Triratna harjutuskursus mitradele: alusõpingute aasta
4. osa: Uurides budistlikku harjutusteed: tarkus

1. nädal. Tee tarkuseni

Teksti on spetsiaalselt selle kursuse jaoks kirjutanud Vadanya

Ideede tähtsusest ning sellest kursuse osast

Meil kõigil on meeles olemas maailma mudel. Isegi kui me sellest teadlikud pole, on meil meeles olemas ideed, mõisted, kujutluspildid, analoogiad ja metafoorid, mille abil me maailma mõtestame ja oma tegusid juhime. See on nõnda, nagu oleks meil kõigil olemas oma kaart tegelikkuse kohta, mille abil me oma tee leiame. See kaart on aga tugevasti lihtsustatud, kuna tegelikkus on liialt keeruline selleks, et oma peas sellest täpset mudelit luua. Meie kaart ütleb tegelikkuse kohta sama palju, nagu näiteks kaart Prantsusmaa teedest ütleb midagi tegeliku riigi kohta. Kui see on täpne, saame selle põhjal orienteeruda, kuid see jätab välja suurema osa sellest ilust, rikkalikkusest, keerukusest, mõistatuslikkusest ja imetabasusest, mis tegelikkusega kaasas käib. Kui see on ebatäpne, pole see mitte ainult kasutu, vaid lausa kahjulik, sest jõuame välja tupikuteni, mis kuhugi ei vii, me ajame taga tühja tuult ning meile langevad osaks ebameeldivad kogemused. Seetõttu on meie kaardi täpsus väga oluline, isegi kui see on vaid piiratud arusaam tegelikkusest. Meie uskumused ja ideed tegelikkuse olemuse kohta mõjutavad meie tundeid ja elu olulisel määral. Meie uskumused võivad meid vabastada või piirata või negatiivsuse nõiaringi vangistada.

Seetõttu peame oma uskumused ja ideed maailma kohta vaatluse alle võtma, kui vaimselt areneda soovime või lihtsalt emotsionaalselt tervet ja produktiivset elu elada tahame. Sel põhjusel on oma maailmavaate tajumine ja täiustamine oluline osa budistlikust harjutusteest – sama oluline, kui kõlbeline käitumine või meditatsioon. Tegelikkuse selgemini tajumine moodustab kolmeosalise tee ühe olulise osa – mõistmise – ning sellele keskendume me kursuse käesolevas osas.

Mõistmine ja “õige vaade”

Sõna “mõistmine” viitab budismis tihti tegelikkuse olemuse otsesele tajumisele, mis jääb kõigist sõnadest ja mõistetest väljaspoole. See on osa budismi ülimast eesmärgist, kuid enamik meist ei suuda kohe sellest alustada. Kahtlemata võib enamik meist aeg-ajalt seda otsest arusaamist osalise välgatusena kogeda, kui me harjutamist jätkame, ning nende kogemuste hindamine ja edendamine on oluline. Kuid käesoleval hetkel peame keskenduma ka “õige vaate” arendamisele. See seisneb selles, et peaksime olema kindlad, et meie arusaamad ja ideed maailma kohta on tegelikkusega kooskõlas ning võimaldavad meil mõttekat elu elada, mille käigus me vaimselt areneda saaksime. Me peame kindlaks tegema, et meie kaardid on piisavalt täpsed, et meid soovitud kohta kohale viia.

"Õige vaade" võib kõlada üpriski jäigalt ja dogmaatiliselt. Kuid õige vaate suunas liikumine ei tähenda mingi usutunnistuse omaksvõttu või millessegi pimedalt uskumist või jäigalt dogmaatilise seisukoha võtmist. (Budism oma parimas vormis julgustab meid ideedesse mitte liialt kinni jääma, tunnistades, et kuni me virgunud pole, on iga mõiste, mida me kasutame piiritu ja müstilise tegelikkuse kirjeldamiseks, mille osa me oleme, parimal juhul vaid osaliselt tõsi.) Õige vaate kallal töötamine tähendab tegelikult seda, et me tunnistame ausalt seda, mil viisil on meid mõjutanud tingimused meid sundinud maailmast mõtlema, ja paneme tähele, millised meie uskumused takistavad meid edasi jõuda ega vasta tegelikkusele ning üritame avatult ja objektiivselt mõista neid aja jooksul tulemuslikuks osutunud ideid, mis esmapilgul võivad näida liialt radikaalsed ja revolutsioonilised, et kokku sobida meile ühiskonna poolt peale surutud uskumustega, kuna seal tegutsetakse hoopis teise maailmavaate ja väärtushinnangute põhjal. Lõpuks võib see tähendada ka valmisolekut mõningaid neid uusi mõtteviise tegelikult järgi proovida – vahest neid ajutiselt "tööhüpoteesidena" kasutusele võttes, et näha, kas need avavad juurdepääsu uutele kogemustasanditele, mille suhtes me seni ennast sulgenud oleme.

"Kõik maise elu elajad on hullud!"

Enamik meist on instinktiivselt veendunud, et meie praegused maailmakaardid on suuremas osas õiged. Alateadlikult arvame me, et vahest võiksid need üksikasjalikumad ja osaliselt täpsemad olla, kuid üldjoontes peame neid tõeseks. Kuid budistlik vaateviis on radikaalsem. Buddha arvates on asi nii, et seni, kuni me näeme maailma enamike inimeste "normaalsel" tervemõistuslikul viisil, on meie kaardid mitmetel olulistel viisidel täiesti eksitavad. Ning selle tulemusena on sisuliselt kogu inimkond mööda pannud ja eksleb ringi, otsides õnne täiesti valedest kohtadest ja sattudes aina hullemasse segadusse ning aina tõsisematesse kannatustesse.

Buddha ütles kord, et "Kõik maise elu elajad on hullud!" "Maise elu elajate" all ei mõelda mitte kõiki planeedi Maa elanikke, vaid neid inimesi, kes üritavad oma õnne ja rahulduse aluseks võtta muutuva maailma ajutised nähtused, mitte vaimse arengu. Teiste sõnadega on silmas peetud "normaalseid" inimesi, mingis mõttes ka sind ja mind ja valdavat osa kõigist budistidest. (Traditsiooni kohaselt on maise elu elajast "Õilsate" hulka jõudmine väga kõrge saavutus.)

Tsiteerides Sangharakshitat:

"See on Buddha väide. Igaüks, kes pole vaimses plaanis virgunud või sellele lähedale jõudnud, on hull. Ning Buddha ei liialda. Kui me enda ümber ringi vaatame, näeme me, et elame keset suurt haiglat, sest kõik on haiged. Elame keset tohutut hullumaja, sest kõik on hullud. Ja kõik, mida keegi selles maailmas teeb, on hullu inimese tegu. Vaid siin ja seal näeme mõnd terve mõistuse välgatust."[1]

Buddha ütles, et me oleme hullud, kuna meie maine viis asju näha on "uperkuuti" – ümber pööratud – ning ta kirjeldas mitmel kombel, kuidas "normaalne" viis asju näha on täpselt vastupidine asjade tegelikule seisukorrale. Asi pole nii, et võime mõnd asja

parandada, aga üldjoontes oleme õigel rajal. Tõsiselt oluliste asjade puhul oleme täiesti mööda pannud! Seda on raske omaks võtta – tegelikult lähebki juba vaja olulisel määral tarkust, et seda tunnistada! Sest mitmetel olulistel viisidel on "normaalne" viis asju näha täiesti tegelikkusele vastupidine ning budistlik viis on selle vastand, budistlikud ideed on revolutsioonilised. Nad pööravad meie tegelikkusele vastukäiva maailmavaate pea peale. Kui me need ideed tõeliselt omaks võtame, muudavad nad kogu meie olemust ja kogu meie elu – nad muudavad meie eesmärke täielikult, muudavad täielikult meie mõtlemise ja tundmise viisi ning rääkimise ja tegutsemise viisi. Kuid see ei juhtu kohe, selleks ei piisa vaid Dharma lugemisest või Dharma kuulamisest, sest idee tegelik omaksvõtt on pikk protsess, mis ei lõpe, vaid alles algab intellektuaalse arusaamisega ja nõustumisega, et see on tõsi. Idee mõistmine sõnalises tähenduses pole sama, mis idee taga oleva tõe muutmine pidevaks osaks meie maailmavaatest, maailma tunnetamisest ja maailmaga suhestumisest.

Mõistmise kallal töötamine

Protsess, mille kaudu me Dharma ideed sel määral enda osaks muudame, et need meie elu ja maailmavaadet radikaalsel viisil muudavad, on kokku võetud mõistmise kolme astme õpetusega. Seda arutasime juba kursuse esimeses osas, kuid kuna tegu on kolmeosalise tee mõistmise osa keskse õpetusega – mida me järgnevatel nädalatel uurime – siis tasub seda uurida ka veidi teise nurga alt, et edasisele õpetusele kindel alus rajada.

Sarvastivaada traditsiooni kohaselt on mõistmise arendamiseks kolm viisi:

- Śruta-mayī-prajñā, kuulmisest ja lugemisest tulenev mõistmine
- Cinta-mayī-prajñā, mõtlemisest ja analüüsimisest tulenev mõistmine
- Bhāvanā-mayī-prajñā, mediteerimisest tulenev mõistmine

Nende kolme viisi kaudu kirjeldatav protsess on võrreldav sellega, mis söömisel aset leiab: esmalt satub toit meie suhu, kus me selle maitset tunneme, siis me närime seda ja seedime seda ning see muutub mitmete protsesside läbi selliseks, mida meie keha kasutada saab ning viimaks saab see osaks meist ja meie saame toiduks.

1. **aste: Kuulmine ja lugemine**

Võib näida ilmsena, et esimeseks etapiks, mille käigus me budistlikud õpetused endaks muudame, on neid väljendavate sõnade kuulmine või lugemine. Kuid selles astmes peitub rohkemki, mistõttu peame pöörama tähelepanu, mis viisil me sellele astmele läheneme, et saada teadlikuks oma reaktsioonist õpetustele ning meie suhtumisest neisse.

Paali sõnastiku kohaselt on sõna *suta*, mis vastab sanskriti *śrutale* Śruta-mayī-prajñās, tähenduseks "kuuldud erilisel viisil, inspiratsiooni või ilmutusena saadud, kuuldud, õpetatud." Selle põhjal on Ratnaguna[2] kirjeldanud seda taset kui "virgunud meelelt

sõnumi saamist mõistete kaudu.” Vahel võib virgunud meel kasutada sõnumi edastamiseks kummalisi vahendeid – kehvasti kirjutatud raamatut või tavalisena tunduvat budismiõpetajat – kuid ka nende mitte eriti muljetavaldavate allikate kaudu kuuldud Dharma võib meis erilist vastukaja äratada ning olla inspireeriv või ilmutuslik. Vahel ütlevad inimesed, et nad mõistavad mingit õpetust kuuldes kohe, et “see on tähtis” või “see on õige” ja tunnevad mõnikord ühtlasi, et nad on mingil kombel seda alati teadnud, või tunnevad sügavat rõõmu või ootust, et nad on millegi olulise lävele jõudnud. Me võime sellist reaktsiooni kogeda isegi õpetuse puhul, mida me veel tõeliselt ei mõista – tihti tunnevad inimesed näiteks Südasuutra puhul, et sellel on midagi jõulist ja olulist öelda, isegi kui nad sellest veel sügavamalt aru ei saa.

Śraddhā

Säärane reaktsioon on kirjeldatav sanskritikeelse sõnaga *śraddhā*, mida tihti mõnevõrra ekslikult usuks tõlgitakse. *Śraddhā* pole siiski pime usk millessegi, mis meile mõistuspärane ei tundu. *Śraddhāt* võiks kirjeldada südamest tuleneva uskumisena, mõtlemise ja tundmise koostulemina. See esineb tihti intuitiivse tundena, et miski on õige ja oluline, millega liitub tavalisem kindlustunne, et õpetus intellektuaalsel tasandil mõistuspärasena kõlab. Kui me Dharmat lugedes või kuuldes isegi vähesel määral nõnda tunneme, peaksime sellele tähelepanu pöörama ja püüdma taolist tunnet edasi arendada, kuna see on oluline. Dharma pole mingi harilik õpetus, see on “virgunud meelelt sõnumi saamine mõistete kaudu.” Kui tunneme, et sõnum on õige ja eriline, saavutame sideme virgunud meelega. Seel on side meie enda potentsiaaliga. Luuleliselt väljendudes võiksime öelda, et see on meie kõrgem mina või tulevane mina, kelleks me saada võime, kes meiega räägib ja meile ütleb, et kuuldu on elulise tähtsusega meie tulevaste saavutuste jaoks. Virgunud meelega või oma kõrgema minaga sideme omamine pole mingi tühine asi. Me peame sellele tähelepanu pöörama ja seda hindama, et side kestma jääks. Lihtne on mingil hetkel Dharmat endastmõistetavana võtma hakata, nagu oleks see järjekordne ideede segadik, millega me kokku puutume, just nagu meie muud arvamused ja huvid ja andmekillud. Kuid säärase suhtumise puhul jääb meie side virgunud meelega aja jooksul aina nõrgemaks. Selle vastu võitlemiseks peame me *śraddhāt* uuesti meelde tuletama, et seda tunnet elava ja värskena hoida, et see saaks kasvada millekski, mis meie elule pidevat ja jõulist mõju avaldab. Tsiteerides üht kõige varasemat ja mõjukamat mahajaana teksti, Valge Lootose suutrat: “Kui ta hetkekski [Dharmat] kuuleb, siis õnnitlegu ta end rõõmsalt, [öeldes] “Ma olen nüüd saanud suure pälvimuse!”

Vastuvõtlikkus

Kuid vahel on meie esmane reaktsioon mõnele Dharma õpetusele *śraddhāst* kaugel – pigem on see skeptiline või isegi vastumeelsusele kalduv. Kahtlemata peame õpetuste üle kriitiliselt järele mõtlema, et need enda jaoks mõistuspäraseks muuta. Kuid kriitiliselt mõtlemine pole sama, mis uute ideede suhtes suletud olemine, kui me arvame end juba tõde teadvat. Üks lugu, millele tihti viidatakse, räägib professorist, kes zen-õpetajat külastab – professor on oma teooriates ja arusaamades kinni, kuid mingil põhjusel tunneb ta siiski, et peaks külastama kedagi, kes on tuttav tema jaoks

võõraste asjadega. Kui nad juba mõni aeg vestelnud on, hakkab zen-õpetaja tassidesse teed valama. Ta kallab professori tassi ääreni täis, kuid jätkab valamist. Tee voolab maha, kuid tema muudkui kallab edasi, kuni professor hüüab: "Aitab! Kas sa ei näe, et tass on ääreni täis!" Selle peale ütleb zen-õpetaja: "Sa oled nagu see tass. Sa oled juba omaenda arvamusi ääreni täis ning midagi uut sinu peasse ei mahu. Miks sa siia üldse tulid?"

Vahel oleme me kõik tolle professori sarnased. Mingil tasandil oleme teadlikud, et meie praegune arusaam elust on piiratud – muidu me ei otsiks puudujäävat Dharmast. Kuid teisel tasandil peame end kõiketeadjateks. Me oleme omandanud oma praeguse maailmavaate oma pere, kogukonna, kodumaa, sõprade, hariduse, meedia jms. mõjul. Tihti lükkame alateadlikult tagasi kõik ideed, mis meie päritud maailmavaatega kokku ei sobi. Isegi ideede puhul, mis on ammugi õigeks tunnistatud paljude inimeste poolt, kes on meist selgelt targemad ja intelligentsemad, on meie esimeseks reaktsiooniks tihti need koheselt tagasi lükata, kui need meie seniste eeldustega kokku ei sobi. (Näiteks on paljude läänemaailma inimeste esmaseks reaktsiooniks tagasi lükata need budistlikud ideed, mis ei sobi kokku teadusliku materialismiga.)

Kui tahame teha ruumi millegi uue ja värske jaoks, peaksime meeles pidama, et Buddha arvates on paljud meie "normaalsed" tõekspidamised vastupidised nähtuste tegelikule olemusele. Me peame arvestama, et me otsime midagi, mis jääb meie praegusest arusaamisest kaugemale – muidu poleks meil mõtet seda otsima asudagi. Me peame oma tassis ruumi tegema, et saaksime olla avatud ja vastuvõtlikud. Sangharakshita sõnadega:

Vastuvõtlikkus on õpilase esimene oluline omadus, mida läheb vaja igaühel, kes midagi õppida soovib. Me võime olla, kes iganes me oleme: me võime olla õelad, me võime olla rumalad, me võime olla iseloomuvigadest kubisevad inimesed, kes tagasi langevad...mingis mõttes pole see oluline. Kuid vaimses plaanis peame me olema vastuvõtlikud ja valmis õppima. Kui me saame aru, et me ei saa aru, saab kõik võimalikuks.[3]

Mõistmise esimese astme esimeseks astmeks on aru saada, et me ei saa aru.

2. aste: Mõtlemine ja analüüs

Kui me oleme mõnd Dharma õpetust kuulnud ja sellest aru saanud ning selle rõõmsalt ja avatult omaks võtnud, on see vaid pikema protsessi algusetapp. Ilmselt oleme kõik kokku puutunud ideedega, mis kasuliku ja tähtsad tunduvad, mistõttu me oleme veendunud, et me nende järgi elama hakkame, ent tegelikult unustame need peagi. (Suurepäraseks näiteks selle kohta on tööga seonduvad õppekursused – peale nädalalõpukursust tuleme koju terve hulga ideedega näiteks selle kohta, kuidas paremini oma aega planeerida, kuid juba esmaspäeva lõuna ajaks oleme vanadesse harjumustesse tagasi langenud ning järgmiseks nädalaks on kogu kursusel kuuldu juba unustatud.) Inimmeel on nagu sõel, mida tunnistab ka budistlik ütlus: "Mittekordamine on suurim takistus vaimse elu teel." Kui me ei korda üle, mida me kuulnud ja lugenud

oleme, ei suuda me arvatavasti seda keset igapäevaelu segadusi kuigi kaua meeles hoida ning aja jooksul unustame selle hoopiski.
Valge Lootose suutras, milelle me juba viitasime, soovitatakse meil õpetusi "vastu võtta ja alles hoida, lugeda ja korrata, edasi anda ja paljundada." Me "võtame vastu ja hoiame alles" õpetusi, kui me need endasse vastu võtame, südamelähedaseks muudame. Siis "loeme" me neid, mitte vaid korra, vaid üha uuesti ja uuesti. Traditsiooni kohaselt peaksime neid ka "kordama" – valjusti kordamist ja ette lugemist peeti kunagi oluliseks harjutuseks. Õpetuse pähe õppimine on suurepäraseks viisiks see kauaks ajaks meelde jätta ja seda mõista, võimaldades meil Dharma endaga kaasa võtta ja selle üle vaiksetel hetkedel järele mõelda ning meenutada seda ka rasketel hetkedel. Seejärel, olles õpetusi mõistnud ja end pika aja vältel neile pühendanud, saame neid "edasi anda." Kui me seda piisaval määral mõistame, võime Dharmat teistele õpetada, mis on ühtlasi suurepäraseks viisiks õpetusi veel paremini meelde jätta ning enda ja teiste kogemustega seostada, selle käigus oma mõistmist süvendades – olles iseenesest ka helduse harjutamise oluliseks väljenduseks. Valge Lootose suutra kirjutamise ajal oli Dharma levitamise oluliseks osaks ka tekstide paljundamine. Kuigi meil pole enam otsest vajadust raamatuid käsitsi ümber kirjutada, võib seda siiski teha, et tekste sügavamalt tunnetada ja endale lähedaseks muuta.

Valge Lootose suutra taoliste traditsiooniliste tekstide puhul võime näha, et "mõtlemise ja analüüsi" osa on budistide jaoks alati oluline olnud. Me ei pruugi selelle küll päris samal viisil läheneda, nagu Valge Lootose suutras soovitatakse, kuid põhimõtted jäävad samaks – me peame end Dharmaga lähedalt seostama, et see saaks aja jooksul osaks meie olemusest. Dharmaga suhestumise protsessi käigus kohtume me budismi olulisemate ideedega üha uuesti, kuigi need võivad vahel olla väljendatud erinevatel viisidel ja erinevatest perspektiividest. Me loeme ilmselt palju erinevaid raamatuid, kuuleme erinevaid loenguid ja osaleme mitmesugustes õppegruppides ja aruteludes ning analüüsime teemasid erinevatel juhtudel erinevate nurkade alt, kohtame mitmesuguseid sümboleid, müüte ja lugusid, mis kõik terviku moodustavad ja meie arusaamist süvendavad. Siis võime me Dharmat teistele edasi anda, kas ametlikus või mitteametlikus vormis, suurel või väiksel hulgal. Ning just nagu tihedas udus jalutades võime me märjaks saada ilma seda ise tähele panemata, imbuvad need ideed meie olemusse, ilma et me märkaksime mingeid dramaatilisi muutusi. Kuid tagasi vaadates näeme me, et meie suhtumine elusse on radikaalselt muutunud ning me elame nüüd avatumas maailmas, kus on rohkem võimalusi.

3. aste: Meditatsioon

Sanskritikeelne sõna *bhāvanā* mõistes *bhāvanā-mayī-prajñā* tähendab meditatsiooni: sel mõistmise astmel on meil teatud mõttes otsene kogemus sõnadeta tõdedest, millele Dharma mõisted viitavad, kui me nende üle sügavalt mediteerime. Me jõuame selleni süvaanalüüsi abil kõrgemates keskendumisseisundites – traditsiooni kohaselt esimese dhyānas või vähemalt keskendumise lävel. Säärases seisundis, rahulikus keskendunud valmisolekus, kus energia on ühte punkti koondunud ja tunded positiivsed, näeme me Dharmat väljendavate sõnade ja sümbolite taga olevat kogemust. Me hakkame tõde otseselt ja sõnadeta tunnetama ning kutsume seda taipamiseks. Taipamine erineb

mõistelisest arusaamisest – see pole enam idee, vaid osa viisist, kuidas me maailma näeme. Me võime ette kujutada, et mingil piiratud tasandil intellektuaalne arusaamine sellest, et kõik olendid on omavahel seotud – enamik meist ilmselt tunnistab selle tõelevastavust – omab oluliselt vähem mõju kui omavahelise seotuse otsene tunnetamine tõelise tegelikkusena, kui me enam oma eraldatuse tunnet tõsiselt võtta ei suuda ega ei tunne mingit kiusatust vaid oma huvidest lähtuvalt tegutseda.

Me võime arvata, et säärane taipamine on ükskord elus ette tulev totaalne ja lõplik kogemus, nagu meile mingis mõttes ka kinnitatud on. Kuid tõenäolisemalt tunneme seda esmalt vaid hetkeliselt, kuid tõsiselt mediteerides ja budistlikele ideedele pühendudes on neil hetkedel suur kumulatiivne mõju. Säärased pilguheidud eesriide taha võivad olal intensiivsed, kuid nad ei paista kaua püsivat, vähemalt mitte seni, kuni me pole harjutusteel kaugele jõudnud. Et nende pinnalt midagi ehitada saaks, peame me neid uuesti külastama ning panema nad vormi, mida me mäletaksime ja millest me mõelda saaksime. See tähendab ilmselt nende sõnadesse asetamist, kuigi mõnede jaoks on sobivam kasutada kujutluspilte või muid sümboleid. Siis saame me neid tegelikkuse mõistmise hetki kasutada "kuulmise" järjekordse väljendusena, mida me analüüsida saame, et need meid jälle mediteerimise ja uuekssaamise ringile viiksid.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. (a) "Kõik maise elu elajad on hullud." (Buddha)
   (b) "...tervemõistuslikkus: inimkonna pärandatud rumalus." (Oscar Wilde)
   Milline on teie reaktsioon neile väidetele?

2. Milline oli teie emotsionaalne reageering Dharmaga esmakordselt kokku puutudes? Kas see on aja jooksul muutunud, kui Dharma kohta rohkem teada saite?

3. Millised Dharma küljed teie puhul kõige enam *śraddhāt* tekitavad?

4. Kas Dharmal on ka selliseid külgi, mida te pigem tagasi lükkaksite? Kas see toimub rahulikult arutledes ja küsimärgi alla seades või pigem emotsionaalselt pinnalt? Kui see on pigem emotsionaalne, siis milliseid emotsioone need õpetused teis tekitavad?

5. Kas olete kunagi millegi suhtes oma vaateid radikaalselt muutnud? Kas suudaksite ette kujutada, et teie praegune maailmavaade võib mõnes mõttes ekslik olla?

6. "Mittekordamine on suurim takistus vaimse elu teel." Kas teile meeldib samu Dharma õpetusi mitmete nurkade alt tundma õppida ja analüüsida või eelistate pigem uusi asju?

7. Kas teil on kunagi olnud meditatsiooni ajal või väljaspool seda mõni taipamiskogemus, mis on sõnades väljendamatu? Kas suudaksite seda sõnades

kirjeldada? Kas mittesõnaline sümbol – vahest mõni kujutluspilt – aitaks teil paremini kogemust uuesti meelde tuletada?

Viited

1. Sangharaksita. Loeng 46: Zen ja psühhoterapeutiline protsess.
2. Ratnaguna. *Reason and Reflection in the Spiritual Life.*
3. Sangharaksita. *Wisdom Beyond Words*, lk 70.

2. nädal: tingitus, karma ja taassünd

Teksti on spetsiaalselt selle kursuse jaoks kirjutanud Vadanya

Tingitud kaastekkimine

"Tingitud kaastekkimine" on keskseks mõisteks, mida Buddha kasutas oma taipamise edasiandmisel. See on üks mitmetest sansktritikeelse sõna *pratītya-samutpāda* (paali *paṭicca-samuppāda*) tõlgetest – lisaks on seda tõlgitud "sõltuvuslikuks tekkimiseks," "vastastikkuseks põhjuslikkuseks" ja "vastastikkuseks koostekkimiseks." *Pratītya-samutpāda* sõna-sõnaline tähendus on "koos tekkimise tõttu eksisteerivad." Buddhagosa kommenteeris seda 5. sajandil kui "nähtuste tekkimist vastastikkuse sõltuvuslikkuse kaudu." Selle idee olulisust budismis pole võimalik üle tähsustada.

Läänelikud arusaamad *pratītya-samutpādast*

Antud idee viitab sellele, et kõik nähtused ja sündmused tekivad tingimuste tõttu ning püsivad vaid nii kaua, kuni püsivad nende olemasolu põhjuseks olevad tingimused. Kõik nähtused on pidevalt tingitud ja sõltuvad muudest nähtustest, mistõttu miski ei eksisteeri iseseisvalt ja omaolekuliselt, kõigest muust eraldi. Läänemaailmas kirjeldatakse seda tihti materiaalsete objektide ja protsesside kaudu, näiteks viidatakse sellele, et meie sõltume oma olemasolus tohutust hulgast tingimustest – atmosfäär, päike, merevesi, kogu ökosüsteem, meie toitu kasvatavad ja meile kaupu ja teenuseid pakkuvad inimesed jne. Seda nimekirja võiks lõpmatuseni jätkata. Sel viisil edasi mõeldes võime me hakata aru saama, kui väga me kõigi nähtustega seotud oleme ja neist sõltume.

See on tõene arusaam, kuid see pole veel kõik. Meil ei tasu arvata, et me oleme sellega juba Buddha taipamisele lähedale jõudnud. Tema kirjeldas oma õpetust niimoodi:

"Sügav, keeruline tajuda, keeruline mõista...loogikat ületav, peenekoeline, mõistetav vaid tarkadele."[1]

Pratītya-samutpāda mõiste viitab tegelikkuse käsitlusele, mis on oluliselt sügavam ja kaugeleulatuvam, kui me praegu ette kujutada suudame. Tingitud kaastekkimine pole vaid põhjuslikkus ning vastastikkuse suhete keerulised võrgustikud, kus kõik mõjutab kõike, ei valitse vaid materiaalse maailma nähtusi. Kui see piirduks vaid sellega, poleks see "loogikat ületav" ning me mõistaks seda üpris hõlpsalt ka ilma end "tarkade" sekka lugemata.

Lääne inimestena on meil komme näha budismi õpetusi läbi oma materialismi poolt tingitud maailmavaate ning tõlgendada budistlikke ideid nõnda, nagu oleks tegu materiaalse maailma kohta käivate teaduslike teooriatega, mitte üritustega anda edasi nägemust tegelikkusest, mis materialistlikust maailmapildist palju kaugemale ulatub. Tingitud kaastekkimine ei puuduta vaid materiaalseid objekte, vaid see käsitleb ka seda, kuidas meie meel ja meie kogetav maailm pidevalt üksteist vastastikku tingivad ja koos arenevad. Tsiteerides üht tänapäeva autorit Joanna Macy't:

"Sõltuvusliku kaastekkimise mõiste oluliseks osaks on usk sellesse, et meele eelarvamused ja eelsoodumused loovad tegelikkust, mida see tajub. See on vastuolus tavakäsitlusega "välisest" maailmast, mis asub tajuvast minast eraldi ja on sellest sõltumatu. Vastastikkuse põhjuslikkuse tõeline mõistmine sisaldab endas mina ja maailma tavapärase duaalsuse ületamist...see nõuab enda kõige sügavamale juurdunud eeldustest loobumist."[2]

Karma seadus

Varastes budistlikes pühakirjades on *pratītya-samutpāda* õpetust kasutatud peamiselt vaimse arengu kirjeldamiseks. Buddha ei üritanud meile maailma kirjeldada, vaid aidata meil leida vaimsele arengule viivat teed, mille abil me ise tegelikkust näha võiks. Tingitud kaastekkimise puhul rõhutas Buddha kõige enam karma (paali *kamma*) seadust, mida meie arengu jaoks kõige olulisemaks pidada võib. Karma tähendab tegu. Põhimõtteliselt ütleb karma seadus, et meie praegused teod, kõne ja mõtlemine mõjutab suurel määral seda, millised inimesed me tulevikus olema saame ja kuidas me maailma kogeme. Traditsiooni kohaselt peetakse usku karma seadusesse selleks "õigeks vaateks," mis meie vaimse arengu jaoks täiesti vältimatu on, ning karma tagajärgedesse mitte uskumine on peamine vale vaade, mis budistliku tee järgimise täiesti võimatuks muudab.

Seda on võimalik veenvalt põhjendada. Budistlik tee töötab karma seaduse kaudu. Budistlik tee töötab sellest tõsiasjast lähtudes, et viis, kuidas me praegu tegutseme, räägime ja oma meelt kasutame, loob inimese, kes me tulevikus oleme. Seega antakse meile nõu, kuidas tegutseda, rääkida ja mõelda viisidel, mis on "oskuslikud" – mis aitavad meil positiivses suunas areneda ja jõuda positiivsemate meele- ja hingeseisunditeni, sügavama mõistmiseni ning viimaks täieliku buddhasuseni.

Kuna karma seadus on budistliku tee toimemehhanism, peame me sellesse uskuma, et tee olemust mõista ja seda tulemuslikul viisil järgida. Kui me ei saa aru, miks me peaks oskuslikult tegutsema, ei hakka me ilmselt eriti veendunult ja pühendunult harjutama ka tee esimest osa – eetilist käitumist. Me ei mõista, et virgumisteega käib kaasas meie sisemise mina muutmise järk-järguline protsess ning üritame kohe lõpuni minna, eitades tõsiasja, et me pole veel algusest kaugemale jõudnud. Budist, kes ei usu karma seadust, on nagu arhitekt, kes ei usu füüsikaseadustesse – ta ei pea hoone vundamenti oluliseks ning üritab püstitada torne ja võlvkaari, mida miski üleval ei hoia.

Karma töötab selles praeguses elus

Budistlik karma seadus ütleb meile, et kui me oskuslikul viisil tegutseme, on meie tulevikukogemused meeldivamad, rõõmsamad ja kirkamad: kui me aga tegutseme oskamatult, on kogemused pigem õnnetud ja sünged. Traditsiooni kohaselt on karma idee tihedalt seotud taassünni ideega ning oskuslikult elatud elu võimaldab meil ümber sündida kaunitesse ja rõõmsatesse olemasolu vormidesse, samas kui oskamatult elatud elu viib taassündi valulikesse kannatusseisunditesse. See ei toimu hüvituse ja karistuse põhimõttel, vaid seetõttu, et kogetav maailm meie umber on meie olemise peegeldus. Kui

loome endast oskuslike tegude abil taevaliku olendi, kogeme taevalikke õndsusseisundeid. Kui loome endast oskamatute tegude ja mõtetega põrguliku olendi, on ka meie kogemus põrgulik. Seda illustreeritakse tihti eluratta kujutisega, mida me kursuse hilisemas osas vaatleme. Eluratas kujutab kuut olemasolu tasandit, kuhu me ümber sündida võime: mõned on väga meeldivad, mõned kannatustest täidetud ja mõnedes on omajagu nii ühte kui teist. Need tasandid pole vaid välise maailma kirjeldused, vaid ka meie sisemise oleku väljendused – lõppude lõpuks pole sisemist ja välimist võimalik üksteisest eraldada.

Kuna karma seadus ja taassünni idee on inimeste meeltes tihtilugu lähedalt seotud, juhtub vahel, et neid aetakse omavahel segi. Mõned lääne inimesed ei suuda taassündi tõeliselt uskuda, kuna see läheb meid mõjutanud maailmavaatega vastuollu. (Me arutame seda hiljem põhjalikumalt.) Nende inimeste jaoks on oluline mõista, et karma seadus ei sõltu taassünni õpetusest. Karma seadus ei puuduta vaid tulevasi elusid, vaid toimib samamoodi selles elus. Isegi selle ühe elu jooksul mõjutavad meie praegused teod suurel määral seda, kuidas me tulevikus maailma kogeme.

Me kõik kogeme nii oskuslikke kui oskamatuid tegutsemisajendeid ja meeleseisundeid. Kui me otsustame oma olemuse positiivseid külgi arendada ja tegutseme ning kõneleme oskuslikel viisidel ning arendame oskuslikke seisundeid ka meditatsiooni käigus, muutuvad meie olemuse positiivsed küljed tugevamaks ning negatiivsed jooned nõrgenevad. Aaja jooksul muutume teadlikumaks, terviklikumaks ja teiste olenditega ning maailmaga lähedasemaks ning iha ja pahasoovlikkus vaevavad meid vähem. Me kogeme iseennast ja oma elu positiivsemal viisil ning kuna me näeme maailma läbi oma meeleseisundite, tunneme me, et elame paremas ja kaunimas maailmas. Ning ka need olukorrad, millest me end leiame, võivad paremaks muutuda – näiteks hakkavad teised inimesed meisse paremini suhtuma ja meid usaldama ning on abivalmimad, meie suhted paranevad ja meile avanevad uued võimalused, mida me varasemates, vähempositiivsemates meeleseisundites ettegi ei kujutanud.

Muidugi võib ka vastupidi minna. Kui me tegutseme, räägime ja mõtleme oskamatutel viisidel, siis arendame ja tugevdame me oma olemuse negatiivseid külgi. Vaadates maailma läbi süngemate ja negatiivsemate meeleseisundite, muutub ka maailm üha süngemaks. Teised inimesed näivad vaenulikematena ning võime end viimaks üksikuna tundma hakata ja kaotada sideme teiste ja meid ümbritseva maailmaga, kogedes oma tillukest isiklikku versiooni eluratta ebameeldivamatest maailmadest. Seda allapoole viivat teed on hirmutaval kombel kirjeldatud Oscar Wilde'i raamatus *Dorian Gray portree*. Selle loo peakangelane laseb endast noore mehena portree maalida, mida peetakse äärmiselt õnnestunuks. Tema ise hakkab aja jooksul aina isekamalt ja ebaausamalt käituma, alustades tühistest oskamatutest tegudest ja jõudes välja allakäiguspiraalini, millest ta pääseda ei suuda. Alguses märkab ta, et tema portree näol leiavad aset tillukesed muutused ning tema näoilme ei tundu enam nii avatud ja meeldiv – kuigi ta peab võimalikuks, et ta kujutab seda vaid ette. Kuid aja jooksul, kui allakäik ta pöördumatult haarab, on muutused portreel nii silmatorkavad, et hakkavad teda pidevalt häirima ning ta peidab pildi ära, et see kellegi silma alla ei satuks. Tema surma hetkel on pildil näha inetu, põhjakäinud mees.

Õnneks või õnnetuseks ei ole enamik meist reeglina selgelt kumbagi neist – virgumiseni või Dorian Gray saatuseni viivat äärmuslikku teed – valinud. Vahel oleme kuigivõrd oskuslikud, vahel kuigivõrd oskamatud. Seetõttu toimuvad muutused meie iseloomus aeglaselt ning võib tunduda, et me ei muutu pika aja vältel sisuliselt üldse. Kuid meie pidevalt muutuvas maailmas ei saa miski päris samaks jääda. Me liigume kas edasi või tagasi, areneme või taandareneme, ning seda põhjustavad valikud on meie endi kätes. Ühes suunas liikumise tagajärjed on inspireerivad ja teises suunas liikumise tagajärjed võivad olla vägagi hirmutavad.

Karma vääritimõistmine

Budistlikku karma seadust mõistetakse tihtipeale valesti. Eriti sageli juhub, et seda aetakse segi hinduistliku karma käsitlusega, mis on mitmel olulisel viisil erinev. Buddha märkis korduvalt ära, et säärane vääritimõistmine võib meile vaimse arengu seisukohalt kahjulikuks osutuda.

Hindud, nagu ka paljud tiibeti budistid, usuvad, et kõik meie kogemused, nii head kui halvad, on meie varasema karma tagajärjed. (Budism jõudis Tiibetisse hilja ning oli selleks ajaks juba oluliselt mõjutatud hinduistlikest ideedest.) See karma seaduse käsitlus võib viia järelduseni, et igaüks, kes mingil viisil kannatab – kas ühiskondliku ebaõigluse, ärakasutamise, looduskatastroofide, haiguste või muu sellise käes – on selle ise oma varasemate tegudega endale põhjustanud. Säärane vaade võib viia kaastunde puuduseni ning soovimatuseni ühiskondlikku ebaõiglust vähendada – näiteks võib tuua puutumatute kasti, kuhu mõned inimesed on kogu eluks mõistetud ning millega kaasneb vaesus ja ärakasutamine, kuid mida põhjendatakse nende varasema karma ärateenitud tulemusena. See võib viia ka fatalismi ja apaatsuseni – kui me usume, et oleme oma praeguse olukorra ära teeninud, sest see on "meie karma," ei pruugi me selle parandamiseks midagi ette võtta.

Buddha lükkas tagasi idee, et kõik meie kogemused on kogutud karma tagajärjed. Näiteks kuulutab ta Moḷiyasīvaka suutras, et säärane vaade on ebaõige ning nimetab muid naudingu ja kannatuse põhjuseid, mille hulka kuuluvad haigused ja keskkonnamõjud. Sama probleemi käsitletakse ka *Kuningas Milinda küsimustes*:

"Kes ütleb, "Vaid kamma põhjustab olenditele halba...ei räägi tõtt...Teadmatud lähevad liiga kaugele, kui nad väidavad, et kõik kogetav on kamma vili."
Hilisemad budistlikud mõtlejad on seda õpetust täiustanud viie tingituse tüübi abil, mida tuntakse ka viie nijamana. Need on järgnevad:

1. Füüsiline või anorgaaniline – kui tsunami tapab palju inimesi, on põhjuseks pigem merepõhja all toimuvad geoloogilised sündmused, mitte ohvrite kollektiivne karma.
2. Bioloogiline – kui me gripiepideemia käigus haigeks jääme, on põhjuseks viirus, mille vastu meil immuunsust ei ole, mitte meie varasemad teod.

3. Psühholoogiline – me võime kogeda meeleseisundeid, mis tulenevad meie varasematest kogemustest, mille üle meil kontroll puudus ning mis ei tulenenud meie karmilistest valikutest.
4. Karmiline – karma-nijama viitab konkreetsetele eetilistele ja ebaeetilistele tegudele, mille me sooritasime valikuvõimalust omades.
5. Vaimne või õpetuslik – see on näiliselt imeline ja "teenimatu" virgunud olendite tegutsemise mõju, mis meile osaks langeb: me võime seda siduda bodhicitta ehk virgumismeele toimimisega, mida me uurime selle kursuseosa viimases peatükis.

Tegelikkuses on need tingituse viis osa omavahel keerulistes seostes ning iga sündmus võib mingis mõttes kõigist viiest mõjutatud olla: seega oleks riskantne ühtki sündmust vaid karma tööks pidada. Üks õpetaja on väitnud, et kui kellelegi mdiagi halba osaks langeb, ei peaks me kunagi arvama, et see juhtus nende karma tõttu, ent kui meile endale midagi halba osaks saab, peaksime me alati mõtlema, et see juhtus meie endi varasemate tegude tulemusena – niimoodi väldime kaastunde puudumist ning teisest küljest ka kurtmist, pahasoovlikkust ja teiste süüdistamist.

Taassünd

Kuigi on lihtne näha, et karma seadus töötab ka ühe elu vältel, on see traditsioonilises budismis siiski tihedalt taassünni ideega seotud. Ning kui meie teod mõjutavad meid ka peale seda elu tulevates arvututes taassündides väljaspool meie selle elu keskkonda, vahest koguni teistes maailmasüsteemides või olemise tasandites, siis on karma potentsiaal meie olemuse muutmisel palju suurem – ning ka inspireerivam või hirmutavam, kuidas kellelegi tunduda võib. Paali kaanoni põhjal ei jää erilist kahtlust selles, et Buddha õpetas taassünni olemasolu ning ka kõik budismi traditsioonilised koolkonnad peavad taassünni olemasolu tõeliseks. Kuid selle õpetuse tähendust on kerge vääriti mõista. Taassünni idee budismis on peenekoelisem, kui esmapilgul näib, kuna seda mõjutab õpetus, et olenditel pole püsivat ja sõltumatut loomust. Seetõttu erineb see hinduistlikut reinkarnatsiooniõpetusest, millega seda tihti segi aetakse. Hinduismis usutakse, et püsiv ja muutumatu hing – aatman – sünnib oma heade või halbade tegude tulemusena erinevates kehades ümber. Budistlik idee seisneb aga pigem selles, et on mingi pidevalt muutuv psühho-füüsiline energiavoog, mida kujundavad ja mõjutavad selle elatud elud ja sooritatud teod ning järjestikustes taassündides võtab see vorme ja satub maailmadesse, mis selle kogemustele vastavad. (Sangharakshita peetud avaliku loengu käigus küsis üks naine temalt: "Kas väidate, et ma võin järgmises elus kanana ümber sündida?" Ta vastas: "Ei, proua, see võib juhtuda vaid siis, kui te mõtlete nagu kana." See vastus näitlikkustab õpetuse keskset ideed: see konkreetne naine ei või kanana ümber sündida – esmalt peaks ta kanaks saama oma sisemises olemuses ning siis poleks ta enam sama naine, kes seda küsimust küsis.)

Budistliku taassünni idee puhul pole muutumatut hinge, mis elust elusse rändab. Peale surma juhtuv sõltub meie karmilistest kalduvustest, surnud olendi karmakoostisest või *saṃskārast*. See on sügav tahteline energia, mis meid mingi olendina mingis kehas mingit kindlat sorti maailmas elama paneb. Ümber sündinud inimene pole sama ega ka täiesti erinev surnud inimesest – tegu on sama muutumise protsessi jätkuga. Juhtunut

võrreldakse uue küünla süütamisega kustuvast küünlast. Uus küünlaleek pole sama, mis vana leek, kuid pole ka sellest erinev. See on sama protsessi jätkumine.

Taassünd ja lääne budism

Paljud lääne budistid tunnevad intuitiivselt, et taassünni õpetus võib tõele vastata või võtavad selle omaks seetõttu, et see on osa traditsioonist, mille kohta nad kogemuse põhjal teavad, et see väljendab mõistmist, mis on nende omast sügavam. Teised näevad taassündi metafoorina selle kohta, et meie maailmas, kus kõik on kõigega seotud, levivad meie tegude tagajärjed kõigis suundades ning jätkuvad selles mõttes igavesti. Teised näevad taassündi veelgi sügavamas metafoorses tähenduses kui sõnadega edasiantavat õpetust, mis viitab sellele tegelikkusele, mis ulatub aja ja ruumi kategooriate ning keele ja sümbolite poolt piiratud inimlikust arusaamisest ja kujutlusvõimest kaugemale. Nende jaoks on taassünni õpetus antud sellises vormis seetõttu, et meie piiratud arusaamine tõest ei ulatu kaugemale, ning kui me taassündi tõeks tunnistame ja selle põhjal elame, on see kõige oskuslikum viis, kuidas käituda, ning tuleb meile suurel määral kasuks. (Võrreldavaks näiteks võiks olla tuntud kaart Londoni metroost, mis on tegeliku linnakaardi lihtsustatud ja moonutatud versioon. Kui me keeldume seda kasutamast, sest sellel antud vahemaad ja üldine geograafia ei vasta tõele, on meil keeruline Londonis ringi liikuda. Budistlikud ideed aitavad meil teed leida – praegusest seisundist virgumiseni – ega ürita täpselt kirjeldada tegelikkust, milleni meie praegune arusaamisvõime nagunii ei küündi.)
Kuid paljude lääne inimeste jaoks on esimene reaktsioon selline, et taassünni ideesse uskumine on vastuvõetamatu, kuna see ei sobi kokku meie ajastu maailmavaatega, mida vahel kutsutakse "teaduslikuks materialismiks" – kuigi mõningate 20. sajandi füüsika avastuste valguses on selle nõndanimetataud "teaduslik" alus juba suuresti ajast maha jäänud. Materialistliku vaate kohaselt on mateeria "reaalne" ja teadvus on vaid selle juhuslik kõrvalprodukt, msi tekib siis, kui mateeria teatud ülimalt keerulistel viisidel ümber paikneb. Meie teadvus tekib meie kehaosade töö tulemusel ning kui keha töötamise lõpetab, kaob ka meie teadvus igaveseks. Meie haridustee on tinginud, et paljud meie seast peavad vaid teaduslikku materialismi ainsaks mõistuspäraseks maailmavaateks ning kõike, mis sellega kokku ei sobi, peetakse võimatuks – olgu see tõendatud või mitte.

Säärase maailmavaate kohaselt on taassünd loomulikult võimatu. Pole võimalik näha mingit konkreetset materialistlikku toimemehhanismi, mille kaudu see töötaks, seega peab see olema väär. Kuid ükski mõistuses loodud mudel maailma toimimise kohta – mille hulka kuulub ka materialism – ei saa kogu seda imeliste nähtuste keerukust, mille hulka me kuulume ja mis kõiksuse moodustavad, täielikult ära seletada. Meie ratsionaalne mõistus – mis ei suuda isegi väikese võimususega arvutit males alistada – ei suuda kogu seda tegelikkust mõista. Ta suudab vaid luua äärmiselt lihtsustatud mudeleid, mis mingi eesmärgi raames töökindlaks osutuvad. Materialistlik mudel töötab teatud praktiliste eesmärkide puhul äärmiselt hästi, ent kui me arvame, et see tegelikkuse olemuse täielikult kokku võtab, oleme oma vaate ulatuse piiranud oma intellekti piiridega ega suuda universumi kogu selle hämmastavas imelisuses näha – ning elame seetõttu piiratumat, hallimat elu.

Seega, kui meie iseeneslikuks reaktsiooniks taassünni ideele on uskumatus, võiks me endalt küsida, kas asi on tegelikkuse olemuses või tuleneb see eelkõige meid mõjutanud tingimustest. Kui mõtleme: "Mind mõjutanud tingimused tekitavad uskumatust taassünni idee suhtes, kuid ma tunnistan, et tegelikkus on liiga keeruline ja mõistatuslik, et ma sellest aru saaksin, seega olen ma uutele ideedele avatud," selle asemel, et lihtsalt arvata: "Ma ei usu taassündi," võime me astuda olulise sammu mõistmise suunas.

Muidugi pole võimalik taassünni olemasolu tõestada. Kuid paljud tõsiasjad võivad meid selle üle mõtlema panna. Näiteks lapsgeeniuste olemasolu, nagu Mozart ja paljud teised, kes juba väikeste lastena on andekamad kui enamik täiskasvanuid. Enamikele lapsevanematele saab ka selgeks, et isegi sama perekonna lapsed on juba hällieast peale väga erineva iseloomuga. Samuti on näiteid inimestest, kes eelmisi elusid mäletavad ning – kui me nende kohta kirjapandut usaldame – teavad asju inimeste ja paikade kohta, mida nad muud moodi teada ei saaks, kui eelmiste elude kaudu, mida nad väidavad mäletavat. Ka paljud tiibeti *tulkud*, kes on väidetavalt uuestisündinud suured õpetajad, nagu dalai-laama, on selles elus saanud silmapiastvateks isiksusteks – kuigi mitte kõik, ning reeglina on nad saanud ka väga erilise hariduse. Samuti tasuks meeles pidada, et paljud erinevad rahvad paljudes maades on erinevatel ajastutel mingil viisil uskunud taassündi, näiteks muistsel indialased, egiptlased, kreeklased ja keldid ning ka paljud Aafrika hõimud – mis võib viidata taassünni tõelevastavuse tugevale intuitiivsele tajumisele. Juba Pythagorasest alates on paljud suured mõtlejad taassündi uskunud. Samuti on paljud meie seast lastena intuitiivselt tunnetanud, et see pole meil esimene kord elada ning meie kõhutunne ütles, et taassünd on olemas, juba enne, kui me seda sõna kuulsime.

Ning muidugi on tõsi ka see, et Buddha ja paljud teised budistliku traditsiooni suured õpetajad rääkisid taassünnist – kui me arvame, et meie mõistame tegelikkust paremini kui nemad, siis võib tunduda arusaamatu, miks me üldse tahame budistid olla! Seda kõike silmas pidades – kuigi kindlasti on võimalik olla budist ja Dharmat harjutada ka ilma taassündi uskumata – võiks vähemalt taassünni võimalikkuse suhtes avatuks jääda.

Karma tüübid

Traditsiooni kohaselt on olemas nelja tüüpi karmat, mis meie taassünni otsustavad. Need järjestatakse tähtsuse alusel kahanevas järjekorras.

Esimene ja kõige olulisem on kaalukas karma. See tuleb "kaalukatest" tegudest, mis meid ja teisi suurel määral mõjutavad ning neid seostatakse tugevate emotsioonidega. Säärased teod omavad teo sooritaja meelele tugevat ja püsivat mõju. Üheks näiteks kaalukast karmast on mõrva sooritamine – säärane tegu avaldab ilmselgelt meie emotsioonidele ja meeleseisunditele suurt mõju, mis jääb kauaks püsima. Positiivne näide kaalukast karmast on mediteerimine – tulemuslik meditatsioonipraktika loob meeles jõulise positiivse voo, mis meie tulevasi kogemusi tugevalt mõjutab.

Teist tüüpi karma on surmaeelne karma. "Surmaeelne" tähendab karmat, mis tekib meie tegude, kõne ja mõtete tulemusel vahetult enne surma. Kuna need teod kajavad meie

meeles endiselt edasi, kui me ühest elust teise rändame, arvatakse, et need mõjutavad meie taassündi olulisel määral.

Harjumuslik karma tekib siis, kui me mingeid tegusid üha uuesti ja uuesti sooritame, nii et see meie olemust sügavalt mõjutab. Ka iseenesest küllaltki tühised oskuslikud või oskamatud teod võivad suurt mõju avaldada, kui need harjumuseks kujunevad. Tühised harjumused, tühised valed, tühised ärritunud mõtted või teisest küljest ka esmapilgul tühised heateod omavad mõju, mida võrreldakse tilkuva veega. Iga tilk on eraldi võttes tühise mõjuga, kuid aja jooksul võib nende kogusummana kujuneda suur ja raske karma.

Viimane ja kõige vähemtähtis on ülejäänud karma, mis on seda tüüpi karma, mis ülejäänud kolme alla ei kuulu. Ülejäänud karma avaldab meie taassünnile vähe mõju ning saab oluliseks vaid ülejäänud kolme tüübi puudumisel.

Ka siis, kui meid huvitab eelkõige karma mõju selles elus, võime neist kategooriatest mõningaid järeldusi teha: teod, sõnad ja mõtetd, mis kõige tugevamat karmilist mõju avaldavad, on need, millel on kaalukad tagajärjed ja mis haaravad tugevaid emotsioone, samuti need, mida korratakse tihti ning mis saavad seega meie elustruktuuri osaks.

Kas karma tagajärjed on vältimatud?

Mõned budistlikud koolkonnad ja õpetajad hoiatavad meid, et lõppude lõpuks tabavad meie karma tagajärjed meid vältimatult; kuid Buddha siiski päris nõnda ei arvanud. Näiteks ütleb Buddha Sankha suutras, et me ei pea tingimata oma varasemate tegude tagajärgi kogema, ning õpetab meile, kuidas end negatiivsest karmast puhastada – vähemalt sellest, mis pole liiga kaalukas. Ta ütleb, et kahetsus ja kurvastamine on kasutu ning mitte keegi teine ei saa meid meie karmast vabastada. Kui me oleme kindlalt otsustanud tulevikus mitte oskamatult käituda ning täidame oma südame mettāga, kaastundega ja teiste positiivsete emotsioonidega, saates armastust ja heasoovlikkust kõigile olenditele kõigis ilmakaartes – kui me sooritame mettā bhāvanā viimast astet kogu aeg ja igal pool – siis "ei jää püsima ühegi mõõdukuse piiridesse jääva teo tagajärg."

Küsimusi mõtiskluseks ja aruteluks

1. Kuidas te oma sõnadega kirjeldaksite tingitud kaastekkimise ideed?
2. Mõelge järgneva üle: Fredi autot tabab meteoriit. Ta võtab vastu hästitasuva, ent stressirohke töökoha, et uut autot osta. Stressi tõttu nõrgeneb tema immuunsüsteem ja ta külmetub. Haiguse ajaks loobub ta mediteerimisest, kuid ei jätka seda ka tervenedes. Ta muutub kergesti ärrituvaks ning läheb oma elukaaslasega tülli. Tüli tõttu vihane olles kõnnib ta kogemata peaga vastu uksepiita ning kaotab teadvuse. Teadvusekaotuse ajal ilmub talle nägemus Avalokitešvarast, kes ütleb talle, kui rumalalt ta käitunud on. Ta vabandab elukaaslase ees ning alustab uuesti mediteerimist. Millised nijamad võivad sellesse sündmusteahelasse kaasatud olla ning milliste sündmuste puhul nad ilmnevad?

3. Kirjeldage, kuidas võis karma sinu vanemate iseloomu ja elu mõjutada.
4. "Võib kõlada klišeena, et iga voorus on hüve iseenesest, kuid see on tõsi." Kas nõustute sellega? Miks või miks mitte?
5. "Suures osas on meie maailm meie enda meele looming." a) Kas nõustute sellega? b) Kas teie kogemus maailmast on kunagi muutunud teie meeleseisundite muutuse tõttu? c) Kas teate inimesi, keslle puhul tundub, et nad justkui teist erinevas maailmas elaksid?
6. Milline on teie reageering taassünni ideele? Kui suurel määral on teie reageering teie arvates tingitud ühiskonnast, kus te üles kasvanud olete?
7. Kas teie arvates on vaja taassündi uskuda, et budist olla?

Viited

1. Dīgha Nikāya II. 36
2. Joanna Macy. *Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory.*

3. nädal: Eluratas

Teksti on spetsiaalselt selle kursuse jaoks kirjutanud Vadanya

Sissejuhatus – iseeneslik ja loov tingitus

Eelmisel nädalal nägime, et tingitus on keskne mõiste, mida Buddha tegelikkuse kirjeldamisel kasutas. Tingitus võib töötada kahel viisil, mida Sangharakshita kutsub iseeneslikuks ja loovaks viisiks. Iseenesliku viisi puhul jääme tingituse nõiaringi ja midagi uut ei juhtu. Loova viisi puhul aga tekib iga uus sündmus eelmise pinnale ja loob uusi võimalusi.

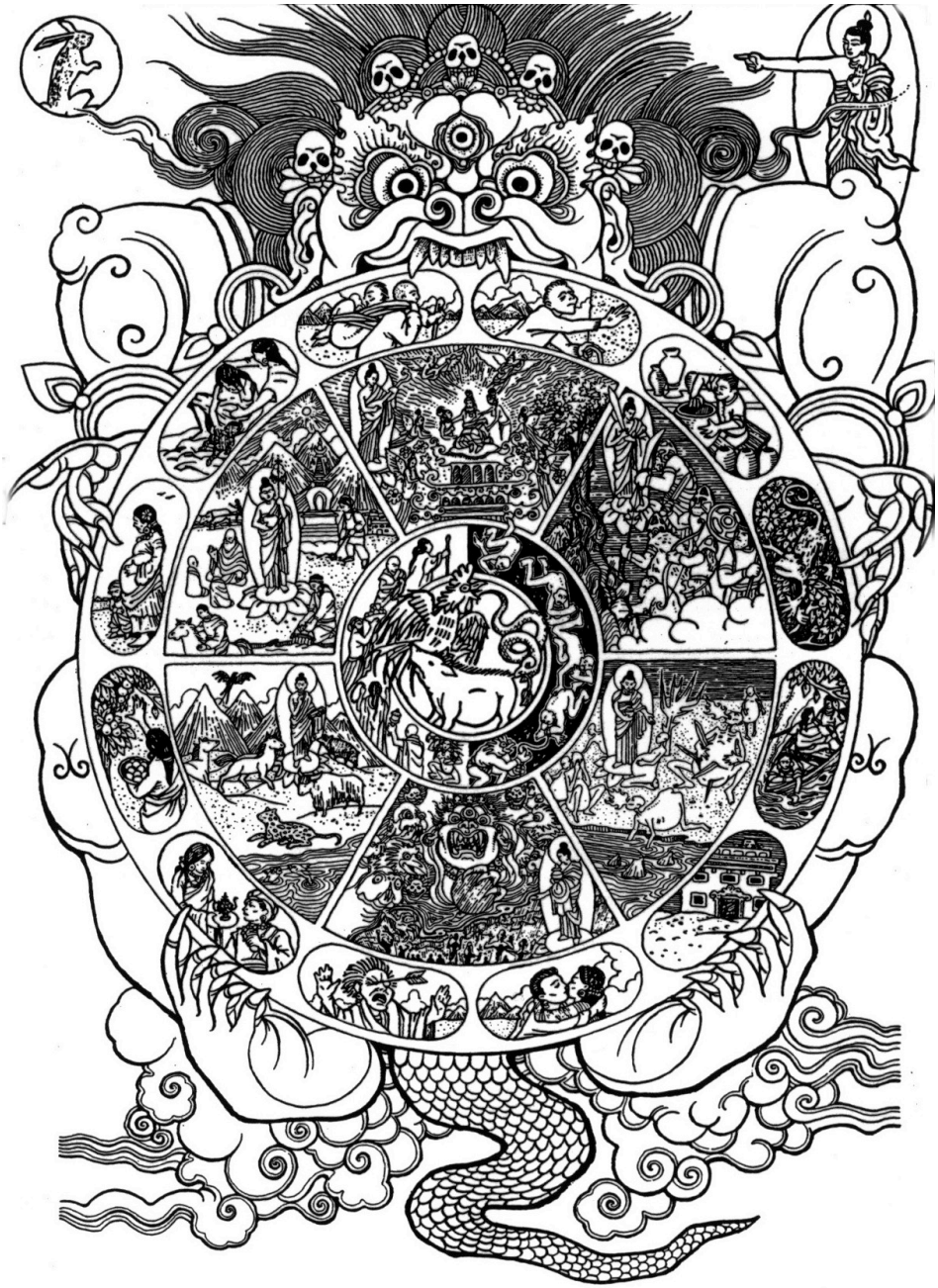
Iseeneslik viis

Iseenesliku viisi puhul käitume me nagu masinad, mis täidavad neid käske, mis minevikus meid mõjutanud tingimused meile andsid. Me näeme kooki ja ulatame käe seda võtma. Mingi kommentaar ärritab meid ning me nähvame vihaselt vastu. Meil on igav ning me paneme teleka käima. Maailm vajutab meie nuppe ning me vastame masina kombel, sest see on meile harjumuseks saanud. Iga kord, kui me iseeneslikult reageerime, tugevdame me väljakujunenud käitumismustrit. Järgmine kord, kui nuppu vajutatakse, on veel tõenäolisem, et me käitume samal viisil ning aja jooksul on aina raskem teistmoodi reageerida. Klassikaliseks näiteks säärase käitumismustri kohta on mõni sõltuvus, nagu suitsetamine, kuid põhimõtteliselt võib sama märgata igasuguse omandatud käitumise kohta, mis puudutab keha, kõne ja meelt.

Iseenesliku viisi puhul langeme me nõiaringi ning aina süvendame oma harjumusi. See ring võib iseloomult lihtne olla, nagu suitsetaja pidev iha nikotiini järele, mille leevendajaks on tema sigaretid. Kuid need võivad olla ka keerulisemad ning hõlmata teisi inimesi ja ümbritsevat maailma. Ka suhted võivad säärasteks nõiaringideks kujuneda, kui üks inimene reageerib teisele ja tema omakorda vastu vanal kindlakskujunenud viisil. Terved elud võivad sellisteks ringideks kujuneda, kui meie harilikud reaktsioonid inimestele ja sündmustele toovad kaasa harilikud vastureaktsioonid maailma poolt, mis omakorda panevad meid harilikul viisil reageerima – nii jätkub see vahel kogu elu, kuigi tagajärjed võivad olla valulikud, ennasthävitavad või lihtsalt väga igavad.

Loov viis

Looval viisil tegutseme me siis, kui me ei käitu tavalisel viisil, vadi võtame teadlikult vastu otsuse teha seda, mis on oskuslik ja mis avab uusi võimalusi. Me ei siruta kätt šokolaadi või õlle või telekapuldi järele, vaid hoopis mediteerime või läheme jalutama. Või vabandame töökaaslase ees, kellega meil suhtlemisel harilikult probleeme tekib, ja kutsume ta lõunat sööma. Või lõpetame energia raiskamise kurtmise peale ja üritame pigem leida, mis põhjusel me sattusime sellesse olukorda, mis meid kurtma paneb. Kui teeme midagi uut, hakkavad juhtuma uued asjad. Vanad käitumismustrid nõrgenevad, meil on rohkem vabadust ning meile avanevad uued võimalused. Kuigi millegi uue tegemine võib esialgu ebamugav tunduda, kogeme me selle käigus positiivsemaid



meeleseisundeid, mis arenevad edasi veelgi positiivsemas suunas, kui me nõnda jätkame – ning nii üha edasi, tuleviku suunas, mida me praegu isegi ette kujutada ei oska.

Eluratas ja spiraal

Eluratas on võimas iseenesliku tingituse viisi kohta käiv sümbol. Triratna Budistlikus Kogukonnas kasutame me loova viisi sümbolina spiraalset teed. Selles ja järgmises peatükis vaatleme me eluratast ja spiraalset teed üksikasjalikumalt – ning ka seda, kuidas esimesest teiseni jõuda.

Eluratas

Eluratas on iseenesliku tingituse protsessi piltlik kirjeldus. See on üheaegselt omalaadne samsaara kaart ja kasutusjuhend. Selle poolt kirjeldatud maailm meenutab arvutimängu oma, kus meid on lossi vangi pandud. Lossis on terve hulk erinevaid tubasid, kus juhtuvad näiliselt huvitavad asjad ning kus me võime koguda suurel hulgal punkte ja igasugust varandust. Kuid kõik see pole mängu eesmärgiks – eesmärgiks on lossist põgeneda. Eluratas ütleb meile, kuidas mäng töötab ning kuidas ühest toast teise pääseb ja millised segavad asjaolud meid nendes ees ootavad – ning kõige olulisem on see, et meile öeldakse ka, kuidas leida ust, mis viib lossist välja vabadusse.

Sisemine ring, mis ratta keerlema paneb

Eluratas koosneb neljast kontsetrilisest rattast. Kõige keskel on jõud, mis ratta teljena pöörlema panevad – ning panevad pöörlema ka meid, kui me iseeneslikul viisil tegutseme. Neid jõude nimetatakse tavaliselt rumaluseks, ahnuseks ja vihkamiseks ning nende sümboliteks on siga, kukk ja madu. Rumalus on meie üldine teadmatus selle kohta, milline on tegelikkuse olemus. Meie rumalusest haaratud seisundis üritame me ühest küljest põgeneda oma eksistentsiaalse rahutuse eest sel teel, et krabame kõige järgi, mis meis meeldivaid tundeid tekitab – seda nimetatakse antud juhul ahnuseks. Teisest küljest aga üritame eemale lükata kõike, mis meis ebameeldivaid tundeid tekitab – meie vastumeelsus, viha, närvilisus ja hirm on siin kokku võetud ühe sõnaga – "vihkamine." Kuigi sõnad "ahnus" ja "vihkamine" tähistavad nii tugevaid tundeid, mida me tavaliselt sellisel puhul ei koge – "külgetõmbavus" ja "vältimine" võiksid olla sobivamad – on need põhimõtteliselt siiski need kaks asja, mis meid rattas pöörlema panevad.

Teine ring, mis meid üles ja alla liigutab

Rattas väljapoole liikudes kohtame järgmisena ringi, mis on jagatud kaheks pooluseks, millest üks on hele ja teine tume. Heledal poolel näidatakse olendeid rõõmsa näoga ülespoole liikumas. Tumedal poolel langevad hirmunud ja mureliku näoga olendid allapoole. See viitab sellele, et meil on võimalus ratta sees ringi liikuda, kuid lõplikus tähenduses pole see oluline. Kui me välja vabadusse ei pääse, langeme me kunagi alati allapoole tagasi ning loovutame kõik kättevõidetu.

Kolmas ring, mis koosneb kuuest olemasolu tasandist

Kolmas eluratta ring on jagatud kuueks osaks, mis esindavad erinevaid olemasolu "tasandeid," kus me elurattas oma aega veedame. Traditsiooni kohaselt peetakse neid erinevateks maailmadeks, kuhu me ümber sündida võime, kuid nad kõik on ka mingite meeleseisundite sümbolid, seega esindavad need kuus tasandit ka psüühilisi seisundeid, mida me siin ja praegu, selles elus, kogeda võime.

Jumalate (devade) maailm

Eluratta kolmanda ringi kõrgeimaks osaks on jumalate maailm. Seda kujutatakse tihti idüllilise pargina, mis on täis paleesid, kus olendid mõnu ja naudinguid täis elu elavad, ilma et pingutama ja kannatama peaksid. Selle maailma madalamatel tasanditel kogevad olendid meelelisi naudinguid, kuid kehalises vormis. Kõrgematel tasanditel kogevad nad puhast esteetilist naudingut ehk meditatiivsete seisundite õndsust. See maailm meenutab kujutlusi taevast, kuid on üks oluline erinevus – see ei kesta igavesti. Lõpuks kasutavad jumalad ära kogu positiivse karma, mis neid sellesse maailma tõi, ning nad langevad olemasolu madalamatele kannatustasanditele.

Meie maailmas võivad mõned kuulsad inimesed vahest jumalate maailma taolistes kohtades elada, samuti mõned rikkad, kes üpriski tervislikul viisil aega sisustavad, näiteks jagades oma aega suusakuurorti ja jahiga purjetamise vahel. Mõned inimesed võivad isegi kõrgemates jumalate maailma tasandites aega veeta, nautides ilu või meditatiivsete seisundite õndsust. Kui me oleme terved ja õnnelikud, võivad vähemalt mõned meie seast veidi aega jumalate maailmas veeta. Kuid konks on selles, et need seisundid ei jää kauaks püsima. Ning kui need lõppevad, kogevad ka jumalad kannatusi. Kui neil pole kogemusi isegi tühiste ebamugavustega toimetulekul, ei suuda nad taluda isegi sääraseid kogemusi, mida mõnede teiste maailmade elanikud üldse vastumeelseks ei peaks.

Titaanide ehk āsurade maailm

Jumalate maailmast kellaosuti liikumise suunas edasi minnes jõuame titaanide ehk āsurade maailmani. Āsurad on suured, tugevad ja koledad ning nende elu koosneb pidevast võitlusest võimu pärast. See on suurte egode, konkurentsi, kadeduse ja agressiivsuse maailm. Āsurasid võib kohata äri- ja poliitikamaailmas ning ka muudes olukordades, kus domineerivad tugevad, enesekriitikata isiksused, kes armastavad võimu ja konfliktisituatsioone.

Āsurade olukord – vähemalt meie maailmas – on sama ebakindel kui jumalate oma. Et olla āsurana edukas, peab võitma, kuid see pole lõputult võimalik. Viimaks jääb iga āsura valimistel kaotajaks, sunnitakse pensionile minema, kaevatakse kohtusse või lüüakse muul visiil oma aujärjelt alla. Nad muutuvad haavatavaks ning langevad teistsugusesse olemise viisi. Kuid oma suure ego tõttu kannatavad nad tõsiselt, kui leiavad end tagasihoidlikumast olukorrast, kus neid enam endisel viisil ei austata.

Näljaste vaimude ehk pretade maailm

Pretad ehk näljased vaimud on traditsiooni kohaselt suurte kõhtude ja tillukeste suudega, mis sümboliseerib nende tohutut isu ja janu ning võimetust seda täielikult rahuldada. Nad elavad kõrbemaailmas, kus pole palju süüa ega juua ning isegi kui nad vett leiavad, muutub see nende suus tuleks; isegi kui nad toitu leiavad, hakkab see nende kõhtu jõudes nugadena torkima. See, mida nad nii väga ihaldavad, põhjustab neile kannatust, mitte rahuldust.
Pretad on olendid, kelle puhul on domineerivaks jõuks neurootiline iha – iha asjade järele, mis ei too tõelist rahuldust, vaid põhjustavad kahju ja suurendavad rahulolematust. Pretadele on omane sisemine tühjustunne, mida sümboliseerivad nende tohutud kõhud, ning nad üritavad seda täita oma tillukeste suude kaudu. Meie maailmas üritavad pretad sisemist tühjust täita maiustuste, sigarettide, alkoholi, rämpstoidu, seksi, meelelahutuse, pornograafia ja muude tarbimisühikonna mänguasjadega.

Meie praeguses maailmas on palju pretasid ning nende tootmiseks on loodud lausa omaette tööstusharu – reklaamiäri. Meie maailma kõige äärmuslikumad näited pretadest on heroiinisõltlased, kuid ka tavalistel inimestel on oma väikesed sõltuvused. Paljud inimesed, kes elavad näiliselt “normaalset” elu, on tegelikult haaratud tarbimishullusest ning on isegi rahul, kui neile “tarbijatena” viidatakse.

Põrgumaailm

Kolmanda ringi kõige alumises punktis on kannatuste maailm ehk põrgu. See pole maailm, kuhu mõni jumal olendeid karistuseks saadab, vaid lihtsalt selle tõsiasja väljendus, et mõned olemise viisid on iseenesest intensiivse kannatuse seisundid. Põrgumaailm on tugevate negatiivsete emotsioonide ja intensiivsete negatiivsete meeleseisundite ning vaimuhaiguste maailm. Paljud meist on mingi ajal elanud vähemalt põrgumaailma eeslinnades.

Loomade maailm

Loomade maailma kujutatakse tihti loodusliku ja kauni rohumaana, kus jooksevad ringi metsikud loomakarjad. See võib esmapilgul idülliline näida, kuid tegelikkus pole nõnda kaunis. Loomadel pole etteplaneerimisvõimet, keelt, teadmisi ega kultuuri ning seetõttu on nad keskkonna, inimolendite ja oma instinktide meelevallas. Selle tulemusena nad kannatavad. Me elame loomade maailmas siis, kui sõltume eelkõige oma bioloogilistest vajadustest ja loomulikest instinktidest. Mingil määral võib see isegi nauditav olla, kuid pikemas perspektiivis piirab meid ning viib vältimatult kannatuseni. Loomade maailmas oleme peaaegu täeilikult haaratud iseeneslikust tingitusest ega suuda erilisel määral teha teadlikke, loovaid valikuid.

Inimeste maailm

Inimeset maailmas elame siis, kui elame mõõdukalt küpsete, vastutustundlike ja emotsionaalselt tervete inimolenditena. Traditsiooni kohaselt peetakse seda kõige väärtsulikumaks maailmaks, kus on kõige lihtsam vaimses plaanis areneda ning leida üles elurattast vabanemiseni viiv väljapääs. Inimeste maailmas ei koge me pretade või põrguelanike pidevat kannatust ning meid ei uinuta ka jumalate näiliselt lõputud naudingud. Selle asemel kogeme kasulikku segu naudingutest ja kannatusest. Me pole ka āsurade kombel täielikult teistest ära lõigatud – me võime teistega suhestuda ka ilma pideva enesetõestamisvajaduseta. Ning me pole lõksus oma keha ja instinktide maailmas, nagu loomad, vadi omame ligipääsu vaimsuse, muusika ja muude kunstide maailmale. Igast kuuest maailmast on võimalik vabanemiseni jõuda, kuid praktilistel kaalutlustel peaks enamik meist sihiks võtma just kindalt inimeste maailmasse püsima jäämise. Üllatuslikult polegi jumalate maailm see, mis kõige ihaldusväärsem on. Kui meie vaimse elu eesmärgiks saab pingutusteta naudingute tagaajamine, siis see pigem tugevdab meie egoistlikke kalduvusi, mitte ei nõrgenda neid, ning see muudab ka meid ennast nõrgaks ja ärevusest haaratuks. Kahtlemata peame oma elus ruumi tegema üksi olemisele, mediteerimisele, ilu nautimisele ja mittemidagitegemisele, kuid arenemiseks peame otsima ka väljakutseid ja vastutust. Kui me selles osas tasakaaluni jõuda suudame, on see märk sellest, et oleme inimeste maailma kohale jõudnud.

Kuue maailma Buddhad

Igas neist kuuest maailmast on oma Buddha, kes pakub olenditele seda, mida neil arenemiseks vaja läheb. Nii kaua, kui me nendes maailmades eksisteerime, ütlevad Buddhad meile, mida teha, et meie praegusest seisundist kaugemale jõuda.

Jumalate maailmas mängib Buddha püsituse muusikat tegevat pilli. Jumalad kuulavad vaid seda, mis on kaunis – igasuguste karmide helide ees jäävad nende kõrvad suletuks – kuid see muusika kannab endas ka sõnumit, meenutades neile, et nende praegune seisund ei jää kauaks püsima ning nad peavad üritama elurattast vabaneda. Āsurade maailams kannab Buddha mõõka – ta kohtub Āsuradega nende kommete kohaselt. Kuid see mõõk on ühtlasi tarkuse mõõk, mis lõikab läbi eksliku, labase mõtlemise. Āsurade metsiku omavahelise võistlemise ja terava, vaheda intellekti vahel on olemas seos, seega võivad tarkuseõpetused Āsurasid mõjutada, samas kui üleskutsed armastusele ja kaastundele nad külmaks jätaksid. Pretade maailmas pakub Buddha toite ja jooke, mis tõepoolest nälga ja janu rahuldavad ning täidavad pretade sisemise tühjuse, ning tema õpetused ja toetus aitavad neil jõuda oma sisemiste väärtuste ja paranenud enesehinnaguni. Põrgumaailams pakub Buddha pehmet salvi – põrguolendid peavad lihstalt mingiks ajaks kannatustest vabanema, et see neid enam ei eksitaks. Loomade maailmas hoiab Buddha käes raamatut, mis sümboliseerib õppimist ja kultuuri. Loomade maailma olendid peavad leidma midagi, mis neid vaid kehalistele tajudele ja vahetutele füüsilistele kogemustele keskendumisest kõrgemale tõstaks.

Väline ring – muutumise protsess

Eluratta väline ring on jagatud 12 kastiks, mis illustreerivad iseenesliku tingitud kaastekkimise viisi kõige levinumat kirjeldust – kaheteistkümnest nidānast ehk lülist

koosnevat ahelat. (Lisaks on olemas ka 12 nidānat, mis kirjeldavad spiraalset vabanemisteed.)

Kaksteist nidānat kirjeldavad, kuidas väline maailm ja meie sisemine maailm üksteist mõjutavad ja loovad aja jooksul ühiselt edasi arenedes tegelikkuse, mida me kogeme. Nende kirjeldatud kaksteist astet puudutavad kolme järjestikkust taassündi, kirjeldades, kuidas meie eelmise elu isiksusest on tingitud meie praeguse elu kogemused ning kuidas praegune elu tingib meie järgmise taassünni. Mõned õpetlased arvavad, et esialgu kirjeldasid kaksteist nidānat "saamise" protsessi, mis pidevalt aset leiab, ning neid ei seostatud otseselt kolme järjestikkuse taassünniga. Seega, isegi kui me taassündi ei usu, võime nidānasid näha kirjeldusena sellest, kuidas meie minevik olevikku loob, mille põhjal omakorda tekib meie tulevik – millest siis saab meie minevik ja ratas pöörleb edasi.

Antud juhul on tähtis pigem nidānade aluseks olev põhimõte, mitte neid puudutavad üksikasjad. Kuid siiski on kaheteistkümne nidāna õpetuse puhul üks punkt, mis vajab pikemat lahtiseletamist, kuna see selgitab, kuidas me elurattast vabaneda saame ning spiraalsele vabanemisteele jõuame.

Puutumisvõimest saamiseni

Puutumisvõime (sanskriti *sparśa*)

Esimeseks lüliks selles nidāna ahelas, mis antud hetkel olulseks osutub, on kokkupuude mõne meie tajuorgani ja välise ärritaja vahel (seda illustreerib elurattal pilt üksteist kallistavast mehest ja naisest.) Meie silmad näevad objekti, meie keel tunneb maitset, meie meel mõtleb mõtet. (Budismis peetakse ka meelt ehk mõistust üheks tajuorganiks, seega kuulub kokkupuute alla ka mõne minevikusündmuse meenutamine või tulevikusündmuse ettekujutamine.) Kokkupuude leiab aset pidevalt – meid tabavad pidevalt ärritajad, mis pärinevad nii välisest maailmast, teistelt inimestelt kui meie enda meelest.

Tunne (sanskriti *vedanā*)

Meie tajude poolt märgatud ja meele poolt mõtestatud ärritajate voost tingitult kogeme pidevalt reaktsioone ehk tundeid. Seda illustreerib elurattal mees, keda on nool silma tabanud, mis viitab reaktsioonide jõulisusele, mida me vahel tunda võime. *Vedanāt* tõlgitakse tundeks, kuid see ei tähenda emotsiooni – see on lihsalt meie vastus naudingule või valule (või nende puudumisele).

Janu (sanskriti *tṛṣṇā*)

Valu või naudingu tunnetest tingitult me kas haarame nähtuste, sündmuste ja mõtete järele, üritades neid alal hoida ja enda omaks teha, või üritame neid vältida ja peatada. Mõlemat reaktsiooni tähistatakse lühikese sõnaga "janu", mida illustreerib pilt naisest, kes mehele juua annab. Kui me näeme šokolaaditahvlit, tekib meeldiv tunne ja me

tahame seda maitsta ja üha rohkem süüa – kuigi see võib sisaldada rohkem kaloreid, kui me vajame. Või siis tekitab meie jaoks ebameeldiva inimese hääletoon meis vastikust ning me reageerime ärritusega, üritades seda oma kogemusest välja jätta – kuigi just säärane reaktsioon võib põhjustada seda hääletooni, mida ta meiega rääkides kasutab.

Klammerdumine (sanskriti *upādāna*)

Haaramise ja vältimise harjumustest tingitult tekib meis klammerdumine, mida illustreerib pilt inimesest, kes puu otsast vilju nopib. Selle tulemusena hakkame ühtesid nähtusi meeldivateks ja teisi ebameeldivateks pidama, mis omakorda arenevad välja vaadeteks ja arvamusteks. Ühele inimesele meeldib Fred, aga teisele mitte. Ühele inimesele meeldib maapähklivõie, vihmane ilm või poes käimine, teine aga vihkab neid. Ühel inimesel on selline arvamus, teisel, kes on sama tark ja haritud, on aga hoopis vastupidine seisukoht. Selge on see, et kui inimeste reaktsioonid on niivõrd erinevad, siis pole meie klammerdumiste taga reeglina mingit absoluutset objektiivset tõde – kuid see ei takista meil neid täiesti õigustatuks pidamast.

Saamine (sanskriti *bhāva*)

Nähtuste meeldivaks ja ebameeldivaks liigitamisest ning arvamustest tingituna käitume me teatud kindlakskujunenud viisidel ning kujuneme teatud sorti isikuks. Seda illustreerib pilt rasedast naisest – järgmises eluratta osas sünnitab ta meie tulevase mina, selle isiku, kelleks meie tingitud reaktsioonid meid muutnud on.

Vabaduse paik

Kirjeldatud protsess leiab aset iseeneslikult ning reeglina on meil raske selle suhtes midagi ette võtta. Kuid ühes punktis me siiski saame valikuid teha ning protsessi edasiarenemist takistada. Selleks on nõndanimetatud "paus" tunde ja janu vahel – "vabaduse paik". Selle kaudu võime leida väljapääsu elurattast ja pääsemise spiraalsele vabanemisteele.

Väljapääsuni jõudmiseks peame me pöörama tähelepanu viisile, kuidas me reageerime tunnetele ehk vedanādele, mida ärritajad meis tekitavad. Meil pole tegelikult valikut selles osas, milliseid vedanāsid kogemused meis tekitavad – see on tingitud meie minevikukogemustest. Kuid me võime valida, mismoodi me neile tunnetele reageerime ning need valikud otsustavadki, kas me jääme elurattasse püsima või pääseme spiraalsele vabanemisteele. Kui me meeldivatele ja ebameeldivatele vedanātele pool-iseeneslikult reageerime, haarates meeldiva järele ja vältides ebameeldivat, siis tekib meis janu ning me jääme rattasse pöörlema. Ent kui me vastumeelsusega silmitsi seisame ja oma tundeid läbinisti kogeme ning otsustame käituda oskuslikul ja looval viisil, hoolimata sellest, mida meie vedanād meil teha käsivad, siis oleme väljapääsuni jõudnud ja spiraalsele vabanemisteele astunud.

Kui me nõnda käituma hakkame, kogeme esmalt kindlasti vastumeelsust või midagi veel hullemat. Pole mugav käituda, rääkida või mõelda harjumatul viisil. Ebamugavuse

vältimine panebki meid elurattas ringi käima. Seega pole üllatav, et spiraalse vabanemistee esimeseks astmeks on *dukkha* – kannatus, mitterahuldavus, vastumeelsus. Ent kui me vastumeelsusega silmitsi seisame ega põgene selle eest haaramisse ja vältimisse, hakkame sellega toime tulema. Ning kui me hakkame tegutsema oskuslikult ja loovalt, loome ühtlasi tingimusi edasiste meeldivate tunnete kogemiseks, millega käib kaasas *dukkha* vähenemine tulevikus – sellest räägibki meie järgmine õppetund.

Küsimusi mõtiskluseks ja aruteluks

1. Kas sind motiveerib pigem külgetõmme või eemaletõukavus? Kas selle pinnalt võivad tekkida erinevad suhtumised elule elurattas?
2. Millises kuuest maailmast olete enda arvates minevikus olnud? Kus te praegu olete? Kas selle maailma Buddha – kui inimeste maailma mitte arvestada – oskab midagi öelda selle kohta, kuidas te harjutama peaksite?
3. Missugused elurattal veedetava elu küljed on teie jaoks nii huvitavad, et need teil vabanemiseni viivat väljapääsu otsimast takistavad?
4. Kas te leiate, et vaimse elu eesmärgiks võiks olla jumalate maailma pääsemine? Kas arvate, et teie puhul on see takistavaks või kaasaaitavaks suhtumiseks?
5. Kas teie arvates on silma nooletabamuse saanud mees liiga jõuline illustratsioon meie kogetavate vedanāte ehk reaktsioonide kohta? Millised ärritajad – välismaailmast, teistelt inimestelt ja meie endi meelest – tekitavad teis kõige tugevamaid vedanāsid ning kuidas neile reageerite?
6. Meenutage mõnda juhust, mil te iseeneslikust tingitusele reageerimise viisist loovale üle läksite, sest tajusite tekkinud “pausi” tunde ja janu vahel. Milline see kogemus tundus ning millised olid selle tagajärjed?

4. nädal: Vaimne areng ja loov tingitus

Sissejuhatus – iseeneslik ja loov tingitus

Eelmise õppetunni jooksul nägime me, et iseeneslikku ja loovat suhtumist elusse võib ühest küljest sümboliseerida eluratas ja teisest küljest spiraalne vabanemistee. Me nägime ka, et "paus" ehk "vabanemise paik" tunde ja janu vahel eluratta välisel ringil on kohaks, kus me tagasilangemise peatada võime, et algatada positiivsete sündmuste jada, mida sümboliseerib spiraalne vabanemistee. Eluratast ja spiraali võib ette kujutada kui horisontaalsel pinnal lebavat ringi, millega on ühenduses spiraal, mis ei pöörle ringiga samal horisontaalsel tasandil, vaid sirutub üha ülespoole uutesse kõrgustesse.

Järgnevas tekstis vaatleb Sangharakshita loova tingituse protsessi – mida tema nimetab "progressiivseks." Selle käigus kasutab ta kaheteistkümne positiivse nidāna kirjeldust, mis on elurattasse tagasilangemiseni viiva kaheteistkümne nidāna vastandid. Kaheteistkümne positiivse nidāna õpetus on Triratna Dharmaõpetuse oluliseks osaks, mida Sangharakshita rõhutab seetõttu, et see kirjeldab vabanemisteed positiivse arenguna, mitte oskamatute seisundite allasurumises seisneva negatiivse suunaga protsessina, nagu mõned paali kaanoni tõlgendused seda esitanud on.

Spiraalne vabanemistee
(Kokkuvõte Sangharakshita raamatu "Mis on Dharma?" 7. peatükist.)

Nagu me juba näinud oleme, töötab tingituse seadus kahel viisil, millest üks on "tsükliline" ja teine "progressiivne." Vaimne areng leab aset tingituse progressiivse tüübi käigus. Just nagu pungast tekib õis ja õiest vili, nii kasvab ühest vaimsest kogemusest välja järgmine ning sellest omakorda järgmine, ning iga järgnev on kõrgem, peenekoelisem, kaunim ja veidi nirvaanale lähemal. Kõik budistliku tee kirjeldused – Õilis Kaheksaosaline Tee, kuus pāramitāt jms. – on spiraalsed vabanemisteed, kuna nad kõik põhinevad tingituse progressiivsel tüübil. Budistliku harjutustee eesmärgiks on murda tegude ja nende tagajärgede lõputu ringkäik, mida illustreerib tingitud taastekkimise kirjeldus elurattas, ning algatada selle asemel progressiivse tingituse protsess. Aga kust saab spiraalne vabanemistee oma alguse? See algab meie vedanā-kogemuse otsustavas faasis, kõigi nende tunnete tajumise käigus, mis meid elus tabavad.

Spiraalse vabanemistee astmed

Mitterahuldavus

Mõned meie kogetud tunded on meeldivad, mõned valulikud, mõned aga neutraalsed. Ning me reageerime neile reeglina iseeneslikul viisil. Me haarame meeldivate kogemuste järele ja põgeneme ebameeldivate eest. Me ei saa aga igavesti meeldiva kogemuse külge klammerduda, kuna mingil hetkel on selle katkemine vältimatu ning reeglina käib sellega kaasas kannatus. Nõnda me pendeldame naudingu ja valu vahel ning eluratas jätkab pöörlemist. Lõplikus tähenduses on see mitterahuldav. Jah, selle käigus tekib meeldivaid kogemusi. Kuid seal pole midagi, mis oleks sügavas ja püsivas mõttes rahuldustpakkuv.

Selle tõttu ütleb budism, et elu on "kannatus." Sanskritikeelne sõna, mida tavaliselt "kannatuseks" tõlgitakse, on *duḥkha*, sõna-sõnalt "halb toit": see on säärane ebamugavus, mis tekib, kui asjad korralikult kokku ei klapi; see pidurdav omadus, mida me kogeme oma igapäevaelu käigus selles maailmas.

Me kõik teame, et asjad pole kunagi sajaprotsendiliselt ideaalsed. Midagi läheb alati valesti. Miski ei vasta päris täpselt meie ootustele – vähemalt mitte eriti kaua. Seda iseloomustabki *duḥkha*, mitterahuldavuse või kannatuse mõiste. Kui me oleme sellest piisava selgusega teadlikuks saanud, pole me enam asjade senise seisuga rahul. Me võime taga ajada kõikvõimalikke asju: materiaalset edu või naudinguid või mugavust ja luksust või haridust. Kuid viimaks ei paku miski sellest rahuldust. Me küll ei kannata pidevalt, kuid me pole ka tõeliselt õnnelikud. Me tunneme ähmast ebamugavust; me ei suuda maha rahuneda ning ei tunne, et me kuhugi tõeliselt kuuluksime. See on tavaline kogemus, et Piibli sõnade kohaselt: "meil pole siin jäädavat linna". Meie südames oleks nagu mingi kohutav tühi koht.

Kannatust analüüsima asudes võime jõuda kahele vastandlikule järeldusele. Enamik meist leiab kas teadlikult või alateadlikult, et õnn seisneb meie ihade täielikus rahuldamises ning kannatus on selle vastand. Kuid Buddha jõudis teistsugusele järeldusele. Meie naudingu objektid on püsitud. Seega ei saa me ihade rahuldamise läbi kannatusi vältida. Säärane lahendus pole edukas. Enamik meist tajub varem või hiljem ähmaselt, et see on tõsi. Kuid muidugi me üritame seda ignoreerida. Me üritame end veenda, et me oleme õnnelikud, kuna meil on olemas kõik see, mis inimesi õnnelikuks tegema peaks. Kuid meie südame salasopist kostub sosin: "Sa pole ju tegelikult õnnelik." Me torkame sõrmed kõrvadesse ning uputame oma mured ühel või teisel viisil, et seda närivat tunnet summutada. Kuid see jääb kuhugi sügavale püsima ja kogub jõudu. Selle summutamine teeb asja vaid halvemaks. Pigem peaksime rahulolematust õhutama, kuna see sunnib meid midagi kõrgemat ja rahuldustpakkuvamat otsima, tõelist õnne leidma.

Muidugi ei anna me esmalt endale aru, mida me just täpselt leida loodame. Me tunneme vaid ähmast rahutust ning kobame kõigis suundades, et leida seda, mille nime me ei tea. Kuid viimaks, kui me oleme küllalt kaua otsinud, puutume kokku millegagi, mida võib parema sõna puudumisel nimetada vaimseks. Me puutume kokku peegeldusega millestki kõrgemast, mis pole osa sellest maailmast. See võib olla sümbol, kaja, peegeldus: raamat, mis meile midagi olulist avab, või pilt või inimene. Ning kui me sellega kokku puutume, ükskõik mis olukorras, vastame me selle kutsele. Meie südame sügavikus tekib tunne või vähemalt aimdus, et just seda olemegi kogu aeg otsinud, kuigi me seda ei teadnud.

Usk

Budistlikus traditsioonis kutsustakse sellist reaktsiooni *śraddhāks*. Ning see on spiraalse vabanemistee järgmine aste: mitterahuldavusest sõltuvalt tekib *śraddhā*. Me tõlgime *śraddhāt* usuks, kuid see pole usk sellesse, mida ei saa ratsionaalselt tõestada. Samuti võib *śraddhāt* tõlkida kindluseks või pühendumiseks ning see viitab kogu vaimse elu emotsionaalsele poolele. See sõna tuleb tegusõnast, mille tähenduseks on "südamega asja juurde asuma." Seega on usk budistlikus tähenduses südamega tingimatu või absoluutse

juurde asumine ning loobumine tingituga leppimisest. See on kogu oma emotsionaalse elu ümber korraldamine. See on, teiste sõnadega, *tṛṣṇā* ehk janu emotsionaalselt terviklik vastand. Tundest sõltuvalt – antud juhul maailma mitterahuldavuse tundest – ei teki mitte janu, vaid usk – usk millessegi maailmast kaugemal ja kõrgemal asuvasse, usk tõe ja tegelikkuse kõrgemasse mõõtmesse.

Vahest oleks usu parimaks definitsiooniks järgnev: see on meis leiduva ülima vastus ülimale kõiksusele. Usk – intuitiivne, emotsionaalne, isegi müstiline vastus millelegi kõrgemale, ülimale, absoluutset väärtust omavale – on vaimse elu alguseks.

Seejärel tekib usust sõltuvalt rõõm. See on järgmine samm. Olete leidnud selle, mida otsisite. Te pole seda vahest veel kätte saanud, kuid olete seda vähemalt hetkeks silmanud nagu läbi pilve paistvat päikesekiirt. Nüüd olete mõistagi rahul, kuna te otsisite seda nii kaua. Ning kokkupuude kõrgemate väärtustega on juba teie elu muutma hakanud. See pole vaid mingi teoreetiline võimalus. Teie süda on avanenud, seda tähendabki *śraddhā* sõna-sõnalises tõlkes – südame avanemist. Te olete avanenud millelegi kõrgemale, olete puutunud midagi kõrgemat, olete kogenud midagi kõrgemat, kasvõi vaid hetkeliselt. Ning selle kokkupuute tulemusel hakkab midagi muutuma. Te tunnete, et nüüd on teie elus olemas siht: arendada kokkupuudet selle kõrgema mõõtmega, mida te nüüd tunnetate. Muidugi pole see enamasti kerge ülesanne. Usk võib kergelt tekkida, kuid võib ka kergelt kaduma hakata. Esialgu suhtute vaimsesse ellu suure entusiasmiga ning loete kõike, mis selle kohta kätte satub ning kuulate loenguid ja käite mediteerimas, kuid mingil hetkel võib selle kõige vastu huvi kaduda. Vahest haarab meid huvi millegi muu vastu või vahest hakkab soov olla "vaimne" meile närvidele käima ning me soovime sellest mõneks ajaks loobuda. Pendel võib edasi ja tagasi kõikuda, kuid aja möödudes võngub see üha vähem ning viimaks jääb see paigale.

Kui meie usk tugevneb, võime me viimaks vähem enesekeskseks muutuda. Meie egoism nõrgeneb ning me muutume mõnevõrra heldemaks ja avatumaks. Me ei klammerdu enam paaniliselt kõige meeldiva külge. See, mida võib kirjeldada meie loomuse madalama küljena ning mida huvitab eelkõige toit, magamine ja seks, langeb aina enam meie loomuse kõrgema külje kontrolli alla. Me hakkame elama lihtsamalt ja kahjutumalt ning muutume seetõttu õnnelikumaks ja rahulolevamaks. Olles endaga rahul, ei sõltu me enam nii väga välistest asjadest. Enam pole tähtis, et me ei ela kõige ilusamas majas ega sõida kõige uhkema autoga. Vabanedes kõigest sellisest, oleme vabamad ja sõltumatumad kui varem ning iseendaga rahu sõlminud. Vahest pole te veel täielikult läbi uurinud, mida kõike te avastanud olete, kuid olete selleag juba kontakti saavutanud ning see on teie elu muutma hakanud. Te hakkate loomulikult kõlbelisel viisil elama ning järgima viit käitumisjuhist. Teie südametunnistus on enam-vähem puhas. Seetõttu tunnete rõõmu. Rõõm on spiraalse vabanemistee järgmine aste.

Rõõm

Budistlik suhtumine on selline, et kui te vaimset elu elate, peaksite olema rõõmus, avatud ja muredest prii. Kui olete leidnud selle väärtusliku asja, mida te alati otsisite, ning see on tõeliselt teie elu muutma hakanud, siis miks ei peaks te õnnelikud olema? Kui te pole

õnnelikumad kui need inimesed, kes säärast inspiratsiooniallikat leidnud pole, siis mis kasu on üldse budistiks olemisest? Rõõm on tõelise budisti tunnuseks. Budism peab rõõmu ja muredest prii olemist ning endaga rahu sõlmimist väga oluliseks, sest sellega käib kaasas puhas südametunnistus ja võime rõõmsat lauluviisi ümisedes läbi elu minna.

Vaimustus

Rõõmust sõltuvalt tekib vaimustus: see on tee järgmine aste. "Vaimustus" on ilmselt kõige õnnestunum võimalik tõlge sansktitikeelsest sõnast *prīti*. *Prīti* on intensiivne, sütitav, ekstaatiline rõõm, mis on nii jõuline kogemus, et me kogeme seda kogu oma kehaga, mitte ainult oma meeles. Kui me kuulame kaunist sümfooniat või vaatame loojuvat päikest või peame südamliku vestluse oma sõbraga, liigutab see meid vahel nii väga, et lisaks emotsionaalsele kogeme ka füüsilist reaktsiooni. See kogemus võib olla nii tugev, et meie juuksed seisavad peab põsti või me nutame. See on *prīti*.

Võiks öelda, et vaimustus tekib blokeeritud energia vabanemisel – seni oli see energia mingil määral lühiühenduses või luku taga. Vaimse elu jooksul, eriti just meditatsioonis, need blokeeringud vabanevad. Me avastame endas uusi sügavusi ning meie tillukesed kompleksid saavad lahendatud, nii et neisse lukustatud energia vabaneb ja tõuseb esile. Energia vabanemise tõttu, mida me tunnetame kogu närvisüsteemiga, kogemegi me *prītit*.

Meelerahu

Vaimustusest sõltuvalt tekib rahu. Sanskritikeelne sõna *praśrabdh*i tähendab "meelerahu, rahulikkus, tõsidus," ning selle käigus toimub vaimustuse füüsiliste kõrvalnähtude kadumine, nii et alles jääb vaid vaimne ja emotsionaalne kogemus.

Õndsus

Meelerahust sõltuvalt tekib õndsus ehk *sukha*. Sõnal "*sukha*" võib olla mitmeid erinevaid tähendusi. Antud juhul mõeldakse selle all intensiivset õnnetunnet, mis koguneb kõigi meie emotsionaalsete energiate tervikuks saamise tulemusena. Meie energiad pole enam eraldatud, vaid nad kõik voolavad jõuliselt ühes suunas nagu suur jõgi. Energia, mis varem oli kinni negatiivsete emotsioonide all, voolab nüüd õndsusena positiivses suunas.

Samādhi

Seejärel tekib intensiivses õnnetundest sõltuvalt *samādhi*. Sel sõnal on mitmeid erinevaid tähendusi, kuid antud juhul peame selle all silmas keskendumist – mitte meele jõuga ühele objektile keskendamist, vaid loomulikult tekkivat keskendumist, mis tekib siis, kui kogu meie emotsionaalne energia intensiivse õnnetunde seisundis ühes suunas voolab. Kui me oleme täeisti õnnelikud ja kogu meie emotsionaalne energia on terviklikuks saanud, oleme me tõeliselt keskendunud. Keskendunud inimene on õnnelik inimene ning õnnelik inimene on keskendunud inimene. Mida õnnelikumad me oleme, seda kauem suudame keskendunud püsida; ning vastupidi, kui meil on raske kaua keskendunud olla, siis on põhjus selles, et me pole oma käesoleva olukorraga rahul. Kui me oleme tõeliselt

õnnelikud, ei tunne me vajadust midagi muud teha – me võime lihtsalt vaikselt olla. Ent kui me oleme õnnetud ja rahulolematud, muutume me rahutuks ja hakkame midagi muud otsima, sest üritame leida midagi, mis meie tähelepanu mujale juhiks.

Samādhi vormis keskendumine leiab siis, kui me oleme jõudnud vabanemisteel poole peale. Alles siis saame me tõeliselt keskenduda, kuna meie emotsionaalsed energiad on üheks saanud ning me oleme vahest esimest korda elus tõeliselt õnnelikud. Kogu meie elu peaks olema meditatsiooniks valmistumine. Kuid ükskõik kui suurepärane meie meditatsiooniharjutus ka olla võib, oleme me sel hetkel alles maisel tasandil. Me oleme küll spiraalsel vabanemisteel, kuid endiselt raskusjõu meelevallas, mis meid allapoole tõmmata võib. Kuid järgmisel tasandil jõuame me spiraali teisele poolele, kust enam tagasilangemist ei ole.

Mõistmine ja asjade nägemine nii, nagu need tõeliselt on

Samādhist sõltuvalt tekib *yathābhūta-jñānadarśana*: "teadmine asjadest nii, nagu need tegelikult on." Keskendunud meel näeb asju nii, nagu need tõeliselt on. Kui meel on mõtteid täis ja pole rahulik ega tasakaalus, vaid seda tõmmatakse sinna ja tänna, ei saa see asju näha nii, nagu need tõeliselt on. Kui järvevesi on vaikne, saab see kuud tõepäraselt peegeldada. Ent kui tuul puhub ja paneb veepinna lainetama, lõhub see kuu peegelpildi. Nõnda näeme me asju tavaliselt – tükkideks purustatult, katkendlikult, segamini.

See tasand on äärmiselt oluline, kuna siin toimub üleminek meditatsioonilt mõistmisele. Kui me selleni jõudnud oleme, ei saa me enam tagasi langeda ning virgumise saavutamine on kindel. Üks viis, kuidas seda esitada saab, on selline, et "teadmine ja nägemine" on "tingitud olemise kolme omaduse" mõistmine. Me näeme, et kõik tingitud nähtused on püsitud, mitterahuldavad – ei paku kestvat ja täielikku rahuldust – ning olemusetud ehk lõplikus tähenduses illusoorsed.

See tasand tähistab otsest tajumist: me näeme tingitu kaudu seda, mis on tingimustest vaba. Tingitu püsitusest läbi nähes tajume me tingimustest vaba püsivust: tingitu mitterahuldavusest läbi nähes tajume me tingitusest vaba täiesti rahuldavat olemust; ning olemusetust või illusoorsest läbi nähes näeme me seda, mis on lõplikult ja igavesti tõeline. Kui me hakkame asju sel viisil nägema, muutub kogu meie maailmataju radikaalselt. Me pole enam need, kes me enne olime. Kui me tajume midagi teiselt poolt, kui me oleme etenduse kulisside taha näinud, kui oleme tajunud seda kõrgemat tasandit, kuidas me seda ka ei nimetaks, kas kõrgemaks tegelikkuseks, absoluudiks või isegi Jumalaks, kui me oleme seda näinud – mitte vaid ideena või mõistena või spekulatsioonina, vaid tõeliselt sellega kokkupuutes olles, sellega suhestudes – siis pole me enam kunagi need, kes me varem olime. Meie elus toimub püsiv muutus. Me oleme "jõudnud teadvuse sügavaimale tasandile."

Eemaletõmbumine

Kuna me teame ja tunneme asju nii, nagu nad tõeliselt on, tekib *nirveda*. Seda tõlgitakse vahel "põlguseks" või "vastikuseks" kuid see on vahest liiga tugev väljendusviis, mis kuulub pigem psühholoogia valda, kuid antud tasandil oleme juba psühholoogia tavapärastest piiridest kaugemal, kuna oleme ka meele kõigist tavapärastest piiridest kaugemal. See aste esindab puhast, rahumeelset eemaletõmbumist tingitud nähtuste maailmast. See meenutab kõrbes miraaži nägemist. Esmalt tundub teile, et näete oaasi, ja kiirustate selle poole. Kuid siis taipate, et tegu on vaid miraažiga, ning peatute. Pole mõtet tormata selle poole, mida pole tegelikult olemas. Samamoodi on siis, kui te oma *samādhi* kogemuse põhjal näete, et kõik tingitud nähtused, mis igapäevase kogemuse moodustavad, on mitterahuldavad ja mööduvad ning pole tõelise tegelikkuse osad, ning selle tulemusena sõltute neist üha vähem.
Eemaletõmbumise aste avaldub vähemal määral elu külge klammerdumises. Kuigi te mängite endiselt kaasa mõningaid mänge, millest on haaratud ka teised inimesed, teate te nüüd, et tegu on vaid mängudega. Laps võib oma mänge väga tõsiselt võtta, kuna tema jaoks on need tõelised, kuid täiskasvanu võib lapse mänguga liituda ja samas teada, et see on vaid mäng. Kui laps teda võidab, ei lähe täiskasvanu närvi. Samamoodi näete teie läbi inimeste igapäevaelule omased mängud ning võite neis osalemist jätkata, teades samas, et võite iga hetk neist lahti lasta, vähemalt sisemiselt. Te võite endiselt teha seda, mida objektiivselt vajalikuks peate, kuid subjektiivses tähenduses ei haara see teid enam kaasa.

Kiretus

Eemaletõmbumisest sõltuvalt tekib *vairāgya*, mida võib tõlkida "kiretuseks". See aste erineb eelmisest selle poolest, et kui eemaltõmbumine on tingitud olemasolust kaugenemise protsess, siis kiretus on seisund, kuhu kaugenemise protsessi lõppedes jõutakse. Selles seisundis ei liiguta ega sega ega puuduta meid enam ükski maine sündmus. See pole külmus ega tundetus, vaid rahuliku kindluse seisund.

Vabadus

Kiretusest sõltuvalt tekib vaimne vabadus ehk *vimukti*. Budismi varajastes õpetustes koosneb vabaduse mõiste kahest osast. Esmalt tekib *ceto-vimukti* – meele vabadus – mis tähendab täielikku vabanemist igasugusest subjektiivsest, emotsionaalsest ja psühholoogilisest eelarvamuslikkusest, igasugusest psühholoogilisest tingitusest. Sellele järgneb *prajñā-vimukti* – "mõistmise vabadus" – mis tähendab vabanemist kõigist ekslikest vaadetest, igasugusest teadmatusest ja ekslikust filosoofiast, kõigist arvamustest. Meele ja südame täielik vabadus kõige kõrgemal tasemel on budistliku elu ja harjutustee objektiks ning ülimaks eesmärgiks.

Teadmine āsravade hävimisest

Kuid ka see vabadus pole veel spiraalse vabanemistee kõrgpunkt. Vabadusest sõltuvalt tekib "teadmine *āsravade* ehk meelemürkide hävimisest". Ainult vabanemisest ei piisa. Lisaks on vaja ka teada, et oleme vabad. Ning me teame seda siis, kui saame aru, et meelemürgid on hävitatud. Kui meelemürgid on kadunud ja me oleme sellest teadlikud, siis on hävitatud ka janu, vaimse teadmatuse kaaslane. Tunnetest sõltuvalt ei teki enam

mingit janu. Ning sel hetkel oleme jõudnud spiraalse vabanemistee lõppu ja saavutanud buddhasuse.

Loomulik kasvamisprotsess

Spiraalne vabanemistee näitab meile, et vaimne elu on loomulik kasvamisprotsess, mille käigus iga uus aste tekib eelneva täitumise tõttu. Niipea kui üks aste on täielikuks saanud, muutub see järgmiseks astmeks. Ilmselt on kasulik teoreetilises tähenduses teada, mis ees ootab, kuigi seda ei tasu liiga tõsiselt võtta. Kui üks aste on täiuseni arenenud, muutub see iseenesest järgmiseks.
Tingituse põhimõte pole lihtsalt idee. Kui me teame, et elu on just niiviisi seatud, siis mõjutab see meie elu kõiki külgi. Kui me midagi kogeme – keegi ütleb meile midagi või me loeme midagi või kogeme midagi tajumeelte kaudu – võime alati endalt küsida, kas meie reaktsioon sellele on tsükliline või progressiivne. Kui see on tsükliline – naudingust tekib janu – siis jääme me elurattasse ringlema. Ent kui reaktsioon on progressiivne, ükspuha kui nõrk – näiteks tunnetame, et elu on mitterahuldav ja peab olema ka midagi kõrgemat – siis sel hetkel teeme kõhklevalt esimese sammu virgumiseni viival teel.

Küsimusi mõtiskluseks ja aruteluks

1. "…meie südame salasopist kostub sosin: "Sa pole ju tegelikult õnnelik." Me torkame sõrmed kõrvadesse ning uputame oma mured ühel või teisel viisil, et seda närivat tunnet summutada." Kas olete säärast sosinat kuulnud? Kui olete, siis millal te eismest korda sellest teadlikuks saite ning mis arenguteni see viis? Kui te seda kuulnud pole, siis mis teid budismi juurde tõi?
2. "Me puutume kokku peegeldusega millestki kõrgemast…See võib olla sümbol, kaja, peegeldus: raamat…pilt või inimene. Ning kui me sellega kokku puutume…tekib meie südame salasopis tunne, et seda me olemegi kogu aeg otsinud." Mille tulemusena teil esmakordelt selline *śraddhā* kogemus tekkis? Kuidas on teie *śraddhā* aja jooksul muutunud ja arenenud?
3. Millised asjaolud või tegevused teis *śraddhā* tunnet süvendavad? Kuidas te nende osakaalu suurendada võiksite? Kas te tunnete *śraddhāt* pigem positiivsetes või negatiivsetes meeleseisundites?
4. "Rõõm on tõelise budisti tunnuseks." Kas te olete Dharma harjutamise käigus õnnelikumaks ja rõõmsamaks muutunud? Kui see nii on, siis mis viisidel see avaldub? Kui mitte, siis mida peate selle põhjuseks?
5. "See kogemus võib olla nii tugev, et meie juuksed seisavad peab põsti või me nutame. See on *prīti*." Kas olete midagi sellist kogenud? Millal? Kas arvate, et see võib olla vaid lühiajaline kogemus, või oleks võimalik seda kestvalt tunda?
6. Kas olete Dharma harjutamise tõttu muutunud mõnevõrra rahulikumaks, keskendunumaks, selgepilgulisemaks ning mõnevõrra eemaldunud "mängudest, mida inimesed mängivad"? Milles see avaldub? Kas see annab teile kindlust, et spiraalne vabanemistee on tegelikult asetleidev protsess?
7. Kuidas võiksid positiivsed *nidānad* kokku sobida kõlbluse, meditatsiooni ja mõistmise astmetega?

5. nädal: Tingitu ja tingimatu

Sissejuhatus

Paari viimase õppetunni jooksul oleme rõhutanud, et tingitus ja tingitud kaastekkimine on budistliku tegelikkuse tajumise keskmeks. Kuid eelmise peatüki käigus viitas Sangharakshita ka "tingimatule" – müstilisele "sealpoolsusele", mida on sõnades pea võimatu kirjeldada. Järgnevas tekstis uurib Sangharakshita suhet tingitu ja tingimatu vahel põhjalikumalt, vaadeldes traditsioonilisi „märke" ehk tingitud olemasolu tunnuseid ning kirjeldades, kuidas nende kaudu tingimatuni jõuda võib – ning ühtlasi selgitades, miks tingimatu võib avalduda ka tingitud olemasolu kaudu!

Kaks tegelikkust

(Kokkuvõte Sangharakshita raamatu "Mis on Dharma?" 3. peatükist, kasutatud on ka materjali 5. peatükist ning raamatu "Mõistmine sõnade taga"lk. 128-131)

Budismis kirjeldatakse tegelikkust tihti kahes erinevas avaldusmisvormis: tingitud tegelikkus ja tingimatu tegelikkus ehk lihtsalt tingitu ja tingimatu. "Tingimatu" on sanskritikeelse mõiste *asaṁskṛta* tõlge. *Sam* tähendab „kokku" ja *kṛta* „pandu" ning *a-* on negatiivset tähendust kandev eesliide, seega on *asaṁskṛta* sõna-sõnaliseks tähenduseks „mittekokkupandu." „Tingitu" on seega *saṁskṛta* ehk „kokkupandu." Selle kaudu on välja arenenud ka idee, et tingitu on tehislik, aga tingimatu on loomulik ning lihtne ega ole kunstlikult kokku pandud. Tingitu ja tingimatu eristamine on budistlikus mõtlemises olulisel kohal. Paalikeelses Ariyapariyesanā suttas räägib Buddha, kuidas ta otsustas kodust lahkuda ja rändavaks askeediks saada. Ta kirjeldab, kuidas ta mõtles: „Kes ma olen? Mida ma oma eluga peale hakkan? Ma olen surelik, kellele langeb osaks vananemine, haigused ja surm. Kuid ehkki ma ise vananen, püüdlen ma siiski selle poole, mis samuti vananeb. Olles ise hävinev, püüdlen ma selle poole, mis samuti hävineb. Olles ise surelik, püüdlen ma selle poole, mis samuti kunagi sureb. Ent kui ma asuksin otsima seda, mis muutumatuks jääb? Kui ma asuksin otsima seda, mille täiuslikkust ei kahjusta miski? Kui ma asuksin otsima seda, mis on surematu ja igavene?"

Siddhārtha mõistis, et ta on tingitud olend ning kulutab kogu oma aja ja jõu tingitud asjade jahtimisele – see on *anariyapariyesanā* ehk „õilsuseta püüdlus." Ta sai aru, et selle kaudu seob ta ennast olemasolu lõputu ringkäiguga ehk elurattaga. Seega otsustas ta ümber pöörata ja asuda otsima tingimatut ehk asuda *ariyapariyesanā* ehk „õilsa püüdluse" teele. Tulevase Buddha esimese olulise mõistmiskogemuse lihtne kirjeldus sisaldab eneses kõike, mis vaimse elu puhul oluline on. Me asetame sõrme vedrule, mis paneb kogu olemasolu mehhanismi ringi käima. Vedruks on tingitu püüdlus tingimatu poole, sureliku püüdlus mitte „mina" surematuse poole, vaid „mina" ületava surematuse poole.

Tingimatu

Tingimatu on ühtlasi "transendentaalne." See pole ideealne sõna, mida antud juhul kasutada, kuid on enam-vähem sobiv vaste sanskriti ja paali mõistele *lokuttara*. *Loka*

tähendab "maailma" ja *uttara* "kõrgemat" või "teispoolset", seega on transendentaalne see, mis on maailma ületav või teispoolne. Seda mitte ruumilises tähenduses, vaid selles mõttes, et see on tingitusest vaba. See on kannatust ja mööduvust ja "mina" ületav. See ületab kõike, mida me ette kujutada suudame või millest mõelda võime. Kui me selle üle mõelda proovime, jääb meel paigale tammuma ega suuda selle mõtestamisega toime tulla. Meie ees on vaid suur tühjus, piiramatu ja mõistetamatu paljusus. See on tingimatu, transendentaalne tegelikkus, vaimse elu ja *ariyapariyesanā* ehk „õilsa püüdluse" eesmärk.

Tingitud olemasolu kolm märki ehk *lakṣaṇat*

Mida me täpsemalt silmas peame, kui räägime tingitusest? Budisliku traditsiooni kohaselt on tingitul kolm omadust ehk *lakṣaṇat,* mille järgi seda ära tunda saab. Need tingitud olemasolu kolm omadust ütlevad, et kõik tingitud asjad ja olendid on:

1. mitterahuldavad
2. püsitud
3. omaolekuta

Duḥkha – mitterahuldavus

Tavaliselt tõlgitakse sanskritikeelset sõna *duḥkha* „kannatuseks", kuid vahest oleks parem, ehkki kohmakam vaste hoopis „mitterahuldavus". *Duh-* kui eesliide viitab asjadele, mis on halvad, ebaterved, valed või ebakohased; *kha* aga on ilmselt seotud sanskritikeelse sõnaga *chakra*, mis tähendab „ratast". Seega olevat *duḥkha* alguses tähendanud ebasobivat vankriratast, mis sõidu raputavaks ja aeglaseks muutis ning teekonna ebamugavaks tegi.

Niipalju siis *duḥkha* üldisest tähendusest. Kuid ebamugavus või kannatus esineb mitmetes erinevates vormides – Buddha loetleb neid reeglina seitse. Esimesena räägib ta sellest, et sünd on kannatus: emaüsa rahulikust keskkonnast heidetakse meid külma, kummalisse maailma. Teiseks kannatuse vormiks on vanadus, millega kaasneb kehaline nõrkus, mälu ja vaimsete võimete nõrgenemine ning sõltuvus teistest. Kolmandaks kannatuse vormiks on haigus. Olgu see hambavalu või ravimatu haigus, nagu vähk, ükski haigus pole meeldiv ning tihti oleme me vaevalt ühest terveks saanud, kui juba tabab meid järgmine. Neljandaks kannatuseks on surm. Me kannatame, kui meile kallid inimesed surevad ning me kannatame ka teadmise tõttu, et sama tabab meid ennast. Surm on paljude inimeste jaoks kohutav teema, milelle mõtlemist nad iga hinna eest vältida püüavad. Viiendaks kannatuse vormiks on kokkupuude sellega, mis meile ei meeldi. Me peame elama kokkupuutes inimestega, kohtadega, asjadega ja tingimustega, mis meile vastu hakkavad. Kuuendaks kannatuse vormiks on eraldatus sellest, mis meile meeldib. See võib olla väga ahistav, eriti siis, kui tegu on leinaga – lõpliku eraldusega neist, keda me armastame. Mõned inimesed ei saa sellest kannatusest kunagi üle ning jäävadki kogu järelejäänud elu oma kaotuse üle nukrutsema. Seitsmendaks kannatuse vormiks on see, kui me ei saa, mida tahame. Mõne inimese kogu elu on täidetud pettumusest ja kibestumisest selle üle, et elu on neid mingil viisil alt vedanud. Kuid vähemmärgatavas vormis kogeme me kõik seda iga päev.

Mõne inimese arust on selle kirjelduse puhul liiga kaugele mindud. Nad tunnistavad, et sünd, haigus, vanadus ja surm on tõepoolest kannatus. Mingil määral on kannatuse olemasolu maailmas vältimatu, kuid tervikuna pole maailm siiski paha paik. Miks peaks nii negatiivne olema? Meil on lisaks valulikele ka meeldivad kogemusi. Kuid budistliku vaateviisi kohaselt on ka meeldivate kogemuste taga kannatuse varjatud vormid, kuigi me seda näha ei pruugi. Meie vaimsest küpsusastmest sõltub, kui hästi me seda näeme, sest kui me pole väga tähelepanelikud, jääb suur osa kannatusest meie eest varjatuks.
Budismiuurija Edward Conze on identifitseerinud neli varjatud kannatuse aspekti. Esmalt võib miski, mis meie jaoks meeldiv on, põhjustada teiste olendite jaoks kannatusi. Meie tavaliselt sellega muidugi ei arvesta. Kõige ilmsem näide sellest on nauding, millega paljud inimesed söövad surnud loomade liha. Nad torkavad noa ja kahvli lihasse, ilma et mõtleksid loomade kannatuse peale. Kuid alateadvust juba nii kergesti ei lollita. Te ei pruugi sellest küll teadlikud olla, kuid see mõjutab teie meeleseisundeid seda tugevamini. Meil võib tekkida „irratsionaalne“ süütunne, kuna me teame sisimas, et meie nauding põhineb teiste elusolendite kannatusel. See süütunne võib meie alateadvuses põhjustada palju ebamugavust ja ärevust.
Teist tüüpi varjatud kannatus, mida Conze nimetab, seisneb meeldivate kogemustega kaasas käivas ärevusseisundis, kuna me kardame nende lõppemist. Traditsiooniline budistlik illustratsioon sellele seisundile kujutab kulli, kes lendab minema, liha küünte vahel, samal ajal teades, et teised kullid asuvad teda taga ajama ja üritavad liha endale saada. Iga nauding, millega käib kaasas võimu või staatuse tunnetamine, on ärevuse poolt puudutatud, kuna me teame, et teised võivad soovida meie kohta sõnnikuhunniku otsas.
Kolmas dr. Conze poolt mainitud varjatud kannatus puudutab neid kogemusi, mis on meeldivad, kuid mille kaudu me seome end tulevaste kannatustega. Ta toob näitena inimkeha. Kuigi sellega käivad kaasas mitmesugused meeldivad tajukogemused, mille külge me klammerdume, kogeme me selle tõttu ka mitmeid ebameeldivaid kogemusi. Seega, kuigi me sõltume sellest meeldivate kogemuste tajumisel, liidab see meid ka ebameeldivate kogemuste külge. Üht ei saa ilma teiseta.
Viimaks leiab Conze, et varjatud kannatus peitub ka tõsiasjas, et tingitud nähtustest tulenev nauding ei suuda rahuldada meie sügavaimaid südamesoove. Meis kõigis on midgai tingimatut, midagi selle maailma piiridest väljaspoole, transendentaalsesse, buddhaloomusesse ulatuvat, kuidas me seda ka ei nimetaks. Ning seda suudab rahuldada vaid tingimatu. Me võime küll nautida tingitud nähtusi, kuid alati jääb midagi puudu, alati jääb alles mingi tühjus, mida saab täita vaid tingimatu. Lõppude lõpuks on just sel põhjusel kõik tingitud asjad mitterahuldavad. Tingimatu valguses on kõigi tingitud olemasolu vormide iseloomustavaks omaduseks *duḥkha*.

Anitya – püsitus

Teine tingitud olemasoluga lahutamatult kaasas käiv omadus on *anitya*, mida on üpris kerge tõlkida. *Nitya* on „püsiv“ ehk „igavene“, nii et kui sellele lisada negatiivne eesliide, on tulemuseks „mittepüsiv“ ehk „püsitu“. Seda on ka lihtne mõista, vähemalt intellektuaalsel tasandil. Ei saa eitada, et kõik tingitud ehk kokkupandud asjad on pidevad muutumises. Nad on juba määratluse põhjal osadest koosnevad ehk kokkupandud. Ning

seda, mis on kokkupandud, saab uuesti osadeks taandada – mis muide pidevalt aset leiabki.
Anitya lakṣaṇa viitab tõsiasjale, et kogu universum kogu oma suursugususes ja lõpmatuses on erinevat tüüpi ja erinevatel tasanditel toimuvate protsesside kogum, mis kõik on üksteisega seotud. Miski ei püsi paigal, isegi mitte sekundi murdosaks. Kuid me ei näe seda. Kui me üles vaatame, näeme igavesti püsivaid mägesid. Meie ümber on mitmeid põlvkondi tagasi ehitatud majad. Isegi meie kehad tunduvad aastast aastasse suurel määral samaks jäävat. Alles siis, kui muutuste summa midagi tähelepanuväärset sünnitab, näiteks põleb mõni maja maha või me satume surivoodile, mõistame me püsituse tõde, mille kohaselt kõik tingitud asjad – väikseimatest osakestest kuni suurimate hiidtähtedeni – tekivad, kestavad ja kaovad.

Anātman – ise tühjus

Kolmas *lakṣaṇa*, *anātman*, väljendab tõde selle kohta, et ühelgi tingitud asjal pole püsivat ja muutumatut iset. Mida see veel tähendada võiks? Kui Buddha eitas aatmani idee tõelevastavust, siis mida ta täpsemalt eitas? Buddha ajal oli levinud õpetus (mille ümberlükkamist ta äärmiselt oluliseks pidas), mille kohaselt aatman ehk ise on individuaalne, immateriaalne, teadvelolev, muutumatu, õnnis ja sõltumatu – omades seega täielikku kontrolli oma saatuse üle. Buddha kinnitas, et säärast sõltumatut asja pole olemas, ning ta tõestas seda kogemuse analüüsimise teel. Ta ütles, et kui enda meeles toimuvat vaadelda, võib kõike kogetavat jagada viide kategooriasse: vorm, tunne, mõiste, meeleolud ja teadvus. Mitte miski, mis kuulub nende kategooriate alla, ei saa olla püsiv. Mitte miski nende alla kuuluv ei saa olla sõltumatu või lõplikku õndsust tekitav. Kõik nende alla kuuluv tekib tingimustest sõltuvalt.
Kuid antud hetkel võiks olla mõistlik meelde tuletada Tšandrakīrti hoiatust: parem on uskuda Meru mäe suurust „iset“, kui saada „ise“ tühjusest valesti aru. Ta peab selle silmas, et parem on uskuda absoluutset „iset“, kui uskuda, et oleme vaid illusioon. Väga uhke võib olla budistina teiste religioonide absoluutseid tõdesid eitada, öeldes „pole jumalat“ ja „pole hinge“, kuid need mõisted vähemalt sümboliseerivad midagi, mis on materiaalsest maailmast kõrgemal ja kaugemal. Me peame olema ettevaatlikud, et me ei langeks „ise“ tühjuse vääritimõistmise tõttu budismi taandamiseni materialisimks või nihilismiks.
Antud õpetus eitab aatmani, mis näeb meie praegust olekut lõplikuna, mida me kunagi ületada ei saa. Õpetus viitab sellele, et meie praegusest olekust on võimalik jõuda olemisvormideni, mida me oma praeguses individualistlikus mõtlemises kinni olles ettegi kujutada ei suuda. Anātmani õpetus eitab hinge, kuid ei eita sügavamate olemisvormide võimalikkust. Õpetus väljendab lihtsalt seda, et praegu sulgeme me end selle võimalikkuse ees, jäädes endale kindlaks: „ei, mina olen see.“
Anātmani seadust võiks väljendada järgnevalt: illusoorne on see „ise“, mis väidab end olevat absoluutne ja loodab, et on kõiksuse keskpunkt – mis omakorda põhjustab neurootilisi ihasid ja vihkamist. Seda „iset“ peaks illusoorseks pidama. Empiirilist „iset“ aga pole vajalik ega ka tervemõistuslik eitada. Pigem peaks me oma harjutustee vältel eesmärgiks võtma empiirilise „ise“ piiratuse tunnetamise, kuni see (põhimõtteliselt samaks jäädes) kõrgema teadlikkuse tasanditel hajub. Tegelikult oleks ohutum selline lähenemine, mis klassikalise anātmani õpetuse asemel räägib arengust. Me võime isegi

rääkida „millestki“, mis areneb, ning tegelda selle „millegi“ metafüüsiliste omadustega hiljem. Sobival ajal mõistame me, et teadlikkuse areng hõlmab eneses praeguse individualistlikkuse ületamist ning millegi suuremaga üheks saamist.

Taipamine

Tingitud olemasolu kannatuse, püsituse ja „ise“ tühjusena tajumist nimetatakse sanskriti keeles *vipaśyanāks* ja paali keeles *vipassanāks*, misa võiks eesti keelde tõlkida „taipamisena.“ Taipamine pole vaid intellektuaalne arusaamine. Seda saab arendada vaid kontrollitud, puhta, kõrgema, keskendunud, terviklikuks saanud meele kaudu – teiste sõnadega, meeleharjutuste kaudu. Taipamine on otsene intuitiivne arusaamine, mis meele keskendumisel aset leiab. Muidugi tuleb kasuks, kui on olemas ka eelnev intellektuaalne arusaamine eelmainitud kolmest omadusest, kuid taipamine selle lõplikus tähenduses leiab aset intellekti piiridest väljaspool.

Kolm vabanemist

Olles siiamaani jõudnud, peame vääritimõistmise suhtes valvel püsima. Sest tingitu ja tingimatu pole kaks erinevat olemist. Pole midagi sellist. Pigem on tegu ühe ja sama olemise kahe erineva poolusega. Mõned budistlikud koolkonnad ütlevad isegi, et tingimatu ongi tingituse täielik mõistmine. Tingimatuni jõutakse tingitu põhjaliku mõistmise teel, tingitu alusteni minnes ja teisel pool väljudes. Tingitu ja tingimatu on sama mündi kaks erinevat poolt. See oluline arusaam on ka kolme *vimokṣa* ehk „vabanemise“ õpetuse keskmeks, mida vahel kutsutakse ka kolmeks *samādhiks* ehk virgumiseni viivaks väravaks.

Eesmärgitus

Esimene neist vabanemistest on *apraṇihita* ehk „eesmärgitus“ või „erapooletus“. See on meeleseisund, kus me ei jaga nähtusi meeldivateks ja ebameeldivateks; see on täiuslikult rahulik ja tasakaalus. Selle kaudu läheneme me tingimatule mitte ühestki kindlast suunast. Suunda tahame me valida vaid siis, kui me midagi ihaldame. Kui me ühtki suunda valida ei taha, siis jääme me rahulikuks ja liikumatuks. Seda seisundit võiks võrrelda täiesti ümara keraga täiesti siledal pinnal. Kuna pind on täiesti sile, ei veere kera üheski suunas. „Eesmärgitu“ või „soovideta“ *vimokṣa* on selle sarnane. See on tõeliselt võrdsustav suhtumine, kus meil puuduvad igasugused egoistlikud motiivid millegi tegemiseks või mittetegemiseks. Selle tee kaudu saame me tegelikkusele ja virgumisele läheneda.

Märgitus

Teine tingimatuseni viiv värav on *animitta* ehk „märgitu.“ *Nimitta* tähendab märki, kuid võib tähendada ka sõna või mõistet; seega on *animitta* tingitusele lähenemine kõiki sõnu ja mõtteid kõrvale jättes. Kui te seda kogete, mõistate, et kõik sõnad ja mõisted jäävad ebapiisavaks. Nad on küll mõnevõrra täpsed millegi kirjeldamisel, kuid ei oma mingit

tõelist tähendust. Ka selle värava kaudu, märgituse *vimokṣa* või *samādhi* kaudu, saame tingimatule läheneda.

Tühjus

Kolmandaks vabanemiseks on *śūnyatā* ehk tühjus. Selles seisundis näete te, et kõik on täiesti läbinähtav. Millelgi pole omaolekut, millelgi pole iseolemist. *Śūnyatā* on sügav mõistatus, mitte selle tõttu, et tegu oleks eriti keeruka teooriaga, vaid just selle tõttu, et tegu polegi mingi teooria või filosoofiaga. *Śūnyatā* on sõna, millega tähistatakse vaimset kogemust, mida ei saa kirjeldada. See on mõistatus, kuna see on sõnadega edasiandmatu. Kõik, mida me budismi ja eriti just tühjuse filosoofia kohta õpime, on iseenesest alati mõistatus, mida saab vaid kogeda.

Lakṣaṇad kui tingimatuseni viivad väravad

Kolm vabanemist esindavad tingituse erinevaid külgi. Nad näitavad tingimatut erinevatest vaateviisidest, olles seega ka selle mõistmise erinevateks viisideks. Tingimatuni võib jõuda nii eesmärgituse, märgituse kui ka tühjuse kaudu. Kuid nagu juba mainitud sai, võib tingimatuni jõuda vaid tingitu sügava mõistmise läbi. Kolme vabanemise juurde saab läbi murda vaid kolme *lakṣaṇa* põhjaliku kogemise läbi. Selles mõttes on ka kolm *lakṣaṇat* vabanemiseni viivad väravad.

Kui vaatleme tingitud olemise põhimõtteliselt mitterahuldavat olemust piisavalt põhjalikult, mõistame me tingimatut kui eesmärgitut olemist. Me kaotame huvi tingitud olemise juurde käivate eesmärkide ja sihtide vastu. Me oleme vaiksed ja rahulikud ega kaldu sinna või tänna ega ihalda midagi. Kui tingituni jõutakse kannatuse elemendi kaudu, siis tingimatuni jõutakse eesmärgituse kaudu.

Teisest küljest, kui keskendute tingitusele kui püsitule, muutuvale, ilma kindla olemuseta olemisele, minnes süvitsi ja tulles teisel pool välja – siis mõistate tingimatut kui märgitut. Te mõistate kõigi mõistete tühjust ja ületate kõik mõtted; te mõistate nõndanimetatud „igavest“ – kuigi mitte igavest selles tähenduses, mis jätkub igavesti läbi aja, vaid sellist, mis aja mõiste ületab.

Ning kolmandaks, kuid te keskendute tingimatule kui „ise“ puudumisele, individuaalsuse puudumisele, mina puudumisele, sina puudumisele, meie puudumisele, minu puudumisele, siis jõuate tingimatuse kui *śūnyatā* ehk tühjuseni.

Kolm *lakṣaṇat*, kolm tingitud olemise omadust, on budistlikus vaimses elus keske tähendusega. Buddha sõnade kohaselt ei näe me tingitud olemasolu enne, kui me seda nende õpetuste kaudu näha ei suuda. Kõik muu on vaid illusioon, projektsioon. Kui me hakkame tingitut nägema põhimõtteliselt mitterahuldavana, püsituna ja iseolemisest tühjana, siis hakkame me ka tingimatut vilksamisi märkama – ning see saab olema meie peamine teejuht budistlikul teel.

Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

1. Mida kirjeldab Sangharakshita „piiramatu ja mõistetamatu paljususena“? Mida need sõnad tähendavad?

2. Ürita leida veel näiteid, eelistatavalt oma kogemustest, Conze varjatud kannatuse kolme esimese tüübi kohta: a) kui nauding põhjustab teistele olenditele kannatusi; b) kui naudinguga seguneb ärevus naudingu lõppemise pärast; c) kui nauding paneb meid sõltuma millestki, mis meile kannatusi põhjustab.
3. „Me võime küll nautida tingitud nähtusi, kuid alati jääb midagi puudu, alati jääb alles mingi tühjus, mida saab täita vaid tingimatu.“ Kas nõustute sellega?
4. Kas teie arust muudab tõsiasja tunnistamine, et elu sisaldab vältimatult kannatust, meid õnnelikumaks või õnnetumaks? Miks? Kas teie arust muudab selle mõistmine, et tingitud nähtused ei saa meile tõelist rahuldust pakkuda, meid õnnelikumaks või õnnetumaks? Miks?
5. Kas püsitusel on olemas ka positiivne pool? milline oleks maailm siis, kui kõik oleks püsiv ja muutumatu?
6. Kas anātmanil ehk ise omaoleku puudumisel on olemas ka positiivne pool? Kuidas võiks see idee mõjutada viisi, kuidas me elame ja tegutseme?
7. Kui kogete „eesmärgitut“ vabanemist (mida vahel kutsutakse ka „soovideta“ vabanemiseks), kas te siis üldse tahate veel midagi teha? Miks Buddha peale virgumise saavutamist lihtsalt puu alla edasi istuma ei jäänud?

6. nädal: Tingimatu tingitut mõjutamas

Sissejuhatus

Viimase paari õppetunni jooksul oleme me vaadelnud budistlikku nägemust kõigi nähtuste tingitusest ning uurinud ka müstilist tingimatut ehk nirvaanat. Me nägime ka, et tingitus võib töötada kahes suunad – see võib olla iseeneslik või loov.

Kuid idee, mille kohaselt kõik füüsilised, vaimsed ja vaimsed nähtused arenevad tingituse protsessi kaudu välja juba olemasolevatest nähtustest, paneb meid silmitsi seisma keerulise küsimusega. Kui kõik, mida me teeme, ütleme, tunneme ja mõtleme, on tingitud millestki varasemast, siis kuidas saame me üldse sellest vabaks murda? Kas me saame üldse teha midagi muud, kui elada läbi seda, mida minevik meile peale surub?

Järgnevas tekstis tutvustab Sangharakshita mahajaana budismi üht keskset ideed – bodhicittat ehk virgumismeelt – mis selle probleemi olemust selgitab. „Suhteline" bodhicitta on tingimatu tegutsemine tingitus – Sangharakshita sõnade kohaselt „meie sees ilmneb või isegi tõuseb plahvatuslikult esile midagi transendentaalset." Bodhicitta toimimisele avatud olemine on Triratna Dharmaõpingute oluline osa ning järgnevas tekstis uurib Sangharakshita bodhicitta olemust ning annab meile ka nõu, kuidas elada vaimset elu nõnda, et bodhicitta meis ilmneda saaks.

Bodhicitta tekkimine
(Kokkuvõte Sangharakshita raamatutest "Budistlik teejuht" parandatud väljaande lk. 186-193 ning "Rituaal ja pühendumine budismis" lk 106-108.)

Bodhisattva ja bodhicitta

Bodhisattva on olend, kelle kogu olemus on suunatud virgumise saavutamisele mitte ainult enda, vaid kõigi tajumisvõimeliste olendite heaks. Selle juures tekkiv kõige olulisem praktiline küsimus on: kuidas saada bodhisattvaks? Kuidas saavutatakse see raskestimõistetav vaimne ideaal? Traditsiooniline vastus sellele on küllaltki lühike ja konkreetne, kuid vajab siiski põhjalikumat lahtiseletamist. Nimelt saadakse bodhisattvaks bodhicitta esilekerkimise kaudu.

Vaatleme kõigepealt algupärast sanskritikeelset mõistet, milleks on *boddhicitta-utpada*. *Bodhi* tähendab „vaimset virgumist" või „vaimset ärkamist" ning see avaldub tegelikkusega silmitsi seismises. *Citta* tähendab „meelt", „mõtet", „teadvust" või „südant". *Utpada* tähendab lihtsalt „esilekerkimist" või poeetilisemalt väljendudes „ärkamist".

Bodhicitta olemus

Boddhicitta-utpada on budismis või vähemalt selle mahajaana suunas üldse üks kõige olulisemaid mõisteid. Seda tõlgitakse reeglina kui „virgumismõtte esilekerkimist", kuid ma ütlen kohe ära, et tegelikult see seda ei tähenda. Halvemini oleks seda isegi raske

tõlkida. Sest tegu pole üldse mingi „mõttega“ virgumise kohta. Mõte virgumisest on kahtlemata meie meeles juba esile kerkinud, kui me siin istume, kuid bodhicitta selle juures veel esile kerkinud pole – sest me pole ju bodhisattvadeks muutunud. Bodhicitta on palju rohkemat kui vaid mõte virgumisest. Guenther on seda tõlkinud „virgunud suhtumiseks“. Mina olen seda vahel tõlkinud „virgumissooviks“ või „bodhisüdameks“. Kuigi need alternatiivsed tõlked on oluliselt paremad kui „virgumismõte“, pole needki päris rahuldavad. Probleem pole siin inglise (või eesti) keeles. Pigem on probleem keeles kui sellises. Võiks isegi üleda, et bodhicitta ise on ebaõnnestunud sõna, mida bodhicitta kohta kasutada.

Bodhicitta pole tegelikult üldse meeleseisund (või meeletoiming või meele funktsioon). See pole mõte, mida me mõlgutada võime. See pole isegi „tahteavaldus“, kui selle all silmas pidada isiklikku tahet. Bodhicitta pole midagi sellesarnast.

Bodhicitta esindab põhimõtteliselt millegi transendentaalse ilmnemist või isegi plahvatuslikku esiletõusmist meis endis. Traditsioonilises esituses – selle all pean ma silmas Nagardžuna poolt pakutud lühikest, kuid sügavmõttelist kirjeldust tema kirjutises bodhicitta kohta – pole bodhicitta üldse viie skandha alla kuuluv. See on väga oluline. Nagardžuna kirjeldus, mis esindab mahajaana traditsiooni selle puhtaimal kujul, nõuab mõistmiseks põhjalikumat analüüsi.

Tingitud olemise viis skandhat

Skandha on järjekordne tõlkimatu termin. Tavaliselt tõlgitakse seda kui „koostisosa“ või midagi muud sellesarnast, mis eriti midagi ei selgita. Sõna-sõnalises tähenduses on see „puutüvi“, kuid ka sellest pole meile suuremat abi. Doktor Conze nimetab viit skandhat „viieks kuhjaks“, mis meid samuti eriti ei aita. Siiski on viis skandhat üks kõige olulisemaid õpetuslikke liigitusi budismis.

Esimene viiest skandhast on *rūpa*. *Rūpa* tähendab „kehalist vormi“. Teine on *vedanā* ehk „tunne“ või „emotsioon“ – kas positiivne või negatiivne. Kolmas on *saṁjñā*, mille võib üldjoontes tõlkida „mõtestamiseks“. *Saṁjñā* on millegi mõtestamine „selle konkreetse asjana“. Kui ütleme „see on kell“, on tegu *saṁjñāga*. Oleme selle konkreetselt kellana ära tundnud. Oleme selle identifitseerinud ja sildistanud. Neljandana tulevad *saṁskārad*. Mõned saksa õpetlased tõlgivad selle „juhtivateks jõududeks“. Me võime seda üldjoontes tõlkida ka „meeleoludeks“ või „tahteavaldusteks“. Viiendana tuleb *vijñāna*, „teadvus“. Need on viis skandhat: *rūpa* (materiaalne kuju), *vedanā* (tunne või emotsioon), *saṁjñā* (tajumine või mõtestamine), *saṁskārad* (meeleolud või tahteavaldused) ja *vijñāna* (teadvus). Kui tahame budistliku metafüüsika ja filosoofiaga tegeleda, peame viit skandhat hoolikalt tundma õppima.

„Midagi transendentaalset“

Budistlikus mõtteloos hõlmavad viis skandhat kogu meie vaimset ja füüsilist olemasolu. Kogu meie vaimses ja füüsilises olemasolus pole midagi – ei mõtet, tunnet, kehalise olemasolu väljendust – mida mõni viiest skandast ei hõlmaks. Sel põhjusel on Südasuutra

alguses öeldud, et Bodhisattva Avalokitešvara, kulgedes ületava mõistmise kulgu, vaatles (tingitud olemasolu) maailma ja nägi viit skandhat. Ta nägi, et kogu meie vaimne ja füüsiline tingitud olemasolu koosneb vaid neist viiest tegurist; kõik tingitud olemasolu alla kuuluv liigitub ühe või teise hulka neist viiest skandhast.

Kuid bodhicitta pole viie skandha alla kuuluv. Kuna viis skandhat moodustavad kogu meile teadaoleva maailma, aga bodhicitta nende alla ei kuulu, tähendab see, et bodhicitta pärineb väljastpoolt seda maailma ja kuulub transendentaalse alla. See pole mõte, pole tahteavaldus, pole idee ega mõiste, vaid on sügav vaimne või transendentaalne kogemus, mis kogu meie olemuse ümber suunab.

Võrdpilt

Vahest saaks asja selgitada võrdluse abil kristliku traditsiooniga – kuigi pidagem silmas, et see on vaid võrdpilt. Te võite kujutleda, kuidas keegi räägib kristlikus kontekstis „Jumalast mõtlemisest“. Te võite mõelda Jumalast kui pilve peal istuvast vanahärrast või siis puhtast olemisest, kuid lõppude lõpuks on „Jumalast mõtlemine“ vaid Jumalast mõtlemine. Te ei kirjeldaks seda tingimata sügava kogemusena. Ent kui te räägiksite „Püha Vaimu osadusest“, oleks asi teisiti. Jumalast mõtlemine on üks asi, kuid Pühast Vaimust osasaamine, Püha Vaimu meie peale laskumine ja sellest täidetud saamine on juba midagi muud. Kui virgumisest mõtlemine on Jumalast mõtlemise sarnane, siis bodhicitta esilekerkimine meenutab Püha Vaimu meie peale laskumist kogu selle jõus. Muidugi on sellel võrdlusel vaid illustreeriv tähendus. Pole mõtet neid kahte erinevat doktrinaalset ja vaimset mõistet võrdsustada. Ma tahan lihtsalt selgitada, mis vahe on virgumisest mõtlemisel ja bodhicitta esilekerkimisel. Bodhicitta pole lihtsalt virgumisest mõtlemine, vaid sügav vaimne kogemus, vahest isegi sügav vaimne ja transendentaalne „olem“.

Midagi transpersonaalset

Bodhicitta pole mitte ainult transendentaalne, lisaks on see ka mitteindividuaalne. Nagardžuna peab ka selle rõhutamist oluliseks. Me räägime, et bodhicitta kerkib esile selles või tolles inimeses ning seetõttu võib hakata mõtlema, et on olemas mitmeid erinevaid bodhicittasid, mis erinevates inimestes esile kerikivad ja nad kõik bodhisattvateks muudavad. Kuid see pole nii. Bodhicittal pole midagi tegemist inimeste individuaalsusega ning pole mitmeid bodhicittasid, mis inimestes esile kerkivad. Teie mõte virgumisest on vaid teie mõte virgumisest, minu mõte on minu oma; võib olla mitmeid erinevaid mõtteid. Kuid teie bodhicitta on minu bodhicitta ning minu bodhicitta on teie bodhicitta; bodhicittat on vaid üks.

Bodhicittat on vaid üks ning kõik indiviidid, kelles bodicitta on esile kerikinud, osalevad selles ühes bodhicittas; see üks ilmneb neis kõigis erineval määral. Mahajaana autorid võrdlevad seetõttu boddhicittat kuuga. Boddhicittat peegeldavad erinevad inimesed ühte moodi, just nagu kuu peegeldub üht moodi erinevate veekogude pinnalt. Peegeldusi on palju, aga kuud on vaid üks; samamoodi on palju ilmnemisi, kuid vaid üks bodhicitta.

Mahajaana traditsioonis kirjeldatav „absoluutne bodhicitta“ – bodhicitta väljaspool aega ja ruumi – on samane tegelikkuse endaga. Olles tegelikkusega samane, on see muutumatu või õigemini muutumatu ja muutumise vastandust ületav. Kuid see pole sama, mis traditsiooni poolt samuti kirjeldatav „suhteline bodhicitta“. Suhteline bodhicitta on aktiivne, töös olev jõud. Sel põhjusel eelistan ma bodhicittat tõlkida kui „virgumissoovi“ (siinkohal tuleb meeles pidada, et jutt on suhtelisest, mitte absoluutsest bodhicittast). Virgumissoov pole aga individuaalne soov. Bodhicitta pole kellegi individuaalne mõte ning samamoodi ei saa see olla ka kellegi individuaalne tahe. Me võiks pigem bodhicittast mõelda kui universumis toimivast kosmilisest tahtest, mille eesmärgiks on see, mida me võiks vahest väljendada üleüldise lunastusena: kõigi tajumisvõimeliste olendite vabanemine ja virgumine.

Me võiks bodhicittast isegi mõelda kui „virgumisvaimust“, kui maailmas kõikjalviibivast jõust, mis indiviide aina kõrgemate vaimsete saavutuste juurde juhib. Kui asi nii on, siis on selge, et ükski indiviid ei saa bodhicittat omada. Kui tegu on millegi sellisega, mis saab meile kuuluda, siis pole see bodhicitta, vaid midagi muud – võib-olla meie mõte või käsitlus sellest. Transendentaalne, mitteindividuaalne, kosmiline bodhicitta jääb tabamatuks. Indiviidid ei saa seda omada. Me võime küll vahest öelda, et bodhicitta omab inimesi. Need, kes bodhicittale „kuuluvad“ (need, kelles see esile kerkib), saavad bodhisattvateks. Nad elavad virgumise eesmärgile; nad soovivad kõigi hüvanguks ellu viia kõrgeima potentsiaali, mida kõiksus sisaldab.

Bodhicitta, vaimne kogukond ja teiste aitamine

Bodhicitta on miski, mis individuaalse vaimse pingutuse üle võtab, kui see on piisavalt puhtaks, positiivseks ja avatuks muutunud. Te loovutate end sellele, avate end sellele, saate selle ilmnemise kanaliks. Te pole enam „mina“ oma egoistlikus piiratuses. Teie kaudu töötab midagi kõrgemat. Te jääte endiselt äratuntavaks isikuks, kes maailmas tegutseb, kuid teie teod pole enam teie omad – see on bodhicitta, mis kõigi olendite virgumise suunas tegutseb.

Seetõttu olen ma vahel öelnud, et bodhicitta ilmneb kõige selgemalt vaimse kogukonna kontekstis. Vaimne kogukond, eriti siis, kui see on transendentaalne kogukond, on bodhicitta väljendus. Vaimse kogukonna liikmed võivad bodhicitta vaimus tegutseda oma võimete piirides. Just nagu bodhicitta üritab kosmose asukaid toetada kõikvõimalikel viisidel, nii saate teie omal tasandil bodhisattva ideaali harjutades loomulikult toetada kõiki, kes vaimses kogukonnas teiega vahetult kokku puutuvad. Kui me peame psirituaalset kogukonda vaid vahendiks omaenda vaimse arengu saavutamisel, elame me väga kitsa spirituaasle ideaali vaimus. Säärane kitsas lähenemine muutub omaenda hukatuseks, sest ennast ei saa aidata ilma teisi aitamata. Kui enda aitamise käigus jätate kõrvale teiste aitamise, pole te vabanenud enda ja teiste eristamisest ning kuni see eristus püsima jääb, pole te võimelised virgumist saavutama.

Kuidas bodhicitta tekib

Bodhiciita pidavat tekkima kahe kogemussuuna koostoime tulemusena, kuigi tavaliselt peetakse neid suundi üksteisele vastukäivateks. Me võiks neid suundumusi kirjeldada kui eemaletõmbumist ja kaasaaitamist.

Eemaletõmbumise ja mahajätmise suund

Esimene suundumus kujutab endast maistest asjadest eemaletõmbumist ehk maise mahajätmist. Me tõmbume maistest tegevustest, maistest mõtetest, maistest suhetest eemale. Seda eemaletõmbumise suundumust toetab harjutus, mida nimetatakse „tingitud olemasolu puuduste meeldetoomiseks“. Te peate meeles, et tingitud olemasolu, elamine olemasolu ringkäigus, on olemuslikult mitterahuldav. See sisaldab igasuguseid ebameeldivaid kogemusi: me soovime neid asju, mida me ei saa, meile meeldivad inimesed, kellest me lahkuma peame, me peame tegema asju, mis meile ei meeldi. Me peame tegelema mõttetute asjadega, mille eesmärgiks on elatist teenida. Me peame oma keha eest hoolitsema – seda toitma ja ravima, kui see haigeks jääb. Me peame oma pere eest hoolitsema – abikaasa, laste, sugulaste vajadusi rahuldama. Meile tundub, et seda kõike on liiga palju ning me peame selle juurest minema saama, sellest välja murdma. Me soovime olemasolu ringkäigust nirvaanasse jõuda. Me soovime igapäevaelu pöörisest ning tõusudest ja mõõnadest välja saada, et igaveses rahu ja puhkust leida.

Kaasaaitamise suund

Teine suundumus, kaasaaitamine, esindab soovi elusolendeid aidata. Me mõtleme: „Jah, ma tahaks välja pääseda. Kuid mis saab teistest? Mis neid ees ootab? Mõnedel neist on veel raskem kui minul. Kui ma nad hülgan, siis kuidas nemad vabaks saavad?“ Seda suundumust toetab harjutus, mida nimetatakse „tajumisvõimeliste olendite kannatsute meeldetoomiseks“. Eemaletõmbumise puhul toome meelde tingitud olemasolu puudused selles mõttes, kuidas nad meid mõjutavad, kuid nüüd toome meelde selle, kuidas nad teisi elusolendeid mõjutavad.

Piisab, kui vaadata inimesi, keda me tunneme, ning mõtiskleda nende hädade üle. Vahest on keegi oma töökohast ilma jäänud ning ei tea, mida järgmiseks ette võtta. Teise abielu on hiljuti karile jooksnud. Kolmandal on närvivapustus. Keegi leinab lähedast, olles ilma jäänud oma abikaasast või lapsest. Kui me selle kõik meelde toome, mõistame peagi, et kõik meie tuttavad kannatavad ühel või teisel viisil. Isegi kui nad tavamõistes õnnelikud on, peavad nad ikka mingite keeruliste olukordadega silmitsi seisma: lahusolek, haigus, vanadusega kaasnev nõrkus ja väsimus ning viimaks surm, mida nad kindlasti ei igatse.

Kui me oma pilku avardame, näeme me, kui palju kannatust erinevates maailma paikades aset leiab. Sõjad. Katastroofid, nagu üleujutused või näljahädad. Inimesed surevad hirmsatel viisidel. Võime veelgi kaugemale minna ja mõelda loomade peale, kes kannatavad mitte ainult üksteise poolt põhjustatud valu, vaid ka inimese käe läbi. Me näeme, et kogu elusolendite maailm on kannatusega seotud – seda on nii palju! Kui me mõtleme nõnda tajumisvõimeliste olendite kannatuste peale, leiame me: „Kas ma saan

mõelda, et vaid minu pääsemisest piisab? Kuidas saan ma mõelda, et jõuan oma isiklikku nirvaanasse, mis mulle meeldiv oleks, kuid neid ei aita?“

Konflikti ületamine

Seega kogeme me teatud sorti konflikti – seda juhul, kui meie olemus on selline, et säärane konflikt üldse esile kerkida saaks. Ühest küljest tahame me pääseda; teisest küljest jälle siia jääda. Kõige lihtsam oleks valida üks kahest võimalusest: kas tõmbuda vaimsesse individualismi või jääda hõivatuks maise eluviisiga. Paljud inimesed valivadki ühe neist kahest lihtsamast lahendusest. Mõned valivad vaimse individualismi tee ja tähtsustavad isiklikku vaimset kogemust. Teised jäävad maailmaga hõivatuks, kuid vaid ilmalikus tähenduses, ilma erilise vaimse arengu võimaluseta.

Kuigi need suunad on vastandlikud, on vaimses elus vaja arendada nii eemaletõmbumist kui kaasaaitamist. Võiks vahest öelda, et eemaletõmbumise suund hõlmab eneses vaimse elu mõistmsie aspekti ja kaasaaitamise suund kaastunde aspekti. Mõlemat suunda tuleb arendada. Seda ühist arengut toetavaks harjutuseks on „Buddha omaduste meeldetoomine“. Me toome pidevalt meelde täiusliku virgumise ideaali, milleks on virgumine kõigi elusolendite heaks, mida esindab kõige paremini Gautama Buddha.

Me ei peaks laskma kahe suuna vahelisel pingel lõdveneda. Kui me seda teeme, kaotame õige tee. Kuigi need suunad on vastandlikud, on vaja mõlemat üheaegselt arendada. Me peame üheaegselt nii maailmast väljuma kui sinna sisse jääma, nägema tingitud olemasolu puudusi ja samal ajal tunnetama elusolendite kannatusi, arendama üheaegselt nii mõistmist kui kaastunnet. Kui me mõlemat suunda üheaegselt arendame, kasvab pinge aja jooksul aina suuremaks (muidugi mitte psüühiline, vaid vaimne pinge). See kasvab, kuni jõuab punkti, kust edasi enam kasvada ei saa. Kui me selleni jõuame, juhtub midagi uut. Seda võiks kirjeldada plahvatusena. Kahe vastandliku suuna järgimise tulemusena toimub läbimurre kõrgemale vaimse teadlikkuse tasandile, kus eemaletõmbumise ja kaasaaitamise suunad enam üksteisest ei erine, seda mitte mingi kunstliku ühendamise tulemusena, vaid sel põhjusel, et oleme ületanud tasandi, kus me neid kahte vastanditena nägime.

Kui me läbi murrame, kogeme me, kuidas oleme üheaegselt nii eemaletõmbunud kui kaasaaitavad, üheaegselt tingitud olemasolust vabanenud ja selle sees. Mõistmise ja kaastunde vaheline duaalsus on ületatud. Kui plahvatus aset leiab ning esimest korda elus oleme üheaegselt eemaltõmbunud ja teisi aitavad sel viisil, et mõistmise ja kaastunde vaheline duaalsus on kadunud, siis võime me öelda, et meis on esile kerkinud bodhicitta.

Küsimusi järelemõtlemiseks ja aruteluks

1. „Bodhicitta esindab põhimõtteliselt millegi transendentaalse ilmnemist või isegi plahvatuslikku esiletõusmist meis endis.“ Kas see mõte on teie jaoks meeldiv või ebameeldiv? Kui palju võivad selle juures rolli mängida teid mõjutanud tingimused?

2. Kas te olete kunagi tundnud, et teid on vaimses elus aidanud või teid mingis suunas tõuganud „miski“, mis paistab pärinevat teie tavalisest „minast“ väljaspoolt? Kui see nii on, siis kas see meenutab Sangharakshita kirjeldust: „„virgumisvaimust“…mis indiviide aina kõrgemate vaimsete saavutuste juurde juhib.“?
3. Kuidas erineb Sangharakshita kirjeldus bodhicittast kristluse ja muude teistlike religioonide Jumalast?
4. Millised võivad olla eemaletõmbumise ja kaasaaitamise „lähivaenlased“?
5. Millise vormi võiks iha eemaletõmbumise ja isikliku vabanemise järgi võtta teie jaoks? Teiste sõnadega, kui te vaid enda peale mõtleksite, siis milline oleks teie ideaalne vaimne eluviis, teie vaimne unistuste elu?
6. Kas olete pigem liiga „vaimne“ ja „maistest“ tegevustest tagastitõmbunud või pigem liiga maine ja toimekas? Kumba suunda peaksite seega rohkem järgi aitama – eemaletõmbumist või kaasaaitamist – et Sangharakshita kirjeldatud tasakaalus pingeseisundini jõuda? Mida te praktilises mõttes selle heaks ette võtta saaksite?

2
3
1
2