

Üheksas peatükk

MÕTISKLUS

*Ainus, mida ma tahan, on tõde.*⁴⁶

John Lennon

NÄLG TÕE JÄRELE

Kõik, mida oleme õppinud mõtluse kohta, käib käsikäes mõtisklusega.

Nagu nägime, on ülima Tõeluse vahetu mõistmise arengumeetodiks oma rahunenud meeles mõtisklemine. Kõigepealt saavutame juurdepääsu keskendunud seisundile ja siis kasutame Dhyāna Osi, tekkivat ja juurdlevat mõtet ülima Tõeluse teatud külgede üle mõtisklemiseks.

Häirimatult mõtisklemiseks peavad meie mõtted toetuma kahele väärtuslikule tugipuule: keskendumisvõimele ja positiivsetele tunnetele. Meid peavad ka ümbritsema soodsad tingimused, mis aitavad neid kahte tugipuud püsti hoida. Me peame elama elu, mis juhindub mõtlusest, regulaarsetest mõtlusharjutustest, pidevast hoolest teadvustamise arendamise eest ja paljudest praktilistest kogemustest, mis on seotud meele tõusude ja mõõnadega. Kuid üle kõige peame me tõeliselt tahtma teada, meil peab olema nälg tõe järele.

*Dharma't kuulates pead olema nagu hiru, kes kuuleb muusikaheliseid. Dharma'st mõeldes pead olema nagu lammast pügav põhjala mees. Dharma mõju kogedes pead olema nagu end purju joov mees. Dharma paikapidavust tõestades pead olema nagu näljaselt rohtu sööv jakk. Dharma vilju kandes pead olema nagu pilvitus taevas päike.*⁴⁷

Gampopa

MÕTTE OLEMUS

Mõtisklemiseks vajame *ideid*. Mingil määral peame intellektuaalselt aru saama olemise olemusest. Need on laias laastus mõtisklemise tingimused.

Kui samatha mõtlus on meid hästi ette valmistanud ja meil on teadmisi Dharmast, siis hakkab mõtisklus vilju kandma.

Taustteabena oleks kasulik teada ka midagi mõtlemise olemusest: erinevatest mõtisklemise tasemetest ja sellest, kuidas mõtisklemist arenada ja kuidas mõtisklemise tasemed koos toimides süvendavad vahetut mõistmist.

MÕTLEMISE LIIGID

Mõtete teadvustamine (neljas teadvustamise liik, millest oli juttu kolmandas peatükis) on väga huvitav praktika. Eriti huvitav on jälgida, kuidas üks mõte kasvab välja teisest. Peab olema üsna teravalt keskendunud, et tabada mõtte muutus. Vahetevahel siiski õnnestub jälile jõuda just *praegu* tekkinud mõtte algallikateni.

Mõtlemine sarnaneb tavapärasele vestlusele. Näiteks sõbraga vestlemisel alustame eelmise nädala sündmustest ja kümne minuti pärast avastame end sellega täiesti seostamatu teema juurest. Järgmise kümne minuti pärast imestame, 'kuidas küll jõudsime välja *selleni?*' ja seda me enam tõepoolest ei mäleta.

Sama asi toimub pidevalt meeles. Näiteks, kujutle, et istusid mõtlustama mitte just eriti keskendunult ja tasapisi märkad, et mõtled endale võileiva valmistamisest. Näed end oma kujutluses köögis võileiba valmistamas, mõeldes, kuidas seda teha *kõige paremini*. Kõige sellega olid hõivatud viimased viis minutit. Kust tulid sellised mõtted?

Mõeldes tagasi ja tahtes näha selle mõtte tekitanud mõtlemisahelat, meenub sulle, et mõni aeg tagasi, veidi enne, kui istusid mõtlustama, kuulsid jäätiseauto kellamängukutset. Tunned seda kellamängu hästi, see on ühe fraasi kordus 'Väikesest Õhtumuusikast'. Selle kuulmine võib olla vahel äärmiselt ärritav. Aga seekord polnud. Tundub, et seekord polnud jäätis vahetuks toidust mõtlemise põhjuseks. Selleks *oli* kellamäng, mis pani mõtted kõrvalteid pidi jooksmas: oh jaa, nüüd on ju kevad ja sa kuuled seda sel aastal *esimest korda!* Nüüd meenub sulle, et su mõtted läksid kuhugi kaugemale, kaugemale. Sa läksid tagasi eelmisesse kevadesse, kui olid veel noor ja jõid pärastlõunateed koos oma tädiga. Milline kummaline vana daam! Igatahes sellest sa mõtlesid ja just *siis* hakkasid sa oma kujutluses võileiba valmistama.

Pisut segane? Inimesed erinevad oma segase mõtlemise määralt, kuid niimoodi assotsiatiivselt toimib meie meel suurema osa ajast. Loomulikult vormime me ideid ka sihipäraselt. Kuid enamus ideid ilmub meie meelde kutsumata, seoste kaudu. See juhtub kogu aeg, mitte ainult siis, kui unistame.

Meel oma loomulikus olekus jahib mõtteobjekte ja ühendab neid objekte üksteisega. Psühholoogilisest vaatevinklist on ideedevahelised assotsiatsioonid äärmiselt huvitavad. Enamus loovaid ja originaalseid

ideid tekib just mõtete seostamisel. Näiteks nii avastas Einstein relatiivsusteooria.

Teistsugune mõtlemine, mida tavaliselt tähistatakse sõnaga 'mõtlemine', on tahtlik ja suunatud mõtlemine. Näiteks, kui me kavandame oma päeva või töötame mingi probleemi kallal. Meil on rohkem või vähem määratletud eesmärk, me hoiame oma meelt teatud subjektile ja teeme järeldusi. Või otsime mingi idee tagamõtet või hargnemist, küsime endalt, mis midagi *tähendab*. Kõikide sarnaste arutluste puhul kasutame loogikat (vahel oma isiklikku loogikat). Teeme ebaküpsed järeldusi, tormakaid üldistusi, väldime silmanähtavat tõde. Probleemile rahuldavat lahendust välja mõeldes võib see meil õnnestuda või ebaõnnestuda.

SUUNATUD MÖTLEMINE

Tavaliselt me ei suuna oma mõtteid. Kui me seda ka teeme, on meie suunatud mõtlemine tugevalt mõjutatud assotsiatiivsetest mõtetest. Tavaliselt me lihtsalt suuname oma tähelepanu teatud teemale ja sealt edasi on mõtlemise meetodiks assotsiatiivsed ideed, aeg-ajalt viime lihtsalt oma tähelepanu peaküsimuse juurde tagasi.

Üldiselt tundub see olevat kaunis kasulik toimimisviis, kuna nii tunnustame alateadliku 'lateraalse' mõtlemise olemasolu. Kuid tehtud järeldustel on tähendus. Põhjenduste selgus on meie arengu mõõdupuuks.

Ideed on olulised. Millises arengupunktis me praegu oleme, kes me oleme? See on vaimse arengu *kujutus*, mis on peamiselt idee ja ainult osaliselt tõelus. Abstraktsed ideed tuleb muuta konkreetselt kogetavaks tõelisuseks. Sel põhjusel hoolitseb vaimne praktika nii väga kogemuse süvendamise eest, just praegu tehtava ja toimuva teadvustamise eest. See on *praktika*. Kuid on olemas ka *vaateviis*. Meil on alati teatud vaateviisid, vaated, arvamused selle kohta, mida me teeme. Ja nagu kõik muugi meis, vajavad ka meie vaated perioodiliselt korduvat muutmist. Ideed, budismi 'töömõisted', varustavad meid tegevuse jaoks olulise raamistikuga. Need on juhtnööriks, *miks* me seda teeme, mida me teeme.

Tarkus sarnaneb liblikale, mitte pimedale röövlinnule

W.B. Yeats

Mõtiskluses selginevad meie vaated. Antud juhul on tegemist vaadetega, mis on seotud vabanemise teega. Me võime mõtiskleda mis tahes huvitava teema üle selle eri tahke mees pöörlda lastes nädalaid ja võib-olla hiljem koguni aastaid. Sel juhul on tegemist peaaegu alati viitega 'asjade olemusele' — olemise tähtsatele lahendamata müsteeriumitele.

MÖTISKLUS

Niisugused sügavad seosed asuvad alateadvuses, mee assotsiatiivse olemise pärusmaal. Võib-olla me tegelikult ei tea, miks meid teatud idee või teema huvitab. Kuid ühel päeval, aastate pärast, näeme, et see on sügavalt seotud olemise põhimiste asjaoludega.

Oletame, et mõtleme sageli vägavallast. Meid paelub erinevate

rahvaste sõjaliste jõudude tasakaal. Kuuldes uudiseid vastuoludest ja sõdadest, oleme üheaegselt nii erutatud kui kohutatud. Meie mõtiskluse teemaks on antud juhul 'Sõda ja Rahu' nagu Tolstoilgi, kellel vastava materjali kogumiseks kulus arvatavasti palju aastaid. Teatud enesetundmise tasemel võib meid hakata huvitama rahu võimalus meie ebaküpses maailmas, mis on täis meie endi sarnaseid segaduses inimesi. Pöördudes oma vahetu kogemuse juurde, hämmastab meid tingimuste rohkus nii sõjaks kui rahuks, võimalus mõlemaks, ja seda me loome ise oma hoiakuga teiste suhtes ja teised loovad oma hoiakuga meie suhtes. Võime ka lihtsalt mõtiskleda rahust ja inimpotentsiaali võimalustest.

Teemad ja küsimused, mis ei lepi kergete järeldustega, on alati rikkalik mõtisklusaine ja need keerlevad üha meie meeles.

MÕTETE MÕLGUTAMINE HÕÕGUVATE SÜTE EES

Assotsiatiivse mõtlemisega on suhteliselt lähedane 'mõtete mõlgutamine', mis on üheks mõtiskluse tüübiks. See sarnaneb pakasel talveõhtul sooja kamina ees istumisega, kus me vaatame oma mõtete ja kujutluste hubisevat sütt, või pikal rongisõidul aknast välja vaatamisega, kus silmad, nähes korraka nii akna taga muutuvat maastikku kui peegeldusi aknal, juhivad meie meele kuhugi sügavale. Aken on lihtsalt vahend, kus silmad puhkavad, midagi, mis hoiab meie aistmismeele hõivatuna, samal ajal on mõtteid mõlgutav meel seotud sügavamate huviobjektidega. Vaimusilmas tahame jälgida iseenesest tekkivaid kujutlusi, mis viiksid meid nähtamatute tähenduste avastamisele.

Spontaanselt tekkinud ideid oleks hea 'töödelda'. Teiste sõnadega, mõtisklust saab kasutoovalt rakendada ka teatud suunas, me võime objekti lähemalt vaatamiseks ja läbi mõtlemiseks teadlikult valida. Asjade üle järelemõtlemine võib olla terav ja jahe nagu kirurgi skalpell. Vahel oleks hea oma ideede kallale söösta nagu raisakull, heita neile väljakutse, panna need proovile. Aeg-ajalt tuleb kasuks end taltsutades näkku vaadata silmanähtavatele järeldustele.

KAALUTLEV ARUTLUSKÄIK

Arutlev ja kaalutlev mõtlemine on väga tähtis, kuid ka aeglasel, mõlgutuslikul, liblikalennutaolisel mõtlemisel on mõtiskluses oma koht. Mõtiskluses peab olema nii aktiivsust kui vastuvõtlikkust, nii mõttemõlgutusi kui järelemõtlike arutlusi. Mõtisklus ehk 'reflektsioon' viitab subjekti ja objekti kahepoolsele suhtele.

MÕISTMISE TASEMED

Niisiis mõtisklus on oma mõtete "hõõguvate süte" või "aknapeegelduste" vaatamine. Ning samuti oma mõtete selge ja eesmärgipärane suunamine. Mõtisklus kui meetod Tõe vahetuks mõistmiseks on oma olemuselt mitmekülgse loomuga.

Budistlik õpetus eristab kolme mõistmise arenguastet. Need on **kuulamine**, **mõtisklemine** ja **mõtlus**. Kuulates saame teavet, mõtiskledes

sulatame selle teabe tähenduse endasse ja mõtlustades läheme sellega veel sügavamale pürgides Ületavale Mõistmisele, ülimal Tõe vahetule mõistmisele.

(1) KUULAMINE

Alati me ei taipa, et õppimisvõime sõltub meie hoiakust. Kuulamise ja vastuvõtlikkuse traditsiooniline budistlik sümbol on tühi anum. See sümboliseerib avatust vaimse õpetuse suhtes.

Kui sa ei kuula, oled kui tagurpidi pööratud anum. Kui sa kuuldut ei mäleta, oled kui põhjast katkine anum. Kui oled mõjutatud [negatiivsetest tunnetest], oled kui mürgitatud veega täidetud anum.

...Kui kuulad Dharma't, pead kuulama selle häält, kes seda selgitab, ilma et kõrv teistele helidele hälbiks. Kui sa nii ei kuula, sarnaneb see mahla valamisega anumasse, mil puudub põhi, ja kuigi su keha on õpetusega ühes ruumis, ei kuule sa ühtki Dharma sõna.

...Kui sa Dharma't meeles ei pea ... Kuigi sõnad on jõudnud su tajumis- ja kuulumisvõimeteeni, sarnaneb see mahla valamisega läbijooksvasse anumasse, ükskõik kui palju valatakse, miski ei jää pidama. Ükskõik kui palju kuulad Dharmat, ei tea sa, kuidas seda meelde jätta, kuidas seda südamesse võtta.

...Kui kuulad Dharma't, aga ... koos viiest meelemürgist mõjutatud mõtetega⁴⁸ ... ei muutu Dharma meeles lihtsalt kasutuks, vaid koguni kahjulikuks, see sarnaneb tervendava mahla valamisega mürgitatud anumasse.⁴⁹

Gampopa

'Kuulamine' hõlmab siin kõikvõimalikud kommunikatsioonivahendid. Näiteks lugemine kui 'kuulamine'. Peamiseks teabeallikaks on arvatavasti raamatud.

Uut teavet aitab omastada ehk endasse sulatada meie aktiivne huvi asja vastu, st kui me kuulame *aktiivselt*. Gampopa värsid osutavad, et vaimse õpetuse kuulamine (*suta-māyā paññā* e. 'kuuldud tarkus') on midagi enam kui lihtsalt kuulumismeele toimimine sel ajal ja kohal, kus õpetust vahendatakse.

Sama käib ka õppimise kohta. Õppides on tähtis mitte takerduda oma vahetutesse tundereaktsioonidesse õpitava materjali suhtes. Kuulamine tähendab materjali mõistmist, mitte ainult nii, kuidas meie seda tahame näha, vaid kuidas *seda tegelikult õpetatakse*. Et mitte saada 'mürgitatud anumaks', tuleb tähepanelikult näha oma meelestatust, vastasel juhul võib kuuldu mõistmine olla õige erinev sellest, mida tegelikult öelda taheti. Väga kerge on läbi oma vahetu hoiaku filtreerida seda, mida rääkija või kirjutaja vahendab. Kui meile ei meeldi teatud

näite toon või lause sõnastus, võib selle tähendus meie jaoks moonduda. Niisiis, kui kirjutatu või räägitu tähendus jääb meile ebaselgeks, tuleks endalt küsida, mis sellega öelda *kavatseti*.

(2) MÖTISKLUS

Mõnikord saab uus idee meile nii südamelähedaseks, et me ei taha sellest enam loobuda. Me jätkame selle üle mõtlemist ja mida rohkem me mõtleme, arutleme ja mõtiskleme, seda rohkem hakkame seda mõistma.

Seda nimetatakse põhjalikuks mõtiskluseks ehk 'mõtestatud tarkuseks' (*cintā-māyā paññā*). Vahetu mõistmise sel astmel süvendame kuulnud ideede mõistmist. Seda nähtust vahendab väljend *ideede omaksvõtmine*, st kunsti seedida vastuvõetavad ideed endale omaseks mõtlemisaineks.

Loomulikult mõtiskleme me teatud määral kogu aeg, sest me ei saa end keelata mõtlemast mõtete tähenduse üle. Kuid jättes mõtiskluse ainult loomupäraste impulsside hooleks, arutleme me vaid meelde iseenesest kerkivate teemade üle. Tõenäoliselt puuduvad sealt olulised teemad. Me võime oma mõtlemises olla ka liiga kriitilised.

Niisiis, kavandatud mõtlemine on väga oluline, selle peamine meetod on väga lihtne: teema meenutamine ja selle üle mõtete mõlgutamine. Seda saab teha elu igal hetkel, kuid selle jaoks on hea planeerida ka oma aeg.

AJA ANDMINE MÖTLEMISEKS

Kui sul on vaba aega — pool tundi või kaksikümmend minutit — vahel sellest piisab, ära siruta kätt kohe automaatselt raamatu järele. Jäta kõik kõrvale, istu mugavalt ja lõdvestu. Häälesta end oma mõtetele.

Meel on kogu aeg mõtteid täis, võib tunduda, et mõtlemiseks ei ole vaja lõpetada tegelemist teiste asjadega. Kuigi on võimalik tegelda kahe, kolme ja isegi nelja asjaga üheaegselt, ei ole see enesejuhtimiseks kõige tõhusam tee. Mõtted on meile kindlasti tänulikud, kui anname neile võimaluse omaette olemiseks. Põhjuseks, miks me sageli raiskame mõtluses nii palju aega mõtlemise peale, on see, et tavaliselt me ei anna oma mõtetele ruumi.

Ära kõhkle selliselt oma aega viitmast. See pole aja raiskamine ega mõnulemine. Mõtlemistegevusele veidi aega planeerides muudame oluliselt elu kvaliteeti ja ka suhteid teiste inimestega.

Mõtisklemine on mingil määral inimlik vajadus. See võime vajab treenimist. Vahel mõjuvad tundeelu rohked probleemid mõtlemisvõimele halvasti või koguni põhjustavad selle täieliku lakkamise. Kui kiilume mõtlemise alati kahe välise tegevuse vahele või jätame selle viimaseks ajaks õhtul enne magamaminekut, tekitame endas frustratsiooni. Mõtlemiseks aja kõrvale panemine ei ole mõeldud ainult intellektuaalide jaoks. Mõtisklus ei ole ennast täis 'suurte mõtete mõtlemine'. See on inimvõime — mõtlemise kasutamine selleks, et süvendada oma teadlikkolemist inimolendina sündimisest ja selle tähendusest.

Mõtles sellele, mis toimub praegu sinu elus ja teiste elus, mõtle oma vaimsele arengule, mõtle hiljuti tekkinud probleemidele. Selgita välja, mida mõtled neist asjadest. Ja mida mõtled olukorrast maailmas. Mõtles elule ja surmale, armastusele ja taatele. Mõtles varjatud võimetest, tegevusest ja selle tagajärjest.

MÖTISKLUSE TEEMAD

Budistlikus pärandis on olemas nimekiri teatud mõtisklemise teemadest, 'peamistest abinõudest', mis elustavad huvi vaimse arengu vastu. Näiteks, **Virgumise potentsiaal**.⁵⁰ Ajalooline Buddha ja paljud teised tema õpetuse järgijad saavutasid täieliku vaimse vabaduse seisundi. Igäüks meist võib selleni jõuda vastavaid pingutusi tehes. Või näiteks, **inimelu väärtuslikkus**. Aeg-ajalt tundub inimesena olemine raske ja frustreriv, kuid me oleme ka erakordselt vabad, eriti kui meil on juurdepääs oma füüsilistele ja vaimsetele võimetele. Meil on veel rohkem õnne, kui elame maakera selles osas, kus on võimalik kokku puutuda budismiga, ja lisaks veel poliitiline vabadus seda avalikult praktiseerida. Maailmas on palju paiku ja olukordi, kus on väga vähe valikuvabadust, kus peamiseks mureks on leiva teenimine elu seeshoidmiseks. Kas me ikka mõistame, kui õnnelikud me oleme? Mõtisklusteemade nimekirja kuulub tõsiasi, et maailm, kus me elame, ei kesta igavesti, Sõltuvuslikku olemist iseloomustab **püsimumus**. Miski ei ole püsiv, isegi mitte meie kehad. Sellest järeldub, et elu oma põhiolomuselt **ei paku tõelist rahuldust**, mis on järgmiseks mõtiskluse teemaks. Kindlasti ei ole võimalik leida ühtegi kestvalt rahuldust pakkuvat asja või asjaolu, kestvate rahuldust. Ometi on olemas ajutised kompensatsioonid, mis tegelikult *ei kompenseeri* meie küllastamatust, vaid hoopis tõmbavad meie tähelepanu Tõelusest kõrvale. Sellises olukorras oleme me kõik, seepärast on püsimumus mõtisklusteks viljakas teema. Sügav ja müstiline teema on **tegevustest tulenevad tagajärjed**, selles peitub põhjatu potentsiaal mõtisklusteks. Võib mõtiskleda **vaimsete sõprade vajalikkuse** üle, võib mõelda kõikidele inimestele, kes sul on aidanud leida elu praegused perspektiivid. Millises olukorras oleksid ilma nende mõjuta? Mõtisklemine **vabanemise eelistest** avaldab puhast positiivset mõju. Mida enam mõtleme kasvu võimalustele, seda väärtustavamalt ja positiivsemalt suhtume avanevatesse võimalustesse. **Positiivsed tunded** on iseenesest väärtuslik mõtiskluse teema, eriti koos ülimalt positiivse tunde *bodhicitta*'ga ehk **motivatsiooniga Virguda kõikide olendite heaks**. *Bodhicitta* (e. Virgumismeele) ärkamisega tekib soov pühenduda budistlikule Teele, et jõuda oma budaloomuseni.

Kõik nimetatud teemad on lõputu mõtiskluse allikad. Mõne teemaga leiame kokkupuute kergemini kui teisega. Kuna kõik need teemad on väga laia tähenduse skaalaga, on päris tavaline neisse negatiivne meelestatus.

Mõtisklemine ei ole ainsaks teeks, mis annab meie mõtetele küpsuse, ka suhtlemine mõjub sellele hästi. Vestlus sõbraga ühel neist teemadest võib

MÕTISKLUSTEL ON
TAGASIPEEGELDUV
MÕJU

avaldata palju tugevamat mõju kui vaikselt kodus mõtisklemine. Huvitav on tõdeda, et nende teemade üle on võimalik palju vaielda. Vaidlused võivad esile tuua tahtmistel põhinevaid segaseid mõttekäike, mida oleme endaga kaua kaasas kandnud ja mida me arvatavasti ise enda juures iialgi ei märkaks. Niisugused vestlused ja vaidlused on mõtisklusele suureks toeks. See juhib mõtlemist ühest mõtisklusest teise. Iseenesest tekkivad vestlused pärast sööki või nõudepesemisel võivad olla väga kasulikud, kuid veelgi väärtuslikum on regulaarselt kooskäiv vestlus- või õpperühm. Võiks korraldada samameelsete sõpradega iganädalase kooskäimise. Võiks kasutada omavalitud materjali või küsida nõu rühma liikmete poolt austatud kogemustega liidrikt.

Öeldakse, et õpime alles siis midagi korralikult ja põhjalikult, kui hakkame seda ise õpetama. Kui tunneme teemat hästi, on õpetamine suurepäraseks mõtiskluse toeks. Õpetamine on meetod arusaamise süvendamiseks, sest õpetades peame me oma mõtteid seletama. Näiteks, kui oleme uurinud budismi aastaid, oleks kasulik osaleda õpperühmas või juhtida seda või pidada lühikesi kõnesid. Tagasiside, mida me saame niisuguste pingutuste korral, näitab meile kätte lüngad arusaamises ja selle, kuivõrd on õpetus *tõeliselt* meie enda omaks saanud ja kuivõrd on see veel lihtsalt teooria.

Mõtiskluses sünnivad meil varem või hiljem oma mõtted, viljad, mis omakorda saavad 'seemneks' uutele mõtetele. Oma edasistes mõtisklustes pöördume üha uuesti tagasi mõtte algete, 'mõtteseemnete' juurde.

'Mõtteseemned' on vipassanā praktikas ideaalseks mõtisklemise objektiks. Mõtisklemiseks ei piisa lihtsalt paljast, enda omaks tegemata teemast nagu näiteks 'püsimatus' või '*śūnyatā*'. Me vajame *Dharma seemneid* — ideid, mis on kasvanud meie jaoks tähenduse nüansse. Mida enam me mõtiskleme Dharma üle, seda enam tekib *Dharma seemneid* ja seda enam on meil vipassanā mõtluse jaoks ehtsaid teemasid.

(3) MÕTLUS

Mõistmise kolmas aste on *bhāvanā-māyā paññā* ('mõistetud tarkus') ehk vipassanā mõtlus, mida natuke vaatasime viiendas peatükis. Igatahes vipassanā olemuse mõned teised küljed peaksid olema selgemad nüüd, kus oleme läbi käinud selle lähtekohad: mõtlemise ja mõtiskluse. Nüüd, kus oleme näinud, et mõtlemine ja mõtisklemine on just niisama vajalikud — samasugused abinõud vahetu mõistmise arendamiseks — nagu samatha mõtlus.

Lisaks mõistetele nagu 'püsimatus' on ka teist liiki *Dharma seemneid*. Paljud vipassanā mõtlusvormid kasutavad sümboleid, *mantraid*, 'seemne-silpe'. Nii tähendusrikkad mõisted kui ka neist sümboolsemad *Dharma seemned* nõuavad eelnevat mõtisklemist.

Budistliku mõtluse see külg näib jäävat mõningatele mõtlustajatele

DHARMA
SEEMNETE
KÜLVAMINE

**DHARMASEEMNETE
MITMEKESISUS**

müstikaks. Näiteks mantrad nagu *om maṇi padme hūm* on saanud Läänes laialt tuntuks. Kuna mantraid korratakse sageli paljukordselt mõtlus- ja pühendumuslikes praktikais, nähakse neid vahel väärast valguses, üksnes kui mehhaanilist vaimse arengu meetodit. Kordamisel on sama tähendus kui korduval mõtisklusel. Enne kui leiab aset sügav muutus, peab mantra tähendus jõudma läbi teadvuse pinna. Loomulikult leidub alati inimesi, kes praktiseerivad Dharma't mehhaaniliselt, aeg-ajalt teeme me seda ehk isegi, kuid mantra muutub *Dharma seemneks* samal viisil kui mõiste. Näiteks ülaltoodud mantra sisaldab endas sümboolselt suurel hulgal mõtisklust sõbralikkuse ja headuse üle — Virgumise seisundit iseloomustavate tunnuste üle. See on ülima Kaastunde bodhisattva, Avalokiteśvara mantra.

**DHARMASEEMNETE
IDANEMINE**

Kogenud budistliku mõtluse praktiseerijal, sel, kes tõsiselt mõtiskleb Dharma üle, on palju Dharma ideid — ideid, mis puudutavad asjade ülimat olemust — meeles idanemas ja kasvamas. Kuna mantral ei ole kindlat mõistelist tähendust peale üldiste assotsiatsioonide nagu kaastunne, saab seda kasutada magnetina, kuhu tõmmata sobivaid suguluses olevaid ideid, arusaamisi ja taipamise hetki. Sama põhimõtte rakendub ka kõikidele teistele eri tüüpi sümbolitele, mida võib leida budistliku mõtluse enamikust koolkondadest, näiteks budade ja bodhisattvate kujustamisele. Mõtlustaja jaoks esindavad need sõnades väljendamatut tarkuse ja kaastunde elavat potentsiaali, Virgumise tõelisust.

**VAHETUMÕISTMISE
SÜVENDAMINE**

Kõik sümbolid, mis mõtlustaja meeles oma tähenduses järjepidevalt küpsevad, on *Dharma seemned*. See, kes harjutab vipassanā mõtlust regulaarselt, toidab mõtisklusega oma vahetu mõistmise kasvu, millel omakorda on tagasimõju edasistele mõtisklustele, algatades nii järjepideva spiraalse kasvuprotsessi kuni Tõeluse vahetu mõistmiseni.

**VAHETUMÕISTMISE
KOLM TASET**

Nüüd näeme, kuidas ülima Tõeluse vahetu mõistmise (paali k. *paññā*, sanskrit k. *prajñā*) kolm taset toimivad üheskoos kui terviküsteem. Mõtisklus, mis on asja tuumaks, sulatab mis tahes 'kuuldud' teavet, laseb sel meeles keerelda, pöörab seda tagurpidi ja pahupidi, et selgusele jõuda selle sisemises tähenduses, aeg-ajalt selle sisemise tähendusega maadeldes — sõnu ületaval tasemel — mõtlustades. Lõpuks laseb ta selle töö vilju maitsta veel sügavamal mõtiskluses.

**TINGIMUSTE LOOMINE TÕELUSE VAHETUKS
MÕISTMISEKS**

Nii nagu mõtlus, nii ka vahetu mõistmise kolm taset nõuavad teatud tingimusi. Enamusest tingimustest on juba juttu olnud, kuid need on väärt veel kord üle vaadata.

Kõige tähtsamaks tingimuseks on motivatsioon, 'nälg tõe järele'. Niikaua kuni me ei taha jõuda Ületava Mõistmiseni, seda ei juhtugi.

Teiseks tingimuseks on vestlused ja vaidlused samameelsete sõpradega. See koondab tähelepanu keerukatele probleemidele. Vaidluses on tähtis mõista mitte ainult seda, mida teine isik näib ütlevat, vaid seda, mida ta *püüab* öelda. Oluline on väljendada ka oma mõtteid.

Tähtis on treenida oma meelt ja toita seda kvaliteetse materjaliga. Meenuta analoogiat lapsega, kes pole korralikult söönud ja tahab süüa ainult komme. Meelel on loomupärane vajadus sisse ahmida ideid, nii et tuleks teha valik, mida talle anda ja mida mitte. Lugemine on väärt anne — kokkupuude avarate meelemaailmadega kirjanduse kaudu. Kasuta võimalust ja loe head kirjandust, ükskõik kas vanaaegset või tänapäevast. Uuri Dharma't omal käel ja koos õppe- või vestlusrühmaga.

Loe üha uuesti raamatuid, mida väärtustad üle kõige. See, mida äsja öeldi mehhaanilise kordamise kohta, ei olnud arvamus, et kordamine on alati mehhaaniline. Vastupidi, kordamises peitub jõud. Vastuvõtlikult oma lemmikraamatuid üha uuesti lugedes sooviga sealt õppida viib sügavama mõistmiseni. Tavaliselt, kui kohtume millegagi esimest korda, on see suhteliselt pinnaline kontakt. Kui satume esimest korda kokku mingi ideega, vaevalt et me siis mõistame selle kõiki nüansse.

Kõiki neid tingimusi ühtekõitvaks tingimuseks on tähelepanelikkuse, teadvustamise treenimine. See võimaldab panna laialihajuvad energiad ühtesuunatud mõtisklusesse. Teadvustamine toetab nii keskendumisvõimet mõtluses kui ka vahetu mõistmise arengut. Kui me oleme pidevalt teadlik oma taustast — kehast, tunnetest, meelestatusest ja mõtetest — on sügavas mõtiskluses palju kergem koondada oma tähelepanu kõige tähtsamatele küsimustele ja nii kasvama panna Dharma seemned, mis hakkavad hiljem kandma vahetu taipamise vilju.

ÜKSIOLEK

Kõik, mida eespool soovitasime mõtlustingimuste kohta, käib ka kuulamise, mõtisklemise ja mõtlustamise kohta tervikuna. Kuid on veel üks otsene tingimus, mille eest tuleks hoolitseda. Oma mõtetes sügavuti minek nõuab teatud määral sisemist üksiolekut.

Minu õpetaja kirjutas kord ühele noorele luuletajale alljärgneva tsitaadi. Et luua tähendusrikast luulet, peab luuletaja veetma palju aega mõtiskledes. Luuletuse kirjutamiseks vajaliku ettevalmistuse rõhutamise järel — tähtsustades välismaailma, oma tunnete ja meelestatuse teadvustamist ning tundlikkust teiste suhtes — võrdleb Sangharakšita mõtisklust tulega, milles sulab ebapuhta luule töötlemata kullamaak. Ta ütleb, et töötlemata kullamaak muutub kullaks *üksinduse* tuleproovis.

Üksi olemiseta on mõtisklus võimatu. Pikaajalise mõtisklusega ei ole ükski suur kunstiteos iial esile kerkinud. Luuletaja vajab üksiolekut nagu kopsud vajavad õhku.

Üksiolek ei tähenda mitte niivõrd füüsilist üksindust kui võrd

sisemist eraldatust, antud juhul eraldatust kõigest, mis vahetult ei hoolitse luuleloomingu protsessi eest.

Füüsiline eemaletõmbumine tavapärastest inimtegevustest ja huvidest kuulub vaid niivõrd üksioleku alla kuiivõrd see on seotud eelpool mainituga. Tänapäeva linnastunud tööstusühiskonnas on see kasvavalt harv nähtus. Eemaletõmbumata tänapäeva elu askeldustest ja kiirustamisest võib luuletajal jääda märkamata, et tema töö edenemiseks ja täiustumiseks on sisemine üksiolek hädavajalik.⁵¹

Sangharakšita

Mõtisklemine loob budismi praktiseerimiseks vajaliku tausta. Regulaarselt mõtiskledes on meie mõistmine kokkupuutes Dharma mõtete 'maitsega'. Siis näeme kõiki oma kogemusi Dharma valguses ja kui Dharma tähendus on kogu aeg meiega, püüame seda rohkem praktikasse rakendada.

Just nii, mungad, nagu võimas ookean on ühe maitsega, soola maitsega, just nii, mungad, on Dhamma [e. Dharma] ühe maitsega, vabanemise maitsega.⁵²

Gautama Buddha