

## 4. nädal: Vaimne areng ja loov tingitus

### Sissejuhatus – iseeneslik ja loov tingitus

Eelmise õppetunni jooksul nägime me, et iseeneslikku ja loovat suhtumist elusse võib ühest küljest sümboliseerida eluratas ja teisest küljest spiraalne vabanemistee. Me nägime ka, et “paus” ehk “vabanemise paik” tunde ja janu vahel eluratta välisel ringil on kohaks, kus me tagasilangemise peatada võime, et algatada positiivsete sündmuste jada, mida sümboliseerib spiraalne vabanemistee. Eluratast ja spiraali võib ette kujutada kui horisontaalsel pinnal lebavat ringi, millega on ühenduses spiraal, mis ei pöörle ringiga samal horisontaalsel tasandil, vaid sirutub üha ülespoole uutesse kõrgustesse.

Järgnevas tekstis vaatleb Sangharakshita loova tingituse protsessi – mida tema nimetab “progressiivseks.” Selle käigus kasutab ta kaheteistkümne positiivse nidāna kirjeldust, mis on elurattasse tagasilangemiseni viiva kaheteistkümne nidāna vastandid. Kaheteistkümne positiivse nidāna õpetus on Triratna Dharmaõpetuse oluliseks osaks, mida Sangharakshita rõhutab seetõttu, et see kirjeldab vabanemisteed positiivse arenguna, mitte oskamatute seisundite allasurumises seisneva negatiivse suunaga protsessina, nagu mõned paali kaanonilise tõlgendused seda esitanud on.

### *Spiraalne vabanemistee*

*(Kokkuvõtte Sangharakshita raamatu “Mis on Dharma?” 7. peatükist.)*

Nagu me juba näinud oleme, töötab tingituse seadus kahel viisil, millest üks on “tsüklikline” ja teine “progressiivne.” Vaimne areng leab aset tingituse progressiivse tüübi käigus. Just nagu pungast tekib õis ja õiest vili, nii kasvab ühest vaimsest kogemusest välja järgmine ning sellest omakorda järgmine, ning iga järgnev on kõrgem, peenekoelisem, kaunim ja veidi nirvaanale lähemal. Kõik budistliku tee kirjeldused – Öilis Kaheksaosaline Tee, kuus pāramitāt jms. – on spiraalsed vabanemisteed, kuna nad kõik põhinevad tingituse progressiivsel tüübil. Budistliku harjutustee eesmärgiks on murda tegude ja nende tagajärgede lõputu ringkäik, mida illustreerib tingitud taastekkimise kirjeldus elurattas, ning algatada selle asemel progressiivse tingituse protsess. Aga kust saab spiraalne vabanemistee oma alguse? See algab meie vedanā-kogemuse otsustavas faasis, kõigi nende tunnete tajumise käigus, mis meid elus tabavad.

### Spiraalse vabanemistee astmed

#### *Mitterahuldavus*

Mõned meie kogetud tunded on meeldivad, mõned valulikumad, mõned aga neutraalsed. Ning me reageerime neile reeglina iseeneslikul viisil. Me haaram meeldivate kogemuste järele ja põgeneme ebameeldivate eest. Me ei saa aga igavesti meeldiva kogemuse külge klammerduda, kuna mingil hetkel on selle katkemine vältimatu ning reeglina käib sellega kaasas kannatus. Nõnda me pendeldame naudinguga ja valu vahel ning eluratas jätkab pöörlemist. Lõplikus tähenduses on see mitterahuldav. Jah, selle käigus tekib meeldivaid kogemusi. Kuid seal pole midagi, mis oleks sügavas ja püsivas mõttes rahuldustpakkuv.

Selle tõttu ütleb budism, et elu on “kannatus.” Sanskritikeelne sõna, mida tavaliselt “kannatuseks” tõlgitakse, on *duḥkha*, sõna-sõnalt “halb toit”: see on säärane ebamugavus, mis tekib, kui asjad korralikult kokku ei klapi; see pidurdav omadus, mida me kogeme oma igapäevaelu käigus selles maailmas.

Me kõik teame, et asjad pole kunagi sajabrotsendiliselt ideaalsed. Midagi läheb alati valesti. Miski ei vasta päris täpselt meie ootustele – vähemalt mitte eriti kaua. Seda iseloomustabki *duḥkha*, mitterahuldavuse või kannatuse mõiste. Kui me oleme sellest piisava selgusega teadlikuks saanud, pole me enam asjade senise seisuga rahul. Me võime taga ajada kõikvõimalikke asju: materiaalsed edu või naudinguid või mugavust ja luksust või haridust. Kuid viimaks ei paku miski sellest rahuldust. Me küll ei kannata pidevalt, kuid me pole ka tõeliselt õnnelikud. Me tunneme ähmast ebamugavust; me ei suuda maha rahuneda ning ei tunne, et me kuhugi tõeliselt kuuluksime. See on tavaline kogemus, et Piibli sõnade kohaselt: “meil pole siin jäädavat linna”. Meie südames oleks nagu mingi kohutav tühi koht.

Kannatust analüüsima asudes võime jõuda kahele vastandlikule järeldusele. Enamik meist leiab kas teadlikult või alateadlikult, et õnn seisneb meie ihade täielikus rahuldamisega ning kannatus on selle vastand. Kuid Buddha jõudis teistsugusele järeldusele. Meie naudingu objektid on püsivad. Seega ei saa me ihade rahuldamise läbi kannatust vältida. Säärane lahendus pole edukas. Enamik meist tajub varem või hiljem ähmaselt, et see on tõsi. Kuid muidugi me üritame seda ignoreerida. Me üritame end veenda, et me oleme õnnelikud, kuna meil on olemas kõik see, mis inimesi õnnelikuks tegema peaks. Kuid meie südame salasopist kostub sosin: “Sa pole ju tegelikult õnnelik.” Me torkame sõrmed kõrvadesse ning uputame oma mured ühel või teisel viisil, et seda närvivat tunnet summutada. Kuid see jääb kuhugi sügavale püsima ja kogub jõudu. Selle summutamine teeb asja vaid halvemaks. Pigem peaksime rahulolematust õhutama, kuna see sunnib meid midagi kõrgemat ja rahuldustpakkuvat otsima, tõelist õnne leidma.

Muidugi ei anna me esmalt endale aru, mida me just täpselt leida loodame. Me tunneme vaid ähmast rahutust ning kobame kõigis suundades, et leida seda, mille nime me ei tea. Kuid viimaks, kui me oleme küllalt kaua otsinud, puutume kokku millegagi, mida võib parema sõna puudumisel nimetada vaimseks. Me puutume kokku peegeldusega millestki kõrgemast, mis pole osa sellest maailmast. See võib olla sümbol, kaja, peegeldus: raamat, mis meile midagi olulist avab, või pilt või inimene. Ning kui me sellega kokku puutume, ükskõik mis olukorras, vastame me selle kutsele. Meie südame sügavikus tekib tunne või vähemalt aimdus, et just seda olemegi kogu aeg otsinud, kuigi me seda ei teadnud.

## *Usk*

Budistlikus traditsioonis kutsustakse sellist reaktsiooni *śraddhāks*. Ning see on spiraalse vabanemistee järgmine aste: mitterahuldavusest sõltuvalt tekib *śraddhā*. Me tõlgime *śraddhāt* usuks, kuid see pole usk sellesse, mida ei saa ratsionaalselt tõestada. Samuti võib *śraddhāt* tõlkida kindluseks või pühendumiseks ning see viitab kogu vaimse elu emotsionaalsele poolele. See sõna tuleb tegusõnast, mille tähenduseks on “südamega asja juurde asuma.” Seega on usk budistlikus tähenduses südamega tingimatu või absoluutse

juurde asumine ning loobumine tingituga leppimisest. See on kogu oma emotsionaalse elu ümber korraldamine. See on, teiste sõnadega, *tr̥ṣṇā* ehk janu emotsionaalselt terviklik vastand. Tundest sõltuvalt – antud juhul maailma mitterahuldavuse tundest – ei teki mitte janu, vaid usk – usk millessegi maailmast kaugemal ja kõrgemal asuvasse, usk tõe ja tegelikkuse kõrgemasse mõõtmesse.

Vahest oleks usu parimaks definitsiooniks järgnev: see on meis leiduva ülimal vastus ülimalle kõiksusele. Usk – intuiitiivne, emotsionaalne, isegi müstiline vastus millelegi kõrgemale, ülimalle, absoluutset väärtust omavale – on vaimse elu alguseks.

Seejärel tekib usust sõltuvalt rõõm. See on järgmine samm. Olete leidnud selle, mida otsisite. Te pole seda vahest veel kätte saanud, kuid olete seda vähemalt hetkeks silmanud nagu läbi pilve paistvat päikesekiirt. Nüüd olete mõistagi rahul, kuna te otsisite seda nii kaua. Ning kokkupuude kõrgemate väärtustega on juba teie elu muutma hakanud. See pole vaid mingi teoreetiline võimalus. Teie süda on avanenud, seda tähendabki *śraddhā* sõna-sõnalisel tõlkes – südame avanemist. Te olete avanenud millelegi kõrgemale, olete puutunud midagi kõrgemat, olete kogenud midagi kõrgemat, kasvõi vaid hetkeliselt. Ning selle kokkupuute tulemusel hakkab midagi muutuma. Te tunnete, et nüüd on teie elus olemas siht: arendada kokkupuudet selle kõrgema mõõtmega, mida te nüüd tunnetate. Muidugi pole see enamasti kerge ülesanne. Usk võib kergelt tekkida, kuid võib ka kergelt kaduma hakata. Esialgu suhtute vaimsesse ellu suure entusiasmiga ning loete kõike, mis selle kohta kätte satub ning kuulute loenguid ja käite mediteerimas, kuid mingil hetkel võib selle kõige vastu huvi kaduda. Vahest haarab meid huvi millegi muu vastu või vahest hakkab soov olla “vaimne” meile närvidel käima ning me soovime sellest mõneks ajaks loobuda. Pendel võib edasi ja tagasi kõikuda, kuid aja möödudes võngub see üha vähem ning viimaks jääb see paigale.

Kui meie usk tugevneb, võime me viimaks vähem enesekeskseks muutuda. Meie egoism nõrgeneb ning me muutume mõnevõrra heldemaks ja avatumaks. Me ei klammerdu enam paaniliselt kõige meeldiva külge. See, mida võib kirjeldada meie loomuse madalama küljena ning mida huvitab eelkõige toit, magamine ja seks, langeb aina enam meie loomuse kõrgema külje kontrolli alla. Me hakkame elama lihtsamalt ja kahjutumalt ning muutume seetõttu õnnelikumaks ja rahulolevamaks. Olles endaga rahul, ei sõltu me enam nii väga välistest asjadest. Enam pole tähtis, et me ei ela kõige ilusamas majas ega sõida kõige uhkema autoga. Vabanedes kõigest sellisest, oleme vabamad ja sõltumatamad kui varem ning iseendaga rahu sõlminud. Vahest pole te veel täielikult läbi uurinud, mida kõike te avastanud olete, kuid olete selleag juba kontakti saavutanud ning see on teie elu muutma hakanud. Te hakkate loomulikult kõlbelisel viisil elama ning järgima viit käitumisjuhust. Teie südametunnistus on enam-vähem puhas. Seetõttu tunnete rõõmu. Rõõm on spiraalse vabanemistee järgmine aste.

### ***Rõõm***

Budistlik suhtumine on selline, et kui te vaimset elu elate, peaksite olema rõõmus, avatud ja muredest prii. Kui olete leidnud selle väärtusliku asja, mida te alati otsisite, ning see on tõeliselt teie elu muutma hakanud, siis miks ei peaks te õnnelikud olema? Kui te pole

õnnelikumad kui need inimesed, kes säärast inspiratsiooniallikat leidnud pole, siis mis kasu on üldse budistiks olemisest? Rõõm on tõelise budisti tunnuseks. Budism peab rõõmu ja muredest prii olemist ning endaga rahu sõlmimist väga oluliseks, sest sellega käib kaasas puhas südametunnistus ja võime rõõmsat lauluviisi ümisedes läbi elu minna.

### ***Vaimustus***

Rõõmust sõltuvalt tekib vaimustus: see on tee järgmine aste. “Vaimustus” on ilmselt kõige õnnestunum võimalik tõlge sanskritikeelsest sõnast *prīti*. *Prīti* on intensiivne, sütitav, ekstaatiline rõõm, mis on nii jõuline kogemus, et me kogeme seda kogu oma kehaga, mitte ainult oma meeles. Kui me kuulame kaunist sümfooniat või vaatame loojuvat päikest või peame südamliku vestluse oma sõbraga, liigutab see meid vahel nii väga, et lisaks emotsionaalsele kogeme ka füüsilist reaktsiooni. See kogemus võib olla nii tugev, et meie juuksed seisavad peab põsti või me nutame. See on *prīti*.

Võiks öelda, et vaimustus tekib blokeeritud energia vabanemisel – seni oli see energia mingil määral lühiühenduses või luku taga. Vaimse elu jooksul, eriti just meditatsioonis, need blokeeringud vabanevad. Me avastame endas uusi sügavusi ning meie tillukesed kompleksid saavad lahendatud, nii et neisse lukustatud energia vabaneb ja tõuseb esile. Energia vabanemise tõttu, mida me tunnetame kogu närvisüsteemiga, kogemegi me *prītit*.

### ***Meelerahu***

Vaimustusest sõltuvalt tekib rahu. Sanskritikeelne sõna *praśrabdhi* tähendab “meelerahu, rahulikkus, tõsidus,” ning selle käigus toimub vaimustuse füüsiliste kõrvalnähtude kadumine, nii et alles jääb vaid vaimne ja emotsionaalne kogemus.

### ***Õndsus***

Meelerahust sõltuvalt tekib õndsus ehk *sukha*. Sõnal “*sukha*” võib olla mitmeid erinevaid tähendusi. Antud juhul mõeldakse selle all intensiivset õnnetunnet, mis koguneb kõigi meie emotsionaalsete energiatega tervikuks saamise tulemusena. Meie energiad pole enam eraldatud, vaid nad kõik voolavad jõuliselt ühes suunas nagu suur jõgi. Energia, mis varem oli kinni negatiivsete emotsioonide all, voolab nüüd õndsusena positiivses suunas.

### ***Samādhi***

Seejärel tekib intensiivses õnnetundest sõltuvalt *samādhi*. Sel sõnal on mitmeid erinevaid tähendusi, kuid antud juhul peame selle all silmas keskendumist – mitte meelega jõuga ühele objektile keskendamist, vaid loomulikult tekkivat keskendumist, mis tekib siis, kui kogu meie emotsionaalne energia intensiivse õnnetunde seisundis ühes suunas voolab. Kui me oleme täiesti õnnelikud ja kogu meie emotsionaalne energia on terviklikuks saanud, oleme me tõeliselt keskendunud. Keskendunud inimene on õnnelik inimene ning õnnelik inimene on keskendunud inimene. Mida õnnelikumad me oleme, seda kauem suudame keskendunud püsida; ning vastupidi, kui meil on raske kaua keskendunud olla, siis on põhjus selles, et me pole oma käesoleva olukorraga rahul. Kui me oleme tõeliselt

õnnelikud, ei tunne me vajadust midagi muud teha – me võime lihtsalt vaikselt olla. Ent kui me oleme õnnatud ja rahulolematud, muutume me rahunuks ja hakkame midagi muud otsima, sest üritame leida midagi, mis meie tähelepanu mujale juhiks.

*Samādhi* vormis keskendumine leiab siis, kui me oleme jõudnud vabanemisteel poole peale. Alles siis saame me tõeliselt keskenduda, kuna meie emotsionaalsed energiad on üheks saanud ning me oleme vahest esimest korda elus tõeliselt õnnelikud. Kogu meie elu peaks olema meditatsiooniks valmistumine. Kuid ükskõik kui suurepärase meie meditatsiooniharjutus ka olla võib, oleme me sel hetkel alles maisel tasandil. Me oleme küll spiraalsel vabanemisteel, kuid endiselt raskusjõu meelevaldas, mis meid allapoole tõmmata võib. Kuid järgmisel tasandil jõuame me spiraali teisele poolele, kust enam tagasilangemist ei ole.

### ***Mõistmine ja asjade nägemine nii, nagu need tõeliselt on***

*Samādhist* sõltuvalt tekib *yathābhūta-jñānadarśana*: “teadmine asjadest nii, nagu need tegelikult on.” Keskendunud meel näeb asju nii, nagu need tõeliselt on. Kui meel on mõtteid täis ja pole rahulik ega tasakaalus, vaid seda tõmmatakse sinna ja tänna, ei saa see asju näha nii, nagu need tõeliselt on. Kui järvevesi on vaikne, saab see kuud tõepäraselt peegeldada. Ent kui tuul puhub ja paneb veepinna lainetama, lõhub see kuu peegelpildi. Nõnda näeme me asju tavaliselt – tükkideks purustatult, katkendlikult, segamini.

See tasand on äärmiselt oluline, kuna siin toimub üleminek meditatsioonilt mõistmisele. Kui me selleni jõudnud oleme, ei saa me enam tagasi langeda ning virgumise saavutamine on kindel. Üks viis, kuidas seda esitada saab, on selline, et “teadmine ja nägemine” on “tingitud olemise kolme omaduse” mõistmine. Me näeme, et kõik tingitud nähtused on püsitud, mitterahuldavad – ei paku kestvat ja täielikku rahuldust – ning olemusetud ehk lõplikus tähenduses illusoorseid.

See tasand tähistab otsest tajumist: me näeme tingitu kaudu seda, mis on tingimustest vaba. Tingitu püsitusest läbi nähes tajume me tingimustest vaba püsivust: tingitu mitterahuldavusest läbi nähes tajume me tingitusest vaba täiesti rahuldavat olemust; ning olemusetust või illusoorsest läbi nähes näeme me seda, mis on lõplikult ja igavesti tõeline. Kui me hakkame asju sel viisil nägema, muutub kogu meie maailmataju radikaalselt. Me pole enam need, kes me enne olime. Kui me tajume midagi teiselt poolt, kui me oleme etenduse kulisside taha näinud, kui oleme tajunud seda kõrgemat tasandit, kuidas me seda ka ei nimetaks, kas kõrgemaks tegelikkuseks, absoluudiks või isegi Jumalaks, kui me oleme seda näinud – mitte vaid ideena või mõistena või spekulatsioonina, vaid tõeliselt sellega kokkupuutes olles, sellega suhestudes – siis pole me enam kunagi need, kes me varem olime. Meie elus toimub püsiv muutus. Me oleme “jõudnud teadvuse sügavaimale tasandile.”

### ***Eemaletõmbumine***

Kuna me teame ja tunneme asju nii, nagu nad tõeliselt on, tekib *nirveda*. Seda tõlgitakse vahel “põlguseks” või “vastikuseks” kuid see on vahest liiga tugev väljendusviis, mis kuulub pigem psühholoogia valda, kuid antud tasandil oleme juba psühholoogia tavapäraest piiridest kaugemal, kuna oleme ka meele kõigist tavapäraest piiridest kaugemal. See aste esindab puhast, rahumeelset eemaletõmbumist tingitud nähtuste maailmast. See meenutab kõrbes miraaži nägemist. Esmalt tundub teile, et näete oaasi, ja kiirustate selle poole. Kuid siis taipate, et tegu on vaid miraažiga, ning peatute. Pole mõtet tormata selle poole, mida pole tegelikult olemas. Samamoodi on siis, kui te oma *samādhi* kogemuse põhjal näete, et kõik tingitud nähtused, mis igapäevase kogemuse moodustavad, on mitterahuldavad ja mööduvad ning pole tõelise tegelikkuse osad, ning selle tulemusena sõltute neist üha vähem.

Eemaletõmbumise aste avaldub vähemal määral elu külge klammerdumises. Kuigi te mängite endiselt kaasa mõningaid mängu, millest on haaratud ka teised inimesed, teate te nüüd, et tegu on vaid mängudega. Laps võib oma mängu väga tõsiselt võtta, kuna tema jaoks on need tõelised, kuid täiskasvanu võib lapse mänguga liituda ja samas teada, et see on vaid mäng. Kui laps teda võidab, ei lähe täiskasvanu närvi. Samamoodi näete teie läbi inimeste igapäevaelule omased mängud ning võite neis osalemist jätkata, teades samas, et võite iga hetk neist lahti lasta, vähemalt sisemiselt. Te võite endiselt teha seda, mida objektiivselt vajalikuks peate, kuid subjektiivses tähenduses ei haara see teid enam kaasa.

### ***Kiretus***

Eemaletõmbumisest sõltuvalt tekib *vairāgya*, mida võib tõlkida “kiretuseks”. See aste erineb eelmisest selle poolest, et kui eemaltõmbumine on tingitud olemasolust kaugenemise protsess, siis kiretus on seisund, kuhu kaugenemise protsessi lõppedes jõutakse. Selles seisundis ei liiguta ega sega ega puuduta meid enam ükski maine sündmus. See pole külmus ega tundetuse, vaid rahuliku kindluse seisund.

### ***Vabadus***

Kiretusest sõltuvalt tekib vaimne vabadus ehk *vimukti*. Budismi varajastes õpetustes koosneb vabaduse mõiste kahest osast. Esmalt tekib *ceto-vimukti* – meele vabadus – mis tähendab täielikku vabanemist igasugusest subjektiivsest, emotsionaalsest ja psühholoogilisest eelarvamuslikkusest, igasugusest psühholoogilisest tingitusest. Sellele järgneb *prajñā-vimukti* – “mõistmise vabadus” – mis tähendab vabanemist kõigist ekslikest vaadetest, igasugusest teadmatusest ja ekslikust filosoofiast, kõigist arvamustest. Meele ja südame täielik vabadus kõige kõrgemal tasemel on budistliku elu ja harjutustee objektiks ning ülimalt eesmärgiks.

### ***Teadmine āsraade hävimisest***

Kuid ka see vabadus pole veel spiraalse vabanemistee kõrgpunkt. Vabadusest sõltuvalt tekib “teadmine *āsraade* ehk meelemürkide hävimisest”. Ainult vabanemisest ei piisa. Lisaks on vaja ka teada, et oleme vabad. Ning me teame seda siis, kui saame aru, et meelemürgid on hävitatud. Kui meelemürgid on kadunud ja me oleme sellest teadlikud, siis on hävitatud ka janu, vaimse teadmatuse kaaslane. Tunnetest sõltuvalt ei teki enam

mingit janu. Ning sel hetkel oleme jõudnud spiraalse vabanemistee lõppu ja saavutanud buddhasuse.

### ***Loomulik kasvamisprotsess***

Spiraalne vabanemistee näitab meile, et vaimne elu on loomulik kasvamisprotsess, mille käigus iga uus aste tekib eelneva täitumise tõttu. Niipea kui üks aste on täielikuks saanud, muutub see järgmiseks astmeks. Ilmselt on kasulik teoreetilises tähenduses teada, mis ees ootab, kuigi seda ei tasu liiga tõsiselt võtta. Kui üks aste on täiuseni arenenud, muutub see iseenesest järgmiseks.

Tingituse põhimõtte pole lihtsalt idee. Kui me teame, et elu on just niiviisi seatud, siis mõjutab see meie elu kõiki külgi. Kui me midagi kogeme – keegi ütleb meile midagi või me loeme midagi või kogeme midagi tajumeelte kaudu – võime alati endalt küsida, kas meie reaktsioon sellele on tsükliline või progressiivne. Kui see on tsükliline – naudingust tekib janu – siis jääme me elurattasse ringlema. Ent kui reaktsioon on progressiivne, ükspuha kui nõrk – näiteks tunnetame, et elu on mitterahuldav ja peab olema ka midagi kõrgemat – siis sel hetkel teeme kõhklevalt esimese sammu virgumiseni viival teel.

### **Küsimusi mõtiskluseks ja aruteluks**

1. “...meie südame salasopist kostub sosin: “Sa pole ju tegelikult õnnelik.” Me torkame sõrmed kõrvadesse ning uputame oma mured ühel või teisel viisil, et seda näriivat tunnet summutada.” Kas olete säärast sosinat kuulnud? Kui olete, siis millal te eismest korda sellest teadlikuks saite ning mis arenguteni see viis? Kui te seda kuulnud pole, siis mis teid budismi juurde tõi?
2. “Me puutume kokku peegeldusega millestki kõrgemast...See võib olla sümbol, kaja, peegeldus: raamat...pilt või inimene. Ning kui me sellega kokku puutume...tekib meie südame salasopis tunne, et seda me olemegi kogu aeg otsinud.” Mille tulemusena teil esmakordelt selline *śraddhā* kogemus tekkis? Kuidas on teie *śraddhā* aja jooksul muutunud ja arenenud?
3. Millised asjaolud või tegevused teis *śraddhā* tunnet süvendavad? Kuidas te nende osakaalu suurendada võiksite? Kas te tunnete *śraddhāt* pigem positiivsetes või negatiivsetes meeelseisundites?
4. “Rõõm on tõelise budisti tunnuseks.” Kas te olete Dharma harjutamise käigus õnnelikumaks ja rõõmsamaks muutunud? Kui see nii on, siis mis viisidel see avaldub? Kui mitte, siis mida peate selle põhjuseks?
5. “See kogemus võib olla nii tugev, et meie juuksed seisavad peab põsti või me nutame. See on *prīti*.” Kas olete midagi sellist kogenud? Millal? Kas arvate, et see võib olla vaid lühiajaline kogemus, või oleks võimalik seda kestvalt tunda?
6. Kas olete Dharma harjutamise tõttu muutunud mõnevõrra rahulikumaks, keskendunumaks, selgepilgulisemaks ning mõnevõrra eemaldunud “mängudest, mida inimesed mängivad”? Milles see avaldub? Kas see annab teile kindlust, et spiraalne vabanemistee on tegelikult asetleidev protsess?
7. Kuidas võiksid positiivsed *nidānad* kokku sobida kõlbluse, meditatsiooni ja mõistmise astmetega?