

6. nädal: Viies käitumisjuhhis - teadlikkus eskapismi asemel

Positiivne vorm: Puhta ja kirka tähelepanelikkusega puhastan oma keha.

Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda
meele ähmastamisest joovastavate ainetega.

Pāli: *Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramaṇṇi sikkhāpadaṇ samādiyāmi.*

Teadlikkuse tähtsusest budismis

Teadlikkuse kasvatamine on budismis vaimse arengu oluline osa. Virgunud meel, mille poole budistid pürgivad, tähendab teadlikumat meelt. Iseendast teadlik olemine vabastab meid mineviku mustritest. Teadlikkus teistest ja ümbritsevast maailmast kujundab ümber meie tundeelu. Ning lõpuks tegelikkuse teadvustamine vabastab meid meelepettest, mis on kõikide kannatuste ja rahulolematuse allikaks.

Vahetu teadveloleku tähendused

Sellist teadlikkuse kvaliteeti, mille arendamise poole budistid püüdlevad, nimetatakse sageli vahetuks teadvelolekuks. Sellele mõistele (ingl. k. *mindfulness*) vastab kolm sanskritikeelset vastet, mis kannavad erinevaid tähendusvarjundeid.

- 1 *Smṛti* (paali k. *sati*) tõlgitatakse tavaliselt kui “tähelepanelik teadvelolek”, “teadvustatus” või “teadlikkus”, kuid tähendas esialgselt pärimust, meelepidamist või isegi mälu. *Smṛtiga* tähistatakse tavaliselt kohalolekut praeguses hetkes, see on vastand meeltesegadusele või hajameelsusele.
- 2 *Samprajanya* (paali k. *sampajañña*) tähendab täht-tähelt “selge teadmine”. Seda kasutati tähistamiseks kindlat arusaamist oma eesmärgist ja vahenditest selle saavutamiseks. Sangharakshita viitab *samprajanyale* sageli kui “eesmärgi teadvustamisele” (ingl. k. *mindfulness of purpose*).
- 3 *Apramāda* (paali k. *appamāda*) tähendab tähelepanelikkust, teadlikkust aktiivses, eetilises mõttes, vahel tõlgitud ka valvsuseks inglise keeles. Selle all mõistetakse keha, kõne ja meele tähelepanelikku valvamist oskamatu tegude eest. (Buddha viimased sõnad olid väidetavalt “appamādena sampadetha” (paali k.), mida tihtipeale tõlgitakse kui: “Tähelepanelikkusega pürgige edasi.”) Selle vastandiks on *pramāda*, mis tähendab muuhulgas joobumust, hoolimatust ja lodevust.

Need kolm käsitlust aitavad mõista teadveloleku mitmekülgset olemust budistlikus kontseptsioonis ja selle määravat tähtsust vaimsele elule. Ilma *smṛtita* ei ole kohalolekut hetkes, pole piisavalt teadlikkust, et oma tegemistest või ümbritsevast maailmast rõõmu tunda. Seesuguses hajutatud tähelepanu seisundis pole meil lootustki jõuda ei *samprajanya* ega *apramādani*. Ilma *samprajanyata* kipume alailma unustama, mis elus tähtis, ning laseme end sihitult kaasa haarata väliste sündmuste keerisest, ilma et meil õnnestuks kunagi oma eesmäärke saavutada või otsuseid ellu viia. Ilma *apramādada* ei suuda me teostada ühtegi teist käitumisjuhust. Niisiis võib vahetut teadvelolekut pidada kogu kõlbluspraktika aluseks. Ilma teadvelolekuta toimime automaatrežiimis. Meil

puudub vabadus ja valikuvõimalus, elu elab pigem meid, kui meie oma elu. Koos tähelepanelikkusega kasvab ka võime teha teadlikke valikuid reageerimaks olukordadele, inimestele ja oma meeletegevusele.

Teadveloleku aspektid

Teadvustamisel on mitu aspekti või dimensiooni. *Satipaṭṭhāna suutras* (vestlused teadveloleku alustest) määratleb Buddha teadveloleku neli põhiobjekti järgmiselt:

- 1 Keha
- 2 Tunded
- 3 Meel
- 4 Tegelikkus

Sangharakshita on seda traditsioonilist käsitlust veelgi laiendanud ja nimetanud teadlikkuse neli dimensiooni:

- 1 Asjade või ümbritseva keskkonna teadvustamine.
- 2 Enesest teadvelolek, sh:
 - a. füüsilisest kehast,
 - b. tunnetest,
 - c. mõtetest.
- 3 Teiste inimeste teadvustamine.
- 4 Tõeluse teadvustamine.

1. Ümbritseva keskkonna teadvustamine

Meeleharjutuste tulemusel täheldavad paljud kasvavat teadlikkust ümbritsevast maailmast. See on erakordselt rikastav elukogemus. Rohi, puud, pidevalt muutuv taevas, isegi kõrghoonete, tehaste ja kunstvalgustusega linnamaastik - kõik omandavad järsku uue selguse, väljendusrikkuse ja ilu. Maailm, kus me elame, on imekaunis, kuid tavaliselt on enamik meist liiga hajevil või hõivatud, et seda märgata. Õppides ümbritsevale tähelepanu pöörama ja sellest rõõmu tundma, teeme endale suurima teene. Kahtlemata aitab meditatsioon, kui kõrgendatud teadveloleku seisundit tuleb rakendada ka rutiinsetes argitegemistes. Teatud määral sõltub see lihtsalt otsusest jääda tähelepanelikuks. Meil tuleb õppida maailma nägema, kuulama, tajuma, tundma selle lõhna ja isegi maitset. Selleks peame pühendama aega ja jätma endale ruumi, pigem jalutama, kui lühimat teed mööda punktist A punkti B kiirustama. Tõenäoliselt peame ka pärssima vastuvõtlikkust kõrvalistele nähtustele, mis meie tähelepanu hajutavad, või talitsema oma kalduvust anduda seesmisele fantaasialennule ja unistustele.

2. Enesest teadvelolek

a) Füüsilise keha teadvustamine

Buddha on öelnud keha teadvustamise arendamise kohta järgmist:

“Munk ... istub siin ristijalu, keha sirge, vahetu teadveloleku seisundis. Teadlikkusega hingab ta sisse, teadlikkusega hingab ta välja... Ta harjutab mõttes: “Ma hingan sisse, olles teadlik kogu oma kehast.” Ta harjutab mõttes: “Ma hingan välja, olles teadlik kogu oma kehast.” ... Kõndides teab ta, et kõnnib, seistes teab ta, et seisab, lamades teab ta, et lamab. Mis iganes ta kehaga toimub, teab ta seda.

Edasi-tagasi kõndides on ta täielikult teadlik oma tegevusest; ette-taha vaadates on ta täielikult teadlik oma tegevusest; kummardudes ja sirutudes on ta täielikult teadlik oma tegevusest; kandes oma rüüd ja nõu, on ta täielikult teadlik oma tegevusest; süües, juues, mäludes ja maitset tundes on ta täielikult teadlik oma tegevusest; roojates on ta täielikult teadlik oma tegevusest; kõndides, seistes, istudes, uinudes ja ärgates, kõneldes või vaikides on ta täielikult teadlik oma tegevusest.”

Sel kombel harjutades saavutame võimsa tulemuse, mida ilma omal nahal kogemata pole võimalik ette kujutada. Keha valgub täis teadlikkust, meeltetegevus rahuneb, tähelepanu pöördub laialivalguva meele rahutult mõttelobalt ning kinnistub meie füüsilise olemasolu teadvustamises, mis võimaldab kogeda naudingut ka kõige lihtsamates tegudes. Väärtustame maailma uutmoodi – teadvelolek oma kehast ja ümbritsevast ruumist paistavad käivat käsikäes, mõlemad meie sisediaaloo vaigistavalt.

Füüsilisest kehast teadvel olemine on juba rahuldust pakkuv saavutus omaette, kuid see on ka vundament, millele rajame teadveloleku muud aspektid. Teadlikkuse juurdumine reaalses füüsilises kogemuses on kindel ankur, mis võimaldab oma sisemisi vaimseid protsesse paremini teadvustada, ilma et neisse takerduksime. Aga kui me pole kohal “oma kehast”, puudub meil kindel tugipunkt või jalgealune ja eksime liiga kergelt ära oma uitmõtete, tunnete, väljamõeldiste ja murede mõttemaailmas.

Osalemine mõtluslaagris võib aidata oma keha paremini teadvustada. Teadvelolekut saame harjutada ka igapäevaste tegemiste kaudu, nt teadvustatud kõndimine või söömine, selle asemel et samaaegselt muusikat kuulates või lugedes oma tähelepanu kehalisuse kogemuselt kõrvale juhtida. Mis tahes füüsilisest harjutusest on kasu, kui see sooritatakse õige mõttelaadiga. Iseäranis kasulikud on jooga ja *tai chi*, mis kujunesidki välja eesmärgiga arendada teadlikkust füüsilisest kehast.

b) Tunnete teadvustamine

Sõna 'tunded' selles tähenduses, nagu seda kasutas Buddha, ei tähenda siin emotsioone, vaid viitab paalikeelsele sõnale *vedanā*. *Vedanā* tähendab silmapilkselt poolehoidu või vastumeelsust, mis tekib reaktsioonina tajuimpulsi vastuvõtmisel. Sõltuvalt sellest, kas saadud *vedanā* on meeldiv või ebameeldiv, üritame kogetust kas kinni haarata või seda

ignoreerida. *Vedanād* pärinevad meie eelnevast tingitusest ning neil pole sageli mingit seost nähtuse või kogemuse enda objektiivsete omadustega. Miks peaks üks inimene armastama maasikajäätist või vihmast ilma, kui teine seda vihkab?

Kui reaktsioonid *vedanāle* hakkavad meie elu valitsema, siis elame 'koeraliku teadvusega', nagu keegi seda naljatamisi on nimetanud – nagu koer, kes jookseb meeldiva lõhna suunas ning kohkub tagasi ebameeldiva korral, joostes seega sihitult ringi. Iseeneslik ja teadvustamata vastus oma *vedanādele* hoiab meid oma vanade reageerivate käitumismustrite vangis. *Vedanā* ja selle tekitatud reaktsiooni vahele jäävas ruumis peitub meie vabadus, seal võime pääseda vanade mustrite küüsisst ning vabastada endid uuele ja loovale tegutsemisele. See on võimalik üksnes siis, kui teadvustame oma *vedanād* ilma neile reageerimata. Seega oma tunnetest teadlik olemine on tähtis osa meie vabanemispüüdest.

Sangharakshita kasutab sõna 'tunded' ka laiemas tähenduses, hõlmates emotsioone. Et areneda teadlikeks vaba tahtega inimesteks, kes suudaksid kasutada kogu oma südame ja mõistuse potentsiaali, peame teadvustama oma emotsioone. Vastasel juhul kipuvad emotsioonid meid valitsema, jätmata meile ühtki teadliku valiku võimalust. Oleme kõik kohanud inimesi, kes väidavad, et pole vihased ega nõrдинud, samas kui nende kehakeel ja hääletoon selgelt vastupidist räägivad. Need võivad olla ekstreemsed näited, kuid enamikule meist tuleks kasuks suurem teadlikkus meid ajendavatest emotsioonidest.

Emotsioonide teadvustamise tulemusel suudame oma tunnete väljendamist paremini kontrollida. See võib alguse saada lihtsalt kahjulike emotsioonide talitsemisest, eriti kui teame, et nende väljaelamisest pole abi. Kuid praktika süvenedes hakkame oma emotsioone kogema üha positiivsemana. Fakt, et oleme oma emotsioonidest teadlikud, on juba iseenesest transformatiivne – negatiivsed 'oskamatud' emotsioonid tavaliselt lahustuvad ning positiivsed 'oskuslikud' tugevnevad ning muutuvad rafineeritumaks.

c) Mõtete teadvustamine

Tihti peale täidab pead mõtete vada. Lakkamatult plaanime tulevikku, kahetseme minevikusündmusi, muretseme teiste arvamuse pärast, teeme oletusi, ehitame õhulosse, kahtleme teistes inimestes ja nende motiivides jne. Selline katkematu mõttevool jätab vähe ruumi meelerahule ja rõõmutundele. Veelgi hullem on, et sageli võtame oma vaimset dialoogi iseendaga täiesti tõsiselt, sellega samastudes, ja nii paisub juhuslik mõte terveks fantaasialennuks, mida peamegi tegelikkuseks ja kanname ette elulaval.

Tegelikult on meie mõtlemine suures osas nagu vaimne ilm – see tuleb ja läheb ning on sõltuvuses eelnevatest tingimustest. Me ei peaks sellesse nii suure tõsidusega suhtuma, sellega samastuma ega energiat kulutama. Kui säilitame selle asemel selge teadlikkuse, oleme astunud esimese sammu enese vabastamise suunas. Nagu tunnete puhul, on ka mõtete teadvustamisel samasugune transformatiivne mõju. Õppides oma mõttevoogu jälgima, kõigepealt meditatsiooni käigus, seejärel igapäevaelus, märkame selle vaimse jutuvadina aeglustumist või koguni lakkamist. See võib osutada üdini värskendavaks kogemuseks, millega kaasneb sügav rahutunne. Samas paraneb meie võime hinnata oma

mõttetegevust, eristades tõelist ja objektiivset valest, negatiivsete emotsioonidega varjutatust või pelgalt oletustel põhinevast. Suudame paremini ja teadlikumalt suunata oma mõtteprotsesse, mõtiskleda valitud teemal efektiivsemalt ja kontsentreeritumalt, mitte sihitult ühelt mõttelt teisele uitudes. Ja kui meie pealiskaudsed mõtted vaibuvad, oleme võimelised sügavamaks mõttetegevuseks, kus mõtted ja tunded sulanduvad kokku üheks kõrgemaks tasandiks ning intuitsioonid muutuvad usaldusväärsemaks ja selgemaks.

3. Teiste inimeste teadvustamine

Enamik meist ei teadvusta teisi inimesi nende terviklikkuses, s.t kui olendeid, kes tunnevad ja kogevad sama intensiivselt nagu me ise, kel on sama rikas sisemaailma ja kes on igas mõttes sama olulised. Peale mõningate meile lähedaste inimeste näeme teisi tihtilugu justkui objekte, kelle olemasolu on kas meile kasulik (bussi juhtimiseks või õhtusöögi valmistamiseks) või kes ei huvita meid üldse. Üks võimalus siin on lihtsalt tähele panna, vaadata, jälgida teisi - nende nägusid, silmi, kehakeelt. Kui me teisi inimesi tõeliselt tähele paneme, hakkame nägema neid sellistena, nagu nad on – omaette isiksustena. Meil tuleb pingutada ka oma lähedaste märkamiseks, kasutada oma mõistust ja kujutlusvõimet nende tunnetest arusaamiseks, neile kaasaelamiseks ja nende vajaduste äratundmiseks. Kuni me ei teadvusta inimesi enda ümber, ei saa me tunda *mettät* ega ole võimelised suhtlema.

5. Tõeluse teadvustamine

Traditsioonilistes tekstides kirjeldatakse seda niisuguste budistlike ideede kaudu nagu neli õilsat tõde. See võimaldab läbi lõigata meie harjumuspärase tõlgenduse ja näha kõike tõelisemas valguses. Näiteks muutuvuse teadvustamine paneb meid kõikjal muutust ja püsitust nägema ning õõnestab meie eksitavat kalduvust tõlgendada maailma läbi kindlate muutumatute “asjade”. Niisamuti võime vabaneda mõnedest hirmudest ja negatiivsetest meeelseisunditest - auto mõlkida saamine või hallide juuksekarvade tekkimine ei pruugi tunduda nii kohutav või üllatav universumi kui ühe hiiglasliku transformatsiooniprotsessi taustal!

Käitumisjuhise negatiivne vorm

Sangharakshita sõnul on teadvelolek “fundamentaalne vaimne praktika; ilma selleta ei saa alustada”. Seega pole imeks pandav, et budistlikud kõlblusnormid soovivad hoiduda kõigest, mis ilmaasjata hävitaks meie teadveloleku. Viienda käitumisjuhise negatiivne mõte kutsub üles vältima meeli uimastavaid jooke ja narkootikume.

Alkohol

Mõnedel uustulnukatel budismis on raske aktsepteerida selle juhise negatiivset vormi, kuna paljude Lääne ühiskonna liikmete jaoks on alkohol sotsiaalse elu lahutamatu osa. Kuid siin tuleb silmas pidada mitut aspekti.

Esiteks soovib käitumisjuhise vältida alkoholi tarbimist, mis nõrgestab meie teadvelolekut. Mõnede jaoks ei pruugi see välistada paari seltskondlikku napsi või juhuslikku veiniklaasi toidu kõrvale. Teiseks, nagu kõikide ülejäänud käitumisjuhiste puhulgi on oluline õiges suunas liikumine, mitte tingimata juhustest viivitamatult ja tähtselt kinnipidamine. Kolmandaks pole tark tegu oma praegusest kogemusest mõttes ette hüpata järgmisele harjutustasemele ja siis otsustada selle üle oma tänaselt positsioonilt. Hetkel võib elu ilma alkoholita paista rõõmutu perspektiivina. Kuid olukord võib paista sootuks erinev hetkel, mil oleme valmis alkoholist täielikult loobuma. Enamus praktiseerivaid budiste leiab, et kuna nende tavaline meeleseisund muutub õnnelikumaks ja emotsioonid soojemaks ning hõlpsamini väljendatavaks, kaob himu alkoholi järele. Paljud peavad alkoholist tuimenenud teadlikkust ebameeldivaks kogemuseks.

Niisiis pole vaja karta, et me ei saa budismi teostada alkoholist loobumata. Kuid juhul kui soovime tõsiselt edu saavutada, peaksime nõustuma, et harjutamine viib meid selles suunas. Mitmed budistid Läänes tarbivad vahetevahel alkoholi, on ka mõned üksikud tõsimeelsed praktiseerijad Triratnas, kes teevad seda regulaarselt või kuni piirini, kus teadlikkus kaduma hakkab. Paljud ei joo aga alkoholi kunagi. Iseäranis siis, kui oleme pühendunud mõtluspraktika arendamisele, on mõistlik alkoholi vältida, kuna isegi väikesel kogusel on mõju järgmise hommiku meditatsiooniseansile.

Nagu teistes käitumisjuhistes, on ka siin olemas aspekt, mis lisaks meie isikliku heaolu kaitsmisele peab silmas teisi. Alkohol on toonud õnnetust paljudele inimestele ja nende lähedastele. Mõned samastavad joovet õnnetundega ning veedavad hulga jõudeaega nürinenud, kalestunud meeleseisundis, millel on pikaajaline mõju nende vaimsele heaolule. Meie keeldumine alkoholist teeb selle lihtsamaks ka teistele ning muudab maailma õnnelikumaks paigaks. Joomisest hoidumisega keeldume osalemast alkoholitööstuses, tarbimisühiskonna ekspluataatorlikus aspektis, mis sünnitab suurel hulgal õnnetust ning lõikab sellest tulu.

Muud uimastid

Viies käitumisjuhise hoiatab ka muude uimastite eest peale alkoholi. Kanep on alkoholi kõrval kõige levinum joovastav aine kaasaegsetes Lääne ühiskondades ning võib paradoksaalsel kombel mõjutada vaimset praktikat palju rängemalt kui alkohol, nimelt just seetõttu, et pole nii silmnähtavalt kahjustava toimega. Liigne alkoholi tarbimine seab meid karmelt vastamisi mõningate karmide valikutega, kuid kerges kanepiuimas võib olla pikemat aega, iseäranis kuna see püsib kehas mitu päeva. Isegi juhuslik kanepi tarvitamine mõjub halva uudisena vahetule teadvelolekule ja meelesharjutustele.

Ja lõpetuseks - kuidas on muude meeleuudatust tekitavate narkootikumidega nagu LSD, psilotsübiin (võluseened) ja *ecstasy*? On neid, keda tõmbab *dharma* poole, kuna narkootikumide abil said nad aimu olemise muude seisundite võimalikkusest, võib-olla isegi tundsid midagi spirituaalse kogemuse taolist. Kuid nende uimastite jätkuv tarvitamine on kahjulik ning miks peaks võtma riski, mis kaasneb teadvuse vägivaldse keemilise muundamisega, kui oleme leidnud *dharma* koos palju tervislikumate ja püsivamate võimalustega oma teadvuse avardamiseks? (Sangharakshita on kirjeldanud

LSD kui „spirituaalset beebitoitu“ ja nagu beebitoiduga ikka, olles vaimselts täiskasvanumad, muutub see ebavajalikuks ja ka ebameeldivaks.)

Teadvelolek igapäevaelus

Vahetu teadveloleku seisundit on raske säilitada ja kuna sel on vaimses elus otsustav roll, tuleb meil selle arendamiseks ja hoidmiseks tublisti pingutada. Abiks on meditatsioon, mõtluslaagrid, oma keha teadvustamise harjutused, aja mahavõtmine lihtsate naudingute teadvustamiseks, liigse kiirustamise ja meelte ülekoormamise vältimine, ümbritseva maailma teadvustamise püüe. Veel üks oluline moodus teadveloleku arendamiseks on side teiste budistidega, *sangha* suunav keskkond. Sangharakshita on öelnud:

„Teadveloleku tähtsust mõistes taipad, et selle kaotades jääd teatud mõttes ilma kõigest, ning siis tahad selle alalhoidmiseks ette võtta midagi radikaalsemat kui taskurätikusse sõlme sidumine. Üks väga tõhus moodus on vaimsete sõprussuhete arendamine.“

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. Kas su teadlikkus on tõusnud pärast meditatsiooniga tegelema hakkamist? Kui jah, siis milliseid teadlikkuse aspekte on see sinu puhul kõige enam mõjutanud?
2. Millal on su teadlikkus oma kehast kõige kõrgem? Kas märkad mingit seost keha teadvustatuse ja oma vaimse seisundi vahel, eriti ärevustunde puhul?
3. Mida saaksid teha oma keha teadvustamise parandamiseks?
4. Millist mõju on sinu teadvelolekule avaldanud mõtluslaagrid või väheaktiivsed perioodid?
5. Kas nõustud, et meelemürkidest hoidumine on vajalik? Mil määral pead ise sellest juhised kinni? Juhul kui sa ei järgi käitumisjuhiseid punktipealt, kas su harjumus kasutada joovastavaid aineid on muutunud pärast *dharmaharjutuse* alustamist?