



*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 tunnistada 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 enneaegselt 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 tuhendekäelisest 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.

### **Upeksa ehk rahulikkus**

*Upeksa* 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. Mõtlemine näiteks Milarepa ja Han Shani või Hui Nengi või Hakuini inspireerivale 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.