

### 3. nädal: Teine käitumisjuhis – heldemeelsuse printsiip

Positiivne vorm: Lõpmatu heldusega puhastan oma keha.

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

#### Budismi põhiväärtus

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

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

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

#### Mida *dāna* ei tähenda

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

## **Hoidumine selle võtmisest, mida pole antud**

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

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

## **Kahe jalaga maa peal**

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

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

Täielik ausus kulude ja tulude deklareerimisel.

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

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

## **Andmine**

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

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

## **Materiaalsed väärtused**

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

## **Teadmised**

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

## **Kartmatus**

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

## **Elu ja tervis**

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

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

## **Dharma kingitus**

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

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

## **Heldemeelsuse arendamise praktilised viisid**

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

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

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

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

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

### **Heldemeelsuse tähtsusest**

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

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

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

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

## Küsimused mõtiskluseks ja aruteluks

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