

Sissejuhatus

Lõpuks ometi olin kohal. Nüüd võisin end sisse seada ja hakata kirjutama oma raamatut maailmatuultest. Mul õnnestus oma tihedast ajagraafikust paar nädalat vabaks teha ning sõber võimaldas mul peatuda tema perekonna haagissuvilas maal. Olin seda kirjutamisprojekti pikisilmi oodanud ja tundsin tõelist kergendust, kui sain sellega lõpuks pihta hakata, samuti naudingut, et sain seda teha vaikselt kohas, keset kaunist maastikku.

Kaks päeva hiljem helistas ema, kes ütles murelikuna, et mu 89-aastane isa oli kodus kokku kukkunud. Ta oli viidud mõneks päevaks haiglasse. Isa tervis oli juba mõnda aega vilets olnud, kuid ühtäkki näis ta palju põduramana.

Raske südamega otsustasin haagissuvilast lahkuda, pakkida kokku oma raamatud ja arvuti ning minna ja veeta mõned päevad oma ema ja isaga. Sõitsin oma vanemate juurde ja mul õnnestus vestelda nende arstiga. Isal oli maovähk, mis oli levinud edasi teistesse organitesse, ning arstid ei saanud enam midagi teha. Küsisin, kui palju tal on jäänud veel elada. Arst ütles, et seda on raske ennustada, ega soovinud eriti kindlat vastust anda. „Kas küsimus on pigem nädalates kui kuudes?“ pärisin. Küsimus oli nädalates.

Järgmistel nädalatel veetsin võimalikult palju aega koos oma vanematega. Kuna nende korter on väike, broneerisin toa kohalikus öömajas. Hommikud veetsin oma väikeses toas, mille radiaator kolksus

ja kraanikausi äravooluava korises iga poole tunni tagant. Istusin, süle-
arvuti põlvede peal, ja kirjutasin seda raamatut. Lõuna paiku läksin
ema juurde, aitasin tal mõned asjad korda ajada ning seejärel jalutasi-
me koos haiglasse isa vaatama.

Esialgu oli haigla kummaline ja tundmatu paik, kuid see lühike
teekond sai väga tuttavaks. Haigla juures kasvas puu, millel tihtipeale
laulis punarind, olgugi et oli kesktalv. Olid haigla liugused ja pika
koridori beežid seinad. Me möödusime televiisoritoast, röntgeniosa-
konnast ja toast, kust üks vanem naine pidevalt hüüdis „Appi, appi,
appi, aidake mind!“ sõltumata sellest, kui mitu korda hooldajad teda
vaatamas käisid.

Nagu William Blake on kirjutanud: rõõm ja vaev on tihkelt koos.
Need olid kummalised, kurvad ja valusad nädalad. Mu isa jäi üha nõr-
gemaks ja kõhnemaks, kuni oli liiga jõuetu, et püsti seista, ning tema
jalad, käsivarred ja peod olid nagu väikese linnu jalad ja küünised. Me
ei saanud mitte midagi teha; me üksnes vaatasime, kuidas ta hääbub.

Need olid ka kummaliselt inspireerivad ja ilusad nädalad. Näis, et
mu isa aktsepteeris toimuvat vaikse alandlikkusega. Ta ei hädaldanud
ega pabistanud. Ta säilitas huumorimeele. Olin kord temaga koos haig-
las, kui öde nõela ja süstlaga palatisse sisenes, et vereproovi võtta. Öde
lähenes leebe ja andeks paluva näoga, kuid isa kiskus oma kampsuni
üles ja ütles: „Lase käia! Torka see kähku sisse, nii et see saab tehtud
enne, kui ma tähelegi panen.“ Lõpule lähenedes, kui ta suutis veel vaid
raskustega rääkida, andsin talle natuke vett juua. „Ah, kui hea vesi –
aitäh,“ ütles ta. Selles vaiksuses, ent ometi jõulises viisis, kuidas ta mind
täna, oli midagi nii väarikat.

Veetsin temaga koos mitmeid kauneid hetki – vaadates televiisorist
jalgpalli, pakkudes talle salaja portveini, kui õdesid parajasti jälgimas

ei olnud, ja lugedes ette jutte (härdaiks tegev meenutus sellest, kuidas tema kunagi minule unejutte luges).

Niisiis, ma kirjutasin seda raamatut nii mulle endale kui mu vanematele tähendusrikkal ajal. Tippisin teksti arvutisse tolles väikeses toas, samal ajal kui maailmatuuled meie ümber keerutasid. Kas mu isa saab koha hooldekodus? Kas asjad pöörduksid paremuse poole, kui sugulased vaatama tuleksid? Kas ta kannatab veel suurte valude käes? Kas me suudame õigel ajal anda edasi teate mu vennale, kes rändab Aafrikas?



Elu on täis tõuse ja mõõnu, nii suuri kui väikeseid asjaolusid, mis võivad valla päästa janunemise või vastumeelsuse, lootuse või meeleheite, igatsuse või hirmu, või mis võivad meis esile kutsuda loovama või õilsama reaktsiooni: helduse, lahkuse või mõistmise. Taolistest olukordadest kõneldes kasutas Buddha sageli mõistet kaheksa maailmatuult: võit ja kaotus, kuulsus ja ebasoosing, kiitus ja laitus, nauding ja valu.¹ Budistlikes tekstides kasutatakse sõna *lokadhamma*'d. Selle sõnasõnaline tõlge on „maised tingimused“ – pidevalt muutuvad tingimused maailmas, erinevad eluolukorrad, millega me kõik mingil ajal kokku puutume. Ühel päeval me saame, mida tahame, teisel päeval mitte. Tuleb ette aegu, mil oleme armastatud ja populaarsed, ning aegu, mil oleme tähelepanu keskmes kaugel. Mõnikord näivad inimesed meie tegemisi tunnustavat ja kiitvat, teinekord nad kritiseerivad või laidavad. Mõnikord on elu täis naudingut või mõnu, kuid teinekord jälle valu või ebamugavust.

Kuigi „maised tingimused“ on sõnasõnaline tõlge, on „maailmatuuled“ poeetilisem tõlgendus. Tuule metafoor on asjakohane. Tuul

puhub sinna ja tänna, muutes ootamatult suunda. Me ei *näe* tuult, aga me tunneme selle mõju, kas on tegu mõnusa sooja briisi või jäise näpistava iiliga. Ühel päeval kubiseb taevas tormipilvedest, järgmisel puhub tuul need laiali, tuues nähtavale puhta, sinise taeva. Ja oleks asjatu üritada tuult peatada või ümber suunata.

Samamoodi puhuvad ka maailmatuuled siia ja sinna. Sõltumata meie elutingimustest, isegi kui oleme noored ja terved, andekad ja populaarsed, rikkad ja aineliselt kindlustatud, kogeme ikkagi kõik aeg-ajalt võitu *ja* kaotust, naudingut *ja* valu. Maailmatuuled on need asjaolud elus, mis ei ole täielikult meie kontrolli all; me saame üksnes valida, kuidas neile reageerida. Mõnikord tabavad need tuuled meid ootamatult ja puhuvad meid minema, me kõigume ja õõtsume, meie meel satub keerisesse. Nagu tuul õhutab tuleleeki, lubame maailmatuultel süüdata oma südames janunemise ja vastumeelsuse lõkke.

Need on *maised* tuuled, sest nad on igal pool maailmas. Nende eest ei ole pääsu. Kuigi nad võivad puhuda eri viisil ja eri tugevusega, eri kohtades, puhuvad nad ikkagi kõikjalt läbi: tööl, kodus, puhkusel, koolis.

Need on *maised* tuuled ka sellepärast, et lastes end nendel kanda, tähendab lasta maailma tavadel ja kommetel meid endaga kaasa haarata. Üldiselt me ootame, et maailm vastaks täiuslikult meie soovidele. Me eirame või üritame eirata elu tõsiasju, tavalist lihtsat tõde, et elu koosneb keerukatest, pidevalt muutuvatest tingimustest, mida me ei suuda kunagi täielikult kontrollida. Ühel tasandil me teame, et muutuste tuuled puhuvad pidevalt; see kõlab selge ja iseenesestmõistetavana. Ent ometi, mingil teisel tasandil, kusagil sügaval sisemuses me ootame, et elu oleks aus ja õiglane. Meie väikesed ärritumised ja pettumused, meie haavumis- ja ülekohtutunne, kui me ei saa seda, mida tahame, paljastavad selle aluseks oleva pettekujutluse. Maailmatuultes

seilama õppimine tähendab õppida ära tundma, millal me peame oma soovidest loobuma, et viia neid kooskõlla tegeliku olukorraga. Kuigi oma soovide maailmaga vastavusse viimine on raske, on täiesti mõtetu oodata, et maailm viiks end vastavusse meie soovidega.



Järgnevad leheküljed sisaldavad üksikasjalikumaid kirjeldusi võidust ja kaotusest, kuulsusest ja ebasoosingust, kiitusest ja laitudest, naudingu- ja valust ning loendamatumest viisidest, kuidas need võivad meie elus ilmned. Sa näed, et mõned mu mainitud näited on väga igapäevased, need võivad tunduda koguni pisut triviaalsed. Sa võid mõelda: „Väga hea on rääkida tasakaalukuse harjutamisest, kui oled varba vastu lauajalga ära löönud või võitnud vana sulgpallirivaali seitsmes geimis järjest, aga mis siis, kui sind ähvardab koondamine või on mõni pereliige tõsiselt haige?“

Põhjus, miks paljud esitatud näidetest on argisevõitu, seisneb just nimelt asjaolus, et need on tingimused, millega puutume päevast päeva kokku: igapäevased tuuleiilid ja -puhangud, mitte aga raevutsev tornaado, mis pühib läbi meie elu, paisates kõik õhku. Ühel hetkel tabab see tornaado meid kindlasti, aga just väikesed, isegi tühised elu tõusud ja mõõnad on need, millega enamik meist suurema osa ajast vaeva näeb.

Ehkki need võivad olla väikesed, ei ole need tühised toime mõttes, mida nad meile avaldavad. Budism ütleb, et tegudel on tagajärjed. Kõigel, mida teeme või ütleme, ning eetilisel kavatsusel, vaimsel ja emotsionaalsel seisundil, mis seda ajendas, on mõju. See kujundab meid; see määrab, milliseks inimeseks me saame. Vaadates, kuidas me reageerime maailmatuultele igapäevaelus, näeme nn igapäevaasjade karmat

– mida budistlikus traditsioonis kutsutakse harjumuse karmaks. Nagu budistlik õpetaja Sangharakshita selgitab:

Väga suure osa inimese elust moodustavad tõenäoliselt harjumuse karmad, asjad, mida me teeme ikka ja uuesti, sageli taipamata, millist mõju need meile avaldavad. Tegu ise ei pruugi olla väga suur – see ei pruugi võtta palju aega –, aga kui me teeme seda iga päev, võib-olla mitu korda päevas, avaldab see mõju, nii nagu veetilgad kulutavad kivi sisse augu. Me loome kogu aeg karmat, kas sepistades mingisugust ahelat, mis meid seob, või külvates seemneid, mis hakkavad tulevikus kasvama.²

Maailmatuulte seisukohalt, kui märkame, et isegi väikesed tuuleilid ja -puhangud võivad tekitada meis ärritust, muret või enesega rahulolu, aitab nende kallal töötamine parandada meie põhilise meeleseisundi kvaliteeti ja seeläbi ka meie elukvaliteeti. Mõnikord on just väikesed elukatsumused need, mis toovad meis esile meie kõige halvemad küljed. Just nende pärast muutume me pirtsakaks, murelikuks või väiklaseks. Võib-olla tuleneb see sellest, et kuna nad on suhteliselt vähetähtsad, tabavad nad meid ootamatult. Suuremad elukatsumused seevastu võivad meis mõnikord esile tuua meie parimad omadused, tuues nähtavale kannatlikkuse, lahkuse või taiplikkuse varud, mille olemasolust meil polnud aimugi. Võib-olla siis, kui seisame silmitsi võimsamate elu väljakutsetega, mõistame suurema tõenäosusega, et asjaolud ei allu meie kontrollile, ja meil tuleb üksnes reageerida neile nii loovalt kui suudame. Neis otsustavamates situatsioonides võime olla tegelikkusega lähemas kontaktis, samas kui argistes olukordades võib kontrolli illusioon visalt alal püsida. Teisisõnu: nende tühiste ärrituste, kangekaelsete väikeste kiindumuste, visalt püsivate murede ja kõige muu

all peitub teadmatus elu olemuse kohta. Need näitavad, kuidas meie eksistentsiaalne äng – meie hirm püsituse ees ning soov hoida kinni ja kontrollida – ilmneb igapäevaelus. Nende lähemast vaatlemisest on palju õppida.



See raamat keskendub Buddha õpetusele maailmatuultest, sellele, kuidas me saame õppida neis tõhusamalt navigeerima, nii et võime sõltumata sellest, kui tormine on ilm, seilata turvaliselt läbi elu ja mitte lasta end kursilt kõrvale kallutada. See seisneb tasakaaluka ellusuhtumise kasvatamises, mis on siiski toimekas, huvitunud ja hoolikas, mitte passiivne või ükskõikne meie ümber toimuva suhtes. Muutudes paindlikumaks ja kohanemisvõimelisemaks, leiame avarama vaate, mis aitab meil püsida rahulikuna ka keset tormi.

Minu kogemus näitab, et paljud inimesed leiavad selle õpetuse olevat kasulik, kütkestav ja inspireeriv. Aga miks? Ma arvan, et selleks on kolm põhjust. Esiteks on see nii praktiline ja vahetu. Me kõik tunneme maailmatuuli, mis meie elus puhuvad. See on lihtne õpetus, mis näitab budismi asjakohasust tänapäeva elus ja igapäevastes sündmustes. Raamatu esimene peatükk kirjeldab maailmatuuli üksikasjalikumalt ning sellele järgnev peatükk arutleb viiside üle, kuidas nendes maailmatuultes seilata – reageerides neile oskuslikumalt ja eetilisemalt.

Teiseks, need näitavad meile seost eetika ja mõistmise vahel. Kui maailmatuuled meid minema pühivad, oleme haaratud teadmatuses selle kohta, kuidas asjad tegelikult on. Me püüame eitada muutuste tuuli ning põhjustame sellega endale valu ja pettumust. See näiliselt lihtne õpetus tungib asjade juureni, näidates, kuidas ka väikeste juhtumiste puhul, mis meid häirivad, ärritavad või lummavad, on taustal

meie soov kontrollida ja vältida. Reageerides selle asemel oskuslikumalt ja eetilisemalt, tegutseme viisil, mis on realistlikum ja objektiivsem. Oskuslikus reageerimises peitub otseselt või kaudselt äratundmine, et me ei suuda alati ümbritsevaid olusid kontrollida.

Maailmatuultest teadlik olemine ja märkamine, kuidas me neile reageerime, võib aidata meile õpetada seda, „kuidas asjad on“ – budistid nimetavad seda mõistmiseks. Kolmas peatükk uurib meditatsiooni ja sisemist tööd tasakaaluka meele kasvatamisel, milles taoline mõistmine saab tekkida. Raamatu neljas peatükk keskendub põhjalikumalt asjade nägemisele sellisena, nagu need on.

Kolmas põhjus, miks on õpetus maailmatuultest minu arvates nii inspireeriv, peitub selles, et see ühendab iseenda ja teiste heaks harjutamise. Budistlik praktika ei seisne üksnes selles, kuidas *meie* õpime olema vähem tuultest pillutatud. See püüab aidata ka *teistel* leida tormi eest varju. Kui tuul meid sinna ja tänna puhub, tekitame enda ümber puhanguid ja suurendame sellega võimalust, et ka teised satuvad pöörisesse. Aga kui me suudame kõigis tuultes oma kurssi hoida, loome sellega rahu ja selgust ning seegi võib teisi mõjutada, andes neile enesekindlust ja selgust, et mitte saada pillutatud. Mida rohkem meil positiivseid omadusi on, seda enam suudame olla headuse tööriistaks maailmas.

Kui pöörame tähelepanu maailmale enda ümber, siis näeme või tunneme, et maailmatuuled puhuvad kogu aeg, mõnikord väga raevuka jõuga. Võib-olla tunneme inimesi, kes on kaotanud majanduslanguse tõttu töö, või näeme televiisorist kaadreid maavärina põhjustatud hävitustööst. Maailmatuuled jäävad alati puhuma, need on elu vältimatu osa. Ning nende jõud ja suund erineb sõltuvalt valitsevatest kultuuritingimustest. Otsustades selle järgi, kui mitu korda mainis Buddha maailmatuuli, puhusid need kindlasti ka tema kaasaegseid inimesi,

kuid meie kogemus maailmatuultest on tänapäeval tõenäoliselt hoopis teistsugune. Viies peatükk on katse uurida, kuidas need tuuled tormlevad läbi meie 21. sajandi maailma – interneti, tarbimiskultuse, kuulsuste kultuuri ja materiaalse kindlustatuse ajastu. Täpsemalt vaatleme teadusfundamentalismi ja tarbimiskultust – kaht müüti või ideoloogiat, mis on meie kultuuris laialt levinud. Ma väidan, et neis sisaldub vaeumärgatav ja sageli varjatud sõnum, mis võib sellest hoolimata meid mõjutada ja kujundada. Nad lubavad maailma, milles maailmatuuli on võimalik kontrollida, aga see on eksitav lubadus. Me vaatleme, kuidas tänapäevane budism peab taolisi vaateid kriitiliselt hindama ja pakku-ma alternatiivi.



Kuidas seda raamatut kasutada

Läbi kogu raamatu leiad sa mõtisklusi, ülesandeid ja harjutussoovitusi, mis on mõeldud selleks, et aidata sul raamatu ainesest rohkem kasu saada. Kiusatus (ma tunnen seda väga hästi!) on raamat kähku alla neelata ja asuda nii kiiresti kui võimalik uue kallale. Kuid me vajame aega seedimiseks. Me kipume lugema kuus tundi jutti ja seejärel võib-olla ainult ühe tunni mõtiskleme, ent etem oleks iga lugemisele kulutatud tunni kohta kuus tundi mõtiskleda. Me peame mõtlema, kas nõustume öelduga või mitte ning kuidas see võiks kehtida meie elus. Just kaalutlemine, mõtlemine ja kahtlemine on see, mis toob kulla nähtavale – kui oled valmis sellele aega pühendama. Me peame kaevuma sügavale ainesse, sõeluma seda läbi, otsides kulla läiget. See ei pruugi otsekohe päevavalgele ilmuda. Me peame õppima *elama* praegu neid küsimusi, nagu kõlab Rilke kuulus tsitaat. „Võib-olla elate siis pikkamööda, ilma

et seda märkaksite, ühel päeval sisse vastusesse.⁴³ Me sõelume läbi üha sügavamaid kihte, leides uusi kullalademeid.

Seega, ma julgustan sind kasutama mõtisklusi selles raamatus⁴ ning seostama loetud ideid ja õpetusi omaenda elu probleemide ja väljakutsetega. Viimane peatükk vaatleb mõningaid viise, kuidas luua oma elus toetavaid tingimusi, et anda harjutusele tuge, hoida seda elava ja toimivana, nii et suudame reageerida maailmatuultele loovamalt. See on mõeldud aitamaks sul rakendada varasemate peatükkide ainest oma igapäevaelus, nii saab see raamat olla sinu jaoks praktiline käsiraamat maailmatuultes seilamisel.