

MÄRKUSED JA VIITED

- 1 Ingl. k. tlk. John Stevens, *One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan*, Weatherhill, 1984, lk. 65. **EESSÕNA**
- 2 Ingl. k. tlk. Wai-tao, "Dhyāna for Beginners", *A Buddhist Bible*, koostanud D.Goddard, Beacon, Boston 1970.
- 3 *A Buddhist Bible*, lk. 437 **SISSEJUHATUS**
- 4 *Dhammapāda* I, 1.
- 5 Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, 1983, lk. 34.
- 6 Thich Nhat Hanh, *The Sun My Heart*, Parallax, Berkeley, 1988, lk.62.
- 7 Ingl. k. tlk. Nanamoli, *The Path of Purification*, Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1975, lk. 33. **ESIMENE OSA
ESIMENE PEATÜKK**
- 8 Ingl. k. tlk. Ayya Khema, *Being Nobody, Going Nowhere*, London 1987, lk. 96. **TEINE PEATÜKK**
- 9 *Mettā* (paali k.) või *maitrī* (sanskriti k.). Bhāvanā tähendab 'kujustamist', 'saamist', 'millekski tulemist', 'arengut' või 'mõtlust'. Paali keel on üks peamine budistlike tekstide algupärane keel ja seda kasutatakse antud raamatus tehniliste terminite märkimiseks.
- 10 Ingl. k. tõlk. H.V. Guenther, *The Jewel Ornament of Liberation*, Rider, London 1970, lk. 16–19.
- 11 *A Buddhist Bible*, lk. 479.
- 12 *A Buddhist Bible*, lk. 482.
- 13 Lewis Carroll, *Through the Looking Glass*. **KOLMAS PEATÜKK**
- 14 C.M. Chen, *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*,

- kirjastatud eraviisiliselt, Kalimpong, 1962, lk. 72.
- 15 Sangharakṣita, *Buddha Ōilis Kabeksaosaline Tee*, Koolibri kirjastus, Tallinn, 1994.
- 16 Lihtsustatud tõlgendus traditsioonilistest Paali mõistetest, mis pärinevad *Satipaṭṭhāna sūta*'st (Buddha õpetuse algupärane Teadvustamise Alustaladest). Neli Teadvustamise Alustala on keha (*kāya*), tunne (*vedanā*), meel või meeleseisund (*citta*) ja meeles olev objekt (*dhamma*). Kahe esimese mõiste tõlgendus vastab traditsioonilisele loetelule. Kolmandat alustala on mõistlikum tõlgendada kui meelestatust, suhtumist, hoiakut või reageerimist tekkinud tunde. Suutras esineb *citta* enamasti emotsionaalse reageeringu tähenduses ('Munk teab, et himu meeles tekitab himu, viha meeles tekitab viha' jne.). Neljanda alustala kirjeldamisel Buddha manitseb praktiseerijat kontrollima oma meele sisu. Kas selle sisu on arenguks kasulik või mitte. *Dhamma*'de teadvustamist käsitletakse mitte mõtlemisvõime, vaid mõtlemisobjektide tähenduses. Hoollitseda tuleb meeles tekkivate vaimsete objektide analüüsi eest, analüüsivõime arendamise eest. Kuna analüüsivõimet saab arendada mõtete teadvustamise abil, tundub mõistlik seda Teadvustamise Alustala lihtsustamise mõttes nimetada mõtete teadvustamiseks.
- 17 Walt Whitman, "I Sing The Body Electric", *Leaves of Grass*, Penguin, London 1986, lk. 116.
- 18 D.H. Lawrence, "Thought", *Selected Poems*, Penguin, London, lk.227.
- 19 Praktilistel kaalutlustel suhtub budism mõtlevasse meelde kui kuuendasse aistmismeelde, sest meel kinnitub mõtetesse samamoodi kui silmad kinnituvad vaadatavasse.
- 20 Need kolm külge on Kolm Kalliskivi ehk kõige väärtuslikumad asjad: Buddha, Buddha õpetus ehk Dharma (e. Seadmus) ja Buddha õpetuse järgijad ehk Sangha (e. Vennaskond).
- 21 Ingl. k. tõlk. Sangharakṣita, Maṅgala Sutta, *The Enchanted Heart*, Ola Leaves, London 1978, lk.155.
- 22 Vt. ka viide nr.29.
- 23 *Zen Mind, Beginner's Mind*, lk. 21.
- 24 *The Enchanted Heart*, lk. 5.
- 25 *A Buddhist Bible*, lk. 5.
- 26 Ingl. k. tõlk. T.W. Rhys Davids, Samaññaphala sutta, *Dīgha Nikāya I*, 74, Pali Text Society, London 1977.
- 27 Kohtume selle mõistega uuesti kümnendas peatükis.
- 28 Ma ei soovita neid harjutusi regulaarselt teha enne, kui ei ole loodud tugevat aluspõhja hingamise teadvustamise ja mettā bhāvanā mõtlustega. Ilma kogenud õpetajata on neid harjutusi

pikema aja jooksul raske teha. Kui oled uudishimulik, ei ole midagi katki, kui tahad neid lihtsalt proovida.

- 29 Peegelduva kujundi ja *samāpatti* nähtuse vahel on oluline erinevus, sellele viitasime kolmandas peatükis. *Samāpatti* on üldiselt veidi jämedakoeline ja natuke kummaline, kuigi mitte just ebameeldiv. Peegelduv kujund on kindlalt 'sõbralikum' ja oma olemuselt äärmiselt innustav.

- 30 Hoolimata sellest, mida me arvame ümbersündide õpetusest, on meie praegune elu silmanähtavalt kõige tähtsam! Viiteid eelmistele ja tulevastele eludele ei peaks võtma hädavajaliku nõudena mõtlusharjutusteks või vaimseks arenguks. Ometi usub enamik budiste ümbersündi ja on olemas veenvaid juhtumeid selle vaate toetuseks. Soovitan lugeda antud probleemi kohta raamatut *Rebirth and Western Buddhist*, Martin Willson, London 1987, mis sisaldab ka ülevaate olulistest raamatutest.

VIIES PEATÜKK

- 31 C.M. Chen, *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*, eraviisiliselt väljaantud, Kalimpong 1962, lk. 26–27.

- 32 Pane tähele, et nelja esimest dhyāna seisundit (st need, mis on *rūpa-loka*'s) nimetatakse *rūpa-dhyāna* seisunditeks.

- 33 *Buddhist Bible*, lk. 439.

- 34 *Buddhist Bible*, lk. 468.

- 35 *Samādhi* on hästi tuntud mõiste. Budismis kasutatakse seda erinevates tekstides erinevas tähenduses. See võib osutada lihtsalt dhyāna seisundile (samatha), kuid sageli viitab see mõiste väga sügavale dhyāna seisundile, mis on läbi imbinud vipassanā tüüpi mõistmisega. Erinevates suutrates osutatakse mitmesuguste *samādhidele*.

**KOLMAS OSA
KUUES PEATÜKK**

- 36 *A Buddhist Bible*, lk. 455–456.

- 37 H.D. Thoreau, *Walden*, Harper & Row, London 1961.

- 38 *A Buddhist Bible*, lk. 444–445.

- 39 Chen's Booklet series XIV, eraviisiliselt väljaantud, Kalimpong 1963.

- 40 Aleksander-tehnika Õpetajate Ühing Inglismaal: The Society for the Teachers of Alexander Technique, 10 London House, 266 Fulham Road. London SW 10 9EL. Sealt saadetakse soovi korral kõikide Aleksander-tehnika õpetajate nimekiri.

SEITSMES PEATÜKK

- 41 "Burnt Norton", T.S. Eliot, *Four Quartets, Collected Poems*, Faber & Faber, London 1963.

**KAHEKSAS
PEATÜKK**

- 42 *The Path of Purification*, lk. 103.
 43 *A Buddhist Bible*, lk. 485.
 44 *The Path of Purification*, lk. 161.
 45 See ja järgmised neli mõistet on paali keeles. Koos *passaddhi*'ga teatakse neid kui kuut väärtuslikku tegurit, Theravaada Abhidharma loetelus on 19 *sobhana cetasika*'t (ilusat meeleseisundit).

- ÜHEKSAS PEATÜKK 46 John Lennon, *Imagine*, Wise, 1981.
 47 *The Jewel Ornament of Liberation*, lk. 39, tsiteerides *rDzogs chen kun bzhan bla ma*.
 48 Need on viha, egoistlik uhkus ja vaimne teadmatus.
 49 *The Jewel Ornament of Liberation*, lk. 38, tsiteerides *rDzogs chen kun bzhan bla ma*.
 50 Gampopa loetelu, mis näib olevat kõige täielikum (üksikasjalikumalt raamatus *The Jewel Ornament of Liberation*). Kõigil neljal Tiibeti koolkonnal on natuke erinev lähenemisviis. See on Kagyupa koolkonna nimekirj.
 51 Sangharakṣita, "Advice to a Young Poet", *The Religion of Art*, Windhorse, Glasgow 1988, lk. 135.
 52 Ingl. k. tlk. F.L. Woodward, *Udāna V, Minor Anthologies of the Pali Canon*, Part II, Oxford University Press, London 1948, lk. 67.

- KÜMNES PEATÜKK 53 Mettānisamsa sutta, *Anguttara Nikāya V*, 342.
 54 Theravaada traditsioon. Vt. *The Path of Purification*, lk. 348
 55 *Dilgo Khyentse Rimpoche*, Padmakara väljaanded, 1990, lk. 12.
 56 'Suure Tee' traditsioon, kus püütakse saavutada Virgumist mitte ainult iseenda vaimse arengu pärast, vaid kõikide olendite vaimse arengu pärast.
 57 Vt. *Paṭisambhidāmagga*'st Mettākathā ja Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation*, Buddhist Missionary Society, Malaysia 1975, lk. 288.
 58 Bardo Thodol, koostatud Padmasambhava poolt, 8.saj.m.a.j. Ingl. k. tõlk. W.Y. Evans-Wentz kui *Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, London 1984, lk. 202. Eesti keeles: *Suur Vabanemine Kuulmise abil vaheolus ehk Tiibeti Surnute- raamat*, Buddhakirjastus, Tallinn 1993.
 59 Trikāya õpetus sisaldab Virgunud teadvuse tajumist kolmel (*tri*) tasemel. *Kāya* tähendab 'keha' ja 'vormi'. *Nirmāṇakāya* on ajalooline Buddha, keda tajutakse tavalise aistmismeeltega põhineva teadvusega, *Sambhogakāya* sügavamaid omadusi tajutakse nägemuslikult, dhyāna seisundites (arhetüüpse, ideaalse vormi mõttes) ja *Dharmakāya* (sanskriti k. *Dharmakāya*) on Buddha

- olemuse tuum, mida tajutakse Ületava Mõistmise abil.
- 60 “Song of Transience with Eighth Similes”, ingl. k. tõlk. G.C.C.Chang, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Shambhala, Boulder (USA) 1989, lk. 204.
- 61 *The Path of Purification*, lk. 700–701.
- 62 Ingl. k. tõlk. F.L. Woodward, *Some Sayings of the Buddha*, Oxford University Press, London 1960, lk. 213.
- 63 Eluratta lüüsid on üksikasjalikumalt selgitanud Sangharakṣita oma raamatus *A Survey of Buddhism* (6.väljaanne), Tharpa, London 1987, lk. 94. Ja Spiraali lüüsid raamatus *The Three Jewels*, Glasgow 1991, lk. 110, vt. ka Alex Kennedy, *The Buddhist Vision*, Rider, London 1992. Spiraali lüüside allikaks Paali Kaanonis on Samyutta-Nikāya Nidāna-vagga. Eesti keeles on Eluratta lüüside kohta lähemalt A.Herkeli artiklis *Pratīyasamutpāda ehk Sõltuvuslik Tekkimine*, Akadeemia, nr.3/4, 1994.
- 64 Kogutud ja süstematiseeritud Buddhaghoṣa poolt Paali Kaanonist. Vt. *The Path of Purification*, lk. 112.
- 65 Bodhisattvad on kas juba Virgunud või kindlalt Virgumise teele pühendunud.
- 66 Vt. Paul Williams, *Mahayana Buddhism*, Routledge, London 1989, lk. 217.
- 67 Ingl. k. tõlk. Sangharakṣita.