

Sissejuhatus

Uks

Psühhoanalüüsi ringkondades tuntakse lugu mehest, keda painab korduv unenägu. Ta on jäänud tuppa lõksu ega suuda ust avada ja põgeneda. Ta otsib toast võtit, kuid ei leia seda. Ta püüab ust täiest jõust lükata, aga see ei nihku tolli võrragi. Toas ei ole ühtegi teist väljapääsu peale ukse, mida ta ei suuda avada. Ta on lõksus ja hirmunud. Mees jutustab psühhoanalüütiku vastuvõtul unenäost, mis on tema öid juba aastaid vaevanud. Analüütik kuulab unenägu hoolikalt, pöörates tähelepanu detailidele. Ta teeb tähelepaneku, et võib-olla avaneb uks hoopis sissepoole. Järgmine kord, kui mees und näeb, meenub talle see märkus ja ta avastab, et uks avaneb ilma vaevata.

Paljud inimesed kogevad seda lõksus olemise tunnet, seda, et nad on lukustatud ellu, mis ei näi neid enam rahuldavat. Selles tundes on vaikset meeleheidet, mida hoitakse ohjes pideva tegutsemise või uute imerohtude abil. Kes meist ei oleks tundnud vahel vajadust pöörata elus uus lehekülj? Fantasäärinud vabadusest, mille võiks tuua ehk ilus uus armsam või lotovõit. Mõned meist kulutavad terve elu ootamisele: ootusele, et juhtuks midagi, mis meie elu muudab. Ometi seisneb elu peamine ja üsna ilmne õppetund – mida on siiski nii raske taibata – selles, et õnn on meeleseisund, mitte miski, mida on võimalik saada teiste käest või välismaailmast.

Me kõik otsime õnne, kuid enamik meist püüab seda leida endast väljastpoolt. Me otsime seda teistest inimestest, oma tööst, oma jõudeajast. Vanemaks saades meie unistused aegamisi tuhmuvad. Me muutume vähem idealistlikuks ja üha pragmaatilisemaks. Me peame arvet oma õnnestumiste üle ja püüame suhtuda filosoofilise rahuga unistustesse, mis kunagi ei täitunud või kui täitusidki, osutusid nende kunagised töötused tühjadeks. Enamasti vaibuvad meie elud ettearvatavatesse mustritesse ja me vaatame nukralt oma luhtunud või tühjadele unistustele. Miroslav Holub, tšehhi luuletaja ja immunoloog soovib oma luuletuses „Uks“ meil tungivalt leida julgust vaadata oma elu värskelt pilguga:

Mine tee uks lahti.

Ehk on seal väljas
puu või mets,
või aed,
või võlulinn.

Mine tee uks lahti.

Ehk kraabib seal koer.
Ehk on seal nägu,
või silm,
või kuju
kuju.

Mine tee uks lahti,

kui seal on udu,
see hajub.

Mine tee uks lahti.
Isegi kui seal oleks ainult
tiksuv pimedus,
isegi kui seal oleks ainult
õõnes õhk,
isegi kui seal
midagi
ei oleks,
mine tee uks lahti.

Vähemalt
tuuletõmbus
tekib.

Uks, millest Holub räägib, on uks, mis avaneb sissepoole, et paljastada meie sügavaimaid vajadusi ja kõrgeimaid püüdlusi. Meditatsioon on vahend selle ukse avamiseks. Kui sa selle avad, astud esimese sammu virgumise unelmasse, mis on köitnud inimkonna kujutlusvõimet läbi ajaloo. Sel unistusel ei ole ettemääratud lõpptulemust; see on seiklus – iseene seeloomise, uueksseamise seiklus. See on suur inimlik müüt eneseületamisest.

Selle müüdi nimetamine ei tähenda, et see on ebatõeline. See tähendab, et see on tõelisem; see tähendab, et hakkame leidma endaga sügavamal moel kontakti, kogema ennast osana millestki palju suuremast, mõõtmatust. Me astume terviklikku eluvoolu. Meditatsiooni uks on uks teadlikkusse ja heasoovlikkusse, uks avardumisse, millel pole piire.

Meditatsioon algab astumisega iseenda sisse ja viib astumisse välja elu voolu, millest lahusolek on meie sügavaima rahulolematuse

allikas. Kui selle ukse avame, ei tea me iial, mida selle tagant leiame – jah, võib-olla tõesti „kraabib seal koer“, aga seal võib vabalt olla ka „aed või võlulinn“. Meditatsioon on avanemine. Vähemasti tekitab see tuuletõmbuse.

Mis on meditatsioon?

Lihtsalt öelduna on meditatsioonikunst iseendaga olemise kunst. Lihtne on öelda „ära tee midagi – istu niisama“, aga ometi on see miski, mida paljudel meist on väga raske teha. Mis juhtub, kui me lõpetame, kui võtame aja maha tegelemast millegi muuga kui iseendast teadlik olemisega?

Buddha elust on teada kuulus vahejuhtum, mis püstitab just selle küsimuse. Üks kuningas esitas Buddhale kord väljakutse, et too tõestaks, et tema, Buddha elu on õnnelikum kui monarhi oma. Kuningas tahtis teada, kuidas on see võimalik. Lõppude lõpuks, osutas ta, oli temal kuningana olemas kõik, mida üks mees võiks soovida: rikkus, võim, palju ilusaid naisi, samas kui Buddhal ei olnud muud kui seljas olevad riided ja kauss, millega toitu kerjata.

Vastuseks küsis Buddha, kas kuningas suudaks istuda vaikselt, rahuloleva ja õnnelikuna tund aega. Kuningas arvas, et suudaks seda teha küll. Buddha küsis edasi, kas kuningas arvab, et suudaks istuda rahulolevana päev otsa. Ei, vastas kuningas üsna ausalt, ta ei suudaks istuda tervet päeva, ilma et muutuks rahutuks ja rahulolematuks. Seepeale vastas Buddha kuningale, et tema, Buddha, suudaks soovi korral istuda seitse päeva ja seitse ööd täiesti rahuliku ja õndsana, rahul sellega, et ei tee midagi.

Tegelikult elas Buddha väga täisväärtuslikku ja aktiivset elu, mille sisuks oli teiste isetu aitamine. Ta tahtis öelda, et ta ei *pidanud* midagi

tegema, selleks et tunda end hästi. Ta oli iseendas terviklik ja kui ta tegutses, tegi ta seda kaastundest, mitte vajadusest ennast maksma panna või ennast tõestada või leevendamaks mõnd puudulikkuse tunnet.

Buddha õpetuste kohaselt ei ole meie tegusid iial võimalik lahutada meeleaseisundist, millest need pärivad. See on meditatsiooni ja tegelikult budismi enese taga olev peamine arusaam. Seni, kuni meie teod põhinevad sisemisel rahulolematusel, tugevdavad need pikemas perspektiivis just neidsamu rahulolematuse tundeid, mida püüame vältida.

Kuid meditatsioon on vahend, mille abil võime saada üha rohkem enesest teadlikuks ja ehitada üles tugeva emotsionaalse positiivsuse taju. Seejärel võime sellele alusele tuginedes tegutseda maailmas loovalt viisidel, mis aitavad nii meid ennast kui ka teisi. Ainus, mida meil tegelikult teha tuleb, on panna oma meeleaseisundeid rohkem tähele ja julgustada neid liikuma teatud suundades. Mõistagi ma sihilikult lihtsustan, nii et vaatame seda kõike kohe lähemalt.

Esimene asi, mida mõista, on see, et sageli ei ole me teadlikud sellest, mida mõtleme või tunneme. Või pigem: me ei ole sageli teadlikud sellest, mida mõtleme *ja* tunneme – sest muidugi mõista me kogu aeg tunneme, ükskõik kui ratsionaalseks me ennast ka ei pea. Seega on meditatsioon kunst õppida tundma omaenda meelt, õppida tundma omaenda vaimseid ja emotsionaalseid seisundeid, õppida iseennast üha sügavamalt tundma.

Just selle enesetundmise pinnalt saame hakata õhutama teadlikkust ja lahkust, mis toovad meie ellu rikkuse ja täitumuse tunnet ning millest saab targata kaastundlik tegu. Me õhutame aegamisi positiivset tsükli, milles selguse ja lahkuse meeleaseisundid viivad maailmas positiivsete tegudeni, mis omakorda tekitavad uusi positiivseid vaimseid seisundeid. Me kõik oleme kuulnud mõistet „nõiarang“. Siin on sama põhimõtte vastupidisel kujul – kaastundering.

Budismil on meie vaimsetele seisunditele väga sirgjooneline vaade. See lihtsalt väidab, et kõik meie teod, kaasa arvatud meele teod – meie mõtted – mõjutavad meid. Budism võrdleb meie meelt – meie vaimseid seisundeid – tulega. Tuli vajab toitu: sa pead selle põlevana hoidmiseks pidevalt kütteainet juurde otsima. Ja kütteaine, millega toidame oma meelt, millega toidame oma südant, on lihtsalt see, mis toimub meie sees, need mõtted ja emotsioonid, mida endale harjumuspäraselt lubame, meie harjumused.

Tuli võib põleda tugeva ja heleda leegiga, aga ka suitsu ajades ja tuhmilt, eritades haisvaid tossupilvi, mis meid lämmatavad ja pimestavad. See kõik sõltub põletusainest, mida kasutame. Tihtipeale tundub, et meil ei ole siin mingit otsustusõigust, et meel näib toimetavat omaenda suva järgi. Kuid kannatlikult harjutades tekib meil valikuvõimalus. Meditatsiooni abiga võime saavutada kasvava vabadustunde ja muutada aegamisi iseenda peremeheks.

See aeglane protsess, mille käigus saame teadlikumaks ja õpime ergutama oma parimaid omadusi, on budistliku meditatsiooni tee. Mõnikord kutsutakse seda sõdalase teeks. Sest selleks on vaja julgust. Nõuab julgust olla tõeliselt valmis kohtuma iseendaga. „Dhammapadas“, ühes kõige varasemas budistlikus pühakirjas, sisaldub salm: „Üks võib lahingus võita miljon inimest, kuid see, kes võidab iseene, on tegelikult kõige suurem võitja.“

Seega on meditatsiooni tee tulvil väljakutseid. Aga see on tulvil ka suurt rõõmu ja naudingut. Juba päris alguses, kui oleme korra kogenud tõsiasja, et suudame muutuda positiivses suunas – et me ei ole pelgalt meid ümbritsevate asjaolude ohvrid –, tunneme suurt kergendust. Me teame, et isegi kui see võtab väga palju aastaid, on meid oma isiklikus nõiaringsis hoidvatest negatiivsetest harjumustest vabanemine siiski

võimalik. Teadmine, et oleme asunud muutumise teele, tekitab suurt lootust ja rõõmu.

Meditatsiooni harjutama asudes tuleb igapäevaga kaasa tema ainulaadne ajalugu. Me toome harjutusse kaasa meile eriomased tugevused ja nõrkused. Me toome kaasa iseenda. See on teatud mõttes meditatsiooni võti: selle kaasatoomine, mis on olemas – ehk iseenda. Aga mida tähendab tuua end tervikuna meditatsioonipadjale?

Leiame end oma elus nii tihti mängimas mõnda rolli, paljastades endast vaid ühe osa. Tööl võid sa olla vastutustundlik töötaja, kodus armastav lapsevanem, sõpradega olles hea kuulaja või vaimukas vestluskaaslane. Harva, kui heidame kõik oma erinevad rollid täielikult lihtsalt kõrvale. Aga kui istume mediteerima, avaneb meil võimalus lasta sellest kõigest lahti. Meie esimene ülesanne on lihtsalt kogeda isennast, kogeda kõike seda, mis iganes on olemas. Lõpuks ometi võime heita kõrvale igasuguse kujutluse rolli mängimisest. Võib tekkida tunne, et sa ei ole vaimsete huvidega inimene või et sa ei ole kuigi osav sellistes asjades nagu meditatsioon. Nojah, ka kõik niisugused asjad toome endaga kaasa.

Enamikul meist kulub tükk aega, et end tervenisti meditatsioonipadjale tuua. Mõnikord õnnestub meil väga hästi tuua need osad endast, mis meile meeldivad, samas kui teistel kordadel toome vaid need, mis meile ei meeldi. Me kõik teeme nii ja nõuab leebet püsivust, et end *tervenisti* padjale kokku tuua. Aga kui oleme kord tervikuna kohal, koos kõigi oma inetute ja ilusate külgedega, avastame endas tohutu energia.

Mõnikord kutsutakse seda draakoni seljas ratsutamiseks. See võib olla hirmuäratav, aga see on ka ergastav. Me hakkame tundma end üha elusamana, üha rohkem iseendana. Edward Conze märgib oma raamatus „Budismi lühike ajalugu“, et budism on löönud õitsele üksnes neis kultuurides, kus austatakse draakonit. Teatud mõttes käib see ka meie

kohta. Me peame teada saama draakoni nime, õppima vaatama omaenda elu peidetud tahke ja seejärel avastame, et draakoni vägi ei ole enam hirmus, vaid see on meie kasuks töötav tohutu energia.

Igaüks, kes seda raamatut loeb, on otsinguteel. Me ei ole päris õnnelikud – või vähemalt mitte nii õnnelikud, kui tahaksime olla. See on meie kõigi alguspunkt. Budismis nimetatakse seda tunnet *dukkha*'ks. *Dukkha* on paalikeelne sõna – just paali keeles on kirja pandud varajased budistlikud tekstid – ning tavaliselt tõlgitakse see kannatuseks. Aga see tõlge võib olla pisut eksitav. Paalikeelseid sõnu on tihtipeale võimatu tõlkida ilma, et nende tegelik tähendus kaduma ei läheks, kuna need pärinevad kultuurist, mis vaatas maailma hoopis teistsuguse nurga alt.

Dukkha parem tõlge võiks olla „rahulolematus“. Meile ei pruugi meeldida kujutus sellest, et me kannatame. See ettekujutus võib tekitada meis ebamugavust, võttes arvesse, et elame suhteliselt jõukas kultuuris, kus meil on laual piisavalt toitu ja nii edasi. Kuid *dukkha* ei tähenda tegelikult kannatust selles mõttes. Arvatakse, et see sõna on tuletatud mõistest, mis tähendab halvasti istuvat ratast. Seega võib endale ette kujutada sõitu vankriga, mille üks ratas telje otsas logiseb – see on ebaseeldiv sõit.

Mõnikord võib muidugi tunduda, et ratas mitte lihtsalt ei logise, vaid näib üleüldse puuduvat – ja meie sõit on tõeliselt piinarikas. Aga isegi kui asjad kulgevad üpris ladusalt, tunneme ikkagi *dukkha*'t; me ei tunne ikka veel ennast täiesti vabalt. Me muretseme tuleviku pärast või me lihtsalt ei naudi tõeliselt seda, mis meie ümber on. Me oleme kas üliaktiivsed ja rahutud või jääb meil hoopistükkis energiast puudu – kunagi ei ole asjad päris korras. Kõik sedalaadi tunded – nagu ka võimsamad ängistavad tunded, mida vahel kogeme – on *dukkha*.

Budismi tuntakse teena, mis viib *dukkha*'st eemale. Tegu ei ole religiooniga selle sõna tavapärasel tähendusel. Pigem on see omamoodi

treening, mille eesmärk on vabaneda *dukkha*'st. Budism pakub meile meetodeid ja arusaamu, mis aitavad meil elada rahuldust pakkuvat elu.

Väga olulise osa budismi teest moodustab meditatsioon ning budistlikus traditsioonis tuntakse palju erinevaid meditatsiooniliike. Selles raamatus keskendume kahele kõige tuntumale meditatsiooni vormile, mis on kesksel kohal kõigis budistlikes traditsioonides ja mida ajalooline Buddha ise 2500 aastat tagasi õpetas. Nii et tegu on hästi läbiproovitud harjutustega.

Laias laastus võib meditatsioonitehnikad jagada kahte liiki: *samatha* ja *vipassanā*. Need on paalikeelsed terminid, mida kõige sagedamini tõlgitakse sõnadega „meelerahu“ ja „mõistmine“. Mõiste *samatha* ehk „meelerahu“ viitab rahulikele ja emotsionaalselt positiivsetele meeleseisunditele. *Samatha*-meditatsioon aitab psüühikat järk-järgult lõimida. See liidab inimese erinevad alamisiksused ühtseks tervikuks, nii et meel ei ole enam iseendaga riius ja inimene saab tarmukalt ja kesken-dunult tegutseda.

Vipassanā ehk mõistmine või uuriv vaatlus viitab tegelikkuse vahetule mõistmisele, mida ei moonuta ei ahnus, vihkamine ega pettekujutus. Seega, uuriva vaatluse meditatsioon on niisugune meditatsiooni vorm, mille eesmärk on tuua see vahetu nägemine tegelikkusse. Vaatame mõistmise ideed hiljem lähemalt.

Need kaks harjutust, millele meie keskendume, liigitatakse traditsioonipäraselt esimesse kategooriasse. Neid peetakse *samatha*-meditatsioonideks. Mõnikord, kui inimesed seda kuulevad, mõtlevad nad: „Ah, ma ei tea, kas ma hakkan nendega vaeva nägema – ma tahaksin pigem mõistmiseni jõuda: see kõlab palju põnevamalt.“ Aga nagu me saame näha, on väga tähtis, et jõuksime kõigepealt rahulikku ja selgesse meeleseisundisse. Igatahes ei maksa seda liigitamist liiga jäigalt

tõlgendada. Tegelikult saab enamikke niinimetatud *samatha*-meditatsioone kasutada ka uuriva vaatluse harjutustena. See, kas harjutuses sisaldub uuriva vaatluse element või mitte, ei sõltu niivõrd sellest, misugust konkreetset meditatsiooni me harjutame, kuivõrd suhtumisest, millega me seda teeme. Usun, et need lihtsad meditatsiooniharjutused – kui oleme nende kasutamises juba kindluse saavutanud – ei vii üksnes selguse ja rahuni, vaid ergutavad ka mõistmist.

Kõigepealt heidame pilgu hingamise teadvustamise harjutusele. See tegeleb meele selguse arendamise ning iseenesest ja ümbritsevast maailmast teadlikumaks saamisega. Teine meditatsioon, mida kirjeldan, kannab nime *mettā bhāvanā*, mis on veel üks paalikeelne mõiste. *Mettā*'t võib tõlkida kõikehõlmavaks armastuseks ning *bhāvanā* tähendab kasvatamist, arendamist. Seega on tegemist kõikehõlmava armastuse kasvatamisega ning see tegeleb emotsionaalselt järjest positiivsemaks ja lahkemaks muutumisega nii iseenda kui ka teiste inimeste vastu. Üheskoos annavad need kaks harjutust meile võimsa ja otsese vahendi, mille abil oma elu mõjutada ning aidata meil muutuda õnnelikumaks ja teadlikumaks.

Kuid enne veel, kui asume meditatsioonide eneste kallale, tuleb meil põhjalikult mõelda oma keha ja mediteerimisasendi peale.