

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 harjutustest – sama oluline, kui kõlbeline käitumine või meditatsioon. Tegelikkuse selgemini tajumine moodustab kolmeosalise tee ühe olulise osa – mõistmise – ning sellele keskendumine 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 ülimest eesmärgist, kuid enamik meist ei suuda kohe sellest alustada. Kahtlemata võib enamik meist aeg-ajalt seda otsesest arusaamist osalise välgatusena kogeda, kui me harjutamist jätkame, ning nende kogemuste hindamine ja edendamine on oluline. Kuid käesoleval hetkel peame keskendumisele ka “õige vaade” 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 mõõda 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 eesmärged 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 sõnaliselt 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 Ratnaguna² 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 kuulnud 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 intuiitiivse 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 ammu õigeks tunnustatud 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 esimeseks 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.) Inimmeal on nagu sõel, mida tunnistab ka budistlik ütlus: “Mittetekordamine on suurim takistus vaimse elu teel.” Kui me ei korda üle, mida me kuulnud ja lugunud

oleme, ei suuda me arvatavasti seda keset igapäevaelu segadusi kuigi kaua meeles hoida ning aja jooksul unustame selle hoopiski.

Valge Lootose suutras, millele 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 sellele 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 väikesel 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 sümboleite 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 tõele vastavust – 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 sümboteid. Siis saame me neid tegelikkuse mõistmise hetki kasutada “kuulmise” järjekordse väljendusena, mida me analüüsida saame, et need meid jälle mediteerimise ja uueksaamise 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 teie 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 psühhoterautiline protsess.
2. Ratnaguna. *Reason and Reflection in the Spiritual Life*.
3. Sangharaksita. *Wisdom Beyond Words*, lk 70.