

MÖTLUSLAAGRITE ÜLDTUTVUSTUS

Mis on mõtlus?

Budistlik mõtlus on meeleharjutus, vaimne enesetreening, mille eesmärgiks on aidata inimesel vabaneda negatiivsetest meeleseisunditest (nagu iha, viha, hirm, isekus, kurvameelsus, loidus jm) ja kasvatada 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 pruugigi olla nii lihtne, kui esialgu ehk tundub. Budismis on sellise enesevaatluse ja -muutmise jaoks välja töötatud hulk praktilisi meetodeid ja harjutusviise. Tuntuimad ja rakendatavamad neist on meelerahu ja analüüsiv vaatlus (šamatha ja vipašjana). Kuid budistlik mõtlus ei ole võimalik ilma teadmisteta sellest, kuidas on inimest ja tema meelt käsitlenud Buddha ja talle järgnenud mõtlejad budistlikus traditsioonis. Sellest tutvusest algab budism ja budistlikud meeleharjutused.

Milleks on mõtlus kasulik?

Budistlik mõtlus on mõeldud kõigile, kes soovivad oma meelega midagi ette võtta. Kuna budistliku maailmavaate järgi toimub kõik meeles, siis peab enda muutmist alustama just oma meele muutmisest. Kuna budismi järgi on meel ja keha lahutamatud, 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 käitumismallid 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. Meeleharjutused ongi selleks, et mõtlemise harjumustes toimuks muutus. See muutus ei toimu 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 juhatada selle uue harjumuse - oskuse enda meelt erapooletult jälgida, analüüsida ja valitseda – esimestele astmetele, mis loob aluse iseseisvalt edasi harjutada.

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 käsitletavat ka kõik muud igapäevased tegevused. Kogu päevaplaan on kellaajaliselt paika pandud ja seda tuleb täpselt järgida. Tagasisidena on ette nähtud individuaalsed konsultatsioonid juhendajatega. 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 ning erinevate meetodite tutvustus. Oodatud on nii need, kel puudub varasem kokkupuude budismiga, kui ka need, kellel mõningane varasem kogemus on olemas. 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 paarid) elavad eraldi.

Soovitav 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 "Kõikehõlmav armastus" (Tallinn: Pegasus 2012)

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

David R. Loy. Raha, seks, sõda, karma. Märkmeid budistlikuks revolutsiooniks.
(Tallinn: Budakoda, 2012)

Budismi pühad raamatud I-III (Tartu: Lux Orientis 2004, 2005, 2008)

"Dhammapada" (I köide 2004)

"Teemantsuutra" ja "Südasuutra" (II köide 2005)

Šantideva Bodhitšarjavatara" (III köide 2008)

Meel ongi Buddha. Mazu jutlused ja ütlused. (Tallinn: TLÜ kirjastus, 2013)

Tom Lowenstein "Buddha tee" (Tallinn: Ilo 2001)

Andrew Skilton. "Budismi lühiajalugu." (Tallinn: Koolibri, 2012)

Märt Läänemets (PhD) on budismi uurija ja õpetaja, Linnart Mälli (1938-2010) õpilane, kes on mõtluse alase ettevalmistuse saanud hiina chan'i traditsioonis Taiwanil Fagushani (Dharma Trummi Mägi <http://www.dharmadrum.org/>) harjutuskeskustes. Tema mõtluseõpetajateks on Õpetaja Sheng-Yen (1930-2009) ning viimase pühendatud õpilased Guo Yuan (Taiwan) ja John Crook (1930-2011, Inglismaa, Western Chan Fellowship <http://www.westernchanfellowship.org/>). Märt

Läänemets õpetab budismi ning Ida mõtte- ja kultuuriloo kursusi Tartu Ülikoolis ja Budismi Instituudis. Ta on suure hulga budismi-alaste teaduslike ja populaarsete kirjutiste autor ning raamatute tõlkija ja toimetaja.

Kontakt: mart_laanemets@yahoo.com; telefon: 5518847