

1. nädal: Eetika tähtsusest

Sissejuhatus

Budismi kui praktilise elufilosoofia uurimine ja harjutamine eeldab põhjalikku vaadet selle eetikakäsitlusele. Selle kuue nädala õpingute raames vaatleme budistlikku eetikat laiemalt ning viit käitumisjuhust lähemalt.

Kolmeosaline tee

Kõige lihtsam ja traditsiooniline lähenemine jagab budistliku arengutee kolme etappi:

- eetika
- mõtlus
- mõistmine

Viie käitumisjuhise harjutamine kuulub eetika valdkonda, niisiis tavakohaselt peaksime esmalt tegelema kõlblusega enne mõtluse ja mõistmise juurde asumist. Kuid seesugune traditsiooniline käsitlus ei pruugi vastata lähenemisviisidele, mida Läänemaade budismipraktikas sageli kohata võib. Paljud meist alustavad meeleharjutustega ning jõuavad eetikani alles meditatsioonikogemuse tulemusel. Teisi aga paeluvad eelkõige budistlikud ideed ning alles hiljem asuvad neid ellu rakendama.

Eelnevat silmas pidades on oluline käsitleda kolmeosalist teed paindlikult. Vale oleks arvata, et me ei saavuta mõtluspraktikas edu enne, kui oleme jõudnud kõlblise täiuslikkuseni, või et me pole võimelised tajuma tõelust vahetumalt enne, kui meist on saanud suurepärased mediteerijad. Peaksime oma arengut nägema mitte niivõrd teerajana, kus üks etapp tuleb enne uue alustamist lõpetada, kui pigem lilleõie puhkemisena, kus mitu õielehte avanevad korraga, kuid seesmised ei saa avaneda kiiremini kui välimised.

Tõsi on, et mõnda aega õnnestub paljudel oma meditatsioonioskust edukalt arendada ilma kõlblusele suuremat tähelepanu pööramata, kuid enamik pikemat aega praktiseerijatest mõistavad kolmeosalise tee idees peituvat olulist tõde. Pole mõtet arendada positiivseid meeleseisundeid umbes tunniks ajaks päevas, kui me oma sõnade ja tegude kaudu toodame negatiivseid meeleseisundeid ülejäänud aja oma elust. Sageli on mõtluspraktika täiustamisel abi pigem sellest, kui jälgime oma tegevust mitte meditatsiooni käigus, vaid väljaspool seda, igapäevaelus. Kui me meditatsioonipadjal kogetud positiivseid vaimuseisundeid tavaellu üle ei kannu ega neid igapäevastes tegemistes ei väljenda, jookseme oma harjutamisega mõne aja pärast ummikusse.

Probleemid eetikaga

Läänemaailmas tekitab eetika käsitlus inimestes sageli negatiivseid seoseid, kuna on sassi läinud 'hea' käitumise mõistega. Nii tõlgendatuna võib see piirata meie isikupära ning osutada hoopis arengut pärssivaks. Kõlbluspraktika tõeline idee seisneb aga individuaalsuse väljendamises, mitte selle piiramises. *Eetika* pärineb kreekakeelsest

sõnast *ethos* (eetos). Olla tõeliselt eetiline tähendab elada oma eetose järgi - moraaliprintsiipide ja väärtushinnangute alusel, mille oleme ise endile valinud, kuna need peegeldavad meie sügavamaid püüdlusi ja arusaamu. Sageli aetakse see idee segi eetika moonutatud tõlgendustega, millest levinuimad on autoritaarne ja konventsionaalne eetika.

Autoritaarses süsteemis ei tulene käitumiskoodeks meie oma sügavamast elutunnetusest, vaid sunnitakse peale väljastpoolt ning rakendatakse läbi karistus- ja hüvitussüsteemi. Kohut mõistval, karistaval ja käskudest kinnipidamist nõudval (või muidu!) jumalal põhinev kõlblusõpetus on oma olemuselt autoritaarne. See ei tähenda sugugi mitte kõigi kristlaste, juutide või moslemite madalat kõlbelisust, vaid et paljud meist on lapsepõlves deistliku religiooni tahumatu tõlgenduse ees kaitsetuks jäänud ja see on mõjutanud meie eetikatunnetust.

Eetika algupärase käsitluse teist moonutust võib nimetada konventsionaalseks eetikaks. Tegemist on käitumisreeglitega, mis vastavad pigem normidele teatud kultuurikontekstis kui vaimsetele väärtustele. Need pole universaalsed reeglid, vaid erinevad maade ja ajastute lõikes, kuid olles ümbritseva elanikkonna poolt laialdaselt aktsepteeritud, on neid lihtne pikemalt süüvimata omaks võtta. Näiteid konventsionaalsetest eetilistest väärtustest Anglosaksi ja Põhja-Euroopa kultuuriruumis: protestantlik tööeetika, rahale ja elatusvahenditele omistatav äärmuslik tähtsus, abielu ja perekonna pühadus, poliitiline korrektsus, mitmed teadvustamata tabud, mis takistavad väljendamisest individuaalsust, loomingulisust, elulusti ja soojust.

Autoritaarne ja konventsionaalne eetika käivad sageli käsikäes. Ühiskond avaldab meile survet, premeerides allumise korral ja karistades allumatuse puhul, tehes seda tavaliselt ümbritsevate inimeste heakskiidu või kriitika kaudu. Enne kõlblustaju väljakujunemist saame lapsepõlves kätte vajaliku sotsialiseerumisannuse. Kuid hilisemas eluetapis oma individuaalset identiteeti välja arendades tuleb meil pealesurutud reeglite vastu sageli mässama hakata. Ja kuna kõrvaleheidetud reeglid seostuvad meie jaoks religioosse eetikaga, muutuvad paljud ettevaatlikuks kõige suhtes, millel pistmist sõnaga eetika.

Budistlik eetika

Niisiis tuleb rõhutada, et budistlik eetika erineb suuresti meie tavapärasest läänelikust vaatest kõlblusele. Budistlik eetika ei seisne mitte vabaduse piiramises. See tähendab enda vabastamist kasutute harjumuste orjusest ja tingitusest. See tähendab kujunemist võimekaks isiksuseks, kes suudab ise oma elu soovitud suunas juhtida. See tähendab käitumist, mis soodustab positiivsete emotsioonide teket ja negatiivsete meeleseisundite vaigistamist; käitumist, mis tagab tervikutunnetuse ja eneseväärikuse, kuna püüame tõemeeli elada vastavalt oma nägemusele sellest, kelleks saada tahame. Kohut mõistva jumala puudumise tõttu on sõnad 'õige' ja 'vale' budistliku eetika juures sobimatud. Budism jagab teod 'oskuslikeks' ja 'oskamatuiks'. Oskuslik käitumine on tark käitumine, mis aitab kaasa meie endi ja teiste õnnele. Oskamatul käitumisel on vastupidine mõju ja selle põhjuseks on suutmatus näha tegelikkust, nii nagu see on, mitte allumatus mingisugusele kosmilisele autoriteedile või 'halb' iseloom.

Karma seadus

Traditsioonilises budismis käivad eetikanõue ja karma idee käsikäes. Sanskritikeelne sõna *karma* tähendab 'tegu'. Karma seadus avardab põhjuse ja tagajärje printsiipi eetika valdkonda, rõhutades, et kõikidel tegudel on tagajärjed nii meie endi kui teiste jaoks. Mida oskuslikumalt käitume, seda õnnelikumat ja helgemat elu kogeme tulevikus. Mida oskamatumad on meie teod, selle võrra on õnnetumad ja süngemad ka edasised elukogemused. Tavapäraselt on karma seadus seotud ümbersünni ideega, kus oskuslikult elatud elu viib taassünnini kaunis ja meeldivas eksistentsivormis, oskamatult elatud elu aga uuestisünnini piinarikas kannatusseisundis. Need tagajärjed ei teki tasu ega karistusena, vaid ainuüksi seetõttu, et kogeme ümbritsevat maailma oma olemasolu seisundi peegeldusena. Taevalike olenditena kogeme ka taevalikku seisundit, põrgulike olenditena kogeme sõna otseses mõttes põrgut. Paljud Lääne budistid aktsepteerivad karma ja ümbersünni ideed kui olulist tõe, mis jääb teispoole meie praegust maailmatunnetust. Teistel jällegi on taassünni ideega raske nõustuda, seetõttu on tähtis rõhutada, et ei pea uskuma ümbersünni, selleks et aktsepteerida karma seadust. Lihtne on tõestada, et karma seadus toimib sama hästi ka praeguses elus. Ka selles elus määrab meie oma käitumine meie tulevase kogemuse.

Inimloomusel on mitmeid tahke. Vahel on meie mõtted oskuslikud, vahel mitte. Tavaliselt tabab meid korraga erinevate mõtete virvarr. Kui keegi palub meilt raha heategevuslikul eesmärgil, ründab meid tõenäoliselt terve mõtete ja emotsioonide tulv. Mõnikord on need õilsad ja abi pakkuma innustavad, teinekord kitsid ja isegi nõrdimust tekitavad, vaatamata sellele, et abipakkumine oleks meile jõukohane. Tundub, et need kaks loomuomadust ilmutavad end oma suva järgi, etteennustamatud nagu vaimne ilmu muutus. Nad on meie eelnevate tegude ja tingituse tulemus ning meie võimuses pole valida, milline reaktsioon parasjagu esile kerkib. Kuid meie otsustada on, millisele neist suunata oma tahe, anda energia, millega end identifitseerida ja mille põhjal tegutseda. Panustades oma energia heldusilmingule, tugevneb meis heldemeelsus ja nõrgeneb ihnus. Ja vastupidi, suunates oma tahte ihlustundele, anname sellele omadusele jõudu juurde ning õilsad mõtteimpulsid tulevikus nõrgenevad.

Teeme pidevalt valikuid, mis kujundavad meie tulevast 'mina'. Meel paiskab alatasa pinnale kõikvõimalikke mõtteid ja tundeid ning meil tuleb valida, millistega soovime samastuda, millest ajendatuna käituda. Nende valikutega me kas avardame end, kasvame ja areneme inimestena või hoopis kitsendame, piirame ja killustame end. Vormime pidevalt seda isikut, kelleks oleme muutumas, ja see omakorda määrab meie edaspidise elukogemuse niisama kindlalt, justkui valiksime ilma, kuhu sündida. Me kõik näeme elu läbi oma meeleseisundi prillide. Vaatamata sellele, et inimolendina asustame kõik ühtsama füüsilist ruumi ning kogeme samasugust meeldivate ja piinarikaste kogemuste diapasooni, tajume seda oma loomuse tõttu väga erinevalt. Kui arendame endas laiahaardelisemaid ja positiivsemaid isikuomadusi, kogeme sügavat õnnetunnet, mis ei sõltu välistest tingimustest. End mitte väärtustades ning negatiivseid loomuomadusi kultiveerides jääb elukogemus piiratuks, süngeks ja õnnetuks isegi siis, kui ümbritsevad tingimused on meeldivad.

Siit karma seaduse käsitlesest järeldub selgesti, et kõlbeline elu on vaimsel teel keskse tähtsusega. Positiivsed muutused hõlmavad oskuslike tegude valikut, see võimaldab meie vaimsel potentsiaalil ühe rohkem avalduda. Meditatsioonist üksi ilma kõlbluse teadliku arendamiseta selleks ei piisa, ka mitte budistliku filosoofia sügavaima mõistmise korral.

Eetika aspektid

Teispool „kohutavat kolmikut“

Eetika keskset rolli vaimsel teel väljendavad mitmed erinevad seisukohad, kuigi sisuliselt on tegemist ühe ja sama idee varieeritud sõnastustega. Üks võimalus on väita, et oskuslikult käitumine soodustab oskuslikku vaimset seisundit, samas kui oskamatud teod tekitavad negatiivseid meeleseisundeid, mis põhinevad ihal, vihal ja meeletusel. Kuna budistliku tee põhiidee seisneb selle „kohutava kolmiku“ küüsis pääsemises, on ilmselge, et oskuslik käitumine pole lihtsalt mingi lisavalik.

’Justnagu’ virgunu

Teine aspekt rõhutab, et virgumisteel tuleks käituda nagu virgunud olend. Buddha käitumine on iseenesest oskuslik, põhinedes loomupärasel solidaarsusel, suuremeelsusel, ihast sõltumatusel, siiral ausameelsusel ning puhtal teadlikkusel. Kuigi meis kõigis peituvad nende omaduste alged, ei avaldu need alati enesestmõistetavalt. Tihtipeale tuleb nende väärtuste järgimiseks teadlikult pingutada – justkui oleksime juba virgunud olendid -, et võimaldada neil seemneil idaneda. Niiviisi virgumisseisundi poole pürgides muutub meie käitumine aja jooksul oskuslikuks ning ilmneb üha loomuomasemalt ja pingutusteta.

Oma kõrgema teadvusega ühenduse loomine

Kolmas aspekt on oma kõrgemast minast lähtuv käitumine. Oskuslike tegudega tugevdame ühendust omaenda sügavama olemusega. Paljud inimesed tajuvad oma n-ö kõrgemat ’mina’, mis võib tunda nii suunava hääle kui jõu ja tarkuse allikana. Olles ühenduses oma kõrgema teadvusega, tunneme end kindlalt ja õigel teel, sellest seesmisest jõuallikast ära lõigatuna aga tasakaalust väljas olevana ja hajevil. Mõned budistlikud koolkonnad räägivad ’buddha loomusest’, mis on olemas meis kõigis, kuid tavaliselt katab seda oskamatud harjumuste saastekiht. Oskamatult tegutsedes lõikame läbi selle ühenduse oma minaülese teadvusega ning muutume nõrgaks ja viletsaks. Oskuslikes tegudes väljendub meie kõrgem ’mina’ üha selgemini ning võimaldab paremini teadvustada meis peituvaid väärtuslikke omadusi ning tunda end õnneliku ja tugevana. Pidev oskuslik käitumine aitab meie kõrgemal teadvusel järk-järgult avalduda ning teatud aja jooksul muutub see meie olemise valdavaks osaks.

Eetika, mina-transtsponentsus ja tarkus

Seni oleme kõlbluse arendamise vajalikkusest kõneldes rääkinud peamiselt selle kasulikust mõjust iseendale. Kõlbeline käitumine loob nauditavaid positiivseid meeleseisundeid, kaitseb valulike negatiivsete seisundite eest ning aitab meil kasvada ja areneda, mis on õnne peamine allikas. Kuid selline seletus on ühekülge ning võib jätta mulje, nagu õhutaks budism enesekeskset suhtumist vaimsesse teesse. Näiteks mitte seepärast ei hoidu me teisi inimesi kahjustamast, et see meile endile kahju teeb, vaid kuna see teeks kahju teistele! Kõlbeline käitumine ei seisne ainuüksi omaenda isiklikus õnnes ja arengus, samuti mitte omaenda meeleseisundeis. See seisneb meie vastastikuse ühendatuse ja empaatia väljendamises ja tugevdamises. Niisugune sügav ühistunne meid ümbritseva maailmaruumiga on virgumiskogemuse lahutamatu osa.

Läbi tarkuse silmade vaatamine tähendab mõistmist, et me ei saa end eraldada ümbritsevatest inimestest ja maailmaruumist. Oleme kõik osa üksteisest. Teistele haiget tehes teeme haiget iseendale, teistele head tehes teeme head iseendale. Lõpuks seisneb budistlik eetika minaülese tarkuse arendamises ja väljendamises igapäevaelus, mis tähendab meie oma piiratud isiklikest seisukohtadest kõrgemale tõusmist ning universaalsemast, avaramast ja vähem enesekesksest vaatenurgast lähtuvat käitumist. See tähendab oma kõrgema mina väljendamist. See tähendab meie tõelise olemuse ning kõigi inimeste ja universumi kui terviku huvide silmaspidamist.

Viis käitumisjuhust

Et igapäevaelu saginas oskuslikult käituda, vajame lihtsaid, kergesti meeldejäävaid juhiseid. Budismi kõige tavalisemad ja üldisemad eetilised suunised on viis käitumisjuhust. Need on orientiirid, mis kirjeldavad virgunud meele käitumist ning aitavad meil tegutseda, nagu oleksime virgunud olendid, ning seeläbi arendada oma virgumispotentsiaali.

Viis käitumisjuhust võtavad kokku fundamentaalsed vaimsed printsiibid, need on heasoovlikkus, heldemeelsus, rahulolu, ausus ja teadlikkus. Ilmselgelt ei ole tegemist 'käskudega' ning tähtis on, et me ei aktsepteeriks neid kui väljastpoolt pealesurutud norme, vaid otsustaksime ise, kas need väljendavaid meie sügavamaid väärtushinnanguid. Siin aitab ehk, kui kujutame endale ette vastupidiseid omadusi – julmus, kadedus, iha, ebaausus ja eskapism. Võimalik et mõni neid väärtustabki, kuid väga raske on ette kujutada, et selline inimene käiks budistlikku teed! Õigupoolest on viie käitumisjuhise lähteprintsiibid niivõrd omased mis tahes vaimsele teele, et need tunduvad enesestmõistetavana. Budistiks olemine tähendab, et tunnustame neid kui oma sisemiste väärtushinnangute peegeldust.

Igal viiest käitumisjuhisest on positiivne ja negatiivne avaldumisvorm. Negatiivne sõnastus annab nõu, millest peaksime hoiduma, toimib häiresignaalina, enne kui oleme lausumas või tegemas midagi oskamatut. Positiivne sõnastus väljendab üldisi põhimõtteid, mille suunas pürgida, on laiahaardelisem ja neist kahest olulisem.

Ohud

On olemas vähemalt kaks ohtu, mille puhul tuleb kõlbluse arendamisel ettevaatlik olla. Esimene neist on kuuletumise ja 'patu' kontseptsioonide importimise oht teistest religioossetest traditsioonidest, mis võib sisendada meisse süü- ja väärtusetuse tunnet. Teine on ebaloomulik karmus iseenda vastu. Käitumisjuhised kirjeldavad, kuidas käitüks virgunud olend, kuid me ei ole virgunud ning kuni me selle seisundini jõudnud ei ole, on võimatu neist orientiiridest täht-tähelt kinni pidada. (Kujutage näiteks ette täieliku õilsameelsuse ning igasugusest omanditudest loobumise seisundit!) Juhiseid nimetatakse mõnikord 'treeningprintsipiideks' ning tähtis on näha neid selles valguses – harjutustena, mis võimaldavad meil vastavat oskust aegamööda arendada. Eetiline käitumine on oskus. Kui me mis tahes oskuse korral, nt klaverimäng, ootaksime ideaalset tulemust kohe alguses ning end siis mõttes iga vale noodi eest tümitaksime, loobuksime harjutamisest õige pea.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. Mis sind budismi juures ennekõike huvitas: eetika, meditatsioon või tarkus? Millest sa harjutamist alustasid?
2. Milliseid seoseid tekitas sinus sõna 'eetika' enne selle kursuse alustamist? Kuidas mõjutas seda autoritaarne või konventsionaalne eetikakäsitlus?
3. Kas sa usud, et meie praegused oskuslikud või oskamatud teod määravad, kas meie tulevased kogemused saavad olema helged või sünged? Millised tegurid võivad veel mõju avaldada?
4. Eetikat võib vaadelda kui positiivsete meeleseisundite arendamist ja negatiivsetest hoidumist; kui käitumist, 'justnagu' oleksime jõudnud virgumiseni. Samuti võib seda vaadelda kui oma kõrgema minaga ühenduse loomist või kui vastastikust ühtekuuluvust teistega. Milline seletus meeldib sulle kõige enam? Kas arvad, et need on omavahel seotud?
5. Kas viie käitumisjuhise printsiibid peegeldavad sinu omi väärtushinnanguid? Kas on mõni, millega su vaated ei haaku? Soovid moodustada omaenese käitumisjuhiste kogu, lisades mõne printsiibi? (Siin võiksid meenutada mõnd sulle vaimseks eeskujuks olevat inimest ning mõelda, milliseid omadusi ta esindab.)
6. Kas tunnend viit käitumisjuhist peast? Kas sellest on abi nende harjutamisel?

2. nädal: Esimene käitumisjuhise – ühtekuuluvuse väljendamine

Positiivne vorm: Armastava heasoovlikkusega puhastan oma keha.

Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda kahjustamast teisi olendeid.

Pāli: Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Sissejuhatus

Selles tekstis keskendub Sangharakshita esimesele käitumisjuhisele – eetilisele suunisele, millel baseeruvad kõik ülejäänud. Kasutatud tekst on lühendatud raamatust, mis käsitleb kümme käitumisjuhise – kõlblusnormid, millest juhenduvad Triratna Budistliku Kogukonna liikmed. Sangharakshita ei hoia end tagasi ja kirjeldab käitumisjuhiseid kui väljakutset esitavat praktikat, mis väljendab kõrgeimal tasandil meie ühtekuuluvust ja vastastikust seotust kõikide elusolenditega. Selle käigus tutvustab ta armastusest ja võimust lähtuva tegutsemise ideid – Triratna sõnavara osaks saanud termineid – ning toob mõningad praktilised, mõnedele isegi vastuolulisena näivad soovitused.

Tähelepanu tuleb juhtida asjaolule, et käitumisjuhise negatiivse vormi on Sangharakshita sõnastanud kui teiste elusolendite tapmisest hoidumise, kuigi oleks ehk kohasem rääkida kahjustamisest hoidumisest. Põhimõte on sama, tapmine on kahjustamise ekstreemsem vorm, kummagi puhul on tegemist oma egotsentristlike soovide eelistamisega solidaarsustundele.

Elusolendite tapmisest hoidumise ehk armastuse printsiip

(Kokkuvõte Sangharakshita raamatust „The Ten Pillars of Buddhism“, 2. osa, 1. ptk)

Mida olulisem kõlblusprintsiip, seda suurema tõenäosusega jääb see tähelepanuta. Isegi budistid kalduvad arvama, et esimest käitumisjuhise järgivad nad nii või teisiti, järelikult pole vajadust sellel pikemalt peatuda. Leidub ju märksa põnevamaid ja tähtsamaid *dharma* aspekte, mistõttu võib nii enesestmõistetavad ja lihtsad teemad nagu esimene käitumisjuhise jätta juurdlemiseks andetutele ja vähem arukatele ning tegeleda pigem tantra saladuste ning zen-budismi müsteeriumide tundmaõppimisega.

Tegelikult ei saa sellest juhiseist niisama lihtsalt üle vaadata. Elusolendite tapmisest hoidumise põhimõte ehk armastuse printsiip on väga sügavalt juurdunud nii sotsiaalses kui vaimses elusfääris ning selle mõju on tohutult laiaulatuslik ja oluline. See on kõige vahetum ja tähtsam varjupaika mineku manifestatsioon ning põhimõte, mis väljendub ka kõikides ülejäänud käitumisjuhises.

Miks on tapmine oskamatu tegu?

Esiteks vaatame, miks on tapmine vale. Üks selgitus ütleb, et tapmine kui ihas, vihas ja meelepettes kanda kinnitanud meeleseisundi väljendus on oskamatu tegu, kuna põhjustab kannatusi selle tekitajale ning on takistuseks tema virgumiseni jõudmisel. Kuid vaatame sügavamale. Tapmine on elusolendite ühtekuuluvuse absoluutne eitus. See on kõige ekstreemsem vorm, mille võib võtta ühe ego eitamine teise poolt või ühe ego kehtestamine teise arvel.

Armastuse printsiip

Tapmine võrdub eetika lähteprintsiiibi kõrvaleheitmisega, armastuse arendamine esindab selle idee positiivset sõnastust. Shelley on öelnud:

„Moraali suur saladus peitub armastuses, oma loomuse ületamises, väljaspool meie endi mõtet, tegu või isikut eksisteeriva ilu äratundmises. Inimene, selleks et olla jäägitult hea, peab omama intensiivset ja kõikehõlmavat kujutlusvõimet; ta peab asetama end teise inimese, paljude teiste inimeste olukorda; tema liigi valud ja rõõmud peavad saama tema enda omaks.“

Selle printsiiibi ilmselt kõrgeim väljendus budistlikus kirjanduses pärineb Šāntideva kirjutisest Bodhitšarjāvatāra (Virgumisteele asumine). Peale edevate kujutluspiltide vaigistamist ning virgumismeele (*bodhicitta*) tugevdamise kirjeldust peatükis „Ületav mõtlus“ jätkab ta:

„Kõigepealt harjutab ta väsimatult mõtet sellest, et tema kaasolendid on samasugused kui tema ise. „Nad kõik tunnevad sama kurbust, sama rõõmu kui mina ja ma pean hoidma neid nagu iseennast... Kuigi keha koosneb paljudest osadest, nagu käed ja jalad, tuleb seda ometi tajuda ühtsena. Samuti on osadest koosnev maailm õnnes ja kannatustes jagamatu. Ma pean hävitama teiste valu, nagu oleks see mu enda oma... Ma pean näitama üles heasoovlikkust teiste vastu, kuna nad on samasugused olendid nagu mina... Seejärel, puhtana pahelisusest, hoian teisi abivalmiduse ja kaastundlikkusega.“

„... ma lakkan olemast mina ise ja hakkam nägema oma kaasolendeid iseendana. Sellega ollakse ju nõus, et käed ja jalad on ihu liikmed, miks siis mitte sellega, et olendid on maailma liikmed? ... Nii teisi teenides ei jää kohta uhkusele, imetlusele ega tänuootusele, kuna me rahuldame seeläbi omaenda soovid. Ja nagu sa hoiad iseennast kannatuste ja kurbuse eest, nii osuta abivalmidust ja hellust kogu maailmale.“

Seda praktikat tuntakse kui enese ja teiste samastamist ning enese vahetamist teistega. Blake väljendab tabavalt sedasama printsiiipi, kui väidab: „Teise asetamine enesest kõrgemale on kõige ülevam tegu.“ Armastus, mis on esimese käitumisjuhise positiivne avaldus, ei ole pelgalt jõuetu tunne, vaid kõikide elusolenditega ühtekuuluvustunde, samasuse elujõuline väljendus. Õigupoolest on *armastus* liiga

nõrk sõna tapmise ja vägivalda eituse positiivseks ekvivalendiks, isegi *maitrī*, (sõbralikkus, paali k. *mettā*) pole päris piisav. Nii nagu tapmine esindab teise olemasolu absoluutset eitust, väljendab *armastus* siin absoluutset jaatust. See ei ole erootiline, vanemlik ega isegi mitte sõbraarmastus. See on hellitlev, kaitsev ja küps armastus, mille mõju teiste vaimsele eksistentsile on võrdväärne päikesevalguse ja – soojuse mõjuga füüsilisele eksistentsile.

Armastuse- ja võimukeskne tegutsemine

Võimukeskne tegutsemine tähendab, et teistesse elusolenditesse suhtutakse viisil, mis nende olemasolu pigem eitab, kui jaatab. Armastusekeskne käitumine esindab vastupidist suhtumist. Esimesest käitumisjuhise kinnipidamine tähendab, et kujuteldav samastumine teiste elusolenditega hoiab meid mitte ainult tapmast, vaid me teod lähtuvad üha enam armastusest ja üha vähem võimuihast. Nii leiab meis aset sedavõrd ulatuslik sisemine muudatus, mis on võrreldav muutusega meie gravitatsioonikeskmes. Enesestmõistetavalt ei suuda ka kõige pühendunud käitumisjuhise teostaja toimida alati ja järgitult armastusest ajendatuna ning hoiduda täielikult võimukesksest käitumisest. Me elame maailmas, kus domineerib võimurežiim. Seoses sellega võib sõnastada kaks põhimõtet:

- a. Mil iganes tuleb tegutseda võimurežiimil, peab see alati lähtuma armastusest. Lihtne näide selle kohta on lapsevanem, kes armastusest lapse vastu sunnib teda loobuma teost, mis võiks last kahjustada.
- b. Võimukeskne käitumine on võimatu vaimse koguduse raames, kuna see on rajatud armastusele. Kui koguduse liige läheb nii kaugele, et hakkab suhtuma kaasliikmesse jõupositsioonilt, asetab ta end väljapoole kogudust ja lakkab olemast selle liige.

Praktilised järeldused

Budistid peaksid rakendama armastuse printsiipi nii mitmel eri viisil ja eluvaldkondades kui võimalik. Esimese käitumisjuhise järgimise loomulik tulemus on vegetaarne toitumine; keeldumine abordist, sellele kaasaaitamisest ja teiste õhutamisest abordile; keskkonnasõbralik käitumine; vastuseis mis tahes sõjavarustuse tootmisele jpm.

See kõik ei tähenda, et esimesest juhise kinnipidamine eeldab ainult teatud asjade tegemist või mittetegemist. Vägivallatus ja armastus on põhimõtted, mille rakendusvõimaluste arv ei ole piiratud. Kellegi käitumine pole nii oskuslik, et sellest printsiibist juhindumine ei võiks seda veelgi paremaks muuta. Varjupaika mineku kõige otsesema manifestatsiooni järgi on vägivallatuse ja armastuse potentsiaalid piiramatud.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. Meenuta mõnd igapäevast näidet „ego kehtestamisest teise arvel“ või „teise olemasolu pigem eitamisest kui jaatamisest“, teiste sõnadega näidet inimestest, kelle käitumine on võimukeskne.
2. Meenuta mõnda inimest, keda oled hiljuti näinud käitumas „enese teisega samastumise“ põhimõttel, teiste sõnadega armastusest lähtudes.
3. Mõttele mõnele situatsioonile, kus armastusekeskne käitumine on kas võimatu või pole soovitatav.
4. Kas nõustud väitega, et esimese käitumisjuhise harjutamine on „kõige vahetum ja tähtsam kolme kaitse alla mineku avaldumisvorm“? Miks või miks mitte?
5. Kuidas saaksid laiendada armastusekeskset tegutsemist rohkematesse eluvaldkondadesse? Mida konkreetselt võiksid muuta?
6. Kuidas on esimene käitumisjuhise seotud mõistmise või tarkusega?

3. nädal: Teine käitumisjuhised – heldemeelsuse printsiip

Positiivne vorm: Lõpmatu heldusega puhastan oma keha.

Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda võtmast seda, mida pole antud.

Budismi põhiväärtus

Heldust või suuremeelsust (paali ja sanskriti k. *dāna*) on nimetatud budismi põhiväärtuseks. Andmine on vahetu moodus avardamiseks seda kitsast ja valulist fookust, mille keskmes on meie ihad. Seda saavad praktiseerida ka need, kel pole piisavalt aega formaalsemate harjutustega tegelemiseks nagu mõtluslaagrid või meditatsioon. Just sel põhjusel näevad mitmed traditsioonilised budistlikud koolkonnad heldemeelsuse arendamist vaimse tee esimese olulise etapina. Samas on heldemeelsus ka kogu vaimse elu kulminatsioon – virgunud isik on loomupäraselt helde ja suuremeelne, kuna ta ei jaga maailma temaks endaks ja teisteks, vaid tema tegude lähtekohaks on sügav vastastastikuse seotuse tunne teiste olenditega. Ka meie tegudes hakkab vaimse elu arenedes üha enam avalduma see minaülene heldemeelsuse vaim.

Helduse arendamine seab meie eksiteele viidud maailmavaate kahelt poolt rünnaku alla. Ühest küljest õõnestab see neurootilist omandihimu ja sellega kaasnevat ärevust tekitavat vaesusmentaliteeti, teisalt aitab väljendada ja süvendada empaatiavõimet.

Heldemeelsusel rajaneb ka vaimne kogukond - see võimaldab meil üksteisega suhestuda *mettā* baasil, mitte majanduslikel kaalutlustel, armastusega, mitte võimupositsioonilt. Lisaks on see äärmiselt nakkav – meie heldemeelsus kutsus sama esile ka teistes ja levib nii üha rohkemate inimeste seas. See on *sangha*, vaimse kogukonna moodustamise üks põhimõtteid.

Mida *dāna* ei tähenda

Budistlik *dāna*-praktika ei seisnes enese nuhtlemises ega märterluses, vaid naudingut pakkuvate ekspansioonide, soojade ja vabanenud meeleseisundite arendamises ja väljendamises. Et selles suunas liikuda, peame end lahti rebima oma kramplikest väiklastest harjumustest. See võib olla ebameeldiv, isegi valulik. Heaks näiteks siinkohal on pingutus, mida tuleb teha millegi harjutamiseks, sõltuvusest vabanemiseks, enese proovilepanekuks, väljakutsete vastuvõtmiseks – talume lühiajalist ebamugavust tulevase pikemaajalise õnne nimel. Tunne, et me end karistame, ohvriks toome, või vastumeelsus andmise suhtes kipub aga olema märk sellest, et kõlbluspraktikat nähakse pigem kui kuuletumist välisele autoriteedile – olgu selleks jumal või inimene – kui püüdu väljendada omaenda sügavamaid sisemisi väärtushinnanguid. Sel juhul peame tähelepanelikult uurima oma motivatsiooni, vähendama või isegi loobuma harjutamisest ning võib-olla kunagi hiljem sellele uut moodi lähenema.

Hoidumine selle võtmisest, mida pole antud

Selle juhise negatiivne sõnastus kutsub üles vältima tegusid, mis väljendavad heldusele vastupidist - meie kalduvust kahmata kõike, mida kätte saada õnnestub. See sisaldab palju enam kui vaid varastamisest hoidumist. Paalikeelsed sõnad hoiatavad väga selgelt võtmast seda, mida meile pole vabatahtlikult antud. Manipuleerimine kaasinimestega eesmärgiga saada endale midagi, millest teised loobuda ei soovi, on mitteantu võtmine. Järelilikult ka teistele ebasoodsa tehingu sõlmimist või enesele maksimaalse kasumi teenimist võib vaadata kui mitteantu võtmist; samuti teiste inimeste ahnuse või hirmuga manipuleerimist, nende tunnetel mängimist, oma võimu ja teiste nõrkuste ärakasutamist või lihtsalt teiste ülekavaldamist.

Õigupoolest sisaldavad mittepakutu võtmist paljud isikliku kasu jahtimise moodused, mida peetakse tavakäitumiseks näiteks ärivaldkonnas. Meie majanduslikus ja sotsiaalses käitumises valitseb suuresti 'võimukesksne lähenemine' ning oma saamahimu rahuldamist teiste kulul aktsepteeritakse paljudes tegudes, kuni see jääb kommete ja seaduste piiresse. See ei üllata. Niikaua kui meie eesmärgiks on oma isiklike ihade rahuldamine, viib see paratamatult konkurentsivõitluse teistega, samuti oma soovide täitmise peal väljas on, ning ikka ja jälle maadleme kiusatusega võtta seda, mida meile pole antud. Niisiis on selle käitumisjuhise harjutamine raske ja transformatiivne protsess, mis nõuab teadlikku pingutust. See seab meid pidevalt vastamisi meie loomult enesekeskse elukäsitlusega ning esitab uue väljakutse – eelkõige väljendada meie omavahelist vastastikust seotust ja ühistunnet, selle asemel et endale võimalikult palju kokku kahmata.

Kahe jalaga maa peal

Kõnealuse juhise järgimist igapäevapraktikas võime alustada sellest, et teadvustame endale, kui paljudes piasiasjades avaldub meie saamahimu ja omakasu, mille objektiks pole mitte ainult raha ja materiaalsed väärtused, vaid ka naudingud, ajaviide ja tähelepanu. Mõned konkreetset näited harjutamiseks:

Kõikide rahaliste kohustuste hoolikas tasumine, nt kasutatud kaubad ja teenused, maksud, – isegi kui sellest on lihtne mööda hiilida.

Täielik ausus kulude ja tulude deklareerimisel.

Laenatu õigeaegne tagastamine, eriti kehtib nende esemete kohta, mida tõesti tahaksime endale hoida, nt raamatud.

Oma tööülesannete täitmine kodus, tööl ja kõikjal mujal, mitte loota, et teised need meie eest ära teevad.

Andmine

Heldemeelsusele kui positiivsele vaimsele printsiibile on budistlikes tekstides palju tähelepanu pööratud. Tavaliselt sisaldavad need loetelused, nt andmise ja annetamise erinevatest vormidest. Heldust saab väljendada järgmisel moel:

- 1 materiaalsed väärtused (sh raha),
- 2 aeg ja energia
- 3 teadmised
- 4 kartmatus
- 5 elu ja tervis
- 6 *dharm*a kingitus

Materiaalsed väärtused

Rääkides heldusest, peame sageli silmas üksnes esimest sellest loetelust – raha ja materiaalse vara annetamist. Alustamiseks on see suurepärane ja paljude jaoks jääbki mõneks ajaks peamiseks tööpõlluks. Aga mitte igäühel pole jagamiseks piisavalt materiaalselt vara ning sel juhul võib heldust väljendada näiteks aja ja energia pühendamisega.

Teadmised

Teadmised on eraldi välja toodud ehk seetõttu, et nende pealt kasu teenimine on muutunud niivõrd tavapäraseks, ilma et me seda isegi märkaksime. Me peame üsna normaalseks, et “eksperdid” võtavad oma nõuannete, konsultatsiooni või koolituse eest kõrget hinda, kuid tegemist on järjekordse võimuilminguga. Heldemeelsuse avaldumise näiteks on õpetajad ja nõustajad, kes tunnevad rõõmu oma teadmiste jagamisest ja teistele kasutoomisest.

Kartmatus

Mõte kartmatuse jagamisest või tunduda veider, kuid kartmatus esindab mis tahes positiivset meeleseisundit. Meie vaimsel seisundil on tohutu mõju meid ümbritsevatele inimestele ning hea vaimse ja emotsionaalse seisundi saavutamiseks tehtud pingutus on väärtuslik kingitus. Paljud peavad seda märksa võimsamaks stiimuliks positiivse seisundi hoidmisel kui oma healole keskendumist, ning selle olemuslikult omakasupüüdmatu ajendi eeliseks on loomupärane kalduvus avardada meie kitsarinnalist iseendile suunatud fookust.

Elu ja tervis

Neljas abi andmise viis võib esmakordsel kuulmisel tunduda võimatu väljakutsena. Siiski suudame ilmselt kõik ette kujutada olukordi, kus riskime omaenda eluga meile kalli inimese päästmise nimel. Sedasorti abi saab tuleneda üksnes sügavast ühtsustundest, mida praeguse arenguastme juures tunneme ilmselt vaid väga väheste meie jaoks

‘eriliste’ inimeste vastu. Kuid vaimse elu üks eesmärk on kasvatada oma teadlikkust selliselt, et tunneksime samasugust ühtsust kõikide olenditega. Paljuräägitud lood edasijõudnud vaimsete harjutajate uskumatutest abitegudest meenutavad meile, et teeksime sedasama meile tõeliselt armsa inimese pärast. Õigupoolest on helduse või suuremeelsuse aluseks armastus kuni selle hetkeni, mil meie ühtsustunne teistega on kasvanud piisavalt tugevaks. Siis ei mõtle me andmisest enam kui helduse avaldusest, ükskõik kui palju me teistele anname.

Dharma kingitus

Võib tunduda kummalisena, et „*dharma* kingitus“ on selles heldemeelsuse harjutamise viiside loetelus viimasel kohal, pidades silmas, et tegemist on andmise kõrgeima vormiga. Budistid näevad teadmatutes kõikide kannatuste allikat. Ainus võimalus aidata teisi teel tõelise kestva õnne suunas on julgustada neid oma vaimset potentsiaali avastama, mis juhiks õnneotsingud õigele teele. Just seda “*dharma* kingitus” teebki, mistõttu peetakse seda heldemeelsuse kõrgeimaks väljendusvormiks. „*Dharma* kingitust“ tehes ei pea tingimata *dharmast* rääkima, see võib toimuda sõbralikkuse, positiivsete eeskujude ning meeleseisundite kaudu.

See välista *dharma* formaalset õpetamist. Paljude inimeste jaoks osutub suhestumine *dharmaga* nende elupäästjaks ning inimesi budismi juurde toova õpetuse pakkumine on äärmiselt tõhus helduse väljendamise viis. Kuid mitte ainult *dharma* õpetajad ei kingi *dharmat*. Nende saavutus sõltub paljude teiste inimeste jõupingutustest, kes *dharmat* ja *sanghat* toetavad kas finantsiliselt või pühendavad muul moel oma aega, energiat ja kogemusi budismiga seotud tegevustele. Kõik need inimesed, kes osalevad *dharma* kättesaadavaks tegemisel, kingivad *dharmat*.

Heldemeelsuse arendamise praktilised viisid

Budistlikus eetikas on oluline hoiak – positiivsete meeleseisundite arendamine ja väljendamine, mitte reeglitest täht-tähelt kinnipidamine. Kas see tähendab, et andmisel polegi mõtet, kui meil puudub selleks tahtmine? Heldemeelsus ei ole ehtne, kui see on ajendatud üksnes kohusetundest. See aga ei tähenda, et me selle arendamise nimel tööd ei võiks teha. Meis kõigis peituvad õilsad ajendid. Meie loomus koosneb paljudest tahkudest, meis on nii suuremeelsust kui ihnust ning meie valida on, millisele neist suuname oma energia. Kui anname voli ahnusimpulssidele, muutub see omadus tugevamaks ja meie ise kitsarinnalisemaks, piiratumaks ja õnnetumaks. Kui panustame oma energia suuremeelsusimpulssidele, laseme neil kasvada ja tugevneda ning koos sellega avaneme ja areneme isiksustena.

Traditsiooniline budistlik kirjandus on täis praktilisi nõuandeid, kuidas arendada endas heldemeelsust läbi õilsate loomuomaduste kasvatamise. Üks soovitus on panna tähele oma heldusimpulssi ja neid alati järgida. Kuna meie loomuses on nii õilsaid kui pahelisi jooni, siis õilsale impulsile järgneb tavaliselt kõhklus, kahevahel olek. Kui me sellega kaasa läheme, anname jõudu meis peituvatele pahatahtlikele tunnetele – samastume nendega ja kinnistame neid. Kui aga reageerime suuremeelsuse impulsile, tugevdame

seda oma tahte ja energiaga. Niisiis kui tunneme soovi kellelegi raha annetada või muul viisil abi pakkuda, tehkem seda ilma kõhkluste ja hilisemate kahetsusteta.

Üks takistus andmise puhul seisneb selles, et me pole harjunud seda tegema. Meil puudub vastav harjumus, aga me oleme oma harjumuste orjad. Hakates regulaarselt ära andma väikseid, mitteväärtuslikke esemeid nii sageli kui võimalik, saame sellest kujundada harjumuse. Kui viibite budistide seas, panete kindlasti tähele, et paljud inimesed on seda nõu kuulda võtnud – kaartide ja väikeste kingituste tegemine on tavaliselt levinud komme Triratnas.

Sellist pidevat väikeste kingituste jagamist saab sammu võrra edasi arendada. Paljud budistid peavad oluliseks iga päev midagi ära anda. Teiste, pisut edasijõudnumate jaoks tähendab see loobust mingist isiklikust esemest, kui see peaks kellelegi teisele meeldima. Kui keegi juhtub mainima, et “kena pilt, kust see pärit on,” siis see lihtsalt antakse sealsamas talle. Kui me muidu ilmselt otsustaksime, et heldemeelsus on tore idee ja sinnapaika selle jätakski, siis niisugused harjutused aitavad meil teadlikult suunata oma energiat suuremeelsetesse tegudesse.

Heldemeelsuse tähtsusest

Nagu kõikide ülejäänud käitumisjuhustega, pole ka heldemeelsuse arendamine pelgalt enesestmõistetav harjutus, millega tuleb ühele poole saada, selleks et asuda *dharm*a keerukamate osade kallale. Helduse idee läbib kogu budistlikku teed ja seda võime harjutada mitmel tasandil. Vaimne areng tähendab oma kitsa ego ületamist. Nii hakkame tasapisi nägema, et elu ei seisne millegi omamises, vaid selles, kuidas teisi ja kogu universumit toetada ja aidata. Vaimne areng ja suuremeelsus käivad käsikäes. Hetkel oleme ehk suutelised vaid väikestest sammudeks, kuid lõpuks väljendub heldemeelsuses kõrgeim tarkus ning sellest tulenev ühtsustunne kõikide elusolendite vahel. Virgunud loomus on täielikult ja loomupäraselt helde, kuna ta näeb kaugemale meist ja teistest koosnevast duaalsusest.

Helduse keskset ideed budismis kannab väga selgelt bodhisattva vaimne ideaal. Bodhisattva on olend, kes järgib vaimset teed teiste aitamise eesmärgil. Kogu tema elu on kui helduse ja suuremeelsuse akt – viis anda oma panus maailmale – ilma ühegi kahetustundeta või vastu oma parimat arusaamist tegutsemata. Tsiteerides Sangharakshitat:

“Armastus on ühitamatu omanditunde ja järelikult ka omandiga ning ei seisne mitte niivõrd heldemeelsuses kui ühises omamises ja jagamises...”

Bodhisattva puhul lakkavad lõpuks andja, kink ja selle saaja olemast eristatavad. Sellisel kujul avalduvast heldemeelsusest räägib teise käitumisjuhise positiivne vorm.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

- 1 Kas nõustud väitega, et “andmisrõõm on suurem kui saamisrõõm”? Miks või miks mitte?
- 2 Meenuta igapäevaseid olukordi, kui kipud võtma seda, mida sulle pole antud (peaaegu igaühel esineb selliseid hetki!) Kas leiad mõne valdkonna, kus saaksid harjutada selle käitumise ‘negatiivset’ vormi järgneva nädala jooksul?
- 3 Mis takistab sind tavaliselt olemast helde? (Üks traditsiooniline loetelu toob komistuskividenäha suutmatuse näha selle eeliseid, klammerdumise, vaesusmentaliteedi, harjumatus - võiksid nende üle mõtiskleda.)
- 4 Kas on teatud asju või teatud olukordi, mis takistavad sinus heldemeelsuse avaldamist? Millised hoiakud, hirmud või objektiivsed põhjused võivad nende taga peituda? Kuidas mõjutavad need sinu meeleseisundeid?
- 5 Kas võiksid järgnevas nädalaks seada endale ühe isikliku käitumisjuhise heldemeelsuse arendamiseks, nt anda iga päev ära mõni väike ese või sooritada mõni selline suuremeelne tegu, mida sa muidu ei teeks?

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, vimma, 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 hoidumises. 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 vaimuseisundeile. 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.

5. nädal: Neljas käitumisjuhise – ausameelsuse printsiip

Positiivne vorm: Tõde kõnelemisega puhastan oma kõne.

Negatiivne vorm: Võtan oma harjutuspõhimõtteks hoiduda valelikkusest.

Pāli: Musāvāda veramaṇṇī sikkhāpadaṇṇamādiyāmi.

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 ebamugavus 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 olla, 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 märkamatuks 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 käitumissoovitusi tõsimeeli 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 käitumisjuhise 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!

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 meelemuudatust 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?