



Inimese teadlik areng:

TÄIUSLIK PINGUTUS

Täiuslikust Elatusvahendist läheme Õilsa 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 laia 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 Õilsa 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 entusiasmi, 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 meeelseisundite väljajuurimine

Oskamatuid meeelseisundeid, 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 Messiast. 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 möödajõttamine. 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 oskamatumest 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 oskamatumate meeleseisundite väljajuurimine ebaõnnestub ka nende nelja meetodiga? Vahel võib juhtuda, et isegi hammaste kokkusurumisest ei piisa, püüad küll lämmatada, aga oskamatumad 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 imbunud. 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

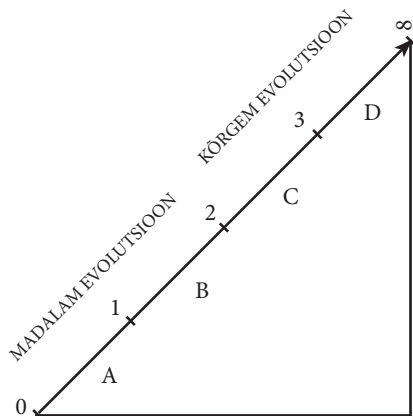
see seisund, peab pidevalt olema valvel, et säilitada seda, mida oleme endas juba arendanud.

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.