

## **5. nädal: Neljas käitumisjuhise – ausameelsuse printsiip**

*Positiivne vorm: Tõde kõnelemisega puhastan oma kõne.*

*Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda valelikkusest.*

*Pāli: Musāvāda veramaṇṇī sikkhāpadaṇṇ samādiyāmi.*

### **Kõne tähtsusest**

See kuidas me räägime, kujundab maailma, milles elame. Kõnel on tugev mõju meile endile ja inimestele meie ümber ning ilmselgelt vajame siin mõningaid eetilisi suuniseid. Mõistagi peavad need ulatuma ausameelsusest kaugemale - nt Triratna liikmed juhivad neljast kõne käsitlevast juhiseist -, kuid kõiki neid täiendavaid orientiire võib vaadelda kui muude kõlblusprintsiipide (nt heasoovlikkus) aspekte, mida katavad teised käitumisjuhised. Viies käitumisjuhises, budistliku maailma kõige levinumas eetilise formuleeringus, on ausameelsus õige kõne aspekt, mida on esile tõstetud ja eraldi käsitletud.

Järgnevalt näeme, et õige kõne ei ole lihtne praktika algajale, vaid keeruline harjutus, mis esitab tõsise väljakutse meie tavaliselt egotsentrilisele elukäsitlusele.

### **Ausameelsuse printsiip**

Ausameelsust võib defineerida kui tegelikkuse sõakat respektseimist, isegi kui tõe silma vaatamine ja selle tunnustamine on ebameeldiv ning vastandub meie enesekesksetele huvidele.

Selle juhise harjutamine seisneb siira avameelsuse ja otsekohesuse arendamises. See tähendab tõe otsavaatamist ja tõe rääkimist isegi siis, kui see ei lähe kokku meie ego tahtmistega. Nõndaviisi õõnestame oma soodumust eelistada enesekeskseid soove tegelikkusele. See tõstatab ühe olulise vaidlusküsimuse – juhise näeb ette tõe rääkimist siis, kui see on ebamugav meile endile, mitte siis kui see valmistab ebameeldivust teistele inimestele. Sagedasi vastuväiteid käesolevale juhisele põhjendatakse sellega, et tõe rääkimine võib olla ebasõbralik, otsekui säästaksime valelikkusega teiste inimeste tundeid. Tegelikult tuleneb ebakaasus enamalt jaolt meie isekusest ning sellega ongi tarvis tegeleda. Mis puudutab tõe rääkimist teiste kohta, siis esikohale tuleb seada heasoovlikkus, mis hõlmab taktitundelisust ja hoolivust ning tavaliselt ka sobival hetkel tõe väljaütlemist. (Mõnikord püüame end veenda, et valetame soovist teiste tundeid mitte haavata, samas kui tegelikult üritame hoopis vältida ebamugavustunnet, mida tõe rääkimine meis tekitab.)

### **Valelikkusega kaasnevad ohud**

Tõe moonutamise teeme kahju vahetult iseendale, kuna löikame läbi oma suhted teiste inimeste ja vaimse kogukonnaga.

## **Valelikkusega kahjustame iseennast**

Enda vastu ausaks jäämine – tõe silma vaatamine ja enese nägemine sellena, kes me tegelikult oleme - muutub raskemaks iga kord, kui me tõe moonutame. Sellega kahjustame iseennast ja kogu oma vaimset tegevust. Õõnestame oma ausus- ja terviklikkuse tunnet, lõigates end ära oma parimatest omadustest ning võõrandudes oma kõrgemast minast, mida mõnedes traditsioonides nimetatakse buddhaloomuseks.

## **Valelikkus hävitab meie suhted teistega**

Tõe moonutamine hävitab ka meie suhted teiste inimestega. Kommunikatsioon ei ole võimalik, kui me kõnele tõtt. Jutt, mis varjab tõe, pole ehtne ning tõeline suhtlemine pole sellisel juhul võimalik. Kõlbeline käitumine peaks peegeldama ja suurendama meie ühistunnet teistega. Kommunikatsioon on võimas vahend selle seotustunde tugevdamiseks ning barjääride lammutamiseks meie endi ja teiste vahel. Lõigates läbi ausa ja vahetu kommunikatsiooni, tunneme end teistest ära lõigatuna ning ülejäänud maailmaga konfliktis olevana. Ebaõige kõne võimendab pilti meie eksiteele viidud enesehinnangust – kalgist, kramplikust ja üksildasest egost.

## **Valelikkus hävitab meie suhted vaimse kogukonnaga**

Vaimse kogukonna moodustamisel on meie praktikas tähtis koht. Budistlikul teel edasijõudmiseks vajame vaimset kogukonda ehk *sanghat*. Tunneme tarvidust kuuluda kollektiivi, mille liikmetel on ühine pürgimus ja üksteise toetus. Vajame sõprussuhteid, mis võimaldavad avatud ja ausat suhtlemist ilma hirmu tundmata, et meie sõnu võiks meie endi vastu ära kasutada. Selline vaimne kogukond saab eksisteerida ainult usalduse baasil ning usaldus on võimalik vaid juhul, kui inimesed kõnelevad tõtt. Valetamine ja tõe moonutamine tekitab paratamatult umbusaldust ning lõikab läbi meie suhted *sanghaga*. Sel on laastavad tagajärjed meie endi arengule ning vaimset kogukonda nõrgestades kahjustame ka teisi.

## **Õige kõne**

Õige kõne nõue kui vaimse treeningu üks aspekt hõlmab rohkemat kui lihtsalt valetamisest hoidumist. Muidugi katab see otsese vale, kuid peale selle eeldab reaalsuse tõepärasest peegeldamist, et vältida meie enesekesksete soovide sünnitatud ühepoolseid moonutusi, näiteks liialdamist – enese paremaks, huvitavamaks või tähtsamaks tegemist, teiste halvustamist, mulje jätmist, et meid on ebaõiglaselt koheldud; sündmuste õhutamisest, mis asetavad meid paremasse valgusse või aitavad meil oma tahtmisi saavutada; ettekäänete otsimist süüdistustest vabanemiseks. See tähendab oma tegude eest vastutamist; sündmuste mitmepoolset tõlgendamist, mitte ainult oma isikliku versiooni esitamist; lõpuni ütlemata jätmiste ja valede rõhuasetuste vältimist, mis edastaksid toiminust vääralt pildi. Käitumisjuhised õpetab olema avatult ja julgelt ausad ning hoiatab reeglite külge klammerdumisest pedantse tähenärijalikkusega.

## **Ausameelsuse harjutamine**

Ausameelsuse harjutamine on nõudlik tegevus. Sageli peame mõttes endaga pressikonverentse, püüdes reaalsust redigeerida ja endast soovitud muljet jätta. Me ei pruugi sellest teadlikud ollagi, sest usume tõepoolest omaendi loodud moonutusi ning võime vihaselt reageerida, kui keegi need kahtluse alla seab. Teadlik püü neid mustreid muuta on võimas transformatiivne harjutus. See laseb meil paremini näha oma alateadlikke motivatsioone, parandab suhteid teistega ning alandab ärevustunnet. Kogu kõlbluspraktika edusammudest annab tunnistust meeleseisundite üldine paranemine.

## **Teadlikkuse arendamine**

Et harjutada õiget kõnet, tuleb meil oma sõnu teadvustada. Ka kõige keerulisemas olukorras peame jääma tähelepanelikuks – teistega suheldes koos kõikide reaktsioonide ja emotsioonidega, mis sellega kaasnevad. Kui sageli ei teadvusta me oma sõnu või nende taga peituvat ajendit. Nii lipsavad valed tihtipeale märkamatuult üle huulte ning kord juba välja öeldud, on lihtne ise oma vassimist uskuma jääda. Kui me teadlikult otsustame tõtt rääkida, peame end jälgima ja küsima endalt iga kord, kas meie jutt oli tõsi. See aitab paremini teadvustada oma mõtteprotsesse ja sunnib hoolega jälgima lugusid, mida iseendale jutustame. Juhul kui me õige kõne põhimõtet teadlikult ei harjuta, ei pruugi me kunagi märgata, kuidas tõde oma eesmärkidele vastavalt moonutame. Mis tahes vaimne areng on sel juhul väga vaevaline.

## **Kaheksa elutuult**

Sageli moonutame tõde ühel või teisel viisil selleks, et oma tahtmist saada. Ühe kasuliku raamistikku selle jälgimiseks moodustavad 'kaheksa elutuult'. Tegemist on nelja positiivsest ja negatiivsest poolest koosneva paariga, mis kipuvad valitsema meie egotsentrilisi reageeringuid elus – püüame alati nii palju kui võimalik kätte saada 'positiivsest' poolest ning vältida 'negatiivset'.

Kaheksa elutuult on järgmised:

võit (raha, omand)	versus	kaotus
kiitus või tunnustus	versus	laitus
rõõm või mugavus	versus	valu või
vaev		
kuulsus või positsioon	versus	häbi

Need elutuuled on justkui meie ego punktikaardid, mis näitavad, kui hästi või halvasti me selles elumängus hakkama saame. Tavaliselt on tõe moonutamise ajendiks soov neid mängu võita. Ihkame raha ja vara ning püüame vältida nende kaotamist. Tahame meeldida, pälvida tunnustust ning hoiduda laitudest. Ihaldame mugavusi ja naudinguid ning eelistame vältida vaeva ja ebamugavustunnet. Ning tahame tõsta oma tähtsust teiste silmis.

Kuna kalduvus tõde väänata on otseselt seotud meie enesekesksete motivatsioonidega, aitab õige kõne harjutamine oma egoistlikke mustreid ära tunda ning neist kaugemale näha. Selle käitumisjuhise teadlik praktiseerimine aitab meil ära tunda olukorrad, kus mõnel isekal põhjusel tahaksime pigem tõtt varjata, kuid eetilised juhtnöörid hoiavad meid seda tegemast. Reeglina on ebaaususe ajendid seotud elutuultega, nt hirm hukkamõistu ees või soov kellelegi meele järele olla. Käitumisjuhise harjutamine puhub hoiatusvilet selliste motivatsioonide tekkimisel ning seab vastamisi meie teadvustamata soovidega. Ning sellisel juhul suudame oma tavapärase tegutsemise asemel teha oskusliku ja kreatiivse valiku.

Kui me otsustame seda käitumissoovitus tõiimeeli ja kindlalt järgida, võib see osutada radikaalseks pöördeks elus, kuna juhib tähelepanu meie alateadlikule egotsentrilisusele mitmetes igapäevasisituatsioonides ning aitab teadvustada meie tegelikke ajendeid ning neile vastu seista. Kaheksa elutuult ajendavad meie käitumist nii võimsalt, et teistega suheldes võib peaaegu alati tekkida kiusatus tõde varieerida. Selle käitumisjuhise harjutamine on seega väga tõhus moodus oma praktika juurutamiseks igapäevaelus.

Õige kõne abil teadlikkuse kasvatamine kinnistub paremini, kui palume abi teistelt inimestelt. Nad saavad osutada me tähelepanu sellele, kui kaldume tõest kõrvale. Sel on äärmiselt positiivne mõju meie teadvelolekule! Vaimsed sõbrad on meile peegliks, kust oma ebaausust võib-olla esimest korda selgelt näha võime.

### **Paremad suhted**

Neljandat käitumisjuhist teadvustatumalt harjutama hakates märkame peagi suhete paranemist teistega. Muutume ehtsamaks, avatumaks ja laseme langeda mõnel kaitsemüüril. Meeldime inimestele rohkem, kui lõpetame maski taha varjumise ning näitame välja oma haavatavust. Avades ennast ise, muutuvad ka teised meiega avatumaks. Aja jooksul muutuvad meie sõprussuhted sügavamaks ja rahuldust pakkuvamaks ning selle tulemusena kogu meie elu rikkamaks ja meelepärasemaks.

Inimesed väärtustavad ausameelsust ja vastavad sellele. Aususe arendamine muudab meid teiste silmis usaldusväärseks. Kuna ausus teeb võimalikuks tõelise suhtlemise, eelistatakse pigem sõbruneda inimestega, kelle teod lähtuvad ausameelsuse põhimõttest.

### **Ärevusnähtude vähenemine**

Õige kõne harjutamine aitab end teiste juuresolekul tunda vabamalt, julgemalt ja rahulikumana. Tõde varjates loome endast ebareaalse pildi ning oleme hirmul, et teised näevad läbi selle maski, mille oleme tõelise mina varjamiseks ette pannud. See võib tekitada häbelikkust, arglikkust ning ärevustunnet meie vastastikustes suhetes teistega. Avatus ja otsekoheus võimaldavad sellest ärevustundest vabaneda. Jõuame äratundmisele, et teised inimesed ei suhtugi meisse halvaks panuga, kui näitame end

sellena, kes me tegelikult oleme, vaid pigem armastavad ja austavad meid isegi rohkem.

### **Üldised edusammud kõlbluse arendamisel**

Kui harjutame ausameelsuse põhimõtet järjekindlalt, avastame lõpuks, et oleme teinud edusamme kogu oma kõlbluspraktikas, kaasa arvatud neis valdkonnas, mil esmaspilgul ei paistnud kõnega mingit pistmist olevat. Näiteks võime avastada, et me polnud ausad maksuküsimustes või mõne meile olulise isiku vastu. Otsustanud nüüdsest alates tõtt rääkida, ei saa me enam pettust jätkata ning peame seega olukorrale lahenduse leidma. Niisiis aitab vastuvõetud otsus jääda ausaks hakkama saada ka mineviku oskamatu tegude pärandiga. Tulemuseks on parem kontakt oma kõrgema minaga. Kogu protsess võib meile maksma minna kas veidi raha või alandustunnet ning loomulikult ei talu meie ego mõtet neist kummastki, kuid see võib olla just, mida vaimseks eluks vajame.

### **Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks**

1. Kas nõustud väitega, et tõe moonutamine kahjustab meid endid? Miks või miks mitte?
2. Mõttele ühele olukorrale möödunud nädalal, kui sa ei rääkinud tõtt. Millest see tingitud oli? Kas oskad põhjust siduda ühega “kaheksast elutuulest”?
3. Milline “elutuule” paar mõjutab sind kõige tugevamalt? Kuidas mõjutab see sinu kõnet?
4. Kas nõustud väitega, et õige kõne harjutamine aitab vähendada ärevustunnet ning suurendab enesekindlust? Miks või miks mitte?

### **Soovitused harjutamiseks**

1. Võta omaks üks läinud nädalal aset leidnud tõemoonutus ja vabanda selle eest. Pane tähele, kuidas mõjutab see sinu suhet selle isikuga, kellega see seotud oli. Aruta seda grupis.
2. Hoidu teadlikult tõe moonutamisest selle nädala jooksul, pane tähele, millises olukorras osutub see raskeks ja kuidas see sind mõjutab. Anna tagasisidet oma kogemustest.
3. Vali mõni lähedane ja usaldusväärne inimene – või mitu inimest – abiks neljanda käitumisjuhise harjutamisel. Palu neil juhtida su tähelepanu sellele, kui su sõnad hakkavad tegelikult juhtunut moonutama. Pane tähele, kuidas sa sellele reageerid!