

Chris Pauling  
Sissejuhatus budismi

Originaal: Introducing Buddhism,  
© Windhorse Publications, 1993

© Tõlge eesti keelde: FWBO Tallinn, 2005

**Sissejuhatus**

**Buddha**

**Tee**

**Pisut ajalugu**

Autorist

## SISSEJUHATUS

Budism on saanud Läänemaailmas vist kõige jõulisemalt levivaks religioosseks traditsiooniks. Ajal, mil valikud näivad piirduvat kas kitsalt materialistliku maailmavaatega, milles on raske leida elule mõtet, või traditsioonilise usuga, mille dogmasid paljud ei suuda aktsepteerida, pakub budism väga vana – ja samas väga radikaalset – alternatiivi. Üha rohkem inimesi hakkab mõistma, et hüljanud meie ühiskonna traditsioonilised religioossed arusaamad, viskasime koos pesuveega välja ka vaimsuse lapse. Nad pöörduvad budismi poole – teele, millel taas avastada inimlikud ja vaimsed väärtused, millest tunneme nii suurt puudust oma ajastu kõledas tarbijalikkuses.

Siiski jääb budism paljudele mõistatuslikuks ning mõne sellekohase raamatu lugemine ei pruugi selgust tuua. Asi pole selles, nagu oleks budismi õpetustest raske aru saada. Pigem tundub budismi kogu olemus olevat väljaspool neid mõisteid, milles meie, Lääne inimesed, oleme harjunud mõtlema. Meil on raske saada selget pilti, millest on õieti jutt. Sel põhjusel – hoolimata tohutust publikatsioonide ja sõnavõtude hulgast – pole enamikul Lääne inimestest budismist selget arusaamist.

Mõned autorid räägivad budismist kui ühest religioonist omasuguste hulgas. Teised näevad selles põhiliselt filosoofiat – eksistentsi probleemide mõistlikku, läbimõeldud käsitlust, kujutades budismi pigem intellektuaalse ja külmalt ratsionaalse õpetusena. Kolmandad näevad selles eelkõige teraapiat ning peavad budistlikku meditatsiooni ravimiks meie neurootilise ühiskonna hädade vastu. Kuid ühessegi neist raamidest budism kuigi hästi ei mahu.

Kui lööme lahti entsüklopeedia, siis leiame budismi koos kristluse, judaismi ja islamiga suurte maailmareligioonide hulgast. Ent budism on mitmes mõttes väga erinev tavalisest ettekujutusest religiooni kohta. Selles pole Jumalat, kelle käsku peab kuulama. Selles pole dogmat, millesse peab uskuma. Ning see ei nõua oma vabaduse ja individuaalsuse loovutamist mingile kõrgemale autoriteedile, vaid julgustab seisma uhkelt ja võtma endale vastutuse oma nägemuse eest, mida tähendab olla inimene.

Kui aga budism pole see, mida tavaliselt peetakse religiooniks, on ta siiski midagi enam kui ainult filosoofia. Filosoofia tööriistadeks on sõnad, loogika ja mõistus. Budismi sihiks on avada meie olemus tõdedele, mis ulatuvad väljapoole mõistuse valda, tõdedele, mille mõistmiseks on tundeid ja intuitsiooni vaja samapalju kui intellekti.

Mõned inimesed näevad budismi, ja eriti budistlikke mõtlustehnikaid, kui veel ühte võimalust pikas pakutavate teraapiate reas. Kindlasti annab budism meile praktilise ja tõhusa vahendi muuta vanu ja ebaefektiivseid mõtlemise ja käitumise malle, saada õnnelikumaks, tervemaks ning võimekamaks inimeseks. Kuid see pole pelgalt veel üks raviviis: selle sihiks pole üksnes haigete tervendamine, vaid ka tervete inimeste muutmine millekski enamaks kui lihtsalt terved. Budistliku mõtluse eesmärgiks pole psühholoogiliste probleemide lahendamine, vaid ukse avamine teadvuse seisunditele, mis jäävad väljapoole Lääne psühholoogia kujutluspiire. Budism pakub vaimset ja transsendentaalset perspektiivi; selle nägemus inimese võimetest viib meid kaugele välja psühholoogia sfäärist.

Ehk oleks kõige parem mitte proovida suruda budismi etteantud kategooriate raamesse. Lõpuks on ju sõna „budism” ise Lääne päritolu. Idamaade budistid ei räägi tavaliselt üldse „budismist”, nemad ütlevad „Buddha-dhamma” või „dharma”. Dharma on sanskriti sõna, mis tähendab nii tõde ennast kui mistahes õpetust, mis aitab meil teostada seda tõde oma elus ja iseendas. Budisti jaoks on dharma ei midagi vähemat, kui kavand inimteadvuse kogu potentsiaali avamiseks, selgelt visandatud arengutee, mille abil me võime ületada oma jhusliku sõltuvuslikkuse ja virguda tõelusele.

Umbes 2500 aastat tagasi väitis budismi looja, et iga õpetust, mis tõepoolest aitab inimestel areneda, tuleb käsitleda kui dharmat. Tema järgijad haarasid sõnast kinni ning paljude sajandite vältel pärast Buddha surma arendasid välja suure hulga „oskuslikke vahendeid”, aitamaks inimestel ületada enese seatud piiranguid – kõik selgelt tuletatud Buddha algsest õpetusest, kuid kohandatud erinevate ajajärgude, maakohtade, kultuuride ja temperamentide vajadustega. Et jõuda nende budismi erinevate kultuuriliste vormide ühisnimetajani, peame kõigepealt käsitlema Buddhat ennast ja tema saavutuse olemust, seejärel uurima tema õpetuse põhielemente ning lõpuks vaatlema mõnda põhisuundadest, milles need õpetused on tema järgijate elus avaldunud viimase kahe ja poole aastatuhande jooksul.

# BUDDHA

Buddha on sanskritikeelne sõna, mis tähendab „virgunut”. Budismi rajaja polnud jumal, prohvet ega messias. Ta oli tavaline inimene, kes iseenda jõupingutustega saavutas vaimse virgumise, saades teadlikuks nii oma võimetest kui ka ümbritseva maailma olemusest. See ülima virgumise seisund ongi budismi kogu sisuks. Pärast Buddhat on paljud mehed ja naised selleni jõudnud, kuid nimega „Buddha” austatakse teerajajat – inimest, kes leidis tee virgumiseni ja püstitas sellele esimesed tähised järgmiste tulijate jaoks.

Siddharta Gautama – mees, kes sai teerajajaks – sündis umbes 560. aastal e.m.a. jõukas aristokraatlikus peres, mis kuulus Šakjade hõimu, kes elasid tänase Nepaali ja Põhja-India aladel. Mõned pärimused väidavad, et tema isa oli Šakjade kuningas. Kuigi see ei pruugi olla ajalooline tõde, näib siiski, et lapsena ja noorukina elas Siddharta külluses. Me võime kujutleda elu täis varjamatut luksust, erakordsete hõrgutiste, uhkete riiete ning arvukate teenritega, Himaalaja mäestiku jalamil, mis tollal võis olla peaaegu maine paradiis.

Ent kõigest sellest hoolimata polnud ta õnnelik. Teda ümbritsevad naudingud ei suutnud vaigistada sügavat rahuldamatustunnet, kirglikku soovi leida elule tähendus. Täna Lääne ühiskonnas, kus materiaalsete vajaduste rahuldamine on suhteliselt lihtne ning võimalused jõudeolekuks ja lõbustusteks pälviksid eelmiste põlvkondade kadeduse, tundub see paljudele tuttav. Põgus pilk möödujate nägudele mistahes Läänemaailma linnas veenab, et heaolu ei pruugi tuua kaasa õnne. Nagu Siddharta, leiavad paljud meist, et materiaalsele heaolule pühendatud elu on tühi ja ebarahuldav.

Siddharta rahulolematuse oma küllusliku eksistentsiga saavutas tipu, kui ta oli 29-aastane. Siis tegi ta otsuse jätta oma kodu ja luksuslik elu ning hakata rändavaks tööotsijaks, kelle ainsaks omandiks on kerjakauss ja lihtne rüü.

Maailm, millesse Siddharta sukeldus, oli meie arusaamade järgi tehnoloogiliselt primitiivne, kuid vaimselt väga rikas – palju rikkam tänapäeva Läänest. Varase budismi allikad loovad pildi ühiskonnast, milles valitses sügav huvi olemise fundamentaalsete probleemide vastu. Võistlevad mõtluseõpetajad ja filosoofilised koolkonnad olid üldlevinud, religioossed vaidlused olid populaarseks pealtvaatajatega spordialaks.

Selles atmosfääris veetis Siddharta kuus aastat, rännates ringi, mõtlustades ja õppides Põhja-India kõige kuulsamate õpetajate juures, täis tarmukat otsustavust leida see, mis jäi puudu ta mugavas kodus elus. Mõneks ajaks ta koguni pühendus äärmisele asketismile, olles söömata ja magamata, lootuses, et see aitab tal mõista tõde. Seejärel ta adus, et oma keha piinamine pole vaimselt arendav tegevus ning, pööranud asketismile selja, pühendus kogu hingest mõtlusele.

Pärast kuus aastat kestnud pingutusi, Vesaki kuu esimesel täiskuuööl aastal 528 e.m.a., istus Siddharta Gautama mõtlustama bodhipuu alla Neranjara jõe kaldal – kohta, mis sai hiljem tuntuks kui Bodhgaya – töötades mitte tõusta enne, kui on leidnud otsitava. Nüüdseks oli tema otsustavus muutunud vankumatuks. Ta sisenes sügavasse mõtlusseisundisse, ning öö kulgedes tungis tema teadvus kiht kihi järel läbi tõeluse, kuni ta saavutas tõe täieliku ja vahetu tunnetuse. Kui koidutäht tõusis idakaares silmapiiri kohale, mõistis ta, et tema vabanemine on kõigutamatu. Siddharta Gautamast sai Buddha, Virgunu.

Kogu budistlik pärand on selleks, et aidata teistel inimestel kogeda samasugust virgumist ja vabanemist. Järgnevalt räägime üksikasjalikumalt nii Buddha virgumise olemusest kui praktilistest vahenditest, mida budistid kasutavad, et järgida tema teed. Kuid kõigepealt kirjeldame Buddha elu ülejäänud aastaid ning erakordset mõju, mida tema virgumine avaldas tolleaegsele ühiskonnale – mõju, mis kestab kogu maailmas veel 2500 aastat pärast tema surma.

Pärast virgumist jätkas Buddha mõne nädala jooksul mõtlustamist Neranjara jõe kallastel, püüdes süüvida kogetu tähendusse. Algul ta arvas, et ei suuda seda kunagi teistele seletada – keegi ei suudaks mõista, millest ta räägib – ning tal oli kiusatus veeta kogu ülejäänud elu, nautides oma vabanemistunde õndsust ja jättes ülejäänud inimkonna tegelema oma asjadega. Kuid ta taipas kiiresti, et tema virgumise olemus välistas sedalaadi isekuse. Tema ühtsustunne kõigi elusolenditega tähendas kohusetunnet oma kogemust jagada, hoolimata sellest, kui võimatu see näis.

Räägitakse, et sel ajal oli tal nägemus inimkonnast kui tiigist, mis on täis puhkevaid lootoseõisi. Mõned õied on alles tiigi põhjas mudas. Teised on sirutumas läbi vee, kuid ikka veel porised ja avanemata. Mõned aga on jõudnud pinnale ja vajavad ainult kerget tõuget, et avaneda päikesevalgusele. See kujutluspilt inimestest kui arenevatest olenditest, kes kasvavad porist ja pimedusest valguse poole, andis talle vajaliku julguse. Innustatuna mõttest, et mõned inimesed võivad mõista tema õpetusi, kuna teisi saab aidata selle mõistmiseni jõuda, asus ta edasi andma edasiantamatut.

Nädal hiljem pidas ta Benaresi Hirvepargis, umbes 160 km Bodhgayast, oma esimese jutluse. Seal kohtas ta askeetide rühma, kes tundsid teda varasemast ajast, kuid olid temas pettunud, kui ta loobus asketismist. Esmalt keeldusid nad teda kuulamast ega tahtnud isegi tervitada. Kuid Buddha sõnade ja kogu olemuse vastupandamatu mõju veenis neid üksteise järel ning nendest said tema järgijad.

Järgneva 45 aasta jooksul veetis Buddha igal aastal üheksa kuud rännakutel läbi Põhja-India, levitades oma õpetust. See kordus ikka ja jälle – ta kõneles kõikidest ühiskonnakihtidest pärit meeste ja naistega, nii üksaaval kui kümne- või ka sajakaupa; ikka ja jälle aitas tema kohaloleku ja sõnade võim neil näha elu uute silmadega. Ikka ja jälle väljendasid nad oma pühendumust elada vastavalt Buddha ilmutatud nägemusele ning said tema järgijateks.

Muidugi ei veennud Buddha kõiki, kes puutusid temaga kokku. Kuid me võime öelda, et ajal, mil puudusid moodsad sidevahendid ja transport oli primitiivne, levisid tema õpetus ja isiklik mõju üle Põhja-India kulutulena. Tema eluajal kasvas järgijate hulk nii suureks, et teda süüdistati ühiskonna alustalade õonestamises. Buddha surma ajaks 80-aastasena oli õpetus avaldanud sügavat sotsiaalset, kultuurilist ja vaimset mõju seitsme hõimu seas, kes elasid umbes 130 tuhandel ruutkilomeetril. Tema õpilaste seas olid kahe Põhja-India suure kuningriigi valitsejad ja paljud teised mõjukad tegelased. Lisaks oli ta loonud „sangha” ehk vaimse kogukonna, milles oli inimesi mõlemast soost ja kõigist ühiskonnakihtidest ning mis on elujõuline tänapäevani. See kõik oli saavutatud vaatamata asjaolule, et tema vaated ühiskonna probleemidele olid sageli ebapopulaarsed ja kehtiva korra vastased, eriti tema kriitika valitseva kastisüsteemi ja päriliku preestrite kasti pretensioonide kohta olla teistest kõrgemal.

Kuidas seletada Buddha fenomenaalset edu oma õpetuse levitamisel ja järgijate ligitõmbamisel, ajal, mil ka paljud teised vaimsed õpetajad võistlesid selle nimel, et neid võetaks kuulda? Kahtlemata on põhjus osaliselt õpetuses eneses – tänapäevalgi hämmastab paljusid, kui ilmselge see on ja inimesed tajuvad, et on seda justkui alati teadnud. Kuid Buddha edu ei saa seletada üksnes tema sõnumiga; otsustavat osa mängis siin neid sõnu rääkiva inimese olemus. Buddha mitte lihtsalt ei *rääkinud* virgumisest või teest selleni. Buddha ise *oligi* Virgunu ja see paistis välja igäühele, kel oli silmi, et näha. Ta ise oli oma õpetuse tõesuse kõndiv ja rääkiv tõestus ja seda võisid eitada ainult kõige kangekaelsemad vastased.

Varased budistlikud allikad loovad meile pildi Buddhast kui väarikast mehest, kes on üle teda ümbritsevast olukorrast, kelle kartmatus on täielik ja eneseusaldus kõigutamatu, kelle meelerahu ei suuda mõjutada isegi valu, haigused ja tema enese paratamatu surm. Samal ajal on see aukartustäratav isik avatud ja vastutulelik, valmis pühendama oma aega ükskõik kellele, olenemata ühiskonnaklassist, haridusest või arukuse tasemest. Me näeme

kaastundlikku meest, kelles puudub viha ja kes käsitleb lahkhelisid ja nõmedust õrna ja leebe irooniaga. Olukorras, kus tema järgijad käituvad rumalalt või jäärpäiselt, näeme tema leebes ja humoorikas reageeringus inimest, kes näeb läbi asjade tuumani, kuid säilitab suure hingesoojuse, sümpaatiat ja austuse nende suhtes, kes on ikka veel meelepette lõksus.

Lõpuks näeme me temas juhti, keda austatakse ja kummardatakse, kuid kes ei soovi, et teda järgitakse pimesi ja kes vahetevahel on heatahtlikult ärritatud, kui mõned tema järgijad tõrguvad mõtlemast oma peaga ja tegutsemast omal vastutusel.

See pilt, mida ähmastavad 25 möödunud sajandit, annab meile ettekujutuse, millisena Buddha paistis *väljastpoolt*. Ent mõistmaks Buddha tõelist olemust peame käsitlema mitte ainult seda, millisena ta paistis välisele igapäevaelu vaatlejale. Me peame käsitlema tema olemust *seestpoolt* – s.t. vaatlema virgumise olemust.

## Virgumine

Virgumine on budistliku tee lõppeesmärk ning küllap soovib iga budismist huvituv inimene, et talle öeldaks täpselt, mis see on. Kahjuks on see võimatu! *Kirjeldada* virgumist on sama hea kui püüda kirjeldada sinist värvi inimesele, kes on sünnist saadik pime – sõnad on siin jõuetud. Tihti tsiteeritud analoogia Zeni traditsioonist võrdleb virgumisest rääkimist sõrmega, mis osutab Kuule. Sõrm võib näidata, kust Kuud otsida, kuid sõrm pole veel Kuu – kui me jääme sõrme põrnitsema, teeme tõsise vea. Sellegipoolest proovime siinkohal oma väriseva sõrmega virgumise suunas osutada.

Virgumine on olemise viis ning kuna olemisel on erinevaid tahke, võib ka virgumisele läheneda mitmeti.

Kui vaadata ülimalt mõistmise seisukohast, tähendab virgumine tõeluse vahetut kogemist. See on väljapoole meie tavalist maailma jääva tõe vahetu kogemine – väga erinev mõistuspärasest vaatest elu ja kõiksuse olemusele. Virgumise seda aspekti kirjeldatakse sageli eitavalt kui oma „mina-tunde” hävimist. Ent see vahetu kogemine mitte niivõrd ei hävita „mina-tunnet”, kui avardab meie tavapärasest kitsast vaatevälja. Väljudes iseenda kitsastest piiridest, muutub virgunud isik millekski suuremaks ja näeb kõiksust kõige avaramast perspektiivist. Kogu budismi võib käsitleda kui püüet avardada oma nägemust sellest, kes või mis me oleme, ning liikuda nõnda budasuse määratute avaruste poole.

Siin on kasutatud sõnu „mõistmine” ja „perspektiiv”, kuid virgumine on samavõrd seotud emotsioonide kui intellektiga. Tõe vahetu kogemine toimub käsikäes tundeelu sügava muutumisega ja toob kaasa ühtsustunde ning määratu kaastunde kõige elava suhtes.

Mõnikord räägitakse virgumisest kui „südame vabanemisest”, mis väljendab emotsionaalset külge paremini kui „tõeluse vahetu kogemine”. Kui ühelt poolt võib budismist mõelda kui teest „iseenda” piiride järk-järgulise avardumise suunas, siis sama hästi võib seda nimetada teeks oma südame järk-järgulise avanemise poole. Iga samm positiivsema ja heatahtlikuma ellusuhtumise suunas – iga väike südame avanemine – teeb meid õnnelikumaks ja annab sügava rahuldustunde ning viib sammukese lähemale südame lõplikule vabanemisele virgumises.

Rääkisime virgumisest põhiliselt mõistmise ja kaastunde seisukohast. Kuid seda on kirjeldatud ka mitmel muul viisil: kui täieliku vabanemise ja piiritu energia seisundit; kui kõigi meie murede, hädade ja viletsuse lõppu; kui puhta olemise õndsust.

Kõik see kõlab vaimustavalt. Aga kas on see tõepoolest võimalik? Kui selline saavutus on reaalne, peaksime olema väga rumalad, kui tegeleme millegi muuga. Kuidas saaksime olla kindlad?

Selles küsimuses, nagu ka kõigis teistes, ei nõua budism pimesi usku – vägagi mittebudistlikku „voorust”. Ta pigem julgustab meid arendama mõistlikku usaldust. Me võime mõistlikult usaldada, et virgumine kui reaalne võimalus eksisteerib, kuna näeme selle tõendust

teistes inimestes ja intuiitiivselt tajume virgumise potentsiaali endas. See intuitsioon muutub järjest tugevamaks, kui teeme kasvõi esimesed kõhklevad sammud „südame vabanemise” suunas.

Mõnedel budistidel on õnne olla tihedas kontaktis õpetajaga, kes on piisavalt lähedal virgumisele, et olla selle olemasolu elavaks tõenduseks – samamoodi nagu Buddha oli selle elavaks tõenduseks oma eluajal. Kuid ka madalamal tasemel, lävides inimestega, kes on sellele teele pühendanud mitmeid aastaid, kohtame neid, kes ei pruugi küll olla täiesti virgunud, kuid on sellele seisundile kindlasti lähemal kui meie. Me näeme, et ka need inimesed arenevad edasi, liiguvad õiges suunas. See annab meile kindla veendumuse, et reaalne, märkimisväärne vaimne areng *on* võimalik – ning et kui sellel arengul on mingeid piire, siis on need väga kaugel sellest punktist, kus enamik meist asub praegu.

Kuid ka ilma teiste inimeste tõenduseta oleme me kõik märganud iseenda sisemuses vähemalt virgunud seisundi kauget kuma. Meis kõigis on virgumise potentsiaali, paljuski samal moel nagu tammetõrus on võime saada tammeks. Too virgumise seeme võimaldab meil vastata ideaalile ning vahetevahel, meie elu parimail hetkedel, toob meieni virgumise ähmase kaja – ilu, armastuse või inspiratsiooni hetkil, mil tühised isiklikud toimetused, mis tavaliselt tumeda pilvena varjutavad meie meeli, hajuvad nagu udu.

Me kõik kanname endas mitte üksnes virgumise seemet, vaid meis on ka loomulik tung kasvada vabanenud seisundi suunas, nagu taimel on tung kasvada valguse suunas. Enamiku ajast võib selle alateadliku püüdluse summutada meie igapäevaelu virvarr. Kuid kui vastame sellele, tajume instinktiivselt, et liigume õiges suunas. Iga samm, mille teeme virgumise suunas, toob kaasa avardumistunde ja teeb meid õnnelikumaks, tervemaks ja rahulolevamaks. See pole abstraktne teoretiseerimine. See on paljude inimeste vahetu isiklik kogemus. Parimaks viisiks arendada veendumust, et virgumine on reaalne, on teha kasvõi väikesi samme selle poole ja vaadata, mis juhtub.



## TEE

Budism on praktiline traditsioon. See pakub mitte üksnes innustavat visiooni, kelleks inimene võiks saada, vaid ka suurt hulka tõhusaid meetodeid ja vahendeid, et aidata meil areneda selle ideaali suunas ning teha see oma igapäevaelus reaalseks jõuks.

Kuid need meetodid ja vahendid pole mõeldud kasutamiseks huupi. Et need oleksid tõhusad, tuleb neid rakendada targalt ja arukalt, võttes arvesse iga inimese vajadusi ning arengutaset. Muidugi arenevad erinevad inimesed erinevalt. Ent vaimse arengu dünaamika järgib siiski üldist malli ning vähemalt üldjoontes on see kõigi puhul sama.

Selle kirjeldamiseks kasutab budism sageli võrdlust teega, käsitledes arenguprotsessi kui etappide jada, mida üksikisik peab üksteise järel läbima, et jõuda virgumise sihni. Sajandite vältel on budistlikes traditsioonides seda teed kirjeldatud erinevate sõnade, rõhuasetuste ja etappidega.

Nende erinevuste üksikasjalikum lahtirääkimine jääb väljapoole meie käsitluse teemat, seetõttu keskendume vaid kõige lihtsamale ja üldisemale: budistliku tee liigendamisele kolmeks osaks – kõlbluse, mõtluse ja mõistmise etappideks. Järgnevalt kirjeldame neid üksikasjalikumalt, kuid kõigepealt tuleks rõhutada kahte üldist seisukohta.

Esiteks ei tohiks me analoogiat teega võtta liiga sõnasõnalt. Enne teatud etapi alustamist pole tingimata vaja läbida eelmist. Kuigi mõtlus järgneb siin kõlblusele, ei tähenda see, et pole mõtet alustada mõtlustamisega enne, kui meie kõlblus on täiuslik. Selles mõttes sarnaneb vaimne areng pigem mitte teega, vaid õienupu avanemisega, kus kõik kroonlehed avanevad üheaegselt, kuid ükski ei saa seda teha kiiremini, kui eelmine lubab. Seepärast võime saada suurt kasu mõtlusest ka siis, kui elame veel mingis mõttes ebaeetiliselt. Kuid seda ainult teatud piirini. Varem või hiljem jõuame punkti, kust meie mõtlus ei saa areneda edasi ilma, et pööraksime tähelepanu oma elu kõlblusele alusele.

Teiseks ei tohiks me käsitleda selle tee varasemaid etappe kui ebameeldivaid eelastmeid, mida me hammaste krigisedes talume oma tulevase õnne nimel. Kui järgime teed õiges vaimus, ei pea me ootama virgumise saavutamist, et hakata mõistma selle tee hüvesid. Iga sammuga peaks kaasnema avaratumise ja elu mõttekamaks muutumise tunne – tunne, et oleme muutunud loovamaks ega pole enam sündmuste kulgemise passiivsed ohvid. Kui sellist tunnet ei teki, siis tõenäoliselt teeme midagi valesti.

## Kõlblus

Budistlik kõlblus, nagu budistliku praktika muudki tahud, on vahendiks, mille eesmärk on virgumine. Mida lähemale jõuame virgumisele, seda väheolulisemaks muutub teadlik püüe olla kõlbeline, kuna me hakkame üsna loomulikult käituma selliselt, et aidata kaasa nii enda kui ka maailma hüvangule. Ent kuni selle etapini peame järgima teatud kõlbelisi põhimõtteid teadlikult. See ei tähenda, et peaksime formaalselt järgima mingeid reegleid. Budismis on oluline meelesisund, mis on meie tegude aluseks, ning kõlbelisuse järgimine tähendab tööd oma meelesisundite kallal, mitte ainult mõtlusasendis istudes, vaid ka igapäevaelus.

See budistlik arusaam kõlblusest on väga erinev tavalisest Lääne seisukohast. Läänemaailma inimesed on harjunud mõtlema, et olla kõlbeline tähendab järgida reegleid, mis on kehtestatud mingi kõrgema võimu poolt, olgu selleks vanemad, ühiskond või jumal. Budistlik eetika aga nõuab, et meil oleks julgust otsustada ise, millised me tahame olla – sealhulgas kehtestada endale moraalireeglid ja siiralt püüda elada nende järgi. Otsustades olla budist tunnistame, et arengul virgumise suunas on meie elus oluline prioriteet ning seetõttu peame elama vastavalt oma ideaalidele, seda arengut soodustades, mitte pidurdades.

Budistlik eetika tähendab oma elus positiivsete emotsioonide soodustamist ja negatiivsete ületamist. See tähendab vabanemist kahjulike harjumuste ja käitumismallide orjusest ning muutumist tõhusateks, võimekateks isiksusteks, kes kontrollivad oma elu. See tähendab ka tegutsemist sellisel viisil, et terviklike isiksustena tunneksime uhkust, kuna püüame ausalt elada vastavalt oma visioonile sellest, kelleks võime saada.

See ei tähenda, et peaksime keskenduma vaid iseendale. Me ei saa lahutada ennast teistest inimestest või ülejäänud maailmast. Me kõik oleme osake üksteisest – kui haavame kedagi teist, haavame ka iseennast ja kui teeme kellelegi head, siis teeme head ka iseenda tõelisele minale. Lõpuks tähendab budistlik kõlblus ennastületava mõistmise kultiveerimist ja rakendamist igapäevaelus, s.t. tõusmist kõrgemale oma tühisest isiklikust perspektiivist ning tegutsemist hoopis avaramas, vähem enesekeskses perspektiivis. See tähendab tegutsemist oma tõelise mina, teiste olendite ja kogu maailma parimates huvides.

Kohut mõistva jumala puudumise tõttu pole sõnad „õige” ja „vale” budistlikus eetikakäsitluses kohased. Selle asemel liigitab budism tegusid kas „oskuslikeks” või „oskamatuks”. Oskuslik käitumine on just selline, mida see sõna tähendab – arukas käitumine, mis aitab kaasa omaenda ja teiste hüvangule, mis lähtub positiivsetest, tervetest meeleseisunditest ja loob neid, mis aitab meil kasvada. Igasugune muu käitumine pole „halb”, vaid lihtsalt rumal.

Selliselt mõistetud kõlblusel on palju laiem tähendus kui mingite reeglite järgimine – see hõlmab ka kaalutlusi selle kohta, kus me elame, kellega lävime, millist tööd teeme, meie seksuaalsuhteid, sõprade valikut, toitumistavasid, raamatuid, mida loeme, vaba aja veetmist ning kõiki muid elukorralduse küsimusi.

Ent kuigi kõlblus ei seisne reeglites, on budismis siiski olemas mõned lihtsad käitumisjuhised. Need pole käsud – traditsioonis, kus jumal puudub, on käsu mõiste mõttetu. Need on orientiirid, mis näitavad, kuidas käituks virgunud isik. Budistid kohustuvad järgima neid juhiseid kui tegutsemispõhimõtteid, lähtudes mõttest, et teadlik käitumine virgunud isiku moodi võimaldab saada tema sarnaseks. Eksimus juhise vastu pole „patt” – see mõiste budismis puudub. See tähendab langemist allapoole moraalseid standardeid, mille oleme endale ise seadnud. Ning emotsionaalne reaktsioon juhusliku eksimuse korral nende standardite vastu on erinev süütundest, mida põhjustab „patustamine” autoritaarsetes eetikasüsteemides.

Kahjuks kannavad paljud Lääne inimesed irratsionaalset süükoormat – religioosse hoiaku pärandit, mis kujutleb jumalat kosmilise kohtumõistjana, kes suhtub meie normaalsesse bioloogilistesse tungidesse kui „pahedesse”. See hoiak, mis on talletatud kristlikus „pärispatu” dogmas, võib viia sügava alaväärsustundeni. Selline negatiivne arvamus iseenda ja eeldatavasti ka teiste kohta raskendab eluterve hoiaku omandamist kõlbluse suhtes, mis võiks soodustada avatud, õnnelikku, tolerantset, armastavat ellusuhtumist. Paljudel meist tuleb see irratsionaalne süütunne hajutada – ehk isegi ignoreerides ajutiselt *igasugust* autoriteeti, ka „jumalat” – enne kui suudame budistlikud juhised õiges vaimus omaks võtta. Võib-olla peame Läänes kõik hoolitsema, et me ei rikuks oma suhtumist juhisesse, importides nendesse teistest traditsioonidest selliseid mõisteid nagu kuulekus või patt.

See, et paljud inimesed kannatavad soovimatu irratsionaalse süütunde käes, ei tähenda, et süütunne ei võiks olla ratsionaalne – või isegi soovitatav. Tunda kurbust, pettumust või kahetsust suutmatuse tõttu järgida juhiseid, s.t. ennast või teisi kahjustava käitumise tõttu, võib olla mõistlik ja isegi hea. Eriti kui need tunded sunnivad meid lõhkuma kahjutoovaid harjumusi või tegutsema tulevikus arukamalt. Kuid ka siis, kui kahetsustunne on õigustatud, peaksime selle endas läbi elama nii kiiresti kui võimalik, kunagi laskmata sellel kesta kauem kui vaja ja lubamata kahjustada oma eneseväärikust.

Budistlikud juhised sõnastatakse traditsiooniliselt eitavatena – nagu miski, mida me ei tohiks teha. Ent iga juhis kätkeb endas jaatavat, positiivset põhimõtet, meeleseisundit või

emotsiooni, mida peaksime oma vaimses praktikas arendama ja väljendama. Just need juhiste tulenevad positiivsed emotsioonid ja meeleseisundid ongi olulised. Järgida juhise kirjatähte, juhendumata selle jaatava mõtte vaimust, on sama hästi kui kasutu. Kui me aga jaatava sisu tõepoolest omaks võtame, siis aja jooksul kaotavad need teod, mille eest juhiste negatiivne sõnastus meid hoiatab, oma kõitvuse ning sageli suudame me nendest üsna valutult üle kasvada, paljuski samamoodi, nagu kasvasime üle asjadest, mis kõitsid meid lapsepõlves.

Juhiste täpne vorm on eri traditsioonides pisut erinev, ka muutub see vastavalt isiku pühendumuse ja arengu tasemele. Siiski on olemas viis kõlbelist juhiste, mille suhtes kõik budistid on ühte meelt. Järgnevas viies osas selgitatakse neid ja nende positiivset sisu.

## Hoidumine teiste elusolendite kahjustamisest

Selle juhise jaatav mõte on, et peaksime püüdma käituda võimalikult sõbralikult, mõistvalt ja armastavalt nii iseenda kui teiste inimeste, loomade ning ka taimede ja kogu maailma suhtes. Nägime juba, et virgumine tähendab nii „südame vabanemist” kui sügavat mõistmist – need kaks on lahutamatud – ning avalis südamesoojuse arendamine on igasuguse vaimse arengu keskmeks. Sõbralikkuse ja kaastunde kultiveerimiseks kasutavad budistid paljusid mõtluse vorme, kuid pelgalt hingesoojusest ei piisa. See peab väljenduma reaalses sõbralikes tegudes.

Juhise ellurakendamine algab meist enestest ja levib meist välja nagu lainetus tiigis. Alustame endast, sest kui oleme ise õnnelikud, ei suuda me kohelda teisi sõbralikult ning suur osa oma õnnestusest põhjustame ise. Et saada õnnelikuks, peame õppima end armastama ja olema enda vastu hea – loobudes ennasthävivatest harjumustest, saades lahti irratsionaalsest süütundest ja ärevusest, mitte lubades elul muutuda nii kiireks, et stress ei jäta ruumi rõõmule.

Kuid juhise positiivne tähendus on laiem. See rõhutab suuremat sõbralikkust meie suhetes teiste inimestega, alates oma perekonnast ja sõpradest. See nõuab, et näeksime neid inimesi elavatena, oma hädade ja hirmudega, mis on niisama tugevad ja õigustatud kui meie omad. See nõuab ka, et väljendaksime oma sõbralikkust ja hoolivust reaalses tegudega – minnes appi, kui nad seda vajavad, tehes kingitusi ka siis, kui tegemist pole sünnipäevaga, pestes nende eest sööginõusid, rääkides neile oma tunnetest. Kui püüame teadlikult niimoodi oma sõprusuhteid arendada, leiame üsna pea, et sellel on vapustav mõju nii neile suhetele kui meie endi ja meie lähedaste elule.

Kui oleme saanud sõbraks iseenda ja oma lähedastega, nõuab budism meilt enam – sõbraks saamist kogu maailmaga. Meie hingesoojus peaks hõlmama mitte ainult tuttavaid, vaid ka neid inimesi, keda me pole kunagi kohanud. See peaks laienema kogu inimkonnale ja kõigile meie planeedi asukatele. Ning igal võimalusel peaksime neid tundeid kinnitama reaalses sõbralikes tegudega. Budistlik maailmasõbra ideaal väljendub kõige selgemini bodhisattva ideaalis – inimeses, kelle olemus ongi virgumises. Järgnevalt räägime sellest põhjalikumalt, kuid lühidalt öeldes on bodhisattva see, kes otsustab iselt tegutseda teiste hüvanguks, kuna tunneb sügavat ühtsust kõigi elusolenditega.

Oma eitaval kujul – miski, mille tegemisest me *hoidume* – on sellel juhisel terve rida konkreetseid järeldusi. Elementaarsel tasemel rõhutab see igal hetkel hoidumist vägivallast või muudest tegudest, mis võiksid elusolendeid füüsiliselt kahjustada. Samuti manitseb see meid hoiduma kahjustamast kedagi vaimselt või hingeliselt – näiteks põhjustades hingelist ängistust – ning mitte osalema tegevuses, mis toob valu või kannatusi teistele.

Paljud budistid järeldavad sellest, et nad peavad olema taimetoitlased. Tänapäeva Läänes tundub see eriti oluline, sest moodsad tööstuslikud loomakasvatusemeetodid põhjustavad loomadele kannatusi, et meie saaksime odavamalt nautida maitseelamusi. Mõned Lääne budistid järeldavad, et nad ei tohi üldse süüa loomseid toiduaineid, põhjusel, et munade või piimatoodete söömine tähendab osalemist loomade eksploateerimise julmas süsteemis.

Sellest juhisest järeldeb ka seisukoht rahateenimise viisi suhtes. Ilmselt välistab see töötamise relvajõududes, relva- või lihatööstuses ja lihaga kauplemise või tegelemise mõne muu alaga, mis soodustab vägivalda ning põhjustab surma ja kannatusi või eksploateerib inimesi või teisi elusolendeid majanduslikel eesmärkidel. Sügavamal tasemel võib see tekitada kahtlusi ka sellise töö suhtes, mille seotus kannatustega pole nii ilmne või mis tekitab hingelist kahju – näiteks asjatu himu tekitamine reklaamitööga või tarbetute luksuskaupade valmistamisega. Põhimõttel, et see juhise algab meist endist, hoiatab see niisuguse töö eest, mis takistab meie õnne või arengut, sundides kiirustama või viies niivõrd stressi, et me ei suuda saavutada meelerahu.

## **Hoidumine võtmast seda, mida pole vabatahtlikult antud**

Selle juhise jaatav mõte on, et teistelt võtmise asemel peaksime püüdma olla nii suuremeelsed ja helled kui võimalik, väljendades sellega oma hingesoojust ja pannes tähele teiste vajadusi. Heldust on kirjeldatud kui põhilist budistlikku voorust, kuna andmine on suurepäraseks viisiks üle saada oma pingsast, valulisest painest olla hõivatud vaid oma tühisusega – ja seda võib pidada budismi põhiolomuseks.

Heldus on meelelaad, mida budistid püüavad rakendada igapäevaelus, teadlikult andes ja mitte võttes, kus iganes võimalik. See ei pruugi tähendada heldust raha või materiaalsete väärtuste mõttes. Mõnedel inimestel on väga vähe materiaalselt, mida anda, kuid nad saavad olla väga helled – oma ajaga, oma energiaga või mittemateriaalse abiga, juhendamise, toega, mida annavad teistele. Hinnaliseks andmise aktiks võib olla isegi pingutus jääda mõistlikuks, rahulikuks ja õnnelikuks nende keskel, kes valitsevad oma meeli ja tundeid vähem. Sageli on mittemateriaalsel helduse vormidel suurem mõju kui asjade või raha kinkimisel.

Budistidele on helduse teadlik väljendamine osa nende vaimsest praktikast, seda ei nähta valulise kohustusena. Kui andmine on piinarikas, siis tõelist heldust selle taga pole ning me peaksime tähelepanelikumalt analüüsima oma motiive. Nagu kogu budistliku kõlbluse puhul, loeb siin hoiak, ning kuigi heldet hoiakut peavad realiseerima teod, on õigel teol vähe väärtust, kui sellega kaasneb vale hoiak.

Eitavas mõttes tähendab hoidumine mitteantu võtmisest enam kui mittevarastamine. See eeldab, et soovitu saamiseks ei tohiks me mingil viisil manipuleerida teistega – mängides nende himudel või hirmudel; kasutades nende süü- või kahjutunnet, et suruda neid nurka; rakendades oma võimu või autoriteeti; eksploateerides nende nõrkusi või lihtsalt vedades neid ninapidi. Nagu anda saab paljut, millel pole materiaalselt väärtust, nii saab ka võtta mitteantut, esitades nõudmisi teiste inimeste aja, energia või tunnete suhtes. Sageli võib neist kaudsetest võtmise vormidest olla rohkem kahju kui lihtsast varastamisest.

## **Hoidumine seksuaalsest väärkäitumisest**

Budism ei pea seksi iseenesest „halvaks” – seksuaalsuse tõrjumine võib olla palju hullem – ning see ei võta moraliseerivat hoiakut seksuaalse käitumise erivormide suhtes (masturbeerimine, homoseksuaalsus või abieluväline seks). Siiski julgustab budism meid vabastama end kõigist orjuse vormidest, sealhulgas tungidest, mida me ei suuda kontrollida.

Selle juhise jaatav mõte on, et me peaksime püüdma arendada tervet rahulolutunnet. Rahulolu üks põhilisi vaenlasi on himu ning paljudele on seksisoov kõige tugevamaks himuks üldse. Oma seksitungi rahuldamine vajab tavaliselt teisi inimesi ning võib tõsiselt mõjutada nii meie kui teiste elu. Sel põhjusel ongi seks selles juhises eraldi välja toodud. Kuid rahulolu saavutamiseks peaksime vabanema kõigi himude orjusest. Mõnele võib põhiliseks vaenlaseks

olla mitte seks, vaid kõhuorjus, joomine, tubakas, hasart, kõrgtehnoloogilised vidinad, võim, kuulsus, edukus, suurem maja või kiirem auto.

Kui andume mõnele nendest himudest, sattume oravarattasse. Me näeme porgandit rippumas oma nina ees, kuid hoolimata jooksu kiirusest ei saa seda kätte. Niipea kui rahuldame ühe soovi, asendub see uuega, siis veel uuemaga ja nii edasi. Me jookseme kiiremini ja kiiremini, ikka mõeldes, et järgmise sprindiga haaramine porgandi, saame istuda maha ja rahus nautida õnne. Kuid asjad ei käi nii. Õnn ei tulene porgandist – seda ei saagi kätte. Õnn on käeulatuses kogu aeg, kui vaid lõpetaksime jooksmise. Õnn ei tulene kunagi oma himude rahuldamisest – himu on meeleseisund, mis muutub sellele andumisest vaid tugevamaks. Õnn tuleb siis, kui astume oravarattalt maha, kui näeme oma himu tõelist olemust ega luba sellel häirida oma meelt. Vaid siis võime saavutada meelerahu, mida on vaja, et näha asju selgelt; vaid siis jääb meil üle tarmukust pühenduda millelegi kõrgemale. See ei tähenda, et ei võiks nautida seksi, toitu või midagi muud. See tähendab vaid, et himu nende järele ei tohiks valitseda meie meelt ja elu.

Traditsiooniliselt tõlgendatakse selle juhise eitavat vormi nii, et tavaelu elav budist peaks hoiduma abielurikkumisest, seksuaalsest vägivallast ja ahistamisest. Seda tõlgendust tuleks täpsustada, kui soovime selgemaid juhiseid seksuaalseks käitumiseks tänapäeva maailmas. Kõiki budismi kõlbluspõhimõtteid võib käsitleda esimese juhise edasiarendustena – hoiduda kahjustamast elusolendeid, sealhulgas iseennast – ning see juhis pole erandiks. Selles valguses tähendab hoidumine seksuaalsest väärkäitumisest kontrolli oma seksitungide üle nii, et need ei kahjustaks meid endid ega kedagi teist.

Seksitungid kahjustavad meid, kui lubame neil takistada meelerahu saavutamist – sellest juba rääkisime. Need võivad kahjustada meid ka siis, kui lubame neil juhtida end suhetesse või olukordadesse, mis takistavad meie arengut.

Võime põhjustada palju valu ka teistele, kui rahuldame oma seksitunge isekalt ega arvesta teisi. Seetõttu püüavad budistid näha oma seksuaalpartnerites isiksusi, kellel on oma soovid, vajadused ja hirmud ega lasku kunagi teiste ekspluateerimiseni seksiobjektidena mistahes viisil. See võib tähendada ka hoidumist ebavõrdsetest suhtest, kus partneril võiks olla ootusi, mida me ei kavatsegi täita. Budistid püüavad mitte tekitada oma seksitungidega kannatusi kolmandatele osapooltele, näiteks mitte astuda vahekorda kellegagi juba väljakujunenud paarist.

Kuigi budism ei näe seksi „pahena”, on munkade, nunnade ja teiste vaimsele teele pühendunud inimeste puhul peetud traditsiooniliselt oluliseks täielikku loobumist seksist. Tõhusate rasestumisvastaste vahendite puudumise ajal olid sellel kahtlemata ka praktilised põhjused – laste kasvatamine nõuab aega ja jõudu ega jäta seda kuigipalju vaimu arendamiseks. Kuid tsölibaat on vaimses mõttes ka iseenesest oluline. Paljudele inimestele *ongi* seksisoov peamiseks himuks, ning elamine sellisel viisil, et meel pole pidevalt hõivatud selle bioloogilise tungiga, võib olla tohutuks sammuks meelerahu suunas. Karskus vabastab energia ka muuks otstarbeks, näiteks mõtluseks. Tsölibaati seostatakse tavaliselt mungaeluga, kuid vabatahtliku seksuaalse karskuse perioodid võivad tulla kasuks igale tõsimeelsele budistile, olenemata tema valitud eluviisist. Paljudes budistlikes Idamaades elavad tavalised inimesed piiratud aja jooksul mungaelu – vahel aasta, vahel rohkem. Ka paljud Läänemaade budistid, kes elavad tavalist seksuaalelu, hoiduvad sellest teatud aja vabatahtlikult, võib-olla mõne nädala mõtluslaagris, võib-olla palju kauem.

## Hoidumine valelikkusest

See juhis eeldab palju enam kui lihtsalt mittevaletamist. See manitseb meid olema söakalt avatud ja otsekohesed. See soovib, et oleksime igasuguse häbitundeta meie ise ega peidaks end oma kujutluste taha sellest, millised tahaksime olla või millistena teised tahaksid meid

näha. Aus julgus võimaldab näha ja aktsepteerida iseennast sellistena, nagu me oleme, ja hakata vastavalt enda kallal tööle. See võimaldab meil muutuda ehtsateks ja puhtsüdamlikeks – ning ilma ehtsa pürgimuseeta pole vaimset progressi. Ka lubab see arendada siiraid sõprussuhteid, mis on inimese elus üks peamisi rõõmu allikaid.

Enamikul meist on raske aktsepteerida end sellistena, nagu tegelikult oleme. Me veedame palju aega, varjudes maski taha. Maski hoidmine nõuab jõudu ja teeb rahutuks, kui mõtleme, et meid võidakse paljastada. See toob meie suhetesse teiste inimestega pelglikkuse ja turvatunde puudumise varjundi, mis röövib nendelt suhetelt suure osa nende soojusest. Kõige hullem on ehk see, et veedame maskiga nii palju aega, et hakkame petma ka ennast ning nõnda ei suuda enam näha end sellistena, nagu tegelikult oleme.

Olles harjunud kandma maski, tundub aus suhtlemine teistega algul hirmuäratavana, eriti siis, kui võime paljastada oma nõrkusi või ebaõnnestumisi. Ent kuigi see nõuab julgust, püüavad budistid teadlikult olla üksteisega täiesti avatud. Kui see püüd realiseerub, annab otsekohe suhtlemise kogemus tohutu vabanemistunde. Kui enam pole midagi varjata, hajuvad paljud pinged, mis tavaliselt varjutavad meie meelemaastikku. Me avastame, et inimesed ei tõrjugi meid „ebasoovitavate” omaduste tõttu, vaid austavad ja armastavad selle eest, kes me oleme. Meie suhted omandavad uue sügavuse ja soojuse, sõbrasuhted justkui puhkevad õide. See annab tõelise enesest lugupidamise tunde ning võimaldab sõbralikult aktsepteerida iseennast koos kõigi puudustega. Vaid siis, kui *tunnistame* endale oma puudusi, saame hakata midagi nende suhtes ette võtma.

Meie püüd hoida osa endast varjatuna – ka iseenda eest – teeb meid nõrgaks ja haavatavaks. Meie isiksuse hämaramad küljed ei kao kuhugi, kui keeldume neid tunnistamast. Nad hoopiski varjuvad ja alustavad meie hinges partisanisõda. Me muutume lõhestatuks, meie otsusekindlus vangub, tujud ja eelistused muutuvad päevast päeva ja ka parimad ponnistused pole täiesti siirad. Niisuguse killustunud seisundi ravimiseks peame teadvustama oma tõelised tunded ja motiivid ning selleks peame olema ausad iseenda ja teistega. Kui õpime oma isiksuse vähemeeldivaid külgi tunnistama ja nendega tegelema, meie lõhestatus aegamööda kaob, me muutume tervemaks ja tugevamaks, siiramaks oma pingutustes areneda. Võime isegi avastada, et paljud hoolikalt varjatud omadused polegi soovimatud, vaid – kord aktsepteerituna ja oskuslikult ära kasutatuna – osutuvad suure jõu ja energia allikateks.

Mainisime enne, et kõiki juhiseid tuleks tõlgendada esimese juhise valguses ning ka see siin pole erandiks – mõnikord tuleb ausust mahendada heasoovlikkusega. Asjaolu, et me ausalt soovime kägistada oma ülemuse tema enda lipsuga, ei tähenda, et peaksime avatuse huvides selle täide viima. Kuigi mõned inimesed peavad oma viha tunnistama, et sellega toime tulla, peaks meie sihiks olema otsekoheesus, mis ei põhjusta kellelegi kahju. Tugevaid emotsioone – isegi viha – saab väljendada ilma füüsilise või emotsionaalse vägivallata. See nõuab enesevalitsemist – ent teadlik enesekontroll on midagi muud kui tunnete hirmunud peitmine.

Ausus või selle puudumine mõjutab mitte üksnes meeleseisundeid, vaid piiritleb ka meie suhteid teiste inimestega. Kui keeldume olemast meie ise, ei luba me teistel endaga sõbruneda. Vähesed sooviksid sõbruneda maskiga.

Budism asetab suurt rõhku sõprusele, eriti nende vahel, kes jagavad vaimseid pürgimusi. Ilma selliste sõpradeta on väga raske edasi liikuda. Me vajame julgustust ja inspiratsiooni samamoodi mõtlejatelt. Vahel vajame ka nende sõbralikku kriitikat. Vajame sõpru nagu keskkonda, milles saame avada oma südamed ning arendada ja väljendada hingesoojust. Kui me ei suuda olla avatud ja ausad, siis jääme sellest kõigest ilma.

Selles mõttes on eriti hea olla regulaarses kontaktis samamoodi meelestatud inimestega, kes jagavad meie ideaale ja hindavad tõelist suhtlemist. Mõned inimesed meie ühiskonnas ei hinda ausust. Teistele ei pruugi meie huvid olla südamelähedased ja sellise rahvaga oleks tegelikult rumal olla liiga aus. Seda asjaolu ei peaks aga kasutama, et

põhjustada oma soovi varjuda maski taha. Enamikul meist oleks parem olla palju ausam peaaegu kõigis oma suhetes. Tõsi on, et meie ühiskonnas on vahel väga raske olla avatud. Sõprus budistide vahel peaks aga tagama sellise keskkonna, kus otsekohest suhtlemist hinnatakse, kus see on kahepoolne ning kus sellega kaasneb siiras heasoovlikkus ja huvi.

## Hoidumine meele ähmastamisest alkoholi või narkootikumidega

Vaimne areng hõlmab nii emotsioonide kui teadlikkuse arendamist. Selle juhise jaatav mõte on, et budistide tähelepanu ja teadvus peaksid olema võimalikult selged alati ja igal pool. Eitav sõnastus kutsub hoiduma kõigest, mis võiks teadvust ähmastada – head näited on alkohol ja narkootikumid. Samas pakub moodne ühiskond ka palju muid võimalusi, kuidas vältida kontakti tegelikkusega.

Budistid püüdleval tegelikkuse teadvustamise poole, mis väljendub rahulikus, selges, vastuvõtlikus tähelepanus kõige hetkel toimuva suhtes. See tähendab kohalolekut oma elu igas hetkes. Seda tuleb mõnikord harjutada ja kuigi mõtlustamine arendab teadvustamist, ei piisa sellest. Et tähelepanelikul teadvustamisel oleksid reaalsed tagajärjed igapäevaelus, tuleb teha otsustav pingutus.

Teadvustamisel on mitu dimensiooni. Kõigepealt tähendab see teadlik olemist iseendast – oma kehast, mõtetest ja tunnetest. See tähendab ka tähelepanu oma ümbruse suhtes ja teiste inimeste teadvustamist elavate olenditena, mitte plakatikujukena. Ning see hõlmab püüdlust teadvustada tõelust, või vähemalt selliseid lihtsaid tõdesid, et elu on lühike ning tarbijaks olemine ei pruugi olla kõige viljakam või väärikam viis seda kasutada. Tähelepanu ja teadlikkuse arendamine võib nõuda tõsist pingutust, nii mõtlustades kui igapäevaelus. Kuid see pingutus tasub kindlasti ära.

Esiteks – olla teadlik ja tähelepanelik on väga mõnus. Kõige lihtsamatele toimingutele annab see teatud elegantsi, mis muudab need äärmiselt meeldivaks. See võimaldab täielikult tajuda maailma ilu ja elamise rõõmu. See lõikab läbi sagina, askeldamise ja ärevuse ning võimaldab nautida rahu kui igapäevast reaalsust.

Kui me pole igal hetkel teadlikud oma mõtetest ning neid ajendavatest meeleoludest, tunnetest ja motiividest, siis suudame väga vähe teadlikult kontrollida oma elu suunda. Selle asemel oleme oma instinktiivsete tungide ja alateadlike kihkude meelevaldas. Ainult siis, kui teame selgelt, mis toimub meie meeles ja südames, on meil lootust käituda teisiti kui oma mineviku ja praeguste väliste asjaolude ohvrid.

Lõpuks võimaldab teadvustamine meil arendada tõelist individuaalsust. See loob teadvuse pideva niidi, mis jookseb läbi kõigi kogetud sisemiste ja väliste sündmuste. See võimaldab meil järk-järgult tõmmata oma olemuse kõik hoovused kokku ühte integreeritud tervikusse. See aitab meil saada eneseteadlikeks, ennast motiveerivateks inimesteks, kelle ideaalid ja veendumused tulenevad hingeelu rikkusest ja selgest maailmavaatest, mitte teiste inimeste arvamustest.

Kui selle juhise jaatav mõte nõuab pingutust, säilitamiseks igapäevaelus mingit teadlikkuse määra, siis eitav sisu rõhutab, et me ei teeks midagi, millest teame, et see takistab tähelepanu ja teadlik olemist. Alkohol ja narkootikumid on eraldi välja toodud, kuna Buddha ajal olid need peamiseks tegelikkuse eest põgenemise vahenditeks, mis teenivad sama eesmärki tänapäevalgi.

Budistid ei võta vagatsevat hoiakut alkoholi tarbimise suhtes – küsimus pole selles, et joomine on pahe, vaid selles, et peaksime hoidma teadlikkust – ning enamik Läänemaade budiste pole täiskarsklased. Kuid tõsi on, et alkohol ja teised meelemürgid *ähmastavad* meelt, ning kui kasutame neid reeglipäraselt oma teadvuse nüristamiseks, siis kahjustame oma arengut. Sel põhjusel enamik Läänemaade budiste tavaliselt ei joo alkoholi, vähemalt mitte selle piirini, kus teadlikkus hakkab kaduma. Paljud ei tarbi üldse alkoholiseid jooke. Enamik

budiste leiavad, et kuna nende tavaline meeleseisund muutub õnnelikumaks ja emotsioonid soojemaks ning kergemini väljendatavaks, kaob vajadus lõõgastumiseks alkoholi abil. Alkohool võib mõnda inimest ajutiselt aidata – eriti tugeva depressiooni korral – kuid budistid üldiselt ei vaja seda, et olla lõbusad.

Alates Buddha aegadest on inimesed leiutanud palju muid vahendeid, kuidas hoiduda kontakteerumast tegelikkusega. Enamik neist mahub meelelahutuse mõiste alla (vastandina tõelisele kunstile). Ajuvaba televisioon, tabloidajalehed, arvutimängud, odavad romaanid, isegi töö – me saame kõiki neid kasutada, et hajutada oma tähelepanu eneselt ja ümbritsevalt maailmalt. Nagu alkoholigagi, ei tähenda see, et vahel seebiooperit vaadata või armastusromaanid lugeda oleks „halb”. Kuid me peame mõistma, et täites oma aega selliste meelelahutustega, piirame oma teadlikkust ja takistame arengut.

Need on viis kõlbluspõhimõtet, mida tunnistavad kõik budistid – püüda olla nii sõbralik, nii helde, nii rahulolev, nii aus ja nii teadlik kui võimalik, alati ja igas olukorras. Ellu rakendatuna võivad need põhimõtted avaldada tohutut mõju meie elule ja meeleseisunditele, aidates muutuda vabamaks, terviklikumaks ja emotsionaalselt tervemaks. Ent kuivõrd väärtuslikud need omadused ka poleks ning kuivõrd hüvetoovad ja kaugeleulatuvad nende mõjud, pole viis juhust eesmärgiks omaette. Kõlbluse praktiseerimine on vaid esimene kolmeosalise tee – kõlbluse, mõtluse ja ülimalise mõistmise – etappidest.

Kõlbeline elu on mõtluspraktika oluline kaaslane. Kui soovime tõesti edeneda, ei saa me lahutada mõtlust elu ülejäanud külgedest. Mõtlusel peab olema võimalus mõjutada meie elu ja elu peab innustama mõtlust. Ilma kõlbeline eluviisita – budistlikus mõttes – ei saa mõtlus olla tõeliselt tõhus ja selle mõju ei ulatu meie igapäevastesse meeleseisunditesse.

## Mõtlus

Kui elu kõlbeline mõjutab meie meeli kaudselt, siis mõtlus – budistliku tee teine etapp – on vahend oma meeleseisundite vahetumaks mõjutamiseks. See näitab meile teed, kuidas arendada oma meelt *meele abiga*, suurendades kõigepealt üldist tähelepanelikkust ja teadlikkust ning positiivset meelestatust ja seejärel kasutades tugevnenud ja puhastatud meelt, et näha asjade tõelist olemust.

Kuigi mõtlus – budistlik meditatsioon – on saanud Läänes moesõnaks, on see enamikule ikkagi võõras mõiste ning pole üllatav, et käibel on palju väärarvamusi. Näiteks arvatakse, et see on peamiselt lõõgastumise viis; transiseisund – põgenemine tõelusest õndsusesse; enesehüpnootilise vorm; et see tähendab meele tühjendamist mõtetest. Mõtlus kindlasti on võimsaks pingete leevendamise vahendiks ja see *võib* olla õndsalik, kuid need on kaasnevad efektid, mitte peamine eesmärk. Mõtlus pole trans või meele hüpnootiline või tühi seisund. See on kasvanud tähelepanelikkuse ja teadlikkuse seisund, milles teadvus tõuseb kõrgemale tasemele, mitte ei lange poolteadlikku uduvinesse.

Teiseks tavaliseks väärarvamuseks on mõtluse samastamine mõne kindla harjutusega. Üks budistlike tekstide lugupeetud tõlkija on öelnud, et erinevaid budistlike mõtlusharjutusi on üle neljasaja. Mõne samastamine kogu mõtlusega tähendaks liiga kitsast lähenemist. Mõtlus on peamiselt meeleseisund või pigem rida seostatud seisundeid. Ükski eraldi võetud viis selle seisundi saavutamiseks või arendamiseks pole „õige” – kuigi mõned võivad teatud inimeste puhul olla tõhusamad või teatud arenguastmetel sobivamad.

Kõik umbes nelisada budistlikku mõtlusharjutust võib jaotada kahte põhiritu, sõltuvalt nende eesmärgist. Need on „samatha” harjutused – see sanskritikeelne sõna tähendab „rahu” või „rahulikkust” – ja „vipassana” ehk „vahetu mõistmise” või „sisekaemuse” harjutused.



## Samatha

Samatha mõtlus rahustab meelt ja koondab tähelepanu. See soodustab positiivseid emotsioone ning avardab perspektiivi ja on oluliseks eelastmeks vipassana harjutustele – ilma sellise aluseta on sisekaemust vipassana harjutustes raske saavutada. Tavaline meeleseisund on liiga hajevil ja killustunud, liiga ähmastatud negatiivsete emotsioonidega, liiga piiratud, et näha asjade tõelist olemust.

Tavalist teadlikkuse taset võib võrrelda viletsa taskulambiga, mille valguskiir hajub ja patareid on pooltühjad. See ei aita valgustada pimedust. Samatha harjutuste ülesandeks on kiir fokuseerida ja patareid uuesti laadida, et saaksime selgemini näha. Traditsiooniline võrdlus ütleb, et tavaline meeleseisund on nagu sogane veekeeris, liiga hägune selles keerleva sodi tõttu, et valgust läbi lasta. Samatha harjutamine vaigistab meelekeerise ja laseb hägul settida, meel muutub puhtaks, selgeks ja kirkaks.

Enamik samatha harjutusi kasutab keskendumisobjekti. Selleks võib olla hingamine, värviline sõõr, küünlaleek, mantra või positiivne emotsioon, näiteks siiras heasoovlikkus. Kõige tavalisemaks on keskendumine hingamisele. Seda nimetatakse „hingamise teadvustamiseks” ning varastes budistlikes tekstides kirjeldab seda üksikasjalikult Buddha ise. Ühel või teisel kujul kasutavad seda peaaegu kõik budistlikud koolkonnad. Teiseks tavaliseks samatha harjutuseks on „siira heasoovlikkuse arendamine”, milles mõtlustaja kutsub esile tugeva heasoovlikkustunde nii enda kui teiste inimeste vastu ja kasutab seda tunnet mõtlusobjektina.

Need kaks mõtlusharjutust võimaldavad vahetult arendada ja kultiveerida kahte omadust, mis on kesksed vaimse arengu jaoks – teadlik olemist ja hingesoojust.

Hingamise teadvustamine arendab koondatud tähelepanu, millist igapäevaelus esineb harva. Paljudele on justkui ilmutuseks, et saab olla *nii* teadlik ja tähelepanelik. Kui püüame elada kõlbeliselt, siis aja jooksul hakkab harjutustes arendatud teadlikkus ja tähelepanelikkus tungima meie igapäevasesse meelde, tuues sellesse rohkem selgust, avarust ja uut vabadust loovaks tegutsemiseks.

Siira heasoovlikkuse arendamine võimaldab arendada emotsioone, et tõsta eneseväärikuse tunnet ja heasoovlikkust teiste suhtes. Jällegi on paljud algajad üllatunud, et nii intensiivsed ja soojad tunded on *võimalikud*. Kui kõlbeline elu toetab mõtlust, siis hakkavad need tunded üsna kiiresti kanduma igapäevaelu ja avaldama peaaegu maagilist mõju meie suhetele teiste inimestega ja kogu elule.

Kõigi samatha harjutuste eesmärgiks on kutsuda esile täieliku ühele objektile keskendumise seisund, milles kõik meie olemuse erinevad osad ühinevad ühtses, rahulikus, kirkas teadlikkuses. Kui elame kõlblat elu, mis soodustab rahulolu ja positiivseid emotsioone, siis mõtluse ajal annab meeltesumin, mis tavaliselt täidab meie päid, teed äärmiselt nauditavale kergele ja vaiksele tasakaalutundele. Meie sisemised konfliktid hakkavad lahenema ning mõtlemise neurootilisus ja enesekesksus asendub avarama ja objektiivsema vaatenurgaga. Kui sukeldume sügavamale mõtlusseisundisse, võime kogeda armastuse ja rõõmu vooge, mis justkui tõusevad meie sügavusest – mõnedel inimestel on need nii tugevad, et värinad jooksevad üle selja ja juuksed tõusevad püsti. Soojad tunded haaravad meid üleni, meel ja süda sulanduvad üheks tervikuks ning me näeme kõike uues ja palju eredamas valguses. Kogenumad või andekamad mõtlustajad võivad minna veelgi sügavamale, kaasakiskuvatesse vaimustuse seisunditesse, kus piir enda ja muu maailma vahel hakkab kaduma.

See kõlab muidugi suurepäraselt. Kahjuks pole mõtlus alati selline. Enamikul meist on aegu, kus mõtlustamine tähendab maadlemist oma meelega, mis on täis soove, viha või vastuolusid. Neil hetkedel võib see olla raske töö. Kuid ka siis on kasulik mõtlustada, kuna

see võimaldab järk-järgult saavutada kontrolli halbade meeelseisundite üle, nii mõtluse ajal kui ka igapäevaelus.

Kuigi samatha mõtlus on ettevalmistuseks vipassana (ehk vahetu mõistmise) harjutustele, on öeldust ilmne, et see pole igav eelmäng – miski, mis tuleb hästi kiiresti läbi teha, et asuda „tõelise asja” kallale. Kui vipassana mõtlust poleks olemas, oleks samatha harjutamine ikkagi pingutust väärt. Kui see tulebki raskelt, annab see meile siiski suurema kontrolli oma meeelseisundite üle ja jätab rahulikuma, kontsentreerituma ja positiivsema enesetunde. Parimal juhul on see sügavalt nauditav ja avaldab kaugeleulatuvat mõju, muutes meie elutaju selgemaks, kirkamaks ja avaramaks.

## Vipassana

Enamikule inimestest on budistliku mõtluse vahetuteks viljadeks suurem rahu, soojus, positiivsus ja teadlikkus, koos kasvava terviklikkuse ja rahulolu tundega. Mingist punktist alates on vahetu mõistmine – tõeluse transtsendentne kaemus – vaimse arengu kõrgeimaks vormiks.

Vipassana harjutusi kasutavad budistid selle mõistmise arendamiseks. Neid on väga palju – võib-olla enamik umbes neljasajast budistlikuks mõtlusharjutusest kuulub siia. Kirjeldada mõnda neist üksikasjalikult poleks siinkohal mõtet, kuid enamikul on ühiseid jooni. Kõigis on esimeseks astmeks sügava ja kõigutamatu mõtlusseisundi saavutamine, milleks kasutatakse samatha harjutusi, mida kirjeldasime eespool.

Olles selle seisundi saavutanud, võib mõtlustaja suunata oma tähelepanu tõeluse mõne tahu sümboolsele kehastusele – selleks võib olla lause või visuaalne kujund. Seejärel laseb mõtlustaja sellel sümbolil laotuda läbi kasvanud ja puhastunud meele, nii et see hakkaks ergutama tõeluse vahetut mõistmist, mida sümbol kehastab. Teisest küljest võib mõtlustaja, olles püsivas mõtlusseisundis, keskenduda meele enese olemusele või intensiivselt teadvustada oma hetkekogemusi, et saavutada kogetud tõeluse vahetu mõistmine.

Oleme juba öelnud, et selline budistlik sisekaemus ei tähenda intellektuaalset mõistmist. Seda tuleb veelkord rõhutada. Ratsionaalne mõistus on vaid väike osa meie psüühikast. Intellektuaalne arusaamine millestki võib tulla ilmutusena, kuid see muudab meie käitumist või seisukohti vähe. Ehtne vahetu mõistmine läbib – ja muudab – kogu meie olemust. Tõelise mõistmise kogemiseks peame olema erilises, kõrgemas meeelseisundis. Seetõttu vajamegi kõlbluse ja samatha mõtluse kindlat alust, enne kui vahetu mõistmise mõtlus saab olla tõhus. Ning seetõttu ei saavuta me virgumist lugedes raamatuid, õppides või filosoferides – kui väärt need tegevused iseenesest ka poleks.

Vipassana mõtluse lõplik eesmärk on lubada vahetul kogemusel akumuleeruda ja küpseda punktini, kus see põhjustab „täieliku muundumise teadvuse sügavaimates kihtides”. Kui see juhtub, siis tagasiteed pole – on toimunud niivõrd sügav ja põhjalik muutus, et tagasipöördumine vanade, kitsaste, isekate perspektiivide juurde pole võimalik. Sellest hetkest liigub kogu meie olemus virgumise poole ja ainus tee on minna edasi.

## Mõistmine

Mõistmine – ülim, transtsendentne mõistmine – on budistliku tee lõppeesmärk, mitte selle etapp. Mõistmine selles tähenduses on sama mis virgumine – ja nagu virgumist, ei saa sedagi väljendada sõnadega.

Kuid madalamal tasemel on praktilisi vahendeid, millega soodustada mõistmist selle maisemas tähenduses. Ühelt poolt võime järjekindlamalt teadvustada seda, mida meie mõistus tunnistab tõeks. Näiteks võime tunnistada, et kui anname voli negatiivsetele emotsioonidele – vihkamisele ja himudele – siis tunneme end õnnetutena. Võime ka tunnistada, et oleme vaid

tillukesed ja üürikesed nähtused tohutusuuures universumis. Enamik meist mõistabki neid fakte intellektuaalsel tasemel. Kuid väga vähesed käituvad nii, nagu oleks neist üldse kuulnud. Need ja paljud teised ilmsed tõed näivad libisevat läbi meie meelte, nagu vesi läheb läbi sõela. Kui teeme katset neid tõdesid püsivamalt teadvustada, võime vähemalt hakata targemini *tegutsema*, pikas perspektiivis muutuda objektiivsemaks ja avardada oma vaatevälja. Kuni saavutame tõelise vahetu mõistmise, võib see olla parim, milleni saame jõuda.

Teine viis mõistmist arendada on mõtiskleda selle üle, mida on tõeluse kohta öelnud need, kes on arenguteel jõudnud kaugemale – eriti need, kes on virgunud. Kuigi see üksi ei vii meid vahetu mõistmiseni, kuid jällegi – see mõjutab käitumise ja mõtlemise malle viisil, mis kiirendab arengut. Kõlbluse ja mõtluspraktika küpsedes võib intellektuaalne teadvustamine saada tõelise vahetu mõistmise aluseks.

Lühikesse raamatukesse ei mahu ülevaade budistlikust filosoofiast, kuid käsitleme siiski lühidalt kahte Buddha kõige tähtsamat väidet inimliku olemise kohta – nn. „Sõltuvusliku olemise kolme tunnust” ja „Nelja Õilsat Tõde”.

## **Sõltuvusliku olemise kolm tunnust**

Virgumise keskseimaks tunnuseks on kõigi nähtuste tingituse ehk sõltuvuslikkuse vahetu mõistmine. Virgunud meel ei näe maailma üksikute, eraldiseisvate „asjade” kogumina, vaid tajub seda kui põhjuste ja tagajärgede lõputut põimingut, kus nähtused tekivad ja kaovad, kuna selleks on vastavad tingimused. Muidugi oleme ka meie osaks sellest sõltuvuslikkuse põimistikust ning meie sünd ja surm, mõtted, tunded ja teod on tingitud sellest, mis toimub meie sees ja meie ümber.

Esmapilgul võiks niisugune maailmapilt tunduda fatalistlikuna, kui budism ei pakuks ka nägemust millestki, mis seisab asjaolude ikkest kõrgemal. See on mittesõltuvuslikkus ehk budasus. Selleks, et liikuda mittesõltuvuslikkuse suunas, peame seda kõigepealt soovima. Ja see tähendab selget arusaamist sõltuvusliku olemise – materiaalse maailma ning meie endi argise eluhoiaku – tõelisest olemusest. Enamasti varjutab seda arusaama soovmõtlemine. Sõltuvusliku olemise kolme tunnuse mõistmine aitab meil roosad prillid eest ära võtta ja hakata mõtlema ning tegutsema viisil, mis vastab tegelikkusele.

Sõltuvusliku olemise kolm tunnust on:

1. see on muutuv ehk püsitu;
2. see on ebarahuldav;
3. selles puudub muutumatu sisemine omaolemus ehk „minasus”.

## **Sõltuvuslik olemine on püsitu**

Kõik siin maailmas muutub, miski pole püsiv, miski pole kindel, sest maailm pole stabiilsete olemusvormide kogum, vaid muutuste protsess. Meie kehad, majad, kus me elame, maapind meie jalge all ja ka mäed silmapiiril on pidevas muutumises. Mõned asjad muutuvad kiiremini kui teised, kuid lõpuks kõik tekkinu mandub, laguneb ja muutub osaks mingist teisest nähtusest.

Mõne aasta, aastakümne või aastasaja pärast – põgus viiv meie planeedi ajaloos – lakkab kõik, mis praegu tundub meile nii tähtis, olemast ja muutub osaks millestki muust.

Enamik meist tunnistab seda muutuvust intellektuaalsel tasemel. Kuid ikkagi oleme häiritud, kui mõni ese läheb katki, kui lõpeb mõni suhe või kui märkame oma vananemist. Me tegutseme – ja oma südamepõhjas ka mõtleme – nii, nagu kõik oleks muutumatu ja püsiv. Püüd säilitada hoiakut, mis on nii ilmses vastuolus tegelikkusega, toob meie igapäevaellu närvesööva ja ärritava pinget. Tegelikkus annab pidevaid kõrvakiile meie püüdlustele sobitada seda oma illusioonidega.

## Sõltuvuslik olemine on ebarahuldav

Seda väidet ja esimest õilsat tõde, millest varsti räägime, tõlgendatakse sageli vääralt. Budiste väidetakse uskuvat, et kogu elu on kannatus ja seega on budism sünge ja pessimistlik usund, hoolimata sellest, kui õnnelikud mõned budistid välja näevad. Muidugi ei tähenda sõltuvusliku olemise rahuldatus seda, et tavaline elu ei saaks olla nauditav. Pigem tähendab see, et materiaalne maailm ja argielu ei saa kunagi pakkuda täit ja püsivat rahuldustunnet. Ja selleks on kolm põhjust.

Esiteks on elu möödapääsmatuks kaaslasena tõeline kannatus. Kuidas me ka ei püüaks seda fakti ignoreerida, lõpuks ootavad meid kõiki haigused, vananemine ja surm. Ning kui saatus pole juhuslikult väga armuline, siis teel selle paratamatu lõpu poole saavad meie kõigi osaks vaimsed ja füüsilised kannatused. Teiseks on sõltuvuslik olemine ebarahuldav seetõttu, et isegi selle nauditavad küljed on mööduvad. Kõik on püsitu: see, mida me kalliks peame, võetakse meilt vältimatult ära; isegi meie naudingud põhjustavad meile lõpuks kannatusi ning selle teadmise tõttu on praegused rõõmud alati varjutatud kurbuse ja ärevusega. Kolmandaks on sõltuvuslik olemine ebarahuldav seetõttu, et miski meie sisemuses tajub ähmaselt millegi kõrgema olemasolu, nii et tavaline maine elu ei paku kunagi täit rahuldust. Põhiliselt tunneme end nagu sadul sea seljas. Kuni me ei tõuse kõrgemale oma tavapärasest ellusuhtumisest, kogeme eksistentsiaalset ängistust, mis tuleneb püüdest sobitada sobimatusse olukorda.

Sõltuvusliku olemise loomupärase rahuldamatuse oluliseks järelmõjeks on see, et õnnele ei vii maailma muutmine ja selle korraldamine oma rahulolu huvides, vaid muuta tuleb iseennast. See on täpselt vastupidi meie ühiskonna üldise hoiakuga, kus arvatakse, et kui vaid leiaks parema töö ja sobiva elukoha, saaks kätte soovitud vara ja otsitud suhte, oleks kõik suurepärase ja õnnelik elu oleks tagatud lõpuni. Muidugi on see meelepete: kui ka õnnestuks seda kõike saavutada, tahaksime üsna pea enamat, ihkaksime midagi kõrgemat ja kannataksime ängistava mõtte käes, et võime kaotada kõik, mille kogumine nõudis nii palju vaeva. Ja muidugi me lõpuks *kaotamegi* kõik, kuna kõik sõltuvuslikud nähtused on ju püsitud.

## Sõltuvuslikul olemisel puudub muutumatu sisemine omaolemus

See sõltuvusliku olemise kolmas tunnus – sõltuvuslikel nähtustel pole muutumatut ja sisemist omaolemust – on neist kolmest ehk kõige raskemini hoomatav. Keskendume praegu selle ühele konkreetsele tahule – asjaolule, et meie *endi* olemus pole muutumatu ega püsiv.

Enamik meist arvab endal olevat püsiva olemuse, mille tekkimisel on määravaks nn. kujunemisaastad. Meil on teatavad eelistused ja vastumeelsused, arvamused, harjumused ja emotsionaalsed hoiakud. Meil on teatavad nõrkused ja tugevused. Ja me tunneme, et suudame saatuse poolt kujundatud väga vähe muuta. See kindlapiiriline nägemus iseendast on nagu sunnitöölise ahel, mis takistab meid vabanemast oma sõltuvuslikkuse vanglast. See mõistab meid elama vaimses stagnatsioonis. Nagu kõik muugi universumis, on meie isiksus püsitu ja seda püsitust tuleks käsitleda äärmiselt positiivsena. Igaüks meist on pidevalt muutuv protsess ning pole ühtki meie olemuse külge, mida ei saaks otsustavalt muuta paremuse poole.

Vaade enesele ja maailmale tervikuna kui dünaamilisele protsessile, mitte staatiliste „asjade” kogumile, on aluseks avaramale arusaamale sisemise omaolemuse puudumisest kõigis nähtustes. Maailm on muutuste voog, vastastikku toimivate sõltuvuste võrgustik – et oma piiratud meeltega selles orienteeruda, jagame ta kunstikult eraldiseisvateks olemusvormideks, andes igaühele neist nime. See on kasulik ja praktiline maailma kirjeldamise viis, kuni me tunnistame selle piiranguid. Kuid me oleme sellest pildist niivõrd haaratud, et kujutleme meie poolt nimetatud „asju” eksisteerivat sõltumatult neid ümbritsevast maailmast ja neid loonud tingimustest – see ekslik vaade maailmale ja meie osale selles põhjustab palju kannatusi. Tegelikult eksisteerivad kõik sõltuvuslikud nähtused – kõik

maailma „asjad” ja olendid, kaasa arvatud meie – vaid osana suuremast tervikust, täpselt samuti nagu veekeeris on vaid osa veest, mis seda ümbritseb. Sel põhjusel ei saa öelda, et neil oleks mingi reaalne, sisemine omaolemus.

## Neli Õilsat Tõde

Neli Õilsat Tõde kuuluvad Buddha tuntuimate ja tähtsaimate õpetuste hulka, samas on neid ka kõige enam väärsti mõistetud. Need neli tõde, mida Buddha kuulutas oma esimeses jutluses pärast virgumist, umbes 528. aastal e.m.a., on järgmised.

1. tõde kannatusest;
2. tõde kannatuse põhjustajast, milleks on isekas himu ja ihalus;
3. tõde kannatuse lakkamisest, milleks on iseka himu kustumine;
4. tõde kannatuse lakkamisele viivast teest, milleks on Õilis Kaheksaosaline Tee.

Siinkohal on sõna „kannatus” tavaline, kuigi pisut äärmusliku tähendusvarjundiga tõlge iidsest india sõnast *dukkha*, mille tähendus ulatub füüsilisest piinast tavalise tühjuse ja rahuldamatuse tundeni. See on täpselt sama sõna, mis on tingimusliku olemise tunnuste arutelus tõlgitud „rahuldamatuseks”. Seega peaks esimest õilsat tõde ehk nimetama „tõeks rahuldamatusest”.

Nagu tingimusliku olemise teist tunnust – argielu on ebarahuldav – tõlgendatakse sedagi tõde sageli vääralt, arvates budiste uskuvat, et kogu elu on kannatus. See pole nii. Budistid tunnistavad, et kannatus (või vähemalt „rahuldamatus”) on argielu lahutamatuks osaks. See ei tähenda, et ollakse pessimistid, pigem ollakse realistid. Väita vastupidist ei tähendaks optimismi, vaid sügavat meelepetet. Kannatuse olemasolu tunnistamine on esimene samm püüdluses analüüsida kannatuse ja rahuldamatuse põhjuseid meie elus. Seejärel saame hakata otsima ravimit – ja täpselt seda teevadki ülejäänud kolm õilsat tõde.

Teine õilis tõde – kannatuse põhjustajaks on isekas himu – räägib risti vastu meie tavalistele arusaamadele. Me oleme kasvanud mõttega, et õnnelikuks saame oma egoistlikke soove rahuldades, kahmates asju, mida himustame. Kuid pideva muutumise maailmas, kus miski pole kindel ega püsiv, on meie himud määratud iga kord nurjuma. Kuni me klammerdume nende külge, oleme määratud kogema rahuldamatust ja kannatust. Just meie isekad himud teevad meid õnnetuks ning tee õnnele ei seisne oma isekuse rahuldamises, vaid selle ületamises. See ei tähenda mina hävitamist, vaid selle piiride avardamist; saadud kogemuseks pole häving, vaid vabanemine, rõõm ja armastus. Iseka himu täielik kustumine, mida kolmas õilis tõde nimetab teeks kannatuse lakkamiseni, on sama mis täielik eneseületamine budasuses.

## Õilis Kaheksaosaline Tee

Neljas õilis tõde ütleb, et eneseületamisele ja kõigi kannatuste lakkamisele viib Õilis Kaheksaosaline Tee. See on:

1. täiuslik (tõlgitakse ka „õige”) vaade (ka arusaamine);
2. täiuslik tundmus (ka kavatsus);
3. täiuslik kõne;
4. täiuslik tegu;
5. täiuslik eluviis;
6. täiuslik püüdlus;
7. täiuslik teadvustamine (ka tähelepanelikkus);
8. täiuslik keskendumine (mõnikord jäetakse algupärane sõna *samadhi* tõlkimata).

Me ei hakka üksikasjalikult selgitama selle tee üksikuid osi, kuna siis tuleks korrata paljutki, millest juba rääkisime nii selles kui ka kõlbluse ja mõtluse peatükkides. Siiski peaks lisama mõned üldisemad sõnad budistliku Tee selle konkreetse väljendusvormi kohta.

Täiuslik vaade (või õige arusaamine) on siin paigutatud esikohale, andmaks märku, et veel enne, kui asume vaimsele teele, peaksime tajuma millegi ülevama ja rahuldustpakkuvama olemasolu kui meie tavaline kogemus. Alguses võib see olla ähmane aimdus või ka mõistuslik arusaamine. Kuid kui järgime selle tee teisi osi, siis esialgne ähmane kuma võimendub ja muutub lõpuks eredaks täiusliku vaate valguseks, mistõttu võime seda käsitleda kui tee esimest ja ka viimast etappi.

Ülejäänud seitset osa nimetatakse mõnikord „sügava muutumise teeks”, kuna need kirjeldavad vahendeid, mille abil saame muuta kogu oma olemust vastavalt oma nägemusele tõesest. Täiuslikku tundmust, kõnet, tegu, eluviisi ning ka püüdlust ja teadvustamist võib seostada kõlblusega kõige laiemas tähenduses. Koos hõlmavad need elu kõiki külgi, rõhutades, et budistlik kõlblus ei seisne reeglite järgmises, vaid eeldab oma elu korraldamist teadvuse kõrgemaid seisundeid teostades. Püüdlus ja teadvustamine seonduvad ka mõtlusega, samuti viimane osa, õige keskendumine.

## **Pühendumusrituaalid**

Budismis puudub kõikvõimas looja jumal. See budismi eripära köidab paljusid ning üllatusena – mitte tingimata meeldivana – võib tulla avastus, et budistid osalevad rituaalides, mis vähemalt esmapilgul on väga jumalateenistuse moodi. Millist rolli mängivad pühendumusrituaalid traditsioonis, kus puudub looja jumal? Ning milline seos on Buddha kujutistel, kummardustel, poolauldes retsiteerimisel ja kombetalitustel püüdlusega saada teadvustunumaks, positiivse hingeeluga inimeseks?

Pühendumusrituaal võib budismis tähendada midagi väga lihtsat, näiteks Buddha kuhu silmitsemist ja vahest kaasneva vaikse rahu tajumist. See võib tähendada mõne traditsioonilise salmi retsiteerimist või värvika pildi toomist oma kujutlusse. See võib tähendada ka teatraalset ja meeltliigutavat rituaali paljude osavõtjatega, kus ühinevad luule, muusika, ettelugemised, lõhnastatud suits ja ohverdused.

Millist kuhu need rituaalid ka ei võtaks, on nende põhieesmärk ikka sama – toita ja tugevdada meie pühendumust. Pühendumust nii otsustavuse mõttes järgida budistlikku teed kui ka ennastületava hoiaku mõttes, mis näeb elu tõelist tähendust ülemana oma tühistest soovidest ja hirmudest. Need kaks külge – pühendumus kui otsustavus ja pühendumus kui eneseületamine – võivad olla lahutamatud, kuid siinkohal käsitleme neid eraldi.

## **Pühendumus kui otsustavus**

Kui soovime olla edukad mistahes alal – kunstis, teaduses, spordis, igas ametis ja elukutses – vajame otsustavust. Me vajame pühendumust. Tõelised saavutused ei tule ilma pingutuseta ja pingutus eeldab pühendumust, mis sunnib visalt jätkama, kui kergem oleks loobuda. Ka päris tavalise eesmärgi, näiteks äriedu saavutamine, nõuab pikki raskeid töötunde, visa otsustavust ja valmisolekut ohverdada teised rõõmud ja võimalused. Teisisõnu nõuab see tõelist pühendumust eesmärgile ning otsustavust teha kõik vajalik selle saavutamiseks. Saavutused vaimuvallas pole sugugi kergemad kui äris ning pole üllatuseks, et tõeline vaimne areng nõuab tugevat pühendumust eesmärgile ja kindlat otsustavust kasutada vahendeid, mis aitavad selleni jõuda.

Kõigi budistide lõplik siht on muidugi virgumine, mida kehasab Buddha. Vahendid, mis aitavad jõuda virgumiseni, on budistlikud õpetused – „dharma” – ja pühendunud budistide vaimne kogukond, kes võivad meid õpetada, julgustada ja toetada – „sangha”.

Nendele kolmele – Buddhale, õpetustele ja kogukonnale – on pühendumus suunatud kõigis budistlikes koolkondades; tihti nimetatakse neid „Kolmeks Kalliskiviks”. Kui keegi otsustab neile pühenduda, öeldakse, et ta läheb „kaitse alla” või „varjupaika”. Alles „minemine kaitse alla” teeb inimesest budisti.

Sõnad „kaitse alla” või „varjupaik” võivad mõnelegi tunduda võõristavad, sest need näivad eeldavat peitu pugemist või põgenemist. Kuid mõeldes pisut nende tähenduse üle, mõistame, et kaitse alla ei lähe sugugi ainult budistid – kõik inimesed lähevad millegi kaitse alla või otsivad milleski kaitset. Me otsime kaitset selles, mida peame oma elus kõige tähtsamaks. Erinevail aegadel võime otsida kaitset erinevais asjus. Me võime otsida kaitset füüsilistes mõnudes – toidus või seksis. Võime otsida kaitset rahas, mugavustes, karjääris või turvatundes, mõnes subkultuuris, alkoholis või narkootikumides. Võime otsida kaitset oma seksuaalpartneris, perekonnas või sõprades. Otsus minna Buddha, tema õpetuse ja vaimse kogukonna kaitse alla tähendab prioriteetide põhjalikku muutumist, kus ebakindlad ja lõppkokkuvõttes ebarahuldavad nähtused ei ole enam kõige tähtsamad. Selle asemel oleme mõistnud, et tõeline hüvang sõltub edenemisest vaimuvallas ja hakanud arendama pühendumust, mida vajame selle nägemuse muutmiseks oma elu reaalseks jõuks.

Lihtne on mõista, et kui soovime budistidena areneda, vajame pühendumust. Kuid milleks on vaja pühendumusrituaale, mis esmakordsel kokkupuutel tunduvad veidratena, võõrastena ja tekitavad hämmeldust?

Et vabaneda oma sõltuvuslikkusest, peame murdma läbi vanadest, sügavalt juurdunud tegutsemise, mõtlemise ja tajumise mallidest. Igaüks, kes on püüdnud muuta mõnda tavaharjumust, teab, kui raske see on. Aru saada muutuse mõttekusest ei tähenda seda teostada. Peab olema siiralt innustunud, et saada jõudu ja sihikindlust vanade tavade lõhkumiseks. Et suuta ületada harjumuste inertsit, vajame ka pidevat ja sagedast meeldetuletust, et oleme otsustanud muutuda. Need on pühendumusrituaalide põhilised ülesanded – innustada ja meelde tuletada.

Võib-olla mõistame pühendumusrituaalide rolli paremini, kui kujutleme, kuidas oleks elada Buddha ja tema järgijate seltskonnas 2500 aastat tagasi. Kui suhtleksime temaga iga päev, pidevalt kuulaksime Buddha õpetusi, seltsiksime tema õpilastega, oleks sellel vapustav mõju. Kui just praegu istuks meie ees ja räägiks meiega inimene, kellel on selge ja avar vahetu mõistmine, täielikult avalil süda ja piiramatu vägi, oleks mõju elektriseeriv. Me oleksime rööpast välja löödud. Oleksime innustunud. Meie areng virgumise suunas saaks järsu ja võimsa tõuke.

Kui selline inimene oleks meiega mitte üks kord, vaid iga päev, siis võimenduks see mõju – silmi avav šokk – mitmekordselt. Me oleksime pidevalt innustunud ja meil seisaks pidevalt meeles, mis on tähtis ja mis mitte. Meie elud muutuksid radikaalselt ning me ei kannataks inertsuse, kahtluste, hajeviloleku ja erinevate sihtide vastuolulisuse tõttu, mida tavaliselt kogeme. Selle asemel meie sisemine vägi tugevneks, koonduks ja suunduks virgumise eesmärgi poole – sellise teotahtega suudaksime teha imesid.

Kahjuks ei ela me üheskoos Buddhaga. Kui meil ongi õpetaja, kes ligilähedaselt sarnaneb temaga, ei näe me teda kuigi sageli. Kuid kui isikliku kontakti võimalus puudub, võime ometi olla sagedases, isegi igapäevases *kujuteldavas* kontaktis Buddhaga, kasutades selleks mõnda pühendumusrituaali. Sellisel regulaarsel kujuteldaval kontaktil võib olla vägagi sarnane mõju isikliku kontaktiga. See võib meid innustada – eriti kui anname oma kujutlusvõimele ja emotsioonidele vaba voli. Maisemal tasemel võib see meile pidevalt meelde tuletada, mis on elus tähtis, toetada meie vaimset hoiakut, koondada energiat ja takistada argielu sõltuvuslikkusel õõnestamast meie jalgealust.

## Pühendumus kui eneseületamine

Kui soovime budistidena areneda, peame pühendama oma jõu selle sihi teostamisele – see on oluline tõiik ja tähtis põhjus, miks osaleda pühendumusrituaalides. Kuid see pole ainus. Asja teine külg on pühendumus millelegi kõrgemale ja suuremale kui meie tühised soovid ja hirmud. Pühendumus selles mõttes tähendab ellusuhtumist, mis nihutab prioriteete, suunates tähelepanu isiklikelt asjatoimetustelt avaramatele, tähtsamatele huvidele. See hoiak võib tähendada näiteks pühendumust oma õpetajale, eesmärgile levitada Buddha õpetust või abistada inimesi oma vaimsest kogukonnast. Lõpuks võib see avalduda palava soovina teha kõik võimalik maailma ja eriti teiste elusolendite abistamiseks.

Selline pühendumus on märk vaimsest kasvust. See näitab maailmavaate avardamist, mis on vabanenud tavalisest enesega hõivatuse kinnismõttest. Arengu jätkudes pühendumus kasvab. Pühendumuse tugevnedes jätkub areng. Sel põhjusel soodustavad pühendumusrituaalid otseselt liikumist virgumise suunas. Nad aitavad meil avastada ja süvendada eneses tugevaid emotsioone – aupaklikkust, tänulikkust, rõõmu, sooja ühtsustunnet teistega ning aukartust olemise ilu ja salapära ees. Need emotsioonid on osaks meie reaktsioonist igale pingutusele, mille teeme eneseületamise suunas. Sein, mida me enese ümber püstitame, murendavad nad iga korraga pisut õhemaks ja läbipaistvamaks. Aja jooksul võivad regulaarsed pühendumusrituaalid – kõikehõlmavate emotsioonide regulaarne kogemine – järk-järgult muuta kogu meie hoiakut olemise suhtes. Selle asemel, et pidevalt küsida, mida maailm saaks meie heaks teha, hakkame vaimsest lapsepõlvest välja kasvama ja küsima, mida meie saame teha maailma heaks.

## Pühendumus ja uustulnuk

Pühendumusrituaalid on loovad kujutlusvõime harjutused. Need ei väljenda usku mingisse dogmasse, alistumist mingile üleloomulikule jõule ega taotle ülalttulevat armu. Nagu iga teise vaimse harjutusega – mida rohkem neid sooritada, seda lihtsam see tundub. Pole põhjust, miks uustulnuk budismis ei võiks nendest osa võtta, tundmata võõristust või piinlikkust. Me ei pea uskuma, et raamatu, filmi või teatrietenduse tegelased on reaalsed ja ometi võime oma kujutluses nendega suhelda, võib-olla oma tundeid ergutades ja puhastades. Samuti ei pruugi me eriti uskuda Buddhasse ega millessegi muusse, ometi võime osaleda budistlikes rituaalides. Võime siseneda neisse samamoodi nagu siseneb romaanimaailma, ajutiselt unustades oma loomuliku ja eluterve skeptitsismi, vähemalt „etenduse“ ajaks.

Kuigi pühendumusrituaalid on loovad harjutused, oleks vale heita neid küüniliselt kõrvale kui „lihtsalt“ ebareaalseid fantaasiakujutelmasid. Kui me „kujutleme“ end olevat koos Buddhaga, võime puutada kokku vägagi reaalsete ja võimsate, sõltumatult eksisteerivate jõududega, millel võib olla tugev positiivne mõju meile ja meie elule. Nendel, kes pole seda kogenud, on seda ehk raske mõista, kuid nii see on. Kuna meis kõigis on varjul osake Buddhast, suudavad pühendumusrituaalid puudutada *meie sisemuse* peidusolevaid ja läbiuurimata võimeid – meie oma mõistmist ja kaastunnet, üllameelsust ja väge, võimet tegutseda kui virgunu ja oma sisemist õpetajat. Aidates meil sellisel moel oma sisemised rikkused välja tuua, võivad budistlikud pühendumusrituaalid olla mõjusaks vahendiks meie unarussejätud võimete vabastamisel.



## PISUT AJALUGU

Budism on iidne traditsioon ning oma pika ajaloo vältel on see kohandunud paljude erinevate kultuuridega ja ka väga erinevate temperamentide ning inimtüüpidega. Selle tulemusena on ta võtnud väga erinevaid vorme ja see võib ajada Lääne inimese segadusse. Siinkohal püüame anda väga pögusa ülevaate budismi arengust viimase kahe ja poole tuhande aasta jooksul, lootuses seda segadust pisut hajutada.

### Varane budism ja munkluse teke

Buddha eluajal ja veel hulk aastaid pärast tema surma moodustasid tema järgijad lõdvalt seotud kogukonna, kus oli nii „täiskohaga” mehi ja naisi, kes pühendasid kogu oma energia vaimsuse arendamisele ja teiste inimeste õpetamisele ning juhendamisele, kui ka tavainimesi, kes ühitasid need ülesanded maisematega – elatise teenimise ja laste kasvatamisega. Neid inimesi ühendas see, et nad olid „läinud kaitse alla” – s.t. otsustanud pürgida virgumisele, teostada Buddha õpetusi oma elus ning kohelda üksteist sõbralikult, armastavalt ja kaastundlikult.

Selle „sangha” (nii nimetati budistide kogukonda siis ja ka praegu) „täiskohaga” liikmed hülgasid küll kogu oma maise vara, kuid nad polnud nunnad või mungad selle sõna tavalises tähenduses. Nad ei elanud kloostrites, vaid rändasid suurema osa ajast paigast paika, elades lageda taeva all ja kerjates toitu, nagu seda tegi Buddha oma eluajal. Ainult paduvihmade perioodil elasid nad püsivamalt hüttides või varjualustes, üheskoos mõtlustades ja õppides. Aja jooksul need vihmaaja pelgupaigad muutusid suuremaks ja neist said formaalsed institutsioonid; üha rohkem munki ja nunnasid loobusid rändamisest ja asusid neisse elama aasta läbi. Need pelgupaigad ongi traditsioonilise munkluse lätteks, mis on saanud mõnede budistlike koolkondade tähtsaks eripäraks.

### Theravaada ja mahajaana

Budismi levides üle India erinevate osade jagunes see üsna kiiresti mitmeks koolkonnaks. Erinevad rõhuasetused Buddha õpetuste mõistmisel ei takistanud eri koolkondade budistidel hästi läbi saamast, regulaarselt kohtumast ja suhtlemast ning isegi elamast ja mõtlustamast üheskoos. See sallivuse vaim on jäänud budismi iseloomustavaks jooneks tänini.

Umbes 1. sajandiks m.a.j. arenesid välja kaks suuremat budismi voolu: konservatiivsem vool, mille ainus säilinud esindaja on theravaada koolkond ehk "Vanemate tee", mida selle halvustajad tihti nimetavad hinajaanaks ehk „väikeseks sõidukiks”, ja liberaalsem vool – mahajaana, mida selle pooldajad nimetavad „suureks sõidukiks”.

Theravaada koolkonna õpetused põhinevad nn. paali kaanonil – tekstide kogumil, mis pandi kirja Põhja-Indias levinud paali keele murretes 1. sajandil e.m.a. Selleks ajaks oli Buddha õpetusi edasi antud suuliselt juba mitusada aastat; neid oli ühtlustatud ja kohendatud ning päris kindlasti täiendatud. Kuid hoolimata kõigist ebatäpsustest ja lisandustest on paali kaanon siiski päris täpselt jäädvustanud paljud Buddha suulised arutlused, tihti samas sõnastuses, mida tema võis kasutada. "Vanemate tee" järgijad panevad oma õpetuste ajaloolisele autentsusele suurt rõhku ning tunnistavad vastumeelselt muid tavasid ja kombetalitusi, mida paali kaanonis pole kirjeldatud. Sel põhjusel esindab theravaada konservatiivsemat suunda kui mahajaana, mille järgijad on alati ilmutanud suuremat valmisolekut kohandada oma õpetusi ja tavasid erinevate olukordade ja inimloomustega.

## Mahajaana ja bodhisattva ideaal

Mahajaana tekkis reaktsioonina nähtustele, mida mõned pidasid ebaterveteks suundumusteks hilisemate Buddha järgijate seas. Nendeks olid Buddha üleskirjutatud ütluste sõna-sõnaline tõlgendamine, mis läks mõnikord vastuollu õpetuse vaimuga, kalduvus pidada mungaelu ainsaks teeks virgumisele ja näha virgumisele pürgimises vaid isikliku vabanemise teed.

Vastuseks nendele suundumustele süüvisid mahajaana budistid õpetuste filosoofilisse sisusse ja oma kogemustesse vaimuvallas. Nad püüdsid leida või uuesti kujundada selliseid budismi teostusvorme, mis sobiksid nii tavainimestele kui mungaelu valinutele. Eriliselt rõhutasid nad südamliku ja kaastundliku hoiaku arendamist teiste elusolendite suhtes.

Uue rõhuasetuse valguses väljendasid mahajaana järgijad palju selgesõnalisemalt isetu, kaastundliku tegutsemise tähtsust ja kujundasid uue vaimse ideaali – erineva varasemast „arhati” ehk „auväärse” ideaalist, mis paljude arvates oli hakanud tähendama üleolevat eraldumist tavalistest inimestest. Mahajaana vaimne ideaal pole lihtsalt maailma kannatustest vabanenu ja õndsuses viibija. See on keegi, kes on näinud argimaailmast kõrgemale, kuid sügavast kaastundest ja ühtsustundest kõigi elusolenditega otsustanud tegutseda selles maailmas ja selle maailma heaks.

Uut vaimset ideaali nimetatakse sanskriti keeles bodhisattvaks (s.t. virgumisolendiks). Bodhisattva ideaalil oli mahajaana järgijate jaoks kaksipidine tähendus: see rõhutas virgumise isetut, kaastundlikku tahku, mille paljud hinajaana järgijad olid nende meelest jätnud unarusse, ning see oli eesmärk, mida võisid püüelda kõik budistid, nii tavainimesed kui mungad.

## Vadžrajaana – „teemantsõiduk”

Alates umbes 500. aastast m.a.j. hakkas Indias tekkima budismi uus suund. See oli vadžrajaana, „teemantsõiduk”, mida nimetatakse ka tantristlikuks budismiks. Vadžrajaana kasutab mõjusaid sümboleid ja riitusi, et luua kontakti inimese alateadvuslike jõududega, äratada neid ja rakendada teostaja tõukamiseks virgumise suunas. Tantristlik budism on „esoteeriline” suund; see sõltub tugevalt otsesest pühitsemisest või „jõutamisest”, mille annab õpetaja ehk guru ning seda saab õigesti järgida vaid vaimse õpetaja tähelepaneliku juhendamise all. See on täiustatud, keerukam praktika, edasijõudnute jaoks, kes on juba välja arendanud tugeva enesevalitsemise ja kaastundliku hoiaku. Teistele võivad need meetodid olla kasutud või koguni ohtlikud; seetõttu valivad vadžrajaana õpetajad tavaliselt oma õpilasi väga hoolikalt, tagamaks nende motiivide isetuse ja puhtuse ning suutlikkuse kontrollida tantristlikes harjutustes vabanevaid jõude.

## Hääbumine ja levik

Ajavahemikus 500. - 1100. a. m.a.j., olles eksisteerinud umbes 1500 aastat, suri budism oma sünnimaal Indias praktiliselt välja. Hävingu peamiseks põhjuseks oli moslemite sissetung ja vallutused, mille käigus hävitati budistlikud kloostrid ning ülikoolid ja mõrvati palju munki. Kuigi islami levik andis budismile Indias lõpliku hoobi, aitasid sellele kaasa ka mõned India budismis selleks ajaks väljakujunenud iseärasused. See oli koondunud hiiglaslikesse kloostrilinnakutesse, mis olid kaitseta ja hõlpsasti rünnatavad, sattunud sõltuvusse rikaste ja võimsate heategijate toetusest ning kaotanud sideme tavaliste inimestega india külas. Hinduism, mis oli igapäevases külaelus sügavalt juurdunud, elas moslemite vaenulikkuse palju paremini üle.

Ent ammu enne oma hääbumist Indias oli budism levinud paljudes suundades kaugele väljapoole India subkontinenti. Juba 3. sajandil e.m.a. oli see saanud ametlikuks usundiks Sri

Lankas, kust see levis theravaada õpetuse vormis lõunasse ja itta Taimaale, Birmasse, Kambodžasse ja Indoneesiasse. „Vanemate tee” on tänapäevalgi selle piirkonna peamiseks vaimseks traditsiooniks.

Hilisem mahajaana budism levis Kesk-Aasiasse, Himaalajasse ja suurde Hiina keisririiki, sealt edasi Mongooliasse, Koreasse, Jaapanisse ja Vietnami, muutudes kõige suurema järgijate arvuga suunaks. Veel hilisema vadžrajaana levik järgis sama teed mis mahajaana – üle Himaalaja, Tiibeti, Hiina, Mongoolia ja Jaapani – kuid „esoteerilise” suunana ei saavutanud kunagi mahajaana populaarsust.

## **Budism Läänes**

Lääs hakkas alles 19. sajandil aru saama, et budism pole mingi paganliku ebajumalakummardamise erivorm. Mõned budistlikus Idas rännanutest mõistsid, et selles traditsioonis on paljugi väärtuslikku, millele osutas näiteks sir Edwin Arnoldi eepiline poem "Aasia valgus". Kuid enamikul budismist kirjutanutel oli selle teema vastu vaid puhtalt akadeemiline huvi. Õpetlasi köitis Kagu-Aasia theravaada koolkonna ratsionaalne, analüütiline lähenemine, iseäranis aga see, et theravaada õpetused põhinesid käsikirjadel, mis kõige tõepärasemalt kajastasid Buddha enese öeldut. Need õpetlased kaldusid pidama theravaadat „tõeliseks” budismiks ning kõrvale heitma mahajaana ja vadžrajaana kui hilisemad moonutused, mis sisaldasid liiga palju mööndusi inimolemuse emotsionaalse külje suhtes.

20. sajandi esimesel poolel oli theravaada jätkuvalt kõige tuntumaks ja lugupeetavamaks budismi vormiks Läänes, kuigi avalikkusesse hakkas tasapisi nirisema ka teadmisi teiste suundade kohta. Viimase kolme-nelja aastakümnega on sellest nirest saanud võimas vool; eri aegadel on moodi läinud mitmed erinevad koolkonnad – eriti jaapani zen mahajaana suuna esindajana ja pisut hiljem tiibeti budism, mis kujutab endast mahajaana ja vadžrajaana rikkalikku segu, kuid tunnistab ka theravaada paalikeelsete õpetuste väärtust.

Suur osa sellest huvist on olnud puhtalt intellektuaalne; Läänes on tohtul hulgal „tugitoolibudiste”, kelle ainus osalusviis budismis on raamatute lugemine. Kuid Läänes kasvab ka tegevbudistide hulk ning templid, kloostrid, ühismajandavad kogukonnad, keskused ja mõtluslaagrid on levinud kogu Euroopas ja Põhja-Ameerikas. Nendes on esindatud mitmed traditsioonilised Ida koolkonnad, kuid on tekkinud ka uusi, algupäraseid rühmitusi, näiteks Lääne Budistliku Vennaskonna Sõbrad (FWBO), mis pole seotud idamaise budismi ühegi kultuurilise vormiga.

Näib, et budism tuli Läände, et jääda – võib-olla oli selle järele tungiv vajadus. Meie ühiskonna tähtsaimad probleemid pole ammugi enam materiaalsed – meil on piisavalt asju ja piisavalt võimu materiaalse maailma üle, kui me vaid oskaksime neid targasti kasutada. Tänapäeval on meie probleemid peamiselt hingelised, emotsionaalsed ja vaimsed. Ja kuigi nende probleemide juured on üksikisikute südames ja meeltes, on nende mõju globaalne. Inimkonnana oleme saanud nii võimsaks, et kui me ei ületa oma saamahimu, vihkamist ja hirme, mis suunavad meie tegusid, võime kergesti muuta oma kauni planeedi tühermaaks ja hävitada selle protsessi käigus ka iseennast.

Need, kes peavad end Lääne budistideks, võivad arvata, et budismi leebel mõistuslikkusel põhinev ellusuhtumine võiks olla üks katastroofi ärahoidmise vahenditest. Kuid ka meie peame tunnistama, et mõte budismist kui maailma probleemide lahendusest on vähemalt praegu enneaegne. Enne kui asume oma planeedi probleemide kallale, peaksime pöörama tähelepanu sellele tillukesele osale, mille eest vastutame ise – endale ja oma suhetele teiste inimeste ja maailmaga. Ning just sellel – üksikisiku ja tema elu tasemel – võime juba täheldada budismi märgatavat mõju Läänes. Selles raamatukeses lühidalt kirjeldatud ideed ja harjutused on viimastel aastakümnetel avaldanud sügavat mõju paljudele, avanud neile uued,

väärilisemad sihid, toonud uue soojuse suhetesse teiste inimestega ning uue ja rõõmuküllasema arusaamise sellest, mida tähendab olla inimene.

## **Autorist**

Chris Pauling kirjutas oma raamatu 1990. a. Praeguseks on seda müüdnud tuhandetes eksemplarides neile huvilistele, kes soovisid selget ja lühikest sissejuhatust budismi. Olles ordineeritud Lääne Budistliku Vennaskonna (WBO) liikmeks nime all Dharmachari Vadanya, elab autor nüüd Sheffieldis Põhja-Inglismaal, kus ta on juhtivaks budismi ja mõtluse õpetajaks kohalikus budistlikus keskus. Praegu töötab ta uustulnukatele mõeldud budismi sissejuhatava õppekursuse kallal; selle n.ö. pilootversiooni järgi õpetab tema sõber Dharmachari Vaddhaka FWBO Tallinna keskus.