

Viies peatükk

MEELERAHU JA ÜLETAV MÕISTMINE

MÕTLUS ON ÜKS OSA vaimsest teest, mis viib vabanemisele inimlikust piiratusest. See ei ole teeviitadega ja konarlusteta tee. Me ise oleme see tee. Meie areng on tee. Meie elu, mis avaneb teadvustamisel, on tee. Ja see tee algab vahel küsimustega.

Kes me oleme? Mis on inimloomus, inimsus? Mida kujutab endast kogemus, mida me nimetame 'eluks'? Kas sel on mingi tähendus või eesmärk või on see kõik üks uni? Miks inimesed kannatavad? Kas on midagi, mis määrab ära tuleviku? Mis saab pärast surma? Kuhu me siis satume? Miks meie oleme sündinud just siin ja teised teises kohas?

Paljud inimesed huvituvad niisugustest küsimustest juba varases lapsepõlves, kuid küsimustele vastust otsides sattuvad nad ületamatutele takistustele. Kui me tõepoolest oleksime võimelised uurima niisugusi küsimusi kogu oma sügavuses ja tulema oma kogemuse põhjal mingisugusele järeldusele, siis polekski mingit probleemi. Õige varsti haaraksime 'kõik elu saladused', mõistaksime kõikide asjade tähendust. Aga on raske kujutleda kedagi, kes tõesti jõuab kindlate järeldusteni. Tavaliselt, kui avastame end surnud punktist, otsustame kas religiooni kasuks, mis ütleb ette, mida uskuda ja mida mitte, või teeme küünilise järelduse, et selliste küsimustega tegelemine on aja raiskamine. Kumbki otsustest ei anna täit rahuldust, sisemine vastuolu jääb alles.

Budism suudab õnneks vältida mõlemat äärmust. Kõigepealt, budismis on *praktilised meetodid* — mõtlus, teadvustamine, eetika, vaimne sõprus, mille abil arendame oma meelt niikaua, kuni oleme võimelised neile küsimustele vastama. Budismis on ka sügavaid,

metafüüsilisi õpetusi, mis annavad meile ettevalmistava raamistiku niisuguste küsimuste käsitlemiseks. Ideid neist õpetustest ei tule võtta kinnistunud dogmadena, vaid mõtlemistegevuses kasutatavate mõistetena, mida soovitatakse kasutada olemuslike dilemma-de puhul. Me oleme juba vaadanud mõnda praktilist budistlikku meetodit, nüüd vaatame natuke budistliku õpetust. Kõigepealt vaatame, kuidas budism näeb olemise olemust.

OLEMISE SÕLTUVUSLIK OLEMUS

Avarale kaardistamata ja nimetule alale ilmuvad küsimused. Üks neist küsimustest on 'kuidas ma olen selline nagu ma olen?'. Peale mõne bioloogilise ja psühholoogilise tõsiseiga ei tea me just palju, kuidas me siia oleme sattunud või miks me oleme just sellised nagu me oleme. Igaühel meist on teatud tüüpi hoiakud ja reaktsioonid, eelistused ja vastumeelsused. Igaüks meist räägib, liigub, vaatab asjadele omamoodi. Kust see kõik tuleb?

Me näeme, kuidas me oma elus oleme mõjutatud väga paljudest asjadest. Näiteks, meile avaldab mõju meie rahvus, religioon, sotsiaalne staatus, sugu ja paljud seesugused tegurid. Me oleme nende tegurite suhtes enamasti kaunis passiivsed, me lihtsalt sünnime nende mõjude valdkonda ja need panevad meid teatud viisil tegutsema. Hiljem saame muuta neid 'kaasasündinud' kalduvusi vastavalt oma elus ettetulevatele sündmustele. Selline kohanemine toimub kogu elu jooksul, kujundades ümber vanu hoiakuid ja luues uusi eelistusi ja vastumeelsusi.

Budism näeb olemise Sõltuvuslikkust. Võttes elu laiemalt, väidab budism, et kujunemisjärgus kalduvused valmistavad ette pinda tuleviku tingimusteks. Teiste sõnadega, meie huvid ja tunnetest kantud tungid viivad meid teatud tüüpi olukordadesse. Me näeme, kuidas meie sõbrad sageli satuvad olukordadesse, mis on just neile 'tüüpilised'. (Ja meie sõbrad märkavad, et meiega juhtub sama lugu!) Meie elu on suuresti määratletud ja piiratud meie Sõltuvuslikkuse poolt. Isegi siis, kui meid mõjutavad välised tegurid, oleme *meie* see, kes reageerib, kes vastab neile välistele mõjudele. Me *loome* ise oma Sõltuvuslikkuse.

Vastavalt budismile loome me igal mõttechetkel uuesti oma Sõltuvuslikkust. Muutusprotsess 'selle olemasolu korral tekib too' toimib alguvõtte aegade algusest peale. Hetke ei saa peatada: me lihtsalt ei saa lõpetada toimimist. Isegi siis, kui näib, et me ei tee absoluutselt mitte midagi, tegutseme me siiski — me mõtleme, võtame vastu imepisikesi ebateadlikke otsusi. Ühe tunni vältel teeme me sadu üliväikesed liigutusi ja vastame oma ümbruskonnale loendamatu mõtete ja tunnetega. Enamus neist tunduvad eraldi vaadates tähtsusetud. Kuid nad toimivad kõik üheskoos: nii nagu

erinevad voolused moodustavad jõe, nii tekib ka jõud, mis tõukab meid teatud suunda — vähemalt mõneks ajaks. Budism väidab, et niikaua kuni me sellest voolust välja ei murra, ei lõpe kunagi meie sõltuvuslik olemine: me oleme igavesti sunnitud muutuma 'selle olemasolu korral toleks'.

Ometi on võimalik muuta meid haaranud tegevuste suunda. Kui tahame, saame endas välja arendada võime täielikult läbi murda kõikidest piirangutest. Budismi järgi on võimalik väljuda kogu Sõltuvuslikkuse ahelast. Lõppkokkuvõttes seda vaimse arengu all mõeldaksegi: vabaneda igasugusest iseenda poolt kaelamääritud piirangutest. Vaimse pürgimuse kõrgeim aste on sõltumatu ehk virgunud meel ehk Budasus. Me hakkame nägema Budasuse esimest kuma tänu intuitsiooni vilksatustele, hakkame taipama, et me ei ole selles muutumise protsessis midagi eraldiseisvat: et me *oleme* see vool, ei midagi rohkemat ega vähemat. See arusaam vabastab meid isekast püüust teha asju 'enda omaks'. Selles peitub vähemalt mingisugunegi vastus eespool püstitatud küsimusele: kes ma olen? Võib öelda, et me koosneme tegevuse ise-teisenevast-voolust, mida võime igal ajahetkel suunata kas positiivses või negatiivses suunas.

Kuigi esineb tohutult lahkuminevaid arvamusi valikuvabaduse *määra* suhtes, peab eelpool öeldu paika kõikide elavate olendite kohta. Ühes budistlikus tekstis on olemist kirjeldatud kujutluspildina, kus värvilise valguse loendamatud kiired läbivad üksteist risti-rästi. Maailmaruumis osalevad kõik olendid, nad *on* see maailmaruum, mis koosneb voolustest ja vastuvoolustest, mida loob nende tegevus, samaaegselt mõjudes ja olles mõjutatud.

PÜSIVUS JA PÜSIMATUS

Teoreetiliselt on kaunis kerge mõista, et kõik muutub, kõik on püsimatu, ajalik. Kuid oma enda elus on seda tõsiasja väga raske heaks kiita. Meie tunded sõdivad selle mõtte vastu. Vastuseis püsimatusele on peamiseks põhjuseks, miks elu tihti nii palju pettumusi valmistab. Me kaldume lootma, et asjad püsivad just sellisena nagu nad praegu on. Me ei taha, et asjad, millest me rõõmu tunneme, saaksid otsa või koguni mingilgi moel muutuksid. Kuid seda nad just nimelt teevad. Kui ootused on ebarealistlikud, on frustratsioon mõõdapääsmatu. Kui asjad muutuvad, tunneme ebakindlust, solvumist, viha, kibestumist, oleme küünilised.

Niisugused reageeringud tekitavad valu ja loovad veel paremad tingimused valuks. Need põhjustavad meis pimedat, automaatset vihapursket, et kaitsta meie kahtlasevõitu naudinguid ja tõrjuda kujuteldavaid hirme. Viha, mida me kogeme, ei tee midagi selle valu parandamiseks (õigupoolest teeb asja ainult halvemaks) ja meie

suurenenud soovid ei ole enam õiges vahekorras tegeliku rõõm-
tundmisega naudingust, need vaid suurendavad ebakindlust.

MUUTUVAS TÕELUSES ELAMINE

Ei ole mingit pääsu — tegelikkuse eest ei saa põgeneda. Niikaua kuni me ei õpi tunnustama püsimatust, jätkame me iseenda ja teiste haavamist. Peame aru saama, et lõppemine, uueks saamine, surm, sünd ja muutus on lõpmatult jätkuv protsess. Et see nii on, on tegelikult ju väga hea. Kui ei oleks püsimatust, ei juhtuks ju mitte midagi! Elu on muutuv ja seepärast saame ka meie end muuta.

Kõige selle mõistmine on kuldvõtmeke õnnemaa ukse avamiseks. Siis osaleksime loovalt tõelisuses ega tunneks end olukorra passiivsete ohvritena. Bodhisattva (see, kes on oma elu pühendanud Virgumisele, selleks et vabastada kõik elavad olendid) tegevusele viidatakse mõnedes budistlikes tekstides kui 'mängule'. See ei tähenda, et ta ei tegutseks tõsimeeli. Öeldakse, et bodhisattva mängib tõeluse maailmas, kuna ta tunneb rõõmu sellest, mida teeb. Ta mõistab püsimatust ja osaleb rõõmsalt muutustes.

ME SAAME SELLEKS, MIDA TEEME

Igal juhul me muutume kogu aeg mingis suunas, kas me seda tahame või mitte. Me peaksime olema teadlikud meis praegu aset leidvatest muutustest, ja järele mõtlema, millised muutused võiksid aset leida tulevikus. Budismi järgi ei ole mingeid piiranguid muutuse määras ega laadis. Kogu maailmaruum on meie vaimse arengu — või mandumise — tegevusväli. Me ei saa muutuda ühe hetkega. Kuid aja möödudes omame potentsiaali saada millekski muuks. Kas virgunud budaks, psühhopaadiks või mõneks loomaks. Loomulikult, kui lähtuda praegusest seisundist, võtab areng niisuguste olemise tasemeteni väga kaua aega. Traditsioonilises budismis on tõepoolest väga lai ajaskaala: vaadates arengut praegusest hetkest kuni Virgumiseni — või mingi teise elu vormini — läheb selleks aega üsna mitmeid elusid.³⁰

SÕLTUVUSLIKU OLEMISE VORMID

Olemise vorme võib vaadata mitme nurga alt. Vastavalt Tiibeti Elurattale on kuus olemise riiki e. maailma. Peale inimese võime sündida loomana (põikpäise mitte teada tahtmise tõttu), näljase vaimuna (suure ahnuse tõttu), võitleva hiina (kadeduse tõttu), kannatava põrguolendina (viha tõttu) või jumaliku olendina (hea-tegude tõttu).

Idee põrgust, jumalatest ja taevast võib tunduda veider ja eemal-letõukav, tegelikkust mittepuudutav. Üldtõdede edasiandmiseks kasutab budism müütide ja arhetüüpide keelt. Traditsioonilist väljendusviisi ei tule võtta sõna-sõnalt.

Ometi ei ole mingit põhjust, miks neid olemise vorme *ei* tuleks vaadata kui võimalikke objektiivselt olemasolevaid olemise seisundeid. Miks peaks olema võimatu sündida näiteks loomana või põrguolendina. Õnnetuseks me teame, et selliseid olukordi esineb isegi meie nähtavas maailmas. Budistliku õpetuse järgi on jumalikuks olevused olemas ka objektiivses mõttes, kuigi argiteadvusele nähtamatud. Paali tekstidest loeme, et Buddha veetis palju aega *deva*'de, jumalike olendite seltsis, õpetades neile Dharmat. Muidugi, see on vastuolus meie kultuuri populaarteadusliku maailmapildiga. Meie maailmapilt on ajaloolise, religioosse ja filosoofilise Sõltuvusliku Tekkimise produkt ja seetõttu on see piiratud. Kõrgemate eluvormide olemasolu ei saa teaduslike meetoditega tõestada ega ümber lükata. Budism ei võta selle tõendust argiteadvuse teabesalvest, vaid teadvuse kõrgemate tasemete kogemustest, milleni on jõutud mõtluse abiga. Kui lähtuda tavapärasest vaatenurgast ja vaadata tohutul hulgal erinevaid teadaolevaid elu vorme, ei näigi hullumeelsusena see, et neid veelgi juurde avastada.

Kuude maailma võib suhtuda ka kui kuude meeleseisundisse, mis valitsevad inimelu teatud olukordades. Niimoodi vaadates mõtle selle peale, kuidas sinu meel muutub loomalikult meelaks, ihnsalt ahneks, väiklaselt kadedaks, kahtlustavalt vihaseks või on täis rõõmu ja õndsust.

Siis ma ütlesin talle: isegi praegu me rändame, rändame läbi ühe sünni teise, ka siis, kui oleme ärkvel, ja siis, kui magame, jätkub sündide järgnevus. Kui pärast ärkamist ja magamist tuleb surm, kuidas see saakski teisiti olla? Nii nagu unenäod öösel järgivad päeva kogemusi, niisamuti ka surmas jubib karma meie sooritatud teod ühest elust teise. Kui sa naudid koos oma naisega, siis su meel on looma tasemel. Kui su naine teeb midagi valesti ja sa tahaksid ta tappa, oled vajunud alla põrgusse. Kui pärast andestamist ja kooskõla taastamist tuleb kerjus ja sa annad talle almust, siis on see taevariik. Kui näed kedagi teist head tegemas ja oled kade, lähed hiidude maailma. Kui sa oma elus ei tee midagi nii head, [või] nii halba, siis jääd inimeste riiki. Kui su teenijad saavad vähe toitu ja sa ei maksa neile korralikult oma kitsiduse tõttu, siis on see näljaste vaimude riik. Kõik päeva sündmused talletuvad alateadvusse ja samasuguseid asju nähakse öösel unes. See jätkub, päev-öö, öö-päev kuni surmani ja nii, nagu uni järgneb päeva elule, nii järgneb elu surmale, ometi ei ole see elu tõelisem kui mõni teine. Lähemalt vaadates märkame, et see luuakse paljudest olemise tasemetest.³¹

C.M.Chen

Eluratas väljendab sõnumit, et kõik Sõltuvuslikult Tekkinud maailmad on püüinised, olenemata sellest, kas me võtame neid sõna otseses mõttes

**Sõltuvusliku
olemise kolm
tasandit**

Teadvuse tasand	Kogetav teadvuse seisund		Kehastunud teadvus
Kama-loka meelelise naudingu tasand			Põrgu olendid
			Näljased vaimud
			Loomad
			Hiiud
		Viis Tõket	Inimesed
	Keskendumise Lävi	Kama-loka jumalad	
Rupa-loka Puhta, õrna kuju tasand	Neli rupa-dhyana't	Keskendumise Lävi	Jumalad (õrnal, peenel kujul; erineval tasemel)
		Esimene Dhyana	
		Teine Dhyana	
		Kolmas Dhyana	
		Neljäs Dhyana	
Arupa-loka Kujuta või äärmiselt õrna kuju tasand	Neli arupa-dhyana't	Lõpmatu ruumi ala	Jumalad (üliväga õrnal, peenel kujul; erineval tasemel)
		Lõpmatu teadvuse ala	
		Asjadeta ala	
		Samastumise ja mittesamastumise ületamise ala	

või kujundlikult. Igatahes Virgumise poole pürgides tuleks meil neid sootuks vältida. Vastasel korral, kui me üha kordame ühte neist kuuest peamisest kalduvusest või harjumusest, astume iga kord sammu lähemale ühele neist maailmadest. Kui meie elus on ülekaalus mõni neist kuuest seisundist, siis tõenäoliselt jätkab antud suundumus iseenda maksmapanemist üha kindlamal käel. Nii sõltub elu tulevikus üha tugevamalt vastavast kalduvusest.

DHYĀNA SEISUNDID KUI JUMALATE MAAILM

Vaatle väga heade, õnnelike, ilusate, võib-olla ka kuulsate inimeste elusid. Paljud inimesed on väga loovad ja intelligentsed, armastatud ja austatud. Mõne inimese elu võrreldes meie enda omaga näib sarnanevat jumala või jumaliku eluga. Siiski toob Eluratas jumalate maailmast esile ka sellist, mida peaks vältima. Mis siis on halb selles, et ollakse hea, õnnelik, loov ja intelligentne? Kas ei ole need lihtsalt viljad, mida võiks loota vaimsest elust? Nii see kindlasti on. Vaimne elu on tõepoolest seotud paremaks, õnnelikumaks, loovamaks ja intelligentsemaks muutumisega. See tähendab tõesti jumalatega sarnasemaks saamist. Eluratta õpetus ei ütle, et paranenud vaimne tervis on väärtusetu. Eluratta õpetus lihtsalt ütleb, et isegi väga hea tervisega isikut ähvardavad teatud ohud.

Peamine oht seisneb enesega rahulolemises, võimaluses kinni jääda

elu naudingute tasapinnale ilma ühegi muu vaateta olemisele. Seepärast eristatakse *Eluratta deva'* sid (st jumalaid ja jumalannasid), kes ei tee midagi vaimse arengu heaks ja lõpuks võivad kaotada kõik, mis on saavutanud, ning *Vaimse Tee deva'* sid. Kuna inimese arenguga kaasneb üha suurenev õnnetunne, on vaimse elu üheks eriliseks ohuks enda sisseseadmine Eluratta deva' de maailmas. Kui me end arendame, muutume õnnelikumaks, rahulolevamaks, tugevamaks, ennast usaldavamaks. Õnnetunde süvenemine jätkub aastaid. Aga lõpuks oleme oma elumuutusega nii rahul, et jäämegi mõnulema oma rahulolemisse, lõpetame pingutuste tegemise, unustame teiste elavate olendite viletsuse ja nii soikubki meie vaimne elu. Jumalate maailm sümboliseeribki sellist seismajäämise ohtu.

Jättes meelde hoiatuse rahulolus mõnulemise kohta, kasutame siiski jumalate riigi mõistet teadvuse kõrgema tasandi sümbolina. Seal on paljugi, mis meid peaks innustama.

OLEMINE PEEGELDAB TEADVUSE TASET

Budistliku traditsiooni järgi vastab jumalate teadvuse seisund dhyāna seisunditele ja kui me jõuame mõtluses dhyāna seisundini, siis oleme meiegi ajutiselt ülendatud jumalolendi staatusesse. Üldiselt öeldes, olemise taseme määrab teadvuse tase: budism näeb maailma kui teadvuse tasemetel 'käegakatsutavat esitust' nähtava maailma erinevatel arengutasemetel. Vastavalt teadvuse omadustele eristatakse kolme suurt olemise tasandit. Need tasandid on: *kāma-loka* ehk meelelise naudingu tasand, *rūpa-loka* ehk puhta ja õrna kuju tasand ning *arūpa-loka* ehk kujuta (või äärmiselt õrna kuju) tasand.

Kõiki neid kolme tasandit saab mõtluses kogeda dhyāna seisundite arendamise abil. Antud juhul kasutame teadvuse kõrgemate seisundite kirjeldamiseks siiski veel teist teed.

Öeldakse, et inimolendid, loomad ja teised eksootilised Eluratta olendid, väljaarvatud enamik jumalaist, veedavad enamuse oma ajast kui mitte kogu aja, meelelise naudingu tasandil. Kui me mõtleme järele, millest me tavaliselt mõtleme ja kuidas oma aega kasutame, siis tuleb tõepoolest nõustuda, et see on meie tavapärane meeles seisund. Meie peamised huvid piirduvad kõikvõimalike naudingutega, mida pakuvad materiaalsed objektid. Ent sisenemisel esimesse dhyāna'sse asjad muutuvad. Kui astume puhta ja õrna kuju tasandile, muutub meelelise soovi laad. Teadvuse sellel tasemel tajume vorme, mis on väga peenest ja õrnast materjalist, justnagu valgusest. Tajume neid ehk seepärast, et meie meel ise näib nüüd olevat valgust täis ja läbipaistev. Siinkohal meenutame, et Keskendumise Lävel ja sealt edasi esineb mõtlusobjekt *nimitta* kujul ehk materiaalse objekti õrna peegeldusena teadvuses. Paalikeelset mõistet *rūpa-loka* võib ka tõlkida 'arhetüüpse kuju maailmaks'. Seetõttu on siin tegemist ka sisenemisega kujundite ja müütilise sümbolismi maailma.

TEADVUSE KÕRGEIM SAAVUTUS — 'KUJUTA' DHYĀNA SEISUNDID

Neljandas peatükis käsitletud neli dhyāna seisundit kuuluvad kõik *rūpa-loka*'sse.³² Kõige kõrgemal tasandil on võimalik kogeda 'ülimalt õrna' vormi ehk 'kujuta', *arūpa-dhyāna* seisundeid. Kujuta dhyāna seisundid kasvavad välja neljandast *rūpa-dhyāna* seisundist. Enne nägime, et neljas dhyāna seisund on sõltuvusliku olemise kõrgeim tippsaavutus. See on indiviidi terviklikuks saamise haripunkti. Alates sellest punktist oleme valmis kogema ruumi ja teadvuse lõpmatusi ja peensusi. See ei tähenda, et me *näeme* otseses mõttes ruumi ja teadvuse lõpmatust. Kujuta dhyāna seisundid väljendavad piiritu vabaduse ja avaruse seesmist kogemust, mis põhineb täieliku integratsiooni saavutamisel.

Esimest Kujuta Dhyāna't nimetatakse *lõpmatu ilmaruumi alaks*, teist *lõpmatu teadvuse alaks*, kolmandat *asjadeta alaks* ja neljandat *samastumise ja mittesamastumise ületamise alaks*.

Lõpmatu ilmaruumi ala esindab teadvuse seisundit, kus ei ole objekte või vähemalt sellist kogemust, kus 'objektsust' on äärmiselt vähe. See on iseloomulik ka *arūpa-loka*'le üldiselt. Objektsuse jäänuseks on teadvustamise tunne, mis laienedes täidab kogu avara ilmaruumi. See seisund saavutatakse (pärast Neljandat Dhyāna't), kui mõtlusobjekt (st nimitta, mõtlusobjekti kujutis meeles) avardub, täitmaks kogu maailmaruumi. Mõtlustaja suunab oma tähelepanu lõpmatu suurelt objektilt lõpmatusse avarusse, mida see objekt täidab. See loob veel enam keskendunud kooskõla ja meelerahu ning avab sissepääsu Esimesse Kujuta Dhyāna'sse.

Lõpmatu teadvuse ala sünnib lõpmatu ilmaruumi kogemisest, selle tõsiasja teadvustamisest. Kui oleme teadlik lõpmatu ilmaruumi 'objektist', siis oleks justkui tegemist lõpmatu teadvuse 'subjektiga' — meie teadvus on muutunud lõpmatuks. Selle tõsiasja kogemisel juhime oma tähelepanu tagasi lõpmatult ilmaruumilt ning keskendume täielikult lõpmatule teadvusele. Selles punktis sünnib Teine Kujuta Dhyāna.

Asjadeta ala puhul keskendame oma tähelepanu tõsiasjale, et lõpmatu teadvuse taustsüsteemis ei ole ühtegi asja, mille vahel saaks vahet teha. Sel avardunud tasemel ei saa me määratleda ühegi asja samasust, selleks et teda teistest eristada. Kuigi meie meel on enneolematult kirgas ja selge. Keskendumine sellele kogemusele loob veel ülevama teadvuse seisundi, mida nimetame Kolmandaks Kujuta Dhyāna'ks.

Samastumise ja mittesamastumise ületamise ala kujutab endast välja astumist igasugusest subjekti ja objekti eristamisest. Nüüd keskendame oma tähelepanu sellele, kuidas me tunneme ära või samastume lõpmatuse kogemusega. Selles punktis eristame 'iseend' vaevalt 'oma' kogemusest. Teatud mõttes ei ole siin enam subjekti, kes samastub, nii

et antud protsessi ei saa kirjeldada enam samastumisena ega mittesamastumisena.

Kuna kujuta dhyāna tasandid on peenemad kui 'sõltuvusliku olemise tippsaavutus', mida tähistatakse neljanda *rūpa-dhyāna* seisundina, siis on tegemist veel kõrgema vaimse tasemega. Kujuta dhyāna seisundid viivad meid peaaegu väljapoole sõltuvuslikku olemist, kuivõrd erinevus subjektiivse kogeja ja objektiivse kogemuse vahel muutub ääretult väikseks. Siiski on need teadvuse kõrgemad tasemed ikka veel Sõltuvusliku Tekkimise ahelas. Need ei vii meid tingimata ülima Tõeluse mõistmisele. Kuna need seisundid on Sõltuvusliku Tekkimise ahelas, on need ka püsimatud: me võime tagasi langeda olemise ja teadvuse madalamatele tasemetele.

SISSEJUHATUS VIPASSANĀ MÕTLUSSE

[Samatha] on madalama teadvuse värskendus, [vipassanā] on kui kuldne labidas, mis kaevab välja ületava rikkuse aarded. [Samatha] on sissepääs oma varjatud jõudude imelisse vaikusse... [vipassanā] on sissepääs vahetu ja Ületava Mõistmise rikkustesse.³³

Chi-I

SAMATHA JA VIPASSANĀ ERINEVUS

Siiani oleme mõtlusest rääkinud seoses teadvuse kõrgemate seisunditega. Nüüd on aeg tutvustada mõtlust, mis arendab ületavat ehk mitesõltuvuslikku teadvust.

Siiani oleme käsitlenud mõtlusi, mida tuntakse *samatha* tüüpi mõtlustena. Hingamise teadvustamine ja mettā bhāvanā on samatha praktikad. Neid nimetatakse nii sellepärast, et nad aitavad saada vaimselt terviklikumaks ja tervemaks. Need arendavad selliseid omadusi nagu keskendumine, rahulikkus ja positiivsed tunded. Samatha mõistel on nii lai kui kitsas tähendus. Kitsalt võetuna osutab samatha kõikidele mõtlusharjutustele, mille eesmärgiks on arendada teadvuse kõrgemaid tasandeid. Laiemalt võetuna osutab samatha mõiste mis tahes vahenditele, mis aitavad saavutada teadvuse kõrgemaid tasemeid kas siis mõtluse abil või kuidagi teisiti. Näiteks, samatha sisaldab ka eetika, kuna eetilise tegevus loob aluse positiivsele meeles seisundile.

Budistliku mõtluse teine liik on suunatud Ületava Mõistmise arendamiseks ja seda nimetatakse *vipassanā* mõtluseks. Vipassanā praktika eesmärk on jõuda asjadest arusaamisele nii nagu need tegelikult on. Asjadest arusaamine nii, nagu need tegelikult on ei tähenda abstraktset mõistmist, vaid tõelisuse, olemise ülima olemuse vahetut kogemist.

VIPASSANĀ MEETOD

Vipassanā olemus saab selgemaks, kui kirjeldada selle praktiseerimist. Vipassanā meetod nõuab keskendumisvõimet, seda on võimalik harjutada

**VIPASSANA
MÖTISKLUSE
OLEMUS**

samatha mõtluse põhjal. Seepärast on parem, kui vipassanā praktiseerimisele eelneb samatha praktiseerimine, sellega loome üldise aluspõhja. Samatha mõtluses loodud keskendumisvõime ja positiivsed tunded toetavad vipassanā tegevust, mis oma loomult on valgustav ja läbitungiv. Võiks öelda, et samatha mõtlus arendab meie vaimseid võimeid ning vipassanā kasutab neid võimeid tõeni jõudmiseks.

Vipassanā praktikas kasutame *mõtteid*. Loomulikult mitte oma hajevil mõtteid. Mõtlemise selgust aitavad säilitada teadvuse kõrgemad seisundid, mille oleme välja arendanud samatha harjutustega. Nagu me teame, Esimesest Dhyāna'st kõrgemates seisundites ei toimu mõtlemistegevust. Seega, kõrvalekaldumise vältimiseks peaks vipassanā mõtlust harjutama kas Keskendumise Lävel või Esimeses Dhyāna's, eelistatavalt esimeses dhyāna seisundis. Tõeluse olemuse üle mõtisklemisel kasutame Dhyāna Osi — tekkivat mõtet ja juurdlevat mõtet — mis on eriti selged ja tugevad (vt. 4.peatükk). Me suuname oma tähelepanu ühele peamistest tõdedest, see on kas idee, kujundi või lause vormis ning keskendame oma mõtlemisvõime sellele. Me *mõtiskleme* tõeluse üle. Budistlik traditsioon kasutab sel eesmärgil väga paljusid mõtteid, kujundeid ja lauseid. Näiteks mõtiskleme olemise selliste üldiste omaduste üle nagu püsimatus, küllastamatus ja isetus.

Vaatame lühidalt olemise üldiseid omadusi kui näidet vipassanā peamisest meetodist. Kujutleme, et me mõtiskleme püsimatuse üle.

**DHYANA
SEISUNDITE ROLL
ÜLETAVA
MÖISTMISE
ARENDAISEL**

Kõigepealt peaksime jõudma esimesse dhyāna seisundisse — võib-olla vajame selleks umbes nelikümmend minutit mettā bhāvanā harjutust. Siis peaksime võtma püsimatuse üldmõiste või mõne kujundi, mis avab meie jaoks selle mõtte, ning mõlgutama seda oma meeles.

Argiteadvus on täis tõkkeid, mis teevad mõtted kas ebamääraseks või jäikadeks. Kuid esimeses dhyāna seisundis on mõtlemine väga terav. Ning samal ajal väga paindlik, kergesti toimiv, nii et saame kiiresti oma tähelepanu juhtida täpselt sinna, kuhu ise tahame. Me oleme võimelised vipassanā objekti üle mõtisklema katkestusteta, kuna meid toetab samatha's loodud aluspõhi. Samatha hoolitseb, et meie tundeelu oleks kaasa haaratud — asjast huvitatud ja inspireeritud.

Niisugune mõtisklemine on seotud rohkem 'tekkiva mõtte' kui 'juurdleva mõttega'. (vt.lähemalt lk.78) Dhyāna seisundis on meel nii vastuvõtlik, et vaevalt tekib vajadus millegi üle juurelda. Keskendunud seisundis 'mõtlemise püsimatusele' väga lühikest aega ja selle mõiste tähenduse tohtu rikkus ilmub iseenesest. Me asetame püsimatuse mõtte või kujundi lihtsalt oma vastuvõtlikkuse meelde ja püsime oma laialilatuvas kogemuses.

See sarnaneb pigem tumedale sametile asetatud kalliskivi silmitsemisega. Selle ilu nägemiseks ei pea pingutusi tegema. Kui oleme vaatamisega kohanenud, tuleb iseenesest esile üha rohkem ja rohkem ilu. Selles seisundis me isegi ei püüa midagi aktiivselt mõista. Me lihtsalt laseme end mõjutada tõest, oma mõtiskluse tõelusest. Selleks et vipassanā mõtluses edukas olla, peaks peamine arusaamine olema juba loodud — õpingud osutuvad hädavajalikuks, et endale täpsemalt selgeks teha, mille üle me mõtiskleme.

Niisiis, et edukalt praktiseerida Ületava Mõistmise mõtlust, on meil vaja vähemalt natukenegi teoreetilist arusaamist (vt. üheksandat peatükki, kus on sellest rohkem juttu). Ületav Mõistmine ei ole abstraktne mõistmine, see on tõelisuse, olemise ülimalt olemuse vahetu kogemine.

Enne kui hakkame väärtustama kogemuse selliseid sügavusi, tuleb meil tunnistada, et me *ei* näe asju nii, nagu need tegelikult on. Kuigi jutt on asjade nägemisest nii, nagu need tegelikult on, ei tähenda see, et meie käest küsitakse arvamust niisuguste asjade kohta nagu puud, lauad, inimesed või muu sarnase kohta — meie aistingutel ei ole kombeks maailma moonutada. Võib-olla vahel juhivadki meeleaistingud meid valele teele, kuid see pole tähtis. Tähtis on, et me mõistame valesti tegelikkuse *tähendust*, me ei ole teadlikud olemise tegelikust olemusest ja tähendusest. See on sedalaadi teadmatumus, mis piirab meie võimeid, vabadust ja õnne.

Võiksid tunda huvi, kuidas selline sügav väärnimõistmine üldse tekkida sai. Kui oled mõnda aega harjutanud mõtlustamist, siis oled kindlasti teadlik ühest tegurist, mis takistab nägemast asju nii, nagu need tegelikult on: meie tähelepanu on piiratud. Arvatavasti tead omast käest, et isegi iseendaga ja oma eluga suurepäraselt toimetulev ja edukas isik võib olla suhteliselt hajevil. Isegi oma parimail hetkil jääb meel üllatavalt kaootiliseks.

Niisiis üheks põhjuseks, miks meil pole vahetut mõistmist, on samatha põhja puudumine. Me nägime, kuidas me samatha mõtluse abil samm-sammult ühendame oma teadvust alateadvusega — kuidas meelt on võimalik muuta tugevamaks, rohkem 'iseendaks', kuidas võidelda takistustega ja läheneda Keskendumise Lävele ning laiendada dhyāna seisundit. Me nägime, et samatha üldmõiste viitab tervele teadvuse seisundile: selles on jõudu ja tugevust, rõõmu ja meelerahu, see on vaikne, vastuvõtlik ja avatud. Teame, et omadused, mida teineteisele tavaliselt vastandatakse, ühinevad sügavamas samatha kogemuses. Näiteks, meie jõulisemad, 'mehelikud' omadused hakkavad üheaegselt koos eksisteerima selliste 'naiselike' omadustega nagu vastuvõtlikkus ja abivalmidus. Me nägime, et dhyāna seisund on hädavajalik aluspõhi Ületava Mõistmise tekkimiseks.

Me nägime ka, et vipassanā mõtlus leiab aset ainult kas Keskendumise Lävel või ideaalsemal juhul esimeses dhyāna seisundis. See ei tähenda, et seitse järgnevat dhyāna seisundit ei oma vahetu taipamise arendamisel tähtsust. Mida tugevamad on dhyāna kogemused, seda mõjusam on mõtisklus.

Ideaalne tee vipassanā harjutamiseks oleks kõigepealt jõuda nii täielikku dhyāna seisundisse kui võimalik. Olles kord juba väga kõrgel dhyāna tasemel, tuleks siseneda mõtiskluse tõelisuse üle. Kuna nüüd ilmub meelde mõte, on tagajärjeks 'allalangemine' Esimesse Dhyāna'sse. Aga seda ei tule võtta sõna-sõnalt. Näiteks, kui me oleme just kogenud Kolmandat Dhyāna't, siis 'tagasilangemine' esimesse dhyāna seisundisse on palju rahulikum ja inspireerivam võrreldes sellega, kui me just äsja oleksime seljataha jätnud mõtlustõkked. Ometi on tehnilises mõttes tegemist ühe ja sama dhyāna seisundiga. Meenuta, et meelesisundite kirjeldamiseks kasutatakse väga laiu dhyāna seisundite ja nende osade mõisteid. Dhyāna kogemus koosneb mitmesugustest positiivsetest tunnetest. Niisiis, 'Esimesse Dhyāna'sse laskumine' ei tähenda tingimata kõrgemal tasemel kogetud keskendumise ja inspiratsiooni kaotamist. Tähelepanelik olles jäävad need omadused alles ka nüüd, kui kasutame teatud määral mõtteid.

OLEMIST ISELOOMUSTAVAD ÜLDTUNNUSED

Hiljem tuleme uuesti tagasi vipassanā *meetodi* juurde. Praegu vaatleme kolme olemist iseloomustavat üldtunnust (paali k. *lakkhaṇa* skr. k. *lakṣana*), mida eespool juba nimetati: püsimatust, küllastamatust ja isetust, et saada sellest mõtluse liigist parem ettekujutus.

PÜSIMATUS JA KÜLLASTAMATUS

Nagu nägime, on püsimatust üldtõde kõikide asjade muutuvusest, sellest, et miski ei kesta igavesti. Kuna püsimatuse põhimõte on eraldamatu küllastamatuse põhimõttest, siis vaatame neid koos. Küllastamatuse üldtõde seisneb selles, et ükski rahuldust pakkuv asi või asjaolu, rahulduse allikas ei kesta igavesti, ning seepärast ei sa me iialgi täielikku rahuldust.

See ei ole eriti meeldiv tõsiasi. Arvatavasti oled juba märganud, et mõtisklus tõelisuse olemuse üle viib meid kokku väljakutsuvate tõdedega. See on vipassanāle väga iseloomulik. Vipassanā harjutamine tõmbab meie tähelepanu neile elu külgedele, mida tavaliselt püüame vältida, neile tõsiasjadele, mis tunduvad raskestiseeditavad ja segadusseajavad, kuna need sünnitavad ärevust. Selles peitubki põhjus, miks samatha mõtlus on hädavajalik enne vipassanā't: tundeelu tasakaal pehmendab vipassanā harjutuste väljakutset meie isiksusele.

Tänapäeva nimetatakse 'stressi' ajastuks. Kuid isegi siis, kui vabaneksime moodsast stressihaigusest, tunneksime ikkagi ärevust. Sügavama

ärevuse juured ulatuvad hirmuni püsimatuse ees. Kardame eralduda sellest, mis meile meeldib, kuna 'kõik muutub'. Püüame klammerduda sellesse, mis meile meeldib, püüame teha iga muutuse endale nii valutuks kui võimalik. Kõik see teeb ärevaks. Ent budismis väidetakse, et teadmatuse, püsimatuse *tähenduse* mittemõistmine kutsub esile veel suurema ebakindluse. Kui mõistaksime püsimatuse tõelist tähendust, vabaneksime oma hirmudest ja naudiksime palju enam oma elu, mis avab end alles siis tõeliselt.

Teadmatuse teeb meist ebatäiuslikud olendid ja peamiselt ebatäiuslikkuse tõttu tunneme end ebakindlalt. Hoolimata pidevast püüdest leida turvalisust niisugustest välistest asjadest nagu majanduslik heaolu ja isiklikud suhted, ei saa me iial loota rohkemat kui ajutist turvalisust. Tegelikult ei ole olemas mitte mingisugust turvalisust, ükskõik milline on meie elu. Seda ei ole meeldiv tunnistada.

Mitte miski ei paku meile täielikku rahuldust. Kuid oma ärevuse ja ebakindluse tõttu ei taha me püsimatusest midagi teada. Ometi tuleb aeg, kus me oleme sunnitud seda tunnistama. Näiteks, kui oleme sügavalt vapustatud suurest kaotusest, mis purustab kildudeks kogu meie elu. Vahel astume vaimsele teele just pärast niisuguseid sündmusi, sest selliste kogemuste mõjul näeme selgemalt inimese tegelikku olukorda. Kõik see illustreerib siin vipassanā teemade võimsust ja samuti samatha aluspõhja väärtust. Nende teemade üle mõtiskledes peame olema ettevaatlik: vipassanā on väga tugeva toimega. Kuid arendades tundeelu püsivust ja dhyāna 'sädelust', tegutseme potentsiaalse tuimuse ja masenduse vastu. Dhyāna seisund aitab meid ka pärastpoole oma kogemused heaks kiita ja omaks võtta.

Mõnda aega praktiseeritud vipassanā arendab välja võime näha ja tunnustada olemise püsimatut loomust. Sealjuures saab hõisata rõõmust ja tegutseda välismaailmas aktiivselt ja loovalt. Kui vipassanā't harjutada korralikult, süsteemselt ja õigetes tingimustes, siis viib see lõpptulemusena olemuse tähenduse vahetule mõistmisele. Vahetu mõistmine avab tõelise vabaduse värava, tänu sellele näeme asju nii, nagu need on ega reageeri oma ümbruskonna suhtes enam sõgedalt. Mõistmine viib meid tunnete segadusest põhjustatud kannatuse lõppemisele.

See on ülim vabanemine ja inspiratsioon. Sellist inspiratsiooni esindavad paljud Tiibeti budismi sümboolsed kujud. Üheks selliseks kujuk on *dākinī* (sanskriti k.) ehk 'taevatantsija'. Algul tundub ta veidi võõras: ta on täiesti alasti, teda katavad ainult inimluust tehtud ehted. Tema sassis juuksed ulatuvad puusadeni, just nagu ei hoolitseks ta nende eest. Ta on kiirgavat rubiinpunast värvi, kogu tema välimusest hoovab erutust. Ta kannab kaelas pealuudest keed. Ta naerab. Ta tantsib rõõmust ja joob verd õõnsast pealuust.

**DAKINI —
HIRMUST
VABANEMISE
SÜMBOL**

Mulje, mida ḍākinī vahendab, on kui vahetu taipamine, Ületav Mõistmine. Ta on ligitõmbav, samal ajal hirmuäratav. Pannes end tema asemele (mis osaliselt ongi asja mõte) — ehtides end inimluudega, tantsides ja juues pealuust verd — hakkame ehk tundma, kuidas oleks olla ḍākinī. Ta väljendab surmahirmust vabanemise rõõmu. Öeldakse, et kõik hirmud tulenevad alateadlikust hirmust surma ees — hirmust tundamatu ees. Ḍākinī, kes on mõistnud Virgumist, on täielikult ületanud hirmu. Kuna budismis rõhutatakse, et püsimatuse, ajalikkuse tunnustamine vabastab meid hirmust, siis budismi on käsitletud ka kui suurt mõtlust püsimatuse üle.

ISETUS

Midagi ei ole kindlaks määratud, miski ei ole sõltumatu. Nii nagu küllastamatus, nii kasvab ka isetus — olemise üldtunnus välja püsimatusest, ajalikkusest. Asjadel ei ole 'isesust' e. 'mina' (või tuuma), kuna nad on püsimatud. Näiteks, iga materiaalse objekti iga väiksempi osake muutub pidevalt. Seepärast ei ole asjadel mingit kindlat, kokkukuuluvat olemust.

Tänapäeval oleme harjunud mõttega, et materia ei ole nii kõva ja kindel kui näib, sest moodne füüsika on teinud suure pöörde tahke aine käsitluses. Siiski on meie tundeelamuslik suhtumine materiaalsetesse asjadesse ikka veel selline, nagu need omaksid mingit kindlat iseseisvat olemusvormi. Me loome niisuguseid vorme pidevalt. Näiteks, me kipume mõtlema oma autost mitte kui poltidega ühendatud ja keevitatud osade kogumikust, vaid kui 'oma autost'. Kui seda kriimustatakse, mõtleme kohe et *meie auto* on saanud vigastada. Kiindumus loob meie meeles sellest autost mulje, mulje mis erineb koosolevate osade objektiivsest tõelisusest.

Me vaatame selliselt kõiki materiaalseid asju alates toidust oma taldrikul kuni mandriteni maakeral. Kõrgtehnoloogia seadmetest kuni puude ja kaljudeni. Kaldume neist mõtlema kui asjadest, mis on kõigist teistest asjadest sõltumatud. Paljudel juhtudel nad justnagu omaksid mingit 'isesust', individuaalsust, eraldiseisvat olemust. Tegelikult tingimused loovad kõik. Iga asi määratakse mingi teise asja poolt ja ükski asi ei ole olemas teistest sõltumatult.

Selle mõistmiseks tuleb märkimisväärselt palju mõtiskleda. Alateadlik oletus, et füüsiliste asjade 'tuum' peitub just selles, ei ole nii silmanähtavalt tajutav. Asi saab selgemaks, kui vaatame, kuidas me näeme iseend ja teisi.

Kriitikavaba hoiak iseenda suhtes ütleb: 'olen see, kes olen'. Me mõtleme, et kusagil igapäevase elu muutliku fassaadi taga me tegelikult ei muutu. Miski kusagil sügaval meie sees näib olevat igavene: me mõtleme, et meil on hing, mis säilib muutumatuna ja lahus meie elu juhuslikest nähtustest. Meile meeldib mõelda niimoodi ka teistest. Meile tundub, et

muutliku argipäevase isiku taga varjab end puhas ja rikkumatu 'tõeline isiksus'. Me mõtleme, 'vana Jaan pole põrmugi muutunud sest ajast peale, kui ma teda esimest korda nägin'. Tegelikult meile see meeldib, sest see on väga mugav arvamus. Meile meeldib mõelda olemuslikust, igavesest Jaanist. See sarnaneb sellega, kuidas vanemad mõtlevad oma täiskasvanud lastest nii, nagu nad oleksid ikka veel väikesed lapsed.

Aga budism ütleb, et tegelikult inimesed *muutuvad*. Niisiis, miks meil on selline tunne, et nad ei muutu? Osaliselt tuleneb see võib-olla harjumustest, millega me end samastame. Me seostame oma 'mina tunde' või 'tema tunde' sügavalt sissejuurdunud harjumusteskaalaga. Kuna meie käitumine enamasti koosnebki sellest skaalast, siis ilmnebki, et mitte keegi mitte kunagi ei muutu. Aja möödudes muutuvad aga ka kõige sissejuurdunud harjumused.

Tunne, et meil on igavene loomus või hing, on kaunis tugev. On võimalik, et mingil hetkel oma elus teadvustame oma palju sügavama tasandi. See võib olla hetkeline nägemuse või müstiline kogemus. Võib-olla koguni narkootikumide mõjul. Vahel võib tekkida mingi võimas isikliku müüdi tunne. Selliseid kogemusi on olnud paljudel, võib-olla et igapähele. Aga väga vähesed inimesed hindavad selliste kogemuste väärtust ja veelgi vähem on neid, kes teavad, kuidas neisse suhtuda, mida nendega peale hakata.

Religioosne ja kultuuriline Sõltuvuslikkus varustab meid juba tavapäraste valmis siltidega, et neid kogemusi millelegi omistada. Näiteks, kui usklik ühest kolmest suurimast teistlikust religioonist — hinduist, islamist või kristlane — elab läbi sügava kogemuse, siis tavaliselt seob ta oma tõlgenduse Jumala või igavese hingega. Kui me teostame samatha ja vipassanā mõtlust tõsiselt, on meil võimalus 'ennast testida', kas teatud religioossed ideed, kaasaarvatud budistlikud, langevad ka tegelikult meie kogemusega kokku.

Kuigi budismis vaadatakse niisuguseid ideid nagu usku püsivasse minasse või hinge kui meelepetet, oleks rumalus mõelda, et me ei oma üldse mitte mingisugust 'mina'. Lähtudes sellest, mida ma ütlesin samatha mõtluse kohta varem, tundub, et 'mina' kogemisel on teatud arenguetapil äärmiselt tähtis osa. Ükskõik milline ka poleks ülim tõde isesusest, meil on ikka veel *kogemusi* iseendast. Selleks et saada ennastusaldavaks ja terviklikuks, tuleb meil oma individuaalsust tugevdada. Samatha areng on oma 'mina' puhastamine ja tugevdamine. Isesuse kogemist praktilisel, igapäeva elu tasemel ei tohi eitada, ka nii tekib järk-järgult mõistmine, et asjad ei ole tõeliselt nii nagu need näivad. Me oleme valmis kogema isesuse puudumist ehk isetust (või teisiti öeldes, lõpumatut iseenda muutust) üksnes siis, kui me oleme psüühiliselt terved ja terviklikud dhyāna seisundi mõttes.

Seetõttu on väga kahju, et mõnikord kasutatakse väljendeid, mis

'IGAVESE HINGE' PETTEKUJUTLUS

ISESUSE SUHTELISUS

sisendavad, et vaimne areng nõuab 'mina' nõrgestamist ja hävitamist. Selline terminoloogia juhatab väärale teele. Budismis ei ole asja mõte mitte isesuse ('mina') hävitamises sõna otseses mõttes, vaid samatha mõtluses teadvuse kõrgemate seisundite kaudu oma isesuse kogemuse pidevas puhastamises. Kõigepealt me peame saama *rohkem* iseendaks. Olles kord jõudnud selle seisundini, toimub vipassanā mõtluses ikka veel sama puhastumisprotsess, seekord ajendades teadvustama 'mina' suhtelisust ja püsimatust.

SAMATHA, SUBJEKT, OBJEKT

Kui vahetu mõistmine on oma täiuses välja arendatud, kaob erinevus objekti ja subjekti vahel täielikult. Näeme, et tõeluses ei ole mingit erinevust kogeja ja kogetava vahel. Praegu me tajume kõike subjekt-objekt taustsüsteemis. See tähendab, et tajume end eraldi seisvana, mis tugevdab meie kujutlust oma 'minast'. Lahusolemise tunne tugevdab ka meie tunnete kinnitumist millelegi, kellelegi, tugevdab kiindumust. Nii tahame me selle lõhe täita meeldivate kogemustega ja häda neile, kes meid selles takistada püüavad!

Vipassanā mõtlus on sellele kindlasti parim vastumürk, aga on olemas ka vaheaste. Niikaua kui peaesmärki nähakse Ületava Mõistmise perspektiivis, vähendab subjekti ja objekti vahelist lõhet samatha mõtluse harjutamine või vähemalt hakkab vähendama. Selle praktika abil muutume vaimselt rikkamaks, lõdvestunumaks, rahulolevamaks, loovamaks, meie isekad soovid vähenevad. Muutume tugevamaks, meid ähvardab vähem asjade kaotamine. Mida rohkem me muutume dhyāna seisundite abil terviklikumaks, seda nõrgemaks muutub tung meeldivaid objekte endaga siduda (himu) ja ähvardavaid objekte hävitada (viha).

Hoolimata sellest, et siin ei ole tegemist püsiva protsessiga, vähendab subjekti ja objekti vahelist kuristikku dhyāna seisundites edenemine. Kõrgemais *arūpa-dhyāna* seisundeis, kus on vaid väga õrn erinevus meele ja materia vahel, saavad 'mina' ja 'teised' *peaaegu* üheks. Kuid mitte päris üheks. Meelepete iseenda ja teiste vahel säilib oma õrnal kujul koos võimalusega, et see muutub tugevamaks ja põhjustab uuesti reaktiivseid, negatiivseid tundeid. Isegi kõige kõrgemad jumalad võivad tagasi langeda. Samatha on seega protsess, mis *õhendab* seina subjekti ja objekti vahel, kusjuures vipassanā *lahendab* selle vastuolu lõplikult ja igavesti. Lähtudes eelpool öeldust, võib kogu samatha ja vipassanā protsessile vaadata mitte kui kahele eraldi meetodile, vaid kui vaimse kogemuse edenevale süvenemisele.

METTA TUNNE JA ÜLETAVMÕISTMINE

Seda illustreerib väga hästi mettā bhāvanā praktika. Traditsiooniliselt mettā bhāvanā ei ole mõeldud vipassanā praktikaks. Tekstides väidetakse, et see viib ainult dhyāna seisundini, mitte aga ülima vabanemiseni. Ometi võib enamikule samatha harjutustele läheneda ka vipassanā vaatenurgast ning mettā bhāvanā väärub selles osas erilist austust.

Mettā bhāvanā harjutuses arendame omakasupüüdmatus heasoovlikkust teise inimese suhtes. Omakasupüüdmatus tähendab, et me tahame, et teine inimene oleks õnnelik talle omasel kombel, ilma mingi vihjeta oma isiklikule õnnetundele, mida võiks põhjustada teise õnn. Kui arendame oma tundeelus sellist objektiivsust, siis mettā bhāvanā avaldab mõju nii meile kui subjektile kui ka meie hoiakule teiste suhtes. Mettā tunne mõjub positiivselt pingele, mis esineb alati subjekt-objekt, minateised suhte vahel, ning lõpuks muudab seda suhet. Nagu nägime, on see vipassanā tööpõld. Kui arendame mettā tunnet kõrgtasemeni, ei koge me mitte mingit erinevust iseenda ja teiste vahel: me soovime head võrdselt kõigile, piiritlematult ja avameelselt. Niisiis, mettā bhāvanā mõtlus ja temaga seotud harjutused nagu *brahma-vihāra*'d, mis arendavad rõõmu ja kaastunnet (mida varsti käsitleme lähemalt), liginevad Ületava Mõistmise maailmale ja juhvadki sellesse. *Brahma-vihāra* mõtlusi harjutades tekib seisund, mida nimetatakse Ülimaks Kaastundeks. See on täiuseni jõudnud Ületav Mõistmine. Sellise inimese kaastunne, kes tunneb Ülimat Kaastunnet samavõrd iseenda kui teiste suhtes, on suunatud mitte kindlatele isikutele, vaid nende tõelisele olemusele, nende isetusele. Lihtsalt öeldes, me näeme palju selgemini nende arengupotentsiaali.

ŚŪNYATĀ LUULE

Esimese sajandi jooksul pärast Buddha surma arenesid budismis sellised suured teemad nagu püsimumatus, küllastamatus ja isetus laiaulatuslikuks *śūnyatā* (sanskriti k.) filosoofiaks. *Śūnyatā* tähendab 'tühjust' ja seda tuleks võtta pigem luuleliselt kui sõna otseses mõttes. Virgunud meelele paistavad asjad justnagu läbipaistvad ja 'tühjad'. Iga asi, mis on mõjutatud kõigist teistest asjadest, näib muutuvat. Asjad on tühjad 'sisemusest' või 'tuumast', mis neid koos hoiab. *Śūnyatā* sõna ei ole kunagi viidanud olematusele või eitusele, tegelikult on selle mõte hoopis vastupidine. See väljendab tõelisuse olemust mitte surnud ja püsiva maailmakõiksuse tähenduses, vaid liikuva ja muutuva maailmakõiksuse tähenduses. Kui ei oleks olemas tõsiasja, et tõelisus on *śūnyatā*, siis ei saaks olemas olla mingit kasvu ega arengut. Püsimumatuse ja isetuse mõistmine tähendab teadlikuks saamist elu varjatud võimalustest ja jõust: kuna püsivus ja isesus ei ole takistuseks, siis on kõik võimalik!

REGULAARSETE ASTMETE PÕHIMÕTE

Kui me istume sirgelt ja praktiseerime mõtlust, eriti Ületava Mõistmise mõtlust, siis on võimalik, et mähkume äkki intuitsiooni ja Ületava Mõistmise lainesse, kuid keskendumisvõime on veel nõrk, meie meel on nõrk ja vabiseb kui küünlaleek tuule käes, nii ei jää Ületav Mõistmine saavutatud ulatuses püsima.³⁴

Chi-I

Samathaga võrreldes on vipassanā teatud mõttes mõtluse kõrgem vorm. Sel põhjusel tundub ta meile ülimalt ligitõmbav ja tegevusele õhutav. Selle sügavuse ihaldamine ei tähenda aga tingimata, et oleme võimelised seda kohe edukalt praktiseerima. Me ei ole võimelised seda enne edukalt praktiseerima, kui meil on samatha aluspõhi.

Oleme nagu küünal tõmbetuules, kui proovime arendada vahetut mõistmist ilma keskendumisioskuseta. Tuul ei lase meil põleda ja oma ümbrust valgustada, me lõõtsume ja sulame külgi mööda all voolates, nõrka ja vöbisevat valgust heites. Kui kõrvaldame tõmbetuule, hakkab küünal põlema kindlalt ja heledalt. Samamoodi tugevdab ja valgustab keskendunud meel vipassanā kogemust. Harjutades vipassanā't ilma samatha mõtluseta, hälbime kõrvalistesse mõtetesse või kustume jõu puudumisse.

Vahetevahel tundub, nagu võiksim end sundida mõtisklema püsimatuse üle, kuigi meie meel ei ole veel eriti vastuvõtlik. Nii tehes võime end üle pingutada, lõpetades peavaluga või veelgi halvem, väära arusaamisega, mis on Ületav Mõistmine. Meil tuleks järgida regulaarsete astmetega teed ja mitte seda teed, milleks me pole end korralikult ette valmistanud.

Vaimses praktikas eristatakse regulaarsete ja ebaregulaarsete astmetega teed. Üldiselt järgime enamasti viimast teed ja võib olla hakkame pihta teiselt astmelt ja siis — kuna nii näib palju huvitavam — astume edasi ja proovime natuke kaheksandat astet. Aga kuna see nõuab liiga palju, pöördume tagasi esimesele astmele. Seal loome aluspõhja ja alustame uuesti teise astmega. Pärast hakatust teise astmega astume aga neljandale astmele ja isegi edeneme sellel natuke, kuid veidi aja pärast tuleb meil tuldud teed tagasi tulla. Enne kui saame edasi minna, peame tagasi pöörduma oma teise astme juurde, kuni see on täielikult läbitud.

Edusammud oleksid kõige kindlamad, kui seaksime end sisse regulaarsete astmetega teel: alustada tuleks esimese astmega ja kui sellel on end kindlalt sisse seatud, võiksim alustada teise astme harjutustega, kuni ka selle astmega on loodud kindel suhe. Siis alustame kolmanda astmega ja lõpuks aste astmelt astume edasi kõrgematele tasemetele. Niisugune on edu saavutamise ideaalne tee. Teoorias tundub see sirgjooneline. Praktikas osutub võimatuks asju nii sirgjooneliselt korraldada. Teatud määral me ei saagi jätta astumata ebaregulaarsete astmetega teele. Ka sel teel teeme edusamme, kuid ainult siis, kui tase, millel harjutame, tugineb juba eelnevalt kindlustatud astmetele. Kõrgemad astmed tuginevad alumistele, nii nagu püramiidi alumised astmed on toeks ülemistele. Mõnikord õnnestub meil näivalt ületada oma võimed ja teha edusamme, kuid ilma tõelise aluspõhjata ei ole me võimelised oma edu säilitama.

Ebaküpse vipassanā mõtluse teine tavaline tagajärg on see, et hakkame mõtlema, nagu oleksime jõudnud tõelise Ületava Mõistmiseni, kuid

tegelikult oleme vaid parandanud oma intellektuaalset arusaamist õpetusest, mille üle mõtisklesime. Paranenud arusaamine on kindlasti väga hea asi, kuid see ei ole Ületav Mõistmine. Milles seisneb erinevus? Ületav Mõistmine pöörab meid pea peale ja pahupidi, selle mõju on vapustav, intellektuaalsel mõistmisel ei ole sellist loomust. Intellektuaalne mõistmine on erutav ja väljakutsuv, paneb meid selgemini tajuma, kuid sellega ei kaasne põhjalikku muutust. Mõistmine, mis ei vapusta, ei ole vipassanā. Vipassanā on revolutsiooniline, *Lankavatara Sutra* järgi on see 'kõige sügavama teadvusesopi pahupidi pööramine'.