

MÕTLUSEST ja HARJUTAMISEST

Mis on mõtlus?

Budistlik mõtlus on meeleharjutus, vaimne treening, mille eesmärk on vähendada meelega hõljuvaid 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 inimene ja tema meelt käsitletud Buddha ja talle järgnenud õpetajate budistlikus traditsioonis tänapäevani välja. Selle õppimisest algab budismi ja budistlike meeleharjutuste tee kui maailmavaade ja eluviis.

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 meelega muutmise. Budismi järgi on meel ja keha teineteisest lahutamatu. 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 meelearjutustele toimuvad igal hommikul ja õhtul loengud, kus tutvustatakse budismi ja meelearjutuste põhitõdesid ja seisukohti ning nende rakendamise võimalusi mõtluses ja igapäevaelus. Põhilisteks teemadeks on kaastunne, sõbralikkus, mõistmine, tühjus jt budismi olulised mõisted. Laagrisse on oodatud nii need, kel puudub varasem kokkupuude budismi ja mõtlusharjutustega, kui ka need, kellel mõningane varasem kokkupuude ja kogemus on juba olemas. Mõtluslaager toimub eraldumise vormis. Mõtluslaagri põhiline eesmärk on süüvimine iseenese 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).