

MÕTLUSEST ja HARJUTAMISEST

Mis on mõtlus?

Budistlik mõtlus on meeleharjutus, vaimne treening, mille eesmärk on vähendada meele hajaliolekut ja aidata vabaneda negatiivsetest meeleseisunditest (nagu iha, viha, hirm, isekus, kurvameelsus, loidus jm) ning nende vastukaaluks kasvatada keskendumisvõimet ja positiivseid seisundeid (nagu kaastunne, sõbralikkus, rõõm, enesekindlus, tarmukus jm). Selleks tuleb õppida keskendunud enesevaatluse teel jälgima ja avastama, oma meelt ja seda, mis meeles igal hetkel tegelikult toimub. See ei pruugi olla nii lihtne, kui esialgu paistab. Budismis on sellise enesevaatluse ja -muutmise jaoks välja töötatud mitmeid praktilisi meetodeid ja harjutusviise. Need koonduvad kahe kategooria alla, mis on **meelerahu** (šamatha) ja **analüüsiv vaatlus** (vipašjana). Kuid budistlik mõtlus ei ole viljakas ilma teadmisteta sellest, kuidas on inimest ja tema meelt käsitlenud Buddha ja talle järgnenud õpetajad budistlikus traditsioonis tänapäevani välja. Selle õppimisest algab budismi ja budistlike meeleharjutuste tee kui maailmavaade ja eluviis.

Mis on *chan*?

Chan (禪 jaapanipäraselt *zen*) on üldbudistlikel põhimõtetel baseeruv mõtlusharjutuste viis, mis rõhutab meele vahetu jälgimise olulisust ning harjutamise seostamist igapäevase elu ja tegevusega. Levinum *chan*'i harjutusviis on nn vaikse valgustuse mõtlus (默照禪 *mozhao chan*) kus istudes keskendutakse otse meelele ja selle toimimisele ning tugevdatakse meele keskendumisvõimet (samaadhit). Vt lähemalt raamatust „Härja jälgi mööda“ (http://www.budismiinstituut.ee/Harja_jalgi_mooda.pdf) lk 223–260.

Milleks on mõtlus kasulik?

Budistlik mõtlus on mõeldud kõigile, kes soovivad muuta oma meelt ja midagi ette võtta enda ja teiste seisundi parandamiseks. Kuna budistliku maailmavaate järgi toimub kõik ainult meeles ja kannatus sünnib ainult meeles, siis peab enda muutmist alustama just oma meele muutmisest. Budismi järgi on meel ja keha teineteisest lahutamatud. Seetõttu sisaldavad meeleharjutused – seda eriti algtasemel – ka keha

jälgimise harjutusi. Meel on harjunud toimima teatud viisil ja just see on meie enamike probleemide allikas, kuna meeles kinnistunud harjumuslikud reageerimis- ja käitumismustrid ei pruugi meile endale ja teistele pahatihti kasulikud olla, aga me ei näe seda. Olukorra muutmiseks ja parandamiseks tuleb hakata meelt harjutama teisel viisil toimima. See algab meelega vaigistamisest ja keskendumisvõime tugevdamisest. Meeleharjutused ongi selleks, et toimuksid muutused harjumustes, mis mõtlemist ja meelega toimimist suunavad. Need muutused ei toimu aga iseenesest ega kiiresti. Selleks tuleb eelkõige iseendal vaeva näha, kuid algul on kindlasti tarvis mõningast juhendamist, et omandada harjutamise reeglid ja viisid ning saada juhendajatelt tagasisidet ja kinnitust. Mõtluslaager ongi selleks, et harjutaja saaks soodsas toetavas keskkonnas juhatusi ja praktilisi kogemusi, et välja arendada oskust enda meelt erapooletult jälgida, analüüsida ja valitseda. Need on esimesed sammud, mis loovad aluse ja viivad edasi iseseisva harjutamise teel.

Mida mõtluslaagris tehakse?

Kõige olulisem tegevus on mõtlusharjutused, mida tehakse üheskoos juhendaja juhtnööride ja selgituste järgi ning tähelepaneliku jälgimise all. Põhirõhk on istesendis keskendumis- ja kujustamisharjutustel, lisaks mõtlus kõndides jm. Harjutustena on käsitletavad ka kõik muud igapäevased tegevused. Kogu päevaplaan on kellaajaliselt paika pandud ja seda tuleb täpselt järgida. Tagasisidena on ette nähtud individuaalsed vestlused juhendajatega, mis toimuvad mõtlusharjutuste vaheaegadel. Lisaks meeleharjutustele toimuvad igal hommikul ja õhtul loengud, kus tutvustatakse budismi ja meeleharjutuste põhitõdesid ja seisukohti ning nende rakendamise võimalusi mõtluses ja igapäevaelus. Põhilisteks teemadeks on kaastunne, sõbralikkus, mõistmine, tühjus jt budismi olulised mõisted. Mõtluslaager toimub eraldumise vormis. Mõtluslaagri põhiline eesmärk on süüvimine iseene meelde. Vaikus terve kuruse jooksul soodustab mõtlust. See tähendab, et kõik peavad järgima distsipliini ja pidama kinni vaikimise nõudest, omavaheline suhtlemine on viidud miinimumini. Laagri ajal osalised ei suhtle välismaailmaga ega kasuta kommunikatsioonivahendeid (telefon, arvuti, internet, raadio, TV jms), ei kuula muusikat. Mehed ja naised (ka tavaelus paarid) elavad eraldi.

Soovitatav eellugemine:

Sheng-Yen (koos Dan Stevensoniga) "Härja jälgi mööda. Chan-budismi tee tänapäeva hiina õpetaja järgi". Tallinn: Tänapäev, 2007

http://www.budismiinstituut.ee/Harja_jalgi_mooda.pdf

Dalai-laama "Kuidas anda elule mõte". Tallinn: Tänapäev, 2005.

Dalai-laama "Kuidas näha enda tõelist olemust". Tallinn: Tänapäev, 2008.

Dalai-laama „Virgumine“. Tallinn: Tänapäev, 2010.

Dalai-laama "Kõikehõlmav armastus". Tallinn: Pegasus, 2012.

Dzongsar Jamyang Khyentse "Mis teeb budistist budisti". Tallinn: Valgus, 2010.

David Loy „Raha, seks, sõda, karma: märkmeid budistlikuks revolutsiooniks“. Tallinn: Budakoda, 2012.

Andrew Skilton „Budismi lühiajalugu“. Tallinn: Koolibri, 2012.

Linnart Mäll, Märt Läänemets, Teet Toome. Ida mõtteloo leksikon: Lõuna-, Ida- ja Sise-Aasia. Teine, ärandatud ja täiendatud trükk. Tartu: Tartu Ülikooli orientalistikakeskus, 2011 (esimene väljaanne 2006); on-line:

<http://term.eki.ee/termbase/view/5513125/>

Chris Pauling. Sissejuhatus budismi. Tallinn: Lääne Budistliku Vennaskonna Sõbrad, 2006. On-line: <http://www.budakoda.ee/sissejuhatus-budismi/>

Thich Nath Han. Meelerahu igas sammus. Tallinn: Pilgrim, 2016.

Jon Kabat-Zinn. Sa oled alati kohal. Teadveloleku meditatsioon igapäevaelus. Tallinn: Varrak, 2015.

Maitreyabandhu. Elu täie tähelepanuga – praktiline kursus teadlikkuse arendamiseks. Tallinn: Pilgrim, 2015.