

4. nädal: Kolmas käitumisjuhise – ihast rahuloluni

Positiivne vorm: Vaikuse, lihtsuse ja rahuloluga puhastan oma keha.

*Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda
seksuaalsest väärkäitumisest.*

Pāli: Kāmesu micchācāra veramaṇṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Sissejuhatus – seks on iha üks väljendus

See käitumisjuhise räägib sõltuvustest ja ihadest vabanemisest, mis takistavad meil kogemast meelerahu. Tegemist ei ole puritaanliku seisukohaga seksi suhtes. Traditsiooniline negatiivne vorm näeb seksi kui kõige võimsamat inimlikku iha ning seetõttu suurimat võimalikku takistust rahulolu saavutamisel. Meid aga manitsetakse mitte laskma ühelgi kirel muutuda meelerahu röövivaks neurootiliseks ihaks, ja seks esindab siin kõiki meie kirgi. 'Seksuaalse väärkäitumise' idee juhise negatiivses avalduses ei kätke endas ühtegi moraalselt hoiakut teatud suguliste käitumisvormide suhtes, nagu nt abieluväline seksuaalsuhe, homoseksuaalsus või masturbatsioon. 'Väärkäitumine', mille eest siin hoiatatakse, on teisi ja iseennast kahjustav seksuaalkäitumine.

Neurootiline iha

Selle juhise teostamine hõlmab harjutusi oma soovide ja ihade üle kontrolli saavutamiseks, et aidata meil kogeda 'vaikust, lihtsust ja rahulolu'. Budism peab 'ihaldamist' rahulolu vaenlaseks, kuid sugugi mitte kõiki soove ei peeta 'halvaks', paljud neist on terved ja vajalikud. Januse, näljase või külmetanuna on soov vee, toidu ja soojuse järele igati loomulik ja positiivne; sõpruse, kollektiivi, ilu, loomingulisuse ja produktiivse energiaväljundi ihaldamine on samuti eluterve soov; ning lõpuks meis sügavalt juurdunud tahe oma vaimset potentsiaali rakendada, ilma milleta ei oleks meie kasv ja areng võimalik.

Kõikide soovide ja ihade väljajuurimine viiks meid tardunud olekusse. Niisiis peame vahet tegema eluks ja kasvuks vajalike tervete soovide ning meid lõputus rahulolematuse rattas hoidvate neurootiliste ihade vahel. Neurootilist ihaldamist võib määratleda kui soovi millegi järele, mis ei suuda rahuldada seda vajadust, millele püüame rahuldust leida. Näiteks ülesöömist ei põhjusta toidupuudus organismis. Võib-olla otsime toidust lohutust hoopis armastuse puudumise või madala enesehinnangu tõttu. Kuid toit ei anna meile kumbagi neist, pigem vastupidi, muudab tõe vajaduse rahuldamise veelgi raskemaks.

Loomingulisuse arendamine

Paraku on paljud meie ihad neurootilised. Kuni me ei kasuta oma vaimset potentsiaali rohkem, saadab meid tunne, nagu oleks elus midagi puudu. Kõige sagedamini üritame seda sisemist rahulolematust vaigistada välise maailma külge klammerdumisega naudingute ja omandamise kaudu. See aga laseb meil oma sisemised vajadused vaid

ajutiselt unustada, nii nagu liigsöömine juhib tähelepanu kõrvale armastuse vajaduselt. Niisugune neurootiline asendusiha toimib tarbijaühiskonna juhtiva jõuna. Me jookseme lõputult oma oravarattas, jahtides kujuteldavat saaki, mida polegi võimalik kunagi kätte saada. Õnn ei seisne saagi kinni püüdmises, vaid jooksurattalt maha astumises ning rahulolu otsimises sealt, kus seda tegelikult leida võib.

Enamiku jaoks tähendaks see radikaalset elumuutust ning on vähe tõenäoline, et me selliseks pöördeks ühtäkki valmis oleksime. Kuid selle juhise harjutamine juhatab kätte teeotsa, kui jätame selja taha oma neurootilistel ihadel põhineva sõltuvusliku käitumise silmnähtavad mustrid. See võib olla üks peamisi teid loomingulisuse arendamisel, selle asemel et lihtsalt kinni hoida mugavust tagaajavast vanast käitumismustrist, mis süvendab meie reageerivat eluviisi. Tundes näiteks vajadust põgeneda oma rahulolematuse eest ja otsides varjupaika tavalistes meelelahutustes – toit, sigaretid, ostureisid, alkohol, uimastid, seks vms -, võime teadvustamata reageerimise asemel jääda teadlikuks, harjutada vabadust ja otsustada teistsuguse, loomingulisema käitumise kasuks. Algul tuleb taluda teatud ebamugavusi, kuna vanade mustrite muutmine on vaevarikas. Kuid pikemas perspektiivis ja ehk isegi üsna ruttu kogeme suure tõenäosusega positiivsemaid meeleseisundeid ning üha kasvavat jõudu ja vabadustunnet.

Meelelahutustega kaasnevad ohud

Meetodid, millega me oma tähelepanu sisemiselt rahulolematusetundelt kõrvale hajutame, ei pruugi iseenesest 'halvad' olla, kuid valesti kasutatuna võivad kaasa tuua vähemalt kolm negatiivset tagajärge. Esiteks ei suuda me tähelepanu fookuseerida tõeliselt rahulduspakkuvatele nähtustele ning raiskame oma elu, otsides rahulolu vales kohast. Teiseks muutume neist sõltuvaks. Mida rohkem tegeleme liigsöömise, alkoholi ja uimastite tarbimise, suitsetamise, varanduse kokkuajamise, ostmise, tarbimise, masturbeerimise, romantilistele fantaasidele andumisega jms, seda raskem on oma harjumustest vabaneda ja otsida rahulolu efektiivsemal viisil. Kolmas oht seisneb selles, et meie sõltuvuslikud meelelahutused annavad sageli maad negatiivsetele meeleseisunditele. Selle asemel, et end õnnelikuna tunda, kaugeneme veelgi enam oma tõelise rahulolu allikast. Näiteks võime tunda viha või pahameelt inimeste vastu, kes seisavad ees meie soovide täitumisel. Püüded leida õnne välise maailma nähtuste ja asjade tarbimises, omamises või kogemises võivad põhjustada hulgaliselt negatiivseid tegusid ja meeleseisundeid, sh ebaausus, vim, kadedus ja ängistus.

Seks

Käesoleva juhise negatiivne vorm keskendub peamiselt seksile kui sageli kõige võimsamale inimlikule ihale. Budism ei pea seksi iseenesest paheks, kuid see võib osuda meie neurootiliste ihade sihtmärgiks, mistõttu peame ka oma seksuaalelus lähtuma loomingulisest ja kõlbelisusest.

Asjaarmastajast budisti jaoks seisnes juhise negatiivne mõte tavaliselt abielurikkumisest, vägistamisest ja inimröövist hoidumisest. Tänapäeva ühiskonnas pole sellisest juhtnööriist suurt abi, niisiis peame pöörduma tagasi esimese printsiibi juurde. Põhimõtte, mida tuleb järgida, hoiatab teiste ja iseene kahjustamise eest seksuaalse käitumise kaudu.

Hoidumine teiste inimeste kahjustamisest

Meie seksuaalihad võivad kahjustada teisi inimesi, kui peame silmas ainult oma isiklikku naudingut ega arvesta teistega. Seetõttu peaksime oma seksuaalpartneritest lugu pidama kui isiksustest, kelle soovid on sama olulised, rajama oma suhte *mettāle* ning hoiduma partneri ärakasutamisest või seksuaalobjektina kohtlemisest. See hõlmab ebavõrdsesse suhtesse astumist, mille korral ei olda valmis partneri ootusi täitma. Vältida tuleks kolmandale osapoolle haiget tegemast, nt hoiduda seksist alalises suhtes oleva partneriga. Tänapäeval peab ka pornograafiat nägema selle käitumisjuhise valguses.

Hoidumine iseene kahjustamisest

Me seksuaaltung võib kahjustada meid ennast, kui laseme sel kasvada neurootiliseks ihaks ning kaotame meelerahu. Peame oma sugutungi talitsema, et see ei muutus domineerivaks kogemuseks ega määraks meie elurütmi, vastasel juhul võtab see kontrolli kogu meie eksistentsi üle. Sugutungi ohjeldamine tähendab seda, et me ei lase oma ihadel end ilmaasjata üles kütta. Siia kuulub 'meeleaistingute värvate valvamine' ehk aistingute jälgimine seksuaalstiimulite vastuvõtmise piiramiseks. Meie valida on, millele oma tähelepanu suuname, ning kui ikka ja jälle laseme oma seksuaaltungil meid valitseda, on meelerahu väga raske saavutada. Meeleaistingute värvate valmamine hõlmab ka meeletegevuse jälgimist, et me end seksuaalfantaasiates eksitada ei laseks. (Budismis vaadeldakse meelt kuuenda aistinguna ning see on veel üks pääs impulsside sisenemiseks meie teadvusse.)

Seksuaaliha kõlbeline ohjeldamine tähendab seda, et me ei ülista seda ega pea ka paheliseks, mõlemal juhul omistaksime sellele teenimatult suure tähtsuse. Seksuaaltung pole ei spirituaalne ega saatanlik, see on osa meie loomsest pärandist.

Karskus

Täielikku loobumist seksist peeti oluliseks munkade, nunnade ja teiste tõsimeeli vaimsele teele pühendunud inimeste puhul. Kuigi rasestumisvastaste vahendite eelsel ajal olid selleks ka praktilised põhjused, on tsõlibaat iseenesest oluline. Meele vabastamine seksuaaliha pidevast vahelekkumisest on tohutult suur samm meelerahu suunas. Karskusega vabaneb energia, mida saab kasutada muuks otstarbeks, näiteks meditatsioonis. Seetõttu hoiduvad paljud mittetsõlibaatsed budistid teatud ajaks seksuaalelust, nt mõne nädala vältel mõtluslaagris olles või kauem.

Vaikus, lihtsus ja rahulolu

Selle juhise eesmärk on õnnetunde kasvatamine. Enese vabastamisega neurootilistest ihadest ja bioloogiliste tungide orjusest loome ruumi meelerahule ja positiivseile vaimuseisunditele. Kuid kahekümne esimese sajandi maailmas ei ole ihalus ainuke rahulolu vaenlane. Tänapäevane ühiskonna kiire, pakiline elutempo jätab vähe ruumi avaramatele meeleseisunditele. Paljud meist on töönarkomaanid, kes töötavad elatusraha teenimiseks ning tempoga, mis ammendab energiavarud ning viib kõrge stressitasemeni. Niivõrd suur osa meie elust kulub raha teenimisele või kulutamisele, et meil ei jätku enam energiat üürikesi puhkeperioode kreatiivselt kasutada. "Getting and spending, we lay waste our powers." /William Wordsworth/ Meie üliaktiivsed meeleseisundid võivad kujundada sõltuvustunde, mis teeb väljalülitumise veelgi raskemaks, ja nii kulutame oma väärtusliku vaba aja näiteks televiisori ees istudes või netis surfates.

Lihtsuse arendamine

Meelerahu, mida käitumisjuhises nimetatakse vaikuseks ja rahuloluks, saavutamiseks tuleb lihtsuses näha positiivset omadust ja seda arendada. Võib-olla tuleks oleks oma prioriteedid üle vaadata ja ka elu nendele vastavalt ümber seada. Peame jõudma arusaamisele, et kui omame vähem asju ja ühtlasi kulutame vähem aega rahateenimisele nende ostmiseks, on meie elu pigem rikkam kui vaesem. Meil tuleb üle saada hoiakust, mis samastab lihtsust vaesusega, selle asemel et näha seda kauni ja ihaldusväärse. Nagu kunstis, nii ka elus on lihtsus hea maitse tundemärk, kuna vabastab üleliigsest risust ja loob avarus-, valgus- ja vabadustunde.

Vaikuse, lihtsuse ja rahulolu kultiveerimine ei tähenda sugugi tegevusetult istumist. Me omame energiat, mida tuleb kasutada, vastasel juhul pöördub see meie endi vastu. Võiksime oma eduühiskonnas elada ka palju lihtsamalt ja pühendada vähem aega puht majanduslikel põhjustel töötamiseks. Sellise valiku on teinud paljud praktiseerivad budistid – vähendanud elatise teenimiseks kuluvat tööaega, selleks et pühendada rohkem vaimsele praktikale, altruistlikele tegevustele ja loomingulistele püüdlustele, vabanedes pingetest ja luues elus ruumi. Kaunis paljudele tundub see atraktiivse ideena, kuid selle saavutamiseks tuleb end lahti harutada tarbimisühiskonna köidikuist. See aga ei pruugi enam nii ahvatlevana tunduda, lisaks nõuab meelekindlust ja tahtejõudu, kuna tihtipeale vastandub täielikult tänase ühiskonna väärtushinnangutega.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. Kas nõustud väitega, et paljud inimtegevust ajendavad ihad on “neurootilised”? Kui nii, siis too mõningaid näiteid.
2. “Õnn ei seisne mitte niivõrd oma tahtmiste ja soovide rahuldamises kui vähemates soovides.” Kas nõustud selle väitega? Mida ütleb see tarbijaühiskonnas kehtiva õnnevalemi kohta?
3. Nimeta mõned oma neurootilised ihad ja sõltuvused (meil kõigil on neid).
4. Kui sageli mõtled seksist? Kas otsid seksuaaliha õhutavaid impulsse või vastupidi, jälgid oma meeleaistinguid seksuaaltungi piiramiseks?
5. Kas lihtsuses - kui vaid tervislikuks eluks vajamineva omamises ja tarbimises - peitub sinu jaoks positiivne või negatiivne väärtus? Mil määral saaksid oma elu lihtsamaks muuta?
6. Kas su elu on pigem liiga kiire või sooviksid olla rohkem hõivatud? Mida saaksid parandada mõlemal juhul?

Soovitused harjutamiseks

1. Veeda sel nädalal vähemalt tund aega üksi olles ja absoluutselt mitte midagi tehes, võimaluse korral isegi kauem. Jälgi kõiki seesmise tüdimuse, ärevuse või rahulolematuse tundemärke. Pane tähele, mida tahaksid ebamugavustunde peletamiseks ette võtta. Istu veel mõnda aega selle tundega ning seejärel tee midagi oskuslikku, nt mediteeri või tee trenni.
2. Mõtle käesoleva eetilise suunise valguses, millise isikliku käitumisjuhise võiksid endale selleks nädalaks seada. Näiteks:
 - ❖ loobuda mõnest väiksemast sõltuvusest;
 - ❖ loobuda televiisori vaatamisest;
 - ❖ muuta oma elu lihtsamaks muutmiseks mõne väikese teo läbi, nt mõne isikliku eseme äraandmisega;
 - ❖ jälgida meeleaistinguid, et piirata seksuaalstiimulite või muude impulsside vastuvõttu, mis toidavad mõnd sinu praktika seisukohalt olulist iha, nt söögihimu.
3. Osalemine mõtluslaagris. Pea nõu mõne kogunud harjutajaga sinule sobivaima variandi osas, varu vähemalt nädal ning registreeri osavõtt.