

*Teine peatükk*

## METTĀ BHĀVANĀ — SÜDAMLIKU SÕBRALIKKUSE ARENDAMINE

*Elagu kõik olendid õnnelikult ja turvaliselt,  
olgu nende südamed täis rõõmu.<sup>8</sup>*

Karaṇīya mettā sutta

Buddha elust jutustavad vanimad kirjutised kõnelevad, et Buddha õpetas väga palju erinevaid vaimseid harjutusi. Ta õpetas mõtlust nii oma sõpradele kui oma õpilastele ja ka tuhandetele inimestele, keda ta oma teel kohtas. Mõtlustamist õpetades arvestas ta alati iga isiku temperamenti ja vaimseid vajadusi. Kõikidest erinevatest õpetusmeetoditest rõhutas ta eriti kahte. Üks oli hingamise teadvustamine. Ja teist tunti kui Mettā Bhāvanā't<sup>9</sup> — 'südamliku sõbralikkuse arendamist'.

Armastus ja sõbralikkus on meie arengu jaoks niisama tähtsad kui keskendumisoskus. Paljudele meie seast võib see olla aga tähtsamgi. Kindlasti sündis Buddha enda esimene samm Virgumise suunas armastusest ja sõbralikkusest, soovist, et inimesed leiaksid tõelise õnnetunde. Ilma selleta ei ole inimese areng vaeva väärt.

On loomulik eeldada, et leiame Buddha tarkusest sõbralikkuse ja õnnetunde, mitte aga ebasõbralikkuse ja vastikustunde. Vihkav inimene ei ole mitte kunagi eriti tark. Teame endi kogemustest, et pahuras ja ärritatud meeleolus oleme piiratumad ja kitsarinnalised. Kõige kergem on tunda sõbralikkust teiste suhtes, kui oleme ise heas ja terves meeleseisundis.

Praktiseerides mettā bhāvanā't ehk südamlikku, lahket, armastavat sõbralikkust, arendades seda, oleme võimelised looma tervemaid meeleseisundeid, millal ise tahame.

## KUST ALGAB SÕPRUS

Tihti ollakse hämmastunud, kuidas mettā bhāvanā mõtlus algab: kohe alguses aredatakse südamest tulevat heatahtlikkust iseenda suhtes. Selles näib sisalduvat sõnum: “kui tahad olla sõber teistele, tuleb kõigepealt õppida olema sõber iseendale”. Selles lihtsas mõttes peitub sügav elutõde.

Kohe alguses võib tekkida probleeme. Paljudel inimestel on äärmiselt raske armastada iseend, nad ei ole võimelised hindama iseenda häid külgi. See on päris tavaline. Küsi oma sõpradelt, mis nende meelest on *nende* headeks külgedeks. Selline küsimus tekitab paljudel kummalise ebamugavustunde. Mul on palju sõpru, kes hindavad väga teiste häid külgi, on aga väga tõrksad nägema iseendas midagi head.

Vahel sünnib see kahtlemata viisakusest, tõelisest või teeseldud tagasihoidlikkusest, kuid sageli on selle põhjuseks eneseusalduse puudumine. Ja õnnetuseks näib selline hoiak olevat juurdunud meie läänemaailma kristlikku kultuuri, just nagu me ei tohiks iseendale meeldida. Tulemuseks on see, et väga paljudel inimestel on tänapäeval vilets enesetunne. Võib koguni tunduda, et eneseusaldust tuleb teeselda, selleks et teised sinust lugu peaksid. See teeb elu aga äärmiselt komplitseerituks.

### ENESEUSALDUS ON ARENGU PÕHIALUS

Eneseusaldus ja usk oma varjatud võimetesse on arengu põhialus. Keegi ei arene enne kui ta tegelikult ei usu, et ta selleks on võimeline. See nõuab vähemalt teatud määralgi usku endasse. On selge, et enamik inimesi peaks endast lugu pidama palju enam, kui nad tegelikult peavad. Mettā bhāvanā on eriti väärtuslik psühholoogilistest raskustest ülesaamiseks — see tõstab enesehinnangut, väärtustab meie võimeid ja maailma.

## INIMELU VÄÄRTUSTAMINE

Mettā bhāvanā algab eneseusalduse arendamisega, kuid see ei tähenda kõrkustunnet ega isekat enesekindlust. See on võimalus hinnata oma olemasolu kui osa laiemast taustsüsteemist, milleks on inimelu koos kõikide oma võimalustega. Tajume, et võimalus olla inimene on imeline ja väärtuslik. Kuigi enamik meist kohtub oma elus paljude raskustega, on igaühel ka asju, mille üle rõõmustada.

*Inimkeha nimetatakse kallihinnaliseks, kuna see sarnaneb  
Soove Täitva Kalliskiviga, mida on väga raske leida, kuid mis  
on väga väärtuslik...*

*Inimkeha ... omab jõudu hüljata kurjus ja saavutada  
hea, ületada Samsaara ookean, järgida Virgumise teed ja  
saavutada täiuslik Budasus. Seepärast on inimesel suurem*

*väärtus kui teistel eluvormidel nagu jumalad ja deemonid. Veelgi suurem väärtus kui Soove Taitval Kalliskivil. Seda kutsutakse kallihinnaliseks, kuna inimkeha on nii raske leida ja see on nii tohutult väärtuslik.*

*Kuigi seda on nii raske leida ja see on nii väärtuslik, on see kerge katkema, kuna surm tuleneb nii paljudest põhjustest ja ootamata viib igavikku...*

*Kuna inimkeha on nii raske leida, nii kerge minetada ja kuna see on nii tohutult väärtuslik, peaksime mõtlema oma kehast kui paadist ja selle abil põgenema Samsaara ookeanist.<sup>10</sup>*

Gampopa (Tiibetis, 1079–1153 maj.)

Samsaara ehk 'Sõltuvusliku olemasolu' all mõtleb Gampopa üldjoontes neid piiratud meeleseisundeid, mis põhjustavad iseend üha kordavat eluviisi. Ta ütleb, et elu annab meile võimaluse arendada positiivseid loovaid meeleseisundeid ja et see on parim viis oma elu kasutamiseks. See on inspireeriv nägemus inimvõimetest. Kui me laiendaksime oma nägemust elu tähendusest, ei oleks meil sugugi raske iseendale meeldida. Kahtlemata tajuksime siis ka selgemini teiste elude väärtust ja tunneksime oma südame põhjas teiste vastu suuremat armastust.

## METTĀ BHĀVANĀ ASTMED

On aeg tutvustada mettā bhāvanā mõtlust. Kui sa tahaksid seda kohe kaasa teha, loe kõigepealt läbi astmete lühikirjeldus ja leia endale mugav asend.

(NB! Võrreldes hingamise teadvustamise mõtlusega nõuab see harjutus üksikasjalikumat kirjeldamist. Kui tahaksid kogeda ainult seda mõtlust, piisab järgneva astmete lühikirjelduse läbilügemisest.)

## KUUS ASTET LÜHIDALT

Mõtluseks valmistudes istu mõned minutid vaikselt. Leia sobiv koht, koonda oma mõtted ja püüa leida kokkupuude oma tunnetega just siin ja praegu, ükskõik mida sa ka ei tunneks. Siis...

Koge oma keha, oma tundeid ja mõtle oma elule. Nüüd — ja see on eriti tähtis — kuidas sulle tundub nii teha? Ole teadlik kõigist oma tundeelu vastustest, nagu rõõmust või kurbusest. Lihtsalt lase endal tunda, mida parajasti tunned. Ükskõik, kas neid tundeid on võimalik sõnadega kirjeldada või ei. Ära püüagi neid kirjeldada! Lihtsalt koge tunnet, mis sinus on.

Kasvata iseenda suhtes sõbralikku ja heatahtlikku hoiakut,

### VALMISTUMINE

### (1) KESKENDA OMA TÄHELEPANU ISEENDALE

soovides iseendale, et sa oleksid õnnelik. Kui see aitab, võid endale öelda: “tunne end hästi ja õnnelikuna”. (Ära korda lihtsalt sõnu, vaid tunneta nende tähendust.) Hoiu oma tähelepanu nii püsivalt kui võimalik sellel heatahtlikul hoiakul iseenda suhtes ja tähelepanu hajudes tule rahulikult selle hoiaku juurde tagasi. Mõne minuti pärast...

**(2) TOO MEELDE  
OMA HEA SÕBER**

Keskenda oma tähelepanu heale sõbrale (sul võib temast tekkida kujutluspilt, tunne, üldmulje või mälu pilt mingist möödunud sündmusest). Püüa mitte valida sellist inimest, kellega sul on vanema-lapse suhe (valitud isik ei tohiks olla sinust palju vanem ega noorem). Ära vali ka inimest, kelle suhtes tunned seksuaalset tõmmet. Vaata oma reaktsiooni, mis tekib, kui tood meelde oma hea sõbra, just nii, nagu see tunne tekib. Seejärel loo tema suhtes sõbralik hoiak. Kinnista ja süvenda seda hoiakut nii palju kui võimalik. Mõne aja möödudes...

**(3) MÖTLE  
NEUTRAALSE  
INIMISE PEALE**

Mõttele ‘neutraalsele’ inimesele. ‘Neutraalne’ on selline inimene, kes ei tundu eriti meeldiv ega ebameeldiv. Jällegi pane tähele, mida tunned, kui tood selle inimese oma meelde. Tõenäoliselt ei ole see tunne selgesti eristatav, kuid püsi selles tundes ja püüa leida sellest tundest sõbralikumat ja huvitatumat hoiakut. Soovi, et see inimene oleks õnnelik ning püüa olla eriti keskendunud, sest palju raskem on säilitada oma huvi ‘neutraalse’ isiku suhtes. Keskendu... jätku mõned minutid mettä tunde süvendamist ja siis...

**(4) SUUNA OMA  
TÄHELEPANU  
ÄRRITAVALE  
ISIKULE**

Suuna oma tähelepanu ‘ärritavale’ isikule. Ärritav või probleeme tekitav isik võib olla keegi, kellega sa antud momendil hästi läbi ei saa. Võid valida kellegi, kes sulle ei meeldi või kellele sina ei meeldi. Jällegi pane tähele, milline on algul sinu tegelik reaktsioon selle isiku suhtes. Ära takerdu mõttesse, mida kõike ta on sulle teinud, mida kõike sa oled pidanud läbi elama. Püüa luua värske lähenemine, mis põhineb mõistmisel ja heasoovlikkusel. Ära tee võltse kompromisse, lase kogu oma tigidusel ja vihal minna oma teed. Hoiu oma tähelepanu sellel heasoovlikul hoiakul. Siis...

**(5) KESKENDU  
KÕIGILE  
NELJALE  
INIMISELE**

Keskendu kõigile neile neljale inimesele: iseendale, oma sõbrale, neutraalsele isikule ja ärritavale isikule. Arenda mettä tunnet võrdselt kõigi nelja inimese suhtes nii, et sa ei tunneks mitte kellegi suhtes vähem sõbralikke tundeid. Kui meeldib, võid kujutleda kõiki nelja istumas enda ümber. Kuluta selleks mõned minutid (ära unusta iseennast!) ja siis...

**(6) LASE METTÄ  
TUNDEL ÜHA  
LAIENEDA**

Lase oma mettä tundel üha laieneda, kuni see haarab endasse kogu maailma. Alusta enda lähedal olevatest inimestest, võib-olla neist, kellega oled samas ruumis või majas. Siis kujutle mettä tundes

oma lähim ümbrus, kõik, kes juhtuvad parajasti olema selles linnas, selles linnas või selles maakohas. Jätka niimoodi mettä tunde kasvatamist, selle piire üha laiendades, kaasa haarates kõik inimesed sellel maal, sellel mandril, teistel mandritel, kogu maakeral, kogu universumis. Mõtle kõigile neile inimestele, kõigile neile kogemustele, mida nad just praegu kogevad, just nüüd, kui sina mõtlustad. Haara endasse kõik loomad, kõik elavad olendid. Püüa mõelda kõigile neile võrdselt tugeva armastuse ja sõbralikkuse tundega.

## METTĀ BHĀVANĀ — KUUS ASTET ÜKSIKASJALIKUMALT

Alusta istumisega mugavas asendis. Püüa istuda füüsiliselt nii liikumatult kui võimalik, see aitab sind häälestada sellele, kuidas sa end tunned.

Mettä bhāvanā nõuab ettevalmistust, mõtluseks häälestumist. Seda võib teha ka ükskõik millisel ajal mõtlusest väljaspool.

Häälestu oma praeguse hetke kogemisele. Ükskõik mida sa ka tunned, tunne seda just nii, nagu see on, tunne meeldivus- ja ebameeldivustunnet, või seda, et sa ei tunne mitte midagi! Kui tekib valu, ära püüa endale selgeks teha, et seda ei ole. Teisest küljest, püüa mitte masenduda või vihastuda. Lihtsalt koge erapooletult, mida tunned. Toimi samuti meeldivate tunnetega. Tunnista, mida tunned, naudi oma tundeid, kuid ära takerdu meeldivatesse fantaasiatesse.

Sellisel viisil kogemusele häälestumist nimetatakse *teadvustamiseks* ehk *tähelepanelikkuseks* (tegemist on sama eneseteadvustamisega, millest oli juttu hingamise jälgimise mõtluse puhul). Teadvustamist treenides oleme võimelised häälestuma ka pikemaks ajaks. Vähemalt natuke on seda võimet vaja, et luua alus mettä bhāvanā mõtlusele. Kui alusmüür on rajatud, saab selle peale hakata ehitama loovamaid tundeid.

Kui sa ei tunne üldse mitte midagi, pead leidma kokkupuute oma aistingutega. Istu hästi vaikselt, lihtsalt ole vastuvõtlik oma üldisele kogemusele, isegi kui tundub, et sa ei tunne mitte midagi. Hoiatähelepanu oma kehal, keskendu peamiselt oma asendile, tunneta oma lihaste lõtvust või pinget ja füüsilise energia üldist voolu. Ole teadlik oma hingamisest. Kui keskendud oma kehale, leiad tasapisi kokkupuute oma aistingutega ning sellelt pinnalt võid lõpuks hakata kogema oma tundeid, kas meeldivaid või valutekitavaid.

Ära muretse, kui su tunded ei ole selged ja tugevad. Tunded on sageli väga õrnad ja nõrgad, need ei peagi olema tugevad enne, kui nende arendamise kallal ei ole vaeva nähtud. Mettä tundeist on palju kasu ka siis, kui see on väikese kõlajõuga, kuid siiski püsiv.

Jätka üha vastuvõtlikumalt oma tunnete teadvustamist, samal ajal lisades sellele järgneva, harjutuse aktiivsema poole. Kasuta oma kujutlusvõimet ja arenda kõigepealt sõbralik ja heatahtlik suhtumine iseenda suhtes.

**VALMISTUMINE —  
HÄÄLESTUS**

**KUI SA EI TUNNE  
MITTE MIDAGI**

**METTA TUNDE  
ARENDAmine —  
MÕTLUSE ASTMED**

**(1) MINA ISE**

**Metta bhavana  
mõtluse astmed**

<b>Ettevalmistus</b>	Istu mugavalt ja vaikselt Häälesta end oma kogemusele
<b>1. Aste</b>	Arenda sõbralikkust iseenda suhtes
<b>2. Aste</b>	Arenda sõbralikkust oma hea sõbra suhtes
<b>3. Aste</b>	Arenda sõbralikkust neutraalse isiku suhtes
<b>4. Aste</b>	Arenda sõbralikkust ärritava isiku suhtes
<b>5. Aste</b>	Arenda sõbralikkust võrdselt kõigi nelja isiku suhtes
<b>6. Aste</b>	Arenda sõbralikkust kõikidele olenditele kõikjal

Kogemus sisaldab endas harva puhast rõõmu või puhast valu, see on tavaliselt kibemagus. Kui leiad oma praeguse hetke kogemusest meeldivaid ja rõõmsaid tundeid, siis on üsna kerge arendada endas armastuse ja sõbralikkuse tunnet. Aga kui tunded on peamiselt valutekitavad, peaksid hoiduma neile reageerimast ükskõiksuse, vastumeelsuse, pettumuse või enesehaletsusega, sest niisugune reageering takistab mettä tunde arengut.

**LASE OMA  
POSITIIVSETEL  
TUNNETEL  
VOOLATA**

Lase oma kogemusel end haarata ja püüa saada aru, kuidas sa end just praegu tunned. Jätka tähelepanelikult harjutust, mõistes, et su tunded on ajutised ja muutuvad. Valu, mida me tekitame oma suhtumisega valusse, on tihti palju hullem kui valu ise. Teadvustamine on loov vastus tekkinud tundele, mis loob teadvuses uue suundumuse, uue hoiaku, mis lõpuks võib üle kasvada rõõmuks.

Kannatlikkus võib avada tee selgemasse sõbralikkus- ja armastustundesse. Uus hoiak, uus suhtumine tekkinud tundes, on algul nõrk, aga kui see kord on juba sündinud, on selle tugevdamiseks teisi meetodeid.

Ütle endale: “Tunne end hästi ja õnnelikuna” või kasuta teisi väljendeid, mis äratavad sõbralikke tundeid. Ära korda niisuguseid lauseid automaatselt, vaid mõtle nende tähendusele ja lase neil endas tekitada vastukaja. Teiseks lähenemisviisiks on sellise hetke meenutamine, kus tundsid end õnnelikuna. Taasta see tunne oma kujutluses. Hakka sellelt pinnalt kasvatama posttiivset suhtumist. Mõtiskle oma varjatud võimete üle, mida võiksid väljendada suurema eneseusalduse korral. Võid katsetada ja kasutada ükskõik millist meetodit, mis aitab tekitada mettä tunnet.

**KESKENDUMINE  
METTA TUNDELE**

Mettä bhāvanā mõtluses rakendame põhimõtet, et mõtted ja tunded muutuvad seda tugevamaks, mida enam me neile keskendume. Kui on tekkinud kokkupuude armastus- ja sõbralikkustundega, peaksime sellele tundele koondama kogu oma tähelepanu, kogu oma energia. Nii muutub mettä tunne üha sügavamaks ja kindlamaks.

Ära takerdu kujutlustesse, fantaasiasse ega meelt kõrvaleviivatesse mõtetesse — kõigepealt kasuta mõtteid ja kujutlusi, et luua mettā tunne ja siis püsi kogu südamega selles tundes. Selle tunde säilitamine, sellele tundele keskendumine on antud mõtluse peamine mõte, kõik muu on selleks valmistumine.

Kui see sind aitab, võid anda keskendumisele 'suuna', kasutades kujundeid. Üks minu tuttav mõtlusõpetaja kasutab mettā bhāvanā õpetamisel avaneva lille kirjeldust. Võid kujutleda ka säravat suvepäeva. Kujutle, kuidas keha täitub särava, meeldiva valgusega või jaheda vedelikuga, mis sümboliseerib sinust kiirguvat armastust ja headust. Mettā tunde äratamisel on kujunditest palju abi seal, kus sõnad ja mõtted ei leia kõlapinda.

KUJUNDITE  
KASUTAMINE

Mettā bhāvanā esimese astme lõpul tunned end tõenäoliselt rahulolevamalt ja õnnelikumalt kui alguses. Kuid meeleolu tuleb ja läheb. Kui midagi erilist ei näi olevat juhtunud, ära heitu. Nelja või viie minuti möödudes asu igal juhul järgmise astme kallale, ära peatu liiga kaua esimesel astmel, lootes, et midagi juhtub. Tuleta meelde, et oled alles alustanud mõtlust ja seepärast on esimene aste tavaliselt 'jahedam' kui teised astmed, vajad veel 'soojendust'. Mettā bhāvanā's on üldiselt parem käsitleda igat astet just nii, nagu see juhtub tulema, ilma oma tegevust igal sammul arvustamata. (Ainsaks objektiivseks mõtluse mõjususe hindamise teeks on vaatlus, kas sinu elus on toimunud mingit märgatavat muutust paremuse poole.)

Nüüd arenda mettā tunnet oma sõbra suhtes — sellise inimese suhtes, kes sulle meeldib ja kellesse sa suhtud sõbralikult. Vali sõber kiiresti, nii et astmete vahel ei hajuks keskendunud olek. (Seda nõuannet peaks silmas pidama iga kord uuele astmele üleminekul.)

(2) HEA SÕBER

Keskendu oma sõbrale. Kujutlus temast võib olla kujundlik või mõtteline või mingit muud laadi. Ükskõik kuidas sa temale keskendud, püsi nii katkematult kui võimalik selles muljes ja pöördu selle tunde juurde üha tagasi, kui märkad oma tähelepanu kõrvalekaldumist.

Mettā tunnet oma sõbra suhtes kasvatades kasuta samu põhimõtteid kui esimesegi astme juures. Nagu eelmiselgi astmel ütles: "Olgu ta õnnelik, mingi tal kõik hästi" või kasuta mis tahes meetodit, mis süvendab ja puhastab sinu häid soove tema suhtes. Kuid ole endale aus, isegi kui on tegemist sõbraga, võid vahel tema suhtes tunda midagi niisugust, mida 'ei peaks' tundma. Mettā tunde arendamiseks on vajalik kogeda oma tõelist, just antud momendi reaktsiooni. Näiteks kui sul oma üllatuseks on raskusi tema suhtes mettā tunde arendamisega, siis on see kogemus niisama väärtuslik või võib-olla veelgi väärtuslikum, sest nüüd pead

kohanema tingimustega ja looma midagi uut. Niisugustest avastustest on palju õppida, nõnda võib mõndagi teada saada nii enda kui oma sõpruse kohta.

**(3) NEUTRAALNE ISIK**

Kolmandal astmel arenda mettā tunnet 'neutraalse' isiku suhtes. Vali selleks keegi, kelle suhtes sul ei ole antud momendil mingeid erilisi tundeid, ei negatiivseid ega positiivseid. Selleks võib olla keegi, keda sa vaevalt tunnend, võib-olla keegi, keda sa tihti näed, kuid kellega sul pole kunagi olnud juhust rääkida, kuid siiski on sul temast mingi mälu pilt, mulje. Näiteks kirjakandja. Samuti võib see olla keegi, keda sa tunnend hästi, kuid mingil põhjusel ei ole sa temast mitte kunagi olnud huvitatud.

Nii nagu teistegi astmete puhul, arenda mettā tunnet vastuseks sellele tundele, mida kõigepealt tundsid. Kõige suuremad raskused neutraalse isiku puhul seisnevad selles, et me ei tunne just eriti palju. Selleks et leida endas rohkem tundeid, tuleks keskenduda nii püsivalt kui võimalik. See meetod toimib samal põhimõttel, kui eespool mainitud 'häälestumine', mis lõpuks toob esile nõrku positiivseid või negatiivseid tundeid, millele on kergem reageerida.

'Neutraalse isiku' aste on väljakutse meie tundlikkusele. Nii kaua, kuni me ei tunne mitte midagi selle inimese suhtes, isegi mitte negatiivseid tundeid, ei näi olevat mitte mingit alust, millelt hakata kasvatama mettā tunnet. See, et me peame temaga leidma vaimse kokkupuute, sunnib meid oma tundeid ja kujutlusi avardama või ennast 'emotsionaalselt pingutama'. Sellel on hea mõju meie suhetele teistega. Igatahes 'seal väljaspool' on kogu maailm täis 'neutraalseid' inimesi.

**(4) ÄRRITAV ISIK**

Neljandal astmel jätkame oma "emotsionaalsete võimete pingutamist". Ärritavaks isikuks sobib igauks, kes sulle ei meeldi või kellele sina ei meeldi. Võid valida kellegi, kellega sa antud momendil läbi ei saa, kellega sul on arusaamatusi või keda väldid.

Kui sulle tundub sobivat, võid valida läbi ja lõhki vaenlase, kellegi, keda tõeliselt vihkad. Kuid võib-olla on targem alguses asju mitte liiga raskeks teha. Kui negatiivsed tunded valitud isiku suhtes on väga tugevad, võid lõpetada hoopis kusagil mujal, seda suhet veelgi halvemaks tehes. Meenuta, et selle harjutuse eesmärgiks on armastuse, sõpruse, heatahtlikkuse loomine. Püüa mettā bhāvanā astmetesse valida inimesi kui vahendeid selle eesmärgini jõudmiseks, mitte aga seepärast, et nendega midagi ära klaarida või suhte parandamise kallal tööd teha.

Nii nagu eelmistegi astmete puhul teadvusta oma tekkiv tunne väljavalitud isiku suhtes. Kui tähelepanu hajub, pöördu tagasi mees tekkinud mulje juurde. Mõttele sellele, et kuigi praegu on selle isikuga läbisaamine raske, võivad asjad muutuda. Meenuta endale, et see, kuidas tema kogeb oma elu, erineb kindlasti sellest, kuidas sina seda tajud.

Niimoodi mõeldes soovi, et tal läheks hästi, et ta oleks õnnelik. Võiksid mõelda, et kui ta oleks tõeliselt õnnelik, paistaks ta sulle hoopis teises valguses kui praegu, võib-olla ta koguni meeldiks sulle.

Viiendal astmel kujutle kõiki nelja inimest — iseennast, oma head sõpra, neutraalset isikut ja probleemset isikut, kõiki üheskoos. Säilita mettä tunne, mida oled kasvatanud, ja kiirga seda võrdselt kõigile neljale isikule. Tunne mettä tunnet sama tugevalt oma hea sõbra ja neutraalse isiku suhtes, võrdselt tugevalt iseenda ja probleemse isiku suhtes, võrdselt tugevalt probleemse isiku ja oma sõbra suhtes.

**(5) KÕIK NELI ISIKUT**

See nõuab üsna erksat tähelepanu, et näha, mida tunnend igaühe suhtes ja kõikide suhtes ühekorraga. See nõuab palju harjutamist. On kasulik sellele astmele häälestuda aeglaselt, järk-järgult, et võrrelda iga isikuga seoses tekkivaid tundeid.

Sellele mõtlusastmele lihtsama lähenemise korral laseme mettä tundel lihtsalt voolata võrdselt iga isiku suunas, ilma liigselt analüüsimata ja isikuid omavahel võrdlemata. Lihtsalt kujutleme, et mettä tunne on võrdselt tugev kõikide suhtes. Kui mõtusaeg on piiratud, on see parim lähenemisviis algajale.

Inimestesse võrdselt suhtudes areneb mettä tunne kogu oma täiuses ja tugevuses. Mõtluse viimasel astmel laiendame seda tunnet kogu ülejäänud maailmale, iseendast ja oma kolmest kaaslasest kaugemale. Selleks on erinevaid viise, vabalt võib kasutada oma kujutlust, aga ka alljärgnevalt toodud tavapärasest meetodit:

**(6) KÕIK OLENDID KOGU MAAILMAS**

Arenda kõigepealt mettä tunnet iseenda ja teiste suhtes, kes on sinuga ühes ruumis. Siis laienda seda tunnet kõigile, kellega oled ühes majas või kuskil, kus parajasti juhtud olema. Laienda tunnet kogu oma ümbruskonnale ja siis kogu linnale. Järgmiseks kujutle oma maakonda, riiki, maad, laienda mettä tunnet kogu mandrile. Haara sellesse ka teised mandrid. Soovi, et eranditult kõigil oleks hea, et kõik oleksid õnnelikud ja kannatusest vabad.

Kujutle inimesi, loomi ja kõikvõimalikke olendeid, kes elavad sellel maakeral, ja soovi et nad oleksid õnnelikud. Veelgi enam, ära piirdu ainult meie maakera, tõeselisel on kosmoses ka teisi eluvorme — niimoodi on see budistliku traditsiooni järgi — ja soovi neile kõigile head. Lõpuks laienda mettä tunnet mitte ainult praegusel hetkel elavatele olenditele, vaid kõikidele olenditele, kes elavad tulevikus, ükskõik millised nad ka saavad olema. Kasuta oma fantaasiat ja laienda mettä tunnet mõistusega haaratavatest piiridest väljapoole.

## MÕTLUS JA TEISED INIMESED

*Kui dhyāna seisundis... harjutame end mõistma teiste inimeste häid omadusi, tekib Suur Kaastunne kõikide elavate olendite suhtes.*

*Sellega seoses meenutame ja näeme vaimusilma ees oma vanemaid,*

*lähedasi sugulasi, häid sõpru ning meie süda täitub seletamatu rõõmuga. Seejärel laieneb Kaastunne meie igapäevastele tuttavatele ja koguni vaenlastele ning kõikides viies maailmas elavatele olenditele. Pärast dhyāna seisundi kogemusi on meie süda täis õnne ja rõõmu ning me tervitame kõiki, keda me oma teel kohtame, rahuliku ja lahke olekuga.<sup>11</sup>*

Chi-I

**METTA TUNDE  
TOOMINE  
IGAPÄEVASESSE  
ELLU**

Sisemine hoiak väljendub tegevuses. Kuivõrd on mettā tunnet, niivõrd väljendub see teiste arvamuste tunnustamisel, teiste eest hoolitsemisel ja kõige enam heades tegudes. Budismis suhtutakse sõprusesse kui vaimsesse praktikasse. Buddha ütles oma järgijatele, et sõprus ongi kogu vaimne elu. Sõprus annab palju võimalusi negatiivsetest tunnetest vabanemiseks ja positiivsete tunnete arendamiseks.

Paljud arvavad, et vaimne elu on puhastumine ja vabanemine pattudest või vigadest. Buddha õpetust praktiseerides vabaneme loomulikult üha enam tõketest. Kuid hoopis kasulikum on oma arengut vaadata positiivsete omaduste loomise valguses. Arendades positiivseid tundeid, hajuvad negatiivsed tunded iseenesest. Kui kogu aeg mõelda, kuidas vabaneda negatiivsetest tunnetest ja harjumustest, võib selline lähenemisviis julgustada hoopis negatiivset käitumismalli.

Mettā bhāvanā on ainulaadne tee positiivsete tunnete arendamiseks. Ainult mõtluses on meil võimalus kogeda oma reaktsioone sügavuti, ilma olukorda keerulisemaks ajamata, mis oleks üsna tõenäoline vaatluse all olevate isikute kohalolekul. “Tegelik” suhtlemine ei jäta meile tihti aega oma tundeid tunda. Mõnikord me reageerime enne, kui oleme midagi tundnud. Mõtluses on meil aega ja ruumi oma reaktsioonide üle järele mõelda, mõtiskleda, nende kallal tööd teha. See on äärmiselt tõhus viis ennast sügavamalt tundma õppida.

**SÕPRUS**

Sõbralikkus vajab väljendamist, see ei eksisteeri vaakumis. Nii nagu me teeme pingutusi mõtluses, nii peaksime pingutusi tegema ka sõbralikkuse arendamisel. Igasse suhtlemisakti võiksime suhtuda kui sõpruse loomise võimalusse.

Sõprus ei tähenda alati teistega nõustumist ja sama meelt olemist ega taotlust, et kõik laabuks ilma raskusteta. Sõprussuhe ei ole pinnaline suhe. See aitab meid olla mina ise, sõbrale oleme end valmis väljendama tõepäraselt ja mitte ainult faktide osas. Oleme aus ka oma tunnete suhtes. Sõbraga koos olles püüame me tavaliselt oma tundeid rohkem teadvustada ja väljendada.

**MEIE TUNDED  
JUHVAD MEID**

Meie tunded juhivad meid. Meenuta kõiki oma tuttavaid ja mõtiskle, mil määral nad lasevad end juhtida oma tunnetest ja meeoludest. Sa-

geli tõdeme, et kõik selged ja mõistlikud selgitused oma tegevuse kohta on üksnes osa tõest. Tunded on äärmiselt võimas jõud. Neid on raske arendada. Meil ei ole nende üle just palju võimu. Vahel oleme heas tujus, vahel mitte ja sedaviisi kulgebki pahatihti kogu meie elu.

Me saame asjade passiivset käiku muuta. Aga siis peame olema valmis tunnistama, kuhu me oma tundeid kõige enam 'investeerime'. Näiteks, kindlasti oleme märganud, et enamasti kutsuvad tundmuse esile teised inimesed. Me elu on tihedalt seotud teiste eludega: me elame, me töötame koos teistega, me loeme teistest inimestest, me tunneme neid. Seepärast pole imeks pandav, et teised inimesed on pidevalt meie mõtetes, unistustes ja unenägudes.

Võib-olla on veidi vastumeelne tunnistada, kui tugevalt meie oma reageering meid mõjutab. Kuid tõsiasi, et üks teatud isik 'paneab meid tundma' innustust või lõõgastust (või kadedust või ärritust või mida tahes) on väga sügavalt oluline. Niisugused reaktsioonid on peaaegu harjumuslikud. Kõigis meis on kaldumus erutusele, igavusele või hirmule, mis vallandub kergesti teatud väliste tegurite mõjul.

#### REAGEERING TEISTELE

Tunnetele on iseloomulik kuhjuda ja siis uuesti hajuda. Mõnikord on tunded muutlikud nagu ilm. Meeleolu mõjutab meie mõtete sisu, energia taset, loomevõimet. Tundeküpsmaks saades tuleks rohkem teadlik olla oma meele 'ilmast'. Ent ilm võib olla nii muutlik ja ebakindel või tormine, et ei tekigi soovi riskida: tunda oma tõelisi tundeid.

#### PANE TÄHELE ILMA MUUTUST

Võime olla oma tunnetest võõrandunud. Tänapäeva ühiskond on nii keeruline ja läbipõimuv, kogu aeg juhtub nii palju erinevaid ja kogemusküllaseid sündmusi, et võime kaotada kokkupuute oma tunnetega. Me arvame, et meil pole palju tundeid, kuna me ei ole neist eriti teadlikud. Ent sellest hoolimata kusagil need ometi on.

Sügavam kokkupuude oma tunnetega saab alguse naudinguga ja valu äratundmisest. Neil põhinevad kõik tunded. Me jätame need tugevad ja lihtsad signaalid sageli tähelepanuta või peideme ära. On tähtis märgata, et oleme nende omanik. Need signaalid on tunnete tekkimise lähtepunktiks. Valu ja naudingut tuleb tunnustada just sel momendil, kui me neid tunneme.

#### TÕDE OMA TUNNETEST

Võta nende signaalide äratundmine endale pidevasse harjutusprogrammi, küsi endalt kogu aeg, kas su kogemus on meeldiv või ebameeldiv, kas sa tunned midagi või ei tunne. Kui tunned midagi, on see tunne meeldiv või valutekitav? Tõde oma tunnetest ehk tunnete teadvustamine, kui kasutada eespool kasutatud väljendit, oleks hea muuta harjumuseks. Kui oled iseendale tõene oma tunnete osas, muutud selgemeelsemaks ja ennastusaldavamaks. Siis ei pea sa enam endalt nõudma rõõmutundmist millestki, mis seda ei paku, ega veenma end oma kogemuse ebameel-

divuses, kui see seda tegelikult pole. Ilma niisuguste nõueteta anname endale rohkem valikuvabadust tundekajadele. Teadvustamine annab tegutsemisjõudu kangutades välja meie tavapärased reaktsioonid.

**NEGATIIVSED  
TUNDED,  
ME LASEME  
NEIL TOIMIDA**

Olles tõene oma tunnete suhtes, hakkame nägema, et mitte kunagi ei muutu me lihtsalt niisama vihaseks, kadedaks, ahneks, salatsevaks, pahuraks või ebakindlaks. Niisugused tunded ei teki ilma põhjusega, need on vastukaja teatud olukorrale. Teatud seisukohast me ise lubame neil tunnetel tekkida. Negatiivsed tunded, täpsemalt hoiakud, on tavaharjumus, mille võrku me oleme sattunud (võib-olla hiljuti, võib-olla juba lapsepõlves). See on harjumuslik reaktsioon, mis vallandub, kui vajutatakse teatud nupule.

Kõikidest nuppudest on kõige võimsamad nauding ja valu, järelikult on tähtis need ära tunda ja neid tunnustada. Me tahame naudingukogemusi ja vältida valu. See tuleneb inimolendi Sõltuvuslikust Tekkimisest, põhjuse ja tagajärje ahelast. Kui me ei teadvusta oma tundereageeringuid, oleme võimelised tegema ükskõik kellele ükskõik mida, selleks et tunda naudingut ja vältida valu. Teadvustamise puudumine paneb meid lõpututel eri viisidel üksteist ära kasutama.

**METTA TUNDE  
IDEAAL  
TEGELIKKUSEKS**

Sõbralik meel ei kasuta teist inimest kunagi ära. Mettä tunne kui positiivne tunne omab ka eetilist külge. See põhineb oma tahte teistele mitte peale surumises. Mettä tunne on soov, südamest tulev soov, see ei ole ainult idee armastuse ideaalist, kättesaamatu ja üliidealistik kujutus 'kõikide ja kõiksuse armastamisest'. See on tunne, mis mõjutab kogu meie ellusuhtumist. Oluline on mõista, et mettä tunne sünnib arusaamast, et igaüks siin maakeral tahab õnnelik olla, vaatamata sellele, mida ta teeb või kui hea või halb ta on. Kõik elusolendid otsivad õnne, isegi kui nad otsivad seda valet kohast. Mettä tunne on võimas soov. Soov, et inimesed tõepoolest saaksid tõeliselt õnnelikuks.

Loomulikult peab see soov olema ehtne. See peab põhinema tõelistel tunnetel. See ei tähenda, et peaks kogu aeg ringi käima naeratava näoga (kuigi selles ei ole iseenesest midagi halba, võib-olla see koguni aitab!). See, mida me vajame ja mida teised meilt ootavad, on mettä tunne, mis tuleb sügavalt seestpoolt. Inimesed ehk ei usalda välist ilmingut — naeratust, pidades seda naiivseks ja heategevusega seotuks. Nad on ehk kord pettunud kelleski, keda nad on usaldanud. Ehk me isegi kahtleme mettä tunde arendamise väärtuslikkuses. Teadlik ja tahtlik enesemuutmine tundub ebaloomulikuna, just nagu kinnitaksime rinnamärgi oma muutumatu isiksuse rinnale.

Sügavad, tõelised muutused toimuvad pika aja jooksul. Pingutused võivad algul tunduda pinnalised. Kuid ära lase end sellest häirida. Vaimne areng toimub ka väljaspool meie teadvuse kontrolli. Vaimne muutus

sarnaneb kaljuga, mida kulutavad vihmapiisad: regulaarselt mõtlustades avaneme me järk-järgult asjadest uutmoodi arusaamisele. Mingis punktis hakkame teisi nägema ülalpool oma harjumuspäraseid hoiakuid ja sealt lähtudes hakkavad toimuma tõeliselt olulised muutused.

Näiteks, meil võib olla oma arusaamine (võib-olla mitte just kõige selgem arusaamine) selle kohta, milles peitub õnn. Kuid me ei saa olla kindlad selles, mida vajab keegi teine selleks, et olla õnnelik. Kui tõeliselt tahta, et keegi teine oleks õnnelik, peaks elama selle inimese maailmas, mitte iseenda maailmas. Võime avastada, et oleme teinud tululootvaid 'kapitaalmahutusi' teiste inimeste õnne heaks. Ometi, ideaalsel juhul, tuleks lihtsalt tahta, et teised oleksid õnnelikud, hoolimata sellest, kas meil õnnestub nende jaoks midagi teha või ei. Niimoodi end uurides tulevad arvatavasti esile sellised sisemised vastuolud nagu neid esineb zen koaanis.