

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 sääraseks 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 valulikumad, 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 rahunemise 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. Āurasid 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 viisil 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 herooinisõltlased, 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 meelevaldas. Selle tulemusena nad kannatavad. Me elame loomade maailmas siis, kui sõltume eelkõige oma bioloogilistest vajadustest ja loomlikest instinktides. Mingil määral võib see isegi nauditav olla, kuid pikemas perspektiivis piirab meid ning viib vältimatult kannatuseni. Loomade maailmas oleme peaaegu täielikult 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 väärtuslikumaks 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 vaimuse, 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 maailmas kannab Buddha mõõka – ta kohtub Āsuradega nende kommete kohaselt. Kuid see mõök on ühtlasi tarkuse mõök, 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 jookke, 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. Põrgumaailmas 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 oluliseks 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 tundeiks, 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 kindlaks kujunenud 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

Kirjeldataud 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 tunnete 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 tunnete 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?