



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; analüüsidest 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 kirjakeerutamist. 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. Analüüsimine 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 kõrvalejuhitav 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 juhitav. 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 kuulate 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 lootan, 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 vaikusel. 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 äriaga. 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, vastutus-rikaste 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.