



Olemise olemus:

TÄIUSLIK NÄGEMUS

Kui vähe me ka ei oleks kuulnud budismist teame siiski, et see on Tee. Seda Teed, mis viib Tõe mõistmisele või seisundisse, milles saame üheks Tõelusega, nimetatakse Virgumiseks või Nirvaanaks või oma sisemise budaloomuseni jõudmiseks. Selle tee kirjeldamiseks on palju erinevaid viise, Õilis Kaheksaosaline Tee on neist ehk kõige paremini tuntud.

Kaheksaosaline tee on viimane Neljast Tõest. Dharmaratta pöörlemapanemise suutra oli Buddha esimene kõnelus, mille ta pidas vahetult pärast Virgumist Sarnathi Hirvepargis. Selles suutras räägib ta inimekonnale oma suurest vaimsest avastusest, Neljast Õilsast Tõest, mille põhisisu on kannatus, kannatuse põhjus, kannatuse lõppemine ja tee kannatuse lõppemisele – viimane neist on Õilis Kaheksaosaline Tee.

Veelgi enam, kui me vaatame budismi ajalugu, siis kõigis koolkondades, kõigis traditsioonides, kas Indias, Tiibetis, Birmas, Tais, Jaapanis või Tseilonis, kuhu iganes budism on levinud, viidatakse üha uuesti Neljale Õilsale Tõele ja eriti Õilsale Kaheksaosalisele Teele. Seepärast, kuni me ei tea midagi neist tõdedest, kuni me ei mõista neid päris täpselt, eriti tõe Õilsast Kaheksaosalisest Teest, teame me budismist väga vähe.

Õilis Kaheksaosaline Tee on tõlge sanskriti keelsest *arya-astangika-margas*'st (paali k. *arya-atthangika-magga*), kus tõlge 'õilis' tuleneb sõnast *arya*. Vanas Indias kasutati seda sõna nende sissetungijate kohta, kes tulid Kesk-Aasiast India tasandikele, alistades kohalikud elanikud. Aastasade jooksul omandas sõna *arya* ja sellega suguluses olev sõna 'aarialane' pikkamisi eetilise ja vaimse tähenduse. Budismis puudu-

tab see sõna kõike, mis on otseselt või kaudselt seotud Ülima Tõeluse mõistmisega. Kõige kohta, mis liitub vaimsete asjadega, vaimse teega, vaimse eesmärgiga või mis tahes vaimse elu küljega, võib kasutada sõna *arya*. Nõnda ei tähenda *arya* ainult 'õilsat', vaid ka 'püha'. Seepärast mõned tõlkijad räägivadki meelsamini Neljast Pühast Tõest ja Pühast Kaheksaosalisest Teest kui Neljast Õilsast Tõest ja Õilsast Kaheksaosalisest Teest. (Laama Govinda rääkis mulle kord lõbusa loo. Saksamaa budismi algusaegadel oli seal kaks võistlevat koolkonda, kellest üks oli kindel, et *arya* tähendab 'õilsat', ja teine, et see tähendab 'püha'. Need kaks rühma, keda kutsuti "õilistõelasteks" ja "pühatõelasteks", olid pidevalt omavahel vaenujalal. See on ilmikas näide sellest, mismoodi üksteisega tülitsetakse, ning see peaks ka meelde tuletama, et ei tohiks end eksitada lasta ainult sõnadest. Kuigi sõnade 'püha' ja 'õilis' vahel ongi teatud vahe, on see iseenesest üpris vähetähtis.) *Asta* tähendab lihtsalt 'kaheksat', *anga* tähendab 'kehaosa', 'liiget' või 'haru'. Mõnedes tänapäeva Põhja-India keeltes kasutatakse näiteks väljendit *pancanga-pranama* ehk 'kummardus viie kehaosaga' (käed, jalad, pea), see tähendab pikaliheitmiskummaridust. (Sanskriti ja paali keeles kutsutakse pead *uttamanga* ehk 'kõrgemaks liikmeks'.) Kuigi Õilsast Kaheksaosalisest Teest mõeldakse tavaliselt kui kaheksast üksteisele järgnevast astmest või etapist, siis sõna *anga* kasutamine viitab sellele, et need astmed ei ole üksteisele järgnevad, vaid üheaegsed. See, et tee on kaheksaosaline, tähendab seda, et ta koosneb pigem kaheksast liikmest kui kaheksast astmest. *Marga* tähendab 'teed'.

TÄIUSLIK NÄGEMUS

Õilsa Kaheksaosalise Tee esimene aste on *samyag-drsti* (paali k. *samma-ditthi*). Seda tõlgitakse tavaliselt kaugeltki mitte rahuldavalt 'õigeks mõistmiseks'. Nagu paljude teiste budistlike mõistete puhul, nii ka antud juhul läheneme sõnade tõelisele tähendusele vaid algupärase keele kaudu. Mida siis *samyag-drsti* tegelikult tähendab? *Samyak* (ehk *samyag*), mis on iga kaheksa *anga* ehk 'liikme' eesliide, tähendab 'tõeline', 'kogu', 'põhjalik', 'terviklik', 'täielik', 'täiuslik'. See ei ole mingil juhul 'õige'

vastandina sõnale 'väär'. Kui räägitakse 'õigest mõistmisest', siis luuakse mulje 'õigest' mõistmisest vastandina 'valele' mõistmisele või 'õigest' tegevusest vastandina 'valele' tegevusele jne. Niimoodi tõlgendatakse teed väga kitsalt ja moralistlikult. Aga *samyak* tähendab palju enam kui vaid 'õige'. Nagu ma ütlesin, see on ka 'kogu', 'ühtne', 'täielik', 'täiuslik'. 'Täiuslik' on tõenäoliselt kõige parem tõlge.

Drsti on tuletis põhisõnast 'nägema' ja see tähendab 'nägemist', 'vaadet', 'nägemust'. See ei ole vaid 'mõistmine' ja kindlasti mitte arusaamine teoreetilises, intellektuaalses või abstraktses mõttes. See on midagi otsesest, vahetut ja intuiitivset. Kui me mõtlematult tõlgime *samyag-drsti*, tee esimese astme 'õigeks mõistmiseks', siis algab meie tutvus Buddha õpetusega ja selle praktiseerimisega valelt põhjalt. 'Terviklik nägemus' või 'täiuslik nägemus' on palju parem tõlge *samyag-drstile*. Nii tõlkides jõuame me palju lähemale tegelikule tähendusele, läheneme selle väljendi "sisemisele tundele". Kui te võrdlete neid kahte tõlget omavahel, proovides tunnetada nende vaimset laadi, siis te leiате, et 'täiuslik nägemus' on hoopis midagi muud kui 'õige mõistmine'. 'Õige mõistmine' tundub olevat vähe kulunud, tavaline ja intellektuaalne, 'täiuslik nägemus' aga just nagu avaks meile uue maailma ja viiks uude mõõtmesse. Olgu siis meie tõlge 'täiuslik nägemus': nägemus olemise loomusest, tõest ehk asjadest nii, nagu nad tegelikult on.

NÄGEMUSE TEE JA MUUTUSE TEE

India budistliku traditsiooni kohaselt jaotub kaheksaosaline tee oma olemuselt kaheks tähtsaks osaks. Esimene osa on tuntud kui Nägemuse Tee (*darsana-marga*), teine osa kui Muutumise Tee (*bhavana-marga*). Kaheksaosaline tee sisaldab seega kahte väiksemat teed, kahte järjestikust etappi. Nägemuse Teele vastab ainult esimene *anga* ehk aste ehk Täiuslik Nägemus. Muutuste Teele vastavad kõik ülejäänud seitse 'astet': Täiuslik Tunne, Täiuslik Kõne, Täiuslik Tegevus, Täiuslik Elatusvahend, Täiuslik Pingutus, Täiuslik Teadvustamine ja Täiuslik Samad-

hi. Tee kaheks jaotamise tähtsus seisneb selles, et Täiuslik Nägemus esindab esialgset vahetut vaimset taipamist ja kogemust ning ülejäänud kaheksaosaline tee esindab kogu meie olemuse muutust, kõikide selle külgede, kõikide selle kõrguste ja sügavuste muutumist vastavalt esialgsele taipamisele ja kogemusele. See esindab täielikku ja põhjalikku tunnete, kõne, inimsuhete, elatusvahendi jne. muutumist, kuid mitte tingimata toodud järjestuses. Elatusvahend, mis on tee viies 'aste', võib näiteks muutuda enne kõnet, mis on kolmas 'aste', aga lõpuks, nii või teisiti muutub kogu olemus, muutub põhjalikult koos teadvustatud ja teadvustamata külgedega.

ALGNE VAIMNE KOGEMUS

Täiuslik Nägemus ehk Nägemuse Tee võib tekkida erinevatel inimestel erinevalt. Ei ole olemas mingeid reegleid. Inimestevahelised erinevused tulevad esile ka vaimse elu valdkonnas ja seda võib näha näiteks sellest, kuidas astutakse vaimsele teele.

Mõnedel sünnib Täiuslik Nägemus seoses isikliku tragöödia või kaotusega. Kogu nende elu on häiritud nagu maavärina ajal, kus kõik, mida peeti kalliks ja lähedaseks, on purunenud. Niisuguse õnnetuse puhul, oma elu varemotel, hakatakse küsima, hakatakse nägema sügavamalt, hakatakse huvituma olemasolu mõttest.

Teistel võib Täiuslik Nägemus sündida läbi spontaanse müstilise kogemuse. (Mulle ei meeldi see sõna 'müstiline', mis paljudele toob silme ette nõiduse ja salapärasuse, kuid paremat sõna, mis siia sobiks, ei ole.) Hulgaliselt võib selliseid müstilisi kogemusi leida Bucke'i raamatust *Cosmic Consciousness*, mis ilmus 1901. aastal ja on ikka veel lugemist väärt. On tõepoolest hämmastav, kui paljudel inimestel on olnud selline kogemus: mingi eriline ekstaasi või intuiitiivse taipamise hetk või piiritu armastuse tunne, mis täiesti etteaimamatult haarab endasse, viib minema, annab elule uue mõõtme ja muudab täielikult arusaamist elust. Müstilisteks kogemusteks võib lugeda ka looduskogemusi, kui meid

haarab kauni päikeseloojangu nägemine või kui kogeme looduse suurt, kõikeläbivat rahu, vaikust ja rahulikkust.

Mõnikord võib Nägemuse Tee heiaastuda kaunist maali vaadates või head muusikat kuulates. Sellistel hetkedel võib vaimustus meid viia täiesti uude maailma. Mõnikord võib see juhtuda sügava ja pika mõtisklemise järel. Mõned inimesed katsuvad tõe haarata intellektiga. Nad püüavad tungida olemise sügavusse mõistuse ja loogikaga. See on mõtleja, filosoofi ja targa tee. Mõned inimesed tõepoolest mõtlevad endale tee Tõelusse, Nägemuse Teele.

Teistel võib see juhtuda täiesti isemoodi, näiteks praktiseerides meditatsiooni. Kui meel on rahustatud, mõtted on pagendatud ning alles on jäänud vaid kirkas selgus, siis võib sündida Täiuslik Nägemus.

Mõnikord võib see tärgata neil, kes on seotud altruistlike töödega, nagu haigete ja vanainimeste hooldamisega. Neil, kes ohverdavad iseend ja oma huvid ning toimivad täiesti 'isetult', võib avaneda isegi tegutsemise ajal Nägemuse Tee. Lõpuks, mõnedel võib see tekkida nende elukogemusest – eriti vanemaks ja küpsemaks saades. Kui kõik elu erinevad lõimed tunduvad liituvat ühte, kui elukangasse ilmub mingi mõte, siis võib Täiuslik Nägemus ärgata ka inimlikust küpsusest. Ma ei arva, et vanus automaatselt tooks endaga kaasa tarkuse, kaugel sellest. Kui asi oleks nii, siis ei tarvitseki noorena midagi teha tarkuse kogumiseks. Aga inimesel, kes on elanud inimväärset elu, võib küpsedes ja ehk vähe leebudes ja kogemuse selginedes vahel sündida Täiuslik Nägemus.

Seega võib Nägemuse Teele astumine toimuda erinevalt. Mõnel on see sündinud isegi unes. Ükskõik mil viisil Nägemuse Tee ennast ka avab, peaksime olema hoolikad, et see ei ununeks ega kaoks. See võib juhtuda väga kergelt, sest nagu ütles üks luuletaja: "Maailm on liiga palju meiega." Kogemus võib olla nii imeline, et me mõtleme – see ei unune iial. Aga veidi aja pärast, võib-olla vaid mõne päeva või nädala möödudes, ei ole sellest midagi järele jäänud, nii nagu seda ei olekski kunagi olnud. Seepärast peaks me seda kalliks pidama ja hoidma, olema sellega koos,

püüdma sellesse süveneda ja seda arendama. Lõpuks peaks lubama sellel end läbida ja muuta kogu meie olemust ja elu.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et budistlik õpetus Nägemuse Teest ja Muutumise Teest näitab meile, kuidas saaksime tõsta kogu oma elu oma parimate hetkede tasemele. Selles seisnebki vaimne areng. Seda tähendabki Õilsa Kaheksaosalise Tee järgimine: Täiusliku Nägemuse saavutamist ühel või teisel moel – ja seejärel kogu olemuse muutmist vastavalt sellele nägemusele.

OLEMISE OLEMUS

Mis on siis Täiuslik Nägemus? Budistlikus kirjanduses on Õigel Mõistmisel, nagu Täiuslikku Nägemust tavaliselt nimetatakse, palju seletusi. Võiks öelda, et neid on liigagi palju, sest mõned neist seletustest võivad viia eksiteele. Osa budismist kirjutajad näivad tahtvat 'Õige Mõistmise' pealkirja alla mahutada kogu budistliku õpetuse; kõik, mis ei mahu teiste pealkirjade alla, tahetakse toppida siia. Nad näivad mõtlevat, et kogu küsimus on õiges mõistmises: see on midagi, mida *mõistetakse*. Selle pealkirja alla sobib kogu õpetus ja filosoofia. See loob asjast vale käsitluse. Olen märganud, et sageli budismi uurijad mõtlevad, et Õige Mõistmine, Kaheksaosalise Tee esimene aste, tähendab kogu budistliku õpetuse põhjalikku tundmist, peaaegu nagu filosoofia doktori kraadi kaitsmist budistlikust filosoofiast. Mõeldakse, et enne kui võib alustada kulgemist kaheksaosalisel teel on vajalik teada kõike maadhjamikast ja joogatšaarast, sarvaastivaadast ja sautraantikast, samuti ka tien 'ai koolkonnast ja avatamsaka koolkonnast jne. Mõeldakse, et alles siis võib asuda Teele ja hakata budismi praktiseerima.

Kuid tegelikult ei ole asi nii. Peab veel kord rõhutama, et *samyag-drsti* on Täiuslik Nägemus; sellel ei ole midagi tegemist budistliku filosoofia erinevate koolkondade tundmisega. See on nägemus ja seepärast on see midagi otsest ja vahetut; oma olemuselt rohkem vaimne kogemus kui intellektuaalne arusaamine. Loomulikult võib seda kogemust, vahetut

taipamist **väljendada** intellektuaalselt, erinevate kontseptsioonide ja filosoofiliste süsteemide abil, aga see ei ole nendega samane. Nägemus ise on hoopis midagi muud, ta seisab neist kõrgemal.

Mis on siis Täiuslik Nägemus? Võiks vastata, et see on nägemus olemise olemusest. Kuid mis on olemise olemus? Sellele küsimusele on raske vastata, sest sellele on liigagi kerge vastata. See tähendab, et käepärast on liigagi palju mõisteid ja budistlikku filosoofiat. Võiks kergesti kasutada mõnd spetsiaalset terminit, viidata ühele või teisele õpetuse süsteemile ning öelda, et *see* on olemise tuum. Kuid see oleks liiga ebaaus, liiga pinnaline. Peaks hoiduma valmis mõistete mõtlematust kasutamisest. Ma püüan praegu edasi anda mitte ideede hulka ega filosoofilist süsteemi, vaid seda, mida Buddha ise oma keeles üheselt mõistetavalt nimetas *drsti'ks - nägemuseks*.

Nägemust võib edasi anda kahel erineval viisil: kujundite abil ja mõistete abil. Budismis on kolm olemise olemust kujutavat peamist kujundit. Need on Eluratas, Buddha ja Tee. Kuna need kujundid vahendavad *nägemust*, siis nende vastuvõtmist kergendab see, kui meil õnnestub neist saada minisugune 'pilt', selle asemel et me vaid 'mõtleksime' neist abstraktselt ja oletaksime, et me oleme neid mõistnud.

ELURATAS

Eluratas koosneb neljast kontsentrisest ringist. Sisemise ringi sees, mis moodustab ratta keskme, on kolm looma: kukk, madu ja siga, kes haaravad üksteisel sabast. Need loomad sümboliseerivad kolme mürki: himu, viha ja nõmedust, mis valitsevad meie meelt ja panevad maise olemasolu ratta pöörlema. Sisemist ringi ümbritsev teine ring on jaotatud kaheks osaks, mustaks ja valgeks. Valge pool kujutab eetilist teed, mis viib üles, õnne seisundisse. Must pool kujutab ebaetilist teed, mis viib alla, kannatustesse. Kolmas ring on jaotatud kuueks lõiguks, kujutades erinevaid maailmasid või olemasolu sfääre, kuhu budismi järgi olendid pidevalt uuesti sünnivad. Need kuus maailma on juma-

late, hiidude, inimeste, loomade, näljaste vaimude ja põrguolendite maailm. Eluratast ääristav kõige välimine ring on jaotatud kaheteistkümneks osaks. Need on kaksteist *nidana't* või lüli protsessis, mida nimetatakse sõltuvuslikuks tekkimiseks või põhjuse-tagajärje ahelaks (*pratitya-samutpada*). See näitab üksikasjalikult kogu sünni, elu, surma ja uuestisünni protsessi.

See on esimene tähtis kujund, esimene tähtis sümbol. See on see, millest algab meie nägemus olemise olemusest. Me näeme kogu maist tingitud e. sõltuvuslikku olemist ringi pöörlemas nagu suurt ratast – Eluratast, Surmaratast, millesse me ise ja ka kõik teised aistivad olendid on kinni püütud. Me näeme, et õigupoolest oleme me ise eluratas ja ka kõik elusolev, tingitud olemine.

B U D D H A

Buddhat kujutatakse tavaliselt istumas lootose peal või Bodhipuu, Virgumise puu all, mille laialiulatuvad oksad ja südamekujulised lehed moodustavad kauni katuse. Temast kiirgab mitmevärvilist valgust. Buddha sümbolist on palju sügavamaid ja üksikasjalikumaid versioone. Kõige tuntum on viie buda mandala, mis tuleneb esoteerilisemast õpetusest. Mandala keskel on valge buda, idas tumesinine buda, lõunas kollane buda, läänes punane buda ja põhjas roheline buda. On olemas veel keerulisemaid versioone nagu *Sukhavati*, 'puhas maa' või 'õnnelik maa'. Seda maad valitsevat budat kujutatakse koos bodhisattvatega, koos kaunite kalliskivipuude rivide, maagiliste laululindude ja paljude teiste imedega.

T E E

Vaimse arengu tee – või spiraaltee – ühendab need kaks juba eespool kirjeldatud kujundit, see juhatab Eluratast Buddhani või viie buda mandalani.

Niisugused on need kolm tähtsat sümbolit, mille kaudu budism vahendab oma nägemust olemisest. Täiuslik Nägemus on eelkõige praeguse hetke tegeliku olukorra nägemine, selle nägemine, kuidas oleme koidetud tingitud olemisse, mille sümboliks on Eluratas. Sellele lisaks on see nägemus potentsiaalsest Virgumise seisundist, mida sümboliseerivad Buddha, viie buda mandala või *Sukhavati* ehk 'puhas maa'. Lõpuks on see nägemus Teest, mis juhib tingitud olemisest Virgumisele, võiks isegi öelda, see on nägemus kogu inimkonna arengust tulevikus.

Budistlikku nägemust olemise olemusest võib edasi anda ka mõistetega, kuigi ehk mitte nii elavalt kui kujundite abil. Tavapäraselt selgitatakse Täiuslikku Nägemust tõe nägemise ja mõistmise teatud mõistetes ja kategooriates. Tervikpildi saamiseks esitan lühidalt neist neli kõige tähtsat: Neli Õilsat Tõde, Kolm Tingitud Olemise Tunnust, karma ja taassünd ning Neli *Sunyata*'d. Neid käsitledes tuleks meeles pidada, et me ei ole huvitatud ainult teoreetilisest arusaamisest. Me püüame õpetuse kategooriate abil saada välgatuse Tõest – et jõuda mingisugusegi nägemuseni olemise olemusest.

NELI ÕILSAT TÕDE

Täiuslikku Nägemust seletatakse tavaliselt budistliku õpetuse käsikirjades kui nägemust või arusaamist Neljast Õilsast Tõest. Need on:

1. Tõde kannatusest, rahulolematusest, ebakõladest, mida me näeme kõikjal enda ümber ja kogeme ka iseendas.
2. Tõde kannatuse põhjusest, mis on isekas himu või 'janu' nii meis endis kui ka teistes.
3. Tõde kannatuse lõppemisest, teiste sõnadega kannatuse täielik väljajuurimine, hävitamine, mis tähendab Virgumist ehk Budasust.
4. Tõde kannatuse lõppemisele viivast teest, mis on Õilis Kaheksaosaline Tee.

Huvitav on märkida, et esimene ja teine Õilis Tõde ehk kannatus ja

kannatuse põhjus vastavad Eluratta sümbolile. Kannatus on tagajärg ja himu on põhjus, nende vahel valitseb põhjuse-tagajärje või mõju-vas-tasmõju suhe. Neil on samasugune tsükliline loomus kui Elurattalgi. Kolmas tõe kannatuse lõppemisest vastab Buddha kujundile või viie buda mandalale. Neljanda Õilsa Tõe – Kaheksaosalise Tee – vaste on spiraaltee kujund. Niisiis me näeme, et Neli Õilsat Tõde esindavad mõisteliselt sama, mida varem kirjeldatud kujundid esindavad sümboolselt. Mõlemad esitusviisid väljendavad sama nägemust: nägemust Tingitud Olemise olemusest, nägemust Tingimatust Olemisest ja nägemust Teest, mis juhatab ühest teise.

TINGITUD OLEMISE KOLM TUNNUST

Tingitud Olemise Kolm Tunnust on: Tingitud Olemine on kannatus, see on püsimatu ja selles pole tõelist isesust.

1. Tingitud Olemine on kannatus

Budismi järgi on kolm erinevat kannatuse laadi. Kõigepealt konkreetne kannatus, näiteks kui teil valutab hammas või kui te löikate sõrme. Teiseks on potentsiaalne kannatus. Näiteks see, kui te omate midagi, mis toob teile rõõmu. Isegi siis, kui see praegu on rõõmu allikaks, on see potentsiaalselt kannatus, ühel päeval võib see otsa lõppeda ja tegelikult lõpebki. Lõpuks on metafüüsiline kannatus, mis tekib, kuna maailmas ei saa miski maine ehk tingitu pakkuda inimsüdamele või inimhingele täielikku rahuldust. Tõelise ja kestva rahulduse võib leida vaid Tingimatus, Tões iseendas. Seepärast on kõik muu selles mõttes mingi kannatuse peidetud vorm. See tähendab, et kunagi ei saa olla tõeliselt õnnelik enne, kui ei olda Virgunud.

2. Tingitud Olemine on püsimatu

Teame liigagi hästi, et kõik tingitud asjad on püsimatud. Iga päev, iga tund ja iga minut toob meieni tõsiasja, et miski ei püsi, miski ei kes-

ta. Kõik kulgeb, kõik voolab pidevalt. Miski ei jää samaks isegi kahe üksteisele järgneva sekundi jooksul. Me jääme kogu aeg vanemaks ja asjad meie ümber kuluvad. Pole olemas stabiilsust ega turvalisust. Meile meeldib mõelda, et me omame midagi igavesti, aga see 'igavesti' kestab vaid mõne aasta, mõne päeva, tunni või minuti. Eriti tähtis külg Täiuslikust Nägemusest - kui seda kohandada maistele asjadele - on kogu selle muutuvuse ja kaduvuse selge nägemine, selle tajumine, et mitte millesegi ei saa klammerduda pikaks ajaks.

3. Tingitud Olemises pole tõelist isesust

See Täiusliku Nägemuse külg on nii raskesti käsitletav, et nõuab omaette loengut. Kõik, mida selle kohta siin võib öelda, on see, et tingitud maailmas või meis endis kui tingitud nähtuses ei ole tõelist isesust, tõelist isiksust ega üldse midagi tõelist. Vaadates iseend, võime kergesti märgata, kui tühjad, ebatõelised ja õõnsad me oleme – meie mõtted ei ole tõelised mõtted, meie tunded ei ole tõelised tunded. Meie sisemus ei tundu olevat tõeline, ehtne, usaldatav. Õigupoolest ei leia ehtsust ja tõelist olemust mitte kusagil ilmaliku või tingitud olemise tasemel, see on olemas vaid Tingimatu Tõeluse tasemel.

KARMA JA UUESTISÜND

Seda õpetuse kategooriat ehk Täiusliku Nägemuse väljendust mõistelises vormis esitatakse budistlikes tekstides väga elavalt, tihti peaaegu maaliliselt. Kirjeldatakse, kuidas Buddha ja teised Virgunud olendid on näinud Virgumise lävel oma silme ees iseenda ja teiste olendite kogu sündimise, suremise ja uuestisündimise suurt panoraami – kõikide olendite jätkuvat sündi, surma ja uuestisündi. Jälgides kogu karma kulgu ühest elust teise, on nad näinud väga selgelt, kuidas inimesed varem tehtud tegude tõttu kannatavad või saavad õnnelikuks ja kuidas nende eelnevad elud määravad ära nende uue sünni olemuse.

Siiani mainitud õpetused – Neli Õilsat Tõde, Kolm Tingitud Olemise

Tunnust ning karma ja uuestisünd – on püüdnud Täiuslikku Nägemust olemise olemusest väljendada kontseptuaalselt. Kõik need õpetuse kategooriad on pärit hinajaana traditsioonist, aga Täiuslikku Nägemust võiks võib-olla veel sügavamalt väljendada mahajaana õpetustega. Üks tähtsamaid neist on Neli *Sunyata*'d.

NELI *SUNYATA*'D

Sunyata on otseses tõlkes 'tühjus', kuid selle tähendus sisaldab endas palju enam. Olenevalt tekstist võib *sunyata* tähendus olla 'tõeline', 'ebatõeline' või 'ei tõeline ega ebatõeline' – see on üsna hämmastamapanev sõna. Järgnevalt käsitledes nelja *sunyata*'d, tuleks meenutada, et need ei ole metafüüsilise fantaasia tooted, vaid nendega püütakse edasi anda nägemust, mida Virgunud on tõepoolest näinud ja kogunud.

1. *Samskrta Sunyata – Tingitu Tühjus*

Tingitu Tühjus tähendab, et tingitud, nähtumuslikus, suhtelises olemasolus puuduvad need tunnused, mis on iseloomulikud Tingimatule, Absoluudile, Tõele. Tingimatu tunnused on kõigepealt õnn, teiseks püsivus (mitte selles mõttes, et see oleks ajas jätkuv, vaid et see hõlmab teise mõõtme, kus aega ei ole olemas) ja kolmandaks tõeline olemus, Ülim Tõelus. Tingitud olemine on tühi neist Tingimatu tunnustest. Tingitu tunnused on vastupidised, need on rahulolematus, püsimatus ja ebatõelisus. Sel põhjusel öeldakse, et Tingitu on tühi Tingimatust, samsaara on tühi nirvaanast. Praktikas tähendab see, et me ei peaks ootama, et leiame suhtelise olemasolu voolust seda, mida võib pakkuda vaid Absoluutne, Tingimatu.

2. *Asamskrta sunyata – Tingimatu Tühjus*

Tingimatu Tühjus tähendab, et Tingimatus puuduvad Tingitu tunnused. Tingimatus, Nirvaanas, ei ole muret ega kannatust, ei kaduvust ega ebatõelisust, mis on Tingitu tunnused; seal on vaid nende vastandid

oma täiuses. Nii nagu Tingitust ei leia Tingimatut, nii ei leia ka Tingimatust Tingitut.

Need kaks esimest *sunyata* liiki on ühised kõigile budismi vormidele. Vastastikku teineteist välistades esindavad nad selgesti päris dualistlikku lähenemisviisi, aga vaimse elu algetapil on selline lähenemisviis põhjaks, millelt saab hakata edasi liikuma. Me peame algul mõtlema “siin on Tingitu ja seal on Tingimatu; ma tahan pääseda siit sinna”. Selline mõtteviis aitab meid algul.

Hinajaana traditsiooni järgi on Tarkus – asjade nägemine sellisena, nagu need tegelikult on – kõikide välismaailma asjade ja inimeste ning samuti vaimsete nähtuste nägemine *dharm*’dena. Sõnal *dharm* on palju tähendusi. Tavaliselt tähendab see ‘õpetust’ või ‘doktriini’, siin on see aga hoopis teises tähenduses. Hinajaana traditsiooni järgi ei ole tõeluses olemas sellist objektiivset olemasolu või asja nagu näiteks maja, puu või mees. Kui me vaatame neid asju lähemalt, uurides ja analüüsides neid, siis nad muutuvad just nagu ebamateriaalseks. Lõpuks nad kipuvad taanduma jagamatute algosakeste pidevaks vooluks, mis kujutab endast mitteisikulisi, ebamateriaalseid, psühhofüüsilisi protsesse. Neid nimetatakse *dharm*’deks.

Mahajaana traditsioonis tähendab Tarkus seda, et ka *dharm*’d taandatakse *sunyata*’ks. Kui me näeme maailma asjadena ja isikutena, siis mahajaana järgi tuleneb see jämedast meeletest. Ja see jäme meeletete taandub, kui me õpime asju ja isikuid nägema *dharm*’dena. Aga mahajaana läheb veelgi kaugemale: see õpetab, et näha asju *dharm*’dena, ei tähenda näha neid Ülimas Tõeluses. Me näeme maailma *dharm*’dena õrna meeletete tõttu ning ka see tuleb eemaldada. Me saame selle eemaldada teadmise, et ka *dharm*’d on *sunyata*. Mahajaanas nimetatakse tarkust Ülimaks Tarkuseks või Ülimaks Mõistmiseks, *Prajna Paramita*’ks. Ülim Tarkus on see, et *sunyata*’d nähakse kõikjal, alati ja kõigis olukordades. Kolmas ja neljas *sunyata* liik on eriti omane mahajaanale.

3. Maha Sunyata – Suur Tühjus

Mahajaana käsitluses sõna ‘maha’ otsene tõlge on ‘suur’, kuid alati tähendab see ‘*sunyata*’sse puutuma’ või ‘*sunyata*’ga liituma’. Mahajaana on ‘*sunyata* sõiduk’. *Maha sunyata*’s ehk Suures Tühjuses me taipame, et erinevus Tingitu ja Tingimatu vahel ei ole ülim tõde, vaid et see eritelu tuleneb dualistlikust mõtlemisest. Me võime harjutada vaimset elu kümme, viisteist, kakskümmend aastat, lähtudes oletusest, et Tingitu on Tingitu ja Tingimatu on Tingimatu. Kuid lõpuks tuleb õppida nägema, et see eristamine on ‘tühi’, et ka eristamine ise tuleb ületada. Paljalt intellektuaalsest või teoreetilisest arusaamisest või spekulatsioonist ei piisa – me peame nägema ja kogema seda, et *rupa* ja *sunyata*, kuju ja tühjus, Tingitu ja Tingimatu, tavalised olendid ja budad, on oma olemuselt üks ja sama, Ülim Tõelus. See on *maha sunyata*, Suur Tühjus, kus kõik erinevused ja vastandlikkused sulavad, kaovad, hävivad. Just selles suures tühjuses kardavad kaduda, ära haihtuda isegi väga vaimsed inimesed. Tahetakse klammerduda oma dualistliku mõtlemisviisi külge – mina ja teised, see siin ja too seal –, aga lõpuks tuleb see kõik ületada. See on “Tiigri Koobas”, mis on märkimisväärne selle poolest, et sinna läheb palju jälgi, kuid ükski neist ei tule sealt välja. Seetõttu see ongi nii kütkestav.

4. Sunyata Sunyata – Tühjuse Tühjus

Tühjuse Tühjus kõneleb meile, et tühjus on iseenesest ainult mõiste, ainult sõna, ainult heli. *Maha Sunyata*’s ollakse ikka veel õrnalt kinni mõtetes, dualistlikes kogemustes. Isegi see tuleb lõpuks hüljata. Pärast seda tuleb *sunyata sunyata*, seal ei ole enam midagi ütelda. Kõik, mis on järele jäänud, on vaikus – aga täiuslik vaikus, ‘kõuemürina sarnane vaikus’.

Kõik need, nii hinajaana kui ka mahajaana õpetuse kateegooriad, püüavad nägemust olemise olemusest väljendada mõistelises vormis. Hoolimata sellest, et ka see on tähtis, ei tule nende mõistete sees liiga

kaua viibida, muidu võib segamini ajada Täiusliku Nägemuse puhtalt teoreetilise õige arusaamisega. Loodan, et selles kõnes õnnestus mul selgitada ja rõhutada, et *samyak drsti* on nägemus, olemise olemuse vahetu taipamine – vaimne kogemus, mille põhjal tuleb meil oma elu ja olemist muuta igas suhtes ja kõigil tasanditel.

Lõpetan oma loengu Täiuslikust Nägemusest võrdluspildiga, et mõisteline käsitlus ei saaks liigselt rõhutatud. Kujutleme, et tahame ette võtta teekonna kõrge mäe tippu. Mida me kõigepealt teeme? Kõigepealt uurime me maakaarti, kus on näha ümbritsevad eelmäestikud ja mägi ise. See kaardiga tutvumine vastab budistliku õpetuse teoreetilisele uurimisele; see on tutvumine maadhjamikaga, joogatšaaraga, sarvaastivaadaga ja teiste õpetustega. Aga lõpuks me peame alustama oma matka, mis meil kavas on – või vähemalt alustama laagri ülesseadmist. See vastab sellele, et me hakkame praktiseerima Buddha õpetust. Lõpuks, päevade, nädalate, kuude viisi matkates, näeme põgusalt oma silme ees kauguses kõrget mäetippu, oma matka peasihti. Matkanud veidi ja kaugel veel mäejalamist, näeme kauguses sätendamas lumist mäetippu. Me tajume seda vahetult – saame sellest nägemuse – olgugi et väga kaugelt. See põgus välgatus vastab Täiuslikule Nägemusele, see annab meile uut jõudu ja innustust ning julgustab meid matka jätkama.

Sealt edasi võime jätkata oma matka, pilk kinnitunud mäetippu, kaotamata seda enam iialgi silmist, välja arvatud vaid mõned vähesed hetked. Me võime mitte enam hoolida matka pikkusest või kestusest, maastiku raskustest, külmast või kuumusest. Võime unustada näljagi, kui vaid meie pilk on kindlalt kinnitunud mäetippu. Oleme õnnelikud, teades, et päev-päevalt pääseme üha lähemale ning ühel päeval leiame end mäejalamilt. Matkamine, mäetippu silme ees hoides, vastab ülejäänud Öilsa Kaheksaosalise Tee astmetel kulgemisele. Lõpuks märkame, et oleme jõudnud mäe alumistele nõlvadele. Me võime leida end isegi mäetipu puutumatul puhtal lumevaibal – me võime leida end saavutanud Virgumise, Budasuse.



Mõistus ja tunne vaimses elus:

TÄIUSLIK TUNNE

Õilsa Kaheksaosalise Tee teises astmes kohtame me vaimse elu üht kõige tähtsamat küsimust, kui mitte öelda probleemi. See on mõistuse ja tunnete küsimus. Me kõik oleme kogenud, et suhteliselt kerge on mõista religioosset või filosoofilist õpetust intellektuaalselt või teoreetiliselt. Kuigi see võib olla segane, keeruline ja juba oma olemuselt raskes-
ti mõistetav, võime me vähese vaimse pingutusega ja süstemaatilise õppimisega seda tavaliselt mõista. Aga kui seda õpetust hakata viima praktikasse, siis on see hoopis raskem.

Budismi ajaloos on üks tihti jutustatav lugu, mis illustreerib seda löiku tabavalt. Muistsel ajal oli India munkadel tavaks minna suurte hulkade-
na Hiinasse Õpetust jutlustama. Hiinas elas ühel perioodil hästi vagma-
meelne valitseja, kes alati võttis innukalt vastu suuri tarku ja õpetajaid
Indiast. Ühel päeval juhtus üks suurimatest India õpetajatest tulema
selle valitseja pealinna ja kui valitseja sellest kuulis, oli ta väga rõõmus.
Ta mõtles eelseisvale suurepärasele filosoofilisele vestlusele äsjasaabu-
nud õpetajaga. Niisiis kutsuti õpetaja lossi, kus ta võeti vastu tavakohase
hiilguse ja tseremooniaga. Kui kõik formaalsused olid läbi ning õpetaja
ja valitseja olid maha istunud, küsis valitseja oma esimese küsimuse.
Ta küsis: “Ütle mulle, mis on budismi peamine põhimõte?” Ja ta jäi
ootama vastust parima asjatundja käest. Õpetaja vastas: “Lõpeta halva
tegemine; õpi olema hea; puhasta oma süda – see on budismi peamine
põhimõte.” Valitseja oli hämmastunud. Seda kõike oli ta ennegi kuul-
nud. (Üldiselt me oleme kõik seda ennegi kuulnud!) Ning ta küsis: “Kas
see ongi kõik? Kas see on budismi peamine põhimõte?” “Jah,” vastas

tark, “selline see on. Lõpeta halva tegemine; õpi tegema head; puhasta oma süda. See on tõepoolest budismi peamine põhimõte.” “Aga see on ju nii lihtne, et kolmeaastane lapski võib seda mõista,” protesteeris valitseja. “Jah, teie majesteet,” vastas õpetaja, “see on tõsi. See on nii lihtne, et kolmeaastane lapski võib seda mõista, aga nii raske, et isegi kaheksakümneaastane mees ei ole võimeline viima praktikasse.”

See lugu illustreerib mõistmise ja praktika vahelist tohutut erinevust. Meil on väga kerge **mõista**. Me võime mõista abhidharmat; me võime mõista maadhjamikat; me võime mõista joogatsaarat; me võime mõista Platonit; me võime mõista Aristotelest; me võime mõista nelja evangeeliumi; me võime mõista kõike. Aga meil on väga raske teostada praktikas, muuta elavaks toiminguks isegi väikest osa kõigist neist teadmistest. Väljendades Püha Pauluse kuulsate sõnadega (Rom, VII, 19): “Sest head, mida ma tahan, ma ei tee, vaid kurja, mida ma ei taha, ma teen!” Ta teab, mida tal teha tuleks, aga ta ei ole seda võimeline tegema; samuti ta teab, mida ta ei peaks tegema, aga ta ei saa jätta seda tegemata. Siingi me näeme seda tohutut, hirmsat lõhet mõistmise ja praktika vahel.

Selline olukord ei ole sugugi erandlik, see ei ole vaid Hiina imperaatori või Püha Pauluse probleem. Kõik tõeliselt religioossed inimesed jõuavad varem või hiljem sellesse üsna traagilisse olukorda, mõnikord võib see kesta aastaid. Nad mõistavad tõe mõistusega, nad teavad seda algusest lõpuni ja lõpust alguseni. Nad võivad sellest kõnelda, kirjutada, loenguid pidada. Aga nad ei ole võimelised teostama seda praktikas. Avameelsele ja siirale inimesele võib see olla suureks kannatuse allikaks. Nad võivad tunda ja mõelda nii: “Ma tunnen seda väga hästi ja näen seda eriti selgesti, aga ma ei ole võimeline seda teostama praktikas.” Just nagu oleks neis mõni tume koht, mingi “x-faktor”, mis neid kogu aeg takistab. Kui neil ka õnnestub edasi liikuda mõni sentimeeter, siis libisevad nad tagasi – vahel tundub, et koguni kilomeetri.

Miks nii juhtub? Miks on selline hirmus lõhe, selline hirmus kuristik teooria ja praktika vahel, mõistmise ja tegevuse vahel? Miks enamust meist on suurima osa ajast võimetud toimima selle järgi, mida nad

teavad olevat tõde, **teavad** olevat õige? Miks me jääme hätta nii haletsusväärselt üha uuesti ja uuesti?

Vastust sellele küsimusele tuleb otsida inimloomuse sügavustest. Me võime öelda, et me 'teame' midagi – aga üksnes meie teadvuslik meel teab seda, ainult mõistuslik osa meist teab seda. Me teame seda teoreetiliselt, intellektuaalselt, abstraktselt. Aga me peame meenutama, et inimene on midagi enam. Ta ei ole üksnes mõistus – kuigi talle ehk meeldiks nii mõelda. Inimesel on teinegi pool, palju ulatuslikum ja avaram, kui tahaksime tunnista ja mis ei ole vähemtähtis kui mõistus. See pool koosneb vaistust, tundest ja tahtest ning on rohkem alateadlik kui teadlik. Ja see avaram, sügavam ja mitte vähem tähtis osa meis ei ole sugugi mõjutatud meie intellektuaalsetest teadmistest, vaid kulgeb oma teed, vedades kaasa ühtelugu vastupuiklevat mõistust.

Nagu me oleme kogunud, ei saa oma tunnetele vastanduda. Tunded on mõistusest tugevamad. Kui tahame panna praktikasse seda, mida me teame olevat õige ja tõese, peame nii või teisiti võitma oma tunnete poolehoidu, me peame nendega koostöösse asuma. Me peame leidma need sügavad allikad iseendas ja suunama need oma vaimse elu teenistusse, nii et võiksime teostada selle, mida teame olevat õige ja tõese. **Enamusele meist on vaimse elu keskseks probleemiks intellektuaalsele mõistmisele võrdväärse vaste leidmine tundeelu tasandil.** Kuni me ei ole seda teinud, on võimatu edeneda vaimselt. Seepärast Õilsa Kaheksaosalise Tee teiseks astmeks – kohe pärast Täiuslikku Nägemust – tuleb Täiuslik Tunne.

Samyak-samkalpa (paali k. Samma sankappa) – täiuslik tunne

Samyak-samkalpa tõlgitakse tavaliselt 'õigeks otsustuseks', mis kaugeltki pole rahuldav tõlge. Nagu nägime Õilsa Kaheksaosalise Tee esimesel astmel, tähendab *samyak* 'terviklik', 'täiuslik', 'ühtne', 'täielik'. *Samkalpa* tõlgitakse tavaliselt kui 'mõte', 'kavatus', 'eesmärk', 'plaan', aga ükski neist ei ole eriti rahuldav. Sõna *samkalpa* esineb samal kujul nüüdisaeg-

setes India keeltes ning tähendab tõepoolest 'tahet'. *Samyak-samkalpa* ei ole vaid 'õige otsustus'. See on rohkem 'täiuslik tahet' või 'terviklik tunne'. See esindab kogu meie tunde- ja tahteelu viimist kooskõlla Täiusliku Nägemusega, nägemusega, mis on meil olemise olemusest.

Täiusliku Nägemuse loengus nägime, et Õilis Kaheksaosaline Tee koosneb kahest osast: Nägemuse Teest ja Muutumise Teest. Nägemuse Teele vastab Kaheksaosalise Tee esimene aste ehk Täiuslik Nägemus, kusjuures Muutumise Tee moodustavad kõik ülejäänud astmed. Täiuslik Tunne on Muutumise Tee esimene aste ning see esindab meie tundeelu muutmist vastavalt Täiuslikule Nägemusele. Täiuslik Tunne jääb Täiusliku Nägemuse ja ülejäänud kuue astme vahele, sest me ei ole võimelised järgima seda teed, praktiseerima õiget kõnet, õiget tegevust jne., kui me ei ole muutnud kogu oma emotsionaalset loomust ja sealt ammutanud energiat tee ülejäänud astmete tarvis. Seepärast on mõistuse ja tunnete probleem vaimse elu keskne probleem. Lihtsalt öeldes ei ole olemas vaimset elu, kui süda ei ole kaasa haaratud. Olgu aju kui tahes aktiivne ja intellektuaalne mõistmine kui tahes hea - kuni süda ei ole kaasa haaratud, kuni me ei ole hakanud **tundma** seda, mida me oleme mõistnud, kuni meie tunded ei ole tegevusse lülitatud, ei ole vaimne elu võimalik.

Mis on siis Täiuslik Tunne? Enne, kui asun otse asja kallale, tahan selgitada kahte võimalikku väärkäsitlust. Olen rääkinud tunnete toomisest vaimsesse ellu, aga seda ei saa mõista üksnes negatiivses tähenduses. See ei tähenda, et vaimsesse ellu tuuakse kaasa toored, töötlemata tunded koos irratsionaalsete, pseudoreligioosete mõistete ja hoiakutega. Näiteks oletame, et keegi kuuleb, et kirikusaali kasutatakse pühapäevaõhtuti tantsimispaigana. Ta on vapustatud ja ägestub, et niimoodi rüvetatakse pühapäeva rahu, et sellistel ebamoraalsetel eesmärkidel kasutatakse kirikut. Nõrdimuse ja meelepahaga kirjutab ta kirja Times'i, mõistes hukka noore põlvkonna ebamoraalsust ja ennustades kogu tsivilisatsiooni hukku. Võib tunduda, et ta on tõeliselt ärritatud ja et tema tunded on tõesti seotud religiooniga. Aga see ei ole Täiuslik Tunne, sest

sellised tunded ei ole Täiusliku Nägemuse väljendused. Need põhinevad ainult hulgal eelarvamustel ja ratsionaliseerimistel, mis esitatakse religiooni nime all. Samasuguste tunnete ja käitumise näiteks võib tuua niisugused tunded nähtused nagu inkvisitsioon ja ristisõjad. Need sisaldavad palju tundeid, mida mõned inimesed peavad religioosseteks, aga see ei ole Täiuslik Tunne budistlikus tähenduses. Pealt vaadates võib näida, et tunne oli seotud religiooniga, aga tegelikult pole selles raasugi Täiuslikku Tunnet. See on esimene väärkäsitus, mida tuleks vältida.

Teiseks, oma tundeelu ei ole võimalik muuta intellektuaalse või ratsionaalse veendumuse jõul. Me ei jõua arutledes või iseend veendes Täiusliku Tunde seisundisse. Ainult Täiuslik Nägemus – vaimne vahetu taipamine või kogemus – võib meie tunded läbinisti muuta. Täiuslik Tunne tähendab Täiusliku Nägemuse poolt täielikult läbistatud ja muudetud tundeelu. Täiuslikul Tundel on positiivne ja negatiivne külg.

TÄIUSLIK TUNNE EITAVAS SÖNASTUSES

Täiusliku tunde eitava sõnastuse moodustavad mittetahtmine, mittevihkamine ja mittejumulus, mille sanskritikeelsed nimed on *naiskramya* (paali k. *nekkhamma*), *avyapada* (nii paali kui ka sanskriti k.) ja *avhimsa* (nii paali kui ka sanskriti k.).

Nekkhamma ehk mittetahtmine

Nekkhamma tähendab mittetahtmist, loobumist, andmist. Nagu nägime, järgneb Täiuslik Tunne Täiuslikule Nägemusele ehk nägemusele asjade ja olemise tõelisest loomusest. Täiusliku Nägemuse üks pool on tingitud olemise ehk igapäevase elu mitterahuldavuse tajumine. Selle taipamine juba iseenesest peaks andma mingeid praktilisi tulemusi. Selle praktiline tulemus on *nekkhamma* ehk mittetahtmine. Kui oleme taibanud tingitud asjade tõelist olemust, siis meie tahtmine väheneb. Nähes nende ebapiisavust, lõdveneb seotus neisse ja iha nende järele väheneb. Tugev, sageli kramplik haare maistesse asjadesse hakkab järele andma.

Kuna küllastumatu tahtmine põhineb ebatervetel meeleseisunditel, tuleks ennast selles suhtes uurida ja küsida endalt üks õige asjakohane küsimus: “Millest ma olen loobunud pärast seda, kui hakkasin budismi suhtuma tõsiselt?” Kui me oleme arenenud mingil tasemel nägemuseni, kui me oleme veendunud – mitte ainult intellektuaalselt, vaid ka vaimselt –, et maailma asjad ei saa pakkuda täit rahuldust, siis peaksime neist vähem kinni hoidma. Budism peaks tooma muutuse meie ellu. Me ei tohiks jätkata vanamoodi. Kui meie elus ei ole midagi muutunud, siis tähendab see, et Täiuslik Nägemus ei ole meile isegi vilksatanud ja et meie huvi – olgugi siiras – on olnud vaid intellektuaalne, teoreetiline või üksnes akadeemiline.

Ei ole olemas kõigi jaoks ühtset loobumise mudelit. Kellelgi ei ole õigust öelda kellegi teise kohta, et kuna ta ei ole loobunud sellest või tollest, ei ole tal Täiuslikku Nägemust ning ta ei ole budismi praktiseeriv inimene. Erinevad inimesed alustavad loobumist erinevatest asjadest, aga lõpptulemus peaks olema sama: elu lihtsustumine, segaduse ja liigsete askelduste vähenemine. Enamusel meist on palju asju, mida me tegelikult ei vaja. Kui te praegu kohe võtaksite tüki paberit ja kirjutaksite üles kõik mittevajalikud asjad, mida omate, siis arvatavasti tuleks sellest üpris pikk nimekiri. Aga tõenäoliselt mõtleksite te hulk aega, enne kui tegelikult loobuksite ühestki neist.

Vahel mõeldakse loobumisest kui ohverdamisest; mõeldakse, et loobuda tuleb suure piinarikka lahkumisvaluga. Aga loobumine ei peaks olema midagi sellesarnast. Budism ei tunne ‘loobumist’ sellisel kujul. Budistlikust seisukohast ei ole tegemist niivõrd loobumisega kui võrd (üle või välja)kasvamisega. See aga ei ole nooruki loobumine oma lapsepõlve mänguasjadest. Ja samuti ei ole see vaimselt küpse või vähemalt vaimsele küpsusele lähedal oleva inimese loobumine mänguasjadest, millega inimesed tavaliselt enda meelt lahutavad. Ma ei mõelnud, et loobuma peaks vägivaldselt või dramaatiliselt – nii nagu tegi seda üks härrasmees, kellest ma kuulsin ühel päeval raadios; ta ronis üles Eiffeli torni tippu ja viskas selle vaateplatvormilt alla oma

televisiori. (Ta protesteeris Prantsuse televisiooni programmide vastu, aga siiski, tema tegu viitab vähemalt teatud määral vabanemisele oma televisiorist!) Loobumise mõte seisneb selles, et kui meil on tõepoolest mingisugune nägemus asjadest nii, nagu need tõeliselt on, ja me oleme tõepoolest näinud materiaalsete, maiste asjade ebapiisavust, siis ei ole need asjad meile enam nii tähtsad, meie haare neisse lõdveneb ja me laseme vähemalt mõnel neist päris meeeldi minna oma teed – omades ehk ainult üht autot.

Avyapada ehk mitteviha

Avyapada on negatiivne vorm *vyapada*’st, mis tähendab sõna-sõnalt ‘kahju tegemist’ ja on selles mõttes ‘vihkamine’. Nagu teame, on viha seotud tahtmisega. Tihti märkame, et viha või vaenulikkus oma mitmesugustes vormides on frustrreeritud tahtmine. Seda näeb eriti selgesti laste juures. Kui neile ei anta midagi, mida nad väga tahaksid, siis lähevad nad raevu või muutuvad pahuraks. Täiskasvanud tavaliselt nii ei tee. Nende reaktsioonid ei ole tavaliselt nii lihtsad ja otsesed ning nende tahtmisedki on palju komplitseeritumad. Nad ei igatse ainult materiaalseid asju, vaid ka edu, tunnustust, kiitust, hellust. Kui ollakse neist asjadest ilma, eriti veel pikka aega, siis tekib frustratsioon. See põhjustab paljudes inimestes sügavat kibestumist, kalduvust teisi pidevalt kritiseerida, vigade otsimist, norimist ja palju muud negatiivset. Aga kui meie ahnus väheneb ja kinnihoidmine vähemalt mõningatest materiaalsetest asjadest nõrgeneb, väheneb ka viha, kuna frustratsiooni tekkimise võimalus on järk-järgult vähenenud. Niisiis teine küsimus, mida tuleks endalt küsida, on: “Kas mu tuju on muutunud natukenegi paremaks ja kas ma olen leidnud rohkem meelerahu pärast seda, kui hakkasin tõsiselt huvituma budismist?” Kui isegi budistlikes ringkondades on vahel näaklemist ja valestimõistmist, siis tähendab see, et vähemalt mõned sealsetest inimestest ei vii budismi praktikasse, et mitte kõigil ei ole Täiuslikku Nägemust ega Täiuslikku Tunnet.

Avihimsa ehk mittejulumus

Himsa tähendab vägivalda või paha, *vihimsa* on tahtlikult valu ja kannatuse tekitamine, *avihimsa* on selle eitav vorm. Paali ja sanskriti keeles on *vihimsa* väga tugev sõna, mida on kõige õigem tõlkida 'julumuseks'. Sõna seos vihaga on ilmselge, kuid see märgib veel palju halvemat kui viha – mõttetu piina tekitamist või rõõmu tundmist just halva tegemisest. Mahajaana budismis peetakse julmust selles mõttes kõikidest kõige suuremaks patuks. Tihti, eriti laste puhul tuleneb julmus mõtlematuses. Nad võivad mitte taibata, et teisedki olendid kannatavad. Seepärast peaksid vanemad ja õpetajad aitama lastel mõista, et elavad olendid on **elavad** olendid nagu nad isegi ja neil on valus, kui neid nõelaga torgata või pista sõrm silma. Lapsed võivad seda mitte taibata. Nähes valu käes väänlevat ja kiunuvat looma, võib valu tekitamine neile löbu pakkuda.

Seda illustreerib üks juhtum Buddha elust. Ükskord, kui Buddha oli oma tavapärasel almustepalumise ringkäigul, nägi ta poistejõuku, kes piinas katkise tiivaga varest, ise oma tegevust nautides. Buddha seisatas ja küsis poistelt: "Kui teid lüüakse, kas te tunnete valu?" Ja poisid vastasid: "Jah." Siis ütles Buddha: "Kui te lööte varest, siis temagi tunneb valu. Te teate ju isegi, kui ebameeldiv on valu tundmine, miks te siis teete seda teisele elavale olendile?" Seda lihtsat õpetust võib laps mõista ja selle järgi toimida. Aga seda peab õppima varakult, et julma käitumist ära hoida – see võib üha edasi areneda ja lõppeda kohutavate metsikustega.

Hogarthi gravüürid 'neljast julmuse astmest' annavad edasi seda kardavat reaalsust: esimesel pildil piinab Torn Nero koos oma sõpradega koera; teisel pildil peksab täiskasvanuks saanud Torn hobuse surnuks; kolmandal pildil saadakse ta kätte mörva sooritamisel; neljandal pildil löikab hulk kirurge Torni keha pärast tema ülespoomist. Me ei tohiks vähendada nende astmete vahelist seost. Nähes looma piinavat last, ei tohiks me jääda ükskõikseks, mõeldes, et pole midagi, küll ta saab kasvades targemaks. Meil tuleks talle hoolikalt selgitada, mida ta tegelikult teeb, sest just ükskõiksusega külvatakse vägivalda ja julmuse seemneid.

Niisiis ka siin peitub küsimus, mida meil tuleks endalt küsida: “Kas ma olen muutunud vähem julmaks alates sellest ajast, kui hakkasin võtma budismi tõsiselt?” Tuleb meenutada, et julmus ei ole ainult füüsiline. See võib olla ka sõnaline. Paljud tunnevad naudingut sellest, et kõnelevad kalgilt, ebasõbralikult, salvavalt või sarkastiliselt. Seegi on üks julmuse liik. See on julmus, millele budistil või sellel, kellel on tekkinud Täiuslik Nägemus või Täiuslik Tunne, peaks olema võimatu järele anda.

Samamoodi peaks olema budistil võimatu harrastada jahilkäimist. Kui keegi väidab, et ta tunneb abhidharmat väga hästi, aga käib igal pühapäeva hommikul jahil, siis ei suutu ma tema abhidharma tundmisesse just eriti tõsiselt. See on muidugi äärmuslik näide. Enamus inimesi ei harrasta tänapäeval jahilkäimist, välja arvatud mõned erandid, kes üritavad seda harrastust koguni kaitsta. Budistlikust seisukohast – Täiusliku Nägemuse ja Täiusliku Tunde seisukohast – jahilkäimine spordi mõttes on vastuvõetamatu just sellepärast, et see sisaldab mõttetut julmust.

Siia kuulub ka taimetoitluse küsimus. Paljud inimesed ei söö liha ja kala, tundes, et see seoks nad tarbetu ja tahtliku vägivallega. Kuigi budismis ei ole kindlat reeglit, et see, kes tahab olla budist, **peab** olema taimetoitlane, alustab siiras budist – see, kes püüab järgida Kaheksaosalist Teed ja kelles Täiuslik Nägemus ja Täiuslik Tunne hakkab ärkama – siiski oma liikumist selles suunas. Vaimselt edenedes muututakse üha tundlikumaks ja paljud harjumused, sealhulgas ka liha söömine, kaovad iseenesest.

TÄIUSLIK TUNNE JAATAVAS SÕNASTUSES

Täiusliku Tunde jaatav sõnastus koosneb paljudest tervetest tunnetest, mis kõik on üksteisega seotud. Kolm esimest on mittetahtmise, mitteviha ja mittejulmuse positiivsed vasted, mille sanskritikeelsed nimed on *dana*, *maitri* (paali k. *metta*) ja *karuna* ehk heldus, armastus ja kaastunne. Nendele järgnevad *mudita* ehk kaasaelav rõõm, *upeksa*

(paali k. *upekkha*) ehk rahulikkus ja *sraddha* (paali k. *saddha*) ehk usk ja pühendumine.

Dana ehk heldus

Dana ehk heldus on budismi põhihüve, ilma selleta võib end vaevalt pidada budistiks. *Dana* ei seisne niivõrd andmise aktis või määras, kui-võrd andmise ja helduse tundes, tahtmises jagada teistega seda, mida omatakse. Soov anda ja jagada on tihti esimene märk vaimsest elust – esimene märk sellest, et ahnus ja eraldatus on mingil määral vähenenud. *Dana*'t käsitletakse üsna laialt budistlikus kirjanduses ja loetletakse selle paljusid erinevaid vorme.

Kõigepealt **materiaalsete asjade andmine**, oma heaolu jagamine teistega: toidu, riiete jne. loovutamine. Idas püüavad mõned inimesed iga päev midagi anda, kas kerjusele toitu, natuke raha või tassi teed, igal juhul midagi materiaalist.

Teiseks **aja, energia ja mõtete andmine**. Aeg on väga kallihinnaline ja kui me anname seda teistele, et neid aidata, siis on ka see üks *dana* ehk helduse vorm.

Ka **teadmiste andmine** hariduse ja kultuuri mõttes on *dana*. Budistlikes maades on see alati asetatud väga kõrgele kohale. Intellektuaalseid saavutusi ei peaks hoidma endale, neid peaks jagama kõikidega. Kõik peaks sellest kasu saama. Seda rõhutati eriti budistlikus Indias, kus braahmanid, hinduismi preestrid, proovisid monopoliseerida teadmisi ja hoida teisi kaste teadmatuses ja ahistuses. Budism on alati rõhutanud, et teadmist, isegi ilmalikku teadmist või haridust ei tohiks pidada teatud kasti või inimrühma eraõiguseks, vaid seda tuleks jagada kogu ühiskonnaga.

Üks väga tähtis *dana* vorm budismis on **kartmatuse andmine**. See võib tunduda ehk kummalise 'kingina'. Kartmatust ei saa anda valmina taldrikul või paberisse pakitult ja kauni paelaga kinniseotult. Küll aga

saate teistega jagada oma julgust ja eneseusaldust. Te võite luua turvalisus- ja kindlustunde oma kohalolekuga, oma hoiakuga. Budism hindab väga võimet mõjuda teistele inimestele rahustavalt üksnes oma kohalolekuga. Budismi järgi on just see *dana* liik väga tähtis ühiskonna elu edendav tegur.

Ühe *dana* vormina nimetatakse **oma elu ja kehaosade andmist**. Teiste inimeste või Dharma, Õpetuse eest tuleks valmis olla ohverdama oma kehaosi või isegi oma elu. *Dana* ehk heldus võib minna isegi nii kaugele.

Lõpuks, **Dharma kinkimine** ületab budismis isegi oma elu kinkimise; see on tõe kinkimine, teamiste ja mõistmise kinkimine, mis viivad Virgumisele, Vabanemisele, Budasusse ehk Nirvaanasse. Selliste teadmiste andmine on kõikidest kinkidest kõige kõrgem.

Need on vaid mõned näited sellest, mida me võime anda, ja vaadates neid lähemalt, hakkame nägema, kui tohutult lai on *dana* tegevusväli. Budistliku õpetuse järgi peaksime me andma kogu aeg mingisugusel viisil, mingisugusel tasemel. Idamaade religioonis läbib *dana* ehk heldus kogu religioosset ja sotsiaalset elu. Kui minnakse templisse, siis mitte tühjade kätega; kaasa võetakse ohverdamiseks lilli, küünlaid, suitsüküünlaid. Kui minnakse sõbrale külla, isegi siis, kui astutakse vaid korraks sisse, võetakse kaasa kingitus. Kalipongis elades käisin läbi paljude tiibetlastega ja panin tähele, et see on möödapääsmatu käitumisreegel. Sõbral ei tulnud mõttesegi ilmuda sõbra uksele ilma küpsise-paki või mõne muu kingitusega. Mõnikord võib see kõik loomulikult muutuda tavaks, millega tunded ei ole seotud. Kuid kui pidevalt antakse midagi, siis on sellel mõju ka meelele. Isegi kui seda tehakse vaid sellepärast, et nõnda on kombeks. Nii tekib harjumus anda ja jagada ning mõelda ka natuke teistele, mitte ainult endale.

Maitri ehk armastus

Sanskriti sõna *maitri* tuleneb sõnast *mitra*, mis tähendab sõpra. Budistlikes tekstides on *maitri* armastus, mida tuntakse lähedase ja armsa

sõbra suhtes, aga see laieneb kõikidele olenditele. Tänapäeval on sõnal 'sõber' ja 'sõprus' üsna leige tähendus ja sõprust peetakse päris nõrgaks tundeks. Kuid Idas ei ole see nii. Seal on *maitri* ehk sõprus väga võimas ja positiivne tunne, seda määratletakse üldiselt kui tohutult tugevat soovi, et kõik inimesed oleksid õnnelikud ja neil oleks heaolu nii materiaalses kui vaimses mõttes. Budistlik kirjandus ja õpetus innustab meid ikka ja jälle laiendama seda tunnet, mida me tunneme väga lähedaste sõprade suhtes, kõikidele elavatele olenditele. See suhtumine on kokkuvõetav lausesse: *Sabbe satta sukhi hontu* ehk "olgu kõik elavad olendid õnnelikud!". See on kõikide budistide siiras soov. Kui me tõesti tunneme nii kogu südamest, mitte ainult ei kujutle, et tunneme – siis on see *maitri*.

Budismis ei jäeta *maitri* arendamist juhuse hoolde. Mõned arvavad, et inimene kas armastab teisi või ei armasta, ning kui ei armasta, siis on asi halb, sest midagi ei ole enam sellisel juhul teha. Aga budismis ei mõelda nii. Budismis on teatud harjutused, teatud praktikad, mille abil saab arendada *maitri*'t ehk armastavat sõprust. Selline harjutus on *maitri-bhavana* (paali k. *metta bhavana*). (See ei ole kerge harjutus. Ei ole sugugi kerge arendada armastust, aga kui me oleme visad ja saavutame edu, näeme, et see tasub vaeva.

Karuna ehk kaastunne

Kaastunne on tihedalt seotud armastusega. Armastus muutub kaastundeks, kui me näeme armastatud inimest kannatamas. Kui me armastame kedagi ja seejärel näeme teda kannatamas, siis muutub meie armastus hetkega võimsaks kaastundeks. Budismis on *karuna* ehk kaastunne tunnetest kõige vaimsem ja on eriti omane kõigile budadele ja bodhisattvatele. Mõned bodhisattvad kehastavadki just kaastunnet, näiteks Avalokitešvara, '(kaastundes) alla vaatav isand', kes bodhisattvate hulgas on tähtsaim kaastunde 'inkarnatsioon' ehk algkuju. Avalokitešvaral on palju erinevaid vorme. Üks huvitavamaid neist on üheteistpea ja tuhande käega kuju. See võib näida meile kummaline, aga selle

sümboolne sisu on väga väljenduslik. Üksteist pead sümboliseerivad seda, et kaastunne vaatab ilmaruumi üheteistkümnesse suunda ehk kõikidesse võimalikesse suundadesse ning tuhat kätt sümboliseerivad lakkamatut kaastundest põhjustatud tegevust.

Selle kuju tekkimise kohta on huvitav legend – see ei ole ainult ‘mütoloogiline’ legend, vaid põhineb ka vaimse psühholoogia faktidel. Räägitakse, et kord ennemuistsel ajal mõtiskles Avalokitešvara elavate olendite kurbuse üle. Kui ta vaatas maailma, nägi ta inimesi kannatamas paljudel erinevatel viisidel: mõned surid enneaegeelt tule, laevahuku või hukkamise läbi, teised kannatasid riisumise, raske kaotusvalu, haiguse, nälja või janu tõttu. Tema südant haaras tohutu kaastunne, mis kasvas väljakannatamatuks pingeks, nii et ta pea purunes kildudeks. See purunes üheteistkümneks tükiks, millest said üksteist maailmaruumi üheteistkümnesse suunda vaatavat pead, ning tuhandeks käeks, mis tähistavad abi kõikidele kannatavatele olenditele. See on suurepärase käsitlus üheteistkümnepealisest ja tuhandekäelisest Avaiokitešvarast. Selles väljendub kaastunde olemus. See näitab, kuidas kaastundlik süda tunneb siinses maailmas kurbust ja kannatust.

Teine, eriti kaunis kaastunnet kehastav kuju, seekord naise kuju, on Tara, kelle nimi tähendab ‘päästjat’ või ‘tähte’. Legend räägib, et ta sündis Avalokitešvara pisaratest, mida too valas maailma südamevalu ja murede, häda ja viletsuse pärast.

Me võime neid legende pidada vaid kauniteks lugudeks ning mõned võivad nende üle ehk naerdagi, aga need ei ole ainult lood, isegi mitte illustratiivsed lood. Neil on tõeline, sügav, sümboolne, isegi arhetüüpiline tähtsus ja nad on kaastunde konkreetne väljendus.

Mahajaana budismis ehk suure tee õpetuses antakse kõige suurem tähtsus kaastundele. Õigupoolest räägitakse ühes mahajaana suutras, et Buddha olevat öelnud: bodhisattvale – sellele, kes pürgib budaks – ei tuleks õpetada liiga palju asju. Kui talle õpetatakse ainult kaastunnet, kui ta õpib ainult kaastunnet, siis sellest täiesti piisab. Ta ei pea tund-

ma sõltuvusliku tekkimise ahelat või maadhjamikat või joogatšaarat või abhidharmat või isegi mitte Kaheksaosalist Teed. Kui bodhisattva tunneb vaid kaastunnet, kui ta süda on täis vaid kaastunnet, siis sellest piisab. Teistes kirjutistes ütleb Buddha, et kui tuntakse kaastunnet kõikide teiste olendite suhtes, siis aegamööda järgnevad kõik teised hüved, kõik ülejäänud vaimsed omadused ja saavutused, isegi Virgumine.

Seda illustreerib üks väga liigutav lugu, mis on pärit Jaapanist. Elas kord noormees, kes oli suur tuuletallaja ja päevavaras. Kogu oma raha ära raisanud ning küllaldaselt lõbusalt aega veetnud, saab tal ühel päeval kõigest kõrini, kaasa arvatud iseendast. Sellises meeleolus jõuab ta lõpuks järeldusele, et tema jaoks on jäänud vaid üks asi, mida võiks veel teha – minna zen-kloostri ja hakata mungaks. See oleks tema viimane võimalus. Tegelikult ta **ei tahtnud** saada mungaks, aga mingit muud võimalust ei olnud talle jäänud. Niisiis läks ta zen-kloostri. Loodetavasti põlvitas ta enne seda kombekohaselt lumes vähemalt kolm päeva. Lõpuks nõustus abt ta vastu võtma. Abt oli vana karm mees. Ta kuulas vaikides, mida noormehel oli öelda, ning kui too oli oma jutuga lõpule jõudnud, küsis ta: “Hm, kas on **midagi**, milles sa oled andekas?” Noormees mõtles ja lõpuks vastas: “Jah, ma mängin üsna hästi malet.” Abt kutsus teenija ja käskis tal sinna tuua ühe munga. Munk tuli. Ta oli vana mees ja oli olnud munk palju aastaid. Siis ütles abt teenijale: “Too minu mõök.” Toodi mõök ja asetati abti ette. Seejärel ütles abt noormehel ja vanale mungale: “Teie kaks mängite nüüd malet. Kes kaotab, sellel lõn ma pea otsast sellesama mõõgaga!” Nad vaatasid talle otsa ja nägid, et ta seda tõepoolest tõsiselt mõtles. Noormees tegi oma esimese käigu. Ja vana munk oma. Natukese aja pärast tundis noormees, kuidas higipiisad voolavad mööda selga all kuni kandadeni. Ta keskendus, pani mängu kogu oma energia ning tal õnnestus tõrjuda vana munga rünnak. Ta tõmbas kergendatult hinge ja mõtles, et ta polnudki eriti halvasti mänginud. Aga just siis, kui ta oli kindel oma võidus, vaatas ta üles ja nägi vana munga nägu. Nagu ma juba mainisin, oli too väga vana mees ja munk olnud palju palju aastaid – võib-olla kakskümmend või kolmkümmend või isegi nelikümmend aastat. Ta oli palju kannata-

nud ja elanud väga ranges lihtsuses. Ta oli palju mediteerinud. Ta nägu oli väga kõhn, kurnatud ja rangelt tõsine. Äkki tuli noormehele pähe mõte: “Olen olnud täielik päevavaras! Minu elust ei ole olnud kellelegi kasu. See munk on aga elanud niisugust head elu ja nüüd peab ta surema.” Ning suur kaastunne haaras ta endasse. Tal hakkas väga kahju sellest vanast mungast, kes seal istus ja mängis malet üksnes kuulekusest abtile ning kes varsti pidi surema. Suur kaastunne valgus ta südamesse ning ta mõtles: “Ma ei tohi seda lubada.” Seepeale tegi ta meelega vale käigu. Munk tegi oma käigu. Noormees tegi meelega teisegi väära käigu ja oli selge, et ta on kaotamas ja võimetu taastama oma juhtpositsiooni. Kuid äkki paiskas abt mängulaua ümber ja ütles: “Keegi ei ole kaotanud ega keegi võitnud.” Ning noormehele ütles ta: “Sa oled täna õppinud kahte asja: keskendumist ja kaastunnet. Kuna sa oled õppinud kaastunnet, võid sa jääda.” Mahajaana suutrate järgi jutustab see legend, et kaastunne on kõik, mida vajatakse. Hoolimata sellest, et see noormees oli elanud nii kõlvatut ja tühist elu, oli tal siiski veel lootust, sest ta oli võimeline kaastundeks. Ta oleks pigem loobunud enda elust, kui lubanud vanal mungal end ohverdada – nii palju kaastunnet oli selle väärtusetuna näiva mehe südames. Abt nägi seda kõike. Ta mõtles: “Siin on ju virgumas bodhisattva,” ning toimis sellele vastavalt.

Mudita ehk kaasaelav rõõm

Mudita ehk kaasaelav rõõm on õnnetunne, mida me tunneme teiste inimeste õnnest. Kui me näeme teisi inimesi õnnelikena, peaksime ka meie olema õnnelikud, kuid kahjuks nii see alati ei ole. Üks küünik on öelnud, et meie sõprade ebaõnn toob meile salajast rahuldust. Enamasti on see liigagi tõsi. Järgmine kord, kui keegi jutustab teile oma ebaõnnest, pange tähele oma reaktsioone. Tavaliselt te tunnete (kas või ainult hetkeks) kerget rahulolu, millele järgneb loomulikult traditsiooniline reaktsioon, mis lämmatab teie esialgse **tõelise** reaktsiooni. Niisugusest salajasest rõõmust teiste ebaõnnestumiste üle võib vabaneda sellest teadlikuks saades ja püüdes teiste inimeste õnnele kaasa aidata.

Üldiselt võttes on rõõm tüüpiline budistlik tunne. Kui me pole õnnelikud ja rõõmsad vähemalt vahetevahelgi, võime end vaevalt pidada budistideks. Võib tunduda veidi kummaline, aga Idas ei ole religioon seotud süngusega. Inglismaal oli selline komme, vähemalt minevikus, siduda religioon süngusega. Inimesed mõtlesid, et mida tõsisem, pidulikum ja kurvem välja nähakse, seda religioossem ollakse. Kui keegi käis ringi õnneliku ja rõõmsana, eriti sabatil, siis oli ta mitteusklik, jumalakartmatu, paganlik inimene. See võib olla väike liialdus, aga ma olen kuulnud, et vanadel aegadel määrati Šotimaal sabatil naermise eest kohtulik karistus.

Õnnetuseks oli Inglismaal ka budism nakatatud sellest hoiakust, eriti minevikus. Mäletan, kui osalesin esimest korda Londonis Vesak-pidustustel, olin kohkunud. Inimesed nägid välja, nagu oleksid nad tulnud matustele – just nagu oma vanemate matustele! Kui ma oma kõnes jutustasin paar nalja ning tegin humoorikaid vihjeid, näisid mõned kuulajad olevat üsna hämmastunud. Mõned sõandasid naeratada ja isegi naerda, aga oli selge, et nad ei olnud harjunud seda laadi asjadega. Oma kõnes läksin ma isegi nii kaugele, et ütlesin: “See on väga kummaline. Olen osalenud Vesak-pidustustel kõigis budistlikes maades, Tseilonis, Singapuris, Kalipongis, Bombays koos tiibetlaste, hiinlaste, singaleeside, birmalaste, jaapanlaste ja tailastega ning nad on olnud Vesak-pidustustel õnnelikud. Aga siin näivad kõik nii kurvad, just nagu nad ei olekski õnnelikud, et Buddha saavutas Virgumise!” See oli aastal 1965 ja sellest ajast peale on asjad muutunud märkimisväärselt paremaks – vähemalt budistid ei pühitse enam Vesak-päeva, nagu oleks see patukahetsus, vaid mõistavad, et see on põhjus rõõmustamiseks, tõepoolest, kogu budistlikul liikumisel on praegu Inglismaal rõõmsam ilme.

Upekسا ehk rahulikkus

Upekسا tähendab rahulikkust või veel lihtsamalt rahu. Tavaliselt me mõtleme, et rahu on midagi negatiivset – selles mõttes, et see tähendab müra ja kära puudumist, näiteks öeldakse: “Ma tahan, et mind rahule

jätaks!” Aga tegelikult on rahu väga positiivne. See ei ole vähem positiivne kui armastus, kaastunne või rõõm – budistliku traditsiooni järgi on see isegi veel positiivsem. *Upeksa* ei ole lihtsalt millegi puudumine, vaid omadus ja seisund iseenesest. See on positiivne, elujõuline seisund, mis on palju lähemal õndsusele, kui me tavaliselt mõtleme. Sellises mõttes rahu on väga tähtis Täiusliku Tunde külg.

Sraddha ehk usk ja pühendumine

Sraddha tõlgitakse tavaliselt kui usk, aga see pole usk uskumise mõttes. See on meie tundeelu vastus tõe, eriti teatud sümbolites väljendatud tõe. Budismis suunatakse usk ja pühendumine Kolmele Aardele ehk kolmele kõige väärtuslikumale asjale: Buddhale, Virgunud õpetajale; Dharmale, õpetusele, mis juhatab Virgumisele; ning Sanghale, nende ühendusele, kes järgivad Virgumise teed. Neil Kolmel Aardel on omad sümbolid. Buddhat sümboliseerib Buddha kuju, Dharmat ehk õpetust tekstid ja Sanghat kloostri vennaskond. Kõikides idapoolsetes budistlikes maades koheldakse neid kolme sümbolit – buddha kuju, tekste ja munki – suure austusega ja mitte nende eneste pärast, vaid sellepärast, mida nad esindavad ja sümboliseerivad.

Seitsmekordne Puja

Oleme juba näinud, et budismis on harjutusi *maitri* ehk armastuse arendamiseks. Nii nagu teisteski religioonides, on ka budismis harjutusi usu ja pühendumise arendamiseks. Üks selline harjutus on Seitsmekordne Puja. Nagu nimi juba ise ütleb, koosneb see seitsmest osast, mis sisaldavad pühendumise meeleolusid ja hoiakuid ning teatud osadega kaasnevaid rituaale.

Seitsmekordse Puja esimene osa on *puja* ehk **austamine**. See seisneb ohvriandide andmises. Kõige lihtsamas *pujas* ohverdatakse lilli, valgust – kas süüdatud küünlaid või lampe – ja põlevaid lõhnaküünlaid. Tuntud on seitse tavalist ohvriandi: vesi joomiseks, vesi jalgade pesemi-

seks, lilled, suitsuküünlad, valgus, lõhnaaine, toit ja vahel kaheksandana muusika. Need on vanad india ohvriannid austatud külalisele.

Kui külastada tänapäeva Indias kellegi maja austatud külalisena, antakse sulle kohe vett juua, sest Indias on väga palav ja tõenäoliselt oled janune. Siis antakse sulle vett jalgade pesemiseks ja väga tihti pesevad võõrustajad ise su jalgu, eriti kui sa oled munk, kuna oled käinud mööda tolmuiseid India teid ja jalad on tolmuised. Seejärel pannakse sulle kaela lillevanik ja süüdatakse lõhnaküünlad, et luua meeldivat õhkkonda ning hoida kärbeid ja moskiitoseid eemal. Kui on õhtu, süüdatakse lamp; siis pakutakse lõhnaveet keha tarvis ja loomulikult midagi süüa. Pärast sööki kuulatakse vahel muusikat.

Niimoodi võetakse Indias vastu austatud külalist ja neist seitsmest või kaheksast kingist austatud külalisele tuli budismi seitse või kaheksa ohvriandi. Need ohverdatakse Buddhale, kuna ta tuleb maailma nagu võõras kõrgemalt olemise tasandilt. Ta esindab millegi transtsendentaalse tungimist siia maisesse maailma, nii et teda koheldakse ja austatakse nagu külalist. Vahel ohverdatakse tõelist vett, lilli, suitsuküünlaid, küünlaid, lõhnaainet ja toitu, mis asetatakse altari astmetele, aga sageli, eriti tiibetlaste hulgas, sümboliseerib neid ohvriande seitse veekaussi.

Teine Seitsmekordse Puja aste on *vandana*, mis tähendab alandlikku kummardust või **tervitust**. See tähendab austuse osutamist kehaga. Mõnede arvates piisab, kui **tuntakse** austust ja lugupidamist Buddha vastu. See võib olla tõsi, aga kui tunne on piisavalt tugev, tekib soov seda ka väljendada. Kui keegi sulle meeldib, siis ei taha sa hoida kõiki oma tundeid ainult endas. Sa näitad neid ka välja, kuna sa oled terviklik – sul on mitte ainult meel, vaid ka kõne ja keha. Niisiis, kui tunned tõelist austust Buddha vastu, ei taha sa tunda seda ainuüksi oma meelega, vaid tahad väljendada seda spontaanselt oma kehaga, konkreetse tegevusega.

On palju erinevaid *vandana* ehk tervituse viise alates lihtsalt austavast peopesade kokkupanemisest – nagu tehakse *pujat* lausudes – kuni põrandale täieliku mahaheitmiseni, mida tehakse tseremoniaalsetel juh-

tudel. Nii peopesade (või ka ainult sõrmeotste) kokkupanemine kui ka kogu pikkuses mahaheitmine väljendavad alandlikku ja vastuvõtlikku hoiakut meie poolt. Need väljendavad seda, et oleme avatud Buddhast tulevale vaimsele inspiratsioonile.

Seitsmekordse Puja kolmas osa on **Varjupaika minemine Buddhasse, Dharmasse ja Sanghasse**. See tähendab pühendumist Buddhale ehk vaimsele ideaalile, Dharmale ehk selle ideaali taipamise teele ja Sanghale ehk nende ühendusele, kellega koos me liigume selle ideaali poole. Pühendumine on pöördepunkt vaimses elus. See tähendab **kogu oma elu** ümberorienteerimist selle ideaali suunas. Formaalselt pühendutakse nii, et korratakse pühendumise juhiseid ja teatud *silas*'id ehk eetilisi juhiseid. Nii saadakse *upasaka*'ks või *upasika*'ks, ilmalikuks vennaks või õeks, mis on on budistliku vennaskonna esimene aste.*

Seitsmekordses Pujas järgneb pühendumise osale **vigade tunnistamine**. Ülestunnistamisel on suur tähendus kõigis budistlikes vormides, ent selle tähendus on pigem psühholoogiline kui teoloogiline. Paljud inimesed kannatavad allasurutud süütunde all, mis viib sageli enesevihakamiseni. Nad ei ole võimelised arendama *maitri*'t ehk armastust või vähemalt mitte kogu täiuses. Kui budistlikud mungad teadvustavad iseene vigu või puudusi, tunnistavad nad need üles teineteisele ja eriti oma õpetajale või Buddhale. Iseene vigu või puudusi tunnistades on kombeks põletada suitsuküünalt Buddha pildi ees ja laulda suutraid; seda tehakse kuni süütundest vabanemiseni. Kuigi see on psühholoogilises mõttes tähtis, ei vabasta need harjutused tehtud vigade tagajärgedest. Tegudel on igal juhul tagajärjed, aga ise ollakse subjektiivselt

* Algupärasel loengus, mille Sangharakshita pidas ühingu esimesel aastal, rääkis ta siinkohal tulevikus korraldatavast *upasaka* ja *upasika* ordinatsioonist. Esimene neist ordinatsioonidest toimus 7.04.1968, mil tekkis Lääne Budistlik Vennaskond; sinna kuulus 1990. novembri seisuga 416 liiget. Ordinatsiooni nõudeid on aastate jooksul tõstetud sel määral, et enam ei ole võimalik kutsuda vennaskonna liikmeid *Upasaka*'deks või *Upasika*'deks ehk ilmalikeks vendadeks ja ilmalikeks õdedeks. Neid kutsutakse praegu *dharmachari*'deks ja *dharmacharini*'deks ehk "Dharma praktiseerijateks" ja kõigil on üks ja sama ordinatsioon.

vaba süütunde piinadest. See on väga tähtis, sest sellised tunded võivad mürgitada ja rikkuda kogu vaimse elu.

Seitsmekordse Puja viies osa on **pälvimuste üle rõõmustamine**. See täiendab eelmist praktikat. Kui me mõtleme liiga palju või liiga tihti oma vigadest ja paljudest tagasilangemistest, siis võib masenduda. See pärast tuleks pärast vigade tunnistamist meenutada teiste hüvesid, eriti mõeldes budadele ja bodhisattvatele, nende elule ja täiuslikkusele, mida nad on praktiseerinud. Mõtleme näiteks Milarepa ja Han Shani või Hui Nengi või Hakuini inspireerivate eeskujule. Võime mõelda mitmesuguste ilmalikele kangelastele või kangelannadele nagu Florence Nightingale ja Elizabeth Fry – suurtele inimlikele eeskujudele ja ühiskonna uuendajatele, kes on elanud teiste inimeste hüveks ja kelle elu on meile inspiratsiooni allikaks. Võime mõelda tavaliste inimeste hüvede peale; mõelda oma sõprade peale, kui hästi nad vahel tegutsevad, kui isetud ja lahked nad on vajaduse korral. Peatume nende olemuse positiivsel poolel ja õpime niimoodi hindama kõikide elavate olendite – budade ja bodhisattvate ning tavaliste inimeste, sõprade ja naabrite - pälvimusi ning rõõmustama nende üle. See teeb meid rõõmsamaks ja annab meile tuge. Taipame, et vaimses mõttes ei ole me maailmas üksi, vaid kulgeme sama teed, mida teisedki on kulgenud ja kulgevad **praegugi** edukalt. Selle taipamine julgustab meid meie vaimses elus ja püüdlustes.

Kuues osa on **palve ja palvus**, mis põhineb ühel juhtumil Buddha elust. Legendi järgi ilmus pärast Buddha Virgumist tema ette jumal nimega Brahma Sahampati ja palus, et ta õpetaks kaastundest kõikide elavate olendite vastu kõikidele elavatele olenditele selle Tõe, mille ta oli avastanud. Me peaksime aru saama selle loo tõelisest tähendusest. See ei tähenda, et Buddha vajaks meeldetuletamist, mida tal teha tuleb. Ta ei vajanud Brahma Sahampati tulekut ja nõuannet, et ta peab õpetama. See juhtum ja see *puja* osa tähendab seda, et õpilane peab olema valmis; õpilane peab tõeliselt tahtma õpetust ja ta peab paluma õpetajalt, Buddhalt, õpetust. “Kui õpilane on valmis, siis ilmub õpetaja.” See *puja* osa esindab valmisolekut ja tahet õpetust vastu võtta.

Seitsmes ja viimane osa Seitsmekordsest Pujast on **pälvimuste üleandmine ja enesest loobumine**. See tähendab, et me tahame mis tahes Seitsmekordsest Pujast või mingitest teistest religioossetest tegevustest – kas juhiste järgimisest, pühendumisest, budistliku filosoofia õppimisest või meditatsiooni praktiseerimisest – saadavat kasu jagada teiste elavate olenditega. Me ei hooli vaid enda vabanemisest. Me ei püüdle nirvaanasse mitte ainult iseene pärast. Me tahame haarata kogu inimkonda, tõepoolest kõiki olendeid ja aidata neid sama hästi kui iseennast, toetades **nende** arengut peaaesmärgi – nirvaana – suunas. Vaimses elus ei ole kohta religioosel individualismil. Kui tehakse religioosseid harjutusi, tuleks tunda, et kõik elavad olendid praktiseerivad koos sinuga.

Mahajaanas on sellise hoiaku arendamiseks oma meetod. Religiooset harjutust tehes tuleks kujutleda kõiki teisi seda sinuga koos tegemas ja sellest saadud kasu sinuga koos jagamas. Kui istud mediteerima, mõtle, et kõik teisedki mediteerivad. Kui sa laulad, ülistades Buddhat, mõtle, et kõik teisedki laulavad. Kui sa lausud mantrat, mõtle, et kõik teisedki lausuvad. Niimoodi areneb tunne kõikidest vaimsetest harjutustest saadud hüve jagamisest kõikide teiste inimestega. See tunne valmistab pinda bodhisattva töötuse vastuvõtmiseks – see on töötus, kus lubatakse saavutada Virgumine mitte ainult iseene pärast, vaid kõikide elavate olendite pärast; kus tahetakse kõik teised endaga kaasa viia, nii et **kõik** saavutaks Virgumise, **kõik** jõuaks nirvaanasse, **kõik** saavutaks ülima budasuse.

Selline on Seitsmekordne Puja: kaunilt järjestatud pühenduslikud tunded, mida väljendatakse sobivate sõnade ja tegudega.

Enamus toodud positiivsetest tunnetest on nn. sotsiaalsed tunded. Need on tunded, mis on otseselt seotud teiste inimestega ja tekivad erinevatest suhetest teistega. Me ei koge neid tundeid üksi. Need sünnivad meie ja teiste inimeste vahel. Need sünnivad rühmas. Positiivseid tundeid – armastust, kaastunnet, rõõmu jne. – on palju kergem arendada rühmas, kus inimesed on sõbralikud ja õnnelike nägudega, vähemalt

aeg-ajalt. Kui me istume kodus, püüdes olla armastav, kaastundlik ja rõõmus, ei õnnestu see meil nii kergelt. Vaimne ühendus, Sangha, Vennaskond teeb meie tundeelu muutmise palju kergemaks. Kuni me ei muuda oma tundeelu, ei ole meie jaoks ka vaimset elu. Seepärast on väga tähtis, et rühmas, ühenduses, Sanghas arendataks kogu aeg õiget vaimu. Võib öelda, et vaimne ühendus ei ole tõeline vaimne ühendus, kui inimesed seal tegelikult ei arene ja ei tunne, et seal on kergem arendada positiivseid tundeid: armastust, kaastunnet, heldust, rahu, usku ja pühendumist. Selliste tunnete arendamise ja tundeelu ümberkujundamise jaoks on vaimne ühendus. Kui vaimne ühendus ei toimi sellisel kujul, siis on parem olla üldse ilma rühma või ühenduseta.



Inimkommunikatsiooni ideaal:

TÄIUSLIK KÕNE

Oleme näinud, et Täiuslik Nägemus, mille tekkides astutakse Kaheksaosalisele Teele, ei ole vaid intellektuaalne mõistmine, olgu see mõistmine kui tahes selge ja sügav, vaid on midagi palju rohkemat. See on olemise enda tegeliku ja peamise olemuse taipamine; oma loomult on see vaimne kogemus. See kogemus võib kesta vaid hetke – see võib tulla ja minna ühe välgatusena. Aga see on palju tõelisem, vahetum, lähedasem, isiklikum ja ehedam kui mistahes intellektuaalne mõistmine. Täiuslik Nägemus on välgatus – kogemus – ülimalt Tõelusest, ükskõik kui lühike, hetkeline või põgus see ka poleks.

Aga välgatuses ei piisa. Ei piisa, et nägemus tekib ja muudab meid vaid hetkeks. See peaks mõjutama meie elu kõiki külgi. See peaks imbuma igasse kehaossa. See peaks ümber kujundama kogu meie olemuse igal tasandil ja igas suhtes.

Muuseas, see on *mudra* tähendus budismis. *Mudra* on käte žest või sõrmede teatud asend. Tihti räägitakse mõistete rühmast *samadhi*, mantra ja *mudra*. *Samadhi* tähendab siin sisemist vaimset taipamist, mantra selle taipamise väljendamist kõnena ja *mudra* on selle sama taipamise väljendus žestina, mis ulatub meie olemuse kaugemate osadeni – sõrmeotsteni. *Mudra* tõlgitakse vahel 'maagiliseks žestiks' nii nagu näiteks mandala tõlgitakse vahel 'maagiliseks ringiks', aga neis ei ole midagi maagilist. Vastupidi, neis on midagi vaimset, transtsendentaalset.

Vaimne taipamine ei või jääda kõrgustesse, see peab langema olemuse sügavustesse ja ümber kujundama kõik meie elu osad ja alad. Kui see

juhtub ja meie elu muutub igas suhtes ja igal tasemel vastavalt Täiuslikule Nägemusele – vastavalt Tõe kogemisele ja taipamisele, siis kogemisele, mida kutsutakse Virgumiseks.

Nägime, et Täiuslik Tunne, tee teine aste, esindab jämedate töötlemata energiatega muundamist ja õilistamist millekski palju peenemaks, palju puhtamaks – võiks öelda, millekski palju vaimsemaks.

Nüüd tuleme Buddha Õilsa Kaheksaosalise Tee kolmandasse astmesse, mis on õige kõne – *samyag-vaca* (sanskriti k.). Antud juhul on tõlge probleemitu. See väljendus ei sisalda mitmetähenduslikke raskestitõlgitavaid nüansse. *Vaca* tähendab lihtsalt kõnet või väljendamist. *Samyag* (või *samyak*) on jällegi, nagu eelmiste astmete puhul ilmses, ‘terve’, ‘täielik’, ‘terviklik’, ‘täiesti arenenud’, ‘täiuslik’ ja mitte ainult ‘õige’ vastandina valele, nii nagu seda tavaliselt tõlgitakse. Seepärast ei räägi me *samyag-vaca*’st kui õigest kõnest, vaid kui Täiuslikust Kõnest, kuna seda see tegelikult tähendab.

On üsna märkimisväärne, et Täiuslikku Kõnet peetakse iseseisvaks Kaheksaosalise Tee astmeks. Võiks mõelda, et kõnel ei ole nii suurt tähtsust ja et selle kui teatud tegevuse võiks liita Täiusliku Tegevusega, tee järgmise astmega. Kuid nii see ei ole. Buddha õpetuses, sellisena nagu see on esitatud Kaheksaosalises Tees, on kõnele omistatud omaette aste. See näitab, kui suur tähtsus antakse budismis kõnele üldse ja eriti Täiuslikule Kõnele. Sellele lisaks, et Täiuslik Kõne on Kaheksaosalise Tee kolmas aste, on hoidumine selle vastandist – valest või ebatäiuslikust kõnest – neljas neist viiest juhtnõörast, mida iga ilmalikku budisti oodatakse järgivat.

Kõne või sõnaline kommunikatsioon on midagi sellist, millega me oleme peaaegu kogu aeg hõivatud. Me võime valida, kas praktiseerida meditatsiooni või mitte, aga kõne suhtes on meil vaevast valikuvõimalust. Tahame me seda või ei, aga me peame rääkima, me peame **suhitlema**. Me ei saa alati vaikida, isegi kui me seda tahaksime, ja enamik meist ei tahagi – igatahes mitte kogu aeg. Seepärast on süstemaatilise vaimse

treeningu ja kultuuri programmides möödapääsmatult vajalik pöörata tähelepanu ka kõnele. Kõne tuleks tuua vaimse elu mõjupiirkonda ja koguni panna selle kontrolli alla. Seda peaks arvestama ja sellele peaks andma oma koha.

Tavaliselt mõeldakse Läänes, et inimene koosneb kehast ja vaimust või kehast, hingest ja vaimust, aga budism jagab inimese kolmeks osaks: kehaks, kõneks ja meeleks. Selline kolmikjaotus on üks paljudest seikadest, millest libisetakse tavaliselt kergesti üle, nägemata selle tegelikku tähtsust. See jaotus näitab, et budism peab kõnet niisama tähtsaks kui keha või meelt.

Kui me vähegi mõtleme selle üle, märkame, et kõne on see, mis eristab inimest loomast. Me teame, et linnud häälitsevad ja et mõnedel ahvidel on teatud primitiivne kõne ja et delfiinid on ilmselt võimelised edastama üksteisele teateid. Kõne selle täiesti erilises tähenduses näib olevat inimese ja võib-olla ka inglite eelisõigus, aga meil on teadmised vaid inimeste kohta. Kõne on midagi täiesti erilist ja ebatavalist, see on midagi, mis meid tõepoolest eristab teistest elu vormidest. Vaadates asja lähemalt, näeme, et suur osa haridusest ja kultuurist on otseselt või kaudselt seotud kõnega. Kõne abil kasvatab last nii ema kui õpetaja. Raamatutest, mis on just nagu külmunud kristalliseerunud kõne, saame me teavet ja teadmisi; nende abil võime isegi Virguda.

Kogu haridus, teadmised ja isegi vaimne taipamine põhineb vahetult või kaudselt sõnal – kõnel, sõnalisel väljendusel. Seepärast on loomulik, koguni möödapääsmatu, et eetilises ja vaimses elus tuleks kõne võtta samavõrd tähelepanu alla kui mõtlemine või tegevus.

Budistlikus ajaloos on kolm suurt arenguetappi: Hinajaana, Mahajaana ja Vadžrajaana. Vadžrajaanas ehk 'teemanttees' seostatakse keha, kõne ja meel kolme neile vastava psüühilise keskusega (pööramata liialt tähelepanu sõnale 'psüühiline'). Keha arvatakse liituvat peakeskusega, kõne kurgukeskusega ja meel südamekeskusega. Seetõttu, tervitades oma õpetajat või Buddha kuju, teeme me seda kokkupandud peo-

pesadega, puudutades kõigepealt pead, siis kurku, siis rindkeret. See on märk sellest, et tervitame keha, kõne ja meelega, kogu oma olemusega, tervenisti, täiuslikult, hoidmata midagi tagasi.

On olemas palju teisigi vastavusi, mis liituvad keha, kõne ja meelega, näiteks niinimetatud kolm *kaya* ehk kolm buda olemise tasandit, aga selle esituse piires me ei peatu neil lähemalt. Praegu on tähtis märgata, et kõne esindav kurgukeskus asub pea- ja südamekeskuse vahel. Peakeskus ei esinda ainult keha, vaid teistes seostes ka mõistust ja arusaamist, samal ajal kui süda või südamekeskus esindab tundeid ja emotsioone. Kõnekeskuse asumine nende kahe vahel tähendab, et kõnes on nende mõlema keskuse omadusi. Kõne väljendab nii pead kui südant. Kõnes me anname edasi oma mõtteid ja tundeid. See on kehtiv nii tavalise kõne kui ka Täiusliku Kõne puhul. Täiuslik Kõne esindab või ilmutab nii Täiuslikku Nägemust – mis vastab intellektuaalsele mõistmisele, kuid ei ole sellega samane – kui ka Täiuslikku Tunnet, mis vastab omal tasandil meie tundeelule. Lihtsalt ja lühidalt öeldes, Täiuslikus Kõnes me väljendame Tarkust, Armastust ja Kaastunnet. Laias mõttes on Täiuslik Kõne kogu kõne või kommunikatsiooni muutumine vastavalt Täiuslikule Nägemusele ja Täiuslikule Tundele.

Budistlikes tekstides kirjeldatakse Täiuslikku Kõnet tavaliselt kui tõe-
pärast, armastavat ja abistavat ning kui üksmeelt, kooskõla ja ühtsust
loovat. Vale või ebatäiuslikku kõnet kirjeldatakse täpselt vastupidistes
mõistetes kui ebatõepärase, kalki ja kahjulikku, mis tekitab vastuolu,
ebakõla ja vaenu.

Enamus budistlikke kirjutisi, eriti nüüdisaegsed, mis käsitlevad Täius-
likku Kõnet (või õiget kõnet, nagu seda tavaliselt kutsutakse), on
enamasti pinnalised ja moralistlikud. Need jäävad puhtalt eetilisele
tasandile ja tavaliselt ei püütagi näha ega uurida Täiusliku Kõne psüh-
holoogilisi ja vaimseid sügavusi. Õigupoolest võib öelda, et see väide
peab paika mõnede inimeste suhtumisel kogu Buddha õpetusse ja eriti
Kaheksaosalisse Teesse. Buddha õpetuse näiv lihtsus juhatab vahel eksi-
teele, isegi nii, et seda selgitades või väites end seda selgitavat, kiputakse

seda ära segama millegi tavapärase ja tuttavaga. Ei püütagi sukelduda pinna alla, et näha, mida Buddha tegelikult on öelnud.

Üldiselt mõeldakse, et tõepärasus, armastav sõbralikkus, abivalmidus ning kooskõla ja ühtsuse loomine on Täiusliku Kõne neli erinevat omadust või tunnust, just nagu oleks tegemist Täiusliku Kõnega, millesse on pistetud kõnelemise neli omadust. Vaadates aga asja sügavamalt ja uurides seda Kaheksaosalise Tee astet hoolikamalt, märkame, et need neli nn. omadust esindavad tegelikult nelja eri tasandit, kus igaüks on eelmisest sügavam. Sellega seoses võime rääkida kommunikatsiooni neljast progressiivsest tasemest.

Selles valguses kavatsen nüüd lähemalt peatuda neil neljal tasandil. See annab meile põgusa välगतuse või vähemalt mingisugusegi pildi mitte ainult Õigest Kõnest või Täiuslikust Kõnest, vaid ka inimkommunikatsiooni ideaalist, sellest, milline see Buddha õpetuse kohaselt peaks olema või võiks olla. Võib-olla me märkame, kui kaugelt me tavaliselt jääme sellest Täiuslikust Kõnest, ideaalsest kommunikatsioonist. Me räägime kogu aeg, aga ideaal jääb sageli saavutamata. Vaatame siis lähemalt, mida budistliku õpetuse järgi kujutab endast ideaalne kommunikatsioon.

1. TÕEPÄRASUSE TASAND

Kõigepealt on Täiuslik Kõne või ideaalne kommunikatsioon tõepärane ehk tõene. Tundub, et me teame täpselt, mida selle all mõeldakse, kui räägitakse, et kogu meie kõne peaks olema tõepärane. Lapsepõlvest peale on meile räägitud, et ei tohi valetada.

Aga kas me tegelikult teame, mida mõeldakse tõe rääkimise all? Kas me oleme mõelnud, mida see kõik endas sisaldab? Tõe rääkimine ei tähenda ainult faktidest hoolikalt kinnipidamist, selle tõdemist, et see riie on kollane ja et see siin minu ees on mikrofon. Tõepärasuse mõiste ei ammendu sellega. Faktide täpsus on loomulikult tähtis. See on üks

tõepärasuse element ja me ei saa sellest mööda minna, aga see pole veel kõik.

Need, kes on lugenud Boswelli, võivad meenutada dr. Johnsoni tuntud märkust faktilise tõepärasuse kohta. Ta ütleb, et kui teie lapsed jutustavad, et midagi juhtus ühe akna juures, aga tegelikult juhtus see teise akna juures, siis peaks neid otsekohe noomima, sest ei või iial teada, kuhu tõest kõrvalekaldumine võib viia. Niisiis on faktiline tõde tähtis. See on täiusliku kõne aluspõhjaks. Seda tunnetades peaksime me harjutama oma “jutustuste paikapidavust”, nagu seda nimetab dr. Johnson. See peaks olema meile üheks kõrgema ja puhtama tõepärasuse saavutamise treeninguplatsiks. Üldiselt oleme viletsad ja ebakindlad juba sellelgi tasandil. Vaid väga vähesed inimesed harrastavad tõepoolest paikapidavat jutustamist. Asju kaldutakse tavaliselt natuke muutma. Meile meeldib sageli oma jutus liialdada, pehmendada, vähendada või ilustada. Selleni võib meid viia poeetilisus, aga me teeme seda kogu aeg, isegi kõige nõudlikumas olukorras ja parimatelgi hetkedel.

Osalesin kord Indias väikesel Vesak-pidustusel, mida korraldatakse igal aastal Buddha Virgumise auks. Sellest võttis osa umbes 70-80 inimest, aga ühes budistlikus ajakirjas kirjeldati seda hiljem kui “hiiglasuurt kokkutulekut”, milles osales tuhandeid inimesi. Selle artikli kirjutaja võis ehk mõelda, et niimoodi propageerib ta Dharmat ja õhutab usku ja innustust, kuid nii toimides on selle mõju vastupidine. Ta ei olnud tõepärane faktilise täpsuse mõttes. Kõik me kaldume fakte väänama, moonutama või vähemalt veidi kallutama selles suunas, kuhu me sooviksime, seepärast peaksime olema selles suhtes äärmiselt hoolikad. Kui ütleme näiteks, et oli kaunis päev, siis pidi päev olema tõepoolest kaunis. Me ei tohiks liialdada ega vähendada. Kui ütleme, et koosolekul oli kümme inimest, siis peaksime olema kindlad, et seal oli tõesti kümme inimest. Kui seal oli tuhat, siis ütlemegi, et oli tuhat, aga kui seal oli vaid viiskümmend, siis ärgem muutkem seda saja viiekümneks. Või kui mingil teisel koosolekul oli tuhat inimest, siis ärgem muutkem seda saja viiekümneks. Seega peaks kõne paikapidavust rangelt tähele panema.

Teisest küljest tuleb jällegi rõhutada, et tõese kõne tegelik tähendus – sügavam, täielikum ja vaimsem tähendus – on midagi palju enam kui vaid kõne faktiline täpsus, nii tähtis kui see ka ei ole.

Tõepärasusel on ka psühholoogiline ja vaimne mõõde. Faktilisele täpsusele lisaks kuulub tõe kõnelemisse ka aus ja avameelne hoiak. See tähendab, et me ütleme seda, mida me **tõepoolest** mõtleme. Me ei räägi tõtt, kui me ei räägi kogu tõtt, kui me ei räägi, mis toimub tegelikult meie südames ja meeles, mida me tegelikult mõtleme ja tunneme. Kui me niimoodi ei tee, siis pole me ka tõesed, siis pole meie suhtlemine tõeline.

Aga sellisel juhul tekib küsimus: kas me üldse teame, mida me mõtleme? Kas me tõesti teame, mida tunneme? Enamus meist elab kroonilise vaimse segaduse, hämmelduse ja kaose seisundis. Võimaluse tekkides võime me korrata seda, mida oleme kuulnud või lugenud. Me võime seda teha, kui seda nõutakse, näiteks eksamitel või seltskondlikel puhkudel. Kuid me teeme seda, teadvustamata, mida räägime. Kuidas me oskame siis tõtt rääkida? Kuidas me saaksimegi olla tõesed, kui me ei tea, mida me tegelikult mõtleme?

Kui me tahaksime rääkida tõtt sõna otseses mõttes või vähemalt tava-pärasest veidi täiuslikumalt, peaksime laskma oma mõtteil selgineda, peaksime tekitama mingisugusegi korra oma intellektuaalses kaoses. Me peaksime teadma üsna selgelt ja kindlalt, mida mõtleme ja mida ei mõtle, mida tunneme ja mida ei tunne. Me peaksime olema sellest sügavalt teadlikud. Meil tuleks õppida nägema, mis toimub meie sees, millised on meie motiivid, ajendid ja ideaalid. See tähendab, et me peame olema täiesti ausad iseene suhtes. See tähendab, et me peame tundma iseennast. Kui me ei tunne iseennast, oma sügavusi ja kõrgusi, kui me ei ole võimelised tungima oma olemuse sügavusse ega ole ausad iseenda vastu ega oma sisemist selgust ja nägemust, siis me ei oska rääkida tõtt.

See on midagi sellist, mida meil kõigil tuleks mõista. Kui me seda mõistame, näeme, et tõe rääkimine ei ole sugugi kerge. Võiks minna isegi nii kaugele ja ütelda – ma arvan, see ei ole liialdus – et enamik

meist ei räägi enamasti tõtt. Kui seda öelda veelgi teravamalt, et mitte öelda paradoksaalselt, võiks öelda, et enamik meist õigupoolest valetab peaaegu kogu aeg ja meie kommunikatsioon on õieti öeldes üks suur vale, sest me ei ole võimelised rääkima midagi muud. Me ei ole võimelised tõtt rääkima selle sõna otseses mõttes. Kui asja üle veidi mõtiskleda, tuleb möönda, et enamik meist läheb läbi kogu elu, aasta aasta järel, lapsepõlvest või vähemalt noorukieast kuni vanaduseni, olles võimetud vähemalt kordki elus rääkima tõtt, tõtt selle sügavamas tähenduses, tõtt, mida mõistena sageli valesti kasutatakse.

Me kõik teame, kui suur kergendus on rääkida tõtt, kui selleks avaneb võimalus. Tihti me ei märkagi, kui palju me valetame, enne kui tekib võimalus rääkida tõtt, kas või vahetevahelgi.

Me kõik teame, et kui miski rõhub südant ja meid murelikuks teeb, siis on suureks kergenduseks sellest kellelegi rääkida – rääkida midagi salgamata. Õnnetuseks juhtub seda paljude inimeste elus väga harva, kui üldse juhtub.

Tõe rääkimine tähendab õieti mina ise olemist. **Mina ise** mitte tavapärases, sotsiaalses mõttes (nagu meid arvatakse olevat seltskonnas, mis ei tähenda aga tavaliselt mitte sugugi mina ise olemist), vaid iseenda väljendamist sellisena, nagu me tegelikult oleme ja teame end olevat. Tõe rääkimine isegi selle õilsamas, täielikumas, sügavamas ja vaimsemas mõttes ei toimu vaakumis. Me ei roni puu otsa, et kuulutada tõde tähtedele. Tõde räägitakse alati kellelegi – teisele indiviidile, teisele inimolendile. See viib meid Täiusliku Kõne või täiusliku kommunikatsiooni teisele tasandile.

2. ARMASTUSE TASAND

Täiuslik kõne ei ole ainult tõene, isegi mitte selle sügavamas tähenduses, see on ka südamlilik ja armastav. See on tõe rääkimine armastusega. See ei tähenda lembesõnade lausumist või midagi selletaolist. Armastu-

sega tõe rääkimine tähendab, et ollakse täielikult teadlik sellest inimesest, kellega räägitakse. Kui paljud meist seda oskavad? Kui mõelda selle üle, märkame, et tavaliselt me isegi ei vaata seda inimest, kellega me räägime. Olete te seda märganud? See peab paika tõenäoliselt nii teie puhul kui ka nende puhul, kes teiega räägivad. Kui te räägite teistega või teised teiega, ei vaata te neid. Tavaliselt vaadatakse üle öla, otsaesist, lage või põrandat, peaaegu mida tahes, aga mitte vestluskaaslast. Kui ei vaadata oma vestluskaaslast, ei saagi temast teadlik olla (see on üks põhjus, miks FWBO-s tehakse kommunikatsiooniharjutusi, mille väärtust mõned teist juba teavad).

Võib öelda, et armastus nii, nagu me seda mõistet praegu kasutame, tähendab teise inimese teadvustamist. Aga kui me ei tunne teist inimest, kuidas me saame siis sellele inimesele rääkida armastusega. See ei ole ju võimalik. Meile meeldib mõelda, et me armastame inimesi, et me oleme südamlikud, aga see on harva tegelikult nii. Tavaliselt me näeme inimesi vaid oma emotsionaalsete reaktsioonide valguses. Reageerime nende suhtes teatud viisil ja siis omistame oma emotsionaalse reaktsiooni neile, arvates selle nende omaduseks. Näiteks, kui inimesed teevad midagi, mida me tahaks näha neid tegevat, siis me ütleme, et need inimesed on head, lahked, abivalmid jms. Niimoodi me tegelikult ei suhtle nende inimestega. Tegelikult juhtub see, et enamus ajast me suhtleme või proovime suhelda või teeskleme suhtlemist oma mõtteliste projektsioonidega. See on eriti üldine nende suhtes, keda me peame lähedasteks inimesteks. Vanemad ja lapsed, õed ja vennad, abikaasad tunnevad teineteist väga harva. Nad võivad olla koos elanud kakskümmend, kolmkümmend või nelikümmend aastat, kuid nad ei tunne üksteist. Nad tunnevad teise poolt tekitatud iseenda reaktsioone, mida peetakse teise inimese omaduseks. Niimoodi arvatakse end tundvat teist inimest, kuid tegelikkuses ei tunta üldsegi mitte. Tuntakse vaid iseenda kujundatud vaimseid ja emotsionaalseid seisundeid.

See peaks olema üsna kainestav mõte. Ühe vana ütluse järgi vaid tark isa tunneb oma lapsi. Samamoodi ka vaid tark laps tunneb oma isa; vaid

tark naine tunneb oma meest; ja vaid väga tark mees tunneb oma naist, sest mida kauem elatakse koos, eriti nendega, kellega ollakse seotud sugulus- või tugeva emotsionaalse sidemega, seda vähem neid tuntakse tõelises vaimses mõttes. Mida õigupoolest tähendab lapsele ema? Ema on suurepärase soojuse ja mugavuse, kaitstuse ja heaolu tunne: **see** on ema. Laps ei tunne ema isiksusena. Sama kehtib ka teiste sugulaste suhtes. Niisugune suhtumine säilib meil peaaegu kogu elu, ehk vähe peenemal ja mõistuspärasemal tasemel.

Seetõttu on inimeste vahel nii palju arusaamatusi, nii palju ebaõnnetumisi ja pettumisi, eriti kõige lähedamates suhetes. Inimesed ei mõista üksteist, sest ei tunta üksteist ja seepärast ei olda võimelised üksteist ka armastama. On vaid projektsioonide vaheline pseudokommunikatsioon, ei midagi rohkemat. Tean, et see kõlab drastiliselt ja ehk kohutavaltki, aga see on tõsi. Arvan, et kõige parem ja kasulikum on vaadata tööle näkku ja seda võimalikult kiiresti, selleks et taibata, et enamikul juhtudel on nn. inimsuhted vaid vastastikuste projektsioonide rägastik, täiesti ilma vastastikuse tundmise ja arusaamiseta, rääkimata vastastikusest armastusest.

Aga kui **on** tekkinud vastastikune teadvustamine ja vastastikune armastus ja kui **ollakse** võimelised rääkima tõtt teisele inimesele, samaaegselt teadvustades seda teist inimest, siis tähendab see loomulikult, et armastatakse seda teist inimest, kuna armastus on teise olemuse teadvustamine ning siis ka teatakse, mida teine inimene vajab. Kui me tööpoolest kedagi tunneme, siis me tunneme ka tema vajadusi. See on erinev meie arvamusest, et nad peaksid midagi omama või vajama, kuna see oleks **meile** meelepärane. Seda viimast tavaliselt silmas peetaksegi, kui öeldakse teadvat, mis on teistele hea. Inimeste vajaduste tundmine tähendab selle teadvustamist, mis oleks neile objektiivselt hea, iseenenda huvisid arvestamata. Sellisel juhul me teame, milline peab olema hoolitsus, mida anda, kuidas aidata jne. See viib meid Täiusliku Kõne kolmandale tasandile ehk kommunikatsiooni kolmandale astmele.

3. ABISTAMISE TASAND

Vastavalt Buddha õpetusele peaks meie kõne olema kasulik selles mõttes, et see edendaks selle inimese arengut, kellega räägitakse, eriti vaimset arengut. See ei pea sisaldama erilisi religioosseid juhiseid, kuigi ka see võib olla väga kasulik. Laialt võttes, see Täiusliku Kõne külg – kasulik kõne – seisneb inimese või inimestega niimoodi rääkimises, et nende olemise ja teadvuse tase ei lange, vaid tõuseb. Vähim, mida me võime teha, on olla positiivne ja lugupidav. Paljud inimesed on väga negatiivsed. Rääkides neile millestki heast ja rõõmsast, püüavad nad kas teha rumaltõsist nägu, alavääristada seda või õõnestada teie enesetunnet. Lõpuks võite end tunda süüdlaseni, et te üldse olete olnud rõõmus selle asja üle, et teile see meeldis, et te pidasite seda väärtuslikuks. Niisiis peaksime olema vähemalt positiivsed ja tunnustavad, mõistes, et just sellise hoiakuga aitame teistel kasvada, aga mitte sellega, kui oleme negatiivsed, kriitilised ja hävitavad*.

Seda punkti illustreerib üks kaunis lugu, mis on pärit piibli ühest apokriiva-raamatust. (Kristluse varajastel aegadel oli lisaks piibli neljale evangeeliumile kümneid ja isegi sadu evangeeliume. Mõned neist on säilinud tänapäevani ja sisaldavad jutustusi ning naljajutte, mida piiblist ei leia). Selles loos rändas Jeesus koos oma jüngritega mööda teed kuhugi Galilea poole, kuni nad ootamatult nägid surnud koera. Tavaliselt me ei näe oma tänavatel surnud koeri, aga idas on see praegugi päris tavaline vaatepilt ning need teie seast, kes on lugenud Baudelaire'i kuulsat luuletust, teavad, et surnud koer ei ole just ilusa väljanägemisega. See koer oli seal kindlasti lebanud mitmeid nädalaid, nii et jüngrid, kes sattusid seda nägema, väljendasid oma vastikust ja õudust. Aga Jeesus naeratas ja ütles: “Kui kaunid hambad!” Isegi surnud koeras nägi ta kaunist.

* Konstruktivne kriitika, kui see põhineb positiivsetel tunnetel ja ehtsal murel teise inimese pärast, on loomulikult teine asi. Selline kriitika soodustab vaimset kasvu ja see võib olla vastastikune. Seepärast on see kasulik selle sõna parimas tähenduses ja seda tuleb lugeda Täiusliku Kõne juurde kuuluvaks.

Selline tõenäoliselt ongi hoiak, mida Täiusliku Kõne see tasand meilt nõuab. Meil tuleks näha asjade häid, säravaid ja positiivseid külgi, aga mitte pöörata oma tähelepanu negatiivsetele külgedele. Meil ei tuleks olla nii kriitilised ja lammutavad. Loomulikult ka kriitikal on oma koht, isegi lammutaval – see võib olla põhjendatud. Aga paljudel meist on see liiga kerge tulema, jättes kõvasti hooletusse positiivsema poole. Isegi kui meil pole võimalik anda erilisi vaimseid juhiseid või õpetada inimesi – väga vähesed meist on võimelised seda mingil moel või mingil määral tegema – saama me siiski olla abivalmid. Me võime suhtuda positiivselt ja hinnata kõike head, mida me näeme kasvavat või esile tulevat teises inimeses. Igatahes, kui meil ka tuleb võimalus anda mingisugust õpetust, siis on sellel mõju vaid siis, kui see antakse abistava, positiivse ja konstruktiivse vaimuga.

Kui me suhtleme kirjeldatud viisil – kui me räägime tött, ainult tött ja ei midagi muud; kui me räägime armastusega, s.t. teadvustades teise olemust; kui me räägime niimoodi, et see soodustab teise arengut, nii et sellel on terve ja positiivne mõju; kui me hoolitseme enam teiste vajaduste eest; kui me ei projitseeri teistele oma emotsionaalseid seisundeid ega ekspluateeri neid – siis on tulemuseks see, et rääkides teistega või suheldes teistega unustame iseend. See viib meid Täiusliku Kõne neljandale ja kõrgemale tasandile ehk kommunikatsiooni neljandale ja viimasele astmele.

4. ÜKSMEELT, KOOSKÕLA JA ÜHTSUST LOOV TASAND

Täiuslik Kõne on kõne, mis loob üksmeelt, kooskõla ja ühtsust. See ei ole vaid sõnaline nõustumine. See ei tähenda, et öeldakse kogu aeg “jah, muidugi”. See ei tähenda samal arvamusel olemist. Küsimus ei ole selles, et “mina usun budismi ja sina usud budismi”. Siin ei mõelda seda. Üksmeelt, kooskõla ja ühtsust loov kõne tähendab tegelikult vastastikust abistamist, mis põhineb tõepärasusel ja üksteise olemuse ja vajaduste teadvustamisel ning viib vastastikusele eneseületamisele.

Vastastikune eneseületamine on Täiuslik Kõne sõna otseses mõttes. See ei ole ainult Täiuslik Kõne, vaid ka kommunikatsiooni täiuslikkus. Kui üksmeel, kooskõla ja ühtsus, kui mõistmine on täielik ja täiuslik, siis midagi rohkemat ei olegi vaja öelda. Isegi igapäevase elu tasandil, kui kohtutakse kellegagi esimest korda, siis räägitakse palju, vahetatakse mõtteid, õpitakse teineteist tundma, aga mida rohkem teineteist tundma õpitakse, seda vähem on teatud mõttes teineteisele rääkida. Kui Täiuslik Kõne saavutab haripunkti kooskõlas ja vastastikus eneseületamises, siis samal ajal saavutab ta haripunkti ka vaikus.

See, mida Buddha nimetas Täiuslikuks Kõneks, on kommunikatsiooni kõrgeim vorm, aga meil ei tuleks seepärast veel mõelda, et kõne või isegi Täiuslik Kõne on ainukene suhtlemise vahend. Vadžrajaana budism – teemanttee budism – eristab kolme Buddha õpetuse edasiandmise tasandit. Madalaim on sõnaline tase. Sellel tasandil antakse õpetus, vaimne kogemus edasi räägitud või kirjutatud sõna abil. Teiseks tasandiks on edasiandmine märkide või sümbolite abil, näiteks nagu ühes zen legendis, kus Buddha tõstab kogunenud rahvahulga keskel üles kuldse lille. See oli märk. Selle tähendust mõistis ainult Mahakašjapa ja selle märgi kaudu või selle märgi tähenduse kaudu kandus Buddha vaimne kogemus, Õpetuse olemus, üle Mahakašjapale ja temalt edasi tervele reale zeni meistritele. Aga kõrgeim edasiandmise tase Vadžrajaana järgi on telepaatiline kommunikatsioon, mis loomulikult toimub vaikus. See on vahetu kommunikatsioon meelest meelde, ilma kirjutatud või räägitud sõnata, visuaalse märgi või sümboli vaheleastumiseta. See on märkideta meelevalgatus, iseeneslik, vahetu, täiesti ilma vahendajata, vaheaineta. See on ühe meele otsene, vahetu sattumine teise meelde.

Ei ole õige arvata, et vaikus on üksnes helide puudumine. Kui kõik hääled vaibuvad – tänava liiklusmüra, toolide naging ruumis, helid meie enda hingamisest ja koguni mõtlemisest –, jääb järele mitte üksnes midagi negatiivset ja väljasurnut, mitte üksnes vaakum. Järele jääb elav vaikus.

Sellega seoses meenub 1950. aastal surnud India targa ja õpetaja suur eeskuju. Mul oli õnn olla temaga mõnda aega koos, umbes aasta enne ta

surma. Ta oli selle hoiaku täiuslik eeskuju. Ta lihtsalt istus ašramis poodiümil, millele oli asetatud tiigrinahk, ja enamiku ajast istus ta vaikides; arvan, et ta oli seal istunud 40 aastat. Kuigi saal oli tavaliselt rahvast täis, võis sisse astudes tunda kummaliselt võbelevat vaikust. See näis temast sõna otseses mõttes voolavat. Võis peaaegu näha temast kiirgavaid vaiku-
se laineid, mis rahustasid kõikide inimeste südameid ja meeli. Maas istu-
des võis päris selgesti tunda enda ümber voolavat vaikust, mis rahustas
ja vaigistas, pühkides minema kõik mõtted. Ma ei räägi poeetiliselt ega
kujundlikult – seda võis tunda üsna konkreetselt. See tundus positiivse,
lainesarnase jõuna, mis hõljus kogu aeg ümber istuja. See oli vaikus – tõe-
line vaikus, ehe vaikus, mida Ramana Maharshi nii kaunilt esindas.

Selline vaikus on väga haruldane. Isegi tavalist vaikust, vaikuse mada-
lamat vormi on tänapäeval raske leida. Kindlasti on meist paljude elus
liiga palju müra ja tavaliselt ka liiga palju rääkimist. Selle rääkimise all
ei mõtle ma tõelist sõnalist kommunikatsiooni, vaid paljalt lobisemist,
sõnade hulgalist voolu ilma igasuguse tähenduseta.

Ei saa mööda mõttest, et kõne, mis on nii väärtuslik ja imeline, nii väl-
jenduslik ja kallihinnaline, on midagi täiesti erandlikku. See on midagi
sellist, mida peaks tegema pärast järelemõtlemist ja ettevalmistust –
nagu söömistki. Kuid sageli kõne hoopis eelneb mõtlemisele; kõne on
reegliks ja vaikus erandiks.

Aga võib-olla on meil kõigil veel lootust, nagu noorel Macaulay'l, kelle
kohta suur teravmeelitseja Sydney Smith ütles: “Macaulay teeb edu-
samme. Tal on ka vaikuse välgatusi.” Enamik meist on samasuguses
olukorras. Võib-olla edeneme meiegi, ehk on meilgi vaikuse kirkaid
hetki. Võib-olla tuleks meil oma ellu tuua rohkem vaikust: leida rohkem
aega vaikusel olemiseks, lihtsalt üksi, iseendaga olemiseks. Kuni seda ei
juhtu aeg-ajaltki, vähemalt tund või kaks päevas, märkame, et meditee-
rimine osutub üsna raskeks.

Tundub, et oleme kaldunud Täiusliku Kõne teemast kõrvale. Võib näida
paradoxaalsena, et tuleb **rääkida** – veel sellises ulatuses – vaikuse ülis-

tamiseks. See sarnaneb kuulsale kirjeldusele Garlyle' teostest: "Vaikuse evangeelium, 40 köites, kirjutanud härra Sõnaohter". Seepärast on mul ehk õigem lõpetada, lootuses, et nüüd on selgemaks saanud – Täiuslik Kõne sisaldab endas palju enam, kui ehk esialgu näis. Täiuslik Kõne ei ole õige kõne tavalises mõttes. See esindab Buddha ideaali inimkommunikatsioonist: täiuslikult tõene selle sõna sügavamas tähenduses; täiuslikult armastav, südamlilik; täiuslikult abistav ja täiuslikult üksmeelt, kooskõla ja ühtsust loov ehk täiuslikult oma mina ületav.



Eetika põhimõtted:

TÄIUSLIK TEGEVUS

Täiuslikule Kõnele järgneb Kaheksaosalise Tee neljas aste – Täiuslik Tegevus, sanskriti keeles *samyak-karmanta* (Paali k. *samma-kamman-ta*). See on muutuse tee kolmas aste, milles Täiuslik Nägemus laskub tegevuse tasandile ja muudab kõik meie tegevused. *Karmanta* tähendab otseses tõlkes tegevust, nii et see mõiste ei vaja pikemalt selgitust. *Samyak*, nagu eespool rõhutati, tähendab tervet, ühtset, täielikku, täiuslikku. Seepärast peaks rääkima mitte lihtsalt õigest tegevusest, vaid Täiuslikust Tegevusest.

Milles seisneb Täiuslik Tegevus? See on tähtis küsimus, mis viib meid otse eetika tuuma juurde ja sunnib meid uurima selle peamisi põhimõtteid. Mis teeb ühed teod õigeks ja teised teod valeks? Kas on olemas mingi universaalne kriteerium, millele toetudes võib öelda, et **see** on õige ja **too** on vale, **see** on täiuslik ja **too** on ebatäiuslik? Kui selline kriteerium on olemas, siis kust seda võib leida? Mida see endast kujutab? Need on väga pakilised ja hädavajalikud küsimused, mis puudutavad meid kõiki. Kas me tahame seda või mitte, aga meil kõigil tuleb iga päev, iga tund ja peaaegu iga minut tegutseda. Seetõttu kerkib möödapäasmatu küsimus, kuidas toimida kõige paremini; mida pidada oma tegevuse kriteeriumiks, juhtmõtteks või motiiviks.

MORAALI ALLAKÄIK

Vaimulikele ja ka teistele inimestele meeldib kurta moraali allakäigu üle. Kurdetakse, et mõne viimase aastakümne jooksul on moraal pide-

valt langenud ning sellest ma järeldan, et praeguseks peaks me olema üpris kurvas seisus. Moraali allakäiku seostatakse tavaliselt väga tugevalt religiooni allakäiguga, eriti traditsioonilise religiooni allakäiguga. Räägitakse, et kirikule selja pööranud, oleme me sööstnud moraalituse põrguhauda ja mülkasse. Tõepoolest, me võime väita, et traditsiooniline eetika on suures osas kokku varisenud. Paljud inimesed ei usu enam, et on olemas mingit kindlat õige ja vale mõõdupuud. Kuueteistkümnendal sajandil kirjutas Ralph Cudworth, üks Cambridge'i Platoniste, raamatu "Traktaat igavesest ja muutumatust moraalist". Kui keegi kirjutaks tänapäeval sellise pealkirjaga raamatu, olgu see kas või Canterbury' peapiiskop või paavst, tunduks see natukene naeruväärne. Isegi üheksateistkümnenda sajandi suured humanistid ja vabamõtlejad järgisid tavapärasest kristlikku eetikat, kuigi nende intellektuaalsete huvide ring oli avar. Sellised inimesed nagu Darwin, Huxley või isegi Marx olid oma "koduses elus" (nagu seda kutsuti Victoria-aegadel) moraali etalonideks, kui jätta arvesse võtmata mõnda eksisammu. Tänapäeval on kõik muutunud. Ühel päeval ütles mulle üks noor naine, et kui keegi teeb midagi ja see tundub talle hea, siis on see õige asi, vähemalt temale. Selline on laialt levinud arvamus. Seda vaid ei väljendata alati nii selgelt ja avameelselt, aga nii mõtlevad tõepoolest paljud inimesed.

Selline asjade käik ei ole tingimata halb. Pikapeale võib sellest kasugi olla, et vana moraalikäsitlus visatakse sulatuskatlasse – ma loodan, et ajutiselt – ja hakatakse uuesti mõeldes ja tundes ja isegi kujutledes looma uut moraali. Oleks hea, kui vana eetika varemetest kasvaks lõpuks välja uus eetika.

JUDAISTLIK-KRISTLIK EETIKA

Tagantjärele vaadates näib, et Lääne eetika saab alguse veidi valelt põhjalt. Meie eetiline pärand koosneb väga paljudest erinevatest elementidest. Seal on Antiik-Kreeka ja Rooma päritoluga elemente, judaistlik-kristlikke elemente ja eriti mõnedes Põhja-Euroopa maades

germaani paganausu sugemeid. Kuigi lääne eetilisse pärandisse on sisse põimunud väga erinevaid jooni, on valitsevaks judaistlik-kristlik eetika. See oli “ametlik eetika”, mida kõikidel inimestel, vähemalt möödunud aegadel, tuli avalikult tunnustada, sõltumata sellest, millised olid nende isiklikud tavad ja eelistused. Judaistlik-kristlikus eetikas on käsitletud moraali põhiliselt seadusemoraalina. Moraalsed kohustused ja moraali-reeglid on inimesele asetatud Jumala poolt. Seda illustreerib hästi piibli-legend kümne käsu päritolust. Mooses ronib Siinai mäele ja seal saab ta kõuemürina ja välgu saatel Jumalalt kümme käsku. Tulles alla Siinai mäelt – nagu seda võib näha kristlikus kunstis, kannab ta kaenlas kahte hauakivi meenutavat tahvlit, kuhu on kirjutatud käsud. Mooses annab need kümme käsku Israeli lastele. Selles väljenduv eetika-käsitlus on midagi sellist, mis on pandud inimese peale välise võimu ja autoriteedi poolt peaaegu vastu tahtmist. Vana Testamendi järgi lõi Jumal inimese, tegi ta maa tolmust ja puhus talle eluhinguse ninasõõrmetesse. Niisiis on inimene Jumala loodud, peaaegu nagu Jumala ori ja tema kohus on sõna kuulata. Sõnakuulmatus on patt.

Seda suhtumist näitab ka legend pattulangemisest. Nagu me teame, karistati Aadamat ja Evat, kuna nad ei kuulanud ilmselt meelevaldset käsku. Jumal ütles: “Hea ja kurja tundmise puust ei tohi te süüa.” Aga ta ei põhjendanud seda käsku millegagi. Tänapäeval me teame, et sellised lood on vaid müüdid ja kuigi neid usuvad sõna-sõnalt vaid vähesed, elab neis sisalduv moraal visalt edasi. Sõna **käsk** on iseenesest tähelepanuväärne. On tähelepanuväärne, et moraalnorm või seadus on **käsk** – midagi, mida väline jõud või autoriteet käsib teha, kohustab või peaaegu sunnib tegema.

Mõlemad toodud näited olid Vanast Testamendist, kristlik eetikakäsitlus on kindlasti arenenum, aga sellisenagi üsna ebatäiuslik.

Kristliku eetika juured on Kristuse õpetuses, mis sisaldub neljas evangeeliumis. Aga kuna Kristliku pärandi järgi Kristus on Jumal, siis on Jumala poolt dikteeritud käsud tohutu autoriteediga. Nõnda ei tee inimene head mitte iseendast lähtudes, vaid sellepärast, et keegi, kellele

tugineb kogu võim ja autoriteet nii taevas kui maa peal, palub ja isegi käsib seda teha. Seepärast on ka kristlik eetikakäsitus kui väljastpoolt peale pandud, sunduslik. Selline on meie vaimne pärand. See on mõtlemisviis, mis mõjutab kas teadlikult või alateadlikult meie arusaamu eetikast.

Tänapäeval pole enamik inimesi kristlased selle sõna otseses mõttes, aga sellest hoolimata kalduvad nad mõtlema moraalist või eetikast nii, nagu oleks see neile kohustuseks pandud väljastpoolt, nagu oleks see käsk, mida nad on sunnitud täitma. Traditsioonilise eetika praegust seisundit võiks lühidalt kokku võtta järgmiselt: ei tule teha seda, mida tahad, vaid seda, mida ei taha, sest nõnda on määranud keegi põhjusel, mida me ei tea, keegi, kelle olemasolusse me enam ei usu. Seepärast pole ime, et oleme segaduses. Pole ime, et meil pole eetilisi teeviitaid ja seepärast peame proovima ise kuidagimoodi toime tulla. Kuid kuidas me ka ei prooviks saada mingit selgust oma sassiläinud elulõngas – avastada põhjuseid ja seoseid elusündmustes – eetika poole pealt valitseb meil enamjaolt kaos.

BUDISTLIK KRITERIUM

Ma ei taha liialdada ega esitada vastandeid liiga teravalt, dramaatiliselt või mustvalgelt, aga tuleb öelda, et budistlik suhtumine eetikasse erineb oluliselt eelkirjeldatust. Tõepoolest, kogu Ida, eriti Kaug-Ida käsitus erineb sellest kõvasti. Buddha õpetuse järgi, nii nagu seda on säilitanud kõik koolkonnad ja sektid, peetakse tegusid õigeks või valeks, täiuslikuks või ebätäiuslikuks sõltuvalt sellest, millises meeelseisundis need on tehtud. Teiste sõnadega, eetika kriteerium ei ole teoloogiline, vaid psühholoogiline. On tõsi, et see mõte ei ole täiesti uus Lääneski, isegi mitte kristluses, aga budistlikus eetikas, tegelikult kogu Kaug-Ida eetikas, nii budistlikus, taoistlikus kui ka konfutsialistlikus, on see ainsaks kriteeriumiks. Seda järgitakse üldiselt ja sellest peetakse alati rangelt lõpuni kinni.

Budistlikus käsitluses on kahte liiki tegusid: *kusala* (sanskriti k. *kausalya*) ehk oskuslik ja *akusala* ehk oskamatu. See on oluline, sest mõisted 'oskuslik' ja 'oskamatu', vastupidiselt mõistele 'hea' ja 'halb', viitavad sellele, et moraal on suures osas mõistuse küsimus. Ei ole võimalik olla oskuslik, kui ei mõisteta asju, kui ei osata näha võimalusi ja uurida neid. Seepärast on budistlikus moraalisis tegemist samavõrra mõistuse ja taipamisega kui heade kavatsuste ja tunnetega. Meile on räägitud, et "tee pörgusse on sillutatud heade soovidega". Vaevalt aga võib öelda, et tee pörgusse on sillutatud oskuslike tegudega.

Oskamatuteks tegudeks määratletakse teod, mis saavad alguse himust ehk isekast soovist, vihast ehk vastumeelsusest ning meelesegadusest, vaimsest pimedusest ehk teadmatusest. Oskuslikud teod on teod, mis on vabad himust, vihast, meelesegadusest ja positiivsetes mõistetes väljendatuna tulenevad heldusest ehk soovist jagada ja anda, armastusest, kaastundest ja mõistmisest. See õige lihtne erinevus asetab moraaliküsimuse kohe uude valgusse. Moraalses elus on küsimus selles, et meie tegusid juhib meie parim osa: sügavaim mõistmine ja intuitsioon, kõikehaarav armastus ja kaastunne.

Hakkame vähehaaval nägema, mida tähendab Täiuslik Tegevus. See pole tegevus, mis peab silmas vaid väliseid norme ja kriteeriume, see on Täiuslikku Nägemust ja Täiuslikku Tunnet väljendav tegevus. Täiuslik Tegevus esindab Täiusliku Nägemuse ja Täiusliku Tunde laskumist tegude tasandile, samamoodi nagu Täiuslik Kõne esindab nende laskumist kommunikatsiooni tasandile. Teiste sõnadega, kui ollakse saavutanud Täiusliku Nägemuse ja kui välja on arenenud Täiuslikud Tunded, siis ilmutavad need ennast spontaanselt inimese tegudes.

EETILISE KÄITUMISE MUDELID

Need, kes juba on budismiga tutvunud, võivad siinkohal imestada, kuidas sobivad kirjeldatud pilti viis või kümme *sila*'t (paali k. *sila*) ehk juhendit. Kas need polegi moraalireeglid, mis on Buddha enda poolt

määratletud ja millele vastavalt me peaksime käituma? Vastuseks võib öelda, et kuigi Buddha õpetas ja soovitas *sila*'sid ehk juhendeid, ei ole need autoriteetselt ette kirjutatud nagu Jumala kümme käsku. Buddha ütleb, et Virgunu ehk budasuse saavutanud inivid – kes on seeläbi mõistnud ka tarkust ja kaastunnet nende täiuses – käitub tingimata teatud viisil, sest niimoodi käitumine on Virgunule iseloomulik. Niivõrd kui ollakse virgunud, niivõrd ka käitutakse teatud viisil. Aga kui ei olda veel Virgunu ega ka teatud määral virgunud, siis *sila*'de ehk juhendite järgimine aitab meil kogeda seda meeelseisundit, mille loomulikuks väljenduseks need juhendid on.

Asja olemust võib selgitada näitega. Öeldakse, et Virgunu ehk Buddha on vaba ahnusest ehk isekatest soovidest. Meie oleme ahnust täis. Me himustame näiteks kõikvõimalikke roogasid, kusjuures mõnest oleme erilises vaimustuses. Oletame, et loobume prooviks ühest oma lemmikroast, ükskõik milline hõrgutis see ka poleks. Me loobume sellest. Otsustame, et me enam seda ei söö. Suure kahetsustundega ja noruspäi sulgeme sahvriukse. Võitleme kiusatusega, ükskõik mis maiustus see ka poleks, näiteks ploomipirukas. (Ma tundsin üht budistlikku munka, kes oli eriliselt kiindunud ploomipirukatesse. Räägiti, et ta võib jutustada mis tahes loo, kui talle vaid pakutakse küllaldaselt ploomipirukat.) Juhutub see, et me võime mõnda aega kõvasti kannatada. See võib olla päris ränk aeg. Aga kui me selle välja kannatame, tõrjume kujutlused ploomipirukast eemale, siis hakkab himu vähehaaval järele andma ja lõpuks saavutame õnneliku seisundi, kus ei ole üldsegi enam himu ja kus me isegi enam ei mäleta ihaldatud asja. Ploomipirukast keeldumine ei ole siis enam enesedistsipliini küsimus, see on muutunud mitte-tahtmise seisundi loomulikuks väljenduseks.

Sila'd ehk juhised ei ole mitte reeglite loetelud, kuigi budistlikke raamatuid lugedes võib jääda selline mulje. Väga tihti kujutatakse Buddhat inimestele jutustamas, mida kõike neil ei tuleks teha, ja nii loodakse budismist kujutlus kui väga süngest ja negatiivsest asjast. Tegelikult on *sila*'d vaid eetilise käitumise eeskujud. Need on teatud oskuslike

meeleseisundite loomulik väljendus. Võrreldes oma käitumist nende *sila*'dega võime välja selgitada, mil määral oleme me arendanud neid meeleseisundeid. Vaadelgem siis põgusalt mõningaid rühmi neist *sila*'dest ehk eetilise käitumise mudelitest. Käitumisreeglina on nad nii mõnelegi tuttavad, niisiis ei ole meil tarvidust neile liigselt tähelepanu osutada. Eesmärgiks pole mitte mingil juhul samastada Täiuslik Tegevus liiga üheselt mingi selle kindla väljendusvormiga, kui tahes väärtuslik või üllas see ka poleks.

Kõigepealt tahaksin tähelepanu juhtida ühele seigale. Inimeste eetiline käitumine võib väljastpoolt paista ühesugune, aga meeleseisund käitumise taga võib olla sootuks erinev. See võib tunduda natuke keeruline, kuid isenesest on väga lihtne. Näiteks oletame, et kolm erinevat inimest hoiduvad varastamisest. Esimene neist varastaks ehk meeeldi, aga tal on hirm politsei ees (selline on paljude inimeste moraal). Teisel inimesel on kalduvus väikesteks pettusteks. Tulumaksu deklaratsiooni täites võib teda tõsiselt kimbutada soov natuke petta, kuid ta saab sellest kiusatusest jagu, kuna ta pürgib vaimse elu poole. Kalduvus on küll olemas, kuid see on ohjeldatud. Kolmas inimene on endas ahnuse täielikult välja juuritud. Temas pole püüdlusi ega soodumusi ebaaususe suunas. Esimene individ, kes hoidub vargusest vaid hirmust politsei ees, on moraalne ainult juriidilises mõttes. Teine, kes tunneb küll soovi varastada, kuid võidab selle soovi, on moraalne selles mõttes, et ta praktiseerib õiget tegevust kitsamas enesedistsipliini mõttes. Vaid kolmas, kes hoidub varastamast selle tõttu, et see on talle loomuomane, praktiseerib tegelikult Täiuslikku Tegevust.

VIIS *SILA*'T JA VIIS *DHARMA*'T

Tuntuimaks eetilise käitumise eeskujuks on viis *sila*'t, mida tavaliselt kutsutakse viieks juhtnööriks või juhiseks. Need esitatakse tavaliselt eitavas vormis – nad ütlevad meile, mida teha ei tohi. Igal juhtnööril on ka oma jaatavas vormis vaste. On tähelepanuväärne, et tänapäe-

va budistlikus õpetuses on jaatav vorm palju vähem tuntud kui eitav vorm. Paljud, kes on kuulnud viiest *sila*'st, ei ole midagi kuulnud viiest *dharma*'st - nii kutsutakse jaatavat sõnastust. Selles kontekstis võib viis *dharma*'t tõlkida 'viieks eetiliseks põhimõtteks'. Vaatame nüüd lühidalt ja ühekaupa nii viit *sila*'t kui ka viit *dharma*'t uurides esiteks eitavaid ja siis jaatavaid sõnastusi. See annab meile tasakaalustatud pildi budistliku eetika mudelist.

1. Esimene viiest juhtnõörst on hoidumine elusolenditele kahju tegemisest. See on otsene tõlge. Kuigi seda vahel tõlgitakse kui 'mittetapmine', on see tegelikult mitte ainult tapmisest hoidumine, vaid hoidumine ka ükskõik mil viisil kahju tegemast. See tähendab hoidumist kõigist vägivalda vormidest, kõigist rõhumise ja vigastamise vormidest. Vägivald on vale, sest see põhineb lõppkokkuvõttes otseselt või kaudselt oskamatutel meeleseisunditel – vihal ehk vastumeelsusel. Ja kui me anname voli vägivallale, siis saab see oskamatu meeleseisund, mille loomulik väljendus on vägivald, üha tugevamaks ja võimsamaks.

Vägivallast hoidumise jaatav vaste on *maitri* (paali k. *metta*) ehk armastus ja sõbralikkus. Siin ei tähenda *maitri* üksnes tundeid või meeleolu, *maitri* kehastub tegudes ja praktikas. See pole piisav, kui vaid **tuntakse** head tahet teiste suhtes, hea tahe peab väljenduma ka toimingutes. Kui me hoia seda vaid meeles ja aina mõtleme sellest, kuidas me kõiki armastame ja kui sõbralikud me oleme, muutub see mingisuguseks enesenaudinguks või millekski veel hullemaks. Selles suhtes peame end silmas pidama. Me arvame tihti, et me armastame teisi inimesi. Vähemalt **mõningaid** neist. Aga end jälgides võime märgata, et peaaegu mitte kunagi me ei väljenda oma armastust: peame iseenesestmõisteta vaks, et see on teistele nähtav. Heaks näiteks on 20 või 30 aastat abielus olnud mees, kes ei võta iial vaevaks viia naisele lillekimpu või šokolaadikarpi. Kui keegi küsiks temalt: "Kas sa ei armasta oma naist? Sa ei vii talle kunagi lilli ega šokolaadi," vastaks keskmine abielumees: "Milleks see? Loomulikult ma armastan teda, aga kõigi nende aastate järel peaks ta seda isegi teadma." See on vilets mõttekäik. Ei saa nõuda, et inime-

sed niisama teaksid või kujutleksid, mida me nende vastu tunname. See peab olema näha meie sõnadest ja tegudest. Me peaksime midagi tegema selleks, et alles hoida armastuse ja sõpruse vaimu. Seetõttu ongi kogu ühiskonnas, eriti aga budistlikus ühiskonnas kingituste vahetamine ja küllakutumine au sees. Ei piisa, kui istuda armastust kiirates oma toas või kambrikeses. See võib olla imeilus ja imehea, kuid see peab leidma ka konkreetse väljenduse. Ainult siis leiavad meie tunded konkreetse vastukaja teistes inimestes.

2. Teine viiest juhiseist on hoidumine selle võtmisest, mida pole antud. Ka see on otsene tõlge. See ei ole ainult vargusest hoidumine, sellest oleks liiga kerge mööda hiilida. Teine juhise tähendab hoidumist kõigest ebaausast, kõige selle mittevõtmist ja mitteekspluateerimist, mis ei kuulu endale, kuna kõik need on ahnuse ja iseka soovi väljendus.

Selle juhise jaatav analoog on *dana* ehk heldus. Ka siin ei ole asi ainult helduse tundes, soovis anda, vaid heldes teos eneses. Seda ei ole vaja üksikasjalikumalt selgitada. *Dana* on midagi sellist, mida saavad tunnema kõik, kes on mõnda aega olnud kokkupuutes elava budismiga.

3. Kolmandaks juhtnööriks on hoidumine väärast sugudevahelisest käitumisest. Suutrades selgitab Buddha, et viie juhtnööri raames käsitab väär sugudevaheline suhtlemine vägistamist, naiseröövi ja abielurikkumist. Kõik kolm on oskamatud teod, kuna need on ühtaegu vägivald ja ahnuse ilminguks. Vägistamises ja naiseröövis, mis Buddha-aegses suhteliselt korrastamata ühiskonnas olid üsna tavalised, oli vägivald suunatud mitte ainult naise enese, vaid ka tema vanemate või hooldaja vastu, kui naine oli alaealine. Abielurikkumise puhul suunatakse vägivald abikaasale, kuna lõhutakse tahtlikult tema kodune elu. Siinkohal peab märkima, et budismis kujutab abielu endast puhtalt tsiviililepingut, mitte usulist sakramenti. Veelgi enam, abielulahutus on lubatud ja religiooni seisukohalt ei ole monogaamia kohustuslik. Budistliku maailma mõningates kohtades on levinud polügaamia ja seda ei peeta vääraks sugudevaheliseks käitumisest.

Väärast sugudevahelisest käitumisest hoidumise jaatav vaste on *samtusti* (paali k. *santutthi*) ehk rahulolu. Rahulolu tähendab vallalise seisukohalt rahulolu oma vallalisusega ja abielus inimese seisukohalt rahulolemist heakskiidetud ja sotsiaalselt tunnustatud seksuaalpartneri(te)ga. Rahulolu ei tähenda siin sugugi passiivset alistumist olemasolevale olukorrale. Tänapäeva pühhologia keeles öelduna on see positiivne seisund, kus ei suunata oma seksuaalsust neurootiliste vajaduste rahuldamiseks ja eriti neurootilise vaheldushimu rahuldamiseks.

4. Neljas juhtnõör on **hoidumine valelikust kõnest**. Valelik kõne põhineb himul, vihal või kartusel. Valetamine tuleneb kas soovist midagi saada, kedagi solvata või kellelegi halba teha või siis kartusest mingil põhjusel tõtt rääkida. Valelikkus põhineb seega oskamatul meeleseisundil. See ei vaja näiteid. Valelikust kõnest hoidumise jaatav vaste on *satya* (paali k. *sacca*) ehk tõepärasus, mida on juba käsitletud Täiusliku Kõne juures.

5. Viimane viiest juhendist on **hoidumine teadvust ähmastavatest jookidest ja uimastitest**. Selle juhendi tõlgendamisel on teatud hulk erimeelsusi. Mõnedes budistlikes maades tõlgendatakse seda kui nõuet täiskarsklusele; teistes jällegi kui nõuet nautida mõõdukalt kõike seda, millega liialdamine tõenäoliselt viib joobumuseni. Igaühel on vabadus valida nende kahe tõlgenduse vahel. Selle juhendi jaatav vorm on *smrti* (paali k. *sati*) – tähelepanelikkus ehk teadlikkus. See ongi tegelik kriteerium. Kui suudad juua, kahjustamata oma tähelepanelikkust, siis joo – kui ei suuda, siis ära joo. Igatahes peab enese suhtes olema täiesti aus ja tunnistama endale, et ei saa olla täielikult tähelepanelik, kui ollakse kergelt vintis. Niisiis, isegi kui viiendat juhtnõööri tõlgendatakse vaid mõõdukuse nõudeks, siis jaatava vormi valguses oleks enamikul juhtudel nõutav täiskarsklus.

Niisugused on viis juhendit ja viis põhimõtet, mis on hästi tuntud ja laialt levinud budistliku moraali või eetika eeskuju. Võib mainida veel kahte eeskuju.

BHIKSU SAMVARA-SILA JA
BODHISATTVA SAMVARA-SILA

Bhiksu samvara-sila (paali k. *bhikkhu samvara-sila*) koosneb 150 juhendist, mida järgib täieliku ordinatsiooni saanud munk ja mis on täielikult nirvaana saavutamisele pühendunud inimese loomuliku käitumise mudel. Teiste sõnadega, kui me ei mõtle millelegi muule kui nirvaanale ja selle saavutamisele ning pühendame kogu oma aja ja energia vaimse tee järgimisele, siis hakkab meie käitumine oma loomu poolest lähema selles juhendis kehastuvalle käitumisele. Kahjuks peetakse neid 150 juhendit väga tihti vaid eeskirjade loeteluks, kusjuures neis sisalduv vaim kaob.

Bodhisattva samvara-sila seisneb 64 juhendis, mida järgib bodhisattva. Need esindavad sellise inimese loomuliku käitumise mudelit, kes on pühendunud Virgumise saavutamisele kõikide olendite heaks. Teiste sõnadega, kui eesmärgiks ei ole Virgumise ehk budasuse saavutamine ainult iseenda jaoks – selleks et olla ‘seal ülal’ vabana kõigest ja kõigist ja vaadata haletsedes neid, kes on ikka veel sansaarasse vajunud, vaid kui eesmärgiks on Virgunult tulla tagasi aitama; kui see on ainus mõte ja pürgimus, millele kõik muu alistatakse, siis see, kuidas inimene tegutseb ja kõneleb – kogu käitumise loomulik mudel – langeb kokku kuuekümnelt neljas bodhisattva juhendis peegelduva käitumise eeskujuga. Siingi ei ole tegemist eeskirjade loeteluga, kus võib punkt-punktilt sõrmega järge vedades end kontrollida. Tegemist on bodhisattva elava vaimu või südamega, kes oma loomult läheneb bodhisattva juhendites kirjeldatule – või pigem väljendab end selliselt, et sellele on bodhisattva juhendki vaid ligikaudne väärtus.

TERVIKLIK TEGEVUS

Kuigi Täiusliku Tegevuse olemus peaks nüüd selge olema, vajab üks asi siiski selgitamist. Täiuslik Tegevus on terviklik tegevus või võiks öelda, et see on totaalne akt, millest võtab osa kogu inimene. Enamik

meist on liiga jagunenud ja killustunud selleks, et tegutseda kogu oma olemusega. Me tegutseme peaaegu kogu aeg vaid ühe osaga iseendast. Kas te pühendute kogu südamega töösse, kui te lähete kontorisse või tehasesse? Ma ei usu seda. Me võime panna sellesse üsna suure osa oma energiast, aga suur osa jääb koju või seotuks millegi muuga. Me ei tee tööd kogu oma olemusega; me ei pane töösse kogu oma tähelepanu, huvi ja entusiasmi. Ka siis, kui teil on hobi, ei pühendu te sellesse täielikult; samuti pühendute harva täielikult kodustele toimingutele. Midagi jääb alati üle või väljaspoole, nii et kogu aeg tegutsetakse ainult ühe osaga iseendast. Isegi siis, kui tegutsetakse oma parima osaga, ajendatuna suuremeelsest heldusest, ei ole tegevus terviklik. Meis on enamasti säilinud lahkusetusest ja kitsidusest ajendatud tegevust, kuigi see ei mõjuta meie tegevust just antud hetkel. Niimoodi jääb isegi meie õige tegevus – isegi nn. Täiuslik Tegevus – mittetäiuslikuks, sest see ei ole terviklik, kogu olemusega tehtud.

Täiuslik Tegevus selle sügavamas mõttes on Buddha eelisõigus – üksnes Virgunu võib toimida terviklikult, pannes kogu oma tarkuse ja kogu oma kaastunde toimingusse, nii et midagi ei jää puudu ega väljaspoole. Seda budaseisundi poolt esindab roheline arhetüüpne buda Amoghasiddhi ehk ‘Takistamatu Edu’. Amoghasiddhi esindab tervikliku tegevuse kõrgeimat võimalikku tasandit.

Vaid väga harvadel juhtudel võime saada maigu suhu Täiuslikust Tegevusest – terviklikust tegevusest oma olemuse tasandil. Me võime olla millessegi täielikult sukeldunud. Oleme selles hetkes iga oma energiaraasuga, kogu ponnistuse, teadlikkuse, huvi, entusiasmi, armastusega. Oleme täielikult kaasa haaratud, nii emotsionaalselt kui ka intellektuaalselt. Sellistel hetkedel tunneme, et me oleme võimelised kogu oma olemusega sukelduma tegevusse, ilma et midagi jääks üle. Tunneme vähemalt hetkeks, et oleme võimelised end täielikult väljendama. Seda rahulolu ja kergendustunnet – isegi rahu, mida me siis kogeme, ei ole võimalik saada kusagilt mujalt ega mingil muul viisil. See on seisund, mille poole meil tuleks püüelda kogu aeg, s.o.

kõrgemal tasandil, budasuse ehk Virgumise tasandil. Alles siis saame me teada, mida Täiuslik tegevus endast tegelikult kujutab, milline on kogu olemusega tehtud tegu. Siis me mõistame eetika põhimõtteid nende algallikast lähtudes.



Ideaalne ühiskond:

TÄIUSLIK ELATUSVAHEND

Keegi ei vaidle vastu sellele, et me kõik näeme unenägusid. Psühholoogid väidavad, et me näeme und neli või viis korda öö jooksul. Räägitakse, et ka loomad näevad unenägusid – paljud on seda märganud oma lemmikloomade juures. Me ei näe unenägusid mitte ainult öösel, kui magame, me näeme unenägusid ka päeval, me unistame ja uneleme avasilmi. Näiteks soojal päikesepaistelisel pärastlõunal, kui te istute pargipingil ja tunnete end mugavalt ja rahulikult, on kerge end leida avasilmi und nägemas, unistamas. Seda juhtub vahetevahel kõigiga.

Unistamine on loomulikult soovide täideviimise teatud liik. Unistame kõigest sellest, mida tahaksime teha ja milline tahaksime olla. Põhjuseks on tihti see, et leiame oma igapäevase elu olevat igava ja ebahuvitava. Meil võib olla väsitav ja monotoonne töö. Võime elada keskkonnas, mis meile ei meeldi. Võime olla seotud inimestega, kellega meil ei ole eriti sõbralikud suhted. Ja võib ka olla, et elu ei tundu meile mitte lihtsalt igav ja ebahuvitav, vaid tõeliselt piinarikas. Seepärast püüame me saada sellest vabaks ja luua oma maailm väljaspool argipäevaalu. Me hakkame unistama erinevatest asjadest. Unistame asjade paremast seisust. Unistades loome endale ideaalse maailma, ideaalse ühiskonna, kus ei ole selle maailma ja selle ühiskonna ebatäiuslikkust. Selles maailmas on häda ja viletsust, aga meie tahame unistada teistsugusest kohast ja teistsugusest maailmast, kus kõik on õnnelikud ja kus ka meie oleksime kahtlemata õnnelikud. Unistamine kui niisugune ei ole kokkuvõttes halb asi, eeldusel, et me sellele liigselt ei anduks, näiteks siis, kui me peaksime tegema hoopis midagi muud.

Kuigi suurimat osa unistustest võib pidada viljatuteks fantaasiateks, on need vahetevahel tulevikupildiks. Tänapäevane unistus võib olla mõningatel juhtudel homme reaalsus. Uurides maailma ajalugu või kultuuri-, kunsti- ja filosoofia ajalugu, märkame, et mineviku kõige kuulsamad mehed ja naised on olnud mõnikord kõige suuremad unistajad. Kui minna tagasi Antiik-Kreekasse, Platoni juurde – kes on kindlasti üks suurimaid mehi, kes kunagi on elanud – näeme me, et ka temal oli oma unistus. Tuntuim tema unistustest on “Riik”, suur kaheteistkümnest raamatust koosnev dialoog, kus Platon unistas ideaalühiskonnast, mis põhineks õiglusel. Uurides teisi aegu ja kultuure ning teisi unistusi, leiame me Ilmutusraamatust, Piibli viimasest raamatust, suurepärase nägemuse uuest jaspismüüridega ja pärlväravatega Jeruusalemmast, nägemus, millel on tohutu arhetüüpne ja müütiline tähendus. Tulles lähemale meie oma ajale, näeme me teoseid nagu T. More'i “Utopia”, F. Baconi “Uus Atlantis”, T. Campanella “Päikeselinn” jne., lõpetades H.G. Wellsi raamatuga “Inimjumalad”. Need on kõik unistused ideaalsest ühiskonnast, muutunud maailmast.

Budismilgi on omad unistused. Mõnedest suurtest mahajaana suutra-dest võib leida unistuse ideaalühiskonnast – see on kujutlus või nägemus Sukhavatist ehk Amitabha, igavese valguse buda puhtast maast. Eriti Jaapani budismi shin-koolkonna õpetuses, kus puhast maad esitatakse Sukhavatina, on see “õnne maa”, koht, maailm, olemise tasand, kus ei ole piina, kannatust, viletsust, eraldatust, kaotust ega kaotusevalu. See on täiusliku rahu maa, kus pole konflikte, sõdu, võitlust ega isegi valemimõistmist – see on niivõrd täiuslik ja õnnelik maa. Suurtes mahajaana suutrates jutustatakse ka, et puhas maa ehk õnnemaa on koht, kus meeste ja naiste vahel ei ole erinevusi ja kus mitte keegi mitte kunagi ei pea tegema tööd. Toit ja riided ilmuvad iseenesest, kui neid vajatakse. Puhtal maal ei tarvitse keegi teha midagi peale istumise kuld-
sel, purpurpunasel või helesinisel lootusel Buddha jalge ees ja kuulata tema Dharma õpetust. Kõige krooniks – eriti inglaste silmis – on see, et puhtal maal pidavat olema alati kaunis ilm. Selline on budismi unistus, nägemus ideaalühiskonnast ja ideaalmaailmast.

See võib tunduda liiga kauge ja arhetüüpne ja müütiline ning meid otsest mitte eriti puudutav, kuid budism, hoolimata oma oskusest unistada ja veel eriti kaunisti unistada, ei rahuldu üksnes sellega. Buddha õpetuses on kogu lähenemine neile küsimustele väga tervemõistlik, praktiline ja realistlik. Budism ei rahuldu unelemisega mingist tuleviku ideaalühiskonnast või mingist teisel tasandil ideaalmaailmast. Ta püüab luua seda ideaalset ühiskonda siin ja praegu, selle maakera peal. Ta püüab muuta just seda maailma ja ühiskonda tulevikukujutluste sarnaseks, ideaali sarnaseks. Ja ta püüab teha seda paljudel erinevatel viisidel. Üks neist viisidest on õpetus õigest elatusvahendist, mis on Buddha Õilsa Kaheksaosalise Tee viies aste.

Eelnevad Kaheksaosalise Tee astmed on käsitletud meie esialgset vaimset kogemust olemise olemusest ja sealhulgas ka iseendast ning seda muutust, mida see kogemus on põhjustanud meie tundeelus, suhtlemises ja argipäevases käitumises. Teiste sõnadega, Kaheksaosaline Tee on siiani käsitletud muutust üksikindiviidi tasandil. Nüüd, Täiusliku Elatusvahendi tasemel, käsitleme kollektiivse elu ja ühiskonnaelu muutmist. Budismi seda külge on vähe toonitatud ja vahel lausa vähetähtsaks peetud. Aga idee, et meil ei tuleks muuta ainult oma isiklikku elu, vaid ka kogu ühiskonda, on tingimata osa budistlikust õpetusest.

Budism on niisama hästi valmis looma ideaalset ühiskonda kui ideaalset isiksust. Me oleme siiski osa ühiskonnast, me kuulume kuhugi ja on väga raske end muuta, kui ühiskond jääb muutumatuks. Indialastel on vanasõna “kõõgis pole võimalik töötada ilma nõgiseks saamata” (toiduvalmistamine kipub Indias olema üsna tahmane töö). Samamoodi ei saa elada ja töötada kõlbeliselt laostunud ebaeetilises ühiskonnas ilma end teatud määral määrimata. Niisiis, isegi enda moraalse ja vaimse elu huvides peaks püüdma muuta ühiskonda, milles elame.

Väga meeldiv on kuulata juttu lootose õitsemisest keset mülgest, aga väga raske on olla lootos, kui selle mülka räpasus tungib kõikjale.

Kollektiivsel olemisel on kolm külge – sotsiaalne, poliitiline ja majanduslik – ning Buddha õpetus hõlmab neid kõiki.

Budismis on erinevaid ühiskonnaõpetusi, eriti neid, mis liituvad Vana-India ühiskonnaga. Näiteks võib näha, et Buddha ei kiitnud sugugi heaks kastisüsteemi, mis oli tolle aja India ühiskonnaelu valitsevaks tunnuseks ja on seda veel tänapäevalgi. Vastavalt sellele süsteemile määras sündimine ära ühiskondliku seisundi. Braahmanipojast sai braahman, kaupmehepojast kaupmees ja midagi ei saanud teha selle muutmiseks. Selline süsteem on Indias veel tänapäevalgi valitsev ja kõikjal levinud, eriti külades. Sellel on aga inimlikule initsiatiivile surmav mõju. Sel põhjusel on Buddha väga selgelt ja rõhutades öelnud, et isiku asendi ühiskonnas peab määrama tema väärtus, mitte aga sünnipära. See on vaid üks näide Buddha ühiskonnaõpetusest.

Samuti näeme, et poliitilises valdkonnas budism toetab – või õigemini toetas vanadel aegadel – Dharmaraja ideaali; sellele teemale on pühendatud palju suutraid. Dharma tähendab tõtt, õiglust, tõelust. Raja tähendab kuningat ja ka valitsust. Nii esindab dharmaraja õiglasel valitsusel ideaali, kus ka poliitilises elus peetakse kõige tähtsamaks eetilisi ja vaimseid eesmärke ja väärtusi. See esindab mõtteviisi, mille järgi poliitika ei tohiks olla vaid võistlevate rühmade ja kildkondade võitlusväli, pelk manipulatsioon ja autoritaarsus. Nägema peaks sellega seotud eetilisi ja vaimseid põhimõtteid ning rakendama neid kollektiivse olemise poliitilises küljes.

Indias oli selle poliitilise ideaali silmapaistvamaks näiteks imperaator Ašoka. Ta oli Maurya dünastia suur valitseja, kes elas umbes kakssada aastat pärast Buddha. Isalt sai ta päranduseks Magadha kuningriigi, mida ta hakkas kiiresti laiendama, neelates alla lähedalasuvad riigid. Selliste sõjaliste operatsioonide tulemusena muutus Magadha riik pindalalt veelgi suuremaks kui tänapäeva India või Pakistan. Viimane riik, mille Ašoka enne budismi pöördumist alistis, oli Kalinga; see asus India idarannikul ja vastas ligikaudu tänapäeva Orissale. Ühes kivisse raiutud kirjas võib lugeda Ašoka enda ülestähendusi: “Sada viisküm-

mend tuhat inimest võeti vangi, sada tuhat tapeti ja sellest palju kordi enam suri.” Vaadates seda hävitustööd, taipas Ašoka, millist viletsust olid sõda ja tema vallutusretked põhjustanud. Tema enda sõnade järgi tundis ta sügavat kurbust ja kahetsust, sest alistamata rahvaste vallutamine on seotud veresaunaga, surmaga, küüditamisega... ja need, kes pääsevad küll ise õnnetusest, on siiski sügavalt ahistatud sõprade, tuttavate, kaaslaste ja armastatud sugulaste kannatustest. Ta loobus vallutusõdadest, olles vist ainuke silmapaistev vallutaja ajaloos, kes katkestab oma karjääri, kuna ta taipab oma tegevuse moraalselt kurjust. Ta lõpetas ja tegi täieliku pöörde. Enne pööret oli ta tuntud kui Chandašoka ehk ‘raevukas Ašoka’, nüüd sai ta tuntuks kui Dharmashaoka ehk ‘õigluse Ašoka’; näis, et sellest päevast alates suhtus ta endasse kui oma rahva isasse.

Ašoka ei loobunud oma poliitilisest ametist. Kuid ta kuulutas selgelt oma poliitiliseks ideaaliks nende teenimise, keda ta pidi teenima ja ta pidas nende heaolu oma valitsemise peaeesmärgiks. Ta toetas palju ka budismi, lähetades budistlikke misjonäre India erinevatesse osadesse, Tseilonisse ning Aleksandriasse, Palestiinasse, Kreekasse. Kahjuks ei ole niinimetatud “budistlikud” valitsejad alati järginud Ašoka eeskujut. Võib-olla on ta ainuke tõeline eeskujut India ajaloos, kes on püüdnud budistlikku õpetust poliitilises elus otseselt rakendada, mille eest ta väärrib palju austust. Mõned teist on ehk tuttavad H.G.Wellsi liigutava austusavaldusega Ašokale raamatus “Lühike maailma ajalugu”. “Kümnete tuhandete valitsejate hulgas, keda on täis ajalooraaamatu leheküljed,” kirjutab ta, “Nende Majesteetide ja Armulike ja Tema Kõrguste ja Kuninglike Kõrguste hulgas särab Ašoka nimi – ja särab peaaegu nagu üksik täht taevas.”

Meie kollektiivse olemise kolmas külg on majanduslik külg. Selles valdkonnas õpetab budism Täiuslikku Elatusvahendit, s.t. täielikku muutust kollektiivse elu kogu majanduslikus küljes, mis põhineb Täiuslikul Nägemusel.

Siinkohal kerkib üles üks küsimus. Nägime, et kollektiivsel olemisel on kolm poolt: sotsiaalne, poliitiline ja majanduslik, kuid Täiuslik Elatus-

vahend esindab vaid üht neist – majanduslikku. Miks siis nii? Oletades, et Õilsa Kaheksaosalise Tee viies aste käsitleb kollektiivset olemist, siis miks käsitleb see vaid majanduslikku külge? Miks Tee ei sisalda poliitilist ja sotsiaalset külge? Miks Täiuslik Elatusvahend ja miks mitte Täiuslik Kodakondsus või Täiuslik Valitsemine? Kui Tee puudutab **kogu** meie kollektiivset olemist, miks pööratakse tähelepanu vaid Täiuslikule Elatusvahendile?

Vastuse sellele küsimusele võib osaliselt leida tolle aja India valitsevatest oludest. Ühiskondlik süsteem oli Indias siis suhteliselt lihtne ja korraldamata – õnneks – ning arvestamata kastisüsteemi, ei olnud selles valdkonnas midagi revideerida. Mis poliitikasse puutub, siis Buddha õpetas ja levitas Dharmat peamiselt sellistes piirkondades, kus ainsaks valitsusvormiks oli monarhia. See tähendas, et tavalised inimesed osalesid kas vähe või üldsegi mitte poliitilises elus. Seepärast polnud sel ajal erilist mõtet õhutada inimesi praktiseerima Täiuslikku Valitsemist või Täiuslikku Juhtimist või koguni Täiuslikku Kodakondsust, kuna neil polnud võimalik neis asjus kaasa rääkida. Igatahes pidid kõik aga tööd tegema. Neil ei olnud hääleõigust ja neil ei olnud aimugi, millega tegeles kuningas, kuid kõik nad pidid teenima elatist. Nii puudutas Täiusliku Elatusvahendi küsimus igaüht isegi Buddha aegadel ning kahtlemata sel põhjusel sisaldub Täiuslik Elatusvahend Õilsas Kaheksaosalises Tees. Me võiksime riskida ka spekulatsioonidega ja oletada, et Buddha pidas kollektiivse olemise majanduslikku poolt tähtsamaks kui sotsiaalset või poliitilist poolt ning sel põhjusel lülitas selle Õilsasse Kaheksaosalisse Teesse. Buddha eluajal arenesid kiiresti kaubandus, äritegevus ja rahandus ning Buddhale ei võinud see olla teadmata. Hulk tema lähemaid ilmalikke õpilasi olid suurkaupmehed-pankurid, kelle äritegevus ulatus kuni Babülooniani.

Olles selgitanud peamised põhjused, miks Täiuslik Elatusvahend on seotud Kaheksaosalise Teega, püüame nüüd uurida üksikasjalikumalt, mida Täiuslik Elatusvahend endast kujutab. Nii toimides ei maksa unustada, et see aste tähendab kogu meie kollektiivse olemise – kogu

sotsiaalse elu, kogu ühiskonnaelu – muutumist, mitte ainult majandusliku külje muutumist. Teiste sõnadega, see tähendab ideaalse ühiskonna ehk sellise ühiskonna loomist, kus on kergem järgida Teed, kus ei pea pidevalt olema vastuolus end ümbritseva keskkonnaga, nii nagu see kipub tänapäeval olema.

Nagu ma juba ütlesin, liitis Buddha Täiusliku Elatusvahendi Õilsasse Kaheksaosalisse Teesse, sest kõik pidid tegema tööd ja see peab paika loomulikult tänapäevalgi. Tegelikult võiks öelda, et tänapäeval eriti, sest nüüd, kaks tuhat viisada aastat hiljem, kulutame me rohkem ärkvelolekuajaga töötamisele ja elatise hankimisele kui millelegi muule. Buddha ajal olid inimesed vähemalt vihmaperioodil vabad (vihmaperioodil oli võimatu väljas töötada), aga meie oleme aastas vaid kaks või kolm nädalat mererannas!

Kuna töö hõlmab suurema osa meie ärkvelolekuajast, on ilmselge, et elatise hankimisel on suur mõju kogu meie isikule. Arvan, et me alati ei taju seda. Aga kui millegagi tegeletakse seitse või kaheksa tundi päevas, viis päeva nädalas, viiskümmend nädalat aastas, ja kui see vältab kaks-kümmend, kolmkümmend või nelikümmend aastat, siis ei ole üllatav, et see jätab vähemalt mingisugusegi jälje. Peaks mõtlema, millist mõju meie töö meile avaldab. Vanasti olid värvija käed alati värviga kaetud, rätsepal oli selg küürus. Tänapäeval võib kontoris töötaja tihti ära tunda kühmus õlgadest ja ebasportlikust väljanägemisest.

Need on vaid füüsilised mõjud, aga veelgi suurem mõju on tööl meie meelele. Meel võib olla palju tõsisemalt deformeeritud. Mõjud võivad olla vähenähtavad, kuid need on olemas samamoodi nagu Dorian Gray pildi imelises muutumises. Tema halvad teod ei põhjustanud mitte tema oma näo muutumist, küll aga muutus tema portree, kuni sellest sai tõeline kurjuse kehastus. Nii on meie kõikidel tegudel tulemus. Vähehaaval me muutume. Tööl, millega ollakse seotud iga päev, millesse ollakse sukeldunud päevi, nädalaid, kuid, aastaid, aastakümneid, on meelele tohutu, isegi kohutav toime, mida me sageli ise ei teadvustagi. Kujutlege börsimaaklerit, kelle pea on täis aktsiaid ja kes turu muutudes võib olla

ööseltgi aheldatud telefoni külge, või elukutselist kihlvedude vahendajat – nende vaimne seisund võib olla kohutav.

Võttes veelgi äärmuslikuma näite – kujutlege, milline on tapamajas töötava inimese vaimne seisund. Me ei saa silmi sulgeda tõsiasja ees, et meie maal on sadu, kui mitte tuhandeid tapamaju ja kogu maailmas sadu tuhandeid. Enamik meist ei oleks võimelised võtma kätte nuga ja lõikama kassil kõri läbi või tallama surnuks rotti või hiirt. Kujutlege, et te peate seda tegema, ja mitte üks, vaid kakskümmend või kolmkümmend korda päevas. Kujutlege, et te peate lõikama kõri läbi lambal või tapma ja nülgima lehma või pulli kakskümmend või kolmkümmend korda päevas, aastast aastasse. Milline oleks siis teie vaimne seisund? Ja selline on kümnete tuhandete või isegi sadade tuhandete inimeste amet nüüdisaegses maailmas.

Üks Austraalia munk, keda ma tundsin, rääkis mulle, et ta oli teinud uurimuse Austraalia tapamajadest ja neis töötavatest inimestest. Ta leidis tõsiseid vaimseid häireid minu mäletamise järgi umbes kuuekümmne kuuel protsendil töötajatest. Tapamajas töötatakse tavaliselt vaid kaks aastat. Üle kahe aasta ei kannata inimloomus seda enam välja; enamikul juhtudel jõuti seal töötades punktini, kus vaimsed häired olid nii tõsised, et enam ei oldud võimelised jätkama. Me ei peaks mõtlema, et see ei puutu meisse, sest see puudutab ka meid. Me oleme sellega vahe-
tult ja moraalselt seotud, sest oma sooviga süüa liha sunnime inimesi sellisel viisil raha teenima ja end alandama.

Nende mõne äärmusliku näite varal hakkame nägema elatusvahendi tähtsust ja ehk ka mõistma, et kui me ei seo end teatud määralgi õige või Täiusliku Elatusvahendiga, siis ei ole me eriti võimelised edenema vaimselt.

Vaevalt võiks kujutleda tapamaja töötajat külastamas iganädalast meditatsioonitundi. Ja kui ta olekski võimeline seal istuma, et mediteerida, ei teeks see talle head. Kui selline inimene tuleks ja püüaks mediteerida,

ei kulukuks tõenäoliselt mõnda nädalatki, kui ta hakkaks nägema kohutavaid nägemusi olenditest, keda ta on tapnud.

Mul on rõõm öelda, et budistid sellel maal on hakanud mõistma Täiusliku Elatusvahendi tähtsust. On hakatud mõistma, et kuni selle ideaaliga ei toimita kooskõlas, vähemalt mõnelgi määral, on vaimne edenemine võimatu. Tean, et inglise budistide sõprade hulgas on inimesi, kes on vahetanud oma töökohta eetilistel põhjustel, vahel üsna märkimisväärselt rahalist kahju saades, kuna nad on tundnud, et nende töö on vastuolus budistlike põhimõtetega ja budismile pühendumisega. Mõnede budistide valmisolek loobuda isegi tasuvast elatusvahendist, kui see tundub olevat moraalselt väär, on igatahes terve arengu tunnus. Kuni viimase ajani on olnud huvi budismi vastu sellel maal ja üldse Läänes paljalt intellektuaalne. Inimesed, kes peavad ennast budistideks, jätkavad endist eluviisi, lisades sellele vaid huvi budismi vastu või selle õppimise vastu. Nad muudavad vähe või üldsegi mitte oma elu budistlike põhimõte järgi ja kõige vähem majanduslikku külge.

Budistlikes tekstides on Buddha palju rääkinud Täiuslikust Elatusvahendist, tavaliselt õige lihtsates mõistetes. Kõigepealt käsitles ta valest elatusvahendist hoidumist – enne negatiivset, seejärel positiivset poolt. Ta ei kiitnud heaks paljusid ameteid. Välditavate ametite nimekirjas oli esikohal kauplemine elavate olenditega, kas inimeste või loomadega. Seega kuulutas ta sobimatuks orjakauplemise – juba kaks tuhat aastat ja enamgi enne Abraham Lincolni – ja loomadega äritsemise tapmise eesmärgil. Peaks olema ilmselge, et siia kuuluvad ka lihuniku ja lihämüüja tegevus.

Nimekirjas on ka mürkide hankimine. Buddha ajal oli inimesi, kes kauplesid mürkidega, niisamuti nagu see oli tavaks renessansiaegses Itaalias. Kui inimesel oli vaenlane, kellest ta tahtis vaikselt lahti saada, siis tarvitses vaid minna mürgikaupmehe juurde, osta natuke mürki, segada see oma vaenlase toidu või joogi sisse; sellega oli asi korraldatud. Niisuguse tegevuse analooge võiksime leida tänapäevalgi, kuid praegu ei pea ma vajalikuks seda teemat jätkata.

Tunnustust ei ole leidnud ka amet, mis seisneb meelt juhmistavate või teadlikkust ja vastutusvõimet vähendavate jookide ja rohtude müügis.

Võib-olla ehk veelgi märkimisväärsem on Buddha eitus, kui mitte otsene keeld igasuguste relvade või sõjavahendite müümise suhtes. Ta selgitas, et kui järgitakse Õpetust, kui ollakse pühendunud Kolmele Aardele ja peetakse ennast budistiks, siis ei või mingil juhul teenida elatist tootes, müües või mingil muul viisil käsitledes relvi, mis on elavate olendite tapmise vahendiks. Buddha ajal oli asi lihtne, sest keeld puudutas vibusid ja nooli, mõõku ja odasid või teisi vahendeid. Aga nii oli kaks tuhat viissada aastat tagasi. Nüüdseks oleme teinud suuri “edusamme”. Me oleme saanud haritumaks ja kultuursemaks ning võime tappa palju lihtsamalt ja efektiivsemalt – aatompommiga, vesinikpommiga, koobaltpommiga jne. Aga Buddha Täiusliku Elatusvahendi põhimõte on ikka veel kehtiv.

Kui teil on sellise organisatsiooni aktsiaid, mis aitab toota aatompomme või muid selliseid relvi, siis olete samuti segatud nende tootmisel ja selliselt budistlikust seisukohast vaadatuna vale elatusvahendiga seotud. Seegi seisukoht ei nõua arvatavasti rohkem selgitamist.

Buddha väljendas oma hukkamõistu ka paljude teiste ametite suhtes, mida peeti tolle aja Indias ja peetakse ka praegu. Sinna kuuluvad käe pealt ennustamine ja kaartide panemine. Ta soovitas ka hoiduda astroloogiast ja ennustamisest. Aga ma pean kurvastusega nentima, et budistlikes maades teenivad paljud mungad elatist ennustamisega, kaardipanemisega ja tähtede järgi nõustamisega.

On huvitav, et Buddha ei kiitnud heaks ka näitlemist. Kord tuli Buddha juurde näitleja-näitejuht, kelle nimi oli Talaputa. Ta jutustas, et teatri rahval on kombeks uskuda, nagu läheks nad pärast surma Naervate Jumalate Taevasse, sest oma näitlemisega panevad nad inimesed naerma, ning ta tahtis teada, kas selline arvamine on õige. Algul Buddha keeldus Talaputa küsimusele vastamast, aga lõpuks tungival palvel siiski tegi seda. Ta ütles näitlejale-näitejuhile, et nad ei lähe mitte Naervate

Jumalate Taevasse, vaid hoopis põrgusse. Põhjuseks on see, et olles ise ahnuse, viha ja eksiarvamuse vallas, suurendavad nad oma näitlemisega teistes samu omadusi. Iseend alandades alandavad nad ka teisi. Sellise tegevuse tagajärg ei või olla midagi muud kui piinarikas.

On täiesti selge, millisest näitlemisest ja millistest näidendeist rääkis Buddha. Ma ei usu, et tema poolt öeldu käiks näiteks klassikalise kreeka tragöödia kohta, mis põhjustab katarsise ja mis seepärast omab eetilist ja vaimset väärtust. Kuid kindlasti käib see selliste näidendite kohta, mida Talaputa oli harjunud mängima, ja sama hästi ka suure hulga tänapäeva meelelahutuslike näidendite ja filmide kohta, samuti näitlejate ja näitlejannade kohta, kes oma näitlemisega sagedasti mõjuvad vaataja vaimset taset alandavalt.

Siiani käsitletud Täiusliku Elatusvahendi põhimõtted on saanud selgeks vales elatusvahendist hoidumise valguses. Aga tänapäeva elu on keerulisem kui Buddha ajal ja mulle tundub, et kogu käsitluse Täiuslikust Elatusvahendist peaks uuesti läbi mõtlema ja määratlema tänapäeva kontekstis. Oleks otstarbekas uurida Täiuslikku Elatusvahendit kolme pealkirja all: amet, kutsumus ja ajakasutus.

A M E T

Ametid ehk elatusvahendid võib jaotada nelja rühma. Kõigepealt sellised nagu töötamine tapamajas, mis mitte mingil tingimusel ei saa olla õiged. Teiseks ametid, mis ei ole nii silmatorkavalt valed nagu esimesse rühma kuuluvad, kuid mis suurendavad inimeste ahnust. Niisuguste ametite hulka kuulub töötamine reklaami alal ja selliste luksuskaupade tootmises, mida inimesed tegelikult ei vaja; seal töötades peab inimesi ahvatlema neid tahtma ja tarbima. Kolmandaks ametid, millest võib saada Täiuslik Elatusvahend, kui end natukene pingutada. Näiteks võib töötada ametnikuna asutuses või firmas, mis toodab täiesti head ja vajalikku kauppa – näiteks leiba. Kui töötatakse ausalt ja sisemise tundege, võib sellest saada õige elatusvahend või koguni Täiuslik Elatusvahend.

Neljandaks need ametid, mis ei ole seotud liigse vaimse pingega. See on tänapäeval päris tähtis ja eriti peaksid seda silmas pidama need, kes tahavad mediteerida. Elatise teenimise viis võib küll vastata toodud põhimõtetele, kuid võib sisaldada endas liigset vaimset pinget. Kui ollakse kogu aeg pingul ega suudeta mediteerida, peaks küll olukorra üle järele mõtlema ja leidma vähem stressi tekitava töö.

KUTSUMUS

Täiuslik elatus-
vahend 84

Kutumustöö on parim elatise teenimis viis, aga seda leiab harva. Kutsumustööd võiks määratleda elatusvahendina, mis on otseselt seotud sellega, mida peetakse oma elus kõige tähtsamaks. See võib olla erinevate inimeste jaoks erinev. Ühe jaoks on tähtis arstiteadus, teise jaoks õpetaja elukutse. Mõnedele meeldib töötada ödedena, et vabastada inimesi kannatustest – see on otseselt budismiga seotud. Ka kunst ja mitmesugused teised loovad tegevused kuuluvad sellesse kategooriasse. Kui tööd tehakse loova vaimuga ja mitte kaubanduslikul eesmärgil, siis võib ka see olla tõeline kutsumustöö ja Täiuslik Elatusvahend sõna otseses mõttes. Tõelist kutsumustööd tehes ehk praktiseerides Täiuslikku Elatusvahendit kaob erinevus mängu ja töö vahel. Oma tööst tuntakse niisugust naudingut, sellesse ollakse niivõrd süvenenud, et ei panda tähelegi, kui sellele kulub kogu ärkvelolekuaeg. See on ideaalne olukord, milleni jõutakse – ja tihti mitte oma süü läbi – väga harva.

AJAKASUTUS

Nii nagu juba mainitud, kulutavad inimesed suurema osa oma ärkvelolekuaajast elatise hankimiseks, just nii nagu nad tegid seda Buddha ajal. Aga kas see on tegelikult vajalik? Minu arvates mitte. Nii šokeerivalt kui see ka kõlab, aga küsimusele: “Kui palju aega peaks pühendama elatise teenimiseks?” vastaksin ma: “Nii vähe kui võimalik.” Aastaid tagasi, kui ma niimoodi ütlesin ühel koosolekul, oli üks mu eakas sõber sügavalt šokeeritud. Ta tõreles minuga, öeldes: “Kuidas sa võid selliseid asju

öelda avalikus loengus, kõikide noorte inimeste kuuldes? Niimoodi sa vaid julgustad neid olema laisk ja võimalikult kasutu.” Väide, et elatise teenimiseks peaks kulutama võimalikult vähe aega, on öeldud loomulikult budistidele – ja midagi kahetsemata – ning just noortele inimestele, kuna vanematel inimestel on tavaliselt vähem valikut. Noored, kes ei ole veel pühendunud ametile ja karjäärile ja kelle elu on alles kujunemisjärgus, peaks kaaluma seda võimalust, et teenida raha vaid lihtsaks äraelamiseks ja ülejäänud aeg pühendada budismile – Dharma õppimiseks, meditatsiooniks ja budistliku liikumise aitamiseks.

Seda võib teha kahel erineval viisil. Võib käia regulaarselt osalisel (mitte kogu päeva kestval) tunnitööl, teenides piisavalt raha äraelamiseks, nii et ollakse vaba pühendama ülejäänud aja budismile. Võib aga teha ka nii nagu mõned teevad – kuigi see ei ole kerge – töötavad pool aastat ja teise poole aastast on vabad, elades kokkuhoidlikult säästetud rahast ja pühendades **kogu** oma aja budismile. See tähendab muidugi, et oma vajadusi või õigemini tahtmisi piiratakse, aga üllatav on, kui paljust võib loobuda, kui niisugune otsus tõepoolest vastu võetakse.

Sellisest arengust oleks kasu peale inimese enda ka budistlikule liikumisele, mis on laienemas ja vajab rohkem inimesi. Me vajame – ja ma loodan, et ma ei kaldu traditsioonist **liiga** kõrvale – osaja munkasid. Kujunemisjärgus olevas Lääne budistlikus vennaskonnas loodame luua selliste inimeste vaherühma, kellest ühele poole jäävad sansaara mudasse uppunud tavalised ilmalikud, kes annavad oma parima, et öitseda seal lootosena, ja teisele poole “kogu-aja” mungad*.

Nagu alguses rõhutasin, tähendab Täiuslik Elatusvahend meie sotsiaalse elu muutumist Täiusliku Nägemuse valguses. Kuigi õige ehk Täiusliku Elatusvahendi juurde kuulub peamiselt meie kollektiivse olemise

* Meenutuseks niipalju, et see loeng peeti 1968. aastal, mil Lääne Budistlik Vennaskond oli tõepoolest kujunemisjärgus. Selle raamatu ilmumisajal (1992) koosneb WBO koos oma India-tiiva Trailokya Bauddha Mahasanga’ga (TBM) 500 liikmest kellest paljud on “kogu-aja” budistid ja mõned ‘Täiuslikku Elatusvahendit praktiseerivais’ ühinguis.

majanduslik külg, ei tohiks unustada, et muutma peaks ka ühiskondlikku ja poliitilist külge. Täiuslik Elatusvahend, Õilsa Kaheksaosalise Tee viies aste, seisneb vajaduses luua ideaalne ühiskond. Me elame siiski ühiskonnas ja me ei saa sellest lahkuda kuigi kaugele ega kuigi kauaks. Me võime minna maale meditatsioonikeskusesse mõneks nädalaks või mõneks kuuks, aga lõpuks tuleb isegi parimatel meie seast ikkagi tagasi tulla ja elada selles maailmas edasi, vähemalt mõningal määral. Seega peame osana iseene se muutmisest muutma ka seda maailma.

Mainisin Lääne Budistlikku Vennaskonda ja see viib meid Sangha ehk vaimse rühma, vaimse ühenduse teema juurde. On palju erinevaid teid Sangha käsitlemiseks, aga ma ei kavatse kõikidel nendel võimalustel peatuda. Käsitlen siin vaid ühte seisukohta, mis tundub siia sobivat. Sangha ehk vaimne ühing, ühendus või kogudus esindab vaimset ühiskonda selle väiksemas mõõtnes. See on miniatuurne mudel, ettekuulutus sellest, milliseks kogu ühiskond võib saada inimkonna arenedes. Meie Sangha ehk vaimne ühendus, vennaskond, esindab ühingut või ühiskonda, mis täielikult põhineb eetilistel ja vaimsetel põhimõtetel. Teiste sõnadega, see ei ole ühing organisatsiooni mõttes, vaid tõeline ühendus. Selles mõttes erineb see organisatsioonist. Erinevus seisneb ka selles, mil määral individuaalsed liikmed osalevad ja on seotud ühinguga.

Peab eriti rõhutama, et Sanghas ehk vaimses ühenduses on äärmiselt tähtsad õiged suhted liikmete vahel. Kui siin maal saab kunagi olema tõeline budistlik liikumine, nii nagu me loodame, siis võib see välja kasvada ainult sellisest ühendusest, kus inimesed on nii eetiliselt, psühholoogiliselt kui ka vaimsetel tõelises kokkupuutes. Nad ei ole ainult mingi organisatsiooni liikmed, vaid on sõbrad ja üksteisega vaimsetel, võib-olla koguni veel sügavamalt, seotud. Seegi on ideaalse ühiskonna üks külg. Me peaksime tundma, et meie Sangha, meie vennaskond on tuleviku ideaalühiskonna väike mudel – ühiskonna muster-näidis, kus täielikult praktiseeritakse Täiuslikku Elatusvahendit, mis ei ole nüüdisaegses maailmas kahjuks just laialt levinud.



Inimese teadlik areng:

TÄIUSLIK PINGUTUS

Täiuslikust Elatusvahendist läheme Öilsa Kaheksaosalise Tee kuuenda osa juurde, mida tuntakse sanskriti keeles kui *samyak-vyayama* (paali k. *samma-vayama*). Kuna sõna *vyayama* tõlgitakse tavaliselt 'pingutuseks', räägime me siin Täiuslikust Pingutusest. Me nägime, et Tee teine, kolmas ja neljas aste käsitlesid üksikisiku muutumist, kusjuures viies aste käsitles kogu ühiskonna muutumist. Kuuendas astmes, Täiuslikus Pingutuses, käsitleme jälle üksikisiku muutumist ja eriti tema tahte muutumist. Täiuslik Pingutus kasvab välja väga laiast taustast. Kui Täiusliku Elatusvahendi taustaks oli kogu ühiskond, siis Täiusliku Pingutuse taustaks on ei rohkem ega vähem kui kogu elava olemise tegevuspiirkond, elu terviklikult, kogu orgaanilise evolutsiooni protsess. Selle taustal – ja Öilsa Kaheksaosalise Tee taustsüsteemis – esindab Täiuslik Pingutus seda tõsiasja, et vaimne elu on teatud mõttes kogu evolutsiooniprotsessi jätkumine, selle kulminatsioon ja koguni kroon kogu evolutsiooniprotsessile. Sel põhjusel võib rääkida Täiuslikust Pingutusest kui inimese teadlikust arengust.

Nagu öeldud, on sõna 'pingutus' sanskritikeelne vaste *vyayama* ja tänapäeva Põhja-India keeltes – hindi, marathi jt. keeles – on see sõna nüüdki kasutusel ja tähendab füüsilist harjutust, eriti võimlemisharjutusi. Näiteks tõlgitakse nendes keeltes võimlemissaal *vyayamasala*'ks ehk 'harjutuse saaliks'. Niimoodi me võime aru saada selle sõna tähendusest. Selline *samyak-vyayama* ehk Täiusliku Pingutuse tähendus viib meie tähelepanu väga tähtsale asjale: sellele, et vaimne elu on **aktiivne** elu. Vaimne elu ei ole tugitoolis laisklemine. Vastupidi, see on aktiivne,

isegi dünaamiline elu, kusjuures aktiivsus ja tegevus ei pea tingimata olema füüsilised. Vaimse elu aktiivsus ei tähenda, et peaks kogu aeg ringi tormama ja tegema käegakatsutavaid ja konkreetseid asju, aga kindlasti tähendab see vaimset, hingelist ja koguni ehk esteetilistki aktiivsust. Kaheksaosalise Tee seda astet võiks nimetada “vaimseks jõuharrastuseks”.

Üldistades võib öelda, et budism on aktiivsete jaoks. See ei ole vaimset vigastele või voodisse seotuile. Budism on inimestele, kes on valmis pingutama, kes on valmis püüdma. Loomulikult võib ebaõnnestuda. Võib ebaõnnestuda kümme, kaksikümmend ja isegi sada korda, sellest pole midagi. Kõige tähtsam on, et tehakse ponnistusi, et proovitakse pingutada. Budism ei ole nende jaoks, kes istuvad vaid tugitoolis ja loevad teiste inimeste pingutustest. Teile kindlasti meeldib end tugitoolis mõnusalt sisse seada, võib-olla ehk kamina ees koos teetassi ja saiakestega; te pistate põske mõne maiustuse, rüübate teed peale ja loete Milarepa elulugu. Teil on soe ja mugav ja te mõtlete Milarepa karmist ja lihtsast elust: “On alles suurepärane! On vast imeline!” Aga see ei ole budism. Budism ei ole teiste pingutustest lugemine, vaid valmisolek end vähemalt väheselgi määral pingutada. Pikka aega on Inglismaa budistlikes ringkondades valitsenud vale ettekujutus budismist. Arvati, et budism on eelkõige vanade daamide jaoks – kui ma ütlen vanade daamide jaoks, siis ei kavatse ma sellega solvata vanemaid naisi. ‘Vana daam’ on üldmõiste, mis tähistab siin nii mehi kui ka naisi igas vanuses. Budism ei ole selliste isikute jaoks. See on nõudlik ja pingutustnõudev tee, seepärast on see noortele ja tarmukatele, nii nendele, kes on noored nii füüsilises ja vaimses mõttes, kui ka nendele, kes on noored hingelises ja vaimses mõttes, sõltumata east ja kehalisest seisundist.

Täiuslik Pingutus on kaheosaline. Võib eristada **üldist** ja **erilist** Täiuslikku Pingutust. Kuigi Ölsa Kaheksaosalise Tee kuues aste keskendub eriliselt Täiuslikule Pingutusele, nõuavad teatud määral pingutust ka ülejäänud Tee astmed. Ei tohiks mõelda, et kuna üks teatud liige on märgitud Täiuslikuks Pingutuseks, võib teised astmed läbida täiesti

ilma pingutuseta. Mingil määral nõuavad pingutust ja püüdlemist kõik Tee astmed; see tähendabki **üldist** Täiuslikku Pingutust.

NELI PINGUTUST

Eriline Täiuslik Pingutus, Tee kuues aste koosneb paljudest harjutustest, mida sellel astmel teostatakse. Need harjutused on tuntud Nelja Pingutuse nime all. Neli Täiuslikku Pingutust, nagu neid samuti kutsutakse, on järgmised: (1) vältimine, (2) väljajuurimine, (3) arendamine ja (4) säilitamine, ning need on suunatud headele ja halbadele mõtetele või nagu budismis öeldakse – oskuslikele ja oskamatutele vaimsetele seisunditele.

Vältimine tähendab pingutust, millega väldime selliste oskamatute mõtete või vaimsete seisundite tekkimist, mida meie meeles pole veel tekkinud. **Väljajuurimine** tähendab selliste oskamatute meelesisundite väljajuurimist, mis on meie meeles juba sündinud. **Arendamine** tähendab, et arendame neid oskuslikke meelesisundeid, mida meie meeles veel ei ole, ja **säilitamine** tähendab, et säilitatakse neid oskuslikke meelesisundeid, mis on meie meeles juba olemas. Seega on Täiuslik Pingutus põhiliselt psühholoogiline: see seisneb lakkamatus töös iseendaga, oma meelega, **vältides, välja juurides, arendades ja säilitades** meelesisundeid vastavalt nende sobivusele. Selline rühmitamine on mõeldud innustamiseks ja meenutuseks, et me laseme end liiga kergelt lödvaks. Me alustame suure entusiasmiga, budism, meditatsioon ja vaimne elu on meile kõige tähtsamad, aga siis õige tihti saab see innustus äkki otsa. Entusiasm kahaneb ja veidi aja pärast tundub, nagu poleks seda iial olnudki. See tuleneb sellest, et inertsijõud meie endi sees hoiab meid tagasi ja pidurdab meid nii võimsalt isegi pisiasjades, näiteks varahommikul mediteerimiseks ülestõusmisel. Me võime väga tõsiselt vastu võtta otsuse tõusta iga päev pool tundi varem ja meil võib see õnnestuda üks, kaks ja ka kolm korda, aga vähemalt neljandal hommikul tekib kiusatus ja toimub suur sisemine võitlus, kas tõusta üles või jääda veel mõneks minutiks sooja mugavasse voodisse. Peaaegu alati jääme kaotajaks, sest inertsijõud meis on nii tugev. Entusiasm on nii kergelt kahanev ja häviv.

Enne kui hakkame vaatama neid Nelja Pingutust üksikasjalikumalt, tuleb mainida üht tähtsat tõsiasja. Me ei ole võimelised alustamagi **vältimise, väljajuurimise, arendamise ja säilitamisega** enne, kui me ei ole end tundma õppinud, enne kui me ei tea, kuidas meie meel töötab, millised mõtted meie peas liiguvad. Enesetundmine nõuab suurt ausust, vähemalt iseene vastu. See ei tähenda, et meil tuleks olla täielikult aus teiste inimeste vastu, aga vähemalt Nelja Pingutuse juures tuleks olla aus iseene vastu. (Need, kellele tundub ehk üllatav, et siin ei eeldata täielikku ausust teiste vastu, peaksid endalt küsima, kas nad ka taipavad, kui raske see on. Lugesin kord, et oma elulugu kirjutama hakates teadvustatakse kõigepealt need asjad, millest ei kavatseta kirjutada, ja see vastab tõele. On küllalt raske olla aus iseenesegi vastu, rääkimata veel teiste vastu.)

Kui tahame praktiseerida Nelja Pingutust, peame püüdma end näha sellisena, nagu me tegelikult oleme, et teaksime, milliseid vajadusi peaks vältima, välja juurima, arendama või säilitama. Enamusel meist on oma ideaalpilt iseendast. Kui sulgeme silmad, näeme end kui peeglist ja mõtleme: “Kui kaunis! Kui õilis!” Selline idealiseeritud ettekujutus on meil endast peaaegu kogu aeg. Mitte küll õnnistatud **kõikide** voorustega, võib-olla mitte **täiesti** täiuslik, aga siiski tõeliselt soe, armastav, sümpaatne, intelligentne, lahke, heade kavatsustega, aus ja töökas inimene – niisugusena me ennast tavaliselt näeme. Me peaksime püüdma arendada endas võimet, ja peaaegu et nõudma ja paluma hüvet – ühe luuletaja sõnadega väljendades – “näha end teiste silmade läbi”. Näha iseennast teiste silmade läbi ei ole sugugi kerge. Me peaksime tegema mingisuguse vaimse inventuuri oma oskuslikes ja oskamatutes vaimsetes seisundites, oma ‘pahedes’ ja ‘voorustes’. Kuigi siin ei ole küsimus moraalnormis, peaksime me vähemalt tõsiselt ja ausalt aru saama oma meelest, oma meeles seisunditest ja omadustest, enne kui võime mõeldagi Nelja Pingutuse rakendamisele. Vastasel juhul ei tea me, kuidas edasi minna, ja tõeline paranemine, tõeline areng muutub võimatuks.

1. Veel sündimata oskamatu meeleseisundite vältimine

Nagu oleme näinud, oskamatu on selline meeleseisund, mis on mürgitatud ahnusega ehk iseka sooviga, vihaga ning teadmatusega ehk eksiarmusega, vaimse segadusega, perspektiivi puudumisega. Mõtet peetakse oskamatuks, kui see sünnib seoses ühe või rohkema nimetatud oskamatu vaimse seisundiga. Kui küsitaks, kust need oskamatud mõtted tulevad – ja me peame ju teadma, kust nad tulevad, kui me tahame nad välja juurida – siis vastus oleks, et nende vahetu allikas asub meie aistingutes.

Budismis loetakse viit füüsilist aistingut ja kuuendaks aistinguks loetakse meelt, mis on meie tava argipäevane meel. Oskamatud meeleseisundid sünnivad näiteks siis, kui me tänaval jalutades satume vaateaknal märkama midagi säravat ja värvikat ja meis tekib mõte: “Ma tahan seda endale!” Nii sünnib läbi silma-aistingu ahnus ehk himu. Vahel meenub meile midagi. Me istume vaikselt ja meie meelde ujub – ei tea kust – mälestus millestki sellisest, mida me kunagi varem oleme omanud või millest me oleme röömu tundnud ja enne kui me arugi saame, oleme iha, viha või hirmu püünisesse sattunud.

Selleks, et vältida veel sündimata oskamatu mõtete sündimist meeles või koguni kogu meele hõivamist ja valitsemist nende poolt, on vaja otsida abi – nagu budismis nimetatakse – valvsusest ja teadvelolemisest, mis kontrollivad aistinguid ja eriti meelt. Traditsiooniliselt on see tuntud “aistingute valvamise” nime all. Aistinguid kujutatakse piltlikult maja ustena. Kui kedagi tahetakse takistada astumast majja, siis pannakse maja uste juurde valvurid, kes kontrollivad iga sissetulija isikutunnistust. Samamoodi peaks valvama kuut aistingust ja püüdma näha, millised mõjud, mõtted, kujutlused end esitlevad, otsides sissepääsu, ning selliselt hoidma vaenlast sisse tungimast. Valvsus ehk teadvustamine füüsiliste aistingute ja madalama meele üle peaks toimuma kogu aeg. Nii nagu me kõik oma kogemusest teame, vallutavad oskamatud mõtted meid tavaliselt ebateadlikult, äkki: me ei märka nende tulekut, nende uksest sisenemist. Enne kui arugi saame, milles asi, on

nad pääsenud meie meelde – istuvad majas just nagu omas kodus ja meil jääb üle vaid imestada, kuidas nad sisse pääsesid. Nad pääsesid sisse uksest, ühest kuuest aistinguuksest. Seepärast peame me valvama aistinguuksi, kui me tahame hoiduda oskamatutest mõtetest.

2. Sündinud oskamatute meeleseisundite väljajuurimine

Oskamatuid meeleseisundeid, mis juba on sündinud meeles, käsitleme me Viie Takistusena, nii nagu neid tuntakse budistlikus õpetuses. Need Viis Takistust on himu materiaalse asjade järele, viha, rahutus ja ärevus, laiskus ja tuimus ning kahtlus ja otsustamatus.

(a) Himu materiaalsele asjade järele kui takistus

Soov selliste materiaalse asjade järele nagu toit, riietus ja peavari on tõepoolest tugev. Selle sooviga on kõik korras niikaua, kuni see püsib mõõdukuse piires, aga tavaliselt see nii ei ole. Tavaliselt me tahame rohkem materiaalseid asju, kui me tegelikult vajame, ja niimoodi libiseb kontroll meie tahtmiste üle käest. Selle asemel, et olla elamisel ja tegutsemisel abivahendiks, saavad materiaalsed asjad takistuseks mõistuslikule või vaimsele elule – isegi kultuursele elule.

(b) Viha takistusena

See takistus väljendub viha kõigis vormides, nii peenel kui jämedal kujul, nagu vastumeelsus, vaenulikkus, agressiivsus, ka õiglane meelepaha. Just eile tuli üks naine meie keskusesse ja püüdis meile pakkuda väikest lendlehte Messiasist. Me ei saanud temaga kõnelust vältida ja lõpuks kaldus jutt Piiblile. Ta küsis, mida me arvame Jeesusest. Me ütlesime, et kindlasti me austame ja isegi imetleme teda, aga Piiblis on mõningad kohad, mida me päris hästi ei mõista. Üks niisugustest on juhtum rahavahetajatega pühakojas, kus Jeesus näib kaotavat meelerahu ja ajab rahavahetajad pühakojast välja. Naine ütles, et see oli õiglane meelepaha ja see ei ole seotud vihaga. Ma ütlesin, et budistid üldiselt usuvad, et täiuslikus inimeses ei ole ahnust ja viha ega muud

sellesarnast, aga selle peale ütles ta, et Kristus oli Jumal ja Jumalaga on lood teisiti.

Juhtisin naise tähelepanu sellele, et õiglane meelepaha on alles algus ja hoolimata sellest, kas Kristusel seda oli või ei, avas õiglane meelepaha kristlikus Euroopas tee niisugusele väga kahetsusväärsele arengusuunale nagu religioosne tagakiusamine, inkvisitsioon, ristisõjad jne. Budism ütleb, et kõik need ebameeldivad nähtused, mis on meile tuttavad ajalootundidest, on vägivalla vormid. Selle asemel, et püüda ratsionaliseerida neid takistusi, tuleks olla iseene suhtes aus ja näha, millises meeleseisundis tegelikult ollakse.

(c) Rahutus ja ärevus kui takistus

See takistus on väga silmatorkav tänapäeva Lääne ühiskonnas. Ei saa öelda, et tänapäeva Lääne ühiskond oleks rahulik, vaikne, tüüne. See on rahutu, ärritatud, ärevil, koguni piinlev, nagu ka enamik meid ümbritsevatest inimestest. Nad ei mõju rahustavalt. Vaevalt et ühegi kõrval neist saaks istuda, tundes end täiesti rahulikuna. Enamus on ahistusest, ärevusest, rahutusest ja kiirustamisest vaevatud. Vahel ollakse võimetud istuma vaikselt isegi mõni minut. Kui püütakse mediteerida, siis segab liiklusrüüa ja inimeste möödakäimine. Budismi järgi on rahutus, ahistus, ärevus ja kiirustamine oma mitmesugustes vormides takistuseks. See ei tähenda, et vahel ei peaks asju tegema kiiresti, see on hoopis midagi muud kui rahutuse seisund, kus hüpatakse vaid ühelt tegevuselt teisele, sest miski ei paku rahuldust ja ei teata ka, kuhu pöörduda rahulduse leidmiseks.

(d) Laiskus ja tuimus kui takistus

Laiskuse ja tuimuse tõket võiks kutsuda ka inertsiks ja stagnatsiooniks või jäigaks ja kuivaks muutumist. Selle seisundini jõudnud inimesed tunnevad, et millelgi ei ole tähtsust. "Miks ma peaks end vaevama pingutamise? Miski ei sõltu minust. Lasen vaid asjadel minna." Tänapäeval on see laialt levinud hoiak. Tihti on see vastureaktsioon rahutusele

ja ärevusele, soov neist pääseda, aga isegi sellisel juhul on see tõke. Paljud püüavad seda sageli ratsionaliseerida. Mõned, kes näivad rahulikud ja vaiksed, on lihtsalt tuimad ja tardunud; samas on paljud neist, keda peetakse kiireteks ja toimekateks, üksnes rahutud.

(e) Kahtlus ja otsustamatus kui takistus

Kahtluse ja otsustamatuse tõke seisneb võimetuses ja isegi tahtmatu- ses mõelda asju lõpuni ja jõuda selge lõpptulemuseni, kindla otsuseni. Niimoodi keeldutakse otsustamast ja ennast sidumast kindlasuunalise tegevuse või hoiakuga.

Sellised on siis Viis Takistust ja kui räägitakse juba sündinud oskamatu- te meeleseisundite väljajuurimisest, siis põhiliselt on tegemist vabane- misega himust materiaalsete asjade järele, vihast, laiskusest ja tuimu- sest, ärevusest ja rahutusest ning kahtlusest ja otsustamatusest.

Budismis võrreldakse meelt ehk teadvust sageli veega. Vesi on loomuli- kus olekus puhas, läbipaistev ja sädelev, kuid see võib erinevatel põhjus- tel reostuda. Ka meel on oma loomult puhas, aga võib olla määritud viie takistuse poolt. Budistlikus kirjanduses võrreldakse iha kütkes olevat meelt veega, kuhu on seotud erinevaid värve – punast, sinist, rohelist, kollast. See võib olla kaunis, kuid vee ja meelega puhtus on kadunud. Meelt, mis on haaratud vihast, võrreldakse veega, mis on läinud keema, mis kihiseb, muliseb ja aurab (räägitakse ju “auru väljalaskmisest”, kui ollakse vihased). Samuti sarnaneb ärev ja rahutu meel tugevast tuulest piitsutatud vahuse veega ning laiskusest ja tuimusest haaratud meel on kui umbrohist läbikasvanud tiik. Kahtluse ja otsustamatuse käes vaev- lev meel on kui haisva musta mudaga täidetud vesi.

Kuidas puhastada vett? Kuidas vabaneda viiest tõkkest? Kuidas välja juurida juba sündinud oskamatud meeleseisundid? Budismis soovita- takse traditsiooniliselt nelja meetodit ja neid kasutatakse alljärgnevalt toodud järjestuses.

Esimene meetod on **oskamatutest meeleseisunditest tulenevatele tagajärgedele mõtlemine**. Kui ma luban endale saada vihaseks, mis siis juhtub? Vihaselt ja kalgilt rääkides võib jõuda ebameeldivasse või vääriti mõistetud olukorda. Kõvasti vihastudes võib koguni kedagi lüüa või isegi tappa. See on viha loogiline tulemus, kui seda ei kontrollita ega talitseta. Niisiis mõelge oskamatutest meeleseisunditest tulenevatele tagajärgedele. Selline on esimene meetod ja seda saab rakendada mis tahes tõkke puhul. Näiteks laiskuse ja tuimuse korral võib mõelda, et kui ollakse jätkuvalt loid ja apaatne, siis ei saavutata midagi, siis ei toimu mingit edasiminekut. Pigem võib kaotada sellegi, mis on juba saavutatud, nii materiaalses kui ka vaimses mõttes.

Teine meetod on **vastupidise seisundi arendamine**. Igal ebatervel meeleseisundil on terve, positiivne vastand. Kui märkad, et meelt on täitnud oskamatu meeleseisund viha näol – kui sulle ei meeldi inimesed, kui sa ei saa nendega läbi, kui sa ei mõtle neist head, siis arenda viha vastandit, milleks on armastus vaimses tähenduses. Harjuta *maitri bhavana*^{*}, arenda armastavat sõbralikkust.* Viha ja armastus ei saa olla meeles samaaegselt. Kui sinna siseneb armastus, peab viha lahkuma.

Kolmas meetod seisneb selles, et lubatakse oskamatutel mõtetel lihtsalt mööduda, kinnitamata neile liigselt tähelepanu. Võiks mõelda, et “**meel on nagu taevas ja oskamatud mõtted on nagu pilved selles. Nad tulevad ja lähevad.**” Ära ärritu ega muretse nende pärast. Ära süüdista end ega ole ka sellest liigselt teadlik. Lase neil lihtsalt minna, mööduda, kaugemale ujuda. Arenda endas “kõrvalt vaatava tunnistaja” hoiakut, lihtsalt vaatle neid erapooletult ja mõtle, et neil ei ole midagi tegemist sinuga, sest nad tulid sinu meelde väljastpoolt ning tegelikult polegi nad sinu mõtted. Kui nii jätkatakse piisavalt kaua, siis oskamatud mõtted üldiselt kaovad.

* Nii nagu mainiti teises peatükis, on *maitri bhavana* (paali k. *metta bhavana*) meditatsiooniharjutus, mis julgustab arendama võimsat heasoovlikkustunnet iseenda ja kõikide teiste olendite suhtes.

Kui need meetodid ei aita, siis on neljas vahend – **jõuga lämmatamine**. Buddha ütleb, et kui oskamatutest meeleseisunditest ei ole võimalik lahti saada eelnevate meetoditega, siis tuleb seda teha jõuga. Suru hambad kokku ja tee neile tahtejõuga lõpp. Pane tähele, et tegemist on lämmatamisega ja mitte allasurumisega. Allasurumine on alateadlik protsess, aga siin tegutseme täiesti teadlikult. Me teame, mida me teeme ja miks me seda teeme. Kui viimase abinõuna kasutada just seda meetodit, siis väldime kõiki neid hirmsaid tagajärgi, mille eest psühholoogid meid hoiatavad allasurumise ja väljatõrjumise korral.

Agas kui oskamatute meeleseisundite väljajuurimine ebaõnnestub ka nende nelja meetodiga? Vahel võib juhtuda, et isegi hammaste kokkusurumisest ei piisa, püüad küll lämmatada, aga oskamatud mõtted ei lämbu. Tundub, nagu püütaks murul käimisega hävitada rohtu, mis aga jälle tõstab pea, kui surveavaldaja on kaugenenud. Mida on sellisel juhul võimalik teha? Kas üldse saab veel midagi teha? Puhtalt psühholoogilisel tasandil ei ole enam midagi teha, aga religioosel või vaimsel tasandil – antud juhul budistlikul lähenemisel – on veel üks võimalus. Suured vaimse elu õpetajad, meistrid, ütlevad, et kui kõik need meetodid ebaõnnestuvad kõikidest ponnistustest hoolimata, siis ainus tee on pühenduda Buddhale, minna varjupaika Buddhas koos oma ebaõnnestumistega ja jätta need asjad sinna lebama.

3. Veel sündimata oskuslike meeleseisundite arendamine

Veel sündimata oskuslike meeleseisundite arendamine ei tähenda vaid “heade mõtete mõtlemist”, nagu sellest tavaliselt aru saadakse. See tähendab teadvuse kõrgema seisundi ja olemasolu arendamist: kogu isikliku olemise kvaliteedimuutmist. See muutus on võimalik meditatsiooni abil – mitte üksnes meditatsiooni abil, vaid selle taustaks on vaimne elu terviklikult. Budismis nimetatakse meditatsiooni ‘*bhavana*’ks, mis otseselt tähendab “saamist või muutumist millekski või kellekski”, “kujustamist” või “arengut”. Meditatsiooni peaesmärk ei ole vaid meele keskendamine, see on alles esimene samm. Meditatsiooni tõeline ees-

märk on teadvuse muutumine – inimese muutumine kõrgema olemise tasandiga olendiks kui ta oli enne meditatsiooni harjutamist.

Meditatsiooni edenemist – kõrgema olemasolu tasandi saavutamist – tähistatakse ja mõõdetakse nn. *dhyana* (paali k. *jhana*) seisundite saavutamisega. Neid *dhyana* seisundeid ehk kõrgema olemasolu ja teadvuse tasandeid on neli, igäüks eelnevast kõrgem ning loomulikult on neid õige raske kirjeldada. Budistlikus kirjanduses, eriti Abhidharmas, analüüsitakse neid, loetakse üles neis sisalduvad psüühilised tegurid, aga see ei aita meil neist aru saada ega tunda, mida nad endast tegelikult kujutavad. Meid võib rohkem aidata, kui neid kõrgemaid teadvuse seisundeid kujutatakse või manatakse esile poeetilisel ja õnneks on Buddha ise andnud kauni võrdluspildi igale *dhyana* seisundile. Budistlikus kirjanduses on üldse palju kauneid ja tabavaid võrdluspilte ning kahtlemata on paljud pärit Buddha enda suust. Mulle tundub, et seda külge Buddha õpetusest ei ole küllaldaselt rõhutatud. Ei tohiks mõelda, et Buddha oli kuivalt analüüsiv. Tihti esitas ta oma õpetuse puhtalt poeetilises ja kujundlikus vormis ja nii võib vahendada õpetuse vaimu vahel õnnestunumaltki kui eritlevalt kirjeldades, nagu mõned tema hilisemad järgijad kalduvad tegema.

Esimese *dhyana* ehk kõrgema meditatiivse seisundi võrdluspilt on vette segatud seebipulber. Buddha ütleb, et vanniteener võtab taldrikutäie seebipulbrit ja segab selle vette. Ta mudib seebipulbrit, kuni seebijahu iga osake on veega läbi imunud. Samal ajal ei jää üle piiskagi vett, mis nõuaks veel immutamist seebipulbriga. Samamoodi on esimese *dhyana* puhul kogu psüühiline olemus küllastatud kõrgema teadvusega. Midagi ei jää küllastamata, ükski osa ei jää üle. Need, kellel on olnud mingisugune kogemus või eelmaitse sellest seisundist, teavad, mida see tähendab. Üle argiolemuse valguks nagu kõrgem element, mis läbib selle. 'Mina' olen ikka veel 'mina', aga mingi kõrgem loomus on seda täielikult läbinud.

Teise *dhyana* võrdluspildi jaoks palub Buddha meid kujutleda imekaunist järve, mis on ääreni täis vett. See järv saab toitu maa-alusest

allikast, nii et värsket vett pulbitseb sealt kogu aeg juurde. Niisiis teise *dhyana* puhul voolab puhta ja läbipaistva meele sügavusest midagi veel puhtamat, aktiivsemat ja dünaamilisemat – justnagu meis oleks avanevad ammendamatu inspiratsiooni allikas.

Minnes üha poeetilisemaks, palub Buddha meid kolmanda *dhyana* võrdluspildiks kujutleda vees kasvavat lootost. See lootos on pärast vee läbimist, millest ta välja kasvas, täielikult ümbritsetud veega, vesi on nii tema sees kui ka väljaspool teda. Ka kolmandas *dhyana*'s ollakse lisaks kõrgema teadvuses seisundi läbimisele ka selle sees, nii et selles elatakse kui oma loomulikus elemendis, sellest saadakse jõudu ja toitu.

Buddha võrdluspilt neljanda *dhyana* kohta on inimene, kes on mähkinud end puhtasse valgesse linasse pärast värskendavat kümblust kuumal päeval, kui ta on väsinud ja tolmune. Nii nagu puhas valge lina ümbritseb täielikult seda inimest, nii ka neljandas *dhyana*'s teadvuse kõrgem tase ümbritseb, kaitses ja eraldab inimest kokkupuutest välismaailmaga. Sellest ollakse hermeetiliselt eraldatud ja kuigi välismaailmaga ei katkestata ühendust, siis niikaua kui ollakse neljandas *dhyana*'s, ei saa midagi välist mõju avaldada.

Kuigi neljanda *dhyana* saavutamisele oleme jõudnud juba päris kaugele, räägib budistlik pärand neljast teadvuses seisundist, mis on teatud mõttes veelgi kõrgemad. Need on neli 'ilma kujuta sfääri'. Kuigi neid vahel kutsutakse ilma kujuta *dhyana* seisundiks, on need neli ilma kujuta sfääri tegelikult neljanda *dhyana* alajaotus. Erinevalt neljast *dhyana*'st käsitletakse neid vaid mõisteliselt. Esimene on 'lõputu avaruse sfäär', mille mõjul meel laieneb ja ületab oma loomulikud piirid. Siin kogetakse lõpmatut avarust, ilma piiride ja takistusteta. 'Lõputu avaruse sfäär' edasi on 'lõputu teadvuse sfäär', kus mõistetakse, et meel ise on lõputu. Kaugeltki mitte ainult kehaga piiritletud, on meel samaulatuslik lõputu ruumiga ja seepärast võimeline laienema ilma piiranguteta kõigis suundades. Kolmas sfäär on 'mittemillegi sfäär' ehk 'mitte-eraldi-seisvate-asjade sfäär', mis ei ole tühi olek, vaid kogemus, milles ei ole võimalik ühtesid asju teistest eraldada, kuigi need asjad on kogemuses olemas.

Õelda, et see on kõikjaleulatu ühtsus, kõlab tahumatult. Asjad kaotavad oma teravad piirjooned ja nad ei välista enam teineteist. Neljas, 'ei taju ega mittetaju sfäär', on samuti väljendamatu. Selles ei ole taju, sest tajutav on äärmuseni peenendunud, ning selles ei ole ka mittetaju, sest tajuja, olgugi et mitte vähem peenendunud, on ikka veel alles. Subjekti-objekti kahesus on **praktiliselt** ületatud.

Niisugused on need neli *dhyana*'t ja neli **ilma kujuta** sfääri, mille järjestikune saavutamine tähendab edenemist meditatsioonis ehk uute meeleaseisundite arendamist.

Kuna mõni võib olla ehk imestunud, mis pärast meditatsiooni ja kõrgema teadvuse seisundeid käsitletakse Täiusliku Pingutuse all, aga mitte Täiusliku Samadhi juures, Õilsa Kaheksaosalise Tee kaheksandal astmel, siis pean ma selgitama, et on kahte liiki meditatsiooni. Esimene sõltub teadlikust pingutusest ja teine tekib iseenesest kui kõrgema vaimse elu järgimise loomulik tulemus. Esimene meditatsioon, mis nõuab pingutust ja mis meid huvitab, on meditatsiooniharjutused praktilises elus. Just seepärast, et meditatsioon nõuab nii palju pingutust ja et see on tähtsaim pingutuse liik vaimses elus ja Kaheksaosalisel Teel, sisaldub ta siin osana Täiuslikust Pingutusest.

4. Sündinud oskuslike meeleaseisundite säilitamine

Olles vältinud ja välja juurinud negatiivsed meeleaseisundid ja arendanud positiivseid meeleaseisundeid, peame nüüd alles hoidma neid teadvuse kõrgemaid seisundeid, mida oleme endas arendanud. Väga kerge on libiseda tagasi. Katkestades oma praktiseerimise isegi päevaks või paariks, võime end leida samasugusest olukorrast kui kuu aja eest. Regulaarsus on seepärast olulise tähtsusega. Kui me loobume pärast teatud taseme saavutamist ja ei tee enam pingutusi, on tulemuseks see, et me libiseme tagasi isegi sellelt tasemelt. Ometi, kui me jätkame pingutuste tegemist, jõuame lõpuks tasemele, kust on võimatu taanduda. Paljudele meist asub see seisund väga kaugel ja enne, kui saavutatakse

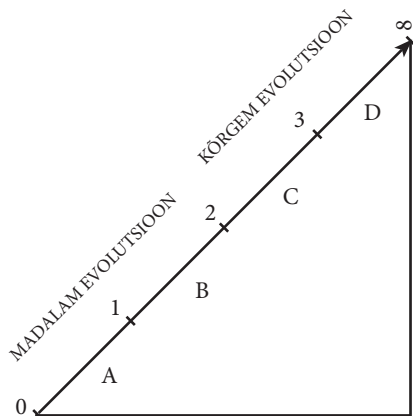
see seisund, peab pidevalt olema valvel, et säilitada seda, mida oleme endas juba arendanud.

TÄIUSLIKU PINGUTUSE TAUSTAST

Olles käsitlenud Täiuslikku Pingutust otseses mõttes, vaatame nüüd selle laiemat tausta. Nii nagu Täiuslikul Elatusvahendil on taust ja selleks on kogu ühiskond, on samamoodi ka Täiuslikul Pingutusel taust, milleks on kogu evolutsiooniprotsess. Vaadeldes Täiuslikku Pingutust selles taustsüsteemis, saab selgeks, et vaimne elu on evolutsiooniprotsessi üheks astmeks, mida ma olen nimetanud mujal Kõrgemaks Evolutsiooniks.

Evolutsiooni ehk arengu mõiste on tänapäeval paljuski valitsev mõiste. Esile kerkides bioloogia valdkonnast, levis see äkitselt kõigisse teadusharudesse, nii et praegusel ajal räägitakse päikesesüsteemi arengust, kunstide arengust, religiooni arengust jne. Nagu Julian Huxley ütleb: “Eri teadusharud on ühinenud tõestama, et kogu maailma tervikuna tuleb pidada üheks tohutult võimsaks protsessiks, arenemisprotsessiks, uue olemise ja korrastatuse taseme saavutamise protsessiks, mida võib õigusega nimetada tekkimiseks või evolutsiooniks.” Kuna inimene on osa maailmast, osa loodusest, on ta ka osa saamisprotsessist, ta saavutab pidevalt uusi olemise ja korrastatuse tasemeid, mitte ainult uusi olemise vorme. Inimene pole kaugeltki mitte ühe hoobiga loodud, nagu vanasti arvati, inimene on **arenenud** ja areneb edasi.

Arenevaid nähtusi saab uurida kahel viisil: lähtudes minevikust või lähtudes tulevikust, geneetiliselt või teleoloogiliselt. Võtame inimese kui nähtuse oma parimal kujul – kui eneseteadvusega, iseenesest teadliku olendi, kes on intelligentne, tundlik, vastutusvõimeline. Võime püüda mõista inimest, vaadeldes seda, kust ta on arenenud, ja ka seda, kuhu ta areneb või vähemalt võiks areneda. Esimene aste, see, millest me oleme arenenud, on Madalam Evolutsioon. See on teaduse teemadering, eriti bioloogia ja antropoloogia valdkond. Teine aste, see, milliseks me



areneme või milliseks me võiksime areneda, on Kõrgem Evolutsioon. See on kõrgemate või universaalsete religioonide tegevusvaldkond, eriti budismi valdkond.

- 0 evolutsiooniprotsessi algpunkt.
- 1 algelise inimteadvuse teke.
- 2 eneseteadvuse teke.
- 3 transtsendentaalse teadvustamine – Voolu sisenemine,
- ∞ Nirvaana, Virgumine, Budasus.
- A inimese madalam arenguaste evolutsiooniprotsessis.
- B inimlik aste – primitiivne ja tsiviliseeritud inimene.
- C inimese kõrgem arenguaste – kunstid, teadused, kultuur ja madalamad religioonid.
- D Üliinimlik aste – inimlik on ületatud.

Suhet Kõrgema ja Madalama Evolutsiooni vahel on kõige parem selgitada toodud skeemi abil. See koosneb noolest täisnurkses kolmnurgas, millel on erinevaid sümboleid, numbreid ja tähti. Punkt 2 noole keskel esindab eneseteadvusega, iseenesest teadlikku inimolendit. Noole allosa punktist 0 kuni punktini 2 esindab Madalamat Evolutsiooni. Mõlemad osad – 0-2 ja 2-lõpmatus – võib omakorda pooleks jaotada. Punktide 0

ja 2 vahepeal asuv punkt 1 märgib punkti, kus tekib algne inimteadvus. Selles punktis loom muutub või vähemalt hakkab muutuma inimeseks – sündmus, mis ei toimunud just väga kaua aega tagasi. (Punktidevaheline kaugus ei peegelda loomulikult tegelikku aega, mis kulub ühest punktist teiseni kulgemisel.) Punkti 2 ja lõpmatuse märgi vahele jääb punkt 3, mis esindab transtsendentaalse teadvustamise teket. See on Voolu sisenemise punkt ehk taandumatuse ehk tagasipöördumatuse punkt ehk koguni punkt, kuhu asetub Täiuslik Nägemus, vähemalt oma algses vormis.

Liikudes noolel ülespoole, esindab 0 kogu evolutsiooniprotsessi algust. Füüsika seisukohalt võiks seda nimetada Suureks Pauguks, bioloogia vaatevinklist tekivad siis kõige lihtsamad elu vormid. Punkt 1 esindab inimteadvuse teket. Punkt kaks on see punkt, kus tekib eneseteadvus ehk iseenesest teadlik olemine – enamus inimesi asuvad ikka veel natuke allpool seda punkti, kuigi mõningad on sellest natuke ülevalpool. Punkt 3 esindab transtsendentaalse teadvustamist, kus saadakse teadlikuks Tõelusest. See on pöördepunkt selle tõelises tähenduses. See on tagasipöördumatuse punkt. Lõpmatuse sümbol noole ülaosas esindab Nirvaanat, Virgumist, Budasust.

Punktid 1, 2 ja 3 jaotavad noole neljaks osaks, mis on märgitud tähtedega. Vahe A esindab inimese madalamat arenguastet evolutsiooni protsessis ja hõlmab endasse mineraalide ja taimeriigi ning loomariigi, välja arvatud inimese. Vahe B esindab inimest, nii primitiivset kui ka tsiviliseeritud. Vahe C esindab inimese kõrgemat astet. Sellel tasemel on kunstid, teadused, kultuur ja madalamad religioonid. Lõpuks vahe D esindab üliinimlikku astet, kus inimlik on ületatud. Selliselt katab nool kogu evolutsiooniprotsessi, elu lihtsamatest vormidest, amööbist inimeseni, inimesest – mittevirgunust – Virgununi, Buddhani. Teadus ja religioon, Madalam ja Kõrgem Evolutsioon, haarates endasse hiiglasliku mõõtme, sisaldavad endas tohutult inspireerivat ja jõuduandvat väljavaadet. Kinnisilmi võib kujutleda kogu seda kasvu ja õitselepuhkemist päris algusest peale kulgemas läbi lõputute üksteisele

järgnevate astmete. Võiks näha vaevalist ja pikka elu ülesminekut kuni tippu jõudmiseni, kus seisab – **vähemalt esialgu** – inimene.

TÄIUSLIK PINGUTUS KUI TEADLIK EVOLUTSIOON

Täiuslik Pingutus on muidugi Õilsa Kaheksaosalise Tee kuues aste ning rangelt võttes vastab Õilis Kaheksaosaline Tee evolutsiooniprotsessi neljandale astmele, mis toodud skeemis vastab vahele D. Laiemas mõttes, tõlgendades nii, et see haarab endasse nii maise kui ka transtsendentaalse Kaheksaosalise Tee, vastab sellele kogu Kõrgem Evolutsioon, skeemil vahed C ja D. Selles mõttes sisaldab see ka meie suhteliselt jaheda püüde järgida Kaheksaosalist Teed.

Kogu meie skeem näitab, et Madalamalt Evolutsioonilt üleminek Kõrgemale Evolutsioonile on pidev, katkematu, kuid teatud mõttes ei ole see nii. Õigupoolest on nende vahel oluline erinevus. Madalam Evolutsioon on kollektiivne, see sisaldab kogu liigi arengut, mitte üksikisiku arengut (sellel tasemel ei ole veel isiksust), kuid Kõrgem Evolutsioon on individuaalne. Üks indiviid võib areneda teistest kaugemale ja mööduda oma arenguga kogu ülejäänud inimkonnast. See võimalus eeldab eneseteadvust ehk teadvustamist ja seetõttu räägime inimese teadlikust arengust. See eeldab isiklikku pingutust, see on ka põhjuseks, miks Täiuslikul Pingutusel on nii silmapaistev koht Buddha Õilsas Kaheksaosalises Tees, ükskõik kas sellele vastab skeemil vaid vahe D või mõlemad, nii C kui D.

Oleme arenenud praegusele inimlikule tasandile kollektiivselt. Suuremalt osalt oleme edenenud rühmaga koos, kuid edasine areng nõuab igalt indiviidilt isiklikku pingutust. Teiste sõnadega, edasine areng nõuab Täiuslikku Pingutust, nii üldist kui erilist. See nõuab meilt, et me võtaksime endale abiks Neli Pingutust: halbade mõtete **vältimise** ja **väljajuurimise** ning heade mõtete **arendamise** ja **säilitamise**. Selliselt üha praktiseerides Täiuslikku Pingutust jõuame me lõpuks tee lõppu, see tähendab, et saavutame Nirvaana, Budasuse, Tõeluse.



Teadvustamise tasandid:

TÄIUSLIK TEADVUSTAMINE

Me nägime, et Kõrgem Evolutsioon erineb madalamast, kuna see saab teoks teadlik olemise ehk teadvustamise läbi. Siit tuleneb, et areng Kõrgemas Evolutsioonis on samaaegselt teadvustamise areng. Kuna arengu mõõdupuuks on üha kõrgemate tasemetega saavutamine, siis võtame siin tarvitusele teadvustamise tasemed. Need teadvustamise tasemed on Öilsa Kaheksaosalise Tee seitsmenda astme sisuks, mida tavaliselt kutsutakse õigeaks tähelepanelikkuseks. Kui me tahame teada, mida õige tähelepanelikkus ehk Täiuslik Teadvustamine endast tegelikult kujutab, peame vaatlema neid teadvustamise tasemeid.

Sanskriti keeles nimetatakse seda astet *samyak-smṛti* (paali k. *samma-sati*). *Smṛti* ehk *sati* tõlgitakse tavaliselt kui 'tähelepanelikkus' või kui 'teadvustamine', kuid mõlema sõna otsene tõlge on lihtsalt mäletamine ehk meelde tuletamine. Sõnal on palju erinevaid tähendusvarjundeid ja neid ei ole kerge alati üksteisest eristada. Seepärast kavatsen ma läheneda sõnale *smṛti* ehk tähelepanelikkus kaudselt, tuues näite igapäevasest elust. See on näide tähelepanematusest, sest me oleme sellega rohkem tuttavad kui tähelepanelikkusega; analüüsisides tähelepanematust, saame ehk kergemini mingisuguse käsitluse tähelepanelikkusest.

Oletame, et te olete just kirjutas eriti pakilist kirja, mille peaks jõudma ära saata järgmise postiga. Aga nii nagu tänapäeval tihti juhtub, heliseb telefon ning keegi teie sõpradest tahab teiega lobiseda. Enne kui te arugi saate, olete kistud õige pikka vestlusse. Vestelnud sõbraga ligi pool tundi, on jutud lõpuks räägitud ning te panete toru hargile. Olete

rääkinud nii paljudest asjadest, et kirja kirjutamine on sootuks meelest läinud; te tunnete äkki, et peaksite pärast nii pikka kõnelust midagi jooma. Te lähete kööki ja panete kannu tulele, et teha endale tass teed. Oodates teevee keemahakkamist, kuulete läbi seina naaberkorterist meeldivat muusikat; taibates, et see tuleb raadiost, arvate, et võiksite seda sama hästi ka oma raadiost kuulata. Lipsate teise tuppä, keerate raadio lahti ja jääte kuulama. Ka järgmine lugu meeldib teile ning te jääte ka seda kuulama. Niimoodi möödub aeg kiiresti ja loomulikult olete unustanud oma teekannu. Olles mingis uimasuse või transisarnases seisundis, kuulete koputust uksele. Üks sõber astub teie poolt läbi. Teil on rõõm teda näha ja te kutsute ta sisse. Istute toas, lobisete, ja mingi aja möödudes tahate talle pakkuda tassi teed. Lähete kööki ja leiate selle auru täis olevat. Alles siis meenub teile, et panite mõni aeg tagasi teevee keema, see omakorda meenutab teile kirjakeirjutamist. Aga nüüd on juba hilja – post on juba ääinud.

See on üks näide tähelepanematuses meie igapäevases elus. Tõepoolest, enamasti koosnebki meie argipäev sedalaadi tähelepanematustest. Kindlasti tunnevad paljud end ära kirjeldatud loos. Peame tunnista-ma, et niimoodi kaootiliselt, tähelepanematult möödub suurem osa meie elust. Analüüsime siis seda olukorda ja püüame mõista, milles on tähelepanematuses olemus. Kõigepealt seisneb see toodud näites lihtsalt unustamises, mis on tähelepanematuses tähtis koostisosa. Telefoniga rääkides unustame kirja, mida olime kirjutamas, ja raadiot kuulates unustame teekannu.

Miks me unustame nii kergelal moel? Miks me kaotame silmist selle, mida me peaksime silmas pidama? See tuleneb sellest, et me laseme end väga kergesti häirida. Meie meel on kergesti kõrvalejuhitud ja hajuv. Nii juhtub sageli, kui pean loengut. Kõik kuulajad on kui tähelepanu ise, ruumis valitseb hiirvaikus. Järsku avaneb uks, keegi astub sisse. Ja mis juhtub? Pooled pead pöörduvad kui nõõrist tõmmatud. Nii kergelt on tähelepanu kõrvale juhitud. Vahel häirib tähelepanu porikärbe sumin aknaklaasil või mu märkmepaberil kukkumine. Sellised asjad näitavad,

kui kergesti me oleme häiritavad. Seepärast me kaldumegi unustama oma igapäevaseid asju. Millest see tuleb, et meid on nii kerge häirida? Kuidas see juhtub? Meid on kerge häirida sellepärast, et meie keskendumisvõime on nõrk. Kui te mind tõepoolest kuulata ja kui te tõepoolest keskendute sellele, mida ma räägin, siis võiks ka elevant uksest sisse tulla, ilma et te seda märkaksite. Kuna me ei keskendu sel viisil, hajub meie tähelepanu kergesti. Me ei keskendu kogu südamega sellele, mida oleme tegemas, ütlemas või mõtlemas. Miks on siis nii raske keskenduda? Meie keskendumine on nõrk, kuna meil pole püsivat eesmärki. Meil ei ole ühtegi eesmärki, mis ületaks tähtsuselt kõik teised ja mis jääks muutumatuks ka kõikide teiste asjade juures, mida me teeme. Me vaid lülitume pidevalt ühelt asjalt teisele, ühelt soovilt teisele, nii nagu Dryden'i kuulsa satiiri peategelane, kes:

*Oli kõikjal hakkaja, kuid mitte kaua
Ja ühe tiiru vältel ümber maa, mis teeb kuu
Ta oli keemik, viuldaja, riigimees ja narr.*

Kuna meil ei ole püsivat eesmärki, kuna me ei ole keskendunud ühele põhilisele asjale, siis ei ole meil ka tõelist isikupära, me ei ole tõelised isiksused. Me oleme hulk erinevaid inimesi, enamasti aga alles lootesarnased, kaugel järjepidevast kasvust ja tõelisest arengust.

Mõned tähelepanematuse tunnusjooned peaks nüüd selgemad olema. Tähelepanematus on unustamise, hajeviloleku, vähese keskendumise, eesmärgi puudumise ja sihipäratuse seisund. Tähelepanelikkusele on loomulikult omased vastupidised omadused nagu meelespidamine, mitte häirida laskmine, keskendumine, kindel ja püsiv eesmärk, pidevalt arenev isiksus. Kõik need omadused kuuluvad mõiste 'teadvustamine' juurde ja eriti Täiusliku Teadvustamise juurde.

See ei tähenda, et Täiuslik Teadvustamine oleks täiesti määratletav nende omadustega, kuid nende abil saame me üldpildi tähelepanelikkusest ehk teadvustamisest ja Täiuslikust Teadvustamisest.

Siirdume nüüd peateema juurde, milleks on teadvustamise tasemed. Tavaliselt liigitatakse neid tasemeid paljudel eri viisidel, aga siin käsitleksin neid järgmise nelja pealkirja all: esemete teadvustamine, iseene teadvustamine, teiste inimeste teadvustamine ja Ülima Tõeluse ehk Tõe teadvustamine. Ma loodan, et käsitledes teadvustamise tasemeid nende nelja pealkirja all, saame kaunis laiaulatusliku ülevaate Täiusliku Teadvustamise olemusest.

1. Ümbruskonna teadvustamine

Ma mõtlen kogu meie materiaalsel keskkonda, milles on palju erinevaid esemeid. Esemete all mõtlen niisuguseid materiaalseid asju nagu raamat või laud. Lühidalt öeldes mõtlen kõike meid ümbritsevat. Enamuse ajast oleme vaid ähmaselt teadlikud meid ümbritsevatest asjadest, need jäävad meie teadvuse äärealadele. Me ei ole tõeliselt teadlikud oma ümbrusest, loodusest ega kosmosest ja see tuleneb sellest, et me peatume väga harva neid vaatama või ei juhtu sedagi. Mitu minutit – tundidest rääkimata – kulub päevas lihtsalt millegi vaatamiseks? Tõenäoliselt ei kuluta me sekunditki, põhjendades seda ajapuudusega. See on ehk üks raskemaid süüdistusi, mida võib tänapäeva maailmale ette heita – et meil pole isegi aega seisatuda millegi vaatamiseks. Tööle minnes möödume puust ja meil pole aega seda vaadata, rääkimata selliste vähem romantiliste asjade vaatamisest nagu seinad, majad ja aiad. See paneb küsima, mis on see elu ja ühiskond väärt, milles me praegu elame, kui ei ole aega isegi ümbruskonda vaadata. Ja ühe luuletaja sõnadega:

*Mis on see elu, kui soovidest vaevatult ringi jahtida
aega ei seista, ei ainiti vahtida.*

Loomulikult on luuletaja siin kasutanud sõna 'vahtida' riimi saavutamiseks ning see ei tähenda sõna otseses mõttes vahtimist, vaid lihtsalt vaatamist ja nägemist. Ja lähtudes tõsiasiast, et meil ei ole sellekski aega,

tuleb meil endale seda meelde tuletada. Isegi kui meil on aega peatuda millegi vaatamiseks ja me proovime millestki teadlikuks saada, on raske näha asju nii, nagu need on. See, mida me tavaliselt näeme, on meie enda projitseeritud arvamused. Kui me vaatame midagi, näeme me seda läbi oma sõltuvusliku meele uduloori või nagu läbi kardina. Mõned aastad tagasi Kalimpongis olin jalutuskäigul koos oma sõbraga ja me seisatusime suurejoonelise männi juures. Kui ma vaatasin selle puu siledat tüve ja tohutut sügavrohelist võrastikku, ei saanud ma jätta hüüatamata: “Eks ole kaunis puu!” Mu sõber Nepaalist, kes seisis mu kõrval, ütles: “Jah, see on kaunis puu. Sellest saab küttepuid kogu talveks!” Ta ei näinud seda puud üldsegi mitte. Kõik, mida ta nägi, oli teatud hulk küttepuid. Just niimoodi vaatab enamus meist esemete maailma ja sellisest vaateviisist peaks lahti saama. Meil tuleks õppida vaatama asju nende eneste pärast, ilma subjektiivsuseta, ilma oma isiklike eelistuste ja soovideta. Sellist hoiakut või lähenemist rõhutatakse tugevasti Kaug-lda budistlikus kunstis. Hiina ja Jaapani kunstis. Sellega on seotud üks legend maalikunstniku õpipoisist, kes küsis meistritl, kuulsalt kunstnikult, kuidas maalida bambust. Meister ei öelnud, kuidas hoida pintslit või mil viisil tõmmata jooni siidile või paberile. Ta ei rääkinud midagi pintslitest ja värvidest ega ka maalimisest. Ta ütles ainult: “Kui sa tahad õppida bambust maalima, siis õpi kõigepealt bambust **nägema**.” See on väga arukas mõte – et ei kiirustataks maalima midagi, mida pole enne isegi vaadatud. Aga niimoodi paljud kunstnikud või vähemalt asjaarmastajad tegelikult just teevad. Legend räägib, et õpilane lihtsalt vaatas. Ta käis ringi ja vaatas bambust. Ta vaatas varsi ja vaatas lehti. Ta vaatas neid udus, vihmas ja kuuvalguses. Ta vaatas neid kevadel, sügisel ja talvel. Ta vaatas suuri bambuseid ja ta vaatas väikeseid bambuseid. Ta vaatas neid, kui need olid rohelised ja kui need olid kollased, kui need olid värsked ja tärkamas ning kui need olid kuivad ja surnud. Niimoodi kulus tal palju aastaid lihtsalt bambuseid vaadates. Ta sai bambustest tõeliselt teadlikuks. Ta tõepoolest nägi neid. Ja nähes neid ja teadvustades neid sellisel kombel, samastus ta bambustega. Tema elu muutus bambuste eluks. Bambuste elu muutus tema eluks. Alles siis hakkas

ta maalima bambuseid ning me võime kindlad olla, et tema maalitud bambused olid tõepoolest hästi maalitud. Võiks isegi öelda, et tegemist on bambuse maalitud bambustega.

Budismi või vähemalt Kaug-Ida budismi järgi, teiste sõnadega Hiina ja Jaapani ja ehk kõige enam Ch'an ja Zen budismi järgi peaks niisugune olema meie hoiak kõikide materiaalsete asjade suhtes. Selline peaks olema meie hoiak kogu looduse suhtes: mitte ainult bambuste, vaid ka päikese, kuu, tähtede ja maa, puude ja lillede ning inimeste suhtes. Me peaksime õppima vaatama, õppima nägema, õppima teadvustama ja nii saama äärmiselt vastuvõtlikuks. Vastuvõtlikkuse abil saame me üheks kõikide asjadega, sulame nendega ühte. Sellest samasustundest, taibates sügavat ühtsust kõikide asjadega, hakkame looma, tõeliselt looma, kui oleme kunstnikuloomusega.

2. Iseenda teadvustamine

Iseenese teadvustamisel on palju erinevaid alltasandeid, millest kolme võib pidada eriti tähtsaks. Need on keha teadvustamine, tunnete teadvustamine ja mõtete teadvustamine.

a) Keha ja selle liigutuste teadvustamine

Suutrates julgustab Buddha teadvustama pidevalt oma keha ja selle liigutusi. Jalutades, istudes, seistes või lamades tuleks teadvustada käte ja jalgade asetust, seda, kuidas liigutakse, kuidas zestikuleeritakse jne. Selle õpetuse järgi ei saa teadvustav inimene teha midagi rutakalt segast või kaootilist. Kaunis näide sellest on Jaapani teetseremoonia. Pealtnäha on Jaapani teetseremoonia üsna argipäevane tegevus: tee valmistamine ja tee joomine. See on midagi, mida me kõik oleme teinud sadu ja tuhandeid kordi. Jaapani teetseremoonia on aga sellest õige erinev, sest kõike tehakse teadvustades.

Tähelepanelikult täidetakse teekatel veega. Tähelepanelikult pannakse see tulele. Tähelepanelikult istutakse ja oodatakse katla keemaminemist, kuu-

lates vee suminat ja kihinat, vaadates leekide hubinat ja võbinat. Lõpuks kallatakse keev vesi tähelepanelikult teekannu, tee kallatakse tähelepanelikult teetassidesse, pakutakse ja juuakse, kõik toimub täielikus vaikus. Kogu see tegevus on teadvustamise ehk tähelepanelikkuse harjutus. See esindab teadvustamise ehk tähelepanelikkuse viimist igapäevaellu. Sellise hoiakuga tuleks teha kõike; kõiki tegevusi tuleks teha Jaapani teetseremoonia põhimõttel, tähelepanelikult ja teadvustades ning seepärast ka vaikselt, rahulikult ja kaunilt, samuti väärilt ja harmooniliselt.

Aga kui Jaapani teetseremoonia esindab teatud teadvustamise taset igapäevaellus teatud vaimses kultuuris – nagu Kaug-Iida budismis ja eriti zenis, milline oleks siis samalaadne tseremoonia või ühiskondlik tava tänapäeva Lääne ühiskonnas? Mis on kogu meie kaubandusliku kultuuri hingeaks? Arutledes selle küsimuse üle, otsustasin ma, et meie kultuuris on selleks vasteks ärilõuna. Ärilõunal püütakse teha samaaegselt kahte asja: püütakse süüa korralik kõhutäis ja hakkama saada hea äri. Selline käitumine, kus püütakse korraga teha kahte vastandlikku asja, on täiesti ühtesobimatu tõelise ja sügava teadvustamisega. See ei ole hea ka seedimisele.

Kui teadvustatakse pidevalt keha ja selle liigutusi, muutuvad liigutused aeglasemaks. Elutempo muutub rahulikumaks ja rütmilisemaks. Kõike tehakse aeglasemalt ja kaalutletumalt. Aga see ei tähenda, et tehakse vähem tööd. See oleks eksijäreldus. Inimene, kes teeb kõike aeglaselt, tähelepanelikult ja kaalutledes, võib jõuda palju enam kui inimene, kes on väga hõivatud, kuna ta tormab ühest kohast teise ja tema laud on täis pabereid ja kaustu. Tegelikult pole ta aga hõivatud, vaid segadusse aetud. Tõeliselt hõivatud inimene toimetab asju vaikselt ja plaani-päraselt; kuna ta ei raiska aega tühiste asjade peale ja on teadlik sellest, mida teeb, jõuab ta lõppkokkuvõttes rohkem.

b) Tunnete teadvustamine

Kõigepealt tähendab tunnete teadvustamine seda, et ollakse teadlik kas oma õnnest, õnnetusest või mingist vahepealsest – tuimast, igavast, hal-

list, mittemidagiütlevast seisundist. Oma tundeelust rohkem teadlikuks saades märkame me, et oskamatud emotsionaalsed seisundid, need, mis tulenevad ahnusest, vihast või hirmust, selginevad, kusjuures oskuslikud emotsionaalsed seisundid, need, mis tulenevad armastusest, rahust, kaastundest ja kaasaelavast rõõmusest, puhastuvad üha enam. Kui oleme oma loomult natuke keevaverelised ja kaldume äkkvihale, siis oma tundeid rohkem teadvustades saame kõigepealt teadlikuks sellest, et me oleme olnud vihased. Teadvustamist natuke rohkem harjutades saame me teadlikuks oma vihast siis, kui me oleme vihased. Ning veelgi enam oma tundeid teadvustades saame me teadlikuks vihast just siis, kui me hakkame vihastuma, st. teadvustame oma viha tekkimise momendil. Kui me sel moel jätkame oma tundeelu teadvustamist, vaibuvad lõpuks oskamatud emotsionaalsed seisundid nagu viha või vähemalt me oleme võimelised neid kontrollima.

c) Mõtete teadvustamine

Kui teie käest äkki küsitakse: “Mida sa just praegu mõtled?”, siis enamus teist peaks tunnistama, et ei tea. See tuleneb sellest, et sageli me tööpoolest ei mõtle, me laseme vaid mõtetel triivida oma meeles. Me ei ole oma mõtetest teadlikud või oleme neist teadlikud vaid väga ähmaselt ja hämaralt. See ei ole suunatud mõtlemine. Me ei võta kõigepealt vastu otsust mõelda millegi üle, et seejärel see otsus ka teostada. Mõtted liiguvad sihitult, ebamääraselt, uduselt. Mõtted tulevad ja lähevad, vahel need lihtsalt pöörlevad ja keerlevad lõputult. Seepärast peaks õppima jälgima oma mõtteid hetkest hetke, et näha, kust need tulevad ja kuhu lähevad. Nii toimides märkame, et mõtete vool kahaneb ja lõputu sisekõne lakkab. Lõpuks, tehes seda visalt ja piisavalt kaua, tuleb hetki, kus meel muutub – meditatsiooni harjutuste tipphetkedel – täiesti rahulikuks. Kõik loogilisest eritlevast mõtlemisest tulenevad mõtted, kõik kujutlused ja mõisted on kui minema pühitud, meel on vaikne ja tühi, aga samal ajal täis. Sellist meele vaikust või tühjust on palju raskem saavutada või kogeda kui üksnes vaikimist, teistega mitte rääkimist. Aga just sel hetkel, kui teadvustamise tulemusel meel muutub rahulikuks

ja mõtted kaovad, jättes alles vaid puhta selge teadvuse, algab tõeline meditatsioon.

Neid kolme iseenda teadvustamise viisi – keha ja selle liigutuste teadvustamist, tunnete ja tundmuste teadvustamist ning mõtete teadvustamist – tuleks harjutada kogu aeg, ükskõik mida me ka parajasti teeme. Kogu päeva ja koguni ka kogu öö – unenägusid nähes – peaks jätkama selle praktiseerimist. Kui me niimoodi oleme kogu aeg teadlikud: teadvustades, millises asendis oleme, kuidas paneme jala maha või tõstame käe üles; teadvustame, mida ütleme; teadvustame oma tunded, nii rõõmsad, kurvad kui ka neutraalsed; teadvustame, mida mõtleme ja kas meie mõtlemine on sihipärane või sihipäratu – kui me sellisel kombel kogu aeg, võib-olla võimaluse korral kogu elu, oleme teadlikud, siis märkame, et vähehaaval ja märkamatuks, aga siiski ilmtingimata muudab selline teadvustamine tervet meie olemust, kogu loomust. Psühholoogiliselt rääkides, teadvustamine on kõige võimsam muutev jõud. Nii nagu vee auruks muutmisel kasutatakse kuumutamist, samamoodi kasutatakse teadvuse sisu puhastamiseks ja selitamiseks teadvustamist.

3. Teiste inimeste teadvustamine

Kui me juhuslikult ka oleme teadlikud teistest inimestest, siis tavaliselt ei ole me neist teadlikud kui inimestest, vaid kui esemetest või väljaspool asuvaist objektidest. Teiste sõnadega me teadvustame teisi kui füüsilisi kehasid, mis avaldavad mõju meie füüsilisele kehale. Sellisest teadvustamisest ei piisa. Me peame teistest teadlikuks saama kui inimestest, kui isiksustest.

Kuidas seda teha? Kuidas võiksime teadvustada inimest inimesena? Kõigepealt peaks loomulikult inimesi vaatama. See võib tunduda lihtne, aga tegelikult on väga raske. Vaatamine ei tähenda vahetmist. See ei ole hüpnootilise pilgu kinnitamine vaadeldavale. Meil tuleks lihtsalt vaadata ja see ei olegi nii kerge kui tundub. Veidi liialdades võiks isegi öelda, et mõni inimene ei ole iialgi tõeliselt vaadanud teist inimest ja mõnda

ei ole keegi kunagi vaadanud. Tõepoolest on võimalik minna läbi terve elu ilma teisi inimesi vaatamata või olemata ise vaadatav, nii aga ei saa teistest teadlikuks.

Ühte osa FWBO-s kasutatavatest harjutusest nimetatakse 'kommunikatsiooniharjutusteks'. Neid harjutusi on neli. Esimene neist on 'lihtsalt vaatamine', mis seisneb selles, et kaks inimest istuvad teineteise vastas ja lihtsalt vaatavad teineteist – ilma pingeta ja piinlikustundeta ning ilma hüsteeriliste naerupahvakuteta. See harjutus on esimene, sest kuni ei teadvustata teist inimest, ei ole tõeline kommunikatsioon või tõeline vastastikune mõju võimalik. Iseenesestmõistetavalt on kommunikatsioon terve teema. Ma puudutasin seda Täiusliku Kõne loengus. See, mida ma tahaksin siin korrata, on see, et kommunikatsioon ei ole piiratud vaid kõnega. See võib toimuda nii märkamatu ja vahetu peaaegu nagu telepaatia. Selline kommunikatsioon räägib üsna kõrgel tasemel teadvustamisest. Veelgi enam, selline telepaatiline teadvustamine on tavaliselt vastastikune.

Indias on üks tähtis teise inimese teadvustamise viis, mida tuntakse *darsan*'i nime all. See tähendab otseses tõlkes 'vaadet' või 'nägemist' – teatud nägemust – ja seda sõna kasutatakse vaimse õpetaja teadvustamise puhul. India vaimsetel õpetajatel on tavaliselt nn. ašramid, mis on teatud meditatsioonikeskused, kus elab õpetaja ning kuhu tulevad inimesed temaga kohtuma. Niisugustes ašramites jääb õpetaja tavaliselt pärast õhtuteenistust, mida nimetatakse *arati*'ks (kus viibutatakse austatava pühapildi ees laternaid), lihtsalt istuma ja inimesed tulevad ning istuvad koos temaga. Kuulsaid õpetajaid tullakse vaatama üle kogu India. Inimesi tuleb sadu ja isegi kümneid tuhandeid, kõik nad istuvad õpetajat vaatama. See on '*darsani* võtmine'. Teiste sõnadega tehakse oma parim, et teadlikuks saada õpetajast, teda püütakse teadvustada vaimse olendina või vaimse ideaali elava kehastusena.

Kuulsal Ramana Maharšil, kellest oli juttu ka Täieliku Kõne loengus, oli tavaks istuda ja 'anda *darsani*' nädalate ja kuude kaupa. Ma usun, et ta istus ühe koha peal oma viiskümmend aastat ja nagu ma ise nägin, tulid

inimesed üle kogu India, et teda vaadata, et teda näha, et temast teadlikuks saada, et teadvustada tema juuresolek. Sageli ei küsitud ühtegi küsimust ega alustatud vestlust, mõned küll tegid seda, aga enamus vaid istus ja vaatas teadvustades. Nad vaid 'võtsid *darsani*'. Vastvalt India vaimsele tavale ei piisa vaid õpetaja nõuannete ja juhiste kuulamisest. Õpetajat peab teadvustama ka vaimse olendina, ilma selleta võib õpetajalt küll väga vähe saada. Nii võib saavutada midagi intellektuaalset, aga mitte vaimset.

4. Tõeluse teadvustamine

Tõeluse teadvustamine ei tähenda mõtlemist Tõeluse üle ega ka mõtlemist Tõeluse teadvustamise üle. Parim viis seda kirjeldada on öelda, et Tõeluse teadvustamine ei ole järelduslik ega loogiline, vaid vahetu sügav mõtlus. Teadagi on sellel palju vorme, millest siin tahaksin mainida vaid mõnda.

Üks tuntumatest ja laiemalt praktiseeritud vormidest on Buddha, Virgunu meelespidamine või teadvustamine. See tähendab Buddha olemuse teadvustamist selles mõttes, et teadvustatakse virgunud õpetajas kehastunud Tõelus. Kui teha seda regulaarse harjutusena, siis alustatakse Buddha väliskuju teadvustamisega ehk küsimusega, milline võis ta välja näha, astudes mööda India teid kaks tuhat viisada aastat tagasi. Siis võime näha või proovida näha pikakasvulist kirkast ja rahu-likku kollases rüüs meest minemas läbi kogu Põhja-India, jutlustades ja õpetades. Me võime näha – või püüda näha oma meeles – Buddha elu tähtsamaid hetki, eriti näiteks istumist Bodhipuu all ja võitlust (oma meeles) Maara armeedega ning Virgumise saavutamist. Võime kujutleda tema elu paljusid teisigi juhtumisi.

Seejärel võime meenutada ja teadlikuks saada Buddha vaimsetest omadustest: ääretust tarkusest, piiritust kaastundest, tüünest rahust, plekitust puhtusest jne. Teadvustades need omadused, püüame läbi tungida nende olemuse olemuseni. Püüame tungida Budasuse Buda-

suseni, Virgumise Virgumiseni ja teadvustada **see**. Teiste sõnadega püüame teadvustada Tõelust iseenesest, mis väljendab end või särab läbi Buddha, Virgunu.

Samamoodi võib ka harjutada *sunyata* ehk tühjuse teadvustamist ehk selle teadvustamist, et Tõelus on 'tühi' mõistelisest sisust, seda ei saa haarata mõtetega ja kujutlustega ega isegi pürgimuste ja soovidega. Aga sellist "palja Tõeluse" teadvustamist ei saa praktiseerida enne eelnevaid ettevalmistavaid meditatsiooni harjutusi.

Teadvustamise tasemeist on kõige raskem Tõeluse teadvustamine. See-tõttu on olemas erinevaid meetodeid, aitamaks säilitada pidevalt ülimalt Tõeluse, Transtsendentse meelespidamist või teadvustamist. Üks neist meetodeist on mantra, püha sõna või silbi või silpide rea pidev kordamine, mis tavaliselt on seotud mingi kindla Buddha või bodhisattvaga. Selle mantra jätkuv kordamine – loomulikult pärast vastavasisulist initsiatsiooni – viib meid ühte mitte ainult sellega, mida see mantra esindab, vaid hoiab meid sellega kontaktis ka elu muutlikel lainetel, õnnes ja õnnetuses, igapäevaelu murede ja tragöödiate keskel. Lõpuks muutub see kordamine spontaanseks (mitte automaatseks), pulbitsedes meis kogu aeg, isegi meie tahtest sõltumata, nii et pidev side Tõelusega säilib ka kõikide tavaliste inimelu kohustuste ja kutsumuste, vastutusrikaste ülesannete ja katsumuste ning rõõmude keskel.

Need on teadvustamise neli põhilist tasandit: ümbruskonna teadvustamine, iseene teadvustamine, teiste inimeste teadvustamine ja kõige kohal kõrgub Tõeluse teadvustamine. Igaühel neist on oma eriline mõju seda praktiseerivale inimesele. Asjade teadvustamine sellisena nagu need on vabastab meid subjektiivsuse plekkidest. Iseene teadvustamine puhastab meie psühhofüüsilist energiat. Teiste teadvustamine ergutab. Ja lõpuks, Tõeluse teadvustamine muudab meid. Kõik need erinevad teadvustamise liigid aitavad meid, igauks omal moel, Kõrgemas Evolutsiooni protsessis. Kõik need viivad meid väga lähedale tee viimasele astmele – Täiusliku Samadhini.



Kõrgem teadvus:

TÄIUSLIK SAMADHI

Peetud loengutes oleme järginud, vähemalt oma kujutluses, Buddha Õilsat Kaheksaosalist Teed ja selle tee kaheksanda ja viimase astmega jõuame oma pika matkaga lõpule. Selle tee viimane osa on *samyak-samadhi* (paali k. *samma-samadhi*), mis üldiselt tõlgitakse – mitte just täiesti sobivalt – õigeks meditatsiooniks. Ma ei esita praegu selle sanskritikeelse sõna mõningaid lihtsaid tõlkevasteid, vaid nimetan selle tee viimast astet lihtsalt Täiuslikuks Samadhiks ning loodan, et selle loengu käigus saab selgeks, mida see tegelikult tähendab.

Üldiselt võib öelda, et mida kõrgema vaimse arengu tasemega on tegemist, seda vähem on selle kohta midagi öelda. See põhimõte kehtib kogu vaimse elu kohta. Näiteks, paalikeelsetes tekstides võib näha, et Buddha oli palju öelda eetilise käitumise kohta ja et ta käsitles individuaalset käitumist väga üksikasjalikult, samal ajal kui Nirvaana, lõppesmärgi kohta on ta ütelnud väga vähe. Tõepoolest oli tal selle kohta vähe ütelda! Niisiis, kuigi budistlikud tekstid on väga laiaulatuslikud ja käsitlevad suurel hulgal erinevaid teemasid, ei räägi need just palju Nirvaanast. Buddha ei ole just eriti jutukas selle teema juures. Tegelikult, kui temalt küsiti Nirvaana või Virgumise olemuse või Virgunud inimese kogemuste kohta, siis vahel ta lihtsalt vaikus. Maises elus, teadagi, peetakse asju, mille kohta on rohkem rääkida, ka tähtsamateks. Kui mingit küsimust käsitletakse massiteabevahendites pikalt ja põhjalikult, siis arvavad kõik, et see on järelikult väga tähtis asi. Aga vaimses elus on vastupidi. Mida vähem on millegi kohta öelda, seda tähtsam see asi tegelikult on.

Sama põhimõte kehtib ka Kaheksaosalise Tee kohta. Võib öelda palju Täiusliku Kõne, Täiusliku Tegevuse ja Täiusliku Elatusvahendi kohta. Võib ka õige palju rääkida Täiuslikust Pingutusest ja Täiuslikust Teadvustamisest, aga jõudes Täiusliku Samadhi juurde, tundub, et selle kohta on palju vähem öelda. Võib juhtuda, et olles veidi aega rääkinud, tuleb mul otsida varjupaika vaikus. Kui nii läheb, siis seda tuleks mõista kui käsitletava astme tähtsuse rõhutamist, mitte aga vastupidi. Sõna *samadhi*, mis on sama nii paali kui sanskriti keeles, tähendab sõnasõnalt 'kindlalt kinni(s)tunud' või 'püsivaks muutunud seisundit'. Niisugune on selle mõiste esialgne tähendus ja seda on võimalik mõista kahel erineval viisil. Kõigepealt võib seda mõista kui meele kinnitumist ühte kohta – see on *samadhi* vaimse keskendumise tähenduses. Teine tähendus läheb palju sügavamale ja seda võib mõista mitte ainult kui meele, vaid kogu olemuse kinni(s)tumist teatud teadvuse või teadvustamise laadi, see on *samadhi* Virgumise või Budasuse tähenduses.

Theravaada tekstides või paalikeelses kaanonis mõistetakse sõna *samadhi* tavaliselt esimeses tähenduses kui meele keskendumist ehk 'ühte-punkti-suunatust'. Aga mahajaana suutrates kasutatakse sõna *samadhi* sageli teises tähenduses, Ülimale Tõelusele kinnitunud seisundi tähenduses. Antud juhul kasutatakse *samadhi* eelneva seisundi, keskendumise puhul sõna *samatha*, aga selle juures peatume täpsemalt hiljem.

Erinevus nende kahe *samadhi* tähenduse vahel on väga tähtis, ühelt poolt *samadhi*, kui meele keskendumine meditatsioonis ja teiselt poolt *samadhi* kui kogu olemuse Virgumine. Kui Täiuslikku *Samadhi*'t mõistetakse üksnes kui head keskendumisost, saab kogu selle astme tähendus – ja koos sellega ka kogu Öilsa Kaheksaosalise Tee tähendus – täiesti valesi mõistetud. Kahjuks juhtub seda sageli: Täiuslik *Samadhi* tõlgitakse õigeks keskendumiseks ja see tekitab mulje, et kogu vaimne tee, kogu Buddha õpetus, mida kirjeldab Öilis Kaheksaosaline Tee, saavutab haripunkti lihtsalt meele keskendumises – sellises keskendumises, mille võib saavutada peaaegu iga nädal meditatsioonitundi küllastades. Võiks minna veelgi kaugemale ja öelda, et tänapäeval alahinnatakse

ja vähendatakse peaaegu kõiki Kaheksaosalise Tee astmeid, kuna nende tõlgendused on olnud väga kitsad ja piiratud. Sellest on väga kahju, sest see paneb Kaheksaosalise Tee õige piiratud ja halli valgusse, võtab sellelt külgetõmbejõu ning paneb inimesed küsima, kuidas küll Kaheksaosaline Tee võib olla Buddha õpetuse keskne teema. Et hinnata Õilsa Kaheksaosalise Tee tähtsust, on vaja mõista iga selle astme olulisust. Ma loodan, et selle loengusarjaga on mul õnnestunud näidata, et Kaheksaosaline Tee sisaldab endas palju enam, kui mõned nüüdisaegsed tõlgendajad üldse aimatagi oskavad.

Täiuslik *Samadhi* – Kaheksaosalise Tee kulminatsioon – on seega palju enam kui hea keskendumisoskus. Kokkuvõttes esindab Täiuslik *Samadhi* kogu Muutuse Tee haripunkti või vilja. See esindab sellist seisundit, kus olemuse kõik pooled ja tasandid on täielikult ja täiuslikult muutunud. Teiste sõnadega, see on muutuseprotsessi kulminatsioon virgumata seisundist Virgunu seisundini, mis on alguse saanud Täiuslikust Nägemusest ja mis on täiesti ja täiuslikult läbinud olemise kõik küljed. Täiuslik *Samadhi* tähendab, et Täiuslik Nägemus on lõpuks võitnud ja on nüüd ülemvalitsejaks meie olemuse ja teadvuse igal tasandil. Kui Täiuslikku *Samadhi*'t mõistetakse sel kombel, siis saab selgeks ka Õilsa Kaheksaosalise Tee ja sel Teel rändamise tõeline mõte.

SAMATHA, SAMAPATTI, SAMADHI

Kuigi *samadhi* keskendumise tähenduses ja *samadhi* Virgumise tähenduses on päris erinevad asjad ja neid ei maksa omavahel ära segada, on tähtis mõista, et need ei välista teineteist. Võib-olla võiks neid kujutada ühe ja sama kogemuse eri astmetena, kõrgema ja madalama astmena. Võiks ka öelda, et nende kahe erineva *samadhi*, keskendumise ja Virgumise vahele jääb vaheaste, mida mahajaana tekstides tuntakse *samapatti*'na. *Samapatti* tähendab otseses tõlkes 'saavutusi' ja sellega märgitakse kõiki neid vaimseid kogemusi, mis leiavad aset keskendumisharjutuste tulemusel, kuid sellegipoolest ei küüni *samadhi*'ni selle

sügavamas tähenduses. Niisiis, meil on kolm mõistet: *samatha* (paali k. *samatha*) ehk keskendumine, *samapatti* ehk saavutused ja *samadhi* täieliku ja lõpliku Virgumise tähenduses. Need kolm mõistet on vaimse kogemuse arengu rida, igäüks neist järgmist sissejuhatav ja ettevalmistav. Uurides neid järgemööda just nagu kasvavalt, jõuame me lähemale *samadhi* olemusele selle sügavamas tähenduses.

SAMATHA

Samatha tähendab sõna-sõnalt rahulikkust, kuigi seda tõlgitakse ka kui 'rahustamine', 'rahumine' või lihtsalt 'rahu'. Me ei eksigi palju, tõlkides seda 'rahu', sest see on sügav meelerahu seisund, mis läbib kogu olemuse. Mõistuse aktiivsus – oma ristlevate ja laialivalgvate mõtetega ning masinlike mõttekäikudega – on kas väga vähene, õrn või puudub üldse. *Samatha* on ka meele täiusliku keskendumise või 'ühte-punkti-suunatuse' seisund, see on psühhofüüsilise olemuse kõikide jõudude ja energiatega ühendamise tulemusel moodustunud ühtne terviklik seisund. Nii vastab *samatha* neljale *dhyana*'le ehk neljale teadvuse kõrgemale seisundile, millest rääkisime Täiusliku Pingutuse loengus.

Samatha jaotatakse sageli kolmeks astmeks või tasemeks: keskendumine konkreetsele ehk materiaalsele esemele või asjale; keskendumine selle materiaalse asja vaimsele vastele ning sulamine sellesse vaimsesse vastesse. Kuna sellest on raske aru saada, toon konkreetse näite. Oletame, et võetakse ette Buddha pilt ja alustatakse keskendumisharjutust. Buddha pilt või Buddha kuju on sel juhul konkreetseks esemeks. Istutakse maha ja vaadatakse seda – lihtsalt vaadatakse, mitte ei jõllitata. Seda vaadatakse, pööramata tähelepanu millelegi muule. Välistatakse kõik ülejäänud vaadeldavad esemed ja nägemismuljed, avatud silmadega püsitakse täiesti keskendunult sellel pildil või kujul, lastes selle endasse täiesti ja täielikult, midagi muud märkamata ega teadvustamata.

Teisel astmel suletakse silmad ja nähakse Buddha kuju või pilti niisama selgesti enda ees, nagu seda nähti avatud silmadega. See nõuab loomu-

likult natuke harjutamist ning mõnedel sujub see kergemini kui teistel. Kujund, mida nähakse ka suletud silmadega, on selle materiaalse asja vaimne, meele poolt loodud vaste, ja tähelepanu keskendatakse sellele. Lõpuks ei ole aistinguid ega taju väliskeskkonnast, ollakse täielikult keskendunud sellele vaimsele, meeles asuvale kujundile või pildile.

Kolmandal astmel jätkatakse keskendumist vaimsele kujundile – materiaalse asja vastele meeles – veelgi intensiivsemalt. Niimoodi keskendudes justkui neeldutakse selsesse, muututakse sellega üheks. Erinevus subjekti ja objekti vahel lõpuks kaob, keskendutava objektiga sulatakse ühte, samastutakse sellega.

Tõin *samatha* praktiseerimise näiteks keskendumise Buddha pildile või kujule, sest sel puhul võib selgesti näha astmetevahelist erinevust. Aga ka kõikvõimalikud teised keskendumisharjutused algavad keskendumisega materiaalsele asjale, arenevad meeles asuva kujundini ning lõpuks sulavad sellega üheks. Nii kogetakse kõiki neid kolme *samatha* ehk rahulikkuse astet või taset.

SAMAPATTI

Samapatti tähendab otseses tõlkes ‘saavutusi’ ehk keskendumisharjutuste tulemusel saavutatud kogemusi. Kõik, kes praktiseerivad keskendumist ja meditatsiooni, jõuavad lõpuks mingisuguste kogemusteni. Kogemuste liik ja määr sõltuvad palju isiksuse laadist ja kalduvustest ja see ei ole tingimata seotud vaimse arengu tasemega. Vahel arvatakse, et kui omatakse palju niisuguseid kogemusi, ollakse arenenum kui see, kellel on neid olnud vaid üks või kaks või üldsegi mitte, aga asi ei ole nii lihtne.

Tavaliselt on kõige lihtsamaks kogemuste liigiks valguse kogemine. Kui meel muutub üha keskendunumaks, võib näha erinevaid valgusi – tavaliselt kas valget või kollast, vahel ka punast ja rohelist valgust. Kuigi need on suhteliselt haruldased. Sellised kogemused annavad

märku sellest, et meel on keskendunud, et teadvustamise tase on natuke tõusnud ja et on saadud kontakti millegagi, mis on natuke kõrgemal tavapärasest meeleseisundist. Mõned jällegi kuulevad valguse nägemise asemel helisid. Nad võivad kuulda väga sügavaid ja väljapeetud helisid, mantrasarnaseid helisid või koguni sõnu, mis nagu tungiks neist endist esile. Nad võivad kuulda neid sõnu väga selgesti, justnagu räägiks nendega mingi hääl. Inimesed, kes usuvad Jumalat, mõtlevad loomulikult, et nendega räägib Jumal, aga Buddha õpetuse järgi tulevad need helid või hääled meele või teadvuse sügavustest – ning vahel mitte kõige sügavamast sügavusest.

Vahel võib ka juhtuda, et keskendumisharjutuste ajal tuntakse erinevaid lõhnu. Võib tunduda, et tuba, kus istutakse, on täis magusaid lõhnu – jasmiini või roosiõite lõhna – ja vahel võivad neid tunda isegi teised toasviibijad. Ka see on märk, et meel on muutunud tundlikumaks ja puhtamaks ja et on pääsetud kontakti teadvuse kõrgemate tasematega.

Arenedes need kogemused muutuvad. Mul ei ole kavas anda ülevaadet kõikidest neist kogemustest, mis võivad esineda, vaid ma tahaksin mainida mõnd kõige tüüpilisemat, mida tõenäoliselt esineb kõige sagedamini. Enda ees võib äkki näha avanevat erilaadseid maastikke koos mägede ja puudega, mis vahel näivad ulatuvat paljude kilomeetrite taha. Võib näha säravsinist taevast või vilksatavaid geomeetrilisi kujundeid või justnagu kalliskividega kaetud kujundeid või mandala-sarnaseid vorme ja kujusid. Võib näha ka mitmesuguseid teisi erinevaid vorme, nagu nägu või silmi. Kõik need kogemused on päris tavalised selliste inimeste jaoks, kes harjutavad keskendumist ja meditatsiooni isegi vähesel määral. Võib ka midagi muud kogeda: tunda end nii raskeks, et ei ole võimalik üleski tõusta, või nii kergena, et võiks minema hõljuda nagu udusulg. Võib esineda tugevat kuuma- või külmatunnet ja mõnikord võivad neid muutusi tajuda ka teised inimesed.

Mõned, kes on pikka aega mediteerinud ja teinud keskendumisharjutusi – ja sugugi mitte kõik neist, sest see on rohkem temperamendi küsimus – märkavad, et mitte ainult nende taju ei ole muutunud tund-

likumaks, vaid et nad võivad arendada ka mitmesuguseid eriti peeneid tajumisvõimeid. Nad võivad märgata, et saavad aru, mida teised inimesed mõtlevad; nad võivad arendada endas selliseid võimeid, mida Läänes kutsutakse selgeltnägemiseks ja selgeltkuulmiseks. Vastavalt Buddha õpetusele – või tegelikult vastavalt budistlikule kogemusele – arenevad need võimed meditatsiooni ja keskendumisharjutuste tulemusel, kui kogu olemus muutub puhtamaks ja õilsamaks. Aga ma pean uuesti toonitama, et sellised võimed ei arene kõigil. Mõned inimesed võivad ilmselt läbi käia kogu tee – isegi saavutada Nirvaana – ilma et neil oleks arenenud midagi sellistest võimetest.

Samapatti kogemused sisaldavad ka, ja ehk see on veelgi tähtsam, intensiivse rõõmu, õndsuse ja ekstaasi kogemusi ning sõnulseletamatu rahu langemist meie peale, meie ümber, meist läbi. See juhtub tavalisel meditatsiooni ajal, aga võib juhtuda ka muudel aegadel. Ja mis veelgi tähtsam – ja siin hakkab *samapatti* ühte sulama *samadhi*'ga – me võime saada välgatusetaolisi nägemusi: just nagu avaneks äkki vaid hetkeks eesriie ja me näeme asju nii, nagu need on – ja siis taas eesriie sulgub. Aga te olete saanud välgatuse või vilksatuse. Te võite äkki taibata tõde, mida sisaldab ka see õpetus, millest te olete teadlik olnud küll juba tükk aega, aga pole seda tegelikult iial enne mõistnud ega selle sügavusi näinud. See on midagi sellist, millest ollakse lugenud raamatust ja mida arvatakse end teadvat väga hästi. Kui aga saadakse selline välgatusetaoline nägemus Tõest, Tõelusest, taibatakse, et enne seda pole olnud sellest kõige vähematki arusaamist. Mitte nii, et seda mõisteti enne osaliselt või peaaegu, vaid üldsegi mitte. Kui tõepoolest nähakse tõelist välgatusetaolist nägemust, taibatakse, et tõde teati vaid raamatutarkuse-na või kuulujutuna, tegelikult aga ei mõistetud seda üldse.

Kõik kirjeldatud kogemused on *samapatti* kogemused ja nagu nägime, on neid tohutu hulk. Ükski inimene ei koge neid kõiki, aga kõik, kes kulgevad keskendumise ja meditatsiooni teel, kogevad vähemalt mõnda neist.

Ma olen juba öelnud, et tõeline *samadhi* on seisund, mis on kindlalt kinnistunud Virgumises, milles Tõelus on jäänud püsima. Seda seisundit võib käsitleda paljudel eri viisidel. Sageli kirjeldatakse seda negatiivsetes mõistetes, näiteks *asrava*de hävitamisena. Sõna *asrava* (paali k. *asava*) tähendab mürkide tulva, ühekülgselt kalduvust, meie olemuse vildakust. *Asrava*’sid on kolm. Kõigepealt *kamasrava* (paali k. *kamasava*), himude mürgitulv ehk vildakas kalduvus ihata aistmiskogemusi nende eneste pärast, nende omal tasemel. Teiseks on *bhavasrava* (paali k. *bhavasava*), Tingitud olemise mürgitulv ehk vildakas kalduvus kinni jääda Tingitud olemisse – teiste sõnadega takerdumine mis tahes olemise vormi, välja arvatud Virgumine. Kolmandaks on *avidyasrava* (paali k. *avijjasava*), teadmatuse mürgitulv ehk vildakas kalduvus teadmatusse, vaimse pimeduse ja puuduliku teadvustamise tähenduses. Niisiis, väljendudes negatiivses vormis, tõeline *samadhi* on nende kolme mürgitulva või vildaka kalduvuse täielik puudumine. See on seisund, kus aistmiskogemused ja materiaalsed seigad ei oma mingit tähtsust: seisund, kus puudub soov siduda end ükskõik millise Tingitu olemise viisiga, kus midagi peale Nirvaana või Virgumise ei ärata huvi ja kus pole teadmatuse ehk vaimse pimeduse varju.

Peale esitatud negatiivses vormis kirjelduse on olemas hulk erinevaid positiivseid kirjeldusi. Siiski tuleb hoiduda neid sõna-sõnalt võtmast. Tuleks mõista, et nendega püütakse vahendada midagi sellist, mida sõnadega ei ole võimalik väljendada. Mõnedes tekstides mainitakse kolme *samadhi* rühma selle mõiste kõrgemas tähenduses. See ei tähenda, et need kolm oleksid vastastikku üksteist välistavad seisundid, vaid need nn. kolm *samadhi*’t on rohkem ühe *samadhi* kolm eri külge.

1. Kujutlusteta samadhi

Esimene *samadhi* on tuntud kui kujunditeta või kujutlusteta *samadhi* (paali ja skt. k. *animitta*). See osutab täiuslikule vabanemisele kõikidest

mõtetest ja mõistetest. Kui vaid oskaksime kujutleda seisundit, milles oleme täiesti selgelt teadlik ja teadvustav kõige kõrgemal võimalikul tasemel ilma laialivalgvate mõteteta – kui kujutleksime meele olevat nagu kauni, säravsinise ja selge taeva ilma pilvekübemetagi – siis sellele ehk sarnaneks kujunditeta *samadhi* kogemus. Tavaliselt on meeletaevast täis pilvi: halle, musti, vahel tormipilvi ja vahel ka kullakarva pilvi. *Samadhi* seisund on vaba kõikidest pilvedest, kõikidest mõtetest ja kõikidest mõistetest.

2. *Suunata samadhi*

Teist *samadhi*'t ehk *samadhi* külge tuntakse suunata *samadhi* (skt. k. *apranihita*, paali k. *appanihita*) nime all. Suunata *samadhi* on seisund, milles pole ühtegi suunda, kuhu poole tahetakse minna, selles pole eelistusi. Lihtsalt püsitakse tasakaalus nagu pall, mis lebab täiesti horisontaalsel pinnal ning pole mingit põhjust, miks ta peaks omal vabal tahtel veerema hakkama. Virgunud meel – meel, mis põhineb *samadhi*'l – on selline. Selles pole mingisugust kalduvust ega tõmmet ühessegi suunda, sest selles puudub isiklik ehk egoistlik soov. Seda seisundit on raske kirjeldada, aga võib-olla võiks endale ette kujutada täiuslikku spontaansust ilma mingi sunni või ajendita teha midagi erilist, see võiks ehk lähendada meid sellele seisundile.

3. *Tühjuse samadhi*

Kolmas *samadhi* külg või mõõde on tühjuse *samadhi* ehk *sunyata* (paali k. *sunnata*). *Sunyata* ei tähenda tühjust sõna otseses mõttes. See tähendab Tõelust. *Sunyata-samadhi* on täielik olemise tõelise olemuse taipamine, mida ei saa kirjeldada sõnadega. See ei ole lihtsalt välgatus Täiuslikust Nägemusest, vaid täielik ja täiuslik mõistmine. Tühjuse *samadhi* seostatakse mõnedes tekstides *ekalaksana-samadhi* ehk 'ühe tunnusoone *samadhi*'ga ning seda tuntakse ka samasuse või võrdsuse *samadhi*na. See tähendab kogemust, milles nähakse kõiges ühte tunnusoont. Tavaliselt me näeme, et ühed asjad on head ja teised halvad. Mõned asjad tunduvad

meeldivad ja teised jälle ebameeldivad. Mõned asjad on lähedal, mõned kaugel; mõned minevikus, mõned olevikus ja mõned tulevikus. Niimoodi me omistame asjadele erinevaid omadusi. Aga tühjuse *samadhi*'s nähakse, et kõigel on üks tunnusjoon: kõik on *sunyata*, kõik on ülimalt tõeline ja oma põhiolemuselt üks ja sama. Ei ole põhjust suhtuda erinevatesse asjadesse erinevalt. Omades ühesugust hoiakut kõikide asjade suhtes, võib nautida rahu, rahulikkust, püsivust ja puhkust.

Neil, kes on huvitatud zenist, ja eriti Hui Nengist ja tema tegevusprogrammi tekstist (tuntud Hui Nengi suutra), on ehk huvitav teada, et selles tekstis mainitakse nii ühe tunnusjoone *samadhi*'t kui ka samasuse *samadhi*'t. See viib meid ühe väga tähtsa punktini seoses zen-budismiga. Nagu arvatavasti mäletate, Hui Neng ütles, et *samadhi* ja *prajna* (ehk ülilm tarkus) ei ole erinevad asjad, vaid tegelikult üks ja sama. Ta ütles, et *samadhi* on *prajna* põhiolemus ja *prajna* on *samadhi* funktsioon ning ta illustreerib seda, öeldes, et *samadhi* on nagu lamp ja *prajna* ehk Tarkus on selle lambi valgus.

Samadhi ja *prajna* samasus või vähemalt mittekahesus on väga tähtis Hui Nengi ja üldse kogu zen-koolkonna õpetuses. Mõned läänemaised zeni õppijad peavad seda liiga raskeks ja segadusttekitavaks. Vahel on nad seda isegi moonutanud. Selle põhjuseks on see, et nad mõistavad *samadhi*'t keskendumise tähenduses ja mõtlevad, et Hui Neng samastab selle tarkusega, tehes tema õpetusest mõttetuse, mis viib eksiteele. Hui Nengi *samadhi*, vähemalt mainitud tekstiga seoses, on igatahes *samadhi* selle kõrgemas tähenduses: *samadhi*, mis on samane Öilsa Kaheksaosalise Tee kaheksanda astmega, nii nagu me seda oleme käsitlenud. Teiste sõnadega, selles tekstis tähendab *samadhi* täiuslikku kinnistumist Virgumismeelde. Tegelikult on seda kaunis selgesti selles suutras öeldud. Hui Neng ütleb selgelt ja rõhuga, et 'ühe tunnusjoone *samadhi*'t tõlgendatakse valesti, mõeldes, et see tähendab vaikselt istumist, lubamata endale meelde tulla ainsatki mõtet või kujutlust. Teiste sõnadega, mõeldakse, et see tähendab keskendumist, mille Hui Neng tõlgenduseksena hülgab. Kui see oleks paljas keskendumine, teeks see meist elutud

esemed. Seega tegelikus tähenduses, Hui Nengi tähenduses, Ch'ani või zeni tähenduses – on see midagi hoopis muud.

See ei tähenda, et Hui Nengil oleks midagi meditatsioonis istumise või meele keskendamise vastu. Ta lihtsalt ütleb, et keskendumine ehk *samatha* ei ole *samadhi* täielikus ja kõrgemas mõttes või oma tõelises tähenduses. Keskendumine on vaid keskendumine, selles ei ole seda *samadhi*'t mis tema õpetuse järgi on samane *prajna*'ga. Hui Neng ütleb, et tõeline *samadhi* jääb samaks kõikides olukordades ja tingimustes. See ei ole midagi sellist, mida kogetakse üksnes mediteerimas istudes.

127 Täiuslik
samadhi

Zen kloostrites ja templites õpetatakse ja praktiseeritakse kõiki kolme astet: *samatha*, *samapatti* ja *samadhi* nende kõrgemas tähenduses, aga zen koolkond jagab kahte esimest teiste budismi koolkondadega. Zeni eriline panus seisneb *samadhi* õpetuses selle kõrgemas tähenduses, tähenduses olla kinnistunud Virgumisse ning eriti õpetuses *prajna* ja *samadhi* mittekahesusest.

ÕILIS KAHEKSAOSALINE TEE KUI TERVIKPROTSESS

Nüüd on meil ehk kergem mõista, mida püüame saavutada, järgides Buddha Õilsat Kaheksaosalist Teed. Me püüame saavutada Kõrgema olemise ja teadvuse taset. Me ei püüdle vaid 'õiget keskendumist'. Meie püüdluste eesmärgiks on kogu meie olemuse täielik muutumine, igal tasemel ja igas osas juhindudes Täiuslikust Nägemusest. Nii kaugele kui võime näha, on Täiuslik *Samadhi* kogu evolutsiooniprotsessi haripunkt – inimese Kõrgema Evolutsiooni haripunkt.

Siinjuures tahaksin lisada veel mõned sõnad hoiatuseks või vähemalt selgituseks. Õilis Kaheksaosaline Tee on, nii nagu nimigi ütleb, tee (skt k. *marga*, paali k. *magga*), mis koosneb kaheksast astmest või etapist, ja budistlik vaimne elu seisneb selle tee järgimises. See on tuttav kujundi-keel, mida budismis kogu aeg kasutatakse, aga me peaksime hoiduma

kõne kujundlikkuse liiga sõnasõnalisest tõlgendamisest. Me laseme end sõnadest kergesti eksitada – nähes vaid kujundikeele välispinda. On tõsi, et vaimne elu on teatud mõttes tee järgimine, ühest astmest teise kulgemine. Kuid teisest küljest ei meenuta vaimne elu mitte sugugi teed. Minnes mööda teed, jäävad varasemad astmed selja taha. Kuid vaimse tee puhul ei ole asi nii. Vaimne tee on kumulatiivne protsess, kasvav või kuhjув kulgemine, nagu lumepall, mis kasvab ja suureneb, kui teda mööda lund veeretatakse. Ei juhtu nii, et kõigepealt on meil Täiuslik Nägemus ja siis, kui sellega on lõpule jõutud, unustame selle ning siirdume Täiusliku Tunde juurde jne. See ei ole üldsegi nii, kuigi me arusaadavatel põhjustel niimoodi mõtleme. Vaimne tee on tegelikult kasvu ja laienemise protsess ja selles mõttes me järgime Kaheksaosalise Tee kõiki astmeid kogu aeg.

Kuidas on see võimalik? Oletame, et me kogeme hetkelist välगतust Täiuslikust Nägemusest. See võib juhtuda, kui me parajasti mediteerime või jalutame looduses või kuulame muusikat või koguni kui oleme seisatanud hetkeks liikluse keskel. Ükskõik, kuidas see ka juhtub, aga me kogeme Täiuslikku Nägemust. Midagi avaneb meis ja hetkeks näeme me asju nii, nagu need tegelikult on, hetke jooksul oleme ühenduses millegi Ülimaga – võib-olla koguni Tõelusega. Aga mis siis juhtub? Sellisel momendil mõjutab Täiuslik Nägemus meie tundeid, nii et vähemalt mingilgi määral arendame Täiuslikku Tunnet, teist astet. See tulvab ka meie kõnmesse ja muudab seda, nii et meie kõne muutub rohkem Täiusliku Kõne sarnaseks. Ka meie tegevus saab mõjutatud, vähemalt õrnalt ja kaudselt. Nii muutume me kõiges ja nii see jätkub. Mõnel järgmisel korral – võib-olla nädalate, kuude või aastate pärast – tuleb järgmine Täiusliku Nägemuse hetk ja kogu protsess kordub. Täiuslik Nägemus mõjutab meid veel enam, meie tunded hakkavad üha enam sarnanema Täiuslike Tunnetega, meie kõne muutub Täiuslikuks Kõneks ja niimoodi protsess jätkub.

Selle loengusarja alguses juhtisin ma tähelepanu sellele, et *anga* tähendab liiget, mitte astet või etappi, nii et *arya-astangika-marga* (paali k. *ariya-*

atthangika-magga) on kaheksaliikmeline tee, mitte kaheksast üksteisele järgnevast eraldiseisvast astmest koosnev tee. Vaimne elu sarnaneb rohkem kasvuprotsessiga. See on kui elava asja puhkemine, mitte aga ühelt astmelt teisele minemine või ühelt redelipulgalt teisele ronimine.

Vaime elu on kui puu kasvamine. Kõigepealt on võsu juurdunud maasse ja ühel päeval hakkab sadama vihma, võib-olla päris kõvasti. Vesi imendub juurte kaudu taime, mahl tõuseb üles, levib okstesse ja puu kasvab. Siis tuleb vihmale paus, aga peagi hakkab uuesti sadama ning jälle liigub mahl ja seekord mitte ainult okstesse, vaid tekkima hakkavatesse lehtedesse. Kui mõnda aega ei tule vihma, võib puu väheke kuivada, aga lõpuks ikkagi sajab – võib koguni tulla paduvihma – ja siis ei tõuse mahl ainult okstesse ja lehtedesse, vaid paneb puhkema ka õied. Selline on Kaheksaosalise Tee järgimine. Kõigepealt saame vaimse kogemuse, välgatuse Tõelusest või teiste sõnadega hetkelise Täiusliku Nägemuse. See on nagu vihmasedu. Nii nagu mahl tõuseb ja levib okstes, samamoodi muudab ka Täiuslik Nägemus järk-järgult meie olemuse erinevaid külgi. Muutub tunne, kõne, muutuvad tegevus ja elatusvahend, muutuvad isegi tahe ja teadvustamine. Täiusliku Nägemuse hetke tulemusel muutub teatud määral kogu olemine.

See protsess kordub üha uuesti üha kõrgemal tasemel, kuni lõpuks pole kogu olemuses midagi, mis oleks jäänud muutumata. Meid läbib täielikult Virgumise valgus. See on Täiusliku *Samadhi* seisund, kus kogu olemus ja teadvustamine on muutunud üheks algse Täiusliku Nägemusega, on läbinisti muutunud madalamatest tasanditest kõrgemate tasanditeni. Loomulikult on see Virgumine ehk Budasus. Tee on jõudnud lõpule, saavutanud oma eesmärgi – kogu Kõrgema Evolutsiooni protsess on viidud täiusele.

Seega oleme jõudnud oma kujutletava matkaga lõpule. Ma loodan, et sellest on olnud kasu neile, kes juba on püüdnud mõnda aega seda teed käia, ja ka neile, kes on uustulnukad Buddha õpetuse õppimisel ja praktiseerimisel, ja et see aitab neid järgida Buddha Õilsat Kaheksaosalist Teed mitte ainult kujutluses, vaid ka tegelikkuses.