

HÄRJA
JÄLGI
MÖÖDA

CHAN-BUDISMI
TÉE
TÄNAPÄEVA
HIINA
ÕPETAJA
JÄRGI

SHENG-YEN
KOOS DAN STEVENSONIGA



HÄRJA
JÄLGI
MÖÖDA

CHAN-BUDISMI TEE
TÄNAPÄEVA
HIINA ÕPETAJA
JÄRGI

SHENG-YEN
KOOS
DAN STEVENSONIGA

INGLISE KEELEST
TÖLKINUD
MÄRT LÄÄNEMETS

Originaali tiitel:
Master Sheng-yen with Dan Stevenson
Hoofprint of the Ox
Oxford University Press
New York, 2002

Toimetanud Helen Arak
Kujundanud Angelika Schneider

“Härja jälgi mööda” originaal ilmus inglise keeles 2002. aastal ja eestikeelne tõlge avaldatakse vastavalt lepingule kirjastusega Oxford University Press, Inc.

This translation of *Hoofprint of the Ox*, originally published in English in 2002, is published by arrangement with Oxford University Press, Inc.

Tiitlil on sõna “chan” tähistav hiina kirjamärk autori kalligraafias.

Copyright © 2001 by Sheng-yen Chang
Tõlge eesti keelde © Märt Läänemets ja Tänapäev, 2007

ISBN 978-9985-62-493-7

Trükitud OÜ Greif trükikojas

SISUKORD

7	Autori eessõna eestikeelsele väljaandele
9	Tõlkijalt
12	Eessõna
28	Tänuavaldused
29	Sissejuhatus. Kes on õpetaja Sheng-yen

I. SISSEJUHATUS. CHANI JA BUDISMI MEELEHARJUTUSED

49	1. peatükk. Chan ja „tühjus”: chan ja budismi klassikaline tee
70	2. peatükk. Meeleharjutused ning keha ja meele harjutamise põhimõtted

II. HARJUTAMISE ASTMELISE TEE KOLM DISTSIPLIINI

97	3. peatükk. Budismi käitumisjuhised ja meeleharjutused
114	4. peatükk. Meele vaigistamise viis viisi
154	5. peatükk. Mõistmisvõime arendamine: tähelepanu koondamine neljale

III. OTSENE JA ÄKILINE LÄHENEMINE CHANIS

175	6. peatükk. Chan ja virgumise äkiline tee
191	7. peatükk. <i>Gongan</i> ’i ja <i>huatou</i> kasutamine
223	8. peatükk. Vaikne valgustus
261	9. peatükk. Chani harjutamise eeltingimused
297	10. peatükk. Mida tähendab olla chani õpetaja
320	11. peatükk. Kümme härja karjatamise pilti

360	Märkused
367	Register

Kõigepealt tahan öelda, et tunnen siirast ja sügavat rõõmu oma raamatu "Härja jälgi mööda" (*Hoofprint of the Ox*) ilmumise üle eestikeelses tõlkes.

Teiseks tahan ma väljendada oma tänu raamatu tõlkijale Märt Läänemetsale, kes leidis aega selle sugugi mitte väikesemahulise chani õpetust käsitleva teose tõlkimiseks.

Mäletan, et 2005. aasta märtsis, ajal, mil Märt Läänemets oli meie Chung-Hwa Budismi Instituudi külalisuurija, palus ta kord minuga kokkusaamist. Sellel kokkusaamisel ta tutvustas mulle lühidalt budismi olukorda ja arengut Eestis, kuid tal oli kaasas ka üks raamat, just seesama *Hoofprint of the Ox*. Ta rääkis, et leidis selle lugemisest endale väga palju kasulikku ja avaldas lootust, et ehk on kunagi võimalik see ka eesti keeles välja anda.

Ei möödunud aastatki, kui sain talt kirja, et raamatu eestikeelne tõlge on juba valmimas ning võib peagi trüki ilmuda. Ühtlasi palus ta, et ma kirjutaksin sellele eessõna. See uudis oli rõõmsaks üllatuseks ning veenis mind, et tõlkija näol on tegemist inimesega, kes on võtnud tõeliseks südameasjaks Ida kultuuri tutvustamise Läänes.

Raamat *Hoofprint of the Ox* sündis tänu Ameerika Ühendriikide Kansase Ülikooli professorile Dan Stevensonile, kes kulutas tervelt 17 aastat, et koguda, süstematiseerida ja toimetada minu hiina chani käsitlevaid materjale ühtede kaante vahele. "Härja jälgi mööda" on mõeldud eeskätt lugejatele, kel on juba piisavalt teadmisi hiina budismi või theravaada budismi kohta, kuid see teos esindab üsna uudset vaatenurka. Eriti tahaksin rõhutada seda, et kuigi budismil on palju algallikaid, on Buddha seadmuse "maitse" ikka ja alati üks ja seesama.

Budismi algallikate paljusus tuleneb Buddha seadmuse levimise regionaalsetest, keskkondlikest ja ajastute erinevustest. Buddha seadmus ise sai aga alguse Buddha Šākjamuni tarkusest ja mõistmisest ning suudab meid vabastada meeleplekkide ja isekuse kütkeist, muuta meid sõbralikeks ja kaastundlikeks, mõistvateks ja iseseisvateks inimesteks.

Seda raamatut võib pidada hiina chan-budismi õppimise ja harjutamise põhjalikuks ülevaateks. Kuid ma loodan väga, et edaspidi saab eesti lugejale emakeeles kättesaadavaks ka teisi chan-budismi tutvustavaid teoseid.

Parimate soovidega

SHENG-YEN

Fagu shan (Dharmatrummi Mägi),
Taiwan, veebruar 2006

Mõte see raamat eesti keelde tõlkida tekkis 2004. aasta algul Taiwanis olles, mil mul olid kujunenud tihedamad suhted Sheng-yeni rajatud Dharmatrummi Mäe kogudusega ning ma olin just hakanud käima regulaarsetel chani harjutustel Taipei äärelinnas asuvas Nongchani kloostri. Hiljem, õpetaja Sheng-yeniga isiklikult kohtudes, sain ka temalt selleks julgustust. Oma paljudest inglise keeles ilmunud raamatutest soovitas ta just seda kui tema vaadete kõige põhjalikumat ja süsteemsemat esitust lääne lugejatele.

Tõlkimisel kasutasin oluliste mõistete edasiandmisel juba väljakujunenud eestikeelset terminoloogiat, mis alati ei ole sõnasõnaline tõlge inglise keelest. Selle tegi lihtsamaks asjaolu, et raamatus on alati antud ka sanskriti-, hiina- ja jaapanikeelsed algterminid. Nii on näiteks *enlightenment* tõlgitud järjekindlalt 'virgumiseks', *meditation* üldterminina 'meeleharjutuseks', sõltuvalt kontekstist ja spetsiifilisemast tähendusest aga ka 'kujutamiseks', 'mõtluseks', 'keskendumiseks' jne; *practice* on samuti kontekstist sõltuvalt tõlgitud 'harjutamiseks' või 'tegelemiseks'. Meelt määrivaid ja virgumist takistavaid negatiivseid emotsioone, mida inglise keeles väljendatakse eri sõnadega (*afflictions, vexations, defilements* jt), on enamasti tõlgitud 'meeleplekkideks'; budismi keskse termini 'dharma' vahendamisel on eelistatud eestikeelset 'seadmust'. Mõned sanskritikeelsed terminid, nagu näiteks *samādhi, vinaya* jt on jäetud tõlkimata ja kirjutatud kursiivis rahvusvahelises transliteratsioonis, teised, nagu nirvaana, sansaara karma aga eestipärase kirjavaasis. Sulgudes antud algterminite puhul on lühenditega märgitud nende keel: skr – sanskriti, hn – hiina, jp – jaapani. Kõik

hiinakeelsed sõnad ja Hiina pärisnimed, v.a mõned Taiwani isiku- ja kohanimed, on antud rahvusvahelises *hanyu pinyin* transkriptsioonis. Tekstis toodud tsitaadid hiinakeelsetest algallikatest on kõik hoolega võrreldud algkeelsetega ja mõnetise lahknemise korral ingliskeelsest tõlkest on tõlke aluseks võetud hiinakeelne originaal.

Pealkirja, mis originaalis on *Hoofprint of the Ox*, olen tõlkes veidi muutnud, kuna "Härja jälgi mööda" annab minu meelest eesti keeles veidi paremini edasi selle kui chani õpetuse ja harjutamise sümboli dūnaamikat, kui seda teeks sõnasõnaline tõlge "Härja sõrajalg".

Kuna "Härja jälgi mööda" näol ei ole tegemist päris algajatele mõeldud raamatuga, siis soovitaks seda lugema asudes kindlasti tutvuda ka teiste, varem eesti keeles ilmunud budismi käsitlevate raamatute ja tõlgetega. Suurepärase ajaloolise sissejuhatuse annab Tom Lowensteini "Buddha tee" (2001); otse möödapääsmatud on Linnart Mälli tõlkeid ja kommentaare sisaldavad "Budismi pühad raamatud" 1. kd (2004) ja 2. kd (2005), eriti viimane, kus leiab ka siin raamatus korduvalt tsiteeritud "Teemant-suutra" ja "Sūdasuutra" tõlked, samuti "Dhammapada" (2005) ja mahajaana budismi bodhisattvateed tutvustav "Bodhitšarjāvatāra" (1982). Lisalugemiseks sobivad hästi XIV dalai-laama Tenzin Gjatso raamatud, mida on eesti keeles ilmunud juba õige mitu. Üsna hea sissejuhatuse chan/zen-budismi annab inglise budismiõpetaja Sangharakṣita raamatuke "Zeni olemus" (2001). Zen-budismi huvitava analüüsi lääne kultuuri ja psühholoogia mõistesüsteemis leiab Erich Frommi juba klassikaks saanud teosest "Psühhoanalüüs ja zen-budism" (2001). Sisse-

vaate tänapäeva Jaapani zen-kloostri ellu lääne inimese pilgu läbi toob meieni hollandlase Janwillem van de Weteringi raamat "Tühi peegel" (2003).

Tahaksin kasutada juhust ja tänada mõnda inimest, kelle otsene või kaudne panus selle raamatu ilmumisse eesti keeles on väga suur. Sügav kummardus minu kaua-aegsele õpetajale Linnart Mällile, kes on suurel määral ka tõlkes kasutatud eestikeelse budismiterminoloogia looja. Sooja tänutundega mõtlen kõikide Taiwani sõprade ja õpetajate peale, tänu kellele olen saanud tunda ehedat "chani maitset", ilma milleta poleks selle raamatu tõlkimine teoks saanud. Kõige lõpuks suur tänu Kai Vassiljevale hindamatu abi eest tõlkimisel.

M. L.

Auväärne Sheng-yen on chan- ehk zen-budismi caodongi (jp *sōtō*) ja linji (jp *rinzai*) õpetussuuna õpetaja, kes on nüüdseks juba kakskümmend neli aastat [raamatu kirjutamise ajal, 2000. aastal. – Tõlk.] Taiwani, Ameerika Ühendriikide ja Euroopa õpilasi chan-budismiga tegelemisel juhendanud. Raamat “Härja jälgi mööda” on Sheng-yeni enda sõnutsi süstemaatiline sissejuhatus põhimõtetele, mis moodustavad tema eriomase chani õppimise ja harjutamise stiili.

Mäletan, et kui ma mõni aasta tagasi õpetaja Sheng-yeniga tutvusin, kuulsin talt lugu mehest, kellel oli hinnaline mõök, mille ta allajõge sõites kogemata üle parda lasi kukkuda. Ta märkis reelingul serval ära koha, kust mõök oli vette kukkunud, ja kui paat viimaks kaugel allajõge randus, veetis ta ülejäänud päeva tulutult paadi all vees sumbates ja oma kadunud aaret otsides. See lugu on mitmes mõttes kohane kokkuvõtte Sheng-yeni vaadetest chaniga tegelemisel. Sheng-yeni sünniaeg jääb Qingi keisririigi kokkuvarisemisele järgnenud perioodi ja nõnda on ta ise olnud tunnistajaks Hiina ja lääne koloniaalsele vastuseisule, Teise maailmasõja hävingule, kommunistlikule revolutsioonile ja püüetele ehitada üles uut, elujõulisemat Hiinat. Kõik see on jättnud kustumatu jälje nii tema isiksusele kui ka tema õpetusele. Ehkki ta on jäänud truuks traditsioonilisele kloostrikultuurile, pehmendab sealseid reegleid äratundmine, et see kultuur on piiratud, äratundmine, mis on sündinud tema enda kogemusest budismi teostamise vallas ja aastatepikkusest tööst tänapäeva Hiina ja lääne õpilaste õpetamisel. Sheng-yen ei ole mees, kes teeks reelingule märke: tema õpetus on häbenematult tulevikku vaatav, tehes valikuliselt kohandusi minevikust.

Muidugi võib paljudele lääne lugejatele paljas mõtegi hiina chani õpetajast meie ajal tulla üllatusena või vahest suisa läita kahtlusesädeme. Valdavad seisukohad chan-budismi ajaloost, millest enamikku propageerivad kõik teised peale hiinlaste endi, väidavad, et tõeline chani traditsioon kadus Hiinast juba sajandeid tagasi, langedes ohvriks budismi pöördumatule “vulgariseerimisele”, mis sai alguse Tangi dünastia langemisega (906 m.a.j.). Niisugusele mõtteviisile on tõsiasi, et Sheng-yeni chan erineb sellest, millisenä chan-budism pidi meie ettekujutust mööda välja nägema tuhat aastat tagasi, pelgalt veel üks tõend traditsiooni allakäigust. Ja ometi võib nüüd väita, et Sheng-yen on üks hiina sangha kõige otsitumaid õpetajaid, kelle mõtlus- ja harjutamisklassid toovad kokku sadu osaleda soovijaid ja kelle avalikel loengutel on sageli terved kontserdisaalitäied kuulajaid. Ja tema ei ole sugugi ainus omataoline. Üks põlvkond enne teda ülistati chani traditsioonis õpetajaid Xuyuni (1840–1959) ja Laiguod (surn 1953) ning selliseid chan-budismi institutsioone nagu Jinshani, Nangua ja Gaomini klooster, nimetades neid täiesti võrdväärseks kõigi kaugest minevikust pärit eeskujudega. Milliseid võrdlusi me varasematest perioodidest ka ei tooks, ei ole neist võimalik järeldada, et vastav religioosne maailm ei oleks olnud selles osalenute jaoks elutähtis.

Hiinas, nagu ka Jaapanis, Koreas ja Vietnamis, näevad õpetajad ja nende institutsioonid endis Tangi dünastia aegse budismi “kuldajastu” pärandi edasikandjaid. Ning samuti nagu Jaapanis, Koreas ja Vietnamis, vaieldakse ka Hiinas põlise tava ja muudatuste, autentsuse ja võltsingute küsimuste üle, mille üle chan-budis-

tid on alati vaieldud. Kui mõned peavad chan-budismi elujõu aluseks selle püsikindlust, vastupanuvõimet muutustele, teatavate traditsiooniliste institutsioonide ja harjutusviiside säilimist, siis Sheng-yen ja teised temataolised näevad seda elujõudu just muutumises. Sheng-yenil endal on kombeks öelda: „Kui otsida hiina chan-budismist mingit iseloomulikku tunnust, siis võib-olla leiame selle tõsiasjast, et chan on Hiinas alati muutunud.”

Kui tahta nüüd, pärast aastatepikkust ühtepidi õppimist oma eelarvamusi budismi kultuurist uuma aja Hiinas ümber hinnata, siis tuleb meil uuesti võtta luubi alla uusima aja sündmused ja uurida neid põhjalikkusega, mida need väärivad. Holmes Welch on visandanud niisuguse plaani oma monumentaalsetes uurimustes budismi taassünni kohta, mis haaras Hiinat 20. sajandi alguses. Viimase kahe aastakümne jooksul on budismi populaarsus industrialiseerunud Taiwanis enneolematult kasvanud.¹ 1981. aastal osalesin avalikul loengusarjal budistlikest suutratest, mis tõi igal õhtul kokku kakskolmsada kuulajat. Nüüd toovad sellised loengud kokku tuhandeid, kui mitte kümneid tuhandeid. Ühendused nagu Tz'u-chi Kaastunde ja Abistamise Fond, mille on asutanud Taiwanis nunn Zhengyan (Chengyen), haldavad budistlike haiglaid, jagavad rahalist abi ja saadavad sotsiaalse kriisi korral appi vabatahtlikke. Paljud teised organisatsioonid (sealhulgas ka Sheng-yeni Dharmatrummi Mägi) toetavad kõike, alates budismi seminariidest kuni keskkonnaprojektideni, korraldavad ilmalikele chani ja Buddha meenutamise harjutuslaagreid ning toovad avalikkuse ette õpetusi, mis varem olid lubatud ainult kloostrikogukonnale. Suure osa sellest tegevusest võib kirjutada Hiina Vabariigi varasema perioodi budismi taassünniliikumise ajal aktiivselt tegutsenud vaimulike ja ilmalike edumeelsete seisukohtade arvele. Seda pärandit kannab ka Sheng-yen, kes on tänapäeva hiina sangha üks eestkõnelejaid, ning tema „Härja jälgi mööda” on tunnistuseks ajajärgust, mis töötab kujuneda hiina budismi ajaloo märkimisväärseks.

Kuid isegi kui niisugune dokumentaalne väärtus kõrvale jätta, ei oleks aus esitleda raamatut „Härja jälgi

mööda” pelgalt kultuuriväärtusena. Tegemist on varjatult normatiivse teosega: raamatuga chani harjutusviisidest ja teostamisest, mis on suunatud ingliskeelsele lugejaskonnale, kes tunneb huvi budismi vastu. Arvestades, et sellised lugejad elavad eelkõige lääneriikides, on „Härja jälgi mööda” midagi enam kui üksnes passiivne ülevaade Sheng-yeni isiklikest veendumustest. Siin esitatakse need veendumused vastusena mõningatele chani harjutamisega seotud ootustele, mis on läänes chani järgijate hulgas levinud, ning tõstetakse esile teatavaid seisukohti. Tema loengutest käib sageli läbi kaks probleemset seisukohta, mida ta kritiseerib. Esimene on arvamus, et chani teostamine põhineb intuitsioonil ning välistab igasugused sõnade ja mõistete abil väljendatavad seisukohad; teine on sellega seotud arvamus, et chani teostamine on budismi klassikalistest õpetustest sõltumatu ja eraldiseisev. Mõlemad on teemad, mida Sheng-yen ja paljud tema kaasaegsed vaimulikud võtavad väga isiklikult, eriti kui nad mõtlevad tagasi oma nooruspäevade raskustele mungana Mandri-Hiinas. Aga lääne inimestele, kes üldjuhul on chani ja üldse budismis uustulnukad, on need eriti olulised. Selle kohta tuleks öelda paar sõna.

Nagu paljud lugejad juba teavad, omandas chani traditsioon, mis on levinud kogu Ida-Aasias (Jaapanis on selle nimeks *zen*, Vietnamiis *thiền* ja Koreas *son*), oma eripärase vormi Hiinas umbes tuhat viissada aastat tagasi. Nagu enamik mahajaana koolkondi Ida-Aasias, kinnitab ka chan, et igas olendis on sisemiselt olemas täielik virgumine, mille Šakjamuni teostas, kui ta sai Buddhaks ehk Virgunuks. Seda virgumisvõimet, mida nimetatakse Buddha-loomuseks, ei ole tarvis omandada, olendisse sisse viia ega isegi mitte äratada. Ta on loomulikult olemas just sellisena, nagu ta on, ja on nõnda alati loomulikult olnud. Ning samuti nagu peaaegu kõik budismi traditsioonid, pakub ka chan „parve”, millega jõuda virgumise „teisele kaldale”, „sõrme”, mis osutab valgustavale „kuule”. Ent chani erinevus teistest traditsioonidest seisneb väites, et siin surutakse su nägu otse vastu küüd, otse teise kalda mudasse, mitte ei lasta pikalt sõrme või parvega jännata. On teada ütlus: „Chan ei seisne sõnades ega kirja pandud

tekstides." Chan tahab olla „meetodivaba meetod”, mis loobub tuginemisest diskursiivsele mõtlemisele, kus „ei ole mõtteid” (*wunian*), mis seisab „õpetuslausetest eemal” ja püüab „osutada otse ja kompromissitult meele algsele loomusele”. Chani õpetaja Mazu Daoyi (709–788) kinnitas sageli, et „tavaline meel ise ongi kulg ehk *dao*.”² Linji Yixuan (surn 867) õhutas oma õpilasi olema „lihtsalt tavalised inimesed, ilma midagi erilist tegemata”.³

Kõik see tundub väga loomulik ning niisugune vaimse suveräänsuse tingimusteta tunnistamine on meile väga ahvatlev. Neile, kelle jaoks usuline *status quo* on oma võlu kaotanud, näib siin olevat koguni võimalus leida kaotatud mõistmine ilma „organiseeritud religiooni” köidikuteta. Ja ometi on üks esimesi õppetunde, mis saadakse, kui hakatakse chan-budismiga lähemat tutvust tegema, see, et me oleme kõike muud kui „loomulikud”. Ükskõik mis meeleelgust meile ka poleks kaasa antud, on see ihaldamise, vastumeelsuse ja meelepettest segiaetud mõtlemise kivenenud mallide läbi tundmatuseeni moonutatud. Seal, kus on valgus, nähakse pimedust; kus on rahu ja rõõm, seal kogetakse maailma täis konflikte ja kannatusi, ning kõik see tuleneb takistustest, mille on meis püstitanud arvukad elud täis halbu tegusid (karmat) ja halba mõtlemist. Ükskõik kui iseennast jaatav Buddha-loomuse mõiste esmapilgul ka ei tunduks, ei kao meeleplekid iseenesest mitte kuhugi. Et Buddha-loomus saaks nähtavale tulla, ei ole vaja midagi vähemat kui põhjalikku revolutsioonilist pööret harjumuspärasest mõtlemisviisist, mis käib läbi meie igapäevaelu. Selline pööre nõuab omakorda suundumust, pühendumust, eluaegset järjekindlust ja distsipliini ning mitte vähetähtsana ka süsteemi. Pole mingi saladus, et kui Mazu ütles: „Tavaline meel ise ongi kulg ehk *dao*,” siis olid tema sõnad suunatud munkadele, kelle elu reguleerib äärmiselt intensiivne režiim. Hiina, Vietnami, Jaapani ja Korea traditsioonilistes chani kloostrites võib süsteemi näha kõikjal ja kõiges: seda leidub nii igapäevases meeleharjutuste tegemises, chani mõtlussaali plaanis ja seal kehtivas korras, õpilase ja õpetaja vahelistes käitumisreeglites, hommikustes ja õhtustes usutalitustes Buddha altari ees, kõlblusnormides, mida chani järgijana täidetakse, isegi äärmiselt stiliseeritud keele- ja

kujundikasutuses ning kirjanduses, jah, ka kirjanduses, ning veidrates chani stiilis *gongan*’ides (jp *kōan*). See kõik kuulub ajalooliselt chani juurde, vähemalt nii, nagu õpetaja Sheng-yen seda näeb. See on ka raamatus „Härja jälgi mööda” esitatud õpetuste lähtepunkt.

Alates vähemalt Songi dünastiast (960–1279) on budistidel kogu Ida-Aasias olnud kombeks rääkida kahest peamisest traditsioonilisest budismivoolust: üks on chani pärandile omane „meeleharjutustes omandatud arusaamine”, teine pühakirja õpetustel (*jiao*) põhineva voolu „õpetuste tundmaõppimine”. (Nn esoteeriline ehk *mijiao* traditsioon on neist kahest üldse mõnevõrra erinev.) Mõlemad väidavad end pärinevat otse Buddhast endast. Öeldakse, et kui Buddha jõudis ülimesse virgumisse, uuris ta olendite võimeid, ning et juhtida ka teisi virgumisseisundisse, kuhu ta ise oli juba jõudnud, lõi ta vajalikud sobivad õpetus- ja harjutamissüsteemid, mida kokku nimetatakse dharmaks ehk seadmuseks. Seda õpetuste kogumit (mida näitlikult kehastavad niisugused vormelid nagu neli öilsat tõde või mahajaana bodhisattva-ideaal) andis ta edasi jutluste kaudu, mis hiljem koguti kokku ja kodifitseeriti budismi suutrates. Hiina *jiao* ehk „õpetustel tuginev” budismi vool toetab seisukohta, mille kohaselt ainult suutrates edasi antud Buddha sõnad võivad olla autoriteetseks allikaks, mille põhjal teha kindlaks Buddha algsed mõtted ja kavatsused. Chan aga, vastupidi, ei pea ülimaks autoriteediks mitte Buddha väljaõeldud sõna, vaid virgumise elavat mõistmist, mis on selle väljaõeldud õpetuse sünnitanud ja millele kogu selle õpetuse sisu tegelikult osutab.

Nagu juba termin *chan* ise osutab, on viimane seisukoht omane ka chan- ehk zen-koolkonnale, samas kui *jiao*’d seostatakse selliste koolkondadega nagu tiantai, huayan ja puhta maa koolkond, mis kõik seavad tähtsaimale kohale pühakirjade pärandi. Chani väidete kohaselt ei piirdunud Buddha üksnes oma sõnade edastamisega tugineva traditsiooni loomisega. Selle kõrval andis ta edasi ka teise, „sõnatu” õpetuse, mis keskendus tema elava virgumise „meeleseadmusele”. Chan on seisukohal, et selle meeleseadmuse „leeki” on virgunud „patriarhide” (*zu*) ja „õpetajate” (*shi*) katkematut liini pidi põlvest

põlve edasi antud kuni tänapäevani välja. Seda nähtust tuntakse „meelelt meelega edasiandmise” nime all ning iga järgmise põlvkonna õpetajate virgumine on väidetavalt läbinud nõuetekohase testi ja saanud eelmiselt põlvkonnalt ametliku „tunnustuse” (hn *yinke*; jp *inka*). See liin ulatub tagasi esimese niisuguse tunnustuseni, mille Buddha olevat andnud oma õpilasele Mahākāśjapale, esimesele chani patriarhile. Mõiste „chani õpetaja” (hn *chanshi*) tähendabki inimest, keda mitte üksnes ei peeta samaväärselt virgunuks nagu Buddhat ennast, vaid kes on seadmuse „tunnustamise” ametliku rituaalse toimingu käigus virgunuks tunnistatud. Niisugune „seadmuse edasiandmine” moodustabki tuumiku, mille ümber chan on kujunenud kui traditsioon ja institutsioon.

Et chan-budism on läänes suhteliselt uus nähtus, ei ole enamikule meist tundmatu mitte ainult tema keelekasutus, vaid kuna see tundub meile oma läbipaistvuses ja süütuses nii ahvatlev, kannab see paratamatult lisakoormana ka ootusi ja plaane, mis ei vasta üldsegi selle olemusele. See teeb chani järgija ja chan-budismi üle peetava arutelu Ameerika Ühendriikides millekski hoopis teistsuguseks, kui see on Hiinas, Vietnami, Koreas ja Jaapanis. Eriti oma intuiitsust rõhutava „sõnatu” harjutamise ja õpetuse „meelelt meelega” edasiandmise tõttu on chan vastuvõtlik mitmesugustele kummalistele, väljaütlemata oletustele, mis võidakse vaimse arengu sildi all siia sisse smugeldada. Nagu paljud Ameerika grupid juba õppisid 1980. aastatel chani õpetajatega seotud skandaalidest, võivad need oletused saada kõigile asjaosalistele hukatuslikuks, kui neid päevavalgele ei tooda ega arutada.

Üks küsimusi, mille üle õpetaja Sheng-yen muret tunneb, on arusaamatus, mis tuleb sellest, et chani kujutatakse ette harjutamise või vahetu kogemuse teena, mis „ei sõltu sõnadest ega tekstidest”. Paljude aastate eest, kui ma olin New Yorgis ühel Sheng-yeni loengul tõlgiks, otsustas ta rääkida chani teostamisest ja selle seostest budismi *prajñā* („vabastava mõistmise”) ja *śūnyatā* („tühjus”) mõistega, mis oli tookord üsna levinud teema. Kui tuli aeg küsimusi esitada, tõusis üks terase olemisega poiss püsti, vaatas talle otse silma ja lausus kavalalt: „See oli suurepärase menüü, aga kus on road ise?” Seepeale

valitses ruumis pingeline vaikus: kõigi pilgud olid otsekui naelutatud õpetajale. Silmaga pilgutamata vastas too rahulikult: „Tulge mõnikord chani harjutuslaagrisse.”

Õpilane ei saanud oodatud rooga. On rohkem kui tõenäoline, et ta rooga ei otsinudki. Sestsaadik olen näinud sedasama loendamatutel loengutel ja kursustel, kus chani järgijad taovad vastu pörandat, mühatavad ja rõõgatavad, puistavad luulelisi paradokse, jõllitavad vaikides nagu Bodhidharma, teevad kõike muud kui ütlevad välja seda, mis neil tegelikult mõttes mölgub. Kui kõne alla tuleb harjutamine, kuuldakse sageli: „Lase käia, harjuta!” või siis: „Siin me lihtsalt harjutame, me ei räägi sellest. Mis on zenil pistmist rääkimisega? Mis on zenil pistmist mõtlemisega või budismi õpetuste õppimisega?” Tegelikult aga, täpselt nagu klassikalise kaheksaastmelise tee puhulgi, nõuab ka chani harjutamine, et järgija pühenduks harjutamisele täielikult ja midagi tagasi hoidmata. Mingil hetkel tuleb kõhklemine lõpetada ja lasta lihtsalt meetodil toimida. Ja ometigi, kui järjekindlalt edasi küsida, siis on vähe neid, kes oskavad vastata, mida see „harjutamine” õieti tähendab, rääkimata juba sellest, kuhu sellega tahetakse jõuda, mis inimesega selle käigus sünnib ja kuidas selle abil sihile jõuda. Kui harjutamine ise hakkab tulemusi andma, muutub probleem veelgi tõsisemaks. Millest siis chani ümber niisugune veiderdamine? Millest niisugune dogmaatiline vastuseis mõtlemisvõimele ja arutelule, eriti kui „puhta chaniga tegelemise” pähe tehtav tsirkus on ilmselgelt sama otsitud ja ideoloogiliselt läbikaalutletud kui kõige kuivemalt reeglistatud religioosne õpetus?

Sellist kompromissitut hoiakut leidub ka Ida-Aasia budistide hulgas, nagu me Sheng-yeni puhul näeme. Ent Ida-Aasias käsitatakse chan-budismi „sõnatust” tunduvalt nüansirikkamas institutsioonide, õpetatuse ja harjutamise kontekstis, kui retooriliste raamatute põhjal võiks arvata. Näiteks „õpetuste tundmaõppimise” *jiao* koolkonnad ja chani „meeleharjutustes omandatud mõistmise” koolkond näitavad mõlemad teed algse Buddha-loomuse taasleidmisele. Mõlemad traditsioonid rõhutavad ühtviisi vajadust visalt harjutada ja ise virgumisele jõuda. Väga levinud (ja eksitav) viga on arvata, et nõndanimetatud

õpetuse traditsioonid tegelevad ainuüksi kuiva raamatutarkusega ning et chan on ainus koolkond, mis sisaldab tegelikke meeleharjutusi ja nendes saadud kogemusi. Meeleharjutustega tegelevad mõlemad voolud, nad lihtsalt erinevad selle poolest, kuidas harjutamisele läheneetakse ning millist religioosset autoriteeti tunnustatakse.

Samuti võib näha, et need kaks voolu on ajalooliselt omavahel tihedasti läbi põimunud. Chani kloostrites olid raamatukogud, mis sisaldasid suurt hulka budistlikke ja mittebudistlikke teoseid, ning ajalooallikatest nähtub, et chani järgijad mitte ainult ei lugenud neid, vaid et silmapaistvaimad õpetajad tundsid neid lausa suurepäraselt. Tiantai ja huayani õpetuslikud väited, tähtsamad mahajaana suutrad ja õpperaamatud, *vinaya* reeglistik, üldised budistlikud pühakulood ja ajaloolised kirjutised, kõiki neid leidub sageli chani õpetajate jutlustes. Isegi niisugused chanile omased piltlikud ütlused nagu linji koolkonna külalise ja peremehe kirjeldus või caodongi koolkonna viis astet ja kümme härjakarjatamise pilti kajastavad eredalt ka hiina budismi põhivoolu bodhisattvatee seisukohti.

Kõiki asjaolusid arvestades on chani „meisterlik valdamine” kõike muud kui süütu puuraiumine ja veekandmine. Nagu õpetaja Sheng-yen tihti märgib, on vaatamata „sõnatu” õpetuse rõhutamisele just chan-budismil kõikidest budistlikest koolkondadest, sealhulgas ka *jiao* ehk pühakirja koolkondadest, kaugelt kõige suurem tekstikorpus. Pealegi just nende tekstide kaudu, mis iseenesest moodustavad äärmise täpsusega viimistletud kirjandusžanri, saavadki chani järgijad chani virgumisega kohtumise värvikirevusest ja rikkalikust tekstuurst maitse suhu. See on materjal, mida chani järgijad kuulavad loengutel, loevad raamatutest, mille üle nad järele mõtlevad ja mida nad chani õppimise käigus harjutavad, ning selle kaudu omandavad nad väljendusviisi, mille kaudu kogu chani virgumiseidee saab oma kuju ja teostub suhtlemisnormina. Olgu see kogemus siis üleloomulik või mitte, kuid kogu zeni harjutamine ja teostamine on mässitud tähenduste ja ootuste võrgustikku, mis on samavõrd šabloone järgiv nagu abhidharma analüüs, tiantai suutrate eksegees või tiibeti väitluskunst.

Hiina budismi, kaasa arvatud chani, väljendusviisis nimetatakse inimesi, kes seda üldistatud budismi õpetuse ja harjutamise väljendusviisi omaks ei võta või seda lihtsalt ei tunne, sageli „pimedalt virgunuteks” või „pimedateks askeetideks”, mis tähendab, et neil võib küll olla mõningaid harjutamise käigus omandatud kogemusi, aga puudub mõõdupuu, mille põhjal hinnata oma vaimse staatuse õiguspärasust, rääkimata juba teiste õpetamisest. Chan-budismi „sõnatus” ei ole luba olla meeleharjutuste meetodi või sellest saadava kogemuse suhtes valimatu. See ei tunnista igasugust harjutamist heaks ega igasugust meeleharjutustes saadud kogemust positiivseks. Mõned neist on tegelikult lausa halvad ning ilma traditsiooni käidud radu järgimata või ilma tõeliselt pädeva õpetajata, kes sind igal sammul kontrolliks, on rumalad enamiku hiina budistide silmis määratud sama hästi kui demoonide saagiks.

Teiseks on lääne ringkondades väga levinud väärarvamus, et chani traditsioonil on olemas mingi absoluutne vorm või olemus ning et üks konkreetne õpetaja või õpetuseliin, olgu see siis hiina, korea, vietnami või jaapani oma, võiks olla kõigi eestkõnelejaks. Niisugune seisukoht, mis harilikult kujutab endast omaenda õpetussuuna upitamist, on seotud eespool nimetatud sõnatuse probleemiga: nimelt chani üleloomulikkuse ja „sõnatu virgumise” idee annab juba iseenesest teatava salapärase aura kõigele, millega see kokku puutub, olgu siis tegemist õpetaja käitumise või konkreetse kultuuriga, millest see on välja kasvanud. Ilmselt ei ole kedagi, kellel oleks chan-budismi läände toomisel rohkem teeneid kui Jaapani zen-budistil Daisetsu Suzukil. Suzuki on kirjutanud hulga raamatuid Hiina chan-budismi „kuldajastu” õpetajatest Tangi (618–906) ja Songi (960–1279) dünastiate ajal, perioodil, mil chani traditsioon Jaapanisse jõudis. Ometigi suhtub ta hilisemasse Hiina chan-budismi halvaks panuga, väites, et tegemist on korrumpeerunud traditsiooniga, mis on oma algse vormi ja vaimu kaotanud. Põgusal külaskäigul Hiinasse 1924. aastal teatas Suzuki: „Jaapani zen-budistidest reisijaid kurvastab Hiinas tõsi-asi, et siin ei ole enam zeni, nagu see oli Tangi ja Songi ajastul.”⁴

Muidugi ei ole need tähelepanekud muutumise ja allakäigu kohta mitte täiesti alusetud. Kahtlemata muutus chan pärast Songi ajastut, just nagu see oli muutunud ka Tangi ajastul (618–906), viie dünastia ajastul (907–960) ja ka Songi ajastu enda jooksul ning just nagu selles on erinevusi õpetussuunade lõikes ja piirkonniti. Nagu religioonid kõikjal maailmas, sealhulgas ka Suzuki enda Meiji reformide järgne rinzai zeni vorm, ei ole chan ka Hiinas jäänud sotsiaalsetest ja poliitilistest tormidest puutumata, nagu kujukalt näitavad niisugused uuema aja sündmused nagu Taipingi ülestõus 19. sajandi keskpaigas, vabariiklik revolutsioon 1912. aastal või kultuuri-revolutsioon 1960. aastatel. Kloostrite majanduselu lagunedes ja traditsioonide killunedes jäid tolleaegsed budistid (nagu hiinlased kõikjal) koloniaalsissetungi ja moderniseerimissurve räsida ning nii tuli neil pea ees muudatustesse sukelduda. Sellistel asjaolude valitsedes oleks tõesti naeruväärne otsida taga Tangi dünastia aegset chan-budismi. Teisalt aga ei käinud Suzuki kunagi niisugustes väljapaistvates chani keskustes nagu Jinshani ja Gaomini klooster ega kohtunud Xuyuni- ja Laiguo-taoliste õpetajatega.⁵ Samuti ei tunnistanud Suzuki sõn-budismi olemasolu Koreas ega thiëni Vietnamis ega maininud sōtō koolkonda Jaapanis, mille õpetuste vastu oli ta teadaolevalt iscāranis halvustav. Ja kui ta olekski nendega kokku puutunud, ei oleks need tõenäoliselt olnud heal tasemel, võrreldes tema oma Hakuini-järgse rinzai zeniga (mis ise on alles 18. sajandi sünnitis).

Aga ei oleks eriti aus tümitada Suzukit tema eelarvamusliku suhtumise pärast, sest ta ei ole kaugeltki ainus, kes on niisuguseid seisukohti väljendanud. Korealased on pahased, kui hiinlased ei haara otsemaid kinni nende „dharmavõitluse” üleskutsest; jaapanlased torisevad, et korealased ja vietnamlased on kaldunud kõrvale nende nägemusest algse zen-budismi kohta. Hiinlased, vietnamlased ja korealased irisevad kõik üheskoos jaapani zen-robotite jäiga formaalsuse üle. Tõtt-öelda on budismi ja chani ajaloos niimoodi jageldud juba sajandeid. Tangi ajastul põlgasid chani lõunakoolkonna pooldajad põhjakoolkonda kui astmelise õpetuse pooldajaid. Chani õpetaja Linji Yixuan, linji ehk rinzai õpetussuuna rajaja,

naeruvääristas ischakanud chani õpetajaid, kes nina püsti ajades klammerdusid „vana aja tühja näitlemisse”.⁶ Ja lisaks kõigele muule on meil Ameerika uustulnukatest „chanlased”. Kui nad ei tegele oma õpetajate pelga ahvimisega ega pasunda oma õpetussuuna hiilgusest, siis on nad chan-budismi ajaloo ischakanud toimetajatena valmis koorima chani „olemuse” kultuurikoorigust paljaks ja sobitama selle uude aastatuhandesse. Mäletan, et lugesin aastaid tagasi ühest Ameerika zeni õpetajast, kes väitis, et moodsa aja inimestena, kes mõistavad ajaloolisi protsesse ja elavad eriti intensiivse kommunikatsiooni ajastul, võiksid ameeriklastest zeni järgijad töötada välja autentse „ameerika” budismi ilma sajanditepikkuse kohanemisprotsessita, mida budism vajas näiteks selleks, et Hiinas „küpsuseni” jõuda. Chani „sõnatus” käsikäes Ameerika ettevõtlikkusega!

Kuidas kajastuvad need asjaolud raamatus „Härja jälgi mööda”? Esiteks räägib „Härja jälgi mööda” chaniga tegelemisest avalikult ja süstemaatiliselt. Nagu Sheng-yen seda näeb, on üsna vähetõenäoline, et niisugune tõde hakkaks chani teostamist takistama, sest enamik meist on juba nagunii põhjalikult tekstides kinni, seda ka meie chani dogmaatilise vaikimise puhul. Veelgi enam, inimestele, kellel poleks muidu mingit ettekujutust, kuhu harjutamine neid viib, võib see olla suunanäitajaks. Samal ajal on selles raamatus esitatud õpetused konkreetse hiina chan-budismi õpetaja väljatöötatud süsteem, mis on kujunenud õpetaja, õpilase ja edasiantud traditsiooni konkreetse kohtumispunkti oludele vastavalt. See „sõrm” võib küll osutada sõnulseletamatutele saladustele, mis ületavad aega ja ruumi, aga õpetuste andmise süsteemina, mis on tekkinud dialoogis ajalooliste asjaoludega, ei loo see mingeid illusioone oma ajutise olemuse kohta. Raamatu väited ei ole mõeldud rääkima kogu chani traditsiooni nimel kõigis selle ajaloolistes ja kohalikes vormides. See on lihtsalt mõeldud kasulikuks algõpikuks inimestele, kes tunnevad huvi tänapäeva chan-budismi vastu.

Pealkiri „Härja jälgi mööda” (originaalis *Hoofprint of the Ox*) on võetud kümnest härja karjatamise pildist, tuntud pildiseeriast, mida Ida-Aasia budistid on kasuta-

nud vähemasti kaheteistkümnendast sajandist saadik, et märkida kujundlikult üles chani teel astunud edusamme. Härjaajajat võib pidada chaniga tegelejaks, isikuks, kes asub taltsutama oma määrdunud meelt ja omandama chani kaudu Buddha-loomust. Härg sümboliseerib meelt, mida kasvatatakse. Ühest küljest võib seda meelt tõlgendada kui Buddha-loomuse virgumismeelt ennast. Aga kuna härja loomus piltide käigus muutub ja lõpuks kaob ta piltidelt hoopiski, nagu ka härjaajaja ise, siis on õigem näha härjas meele ja Buddha-loomuse sümbolit, mis läbib ühtse joonena chani harjutamise etappe.

Härja karjatamise esimestel pildidel asub härjaajaja härja otsima ja lõastama, et sellest saaks talle chani teel sõiduvahend. Esimene tõeline maik chanist saadakse siis, kui inimene silmab Buddha-loomuse "härja" esimest korda (hn *jianxing*; jp *kenshō*). Sel hetkel omandab harjutaja esimese isikliku kogemuse virgunud ja määrdunud meele omavahelistest seostest ning koos sellega tuleb õige vaade ja õige jälgimine, mis on chani tee tõeliseks aluseks. Enne seda punkti on vaimne siht ebaselge ja chani harjutamine ebakindel, mistõttu karjus koperdab mööda teed, suunda näitamas ainult segane jäljerida. Mida sümboliseerivad härja jäljed? Härja jäljed on tekstina ja suuliselt saadud õpetused, mis chani õpilase esialgu tee suunavad. Need on "jäljed", mis on jäänud mitmete põlvkondade chani teostamisest, aga mitte selles saadud elav kogemus. Need on härja käidud tee, aga mitte härg ise; sõrm, mis osutab kuule, aga mitte kuu ise. Need ei ole chani sisu, kui "sisu" all mõelda keha ja meele täielikku teisendumist, mis võib toimuda üksnes visa ja järjepideva chani harjutamise kaudu. Aga kui poleks selgitusi keeles, millest me aru saame, siis ei teaks keegi chani sisust mitte midagi, rääkimata juba püüdest see üles leida. Seega on härja jäljed spetsiaalsed sõnad, mis asetavad chani sõnatuse selle eriomasesse konteksti. Kuuendal sajandil elanud chani patriarh Bodhidharma alustab oma kuulsat õpperaamatut "Kaks sissepääsu ja neli harjutust" sõnadega: "Olemusse (*li*) sisenemine tähendab täielikku virgumist tuginedes õpetustele (*jiao*)."⁷ Poolteist aastatuhandet hiljem püüab "Härja jälgi mööda" käia just nende sõnade järgi.

Kui välja arvata eessõna ja sellele järgnevas sissejuhatuses esitatud õpetaja Sheng-yeni elulugu, siis pärineb selle raamatu sisu õpetustest, mille Sheng-yen on ise välja töötanud ja oma chani õpilastele edasi andnud. Enamik peatükke on koostatud meeleharjutuste kursustel ja harjutuslaagrites räägitu ning 1970. aastate lõpul ja 1980. aastatel New Yorgi chani keskuses edasijõudnumatele õpilastele peetud loengusarja põhjal. Loengute sisu on salvestuste põhjal üles kirjutatud ning selgemaks ja sidusamaks tekstiks töödeldud. Mõned peatükid on saadud üheainsa loengu materjalist, teised aga, nagu näiteks *huatou* ja vaikse valgustuse harjutuste kohta käiv jutt või härja karjatamise kümne pildi peatükk, on kokku pandud mitmest allikast. Kohati on kasutatud kohandatud materjali Sheng-yeni hiina keeles avaldatud kirjutistest.⁸ On selge, et "Härja jälgi mööda" ei lähtu chan-budismi *yulu* ehk "üleskirjutatud ütluste" žanri suulistest seletustest. Tegemist on süstemaatiliselt väljatöötatud teosega, mille materjal on spetsiaalselt välja valitud ja peatükkideks korrastatud, ajendatuna soovist heita valgust chani tee ja harjutamise üldisele süsteemile.

Selle süsteemi põhimõtted visandas Sheng-yen esmakordselt eespool nimetatud teoses *Chan de tiyan* ("Chani kogemus"), mis on avaldatud 1980. aastal Taiwanil. Ent selleks ajaks oli seda süsteemi juba mitu aastat rakendatud meeleharjutuste kursustel ja chani harjutuslaagrites. Kaks järgmist aastakümnet on toonud kaasa nihkeid rõhuasetustes ja lähenemisviisis, aga harjutamise põhiprintsii bid ja struktuur on jäänud suures osas samaks. Nii võiks öelda, et raamatus "Härja jälgi mööda" on paberile pandud harjutuste kava, mis on nüüdseks juba üle kahe aastakümne moodustanud Sheng-yeni chani keskuste õppekava tuumiku. Selle struktuuri loogika, mis kajastub raamatu "Härja jälgi mööda" peatükkides, võib kokku võtta järgmiselt.

Kui välja arvata eessõna ja sissejuhatus („Aegade töötus”), koosneb „Härja jälgi mööda” üheteistkümnest peatükist, mis omakorda moodustavad raamatu kolm peamist osa. Esimeses peatükis pealkirjaga „Chan ja tühjus” suhetatakse chani eesmärgid budismi põhiõpetustega: meele ja selle sisu tühjuse ehk *śūnyatā* mõistmisega, virgumisele

viiva arusaamisega, mis vabastab meid meeleplekkidest ja toob nähtavale meie sisimas omase Buddha-loomuse. 2. peatükis „Meeleharjutused ning keha ja meele harjutamise põhimõtted” arutletakse kehaasendi ja meele keskendamise põhitõdede üle, mis võimaldavad vabastaval mõistmisel õigesti ja ohutult välja kujuneda. Esimene ja teine peatükk kokku moodustavad raamatu kolmest osast esimese ning annavad kokkuvõtliku ülevaate teest, mis leiab rakendust järgmistes peatükkides kirjeldatud konkreetsetes harjutusviisides.

Teine osa sisaldab peatükke budismi traditsioonilise kolme distsipliini tee kohta: need kolm on käitumisjuhised, *samādhi* ehk keskendumine ja mõistmine (3.–5. peatükk). Siin kirjeldatakse lühidalt india budismi klassikalisi vahendeid (nagu neid on kirjeldatud suutrates ja kommentaarides) meelerahu (skr *śamatha*; hn *zhi*) arendamiseks ja uurimiseks ehk analüütiliseks vaatluseks (skr *vipassanā*; hn *guan*). Üheskoos moodustavad need „linnu kaks tiiba,” mis võimaldavad harjutajal vabastavat mõistmist äratada ja süvendada. Seda teed nimetavad hiina budistid „astmeliseks” ning sellel käiakse järjestikku, ja mingis mõttes ka korduvalt, läbi kolm olulisemat etappi. Tee algab (1) kõlbelse puhtuse (*śīla*) arendamisega, milleni jõutakse budismile omaste käitumisjuhiste omaksvõtmisega. Sellele järgneb (2) keskendumisvõime (*samādhi*) arendamine ühe või mitme meelevaigistamisviisi harjutamise kaudu viiest, ning lõpuks (3) virgumisele viiv mõistmine (*prajñā*), mis tekib tähelepanu koondamise kaudu neljale põhimõttele. Kõlbelse eneseohjeldamise kindlale aluspõhjale tuginedes toimivad meelerahu arendamise ja analüüsiva vaatluse meetodid üksteisega käsikäes, et paljastada ja eemaldada meis sügavasti sees istuvad ihkamise, vihkamise ja teadmatuse juured, mis hoiavad olendeid kannatusteratta külge aheldatuna.

Kolmandas osas, mis koosneb 6.–11. peatükist, võetakse luubi alla budismi klassikalise „astmelise” tee asemel chani ehk zeni „äkiline” ehk „vahetu” lähenemisviis.

Seda osa võiks õigusega nimetada ka selle raamatu tuumaks. Miks siis eelneb sellele pikk arutelu kolme distsipliini „astmelisest” süsteemist? Chani võib küll retooriliselt nimetada „meetodiks ilma meetodita”, aga lõppude lõpuks on sellise väljendusviisi aluseks alati olnud chani kloostris ja harjutamissaali äärmiselt struktureeritud režiim ning sealne kord kehastab mitmeti klassikalisi kõlbelse puhtuse, *samādhi* ja mõistmise põhimõtteid. Ilma sellise kontekstita ei ole chani tõhus harjutamine ja teostamine lihtsalt võimalik. Chani lähenemisviisi erinevus klassikalismest harjutamisviisidest seisneb hoopis prioriteetide ümberpaigutamises. Selle asemel et asetada need kolm distsipliini eraldi astmetena üksteise järele, asetab chan esimesele kohale viimase astme, surudes harjutaja kompromissitult juba algusest peale vastu tühjuse ja mõistmise seina. Mõistmine jääb kogu aeg tähtsusest absoluutsele esikohale.

Kooskõlas niisuguse orientatsiooni muutusega esitatakse kolmanda osa alguses sissejuhatav ülevaade chani ja äkilisest virgumisteest (6. peatükk), sellele järgneb peatükk *gongan*’ide ja *huatou*’de kasutamisest (7. peatükk) ning „vaikse valgustuse” harjutamisest (8. peatükk). Kaks viimati nimetatud peatükki kirjeldavad chani meeleharjutuste tehnika kõige olulisemat osa, nagu Sheng-yen seda õpetab. Chani teostamise üldisemad küsimused, kontekstuaalsed piirangud ja kord, mis võrduvad esimese või esimese kahega kolmest distsipliinist, on üldjoontes visandatud 9. peatükis „Chani harjutamise vajalikud eeltingimused”. Kaks viimast peatükki, „Mida tähendab olla chani õpetaja” (10. peatükk) ja „Kümme härja karjatamise pilti” (11. peatükk) panevad loole punkti, tõstades küsimuse chani „virgumise” kohta ja sellega seonduva „chani õpetaja” ja „chani seadmuse edasiandmise” kohta.

TÄNUAVALDUSED

Et see raamat on sündinud õpetaja Sheng-yeni ja tema õpilaste vahelistest vestlustest, siis on siia mingil määral panustanud igaüks, kes on osalenud nende õpetuste andmisel. Ei Sheng-yeni õpetused ega ka käesolev raamat ei oleks teoks saanud ilma chani keskuse asutanud ja seda haldavate inimeste väsimatu tööta. Kuid loengute ilmumine raamatuna on vaevanõudev protsess, mis väärib eraldi esiletõstmist. Kui ma asjaolude sunnil olin valmis selle projekti kõrvale heitma, õhutasid õpetaja Sheng-yen ja auväärne Guo-gu mind kõigele vaatamata jätkama. Oluliselt on mind aidanud Ernest Heau, kes kõik tööversioonid kriitiliselt üle vaatas; ning ilma Chris Marano hoolika redigeerimistöö ja soovitusteta ei oleks „Härja jälgi mööda” kaugeltki nii viimistletud, kui ta on. Kõigile neile tahaksime õpetaja Sheng-yen ja mina siirast tänu avaldada.

Muidugi tuleb eriliselt tänada neid, kes Sheng-yeni loenguid tõlkisid, nende seast on muidugi kõige suuremat koormat kandnud Wang Ming-yee. Kui Sheng-yen 1976. aastal esmakordselt Virgumistemplis õpetama hakkas, oli Ming-yee algusest peale asja juures ning pidi vaeva nägema budistliku sõnavara eripära edasiandmisega. Kuni päris viimase ajani on ta olnud ta tõlgiks peaaegu kõikidel iganädalastel loengutel, intervjuudel ja chani harjutuslaagrites. Isegi kui kõrvale jätta tema laitmatu ingliskeelne tõlge, oli Ming-yee omaette vaatamisväärsus. Nimelt võis Sheng-yen kümme minutit peatumatult rääkida ning Ming-yee kandis seepeale silmagi pilgutamata kogu teksti tõlke mälu järgi veatult ette nagu Ananda. Olgu see raamat pühendatud tema väsimatule isetule pühendumusele.

KES
ON
ÕPETAJA
SHENG-YEN

AEGADE TÖÖTUS: SHENG-YEN JA TEMA MISSIOON: ÜHENDADES
MÕISTMISE JA TEGUTSEMISE TEHA TEOKS INIMKONNA VÕIMALUS

Dan Stevenson

BUDISMI ÕPETUSED ON VÄGA MITMEKESISED JA
SOBIVAD IGAÜHELE. KES EI SUUDA NEID OMA ELLU
LÕIMIDA JA SÜSTEMAATILISELT KORRASTADA, TEEVAD
SELLE VEA, ET VÕTAVAD SEALT AINULT ÜKSIKUID OSI.
NIIVIISI KAOTAVAD VÕI HÜLGAVAD NAD TERVIKU.
SEESUGUNE TEGUTSEMINE ON VIINUD BUDISMI TEMA
PRAEGUSESSE KITSARINNALISUSESSE JA VAESUSESSE.

Auväärne Yinshun: *Chengfo zhi dao*
("Buddhaks saamise tee")

Chani õpetaja Sheng-yen (*pinyin*'i transkribeerimissüsteemi järgi Shengyan) on Mandri-Hiinast pärit, paguluses elav munk, kes on nüüdseks juba üle kahe aastakümne õpetanud Taiwanil ja Ameerika Ühendriikides. Hiinlastest budistidele ei vaja ta tutvustamist. Ta on kirjutanud hulga akadeemilisi ja populaarteaduslikke teoseid, mida hiina budismi ringkondades laialdaselt loetakse; tema rajatud "Dharmatrummi mägi" (*Fagu shan*) on üks Taiwani kolmest suurimast budistlikust organisatsioonist ning ta on regulaarne külaline Singapuri, Malaisia ja Hongkongi ning viimasel ajal ka Mandri-Hiina kogudustes, kus temalt kui chani õpetajalt ja budistlikult õpetlaselt soovitakse saada nõu ja juhatusi. Läänes tuntakse teda vähem, osalt suhteliselt väheste kokkupuudete tõttu lääne budismiringkondadega, aga tõenäoliselt rohkem

Ameerika ja Euroopa ringkondades valitseva eksiarvamuse tõttu, et zen (ehk *chan*, nagu see kõlab hiina keeles) on Hiinast juba ammu kadunud.

Õpetaja Sheng-yen on ise tunnistanud, et tema ja ta õpetused on suuresti oma aja vili; aja, mis tema sõnutsi esitab tohtuid väljakutseid ja vajab tohtuid muutusi. Oma väärtushinnangute väljakujunemisel sai ta innustust peamiselt selliste edumeelsete budismi vaimulike nagu Taixu (1890–1947) ja tolle õpilase Yinshuni (1906–2005) pärandist. Ent samavõrd on teda mõjutanud ka konservatiivsemad tegelased, nagu chani õpetajad Xuyun (1840–1959) ja Laiguo, *vinaya* õpetaja Hongyi (1880–1942), puhta maa koolkonna reformija Yinguang ning tiantai koolkonna õpetajad Dixian (1857–1931) ja Tanxu (1875–1963). Kõik nad on ühel või teisel viisil tuntuks saanud sellega, et on tänapäeva ülemaailmsesse budistide kogudusse ehk sanghasse uut elu süstinud.¹

Asudes muutuste keerises kahe maailma vahel, ei püüdnud need inimesed läbi viia religioosset uundusi pelgast muutusteihalusest. Nende jaoks oli see karm vajadus, mille sundis neile peale kolonialismi pealetungist, moodsast tehnoloogiast, sõjast ja revolutsioonist pahupidi pööratud maailm. Tormilised muutused, mis leidsid aset Hiinas vana Qingi dünastia kokkuvarisemise (1911) ja 1949. aasta kommunistliku revolutsiooni vahelisel ajal, olid ühtaegu möödapääsmatud ja edasiiviavad. Ühest küljest valitses hirm kaotada kõik, mis oli seni olnud tuttav. Sügav sotsiaalne ja majanduslik pööre, mis nende sündmustega kaasnes, purustas budistlikule sanghale harjumuslikuks saanud tasakaalu. Oma tavapärasest toetusbaasist ära lõigatuna olid religioosset institutsioonid sunnitud otsima uusi vahendeid, et end ülal pidada; sellest, et traditsioon saavutaks oma endise jõukuse, ei olnud enam juttugi. Teisalt aga tõmbas aeg ja moderniseerimine kaasa edumeelsemaid budiste, kes nägid selles võimalust ehitada maailm uuesti üles, võimalust, et budismi traditsioon, mida oli aheldanud sajanditepikkune feodaalne rõhumine, võiks nüüd uuel hiilgaval ajastul teha teoks oma tõelise võimaluse.

Sheng-yen, nagu paljud teisedki tema põlvkonna hiina budistid, mainib sageli, kui tähtis on, et sul oleks

elus oma “töötus” või “missioon” (*yuan*). Peale oma traditsioonilisema tähenduse, milleks on bodhisattva “kaastunde töötus”, kannab sõna “töötus” Sheng-yeni jaoks ühiskonna ümberkujundavat tähendust. Maailma ei tule võtta lihtsalt kohana, kus tegutsetakse oma isikliku lunastuse saavutamise nimel, vaid budistid peavad aktiivselt vaeva nägema selleks, et ise ümbritsevat maailma kujundada, lootuses jõuda parema tulevikuni kõigi jaoks – luua “puhas maa inimühiskonnas”. Järgmistel lehekülgedel tulebki juttu sellest, kuidas Sheng-yen selle “töötuse” enda jaoks leidis ja kuidas ta selle täitmise nimel tegutseb.² Nagu ta ise kinnitaks, ei keskendu see lugu ainuüksi temale. See saab alguse laiema ajaloolise saatuse tundest, mille sundis talle peale Hiina valurohke astumine moodsasse ajastusse. Ent oma eriomase kuju saab see hulgast inimestest, kellega elu Sheng-yeni kokku viis ning kes tema maailmavaadet mõjutasid ja kujundasid. Selles mõttes annab see tunnistust kollektiivsest uuenemisvaimust, mis 20. sajandi esimese poole tormiliste sündmuste järelkajana on tänapäeva hiina kogukondades toonud kaasa budismi märkimisväärse taaselustumislaine.

Sheng-yen sündis 1930. aastal Shanghai lähedal vaesunud talupojapere kuuenda, noorima lapsena. Pere pidas ennast talupidamisega vaevu üleval. Jangtse jõe sagedased üleujutused ja rahapuudus, mis ei võimaldanud rentida harimiseks rohkem maad, sundisid enamiku vanemaid pereliikmeid varakult kodunt välja minema palgatööd otsima. Nõrga tervise tõttu ja ka sellepärast, et ta oli omapäi hakkama saamiseks veel liiga noor, jäi Sheng-yen emaga koju. Ta pandi küll kohalikkude algkooli, kus ta aga ainult aeg-ajalt sai käia, ja nii jäigi tema haridustee raskete olude tõttu lünklikuks ning ta ei jõudnud neljandast klassist kaugemale. Kui ta oli 13-aastane, kuulis pere juhuslikult naabruses Langi mäel asuva Guangjiao kloostri ülemast, kes otsis mungaõpilast. Vanematega kokkuleppel võttis Sheng-yen selle pakkumise vastu ja ta jäi prooviks Langshani kloostrisse. Tema juhendaja, munk Langhui, oli omal ajal õppinud Anhui Jiuhoa mäel asuvas Jiang’nani budistlikus akadeemias, mis tähendas, et ta kaldus rohkem edumeelsuse poole kui mõned teised Langshani mungad. Ent sellele vaatamata

meenutab Sheng-yen oma Langshani õpiaega kui üsna traditsioonilist, kus rõhutati peamiselt rutiinseid igapäevatoiminguid ja usutalitustes kasutatavate litaaniate pähetuupimist, ent pöörati üsna vähe tähelepanu budismi õpetuse edasiandmisele ja harjutustele. (Põhiline tekst, mida õpiti, oli populaarne palveraamat *Chanmen risong* ["Chani munkade igapäevased palved"]).

Just see viimane osutus Sheng-yenile iseäranis raskeks. Kuidas ta ka ei püüdnud, ei suutnud ta raamatu sisu meeles pidada. Selline edasijõudmatus hämmastas Langhuid, kes tegi sellest järelduse, et Sheng-yenil on rasked karmataktused ning et nende ületamiseks peaks ta tegema erilisi kummardusi bodhisattva Guanyini ees. Kuna suurem osa Sheng-yeni päevast kulus igapäevaste kohustuste täitmisele, võttis ta aega hommikuti, enne kui teised mungad ärkasid, ning õhtuti pärast nende magamaminekut, et teha Guanyinile viissada kummardust. Nii tegi ta pool aastat järjest. Siis ühel päeval kummardusi tehes tundis ta, kuidas taevast langeb mahedat eliksiiri, mis imbub tema kehasse. "Mind haaras väga värskendav ja meeldiv tunne, otsekui oleks terve maailm muutunud," jutustab ta oma raamatus *Getting the Buddha Mind* ("Buddha meele vastuvõtmine"). "Mu meel muutus äärmiselt selgeks ja eredaks. Päheõppimine polnud enam raske ning sestpeale omandasin ma kõik väga kiiresti. Usun tänini, et Guanyin aitas mind. Ent mis kõige tähtsam, minus tärkas sügav vastutustunne dharma ees."³ See kogemus tugevdas ka Sheng-yeni isiklikku usku Guanyini, mis hiljem mängis olulist rolli mitmes tema elu sõlmpunktis, alates sponsorite otsimisest, kes toetaksid tema kuue aasta pikkust eraklusperioodi Taiwanis, kuni raskusteni, mis tal Jaapanis õppides ette tulid, ja "Dharmatrummi mäe" keskuse asutamiseni Taipei lähedal. Kriisid olijatele soovitab ta sageli tõhusa abivahendina (*ling*) bodhisattva Guanyini poole pöördumist.⁴

1946. aastal, pärast Hiina-Jaapani sõja lõppu, saatis Guangjiao klooster Sheng-yeni ja mitu teist noort noviitsi oma Dashengi harukloostriisse Shanghaisse, et nad seal matusetseremooniade (*foshi*) läbiviimisega raha koguksid. Järgmised kaks aastat pidi 16-aastane Sheng-yen ilmalike budistide tellimisel päev päeva järel

jingchan'i ehk "kahetsusriitust ja pühakirja lugemist" läbi viima, teenides sellega raha. Nende rituaalide hulka kuulus harilikult ka värvikas "tulisuse näljase vaimu lahutipäästmise tseremoonia" (*fang yankou*). Oma autobiograafias *Guicheng* ("Tagasitulek") meenutab Sheng-yen seda perioodi eriti suure kibedusega. Ta oli juba aastaid olnud mungaõpilane, kuid tema pere oli liiga vaene, et võimaldada talle isegi mungarõivaid, mida nad Langshani klostri nõude kohaselt oleksid pidanud talle muretsema juba mungaõpilaseks pühitsemise ajaks. Sellepärast kandis Sheng-yen endiselt oma rābaldunud ilmalikke rõivaid ning nende peal punaselapilist tseremooniarüüd. Päev päeva järel saadeti Dashengi kloostri noori munki ilmalike kodudesse matusetalitusi pidama. Sageli pidid nad jooksma kahe või kolme koha vahet, kus üheaegselt toimusid eri talitused. Neile polnud kunagi õpetatud nende litaaniate tähendust, mida nad lugesid, ning muuks õppimiseks ega harjutamiseks ei olnud aega. Vahepeal laekus kloostriisse raha tema töö eest, aga kellelegi ei tulnud pähe muretseda Sheng-yeni-sugustele munkadele sobivaid rõivaid ega tarbeasju. Kuni tänapäevani peab ta seesugust *foshi*'d ehk "budistlikku surnuriitust" üheks budistliku kloostriideaali kõige põlastusväärsemaks alanduseks ning on keelanud oma Taiwani kloostritel kasutada seda raha teenimiseks.⁵

Samal aastal, mil Sheng-yen asus elama Dashengi kloostriisse, asutasid Taixu õpilased Jing'ani kloostriis Shanghais uue budistliku akadeemia. Endise Langshani munga eestkostel, kes oli seal õpetajaks, lubati Sheng-yenil teha sisseastumiskatsed ja ta võeti õpilaseks vastu. Seminari õppekava oli nimme tehtud väga mitmekesiseks; see oli koostatud Taixu mittesektantlike seisukohtade põhjal, Taixu aga omakorda sai inspiratsiooni Mingi dünastia aegselt õpetajalt Ouyi Zhixult (1599–1655). Enamik lektoreid oli ühel või teisel viisil seotud Taixu endaga, sealhulgas ka auväärne Nanting, Daoyuan ja auväärne Renjun. (Renjun suundus hiljem Bronxi Virgumistemplisse, kuhu ka Sheng-yen 1975. aastal Ameerikasse saabudes esialgu asus.) Kuigi elu oli seal väga raske ning seal antaval haridusel olid samuti oma puudused, meenutab Sheng-yen, et kokkupuude

budismi ajaloo ja huayani, tiantai, ainult teadvuse (skr *viññānavāda*), madhjamaka, puhta maa, *vinaya* ja chani koolkonna õpetustega andis õpilastele suurt indu. Midagi niisugust ei olnud paljud neist varem kuulnud.

Jing'ani tunniplaanis oli tähtis koht ka meeleharjutustel ning peale mõtluse peeti väga oluliseks ka patukahetsusriitusi (*chanhui*). Ent rituaalid toimusid Jing'ani kloostriis teisiti kui Dashengis, sest Taixu uuendusmeelsete vaadete vaimus ei pandud nende tegemisel rõhku mitte niivõrd annetajate või surnute heaks peetavatele tasulistele teenustele, vaid enesearendamisele. Kuid Sheng-yenile ei osutunud sealne haridus ikkagi ideaalseks. Oma raamatus „Buddha meele vastuvõtmine” ta meenutab:

“Me tegime küll meeleharjutusi, kuid meil ei olnud selget ettekujutust, kuidas oleks õige neid harjutusi teha. Sellepärast oli neist raske jõudu ammutada. Me oletasime, et tulemusteni jõudmiseks kulub aastaid. Tuletasin endale meelde, et isegi Buddha Śākyamuni harjutas ju tervelt kuus aastat. Samuti tuletasin ma endale meelde, et õpetaja Xuyun, kes lahkus kodust kahekümneaastasena, tegeles veel viiekümneseltki harjutamisega, ehkki maailm ei olnud temast veel kuulnudki.

Need, kes olid meeleharjutustes saanud sügavaid kogemusi või tunnistanud virgunuks, ei selgitanud oma kogemusi kunagi. Kui nad omavahel rääkisid, oli nende jutt imelik ja mõistetamatu. Teiste seas oli seal paar vanemat õpilast, kes olid veetnud mõtlussaalides mitu aastat. Kui ma neilt harjutuste kohta küsisin, vastasid nad: „See on väga lihtne – muudkui istu. Kui jalad enam ei valuta, siis pole häda midagi.” Mõnikord anti mõnele mungale *gongan* (jp *kōan*), mille üle järele mõelda, aga üldiselt mingit süstemaatilist õpetust harjutuste tegemise alal ei antud.

Oma seminari ajal osalesin ma kord chani harjutuslaagris. Istusin lihtsalt ja püüdsin süüvida mõtlusse, kuni lõhnaküünlaalusele koputamise anti märku alustada kõndimisharjutust. Keegi ei öelnud mulle, mida teha, ega andnud mingeid juhatusi. Meil oli

kombeks öelda, et tuleb istuda, kuni „tõrvavaadil kukub põhi alt”. Alles siis pääses õpetaja juurde.

Mõnikord istudes ma mõtlesin: „Mida ma küll peaksin tegema? Kas kordama Buddha nime? Või midagi muud? Mis asi see mõtlus õieti on?” Küsisin endalt niisuguseid küsimusi, kuni olin üksainus suur kahtlustepundar. Ent seminaris ei leidnud mu kahtlused mingit lahendust.”⁶

Kommunistide võimuletuleku eelõhtul 1949. aastal Shanghai budistlik kogudus lagunes. Silmapaistvad vaimulikud, kellel olid vajalikud sidemed, põgenesid Taiwanile (paljud neist selleks, et pääseda kommunistlike repressioonide eest), kuid eakad ja noored mungad jäeti iseendi hooleks. Tõllal hakkas Shanghais ilmuma plakateid, millel kutsuti astuma uude Taiwanil paiknevasse armeesse, ning vanemate munkade pealekääimisel loobus Sheng-yen ühes paljude kaasõppuritega mungaseisusest ja astus väeteenistusse. Samal kevadel saabus Sheng-yen Taiwanile. Järgmised kümme aastat kuni aastani 1960 teenis ta sõjaväes, kus liikus järk-järgult teenistusredelil ülespoole ja täiendas muu hulgas ka oma haridust.

Sõjaväeaastate jooksul püsis budism Sheng-yenil pidevalt meeles. Ta hoidis kontakte paljude oma kloostriaegsete kolleegide ja juhendajatega ning kirjutas sageli kaastöid budistlikele ajakirjadele. Samuti vaevasid teda üha sagedamini küsimused budismi õpetuse ja teostuse kohta ning igatsus kloostrielu järele. Vaadates tagasi oma tollasele meeles seisundile, kinnitab ta, et oli äärmiselt rahutu ja probleemne inimene:

“Minu kahtlused, mis ei olnud ikka veel vastust leidnud, äratasid mus igasuguseid küsimusi. Budismi õpetustes oli palju vastuolusid, mida ma ei osanud lahendada. See häiris mind väga, sest samas uskusin ma sügavalt Buddha õpetustesse ja olin veendunud, et suutrad ei eksi. Mind rõhusid sellised küsimused nagu: mis on virgumine? mis on buddhasus? Niisuguseid küsimusi mõlkus mul meeles hulgi ja ma vajasin hädasti vastuseid.

Kahtluseuss näris pidevalt mu hinge. Kui ma täitsin

oma tööülesandeid, see kadus, aga meeleharjutuste ajal ilmus see sageli jälle välja. Niisugune olukord kestis aastaid, kuni olin kahekümne kaheksane ja kohtasin oma elu esimest tõelist õpetajat.”⁷

Otsustav pööre leidis aset aastal 1958, kui Sheng-yen kohtas juhuslikult chani õpetajat Lingyuani (1902–1988), kuulsa õpetaja Xuyuni (1840–1959) dharmapärijat. Lingyuan, äärmiselt mõistatuslik ja muljetavaldav mees, viibis parasjagu Kaohsiungis [Gaoxiong] Fojiaotangis, kui Sheng-yen sinna juhtus. Tol õhtul anti neile magamiskoht ühel ja samal magamisplatvormil. Kui Sheng-yen (endiselt ilmalikuna) valmistus voodisse heitma, „ajas Lingyuan oma suure kõhu õieli” ja sättis end mõtluseks istuma. Otsustanud, et ka tema võiks magamise asemel pigem meeleharjutusi teha, istus Sheng-yen tema kõrval. Tema pea oli täis küsimusi. Sheng-yen kirjeldab toimunut nii:

“Küsimused vaegasid mind ikka veel ja ma olin juba meelt heitmas, et ei saagi neile vastuseid. Tema aga näis olevat enesega täiesti rahul, nagu poleks tal mure-
raasugi. Seepärast otsustasin tema poole pöörduda. Ta kuulas mu kahtlused ja probleemid kannatlikult ära ning ta ainsaks vastuseks oli: „Kas veel midagi?” Nii ma jutustasin oma muredest kaks-kolm tundi, tema aga ei vastanud ühelegi küsimusele, vaid päris ainult: „Veel midagi? On sul veel midagi hinge peal?” Mina olin täiesti endast väljas ja ihkasin vastuseid. Äkitselt ohkas ta, laksatas käega valjusti vastu platvormi puitserva ning lausus: „Nii palju küsimusi! Unusta see kõik ja jääme magama!”
Need sõnad rabasid mind nagu pikselööök. Higi voolas mul ojadena, oli tunne, nagu oleksin ainsa hetkega külmetusest paranenud. Otsekui suur koorem langes mul õlult. See oli väga mõnus ja rahustav tunne. Me lihtsalt istusime ega rääkinud sõnakestki. Olin ääretult õnnelik. See oli mu elu üks meeldivamaid õhtuid. Veel järgmiselgi päeval olin väga rõõmus. Kogu maailm oli värske, nagu näinuks ma seda esimest korda. Sel ajal taipasin kaht olulist asja, mida on meelehar-

jutuste tegemiseks vaja. Esimene on seotud põhjuste ja tingimustega. Teatavad asjad, mida sa ise ei saa täielikult kontrollida, nagu näiteks sinu enda karma, teiste karma, keskkond peavad niiviisi kokku langema, et nad soodustaksid selles elus edasijõudmist. Et meeleharjutustes suuri edusamme teha, peavad sul olema karmast tulenevad eeldused, s.t. vajalikud tingimused.

Teiseks peavad olema tõhusad harjutusmeetodid ja harjutada tuleb vastavate teadmiste ja kogemustega õpetaja juhatusel. Alates kodust lahkumisest olin veetnud harjutades viisteist aastat. Arvasin, et see on liiga pikk aeg. Varem, kui küsisin õpetajatelt nõu, vastasid nad tavaliselt: „Harjuta usinasti, muud pole siin midagi öelda.” Nüüd aga taipasin, et on kaks vajalikku tingimust: usin harjutamine hea meetodi järgi ja hea õpetaja.”⁸

Kohtumine Lingyuaniga tõukas meister Sheng-yeni pöörduma lõplikult tagasi kloostrielu rüppe. Sheng-yen hoidis Lingyuaniga kontakti ja hiljem sai temalt linji õpetusliini seadmuse pühitsuse. Ent veel samal aastal kohtas ta ka inimest, kellest sai tema peamine õpetaja: Taipei eeslinnas Peitous asuva Wenhuaquani ja Nongchani kloostris munk, chani õpetajat Dongchud (1907–1977). Aastavahetusel 1959/1960 võttis Dongchu Sheng-yenilt vastu kümme noviitsitootust ning järgmisel aastal saatis ta Sheng-yeni Hiina Vabariigi Budistide Assotsiatsiooni korraldatavale iga-aastasele üleriigilisele mungaks pühitsemise tseremoniale uuesti täieõigusliku munga pühitsust saama.

Niipalju, kui temast on teada, oli Dongchu ise tähelepanuväärne isiksus. Ta oli Taixu õpilane ja Jiangsu provintsis Jiaoshanis asuva Dinghui kloostris endiselt kloostritulemalt meister Zhiguangilt (1889–1963) saadud pühitsuse kaudu nii chan-budismi caodongi kui ka linji õpetussuuna dharmapärija. Zhiguang ise oli õppinud Taixu endise õpetaja Yang Wenhui asutatud Jetavana akadeemias. Nõnda oli Dongchu lisaks traditsioonilisele chan-budistlikule haridusele saanud osa ka seal valitsenud budismi reformimise meeleoludest.⁹ Ent

ajal, mil Sheng-yen teda esmakordselt kohtas, võlus teda Dongchu ebatavaline käitumis- ja rääkimisviis. Dongchu isiklikust taustast teadis ta vähe.

Kui Dongchu 1977. aasta detsembris Taiwanil suri, elas Sheng-yen Ameerika Ühendriikides Bronxis Virgumistemplis. Mäletan hästi, millised imelised sündmused talle Dongchu surmaööl osaks said. Õpetaja Sheng-yeni päevaplaani kuulus sageli ka mitu tundi meeleharjutusi enne magamaminekut. Tol õhtul ei suutnud ta oma meelt vaigistada. Ikka ja jälle tulid talle pähe mõtted chani õpetussuunast. Need olid nii tungivad, et juba järgmisel hommikul läks ta raamatukokku, et uurida mõningaid ähmasemaid lüüsid hilisemal caodongi õpetuste edasiandmisel. Varsti pärast seda helistati Taiwani kloostrist ja teatati, et Dongchu on surnud. Õpetaja Sheng-yen oli kindel, et tema ebaharilik meeleolu oli tingitud Dongchu lahkumisest. Mitu aastat hiljem, kui ma ise elasin Taipei lähedal Dongchu kodukloostri Nongchanis, juhtusin sealsetelt vanadelt nunnadelt kuulma ka loo teist poolt. Õhtul enne surma olevat Dongchu end pesnud, palunud tuua endale puhtad rõivad ja teatanud nunnadele, et hommikusööki pole talle tarvis teha. Järgmisel hommikul leiti ta surnuna mõtlusasendis istumas, just nagu keskaegsetes budismi pühakute elulugudes!

Kõigi tunnistuste kohaselt olid need kaks aastat, mil Sheng-yen Dongchult isiklikku õpetust sai, tema isiksuse kujundamisel äärmiselt olulised, ent ka üsna raske. Meenutades, kuidas Dongchu oma õpilast kohtles, vabisesid Wenhuaguani ja Nongchani kloostri nunnad õudusest, raputasid pead ja lausused: „Jube, täitsa jube.“ Sheng-yen ise jutustab sellest nii:

“Aeg, mil ma tema juures viibisin, osutus üheks minu kõige raskemaks eluperioodiks. Ta kiusas mind pidevalt. See meenutas mulle kohtlemist, mis sai osaks Milarepale tema guru Marpa poolt. Näiteks käskis ta mul algul viia oma asjad ühte tupp, pärast aga hoopis teise tupp. Siis käskis ta mul jälle tagasi vanasse kohta kolida. Kord käskis ta mul ühe ukse kinni müürida ja raiuda uus uks teise toaseina. Telliseid tuli mul tassida üles kloostriks kaugel asuvast põletusahjust. Harili-

kult kasutasime gaasipliiti, aga õpetaja saatis mu tihti ühe teatava puu oksa koguma, sest talle meeldis just nendest tehtud tulel oma teed keeta. Pidevalt sain ma riielda, et olin puuhalud raiunud kas liiga lühikeseks või siis jälle liiga pikkadeks. Selliseid asju oli mu elus tookord palju.

Meleharjutustega oli lugu enam-vähem sama. Kui ma küsisin talt, kuidas harjutusi teha, käskis ta mul tegelda mõtlusega. Kuid paari päeva pärast tsiteeris ta mulle üht kuulsat õpetajat: „Telliskivi lihvides ei saa peeglit ega istudes ei saa Buddhaks.“ Seepeale käskis ta mul kummardusi teha. Paari päeva pärast aga ütles jälle: „See on sama hea kui koer, kes õgib maast sita-junne. Loe parem suutraid!“ Kui ma olin paar nädalat lugenud, riidles ta minuga jälle, öeldes, et patriarhide arvates kõlbasisid suutrad ainult haavade puhastamiseks. Siis ta võis mulle öelda: „Sa oled tark inimene, kirjuta midagi!“ Kui ma oma kirjutist talle näitasin, rebis ta selle katki ja nähvas: „Need on kõik teistelt varastatud mõtted.“ Siis ütles ta, et kasutagu ma oma mõistust ja öelgu midagi originaalset.

Kui ma tema juures elasin, ei lubanud ta mul öösel tekki peale võtta, sest nagu ta väitis, pidavat mungad öösiti hoopis meeleharjutusi tegema. Kui me ära väsim, võivat me tukastada, aga sellised mugavused nagu voodi ja tekk ei olevat meie jaoks. Kõik need meelevaldsed käsud olid tema viis mind õpetada. Mida ma ka ei teinud, oli see vale, isegi kui ta ise oli äsja käskinud mul seda teha. Ehkki raske on pidada sellist kohtlemist kaastundlikuks, oli see ometi kaastundlik. Kui ta ei oleks mind niiviisi tagant sundinud, ei oleks ma kuigi kaugele jõudnud. Samuti sain temalt õppetunni, et Buddha seadmuse õppimine on väga vaevanõudev tegevus ning et meeleharjutusi tehes tuleb toetuda üksnes iseendale.

Pärast kaht Dongchu juures veedetud aastat läksin mägedesse eraklasse. Lahkudes andsin talle töötuse, et harjutan hoolega ega vea seadmust alt. Ta vastas: „Vale! Mis asi on budism? Mis asi on seadmus? Kõige tähtsam on mitte vedada alt iseenast!“

Kord ütles õpetaja Dongchu mulle: „Õpetaja ja õpi-

lase suhe on nagu isal ja pojal, aga see on ka oma-moodi sõprus. Õpetaja võib anda juhatusi, kritiseerida ja parandada, aga õpilane peab oma harjutamise eest ise vastutama. Õpetaja ei või käituda õpilase suhtes nagu muretsev ema. Õpetaja lihtsalt juhatab õpilase õigele teele. Käima peab sellel teel aga õpilane ise."

Lõpuks ütles Dongchu mulle, et harjutaja peab pidama tähtsaks nii mõistmist kui ka pälvimusi. Üksi harjutades on võimalik arendada mõistmisvõimet ja *samādhi*'t, aga tuleb meele pidada, et maailmas on olendid, kes vajavad vaimutoitu Buddha seadmuse näol. Ta lausus: „Valitse iseennast. Kui sa suudad ennast valitseda, siis oled ka kõikidega kooskõlas.”¹⁰

Lõpetanud õpingud Dongchu juures ja saanud temalt ka seadmuse edasiandmispühitsuse, hakkas Sheng-yen plaanima erakluse minekut, et veelgi süvenenumalt oma harjutusi teha. Varem, veidi pärast oma teistkordset mungakspühitsemist 1961. aastal oli ta mõnda aega viibinud Kaohsiungi lähedal Chaoyuani kloostris. Sealne kant oli tema meelest äärmiselt kaunis. Peale selle oli tal seal viibides olnud teine suurem elamus, mis jättis talle sellest paigast kustumatud mälestused.

Chaoyuani kloostri vaimulikkonna igapäevatoimetuste hulka kuulus hommikuti pikk Amitābhā palverituaal ja pärastlõunal suure kaastunde palverituaal (Guanyini *dabei chan*). Õhtuti tegeldi mõtlusega. Sheng-yeni jaoks oli selline päevarežiim nii kehale kui ka meelele väga sobiv. Päevakavasse kuulusid ka majapidamistööd ning ükskord kästi Sheng-yenil, kes pole kunagi olnud eriti tugeva kehahitusega, pakkida lahti kümme suurt raamatukasti ja tassida raamatud teisele korrusele raamatukokku. Kuni ta seal kast kasti haaval raamatuid tassis, tuli talle iseenesest pähe küsimus: „Kes tassib neid raamatuid?” Äkitselt olid kadunud nii raamatuid tassiv isik kui ka „mina”, kes selle küsimuse oli tekitanud. Kui Sheng-yenil mitu tundi hiljem harilik teadvus seisund taastus, seisis kõik raamatud korralikult riiulis.

Eraklaelu (*biguan*) jaoks näisid Chaoyuani ümbruse mäed igati sobiva paigana. Loodus oli seal rabavalt kaunis, aga sinna jõuda oli raske, nii et rahvast käis seal vähe

ja ümbrus oli rahulik. Kuid alles äsja pühitsetud mungana ei olnud Sheng-yenil ilmalikke toetajaid, kes aidanuks ehitada vajaliku onni ja varustanuks teda kõige vajaminevaga. Iga päev tegi ta Guanyini „suure kaastunde palverituaali” ja lausus palju kordi bodhisattva nime. Peagi ilmiski välja üks Zhiguangi ilmalikke järgijaid, kes pakkus talle oma abi ning õpetajatelt Wuyilt ja Haolinilt saadud lisatoetusega sai kõik vajalik kiiresti korraldatud.

1963. aastal võttis Sheng-yen 34-aastasena ette esimese oma kahest kolmeaastasest eraklusperioodist. Selle esimese perioodi algul pani ta suurt rõhku palve- ja patukahetsusrituaalidele, harjutusele, mida ta ise nimetab „musta pesu väljatoomiseks”. Ärgates sooritas ta *dabei chan*'i ehk „suure kaastunde palverituaali”. Hommikutundidel tegi ta kummardusi. Igal pärastlõunal varus ta kaks tundi, et kogu budistlik kaanon läbi lugeda, alustades *āgama* suutratist (sellise otsuse tegi ta õpetaja Yins-huni eeskujul). Ülejäänud aja sooritas ta taas palverituaali (seekord Amitābhā oma). Õhtuti tegeles ta istudes mõtlusega. Sellise päevarežiimi loogikat selgitas ta meile mõned aastad hiljem. Erakluses tehakse meeleharjutusi nii intensiivselt, et isegi kõige süütum hälbimus mõtetes ja ajendites võib kaasa tuua hukatuslikke tagajärgi. Kui laskuda ulatuslikumatesse meeleharjutustesse ilma oma töotusi korralikult puhastamata ja ilma kõlbeliste käitumisjuhiste kindla vundamendita, kohtab tingimata takistusi. Virgumise asemel on tagajärjeks tõenäoliselt haigus, hullumeelsus või koguni surm. (Sellesisulisel lugusid on hiina munkade ja nunnade seas hulgaliselt liikvel.)

Sheng-yen ise kirjeldab oma erakuelu nii:

“Esimesel poolaastal eraklas panin ma rõhku patukahetsusele ja kummardustele, et oma rasket karma-koormat kaotada. Esmalt tegin kummardusi „Lootossuutrale”, seejärel „Avatansakasuuutrale” tuginedes. Lugesin ühe kirjamärgi, seejärel laususin ühe kindla fraasi ja tegin kummarduse. „Lootossuutra” puhul oli selleks fraasiks „*Namo fabua huishang fo pusa*” („Au olgu lootose koguduse buddhadele ja bodhisattvatele!”), „Avatansakasuuutra” puhul „*Namo huayan haihui fo pusa*” („Au olgu Avatansaka ookeanitaalse

tarkuse buddhadele ja bodhisattvatele"). Nii käisin ma läbi mõlemad suutrad algusest lõpuni. Pärast viit tundi kummardusi tegelesin mõtlusega. Mõnikord aga tegin hoopiski Buddha Amitābhā nime kordamise harjutust.

Sellest ajast peale, mil ma eraklasse asusin, oli mu meel väga rahulik ja tüüne, mitte kunagi rahutu. Olin väga õnnelik, tundsin, nagu oleksin koju jõudnud. Sõin ainult üks kord päevas metsikute kartulite lehti, olin need kartulid ise istutanud. Elasin onnis, mille ümber oli aiake. Tagaküljes olid seinad, kuid esikülge oli avatud kaljuserva poole. Ehkki ma püsisin kogu aeg tagahoovis, ei tekkinud seal iial tunnet, nagu oleksin olnud sinna kuidagi kinni pandud.

Ajapikku hakkasin vähem kummardusi tegema ja veetsin rohkem aega mõtluses ja suutraid lugedes. Samuti kirjutasin palju. Kuus aastat möödusid väga kiiresti; ma ei saanudki õieti arugi, kuidas see aeg mööda läks.¹¹

Sheng-yen ise räägib, et meetod, mida ta kasutas, istudes harjutamisel, oli üsna erinev kanoonilistes meelearjutuste õpperaamatutes kirjeldatud võtetest. Ta ei tegelelenud ei meelega ja keha analüüsiga (*guan*), chani ütluste uurimisega (*canchan*) ega ka buddhade kujustamise või nende peale mõtlemisega (*nianfo*, *guanfo*); mitte ükski neist traditsioonilistest harjutusviisidest ei tundunud tema olukorras sobivat. Selle asemel tegeles ta ainult „lihtsalt istumisega“ (*chun dazuo*), „mõtete puudumisega“ (*wunian*) „meetodiga, milles polegi meetodit“, kus tähelepanu ei kinnitata „ei sisse, välja ega ka vahepeale“. Hilisematel aastatel on ta pidanud seda harjutust „tõenäoliselt lähedaseks [iidse] caodongi koolkonna vaikse valgustuse (*mozhao*) harjutusele“.¹²

Sheng-yen kirjutab oma eraklaprogrammi ülesehituse hiina budistlike meelearjutuste ja õpetuste tundmaõppimise ühendamise (*xingjie shuangyun*) ehk *samādhi* ja mõistmisvõime arendamise ühendamise (*dinghui shuangxiu*) ideaali arvele. Seetõttu pidas ta oma kohuseks täiendada igapäevaseid meelearjutusi budistlike pühakirjade lugemisega, töötades järk-järgult läbi budistliku kaanon

olulisemad suutrad ja õpperaamatud. Kõikidest tekstidest, mida ta luges, sai ta oma arvates kõige enam indu ja jõudu *āgama* ja *prajñāpāramitā* suutratest.

Oma teise erakluserioodi vältel (1966–1968) tegeles Sheng-yen väga palju kirjutamisega. Selle perioodi üks kõige mõjukamaid töid oli tema ülevaade budistlikust *vinaya*st ja käitumisjuhistest – *Jieluxue gangyao*. See teos on kirjutatud tänapäevases arutlevas ja analüütilises stiilis ning peegeldab budismi uue, kriitiliselt mõtleva akadeemilise lähenemise kasvavat mõju, mis hakkas Taiwanil budismi ringkondades levima 1960. aastate lõpul. Osaliselt lähtub see tendents edumeelsetest hoiakutest, mida levitasid sellised reformimeelsed mungad nagu Yinshun, kes väidetavasti oli kõige mõjukam ja originaalsem budistlik mõtleja sõjajärgses Taiwanis.¹³ Sheng-yen ise on alati olnud Yinshuni suur austaja. Kuid iseenda intellektuaalsest arengust rääkides mainib ta eriti Jaapani õpetlaste mõju, millega ta tutvus Hiina autorite Yang Baiyi ja Zhang Mantao teoste ning oma õpetaja Dongchu kaudu.¹⁴

Nähes Jaapani akadeemilises hariduses suurt potentsiaali hiina budismi taaselusutamisel, õhutas Dongchu Sheng-yeni lõpetada erakluses harjutamine ja valmistuda minema Jaapanisse budistlikku ülikooli õppima. 1969. aastal, olles 39-aastane, viis Sheng-yen paberid sisse Tokyo Risshō ülikooli budoloogia magistriõppesse ja ta võeti vastu. Risshōs õppis ta ühe nimekama hiina budismi tundja Sakamoto Yūkio käe all. Kahe aastaga omandas ta magistrikraadi; tema magistr töö teemaks oli uurimus tiantai koolkonna patriarh Nanyue Huisile (515–577) omistatud üsna vastuolulise teksti *Dasheng zhiguan famen* („Meelerahu ja vaatluse käsitus mahajana“) kohta. Dongchu oli soovinud, et Sheng-yen pöörduks pärast Risshōs magiströöpingute lõpetamist alatiseks Taiwanile tagasi. Kuid Sheng-yeni anne ja pühendumus avaldas Sakamoto Yūkiole nii sügavat muljet, et ta õhutas teda astuma doktoriõppesse, millega Sheng-yen ka nõustus.

Kahjuks suri Sakamoto ise varsti pärast seda otsust, jättes Sheng-yeni ilma akadeemilise sponsorita. „Sel ajal oli mul rahalisi raskusi,“ jutustab Sheng-yen, „ning mitu korda olin juba valmis Taiwanile tagasi pöörduma. Mu

juhendajal oli kombeks öelda: „Kulgemisele suunatud meeles on nii riideid kui ka toitu; riides ja toidus ei ole aga kulgemisele suunatud meelt.” Seda kuuldes tegin iga päev Guanyinile kummardusi. Kummalisel kombel hakkasin mõne aja pärast kelleltki Šveitsis asuvalt annetajalt saada iga-aastasi annetusi, millest piisas õppemaksu tasumiseks ja väitekirja avaldamiseks. Kuni tänapäevani ei tea ma, kes oli see annetaja.”¹⁵ Professor Kanekura Enshō ning professor Nomura Yōsho juhendamisel kirjutas Sheng-yen doktoritöö Ouyi Zhixust (1599–1655), Mingi dünastia lõpu ja varase Qingi dünastia aegsest mõjukast tiantai koolkonna reformijast. Selline teemavahlik ei olnud juhuslik, sest lisaks asjaolule, et Ouyi Zhixud oli häbematu vähe uuritud, oli ta ka selliste reformimeelsete munkade seas nagu Taixu ja Yinshun oma tulevikku suunatud mtmekülgse lähenemisviisi poolest eriti hinnatud.

Tundes alati sügavat huvi budismi harjutusviiside vastu, tutvus Sheng-yen oma seitsmeaastase Jaapanis viibimise jooksul ka terve hulga sealsete rohkem ja vähem traditsiooniliste budistlike organisatsioonidega, sealhulgas selliste „äsjatekinud” koolkondadega (*shinkō bukkyō*) nagu sanbōkyōdani zeni koolkonna harada/yasutani haru, risshō kōseikai ja reiyūkai. Selle käigus tegeles ta shingoni koolkonna esoteerilise *shido kegyō* („nelja pühitsusharjutuse”) õpetusega ning osales arvukatel zenbudismi *sesshin*’idel ja koolitustel nii suuremates sōtō ja rinzai kloostrite harjutuskekustes (*honzan*) kui ka väiksemates kohalikes templites. Erilise tänuga meenutab ta kohtumist Bantetsugyū Rōshi, Harada Rōshi järeltulijaga, keda tunti tema karmi zeni stiili poolest:

“Osalesin tema templis Tōhokus mitmes talvises harjutuslaagris. Tempel asus Jaapani põhjaosas ja seetõttu oli sealne loodus väga karm. Ka õpetaja paistis olevat minu vastu eriti range ja lasi oma abilistel mind pidevalt tümitada. Kõigist sealviibijaist olin mina kaugelt kõige enam haridust saanud ja tema ütles kogu aeg: „Teil, koolitatud inimestel, on palju isekaid kiindumusi ja meeplekke. Teil on väga suured takistused.”¹⁶

Lõpuks andis Bantetsugyū Sheng-yenile siiski *inka* ehk „tunnistuse” kätte. Samuti õhutas ta takka Sheng-yeni kasvavat kavatsust hakata õpetada chani Ameerika Ühendriikides.

Shen Jiazheni ja USA Hiina Budismi Assotsiatsiooni kutsel saabuski Sheng-yen 1976. aastal Ameerika Ühendriikidesse ja hakkas õpetama chani Bronxi Virgumistemplis. Ta jäi sinna kuni 1978. aastani, mil tal tuli Dongchu surma tõttu naasta Taiwanile, et võtta üle Wenhuaquani ja Nongchani kloostrite juhtimine. Alates 1978. aastast kuni tänaseni on Sheng-yen igal aastal vaheldumisi kolme kuu kaupa Taiwanil ja oma kogukonnas New Yorgis. Kahel maal toimuv ürituste programm on üsna samalaadne. Korraldatakse seitsmepäevaseid chani harjutuslaagreid, sissejuhatavaid ja keskastme mõtluskursusi, nädalavahetuse tiimide korrapäraselt dharmakoosolekud, erikursused budismi õpetuste kohta ja terve hulk mitmesuguseid loenguid ümberkaudsetes kogukondades. Peale suurema rõhuasetuse budismi õpetuse formaalsele küljele ja kõlblusele viib Taiwanis sangha läbi mitmeid üritusi, mida Ameerika budismi keskustes tavaliselt ei korraldata. Nende hulgas on seitsmepäevased buddha Amitābhā kujustamise ja tema nime kordamise harjutuslaagrid (*nianfo qi*) ning suure kaastunde palverituaal ja lootose palverituaal.

Ehkki õpetaja Sheng-yen on viimase kahekümne aasta jooksul jaotanud oma aega võrdselt Ameerika ja Taiwanis vahel, on tema eriliseks hooleks ja elutööks „hiina budismi taaselustamise ja hiina rahva rahvusliku ärkamise” plaan. Et leida selle visiooni teostamiseks vajalikke andekaid inimesi ja anda neile vajalik haridus, asutas Sheng-yen koos paari teise budistliku vaimulikuga 1981. aastal Taipei lähedal Huagangis Hiina Kultuuri-ülikooli juures kõrgharidust andva Budismi Instituudi. Neli aastat hiljem sai Sheng-yen haridusministeeriumilt loa reorganiseerida instituut Peitous sõltumatu asutuseks Chung-Hwa Budismi Instituudi (*Zhonghua foxue yanjiu suo*) nime all. Praegu pakub Chunghua instituut kolmeaastast magistriõppeprogrammi. Väljapaistvamatele lõpetajatele pakutakse toetust doktoriõpinguteks Euroopas, Jaapanis või Ameerika Ühendriikides, et nad

seejärel pöördusid tagasi Taiwanile ja asusid täitma oma kohust õpetajatena.

1990. aastal ostis Sheng-yen Taipeist põhja pool mäenõlval vastu mererannikut asuva suure maatüki. Sheng-yen nimetas selle koha ümber „Dharmatrummi mäeks” (*Fagu shan*) ja soovib, et siia tulevikus tekiks kombineeritud humanitaarõppeasutus, akadeemiline budismi instituut, rahvusvaheline konverentsikeskus ja chani harjutuskeskus (mis pakub ka võimalust võtta ette pikemaid eraldusperioode ehk *biguan’e*). Institutsiooniline plaan ja plaanitavad õppekavad kajastavad ideaalkujul Sheng-yeni enda elukogemusi, tema katsumusi noore mungana mandri-Hiinas, õpiaega Dongchu juhendamisel, Lõuna-Taiwanil erakluses meelearjutustega tegelemist ja õpinguaastaid Jaapanis. [Chung-Hwa Budismi Instituudi uus kaasaegne kompleks ja raamatukogu avati uues kohas juba 2001. aastal; 2005. aastal avati Dharmatrummi mäel rahvusvaheline konverentsikeskus, chani harjutuskeskus ja suur peatempel; praegu käivad tööd täismahus kõrgharidust andva Dharmatrummi ülikooli väljaahitamisel, mis peaks valmima 2010. aastaks. – Tõlk.]

Nii Ameerika Ühendriikides kui ka Taiwanil on Sheng-yeni jõupingutused suunatud ühe ja sama missiooni ehk töötuse (*yuan*) täitmiseks: kasutada Buddha seadmust selleks, et tõsta inimkond vaimselt kõrgemale tasemele ning teostada ideaal „pluralistlikust maailmast ühtses peres” (*shijie yijia*). Sellist harmooniat, kinnitab ta, ei ole võimalik leida dogmaatilise ühtlustamise või erinevuste tasalülitamise teel. See võib tekkida üksnes siis, kui rohujuure tasandist peale avastatakse erinevustes peituv ühtsus ja ühtsuses peituvad erinevused ning sellise siira avastamis- ja muundumisprojekti (*xiuxing*) ideaalseks kandjaks on traditsiooniline budistlik „*samādhi* ja mõistmise arendamise ühendamine” (*dinghui shuangxiu*) ehk „tegutsemine ja mõistmine” (*xingjie*), mis kitsamas mõttes tähendab „harjutamist ja õppimist”.

Võiks öelda, et mõistmine tähendab võimet tungida nii iseenda kui ka ümbritseva maailma olemusse ja seda mõista; *samādhi* (sõna-sõnalt „keskendumine, paikapnemine, paigasolek”) tähendab kindlat samastumist meie kõige kallimakspeetavate väärtuste ja tõdedega. Meeleharjutuste ja õppimise piiramatuse valdkonnas on iga üksikisik teoreetiliselt vaba leidma oma isiklikku „töötust” (*yuan*), ilma et riik, rass, sugu, rahvus või sekt talle midagi *a priori* peale suruks. Õppimine ja õpetatus annab võimaluse elada oma elu selle üle järele mõeldes, suurendades meie teadlikkust iseendast ja ümbritsevast maailmast. Meeleharjutused kinnitavad selle arusaamise kindlalt meie meelde, nii et sõnad ja teod langevad kokku. Niiviisi leiame endale elus niisuguse tee, et meie kokkupuuted ümbritseva maailmaga on vastutustundlikud ja mõistusepärased.

See eneseteostuse tee on Sheng-yeni silmis budismi peamine panus ülemaailmsesse vastastikuse „humanistliku” mõistmise ja suhtlemise plaani. Üks peamisi asju, mida Sheng-yen ja teised Aasia mõtlejad on lääne humanismi juures kritiseerinud, on selle enesekeskne indiviidi (*renxing* ehk *rensheng*) rõhutamine; see on nõrkus, mida nende silmis illustreerib senini visalt püsiv Cartes’ile ja Kantile omane „olemusliku mina” eraldatus maailmast. Budismi seisukohast tähendab idee, et „mina” ja kõik muu on „sõltuvuslikult tekkinud” (skr. *pratitya-samutpāda*), juba iseenesest seda, et omaenda elu mõtte ja isikliku rahulduse otsimine on olemuslikult seotud inimkonna, ühiskonna ja terve looduse vastava püüdega. See on „kollektiivse inimolemise” (*renjian*) humanism ning ühtlasi valem „puhta maa loomiseks siin maailmas”. Sheng-yeni mõtteviisi kohaselt väljendab see ühtlasi ka mahajaana bodhisattvate sisu.

CHANI
JA
BUDISMI
MEELEHARJUTUSED



CHAN JA
BUDISMI
KLASSIKALINE
TEE

Sõna *chan* (Wade-Gilesi transkribeerimissüsteemi järgi *ch'an*), millest chan-budism ehk zen-budism on oma nime saanud, on hiina transliteratsioon india budismi terminist *dhyāna*, mis tähendab "keskendunud mõtlust" või ka "meeleharjutust". Kui seda sõna kasutada konkreetsetelt chani ehk zeni koolkonna kohta, ei tähenda see mitte igasugust mõtluskogemust, vaid just virgumise enda arendamist ja kogemist. Seepärast iseloomustatakse chan-budismi sageli sõna otseses mõttes kui mõtluses saadud kogemuste ja virgunud mõistmise koolkonda, sest see kehastavat ja andvat edasi elavat mõistmist, mileni Siddhārtha Gautama jõdis, kui ta sai Buddhaks ehk Virgunuks.

Võib öelda, et virgumine kui ajatu arusaamine, mis määras ära selle, kuidas Buddha budismi õpetusi esitas ja kuulutas, oli budismi suutratesse talletatud sõnast niihästi varasem kui ka sellest eraldi seisev. Ent ometi on see samal ajal suutrate ja suuliselt edasiantava sead-musega väga lähedalt seotud, kuna see on keskne teema, mille ümber need mõlemad tiirlevad. Pühakiri näeb virgumises oma alust ja eesmärki, püüab näidata teed, mis selleni viiks, nii nagu sõrm võib osutada kuule või nagu võib ehitada parve, mis aitab jõuda teisele kaldale. Elav mõistmine, millele Buddha virgus ja mille poole tema sõnades väljendatavad õpetused püüdleval, on budismi traditsiooni tuum kõikides selle vormides.

Sellest tulenevalt ei ole chan midagi suutratest täiesti eraldi seisvat, veelgi vähem neile vastu rääkivat, sest ta kehastab neidsamu arusaamu, mida ka suutrad püüavad väljendada, ning nõnda saavad nad mõlemad teineteist oluliselt täiendada: see, mida budismi pühakirjas on

sõnades väidetud, saab chani harjutuste käigus kinnitust, samas kui see, mida chani harjutuste käigus kogetakse, peegeldub otsekohe selles, mis on kirja pandud suutratel.

Tänapäeval võib paljude Ameerika budismiharrastajate suust kuulda, et zeni või chani harjutajatena ei ole neil tarvis õppida tundma budismi suutraid ja seal leiduvaid õpetusi ega nende üle järele mõelda. Tõeline harjutamine olevat vaid *zazen* ehk lihtsalt istumine, ent lugemine ja kirjutamine sõnade tundmaõppimine jäägu pedantide ja akadeemikutest kuivikute pärusmaaks. Hiinas, Koreas ja Jaapanis, kus budismi õpetuste tundmine oli üldlevinud, on sellisel vastuseisul kirjutand sõnale oma sügav mõte. Ent kultuuris, kus ei ole mainimisväärt budistliku hariduse traditsiooni, on selline hoiak ohtlik. Sest vaikus iseenest on kõike muud kui süütu või neutraalne ning kaugelki mitte rumalusest vaba. Kuivõrd probleemsemaks muutub see veel siis, kui see pakub õndsust!

Nii chan/zen kui ka suutrad on Buddha tarkus ja nende kahe vahel ei ole tegelikult vasturääkivusi. Kuidas me ilma Buddha sõnadeta kuuleksime seadmusest või teaksime seda otsida, rääkimata juba sellest, et täita oma töötust aidata teisi virgumisteel? Kui inimene on juba chani teele asunud, siis mis on see "virgumine", mida ta otsib? Mis on chani harjutamise eesmärgid? Mida see endaga kaasa toob ja kuidas see toimib? Kui hakata küsima chani kohta niisuguseid küsimusi, kuuleb vastuseks tõenäoliselt rohkesti tarkuseteri, kõnekäände ja lugusid varasematest õpetajatest, kusjuures kõik need on nopitud raamatutest. Kui hakata chani kirjandust lähemalt uurima, saadakse peagi aru, et see on ulatuslikum kui ühelgi teisel Ida-Aasia budismikoolkonnal, sealhulgas isegi õpetust rõhutavatel koolkondadel! Selleks, et olla Jaapanis hea preester või zeni õpetaja, peab seda kirjandust tundma läbi ja lõhki. Samuti selguks, et ka vanaaja chani õpetajad ja patriarhid olid väga kõrgelt haritud ja nende õpetused olid läbi imbunud budismi suutrate keelest. Pealegi oleks kõigist ettejuhtuvatest eriomastest mõistetest kaugel kõige tavalisem vabastav arusaamine ehk mõistmine (hn *zhìhui*; skr *prajñā*) ja sellega seondu-

vad õpetused "tühjusest" (hn *kong*; skr *sūnyatā*), "püüdlamatusest" (hn *wu suode*; skr *anupalabdha*) ja "asupaigatusest" (hn *wu suozhu*; skr *apratiṣṭhā*).

Chani kahekümne kaheksas india ja esimene hiina patriarh Bodhidharma on öelnud: "Buddhad räägivad tühjusest selleks, et vabastada inimesed musttuhandest valevaatest. Kui sa aga tühjuse külge klammerdud, ei suuda ka buddhad sind enam aidata. Sündimine on ainult tühjus; hävimine on ainult tühjus. Tegelikult ei ole ühtegi asja, mis tekiks või häviks."¹

Kuues hiina patriarh Huineng (638–713) on öelnud nii: "Mina õpetan seadmust algusest peale sedasi, et mõtete olematusest räägin kui põhiõpetust, kuju olematusest räägin kui ainekse ja paiga olematusest räägin kui juurest. Kui ei ole kuju, jääb kuju eemale isegi siis, kui kujuga kokku puutuda. Kui ei ole mõtteid, jäävad mõtted eemale isegi siis, kui mõtetega kokku puutuda. Kui ei ole paika, siis see ongi inimese algloomus."² Suur chani õpetaja Linji (surn 866 või 867) on öelnud: "Mul pole anda teistele mitte ühtegi seadmust. Mis ma ainult võin, see on haigusi ravida ja köidikutest vabastada. Teie, kes te kulgete, katsuge tulla siia nii, et te ei tugineks mitte ühelegi asjale. Siis ma võin teile nõu anda." Ja veel: "Ma ütlen teile, et ei ole olemas ei Buddhat, seadmust, harjutamist ega virgumist. Ometigi lähete te sinna ja tänna otsima ei tea mis asja. Oh te pimedad narrid!"³ Nii leiame kogu chani ajaloo näiteid, kuidas pühakirjade "tühjuse" õpetust võrdsustatakse chani teostamise tuumaga.

Kui vaadata läbi hinajaana, mahajaana ja vadžrajaana pühakirjad, leiame, et neis räägitakse lõpmatuseni vajadusest teostada *prajñā*'d ehk "arusaamist ja mõistmist". Hinajaana õpetuses on pelk nelja õilsa tõe kuulmine ja otsus leida sünni ja surma (sansaara, skr *samsāra*) vaevade lahendus omamoodi *prajñā*'lik arusaamine. Ent oma kõige sügavamas tähenduses ei ole *prajñā* mitte midagi muud kui elav arusaamine, mis sünnib mõtlusest ja kõrvaldab meeplekid, mis hoiavad inimest sansaara ringkäigu kütkeis. Mida see arusaamine meile teada annab, on see, et kannatus kõikides oma vormides on väärvaadete ja segipaisatud mõttekäikude teoks saanud tagajärg. Kui me oleme sügaval sisimas jõudnud äratundmisele, et

olemasolu tekitab pigem muresid kui naudingut, et olemasolu on mööduv ja mitte püsiv ning et isiksustena ei ole me mitte see eraldiseisev ja kauakestev "mina" (skr *anātman*), kelleks me oleme end alati pidanud, muutub maailm, mida me varem tajusime kui kannatusi (skr *duḥkha*) põhjustavat konfliktide sasipundart, nirvaana kergeteks ja selguseks.

Mahajaana suutrates kannab *prajñā* ehk mõistmise mõiste sedasama täielikult ümberkujundavat väge, kuid veelgi sügavamal tasandil. "Ületava mõistmise" (skr *prajñāpāramitā*) kaudu, mida suutrates nimetatakse tabavalt "buddhade emaks", omandab bodhisattva mõistmisvõime, mis võimaldab tal koos iseendaga ka teisi kannatustest vabastada. Jõudes äratundmisele, et kõik meelelise ja kehalise kogemuse aspektid on absoluutsest "omaolemisest" (skr *svabhāva*) tühjad, et iga üksik hetk või nähtus on kõige muuga vastastikusel seosel ja nendest sõltuv, näeb bodhisattva sõltuvuslikkusest vaba nirvaanamaailma ja sõltuvuslikku sansaaramaailma teineteisega täielikult kokkusulanuna. Seeläbi viib ta mõistmise, kaastunde ja vahendite oskusliku kasutamise täiuslikkuseni, mille krooniks on Buddha ülim täielik virgumine. „Sūdasuutras“ (*Prajñāpāramitābhūdayasūtra*) on öeldud: "Ületavale Mõistmisele tugineva bodhisattva meel ei ole varjutatud. Kuna meelevarjutust ei ole, siis on ta hirmuta, ületab võltsi ja jõuab nirvaanasse. Kolme aja kõik Virgunud on Ületavale Mõistmisele tuginedes virgunud Ülimasse Täielikku Virgumisse." ["Sūdasuutat on tsiteeritud L. Mälli eestikeelse tõlke järgi: vt *Budismi põhjad raamatud*, 2, Tartu: Lux Orientis, 2005, lk 63–64. – Tõlk.]

Selline arusaamine "tühjusest" (*śūnyatā*), kus sansaarat ja nirvaanat, mõistmist ja vahendite oskuslikku kasutamist ning virgumist ja meeleplekke kogetakse samastena, ongi vadžrajaanas iseenesest tantra järgija "õndsus-tühjus". Ka chani traditsioonis on *śūnyatā*st arusaamine chani teostuse alus. Võiks öelda, et chani virgumine ei ole iseenesest mitte midagi muud kui *śūnyatā*le ärkamine.

CHAN JA ŚŪNYATĀ EHK TŪHJUSE MÕISTE BUDISMIS

Budismi klassikaline õpetus "tühjusest" ning sellega kaasnevad "püüdlematuse" ja "asupaigatuse" ideed on oluliseks ühendustülks chani harjutuste ja budistlike suutrate vahel. Mida aga tähendab see *śūnyatā* ehk "tühjus" mõiste ja kuidas on seda kirjeldatud budistlikes pühakirjaallikates? Ning milline võiks olla selle budistliku mõiste või kogemuse seos ilmutuse ehk meditatiivse ekstaasiga, mida esineb teistes religioonides? Chani kui budismi traditsiooni parema mõistmise huvides vaadake neid küsimusi lähemalt.

TŪHJUS KUI TAVALINE EHK MAINE KOGEMUS

Budismis tuntud tühjuse mõistele lähedasi mõisteid võib leida mitmest igapäevaelu valdkonnast. Näiteks võib näha väga selget und, kuni selleni välja, et ihu läheb higiseks või inimene hüppab meeltesegaduses püsti; kuid täielikult üles ärgates leiad äkilise kergendustundega, et midagi ei juhtunudki, et see oli uni ja mitte tegelikkus. Ometigi püsib ikka eredalt meeles, kuidas see elamus meid emotsionaalselt kaasa haaras. Teisalt aga võib lasta end mustkunstniku trikkidest petta; maanteelt kerkivat kuumust võib pidada veeks; samuti võib valguse ja varju mäng meeli eksitada, nii et kõiejuppi peetakse maoks. Tol hetkel tajutakse seda täie tõelusena ning see toob kaasa terve rea emotsionaalseid ja kehalisi reaktsioone. Isegi kui mustkunstniku trikid meid ära petavad, teame, et see on silmapete. Lähemalt vaadates taipame, et see, mida me tajusime, oli pettekujutus; taas võtab maad reaalsus ja meie reaktsioonid kaovad sama kiirelt kui tekkisidki. Kõik need on meile tuttavad kogemused, mida me hariikult nimetame illusioonideks, meelepetteks, pettekujutelmaks või koguni hallutsinatsiooniks, s.t olukorraks, kus me peame reaalseks või kogeme reaalsena midagi, mis tegelikult ei ole reaalne.

Selle asemel et eristada tegelikku sellest, mis on "tühi" ehk väär, tuginedes meeltega tajutava järjekindlale kordumisele või tavapärasele kogemusele, võiks filosoofiline teoretiseerimine seada küsimuse alla meie peamised

tõekspidamised olemasolu kohta. Näiteks materialistid usuvad, et ei ole olemas hinge ega surmajärgset eksistentsi, või et vähemalt ei ole selliseid väiteid võimalik tõestada. Hing ei ole igavene; ning sellisest veendumusest lähtudes nad tegutsevadki. Elu on nagu lamp, mis põletusaine lõppedes lihtsalt kustub. Et eksistents on mööduv ja tegemist on mateeria mänguga, siis on see nende jaoks igavesest väärtusest ja kõrgemast eesmärgist "tühi", nagu iga muugi süsteem, mis maailma sellise skeemi raamesse surub.

Teistsugust tühjust kogetakse süvenenult palvetades, usulises hardumuses või keskendumuses. Sedasorti vaimsete harjutuste kaudu kogetakse mõnikord äkilist vabanemist igapäevaelu koormast ja muredest, leitakse otsekui lunastust elu "patustest" või madalamatest vormidest ning sünnitakse vaimus ümber tõelisemale või kõrgemale elule. Endine mina koos oma sihtidega näib järsku võlts, ebareaalne ja tühi.

Mõnikord kaasneb selliste hetkedega sügav ekstaatiline elamus või müstiline joovastus, milles kogu aja-, ruumi- ja enesetaju teeb läbi radikaalseid muutusi. Tavalise olemasolu pealispinna all avastatakse sügavam tõelus või olemasolu tunnetus. Harilikud keha, meele ja keskonna piirangud võivad kaduda koguni sel määral, et tuntakse osadust igavese ja jumaliku olemisega, mis on täielikult väljaspool kogu maailma või hõlmab seda enda sees. Enese kui subjekti tunnetus võib kaduda või ekstaatiliselt avarduda, sulada kokku välisilmaga ja moodustada universumiga lahutamatu ühtsuse.

Võib tekkida tunne, et on kogetud Jumalat, et ollaksegi Jumal või et Jumal on su nimetanud oma eestkõnelejaks. Igapäevamured võivad äkitselt näida patused, pühadusteotavad või labased, võrreldes vastleitud reaalsuse jalustrabava väega; see kutsub sind võtma oma elu ülesandeks selle töö kuulutamist teistele. Sageli saavad sellistest inimestest suured usujuhid, filosoofid, kunstnikud või ühiskonnaliidrid. Ning tõepoolest võib inimene, kellel on olnud sedasorti kogemus, olla tavainimese silmis õnnistatud, pühak või tark.

Paljud religioonid pakuvad sedasorti usulise ekstaasi liikide ja tasandite kohta üksikasjalikke klassifikatsioone.

Budismi traditsioonis liigitatakse sellised kogemused *dhyāna* ehk "meele keskendamise ja süüvimise seisundite" rubriiki. Kokku eristatakse nelja *dhyāna* astet ning veel neli liigitatakse kategooria "kujuta ühtekoondamise" (*arūpya samāpatti*) alla. Need tasemed on paigutatud hierarhiliselt jämedamatest peenemateni, kusjuures madalamatele *dhyāna*'dele omane õndsus ja ekstaas annavad kujuta *samāpatti* tasemetel järk-järgult maad üha piiritu- male ruumi- ja teadvusetunnetusele.

Vahe nende keskendumisastmete vahel on üsna tehnilist laadi ja arusaadav üksnes asjassepühendatule. Budismi seisukohalt on aga oluline meeles pidada, et neid kõiki peetakse somaatilise tekkega kogemusteks, mis alluvad endiselt meelepettelist olemasoluviisi kinnitavale maailmavaatele. Arusaamine mina puudumisest ja nähtuste "tühjusest", mis on tõelise *prajñā* eriomane tunnus, on siin endiselt puudu. Kuna neid mõtlusseisundeid kujundavad ja määrivad meelepettelised vaated, nimetame me neid maisteks, virgumata seisunditeks. Kõiki uudseid arusaamis- või mõistmisvorme, mida need väidetavalt kaasa toovad, nimetame me samuti tavataseme mõistmiseks. Et tõmmata selge piir niisuguse "madalama" mõtlusseisundi ning tõelise arusaamis- ja vabanemiskogemuse vahele, nimetatakse budismi traditsioonis *dhyāna*'sid ja nendesarnaseid seisundeid "maisteks" (skr *laukika*) ehk "rüvetava väljavoolusega" (skr *sāsrava*) seisunditeks. Tõelise tühjuse, mina puudumise ja meele puudumise mõistmisega seotud mõtluskogemusi nimetatakse "ülemaisteks" (skr *lokottara*), kus puuduvad "rüvetavad väljavoolused" (skr *anāsrava*).

Miks on nii, et selliseid ülevaid kogemusi nagu *dhyāna* peetakse olevaks tavatasemel või konventsionaalseks? Aga sellepärast, et neis kogemustes võivad harilik, labane isiksus ja sellega seonduvad iseka ihaldamise jämedakoelised vormid olla küll kadunud, kuid meelepettelised vaated ja kiindumus mina-kujutelma või mina-moodustisse on endiselt alles. Kõigele, mida sellistes seisundites tehakse või kogetakse, loovad endiselt struktuuri "minast" põhjustatud meelepete ja kiindumused. Vahe on siin selles, et tavalised piirid keha ja meele vahel on haihtunud ning mina toimib nüüd erakordselt avardu-

nud tasandil ja laiahaardeliselt. Väikesest minast on saanud suur mina, väikesest meelest suur meel. Ent ometigi on “universaalne ühtsus”, “ülim mina”, “tõeline reaalsus” või “kõrgeim olend”, mida kogetakse või millega samastatakse, endiselt “minu” kõrgeim olend või ülim mina. Kokkuvõttes just seetõttu, et nende kogemuste keskpunktis on endiselt mina-mõte, mis neile kogemustele oma värvingu annab, nimetataksegi neid tavapärasteks.

HINAJAANA ISETUSE- JA NIRVAANAKÄSITUSE ÜHEKÜLGNE TÜHJUS*

Kus on rumalus ja valevaated, seal on ka ihaldamine ja vihkamine; kus on sellised kired nagu ihaldamine ja vihkamine, seal on ka teod ja teoviljad, karistus ja kannatused. Ainult siis, kui valevaateid nähakse täielikult ja põhjalikult läbi ning kiindumustest lastakse jäägitult lahti, võib öelda, et tegemist on virgumise, vabaduse ja tõelise rahuga.

Kui minna veel sammuke edasi ja uurida eespool kirjeldatud kogemusi põhjalikumalt, siis me leiame, et need on tihedalt seotud mina-käsitusega ja kiindumusega omaenda minasse: “mina” tajun “reaalsust”, “mina” tunnen “Jumalat”, “mina” olen kõigega “üheks saanud”. Kuid kui sina oled “üks” või kui sina oled “tõeline reaalsus”, kuhu see “sina” siis veel mahub? Võiks öelda, et mõttega, et “mina” tajub mingisugust tõelist reaalsust või Jumalat, omandab “mina” koos oma egoistlike kiindumustega lausa kosmilised mõõtmed. Kui seepeale vaadelda lähemalt egoistliku mõtlemise salakavalat mõju, millest meie kogemused on läbi imbunud, võibki jõuda arusaamisele, et püsivad ja muutumatut mina ei olegi olemas.

See, mida me tavaliselt peame “minaks”, ei ole muud kui hetkemõtete ja -muljete jada või kui soovite, siis mõttemoodustis. Väljaspool seda hetkest hetkesse toimuvat teadlike mõtete tärkamist ja kadumist ei ole võimalik “mina” leida. Meele seesugust toimimist jälgides võib järsku jõuda arusaamisele, et ka meel ise on üleni liikuv, muutuv, paigalseismatu ja püsitu, või et subjektiivne “mina” on paljas ettekujutus, “tühi” moodustis, mille külge

me tarbetult klammerdume. “Mina” ei paku meile mitte tõe ja lohutust, vaid on väiklaste ihade, hirmu, pettumuse ja kurvastuse allikas. Kui mina-mõtteist lahti lasta ja selle negatiivne mõju vaigistada, tajutakse põhjalikku vabanemist sansaara vaevadest. Seda nimetatakse põhjuslikkusest vabaks nirvaana ja mina puudumise rahuks.

Ehkki põhimõtteliselt võib öelda, et olend on selleks hetkeks sansaarast vaba, võib siiski veel esineda probleeme, sest kui asutakse seisukohale, et sansaara on läbinisti “vaevaderohke” ja “võlts”, ning klammerdutakse mina puudumise või nirvaana tühjuse mõistmise külge, pidades neid “tõeliseks”, siis saab sellest vildakas, celarvamuslik tühjus, kus hirm ja isekas kiindumine on endiselt alles.

TÕELINE TÜHJUS EHK TÜHJUS KUI ÜLIM REAALSUS

Eelarvamuslik kiindumus nirvaanasse ja mina tühjusesse on probleem, mida mahajaana ehk “suure sõiduki” budism sageli omistab hinajaanale ehk “väikese sõiduki” budismi õpetustele. Mahajaana pooldajad on seisukohal, et Buddha Šākjamuni kõneles sansaara kannatustest (skr *duḥkha*) ja nirvaanasse vaibumisest kui eesmärgist selles, et valmistada tavapärasesse olemasolusse sügavalt kiindunud olendeid ette mahajaana “kõrgemateks” õpetusteks. Seepärast vaadeldakse seda kui mahajaana jaoks vajalikku ettevalmistusfaasi. Ent räägitakse, et mõned seda tõsiasja ei taibanud ja klammerdusid hinajaanasse, pidades seda Buddha viimaseks sõnaks, kasvatades nii viisi haiglast kiindumust mina puudumisse ja nirvaanasse vaibumisse. Mahajaana seisukohast on sellised inimesed ikka veel valevaadete ja eksitava hirmu küüsis, uskudes, et sansaara ringkäik on reaalne, ning selle tulemusena haaravad nad nirvaana ja mina puudumise tühjuse kui konkreetse objekti järele ning klammerduvad sellesse. Mahajaana püüab seda viga parandada, kuulutades sansaara täielikku tühjust: nii mina kui ka tajumeelte tegevuse nähtumusliku voolu tühjust.

Eespool kirjeldasime tühjust kui äratundmist, et mina on võlts moodustis või kujuteldav järjepidevus,

mille me projitseerime hetkemõtete ja -muljete voole. Kui neid muljeid ja meelevirvendusi enam oma mina kohale ei seata, siis nad rahunevad ja viimaks lakkavad. Mahajaana vaatega, mis räägib "mina tühjusest" ja "kaasnevate objektide tühjusest", astume sammukese kaugeemale ja mõistame, et ka neid tegureid endid, mis moodustavad selle hetkest hetkesse voolava mõttekogemuste jada, pole iseenesest samuti olemas, need ei ole tõelised. Nad tärkavad, moodustavad omavahel kombinatsioone, muunduvad ja haihtuvad kui omavahel seotud põhjuste ja tingimuste keerdsõlm. Iga moodustaja sellel hetkest hetkesse esineval kogemusteväljal sõltub põhjuste ja tingimuste võrgustikust ning väljaspool neid põhjusti ja tingimusi ei tärka, lakka ega viibi absoluutselt mitte ükski tegur ega nähtus.

Suur mahajaana õpetaja Nāgārdžuna märkis kord: "Mitte kusagil, mitte kunagi ei ole midagi, mis oleks tekkinud iseenest, teisest, mõlemast või ei kummastki."⁵ Nagu võrgusilmad, nii on kogu põhjuste ja tingimuste seoste võrgustik ühes kõigi oma üksikelementidega "tühi". Nõnda kuulutab mahajaana vastandina lihtsamale mina kui subjektiivse ego ehk isiksuse tühjuse ideele (skr *pudgala-nairātmya*) arusaama, et dharmad ehk seadmused psühhofüüsiliste moodustajate tähenduses iseenesest on samuti "omaolemisest" tühjad (skr *dharmā-nairātmya*). Sellelt seisukohalt paistab sansaarialik olemasolu olemuslikult samane nirvaana tühjusega, kuna ühtki nähtust (seadmust) ei ole olemas muul viisil kui ainult põhjuste ja tingimuste tekitatuna. Hinajaana järgija vabaneb hirmust sansaara ees ja kiindumusest nirvaanasse selle lihtsa arusaamise läbi, et pole olemas ei sansaarat, mida ära põlata, ega ka nirvaanat, millest kinni haarata. See, mis näib meile kahena, ei ole tegelikult mitte kaks, vaid üksainus kesktee. Otse sansaaras viibides viibitakse samaaegselt nirvaanas.

Ehkki olemasolu ennast nähakse tühjana ja nirvaanaga samasena, tehakse mahajaanas siiski vahet "ülima tõe" (skr *paramārtha-satya*) ja "tavatõe" (skr *saṃvṛti-satya*) vahel. Esimene ilmub meile *prajñā* valguses, teine aga toimib tavaolemasolu maailmas, kus ülim tõde on "meie pilgu eest varjul". Et anda edasi selle ülima tõe

ontoloogilist ja soterioloogilist tähtsust, on mahajaana järgijad lisanud sellele hulga teisi olemust väljendavaid termineid, nagu "nõndasus" (skr *tathātā*), "dharmasus" (skr *dharmatā*), "tekkimatu, tärkamatu" (skr *anutpattika*) või "kõigi dharmade tõeline loomus" (skr *sarvadharmabhūtata*). Neid väljendeid tuleb aga alati käsitleda kooskõlas mahajaana tühjuseõpetuse tegeliku tähendusega, mille kohaselt kõige tõeline loomus ehk tõeline olemus ei ole tegelikult mitte mingi loomus ega olemus.

TÄIELIKULT KEHASTUNUD JA TÄIELIKULT UNUSTATUD SEADMUS:

TÜHJUS ABSOLUUTES EHK ÜLIMAS TÄHENDUSES

Lihtne on mõelda, et sellised väljendid nagu "seadmuste tingimatu ehk tärkamatu loomus", "nõndasus" ja "tõeline tühjus" viitavad mingile metafüüsilisele olemusele, mis on meile tuttavast nähtumuslikust maailmast eraldi seisv või selle eest varjatud. See vaade on aga ekslik, sest nähtused on iseenesest tühjad, tärkamatud ja hävimatud ning see tärkamatu ja hävimatu "loomus" on ise nähtustega täiesti samane, mitte neist eraldi seisev. Seega on vale arvata, et neil kahel äärmusel, "tavapärasel olemasolul" ja "ülimal reaalsusel", on iseenesest mingi selgesti eristuv tõelus või "omaolemine". Tühjus ei varjuta nähtumuslikku olemasolu; nähtumuslik olemasolu ei takista ega varjuta tühjust. Nad on ühte sulanud ja identsed, nad ongi üks ja seesama. Just selle vaba ja dünaamilise ühtesulamise väljendamiseks "eitamegi" me tühjuseideed ja ütleme, et see "ei ole tühi".

Katsugem väljendada seda veidi teistmoodi. Me alustasime arutelu "tõelise tühjuse" üle tavapärasest konkreetsena kujutletud mina ja nähtuste maailmast, seejärel aga eitasime seda ja jõudsime niiviisi mina ja objektide sisima olemusliku tühjuseni. Seda me nimetasime ülima reaalsuse põhiolemuslikuks "nõndasuseks". Nüüd me eitame omakorda arusaama, mille kohaselt põhiolemuslik "tühjus" või "nõndasus" võiks eksisteerida nähtustest eraldi. Selleks pöördume tagasi ja väidame, et "tühjus" on nähtuste "imeline olemasolu". Tühjust ja nähtumuslikku

olemasolu, nirvaanat ja sansaarat, näidatakse üheaegselt ja eitatakse üheaegselt. Ülim “kesktee” ehk “kesktõde”, mida nad endast kujutavad, ei ole mitte “keskpunkt” kahe äärmuse vahel ega “tõde”, mida tuleb postuleerida vastandina “valele”. See pole muud kui üksainus dünaamiline ja hoomamatu reaalsus, “mittekeskmine”, kus ei ole ühtegi nähtust, ent ometi on kõik nähtused, kus ei ole ühtegi seisukohta, ent ometi on kõik seisukohad. Tühjus ja nähtuste maailm ununevad täielikult ja on ainulaadsel kujuteldamatul ja kirjeldamatul viisil täielikult ühte sulanud. See on “absoluutne tühjus” ehk “tühjus selle sõna ülimes mõttes”.

Ent paistab, et niisugune arutluskäik viib meid alati paradoksini, väidete ja eituste lõputu dialektilise vähikäiguni. Kuidas tuleks siis seda nägemust tühjusest ja vastandite samasusest väljendada vahetult? Ning mis veelgi tähtsam: mida tähendab kehastada endas seda nägemust vahetult, pääseda dualistliku mõtlemise ja dialektika piiratud ning tunda ja sõnades väljendada väljendamatut? Millal, kus ja kuidas toimub hüpe teisest kirjeldusest esmase ja vahetu kogemuseni, vahet tegevate mõttemoodustiste vangistusest nende valitsemiseni?

Selle kohta pakub meile õpetliku lõigu „Vimalakīrti suutra”. Suutras küsib ilmalik nimega Vimalakīrti mitmelt väljapaistvalt bodhisattvalt, kuidas astuda sisse kahesusetuse väravast. Üksteise järel nimetavad bodhisattvad dualistlikke äärmusi, mis tuleb ületada, et tõelist tühjust tunda õppida: tekkimine ja hävimine, pimedus ja valgus, nirvaana ja sansaara, olemine ja tühjus, tõelus ja ebatõelus. Näiliselt viimane sõna jääb suurele bodhisattvale Mandžušrile: „Kui sa ei saa rääkida ega jutustada ühestki sündmusest, kui sa ei näita ega tunne ühtegi „asja”, kui sa ületad nii küsimused kui ka vastused, siis see ongi kahesusetuse väravast sisseastumine.”

Seejärel pöördub Mandžušri Vimalakīrti poole ja küsib: „Isand, igaüks meist on oma sõna öelnud. Nüüd öelge teie, kuidas bodhisattva astub sisse kahesusetuse väravast.”

Selle peale oli Vimalakīrti vait ega lausunud sõna-kestki. Seepeale kiitis Mandžušri teda: „Suurepärane, suurepärane! See on tõeline kahesusetuse väravast sisseastumine!”⁶

Vimalakīrti kõuehäälnu vaikus on kõige kõnekam näide tühjusest selle kõige kõrgemas ja väljendamatumas vormis; ning sellesama elava virgumisega, tühjusega, mis pole mitte pelk väide, vaid kehastunud kogemus, samastatakse ka chani ennast. Pärast kogu juttu tühjusest tullakse lõpuks ikkagi tagasi igapäevaelu asjade juurde, ning just need igapäevatoimingud moodustavadki chani virgumise aluse ja cesmārgi. Kuues patriarh Huineng on öelnud, et lootus leida virgumist väljaspool nähtumustlikku maailma on sama hea kui lootus leida sarvi küüliku peast. Huinengi teise põlvkonna vaimne järeltulija Mazu Daoyi (709–788) väitis tihti, et harilik igapäevameel ongi kulg ning samuti, et kõikide nähtuste seas pole mitte ainsatki, mis ei oleks juba vabanenud. Chani õpetaja Linji manitses oma õpilasi: „Uurida chani ei tähenda, et peaks tegema midagi erilist. Olge just nii, nagu te tavaliselt olete: pange riidesse, sööge kõht täis ja tehke oma igapäevatoimetusi.”⁷ Kord palus õpilane õpetaja Yunmen Wenyan (864–949): „Õpetaja, palun õpeta mulle õiget teed! Õpetaja vastas: „Lürbi oma kõrti, söö oma riisi.”⁸

MEELE ARENDAMISE ERI ETAPPIDEGA SEOTUD

HARJUTUSVIISID

Kuigi iga inimese puhul on olukord erinev, on selles, kuidas tühjuse kogemise viisid välja kujunevad ja üksteist täiendavad, oma loogika või järjestus. Alates Buddha Śākyamunist endast on budismi mõtluseõpetajad kaardistanud selle protsessi meele arengu järjestikuste etappidenä, märkides hoolikalt üles iga arenguetaapi puhul kehas ja meeles toimuvad muutused (nt millised meeleplekid kaovad ja millised pälvimuslikud jooned omandatakse). Samuti on nad neile skeemidele lisanud vaimse distsipliini meetodeid, mis peaksid aitama seatud eesmäärke saavutada. Niiviisi kannab budistlik traditsioon rikkalikku ja mitmekesist vaimu arendamise metoodikat, mis on omataoliste seas üks põhjalikumaid.

Budismi tee süstematiseeringud, kasutavad igaüks oma sümboleid ja meetodeid, aga ülesehituse üldpõhimõtted on neil ühesugused. Kõige lihtsamalt öeldes kir-

jeldavad need põhimõtted protsessi, mille käigus keha ja meel viiakse segipaisatud ja vastuolulisest seisundist välja, ühte punkti koondatud oleku ehk ühtsuse kaudu meele puudumise ehk mõtete puudumise kogemuseni. Harjutusi endid võib nende otstarbe järgi liigitada järgmiselt: (A) toimingud, millega meel puhastatakse peamistest takistustest ja varjutustest; (B) meetodid meele keskendamiseks ehk ühtesuunamiseks, mille eesmärk on tekitada tavapäraseid ehk maiseid süvenemisseisundid; (C) võtted, mille abil arendatakse unikaalset budistlikku mõistmist (*prajñā*) isetusest, mis avab tee tõelisele vabanemisele; seejärel (D) budismile omased võtted, mille abil laiendatakse mina puudumise mõistmist tõelise tühjuse mõistmiseks, ning viimaks (E) tühjus selle absoluutses ehk ülimes tähenduses.

MEELE LIHTSUSTAMINE JA PUHASTAMINE PEAMISTEST VARJUTUSTEST

Keha ja meele keskendamisel võib tegelikult toetuda mis tahes objektile või korduvale tegevusele. See võib olla konkreetne väline objekt, sisemine mõte või protsess, tegevus, nagu näiteks mingi sõna või fraasi kordamine, isegi keha liikumine, nagu näiteks kõndimine või seismine, ehkki kõige parem on kasutada tegevusi, mis ei ole füüsiliselt liiga väsitavad. Kui koondada kogu oma keheline ja vaimne tähelepanu sellisele objektile või tegevusele, hakkavad uitlevad ja segipaisatud mõtted järk-järgult kaduma, teadvus muutub rahulikuks, keskendunuks ja puhtaks ning ilmuvad märgid, mida seostatakse lihtsustunud ja keskendunud meelega.

Niisugune distsipliin ei pruugi küll olla silmatorkavalt religioosne (näiteks teatavad spordialad võivad tekitada samasugust keskendumiskogemust), kuid peaaegu kõikides religioonides hinnatakse keskendunud meelt ja puhtust vaimse elu alusena ning nad sisaldavat meetodeid, mille abil niisuguse olekuni jõuda. Meele- ja südamepuhtus, ülim siirus ja ausus on omadused, mida enamik religioone peab kõrgema armu- ja õndsusküllase elu jaoks hädavajalikuks. Neid täiendavad sisevaatluse mee-

todid võivad ulatuda hardusele orienteeritud usulistest talitustest, nagu palvetamine, kummardused ja mitmesugused patukahetsusviisid, pühakirja lugemine, kiidulaulude laulmine, püha nime või jumaliku loitsu (mantra) kordamine, kuni india jooga või hiina võitluskunstide eriomaste võteteni.

Budismi klassikalises traditsioonis on olemas mitmekesine valik nii usulisi kui ka eripäraseid võtteid, mis aitavad meelt esialgselt puhastada ja maha rahustada. Harilikult algavad need kindlaskujunenud regulaarsete kehaliste toimingutega, nagu näiteks lootosasendis (s.o traditsioonilises ristijalu mõtlusasendis) istumine, kokkupandud kätega seismine või põlvitamine, aeglane kõndimine vms. Seejärel võidakse tegelda konkreetsete sisevaatluse võtetega, näiteks sisse- ja väljahingamise jälgimine (skr *ānāpānasmṛti*), keha ebapuhtuse ja lagunemisele mõtlemine, mõne konkreetse buddha või bodhisattva visuaalne meenutamine (skr *buddhānusmṛti*), sõbralikkuse, kaastunde, rõõmu ja võrdse suhtumise (nelja *brahmavihāra* ehk *apramāṇa*) üle järelemõtlemine jne.

Nende viimati nimetatud meeleharjutuste abil, mida teatavates budistlikes ringkondadeks nimetatakse „meele talitsemise ehk rahustamise viieks viisiks”, on võimalik ühtaegu avaldada vastutoimet konkreetsetele emotsionaalse tasakaalustamatuse vormidele ning samal ajal arendada meele keskendumisvõimet. Näiteks keskendumine sõbralikkusele, kaastundele, rõõmule ja võrdsele suhtumisele leevendab sügavasti juurdunud pahatahtlikkust ja vihavaenu; keskendumine hingamisele kõrvaldab hajeviloleku ning mõtete laokiloleku; buddha või bodhisattva peale mõtlemine aitab üle saada hirmust ja ebakindlusest. Olenevalt sellest, kas õpilase meelelaad kaldub ühe või teise niisuguse harjumuse poole, on tal soovitatav sooritada vastavat harjutust.

Kui jämedamate emotsionaalsete vaevajate ja varjutuste koorem hakkab südamele langema, muutuvad keha ja meel üha vabamaks ja sundimatumaks ning sulanduvad häirimatult puhtaks teadvuse vooluks. Meel hakkab aeglustuma ja lihtsustuma, muutub selgemaks ja avatumaks. Üha vähem ja vähem läheb ta uitlema, kuni

jõuab punkti, kus muutub nii rahulikuks ja nõtkeks, et püsib pingutuseta valitud objektile keskendunult, justkui näeks seda esmakordselt täies ulatuses. Algul võib niisugune seisund kesta vaid viivu, kuid aja jooksul hakkab see tekkima üha sagedamini ja kestab üha kauem, kuni lõpuks jõuab punktini, mida me nimetame „sisseviivaks keskendumiseks”, s.t. seisundini, millest saavad alguse kõrgemad maise *dhyāna* ehk „keskendunud süüvimise” seisundid. Nii ei kujuta meele talitsemise viis viisi mitte ainult ettevalmistavat „ravi”, vaid need võivad viia harjutaja ühtejärke kõige jämedakoelisemast kõige kõrgema maise keskendumisseisundini.

MEELE KOONDAMINE ÜHTE PUNKTI

Kui keha ja meel on tasakaalustatud ja ettevalmistused „sisseviiva keskendumiseni” jõudmise näol tehtud, ning kui harjutaja jätkab veel mõnda aega nende võtetega, jõuab ta lõpuks „ühtse meele” seisundisse ehk tema „meel on koondatud ühte punkti”. Kui meel laskub üha sügavamasse rahusse ning on oma objekti täielikult süüvinud, sellega üheks saanud, näib, et kaob igasugune pingutus harjutamiseks või tähelepanu meetodile suunamiseks. Lõpuks kaob ka keskendumisobjekt ise, samuti teadlikkus oma kehast, meelest ja ümbritsevast keskkonnast. Niisugune süüvimine on omane ühtsele meelele ning samaväärne eespool kirjeldatud nelja *dhyāna* ja kujuta *samāpatti*?de maisele keskenduseseisundile.

Dhyāna süüvimisseisundeid on erineva sügavusastmega. Mõned on pinnapealsemad, teised sügavamad; mõned jämedakoelisemad, teised peenemad. Oma tekimishetkest peale on selline kogemus nii märkimisväärselt erinev meie keha, meele ja ümbruse harilikust „pillavast” kogemusest, et harjutajal ei jää muud üle kui näha selles põhimõtteliselt uut viisi oma mina ja kõige oleva loomuse mõistmiseks. Seda täieliku muutumise tunnet mõeldaksegi eelmises jaos kirjeldatud mõiste „tavapärane ehk maine tühjus” all. Mida sügavamalt enesesse süüvitakse, seda rohkem saadakse teada mitte üksnes eri kogemustasandite, vaid ka harjutusvõtete endi jämeda-

või peenekoelisuse kohta. Selles mõttes on igal konkreetsel harjutusmeetodil, nagu näiteks hingamise jälgimisel, mitu rakendustaset, mis kerkivad esile vastavalt kogemuse sügavusele.

VÕTTED, MILLE ABIL ARENDADA ARUSAAMIST MINA PUUDUMISEST (MEELE PUUDUMISEST), TÕELISEST TÜHJUSEST JA TÜHJUSEST SELLE ÜLIMAS TÄHENDUSES

Nii nagu budismi traditsioonis tõmmatakse kindel piir tühjuse kogemise „määrdundud” (skr *sāsrava*) ja „määrdu-mata” (skr *anāsrava*) viisi ehk „maise” (skr *laukika*) „ühtse meele” ja „ülemaise” (skr *lokottara*) „meele puudumise” kogemuse vahele, nii tehakse vahet ka võtetel, mille abil neisse seisunditesse jõuda. Üldiselt nimetatakse võtteid, mis on mõeldud spetsiaalselt meele keskendamiseks ja maiste „ühtse meele” süüvimisseisundite tekitamiseks, „meelerahu saavutamise” ehk „keskendumise” (skr *samatha*; hn *zhi*) võteteks. Need on kvalitatiivselt erinevad teisest mõtlusmeetodite liigist, mida nimetatakse „uurimis-ehk analüüsimis-harjutusteks” (skr *vipāśyanā*; hn *guan*), mis peavad kaasa tooma budismile unikaalse vabastava arusaamise mina puudumisest ehk isiksuse tühjusest (skr *pudgala-nairātmya*) ja seadmuste tühjusest (skr *dharmā-nairātmya*).

Nagu *dhyāna* maised süüvimisseisundid, nii ei pruugi ka budismi meelerahu võtted olla budismile eriomased, vaid neil võib olla vasteid teistes religioonides. Väidab ju ka budismi traditsioon ise, et Buddha Šākyamuni omandas paljud need harjutused mittebudistidest õpetajatelt, kelle juures ta enne virgumist õppis. Uurimisvõtteid ehk *vipāśyanā*t peetakse aga Buddha enda panuseks ja budismi traditsioonile ainuomaseks. Need võtted on kasvanud välja vahetult Buddha isiklikust virgumiskogemusest ja üksnes nende abil on võimalik jõuda unikaalse mina puudumise ja tühjuse mõistmiseni, mis moodustab budismi vabanemistee tuuma. Nende võtete tõttu erineb budismi traditsioon kõikidest teistest mõtlustraditsioonidest.

Hinajaana ja mahajaana õpperaamatutes kirjeldatakse mitmesuguseid lähenemisviise *vipāśyanā* ehk uurimise

meeleharjutustele, kuid enamikus kujutavad need endast klassikalise nn „tähelepanu neljale objektile koondamise“ (skr *smṛtyupasthāna*; hn *nianchu*) harjutustiku edasiarendust. „Tähelepanu koondamine neljale“ koosneb neljast etapist: (1) keha jälgimine, (2) aistingute jälgimine, (3) meele jälgimine ja (4) seadmuste ehk psühhofüüsilist kogemust moodustavate tegurite jälgimine. Kui seda harjutust teeb meel, mis on varasema keskendumiskogemuse (skr *śamathā*) kaudu vajalikul määral puhastatud ja ühtlustatud, viib keha, aistingute, meele ja seadmuste tähelepanelik jälgimine kiiresti budismi põhitõdede mõistmisele (*prajñā*), milleks on tõde kannatusest (skr *duḥkha*), püsitusest (skr *anitya*) ja püsiva mina puudumisest (skr *anātman*). Kui mõistetakse mina puudumist, hakkab tärkama ka vabastav arusaamine tühjusest (*śūnyatā*) nii nagu budismis seda mõistetakse.

Kuid kui meel ise on ikka veel mäslev ja segaduses, siis on üha raskem tungida nende nelja sfääri olemusse, rääkimata juba sellisest sügavaid sisemisi muutusi kaasa toovast elamusest nagu püsituse või mina puudumise kogemine. Nii võiks öelda, et meelerahuharjutuste abil ühtekoondatud meel on tõhusate uurimisharjutuste tegemiseks ning meele puudumise ja tühjuse mõistmiseks hädavajalik eeltingimus. Ning ilma uurimisharjutuse käigus omandatud vabastava mõistmiseta ei jõuta meeleharjutustes iial maiste *dhyāna*-de kogemisest kaugemale ehk tõelise virgumiseni. Ilma meelerahuharjutuste abil saavutatud keskendumise ja selguseta jõutakse tähelepaneliku uurimise harjutuste käigus ainult kõige tühisema ja üürikesema mõistmiseni.

Budistlike uurimisharjutuste keskmes olev tähelepanu koondamine neljale, eriti selle neljas aste, seadmuste ehk vaimsete moodustajate jälgimine, on ukseks budismile omase arusaamiseni mina puudumisest, tõelisest tühjusest ja tühjusest selle ülimes tähenduses. See harjutusviis on omane nii hinajaana kui ka mahajaana õpetustele. Ent kui hinajaana peatub sansaara kannatuste vaibumisel, mis kaasneb mina puudumise mõistmisega, siis mahajaana viib selle uurimisharjutuse edasi sügavamatele tasanditele: kõikide seadmuste tühjuse ja tõelise tühjuse ning tühjuseni selle absoluutses ehk ülimes tähenduses. Põhi-

mõtteliselt jõutakse selleni nii, et neljandal tasemel, kus tähelepanu koondatakse seadmustele, minnakse tühjuse ja olemasolu väidete dialektilise ümberlukkamisega üha kaugemale, kuni kõik vildakad seisukohad ja kiindumused on ümber lükatud ning avaneb täiuslik väljendamatute kesktee.

Nii on näiteks kolme „vabanemise värava“ (skr *vimokṣamukha*) ehk kolme „tühjuse *samādhi*“ harjutuse puhul, kus harjutajal tuleb üksteise järel (a) lükata ümber olemasolu, et mõista mina tühjust; (b) lükata ümber seadmuste, et mõista kõikide seadmuste tunnuste tähistamatust ehk tühjust; ning (c) lükata ümber kõik ettekujutused olemasolust ja tühjusest, et jõuda ihade täieliku puudumiseni ehk „kokkupanemata“ olekusse. Teisalt aga räägitakse ka meeleharjutuste seeriast, mis kulgeb läbi tühjuse mõistmise kaheksateistkümnelt viisilt ja nende ümberlukkamise, alates subjektiivse „mina“ tühjusest ja lõpetades tühjusega, mis ületab kõik ettekujutused tekkimisest ja hävimisest, olemasolust ja olematusest.⁹

ÄKILINE VIRGUMISTEE:

MEETODID, MIS VÕIMALDAVAD KOHEST LIGIPÄÄSU

ABSOLUUTSELE TÜHJUSELE

Meelerahu ja uurimise ehk analüütilise vaatluse tee, mida me eespool kirjeldasime, avaneb meie ees astmeliselt või teatavas järjestuses. Eri distsipliin ja harjutusi samastatakse harjutamisel eri tasemetega ja üheskoos lähtuvad nad üksteisest ja täiendavad üksteist, juhtides harjutaja sammhaaval meeletõrgetest täieliku virgumiseni. Esmalt alustatakse hariliku olemasolu ja tavapärase eneseteadvusega. Meelerahu ja keskendumisharjutuste kaudu puhastatakse meel ja hakatakse tajuma avardunud „mina“ ning maisele *dhyāna*-le omast ühtset meelt. Pöördudes seejärel uurimisharjutuste poole, juuritakse välja oma mina-kujutlused ja hakatakse sammuma dialektiliselt läbi järjestikuste tühjuse tasandite, et lõpuks jõuda täieliku virgumiseni selle kõige kõrgemas tähenduses.

Ometi kinnitavad mahajaana väited buddhasuse ja absoluutse tühjuse kohta üksmeelselt, et meeleplekid

on algusest peale virgumisega samased; sansaara sellisena, nagu see on, ongi nirvaana. Nii on võimalik öelda, et virgumine võib tulla viivitamatult, ilma et oleks vaja vaevata end meeleplekkide kaotamise illusoorse ülesandega, sest meeleplekke ei ole üldse vaja kaotada, ning sama illusoorse ülesandega omistada seadmustele tühjus, mida kunagi ei omistata. Kui lihtsalt silmapiiri avardamise kaudu on võimalik avada end olemasolu ja tühjuse kujuteldamatule kõiksusele sellisena, nagu see on, siis on Buddha täielik virgumine täiesti käeulatuses.

See ongi väide, millest lähtuvad oma seisukohtades nii chan kui ka budismi mõned esoteerilised ehk tantristlikud voolud. Väites virgumise ja meeleplekkide, mõistmise ja oskuslike vahendite ning tühjuse ja olemasolu sisimat ühtsust, lubavad nad neile, kel on piisavalt annet, et mõista nende välgunooletaolist sõnumit, „kiiret” teed Buddhaks saamiseks. Nii jätab chani traditsioon vahele „sõnadest ja tekstidest sõltumise” ehk „ajutistele abivahenditele tuginemise”, püüdes selle asemel „osutada otse ja vahetult virgunud loomusele”. Selle asemel, et väiteid olemasolu ja tühjuse kohta keerulisel viisil ümber lükata või teoretiseerida lõputult selle üle, mis on virgumine ja mis igapäevane tegevus, püüavad chani õpetajad põhimõtteliselt lasta absoluutse tühjuse virgunud toimimisel endal olla nii chani õpetuse edasiandjaks kui ka meetodiks.

Näiteks küsis kord keegi õpilane chani õpetajalt Caoshan Benjilt (840–901): „Mis on nähtavate asjade maailmas niisugust, mis on tegelikult olemas?”

„Nähtavate asjade maailm ise ongi reaalne,” vastas õpetaja.

Õpilane aga päris edasi: „Kuidas seda tõestada?”

Vastuseks tõstis Caoshan lihtsalt teekandiku.¹⁰

Kord küsis üks õpilane chani õpetajalt Yunmenilt: „Mis on kõige tähtsam lause?”

Õpetaja vastas lihtsalt: „Söö!”¹¹

Teist puhku küsis keegi Yunmenilt: „Mida tähendab ütlus: „Kuju ei saa tühjusest lahutada?””

Yunmen vastas: „Et sa saad praegu kolaka vastu nina.”¹²

Sellist lähenemisviisi nimetab chani traditsioon

„vahetuks osutamiseks meele loomusele”, s.t seal kasutatakse hetkeolukorda, et rebida õpilasel kate silmilt, lõigata läbi tema kiindumused ja tuua virgumine vahetult nähtavale.

Muidugi ei tähenda see, et chanil kui religioosel teel puuduks igasugune vorm ja protseduurireeglid. Vastupidi, chanil on olemas ka oma peamised institutsioonid, harjutamiseks nõutavad tingimused ja kord, mis on niisama intensiivsed nagu astmelise tee puhulgi. Siia kuuluvad chanile iseloomulikud meeleharjutuste vormid, mis peavad aitama jõuda chani virgumiseni, nagu näiteks „vaikse valgustuse” harjutus (*mozhuo*) või *gongan*’ide ja *huatou*’de kasutamine. Tõde on see, et ainult äärmiselt distsiplineeritud keskkonnas või siis äärmiselt keskendunud meele puhul võib chani retoorikaga jõuda soovitud tulemusele. Seega võib chani traditsioon küll esitada virgumist üsna kompromissitul moel, kuid selle institutsiooniline kord kasutab samu võtteid ja vaimse arengu põhimõtteid, mis esinevad ka budismi tee „astmelistes” õpetustes.

Alljärgnevad peatükid moodustavad sisuliselt kaks osa. Esimeses jaos kirjeldatakse meeleharjutuste tee üldpõhimõtteid ning näidatakse, kuidas need põhimõtted kehastuvad kolmes õpetuses ehk distsipliinis, mida tavaliselt kasutatakse astmelise virgumistee kirjeldamisel: need on kõlbeline puhastumine käitumisjuhiste järgimise kaudu, *samādhi*’sse jõudmise oskuse väljaarendamine meele keskendamise kaudu ning mõistmisvõime arendamine uurimise kaudu. Teises jaos käsitletakse konkreetselt chani koolkonna „äkilist ja vahetut teed”. Selles kirjeldatakse peamisi harjutusi, nagu näiteks vaikne valgustus ja *huatou* kasutamine, visandatakse chani õppimiseks vajalikud eeltingimused ning püstitatakse küsimus, mis on virgumine ja vaimne edenemine chanis.

MEELEHARJUTUSED NING KEHA JA MEELE HARJUTAMISE PÕHIMÕTTED

70

Meeleharjutused, eldkõige just istudes tehtavad harjutused, on alati olnud üks budismi alustalasid. Buddha Šākyamuni jõudis ülima virgumiseni, istudes bodhipuu all meelt harjutades. Kui ta asus oma õpetust välja kujundama ja virgumist teistele edasi andma, ehitas ta budismi tee üles kolmele peamisele distsipliinile: need on puhtus käitumisjuhiste järgimisel ehk kõlbeline eneseohjeldamine (skr *sīla*), keskendumine meel ehk *samādhi* ja mõistmine ehk *prajñā*. Keskendumist ja mõistmist arendatakse eeskätt meeleharjutuste kaudu ning kõlbeline eneseohjeldamine on nende ettevalmistuseks. Hiinakeelne sõna *chan*, mida me kasutame Ida-Aasia chani ja zeni koolkonna tähistamiseks, on india sõna *dhyāna* transkriptsioon. Algselt tähistas *dhyāna* meelerahu ja süüvimist, mis tekkis istudes meeleharjutuste tegemise käigus. Ehkki mõiste *zuochan* (jp *zazen*) ehk „mõtluses istumine“ on andnud chanile tähendusulatuse, mis erineb selle india budismist pärit eelkäijast, on ristijalu lootosasendis istumine meeleharjutuste tegemise ajal üks chani õppimise silmapaistvamaid tunnuseid. Kui käia chani kloostris või harjutuskuskes, leiate, et ka sealse päevakava üks iseloomulikke tegevusi on istudes harjutamine.

Selles peatükis kirjeldame peamisi istumisasendeid, mida kasutatakse meeleharjutuste puhul; samuti vaatleme sisemisi toiminguid, mille abil tasakaalustada keha, hingamist ja meelt ning arendada meele keskendumisvõimet; ning lõpuks selgitame, kuidas seda keskendumist laiendada ka tegevustele väljaspool meeleharjutusi.

Ükskõik, kas me teeme meeleharjutusi vaid ühe istumisperioodi jooksul, läheme nädalaks ajaks inten-

71

siivsesse harjutuslaagrisse või tegeleme vaimsete harjutustega kogu elu, järgib keskendumise ja mõistmisvõime areng teatavaid ühetaolisi põhimõtteid. Sisuliselt kujutab see protsess endast liikumist jämedakoeliselt peenemale, väliselt sisemisele, keha taltsutamisel meele talitsemisele, askeldamiselt vaiksesse olekusse. Tegemist ei ole mitte pelgalt „meele“ distsipliiniga, vaid distsipliiniga, mis hõlmab kogu isiksust ja elu kõiki tahkusi. Sellel on nii algus kui ka lõpp, nii aluspõhi kui ka kõrgeim tipp. Ei saa otsustada, et tegeldakse ainult ühe tahuga ja jäetakse teised tähelepanuta, sest muidu ei kanna jõupingutused vilja.

Meeleharjutuste eesmärk on arendada meelt läbi kolme põhistaadiumi: esiteks koguda hajevil ja segipaisatud meel kokku ning koondada see keskendumine meeleks, milles on vähe uitmõtteid; järgmiseks puhastada seda lihtsamat meelt ja keskendada seda veelgi, nii et see koonduks ühte punkti; ning lõpuks liikuda ühtse, ühte punkti koondatud meele juurest etappi, kus meelt üldse enam ei ole. Et budistlikud meeleharjutused oleksid tulemusrikkad, tuleb õppida leidma täiuslikku meelerahu ja keskendumist ka keset mitmesuguseid toimetusi ning tegema toimetusi ka keset vaikust ja rahu. Keha ja meele õige kokkulõimimine on selle protsessi juures hädavajalik. Selle protsessi kirjeldamiseks eristame kolme peamist aspekti: (1) keha tasakaalustamine, (2) hingamise tasakaalustamine ja (3) meele tasakaalustamine.

Meie igapäevaharjumused ja ümbritseva maailmaga suhtlemise mallid on äärmiselt tähtsad ja neist saabki õige meeleharjutus alguse. Käitumismallid ja hoiakud, mis põhjustavad pingelisi suhteid teistega, ei lase jõuda ka kõige algelisema meelekergeuseni. Eluviis, mis kahjustab keha ja meele tervist, on samuti raske takistus. Liigne stress ja priiskav eluviis võib keha sel määral väsitada, et keskendumine osutub raskeks ja selle mõjust üksi ei piisa, et uut jõudu anda. Just seetõttu rõhutataksegi budismis kõlbeliste käitumisjuhiste tähtsust, et tasakaalustada meie suhtlust ümbritseva maailmaga ja luua keskkond, mis aitab kaasa edenemisele meeleharjutustes. Seetõttu peaks iga harjutaja andma töötuse järgida, ja ka tegelikkuses järgima, vähemalt ilmaliku viit käitumisjuhiste: (1) mitte võtta teiste olendite elu ega põhjustada neile vigastusi; (2) mitte varastada ega võtta seda, mida ei ole sulle antud; (3) mitte astuda kõlvatutesse või ühiskondlikult vastuvõetamatutesse seksuaalsuhetesse; (4) mitte valetada ega petta; (5) mitte tarvitada joovastavaid aineid. Need käitumisjuhised on miinimumkriteeriumid korraliku inimese jaoks ja aluseks tõhusale meeleharjutamisele.

Samuti on meeleharjutuste puhul otsustava tähtsusega nende tegemine järjekindlalt iga päev. Meeleharjutused peavad saama osaks igapäevaelust, kui mitte lausa selle keskseks osaks, ja nii peab see kestma kogu aeg. Ilmalikel oleks kõige parem võtta endale kaks korda päevas kindel aeg, mil tegelda meeleharjutustega, hommikul pärast ülestõusmist ja õhtul enne magamaheitmist. Vältida tuleks keskpäevast ja keskõist aega. Lisaks sellele oleks parem mitte tegelda meeleharjutustega enne, kui söömisest on möödas vähemalt tund aega.

Idealis tuleks harjutajatel püüda säilitada hommikusest harjutusest saadud meelerahu ja keskendatust kogu päeva jooksul. Sedamööda, kuidas harjutuse mõju hakkab kasvama, tunnete, et hommikuse mõtluse rahu ja selgus hakkab täitma ka teisi päevatoiminguid. Aja möödudes võib teile hakata tunduma, et kõik toimetused on meeleharjutused.

On olemas ka kehalise liikumise ja enesemassaaži tehnikaid, mida soovitatakse enne või pärast mõtlust. Kui istutakse meeleharjutust tegema, on eesmärgiks liikuda askeldamisseisundist sügava vaikse rahu seisundisse või jämedamate meele- ja kehaseisunditest üha peenematesse. Harjutuse lõppedes toimub see protsess vastupidises suunas: vaikusest tagasi askeldamisse, peenemalt jämedamale. Kehalise liikumise ja enesemassaaži tehnikad aitavad meeleharjutuse ettevalmistamiseks keha ja meelt lõõgastada ning pärast harjutuse lõppu neid taasergastada. See viimane on isearanis tähtis, sest vaikse istumise juurest ülepeakeala askelduste juurde tormamine võib mõjuda kogu meie süsteemile šokina. Reeglina on olemas oma kord kõigi olulisemate toimingu jaoks: kõndimiseks, seismiseks, lamamiseks, isegi söömiseks ja roojamiseks.

Üks kasulik viis, mille kaudu meeleharjutusi mõtestada, on vaadelda neid kui terviklikku süsteemi, mille kaudu püütakse keha, hingamist ja meelt omavahel lõimida. Sedamööda, kuidas need kolm tegurit tasakaalustuvad ja järk-järgult maha rahunevad, sulanduvad keha, hingamine ja meel täielikult üksteisesse, nagu oleksid nad üks. Kui keha, hingamise ja meele täielik keskendumine on koondunud tööpoollest ühte punkti, ongi käes

samādhi ehk süvenenud keskendumine. Kui on jõutud selleni, areneb omakorda välja mõistmine ehk *prajñā*.

Paljudes Aasia ravimistaditsioonides ja religiooni-des kasutatakse meele keskendamise täienduseks keha-lisi harjutusi. Näiteks india joogas on hathajooga nime all tuntud süsteem, mis käsitleb mitmesuguseid liigu-tuste ja asendite jadasid, nn aasanaid (skr *āsana*). Neid aasanaid kasutatakse keha ja meele ettevalmistamiseks sügavamate *samādhi* ehk meele keskendamise harjutuste jaoks. Hiina taoismis kasutatakse üsna samasugusel ots-tarbel mitmesuguseid võimlemis- ja harjutusi (*daoyin*), nagu näiteks *taiji quan*'i ja erinevaid võitluskunstide vorme. Hiina budismi traditsioonis kasutatakse kuulsa Shaolini kloostri võitluskunsti.

Võiks öelda, et niisugused harjutusmeetodid ja enese-massaaž on mõeldud keha tasakaalustamiseks ja kesken-dumisvõime arendamiseks keset mitmesuguseid toime-tusi. Need parandavad vereringet ja eluenergia ehk nn *qi* ringlust, panevad need ühtlasemalt ja ohtralt voolama, nii et koed ja närvisüsteem saavad uut jõudu. Kui elu-energia on tasakaalus, on ka keha jõuline ja terve. Keha seisundi paranedes muutub ka meel tasakaalukamaks ja keskendunumaks. Ehkki sellest ei olda alati teadlik, on need nõndanimetatud Aasia traditsioonides kasutatavad harjutused alati olnud väga tihedasti seotud religioossete mõtlusharjutustega. Meelt on võimalik tulemusrikkalt keskendada ainult siis, kui keha ja meel on täiesti terved. Ei ole ka haruldane, et harjutaja avastab harjutamise käi-gus oma eluenergia teelt tõkke ning leiab iseenesest täpse ja peene tee, kuidas see kõrvaldada.

Hiina akupunktuuris kasutatav energiapunktide ja meridiaanide süsteem on tegelikult alguse saanud eluener-gia liikumise jälgimisest, nagu seda on iidsetest aegadest meeleharjutuste käigus kogetud. Tänapäeval arvatakse sageli, et hiina meditsiin, akupunktuur ja võitluskunstid on midagi meeleharjutustest ja vaimsest arengust täiesti eraldi seisvat. See ei vasta aga tõele. Hiinas ei ole kehalise tervise ja vaimse heaolu vahel kunagi niisugust piiri tõm-matud. Kergus ja vabanemistunne, elujõud ja mõttesel-gus, mida annab kehaline liikumine, on iseenesest meele keskendamise alus. Nii aitavad ka jooga ja teised elu-

energia tasakaalustamise meetodid *samādhi* ja mõistmis-võime arengule tublisti kaasa. Neid ei tohiks võrdsustada tänapäeval võitluskunstide harrastajate seas väga levinud „suure isase” ehk macho pealiskaudse suhtumisega.

ISTUDES HARJUTAMINE

Meele keskendamist saab harjutada peaaegu igasuguse kehalise tegevuse juures: istudes, seistes, kõndides, lama-des jne – seni, kuni harjutusi tehakse järjekindlalt ja katkematult. Enamikus Aasia meeleharjutus- ja jooga-traditsioonides peetakse inimest võimekaks harjutajaks alles siis, kui ta on suuteline püsima keskendunud olekus igasuguses olukorras. Siiski aitavad mõned asendid ja toimingud meeleharjutustega tegelemisele rohkem kaasa kui teised. Algaja jaoks on meele rahustamiseks ja kes-kendamiseks kõige olulisem, et keha püsiks liikumatu, pingevaba ja erk.

Kui keha ja motoorne süsteem on pinge all, siis muu-tub ka meel aktiivseks, käib kehaliigutustega kaasas ja rea-geerib ümbritseva keskkonna ärritajatele. Kui aga keha on pingevaba ja liikumatu, siis tähelepanu enam ei haju, meel rahuneb ja keskendub. Meeleharjutustes püütakse mõju-tada meelt lõdvestunud ja stabiilse kehaasendi kaudu.

Meeleharjutusi on võimalik teha ka seistes, kõndides või mitmesuguseid muid toiminguid tehes, kuid need asendid ja toimingud on suhteliselt pingutavad ja kaldu-vad tähelepanu hajutama, iseäranis algajatel. Samuti võib meeleharjutusi teha poollamaskil või seljatoele nõjatu-des, kuid see asend toob kaasa vastupidiseid probleeme: meel kipub nürinema ja muutub uimaseks.

Kõikidest asenditest ja tegevustest kõige paremaks peetakse istumisasendit, sest see võimaldab optimaalset lõõgastuse ja erksuse vahet. Iseenesest mõistetavalt võib istuda mitut moodi. Sajandite jooksul on budismis välja töötatud juhised, kuidas istuda, et asend ja harju-tamine oleksid kõige tõhusamad. Kõige olulisem on seejuures selgroo, pea ja vaagnavöötmel asend üksteise suhtes. Selg peaks olema sirge, ent pingevaba, nii et selg-roolülid toetaksid üksteist nagu kenasti virna laotud tas-

sid. Vaagnapiirkond peab olema sirge ja kergelt ettepoole kallutatud, et "tassivirna" alumised selgroolülid saaksid mugavalt sellele toetuda. Alaselg ja õlad ei tohi ettepoole vajuda, muidu jääb vahelihhas surve alla ning hingetõmbed muutuvad lühemaks, korrapäratumaks ja vaevarikamaks. Kui vaagnapiirkond ja alaselg on sirged ning õlad ja pea nende suhtes õiges asendis, toetab selgroog kerge vaevaga keharaskust, nii et liigesed ja lihased ei jää pinge alla. Kui rind ja alakõht hakkavad lõdvestuma, muutub hingamine aeglaseks ja sügavaks, mis võimaldab siseorganitel, iseäranis kopsudel ja südamel, töötada kõige efektiivsemalt. Vere- ja eluenergiaringe avaneb, närvisüsteem puhkab ja kogu keha saab värsket jõudu. Kuni selle asendiga pole veel ära harjutud, võib tunda mõningat ebamugavust, aga kui asend on õige, peaksid lihased, mis ühendavad selga ja vaagnapiirkonda kõhu alaosas, punktis, kus "tassivirna" puutub kokku vaagnaga, jääma ainsaks punktiks, kus on veel tunda pinget. Kõik muud pinged peaksid järk-järgult haihtuma (sealhulgas pinge alaseljas ja -kõhus) ning keha tunneb end värskelt ja peaaegu kaalutuna.

Meeleharjutustega tegelemiseks sobiv istumisasend ei tohi suruda keha jäigalt liikumatuks, vaid peab võimaldama järk-järgult lõõgastuda kuni hetkeni, mil leitakse täielik tasakaal. Kui õige istumisasend on leitud, on nii keha kui ka meel täiesti erksad. Seega on asend ja meeleseisund üksteisega tihedasti seotud. Kui selg lõdveneb ja kühmu vajub, on see kindel märk, et mõtted on läinud uitama ja keskendumus on vilets. Kui asend on liiga sunnitud, näitab see, et meel on pinges ja murelik. Meeleharjutustega tegeledes saate aru, kui tihedasti on keha ja meel omavahel seotud. Ning üsna pea hakkategi taipama, kuidas üht saab kasutada teise arendamiseks.

Jalgu võib hoida mitmes asendis, aga põhimõte on sama: jalad ja tuharad peavad moodustama kindla aluse, mis võimaldab vaagnapiirkonda veidi üles tõsta ja ettepoole kallutada ning milles alaselg ja kehatüvi paigutuvad üksteise suhtes mugavasse asendisse, nagu eespool kirjeldatud. Parim ja põliseim istumisasend on nõndanimetatud täislootosasend (skr *padmāsana*). Kui Buddha Šākyamuni bodhipuu all täielikult virgus, istus ta lootosa-

sendis. Ka tänapäeval kujutatakse Buddhat peaaegu alati selles asendis. Sestap võiks öelda, et budistide jaoks on lootosasend iseäranis püha.

Täislootosasendis asetatakse parem jalalaba vasaku reie ülemisele osale ning vasak jalalaba paremale reiele. Nii jäävad jalad paigale, kusjuures põlved ja tuharad toetuvad kindlalt maha. Teie otsustada on, kumb jalg on pealpool, kas vasak või parem. Kui see asend on õige, peaksid jalalabad mahtuma mugavalt vaagna ja reite vahelisse liigesenõkku ning jalatallad peaksid olema ülespoole.

Selline jalgade "sõlmekeeramine" tähendab, et täislootosasendi jaoks peab keha olema väga paindlik. Enamikule inimestele võib see alguses olla raske (kui mitte võimatu). Siiski, korrapärase harjutamise ja jalgade treenimisega on võimalik selleni jõuda. Liikuge lihtsalt edasi üks samm korraga, alustage lühikestest ajavahemikest ja pikendage neid järk-järgult. Ka meel võib paindlikkust ja asendit mõjutada. Sedamööda, kuidas meel rahuneb, lõõgastub ka keha ja pinged kaovad iseenesest.

Kui täislootosasend on liiga valus, võib kasutada poollootosasendit. Poollootosasendis asetatakse üks jalalaba (kas vasak või parem) teise jala reiele. Teine jalalaba jääb põrandale vastasreie alla. Kui ka see asend on raske, võib ülestõstetud jalalaba asetada vastasjala sääremarjale, mitte reiele. Või siis võib jalalaba jääda põrandale.

Jaapanlaste seas on populaarne põlvitusasend, mida kutsutakse *seiza*'ks. *Seiza* asendis asetatakse põlved kõrvuti ja sääred jäävad tuharate alla, nii et tuharad ja kehatüvi toetuvad kandadele. Varbad on lõdvestunud ja horisontaalselt vastu põrandat. Kandade ja tuharate vahele võib asetada padja, et keharaskusest tulenevat survet vähendada.

Kui jalad on pingul või reied tüsedad, kõlbab ka hariilik rätsepaiste. Ent see asend ei ole üldiselt soovitatav, sest see on ebastabiilne ja keharaskus langeb tuharatele, mistõttu alaselg tõmbub pingesse ja väsib kiiremini. Täis- ja poollootosasendi eelis seisnebki selles, et vaagen ja selgroog sirutatakse välja minimaalse jõupingutusega ning ülakeha raskus jaotub põlvede ja tuharate vahel ühtlaselt.

Kõigi nende asendite puhul tuleks kasutada kõvemat patja, et tõsta tuharad maapinnast kõrgemale, ning kokkuvolditud tekki või õhukest matitaolist patja, et kaitsta põlvi kõva põranda eest. Samuti on hea laotada jalgadele rätt, et neil jahe ei hakkaks. Jalgade hoidmine pikka aega külma õhu käes võib tekitada liigeseprobleeme.

Väga tähtis on valida õige suurusega ja õiget tüüpi padi, mille peal istuda. Kõige parem on ümmargune või nelinurkne mõtlusepadi, mis on täidetud kapokiga; selliseid patju kasutatakse tavaliselt Ida-Aasia budistlikes kloostrites. See ei tohiks olla liiga pehme ega liiga õhuke. Kui harjutaja istub, peaks padi olema piisavalt paks ja kõva, et tema tuharad oleksid põrandast mitme tolli kõrgusel. Oluline on, et seda kõrgust reguleeritaks hoolega, sest just see võimaldab alaseljal, alakõhul ja rindkerel leida õige tasakaalu ja välja sirutuda. Kui padi on liiga kõrge, muutub asend ebastabiilseks. Kui see on liiga väike, läheb keha pingesse ja kipub mõne aja möödudes ettepoole vajuma. Kõige parem on katsetades kindlaks teha, milline padja paksus on teie jaoks kõige parem.

Lisaks sellele ei maksa kunagi istuda otse keset patja. Vaagen ja tuharad peaksid olema toetatud kindlalt padja esipoolele, nii et reite ülaosa jääb üle padjaserva ning alaselg ja alakõht on sirgelt püsti. Kui istuda padjal liiga taha, kerkivad ka reied kõrgemale ning selg vajub seetõttu lüügu. Eesmärk on, et keha oleks püsti ja erk, õlad lõdvestunud, selg sirge, vaagen kergelt tõstetud ning raskus koonduks pingutuseta kõhu alaosasse.

Kui põrandal istuda on liiga raske, võib meeleharjutusi teha ka toolil istudes. Selles asendis peaksid sääred olema põrandaga risti, jalad täistallaga maha toetatud ning põlvede vahel kahe rusika laiune vahe. Tuharad peaksid toetuma tooliservale, nii et reied oleksid vabad. Muus osas tuleb asendi puhul järgida samu asju, mis lootsasendi puhul.

Kui on leitud meeleharjutuste tegemiseks sobiv isteaasend, tuleb käed toetada kergelt rüppe reite alguspunkti, peopesad ülespoole, nii et vasak käeselg toetub mugavalt parema käe peopesale ja sõrmedele. Pöidlal tuleb natuke ülespoole tõsta ja pöidlaotsad kokku

panna, nii et nende ja peopesa vahele tekib ellips. Käed tuleks tõmmata pehmelt vastu kõhtu, nii et randmed toetuvad reite paindumiskohale ja küünarnukid on suunatud väljapoole mõlemale küljele. Õlavarred peaksid langema mugavalt õlgadest alla, mitte olema liiga ligi keha surutud ega liiga kaugele välja sirutatud. Õlad peaksid olema täiesti lõdvestunud ja torsoga ühel joonel. Nad ei peaks olema ei ettepoole lüügu ega liiga jõuliselt taha surutud.

Pea peaks olema sellises asendis, et näotasapind on põrandaga risti. Budismi meeleharjutuste õpikutes öeldakse, et kui pea on õiges asendis, on ninaots nabaga ja kõrval õlgadega ühel joonel. Lõug peaks olema kergelt sisepoole tõmmatud, kuid mitte nii palju, et see suruks kurgu kinni. Sisse ja välja tuleb hingata läbi nina. Suu peaks olema suletud, hambad kergelt lahus ja keeleots peaks puutuma vastu pehmet suulage, mis asub hammaste ja suulae kõrgeima osa vahel. See aitab reguleerida süljevoolu. Silmad peaksid olema poolavatud ja pingevabad ning pilk suunatud põranda sellesse punkti, mis asub harjutaja ees umbes kahe-kolme jala kaugusel. Esmalt võib põrandale või enda ette seinale keskendumine häärata kogu tähelepanu, kuid kõige parem oleks mitte lasta end sellest häirida, vaid lihtsalt tuua mõtted tagasi oma konkreetse meeleharjutuse juurde.

Mõnikord on probleemiks unisus, eriti kui harjutusi tehakse pikka aega (näiteks erakluses). Sel puhul soovitatakse teistsugust põlvitusasendit. Minge padjalt maha kõvale põrandale ja põlvitage nii, et reied, tuharad ja torso on täiesti püsti, sääred aga tahapoole sirutatud, nii et kogu keharaskus toetub põlvedele. Asetage peopesad vastamisi (palveasendisse) ning hoidke neid kergelt rinnakuluust eemal. Keskendage meel kindlalt sõrmetele.

Need on peamised juhtnöörid istumisasendi kohta meeleharjutuste tegemisel. Kui neid õigesti kasutada, rahunevad keha, hingamine ja meel kiiresti maha ja kogu keha täidab värskendav lõõgastustunne.

MEELEHARJUTUSTE TEGEMINE KÖNDIDES

Ehkki istudes harjutamist peetakse parimaks viisiks hajali meelt taas kokku koguda ja meele keskendamist harjutada, ei saa ometi kogu aeg istuda. Sellepärast on budismi õpetajad välja töötanud võtteid, mis võimaldavad tegelda meeleharjutustega ka teistsuguse kehalise tegevuse käigus, näiteks kõndides, seistes, lamades, käsitsitööd tehes jne. Budismi järgijad kasutavad neist kõige sagedamini kõndimist, kombineerides seda istumisharjutustega. Pikema kestusega harjutuslaagrites pikitakse pikkade istumisharjutuste vahele jalutamisharjutusi, et jalad ei tõmbuks kangeks ega väsiks. Samuti võib neid kasutada unisuse vastu või laokil mõtete kokkukogumiseks. Chani traditsioonis tehakse vahet kahe kõndimismeetodi, kiire ja aeglase kõnni vahel.

AEGLANE KÖND

Aeglase kõnni puhul peaks keha olema sirge ja erk ning pea püsti, just nagu istudes meeleharjutuste tegemise ajalgi. Kogu keha peaks liikuma täielikus kooskõlas ja täie keskendumusega nagu üks tervik. Keha ja meel peaksid olema keskendatud eespool oleva jala päkale. Meelel ei tohiks lasta uitada ülespoole. Nõnda peaks igal sammul tähelepanu ja raskuskese kanduma katkematult vaheldumisi ühelt jalalt teisele.

Parem käsi on lõdvalt rusikasse surutud ja vasak pehmelt, end kindlalt selle ümber. Käed peaksid olema kergelt kehast väljapoole suunatud ning asuma rinnakorvi alumise osa kõrgusel. Kõndima peaks aeglasel, mõõdukal sammul ning iga samm peaks olema kõige rohkem ühe või poole jalalaba pikkune. Silmad peaksid olema osaliselt suletud ning pilk suunatud umbes 45-kraadise nurga all enda ette põrandale, just nagu istudeski. Kui ruumi on vähe, võib aeglast kõndi harrastada otsejoones edasi-tagasi sammudes või mööda tuba päripäeva ringi käies (parem õlg ringi keskpunkti suunas).

Konkreetsed meeleharjutusi, mida tehakse istudes, nagu hingetõmmete loendamist, hingamise jälgimist jms, kõndimise ajal tavaliselt ei tehta. Selle asemel suunatakse

tähelepanu eespoolse jala tallale. Siiski võite leida, et teatavad hingamisvõtted on harjutamisel kasuks või toeks. Näiteks võib viia hingamise ja kõndimise ühte rütmi, hingates ühe sammu ajal sisse ja teise ajal välja. Või kui kõndida aeglaselt, on vahest mugavam hingata sisse, kui jalg tõuseb, ja välja, kui jalg taas maha laskub. Kui soovite kõndides hingetõmbeid loendada, on nagu istudeski parem loendada väljahingamisi. Lõppkokkuvõttes tuleb siiski katsetada ja leida selline kõndimise ja hingamise kombinatsioon, mis aitab kõige paremini keskendumisele kaasa. Ent kui valik on juba kord tehtud, siis on kõige parem mõneks ajaks selle juurde kindlaks jääda ja mitte ühe meetodi juurest teise juurde hüpelda. Samuti on oluline mitte keskenduda kord ühele, kord teisele asjale, nagu näiteks ühel hetkel keskenduda hingamise jälgimisele ja teisel hetkel jalapäkkadele. See hakkab probleeme tekitama iseäranis siis, kui üritate ühel ajal tutvuda kõigi võimalustega, kuidas aeglase kõnni käigus meeleharjutusi teha. Üldiselt on tähelepanu keskendamine jalgadele tõenäoliselt kõige parem, sest kõndides kipub tähelepanu loomulikult langema jalgadele kui meie peamisele liikumisvahendile.

Võiks arvata, et selline tegevus nagu kõndimine takistab *samādhi* ehk keskendunud meele kogemist, aga ometi ei ole see nii. Kui end kogu südamest aeglasel kõnnil meeleharjutuste tegemisele pühendada, on võimalik jõuda samadesse *samādhi*-seisunditesse nagu istudeski, ehkki see võib olla raskem.

KIIRE KÖND

Teine kõndimisharjutus, mis on jalavalu leevendamiseks ning keha ja meele kooskõla arendamiseks kasulik, on kiire kõnd. Chani mõtlussaalides nimetatakse seda "viirikijooksuks" (*paoxiang*). Kui ollakse väljas või suuremas ruumis, siis võib jalutada sirgjoones. Kui mõtlussaal on vähem ruumi, jalutatakse tavaliselt päripäeva ringi (parem õlg toa keskpäiga suunas). Vanemad ja nõrgemad inimesed võivad jalutada ruumi keskosas väiksemat ringi mööda, samas kui tugevamad võivad jalutada kiiremal sammul

nende ümber. Alustada tuleks mõõdukast sammust ja järk-järgult kiirust suurendada. Meeles ei tohiks olla muid mõtteid peale tunde, et kõnnitakse üha kiiremini. Ainult kõndida! See on suurepärane viis pinge maandamiseks ja meele keskendamiseks, kui oled väsinud ja tüdinud.

MEELEHARJUTUSTE TEGEMINE SEISTES

Et teha meeleharjutusi paigal seistes, peaksid varbad olema ühel joonel ja jalad ise teineteisest umbes jalalaba pikkuse kaugusel. Jalalabade välisservad peaksid olema õlgadega ühel joonel. Keha olgu püsti, nagu istumise ja kõndimise puhulgi, ning pealaest läbi kõhu alaosa kuni jalataldadeni täielikult sirge ja lõõgastunud. Kui asend on õige, siis on tunne, et luustik kannab kogu keharaskust, nõnda et see toetub täielikult päkkadele. Käed peaksid lõdvalt küljel rippuma. Põlved peavad olema väga kergelt painutatud, nii et nad ei oleks "lukustunud", muidu jääb suurem osa keharaskusest nende kanda ja nad väsivad kiiresti. Kui nad on aga natuke painutatud, jaotub keharaskus pigem jalalabadele. Nagu aeglase kõnni puhulgi, tuleks tähelepanu keskendada jalalaba neile punktidele, kuhu keharaskus koondub.

MEELEHARJUTUSTE TEGEMINE LAMADES

Puhkama või magama heites on kõige parem lebada paremal küljel. Jalad peaksid olema koos, põlved kergelt painutatud ja ettepoole tõmmatud. Vasak käsivars toetub

kehale ja käsi lebab vasakul reiel, parem küünarvars on sirutatud ettepoole. Selles asendis näete vähem unenägusid, magate paremini, seedite toitu paremini, ärkate paremini väljapuhununa ning teil ei esine öiseid seemnepurskeid.

Selili, nagu ülespoole lamamine võib olla väga tõhus, kui olete väsinud ja kui eesmärgiks on taastada jõudu. Seda asendit võib kasutada aga üksnes lühikest aega. Selles asendis puhates lõõgastage kogu keha ja vältige pisi- matki lihaste liikumist.

MEELEHARJUTUSTE TEGEMINE KESET PÄEVATOIMETUSI

Chan-budismis öeldakse tihti, et igapäevatoimingud, nagu söömine, pesemine, roojamine, vee kandmine, puude lõhkumine, ongi chan. See mõte on iseenesest üsna sügav ja algajatel harjutajatel ei ole kerge seda mõista. Kui toeks on korrapärane harjutamine nii istudes kui ka kõndides, süveneb ajapikku võime näha ka nendes toimingutes meeleharjutust. Seega tuleks mõista, et igapäevatoimingud ise tõusevad harjutamise käigus kogemusi omandades üha peenemale tasandile. Nagu jalgrattasõidu puhulgi, saab ka siin juhiste kuulmisega asjast ainult üsna ähmase ettekujutuse. Rusikareegel on ikkagi, et ettevõetud tegevusele tuleb pühenduda kogu keha ja meelega. Ärge mõelge sellele, mis oli, ärge mõelge sellele, mis tuleb, vaid lihtsalt tehke aeglase ja täpsete liigutustega seda, mida te parajasti peate tegema.

Hingamine on midagi sellist, mis käib meiega alati kaasas. See on tõenäoliselt kõigist meile tuntud tegevustest kõige järjekestvam ja selle rütm on tihedasti seotud meie vaimse ja füüsilise seisundiga. Võiks öelda, et füüsiline aisting, mis hingamisega kaasneb, jääb kuhugi füüsilise keha jämeoleku ja meele peenoleku vahele. Lakkamatult vahelduv sisse- ja väljahingamine täidab ja mõjutab kogu meie olemust. Hingamine võib olla üsna vaevarikas ja kähe, nagu meie jämemateriaalne keha, või nii kerge ja vaevumärgatav, justkui sel polekski mateeriaga midagi pistmist, vaid nagu oleks tegemist meelega. Kuna hingamine on meie vaimse ja kehalise seisundi jaoks äärmiselt oluline, on Aasia meeleharjutuste süsteemid harilikult hingamisele ja hingamistehnikatele suurt rõhku pannud. Nende arusaam hingamisest ja selle seostest meie psühholoogiliste ja füsioloogiliste protsessidega on äärmiselt keerukas. Kõigis neis räägitakse hingamise peenemast mõõtmest, mida nimetatakse eluhinguseks või eluenergiaks. Hiina keeles on vastav termin *qi*, sanskritis *prāṇa*, jaapani keeles *ki*.

Igapäevamõistena tähendab hingamine kuutteist kuni kaheksatteist sisse- ja väljahingamistsükli, mida normaalne inimene minutis kogeb. Hingeõhk on õhk, mis voolab nina ja suu kaudu sisse ja välja ning elustab keha. Kogenud meeleharjutuste tegija jaoks aga tähendab hingamine midagi enamat. Meeleharjutuste käigus sisse- ja väljahingamistsükkel järk-järgult aeglustub, hingetõmbed muutuvad sügavamaks ja lõpuks muutub hingamine millekski väga peenelt tajutavaks. Kui hingamist piisavalt kaua jälgida, leiab, et märkimisväärne osa meie kehalise ahistatuse tundest tuleneb sellest, et hingamine on pin-

napealne ja ahistatud. Sedamööda, kuidas hingamine muutub sügavamaks ja tasakaalustatumaks ning kehakanalid avanevad, hakkab ka keha ja hingamine tunduma mateeriavabana, otsekui puhas energia või koguni meelise. See ongi eluenergia ehk *qi* või *prāṇa* tajumine. Eluenergia tajumine nõuab teatavat peent hingamist, mis on täiesti erinev meie harilikust sisse- ja väljahingamisest. See ergutab vereringet ja annab elujõudu, mida tajutakse vahel kui eluenergia (*qi*) voogu, mis ringleb kehas ja voolab vabalt läbi nahapooride sisse-välja, andes jõudu kõigile, millega ta kokku puutub. Enamik tavalisi inimesi ei ole *qi* eluenergiast kuulnudki, rääkimata juba sellisest peenest hingamisviisist. Aga igaüks, kes seda meeleharjutusi tehes kogeb, tunneb, et see on õnnistus, mille eest peame olema tänulikud.

HINGAMISVIISID

Meeleharjutuste ajal viiakse hingamine jämedamalt tasandilt peenemale. Me teeme vahet nelja tüüpi hingamise vahel: (2) hingeldamine (*fēng*), (2) raske, kähe hingamine (*chuan*), (3) eluhingus, eluenergia (*qi*), (4) peen hingamine (*xi*).

Hingeldamine tähendab sellist õhkuahmivat hingamist, mis esineb näiteks pärast pingelist kehalist tegevust. Hingetõmbed on kiired ja jõulised nagu tuuleilid. Raske hingamine on selline korrapäratu, kähe hingamine, mis esineb siis, kui ollakse pinges või närvis või vaeveldakse haiguse tõttu valudes. Ka raske hingamine ei sobi meeleharjutuste jaoks. Kui olete kehaliselt väsinud või stressis,

on parem natukeseks ajaks pikali heita ja puhata. Pärast seda, kui olete juba puhanud ja tasakaalukam, võite asuda meeleharjutusi tegema.

Hingeldamine ja raske hingamine ei ole normaalsed seisundid. Kolmandat tüüpi hingamine, eluhingus ehk eluenergia (*qi*), on tavaliste toimingutega tegeleva terve inimese hingamine. Selles seisundis hingab inimene umbes kuusteist kuni kaheksateist korda minutis. Kui vaikselt kuulatada, siis on hingamine kuuldav, ent see on pingevaba ja loomulik. See seisund on miinimumtingimus, mida meeleharjutustega tegeleja peab äitma, et tema harjutused oleksid tõhusad. Samuti on see algajale harjutajale kõige ohutum hingamisviis. Harjutamise käigus võib aga hingamine veelgi pingevabamaks muutuda ja tasakaalustuda, nii et see liigub *qi* tasandilt edasi neljandale, peenhingamise ehk *xi* tasandile.

Peenhingamine (*xi*) on kõige sobivam seisund meele keskendamiseks. *Xi*d ennast võib omakorda jagada neljaks tasemeks: (a) ninahingamine, (b) kõhuhingamine, (c) loote- ehk üsahingamine (*tai*) ja (d) kilpkonnahingamine.

Kui harjutada istudes, siis on suu kinni ja hingatakse läbi nina. Esmalt, kuni olete veel hariliku ehk *qi* hingamise seisundis, kuulete omaenda hingamist. Esimesel *xi* hingamise tasandil (ninahingamine) jääb hingamise sügavus ja rütm põhimõtteliselt samaks, aga hingamine muutub kuuldamatuks ja vähem pingutatuks. Oluline on, et hingamisele ei sunnitaks peale mingit kujuteldavat rütmi või peenust, vaid lastaks sellel iseenesest muutuda. Hingamisrütmi peab määrama ainuüksi kopsude iseeneslik töö. Kui te püüate tahtlikult hingamist kontrollida, võib hingamine muutuda ebalooslikult kiireks, mis paneb teil pea ringi käima. Või siis võib see muutuda ebalooslikult aeglaseks, mis tekitab rinnus pitsitustunnet. Kui tekivad sellised sümptomid, näitab see, et hingamine on sunnitud. Lõdvestuge ja laske hingamisel leida oma loomulik tasakaal.

Kõhuhingamise puhul hingate endiselt ninasõõrmete kaudu, aga tekib tunne, nagu sisse- ja väljahingamine oleks laskunud allapoole ja saaks alguse kõhu alaosast, mitte aga rinnust. Algaja, kes ei ole veel kõhuhingamist

kogenud, ei tohiks hakata tahtlikult hingamist kõhu ala- osasse suruma. Korrapärase harjutamisega laieneb hingamine iseenesest üle vahelihase ja laskub piirkonda, mida nimetatakse alumiseks *dantian*'iks, kõhu alaosas asuvaks raskus- ja eluenergiakeskmeks. Kui see toimub, võib tekkida tunne, et nii keha kui ka meel on äkitselt muutunud väga paindlikuks, kergeks ja vabaks. Hingamine muutub järk-järgult aeglasemaks, sügavamaks ja avaramaks. Sügaval alakõhus kujuneb välja loomulik ja iseeneslik hingamisrütm. Sedamööda, kuidas see rütm võimust võtab, võib teile tunduda, et hingamine liigub pehmelt läbi kogu keha, täidab kogu keha, avab kõik kinnijooksnud kohad ja annab igale rakule uut elujõudu.

Kui loode on emaüas, ei hinga ta ninasõõrmete kaudu, vaid saab õhku nabaväadi kaudu ema vereringest. Kui kõhuhingamine viia edasi järgmisele peenuse tasandile, lakkab ninasõõrmete kaudu sisse- ja väljahingamise tunne täielikult. Keha, hingamine ja meel sulavad üheksainsaks eristamatuks olluseks ning kõik nahapoorid avanuvad ja muutuvad hingamiskanaliteks. Olenemata sellest, kas selline toime on tegelikult olemas või mitte, tundub, et nagu loote puhulgi emaüas, saadakse õhku ja eluenergiat iseenesest, ilma pingutamata, otse ümbritsevast maailmakõiksusest. See ongi loote- ehk üsahingamine.

Kilpkonnahingamine on oma nime saanud teatava kilpkonnaliigi järgi, kellel väidetakse olevat erakordne vastupidavus ja pikaealisus. Legend räägib, et kui matta selline kilpkonn maa alla, elab ta seal veel mitu aastat ilma toidu, vee ja õhuta. Kui te olete meeleharjutustes jõudnud eriti sügava *dhyāna* ehk *samādhi* tasemeni, tundub, et hingamine lakkab täielikult, samas kui füsioloogiline süsteem on endiselt vägagi elus. Selles staadiumis on meeleharjutustega jõutud kuhugi lootehingamise ja kilpkonnahingamise vahepeale. Kui jõutakse päris kilpkonnahingamise staadiumisse, moodustab psühhofüüsiline keha omaenda mikrokosmose maailma, mis saab toitu vahetult omaenda sisemisest eluhinguse ehk eluenergia allikast. Kehal ei ole enam vajadust saada õhku või eluenergiat väliskeskkonnast, et oma elujõuvarusid täiendada. Selle asemel voolab energia välja sisemisest

allikast, täidab loomulikult viisil kogu keha ning selleks ei ole vaja mitte mingit jõupingutust.

Eespool kirjeldatud jäme- ja peenhingamise tasandid moodustavad loomuliku arengutee, mida mööda pikemat aega meeleharjutustega tegelevad inimesed harilikult kulgevad. Neid asju on hea teada, et oleks kergem oma harjutuste tõhusust ja edenemist hinnata. Ent selline teadmine võib osutada kahjulikuks, kui seatakse endale ebarealistlikud eesmärgid või püütakse kõigest väest kõrgematele tasanditele jõuda. Need staadiumid peavad üksteisele järgnema loomulikult, ilma kunstliku sekkumiseta. Esmalt tuleb teil õppida ninahingamisega korralikult harjutusi tegema. Kui ajapikku kujuneb välja kõhuhingamine, siis olete head algust teinud.

TÕHUSA HARJUTAMISE EELTINGIMUSED: MEELE TASAKAALUSTAMINE

Kui keha, hingamine ja meel on tasakaalustatult kesken-
datud, on *samādhi* ja mõistmise kogemine käeulatuses. Budismi traditsioon pakub mitmeid võtteid *samādhi*, mõistmisvõime ja arusaamise arendamiseks; iga selline võte aitab oma eriomasel viisil takistusi ületada ja meelt arendada. Siiski on nende kõigi aluseks üks ja sama põhimõte: nad püüavad viia meelt välja selle harilikust laialipillatud ja jämedakoelisest olekust, lihtsustada ja ühtlustada seda keskendumise kaudu ja tuua see seisundisse, mida me nimetame mõistmiseks, kus meelt ja mõtteid enam ei olegi, „meele puudumise“ (*wuxin*) ehk „mõtete puudumise“ (*wunian*) seisundiks.

Tavainimese meel kõigub pendlina kaht tüüpi meeleolude, hajeviloleku ja uimasuse vahel. Kui inimene on energiline ja tarmukas, ulab meel välispidiselt üle aistinguväljade, sisemiselt aga kihiseb mõtetest. Sellises erutusseisundis ei ole kerge maharahunemist ettegi kujutada, rääkimata mõtete koondamisest ja vaigistamisest. See kehtib peaaegu igaühe kohta. Kui selline erutusseisund ei oleks meile nii oluline, ei tunneks me igavust ega mahajäetust, kui meil parasjagu midagi teha ei ole. Teisest küljest aga, kui energia on ära kulutatud ja ammendunud, võib inimene langeda nürimeelsesse tuimusse või melanhooliasse. Kui sellist seisundit ei oleks olemas, ei tunneks me pärast kogu päeva kestnud rasket vaimset või füüsilist tööd vajadust magada.

Esimeses seisundis iseloomustab meelt tähelepanu püsimatus ja segadus, teisel juhul aga nüridus ja tuimus. Need kaks meeleolu on harjutajate suured vaenlased. Iga algaja harjutaja peab nende vastu valvel olema ja õppima neid ohjeldama.

Kui te olete kergelt unine, on selle vastu olemas võtteid, nagu näiteks silmade pärani lahti ajamine või tähelepanu keskendamine kulmude vahel asuval punktile. Äärmise unisuse korral on aga kõige parem valitud meeleharjutus hetkeks kõrvale jätta, silmad sulgeda ja veidi puhata.

Kaugelt kõige suurem probleem on aga harjutajate jaoks püsimatu ja segaduses meel ning enamik meele talitsemise võtteid ongi mõeldud sellest raskusest ülesaamiseks. Budismi pühakirjades on kirjeldatud mitmeid selliseid toiminguid ning igaühel neist on oma eripärane sisu ja toimimisviis. Ent hoolimata näilikest erinevustest on neil võtetel ühine eesmärk: koondada hajali meel kokku, keskendada see ühte punkti ja lõpuks tunda ära ja mõista, et meelt ei olegi. Et anda oma õpilastele mingisugustki aimu sellest protsessist, kasutan ma seitsmest joonisest koosnevat seeriat, millest iga joonis kujutab üht konkreetset meele keskendatuse (või keskendamatus) astet. Need seitse diagrammi ei kujuta endast tingimata üksteisele järgnevaid kindlaksmääratud etappe, mida iga inimene peab läbi tegema. Meeleharjutustes edasijõudmine on äärmiselt individuaalne protsess ning seda ei ole võimalik järgalt paika panna. Parimal juhul annab see skeem algelise ettekujutuse meeleharjutuste protsessist ning mingisuguse mõõdupuu, mille järgi hinnata, kas harjutusi tehakse õigesti.

Budismi õpetajad annavad tavaliselt igale õpilasele erineva meeleharjutuse, vastavalt igaühe emotsionaalsele hoiakule ja harjutusvajadustele. Mõningad neist meetoditest ja nende kasutusest tulevad meil edaspidi arutlusele. Praegu aga vaatame näitena meeleharjutuste etappe hingetõmmete loendamise harjutuse põhjal. Hingetõmmete loendamine on nõndanimetatud "hingamise jälgimise" (skr *ānāpāna-smṛti*; hn *nianxi*) traditsioonilistest võtetest kõige elementaarsem. *Ānāpāna-smṛti* ja iseäranis hingetõmmete loendamine on eriti tõhus hajeval, laokil meele puhul. Seetõttu on budistid seda juba ammu ajast kasutanud algajatele mõeldud meetodina ning ka alusharjutusena teiste meeleharjutusmeetodite jaoks.

MEELEHARJUTUSTE

TEEL

EDASIJÕUDMISE

SEITSE

ETAPPI

1. HARJUTAMISEELNE LAIALIPAISATUD MEEL



Enne, kui asutakse hingetõmmete loendamise tegelemisele, ei ole olemas ühtegi püsivat objekti, millele meelt keskendada. Mõtted tiirlevad ja sebivad lakkamatult ringi. Tähelepanu on hetkeline, katkendlik ja hüpleb pidevalt ühelt asjalt teisele. Me jahime aistingute teel saadavat informatsiooni, stiimuleid ümbritsevast keskkonnast, heietame minevikumälestusi, teeme tulevikuplaane. Laialipaisatud täpid joonisel kujutavad segaduses ja kesken-damata meele juhuslikke mõtteid ja tundeid, katkendlikud kriipsud aga tähelepanu katkendlikku voogu.

2. ESIMESED JÕUPINGUTUSED MEELEHARJUTUSE RAKENDAMISEL



Kui esmalt asutakse hingetõmmete loendamise harjutusega tegelemisele, nihkub tähelepanu tihti hingetõmmetelt ja numbrite lugemiselt kõrvale. Või siis tulevad vahele mitmesugused harjutusega seotud mõtted, näiteks kuidas numbrit lugeda või kuidas hingamist jälgida. Lühikese aja jooksul suudate oma mõtteid numbrite lugemisel hoida, aga tavaliselt katkeb see peagi. Tähelepanu tuleb korduvalt harjutuse juurde tagasi tuua, nii saadakse ekslevate mõtete segadik järk-järgult kontrolli alla ja hakkab välja kujunema katkematu keskendatus, mida suudetakse hoida üha pikema aja jooksul. Katkendlik joon, mis kulgeb läbi joo-

nise, sümboliseerib katkematu keskendatuse järkjärgulist väljakujunemist, s.t harjutusele keskendunud meelt. Seda ümbritsevad täpid siksakid näitavad, et endiselt on veel segavaid ja laialipaisatud mõtteid, aga keskel välja kujunev kindel joon näitab, et keskendumisvõime hakkab saavutama ülekaalu.

3. JÄMEDAKOELINE, KUID KATKEMATU HARJUTUSELE KESKENDUMINE



Kolmandale tasandile jõudes suudate püsida katkematult keskendatuna ja lugeda numbreid veatult õiges järjestuses vähemalt kümme minutit järjest.

- Ent keskendumine on ikka veel toores ning ikka veel esineb kusagil tähelepanu äärealadel mõningaid hapraid uitmõtteid. Ehkki keskendus võib hetkeks väreleda ja vankuma lüüa, ei ole neil mõttevirvendustel enam piisavalt jõudu, et panna teid numbreid ja harjutust silmist kaotama. Läbi joonise kulgev katkematu joon tähistab katkematut keskendumist. Seda ümbritsevad täpid ja mõned üksikud kriipsukesed sümboliseerivad vaimset „taustasahinat” ja jämedakoelisemaid mõtteid, mis aeg-ajalt tungivad teie tähelepanuvälja.

4. PEEN JA KATKEMATU HARJUTUSELE KESKENDUMINE

Nagu juba eelmises etapis, suudate ka siin püsida katkematu keskendatusega hingetõmmete loendamise juures, kuid siin on uitmõtete hulk juba palju väiksem. Ümbritsevast maailmast aistingute kaudu saadavad signaalid ei häiri enam peaaegu üldse. Aeg-ajalt kerkivad teadvusse uitmõtted, mis libisevad seejärel uuesti minema. Teie jaoks aga jääb nende esilekerkimine ja sellest tulenev värelus tähelepanu peavoolu kõrval tähtsusetuks. Selles mõttes tähistab neljas joonis palju peenemat keskendumisstaadiumi kui kolmas, ning meel on selles etapis täiesti selge, erk ja kindlalt harjutuse juures. Kui mõni uitmõte tärkabki, olete sellest algusest lõpuni selgesti teadlik, kuid keskendumine on juba niivõrd sügav ja tugev, et need mõttevirvendused suudaksid tähelepanu kõrvale juhtida.

5. PUHAS, KUID PINGUTATUD KESKENDUMINE HARJUTUSELE

Viiendal joonisel on kujutatud üksnes puhas hingetõmmete loendamine. Ei tajumeelevaldadest tulevad signaalid ega meelepetetest haaratud mõtlemise fantaasialend ei suuda teid enam kõigutada. Kuid siiski valitseb veel teadlikolek iseendast, sellest, kes hingetõmbeid loendab, hingetõmmetest, mida loendatakse, ja numbriest, mida loetakse ja millest hoitakse kinni kui peamisest keskendumisobjektist. Keskendumine ise on puhas ja ühtlane, aga siiski pööratakse veel jõuliselt ja lakkamatult tähelepanu harjutusmeetodile. Ehkki kõik välised häirijad on kadunud, püsib endiselt katkematu joonena alles see kolmeosaline mõttekompleks: sissehingamine-väljahingamine-number, sissehingamine-väljahingamine-number. Seega koosneb keskendatuse ühtne katkematu lõng, kui seda lähemalt vaadata, tegelikult kolmest omavahel keerukalt põimunud lõngast, mida joonisel tähistatakse kolme joonega. Selles etapis on teie meel suuresti lihtsustunud ja keskendunud. Tõenäoliselt olete koguni jõudnud *samādhi* ehk „ühte koondunud meele” lävele.

6. SAMĀDHI'S ÜHTE KOONDUNUD MEEL

Kuuendal joonisel on teie meel nii keskendunud, et ununeb ka meele harjutamise toiming kui niisugune, nii numbrite lugemine kui ka hingamine. Sedamööda, kuidas meel muutub tõeliselt rahulikuks ja keskendunuks, hakkab pingutatud keskendumine ise paistma liiga räme ja häiriv. Sellest lastakse lahti, numbrid ja hingetõmbed kaovad ning keha, hingamine ja meel sulavad kokku üheks tervikuks. Selles etapis võib tekkida tunne, et keha, meele ja maailma vahel ei ole enam ruumilisi piire. Paistab, et enda ja teiste inimeste vastandamine kaob ning piirid sisemise ja välise vahel haihtuvad. Varasem eraldatuse-tunne asendub puhta ja harmoonilise olemisega, mis on nii imeline, et seda ei saa sõnades kirjeldada.

See ongi põhimõtteliselt *samādhi* kogemus, mida nimetatakse ka „süvenenud mõtluseks”, „ühte koondu-

nud meeleks" või „ühte punkti paika pandud meeleks". Ent *samādhi*l on mitu eri tasandit, mõned neist pealiskaudsemad, teised jälle sügavamad. Need võivad ulatuda eespool kirjeldatud lihtsast ja suhteliselt pinnapealsest puhtus- ja ühtsustundest kuni lõpmatu valguse ja heli, piiritu maailmaruumi, piiritu teadvuse või piiritu tühjuse kogemiseni või koguni kujuteldamatu virgumiskogemuse endani, mida on kirjeldatud sellistes budismi pühakirjades nagu „Avatansakasuutra" ehk „*Huayan*-suutra".

Ükskõik kui ülendav sellise süüvimiskogemuse sisu ka poleks, on selles seisundis ikka veel olemas eristava mõtlemise ja kiindumuse meeleplekid. Need meeleplekid pole muud kui peen mina-tunnetus. *Samādhi* sügavamatel tasanditel muutub meel nii paindlikuks ja võimsaks, et ka kõige udupeenemaid mõttekesi tajutakse erakordselt suuremõõtmeliselt. Kuna kiindumus minasse on *samādhi*'s endiselt täiesti olemas, toob *samādhi* tegelikult kaasa mina suurendamise kosmiliste mõõtmetereni. Piiritu teadvuse, õndsuse, olemise tajumine ja muud *samādhi*'ga seonduvad elamused on tegelikult nõndanimetatud „suure ehk avardunud mina-tunnetuse" projektsioonid. Kuni sellest takistusest ei ole üle saadud, ei ole virgumine veel koitnud ja olend on endiselt meelepettelise olemasolu ahelais. Sedasorti *samādhi*-kogemused pole muud kui harilik, „maine" *samādhi*, ning neis tärganud vaimne mõistmisvõime on endiselt rüvetavatest „väljavoolusest" määritud.

7. ISEENDA JA MEELE PUUDUMINE

Seitsmendal joonisel ei ole keskendumisjoont, mõtteid ega üldse mitte mingisuguseid märke. Keha, meel ja ümbritsev maailm on kõik päriselt kadunud. Aeg ja ruum on kaotanud mõtte ja igasugune olemasolu- ja olematusetaju on haihtunud. Olete jõudnud tühjuse ja meelerahu maailma, mis ületab igasugused subjektiivsed emotsioonid ja seisukohad. Selline on „ülemaise" *samādhi* kogemus ja mõistmine, et meelt ei olegi, meel puudub, mis on vaba igasugusest rüvetavast mina-illusioonist. Seda ei ole võimalik tõeliselt kirjeldada. Ükski sõna ja kujund siin ei

aita, ent te saate maitsta tõelist vabadust ja rahu.

Just nagu „maise" *samādhi* puhulgi, peaksite teadma, et ka „ülemaisel" *samādhi*l on mitmeid astmeid ja meele või isenda puudumise mõistmise eri tasandeid. Vahel peamiste meelepetete ja meeleplekkide mõju lihtsalt väheneb või kaob üksnes ajutiselt. Mõnikord lõigatakse see mõju sootuks läbi, kuid ainult osaliselt. Kõigil neil juhtudel on tühjuse või meele puudumise mõistmine kvalitatiivselt sama, aga selle kogemuse intensiivsus ja selgus võib olla erinev.

Kujutage näiteks ette, et olete pandud kinni vanasse kaevu, mille suu on laudadega kinni löödud ja pealt muldaga kaetud. Tuleb tuulehoog ja puhub osa mulda minema, nii et lauapragudest hakkab paistma valguskiireke, kuni uus tuulehoog katab prao jälle kinni. Nüüd kujutage ette, et keegi pühib mulla maha ja võtab ühe plangu ära, nii et kaevu tungib lai valgusvihk; või siis et te pääsete viimaks kaevust välja ja näete päikest kogu tema säras. Seejärel kujutage ette, et te muutute ise päikeseks. Kõik need päikesevalguse kogemused on kvalitatiivselt sarnased ja neid võib nimetada „valgustuseks", kuid kvantitatiivne vahe on tohutu. Sama kehtib ka tühjuse ja meele puudumise kogemuse puhul. Põhimõtteliselt on esimene meele puudumise mõistmiskiireke sama mis Buddha virgumine. Te olete heitnud pilgu Buddha meelde, teate, missugune see on, ja teis on tärganud kindel usk, et selline virgumine on kõikidele olenditele olemuslikult omane. Ent siiski on see kogemus veel väga erinev Buddha täielikust ja kõikehõlmavast virgumisest, milles see virgumispotentsiaal täielikult teoks saab. Budismi traditsioonis ongi virgumise ja selle etappide kirjeldamiseks palju süsteeme, alates hinajaana budismi neljast viljast ja arhati mõistest kuni mahajaana bodhisattva kümnest, kolmeteistkümnest, neljakümne kahest või viiekümne kahest tasandist koosnevate loeteludeni.



BUDISMI
KÄITUMISJUHISED JA
MEELEHARJUTUSED

„Avatansakasuutras” on öeldud: „Käitumisjuhised on ülima virgumise alus.”¹ Seega võiks öelda, et budismi vaim kajastub pühalikus väärikuses, mis peitub käitumisreeglites ehk kõlbelises eneseohjeldamises, mis iseloomustab kõigi ilmaelust loobunud budistide elu, ja selles, kui tähtsaks peavad Buddha õpetuste järgijad nende juhiste täitmist. Igaühe jaoks, kellest saab Buddha õpilane, olgu siis tegemist ilmaliku või inimesega, kes on ka vormiliselt perekonnaelust ja sellest maailmast loobunud, on esimeseks suureks sammuks budismi värvast sisse astumisel käitumisjuhiste omaksvõtmine. Ilma selleta ei ole teil budismi traditsiooni heakskiitu, ehkki te ise võite end pidada budistiks ja budistlike meeleharjutustega tegelejaks. Ilma selleta olete te lihtsalt tavaline inimene, kes kõõlub värava taga.

Et budismiga tegelejate endi vahel on erinevusi, siis tehakse vahet eri tüüpi ja eri rangusega käitumisjuhiste vahel. Kõige esmasem on vahe perekonnainimese ehk ilmaliku (skr meessoost *upāsaka*; naissoost *upāsikā*) ja ametlikult ordineeritud munga või nunna ehk „kodust lahkunu” (skr munk ehk *bhikṣu* – *bhikṣu*; nunn ehk *bhikṣuṇī* – *bhikṣuṇī*) vahel. Perekonnainimese ehk ilmaliku järgija jaoks on kokku neli käitumisjuhiste tasandit:

1. kolm kaitset (*san guiyi*);
2. viis käitumisjuhist (*wu jie*);
3. kaheksa käitumisjuhist igakuiseks *uposatha* ehk paastupäeva pidamiseks (*ba guan [zhai] jie*);
4. bodhisattva käitumisjuhised (*pusajie*).

Inimese jaoks, kes jätab maha perekonnainimese ja

valib budistliku munga või nunna tee, on kokku viis käitumisjuhiste tasandit:

1. noviitsi ehk munga- (skr *śrāmaṇera*) või nunnaõpilase (skr *śrāmaṇerikā*) kümme käitumisjuhist;
2. vanema nunnaõpilase (skr *śikṣamānā*) käitumisjuhised;
3. täieõigusliku munga (skr *bhikṣu*) käitumisjuhised;
4. täieõigusliku nunna (skr *bhikṣuṇī*) käitumisjuhised;
5. bodhisattva käitumisjuhised.

Nagu kolme kaitse ja viie käitumisjuhise töotuste puhul, mille ilmalik annab alati üheskoos, nõnda moodustavad ka noviitsi kümne töotust ja täieõigusliku munga või nunna töotused ühe kindlaksmääratud seeria. Iseenesest mõistetavalt peavad sellesse seeriasse kuuluma kõigepealt ka kolm kaitset, ehkki neid ei ole siin nimetatud. Kõigepealt antakse töotus noviitsi ehk munga- (skr *śrāmaṇera*) või nunnaõpilase (skr *śrāmaṇerikā*) kümme käitumisjuhise kohta. Need antakse ametlikul tseremoonial, kui inimene esimest korda loobub perekonnavalust (skr *pravrajya*) ja neid tuleb täita järgneva katseaja jooksul. Teise seeriasse kuuluvad *śikṣamānā* töotused, see on nunnaõpilaste vahepealne katseajaga sarnane staatus. Kolmas ja neljas on bhikṣu ehk munga ja bhikṣuṇi ehk nunna töotused. Need antakse täieliku mungapühitsuse tseremoonia käigus, mida kutsutakse *upasampadā*’ks ja millega mungale või nunnale antakse täieõiguslik „täiskasvanud” sanghaliikme staatus. Ning lõpuks on bodhisattva töotused, mida jällegi võivad anda ka ilmalikud.

Kõikide budistide jaoks on kolme kaitse alla minek esimene ja kõige olulisem samm budismi teele asumisel. Nõuetekohase pühitsuse saanud munga või nunna juuresolekul antakse töotus minna kolme kalliskivi, Buddha, seadmuse ehk budistlike õpetuste ning sangha ehk budistide koguduse kaitse alla. Mõned arvavad, et kolm kaitset kujutavad endast lihtsalt budismi usutunnistust ning neid ei tuleks pidada käitumisjuhisteks. Tegelikult on ka kolm kaitset käitumisjuhised. Üks budismi käitumisjuhise tunnuseid on, et see kannab endas teatavat keeldu või on ohjeldav. Tõepoolest iseloomustab ohjeldamine ka kaitse

alla minekut. Kui minnakse Buddha kaitse alla, antakse töotus kogu edaspidises elus mitte püüelda paheliste või deemonlike vaimsete ideaalide poole ega neile toetuda. Täiuslikkuse ideaaliks saab Buddha. Minnes dharma ehk seadmuse kaitse alla, töötatakse kogu edaspidise elu hoiduda eksiteedest ja vääropetustest. Tõene tee on seadmus. Minnes koguduse ehk sangha kaitse alla, töötatakse kogu edaspidiseks eluks mitte enam usaldada eksi- ja valeõpetuste järgijaid. Niiviisi tähendab kolme kalliskivi, Buddha, seadmuse ja koguduse, kaitse alla minek väga elementaarsel tasandil eneseohjeldamist ning pühendumist õigetele vaimsetele ideaalidele ja hoiakutele, nagu neid määratleb budismi traditsioon.

Viis käitumisjuhist on: (1) töotus hoiduda elu võtmisest; (2) töotus hoiduda varastamast; (3) töotus hoiduda kõlvatust või ühiskonna silmis sobimatust seksuaalsest läbikäimisest; (4) töotus hoiduda valetamast ja (5) töotus hoiduda joovastavatest ainetest. Selle loetelu esimest nelja tegu, elu võtmist, vargust, sobimatut või kõlvatut seksuaalvahekorda ja valetamist, peetakse budismi traditsioonis ränkadeks üleastumisteks. Nende tegude toimepanek munga või nunna poolt kujutab endast eriti nurjatut kuritegu, mida kloostrielu *vinaya* ehk käitumiseeskirjade kogu nimetab terminiga *parājika* ehk „väljaheitmine”. Kui leitakse, et munk või nunn on sellise teo toime pannud, tuleb ta munkade ja nunnade kogudusest välja heita. Niiviisi näeme, et need neli tegu väärivad kõikide budistide erilist tähelepanu: need on kogu budismi kõlbluse, väärtushinnangute ja vaimse kasvu aluseks. Viündat tegu, joovastavate ainete tarbimist, peetakse halvaks ainult niivõrd, kui võrd see hägustab meelt ja aitab tugevasti kaasa esimese nelja üleastumise toimepanemisele. Seega ei ole see nii tõsine kui ülejäänud neli, kuid on siiski kaalukas.

Nelja peamise kuriteoga, tapmise, varguse, sobimatu seksuaalvahekorra ja valetamisega, ei panda toime mitte üksnes koletut vägivalda teiste suhtes, vaid õõnestatakse ka avatud ja usalduslikke suhteid, mis on igasuguse vaimse kasvu aluseks. Teo ja teovilja seisukohast on selliste tegude tagajärjed tegijale endale samuti hävitavad, sest niiviisi luuakse palju halba karmat, mille tulemu-

seks on ümbersünd loomade või näljaste vaimude hulgas või budistlikes puhastustule sarnastes põrgutes. Nendes madalamates ehk hāgustes maailmades on vaimsed ja psüühilised võimed suuresti nõrgendatud ja kannatused on intensiivsed, mistõttu on seal väga raske luua celtin-gimusi kõrgematesse maailmadesse naasmiseks vajalike tegude sooritamiseks, rääkimata juba budismi õpetuste saamiseks vajalikest tingimustest. Ühelt poolt ennetavad viis käitumisjuhist seesuguse valusa arveteõienduse ohtu madalamates ilma-des ja aitavad tagada, et me sünniksime tingimustes, kus meie meeled on erksad ja kus ümbrit-sevad tingimused aitavad kaasa budismi seadmuse teos-tamisele, eelistatavalt inimesena. Teisalt aga võimaldavad nad meil ka luua keskkonda, mis on sobiv kollektiivseks heaoluks ja vaimseks kasvuks.

Puhthumanistlikust seisukohast vaadelduna kirjelda-vad viis käitumisjuhist ka eluterve inimühiskonna põhi-tingimusi. Keegi ei saaks teistega läbi, kui tapmine, var-gus, seksuaalne liigvabadus, petmine ja joobesolek oleksid normiks. Siis valitseksid kahtlustamine ja vägivald ning inimsuhted killuneksid täielikuks eneseisolatsiooniks. Kui tahetakse elada rahu ja kooskõlas, on viie käitumis-juhisega keelatud teod lihtsalt vastuvõetamatud. Nende käitumisjuhiste järgimine kujutab endast miinimumtin-gimust, et sind võiks pidada korralikuks inimeseks.

Nii on viis käitumisjuhist igas suhtes meie indivi-duaalse ja kollektiivse sansaarast vabanemise lähtepunk-tiks. Ilma nendeta ei saa budismi seadmus kui traditsioon püsima jääda ning meie individidena ei saa liikuda vaba-nemise poole.

Kujundlikult võiks öelda, et on palju „teid”, nii vaim-seid kui ka muid, mida siin maailmas võiks käia. Kui käituda nagu loom või tont, siis muutudki loomaks või tondiks. Toimi nagu inimene ja sinust saab inimene. Toimi nagu Buddha ja sinust saab Buddha. Kui tahad saada Buddhaks, pead käima Buddha teed. Küsimus on siin suunas ja valikutes. Viis käitumisjuhist on värv, mis avab tee Buddha-olekusse, ja kõlbeline alustala, millele tugineb kogu tõeline vaimne edasiarenemine. Sestap moodustavad need viis koos kolme kaitsega nii ilmaliku kui ka klostrielu vundamendi.

Kõik muud budistlikud käitumisjuhised on üldjoon-tes viies juhises ettenähtud kõlbeline alusprogrammi edasiarendus. Munga- ja nunnaõpilase kümme käitu-misjuhist, täieõigusliku munga 250 ja nunna 300 käitu-misjuhist saavad kõik alguse viiest juhise, lisades neile mitmesuguseid ettekirjutusi, milles määratakse kind-laks täieõigusliku budistliku munga või nunna eluviisi üksikasjad. Igakuise *uposatha* ehk „ilmaliku paastupäeva” kaheksa ettekirjutust laiendavad viit käitumisjuhist, lisa-des neile täiendavaid piiranguid, mis tavaliselt kehtivad klostrielus: (6) parfüümide ja kosmeetikast loobu-mine, (7) laulust, tantsust ja muudest avalikest ajaviide-test hoidumine ja (8) pärast keskpäeva söömisest hoi-dumine. Kolmandat viiest ilmalikust käitumisjuhise, mis keelab kõlvatud seksuaalsuhted, tõlgendatakse sel puhul ka igasugustest seksuaalsuhetest hoidumise nõu-dena. Need kaheksa käitumisjuhist katavad tegelikult ka üheksa kümnest noviitsitootusest, mis *śrāmaṇera* ja *śrāmaṇerikā* annavad perekonnaelust loobumise tsere-moonial (skr *pravrajya*). Ent kui noviitsid on mungad ja nunnad oma kutsumuse ja eluviisi järgi, kes järgivad neid käitumisjuhiseid pidevalt, siis ilmalikud annavad neid töotusi ainult spetsiaalselt selleks ette nähtud ajal.² Budismi rituaalikalendri kohaselt on igas kuutsükli-s kuus päeva, mida nimetatakse *uposatha* paastupäevadeks, mil tuleb teha spetsiaalseid usulisi talitusi. Need on kaks kuuloomispäeva, kaks täiskuupäeva ja kaks päeva pool-kuu ajal. Lisaks kaheksa käitumisjuhise täitmisele külas-tavad ilmalikud neil päevadel sageli templeid, kuulavad loenguid või osalevad mõtlustel, teenistustel ja annetus-rituaalidel, loevad pühakirja ja tegelevad muude pälvi-musi andvate toimingutega. Kuna kaheksa käitumisju-hist käivad nii tihedalt klostrielu eel, nimetatakse neid sõna-sõnalt „kaheksaks käitumisjuhiseks, mis sulgevad värava” (*baguan jie*), mis tähendab, et nende järgimise kaudu suletakse ajutiselt sansaara ja perekonnaelu värv ning liigutakse munga või nunna vabanemistee poole. *Upasatha* järgimist ennast nimetatakse Hiinas tavaliselt „puhastava paastu päevadeks” (*zhairi*), eelkõige seetõttu, et sel ajal järgivad ilmalikud tavaliselt klostrikogudusele omaseid käitumispiiranguid ja keskpäevajärgset paastu.

Seetõttu nimetatakse kaheksat käitumisjuhust ka „puhas-tava paastu kaheksaks käitumisjuhiseks, mis sulgevad [sansaara värava]” (*ba guan zhai jie*).³

Viis käitumisjuhust sulgevad värava madalamate elu-saatuste kannatustesse ja avavad tee sünnile kõrgemates, inimeste ja taevalendite (skr *deva*; hn *tian*) maailmas. Kuid iseenesest ei saa need sünni ja surma ringkäigule vastutoimet avaldada ega olendit nendest vabastada. „Ohjeldades” aktiivselt meelelisi ihasid, võivad kaheksa *uposatha* käitumisjuhust aidata sulgeda ukse ümbersünni enda ees, avades nõnda tee vabanemisele. Noviitsi ja täieõigusliku munga või nunna käitumisjuhised lähevad veelgi kaugemale, määratledes optimaalse tee nirvaanasse jõudmiseks ja sünni-surma ringkäigust vabanemiseks, mis on hinajaana arhati traditsiooniline eesmärk. Samamoodi lähevad ka bodhisattva käitumisjuhised sammukese võrra kaugemale, määrates kindlaks parameetrid bodhisattva mahajaana teeks, s.t teeks, mis viib ülima virgumise ehk buddhasuseni.

Mahajaana teed käivate budistidena on meie meeleharjutuste eesmärgiks jõuda ülima täieliku virgumiseni (skr *anuttarāsaṃyaksambodhi*) ehk buddhasuseni, käia Buddha enda jälgedes, leides jõudu usaldusest ja mõistmisest, mida kolm kalliskivi meis äratavad. Selle äärmiselt kõrge eesmärgini jõudmiseks püüame me endas arendada teadmist (skr *jñāna*) ning koguda pälvimusi (skr *punya*). Niisuguse kahemõõtmelise tegutsemisega on meil võimalik saada ise ja tuua ka teistele vaimset kasu. See ongi bodhisattvateed käija eesmärk, nagu seda määratlevad bodhisattva käitumisjuhised, kolm üksteist täiendavat töotuste seeriat (*sanjuhie*), mida me anname käitumisjuhiste vastuvõtmise tseremoonial. Buddhasus on vili või tulemus, mille toob kaasa bodhisattvateel käimine, nagu seda kirjeldatakse bodhisattva käitumisjuhistes. Just nagu bhikšu ja bhikšuni kloostrireeglitest tulenevad piirangud näitavad kätte tee isiklikuks sansaara kannatuste ületamiseks ja nirvaanasse jõudmiseks, nii annavad bodhisattva käitumispiirangud ehk käitumisjuhised suuna Buddha ehk täielikult virgunu kujuteldamatu mõistmise, kaastunde ja hüvestavate võimetenii jõudmiseks.

Sõna „bodhisattva” on moodustatud kahe sõna liitmise teel: „virgumine” (skr *bodhi*) ja „olend” (skr *sattva*). Üheskoos annavad need edasi neli põhitähendust. Esiteks on bodhisattva olend (skr *sattva*), kes püüdleb „ülespoole” ülima mõistmise ja virgumiseni (skr *bodhi*) jõudmise poole. Teiseks püüdleb ta seda eesmärki selleks, et tuua tõeliselt kasu „allapoole,” kõikidele elusolenditele (skr *sattva*), et ka nemad võiksid virguda. Kolmandaks virgub iga bodhisattva virgumisele püüdlmise käigus omaenda sisimale Buddha-loomusele, mis peitub igas bodhisattvas. Samal ajal kui bodhisattva sellele äratundmisele virgub, virgutab ta neljandaks kõik loendamatud olendid sellele-samale kõigis neis peituvale sisimale Buddha-loomusele. Vaadeldes neid nelja tähendust üheskoos, võib öelda, et bodhisattva tegevus on suunatud ülespoole, s.t ta püüdleb omaenda virgumise poole, ning allapoole, s.t ta püüdleb kõikide teiste olendite virgumise poole. Samuti on ka buddhasus ehk virgumine omadus, mis on kõikides olendites sisimalt juba olemas, nii et bodhisattvatel ei ole vaja midagi omandada ega midagi teistele anda! See on tõelise kaastunde ülim eripära.

Kuidas loodab bodhisattva või mahajaana traditsiooni järgija ilma tegelikku virgumiskogemusest hakkama saada sellise näiliselt võimatu ülesandega nagu aidata kõikidel olendil virgumiseni jõuda? Kui ta ise ei ole virgunud, kuidas saab ta siis aidata teistel virguda? Paljud, keda sellised küsimused on heidutanud, panevad kogu oma lootuse usule või Buddhale pühendumisele, teised aga keskenduvad üksnes tühjuse mõistmise kogemuse omandamisele, püüdes põgeneda eluraskuste eest. Me saame nende niisugusest reaktsioonist aru, sest oleme ka ise lõppude lõpuks kõigest inimesed. Kui ma ise ei oska ujuda, kuidas saaksin ma siis teisi ujuma õpetada? Ühed ütlevad: „See jäägu vetelpäästjate ülesandeks.” Teised arvavad: „Las ma enne saan ujumises olümpiasportlaseks.”

Tegelikult aga on nii, et kui sa tahad teisi uppumast päästa, siis ei saa lihtsalt kaldale istuma jääda. Ning samuti, kui sa tahad ise ujuma õppiida, saad sa seda teha ainult vees. Ükskõik kuidas asjale ka ei läheneks, peamine on siiski see, et tuleb vette minna. Bodhisattvateed

tuleb käia keset kannatusi, keset olemise ringkäigu mäslevat ookeani. Bodhisattvasihini jõudmiseks on meil vaja arendada endas jõudu ja oskust hoida iseennast ja teisi sansaarookeanis uppumast. Me ei saa loota ainuüksi sellele, et buddhad teevad selle meie eest ära; samuti ei saa me oodata, kuni me oleme täielikult virgunud. Meil on kohe siinsamas ja praegu vaja arendada endas suunataju, vankumatut usku ja töotusi, piiritut armastust ja kaastunnet ning läbinägelikku pilku, mis näeks tühjuse (*sūnyatā*) loomust. Nende nelja võime omandamine võimaldab meil viimaks vaigistada kõik meeleplekid nii iseendas kui ka teistes ning see viib meid Buddha ülima mõistmiseni, tühjuse täieliku mõistmiseni, mis toob kaasa õige arusaamise kõikide olendite ja kõikide olemasolutingimuste vastastikusest sõltuvusest. Just bodhisattva käitumisjuhised võimaldavad meil selle tee leida ja kindlalt sellel teel edasi liikuma hakata.

„Brahmadžālasuutras” (skr *Brahmajālasūtra*; hn *Fanwang jing*) on öeldud, et bodhisattva käitumisjuhised on kõikide buddhade algallikas, bodhisattva juur ja Buddha laste, suure koguduse, alus. Kes ei käi bodhisattvateed, sellest ei saa iialgi Buddhat, isegi kui ta usub kindlalt Buddhasse. Kui inimene tahab käia bodhisattvateed, siis peab ta omaks võtma bodhisattva käitumisjuhised. Seega on bodhisattva käitumisjuhised algpõhjuseks, mis võimaldab kõikidel buddhadel Buddhaks saada.

Olgu täheldatud, et bodhisattva käitumisjuhised võib omaks võtta ühtviisi nii ilmik kui ka munga- või nunnakoguduse liige. Hiinas annavad mungad ja nunnad need töötused tavapäraselt koos täieõigusliku munga või nunna töotustega. Samal ajal võiks öelda, et bodhisattva käitumisjuhised ja bodhisattva roll või staatus jäävad väljapoole tavapärast seitsmeosalist sanghat, kuhu kuuluvad ilmalikud mehed ja naised, munga- ja nunnaõpilased, vanemad nunnaõpilased ning täieõiguslikud mungad ja nunnad. Teisisõnu, bodhisattva roll ei pruugi olla määratud mingi konkreetse ühiskondliku või institutsioonilise vormiga. Budismi kombe kohaselt võivad isegi mitteinimolendid neid töotusi anda.

Sisu poolest eristatakse bodhisattva käitumisjuhistes kolme üksteist täiendavat või üksteisele „kuhjuvat”

puhaste töotuste seeriat (hn *sanju jingjie*):

1. järgida eranditult kõiki puhtuse eeskirju;
2. arendada eranditult kõiki hüvestavaid ja häid seadmusi;
3. vabastada eranditult kõik olendid.

Hinajaana kloostrieskirjad, nagu need on esitatud budistlikes suutrates, s.t keelud teha teatud tegusid, aitavad aktiivselt kaasa halbade tegude vältimisele, kuid heade tegude tegemises on nende osa üksnes passiivne. See tähendab, et need keelavad võtta elu, kuid ei nõua aktiivset olendite päästmist. Teisalt aga bodhisattva käitumisjuhised hoiavad aktiivselt halba tegemast ja käsivad teha häid tegusid. Võiks öelda, et need hõlmavad üht-aegu *vinaya* kloostrireeglistiku keelde, virgumise positiivseid aspekte, vabanemist, mida selle tee käija on võtnud kohustuseks endas budismi meeleharjutuste kaudu arendada, ja teiste olendite vabastamist. Need kolm bodhisattva käitumisjuhiste rühma on otseses vastavuses bodhisattva „nelja kõikehaarava töotusega” (hn *si hongshi yuan*), mida nii vaimulikud kui ka ilmalikud iga päev palvustes kordavad:

1. Ma töotan vabastada kõik olendid, kui palju neid ka ei oleks.
2. Ma töotan teha lõpu viimsele kui ühele meeleplekile.
3. Ma töotan ära õppida kõik seadmused, mille hulk on mõõtmatu.
4. Ma töotan jõuda Buddha ülima täieliku virgumiseni.⁴

Viimaste põlvkondade jooksul on bodhisattva käitumisjuhised Hiinas põhinenud ühetaolisel süsteemil, mis koosneb kümnest suuremast ja neljakümne kaheksast väiksemast juhise, mis on esitatud „Brahmadžālasuutras” (hn *Fanwang jing*). Et selle pühakirja juhised on suunatud eeskätt sellele, et aidata teistel olenditel vabaneda, siis arvatakse, et nende järgimine ei nõua erilist religioosset staatust. Seetõttu on need traditsiooniliselt olnud avatud

ühtviisi nii ilmalikele kui ka vaimulikele. Viimasel ajal on aga Taiwanis tekkinud munkade-nunnade ja ilmalike vahel lahkavamusi selles osas, millal bodhisattva käitumisjuhiste töötused tuleks anda. „Brahmadžālasuutras” esitatud töötusi annavad üksnes need, kes lahkuvad kodust ja hakkavad mungaks või nunnaks, ilmalikud aga annavad ainult kuus suuremat ja kakskümmend kaheksa väiksemat töötust, mis on toodud „*Upāsaka* käitumisjuhiste suutras” (hn *Youposhejie jing*). Ka see vahetegemine tuleneb suurelt jaolt sellest, et „Brahmadžālasuutras” olevat seksuaalse liigvabaduse vastast juhust on tõlgendatud munkade ja nunnade kasinuse ja abielutuse nõudena. Tegelikult on selle programmi üle vaja veel arutleda, sest „*Upāsaka* käitumisjuhiste suutras” on selgesti öeldud, et kuus suuremat ja kakskümmend kaheksa väiksemat käitumisjuhust on bodhisattva käitumisjuhiste „aluseks”, ent see ei pruugi veel tingimata tähendada, et need ise ongi bodhisattva käitumisjuhised.⁵

Öeldakse, et põhimõtteliselt ei tee bodhisattva käitumisjuhised vahet perekonnainimese ja „kodust lahkunu” vahel. Bodhisattvateel on mõlemad võrdsed. Ent ehkki budismi õpetused räägivad võrdsusest või ühetaolisusest, on tegemist ühetaolisusega algse Buddha-loomuse suhtes, mitte ühetaolisusega nähtuste sõltuvusliku tekkimise osas. See ei kaota automaatselt kõiki erinevusi vana ja noore, õilsa ja madala, eelkäija ja järeltulija vahel. Buddha ütleb, et kõik inimesed võivad saada Buddhaks, sest iga inimesel on olemuslikult olemas Buddha virgunud loomus. Ent kui olendid ei tee seda sisimat buddhasust teoks, kui nad ei ole täielikult tunnetanud, et nad on buddhad, on nad endiselt tavalised olendid. Nad ei ole veel buddhad. Seega tuleb budismi käitumisjuhiste puhul teha vahet eri tasemete ja etappide vahel, nagu näiteks kolm kaitset, viis käitumisjuhust, kümme käitumisjuhust jne.

Kolm kaitset on alusmüür. Bodhisattva ja bhikšu või bhikšuni käitumisjuhised on nõndanimetatud „täielikud käitumisjuhised” (hn *jujie*). Ei saa väita, et inimene, kes läheb kolme kaitse alla, vastaks seeläbi automaatselt bodhisattva või bhikšu käitumisjuhiste kõlblusnõuetele. Veelgi enam, ei ole olemas bhikšut ega bodhisattvat, kes

ei oleks enne võtnud vastu kolme kalliskivi kaitset. Nii võib näha, et kolm kaitset on pelgalt vajalik eeldus, mis on vāravaks budismi tee alguses. Munga ja nunna ning bodhisattva käitumisjuhised kirjeldavad sellest vāravast sisseastumise ja sellel teel käimise tingimusi.

Öeldakse, et kõik mineviku, oleviku ja tuleviku buddhad on Buddhaks saanud inimestena inimeste seas. Buddhaks saades käituvad nad kõik bhikšu ehk munga kombel. Seega peaks igaüks, kes läheb kolme kalliskivi kaitse alla, püüdma astuda sammukese kaugemale ja andma viie käitumisjuhise töötused. Samuti peaks igaüks, kes on andnud töötuse viie käitumisjuhise kohta, liikuma sealt edasi bodhisattva käitumisjuhiste juurde. Kui oled andnud bodhisattva töötuse ja suudad leida endas otsusekindlust lahkuda kodust ja hakata mungaks või nunnaks, on sellest tulenevad pälvimused arvutatud. Kui aga ei suudeta ilmalikke sidemeid täielikult läbi lõigata ja perekonnast lahkuda, tuleks siiski järgida kaheksat *uposatha* paastu reeglit, et avada väljapääs sünni ja surma ringkäigu vangikongist. Eelkõige ei tohiks kunagi arvata, et budismi tee jõuab lõpule pelgalt seeläbi, et tunnistatakse usku Buddhasse või minnakse kolme kalliskivi kaitse alla.

Kui minnakse kaitse alla ja antakse töötused käitumisjuhiste kohta, on väga oluline, et see toimuks kombekohase käitumisjuhiste tseremoonia käigus. See võib toimuda kahel viisil. Tavaliselt alustatakse sellega, et äratatakse endas tõsine ja sügav veendumus pühenduda täielikult käitumisjuhiste järgimisele. Siis lausutakse kombekohaselt töötus ning võetakse juhendaja ja munkakoguduse liikmetest tunnistajate juuresolekul vastu kinnitus käitumisjuhiste kohta. Seda on vaja, et „külvata” põhjuslik „seeme”, s.t panna oma järjepidevas meelevoo neile töötustele alus. Kui vajalikke kloostrikoguduse liikmetest juhendajaid ja tunnistajaid ei ole leida, võib teha kummardusi ja kahetseda varasemat pattu Buddha või mõne suure bodhisattva pildi või kuju ees, kuni saadakse mingi heaendeline märk. Selliseks märgiks võib olla ereda valguse nägemine või nägemus Buddha või bodhisattva ilmumisest, kes töötuse vastu võtab. Selline sündmus on märgiks, et töötused on kinnitatud.

Käitumisjuhiste kohta töotuste andmine on aga alles algus. Kui need on antud, tuleb nende juhistega põhjalikult tutvuda ja neid ellu viia. Nelja suure töotuse hulgas, mida Hiina chan-budistid iga päev loevad, võiks kolmandat tõlkida nii: „Töotan õppida arvutuid seadmusevõaravaid.” Mis on „seadmusevõarav” ja mida tähendab selle „õppimine”? Seadmusevõarav on ligipääs seadmusele ehk Buddha õpetustele. Seadmusevõarava õppimine tähendab kõige selle õppimist, mida buddhad on õppinud, kõige selle harjutamist, mida buddhad on harjutanud, ning viimaks kõige selle teostamist, mida buddhad on teostanud. Budismi käitumisjuhiste reeglistik ise moodustab suure ja laia seadmusevõarava, mis õpetab inimestele, kuidas õppida seda, mida buddhad on õppinud, harjutada seda, mida buddhad on harjutanud, ja teostada seda, mida buddhad on teostanud.

Enamik neist, kes budismi tunnevad, on kuulnud, et käitumisjuhiste peamine otstarve seisneb selles, et nad hoiavad ära väärkäitumise ja peatavad kurjuse. Samuti võidakse teada, et käitumisjuhistel on teatavaid sarnasusi õigusnormidega, mis näevad ette ilmaliku ühiskonna käitumisstandardid ja õigusliku korralduse. Käitumisjuhistes on oma loomult keelud, nagu ka seadused, keelavad need budismi järgijatel teha halba. Samuti nähakse neis ette ametlikud sammud süütegude karistamiseks. Võidakse ka teada, et budismi käitumisjuhiste arv on piiratud, ulatudes vähimast kolmest kuni bhikšuni ehk nunna rohkem kui kolmesaja juhiseni. Kuna nende arv on piiratud ja kuna sisuliselt on tegemist keeldudega, kuidas võiksid siis käitumisjuhistes olla juurdepääsuks või „võaravaks” seadmuse kui niisuguse juurde?

Asi on selles, et kuigi budismi käitumisjuhistes keelavad teatavate halbade tegude toimepanemise, keelavad nad samavõrd ka osavõtmataste või heategude tegemisest keeldumise. Seega kannab käitumisjuhiste järgimine endas kaht tähendust. Ühelt poolt tähendab juhiste järgimine teatavatest asjadest hoidumist või eneseohjeldamist. See toimib juhiste puhul, mida täidetakse seeläbi, et hoidutakse tegudest, mida ei tohi teha. Kui pannakse toime seadusega keelatud tegu, siis on tegemist käitumisjuhiste rikkumisega. Teisalt aga tähendab

käitumisjuhiste järgimine ka tegevust või tegutsemist, seda juhiste puhul, mis määratlevad, milliseid tegusid tuleks teha. Kui vajalikke toimetusi ei tehta, ka siis on tegemist käitumisjuhiste rikkumisega.

Üldjoontes tuntakse enamasti üksnes budismi käitumisjuhiste negatiivset, keelavat külge, seda poolt, mis peab kurjusele lõpu tegema. Ei teata, et käitumisjuhistel on ka positiivne tahk, mis nõuab, et inimene „kohustuks arendama kõike, mis on hea”. Kui vaadelda käitumisjuhistes selles valguses, millised on nende seosed budismi voorustega üldiselt, mõistame, et sellised pealtnäha käskivad-keelavad süsteemid nagu viis käitumisjuhist sisaldavad endas üdini positiivseid vaimseid ja eetilisi ideaale. Üks vanimaid ja kõige auvõarsemad ütlusi budismi teel kõlab nõnda:

„Kõikide patutegude vältimine, hea tegemine, meeletamine – see on Virgunute õpetus.” („Dhammapada,” tsiteeritud L. Mälli eestikeelse tõlke järgi: Dhammapada, 2005, lk 45. – Tõlk.)

Viis käitumisjuhist on budismi käitumisjuhistes hulgas kõige lihtsamad. Samal ajal nimetatakse neid juur- või alusjuhisteks (hn *genben jie*), sest need on kõigi ülejäänud budismi käitumisjuhistes alustalaks. Kaheksa *uposatha* käitumisjuhist, novitsi kümme käitumisjuhist, täieõigusliku bhikšu ja bhikšuni ning bodhisattva käitumisjuhistes on kõik lihtsalt viie põhilise juhise edasiarendus. Need kõik tunnustavad viit käitumisjuhist budismi tee alusena ja peavad nende rikkumist rängimaks patuks. Seega on viis käitumisjuhist kõigist käitumisjuhistest kõige tähtsamad. Kui viit käitumisjuhist tundma ei õpita ja kui nende eetilist sisu täielikult ei järgita, jäävad kõik ülejäänud käitumisjuhistes kättesaamatuks. Kui aga viit käitumisjuhist täidetakse siiras vaimus, on kõiki muid käitumisjuhistes üsna kerge täita.

Esmapilgul tundub, et viie käitumisjuhise järgimine on üsna tavaline ja lihtne. Alles siis, kui oleme nende sisu tundma õppinud ja selle üle põhjalikult järele mõelnud, mõistame, et see ei olegi nii hõlbus, kui oleks võinud arvata. Suur õpetaja Hongyi (1880–1942), üks kaasaaja väljapaistvamaid munki, oli eriti kuulnud budistliku *vinaya* ehk käitumisreeglistiku tundmise ja järgimise

poolest. Ometi ta mitte üksnes ei arvanud, et ta ei ole kuigi hea bhikšu, vaid uskus ka, et ei suuda vastata isegi mungaõpilase nõuetele ja et isegi ilmaliku budisti viie käitumisjuhise täitmine jääb tal puudulikuks! Mõelda vaid! Kui nii rangelt eeskirju täitev munk nagu Hongyi ei sõandanud end käitumisjuhiste täitmises täiuslikuks pidada, kes meist siis võiks arvata, et tema seda suudab?

Tuleb meeles pidada, et õpetaja Hongyi motiiv iseen-dale sellise hinnangu andmisel ei tulnud kindlasti mitte süütundest käitumisjuhiste rikkumise pärast. See tulenes arusaamisest, kui raske on täita käitumisjuhiseid nende tegeliku mõtte vaimus, kui mõista kogu nende kaalu-kust. Igaüks, kes soovib käitumisjuhiste kohta töötused anda, peaks seda tõsiasja meeles pidama ega tohiks lasta endal liiga uhkeks minna ja uskuda, et ta ongi juba puhas Buddha järgija. Pärast käitumisjuhiste töötuste andmist tuleb neid juhiseid põhjalikult tundma õppida, muidu ei osata kunagi hinnata kogu nende ülevust. Kuid käitumis-juhiste omaksvõtmise ja tundmaõppimise eesmärgiks on ikkagi nende ellurakendamine. Kes annab töötuse käi-tumisjuhiseid järgida, aga ei õpi neid tundma, on ülbe ja vähiklik. Kui neid tundma õpitakse, kuid ei püütagi ellu rakendada, on see nagu toidust rääkimine või nagu kel-lelegi teisele kuuluvate kalliskivide loendamine. Selline inimene on veelgi vähiklikum ja ülbem. Sellisest käitu-misest pole üldse mitte mingit kasu.

Milleks on meile käitumisjuhiseid vaja? On üks tuntud ütlus: „Mõõk on küll terav, aga süütl see pead maha ei lõika.” Teoorias ei ole seadustel mõtet, kui riigi kodanikkond on oma loomult lahkkelideta ja ohjeldab end. Ent nende julgeoleku ja heaolu pärast, kes on oma loomult seaduskuulekad, on siiski vaja, et oleksid olemas seadused, sest ei ole võimalik garanteerida, et ühiskonnas ei ole ühtegi liiget, kes teiste suhtes vägivalda ei tarvitaks. Seadused on hoiatuseks mitte astuda üle teatud piiridest. Need sätestavad kogu ühiskonna jaoks õiged käitumis-normid ning näevad ette vahendid vastuabinõude raken-damiseks nende suhtes, kes ühiskonda võiksid kahjus-tada, ning seeläbi kaitsevad nad ühiskonda.

Budismi traditsioonis on kehtestatud käitumisju-hised enam-vähem samal põhjusel. Paari esimese aasta

jooksul pärast seda, kui Buddha virgus ja asus õpetama, ei olnud olemas mingeid mainimisväärseid käitumisjuhi-seid. Õpilased, kes sel varasel perioodil tema juurde tulid, lahkusid kõik parimate kavatsustega kodust ja hakkasid mungaks. Nad olid tegudest ja teoviljast tulenevalt väga võimekad, nii et piisast paarist Buddha selgitavast lau-sest, et nad sealsamas virguksid ja mõistma hakkaksid. Kuna enamik Buddha õpilasi oli juba üsna puhta mee-lega, ei olnud varajasel sanghal vaja sõnaselgeid reegleid, et neid vaos hoida. Kuid Buddha õpetuse kuulutamise viiendal aastal toimus vahejuhtum, kus üks bhikšu astus oma endise abikaasa ja veel ühe teise naise pealekäimisel seksuaalsuhetesse. Väidetavasti sellest sündmusest saidki alguse esimesed käitumisreeglistikud. Sedamööda, kui-das sangha kasvas, laiendati järk-järgult ka käitumisjuhi-seid ja mungaelu reegleid, kõik selleks, et kaitsta sangha puhtust ja väarikust ning tagada seda, et mungad ja nun-nad ei kaotaks silmist kloostrielu vaimu.

Kui ilmalik järgijaskond ja mungakogudus tervikuna käitumisjuhistest kinni peab, siis aitab see kindlasti kaasa budismi traditsiooni ja kogu inimkonna õitsengule. Kuid kui sanghal ei oleks käitumisjuhiseid, mis neid ühen-daksid ja suunaksid, siis ei käiks budismi õpetuste tra-ditsioon mitte üksnes alla, vaid võiks kogunisti suitsuna kaduda. Seetõttu rõhutas Buddha oma surivoodil, et tulevased järgijate põlvkonnad peaksid võtma käitumis-juhised endale õpetajaks ja juhendajaks. Just nagu suure riigi puhulgi, mille algne asutaja võib küll surra, aga seni, kuni põhiseadus säilib puutumatuna ja kõik seda järgivad, võib ikka ja jälle valida uue riigipea ning riigi poliitiline tervikkikkus ei löö kõikuma. Seni, kuni budistid hoiavad *vinaya* käitumisjuhiseid puutumatuna, suudab budistide kogudus nii kollektiivselt kui ka individuaalselt kasvõi maailma lõpuni püsima jääda. Seega on käitumisjuhiste üks tähtsamaid rolle budismi traditsiooni alalhoidmine läbi aegade.

Ent kui sangha olukord kõrvale jätta, siis seisneb käi-tumisjuhiste tegelik tähtsus selle sõna ülmas tähendu-ses nende võimes lõigata läbi teo ja teovilja sõltuvuslik tekkimine, mis aheldab olendit sünni ja surma ringkäigu külge. Suutrates on öeldud: „Kui tahad teada minevikku,

siis minevik on see, mis sulle praeguses elus osaks saab. Kui tahad teada tulevikku, siis tulevik on see, mida sa oma praeguses elus teed." Kui me ei loo põhjusi edaspidistele sündidele ja surmadele, ei jäta me jälgi, isegi kui me jääme sündide ja surmade keskele ega mõtle teadlikult vabanemispüüetele. Seetõttu ei saa *vinaya* käitumisjuhiste koostamise kohta öelda, et Buddha andis oma õpilastele käsulauad kätte ja nende täitmine oli absoluutselt kohustuslik. Tegelikult juhatas ta lihtsalt õpilased vaimsele vabanemisteele ja andis neile rohu sangha võimaliku korrumpeerumise vastu.

Kokkuvõtteks võime öelda, et *vinaya* käitumisjuhised täidavad kaht peamist otstarvet. Esiteks on nad alustalaks budismi meeleharjutustele, sulgedes ukse ebatervetele tegudele, mis toovad kaasa karma valusa karistuse, ning soodustades meele ja tegude puhtust, mis viib vabanemisele. Teiseks tagavad nad budistide kogukonnas korra ja kõrged puhtusestandardid, võimaldades nõnda kogukonnal õitseda ja olla ühiskonnale innustavaks eeskujuks.

Käitumisjuhiste tähtsust kollektiivse korra ja distsipliini hoidmisel religiooses kogukonnas on kerge mõista. Kuid paljude jaoks võib olla raskem aru saada olemuslikust seosest käitumisjuhiste ja meeleharjutuste vahel. "Meeleharjutuste eesmärk," mõtlevad nad, "on meid virguma panna ja vabastada, teha meid spontaanseks ja vabaks. Käitumisjuhised on piiravad ja aheldavad. Kas need ei lähe mitte omavahel vastuollu?"

Tõepoolest võib öelda, et virgumine tähistab spontaansust ja piiramatut vabadust, maailma, kus kõik on täiuslik just sellisena, nagu see on. Pealegi õpetab budismi traditsioon, et see virgumine on juba meie sees ja kõikjal meie ümber olemas. Meil ei ole ei iseendale ega maailmale vaja mitte midagi lisada ega mitte midagi ära võtta. Ent on suur vahe, kas seda teatakse teoreetiliselt või teostatakse seda oma elus reaalsetl. Spontaansusest ja vabadusest on kerge rääkida, aga enamikul meist pole

aimugi, mida spontaansus ja vabadus tegelikult endast kujutavad. Just seetõttu, et me oleme nii keerukad ja kontrollimatud, on meil vaja distsipliini, et end ohjeldada ja oma elu lihtsustada, kuni hetkeni, mil me suudame välja juurida harjumusliku ahnuse, vihkamise ja meelepette, mis tõelist vabadust takistavad. Viis käitumisjuhist vabastavad meid hirmust, pakuvad stabiilsust ja loovad emotsionaalse ruumi meeleharjutuste jaoks, aidates meil elada oma elu sirgena ja luua ümbritsevate inimestega positiivseid suhteid. Kui seda avaruse ja kerguse tunnet korralikult hoida ja arendada, kasvab sellest peagi välja meeleharjutuste selgus ja rahu. Budistliku munga või nunna jaoks on see kogemus veelgi sügavam, sest kõik kiindumus-suhted on läbi lõigatud. „*Sāmaññaphalasutta*“ (paali *Sāmaññaphalasutta*) on öeldud: "Tänu neile austusväärsetele kõlbelistele kammitsatele saab talle osaks segamatu muretus."

Teine oluline funktsioon, mida käitumisjuhised täidavad, on kaitsta harjutajat. Ilma käitumisjuhisteta on meeleharjutused nagu lekkiv ämber. Iga päev valatakse sinna meeleharjutuste puhastavat vett, kuni hakatakse endas jõudu ja tarmu tundma. Kui aga ei tugineda kindlalt käitumisjuhistele, võib see tarm mitmesugustel hävitavatel viisidel laiali pudeneda, tuues kahju nii endale kui ka teistele. Kui iha, viha ja rumalus suurenevad, siis ei ole see, millega tegeldakse, üldsegi mitte budism.

**MEELE
VAIGISTAMISE
VIIS
VIISI**

114

Budismi kirjanduses räägitakse hulgast võtetest, kuidas arendada *samādhi*'t ja mõistmisvõimet. Hinajaana, mahajaana ja vadžrajaana õpetused on kõik neid omal viisil süstematiseerinud. Meeleharjutuste üks tuntumaid liigitusi on meele vaigistamise viis viisi ja tähelepanu koondamine neljale. Võttes kokku india mahajaana ja hinajaana õpetused meeleharjutuste kohta, kasutavad hiina budismi õpetajad sageli just neid kahte liigitust, andmaks ülevaadet budismi meeleharjutustest. Üheskoos moodustavad need hea sissejuhatuse väga mitmekesiste budismi meeleharjutuste põhialustesse.

Kõige lihtsamalt öeldes kujutavad meele vaigistamise viis viisi (hn *wu tingxin*) endast viit erinevat võtet meele puhastamiseks tunnete tulvast ja meelerahu (skr *samatha*) kasvatamiseks, mis lõpptulemusena viib *samādhi* ehk keskendumisele. Sõna "meelerahu" hiina keelseks vasteks on *zhi*, mis sõna-sõnalt tähendab "peatumist" ehk "paigalejäämist". Nende viie viisi eesmärgiks ongi pidada ringihulkuv meel kinni ja panna ta *samādhi*'s ühte punkti paika.

Meelerahu (skr *samatha*; hn *zhi*) on omakorda aluseks uurivale ehk analüüsivale meelele (skr *vipaśyanā*). Hiina keelde on *vipaśyanā* tõlgitud sõnaga *guan*, mis tähendab "uurimist" või "vaatlust". *Samādhi*'sse koondunud puhtaks saanud meel muutub väga sügavaks, võimsaks ja selgeks. Selline selge meel suunatakse nüüd sügavasse enesevaatlusse ehk uurimisse (skr *vipaśyanā*; hn *guan*). Tähelepanu koondamine neljale (skr *catur-smṛtyupasthāna*; hn *si nianchu*) tähendabki põhimõtteliselt sügavat enesevaatlust. Kui sügavas enesevaatluses hoida pideva tähelepanu all ehk uurida nelja asja: keha, aistinguid,

meelt ja meele sisu ehk seadmusi, on võimalik välja juurida põhilised meeleplekid, iha, viha ja teadmatus, mõista seeläbi tühjust ning vabaneda sünnist ja surmast.

Sageli võrreldakse meelerahu ja uurivat meelt linna kahe tiiva või vankri kahe rattaga. Ainult siis, kui mõlemad tiivad või mõlemad rattad on oma kohal ja toimivad koos, saab lind lennata ja vanker sõita. Meelerahu teeb võimalikuks põhimeeleplekkide uurimise ja nende eemaldamise sügava enesevaatluse kaudu; sügav enesevaatlus ja meeleplekkide eemaldamine omakorda süvendavad meelerahu. Nõnda need mõlemad toimivadki alati koos ja viivad meid virgumisteel edasi. Meelerahusse jõudmise võtetena tekitavad meele vaigistamise viis viisi "ühtekoondunud meele" ehk *samādhi* kogemuse, mida illustreerib kuues diagramm teises peatükis, kus on juttu meele keskendamise seitsmest tasemest. Sügava enesevaatluse võtetena võib tähelepanu koondamine neljale välja juurida kiindumuse mina-pettekujutelmast ning viia meele puudumise kogemiseni (mida illustreerib teises peatükis seitsmes diagramm). Nõnda on meele vaigistamise viis viisi eeltingimuseks tähelepanu koondamiseks neljale, see aga omakorda on mõistmisvõime ehk arusaamise (skr *prajñā*) arendamise esmaseks võtteks.

Budistlikes tekstides antud loetelud meele talitsemise viie mooduse kohta on mõnevõrra erinevad. Abhidharma õpperaamatutes on kõige sagedamini mainitud kaht võtet: hingamise jälgimist (skr *ānāpāna-smṛti*) ja eba- puhta kujustamist (skr *aśubha-bhāvanā*). Neile on lisatud nelja mõõtmatu meelevala (skr *apramāṇa-citta*), sõltuvusliku tekkimise (skr *pratityasamutpāda*) ja seadmuse valdade (skr *dhātu*) kujustamine, nii et kokku saabki neid

115

viis. Paljud budismi allikad aga, eriti mahajaana omad, esitavad natuke teistsuguseid viie meelevaigistamisviisi loetelusid, kus eriliselt rõhutatakse Buddha peale mõtlemist ehk Buddhale keskendumist (skr *buddhānusmṛti*; hn *nianfo*) kui meele puhastamise ja *samādhi* arendamise võtet. Nii ei olegi midagi ebatavalist selles, kui meele vaigistamise viie viisi loetelus seisab seadmuse valdade kujustamise asemel hoopis Buddha meenutamine.

Meeleharjutuste õpperaamatutes nimetatakse sageli *samādhi* arendamisel kõige suuremateks takistusteks meele hajumist ja uimasust. Üksikasjalikumal vaatusel jaotuvad need viieks põhitakistuseks, mida nimetatakse viieks meele "kaetuseks" ehk "varjutuseks" (skr *nivaraṇa*). Need on: (1) iha, (2) viha, (3) teadmatuse, (4) erutus ja (5) tuimus. "Kaetusteks" ehk "varjutusteks" nimetatakse neid sellepärast, et nad mõjutavad meele aktiivsust ja katavad kinni tema loomupärase kalduvuse *samādhi* ja mõistmise poole. Enamasti on tavalised inimesed, kes pole veel hakanud meeleharjutustega tegelema, hädas sellega, et ühte või mitut neist "varjutustest" on ülearu. *Samādhi*isse jõudmise edukus sõltubki ühtaegu nende takistuste eemaldamisest ja meele keskendamisest. Selles seisnebki viie meelevaigistamisviisi toime. Igaüks neist on mõeldud ühe kindla varjutuse eemaldamiseks: ebapuhta kujustamine on vastukaaluks ihale; nelja mõõtmatu meelevalla kujustamine on vastukaaluks vihale; sõltuvusliku tekkimise kujustamine on vastukaaluks teadmatusele ja meelepettele; hingamise jälgimine on vastukaaluks meele hajutatusele; seadmuse valdade kujustamine on vastukaaluks tuimusele. Sarnaselt viimasele on Buddha peale mõtlemine vastukaaluks vaimsele tuimusele ja hirmule. Nõnda täidavadki need viis viisi kaht ülesannet, olles ühelt poolt varjutuste eemaldajateks ja luues teiselt poolt aluse meele ühte punkti koondamiseks.

KESKENDUMINE HINGAMISELE

Tähelepanu keskendamine hingamisele (skr *anāpāna-smṛti*; hn *nianxi*) on budismis üks populaarsemaid meeleharjutusi. Kõikide budismi suundade, India kunagiste hinajaana ja mahajaana koolkondade, theravaada, Ida-Aasia chani, puhta maa, tiantai ja esoteerilise budismi õpetajad on seda kõrgelt hinnanud kui üht kõige tulemuslikumat viisi, mis aitab algajatel meelt keskendada. Meele vaigistamise viie viisi seas nimetatakse tähelepanu keskendamist hingamisele vastumõjurina meele hajali-olekule. Kuna hajali meel on probleem, mis vaevab peaaegu iga algajat harjutajat, siis on see iseäranis sobiv harjutus peaaegu kõigile.

Kuid ainult sellepärast, et tähelepanu keskendamine hingamisele on kasulik algajatele, ei tohiks seda pidada mingiks kergeks ega pealiskaudseks harjutuseks. Meele keskendamine hingamisele on väga mitmekülgne harjutustekompleks, mida on võimalik rakendada väga suurel hulgal eri viisidel, vastavalt iga harjutaja võimetele ja tasele. Kokku moodustab see tervikliku tee, mis varieerub pealiskaudsematest meetoditest sügavateni välja. Hiinas näiteks õpetatakse tähelepanu keskendamist hingamisele sageli "kuue imelise värava" (hn *liu miaomen*) kaudu, kus tehakse vahet selle harjutustekompleksi kuue põhitaseme ja -meetodi vahel: (1) hingetõmmete loendamine; (2) hingamise jälgimine; (3) meele vaigistamine ehk keskendumine (*zhi*); (4) enesessesüüvimine ehk uurimine (*guan*); (5) tagasitulek ja (6) puhastumine. Nagu näha, hõlmab see loetelu nii eespool mainitud meelerahu ehk meele vaigistamist (*zhi*) kui ka uurimist (*guan*). Viimane tase, puhastumine, on aga seotud juba täieliku mõistmisvõime ja täieliku virgumise endaga. Meie eesmärki

silmas pidades vaatleme allpool lähemalt tähelepanu keskendamise kolme põhimeetodit, milleks on hingetõmmete loendamine, hingamise jälgimine ja keskendumine (*zhi*) erilistele kehapunktidele ehk keskustele, mida hiina keeles nimetatakse terminiga *dantian*, mis tähendab "kinaverivälja". Need kolm meetodit vastavad laias laastus kolmele esimesele "imelisele väravale".

HINGETÕMMETE LOENDAMINE

Hingetõmmete loendamine on üks lihtsamaid meeleharjutuse viise ja seda kasutatakse sageli selleks, et algajad harjutajad saaksid mingisugusegi kontrolli oma hajali meele üle. Seda harjutust tehes peaks kogu oma tähelepanu suunama hingamistsükklile, sisse- ja väljahingamisele. Loendage iga hingetõmmet väljahingamise ajal ja niiviisi lugege numbreid järjest kuni kümneni. Kui kümme saab täis (s.t olete kümme korda välja hinganud), alustage uuesti ühest. Nii tuleb kogu harjutuse tegemise vältel pidevalt loendada hingetõmbeid ühest kümneni.

Oluline on, et numbreid tuleks lugeda järjekindlalt ainult väljahingamise ajal. Sisse hingates püüdke lihtsalt suunata oma tähelepanu leebelt sissehingamisele ning hoidke tähelepanu katkematult sellel kuni järgmise väljahingamiseni. Välja hingates loendage järgmine number. Kui ühest kümneni lugemise käigus kanduvad mõtted mujale ja unustate numbri, siis tuleb teil alustada tsükli uuesti number ühest. Põhjus, miks numbreid loetakse väljahingamise ajal, on see, et väljahingamine on oma loomult lõdvestav ja kestab kauem kui sissehingamine. See aitab kaasa meele keskendamisele. Kui algajad loevad sissehingamisi, võib nii hingamine kui ka loendamine muutuda kergesti ebalooslikuks. See omakorda tekitab rinnas pitsitustunnet. Kui harjutused edenevad väga hästi ja hingamine on kerge või lausa peaaegu märkamatu, siis võib harjutust mõnevõrra muuta vastavalt vajadustele. Muidu on aga parem jääda väljahingamise ajal numbrite lugemise juurde.

Algajatel esineb seda harjutust tegema asudes harilikult mitmesuguseid probleeme. Näiteks on numbreid

lugedes üsna lihtne hoida mõtteid omasoodu rändamast. Kuid välja- ja sissehingamise vahel või sisse hingates käivad mõtted omi radu. Hoidke lihtsalt tähelepanu sissehingamisel ja püüdke mitte lasta mõtteid mujale. Teine sageli esinev probleem, mis algajatel sageli ette tuleb, on peavalu, peapööritus ja raskused hingamisel. Need on peaaegu alati tingitud sellest, et harjutaja ei hinga loomulikult, vaid püüab end sundida. Hingata tuleks vabalt ja loomulikult. Kehal tuleks lasta olla nii, nagu on talle kõige loomulik, ning numbrite lugemine tuleks viia selle loomuliku olekuga vastavusse. Jälgige hoolega, et te ei hakkaks hingama mingi kunstliku loendamisrütmi taktis! Samuti ei tohiks sundida endale peale pingutatud kehaasendit ja hingamist, lootuses, et nii ei lähe mõtted ekslema.

Veel üks probleem, mis algajatel sageli esineb, on see, et numbrite lugemine muutub mehaaniliseks, toimub otsekui poolunes. Tuleks püüda hoida oma tähelepanu kogu aeg erksa ja selgena. Kui selline probleem tekib, võib huvi taasäratamiseks muuta numbrite loendamise viisi, näiteks lugeda tagurpidi kümnest üheni või lugeda kahekümneni, kasutades ainult paaris- või paarituid arve.

HINGAMISE JÄLGIMINE

Hingamise jälgimine on mõnevõrra raskem kui hingetõmmete loendamine ning enne, kui seda harjutust saab korralikult teha, on vaja omandada parem keskendumisoskus. Sellel harjutusel on mitmeid erinevaid variante. Meetod, mida mina õpetan (ja mis minu arvates on kõige kindlam), nõuab tähelepanu keskendamist nina otsa ja ninasõõrmetele. Nii sisse kui ka välja hingates hoidke oma tähelepanu lihtsalt hingamisel, jälgige, kuidas see sõõrmetest sisse ja välja voolab. Ärge sundige endale peale mingit hingamisviisi ega piirake hingamist, vaid hingake loomulikult ja lihtsalt jälgige seda. Sageli asutakse seda harjutust tegema alles siis, kui hingetõmmete loendamisel on jõutud niikaugele, et numbrite lugemine on muutunud takistuseks ega lase keskenduda sügavamalt otse hingamisele. Seega on see harjutus eelmisele loomulikuks jätkuks.

Hingamise jälgimise harjutuses eristatakse kolme peamist astet. Esimesel astmel tuleb keskenduda nina-söõrmetele ja hoida oma tähelepanu leebelt sisse- ja väljahingamisel. Ärge üritage hingamist juhtida, vaid hingake loomulikult ja lihtsalt jälgige seda. Iseäranis ei tohi tahtlikult püüda suruda hingamist alakõhtu või muusse kehapiirkonda. Laske lihtsalt kehal hingata, nagu ta ise tahab.

Mõnikord sügaval keskendumisel nihkub tähelepanu otsaesisele. Sel puhul voolab pähe suurem hulk verd, mis põhjustab peavalu, peapööritust või tunnet, et pea paisub suuremaks. Kui tekib selline tunne, on kõige parem mõneks ajaks hingamise jälgimisest loobuda ja keskenduda hoopis täis- või poollootosasendis pealpool asuva jala tallale. Kui tugevalt keskenduda, on peagi võimalik hoida oma tähelepanu mõlemal jalatallal. Püüdke leida pehme piirkond, mis asub talla keskosast pisut päka pool. Sellele punktile keskendumine leevendab pähe avalduvat survet. Iga sissehingamisega võib teil tekkida selles punktis mingisugune aisting. Esialgu on see ainult ähmane, vaevumärgatav tunne, aga hiljem tunnete, et see tugevneb ja nõrgeneb selgelt hingamise rütmis. Mõnikord tunnete selles punktis sooja, mõnikord mõnusat jahedust. Huvitav on tõdeda, et kui inimene on haige, siis on see punkt tundlik või valulik. Meeleharjutuste käigus sellele punktile keskendumine võib aidata haigusest paraneda.

Kui keha on ebamugavalt palav, võib koondada tähelepanu sissehingamisele, sest kehasse sisenev õhk on jahedam ning sellele keskendumine aitab ka keha jahutada. Väljahingamise puhul on vastupidi. Õhk on soe ja kui teil on külm, võite keha soojendamiseks sellele keskenduda.

Aja jooksul muutub hingamine loomulikult sügavamaks ja laskub kõhu alaosasse. See on teine aste. Kui hingamine laskub alakõhtu, hakkab see piirkond lainetavaid sisse- ja väljahingamisliigutusi tegema. See tekib iseenesest ja tundub täiesti loomulik. Ohtlik on püüda tekitada seda protsessi tahtlikult. Kui suruda hingamine jõuga alakõhtu, võib kohus tekkida ebamugav tursumistunne ning naistel võib see tekitada menstruatsiooniprobleeme.

Püüd suruda õhku keskendumise ajal allapoole on üsna levinud, sest harjutajatele näib, et nad võivad seeläbi hulgast häirivatest mõtetest lahti saada. Kõige ohutum asi, mida sel puhul teha, on lasta kehal lõdvestuda ja hingata, nagu ta ise tahab, ning hoida tähelepanu ninal. Vähemalt esialgu ei tohiks lasta tähelepanul koos hingamisega teistesse kehapiirkondadesse liikuda.

Kolmandal astmel ei toimu hingamine mitte ainult ninasöõrmetes või alakõhus, vaid teile tundub, et hingage õhk voolab lausa kuni sõrmede ja varvasteni. Tekib tunne, et õhk tungib kehasse otse läbi nahapooride ja voolab läbi kogu keha iga rakuni. Tundub, nagu kogu keha hingaks sisse ja välja. Iga väljahingamisega tunnete, et saastunud õhk ja varjutused surutakse teist välja, ning iga sissehingamisega voolab kehasse justkui puhtus ja värskus. Kui seda keskendumistaset hoida ja kasvatada, tekib mõne aja möödudes loomulikult lõõgastunud ja mõnus enesetunne. Pärast niisugust suurt lõõgastust on võimalik jõuda *samādhi* sse.

KESKENDUMINE DANTIAN'IDELE EHK KEHA ENERGIAPUNKTIDELE

Inimkehas on mitmed keskused, millele keskendumine võib tekitada tugevaid aistinguid või tundmusi. Me juba rääkisime sellest, mis kasu on jalataldadele keskendumisest. Hiina traditsioonis räägitakse tihti kolmest *dantian*'ist, „kinaveri- ehk eliksiiriväljast”. Ülemine *dantian* asub umbkaudu kulmude vahel. Keskmine asub ülalpool vahelihast, umbes rinnanibude vahel. Alumine *dantian* on kohe naba all. Neid punkte võib veel mitmel moel allosadeks jaotada.

Olenevalt olukorrast võib keskenduda eri *dantian*'ile. Algul, kui keskenduda on raske, või kui olete unine, võib keskenduda ülemisele *dantian*'ile. Seda harjutust oleks aga parem mitte liiga kaua teha, muidu võib tekkida ebameeldiv enesetunne. Kuna seda punkti on raske ise näha, võib olla abiks, kui kujutada ülemisest *dantian*'ist kiirguvat jahedat valgust. Harjutuse edenedes võite tajuda, et kogu pea või kogu keha pole enam muud kui kiirgav valgus.

Kui olete väsinud ja nõrk või kui on raske hingamisele keskenduda, võite jälgida keskmist *dantian*'i. Ärge vaadake seda kui keha osa, vaid mõelge, et see on kuu. Alguses kujustage seda kui väikest, väga kaugel ja sügaval rindkeres asuvat kuud. Harjutuse edenedes muutub kuu üha suuremaks, kuni see täidab rindkere ja kogu keha. Lõpuks võib ta haarata endasse kogu maailma, nii et harjutaja ja teda ümbritsev maailm on kõik üks kuu. Seda valgust või kuud ei tohiks tajuda millegi väljaspoolsena, millega ühte sulada, vaid pigem peaks valgus või kuu lähema inimese enda sisemusest. Lõpuks kaob igasugune muu keheline tunnetus peale selle puhta valguse ning jääb üksnes kuu kiirgus.

Alumisele *dantian*'ile keskendumise korral on harjutus meeste ja naiste jaoks erinev. Mehed peaksid jälgima punkti, mis asub kolme sõrmelaiuse võrra allpool naba. Nad ei tohiks keskenduda sellest punktist madalamale, sest see võib tekitada seksuaalse reaktsiooni. Selline ilming ei pruugi tekkida otsekohe, kuid sedamööda, kuidas harjutustes edasi jõutakse ja tervis paraneb, võib seda hakata esinema. Naised ei tohiks keskenduda mingisse punkti, mis asub liiga kaugel allpool naba, samuti ei tohiks nad teha alumisele *dantian*'ile keskendumise harjutust liiga pika aja vältel, muidu võib see neil menstruaaltsükli segi ajada. Kuid ainult tund või paar seda harjutust päevas ei ole nii pikk aeg, et võiks selliseid probleeme tekitada.

Seda kolmandat meetodit kasutades lõogastub alakõht loomulikult ja hingamine võib üsna kiiresti sinna laskuda. See võib nii kehale kui ka isiksusele mitmel moel head mõju avaldada. Inimestele, kes kipuvad olema liiga närvilised või tuisupäised, samuti ebakindlatele või liiga

häbelikele võib see meetod tuua kaasa positiivseid meeleolumuutusi. Kui harjutused hakkavad mõju avaldama, eelkõige juhul, kui keskendutakse alumisele *dantian*'ile, toimub mitmesuguseid muutusi. Esiteks tekib mõnus soe tunne, mis lähtub *dantian*'ist ja levib teistesse kehapiirkondadesse. See tunne võib levida läbi rinna suhu või alla pärasoolde, seejärel mööda selgroogu üles pähe ja rinna kaudu tagasi alla. Või siis võib soe tunne kiirata lihtsalt otse *dantian*'ist üle kogu keha. See soe tunne ei ole mitte nagu tavaline soojus, vaid selline mõnus, pehme ja jõuduandev. Selles seisundis te tunnete, et ebamugavustunne ja pinge kehas hakkab hajuma. Lõpuks jääb alles ainult sügav mõnu- ja lõogastustunne. Keha võib koguni üldse meelest minna, ent hea ja lahe enesetunne jääb.

See on ülim kogemus, mida on võimalik saada, kui keskenduda *dantian*'ile endale. See aste eelneb tõelise *samādhi* kogemusele. Et saaks tekkida sügav *samādhi*, tuleb selle meetodiga minna edasi järgmisele tasandile. Seega on hingamisele ja *dantian*'idele keskendumine heaks alusharjutuseks chan-budismi või muude mõistmisvõime arendamise harjutuste tegemiseks. Ent selleks, et budismi teel lõpuni jõuda, on vaja ka ülejäänud kuut „imelist väravat” ning teha ka teistsuguseid meeleharjutusi, nagu näiteks tähelepanu keskendamist neljale.

Ebapuhaste asjaolude kujustamise harjutus (skr *asubha-bhāvanā*; hn *bujing guan*) tähendab peamiselt keskendumist keha ebapuhtusele või füüsilise keha lagunemisprotsessile. Palju meelehärmi tekitavaid asju tuleneb sellest, et me seame keha oma olemasolu keskmesse ja peame seda oma minaks. Selline hoiak ei ole absoluutselt teadvustatud, vaid on ühtaegu sügavalt vaistlik ja alateadlik. Ei ole raske taibata, et paljud taolised kehaga seonduvad reaktsioonid ja impulsid on meile kaitsereaktsiooniks, mis aitavad individuaalselt ja kollektiivselt ellu jääda. Sobivateks näideteks on valule reageerimine, seksuaaltung, nälga ja agressiivsus. Just nagu muude tajuvõimega loomade puhul, kehtestavad need vaistlikud hoiakud algusest peale meie ja muu maailma vahel teatava suhtlusemalli. Minnes sammukese kaugemale ja kandes need vaistud üle iseenda ja isiksuse teadvuslikku maailma: minul on külm, mina olen näljane, mina tahan mugavust, mina tahan seksida ja nii edasi, projitseerime kõigisse oma toimingutesse väga konkreetse mina-tunnetuse. Me mitte üksnes ei täida oma keha otseseid vajadusi, vaid sageli planeerime kogu oma olemasolu vastavalt nendele. Tunneme muret oma välimuse, sobilikkuse, stiili ja moe pärast, teeme ettevalmistusi iseenda tarvis rikkuse kogumiseks ning turvalise ja stabiilse keskkonna loomiseks. Füüsilise keha põhjal otsime ka kehastumist ja stabiilset keskkonda.

Keha ebapuhaste aspektide kujustamine tähendab selle tõsiasja sügavat tunnetamist, et keha on ebapüsiv ja ebapuhas. Sellise tunnetuse kaudu võib vähendada kehale keskenduvaid ihasid ja tahtmisi ning nõnda lõpuks vabaneda sellega seonduvast tugevast iseenda ehk "mina" tundeist.

On olemas kaks peamist viisi, kuidas keha ebapuhtusi kujustada. Esimene neist on vaadelda ebapuhtana teise inimese keha, teine aga on vaadelda ebapuhtana iseenda keha. Erinevusi on ka selles, mis mõttes keha ebapuhtana vaadeldakse. Võib näiteks mõelda kehaeritiste ja siseorganitele iseloomuliku roojasuse peale. Kõige levinum meetod on aga keha lagunemisprotsessi kujustamine.

Raske on eredalt ette kujutada, mil viisil su oma keha kõduneb. Seepärast on kergem mõelda teise inimese laibale. Istuge oma harilikus meeleharjutuste tegemise asendis ja vaadeldge kogu aeg keskendunult enda ette asetatud laipa. Päevade möödudes hakkab see järk-järgult muutuma. Algul hakkab see haisema ja muudab värvi: kollaseks, seejärel sinkjasmustaks. Päikese ja ilmastiku mõjul paisub see üles ning lõpuks nahk rebeneb ja koorub maha. Selleks ajaks on kärbsed laiba enda jaoks avastanud ja katavad seda täielikult. Roiskuva keha hais on peaaegu talumatu, palju tugevam kui surnud väikelooma puhul. Kui kärbsed on oma munad munenud, ilmuvad välja vaglad. Vingerdava massina katavad nad esialgu kehaavauste ümbruse, seejärel terve laiba ning kasvavad peagi külluslikust toidust lihavaks. Selle jälgi vaatepildi ja hingematva haisu tõttu kaob teil tõenäoliselt igasugune söögiisu. Pealegi on üha raskem eirata tõsiasja, et kunagi lagunete ka teie ise samamoodi.

Selleks ajaks, kui vaglad on oma töö teinud, on suurem osa liha luudelt läinud. Järel pole muud kui kuhi roojaseid luid, mida kõõlused koos hoiavad, ning nende küljes veel viimased roiskuva liha jäänused. Kondid ei paikne korrapäraselt nagu luukered muuseumis, vaid on õudustäratavalt segi paisatud. Vihm ja tuul uhuvad

minema viimased kõõlused ja lihajäänused, jättes järele vaid pleekinud kondid. Viimaks hakkavad needki murenema ja kaduma. Tükkhaaval pudenevad need tolmuks või kannavad loomad need laiali. Üksnes suuremad tükid jäävad korratu hunnikuna alles, kolp ühes kohas, reieliud teises.

Kui harjutaja on selle protsessi korra läbi teinud, on need pildid kustumatult tema mällu sööbinud. Kuna laiba lagunemist kujustatakse intensiivse keskendumusega, siis keskendumise süvenedes suudab harjutaja kogu seda protsessi taastada ja uuesti läbi teha kujutluspiltide kaudu, otsekui filmi vaadates. Sestpeale suudab harjutaja iga kord meeleharjutusi tegema istudes kogu seda protsessi väga eredalt uuesti läbi teha, olgu öö või päev, olgu läheduses mõni laip või mitte. Mida enam sellega tegelda, seda sügavamaks muutub äratundmine, et ka meie endi keha on määratud samamoodi lagunema. Tähtsaks sügav erapooletus ning samas väheneb suguiha, edevus ja materiaalsed himud.

Inimene, kellel on seesuguseid kiindumussidemeid liiga palju, võib selle harjutuse korrigeerivat mõju veelgi suurendada, keskendudes rõhutatud tähelepanuga vastikustundele, mis tekib roiskumisprotsessi jälgimisel. Viimaks hakkab ta omaenda kehast ja isikust vähem pidama ning muutub teiste suhtes tõeliselt kaastundlikuks ja hoolivaks. Samuti hakkab ta elu ennast kõrgemalt hindama ja püüab kasutada endale antud üürikest aega kõige üllamal moel.

Ent siinkohal võiks küsida: kuidas aitab see harjutus kaasa *samādhi*'sse jõudmisele? Esmapilgul ei tundu sugugi tõenäoline, et niisugune kujustamisprotsess oma mitmekesiste keerukate kujutluspiltidega võiks aidata suunata meelt ühte punkti. See on hoopis teistsugune kui tuttavamad meetodid, nagu hingetõmmete loendamine, mille puhul meel on keskendunud ühele tegevusele või ühte punkti.

Tegelikult ehkki meeleharjutuste kujutluslik sisu muutub, toimub see kõik väga kindlas temaatilises järjestuses. Ses suhtes on see väga erinev harilikust laialipaisatud meelest, mis hüpleb enamasti suvaliselt ühelt objektilt teisele. Niisugune temaatiline kujustamisprot-

sess võib aidata vägagi kiiresti *samādhi*'sse jõuda. Roiskumise lõppfaasis, kui harjutaja keskendub intensiivselt pleekinud valgetele luudele, ei näe ta mitte ainult valget värvi. Sedamööda, kuidas meelerahu ja -selgus süveneb, muutub valge värvus ise jahedaks kiirgavaks valgeks valguseks. Viimaks tunneb harjutaja, et kogu maailm kaob, ning ta ei taju enam muud kui valgust, mis kiirgub igas suunas.

Veelgi peenemal meele arengu tasandil võib kaduda ka tunne, et viibitakse kiirgava valguse keskel, ning ühes sellega kogu "mina" ja ümbritseva keskkonna tunnetus. Nii on lagunemisprotsessi kujustamise abil võimalik jõuda *samādhi*'sse ning, sõltuvalt teo ja teovilja põhjal omandatud võimetest, koguni vabaneda sünnist ja surmast.

Loomulikult puutume me tänapäeval laipadega väga harva kokku, veelgi vähem on meil võimalik iga päev nende juurde maha istuda ja kujustama hakata. Vanasti, kui laibad olid harilikum nähtus või kui (mõnel pool) oli kombeks jätta surnud matusepaika mädanema, oli see kergem. Praegu oleksid sellised asjad enamikus arenenud maades ilmselt ebaseaduslikud ja kui te mõne laiba minema tarikssite ja päev päeva järel selle juures meeleharjutusi teeksite, peetaks teid tõenäoliselt hulluks ja pandaks vastavasse asutusse. Ent kujustamise teel on siiski võimalik seda harjutust teha ka ilma tegeliku laibata. Veelgi enam, mõttes võib kujustada selles harjutuses iseennast. Põhimõtteliselt on see protsess samasugune nagu eespool kirjeldatud, aga selle asemel, et mõelda teise inimese surnukehast, kujustatakse lagunemas iseennast, oma surnukeha. Sellistel mõtetel nagu millesse te surite või mis tunne on surra, ei tohiks pikemalt peatuda. Alustage lihtsalt lagunemisprotsessist. Esmalt kujustage pead, seejärel liikuge seal järk-järgult üle kogu keha, ning pilt teie silme ees olgu väga terav ja selge. Istudes kujutage ka surnukeha istuvana, lamades aga lamavas asendis. Käige vaimusilmas korduvalt pilguga üle kogu laiba pealaest jalatallani, kujutlege, kuidas see hakkab haisema ja värvi muutma. Seejärel liikuge järk-järgult edasi järgmistesse lagunemisetaappidesse: paisumine, mahakoорuv nahk, väljaimmitsevad vedelad ollused ja hais jne, kuni

kandidid lagunevad koost ja vajuvad hunnikusse. Seejärel kujutlege, et tuleb paduvihm, mis uhub kandidid puhtaks. Nad muutuvad helevalgeks, puhtaks ja siledaks, kuni muunduvad puhtaks säravaks valguseks. Nagu teise harjutuse puhulgi, kasvab see valgus ja levib üha laiemalt, kuni viimaks kaob nii valguse, iseenda kui ka ümbritseva keskkonna taju.

Väga raske on kasvatada endas tõeliselt eredat ebapuhtuse, jälguse ja püsituse tunnetust, rääkimata siis juba enda veenmisest, et see saatus saab ühel päeval osaks ka teile endale. Et sellist tunnetust endas arendada, on abiks, kui mõelda neile vastikust äratavatele joontele või ebapuhtustele, mis vaevavad meie keha juba eluajal. Harilikult võime olla arvamusel, et meie keha on nooruslik ja puhas, kuid tegelikult on nina täis tatti ja kõrvades vaik, pooridest immitseb higi ja rasu, keha väljutab pidevalt uriini ja väljaheiteid; kui teda pidevalt ei pese, hakkab ta haisema ning tunneb end igatepidi ebamugavalt. Võite ette kujutada, et osa kehast on halvatud või liikumatuks muutunud ning et see hakkab tasapisi atrofeeruma ja mädanema. Seejärel võite seda tunnet laien-dada ka teistele kehaosadele; nii hakkate taipama, mida tähendab sandistav haigus. Ent seejuures ei tohi liiga kaugele minna: ei tohi kujutleda, et süda jääb seisma või muud siseorganid lakkavad töötamast, sest sellel võivad olla tegelikud füüsilised tagajärjed. Eesmärgiks on lagunemisprotsessi passiivselt vaadelda, just nagu see juhtuks kellegi teisega, otsekui teie keha ei olekski teie oma.

BUDDHALE KESKENDUMINE

Ehkki mõiste "Buddhale keskendumine" (skr *buddha-anusmṛti*; hn *nianfo*) tähendab, nagu nimigi ütleb, Buddha peale mõtlemist, kuulub siia alla tegelikult ka suurte bodhisattvate peale mõtlemine. Tegemist on mahajaana budismi ühe põhilisema harjutusega, mis on väga levinud ja austatud ning mis on levinud kõikjal Tiibetis ja Ida-Aasias. See harjutus on väga mitmekihiline, tal on eri tasandeid ja tahkusi.

Harjutuse kõige algelisemal kujul tehakse vahet Buddhale keskendumise kahe viisi vahel. Esimese puhul keskendutakse Buddha või bodhisattva nime kordamisele. Hiinas kasutatakse sageli Buddha Amitābhā (*Ami-tuo fo*) või bodhisattva Avalokiteśvara (*Guanyin pusa*) nime. Teine võimalus on keskenduda konkreetse buddha või bodhisattva kujutisele. Seda viimast võib omakorda jagada kaheks aspektiks: (1) Buddha hiilgava füüsilise kuju ja vaimsete vooruste, nõndanimetatud nähtava ihu (skr *rūpakāya*; hn *seshen*) ehk ilmunud keha (skr *nirmā-nakāya*; hn *huashen* ehk *yingshen*) kujustamine mõttes; (2) Buddha kui seadmuse olemuse kehastuse (skr *dharma-makāya*; hn *fashen*) üle järelemõtlemine. Seda võib teha ühekorraga (mille puhul näiteks kogu Buddha kuju vaadatakse süstemaatiliselt pealaest jalatallani üle) või konkreetsete tunnuste kaupa. Viimasel puhul keskendub harjutaja üheleainsale tunnusele või vaimsele voorusele. Ning lõpuks, kuna Buddhale keskendumine tähendab ka Buddha pühale kujutisele keskendumist ning teataval määral tähistab see püüdu kutsuda esile Buddha lunastavat väge, tehakse Buddhale keskendumise harjutust sageli laiema rituaalistiku raamides. Siia võivad kuuluda sellised usulise harduse toimingud nagu viiruki ohverda-

mine, kummardused, auringide tegemine, ülistuslaulud, halbade tegude ülestunnistamine ja töotuste andmine.

Need, kes on näinud budistlikke maale ja skulptuure, imestavad vahel, et mida budistid kõigi nende kummaliste olevustega teevad. Mõned neist kannavad leegitsevaid mõõku või on neil kümneid käsi, igaihes hirmsad relvad. Mõnel on sinine või punane nahk, uhked kroonid peas ja ehted küljes ning hiilgav aupaiste ümber. Teised jälle on vaikse ja rahuliku olekuga, mitte eriti meelde jäävad, ning nende käed on kujutatud elegantses, kuid ebatavalises asendis. Enamik neist on inimkujulised, kuid väga stiliseeritud ning igasugune inimlik isikupära näib neil puuduvat. Kes need on, keda niiviisi kujutatakse? Need, kes on Aasias käinud või näinud filme Ida-Aasia budismist, on vahest olnud tunnistajaks ohverdus- ja hardustseremooniatele, mida budistidest mungad ja ilmalikud nende jumaluste ees sooritavad. Kas budistid austavad ja kummardavad neid kujutisi elavate jumalate, iidolite või ebajumaladena, kellelt nad paluvad head õnne, halastust või lunastust?

Niisugused naiivsed arusaamad budismi usutalitustest ei ole läänes haruldased. Tegelikult on need kujutised sümbolid, mitte „elavad jumalad” ega „ebajumalad”. Võiks öelda, et silmaga nähtava kujutise vahendusel antakse edasi virgunud meele peenemaid aspekte. Kuidas saaks sellised kõikvõimsad olendid nagu buddha Amitābhā või suured bodhisattvad Avalokiteśvara (*Guanyin*) ja Mandžuśri, olendid, kes on seadnud endale eesmärgiks vabastada kõik elusolendid kannatustest, olla kõigest mingid pildikesed? Milleks peaks neil olema vaja usklikelt annetusi saada? Nad on niisama väljendamatud ja kõikalviibivad nagu virgunud Buddha-loomus ise. Kujutisi ja rituaale, mida me tavaliselt nendega seostame, ei ole mitte neile tarvis. Kujutised on nende kaastunde funktsioon, sest nende kaudu puudutab nende virgunud maailm meie elu ja süütab meie südamed. See ongi buddhade keskendumise ja nende austamise tegelik eesmärk: äratada meis vaimne kujutlusvõime ja aidata meil elavalt samastuda ülima virgumise buddhaomadustega.

Traditsiooniliselt väidetakse Buddha hiilgaval kehal olevat kolmkümmend kaks peamist tüüpilist tunnust ja

kaheksakümmend väiksemat eriomadust.¹ Tegemist on idealiseeritud tunnustega: kehaliste omaduste ja hoia-kutega, mis viitavad eriti suurele õilsusele. Igaihel neist tunnustest on vaimne tähendus, alates pealael olevast juukseskrunnist, lokkis valgest tutist kulmude vahel ja pikkadest kõrvalestadest kuni naha kuldse varjundi ja kaheksakodaralise rattani jalataldadel. Kui neid mõttes meelde tuletada, siis on oluline mitte üksnes neid selgelt ette kujutada, vaid teada täpselt ka nende tähendust.

Arusaam, et Buddha nähtav kuju väljendab tema vaimset olekut, tähendab ka seda, et selleks, et Buddhat tõeliselt tunda, peame me tema vaimseid voorusi hindama. Mahajaana budismi pühakirjades kirjeldatakse Buddha pälvitud omadusi sageli kui kujuteldamatuid, väljendamatuid ja lõpmatuid. Seega ulatub Buddha vabastav vägi virgunud mõistmise ja kaastunde seisukohalt tunduvalt kaugemale kui piiratud kujundid ja mõisted, mida kasutatakse tema nähtava keha kujutamiseks. Mahajaana skolastilistes tekstides määratletakse Buddhat selliste vaimsete omaduste kaudu nagu „kümme väge”, „neli kartmatust”, „kaheksateist ainulaadset omadust”, „suur kaastunne”, „suur vahendite tundmine” ja „suur mõistmine”. Ning viimaks, kui tahetakse esile tuua ühtainust põhitegurit, mis on Buddha kõigi muude võimete ja omaduste alus, siis selleks on Buddha muutumatu ja kujuteldamatu seadmuseihu (skr *dharmakāya*). See seadmuseihu ei ole midagi muud kui virgunud Buddha-loomus, mis on kõigis ja kõiges olemuslikult olemas. Virgumata olenditena me seda ei tea, kuid Buddha puhul on see kogu tema olemise tuum. Ta on Buddha just sellepärast, et ta on oma virgunud loomuse täielikult ära tundnud ja teostanud. Seetõttu nimetatakse paljude mahajaana tekstides seadmuseihu ka Buddha „tõeliseks kehaks ehk olemuseks” (hn *zhenshen*).

Buddhale keskendumise arutelust lähtudes vaatame Buddha vaimseid voorusi neljast aspektist: (1) Buddha suur mõistmine; (2) tema suur kaastunne; (3) tema suured töotused ja (4) tema suured teod. Neid nelja virgunud omadust sümboliseerivad tegelikult neli tähtsat bodhisattvat: Mandžuśri, Avalokiteśvara (hn *Guanyin*), Kṣitigarbharādža (hn *Dizang*) ja Samantabhadra.

BUDDHA NIME LAUSUMINE

Buddhade ja bodhisattvate nimede kordamise harjutus on niisama vana kui Buddhale keskendumise harjutus ise. Juba budismi varaseimast perioodist on niisugune Buddha nime poollauldes kordamine, millega sageli käib kaasas kummarduste tegemine, ühendatud kujustamisega üheks harjutuseks. Hiinakeelset sõna *nianfo*, mis on sanskritikeelse *buddhānusmṛti* ehk „buddhale keskendumise” tõlkevasteks, kasutatakse Hiinas tänini nii „Buddha nime lausumise” kui ka „Buddha kujule keskendumise” tähenduses. Ent seitsaadik, kui Hiinas levis puhta maa koolkonna budism, on Buddha nime lausumine muutunud valdavaks harjutuseks. Puhta maa budismis austatakse BuddhaAmitābhat (hn *Amituo fo*), kes valitsevat imelist vaimset paradiisi, mida kutsutakse Önnemaaks (skr *Sukhāvati*) ning mis asuvat kaugel läänes universumi teises otsas. Puhta maa suutrate kohaselt on Amitābha andnud suure kaastundliku töotuse vabastada igaüks, kes andunult talle mõtleb ja tema nime lausub. Selle harjutuse abil ei kõrvaldata mitte ainult aegkondade jooksul tegude ja teoviljade tulemusel tekkinud takistusi ning ei koguta mitte ainult tohutul hulgal vaimseid pälvimusi, vaid usutakse, et surmahetkel ilmub Amitābha ja juhib inimese oma puhtale maale ümber sündima. Seal jõutakse kiiresti suure bodhisattva või buddhana virgumisele.

Chan-budism ei tunnista puhtal maal ümbersünni taotlemist või lootmist Buddha väele ainult iseenda lunastamiseks. Chanis pannakse rõhku mitte millesegi kiindunud olemisele. Eesmärgiks on kasutada meelesharjutusi selleks, et vahetult teostada meis kõigis olemasolev Buddha-loomus. Ometi tegelevad ka chanbudistid sageli Buddhale keskendumise harjutusega või Buddha Amitābhale või bodhisattva Avalokitešvarale (hn *Guanyin*) keskendumisega; ent seejuures rõhutatakse tegelikult Buddha samasust seadmuseihu ja meile sisimalt omase Buddha-loomusega, mitte aga ümbersündi läänepoolsel puhtal maal. Seetõttu käibib chani ringkondades ütlus: „Amitābha on algusest peale meie loomuses ja puhas maa ainult meie meeles” (hn *benxing mituo, weixin jingtu*). Buddhale keskendumine ehk *nianfo* harjutus on suunatud meie sisemise Buddha-loomuse teostamisele.

Ning kui chani järgijad kordavad Amitābha nime, pööratakse see sageli chanile omaseks *huatou*’ks, lisades küsimuse: „Kes see on, kes Buddha nime lausub?” Peale selle on paljud suured hiina puhta maa koolkonna õpetajad, nagu näiteks 20. sajandi munk Yinguang, ka chani järgijate seas oma saavutuste tõttu kõrgesti austatud.

Buddha nime lausumise harjutust võib teha kas üksi või koos teistega. Ehkki seda võib lausuda vaikselt, on keskendumise huvides parem teha seda kõva häälega. Üksi harjutades tuleks keskenduda omaenda hääle kõlale. Teistega koos tuleks kuulata ka nende häälekõla, et oma häält nendega ühtseks kooriks sulandada.

Seda harjutust tehes ei ole vaja Buddha kujustamisega vaeva näha. Kogu tähelepanu tuleb lihtsalt koondata Buddha nime lausumisele. Mõned lausuvad vastava buddha või bodhisattva nime ette ka sõna *namo*, nagu näiteks *namo Amituo fo* või *namo Dabei Guanshiyin pusa*. Sisuliselt tähendavad need vastavalt „Au olgu Buddha Amitābhale” ja „Au olgu suurele kaastundlikule bodhisattva Guanyinile”. Samuti võib Buddha või bodhisattva nime lausuda nii, et silpe *Amituo fo* või *Guanyin pusa* korratakse ühtlases lakkamatus rütmis, kuulates tähelepanelikult iga silbi kõla. On väga oluline, et kolm komponenti, suu, kõrvad ja meel, oleksid ühtsed. Kui tähelepanu helilt mujale nihkub, siis ei ole enam tegemist Buddha nime lausumisega. Lisaks oleks veel hea õppida, kuidas Buddha nime õigesti lausuda, muidu ei hääldata seda õigesti või öeldakse kas liiga kiiresti või liiga aeglaselt. Oluline on korrata seda mõõdukas tempos, keskendunult ja pühalikult, olles kogu hingega asja juures, et sel moel jõuda seisundisse, kus „meel on koondunud ühte ja vaba segadusest” (*yixin buluan*).

Buddha nime lausudes peab iga sõna meeles väga selge olema. Samuti on oluline, just nagu teistegi eespool kirjeldatud meelesharjutuste puhul, olla rahulik ja pingevaba. Ei tohiks liigselt pingutada ega pettumust tunda, kui häälele on raske keskenduda. Eelkõige ei tohiks lasta oma tähelepanu kõrvale juhtida mõttel, et nüüd tuleb tekitada endas mingi eriline hardumus või leida mingi eriline vaimne tunnetus. Ülipüüdlikkus võib põhjustada peavalu, muretsmist jne, seepärast on parem mitte üle

pingutada. Polegi tarvis teha muud, kui korrata nime ja lasta harjutusmeetodil mõjuda. Kui mõtted kipuvad oma rada minema, tooge nad lihtsalt tagasi ja ärge rohkem selle üle oma pead vaevake. Keskendumine hakkab pikamööda süvenema, kuni lõpuks on võimalik jõuda ka *samādhi*'sse.

Veel üks probleem, mis võib Buddha nime lausumisel ette tulla, on kalduvus hakata seda kordama mehaaniliselt. On inimesi, kes omistavad tähtsust sellele, mitu korda nad nime lausuvad, ega pööra tähelepanu harjutuse kvaliteedile. Nad on endaga rahul, kui on lihtsalt, ütlemek, kümme tuhat korda seda nime korranud. See on täiesti kasutu. Kuna nende mõtted on laiali pillatud, ei suuda nad iialgi "koondada meelt ühte vabana segadusest" (*yixin buluan*) ega saa osa niisuguse harjutuse tegelikust vaimsest kasust.

Juhul, kui väsite või nime kordamine muutub liiga vaevarikkaks, võib kõva häälega lausumise asemel teha seda harjutust ka vaikselt. Kuna sel viisil on see harjutus palju peenem, pääsevad ka mõtted kergemini ekslema. Seetõttu on algajatel parem lausuda nime kõva häälega.

Kuna harjutamise juures näib kõige olulisem olevat keskendumine kui selline, võiks ju mõelda, et kas näiteks koera nime kordamisest ei oleks sama palju kasu. Tegelikult on meie meelele omane seostada end selle objektiga, mille nime me nimetame. Vahe on siin selles, et kui lausuda Buddha nime, tõmbub meie meel Buddhaga seonduva puhtuse ja täiuslikkuse poole. Usuline hardumus, mis sellest tähtsustab, võib meid meeleharjutustes mitmel viisil edasi aidata. Pealegi, kuna Buddha nime lausumine (hn *nianfo*) võib välja kutsuda nimetatava Buddha või bodhisattva kaastundliku olemuse, võib Buddha vägi nõnda aidata kõrvaldada teost ja teoviljast tulenevaid takistusi ning jõuda *samādhi*'sse.

Et Buddha nime lausumisel keskendutakse järjekindlalt ühele asjale ja see pakub rikkalikult usulist hardustunnet, on see harjutus kerge ja tõhus vahend *samādhi* arendamiseks. Neile, kes on intensiivsest meeleharjutuste tegemisest väsinud või ei suuda meelt vaigistada selliste võtetega nagu hingetõmmete loendamine, on see harjutus heaks võimaluseks meelt maha rahustada. Isegi kui

uitmõtted pähe tulevad või meel ei suuda keskenduda, tekib paljudel nii selle harjutuse tegemise ajal kui ka pärast seda hea enesetunne. Kui pikemat aega Buddha nime lausuda, hakkab ka ebamugavustunne vähem ärritama. Sageli nähakse heaendelisi unenägusid, mis julgustavad harjutajat edasi püüdlema ja äratavad temas suuremat usku selle mõjusse. Harjutuse lõppedes valdab teda rõõmus, ülendav meeleolu. Võib-olla see ongi põhjus, miks puhta maa õpetuste järgijaid tuntakse iseäranis kindla ja vankumatu usu poolest.

KESEKENDUMINE BUDDHA KUJULE JA VAIMSETELE VOORUSTELE

Buddha hiilgava välimuse üle mõtisklemine on harjutusena raskem kui Buddha nime lausumine. Põhjusi, miks see nii on, on mitu. Ühest küljest on tegemist vaimsest palju suuremat tähelepanu ja hoolt nõudva harjutusega. Nagu laiba lagunemise kujustamine, nii nõuab ka Buddhale keskendumine seda, et üheaegselt tuleb kujustada Buddha keha kolmekümmet kahte suuremat ja kaheksakümmet väiksemat tunnust ning mõelda nende tähendusele, liikudes järk-järgult pealaealt jalatalladeni. Kuna see harjutus on üsna keeruline, nõuab Buddhast selge kujutluspildi saamine palju aega ja vaeva.

Pealegi ei ole meil käepärast elavat Buddhast ning sellepärast ei ole meil võimalik hinnata Buddha omadusi vahetult. Kui me mõnd Buddhast isiklikult kohtaksime, jätaks ta meile kahtlemata väga sügava ja ereda mulje. Hiljem meenutaksime seda elamust, mõtleksime selle üle järele ja see innustaks meid. Mõnedes tantrismi ehk esoteerilise budismi suundades lastakse õpilastel kasutada elavat mälestust oma gurust ehk õpetajast, et jumaluse kuju isikupärastada ja elavdada, kuid mahajaanas ei ole see eriti levinud komme. Seetõttu võidakse meile tänapäeval küll kirjeldada Buddha kolmekümmet kahte suuremat ja kaheksakümmet väiksemat tunnust, samuti võime neid näha kujudel ja maalidel, aga ometi jäävad need enamiku jaoks mõneti abstraktseks ja elutuks. Me oleme nagu pimedad, kes püüavad mõista, mis on värv:

seda on võimalik selgitada, aga siiski ei ole see võrreldav elava kogemusega. Seetõttu on vaja palju vaeva, aega ja kujutlusvõimet, et Buddha meie jaoks harjutamise käigus elavaks muutuks.

Buddha vaimsete vooruste ehk seadmuseihu peale mõtlemine on veelgi raskem. Enamiku inimeste jaoks on need omadused üsna ähmased. Ütlesin kord ühele õpilasele, et ta peab käituma kaastundlikumalt, aga õpilane vastas, et ta ei tea täpselt, mis asi see kaastunne on. Siis ütlesin, et tegutsegu kindlas usus Buddha seadmusesse, tema aga vastas, et ei tea, mis on usk. Lõpuks ütlesin, et uskugu siis minusse, ning sellega oli ta nõus, kuid üksnes teatud piirini. Samasugused probleemid võivad esile kerkida ka Buddha vaimsete vooruste väärtustamisel. Kui meil ei ole käegakatsutavat eeskujut, et mida Buddha virgumine tegelikult tähendab, siis me võime tugineda üksnes oma kujutlusvõime hämaratele oletustele. Seetõttu on tõesti vaja eelnevat meeleharjutuste kogemust, et uurida Buddha vaimseid voorusi ja seadmuseihu, nii et sellel ka mingit mõju oleks. Näiteks ei ole algajal harjutajal kuidagi võimalik teada, mida tähendab ütlus: „Amitābha on algusest peale meie loomuses ja puhas maa ainult meie meeles.”

Nagu juba eespool mainitud, võime Buddha voorused kokku võtta nelja laiema nimetaja alla: suur mõistmine, suur kaastunne, suured töötused ja suured teod. Mida tähendab mõistmine? Mõistmise kehastus on bodhisattva Mandžušrī. Siinkohal tähendab mõistmine arusaamist, et mind ennast, elusolendeid ja nähtusi ei ole tegelikult olemas. Aga suur kaastunne? Suure kaastunde kehastuseks on Avalokiteśvara (*Guanyin*), kes vastab kõikide hädas olevate olendite abipalvetele ja vabastab nad. Suuri töotusi sümboliseerib bodhisattva Kṣitigarbharādža (*Dizang*), kes on pühendunud kõikide põrgus ja muudes madalamates ilmadest olevate olendite vabastamisele. Suured teod tähendavad seda, et inimene teeb kõike, mida on vaja teha, ükskõik kui vaevanõudev see ka

poleks. Mõnes mõttes on mahajaana teostamine lakka-matu püüd saavutada võimatut. See nõuab suurt pühendumist ja suuri kannatusi. Selle kogemuse läbi kaovad teost ja teoviljast tulenevad takistused ning olendid küpsevad vaimselt. Suurte tegude kehastuseks on bodhisattva Samantabhadra. Samuti võib heaks suurte tegude eeskujuks pidada kuulsat tiibeti joogit Milarepat.

Buddha kujule ja voorustele keskendumiseks on aga olemas õige moodus ja vale moodus. Sisuliselt seisnevad need hoiakus. Vale viis seda teha on tugevalt enesekeskse või vaimselt materialistliku hoiakuga. Kõige hullem on lausuda Buddha nime lootuses saada mingit madalat isiklikku kasu. Miks peaks Buddha vastama kellelegi, kes ei soovi muud kui rahuldada oma ahnust, viha ja meelepetet? Budismi teostamisel on hädavajalik, et motiivid ja hoiakud oleksid kooskõlas budismi õpetuste põhiväärtustega. Isegi kui inimene on pealtnäha igati vaimselt püüdlilik ja hoolas, ei pruugi see olla mitte midagi muud kui maskeerimine, mis varjab kõige suuremat upsakust ja häbitut isekust. Tunda uhkust oma tugevate külgede ja meeleharjutustes saavutatu üle ning halada, kui ei suudeta harjutusega kohe veatult hakkama saada, on mõlemad isekad, enesekesksusest puhevil hoiakud. Õige viis Buddhale keskendumise harjutust teha on püüda kasvatada endas neid vaimseid väärtusi, mida Buddha esindab. Nõnda on vahe õige ja vale hoiaku vahel see, kas neid väärtusi püütakse omandada omaenda tingimustel ja enesekesksusel kaalutlustel või siis püütakse väiklastest enesekesksustest hoiakutest lahti öelda ja lasta neil väärtustel muuta end millekski ehedamaks. Tegelikult kuulub suurem osa õpilasi esimesse rühma, sest nad püüavad liiga suure innuga saavutada midagi märkimisväärsset. Kui nad sellisest kasuahnest hoiakust ei loobu, ei muutu nad kunagi, ükskõik missuguseid harjutusi nad ka ei teeks.

Neli mõõtmatud meelevalda (skr *apramāṇa-citta*; hn *wuliangxin*), mida nimetatakse ka neljaks *brahmavihāra*’ks ehk “Brahma elupaigaks,” seisnevad järgmises neljas meeleseisundis: (1) sõbralikkus; (2) kaastunne; (3) rõõm ja (4) võrdne suhtumine. Neid nimetatakse mõõtmatu- teks kahel põhjusel. Esiteks sellepärast, et erinevalt sel- listest võtetest nagu ebapuhtuse kujustamine ja hinga- mise jälgimine, kasutatakse nelja mõõtmatu meelevalda kujustamisel mõtteobjektina abstraktseid vaimseid hoia- kuid, mitte aga konkreetseid füüsilisi objekte või aistin- guid. Teiseks aga sellepärast, et kuna neljal meelevallal ei ole konkreetset algus- või koondumispunkti, võib neid hõlpsasti laiendada üle kogu maailmaruumi.

Nii hinajaana kui ka mahajaana õpetustes öeldakse ühtmoodi, et nelja mõõtmatu meelevalda kujustamine on iseäranis kasulik viha ja vihkamise vastu. Lisaks pee- takse mahajaana traditsioonis kaastunnet (skr *karuṇā*) teiste elusolendite kannatuste suhtes üheks bodhisattva põhivooruseks ja koguni virgumise kõige olulisemaks tahuks. Seega on kaastunne küll ainult üks neljast mõõt- matust meelevallast, kuid tegelikult on see neist neljast kõige tähtsam. Võib koguni öelda, et neli mõõtmatud meelevalda üheskoos moodustavad üheainsa temaati- lise mõtluse, mille eesmärk on tekitada sügavat ja siirast kaastunnet. Mahajaana pühakirjades ja meeleharjutusi käsitlevates õpperaamatutes rakendatakse neid sageli just niiviisi.

Mis tunne on kaastunne ja kuidas on see seotud üle- jäänud kolme, sõbralikkuse, rõõmu ja võrdse suhtumi- sega? Kui mõni olend vaevleb valudes, äratub see meis otsekui tõmmet tema poole, osavõtlikkust tema kannatuste

suhtes ning soovi leevendada tema kannatusi. See on kaastunde üks tahk, kuid kaastunne ei piirdu ainu- üksi osavõtlikkusega. See hõlmab ka sõbralikkust, soovi astuda samme, mis aitaksid teistel õnnelikumaks saada, ning võimet tunda isetult rõõmu teiste õnnest. Suhteli- selt võttes on olemas kaht liiki õnne. On tavaline ette- kujutus õnnest, mis tähendab igapäevaste piiratud ees- märkide täitumisest tulenevat õnne; ning sügavam, vaimsemat sorti õnnetunne. Suurim õnn on mõistmine, mis toob vabanemise sündide ja surmade ringkäigust. See õnn on puhas, isetu ja vankumatu. Need, kes harju- tavad selleks, et leida *bodhi* ehk ülim täielik virgumine, soovivad esmalt vabastada olendid maistest füüsilistest ja psüühilistest vaevajatest ehk meeleplekkidest. Seejärel, kui vajalikud tingimused on küpsenud, aitavad nad neil jõuda kõige sügavama õnneni, mis tuleneb seadmusel. Seepärast hõlmab kaastunne automaatselt ka sõbralik- kust ja rõõmu ning tugineb täiuslikule võrdsele suhtumi- sele, mis ongi ülim õnn.

Kaastunde keskendunud uurimises võib eristada viit aspekti. Esimene neist on keskendumine teistele olen- ditele. On kolm viisi, kuidas iseennast teiste olenditega suhestada. Esiteks on olemas olendid, keda me peame endale kasulikuks; teiseks on need, keda me peame endale kahjulikuks (nagu näiteks meie vaenlased); ning kolmandaks on need, kes ei tähenda meile midagi. See viimane rühm on kaugelt kõige arvukam. Valdav suhtu- mine on aidata inimesi, kes on meie vastu head, ja olla nende vastu hooliv; neid aga, kes meile ei meeldi, vältida või soovida neile halba. Mis puutub kolmandasse rühma, siis enamasti poleks neid meie jaoks nagu olemaski. Sel-

line suhtumine on väär ning ei vasta tõeliselt kaastundlikule hoiakule.

Teine kaastunde keskendunud uurimise viis on teadvustada omaenda tundeid ja motiive, mis peituvad selles, kuidas me teistega suhtleme. Põhimõtteliselt on võimalik eristada kahte liiki emotsionaalset reaktsiooni: esimene on vastumeelsus olendite ning nendega suhtlemise suhtes; teine aga on heatahtlik suhtumine neisse. Peaks olema ka kolmas kategooria: neutraalne suhtumine ehk igasuguse reaktsiooni puudumine, kui me puutume kokku olenditega, kelle suhtes me ei tunne absoluutselt mitte midagi. Ent kuna see tunne ei seo meid kuidagi, siis me seda siin ei käsitle.

Kui vaadelda neid subjektiivseid hoiakuid lähemalt, siis me leiame, et nad on sügavalt seotud meie kehalise ja vaimse eneseteadvusega. Kui miski on meie kehale või meelele (füüsiliselt või emotsionaalselt) meeldiv või kasulik, siis me naudime seda ja anname sellistele himudele järele. Kui miski on ebameeldiv, kehaliselt või vaimselt ähvardav, siis me jälestame ja väldime seda. Niisugused reaktsioonid on meil sellepärast, et me oleme oma kehasse kiindunud. Tuleks mõista, et meie meel ei ole tegelikult midagi muud kui pidevalt muutuvate mõtete jada. Mingit püsivat „meelt“ (ega isiksust) ei ole olemas. Samuti koosneb ka keha materiaalistest elementidest ega ole iseenesest mitte midagi kindlat ega muutumatut. Meie meel ja keha, nii nagu meie neid näeme, on väärkujutlused. Neisse ei ole mõtet kiinduda ning samuti ei ole mõtet kasule ja kahjule, meeldivale ja ebameeldivale nii varmselt reageerida.

Kaastunde keskendunud uurimise kolmas tahk seisneb keskendumises vastastikusele suhtlemisele kui nähtusele. Millest see alguse saab? Mis tegelikult toimub, kui me olenditega suhtleme? Kui meid kiidetakse või laidetakse, siis on tegemist ju pelgalt nende häälekõlaga, mis meie kõrvu jõuab. Žestid, nacratused, kummardused jne on ainult valgus, mis jõuab meile silmadesse. Samuti, kui meid millegagi lüüakse, on see vaid aine kokkupuutumine teise ainega. Oma põhiolemuselt koosnevad sellised kogemused ainult kehaelementide ehk siis tajumeelte kokkupuutest välise keskkonnaga. Sellest

tulenevad tajud, mille me oma keha ja meele ning meist väljaspool olevate olendite ja asjade kohta moodustame, on vaid meeletused, võltsid pettekujutlused. Peaksime püüdma niisuguseid meeldivus- ja ebameeldivustundeid ning nendega kaasnevaid reaktsioone läbi näha. Kui me seda suudame, siis ei liigita me enam olendeid automaatselt oma subjektiivsete eelistuste järgi ning hakkame kohtlema neid tõeliselt võrdse suhtumise põhjal.

Seda hoiakut ennast ei tohiks aga eksikombel võrdustada kaastundega. Kui me oma uurimise siinkohal peataksime, oleks väga raske tõelist kaastunnet tekitada, sest me taandaksime kõik pidevalt sisutuks aineosakeste vastastikuseks toimimiseks. Kuidas tunda kaasa, kui kõike nähakse võltsi ja meeletetelise? See toob meid kaastundele keskendumise neljanda aspekti juurde. Selles etapis asume me uuesti uurima meist väljaspool olevaid elusolendeid, aga seekord nõnda, et me ei lahterda neid otsekohe oma subjektiivsete eelistuste, meeldimiste ja mittemeeldimiste järgi. Niisuguse selge ja objektiivse pilguga uurime me nüüd nende elusolendite olukorda. Seejuures püüame arvestada nende kannatusi ja mõista, kuidas nende teod tulenevad rumalusest, meeletetest ja valust. Miks muutuvad inimesed tagedaks, õelaks, kadedaks, upsakaks või vägivaldseks? Miks on neil sellised emotsioonid ja tujud, nagu neil on? Millest see tuleb, et nad ei suuda end valitseda? See tuleneb sellest, et nad ei tunne iseennast ning neid ajendab äärmiselt tugev isekus ja kiindumus. Me peaksime sellisest olukorrast aru saama ja neile sellepärast kaasa tundma. Mõnes mõttes on niisugused inimesed nagu lapsed. Kui lapsed kohtuvad võõraga, siis käituvad nad mõnikord jämedalt, aga täiskasvanud harilikult ei riidle neid selle eest, sest nad saavad aru, et lapsed lihtsalt ei oska veel teisiti käituda. Kui Buddhat noomiti või koheldi halvasti, ei saanud ta pahaseks. Selle asemel tundis ta kaastunnet, sest ta mõistis, et need inimesed ei suuda tegelikult iseennast valitseda. Kui me suudame arendada endas niisugust kaastunnet ja osavõtlikkust, siis ei reageeri me teistele pimesi, vaid saame aru nende tegude taga peituvast armetusest ja piinadest, astume positiivseid samme, et aidata leevendada nende probleemide tegelikuks põh-

juseks olevaid hädasid ning loodetavasti juhatada neile teed tõelise õnne juurde.

Niisuguse kaastunde võib aga viia veelgi sügavamale tasandile. Näiteks ei ole põhjused, miks olendid kannatavad ja teistele kannatusi põhjustavad, mitte üksnes sotsiaalsed ja emotsionaalsed. Tavalised elusolendid on nii kehalt kui ka vaimult teistest sõltuvad ja piiratud. Selle tõttu me kannatamegi. Paljud inimesed teavad, et nad ei tohiks teataval moel mõelda või teatavaid tegusid teha, aga nad ei suuda end ohjeldada ja teevad neid ikkagi. Nad ei valitse oma meelt ja keha. Kuigi meie keha ja meel võib olla võlts, pelk elementide kombinatsioon või pettekujutelm, ei ole me sellest vabad ega selle üle ainuvalitsejad. On, nagu oleks meil kaks "mina", mis põhjustavad pidevalt sisemisi südametunnistuse ja tahte konflikte. Kui meie parem mina ei suuda ülekaalu saavutada, siis kihutab halvem pool meid kahjulikele tegudele.

Veel sammu võrra kaugemale minnes peame ka aru saama, et see keha ja meel, millega me oleme nii tihedasti seotud, on vältimatult määratud lagunema. See on tõepoolest hirmutav ja haletsusväärne tõsiasi. Mille poolest erineb see sellest, kui me sünniksime ühel hommikul ja sureksime juba samal õhtul? Meie elu on väga lühike ja kogu selle kestel avaldavad meile survet kõiksugused meeplekid ja probleemid. See väärrib sügavaimat kaastunnet.

Kaastunde keskendunud uurimise viimases, viiendas osas püüame laiendada eespool kirjeldatud sügavat kaastunnet igat liiki elusolenditele, neile, kes meile meeldivad, neile, kes meile ei meeldi ja ka neile, kelle suhtes me oleme neutraalsed, ning seda kõikides maailmades ja kõikidel aegadel (minevikus, olevikus ja tulevikus). Tuletame endale meelde tõsiasja, et me oleme vastastikku seotud kõikide olenditega ja nendest vastastikku sõltuvuses; mõtleme sügavalt järele nende valu ja kaotusekibeduse põhjuste üle; arendame endas armastust ja teravat soovi anda neile kõike seda, mida nad vajavad, ning viimaks tunneme oma mõtteis rõõmu nende täieliku vaimse õnne üle. Sel viisil on võimalik äratada endas kaastunnet, mis on tõepoolest piiritu. Kui see tunne käib käsikäes puhta ja tugevasti keskendunud meelega, võib see omakorda viia *samādhi*sse.

PÕHJUSTE JA TINGIMUSTE UURIMINE

Kõik, kes on tuttavad budismi õpetustega, on tõenäoliselt kuulnud budismi põhjarusaamast, et nähtused on olemas ainult nendega seonduvate põhjuste ja tingimuste tõttu (skr *hetu-pratyaya*; hn *yinyuan*). Põhjuste ja tingimuste uurimine ongi olemasolu niisuguse tingitud ja sõltuvusliku olemuse uurimine. Vahel, kui räägitakse põhjustest ja tingimustest, saadakse sõnast „põhjused” valesti aru. Tegelikult tuleks seda sõna kasutada üksnes tinglikus tähenduses. Ekslik on mõelda, et konkreetse põhjuse ja selle vahetu tagajärje vahel on kindel üksühene vastavus. Näiteks budistil oleks täiesti vale arvata, et olemasolu on „tagajärg”, mis võis tekkida üksnes mingisuguse sellele eelnenud absoluutse „põhjuse” tulemusena. Põhjuste ja tingimuste põhimõte õpetab meile risti vastupidist: ei ole olemas selliseid asju nagu „põhjus” ja „tagajärg” niisuguses mõttes, sest selline põhjus pole iseenesest mitte midagi muud kui seonduvate tingimuste sõlmpunkt. Ja pealegi, ehkki nähtuste tekkimist on õigem kirjutada tingimuste kui põhjuste arvele, ei ole tegelikult olemas ka sellist asja nagu „tingimus.” Niisuguse sõltuvusliku tekkimise uurimise mõte on õpetada harjutajat nägema kõike olemasolevat tingimuste vastastikuste seoste valguses.

Niisuguse põhjuste ja tingimuste uurimise ja eespool kirjeldatud keskendumisharjutuste vahel on mõningaid erinevusi. Hingetõmmete loendamise ja ebapuhtuste kujutamise harjutusi alustatakse kitsast „mina” perspektiivist. Need manitsevad harjutajat vaigistama meelt üheleainsale objektile keskendumise abil. Harjutaja võib omandada *samādhi*-kogemuse või avardunud eneseteadvuse, aga keskendumine objektile (hingamisele, ebapuhtusele jne), mida neis harjutustes kasutatakse, ei pruugi enam viia sellest kogemusest kaugemale. Kaastundele keskendumise meetod aitab veelgi paremini kaasa avardunud eneseteadvuse tekkimisele või tundele, et olendid ei ole midagi sinust eraldiseisvat. Sama kehtib ka Buddhale keskendumisel.

Erinevalt eelkirjeldatud meetoditest käsitleb põhjuste ja tingimuste uurimine, ja mingil määral ka kategooriate uurimine, mille me võtame ette järgmisena, vahetumalt valevaateid ja meeplekke, mis on sünni ja

surma ringkäigu keskpunktis. Selles suhtes võiks arvata, et neis on rohkem uurivat ehk analüüsivat (skr *vipaśyanā*; hiina *guan*) ehk siis mõistmise kui *samādhi* komponenti. See ei tähenda siiski, et põhjuste ja tingimuste uurimine oleks kuidagi sügavam või soovitatavam harjutus. Nagu kõiki harjutamisvõtteid, ei tohi ka põhjuste ja tingimuste uurimist kasutada valimatult, vaid see on suunatud teatud tüüpi inimesele, kes on teatavas emotsionaalses seisundis. Kui see harjutus anda valele inimesele, võib tekkida ebasoovitavaid reaktsioone, nagu näiteks eesmärgi silmistkaotamine, depressioon või ettekujutus, et oma kohustused võib hooletusse jätta.

Põhjuste ja tingimuste uurimine jaotatakse neljaks: (1) olemasolu ja olematuse uurimine; (2) kolme aja uurimine; (3) ruumi uurimine ning (4) liikumise uurimine.

OLEMASOLU JA OLEMATUSE UURIMINE

Selle harjutuse eesmärk on aru saada, et ei ole olemas niisugust asja nagu olemasolu, nagu me seda harilikult mõistame. Selleni jõutakse olemasolu kujutluste analüüsimise ja ümberlükkamise teel kahe seisukoha põhjal. Need kaks seisukohta on tavaline ja keerukam, filosoofilis-religioosne seisukoht.

Enamik inimesi ei mõtle teadlikult olemasolu küsimusele, kuid teatavad ettekujutused olemasolu kohta täidavad iga hetke nende elust. Üldiselt me usume, et meil kui isiksustel on oma püsiv identiteet ning et väärtused, mis määravad meie suhte ümbritsevate objektidega, on muutumatud. Me lihtsalt tegutseme ja reageerime vastavalt nende ettekujutustele ning kahtleme harva selles, kas need ikka vastavad tõe. Näiteks me eeldame, et meie abikaasa, kodu, töökoht, rõivad, raha, isiksus jne on niisama reaalsed ja mõttekad, nagu me arvame neid olevat. Niisugused hoiakud on omased nii meile kui ka kogu ühiskonnale ja vastastikku me tugevdame neid veelgi. Ent tegelikult on need arvamused meie endi väljamõeldised ning neil pole mitte mingit tõepõhja all, välja arvatud see, mille me ise neile omistame. Seetõttu võrdlevad budistid traditsiooniliselt meie olemasolu-ettekujutusi unenäoga.

Ärkvel olles me teame, et unes nähtut ei ole tegelikkuses olemas; kuid niipea kui me uinume, astume kõhklematult unenäku, nagu oleks see tegelikkus. Samuti ei ole kõik see, mida me kogu elu vältel reaalseks peame, mitte sugugi reaalsem kui unenägu.

Lisaks sellele keskenduvad meie arvamused olemasolu kohta eneseteadvusele. Kui aga mina ise ehk kogeja ei ole üldse mitte see, kelleks me teda peame, siis on ka välistel objektidel ja väärtustel, mis me talle omistame, s.t kõigel kogetul, üsna vähe mõtet. Nii on meie tõekspidamised iseenda kohta aluseks ka meie hoiakutele väliste objektide suhtes. Siit järeldub, et kui me suudame oma mina-kujutlusest läbi näha, siis näeme läbi ka oma hoiakud olemasolu kohta tervikuna.

Seda on aga kergem öelda kui teha. Vähe on neid, kes viitsivad hakata omaenda olemasolu lähemalt uurima, sest ego on meisse nii sügavasti sisse juurdunud, et see tunduks rumala urgitemisena; ning nende väheste seas, kes vaistlikult tunnetavad, et nende mina võib olla illusioon, on veelgi vähem neid, kes tunnevad mingisugustki vajadust sellest tõdemusest kaugemale minna. Enamik inimesi jätkab kindlalt oma kursil, nähes igasuguses püüdes olemasolu kahtluse alla seada ilmselt meeltesegadust.

Tegelikult on niisugust üldlevinud seisukohta kerge ümber lükata. Me teame, et midagi, mis on olemuslikult ebapüsiv ja võib muutuda, ei saa pidada püsivalt olemasolevaks. Kui nüüd seostada see määratlus iseendaga, siis võime öelda, et ise on võlts, sest see ei koosne millestki muust kui lakkamatust muutuvate mõtete ja muljete jadast. Kuna väliste objektide olemasolu sõltub iseendast (s.t sellest mõtetevoost), võime järeldada, et ka väliseid objekte pole tegelikult olemas. Sellest perspektiivist näib kogu tähelepanu pööramine üksnes iseendale ja välistele objektidele üsna mõttetu.

Kui enamikul inimestel on üsna lihtne mõista hari-likust vaatenurgast, et olemasolu on pete, siis üldiselt on seda petet raske tunnistada filosoofilisest või religioosest vaatenurgast. Vaatlemegi nüüd asja selle nurga alt. Filosoofid on väitnud, et on olemas niisugune asi nagu puhas olemasolu, mida nad kirjeldavad kui igavest ja muutu-

matut ning mida nimetatakse tegelikkuseks, algaineks, Jumalaks või Buddhaks. Ka müstikud ja usujuhid on oma mõtluskogemuste tulemusena kinnitanud oma usku puhtasse olemasolusse. Filosoofid ja müstikud, kes puhta olemasolu usu külge klammerduvad, suudavad parimal juhul jõuda suure avardunud eneseteadvuseni. Iseendast kaugemale ei jõua nad ealeski.

Filosoofid teevad oma järeldused tegelikkuse kohta loogilise arutluse teel. Seega on filosoofiline arutus ja sellest tulenev arusaamine tegelikkusest kõik üksnes ettekujutused. Samuti, nagu juba eespool öeldud, tuleneb müstiku usk puhtasse olemasolusse tema mõtluskogemusest, kuid sellises kogemuses on meel endiselt aktiivne, ehkki peenel tasandil, ning saadav kogemus on sõltuvuses niisugusest mõtlemisviisist. Seega on puhas olemasolu nii filosoofi kui ka müstiku jaoks mõtteprotsessidest lahutamatu. Meie aga teame juba varasemast arutluskäigust, et igasugune mõttetegevus on põhjuste ja tingimuste saadus ning sellisena ebatõeline. Kui mõtted ei ole tõelised, siis on ka neil põhinev puhta olemasolu idee alusetu.

KOLME AJA UURIMINE

Selle harjutuse eesmärk on lükata olemasolu ümber, näidates, et aega ei ole olemas. Esmalt uurime, milline seos on aja ja olemasolu vahel; seejärel lükkame ümber ettekujutused aja ja sellest järelduvalt ka olemasolu kohta.

Kõigi asjade olemasolu väidetakse selle järgi, et nad läbi aja püsivalt eksisteerivad. Ajast sõltumatult ei ole olemasolul tähendust. Ometigi ei ole meie ettekujutus ajast, minevikust, olevikust ja tulevikust, see, milleks me seda peame. Kuna minevik on möödas, ei ole seda enam olemas. Tulevik ei ole veel kätte jõudnud, nii et seda ei saa veel olemas olla. Kui ei ole olemas ei minevikku ega tulevikku, ei ole meil midagi, mille kaudu olevikku määratleda. Olevikul ei ole kusagilt lähtuda ega kusagile suubuda, seega ei saa seda olemas olla.

Illustreerigem seda analoogiaga, kus aega tähistab niit. Niidi keskkohas olevat punkti võib pidada käesolevaks hetkeks. Sellest punktist vasakule jääv niidiosa on

minevik ja paremale jääv tulevik. Kui lõigata niit käesoleva hetke punktist pooleks, kus siis on käesolev hetk? Kuna ühtki kolmest ajast ei ole võimalik tuvastada, olemegi aja kummutanud. Sellest järeldub, et ka olemasolu on kummutatud, sest see on ajast sõltuvuses.

Muuseas tuleneb sellest ideest praktikas huvitav kõrvaltähendus. Kord küsis üks õpilane, mida ta peaks ette võtma, sest ta ei tegevat piisavalt kiireid edusamme. Ma vastasin, et kuna aeg on piiramatu, ei tarvitse tal selle pärast muretseda. Aga öelda, et aeg on piiramatu, on tegelikult sama, mis öelda, et seda ei ole olemas, sest ajale on iseloomulik piiritletus. Kui aega ei ole olemas, siis pole meil mõtet aja pärast muret tunda, meil on seda lõpmatukseni.

RUUMI UURIMINE

Ruumimõõdet määratletakse eri punktide või objektide omavahelise suhte kaudu. Näiteks me ütleme, et mingi ruumi osa on tuba, ainult seetõttu, et seda ümbritsevad seinad; ilma seinteta ei oleks see ruumi osa kuidagi piiritletud ja me ei nimetaks seda toaks. Võime ka öelda, et avakosmos on olemas ainult siis, kui on olemas tähed ja planeedid; ilma nendeta ei oleks meil pidepunkte, millest ümbritseva kosmose määratlemisel lähtuda. Seega on ruum olemas ainult siis, kui seda saab määratleda mingi paigalseisva või liikuva punkti kaudu. See punkt on alguspunkt, mille järgi me ruumi määratleme. Aga veelgi kaugemale minnes võib öelda, et ka punktide ja objektide endi määratlemiseks on vaja ruumi ning järelikult ka täiendavaid pidepunkte. Seega, uurides ruumi kui mõõtme ja selle pidepunktide vastastikust sõltuvust, võime näidata, et kõik objektid on tühjad.

LIIKUMISE UURIMINE

Neljanda harjutuse eesmärk on näidata, et liikumise subjekti ei ole võimalik tuvastada. Eneseteadvus tekib katkematus ajas ja ruumis toimuva liikumise tõttu. Kui on

võimalik tõestada, et liikumist ei ole võimalik kindlaks teha, siis võime järeldada, et iseenast kui liikumissubjekti ei saa olemas olla.

Harjutus on jagatud kaheks osaks: (1) minevikust olevikku tulevate mõtete uurimine ja (2) käesolevast hetkest tuleviku suunduvate mõtete uurimine. Esimese osa võib omakorda jagada kolmeks etapiks: (a) see, mis on juba olnud; (b) see, mis ei ole veel tulnud; (c) see, mis on praegusel hetkel või kohe-kohe tulemas. „Tulemist” määratletakse siinkohal kui iseenda liikumist minevikust olevikku. Vaadake kõik neid etappe ükshaaval lähemalt.

Kui mina ise on juba minevikust olevikku tulnud, on see nagu rong, mis on juba mööda sõitnud. Seega ei ole iseenast enam olemas. Kui mina ise ei ole veel tulnud, siis ei ole teda veel olemas. Kust saaks mina ise siis lähtuda, kui nii minevikus kui ka tulevikus teda ei ole? Kas saab olla sellist olukorda nagu „kohe tulemas”? Kuna mina ise ei saa kusagilt tulla ega kusagile minna, siis ei saa seda ka käesoleval hetkel olemas olla. Kuna seda ei ole olemas üheski kolmest ajast, ei saa olemas olla ka minevikust käesolevasse hetke tulevat iseenast.

Nüüd asugem uurima käesolevast hetkest väljuvat ning tuleviku suubuvat iseenast. Kui ei ole võimalik kindlaks teha seda iseenast, kes tuleb minevikust olevikku, siis võiks arvata, et vähemasti on olemas mina ise, kes läheb olevikust tuleviku. Aga jällegi näitab lähem uurimine, et see oletus on vale. Nagu ennegi, jagame uurimise kolme etappi: (a) juba läinu; (b) veel minemata ja (c) parasjagu minev või minema hakkav. Siinkohal tähendab „minemine” iseenda liikumist olevikust tuleviku.

Kui me mõtleme iseendast ehk subjektist kui „kellestki, kes on juba läinud”, on see nagu rong, mis on juba mööda sõitnud. Kuna see on juba möödas, siis ei ole seda enam olemas. Ning nagu eespoolgi, kui mina ise ei ole veel olevikust tuleviku läinud, siis ei saa seda veel olemas olla. Samuti ei saa ka „parajasti minevat” seisundit olemas olla, kui ülejäänut kahte ei ole. Seega tuleb järeldada, et iseenast, kes läheb olevikust tuleviku, ei saa olemas olla. Kokkuvõtteks ei ole olemas mitte mingit iseenast, mis võiks olla liikumise subjektiks.

KATEGOORIADE EHK KOOSTISOSADE UURIMINE

Hiina termin *jie*, mida me oleme tõlkinud sõnaga „kategoria”, on tõlge sanskritikeelsest sõnast *dhātu*. Sel sõnal on budistlikes kirjutistes palju tähendusi, näiteks „aistingutevald”, „sfäär”, „liigitusüksus”, „kategoria”, „liik”, „koostisosa” jne. Selles kontekstis on tal ühtaegu nii liigituskategooria kui ka koostisosa tähendus. Kategooriate uurimise (hn *jieguan*) harjutuses kasutatakse keha, meele ja ümbritseva keskkonna analüüsimise alusena kuue ürgolluse kategooriat. Need kuus kategooriat jaotatakse põhirühmadeks vastavalt sellele, kas need puudutavad teadvust või mateeriat. Kategooriaid ehk valdu, mis käsitlevad mateeriat, võib pidada nii sisemisteks kui ka välisteks, s.t mateeriaks füüsilise keha ja ümbritseva keskkonna mõttes.

Kuus kategooriat ise jagunevad järgmiselt. Meele ehk teadvuse rubriiki kuulub (1) teadvus ise. Materiaalse kuju rubriiki kuuluvad (2) maa, (3) vesi, (4) tuli, (5) tuul ja (6) ruum. Selle mõtlusharjutuse eesmärk on näidata, et meie harjumuspärased ettekujutused keskkonnast ja iseendast on illusoorised. Selleni on võimalik jõuda, analüüsid meie psühhofüüsilise olemasolu kogemustevalda eespool kirjeldatud kuue peamise koostisosa kategooria valguses. Emapilgul võiks arvata, et see on pigem akadeemiline kui religioosne mõttekäik. Kui see aga ühendada laiendatud meeleharjutustega, on kuue kategooria uurimisel märgatav mõju sellele, kuidas me iseenast ja maailma tajume.

Meie eneseteadvus ja ümbritseva keskkonna taju on üksteisega lahutamatult seotud. Iseendast võib rääkida kui füüsilisest kehast või psühholoogilisest isiksusest; samuti võib iseendast rääkida palju lennukamates väljendites, nagu näiteks iseenda hiigelukuningriik, mida me lakkamatult püüame ümbritsevas maailmas üles ehitada. Iseenda valitsusala ulatub aistingumeelte kaudu väliskeskkonda, haarates endasse kõik, mida me näeme, kuuleme ja puudutame, nii kaugele kui me vähegi suudame tajuda või koguni ette kujutada. Lahates seda sisemise ja välise kogemuse valda kuue kategooria alusel, on meil võimalik mõned naiivsed seisukohad, mis harjumuspäraselt seonduvad nii meie kitsama kui ka laiaulatuslikuma

minapildiga, uuesti läbi vaadata ja ümber kujundada. Koos selle muutusega väheneb ka kiindumus reaalseks peetavasse iseendasse tervikuna. Sedamööda, kuidas väheneb kiindumus iseendasse ja naiivsetesse vaadetesse olemasolu kohta, tärkab meis sügav vaimne küpsus. Just niisugune süsteemne teadvuse muutus, mitte pelgalt uute analüütiliste teadmiste omandamine, ongi eesmärk, mileni kuue kategooria uurimisega püütakse jõuda.

Kuut kategooriat võib uurida neljast aspektist lähtuvalt: (1) mis on kuues kategoorias ainulaadset; (2) millised on kuue kategooria ühised jooned; (3) vastandite paarid; (4) kuue kategooria ajaline kestvus.

Nende nelja aspekti kaudu analüüsitakse üksteise järel eri tahke sellest, kuidas me olemasoluga seotud oleme. Esimesel puhul liigitatakse objekte lihtsalt kuude kategooriasse. Teisel puhul uuritakse esimeses harjutuses omandatud arusaamise valguses meie peamisi seisukohti olemasolu küsimuses, nimelt et see on puhas, püsiv, meeldiv ja et tal on omaolemus. Kolmandas harjutuses analüüsitakse nende vaadete põhjal tegude tagajärgi. Neljandas arutletakse tegevuse jätkumise üle läbi aja.

KUUE KATEGORIA UURIMINE NENDE AINULAADSETE OMADUSTE KAUDU

Selle uurimisaspekti eesmärk on tunda ära nii keha kui ka ümbritsev keskkond kuue peamise kategooria ehk moodustaja seisukohalt.

Esmalt vaadelgem oma sisemist keha üksnes kuuest elemendist ja ei millestki muust koosnevana. Lihased, luud, hambad, juuksed, küüned ja kõik muu, mis kujutab endast tahket ainet, kuulub maa kategooriasse. Veri, vedelikud, eritised, uriin, sülg ja kõik muud vedelal kujul olevad ained kuuluvad vee kategooriasse. Keha soojus, energia ja elujõud kuuluvad tule kategooriasse. Eluandev õhu- ja vedelikeringlus kehas, hingamine, vereringe jne, vastab tuulele. Seda kategooriat nimetatakse tuuleks ja mitte õhuks, et niiviisi rõhutada liikumist. Õhk viitab paigalseisule, tuul aga liikumisele. Lisaks sellele ei pruugi

tuult tõlgendada ainult kõige jämedakoelisemas füüsilises tähenduses. See võib tähistada ka *qi* ehk eluenergia ringlemist kehas. Näiteks muutub *qi* ringlemine ja tema elujõudu andev funktsioon märgatavaks, kui kehas olevad jämedamad takistused meeleharjutuste kaudu järk-järgult eemaldatakse. Viies kategooria, ruum, asub kõikjal kehas: suus, luudes, veresoontes, rakkudes, kopsudes ja muudes kehaõõntes ja -avaustes. Põhimõtteliselt võib keha tervikuna või selle mis tahes osa "võtta osadeks lahti" ja jaotada nendeks kuueks kategooriaks nii, et üle ei jää mitte midagi.

Samuti liigitatakse kuude kategooriasse ka väliskeskkonna elemendid. Näiteks võib ka niisuguseid abstraktsed ja emotsionaalset laengut kandvaid asju nagu raha, autod, tüdruk- või poiss-sõbrad vaadelda kui üksnes maad jne. Mida te sellega võidate, kui te neisse klammerdute ja nende pärast muretsete?

Kuues, teadvuse kategooria, on eriline, sest see täidab iga teadvusmomenti, sõltumata sellest, kas jutt on sisemisest või välisest. Mitte miski, mida me kogeme, ei jää iialgi teadvusest väljapoole; keha ja (kitsamas mõttes) iseenda tunnetamine on keha- ja mina-teadvus, just nagu mis tahes välise objekti eristamine, äratundmine ja selle järele haaramine on oma põhiolomuselt teadvuse funktsioon. Seega võib mõnes mõttes öelda, et nähtuste järele haaratakse, neid kujutletakse ja kogetakse üksnes teadvuse põhjal ja väljaspool seda konteksti puudub neil sõltumatu olemasolu.

KUUE KATEGORIA UURIMINE NENDE ÜHISJOONTE KAUDU

Selle teise mõtlusharjutuse eesmärk on mõista, et kuue kategooriaga seotud objekte iseloomustab omakorda neli põhiomadust: (1) ebapuhtus; (2) kannatused; (3) püsitus ja (4) tühjus ehk iseenda puudumine. Seda nimetatakse kuue kategooria ühiste joonte uurimiseks, sest need neli kategooriat on ühtmoodi omased kõigile kuuele.

Ka seekord kulgeb harjutus läbi sisemise ja välise ringi. Ehkki me harjumuspäraselt näeme oma keha ja ümbritsevat maailma ligitõmbava ja puhtana, võib eri

organeid või kehaosi ja tajuobjekte näha ebapuhaste ja jalestusväärsena. Teadlikkus oma kehast ja selle suhtlemine ümbritseva keskkonnaga toob paratamatult kaasa loomuliku huvi kõige meeldiva kasvatamise ja kõige vastumeelse vältimise vastu. Niisuguse lakkamatu pingutuse tulemusena on isegi meeldiva kogemine valulik. Mõeldes niiviisi sügavalt järele oma seotuse üle kuue kategooria valdadega, hakkame taipama, et kannatused on üleüldised. Minnes siit veel sammukese edasi, mõistame, et ükski kuude kategooriasse kuuluv objekt ei ole püsiv. Nad on kõik ühtviisi kaduvad. Lõpuks, vaadates lähemalt, kuidas kuus kategooriat hetkest hetkesse tekiavad ja hävivad, taipame tõsiasi, et ühelgi neist asjadest ei ole püsivat omaolemist. Nad on iseendast tühjad. Kui me sinnamaani jõuame, kaob sügav vaimne ängistus sootuks, ehkki kehalised hädad ja kehaline ebamugavus võivad alles jääda.

VASTANDITE UURIMINE

Kuue kategooria uurimine vastandite kaudu keskendub tegudele (karmale) sellisena, nagu see tekib vastuseks erinevatele olemasoluvaldadele ja -vaadetele. Alguses on tähtis mõista, et su oma teod toovad sulle kaasa kas haid või halbu vilju ehk tagajärgi, sõltuvalt sellest, mis laadi teoga on tegemist ning milline vaimne hoiak ja olemasolu käsitlemise viis on teo ajendiks. Selle eesmärk on paljastada ja kõrvaldada "must" karma ja selle halvad tagajärjed ning luua üksnes "valget" ehk head karmat.

Kuna tegu ja sellele järgnev vastutegevus on tihedasti seotud ajenditega, on hea karma ja selle soovitavad tagajärjed kindlustatud ainult siis, kui mõistetakse füüsilise keha, teadvuse ja ümbritseva keskkonna püsitust. Kui me oleme nende püsituse ära tundnud, vabaneme isekast kiindumusest ja ihast, sest meis on isiklikul kogemusel

põhinev kindel veendumus, et teadvuse ja mateeria nähtused tekivad üksnes siis, kui kuus kategooriat ajutiselt ühte langevad, ning püsivad sellistena ainult seni, kuni vastavad põhjused ja tingimused seda võimaldavad. Kui seda harjutust kasutada pahatahtlike ajendite ja impuls-side ohjeldamiseks, asendub isikliku naudingu tagaajamine kaastundega ja isekad huvid kõrgemate väärtustega. Kuni põhjused ja tingimused lubavad, pühendutakse täiel rinnal oma vaimsete kohustuste täitmisele. Seejuures luuakse valget karmat ja jõutakse viimaks vabanemisele.

KUUE KATEGORIA UURIMINE AJAS

Kuus kategooriat moodustavad ühel silmapilgul ajutise kogumi, mida me nimetame kehaks ja teadvuseks, mis aga järgmisel hetkel on kadunud ja andnud maad uuele kogumile. Seega on kuus kategooriat küll ajas jätkuvad, kuid ei ole kunagi muutumatud. Pealegi, kuna kõik koosneb täielikult ainult kuuest kategooriast, siis ei ole mitte midagi, mis jääks muutumatuks. Nii jõuamegi järeldusele, et ei saa olla olemas mingit iseennast, mis püsiks muutumatuna. Tegelikult ei ole sündi, ei ole surma, ei ole iseennast ega olemasolu; kõik on lihtsalt kuue kategooria kogum ja ka see kogum ise on võlts. Niiviisi hakatakse käegakatsutavalt mõistma, et mitte ühtegi asja pole isenesest olemas.

MÕISTMISVÕIME

ARENDAMINE:

TÄHELEPANU

KOONDAMINE

NELJALE

Budistlikes suutrates ja õpperaamatutes esitatakse ettevalmistusharjutustena mitmesuguseid meele „peatamise” ehk vaigistamise võtteid, mis peavad kõrvaldama suuremad emotsionaalsed varjutused ning aitama algajal harjutajal oma laialipaisatud meelt koondada ja *samādhi* väge arendada. Meeleharjutusena ei ole need võtted tegelikult iseenesest mõeldud vabastava mõistmise (*prajñā*) arendamiseks ja virgumiseni jõudmiseks, ehkki on võimalik, et ebatavaliselt soodsate hüvejuurtega inimesed võivad nende harjutuste abil kiiresti virguda.

India budistlikes ja hiina skolaatilistes süsteemides visandatud traditsioonilisel astmelisel meelearendamise teel peaks viie meelevaigistamisviisiga kaasas käima või neile järgnema tähelepanu koondamine neljale (skr *smṛtyupasthāna*; hn *nianchu*), harjutuste kompleks, mis on mõeldud spetsiaalselt arendama vabanemisele viivat isenda ja meele puudumise ning tühjuse mõistmist. Võiks öelda ka vastupidi, et selline mõistmisvõime arendamise meetod nagu tähelepanu koondamine neljale ei saa tõhusalt täita oma eesmärki, milleks on välja jõuda valevaadeten ja need välja juurida, kui puudub vaimne puhtus ja ei ole harjutuste kaudu jõutud *samādhi* kogemusele.

Miks on *samādhi*’sse jõudmise kogemus tähelepanu neljale koondamise puhul vajalik eeltingimus? *Samādhi* kogemusega vabaneb meel jämedamatest häirijatest ja emotsionaalsetest varjutustest, mis seda tavaliselt mõjutavad, ning selle tulemusena on meel erakordselt terane ja selge. Niisugune selgus on juba iseenesest omamoodi mõistmis- või arusaamisvõime: see erineb meie tavatajust oma puhtuse poolest ja võime poolest tungida sügavalt ja vahetult otse kogemuse tuuma. Seda me nimetame

„uurimise ehk vaatluse teel tekkinud mõistmiseks” (*guan hui*) ehk „igapäevateadmiseks, millel on väljavoolus” (skr *sāsrava-jñāna*). Sellist mõistmisvõimet kirjeldatakse kui „väljavoolusega” mõistmisvõimet, sest see on ikka veel ebatäiuslik ega ole samaväärne tõelise mõistmisega, mis tuleb koos sügava arusaamaga iseenda puudumisest. Seda nimetatakse „uurimise teel tekkinud mõistmiseks” kahel põhjusel: esiteks sellepärast, et see saab oma selguse ja täpsuse *samādhi*’st, ning teiseks sellepärast, et selline meele selgus ja -täpsus, mis tuleneb sügavast enesevaatlusest, on vajalik selleks, et õppida sügavuti tundma meele ja kõige oleva loomust. „Tähelepanelik jälgimine” (*nian*), mida rakendatakse tähelepanu koondamisel neljale, ei ole midagi muud kui *guan hui* ehk puhas ja sügav, *samādhi*’s lihvitud mõistmisvõime.

Need neli asja, millele tähelepanu koondatakse, on peened. Kui püüda nende üle mõtiskleda hariliku laialipillatud ja tuhmi meelega, ei jäta nad tõenäoliselt üldse mitte mingit jälge, välja arvatud ehk see, et harjutaja väsib veelgi enam ja ta meel läheb rohkem hajali. Ka siis, kui on õpitud meelt keskendama ja jõudma *samādhi* selguseni, ent kui harjutamine jäetakse pooleli ja alles pärast pikka pausi asutakse tegelema tähelepanu koondamisega neljale, ei kanna jõupingutused vilja. Tähelepanu koondamist neljale tuleb kasutada siis, kui *samādhi* kogemus on alles värske ja ere, ning harjutada tuleb järjepidevalt, kuni jõutakse tulemuseni. Muidu haihtub meeleharjutustes saadud arusaamise selgus ja täpsus ning siis tuleb uuesti otsast peale alustada.

Mõte kasutada uurimisharjutusi käsikäes meele keskendamise ja *samādhi* arendamise meetoditega lähtub

sellest samast meelerahu (skr *samatha*; hn *zhi*) ja uurimise ehk analüüsiva vaatluse (skr *vipāśyanā*; hn *guan*) „tiiva- või rattapaarist”, millest eespool oli juba juttu. Mitmesugused meele peatamise või vaigistamise meetodid kujutavad endast eelkõige meelerahuni jõudmise viise, ehkki mitmeid neist võib kasutada ka mõistmisvõime arendamiseks. Tähelepanu koondamine neljale on eelkõige uurimise ja enesevaatluse arendamise võtted, kuigi pikemaajaline keha jälgimine võib samuti tekitada meelerahu, iseäranis siis, kui seda kombineerida hingamise jälgimisega.

Vastavalt klassikalisele *samatha* ja *vipāśyanā* mõistele budismis vajame selleks, et uurimise teel saaks tungida sügavale, meelerahu ja -selgust. Ainult siis, kui uurides jõutakse sügavale, on võimalik meeplekid ja meepletted tõeliselt paljastada ja välja juurida. Seepärast võrreldakse meelerahu sageli suletud, tuuletu ruumiga, samas kui analüüsivat vaatlust võrreldakse lambileegiga, mis põleb vaikselt õhu käes ühtlaselt ja eredalt. Meelerahu on seep, mis lahustab mustuse, analüüsiv vaatlus on vesi, mis uhab selle minema; meelerahu on käsi, mis hoiab viljavihku paigal, analüüsiv vaatlus on sirp, mis lõikab selle juure pealt lahti; meelerahu kaevab välja sansaarapuu juured ning analüüsiv vaatlus toob need päevavalgele ja juurib välja.

Ilma *samādhi* poolt meeles tekitatud väe ja selguseta jääb uurimine ja analüüsiv vaatlus pinnapealseks. Igasugune mõistmine, mis sellest võib tärgata, on pealiskaudne ja mööduv. Te jääte alatiseks tähenärijast filosoofiks ning mitte kunagi ei omanda teie sellist mõistmisvõime väge, mis põhjustaks kogu teie olemust raputavaid revolutsioo-

nilisi muutusi. Teisalt aga, kui püütakse leida meelerahu ja *samādhi* ilma analüüsiva vaatluse ja mõistmiseta, on tulemuseks omamoodi hullumeelselt järjekindel vaikuse ja füüsilise õndsuse tagaajamine. Sellest võib saada omamoodi sõltuvus, mis ei lasa iialgi vabanemiseni jõuda, sest pelgalt meele keskendamine ja maine *samādhi* ei saa kunagi põhjustada virgumist. Te jääte alatiseks ühtse meele ja avardunud mina-tunnetuse tasandile, kui teil just ei ole õnne kohata suurt chan-budismi õpetajat või kui te ei asu teadlikult tegelema budismi harjutustega tühjuse ja iseenda olematuse uurimiseks, nagu näiteks meele keskendamisega neljale.

Pärast mungapühitsuse saamist elas Hiina chani õpetaja Xuyun (1840–1959) koostas askeedielu ja harjutas Buddha nime lausumist, mille tulemusena sai ta tunda imelist rõõmu ja meele selgust. Kuid kõigest kuus aastat hiljem kohtus ta kogenud õpetajaga tiantai koolkonnast, taipas oma viga ja alustas chani *gongan*’ide põhjalikku õppimist.¹ Seega on tähtis tunda meelerahu ja analüüsiva vaatluse ning *samādhi* ja mõistmise põhimõtteid, millest tuleb lähtuda, kui tahetakse teha selliseid budistlikke harjutusi nagu viis meele talitsemise viisi, tähelepanu koondamine neljale ning chanile omased meetodid *gongan* ja vaikne valgustumine (*mozhao*).

TÄHELEPANU
KOONDAMINE
NELJALE
KUI
MEELEHARJUTUS

Tähelepanu koondamine (skr *smṛtypasthāna*; hn *nianchu*) neljale tähendab keskendumist neljale põhiobjektile: (1) füüsilisele kehale; (2) aistingutele; (3) meelele ja (4) seadmustele ehk psühhofüüsilise kogemuse algosistele, mis moodustavad keha, aistingute ja meele kogemused. Igaüht neist neljast sfäärist tuleb üksteise järel tähelepanelikult jälgida või neisse süüvida, alustades madalamast ja jämedamast ning liikudes sügavama ja peenema suunas.

Tähelepanu koondamine neljale on mõeldud nelja peamise „väärarusaama” ehk äraspidise seisukoha ületamiseks ja väljajuurimiseks. Need väärarusaamad on: (1) arvamus, et olemasolu on puhas, kui see tegelikult on ebapuhas; (2) arvamus, et olemasolu on meeldiv, kui see tegelikult põhjustab kannatusi; (3) arvamus, et olemasolu on igavesti püsiv ja muutumatu, kui see tegelikult on ebapüsiv, ning (4) arvamus, et meil endil ja ka kõigil teistel elusolenditel on olemas püsiv ise, kui tegelikult sellist iset ei ole olemas. Neid nelja nimetatakse „äraspidisteks” seisukohtadeks sellepärast, et nad on vastupidised sellele, kuidas asjad on tegelikult; see tähendab, et olemasolu sellisena, nagu meie seda tunneme, on vaevarikas, ebapüsiv ja tühi isenesest, st iset pole selles olemas.

Need neli väärarusaama on kõikidest meie olemise kohta käivatest väärarusaamadest kõige sügavamale juurdunud ja kõige salakavalamad ning sellistena määravad nad ära selle, kuidas me iseenast ja ümbritsevat maailma tajume. Veelgi enam, nad on kogu sündide ja surmade ringkäiku tekitava ja põlistava teadmatuse ning kõikide meeleplekkide tuum. Näiteks meie üldlevinud usk sellesse, et olemasolu on puhas, on tihedalt seotud

veendumusega, et meie oma keha on puhas ja ihaldusväärne. Usk sellesse, et olemasolu on meeldiv, on seotud meie naiivse veendumusega, et aistingud, mida me tunneme, on tegelikult meeldivad. Ettekujutus, et olemasolu on püsiv, on seotud arvamusel, et meie meel ja isiksus on hävimatud ja muutumatud. Ning veendumus, et meil endil (ja kogu olemasolul) on olemas iseseisev ise ehk iseolemine, põhineb meie endi vankumatul egotunnetusel, nimelt sellel, et on olemas püsiv ja piiritletud mina ise või isik, kes kogeb, teeb otsuseid ja toimib maailmas. Kõik need vaated on mingil määral seotud ego ehk isega, sest neis kõigis sisaldub mingi maailma korraldamise viis omaenda isiku ümber, kus mina ise on mõõdupuuks. Võiks öelda, et need on müürikivid, millest koosneb meie isikliku olemasolu ehk kehastuse tunnetus.

Tähelepanu koondamine neljale peaks aitama neid nelja peamist väärarusaama olemasolu kohta paljastada ja neist lahti saada, päästes nõnda valla keha, meele ja kogu maailma pöördelise ümberhindamise. Kalduvus samastada igapäevatasandil füüsilist keha iseendaga on peaaegu igaühele tuttav. Ent meie ettekujutus iseendast ei piirdu sugugi ainult füüsilise kehaga. See on seotud ka aistingutega, s.o meeldivate ja vaevavate tunnetega, mida me kogeme, kui meie keha ja meel suhtlevad ümbritseva keskkonnaga. Kui vaadata lähemalt, millisena me kogeme oma füüsilist kehastust, leiame koguni, et see koosnebki ainult sedasorti aistingutest. Just need aistingud moodustavad meie füüsilise enesetunnetuse.

Kui minna edasi järgmisele tasandile, läheb ettekujutus ehk tunne iseendast kehast sügavamale, sest sageli me tajume ja kohtleme oma keha nagu mingit välist objekti,

näiteks öeldes: „Mu käsi valutab” või „Mul on ilus soeng”. Võime küll mõelda, et need asjad on meie endiga seotud, aga sisimas tunneme, et kusagil meie sees on sügavam või tõelisem ise. Seda me mõtleme siis, kui kasutame tavalises kõnepruugis sõnu „hing” või „tõeline ise”.

Samādhi kogemuses kaob tavaline kehalise piiratuse ja üldse kehalisuse tunne täielikult. Tunneme, et kogu meie olemus hajub, avardub väljapoole ja sulab kõigea ühte. Võime tunda, et me moodustame kogu maailmakõikusega ühe olemuse ning et see olemus on puhas olemasolu, Jumal või tõeline reaalsus. Paljud usundid ja filosoofiad ammutavad inspiratsiooni sedasorti kogemusest. Tegelikult on see budistide arvates lihtsalt teistsugune „kehasumine”, ehkki peenem kui see, mis on meie kõigi jaoks tuttavam. See on kehasumine, mida kogetakse suure või avardunud eneseteadvuse tasandil, milles jämedamad kehalise naudingu ja valu aistingud on asendunud peenema kõikehõlmava õndsuse ja energia tajumisega. Mina ise on seejuures endiselt olemas ja ka meeleplekid on olemas, ainult teistsugusel kujul. Kasutades selliseid meetodeid nagu tähelepanu koondamine neljale, on meil aga võimalik paljastada ja välja juurida naiivsed vaated, mis selliseid iseenda ja olemasolu kogemise viise ülal hoiavad, ning nõnda viia kogu oma olemuses läbi täielik murranguline pööre. See käib käsikäes mõistmisega, mida nimetatakse mitmeti: „iseenda olematus”, „meele olematus” või tühjus. Tähelepanu koondamine neljale on üks paljudest hinajaana ja mahajaana analüüsiva vaatluse harjutustest, mis on välja töötatud spetsiaalselt selleks otstarbeks.

TÄHELEPANU KOONDAMINE KEHALE

Nagu juba öeldud tähelepanu neljale koondamise kirjelduses, on keha uurimine pinnapealselt sarnane ebapuhtuse kujustamisega, mis on üks meele vaigistamise eelharjutustest: need mõlemad kujundavad meis arusaamist, et keha on ebapuhast. Nende kahe vahel on siiski olulisi erinevusi ning neid ei tohiks pidada üheks ja samaks harjutuseks. Meele vaigistamise eelharjutusena

peab ebapuhtuse kujustamine olema vastumõjuriks ihale ja oma kehasse kiindumisele. Harjutuse käigus tuleb ka mõttes keskendunult läbi mängida või kujustada surnukeha järkjärgulist lagunemist, mis peadib mõttepildiga säravvalgetest luudest. Selles suhtes on kujustamise objekt meeles loodud, temaatiline ja sisult piiritletud. Kujustamisharjutuse range ülesehitusega etapid peavad aitama üle saada kiindumusest oma kehasse ja samal ajal olema stabiilseks objektiks, millele tuginedes meelt ühte koondada ehk jõuda *samādhi*’sse.

Tähelepanu koondamine kehale võib küll tuua kaasa samasugust mõistmist ja süüvimiskogemusi nagu ebapuhtuse kujustaminegi, kuid meeleharjutuste objekt ja meetod, mil viisil seda objekti harjutuse käigus käsitletakse, on ebapuhtuse kujustamise harjutusest täiesti erinevad. Süüvimisobjekt ehk see, millele tähelepanu koondatakse (skr *upasthāna*), on keha ja selle tegevus just sellistena, millistena need paistavad. Neid ei tule tahtlikult kujutada puhta või ebapuhta, meeldiva või vaevu tekitavana, püha või patuse, olemasoleva või tühjana, vaid lihtsalt jälgida sellisena, nagu me neid hetkest hetkesse tajume. Samuti ei kuulu enesevaatluse võtete hulka mingi kindla märgi, mõttepildi või arusaama ootamine või püüdmine, vaid vahetu ja lihtne kehalt saadavate andmete jälgimine. Selle asemel et heietada, mida kehalisus tähendab või kaasa toob, on siin eesmärgiks vaadelda vahetult ja värske pilguga kehalisuse kogemust: tutvuda sügavalt ja põhjalikult oma kehaga, uurides lähedalt selle olemasolu meie elus. Niisugune keha tegevuse ja aistingute vaikne jälgimine viib loomulikult keha ebapuhtuse ja piiratuse mõistmiseni, ilma et oleks vaja lähtuda mingist etteöeldud dogmaatilisest väitest. Selle tulemusel saab keha ise lihtsa jälgimise ja kogemise kaudu meie õpetajaks.

Lõppkokkuvõttes on keha jälgimise harjutuse aluseks *samādhi*, kuid tegelikult on selle eesmärk „väljavoolu-seta” mõistmisvõime arendamine, s.t Buddha nelja õilsa tõe ja iseenda olematuse tõeluse vabastava mõistmiseni jõudmine. Tähelepanu, mida on *samādhi*’s puhastatud ja süvendatud, avaldab meile, et keha on suure hulga meeleplekkide ja kiindumuste allikas. Iga inimene tunnetab sügavalt, et keha on „ise-olemise” asukoht. Hetkest het-

kesse korraldame me maailma, millega me kokku puutume, oma keha tajude ümber; keha kaitsmine ja selle materiaalsete nõudmiste täitmine on meie vaistlik sunnmõte. Samas aga ei teadvusta me endale üldsegi, et teod ja teoviljad ning psühhofüüsilised mõttemoodustised, mida me keha põhjal tekitame, aheldavad meid sündide ja surmade ringkäiku.

Ühel tasandil võiksime järeldada, et keha on ebapuhas, sest see on kõige jämedamas ja füüsilisemas mõttes vastik: ajab välja mitmesuguseid roojaseid ollusi ja nõuab pidevalt nii vaimset kui ka füüsilist hoolt, et olla ka meile endile kuidagimoodigi talutav. Ent keha ebapuhtuse idee läheb tegelikult veel palju sügavamale, ulatudes mitmesuguste kehal põhinevate eemaletõukavate ja meelehärmi tekitavate harjumusteni: edevuse, seksuaalse pealetükivuse, meeleliste naudingute tagaajamise ja vägivallani jne. See koledus tõuseb esile palju peenemal tasandil. Kuna meie naiivne iseenese samastamine kehaga on nii paljude negatiivsete omaduste algpõhjus, on see teatavas mõttes sansaara enda juur.

TÄHELEPANU KOONDAMINE AISTINGUTELE

Kui vaadelda „keha” lähemalt, st kui uurida kehalisuse kogemust ennast, siis me leiame, et see koosneb peamiselt aistingutest, mis on oma loomult osa meelest. Meie haiglane kiindumus kehasse kui iseendasse ning sellega seonduv veendumus, et keha ja olemasolu tervikuna on puhas, on tihedas sõltuvuses kehaga seoses tekkivatest aistingutest. Budismi õpperaamatutes tehakse harilikult vahet kolme peamise aistinguliigi vahel: (1) meeldivad, (2) vaevavad ja (3) aistingud, mis on oma loomult neutraalsed. Budismi klassikalised viie „kuhja” ehk *skandha* ja sõltuvusliku tekkimise (skr *pratityasamutpada*) kaheteistkümne lüli skeemid väidavad, et kui aistimismeele puutub kokku objektiga (ehk kujuga), tekib tajumisprotsessis ühe esimese elemendina meeldiv, ebameeldiv või neutraalne aisting. Mida iganes me ka ei kogeaks, anname me sellele otsekohe hinnangu ja reageerime vastavalt sellele, kas aisting on meeldiv, ebameeldiv või neutraalne, veel

enne, kui me hakkame seda objekti määratlema ja sellele reageerima mõistelise mõtlemise (skr *saṃjñā*) ja tahte ehk tungide (skr *samskāra*) põhjal. Põhimõtteliselt oleme loonud endas tugeva kaitsehoiaku ümbritseva maailma vastu. Esimene reaktsioon, mis meil peast läbi vilksatab, on küsimus, kas see objekt teeb meile heameelt, on meeldiv, või hoopiski seab meid ohtu ja rikub meie heaolu. Kõige algelisemal teadvuse tasandil on taju ise täis sundkujutlusi, rahuldustunnet ja hirmu. Me „märkame” objekte ja tunnetame neid just sellespärast, et nad pörkavad kokku meie maailmaga, kujutades endast potentsiaalselt ohtu või hoopiski võimalust meie võimu tugevdada, ning vastavalt sellele on nad meie jaoks kas ligitõmbavad või eemaletõukavad. Objektid, mis on meile harjumuspäraseid ega paku kohest huvi, jäävad neutraalsete aistingutena „märkamata”.

Nii on meie aistimisvõimesse, mille kaudu me „kehastame” iseennast ja maailma, sisse chitatud omakasumehhanism, mis jaotab kõik kogemused kategooriatesse mina ise ja teised, meeldiv ja vaevarikas, hädaoht ja kaitse. Harjumuspäraselt haarame me meeldiva järele ja püüame ebameeldivat ignoreerida, vältida või leevendada. Meeldivad aistingud saavad meile sundmõtteks, mis varjutab kõik muu. On suur nauding süüa, et suurt nälga leevendada, või juua, et janu kustutada, tunda palava ilmaga tuuleõhku, pesta end, kui tunned, et oled must, rahuldada iha puudutuste ja embustega. Inimesed, kes neid naudinguid hindavad, kujundavad kogu oma elu nende järgi ning annavad endast kõik, et neid alal hoida ja vältida vastupidiseid aistinguid, valu ja kaotust. See tähendab, et domineeriv jaht meeldivate aistingute järele surub maha ka vaeva tekitavate aistingute tunnetuse ja mälu. Püüdes kõike meeldivat kindlustada ja tugevdada, otsime samas kõiki võimalusi, et vähendada kõige sellise märkamist, mis meid häirib.

Ent loomulikult tungib kõik häiriv pidevalt läbi meeldivate elamuste kaitsekihi, tuues endaga vahetult kaasa ka vaevade kogemuse. Meie pingutusi neid ebameeldivaid sissetunge ära hoida võib saata mõningane edu, aga selline valvelolek tähendab omamoodi harjumuslikku paranoiat ja lakkamatut jõukulu, mis on juba

iseenesest piirav, väsitav ja vaevarikas. Ning mis kõige hullem: häälestades end otsima teatavaid konkreetseid meeldivaid elamusi, paneme me idanema omaenda läbi-kukkumise seemne, sest püsituse fakt iseenesest määrab ära selle, et meeldivad elamused ükskõik, mis kujul, on ebakindlad ja kaduvusele määratud. Meeleline nauding, mida määratletakse vastanduse kaudu vaeva- ja kaotusetundele, on ühtaegu piiratud ja mööduv, kandes endas kannatuste algeid. Nagu uimasti narkomaanile, on meeldivad elamused sellisel kujul, nagu meie neid tunneme, üksnes eelmänguks vaevadele, mis tulevad koos meeldivate elamuste vaibumisega. Mida enam me selle mõjudega kohaneme, seda hullemad on meie vaevad. Ning kuna selles elus kujundatud vaimsed harjumused vormivad meie kogemusi ka veel järgmises elus, võivad sellise vanglataolise kahelioleku tagajärjed olla lõputud.

Kui eredalt meenutada ebameeldivaid tundeid, mida me oleme harjunud maha suruma, või mõelda järele, kui mööduvad ja halastamatult sõltuvust tekitavad võivad olla maised mõnud, siis oleks suhtumine kehasse ja selle aistingutesse hoopis teistsugune. Mõned inimesed ütlevad, et Buddha väited kannatuste universaalsuse kohta olid ekslikud või liialdatult negatiivsed. Ka ta ise kinnitas, et tema *duhkha*-õpetus on harjumuspäraste vaadetega vastuolus. Kuid ebameeldivused ja vaevad on vaieldamatult osa meie kogemusest ning püüd tembeldada selle tõsiasi järgi arvestamine pessimismiks, on iseenesest ebarealistlik vaateviis meie olemisele. Kõige hullem on aga see, et enamik inimesi püüab seda teemat vältida mitte filosoofilistel kaalutlustel, vaid lihtsalt harjumusest, lootuses niimoodi kõik vaevad ja ebameeldivused eemale tõrjuda.

Et olla mõistlik, õnnelik ja eluga rahul, peame me siiski oma olukorrale näkku vaatama ja sellega leppima, mitte seda vältima. Sõaka tähelepanuga peame end avama inimaistingutele kogu nende mitmekesisuses, peame lubama endal näha sügavamalt neid protsesse, kuidas meeldivad elamused ja vaevad tekivad ning kuidas neid selektiivselt edasi antakse. Niisuguse vaatlemise kaudu jõutakse vahetu arusaamiseni, kuidas need mõlemad teineteist vastastikku tingivad ja kuidas nad üheskoos suu-

davad tekitada lakkamatu meelelise nõiaringi, mis toob kaasa kõige hullemaid kannatusi. Lõplik analüüs näitab, et tähelepanu koondamine aistingutele tekitab vahetu teadmise, et meeldivate, vaevavate ja neutraalsete aistingute ringkäik on juba iseenesest vaevav. Tõeline rahu ja õnn võib tulla ainult siis, kui heita pilk sügavale sellesse protsessi ja vabaneda selle haardest.

TÄHELEPANU KOONDAMINE MEELELE

Rääkides eespool kehast ja aistingutest liikusime kehalisuse ehk „keha kui iseenda” kogemuselt üha peenematele tasanditele. Alustasime esmalt tavapärase arvamusega, et materiaalne keha ongi mina ise, seejärel vaatlesime keha kui psühhofüüsiliste aistingute asupaika. Selle seisukoha omaksvõtmisega keha demütologiseeritakse ning ilmneb, et see on peamiselt meele moodustis. Käesolevas kolmandas, meele jälgimise etapis asetatakse aistingute kogemine tervikuna uude konteksti: psühhofüüsiliste aistingute, tajude ehk tunnetuse ning tahtlike reaktsioonide ehk tungide ühise voo taustale, mida me subjektiivselt nimetame „meeleks”. Seega võtame nüüd tähelepanu keskmesse „meele” moodustise ehk „meele kui iseenda” ettekujutuse.

Nii nagu keha puhulgi, kanname meie, inimesed, endas üsna vankumatut usku naiivsesse ettekujutusse, et „meel” on midagi kindlat, püsivat ja piiritletavat. Võidakse küll nõustuda, et keha või keskkond aja jooksul muutub, aga sageli ollakse veendunud, et iseloom, „vaimne mina ise”, ei muutu. Inimesed usuvad, et nad jäävad sisimas kogu elu jooksul põhimõtteliselt ühesuguseks, et vaimsed ja emotsionaalsed jooned, mis eristavad neid isiksusena teistest, on neile loomupärased muutumatud omadused. Hiinas on tuntud ütlus, mida kasutatakse kustumatu armastuse väljendamiseks: „Meri võib kuivada, kaljud võivad liivaks pudeneda, aga minu armastus kestab igavesti.” Ent kas on tõesti võimalik, et selline tunne kestab igavesti muutumatuna? Kas see ikka on nii absoluutne, nagu me lootusrikkalt väidame? Oleme me nii järjekindlad ja muutumatud? Milline on meel tegelikult?

Kui vaadelda lähemalt nähtust, mida me nimetame „meeleks” või „iseloомуks”, siis me leiame eest erakordselt tormilise mõtete, muljete, tunnete ja kihude tulva, mis väljast tulevatele tajudele ja teistele seesmistele mõtetele reageerides pidevalt muutub. Igapäevaelus tugineme me tavaarusaamale, et me hindame ja mõjutame ümbritsevat maailma absoluutse subjektiivse terviklikkuse positsioonilt: „mina” tajun „maailma”, „mõtlen” aktiivselt nii-ja-niisugust „mõtet” ja otsustan tahtlikult „teha” nii-ja-niisuguseid „tegusid”. Kõik see aeg me kujutame ette, et see protsess on osa püsivast iseendast, mis on teistest eraldi seisev, ette ennustatav ja täielikult meie teadvustatud kontrolli all. Korrastatud tajude ja reaktsioonide malle peetakse iseenda eneseteadvuse absoluutsuse tõestuseks, kõike, mis sellest kõrvale kaldub, peetakse aga juhuslikeks või tahtlikeks muudatusteks üldises plaanis. Nii me kinnitame ja kehastame iseenda kui teistest eraldiseisva, reaalse „meele” olemasolu, just nagu me tegime ka füüsilise „keha” puhul.

Kui aga seda „meelt” lähemalt uurida ja analüüsida, siis me leiame, et see on kõike muud kui tõeline ja ühtne. Mõtete tulv elab omaenda elu, „mõeldes” ja kallutades meid tunduvalt rohkem, kui meie „mõtlemine” mõtteid! See on nagu lahinguväli, mis kubiseb vastukäivatest tunnetest ja kihudest ning kus eneseteadvuse ja omakasu rindejooned pidevalt oma asukohta muudavad. Lõppkokkuvõttes ei olegi mitte mingisugust muutumatut „meelt” ega „iseloому”, mis oleks olemas väljaspool seda lainetavat katkematut vaimset voolu ja alalõpmatut iseenese piiritlemist. Kui avada end küsimusele, „kes” me tegelikult „oleme”, ning vaadelda hoolega „meelt”, siis leiame paratamatult, et see on hetkeline ja mööduv. Nagu keha puhulgi, toob tähelepanu koondamine meelele kaasa meie vaimsete hoiakute põhjaliku ümberkorralduse, paljastab meie naiivse veendumuse, et meel on muutumatu, ja sunnib meid kogemuse kaudu sellest veendumusest lahti ütlema.

SISULE

Kui me oleme paljastanud konventsionaalsete „keha” ja „meele” mõistete meelevaldsuse, kaovad kõik piirid nende kahe vahel ja ka teiste samalaadsete vastanduste vahel, nagu sisemine ja väline, mina ise ja ümbritsev keskkond, vaimne ja materiaalne; nende asemel kerkib esile psühhofüüsiliste aistingute, tajude, tahteaktide jne pidevalt võnklev vool ehk väli. Märgates selles vaimsete tegurite mängus teatavat järjepidevust, jagasid Buddha ja hilisemad õpetajad need psühhofüüsilise kogemuse moodustajad heuristilistesse kategooriatesse, mida nimetatakse dharmadeks ehk seadmusteks. Nii näiteks võib meie vaimset ja füüsilist kogemust lisaks tuttavatele „keha” ja „meele” kategooriatele analüüsida ka tajuvõimete ja tajuobjektide kaheteistkümne „juurdepääsutee” (skr *āyatana*) põhjal või kaheksateistkümne „valla” ehk teguri (skr *dhātu*) põhjal, mis koosnevad kuuest tajuvõimest, kuuest tajuobjektist ja kuuest tajumeelest. Vahest kõige tuntum rida seadmusekategooriaid, mida kasutatakse meele analüüsimiseks, on viis kuhja ehk skandhat: kuju, tunne, mõiste, kujutlused ja teadvus. Nende lahtiseletust võib leida peaaegu igast budismi sissejuhatavast raamatust.

Neljas tähelepanu koondamise objekt, seadmused, nõuab, et psühhofüüsilise kogemuse vool, millest tekivad iseenda, meele ja keha mõisted, võetaks otsekui mikroskoobi alla, kasutades võrdlusalusena seda moodustavaid seadmusi. Nii võib antud hetke meelelisi kogemusi vaadelda konkreetse tajumeelena, mis tekib tajuvõime ja tajuobjekti kokkupuutest. Samuti võib selle asemel, et vaadata protsessi „külje pealt”, näha seda ettepoole suunatuna, põhjuse ja tagajärje kontekstis; meele sisuks olevaid tegureid võib vaadelda viiest skandhast lähtudes: kui kuju puutub kokku tajuvõimega, tekib aisting, mis areneb edasi tajuks, mis omakorda tekitab tahtelise reaktsiooni, ning kõik see, mis toimub, avaldub teadvusena.

Selle harjutuse teravik on suunatud kõige peenemale ja kõige painavamale moodustisele, iseenda (skr *ātman*) väärkujutelmale, millele toetub kogu sansaara kogemus. Kui me näeme, et seadmuste vool, seos keha, aistingute,

meele, kuju, taju, tahte jms tegurite vahel, muutub iga hetkega, kus siis on see mina ise? Kes või mis on see mina ise, kes tajub ja korrastab oma kogemusi? Kas see on tegelik osa tajukogemusest? On see sellest lahutamatu? Kas ta celneb sellele? On see absoluutne ja sellest eraldi seisev? Kas selle probleemi sügavuti uurimine annab teada, mida me iseenda ja oma maailmaga peaksime peale hakkama?

Üldlevinud eksiarvamus on, et keha ja meel on meie omad: „Minu keha tunneb praegu seda ja seda” või „minu meel mõtleb neid mõtteid”. Mõlema ühisosaks on subjektiivne lähtepunkt mina näol. Seetõttu võidakse samastada iseenast kehaga, meelega, üksikute mõtetega või mingi hüpoteeetilise transtsendentse „hingega”. Kuid kui tõeliselt keskenduda psühhofüüsilisele kogemusele endale, s.t meeles toimuvale mõtete hetkelisele esilekerkimisele ja kadumisele, ning seda lähemalt uurida, siis me näeme, et see ei ole mitte midagi muud, kui keerukate põhjuste ja tingimuste hetkeline tagajärg. Mina ise on paljas mõte, mõttemoodustis, mis tekib ühenduses teiste mõttemoodustistega. Seda ei ole võimalik leida neist eraldi seisvana, samuti ei saa seda taandada ühele moodustajale. Üheski neist seadmusest ehk „kogemust moodustavatest osistest” ei ole võimalik leida püsivat või tuvastatavat iseenast. Mina ise leitakse olevat tingimustest sõltuv, alusetu ja järelikult tühi mõiste. Selline on hinajaana arusaamine isiksuse iseenda tühjusest ehk olematusest (skr *pudgala-nairātmya*).

Veelgi lähemalt uurides võib sama väita kõikide kogemust moodustavate osiste endi kohta: seadmused tekivad, toimivad ja kaovad üksteise suhtes koordineeri-

tult ning ükski neist ei ole püsiv, absoluutne ega *a priori* eraldiseisev. Nii laieneb seesama tõdemus iseenda tühjusest ja alusetusest ka seadmustele. Sansaara tavapärasel maailmas kogeme me seadmusi konkreetsete ruumiliste objektidena, projitseerides põhjuste ja tingimuste võrgustikule (ruumilisest perspektiivist nähtuna) absoluutsete iseseisvate olemiskujude olemasolu, mida seal tegelikult ei ole. Me kogeme seadmusi kui konkreetseid ajalisi objekte, püsivaid iseseisvaid olemisvorme, mõistes ajalises perspektiivis valesti põhjuste ja tagajärgede seostumist ja hajumist. Kuid mõlemal juhul selgub lähemal uurimisel, et seadmused ise pole mitte midagi muud, kui teiste põhjuste ja tingimuste sõlmpunktid. Nad on „tühjad”, muutuvad ja neil puudub tuvastatav isecolemine. Selline on mahajaana arusaamine seadmuste „iseenda-olemise” tühjusest (skr *dharmā-nairātmya*). Suur madhjamaka õpetaja Nāgārjuna ütleb oma teose *Mūlamadhyamakakārikā* alguses nõnda: „Ei ole ühtegi seadmust, mis oleks tekkinud iseenesest, millestki muust, neist mõlemast või mitte kummastki.”²

Seni oleme rääkinud neljast objektist, millele meelt koondatakse, eraldi ning seostanud neid järjestikku ebapuhtuse, vaeva, püsituse ja iseenda olematuse ehk tühjuse mõistmisega. Algaja jaoks võib see olla kõige tõhusam viis arendada mõistmisvõimet. Ent sedamööda, kuidas harjutades edenetakse, võib kõiki neid nelja tüüpi mõistmist, ebapuhtust, vaeva, püsitust ja iseenda olematust, uurida ka nelja objekti põhjal, millele meelt koondada. Nii segunevad omavahel need objektid ja neile vastavad arusaamad.

Tähelepanu neljale koondamise harjutuse lõppeesmärk on saada aru neljast õilsast tõest, mõista iseenda olematust ning vabaneda sünni ja surma ringkäigust. Harjutuse kõige kõrgemal tasemel lõimub süvenenud mõtlus nelja õilsa tõe üle tähelepanu koondamisega neljale, nõnda et iga objekti juures, millele tähelepanu koondatakse, keha, aistingud jne, on tähelepanu all ka neli õilsat tõe, ja vastupidi. Sellisel viisil jõutakse väidetavasti kõige täielikuma iseenda olematuse mõistmiseni, mis toob ühtlasi kaasa hinajaana ideaaltüübi arhati neli vilja, milleks on voolusesseastuja (see, kes tunneb esimest korda nirvaana maitset), ükskordnaasja, naasmatu ja täielikult vabanevad arhati seisundid.

Ent niisamuti nagu need harjutused aitavad jõuda hinajaana tee kõrgeimate eesmärkideni, võib tähelepanu koondamist neljale, eriti selle neljandat astet, tähelepanu koondamist seadmustele, kohandada ka nõnda, et see aitab kaasa tühjuse sügavamale mõistmisele, nii nagu seda mõistetakse mahajaanas. Selles mõttes on need harjutused ühtmoodi omased kõikidele budismi teedele ja koolkondadele. Need on ühiseks väravaks, mis viib iseenda olematuse tühjuse juurde, tühjuse kui kõige ja kõigi ülima tõeluse ehk nõndasuse juurde ning tühjuse juurde selle sõna kõrgeimas ja sõnul väljendatus tähenduses.

Sõbralikkus, lahkus ja kaastunne on mahajaana ja sellele omase bodhisattvatee alustaladeks. Üldiselt hindavad neid voorusi kõrgelt ka teised religioonid. Kuid budismi traditsiooni kohaselt tärkavad tõeline sõbralikkus ja kaastunne ainult siis, kui saadakse õigesti aru olemasolu loomusest, see tähendab selle „sõltuvuslikust tekkimisest” (skr *pratityasamutpāda*), ja „omaolemise

puudumisest” (skr *niḥsvabhāva*). Seda ideed võib tõlgendada kahest seisukohast lähtudes.

Esiteks võime me sõltuvusliku tekkimise seisukohast näha, et maailmas ei ole ühtegi nähtust, ei materiaalselt ega vaimset, mis oleks olemas sõltumatusena teistest nähtustest. Kõik olendid ja kõik asjad on üksteisega tihedasti seotud. Kõik näiliselt eraldiseisvate olemisvormide juures aset leidvad toimingud ja protsessid on tegelikult seotud teiste olemisvormide toimingute ja protsessidega ja nendest mõjustatud, ning nii moodustavad need äärmiselt keeruka ja lõpmatu võrgustiku. Sellest tohutust vastastikuste seoste süsteemist eraldumine muudaks olemasolu võimatuks.

Inimlikul igapäevatasandil võime vastastikuse sõltuvuse tõe näha selles lihtsas tõsiasjas, et ükski inimene ei saa elada ühiskonnast või teistest inimestest täiesti eraldi. Siia ilma sünnitavad meid ja esimeste eluaastate jooksul hoolitsevad meie eest teised inimesed, vanemad või kasu-vanemad. Kogu elu sõltume me kõiges, mis meil on, teistest, alates eluks hädatarvilikest asjadest nagu toit, riided ja peavari, kuni teadmiste ja oskusteni, mida me omandame selleks, et elus hakkama saada. Isegi keele ja suhtlemisvõime saame me teistelt. Meil veab, kui me elame suhteliselt stabiilses ühiskonnas ja majanduslikus olukorras, ning kui me ühel päeval peaksime oma tänase sotsiaalse stabiilsuse ja kaitstuse kaotama, hakkaksime mõistma, kui hinnaline, ent juhusest sõltuv on rahu ja turvatunne.

Laiemas mastaabis avaldavad meie heaolule otseselt või kaudselt mõju loendamatud muud olemasolu tahud, nii tajumisvõimelised kui ka tajumisvõimeta. Kui me hakkame märkama seost inimeste ja kõikide muude eluvormide ja materiaalse olemasolu vormide vahel, kuidas

saaksime me siis mitte olla osavõtlikud ja mitte tunda muret kõikide olendite pärast? Just sellele mõistmisele ja sellega seotud osavõtlikkusele ja murele tuginedes kasvatame me endas vastutustunnet teiste olendite ja oma keskkonna eest. Soovime neid aidata ja kasvatada igal võimalikul viisil nende õnne- ja rahulolutunnet. Lähitudes budismile omasest usust loendamatutesse ümbersündidesse nii minevikus kui ka tulevikus, võime me aru saada, et oleme kunagi olnud tihedasti seotud iga elusolendiga. Nad on olnud meie isad ja emad ning õed ja vennad. Iga elusolend on mingil ajal teinud meid õnnelikuks ning seda meeles pidades võime me tunda nende vastu ainult sügavat tänulikkust. Samuti võime meie olla põhjustanud neile mingil ajal muret ja kurbust ning seda jääb meil üle ainult kahetseda. Kui niiviisi tunnetada oma seotust teistega, siis äratav see meis siirast hoolivust ja armastust, mis ulatub kaugemale inimese kiindumusest oma perekonda, rassi, klassi või rahvusse. Selline sõbralikkus ja kaastunne, mis laieneb kõikidele elusolenditele kõikjal, saab alguse teadmisest, elavast arusaamisest, et me oleme tõepoolest kõik üks perekond. See on budistliku kaastunde lähtealus.

Teisest seisukohast võimaldab kõigi ja kõige vastastikune sõltuvus meil rääkida nende „samasusest”. Kui me kitsendame selles hiiglaslikus tajumisvõimega ja tajumisvõimeteta suhete rägastikus oma fookuse konkreetsetele sõlmpunktidele, tajume me neid üksteisest eraldi seisvate ja piiritletud „olemisvormidena”, millel kõigil on nende „mina ise”. Kuid kuna kõik niisugused olemisvormid on tegelikult sõltuvuses üksteisest ja kogu ümbritsevast keskkonnast, siis ei saa mitte ühegi kohta neist öelda, et nad oleksid olemas iseenesest iseseisvalt ja püsivalt. Neil „puudub omaolemine” (skr *niḥsvabhāva*). Selline on „tühjuse” (skr *śūnyatā*) loomus; see on samane sõltuvuslikkuse endaga ja sellest lahutamatu. Sedamööda, kuidas me tõelist mahajaana kaastunnet ja mõistmist kasvatades hakkame sõltuvuslikkust üha sügavamalt tundma, võime me jõuda isiklikule ja vahetule äratundmisele, et kõik nähtused on sisimast iseenese loomusest tühjad. See „tühjus” ja „vastastikune sõltuvus” omakorda paljastab nende sarnasuse, nende sisima ühetaolisuse. Olles mõistnud kõige ja kõigi

vastastikust sõltuvust, liigume me nõnda sammukese edasi ja taipame olemasolu kahesuset, võrdsustavat loomust. Selle äratundmisega koidab tõeline mõistmine.

Selline on selle maailma sügavaim loomus, kus me elame; ning muidugi mõista on see ka igaihe elu sügavaim reaalsus sellisena, nagu me seda hetkest hetkesse elame. Kõik me oleme seotud üksteisega ja kõige muuga, nii elusa kui ka elutuga. Sellise suhtumisega, mis on tärganud meie olemasoluviisi tegelikust mõistmisest, tunneme me otsest seost maailmaga. Leiame, et piiritu kaastunne on funktsionaalselt lahutamatu tühjuse enda mõistmisest. Elada oma elu „iseenda olematuse” tõelises vabaduses ja saavutusrõõmus ei tähenda, et me peaksime siit maailmast lahkuma, vaid hoopis seda, et me peaksime oma elu elama vahetu avatuse ja kaastunde vaimus selle tohutu ja vastastikku läbi põimunud terviku sees. Kui mõistmisvõime on piiritu ja suudab hoomata kõiki olemisviise, nii konkreetseid ja universaalseid kui ka tühje ja ajutisi või kohatisi; kui kaastunne ja oskus kasutada vahendeid on piiritu ning suudab hõlmata kõiki olemisviise ja keskkonda üheainsa kehana, siis olemegi saanud täielikult virgunud Buddhaks.

Mahajaana traditsioonis on kõik elusolendid (ja koguni rohulibled) oma loomult Buddhadega samased. Kõikidel olenditel on võime ja võimalus täielikult virguda ja tuua esile oma buddhasus, sest kõik elusolendid ongi buddhasus. Need, kes käivad Buddhaks saamise teed, peavad endas arendama suurt mõistmisvõimet ja kaastunnet, mis näeb kõiki olendeid iseendaga samana. See pole mitte mingi soovunelm ega filosoofiline mõttemäng, vaid siiras ajend, mis innustab meie tegevust ja sunnib meid elama maailmas inimlikult. Ennekõike on see elav kogemus, mis kasvab välja meelearjutustest ja kaasneb kogu meie keha ja meele järkjärgulise muutumisega. See ei lähtu ka millestki väljaspool asuvast, see ei imbu meisse väljastpoolt. See tuleb meie endi isiklikust võimest mõista siin ja praegu omaenda olemasolu aluseid. Selline mõistmine (skr *prajñā*), mis muudab kogu meie elu, on virgunud olendile eetiliseks tõukejõuks; see on ühtaegu bodhisattvate tegutsemisajendiks ja nende sisemise tugevuse allikaks.

III OTSENE JA
ÄKILINE
LÄHENEMINE
CHANIS



CHAN JA
VIRGUMISE
ÄKILINE TEE

ÄKILINE JA
ASTMELINE
LÄHENEMINE
VIRGUMISELE

Sissejuhatavas peatükis chanist ja tühjusest me rääkisime juba erinevustest “äkilise” ehk “hetkelise” ja “astmelise” ehk “järgjärgulise” lähenemise vahel virgumisele. Me märkisime, et chani traditsioon samastab ennast äkilise teega, pidades samal ajal kinni vaimse kasvatuse ja arengu põhimõtetest, mis on omased traditsioonilismale – astmelisele teele. Arutluses budismi tee kolme põhialuse – kõlbluse, keskendumise ja mõistmise – üle puudutasime põgusalt astmelise tee algtõdesid ja läheme nüüd edasi chani põhiidee ja selle teostusega.

Erinevust budismi tee äkilise ja astmelise esituse vahel võib käsitleda mitmest vaatenurgast: ajalisest, ruumilisest ja temaatilisest ehk loogilisest. Aja kulgemise seisukohast vaadelduna tähendab äkiline midagi, mis saab teoks hetke jooksul, ühekorraga. Astmeline eeldab aga ajalist liigendumist ehk samm-sammult toimumist aja jooksul. Ruumilisest ehk mõõtmelisest vaatenurgast võib öelda, et äkilise lähenemise puhul ei toimu liikumist “siit” “sinna”; mitte midagi ei paigutu ümber ühest valdkonnast teise, olgu siis tegemist suunaga sansaarast nirvaanasse, hämarolekust valgusesse vms. Äkilise lähenemise puhul langeb ruumilise piiritlemise kujund täielikult ära, sest “siin” ongi “seal” ja “seal” ongi “siin”. Astmeline lähenemine aga, teiselt poolt, mitte ainult et ei pane paika ruumilist vahetegemist, vaid ka esitab kulgemist virgumise suunas arengulise ümberpaigutumisena ühest suunast või valdkonnast teise, näiteks olemasolust tühjusesse, tühjusest tagasi olemasolusse, või mõlemasse või mitte kumbagi.

Lõpuks on veel temaatiline ehk loogiline vaatenurk. Tegelikult ei erinegi see kuigi palju ajalisest ja ruumili-

sest vaatenurgast, kuivõrd ajalised ja ruumilised tähistused on siin antud mõttekonstruktsioonidena. Astmeline lähenemine eeldab temaatiliste seisukohtade järgnevust, mis on üles ehitatud üksteisele või vahetavad üksteist loogiliselt välja, kuni ilmub lõplik tõeline nägemus ülimast virgumisest ehk tühjusest.

Näiteks "Sūdasuutras" öeldakse: "Kuju on tühjus, tühjus ongi kuju; tühjust ei saa kujust lahutada, kuju ei saa tühjusest lahutada. Mis on kuju, see on tühjus; mis on tühjus, see on kuju." Selleks, et mõista seda täielikku samasust, Buddha täielikku mõistmist ehk nägemust, peab alustama eelarvamuslikust vaatest, et kuju on tegelik, iseenesest olemasolev. Selline on meie üleüldiselt omaks võetud vaade maailmale. Budism õpetab meile aga seda, et olemine on vaevarikas, võlts ja lõppkokkuvõttes tühi. Keskendudes asjade väliskuju üle mõtlemisele, on võimalik sellised väärarusaamad välja juurida ja jõuda mõistmiseni, et kuju on tühi talle seesmiselt omast olemasolust ning sõltuvuslikult tekkinud nagu kõik muugi. Sedaviisi võib tõenäoliselt jõuda teise äärmuseni ja klammerduda tühjuse külge või eitada täielikult kuju kui ülimat tegelikkust. Kuid mahajaana budism õpetab meile, et seegi on eelarvamuslik ja ebatäielik mõistmine. Sellepärast on tarvis üle vaadata kiindumus tühjusesse, kummutama tühjus ja näidata, et see iseenesest polegi mitte midagi muud kui kuju. Kuju on just sellisena, nagu ta on, alati täiel määral tühjuses olemas. Sedasi jõutakse aste-astmelt järgemööda täieliku ja segamatu keskmise vaateni, mis esindabki tõelise bodhisattva ja Buddha jõulist ning liikuvat nägemust.

Äkilise lähenemise puhul on täieliku virgumise täielik ja ärasegamatu nägemus esitatud ühekorraga ja taibatud ühekorraga otsimata abi loogilistest lüketest ja ajalistest arengutest. Ei toimu mitte mingit üleminekut ühelt lähenemisviisilt teisele; ei ole vaja mitte mingit temaatiliste ümberseletuste jada või mõisteliste vaatenurkade ümberpaigutusi; toimub lihtsalt vahetu silmapiiri avardumine. Kuju juba ongi tühjus, tühjus juba ongi kuju. Sansaara juba ongi nirvaana, nirvaana juba ongi sansaara. Ainus asi, mida on vaja teha, on lasta sellistel jäikadel vastandustel minna oma teed ja lubada neil võtta sisse oma

koht põhjuse ja tagajärje kõikehõlmavuses. Tegelikult on sellised vastandused iseenesest ebasobivad väljendamaks seda kesktee segamatut kõikehõlmavust.

India ja hiina mahajaana traditsioonilise arusaama kohaselt võtab bodhisattva tee Buddhaks saamise ehk täieliku virgumiseni aega oma kolm äraarvamatult pikka ajastut. Selle tee vältel ärkab bodhisattvas kõigepealt kaastunde väel kindel meelestatus jõuda täieliku virgumiseni (skr *bodhicitta*). Seejärel hakkab ta teostama kuut bodhisattva ületavat toimingut ja jõuab välja tühjuse mõistmiseni (skr *prajñā*), püüab ühendada ülima tegelikkuse ja suhtelise tegelikkuse vaatenurki ehk nirvaanat ja sansaarat. Lõpuks jõuab ta välja sinna, kust ei ole enam tagasilangust, ja mõistab täielikult keskteed ning edasi saab juba Buddhaks. Kõige täielikumalt välja arendatud kujul hiina budismis näeb see tee ette, et inimene peab läbi käima 52 vaimse arengu astet, millest igaüks tähendab kindlate arusaamade ja pälvimuste väljaarendamist.

Selline on tavapärane mahajaana vaade, mida pakutakse välja suutrates, kuid samuti on olemas mahajaana pühakirjatekste, milles väidetakse, et Buddhaks võib saada ka kiiresti või isegi hetkeliselt ning ei ole ilmtin-gimata vajalik üksteise järel läbida kõiki neid astmeid ja tasemeid. *Nirvāṇasūtra* näiteks kuulutab, et Buddha kõikehõlmav mõistmine on tegelikult kõikidele olenditele sisemiselt omane. Kõik olendid on sisemiselt õnnistatud buddhaloomusega ehk eeldusega saada Buddhaks. Meel ise ongi Buddha, aga olendid lihtsalt ei mõista seda, kuna selle arusaamise valgus on varjatud väärkujutelmade ja meeleplekkide tolmukihi alla.¹ Piisab aga sellest, kui kuulda õpetust buddhaloomusest ja võtta vastu otsus naasta oma algupäraselt virgunud loomuse juurde, astudes loomulikul teel vastu sellele meelepettele ning harutada see tükkahaaval lahti, kuni buddhaloomus järk-järgult avaneb. Kuid kuna meel ongi tegelikult juba virgunud, siis teoreetiliselt võib ka kohe samastuda sise-mise buddhaloomusega ja teha oma virgunud meel lahti ühekorraga.

Teoreetiliselt sõltub see, kas teostamist mõistetakse astmelise või hetkelisena, vahendatud või vahetuna, sellest, kuidas mõistetakse tavalise, virgumata olukorra ja

ülima tegelikkuse olemust. Praktiliselt sõltub see aga eeskätt iga üksiku isiku tegude põhjal kujunenud hüvejuurest ja võimekusest. Kui inimese hüvejuur on tugev ning meel juba üsna puhas, kuna ta on eelmistes eludes palju harjutanud, siis võib ta praeguses elus olla täiesti võimeline vastu võtma ja rakendama õpetust äkilisest virgumisest. Kelle võimed on aga nürid ja keda koormavad kired ja himud, see edeneb aeglaselt isegi siis, kui ta harjutab äkilise virgumise meetodeid. Üldiselt on nii, et mida nürimate võimete ja raskema himudekoormaga inimene on, seda keerulisem ja raskem on ka tema harjutamine ja teostus. Mida terasem ja lihtsam aga inimene on, seda lihtsam ja vahetum on ka tema harjutamine ja teostus. Kui inimene on oma võimete poolest eriti terane ning samuti vaimselt küps, siis võib täielikult virguda kas või ühestainsast sõnast. Selline oli näiteks kuues patriarh Huineng, kes noorena koges sügavat virgumist, kuuldes vaid korra üht katkendit "Teemantsuutrust".

Kui me tuleme nüüd tee ning selle harjutamise ja teostuse juurde, peame endalt tingimata küsima, mida me õieti mõistame termini "virgumine" all. Virgumist võib määratleda mitmel viisil ja mahajaana allikates tehaksegi seda mõnevõrra erinevalt. Mõnikord nimetatakse virgumiseks igasugust põhimõttelist edenemist, isegi muutusi kõlbluse vallas. Teinekord jälle määratletakse virgumist kui midagi, mis on juba õige lähedal täielikule Buddhaks saamisele ehk tagasilangematule (skr *avaivartya*) bodhisattvale. Kui keegi maitseb vaid piisakese suure ookeani vett, saab ta seeläbi teada ja tunda, kuidas see vesi maitseb, kuid seda kogemust ei saa võrrelda jökke sukeldumisega, terve ookeani tühjaks joomisega või ise ookeaniks saamisega.

Kuid isegi äkilise ehk vahetu tee puhul Buddhaks saamiseni võib olla ja tegelikult peabki olema kogemuse ja edenemise käigus eri tasemeid. Kuidas aga suhted astmelisuse ja äkilisuse vahel kujunevad, sõltub sellest, kuidas teed mõistetakse, harjutajast enesest ja eesmärgist, milleni tahetakse jõuda. Näitlikustamaks seda kulgu, naaskem võrdluse juurde, millest oli juttu eespool, ja vaadeldgem seda lähemalt. Oletagem, et keegi on pandud kinni sügavasse kaevu, mille suu on kaetud kaanega ja see

omakorda paksu mullakihiga. Kaevus on kottptime. Ühel päeval puhub tuul korraks mulla ära ja läbi prao langeb kaevu valguskiir, kuid tuul puhub mulla kohe tagasi ja valguskiir kaob. Kuid üheks hetkeks langes kaevu valguskiir ja sinna kinni pandud inimene teab nüüd, mis vahe on valgusel ja pimedusel. Oletame, et pärast seda püüab kaevusolija kraapida ära nii palju mulda kui võimalik, et kaevu langeks kogu aeg rohkem valgust, kuni lõpuks lükkab ta pealt ära ka kaane enda ja kaevu tulvab ere päikesevalgus. Siis oletame, et seejärel hüppab ta kaevust välja ja võib vabalt ümbruskonnas ringi jalutada; või isegi tõuseb taevasse ja saab üheks päikese endaga.

On tohutu erinevus tugevuse ja määra poolest esialgse nõrga valguskiire ja päikesega ühte saamise vahel, kuid kvalitatiivses mõttes ei ole valgus iseenesest muutunud: tegemist on ikka sellesama valgusega. Vaadates asjale valguse seisukohalt, võib öelda, et me teame, mis on valgus sellest hetkest alates, kui kaevu langes see esimene valguskiir; kuid ometi on vajalik harjutamine ja edenemine, et valgus jõuaks täisvõimsuseni. Sama võib öelda Buddhaks saamise ehk ülima virgumise mõistmise kohta. Seadmuse esmane valguskuma on küll samast ainest, mis buddhameel, kuid see ei ole veel Buddha täiel määral. Kui keskenduda kaevukaane ja mulla eemaldamisele, selle asemel et uurida valguse omadusi, siis võib rääkida kindlast ja konkreetsest edenemisest.

Praktilisest seisukohast lähtudes on äkilisel ja astmelisel lähenemisel virgumisele palju varjundeid ja rõhuasetusi. Huineng on asja kokku võtnud järgmiselt:

"Seadmus ise ei ole ei äkiline ega astmeline, kuid inimesed jagunevad terasteks ja nürideks. Nüridele sobib paremini harjutada astmelist seadmust, teadjatele ja virgunutele sobib paremini harjutada äkilist seadmust. Selleks, et tunda oma algupärast meelt, tuleb mõista ja näha oma algupärast loomust. Kes on virgunud ja aru saanud, sellele ei ole nende kahe seadmuse vahel mitte mingisugust vahet. Kes ei ole virgunud ega aru saanud, need peavad veel kaua sansaaras tiirlema ja vaeva nägema."²

Nii äkilise kui ka astmelise lähenemise põhimõtte on mõlemad olnud budismis olemas selle algusest saadik, kuid kuni budismi juurdumiseni Hiinas, oli see prob-

leem jäänud süstemaatiliselt käsitlemata. Budismi õpetuste kõikehõlmavate klassifikatsioonide loomist äkilise ja astmelise virgumise seisukohast lähtuvalt tuleb tõepoolest pidada Ida-Aasia budismi suureks saavutuseks ning me leiame neid praktiliselt igast Ida-Aasia budismi koolkonnast, olgu siis tegemist huayani, tiantai, sanluni või chaniga. Kuid igal juhul on just chani traditsioon samastanud ennast kõige jõulisemalt äkilise lähenemisega virgumisele.

"CHAN/ZEN" KUI

"MÕTLUSE KOOLKOND"

Nagu paljud juba teavad, on hiina keelne sõna *chan* (jaapani keeles *zen* ja korea keeles *son*) Indiast pärit sanskritikeelse sõna *dhyāna* transkriptsioon. *Dhyāna*'t, nagu te loodetavasti veel mäletate esimestes peatükides räägitust, seostatakse tavaliselt sügava keskendunud mõtlusega, mida viljeldakse meeleharjutustes meelerahu (skr *śamatha*) aspekti kaudu. Kõige sagedamini tähendab see süüvinud meeleseisundit, mis tekitab sellise harjutamise tulemusel (näiteks siis, kui räägitakse *dhyāna* keskendumise neljast tasemest), kuid selle tähendus võib laieneda ka mõtlusviisidele endile. Mõlemal juhul mõistetakse *dhyāna*'t enamasti maise nähtusena kas siis ühte punkti keskendunud ehk koondunud meelena, kuid nii või teisiti puudub temas mõistmise komponent, mis ületaks "ise" ja "meele" mõisted ning tähistaks nõnda juba seda, mis ületab maised mõõtmed. Nõnda peetaksegi *dhyāna*'t eriti hinajaana süsteemides kvalitatiivselt erinevaks ja madalamaks kui virgumist ennast.

Mahajaana suutrates on *dhyāna* tähendus mõnevõrra erinev. Tõstetuna ühele kuuest bodhisattva ületava toimingu tasemest, hõlmab ta siin nii maiseid kui ka ülemaiseid, nii veel mitte virgunud kui ka virgunud keskendumisseisundeid (skr *śamādhi*). Chani/zeni koolkonnas mõistetakse *dhyāna*'t just sellelt seisukohalt lähtuvalt, kuid minnakse tõlgenduses veelgi kaugemale, võttes *dhyāna*'t ehk *chan*'i virgumise ehk buddhasuse enda sünonüümiks. Nõnda peabki chani koolkond ennast tõelise virgumise traditsiooniks, kus kõige tähtsam on vahetu meeleharjutus, mille põhiolemus kasvab välja elava buddhameele viljelemisest ja kogemisest.

Hiljemalt Songi dünastia ajast saadik (960-1279) on chan-budistid Hiinas väljendanud oma eripärana “äki-list ja vahetut” teed, tehes seda järgmise nelja väite abil. (1) Chan ei tugine sõnadele ega tekstidele (*buli wenzi*). (2) Chan on õpetusteväline eriline edasiandmisviis (*jiao-wai biechuan*). (3) Chan tähendab iseenda loomust nähes Buddhaks saamist (*jianxing chengfo*). (4) Chan osutab otse inimese loomusele (*zhibzhi renxing*). Chani koolkonna omamoodi manifestina annavad need väited suurepärase aluse chani toimimisviiside mõistmiseks nii institutsionaalse traditsiooni kui ka individuaalse teostuse mõttes.

“Sõnadele ja kirja pandud tekstidele tuginematuse” idee ei ole budismi traditsioonile kaugeltki võõras. Buddha Šākyamuni iseloomustas virgumist algusest peale kui midagi, mis jääb teisele poole tavapära arusaamisest. See on “hoomamatu” ja “väljendamatu” mitte ainult oma peenuse poolest, vaid märksa olulisemal määral selle poolest, et selleni jõudmine ei tähenda mitte midagi vähemat, kui meie tavapära elu käigus hoidva tunnetuse struktuuri täielikku ümberkorraldust. Virgumise selle põhimõttelise eripära tõttu pidas Buddha ühtviisi oluliseks nii dharmat “Buddha õpetuse ehk seadmuse” kui sõnaliste juhatuste kogu tähenduses kui ka dharmat kui elavat mõistmist ehk virgumist (mis sünnib pühendunud harjutamise teel), millest kogu see õpetuse kompleks välja kasvab ja kuhu ta lõpuks ka välja viib. Võrrelduna “parvega, mis viib teisele kaldale”, “sõrmega, mis osutab kuule” või “arstirohuga, mis ravib haigusi”, on budistlikke suutraid ja neis sisalduvaid formaalseid õpetusi alati iseloomustatud kui “vahendeid”, mida kasutades saab jõuda isikliku virgumise ja ümberkujundamise “lõpu”, mida aga ei tohiks segi ajada selle “lõpu” endaga.

Võib-olla rohkem kui ükski teine budismi koolkond, on chan viinud selle vahetegemise viimase piirini, tõstes süvenenud mõtluse ja isikliku virgumiskogemuse sellisele ülimuslikule tasemele, mis on ülem kõigest muust, isegi Buddha enda sõnast. Kui chani pooldajad ütlevad lahti “tuginemisest sõnadele ja kirja pandud tekstile”, siis nende sõnade ja kirja pandud tekstide all mõeldakse sõna-des väljendatud dharmat, mis põhineb budismi pühakir-

jal ja mida levitatakse selle kaudu. “Neile mitte tugine-mine” tähendab kaht asja. Ühelt poolt on see nõue, et chani õppija ei laseks tähttähelel õppimisel ennast sisse mässida, nii et see võiks muutuda takistuseks sõnade järgi käimisele. Ta ei peaks ennast meelestama mitte millelegi vähemale kui täielikule muutumisele virgumise läbi. Teiselt poolt tähendab see seda, et chani õpetaja ei peaks sõltuma vastuvõetud sõnast, vaid ületama kirja pandud pühakirja traditsioonilised konventsioonid ja kasutama mis tahes vahendeid selleks, et virgutada oma õpilasi. Lõppude lõpuks on nii õpetuse kui ka teostuse ülimald teostuseks virgumises sisalduv elav tarkus. Kõik alla selle on lubamatu kompromiss.

Teine neljast väitest, et “chan on õpetusteväline eriline ülekandeviis”, laiendab sedasama tuginematuse hoiakut sõnaseadmiselt ja kirja pandud tekstilt ajaloolise traditsiooni alale. Termin *jiao*, mida me tavaliselt tõlgime “pühakirjaõpetuseks”, on Hiinas väga tihedalt seotud sel-liste koolkondadega nagu huayan ja tiantai, mis paistavad mõlemad silma oma budistlikel suutratel põhineva kee-rulise teooria ja teostuse poolest. Väites end seisvat “väl-jaspool” sellist pühakirjal põhinevat dharmat-esityst, peab chani koolkond end erinevaks neist traditsioonidest, mis määratlevad religioosset autoriteeti Buddha öeldud sõna ja õpetuse baasil. Kui õpetusel (*jiao*) põhinevad koolkon-nad peavad kõige tähtsamaks budismi pühakirja edasi-andmise traditsiooni, siis chani koolkond pöörab oma pilgu virgumise enda elava nägemuse “meelelt mee-lele” edasiandmise poole. Chani koolkond, mida tuntakse eri nimede all kui “lambi või leegi edasiandmist” või “tõe-lise dharmasilma aarde edasiandmist”, väidab end olevat Buddha virgunud meele põlvest põlve edasiandmise tra-ditsiooni jätkaja, mis on kestnud ja kestab edasi paral-leelselt tema sõnalisel teel väljendatud dharmaga. Ta käib *a priori* sellega kokku ja on ühtlasi sellest “väljaspool”.

Ajalooliselt seisukohalt vaadatuna on see traditsioon kujunenud india ja hiina virgunud “patriarhide” järjepi-deva liinina, mis ulatub otseteed tagasi Buddha endani. Arvatakse, et Buddha Šākyamuni kinnitas esimese pat-riarhi Mahākāśjapa virgumist, Mahākāśjapa omakorda ja iga järgmine patriarh õpetas välja ja kinnitas oma vahetu

järglase. Kahekümne kaheksas India patriarh Bodhidharma tõi selle seadmuse Hiinasse, kus see järk-järgult hargnes hulgakas õpetusliinideks. Järjepidevus kestab edasi ka tänapäeval "chani õpetajate" (*chanshi*) ning "õpetaja-õpilase" suhte baasil, mis on põhiliseks struktuuriks, mille ümber chani traditsioon püsib.

Institutsionaalsest seisukohast võetuna on chani õpetaja isik, kes on virgunud Buddha meelde chani õppimise ja harjutamise kaudu ning kelle virgumist on kinnitanud (hn *yinke*; jp *inka*) keegi juba olemasolev chani õpetaja. Kasutades leegi ja lambi kujundit, võib öelda, et chani seadmuse edasiandmiseks on vaja kolme asja: juba varem kinnituse saanud chani õpetaja virgunud sisekaemust, õpilase virgunud sisekaemust ja Buddha seadmuse ehk Buddha meele elavat tegelikkust, millele mõlemad on rajatud. Kui ükski neist on puudu, siis ei saa vähemalt chani mõõdupuude järgi virgumist ja edasiandmist pidada tõeliseks. Formaalne kinnitamine on seejuures aga eriline võtmemoment, kuna chani teostamise alus ja chani kui institutsiooni ühtsus püsib ideel, et sellise edasiandmise käigus läbi ajaloo on Buddha Śākyamuni "meele seadmus" püsinud puutumatuna. See ongi see kinnitatud mõistmine, mida chani harjutajad otsivad, et "süüdata" ja tõestada seda omaenda meeles; ja selle valguse kehastajana oodatakse sellistelt chani õpetajatelt juhatusi.

Kolmas ja neljas aksioom käivad chani teostamise iseloomu enda kohta. Chani koolkonna järgi on kõikidel olenditel Buddha meel ja kõikide olendite meel on seesmiselt virgunud ja puhas. Veelgi õigem oleks öelda, et kõikidel olenditel mitte lihtsalt ei ole Buddha-loomus, vaid buddhasus ongi nende vahetu pärisosa. Sansaara eksiteed ja kannatused ei ole midagi iseenesest eraldiseisvat virgumisest; need on selle pärisosaks niisama vahetult ja täielikult, kui jää või lained on vee pärisosaks. Kui me ütleme, et keegi "saab Buddhaks iseenda loomuse nägemise teel", siis peame me silmas seda, et kõik Buddha virgumise ülimad aspektid on koos selles momendis, mil nähakse meeleplekke seesmiselt ühe ja samana Buddha meelega. Seetõttu võetakse kogu chani virgumisplaan sageli kokku väljendiga *jianxing* (jp *kenshō*), mis tähendabki "enda loomuse nägemist". "Osutamine otse ini-

mese enda meele loomusele" kirjeldab seda ainulaadset teed, mida mööda chani õpetaja kui Buddha mõistmise elav kehastus püüab viia õpilase vahetusse kokkupuutesse Buddha meelega.

PILGUHEIT CHANI AJALOOLE: CHANI TÕÕPILISTE INSTITUTSIOONIDE, ÕPETUSTE JA STIILIDE ARENG

Loomulikult esineb lahknevusi selles, kuidas erinevad chani koolkonnad esitavad oma ajalugu ja selles, mida pajatavad ajalooallikad, eriti kui neid on ümber mõtestanud tänapäeva ajaloolased. Traditsiooniliselt näeb chan oma ajaloo algust Hiinas alates India patriarhist Bodhidharmast, kes olevat saabunud itta kuuenda sajandi alguse paiku. Jätkates India patriarhide liini, olevat Bodhidharma "meele dharmat" edasi antud ühte kindlat Hiina patriarhide liini mööda Huikelt (487–593) Sengcanile (surn u 606), Sengcanilt Daoxinile (580–651) ja Daoxinilt Hongrenile (601–674). Neid nelja meest koos Bodhidharmaga peetakse tavaliselt viieks esimeseks Hiina patriarhiks.

Seda, et Bodhidharma ja Huike olid tegelikult elanud inimesed, tõestavad ka teised allikad, mis jäävad väljapoole chani koolkonda, kuid õpetlased on seadnud küsimärgi alla, kas neil oli otseselt midagi pistmist selle traditsiooniga, mis sajand või kaks hiljem hakkas ise ennast pidama chani õpetusliiniks. Neljanda patriarhi, Daoxini kohta on meil rohkem ajaloolist materjali, sest ta oli esimene, kes asutas omaette kloostri ja kogus enda ümber üsna suure koguduse järgijaid. Daoxini pärandit, mida tuntakse kui Idamägede koolkonda laiendas veelgi tema järglane, viies patriarh Hongren.

Pärast Hongreni läheb pilt aga keerulisemaks, sest tema õpilaste seas kerkis esile mitu liini, kes peavad ennast chani patriarhide järjepidevuse edasiviijateks. Hilisema chani traditsiooni järgi leidis esmane lõhenemine aset kahe isiku ümber, kelleks olid Huineng (638–713) ja Shenxiu (605–706). Kaheksanda sajandi jooksul tekkis vastuolu Huinengi järglaste, eeskätt Heze Shenhui (670–762), ja Shenxiu järglaste vahel selle üle, kes siis õieti on viienda patriarhi Hongreni seaduslik

järglane. Huinengi enda isikust on tegelikult väga vähe teada ja mõned õpetlased isegi arvavad, et tema elulugu ja õpetus (nagu see on kirja pandud näiteks "Kuuenda patriarhi lavasuutras") on hilisemate chani järgijate fabriceeritud.³

Kuidas iganes see asi ka ei olnud, aga Huinengi fraktsioon, kes hakkas ennast nimetama lõuna koolkonnaks, sai radikaalsema äkilise virgumise õpetuse eestvõitlejaks ning nad süüdistasid Shenxiu liini ehk nn põhja koolkonda langemises astmelise tee õpetusse. Põhjastel, millel ei ole midagi pistmist selle teemaga, suri chani "põhja" koolkond varsti välja ja "lõuna" koolkond ehk siis Huinengi liin, õigemini need, kes ennast selleks pidasid, jäigi domineerivaks liiniks. Asja teeb veelgi keerulisemaks see, et ka Shenhui lõuna koolkond ei pidanud vastu kauem kui mõne põlvkonna ja chani koolkonna keskne järjepidevus kandus üle mitmele uuele õpetusliinile Lõuna-Hiinas, kes pidasid ennast samuti Huinengi järglasteks. Üks neist koondus Jiangxi provintsis Mazu Daoyi (709–788) ümber ja teine Hunanis Shitou Xiqiani (700–790) ümber. Järgneva kahe sajandi vältel need liikumised õitsetesid ja neist kasvas välja hulk silmapaistvaid õpetajaid, keda hiljem on tõstetud klassikalise chani kultuuri rajajate au sisse. Nende viljastava mõju tõttu chani ajaloole peetakse hilist Tangi ajastut, mil need isikud tegutsesid, ammu ajast chani kuldajastuks.

Suuremat osa neist suurtest õpetajatest ja nende õpilastest esitatakse chani kirjanduses kui iseäranis tugevate hüvejuurtega isikuid. See tähendab seda, et nende vaimne võimekus oli niivõrd kõrge, et nad suutsid areneda üsna kiiresti isegi ilma suure ja vaevarikka õppimise ning harjutamiseta. Nad olid juba loomupäraselt õnnistatud sügava mõistmisvõimega. Saades sellest aru, ei kormanud nende õpetajad neid astmelise tee traditsiooniliste võtetega, vaid rakendasid lihtsamaid ja vahetumaid viise, mis sobisid paremini nende loomuliku andega. Kui nemad omakorda õpetajateks said, rakendasid nad samasugust lähenemist oma õpilaste suhtes. Nõndaviisi hakkasid omaenda elava mõistmise varasalvest ja oma õpetajate pärandist lähtuvatest tegutsemisviisidest kujunema budismi teostuse uued eeskujud.

Need õpetajad ei rõhunud askeetlikule eluviisile ja kujustamise aeglasele aste-astmelt toimivatele harjutusviisidele, mida õpetatakse budismi pühakirjades ning viljeldi traditsiooniliselt india budismis. Toonitades pigem "vahetut osutamist meele loomusele", kasutasid nad teravaid sõnu ja tegusid, et sundida oma õpilasi "lahti laskma" eksimõtetest ning võimaldada täiel määral toimival Buddha meelel esile kerkida. Chani terminoloogias kasutatakse selle tähistamiseks väljendit *fangxia*, mis tähendab midagi, mida võiks tõlkida sõnadega "viska ära" või "pane maha". Kui oli tegemist õigete isikutega õiges olukorras, kasutati sellist õpetamist üsna sageli.

Sedajagu, kuidas eripärane chani lähenemine jõudu kogus, hakati astmelisi harjutusviise üha enam maha tegema. Kui mõni õpetaja rakendas mõnda traditsioonilist harjutusviisi, nagu meele rahustamist, enesevaatlust ja *dhyāna't*, millest me lühidalt rääkisime eelmistes osades, võis ta saada terava kriitika osaliseks selle eest, et koormab oma õpilasi naeruväärsete ülesannetega või isegi juhatab neid otsesõnu valele teele. Astmelist teed hakati isegi pidama millekski, mis hoiab kinni kestvate pettekujutluste ja karma küljest ja seeläbi just tugevdab sansaara kütkeid. Vahetut harjutusviisi, mis seisneb ei milleski muus kui lahtilaskmises, hakati seevastu pidama millekski, mis otseteed tungib probleemi südamikku ega jäta kuigi palju ruumi üksikasjalikele juhtnööridele ja vaimsele nõudlikkusele enese suhtes.

On üks huvitav lugu kuulsalt caodongi koolkonna õpetaja Dongshan Liangjie (807–869) õpilasest Yunju Daoyingist (surn 902). Yunju harjutas hoolega mitmel viisil, et jõuda *samādhi'sse*. Tavaliselt eraldus ta pikaks ajaks mägedesse harjutama. Kui ta sealt ükskord jälle tagasi alla tuli ja nägi Dongshani, küsis too tema käest, miks ta ei tulnud kordagi endale vähemalt toitu viima. Yunju vastas, et ta ei tundnud vajadust toidu järele, kuna taevased olendid töid talle iga päev kõike, mida vaja ja aitasid teda. Dongshan ohkas sügavalt ja lausus: "Ma mõtlesin, et sa oled ikka tõeline inimene, aga paistab, et sa pole üldse inimene. Kui sa juhataid teisi, siis kuhu sa neid üldse juhataid? Kui sa tüssad teisi, siis kui kaua sa neid tüssad?"

Yunju vastas: "Sain aru. Mida ma peaksin tegema?"
Dongshan lausus: "Tule õhtul tagasi, siis ma ütlen sulle."

Nõnda läkski ta õhtul, kui kõik olid juba magama heitnud, tagasi õpetaja juurde. Dongshan käskis tal harjutada kuuenda patriarhi Huinengi moodi: "Ära mõtle, mis on hea, ära mõtle, mis on halb; ole seal, kus sa parasti oled."

Seejärel Yunju kolm päeva lihtsalt istus. Ta ei mõelnud ei heale ega halvale ja ei harjutanud mitte ühelgi viisil, kuni ta meel sai täiesti tühjaks, nii et mitte midagi ei jäänud järele. Taevased olendid, kes talle tavaliselt toitu tõid, tulid teda vaatama, kuid ei leidnud teda üles. Ta oli küll seal, kuid olles unustanud kõik oma vaimulikud väed ja pälvimused, ei suutnud taevased olendid tema asupaika avastada.⁴

Enamikul inimestest ei ole nii tugevaid hüvejuuri kui Yunjul. Sellepärast ei käi neil asjad nii lihtsalt. Nad peavad kogema hulga raskusi ja vintsutusi oma harjutamise teel enne, kui jõuavad sellele tasemele, kus pole enam midagi maitsta. Nad harjutavad vahetpidamata ööd kui päevad, nagu inimene, kes nälgib ja otsib meeleheitlikult kõige viletsamatki toidupala või kes on just kaotanud oma vanemad. Üldiselt on nii, et mida nürimad on inimese võimed ja mida keerulisem on tema isiksus, seda rohkem peab ta harjutama ja seda käegakatsutavamad peavad olema tema harjutusviisid. Millestki peab ju kinni hoidma, et korrastada ja vaigistada oma meelt. Kuid need varased chani õpetajad ei pakkunud välja üldse mitte midagi, millest kinni hoida. Paljud neist ei osutanud üleüldse mitte ühelegi väravale ega lähenemisele, mistõttu chani tuntaksegi ka kui värvateta ehk juurdepääsuteeta teostusviisi.

Huineng olevat oma õpilastele öelnud: "Ärge mõtelge (*wunian*)", mis tähendab, et "ärge mõtelge heast, ärge mõtelge halvast; mõtelge sellest, mis nägu te olite, enne kui te sündsite".⁵ Mazu Daoyi väitis, et "tavaline meel ongi *dao*; meel ise ongi Buddha; seadmuse värav ongi seal, kus värvat ei ole." Ta õpetas: "Kui te otsite seadmust, siis ärge otsige."⁶ Rõhutamiseks nende sõnade tähendust oma õpilastele, kasutas Mazu igasuguseid "kummalisi väljendusi ja pühadust teotavaid tegusid", kaasa arvatud

karjumist ja löömist. Paljud tema kaaslased võtsid üle samasugused meetodid.

Mitte keegi neist õpetajatest aga ei pakkunud välja mingisugust üheselt mõistetavat harjutusviisi. Tegelikult paistab isegi, et need varased õpetajad tegid kõik, mis suutsid, et kaotada igasugune sõltuvus mis tahes harjutusviisist. Võib ette kujutada, missuguste raskustega pidid õpilased olema silmitsi oma harjutamise teel. Mazu Daoyi juurde olevat igal pool, kus ta õpetas, tulnud kolmsada kuni viissada õpilast, kellest suurem osa ei saanud üldse aru, mida ta õpetas ega olnud neil aimugi, mida ta üldse tegi. Nende seas olid vaid üksikud, kes olid võimelised vastu võtma sel moel edasi antud seadmust. Palju rahvast tuli õppima ka Danxia, teise kuulsa tegelase juurde, kes lõhkus Buddha kuju küttepuudeks, et tuld teha, kuid see kärkis nende peale nii karmilt, et suurem osa jooksis tema juurest minema. Chani õpetaja Shigong Huizang pidas alati vibu ja nooli käepärast ning igaüks, kes tema tuppa astus, leidis ennast õpetaja käes vinna tõmmatud vibu märklauana, nool sihtimas otse silmade vahele. Paljas Shigongi nime nimetamine pani inimesed hirmust värisema.

Peale Tangi dünastia (618–906) kokkuvarisemist ja sellele varsti järgnenud Hiina taasühendamist Songi dünastia (960–1279) valitsuse alla, said need lood ja anekdootid chani õpetajate kohta üha populaarsemaks. Chan tõmbas ligi palju inimesi, ja selles pulbitsevas ja isegi võistluslikus õhkkonnas hakkasid chani õpetusliinid omavahel konkureerima, tõestamaks oma erilistust ja ajaloolisust. Juba ammu enne seda hakkasid kuju võtma organiseeritud ja kindlapiirilise chani koolkonna tunnusjooned. Hakati koostama ja välja andma tähtsamate varajase chani õpetajate "ütluste üleskirjutusi" (*yulu*), samuti formaalseid "lambi üleskirjutusi" (*denglu*) ja eri õpetusliinide patriarhide genealoogiaid. Loodi ja pandi paika spetsiaalselt chani kloostrite jaoks mõeldud rituaalide ja igapäevaelu juhtnöörid ehk "puhtad juhtnöörid" (*qinggui*) ning kehtestati chani õpetusliinide õpetusstiilid. Arvatavasti tulenevalt ammusest arusaamast, et institutsionaalse õitsenguga võib kaasas käia mandumine ja allakäik, ning arvatavasti ka üksteisega konkureerimise

retoorikast lähtuvalt sai üldlevinud tavaks vanade aegade ülistamine ning kaasaegsete õpetajate ja harjutajate alavääristamine. Lõpuks viis selliste asjaolude koostoime välja viie omaette chani õpetusliini kujunemisele, milleks on guiyang, yunmen, fayan, caodong ja linji. Igaüks neist esindas teatud kindlat chani õpetusliini, mis keskendus ühe või kahe vanaaja väljapaistva õpetaja pärandi ümber ning tõstis esile oma õpetuse ja stiili eripära.

Neist viiest õpetusliinist, mis kerkisid esile hilise Tangi ja varase Songi ajastul, jäid alles ainult linji (jaapani rinzai) ja caodong (jaapani sōtō), kuna teised aga aja jooksul hääbusid. See chan, mis on olnud Hiinas ja Jaapanis alates 13. sajandist kuni meie päevini välja, on põhiliselt linji ja caodongi koolkondade chan, mis kujunes välja Songi dünastia aegses Hiinas. Linji järjepidev õpetusliin arvestab oma algust 9. sajandi õpetajast Linji Yixuanist (surn 866). Linji oli Huangbo Xiyuni õpilane (surn 850), kelle liin omakorda ulatub õpetajate Baizhang Huaihai (720–814) ja Mazu Daoyi (709–788) kaudu kuni Nanyue Huairangini (677–744), kes oli kuuenda patriarhi Huinengi õpilane. Peale Linji enda on linji chani stiili väljakujundamisel erilised teened eeskätt kahel Songi dünastia aegsel õpetajal Fenyang Shanzhaol (947–1024) ja Dahui Zonggaol (1089–1163). Caodongi koolkond sai alguse Dongshan Liangjiest (807–869) ja tema õpilasest Caoshan Benjist (840–901). Nende liin ulatub Shitou Xiqiani (700–790) ja salapärase Qingyuan Xingsi (660–740) kaudu samuti tagasi Huinengini. Nagu Dahui linji koolkonna puhul, oli Songi dünastia aegne õpetaja Hongzhi Zhengjue (1091–1157) caodongi koolkonna stiili tähtsaim väljakujundaja.

Siinkirjeldatud chani ajaloolise järjepidevuse esitus on iseenesest ajalooline pajatus nii, nagu seda kajastavad chani enda allikad ja millel põhineb chani vaade iseendale kui traditsioonile. Keskne selles traditsioonis on idee vahetust ja isiklikust virgumisest kõikidele olenditele seesiselt omasesse Buddha-loomusesse, kuid samavõrd tähtis on traditsiooni seisukohalt ka selle kogemuse tunnustamine ja kinnitamine õpetaja-õpilase formaalses suhtlemises. Tegelikult ongi chan kui teostusviis ja vaimulik traditsioon välja kujunenud sellest suhtlemisest.

GONGAN'I JA HUATOU KASUTAMINE

“Linji üleskirjutustes”, tekstis, mis väidetavasti sisaldab Linji Yixuani (surn 866), chani õpetaja, kelle järgi linji õpetusliin on oma nime saanud, õpetusi, leiame me hulga põhilisi võtteid, mida Linji ise ja tema järeltulijad kasutasid õpilaste õpetamiseks.¹ Nende hulgas on sellised nagu “neli tunnusmärki, mille järgi õpilaste vahel vahet teha”, “kolm olulist”, “nelja liiki läbikäimine külalise ja pere-mehe vahel”, “neli liigitust”, “neli hüüet” (hn *be*, jp *katsu*) ja “kaheksat liiki löögid mõtlusekepi või viirukilauaga (hn *xiangban*, jp *keisaku*).” Kuna “Linji üleskirjutusi” ei olnud tõenäoliselt täielikul kujul olemas enne kümnendat sajandit, siis ilmselt esindavad need märkmeid Linji õpetusstiili kohta, mille on tegelikult välja töötanud hilisemad õpetajad. Igal juhul kuuluvad need kindlasti tema õpetusliini juurde ja on nõnda selle eripärase õpetusstiili näiteks, mida seostati linji koolkonnaga sel perioodil, mil chani viis koolkonda hakkasid välja kujunema.

Linji chani kirjeldatakse chani kirjanduses kui stiili, mis rakendas päris palju “hüüdeid ja lööke”. Tervikuna on see koolkond tundud ülimalt pingelise lähenemise poolest chani harjutamisele, mis keskendub intensiivsele võitluslikule suhtele õpetaja ja õpilase vahel. Selline peaaegu sõjakas raevukus on selgelt nähtav Linji enda isikus, nagu pajatavad “Üleskirjutused”, kuid sarnane käitumine oli omane ka tema vahetutele eelkäijatele Mazu Daoyi nn pühadusteotajate koolkonnast. Näiteks kolmel korral, kui Linji sõandas läheneda omaenda õpetajale Huangbole, et küsida õpetuse kohta, Huangbo lihtsalt lõi teda oma mõtlusekepiga. Mazut esitatakse chanis iseäranis kiusliku kujuna, kes ühtelugu vääna inimesi ninast, lõi neid või virutas neile jalaga. Paljud inimesed olid üsna

hirmul ja segaduses sellisest ilmselgelt vägivaldsest käitumisest, iseäranis sellepärast, et see pidi just nagu olema seotud vaimsusega. Kuid on olemas seletus, mis vihjab sellele, et see on täiesti kokkusobitav chani "äkilise tee" eesmärkidega. Oma arutlustes kasutab Linji sageli mõteteteri, mis kajastavad püüdlematuse ehk "lahtilaskmise" teemat: "Kõige parem on olla tavaline inimene, kes ei tegele kogu aeg millegagi," ütleb ta. "Kõige parem on olla selline, kellel ei ole ei aujärge ega mõjuvõimu." See õpetus käib omakorda koos teise ideega, mille kohaselt peab "tapma", "maha lööma" iga asja, mis võib põhjustada meie klammerdumist mingi eksitava oletuse külge või sõltuvust millestki väljaspool meid ennast. Linji on öelnud: "Teie, kulgejad, kui te tahate mõista seadmust, nii nagu see tegelikult on, siis ärge laske ennast eksitada teiste arvamusest. Kelle või millega te ka ei kohtuks, tapke ta. Kui te kohtute Buddhaga, siis tapke Buddha. Kui te kohtute patriarhiga, siis tapke patriarh. Kui te kohtute arhatiga, siis tapke arhat. Kui te kohtute vanematega, siis tapke vanemad. Kui te kohtute sugulastega, siis tapke sugulased. Ainult siis jõuate vabanemisele."²

Arvatavasti ei pidanud Linji silmas, et Buddha, vanemad ja õpetajad peaks ka tegelikult maha lööma. Aga mida ta siis silmas pidas, kui rääkis sellisest ilmselgelt vägivaldsest käitumisest? Kas see tõepoolest kuulub harjutusviiside hulka, mis viib virgumise ja kaastundeni? Muidugi kuulub. Sest Linji pidas ju silmas seda, et me peame "tapma" need asjad kui meie enda kiindumuse või lootuste objektid. Me peame olema täielikult enesekindlad (*zixin*) ja lõikama läbi kõik konventsionaalsed mõtted oma meeles niikaua, kui ei ole enam midagi rohkem läbi lõigata. Kui kõik säherdused vahetegemised, kõik säherdused lihtsameelsed vaated, mis kujundavad meie pisikest iset ja tema maailma, on ennast ammendanud, siis oleme me tõesti "tavalised inimesed ega ole kogu aeg millegagi ametis". Ühes oma arutluses Linji selgitab:

"Üks vanaaja inimene on öelnud: "Kui te kohtate tee peal inimest, kes on jõudnud kulgemiseni, siis, esimene asi, ärge pöörduge selle kulgemise poole." Sellepärast on ka öeldud: "Sellel, kes püüab kulgemist

harjutada, ei tule mitte midagi välja; ainult musttuhat segast mõtet sünnib tiirlema tema peas. Sellel aga, kes võtab mõistmise mõõga, ei jää midagi alles. Enne kui valgus koidab, on pimedus juba valguseks saanud. Sellepärast ongi vanaaja inimene [tõenäoliselt Mazu] öelnud: "Tavaline meel ongi kulg."³

Nõndamoodi Linji kahekordne lähenemine sellele, et "olla tavaline inimene, tegelemata mitte millegagi" ning "tappa" kõik, millest me sõltume, moodustab ühtse harjutusviisi. Isegi sel moel ei ole seda harjutusviisi aga sugugi lihtne teostada. Kuna me oleme inimestena niivõrd keerulised, on ülimalt raske tappa oma kiindumusi ja enesekeskeid mõtteid, rääkimata sellest, et neist *täielikult* lahti lasta. Enamikul meist pole isegi õrna aimu, mida see üldse tähendab. Veelgi hullem on, et kui me katsume seda tegude keelde ümber panna, võib meie emotsionaalne tasakaalutus lasta tekkida igasugustel vääritimõistmistel ja kuritarvitustel. Selleks, et ennetada neid probleeme, rõhutas Linji õpetaja ja õpilase tiheda koostöö vajadust.

Õpetaja ja õpilase ülipingeline vastandumine ning hüüded ja löögid, mis nende arvamustevahetusi sageli iseloomustavad, ei tulene mitte mingist perverssest kiindumusest karistamise või teisele kannatuste tekitamise vastu. Õpetaja ei rakenda neid mitte sellepärast, et piinata või murda õpilast või teha talle ajupesu; samuti ei rakenda õpilane neid mitte selleks, et tõsta mässu või väljendada mingit varjatud vimma autoriteedi vastu. Selliste toimingute eesmärgiks on lihtsalt aidata neid, kes ei suuda õieti keskenduda või kes pole küllalt tarmukad, et ennast tõeliselt kokku võtta ja meelestada end sellele, mis on vajalik selleks, et tulemuslikult harjutada. Õpetaja aitab õpilasel häälestada oma meelt ja vaimu, kuid õpilane ise on see, kes lõppude lõpuks harjutades tulemusteni jõuab. See on just nagu munast kooruv tibu. Sel ajal kui tibu rabeleb ja surub seestpoolt, toksib kanaema munakoort väljastpoolt. Kui seda tehakse õigel ajal ja õigel viisil, siis aitab kanaema tibul kergemini munast kooruda.

Tegelikult on see omamoodi õpetajapoolne strateegem, mis kuulub Linji nelja kategooria alla: sõltuvalt

õpilase olukorrast võib õpetaja mõnikord kasutada sõnu või tegusid, millega ta "võtab ära tema isiksuse"; mõnikord "võtab ta ära eesmärgi või keskkonna"; mõnikord võtab ta ära mõlemad korraga; mõnikord ei võta ta ära mitte kumbagi. Linji seletab sellise lähenemise mõtet sedaviisi:

"Kõikide õppijate seas, kes tulevad minu juurde igast ilmakaarest ja on kulgejad, ei ole mitte ühtegi, kes ei tugineks millelegi. Sellepärast saavad nad minu käest kohe alguses siraka. Kui nad tulevad, midagi käes, saavad nad siraka mööda käsi. Kui nad tulevad, midagi suus, saavad nad siraka mööda suud. Kui nad tulevad, midagi silmas, saavad nad siraka mööda silmi. Mitte ükski pole veel tulnud vaba ja sõltumatuna. Kõik nad klammerduvad vanaaja inimeste mõttetute vigurite külge. Minul pole neile anda mitte ühtegi seadmust. Ma võin ainult ravida haigusi ja lõdvendada kõidukuid. Teie, kes te tulete igast ilmakaarest ja olete kulgejad, katsuge tulla millelegi tuginemata. Siis ma võin teile miskit nõu anda."⁴

Sellepärast rakendaski Linji laialdaselt intensiivseid ja provotseerivaid meetodeid, nagu hüüded ja löögid. Sageli on õpetaja ja õpilase vahelised vastuseisud keskenjäänud küsimustele ja lugudele mineviku chani õpetajatest. Kuid need võivad sama hästi olla algatatud millestki, mida õpetaja võib öelda või teha just praegusel hetkel. Igal juhul on õpilased sunnitud intensiivselt keskenduma neile eripärastele mõtetele, mis kerkivad nende meeles iseenesest või mille tekitavad õpetaja küsimused, ning nendega võitlema.

Mõned õpetajad on rakendanud sellist meetodit, et nad pole vastanud mitte ühelegi küsimusele, mida õpilane on antud olukorra kohta küsinud. Selle asemel nad võivad õpilast lüüa või teda sõnadega tänitada ilma mingisuguseidki seletusi andmata. Kui õpilane siis juh-

tub pärima sellise vägivaldse vastuse kohta, võib ta saada uue täie. Selline läbikäimine võib kesta senikaua, kuni õpilane jätab pärimise järele ja taandub "lahinguväljalt". Kuid isegi siis, kui ta lahkub õpetaja juurest, jääb ta meel segadusse. Kui aga õpilane tuleb oma pärimistega uuesti õpetaja juurde või pigem õpetajale vastama, võib ta jälle tümitada saada ning jääda maha veel suuremasse segadusse.

Selles punktis peaks kogu tema olemus olema suunatud selle poole, et mõista säärase kohtlemise põhjust, sellesse punkti, kus tema hämmastus õpetaja käitumisest varjutab esialgse küsimuse. Selline asjade käik võib kesta aastaid ja jätta õpilase ülimasse segadusse nii et tal pole mitte mingisugust kindlat otsa, millest kinni hakata. Kui ta peaks siis otsustama kloostrist lahkuda ja minna otsima teist õpetajat, võib kõik korduda ja teda ootavad taas obadused ja ei mingit vastust. Kuid aastate möödudes, kui vaip on kogu aeg su jalgade alt ära tõmmatud, võid sa lõpuks *tõepoolest* saada tavaliseks inimeseks, kellel polegi vaja mitte millegagi tegeleda. Tegelikult oli see just nimelt Linji enda kogemus. Kui Huangbo oli teda aastaid kolkinud, läks ta Huangbo kloostrist minema chani õpetaja Dayu juurde. Kui Dayu oli kannatlikult ära kuulanud Linji pika loo tema katsumustest ja ahistustest, hakkas ta tänitama: "Huangbo sussutas sind nagu mõni vanaemake, et sust asja saaks, ja nüüd tuled sa siia hädaldama, et mis sa tegid või tegemata jätsid!" Selle peale Linji meel äkitselt virgus; ta läks tagasi Huangbo juurde ja "sikutas tiigrit vurrudest".

Suurem osa inimesi, kes teavad midagi jaapani zenist, eriti jaapani rinzai koolkonnast, mis kujunes välja 18. sajandil zeni õpetaja Hakuini mõjul, on kindlasti kuulnud salapärase chani lugude ja ütluste kasutamisest, mida tuntakse *kōan*'i kui zeni meeleharjutuse ühe viisina. *Kōan* on hiina sõna *gongan* jaapanikeelses häälduses. *Gongan*'i ja sellega kaasneva *huatou* ("jutu pea") harjutamise arendasid algupäraselt välja hiina chani õpetajad. Kuigi kõikide chani suundade õpetajad kogusid ja arutasid *gongan*'e, olid just Linji õpetusliini esindajad, nagu näiteks Dahui Zonggao (1089–1163), need, kes andsid *gongan*'ile selle erilise tähenduse, muutes ta eriliseks meeleharjutusstiiliks, mida tuntakse *kanhua* chani (jp *kanna zen*) nime all, mis sõna-sõnalt tähendab "jutu vaatamist." Kui caodongi ja linji chani koolkonnad jõudsid 13. saj Jaapanisse, läks *gongan*'ide kasutamine nendega sinna kaasa. Järgnevate sajandite vältel kujundasid jaapani õpetajad välja omaenda isepäraseid harjutusviisid, mis rakendavad *gongan*'i zeni harjutustes ning mis kulmineerus Hakuini süsteemiga, mida valdavalt rakendatakse rinzai kloostrites praegugi.

Termin *gongan* (jp *kōan*), mida tavaliselt tõlgitakse "avalikuks asjaks", on põhimõtteliselt sama termin, mida muiste kasutati kohtuasjade puhul. Õigusemõistmise alal nimetati *gongan*'ideks tähtsate kohtuasjade toimikud, kus olid kirjas nii süüteo või kohtuvaidluse asjaolud kui ka kohtuniku arutlused, kes selle asja üle kohtumõistmisega tegeles. Chanis on *gongan* vanaaja chani õpetaja või patriarhi mingi olulise eluseiga üleskirjutus, mis sageli käib otseselt selle õpetaja või tema õpilaste vaimse virgumise harjutuste kohta. Täpselt samamoodi, nagu ametisolev

kohtunik võib uurida varasemaid tuntud *gongan*'e, et lihvida oma teadmisi kohtuasjade läbiviimiseks, kasutavad chani järgijad varasemate õpetajate *gongan*'e selleks, et järele katsuda ja edendada oma arusaamist. Suurema osa chani patriarhide kohta on kirja pandud vähemalt üks *gongan*. Mõne kohta on neid kolm-neli või isegi rohkem. Enamasti sisaldavad need juhtumid õpetaja ja õpilase või kahe väljapaistva chani tegelase omavahelise suhtlemise kõige olulisemaid momente. Need võivad näiteks olla momendid, kui õpilase meel on selginenud pärast eriti tugeva mõjutuse saamist õpetajalt. Need võivad aga ka kirjeldada kahe chani munga kokkupõrget, kes katsuvad järele ja näitavad välja teineteise mõistmise suhtelist sügavust. Samuti võivad need aga kirjeldada ka selliseid juhtumeid, kui taoline võimalus meele selginemiseks või virgumiseks ja arusaamade kohtumiseks tekib, kuid see lastakse mööda, kuna õpilane ei ole suuteline seda rakendada.

Chani kirjanduses on kuulus lugu Bodhidharma ja Liangi dünastia (502–557) keisri Wu Di kohtumisest, kes oli vaga ja pühendunud budist. Keiser Wu jutustab Bodhidharmale kõikidest oma heategevusettevõtmistest ja sellest, kui palju on ta teinud budismi toetamiseks, ning küsib siis Bodhidharmalt, kui palju pälvimusi ta kõige selle eest on saanud. Bodhidharma aga vastab, et mitte ühtegi. Vähe aja pärast küsib keiser Bodhidharmalt, missugune on siis õige pälvimus, ja Bodhidharma vastab talle:

"Puhas mõistmine on imeline ja täiuslik. Selle olemus on algusest peale tühi ja rahunenud. Sellist pälvimust ei leia maiste vahenditega."

Selle peale küsib keiser omakorda: "Missugune ülim tähendus on lõplikul tõelusel?"

Bodhidharma vastab: "Sellist asja pole olemas."

Lõpuks küsis keiser: "Kes on see mees, kes praegu minu ees seisab?"

"Ma ei tunne teda," vastas Bodhidharma.

Keiser Wu ei saanud aru, mida Bodhidharma mõtles. Nähes, et keiser ei ole võimeline chani õpetust oman-dama, läks Bodhidharma minema.⁵

Ükskord küsis üks Dingi-nimeline vanem munk Linjilt: "Mis on Buddha seadmuse peamine tähendus?" Linji tõusis selle peale toolilt püsti, haaras Dingist kinni, andis talle võmmu ja tõukas toorelt toast välja. Ding jäi sinnasamma paika liikumatult seisma. Üks teine munk, kes seda eemalt pealt nägi, küsis: "Auväärne Ding, miks sa ometi ei kummarda tänutäheks?" Ja just siis, kui Ding kummardas, tema meel selsamal hetkel järsku virgu.⁶

Üks munk küsis Dongshanilt: "Kuidas pääseda palavast ja külmast?"

Õpetaja vastas: "Miks mitte minna sinna, kus pole ei palav ega külm?"

Munk küsis omakorda: "Mis koht see on, kus poleks ei palav ega külm?"

"Kui on külm, siis võtab külm sind ära; kui on palav, siis võtab palavus sind ära," vastas Dongshan.⁷

Ükskord küsis üks õpilane Caoshanilt, Dongshani järglaselt: "Mis on nähtavate asjade taga olev lõplik tõelus?"

Õpetaja Caoshan vastas: "Nähtavad asjad ise ongi lõplik tõelus."

Õpilane küsis: "Mis on selle tunnistuseks?"

Õpetaja lihtsalt tõstis üles oma teekandiku.⁸

Need on vaid mõned suurte chani õpetajatega seotud *gongan*'id. Alates Tangi dünastia (618–906) teisest poolest, mida sageli peetakse chani kuldajastuks, hakkasid õpilased kokku panema õpetusliinide ajalugusid ehk "lambi üleskirjutusi" (*denglu*) ja nende õpetusliinide kuulsate chani õpetajate ütluste ja tegude üleskirjutusi (*yulu*). Sedaviisi hakati niisuguseid *gongan*'e kokku koguma ja süstematiseerima chani suundade ja koolkondade ümber. Tänapäeval sisaldavad chani õpetusliinide ajalood, nagu

näiteks Daoyuani mahukas *Jingde chuandeng lu* ("Jingde ajastul koostatud lambi edasiandmise üleskirjutused") ja selliste mõjukate õpetajate nagu Linji, Dahui, Yunmeni, Dongshani, Caoshani jt "Ütluste üleskirjutuste" kogumikud suure hulga *gongan*'e chani algusaegadest.

Aja jooksul said mõned neist lugudest chani järgijate seas üsna tuntuks. Neile viidati ja nende üle vaieldi igatepidi ning huvitaval kombel muutusid nad chani kultuuri üldtunnustatud võrdpildiks. Songi dünastia aegsete õpetajate (näiteks linji koolkonda esindava Dahui Zonggao või caodongi koolkonda esindava Hongzhi Zhengjue) arutlustest ja kirjutistest leiame me palju näiteid selle kohta, kuidas õpetajad esitavad *gongan*'i ja lasevad õpilastel sellele vastata. Just Songi dünastia ajaks (960–1279) sai üsna tavaliseks, et chani õpetajad valisid neist chani üleskirjutustest välja need *gongan*'id, mida nad pidasid kõige mõjukamateks ja teravamateks, ning koondasid need kogumikesse, mis sisaldasid sada või rohkemgi *gongan*'i. Sageli võisid nad lisada mõnele loole enda kommentaare värsis või proosas ning levitada neid chani õpilaste seas, nii et nende järeltulijad või teiste koolkondade chani õpetajad hakkasid neid sellistena kasutama ja aeg-ajalt lisasid tekstile omakorda enda kommentaare. Kaks kõige tuntumat *gongan*'ide kogumikku, Yuanwu Keqini (1063–1135) koostatud "Sinise kalju üleskirjutused" (hn *Biyan lu*; jp *Hekiganroku*) ja Wumen Huikai (1183–1260) koostatud "Värvata läbipääs" (hn *Wumen guan*; jp *Mumonkan*) kujunesid ja said tuntuks just sellise protsessi tulemusel.

Nii vanasti kui ka tänapäeval on *gongan*'id näidanud ennast väga mõjukate abivahenditena chani harjutustes. Algupäraselt kasutati neid kõikides chani harudes, sealhulgas ka caodongi koolkonnas, mille kohta mõnikord ekslikult arvatakse, et seal pööratakse tähelepanu ainult "vaikse valgustuse" (hn *mozha*) ehk Dōgeni "lihtsalt istumise" (jp *shikantaza*) meetodile. Kuid aja jooksul hakati nende kasutamist üha rohkem pidama omaseks linji (rinzai) koolkonnale.

Kasutades selliseid *gongan*'ide kogumikke võib õpetaja võtta ühe eraldi loo ja lasta õpilasel sellele vastata. Tõenäoliselt ei jää õpetaja õpilase vastusega rahule, võib

ta isegi välja ajada ja sundida selle üle edasi mõtlema. Õpetaja võib ka seada õpilase ette teisi vastuseid antud *gongan*'ile, mida on välja pakkunud varasemad õpetajad, või anda talle lahendamiseks uue, esimesega seotud *gongan*'i. Kui me uurime hiina chani õpetajate ütlusi ja arutlusi, siis *gongan*'ide kasutamine paistab olevat üpris vaba; õpetajad kasutavad neid nii, nagu peavad sobivaks antud hetkel. Kuid chani õpetajate puhul ei ole ka tavatu, et nad arutlevad ise nende üle või lasevad õpilastel üksteise järel läbi töötada kõik *gongan*'id, mis sisalduvad selistes kogumikes, nagu "Sinise kalju üleskirjutused" või "Värvateta läbipäas". Eriti rakendatakse sellist õppimisviisi jaapani rinzai zenis.

Sellist chani lähenemist on mõnikord kritiseeritud selle pärast, et see viivat mingisse tühja formalismi või vaimsesse materialismi. See võib tekitada väärarvamuse, et chani harjutamine ongi ainult etteantud *gongan*'ide kogu "läbivõtmine" samamoodi, nagu õpilane rühhib klassist klassi kuni viimaks lõpetab ülikooli. Või ka nii, et patriarhide näidete varal õppimine võib panna mõnda vääralt mõtlema, nagu polekski chani harjutamine mitte midagi muud, kui nende jutu äraõppimine ja läbimängimine: tee nagu õpetaja ja sa saadki ise õpetajaks. Need on tõepoolest väga olulised probleemid. Räägitakse, et linji koolkonna õpetaja Dahui Zonggao sai oma õpilaste peale, kes õpetaja "Sinise kalju üleskirjutuste" teksti sedamoodi vääriti käsitlesid, nii vihaseks, et pidi teksti ja selle trükiplaadid ära põletama.

Kuid kindlasti ei ole *gongan*'i kasutamine iseenesest halb. *Gongan*'ide kogumikke koostati kahel eesmärgil: esiteks kui traditsiooni ajaloolisi ja kirjanduslikke üleskirjutusi ja teiseks kui vahendeid, mis aitaksid inimestel harjutada. Neist kahest viimane oli olulisem. Sellised õpetajad, nagu Yuanwu ja Wumen löid tekstikogud, nagu "Sinise kalju üleskirjutused" ja "Värvateta läbipäas" sellepärast, et nad leidsid need olevad väga kasulikud oma õpilastele. Selleks, et *gongan*'e õigesti hinnata, peame me aru saama nende tõelisest kohast ja ülesandest, mis neil oli ette nähtud chani harjutamisel.

Nagu eespool juba öeldud, on *gongan*'id õpilaste ja õpetajate elavate kohtumiste üleskirjutused. Sageli olid

need sellised kohtumised, mis tähendasid olulist pöördepunkti õpilase harjutustel. Sellised juhtumid olid vahetu ja olulise tähtsusega neis osalejatele. Üleskirjutus või jutustus on aga surnud sõna. Kui mõni hilisem kulgeja võtab selle loo ette, on algupärane juhtum juba surnud ja kadunud. Ei ole mingit võimalust minna tagasi ja elada uuesti läbi see kunagi toimunud kohtumine. *Gongan*'ile ei saa läheneda mõttega püüda seda situatsiooni jäljendada ja saada selle loo õpetajaks ja õpilaseks. Lugu saab aga kasutada vahendina, ajendina selleks, et luua uus situatsioon või elav iseenda "avalik asi". Lühidalt öeldes saab mineviku *gongan*'i kasutada selleks, et luua iseenda jaoks olukord. Kui see saab teoks, siis ongi tegemist elava *gongan*'iga.

Chani koolkonna ütluste ja elulugude üleskirjutustes leiame me tegelasi, kes paljude põlvkondade vältel on olnud hädas Zhaozhou *gongan*'iga selle kohta, kas koe-ral on Buddha loomus. Kuid nad pole läinud tagasi ega püüdnud elustada või taastada Zhaozhou *gongan*'i munkade kogemust. Sellel, mida Zhaozhou ja mungad kunagi ütlesid või tegid, pole midagi pistmist nendega siin ja praegu. Kui nad loevad Zhaozhou *gongan*'i, võivad nad tunda hingesugulust nende munkadega, kes selle küsimuse esitasid, või isegi Zhaozhou endaga, kuid arusaamine asjast on nende enda oma. Nende sisemine heitlus ja nende virgumine kasvab välja nende endi ainukordsest olukorrast ning on värske ja vahetu. Nõnda tulebki välja, et kuigi *gongan*'id keskenduvad chani mineviku "traditsiooni" episoodidele, on nende kui harjutuste abivahendite vägi mõjus siin ja praegu. Vale on mõelda liiga palju chani traditsiooni peale, mida Linji nimetas "vanaaja inimeste mõttetuteks viguriteks", kui sa unustad "harida omaenda aeda".

Virgumine, mida elatakse läbi chani harjutuste käigus, võib olla sügav või pinnapealne. Vaatamata sellele, missuguseid harjutusviise kasutatakse, võivad need varieeruda sõltuvalt igast üksikust inimesest. See mitmekesisus ei peegeldu mitte ainult *gongan*'ides endas, vaid ka *gongan*'i harjutamise tulemusel loodud sisemine äratundmine on iga üksiku inimese puhul erinev. Enamasti sõltub see olukorrast ja vaimsest võimekusest.

Kui vaadelda *gongan'*e endid, siis on kohe näha, et mõned on üsna pinnapealsed, mõned jälle ilmselgelt segased ja arusaamatud. On ka selliseid *gongan'*e, mis on üsna tabamatud, kus tähendus üha muutub või avaneb vastavalt harjutaja kogemuse tasemele. Sellisel juhul on võimalikud hulk erineva taseme vastuseid, nii et *gongan'*i ei saa kunagi lihtsalt lõpetada või "läbi võtta". Mõnikord võivad ühes ja samas *gongan'*is sisalduvad laused olla mõistetavad täiesti erineval arutelu tasemel.

Pealiskaudse arusaamisega inimesed ei pruugi ära tabada, mis asi on sügavam kogemus, nad võivad seda küll aimata, aga mitte selgesti mõista. Selgelt ühemõtteline *gongan'* ei pruugi neile probleemi valmistada, kuid kui nad satuvad silmitsi tõeliselt mitmemõttelise *gongan'*iga, võivad nad sattuda täiesti segadusse. Või nad võivad arvata, et selle tähendus on neile selge, kuid tegelikult on nad täiesti võimetud hindama selle tõelist peenust.

Teiselt poolt jälle sügava kogemusega inimesed teavad, mida neile pakub see hetk, mil nad on vastamisi *gongan'*iga. Nad suudavad automaatselt tunnetada kogemuse ja mõistmise eri tasemeid, mida peegeldavad erinevad *gongan'*id. Kuigi need juhtumid on iseenesest surnud ja möödunud, on nad nende isikute jaoks just nagu elus. Nende endi kogemus annab neile elu ja selle elava mõistmise tõttu nad teavad, mille kohta antud *gongan'* käib. See on sarnane *samādhi* harjutamisele traditsioonilises budismis. Kui keegi tunnetab *samādhi* sügavaimat taset, saab ta iseenesest aru *samādhi* kõikidest madalamatest tasemetest, ilma et ta oleks neid tegelikult harjutanud.

Sügava kogemusega inimese jaoks ei ole *gongan'* enam oluline. Kuid inimestele, kel sellist kogemust ei ole või kelle kogemus on veel pealiskaudne, võib neist palju abi olla. Kui nad ei ole veel ennast sisse töötanud *gongan'*i harjutuste formaalsesse süsteemi, võivad nad lugeda *gongan'*ide ülekirjutusi. Kui nad jõuavad *gongan'*ini, mida nad peavad lahendama, võib neis tõusnud kahtlus saada võimsaks abivahendiks nende harjutusteel. Kahtlus ongi see, mille kohta *gongan'*ide harjutamine käib, nii süsteematisel kui ka süsteemitul kujul. Kahtlus ongi see, mis teeb *gongan'*i elavaks ja elujõuliseks, ning iga "vastus"

*gongan'*ile, mida õpilane välja pakub, peab tulema otse tema enda võitlusest chani harjutamise ja selle suure kahtlusega.

Seetõttu on möödapääsmatu töötada koos kogunud õpetajaga, kuna õpetaja võib aidata õpilasel anda *gongan'*ile elu ja hoida ära tema eksiteele mineku. Andes õpilasele *gongan'*i, võib õpetaja rakendada mitut lähenemist. Ta võib alustada pinnapealsemate *gongan'*idega ja liikuda järk-järgult sügavamate suunas. Kuid ta võib ka katsuda õpilast kõigepealt järele sügavamatega ja liikuda tagasi pinnapealsemate juurde, kui näeb, et õpilane ei suuda nendega hakkama saada. Ei ole tingimata vaja läheneda ühel kindlal viisil; vähemalt on see nii hiina chani traditsioonis.

Mõnikord võib õpilasel olla õnne, et ta annab vastuse, mis tundub olevat sobiv. Selle järelekatsumiseks võib õpetaja esitada mõne teise sama taseme *gongan'*i. Sellepeale võib ta mõnikord leida, et õpilase kogemus on vale. Seda võib juhtuda siis, kui õpilane on lugenud või kuulnud palju *gongan'*ide lugusid ja on hea näitleja. *Gongan'*idesse on pandud teatud mudelid ja kindlad käitumisviisid. Neid õppides ja järele aimates võib jõuda üsna vastuvõetavate tulemusteni. See võib küll mõnesid ära petta, eriti algajaid, kuid tõeliselt kogenud õpetajad näevad ettemängitu peagi läbi.

Loomulikult on seesugune tühi näitemäng harjutamise ja edasijõudmise seisukohalt kasutu. Inimese olukord ei saa muutuda ainult väljanägemise või sõnade muutmise kaudu. Tegelikult peab õpilane, kes on *gongan'*ide abil edenenud, seda tundma, ja nii õpetaja kui ka õpilane ise saavad kindlasti aru, kas ta on teinud mingi olulise sammu edasi või mitte. Seega on näitemängude etendamine tühi ajaraiskamine. Selleks, et *gongan'*ist oleks mingit abi, on inimesel vaja end kõvasti kokku võtta: iga katse anda sellele vastus peab tulema vahetult inimese kogemusest ja südamest. Kuna me oleme emotsionaalselt väga keerulised ja enesekesksed, on meil väga raske toimida omaenda parema äranägemise järgi. Et ainult kogenud õpetaja suudab kohe paljastada *gongan'*i väärkasutuse või kuritarvituse, ei saa *gongan'*i harjutada ilma temata.

Tugev vastandumine õpetajaga, mis *gongan*'ile keskendumise kui harjutusviisiga kaasas käib, on mõeldud selleks, et luua äärmiselt pingeline olukord avamaks ja täiel määral kasutamaks inimese varjatud vaimset väge. See on suuresti sama mis füüsiline jõud. Suurem osa inimesi teab, et neil on varjatud füüsilist jõudu, millest nad tavaliselt kasutavad ainult väikest osa. Pinge all võib olukord muutuda. Näiteks ei suuda inimene tavalises olukorras hüpata eriti kaugele ega joosta eriti kiiresti. Kuid kui tiiger teda taga ajab või tema laps on hädaohus, võib seesama inimene joosta palju kiiremini ja palju kaugemale, kui ta iial oleks osanud arvata. Sedasorti asju on juhtunud meie kõigiga. Sa ei pruugi teada, kust see jõud sulle tuleb, kuid elu või surma olukorras leiad sa jõudu teha seda, mida hetkel just on vaja teha. Nii mõneski mõttes on *gongan*'i või *huatou* kasutamine ja tavapäraseid vestlused õpetajaga samuti viisiks asetada õpilane lootusetusse olukorda, elu või surma olukorda, ja seeläbi sundida õpilast võtma kokku oma varjatud jõuvarud iseenda päästmiseks. Loomulikult ei ole siin tegemist lihtsalt kaugele hüppamise või kiiresti jooksmisega. Siin on tegemist lahenduse leidmisega elu või surma küsimusele.

Mineviku chani õpetajad on mitmel viisil visandand vaimse arengu tasemeid. Mõned räägivad kolme, mõned nelja peamise takistuse ületamisest. Ka *gongan*'id on klassifitseeritud vastavalt sellele. Kuid need on enamasti üsna jämedates joontes ja isegi pealiskaudsed klassifikatsioonid. Tegelikult läbivad teelolijad oma elu jooksul kümneid või isegi sadu olukordi, kus kahtlus ja kriis tekitavad pinget ja viivad lõpuks vaimse läbimurdeni. Mõned võivad käia läbi formaalse *gongan*'ide harjutamise, teised

aga läbi olukordade, mis kerkivad iseenesest esile igapäevases tegevuses. Lõppkokkuvõttes on kõige olulisem tegelik edasimineku, mitte *gongan*'ide vorm ja kirjandus. *Gongan*'ide harjutamine peab väljendama kõige sügavamat ühtsuse vaimu indiviidi ja seadmuse vahel.

Mida tähendab seadmus? Seadmus on virgumine, mille elas läbi Buddha Šākyamuni bodhipuu all, see on ka seesama virgumine, mida on hiljem läbi elanud paljud põlvkonnad chani patriarhe tänapäevani välja. Pealtnäha võib *gongan*'i sisu tunduda absurdne või irratsionaalne. Kuid tegelikult on see kooskõlas seadmusega ja tuleneb seadmusest, kuna patriarhi meel oli seadmusega üks ja sama. Chani harjutamisel peab inimese meel olema kooskõlas seadmusega, selleks et leida üles selle vägi ja energia. Sellepärast ongi nii oluline tegeleda koos clava õpetajaga. Õpetaja võib parandada sinu vääraid hoiakuid ja aidata viia meel kooskõlla seadmusega, et sa saaksid luua endas väge. Kui seadmus, õpetaja ja õpilane on kooskõlas, kui nad on nagu üks ühtne ühik, alles siis saab toimuda seadmuse edasiandmine.

Huatou on mitmeski mõttes tihedalt seotud *gongan*'iga. Termin *huatou* tähendab sõna-sõnalt "jutu pead ehk tuuma". Üldiselt tõlgendatakse seda kui osutamist *gongan*'i kõige kriitilisemale fraasile või küsimusele. *Huatou*'ga tegelemine tähendab nõnda konkreetse *gongan*'i kõige olulisema elemendi või teema väljaeraldamist ja sellele keskendumist, korrates seda ikka ja jälle ning jättes tähelepanu alt välja ülejäänud loo. Näiteks on üks kõige populaarsemaid *huatou*'sid võetud *gongan*'ist, milles Zhaozhoul küsitakse, kas koeral on Buddha-loomus. Vastuseks sellele küsimusele viskas Zhaozhou ainult ühe sõna "*wu!*", mis tähendab "ei!". *Huatou* kujutab endast aga küsimust: "Mis on *wu*?"

Huatou'd on eranditult sedasorti lühikesed küsimused. Sageli on need võetud mõnest *gongan*'ist, kuid mitte alati. Kõik sellised küsimused nagu: "Kes ma olen?", "Mis nagu ma olin enne sündimist?", "Kes see on, kes praegu harjutab?", "Kõiki asju saab taandada ühele, kuid millele saab taandada ühte?" või isegi "Kumb oli enne, kas muna või kana?" on *huatou*'d. Kui näiteks mõni puhta maa õpetuse järgija retsiteerib kuulsat buddha Amitābha mantarat (hn *namo Amituo fo*) lootuses sündida seeläbi tema lääneparadiisis, kus valitseb igavene õndsus, endalt küsib: "Kes see on, kes praegu mantrat korrutab?", siis on see juba chani *huatou*.

Võrreldes pikkade ja laialivalguvate *gongan*'i lugudega, on *huatou*'d meeldivalt lühikesed. Nõnda on need väga võimsad vahendid, kuhu on koondunud suur vägi ja mis võivad inimese kiiresti panna keskenduma kõige tähtsamatele asjadele chani harjutamise juures. Nii *gongan*'i kui ka *huatou* kui chani harjutusviiside ülesanne on luua ini-

mese meeles see, mida nimetatakse "suureks kahtluseks" (*da yiqing*). See kahtlus esindab sisemist ärevust ja hirmu, tunnet, et miski meie elus on valesti või arusaamatu ja me peame üles leidma, mis see on. See on tugev pinge, mida põhjustab tunne, et on midagi väga olulist, mida me peame teada saama, kuid mis see on, seda me ei tea. Kuid seda kahtlust ei tohiks segamini ajada mitte millegi kohustava lobisemisega, millega me tavaliselt oma igapäevaelus kokku puutume. Kahtlus, mille meis äratav *huatou* uurimine, ei ole lihtsalt agnostitsism või skeptitsism. Samuti ei ole see mingi ajutine segadus mingi kõlbelise arusaama või isikliku probleemi pärast, millega me nii sageli kokku puutume. Mitte mingisugune lihtne tähelepanu kõrvalejuhtimine, selgitus ega põhjenduse muutmine ei saa seda lahendada. "Suur kahtlus" on kõikehaarava küsimuse seisund, mis oma sügavaimal kujul on tagasitõrjumatu ja järelejätmatu, millel ei ole mingit muud lahendust kui selline, mis läheb küsimuse põhjani välja. Lõppude lõpuks on asi, mis tahab lahendust saada, "elu ja surma suur küsimus".

Loomulikult on kahtlusel eri tasemed. Väikese kahtluse korral võite küll tunda suure kahtluse võimsa puudutuse vilksatust või maiku, kuid see läheb kiiresti üle. Keskmise astme kahtlus kestab küll kauem, kuid selle vägi ja sügavus ei ole küllaldased, et see edasi kasvaks. Aja jooksul võib see samuti hajuda. Kuid suure kahtluse puhul kahtlus kogu oma tohutu massiga üha suureneb ja laieneb, kuni haarab endasse kõik, nii et mitte midagi ei jää järele peale totaalse kahtluse. Selles seisundis ei ole kahtlust enam võimalik peatada. Kui see ilmub, järgneb talle võimas plahvatus. See plahvatus ongi virgumine.

Nõnda on *gongan*'i ja *huatou* harjutustes kahtlus ja virgumine omavahel väga lähedalt seotud, nii et sageli öeldakse: "Väike kahtlus, pealiskaudne virgumine; suur kahtlus, sügav virgumine; pole kahtlust, pole virgumist."

Kuna *huatou* kujutab endast väga erilist ja võimsat keskendumisvahendit, mõjub see isegi nende puhul, kes pole seda kunagi enne harjutanud. *Gongan* on üldiselt üsna laialivalguv. Sageli sisaldab ta pika keerulise seeria sündmusi ja asjaolusid, mis võivad põhjustada seda, et meel võib kergesti peamisest kõrvale kalduda või takerduda kõrvalisse. Kui *gongan* on pikk, siis juba sellest ülevaate saamine on üsna vaevarikas ülesanne. Ratsionaalne arutelu selle asjaolude üle viib põhilise küsimuse üleni silmist. Seetõttu on väga raske saada *gongan*'ist üldse mingitki kasu ilma põhjaliku ettevalmistuseta chani harjutusteks. Kui keegi püüab *gongan*'ist aru saada ilma sellise ettevalmistuseta, ei pruugi ta aru saada, kustkohast alustada. Jaapanis ei kasutata *gongan*'e sageli üldse enne, kui inimene on kogenud esmast läbimurret ehk "iseenda tõelise olemuse vilksatust" (hn *jianxing*; jp *kenshō*). Sellise läbimurdeni jõutakse siis, kui keskendutakse teravalt *huatou*'le. Pärast sellist esmast läbimurret kasutatakse *gongan*'i harjutaja meele selgitamiseks ja süvendamiseks. See ongi see, mida nimetatakse harjutamise kõige tähtsamaks aluseks.

Edasi tuleb mõista, et *gongan*'ide ajalooline kontekst ja selles sisalduvad kujundid pärinevad Tangi või Songi ajastu Hiinast. Tänapäeval võivad need meile paista kurnis võõrapärastena. Hiina või jaapani harjutajatele, kes on kuulnud või lugenud palju selliseid *gongan*'e või kes on tuttavad selle kultuuriga, on *gongan*'ide keel üsna arusaadav. Kuid inimese, kel ei ole vastavat kultuuritausta, võib *gongan*'i kasutamine viia kõikvõimalike väärtõlgendusteni. Sel juhul muutub *gongan*'i uurimine pigem muistse kultuuri õppimiseks kui elu ja surma küsimusega heitlemiseks. Näiteks kui mõnes *gongan*'is tuleb ette väga veidrat ja ebakonventsionaalset käitumist, võivad õpilased arvata, et selle imiteerimine ja selliste tegude järele tegemine ongi chan. Sellepärast ei kasuta ma tavaliselt *gongan*'e oma ameerika õpilaste puhul. Kui ma seda siiski

teen, siis tavaliselt just kasutades ära käesolevat situatsiooni, et luua ergutav võimalus, elav *gongan*, mille abil õhutada õpilasi edasi minema.

HUATOU HARJUTAMINE

Vanasti ei antud kunagi mingeid erilisi ettevalmistavaid ülesandeid *huatou* harjutamiseks. Kunagi ei arutatud avalikult selle üle, mis on suur kahtlus või kuidas see toimib, samuti ei õpetatud mitte mingit kindlat meetodit *huatou* kasutamiseks. Õpetaja lihtsalt andis õpilasele *huatou* või läitis tema meeles küsimuse ja laskis tal sellega tegeleda. Ühele küsimusele või *huatou*'le keskendumine võis kesta kümme, kakskümmend või isegi kolmkümmend aastat. Chani õpetaja Chushan Shaoqi on kunagi öelnud: "Ära pööra tähelepanu sellele, kas aega kulub palju või vähe, kas sada päeva või tuhat päeva, kas kloostrielu reeglite kohaselt elades või ilmalikupõlve pidades. Sellest hetkest peale, kui sa esmakordselt võtsid *huatou*, pead sa olema ülimalt hoolas ja südi, sa ei tohi lasta oma otsustavusel nõrgeneda isegi siis, kui sa ka terve elu kestnud harjutamise vältel ei ole kordagi kogenud virgumist."⁹ Chani õpetaja Taixu on õpetanud: "Kui sa ei ole kunagi kogenud virgumist, siis istu vaikselt ja uuri kasvõi kümme, kakskümmend või kolmkümmend aastat ütlust „mis nägu ma õieti olin enne sündimist?“"¹⁰

Traditsioonilises Hiinas oli sedasorti kannatlikkus ja pikaajaline pühendumine chani harjutamisele üsna tavaline. Kunagi oli üks chani munk, kes lahkus kodust ja asus elama ühe chani õpetaja juurde lootuses temalt chani kohta õppida, kuid õpetaja laskis tal teha ainult lihtsaid töid ega andnud talle ühtegi ülesannet harjutamiseks. Munk ootas kaua aega õpetust ja lõpuks ei pidanud enam vastu. Ta võttis julguse kokku, läks õpetaja juurde ja küsis temalt õpetust harjutamiseks, öeldes, et kui ta seda ei saa, läheb ta mujale, kuni ükskord leiab, mida otsib. Õpetaja küsis temalt vastu: "Kes see on, kes nõuab õpetust? Näita mulle kõigepealt seda isikut ja siis ma annan talle õpetusi." See küsimus iseenesest oligi *huatou* ja munk, kannustatuna aastatepikkusest ootamisest, mille jooksul

tema kahtlus ja hirm üha kasvasid, süvenes väga hoolega sellesse *huatou*'sse, kuni "leidis lõpuks selle isiku". Nõnda vestab see lugu.

Sedalaadi olukordades võib võtta väga kaua aega, enne kui kahtlus tekib, kui ta üleüldse tekib; kuid kui ta ükskord ilmub, on ta üdini tungiv ja väga sügav. Sellises olukorras on tarvis ainult üks kord kogeda suurt kahtlust ja plahvatuslikku virgumist. Kui inimene on igakülselt harjutanud ja "täitsa küps", ei olegi rohkem virgumist tarvis.

Kuid ajad on erinevad. Tänapäeva maailmas ei ole elu nii lihtne ja üheülbaline. Inimesed on palju rohkem hõivatud, pinged all ja neil on kiire. Vähe on neid, kes tahavad ja viitsivad pühendada aega ja kannatlikkust, mida on vaja, et end tasapisi igast küljest hautada tasasel tulel. Praegune aeg on mikrolaineahjude aeg. Sellepärast ongi, vaatamata muistse chani vaimu vaoshoitusele ja süütusele, *huatou* harjutusviisid saanud üha nõutavamaks. Selle eesmärgiks on teha chani harjutused inimestele kättesaadavamaks, anda neile kiiremini tunda chani maitset, et nad võiksid arendada oma pürgimusi ja pühendumust, mis on vajalik edasiseks harjutamiseks.

Nagu ma juba enne märkisin, on *huatou* harjutamise eesmärgiks luua sügav ja intensiivne kahtluse tunne. Kui on olemas suur ja kõikehõlmav kahtlus, siis on ka suur virgumine; kui on väike kahtlus, on ka väike virgumine; kui ei ole kahtlust, ei ole ka virgumist. Väga vähe leidub inimesi, kellel selline kahtlus paistab olevat kaasa sündinud. Näiteks Mingi ajastu budismi õpetaja Hanshan Deqing (1546-1623) kirjutab oma autobiograafias, et kui ta oli kolmeaastane, nägi ta pealt onu surma. Onu surnukeha nägemine ajas ta üsna sügavasse hämmingusse. Mõni aeg hiljem aga sündis ta tädile laps. Kui ta küsis emalt, kustkohast see laps tuli, vastas ema: "Mis sa arvad, kustkohast sina tulid?" Hanshan väitis, et see küsimus jäi teda vaevama, kuni ta sai 27 aastat vanaks ja selle lõpuks lahendas.¹¹

Suurem osa inimesi paraku ei tunne kuigi palju sellist kahtlust. Ja isegi kui nad tunnevad, teevad nad kõik, et ennast sellest eemal hoida ja lasta sel võimalikult ruttu hajuda. *Huatou* eesmärk ongi sellist kahtlust tekitada ja süvendada, sundida sellele keskendumale ja toita seda nii,

et see kasvaks üle suureks kahtluseks. Mõned inimesed arvavad, et *huatou* sõnastamine iseenesest ongi kõige tähtsam asi, et kogu asjale õige lahenduse leidmine sõltub sellest, kuidas leida õige vastuslause. Niimoodi võivad nad *huatou*'d üha vahetada, otsides just seda õiget maagilist sõnakombinatsiooni. Selleks, et olla kindel, soovib õpetaja alati anda õpilasele *huatou*, millega tollel on mingi suhe, millega õpilane võiks seostada enda sügavamad vaimsed püüdlused; kuid lõppude lõpuks tuleb *huatou* vägi ikkagi inimesest, mitte *huatou*'st endast.

Mitte ükski *huatou*, ükskõik kui üllas või usulisi tundeid äratav see ka ei oleks, ei vii edasi inimest, kes on asjade seisuga rahul ja kel on ainult leige huvi elu sügavamate küsimuste vastu. Need inimesed lihtsalt ei tunne eriti huvi selle vastu, mis nad olid enne sündimist ja mis neist saab pärast surma. Tõenäoliselt ei saa nad *huatou* harjutamisest mitte midagi, ükskõik kui kõvasti nad selle kallal ka ei paista töötavat. Teisest küljest aga inimesed, kel on juba nende varasematest tegudest ja teoviljadest tulenevalt tugevad hüvejuured, nagu Hanshan Deqing, võivad peaaegu iga asja muuta tõhusaks *huatou*'ks. Isegi kõige tavalisemad igapäevaelu sündmused võivad äratada sügava vaimse kahtluse ja vajaduse midagi teada saada.

Suuremale osale inimestest, kes kasutavad *huatou*'d, on põhiline küsimus see, kuidas luua ja hoida seda kahtlust, kui nad tunnevad, et neil tegelikult ei olegi kahtlust, millest peale hakata. Küsimus on ühesõnaga selles, kuidas panna *huatou*'le "elu sisse". Kui keegi hakkab uurima *huatou*'d "Mis nägu ma olin enne sündimist?", peab teda üleni haarama vajadus leida üles enda tõeline loomus, mis tal oli enne, kui ta omandas sündimisest alates kõik need tingitud ja ära õpitud jooned. Kuid kui seesugust tõsist ja otsustavat kahtlust ei ole, piirdub isegi kõige süvenenum uurimine tõenäoliselt ikkagi ainult küsimusega, kuidas suurt kahtlust kogeda, ei vii aga suure kahtluse *per se* läbi elamisele. Inimene võib sellisel juhul hoopis eemalduda suurest kahtlusest ja keskendumine *huatou*'le muutub kunstlikuks ja juhuslikuks. Kui jäädaksegi sedamoodi rähklema, võivad aastad mööduda, ilma et mingeid edusamme oleks märgata. Kuidas siis üldse on võimalik *huatou*'d kasutades arendada tõelist kahtlust?

Huatou harjutamine on mitmel viisil seotud nendesamade meeleharjutuste põhimõtetega, millest meil oli juttu teises peatükis ("Keha ja meele harjutamise põhimõtted"). Kõigepealt peab inimene saama jagu hajali meelest ja kunstlikust küsimusepüstitusest ning jõudma lihtsa ja ühtse meeleni, mille keskendumine ja küsimusepüstitus on jõuliselt tegelik ning suunatud ühele. Sellise jõulise ja ühele suunatud küsimusepüstitusega on kõik kahtlused ja küsimused allutatud ühele sügavale ja kõikehaaravale kahtlusele. Kui see kahtlus jõuab haripunkti ning saab avaraks ja iseenesest püsivaks, ilmub lõpuks virgumise plahvatus. Lihtsustatult öeldes on budistliku meeleharjutuse eesmärk viia inimene hajali meelest lihtsasse meelde; lihtsast meelest ühtsesse, ühte suunatud meelde ja mõtlemisse; ühtsest meelest sinna, kus meelt ega mõtteid enam ei olegi. *Huatou* harjutamine käib samamoodi. Kuid keskendumise objekt on küsimusepüstitus ja kahtlus ise, mitte aga enam objektid, mida meele-
rahu ja uuriva vaatluse harjutustes tavaliselt kasutatakse.

Väga harva elatakse suurt kahtlust läbi kohe harjutamise alguses. Isegi väikest kahtlust on väga raske tekitada. Kuigi me oleme kuulnud chani harjutajatest, kelles suur kahtlus kerkis kohe, kui nad hakkasid harjutama, alustab suurem osa inimesi sealt, kus pole kahtluse varjugi. See võib võtta hulka aega enne, kui kujuneb tõeline vaimne püüdlus ja *huatou*'s püstitatud küsimus muutub elavaks.

Keskendumine *huatou*'le enne, kui elatakse läbi kahtlus, on põhimõtteliselt sarnane sellega, kuidas klassikaliste budistlike meetoditega rahustatakse ja talitsetakse meelt (s.o meele vaigistamise viis viisi). Harjutaja püüab tõrjuda uitmõtteid ja unisust ning hoida oma tähelepanu kindlalt keskendumise objektil – *huatou*'l. Korra *huatou*'d ikka ja jälle, püsib meel ärgas ja selge. Kui keskendumine nõrgeneb või meel muutub uimaseks ja uniseks, peab tarmukalt järgima *huatou*'d ning kogu jõudu kokku võttes ületama hirmu ja segaduse, mida need takistused tekitavad. Samal ajal on oluline mitte minna liiga elevile ega tundeliseks, kuna need tunded võivad samuti saada takistuseks.

Kõige tähtsam on aga see, et ei tohi ennast meelestada selle suure kahtluse või virgumise ootusele ega võtta

ette mingeid kunstlikke samme, et neid esile kutsuda. Kuigi viha ja raev on paremad kui laiskus, on kõige olulisem hoida oma meel täielikult keskendununa *huatou*'le ja mitte pidada kirglikku võitlust uitmõtetega. Kui uitmõtted on avastatud, tuleb lasta neil kohe minna ja suunata oma tähelepanu tagasi *huatou*'le. Aja jooksul hakkab selliseid kõrvalekaldu misi ette tulema üha harvem ja harvem ning keskendumine *huatou*'le muutub võimsa jõevoolu sarnaseks, mis imbub inimese kogu olemusse, ühendades selle ühtseks tervikuks. Sellega on loodud tingimused suureks kahtluseks.

Sageli küsivad inimesed, kas on vaja kasutada sõnu selleks, et järgida *huatou*'d. Sõnad tunduvad ju viivat meid arutluse ja mehaanilisse kordamisse, mis mõlemad paistavad takistavat sellist keskendunud kahtlust, mida *huatou* püüab äratada. Tegelikult on aga keele kasutamine otse hädavajalik. Esitada küsimust ilma sõnadeta on just nagu istuda pärani silmi ja jõllitada sogast tühjust ilma vähimagi võimaluseta luua mingisugustki kahtlust.

Chani õpetaja Xuyun tõlgendas *huatou*'d kui "kõikide sõnade allikat". *Hua* tähendab "sõna" või "juttu". *Tou* tähendab "pead" või "allikat". Nõnda tähendabki *huatou* harjutamine tegelikult kõikide sõnade ja tähenduste allika otsimist, meele algupärase ja tõelise loomuse otsimist, mis on olemas enne, kui ükski sõna või vahetegemine ilmub.¹²

Võib muidugi väita, et kuna *huatou* harjutamise mõte on minna teisele poole sõnu, siis tuleb loobuda aktiivsest küsimusepüstitusest ning unustada kõik keelelised vahetegemised. Kuid selles "sõnade allika" otsingus peab alustama spetsiifilisest *huatou* küsimusest ja järgnema sellele lõpuni välja. Peab alustama konkreetselt. Ilma midagi konkreetset kätte saamata, ilma midagi alles hoidmata, ei ole meelel midagi, mille ümber ennast koguda, ja sellepärast ei ole ka alust tõelise kahtluse kujunemiseks. Selleks, et püsida kindlalt *huatou*'s ja luua sellest suurt kahtlust, on hädavajalik, et *huatou* koosneks sõnadest.

Tuleb alati meeles pidada seda, et *huatou* on harjutamisviis, mitte eesmärk iseeneses. *Huatou* kasutamine on nagu korvi sees peidus oleva sassiläinud lõngakera lah-tiharutamine. Sa ei tea, kui pikk on lõng, kuid sa tahad

sasipuntra lahti harutada ja kindlalt teada saada, mis seal sees õieti on. Nõnda sa alustadki ühest otsast, mis on sinu käes ja töötad samm-sammult, et jõuda teise otsani. Lõng on veniv ja tõmbub kohe korvi tagasi, kui sa ta lahti lased. Sellepärast pead sa vahetpidamata tõmbama, hetkekski lahti laskmata. Kui sa ka hetkeks peatud, ei tohi sa kunagi täiesti lahti lasta. Laskmata ennast millestki heidutada, sa muudkui tõmbad ja tõmbad ühe jupi teise järel, otsekui lõngal ei tulekski lõppu. Siis ühel päeval sa jõuadki äkki lõpuni ja, võta näpust, enam ei olegi midagi tõmmata.

Võib paista tobe, et me püstitame iseendale probleemi, mis lõppude lõpuks on mõttetu ja lihtsalt kaob, just nagu koer, kes oma saba taga ajab. Alguses, kui sa alles "võtad lõngaotsa kätte" ja hakkad *huatou*'d järgima, ei ole sul mitte midagi. Ja kui sa ükskord lõpetad ja *huatou* on läinud, pole sul jälle mitte midagi. Kuid kogu seda lõngasasi lahti harutada ja käest läbi lasta ei ole sugugi tobe. Vahepeal leiab aset väga oluline muudatus, muudatus, mille jaoks *huatou* meetod on eluliselt tähtis isegi siis, kui sel ei ole tulemust. Enne, kui *huatou*'ga tegelema hakatakse, on meel segaduses ega suuda kasvatada mõistmist. *Huatou* harjutamise jooksul aga segadus kaob ja tekib mõistmine.

Nii nagu iga teise keskendumisharjutuse puhul, kui mõtted lähevad paika ning keha ja meel saavad ühte, hakkab ka *huatou* puhul inimene tundma ebatavalist väge ja energiat. *Huatou* puhul kaasneb sellega sügavam ja võimsam iha saada *huatou*'le vastus, nagu oleks inimesele esimest korda välgatanud selle küsimuse tõeline möödapääsmatus ja tähtsus. Sedasorti keskendumine võib kesta mõnda aega, kuid katkeb lõpuks kas siis sellepärast, et jalad hakkavad valutama, väsimusest, või seetõttu, et harjutusperiood saab läbi, jõuab kätte lõunasöögi aeg või mingil muul põhjusel. Kui inimene jätkab harjutamist, tuleb kõik tagasi. See on see, mida nimetatakse väikeseks kahtluseks.

Huatou harjutusvahendina on seega küsimus, mida inimene küsib iseendalt. Alguses ei ole kahtlust. Väike kahtlus on piisavaks innustuseks, et inimene jätkaks küsimuse esitamist. Kui meel püsib küsimusel, loob ta

uut väge ja võib jõuda kahtluse vahepealse tasemeni, mil kahtlus muutub üha sügavamaks ja innustavamaks. Mingil tasemel võib seda kogeda ka kodus igapäevaselt harjutades, kuid ainult pikemaajalise pideva harjutamise tulemusel (näiteks chani harjutuslaagris) luuakse selline vägi ja impulss, mis on vajalik suure kahtluse läbielamiseks. Kui suur kahtlus tuleb, on selle vägi tohutu. Inimene ei tunne siis enam ei oma keha, maailma ega mitte midagi terves universumis. Ainult kahtlus ongi järele jäänud.

Võib öelda, et sellel tasemel on inimene jõudnud ühtsesse, täielikult keskendunud meeleseisundisse. Selle tulemusel keskendab kõikehaarav kahtlus kogu keha ja meele ühte mõttesse, mis viib *samādhi*'sse. Kuid küsimusepüstitus ja kahtlus iseenesest ei tee veel võimalikuks jõuda sügavasse ja täielikult rahunenud *samādhi* seisundisse. Selle asemel viib kahtluse keskendunud vägi tagasihoidmatult mõistmise plahvatamiseni. Sellepärast ongi nii, et kuna *huatou* meetod ammendab *śamatha* ehk keskendatuse ja meelerahu seisundi tavapärase loogika, on see pikemas sihis võetuna üsna erinev sellisest budismi klassikalisest *śamatha* meetodist, nagu seda on meele vaigistamise viis harjutust.

Muistne ütlus võrdleb virgumisele jõudmise kulgu kaameli läbiminekega nõelasilmast. Samuti on öeldud, et selleks, et astuda sisse chani maailma, peab inimene olema täiesti alasti, nii et siidniidikestki ei oleks katmas tema keha. Tegelikult tähendab see seda, et chani mõistmiseks peab inimese meel olema täiesti alasti, nii et seal ei oleks ainsatki mõtet, soovi ega eelarvamust. Ta ei peaks hoidma kinni mitte millestki ega tuginema mitte millelegi, isegi mitte omaenda kujule. Selline meele täielik alastiolek on võrreldav inimese seisundiga, kes on jõudnud plahvatuse äärel. Kahtlus haarab ta endasse ja teeb inimese paljaks absoluutselt kõigest, isegi iseenest. Suurt kahtlust on sageli iseloomustatud kui "suurt kahtlusehulka" (*da yituan*) või "ainult kahtlusehulka". Kui keegi on haaratud suurest kahtlusest, siis talle tundub, et ta on kahtlusest täielikult ümbritsetud ja lõigatud ära igasugusest elavast maailmast. Seda ei tohi ignoreerida, püüda sellest lahti saada, seda alla neelata või välja sülitada. Samuti ei saa seda kuidagi lahendada. Kui kelluke

heliseb harjutusperioodi lõpus, ei pruugi ta seda kuulda. Kui jõuab kätte söögiaeg, võib ta küll minna sööma, kuid mitte seda tähele panna. Isegi magama minnes võib ta olla üleni läbi imbunud ainult sellest kahtlusest. See võib kesta vahetpidamata terve päeva ja öö, justkui oleks inimene ilma meeleta automaat. Kuid mõne päeva jooksul jõuab kindlasti kätte plahvatus.

Kui kiiresti ja kui lihtsalt inimene suudab luua suure kahtluse, sõltub tema sünnipärasest ehk varasematest tegudest ja teoviljadest tulenevast võimekusest. Inimesele, kelle võimed on tersed, võivad suur kahtlus ja virgumise plahvatus tulla peale ka iseenesest. Sellised inimesed võivad jõuda suure kahtluse ja virgumiseni isegi ilma õpetaja juhatasteta. Keskpärase võimetega inimesed, kes püüavad harjutada ise, võivad aeg-ajalt küll luua suure kahtluse seisundi, kuid ilma kogenud õpetaja juhatuseta langeb ta suure tõenäosusega saatanlikesse meeleseisunditesse. Nüride võimetega inimestel on isegi väikest kahtlust väga raske luua.

Kuna *huatou* on väga heaks meele keskendamise vahendiks, võib, vähemalt teoreetiliselt, seda kasutada igaüks. Kuid kuna väga raske on saada *huatou*st mingitki väge, kui inimese meel on hajali ja talitsemata, ei anna ma tavaliselt kellelegi *huatou*’d kohe alguses. Kõigepealt lasen ma õpilastel harjutada traditsioonilisemaid meeleharjutusviise, nagu keskendumine hingamisele (skr *ānāpānasmṛti*), et aidata neil rahustada ja keskendada oma meelt. Kui nad on nende meetodite tulemusel juba suutelised piisavalt keskenduma, siis annan ma neile *huatou*. Kui nad aga ei ole suutelised *huatou*’d tulemuslikult kasutama, siis soovitan ma neil tagasi pöörduda varasema keskendumisviisi juurde.

Nädalase chani harjutuslaagri jooksul ei pruugi tavaline õpilane olla võimeline koguma piisavalt väge, et läita tõeliselt võimas mõistmise plahvatus. Kuid on võimalik, et chani õpetaja suudab temas tekitada väikese plahvatuse väikesest kahtlusest, isegi kui see on nõrk ja katkendlik. Kuigi selline kogemus ei ole mingil juhul võrdeldav täieliku pilguheitmisega oma tõelisse loomusesse, võib selline väike plahvatus olla inimesele väga kasulik, eriti praegusel ajal, mil suuremal osal inimestest ei ole

aega, võimalust ega tahtmist pühendada ennast pidevalt chani harjutamisele. Kuigi ebatäielik, võib selline väikegi kogemus raputada inimest sedavõrd, et ta tunneb ennast vaimselt uuestisündinuna. Maailm võib paista üsna erinev sellest, millisena teda varem läbi elati, ning selle tulemusel võib süveneda inimese usk ja innukus harjutada.

HUATOU HARJUTAMISE LEEBE JA JÕULINE TEE

Üldiselt tehakse pikaajalise *huatou* harjutamise puhul vahet kahel harjutusviisil. Ühte kutsutakse “leebeks” teeks, teist “jõuliseks” ehk “intensiivseks” teeks.

Leebe tee sobib neile, kelle meel on toores ja talitsemata. Korrates *huatou*’d pidevalt omaette vaikse häälega ja kergelt, muutub nende suhtumine rahulikumaks ning nende meel keskendumaks ja paindlikumaks. Sellisel puhul toimib *huatou* rohkem nagu mantra või Buddha nime lausumine, kus inimene püüab keskendada oma meelt silpidele või sõnadele. See on just nagu te seoksite oma meele suure kivimüraka külge ja viskaksite sügavasse tiiki. Kui sedaviisi leebele, aga järjekindlalt suunata oma tähelepanu ikka ja jälle *huatou*’le, muutub meel üha sügavamalt selgeks ja rahulikuks.

Jõuline tee on just risti vastupidine. Sel juhul viskub inimene *huatou* küsimusse täie jõuga. Kuna see tekitab väga suure ja võimsa väe, võib see mõjuda kahjulikult inimestele, kes on ebastabiilsed või kelle emotsioonid võivad kergesti kalduda ühest äärmusest teise. See võib neid viia sellisesse pöörasesse raevu, et nad on valmis tapma, või lähevad nad nii vihaseks, et hakkavad pead vastu seina peksma, endale vastu rinda taguma, laudu ümber lükkama või mööblit lõhkuma, ise karjudes: “Kes ma olen?” Sellisesse äärmusse langemine on vale ja seda peab vältima. *Huatou* võib vale inimese käes saada ohtlikuks teatud emotsionaalsete probleemide puhul ja viia teda hoopis vastupidises suunas sellele, mis talle vaja oleks, ja teda isegi hulluks ajada. Sellepärast võib jõulist teed õpetada ainult väljavalitutele ja kasutada ainult kindlates rangelt kontrollitud olukordades. See tee sobib ainult neile, kelle meel on juba tasakaalus ja rahulik, kas

siis kaasasündinud ande poolest või varasemate meeleharjutuste tulemusel.

Suurema osa inimeste, eriti algajate jaoks sobib leebe tee paremini, vähemalt alguses. Kuna aga leebe tee ei anna korraga kuigi suurt väge, ei ole ta võrreldav jõulise teega, ükskõik kui kaua seda ka ei harjutaks. Leebet teed rakendades on ehk küll võimalik tunda virgumise maitset, kuid pikemas perspektiivis jäävad selle kogemuse vägi ja sügavus ikkagi piiratuks, võrreldes sellega, mida võib saada jõulist teed rakendades. Kui asjad kulgevad loomulikult ja sujuvalt, siis ei saa tegelikult öelda, et vägi, mida annab leebe tee, oleks tegelikult väike. Kuid kui midagi juhtub, mis paneb inimese tarmukuse tõeliselt proovile, saab ta kohe aru, kui piiratud tema harjutamise teel kogutud vägi tegelikult ikkagi on. Kui tekib olukord, mis nõuab kindlameelset pühendumist ja tegutsemist, eriti situatsioonides, kus tööpoolest on kaalul elu ja surm, au ja kuulsus või seksuaalsuhted, siis ei pruugi inimesel jätkuda tahtejõudu teha seda, mis on õige, kuigi ta võib isegi aru saada, mida ta peaks tegema. Sellise enesekontrolli puudumise põhjuseks on liiga vähe väge harjutamisest.

Rahu ja kergus, mida toob kaasa leebe tee, võivad tekitada ka vääritimõistmist, eriti siis, kui inimene elab stabiilses keskkonnas, kus kõik tema vajadused on rahuldatud ja päevaplaanis ei ole eriti palju väliseid toiminguid ega läbikäimist teistega. Kõik võib kulgeda väga sujuvalt, liiga sujuvalt. Inimene võib tõusta üles iga päev täpselt ühel ja samal ajal ning harjutada hommikupoolikut, kuni leiab, et "oi, juba ongi aeg lõunat süüa". Siis peab ta vahet, et lõunat süüa. Peale lõunat ta natuke puhkab, siis harjutab jälle, kuni on aeg pesu pesta, õhtust süüa või teha mingit muud igapäevast tööd. Õhtul ta ehk õpipisut või harjutab veel ja ongi aeg magama minna.

Mõni võib sedaviisi harjutada ühtejärke kaheksa või kümme aastat ja teised mõtleavad, et küll see on üks tubli ja kogenud harjutaja. Igatahes paistavad nad välja auväärsed ja rahulikud, ei ärritu kunagi, ei kipu kuhugi ega tee midagi. Kuid põhjus, miks nad paistavad nii rahulikud, on see, et nad ei vastuta ju tegelikult mitte millelegi ega kellegi eest. Päev otsa nad vaid istuvad, ei võta osa

ühestki tegelikust tööst ega sekku ühessegi konfliktiga kriisiolukorda, mis võiks neid segada. Sellised inimesed võivad jätta mulje, et nad ei ärritu kunagi, kuid see pole nii sellepärast, et nende meel oleks tegelikult vaba, vaid sellepärast, et nende lihtne olukord laseb asjadel nii paista. Sellised inimesed võivad samamoodi jätkata aastaid, pettes teisi ja iseennast, et nad harjutavad kõvasti ja üha edenevad.

Ükskord ma kohtasin üht munka, kes ütles mulle: "Kui ma olin viimati harjutuslaagris, elasid ma läbi suure vabanemise. Minu meel on nüüd täiesti vaba ärritustest." Ma küsisin, kas ta peab muretsema toidu ja riiete pärast, kui ta harjutab. Ei, sest selle eest hoolitsevad teised, et tema saaks muretult harjutada. Ma küsisin, kas ta on iial kellegagi tülli läinud. Ta ütles, et tal ei ole kellegagi tülli minna. Asi ongi selles, et ta ei ärritu kunagi, kuna tema lihtsates igapäevastes toimingutes ei ole midagi, mille üle ärrituda. Kuid kõik tema ärritused ja meeleplekid on tegelikult alles. Nad on lihtsalt uinunud. Lõpuks ta ütles mulle, et sellest ajast, kui ta jättis harjutamise pooleli, on ta läbi elanud hulga raskusi. Asjad ei lähe üldsegi nii hästi. Ma küsisin temalt: "Kui sa tõesti kogesid virgumist, miks sa siis nüüd vaba ei ole?"

Ta vastas: "Keskkond ei ole õige. Mul oleks vist targem minna tagasi eraldatusse harjutama." Tegelikult ei olnud asi üldse keskkonnas. Asi oli tema meeles. Chani me soovime jõuda välja sinna, kus me võime minna ükskõik missugusesse keskkonda ja tunda ennast ikka vabalt, kus meelt ei kõiguta mitte ükski keskkond.

Võrreldes leebe tee tekitatud arusaamisega annab jõulise tee põhjustatud plahvatuslik virgumine palju rohkem väge. Kui jõulise tee rakendamine on olnud edukas, oled sa võimeline kandma palju suuremat vastutust ja koorimat. Isegi kui millegi tegemine, mida sa pead õigeks, võib viia sind suurde ohtu, teed sa seda ikkagi ilma igasuguse kõhkluseta. Olgu su ees hambuni relvastatud vaenlane või lennaku pommid, lähed sa ikkagi kõige ohtlikumasse olukorda, kui sa saad nii lahendada probleemi või olla kasulik teistele. Olles muutnud oma kiindumuse isendasse mõistmiseks ja sügavaks kaastundeks, on sinu jaoks üsna lihtne ja loomulik võtta ette suuri asju. Chani tradit-

sioonis kutsutakse selliseid mehi ja naisi *daxhangfu*deks, mis tähendab "suurt kangelast".

Huatou jõuline tee eeldab, et inimene siseneb ebavalisse meeleseisundisse, seisundisse, mis oma intensiivsusest ei ole võrreldav igapäevase eluga ja kuhu ei satuta juhuslikult. Seda tohib kasutada vaid hoolega kontrollitud olukorras ja kogenud õpetaja tähelepaneliku silma all. Kõige parem on selleks spetsiaalne harjutuslaager, kus kogu tegevus käib kindlate reeglite järgi, selleks et aidata kaasa võimalikult tulemuslikele meeleharjutustele ja inimene on täielikult eraldatud välistest mõjutustest. Sellise laagri algul ütleb õpetaja osavõtjatele, et teatud perioodiks, olgu selleks siis seitse päeva, neliteist päeva, kakskümmend üks päeva, üheksakümmend päeva või kui palju tahes, peavad nad heitma kõrvale kõik igapäevamured. Ta ütleb: "Unustage ära, kas te olete terve või haiglane. Ärge kartke isegi surma. Õieti peaksite te vaatama iseendale juba praegu kui kellelegi, kes ongi juba surnud, kes on täiesti üks. Ükskõik, kas te olete selleks laagriks valmistunud või mitte, praegusest hetkest alates pühenduge täielikult ainult harjutamisele. Ükskõik, kas te kõnnite, istute, seisate või lamate, iga hetk süüvige täielikult *huatou*'sse: "Kes ma olen?" Küsige seda endalt ikka ja jälle järelejätmatult sellise kire ja intensiivsusega, et te ise saategi üleni selleks *huatou*'ks. Ärge lubage endale isegi hetkeks mitte ühtegi teist mõtet." Inimene, kes suudab endas kasvatada sellist väge ja pühendumust, ei saa lubada endale isegi vabadust karta surma. Kui ta läheb sellel teel edasi kuni virgumiseni välja, ei karda ta enam mitte kunagi surma, ükskõik, mis olukorda ta ka ei satuks.

Vanasti olid chani harjutuslaagrid Hiinas peaaegu alati kohandatud sellise intensiivse harjutusviisiga. Kuid seda sorti kõrgpingega harjutusviis on sobiv ainult inimestele, kelle meel on juba rahulik ja kõigutamatu. Inimeste puhul, kes ei ole jõudnud vastavasse seisundisse, ei ole see meetod eriti kasulik. Tegelikult võib see olla isegi kahjulik. Sellepärast sõeluti osavõtjad eelnevalt hoolega läbi ja ainult neil, keda peeti sobivaks, lubati harjutamisest osa võtta. Kui chani õpetaja Xuyun juhatas selliseid laagreid, oli alati nii palju tahtjaid, et ainult kõige pare-

matel lubati neist osa võtta. Kui keegi tegi midagi valesti, ei kohanenud režiimiga või ei näidanud üles häid tulemusi, võidi ta otse kohapealt minema saata.

Tänapäeval käivad asjad teistmoodi, eriti Ameerikas, kus ei ole pikaajalist budistlikku traditsiooni. Kui ma hakkaksin siin korraldama harjutuslaagreid, kus nõutaks sellist korda ja intensiivsust, nagu nõudis Xuyun, jookseksid kõik laiali. Sellest ei oleks aga kellelegi mingit kasu ja sellepärast tulebki kogu asja natuke kohandada tänapäeva oludele. Üldiselt on reeglid ja päevarežiim minu laagrites ikkagi väga ranged, aga ma kasutan jõulist *huatou* meetodit ainult individuaalsel alusel, mitte kunagi üldiselt ja ühtemoodi kõigile. Ma ei anna seda kunagi ühelegi õpilasele, kes ei ole eelnevalt harjutanud nii palju, et ta meel oleks rahulik ja kõigutamatu ning ta suudaks vastu pidada selle intensiivsusele. Veelgi enam, reeglina kasutan ma intensiivseid *huatou* harjutusi ainult laagrites, kuna neis on tingimused ja võimalused selleks kõige paremini kohandatud. Kui laager on läbi ja pööratakse tagasi tavalisse olukorda, on parem see jõuline harjutamine katkestada kuni järgmise korrani, kui on jälle võimalus osa võtta sellisest meeleharjutuslaagrist.

Peale sobiva ja toetava keskkonna on samuti hädavajalik, et inimene, kes kasutab jõulist *huatou* meetodit, oleks pidevalt kogenud ja tähelepaneliku õpetaja juhatause all. Õpetaja, kes juhatab harjutuslaagrit, peab olema väga täpselt kursis iga osavõtja vaimse ja füüsilise seisundiga. Ta peab olema tuttav nende isiksuseomadustega, teadma, mis tasemele nad on oma harjutamisega jõudnud, ja, mis kõige tähtsam, olema väga tähelepanelik iga muutuse suhtes, mis kellegagi harjutuslaagri jooksul toimub. Kas igaüks on aru saanud, kuidas seda meetodit tulemuslikult kasutada? Kas igaüks ikka teeb sellega kõvasti tööd ja on jõudnud õigesse seisundisse? Kuigi kolmkümmend inimest võib olla pandud harjutama ühte ja sama *huatou*'d, harjutatakse tegelikult kolmekümnel eri moel, kuna igaühe iseloom ja võimed on erinevad. Üks võib näiteks kogu aeg *huatou*'d omaette retsiteerida nagu laps, kes ümiseb mingit laulu; teine võib seda kasutada viisil, mis sarnaneb hingetõmmete loendamisega. Mõni hoiab *huatou* retsiteerimise ajal hinge kinni.

Teine võib jällegi alla anda *huatou*'le vastust oodates ja iseendale sisendada: "Oh, ma nagoonii ei tea selle *huatou* vastust." Kui ta retsiteerib *huatou*'d, on ta seisundis, nagu oleks ta täiesti tühi. Mõni harjutaja võib jälle olla väga kindel, et ta tegelikult teab *huatou* vastust. Iga kord, kui ta seda iseendalt jälle küsib, on tal tunne, et ta igal juhul teab seda. Seepärast arvab ta iga kord, kui *huatou*'d kordab, et nüüd ta ongi virgunud. Kuid siis hakkab kasvama kahtlus. Nõnda küsib ta *huatou*'d ikka ja jälle ja see annab talle üha uue võimaluse. Mõned võivad veeta oma aega ka ikka ja jälle tukkuma jäädes või püüdes välja mõelda loogilisi lahendusi.

Kõikidel sellistel juhtudel on inimesed seotud omaenda eripäraste eksimõtete ja harjumustega ning õpetaja peab neid piisavalt hästi tundma, et juhatada neid õigesse seisundisse. Ükskõik, kas me räägime *huatou* jõulisest või leebest teest, on enam-vähem kindel, et harjutamisest ei tule midagi välja, kui ei ole juhatamas kogenud õpetajat. Selle asemel, et meetod oleks üle meeletest, võib juhtuda hoopis nii, et meeletete kasutab meetodit ära enda huvides. Kogemusteta harjutaja jaoks on liiga raske näha teisele poole oma harjumuse jõudu. Sellises enesega rahulolus ja uhkuses võib kuluda aastaid.

VAIKNE VALGUSTUS

VAIKSE VALGUSTUSE MEETODI AJALOOLISED LÄTTED

Ühes eelmistest peatükkidest oli juttu sellest, kuidas Tangi ajastu lõpus ja Songi ajastu algul chani "väravata läbipääs" omandas kindlad reeglid institutsionaalse arengu käigus. Kasvava sektantluse õhkkonnas panid erinevad chani õpetusliinid paika oma patriarhide järjepidevuse ja visandasid igaüks oma isepärase chani meetodite ja kultuuri jooned. Kui sellised õpetajad, nagu Dahui Zonggao (1089–1163) panid kindlalt paika *gongan*'i ja *huatou* kasutamise linji koolkonna õpetuse südamikuna, siis caodongi liini Songi ajastu õpetajad tõstsid oma koolkonna peamise meetodina esile *mozhaio chani* ehk "vaikse valgustuse chani" meetodit. See arengukulg jõudis oma haripunkti Dahui kaasaegse Hongzhi Zhengjuega (1091–1157). Umbes sajand hiljem võttis jaapani munk Dōgen (1200–1253) caodongi seadmise vastu Hongzhi kaasõpilase Zhenxie Qingliao (1089–1151) õpilase õpilaselt Tiantong Rujingilt (1163–1228) ning viis selle Jaapanisse, kus caodongi õpetus sai tuntuks sōtō zeni koolkonnana. Selles peatükis tulebki juttu vaikse valgustuse meetodist, nii nagu seda viljeldakse caodongi koolkonnas.

Chani harjutused, mis rakendavad *gongan*'i ja *huatou* meetodeid, panevad rõhku jõulistele harjutusviisidele, nagu emotsionaalse pinge arendamine, hüüded, löögid ja riidlemine selleks, et suruda õpilane situatsiooni, kus too "on jõudnud tee lõppu, kuid peab ikka edasi minema", või kus "ei ole absoluutselt mitte midagi öelda, kuid peab ikkagi ütleva". Keskendudes kogu oma olemusega *gongan*'ile või *huatou*'le, jõuab inimene kõigepealt suurde kahtlusesse ning lõpuks virgumise plahvatuslikule läbielamisele. Selle meetodi harjutamine on väga intensiivne

ning selle tulemus on nagu maavärin ja hõlpsasti tuvatatav. Kui inimene on jõudnud sellise läbimurdeni, siis on tal selge arusaamine, mida tähendab "mõtete puudumine" või isegi "meele puudumine".

Vaikse valgustuse tee on erinev. See on oma olemuselt passiivsem ja keskendub selliste seisundite arendamisele nagu täielik lõdvestatus koos avatud teadlikkusega, täielik vaikus koos läbipaistva selgusega. Leebelt vaigistades uitmõtetest pulbitsevat meelt, on selle meetodi eesmärgiks võimaldada seda, et virgunud meele täielik vaikus ja läbipaistvus saaksid tekkida iseenesest. Sellist meelt kirjeldatakse sileda ja selgena nagu peegel, jaheda ja helenavana nagu särav täiskuu, sügava ja vaiksena nagu tüüne mägijärv. Ei saa öelda, et caodongi chani traditsioon oleks täiesti loobunud *gongan*'i kasutamisest. Hoopis vastupidi, paljud tekstid kinnitavad, et *gongan*'idel oli jätkuvalt oluline osa ka caodongi õpetustes, nagu kõikides teisteski chani õpetussuundades. Kuid seda rakendati mõnevõrra teistmoodi, kui seda tegid Dahui ja teised linji liini õpetajad. Igal juhul sai caodongi harjutamisstiili visiitkaardiks vaikne valgustus, jättes *gongan*'i teisele kohale.

Nii nagu *gongan*'i ja *huatou* harjutusviisid, ei ilmunud ka *mozhaio* ehk vaikse valgustuse meetod Songi ajastul välja üleöö, vaid kujunes järk-järgult caodongi õpetuse põhimõtete väljakujunemise käigus. Tõepoolest ei leia me vaikse valgustuse eelkäijaid mitte ainult caodongi koolkonna asutajaõpetajate kirjatöödest, vaid juba raamatutest, mille autoriteks peetakse Tangi ajastu (618–907) alguspoole patriarhe. Sellepärast ei olegi mitte midagi üllatavat selles, et hilisemad chani õpetajad otsisid oma õpetustele ajaloolist põhjendust varasemate, sageli legendaarsete chani õpetajate näidetest. Juba Bodhidharma ise olevat öelnud: "Kui te tahate heita kõrvale vale ja pöörduda õige poole, siis keskendage ja selgitage oma meelt seina vaadates. Teie ise ja teised, tavalised inimesed ja õndsad on kõik üks ja seesama. Püsige selles ja ärge kalduge kõrvale."¹ Tekstis pealkirjaga *Xinxin ming* ("Märkmeid usku täis meelest"), mille olevat kirjutanud kolmas patriarh Sengcan (surn 606), väidetakse: "Kaks tuleb siis, kui on olemas üks, kuid ühestki pole vaja kinni hoida. Kui meeles ei sünni enam ühtegi, siis ongi käes

musttuhat veatut seadmust." Ja veel öeldakse seal: "Kõik mõistjad kümnes ilmakaares sisenevad sellesse õpetusse; see õpetus ei kesta ei lühikest ega pikka aega. Üks mõte on võrdne kümne tuhande aastaga."²

Kuues patriarh Huineng ütleb "Lavasuutras":

"Ilmainimeste vaated on erinevad. Ärge laske mõtetel üles kerkida. Kui ei ole mõtteid, siis ei ole paika ka mõtete puudumisel. Kui me ütleme "ei ole", siis küsime, et mida ei ole? Kui me ütleme "mõte", siis küsime, et mis asi? "Ei ole" lahutab meid kahesuse kõikidest hädadest. "Mõte" põhineb tõelisel nõndasusel. Tõeline nõndasus kasutab "mõtet". Kui mõte kerkib üles loomusest, siis isegi nähes, kuuldes, tundes ja teades musttuhanded olud ei määri sind ja sa oled alati iseenese peremees."³

Kuuenda patriarhi õpilane Yongjia Xuanjue (665–713) ütleb oma "*Samatha* laulus" (*Shemota song*): "Unustada olud, ongi vaikus, rahu; imeline tarkus tungib kõigest läbi; tundmatu ja tume, ikka valgust särab; tõeline siis tühjus saabki päris omaks: see siis ongi vaikne mõistmine."⁴

Kõiki neid varajaste chani patriarhide ütlusi võib vaadelda kui vaikse valgustuse meetodi eelkäijaid. Võib öelda ka, et caodongi koolkond ise kujuneski välja selle tendentsi edasise arengu käigus. Dongshan Liangjie (807–869), üks kahest koolkonna rajajast õpetajast, kelle järgi see ka oma nime on saanud, märkis kunagi, et chani harjutamise ajal ei peaks inimene mõtlema mitte millegi: "Ära mine itta ega läände, vaid otse sinna paika, kus ümberringi kümne tuhande *li* ulatuses ei ole mitte üht rohulibletki. Siis on ta sul käes."⁵

Kui inimese meeles on kas või üksainuke mõttejäänus või kiindumuseterake, siis see tähendabki "rohulibletki". Väljend "mitte üht rohulibletki" tähendab seda, et meeles ei ole mitte ühtegi mõtet; "ümberringi kümne tuhande *li* ulatuses" tähendab suurt avarust, mis on nagu tühi ruum. Kui Dongshani kaasaegne õpetaja Shishuang Qingzhu (807–885) kuulis tema seda ütlust, ütles ta seda kommenteerides: "Nii kui sa uksest välja lähed, on kõik kohad

rohtu täis." Teiste sõnadega, niipea, kui meelde tulevad mõtted, "ongi meel uksest välja läinud", ja igal pool mõtted ja vahetegemine. Niipea, kui meel kinnitab ennast millegi külge või tõstab esile mingi üksikasja, välistades sellega teised, on dünaamiline ja avatud seisund, kus pole ei meelt ega mõtteid, kaotatud.⁶

Oma teoses *Xuanzhong ming* ("Märkmeid hämarast keskmisest") ütleb Dongshan veel: "See on selline, et seda saab kasutada, ometi ei liigu; vaikne, ometi mitte tardunud; värske tuuleõhk puhub üle rohu, ometi ei liiguta seda; ere kuuvalgus on täitnud taeva, ometi ei sära."⁷ Sarnaselt, kuid mõnevõrra kujundlikumalt on ta veel õpetanud: "Tahad sellest aru saada, ole nagu kuivanud puu, mis õide puhkeb. Siis oledki sellega kooskõlas."⁸ Dongshani veel ühelt kaasagsest chani õpetajalt Xiangyan Zhixianilt (surn 898) küsiti kord, mis on kulg. Ta vastas: "See, kui kuivanud puus laulab draakon; see, kui surnu pealuus pilgub silm."

Surnud ja kuivanud puus ei ole vähimatki elu ega tegevust, kuid nüüd hakkab ta äkki õisi kasvatama; draakon aga on tuntud oma suure elujõu ja läheduse poolest veega. Rääkida draakonist, kes laulab kuivanud puus, ja elavast silmast surnu pealuus tundub olevat täiesti ebakohane. Shishuang Qingzhu on nende kahe lause kohta öelnud: "Ühes on rõõm ja teises on teadvus." Caoshan Benji (840–901), Dongshani järglane, on omakorda märkinud: "Kui kuivanud puus laulab draakon, siis tõesti näedki kulgu; kuigi pealuus ei ole teadvust, ilmub temas nähtavale tarkusesilm; kui rõõm ja teadvus lõpevad, siis lõpeb ka toimetamine. Inimene saagu aru sellest, et kõntsas ongi puhtus."⁹ Mõlemad näited rõhutavad vaikuse tähtsust koos valgustusega ja valgustuse tähtsust vaikus, nii nagu caodongi traditsioonis sellest aru saadi.

Shishuang Qingzhu (807–888) õpetuses hakkavad vaikuse ja teadlikkuse mõisted arenema kindlapiriliseks vaigse valgustuse harjutusviisiks. Räägitakse, et ta õhutas oma õpilasi saama surnud põrmu või kuiva puu sarnaseks, milles poleks enam jälgegi kasvamistungist, või muutma oma meel langeva veejoa sarnaseks, kus vesi voolab katkematult ja ühetaoliselt. Veel üks võrdpilt, mida Shishuang Qingzhu armastas kasutada meelesharjutuse kohta, oli

"külm viirukipann vaikselt ja ammu mahajäetud templis". Shishuangist räägitakse, et ta lasknudki oma õpilastel istuda mõtluses ja keskenduses pikka aega liikumatult ja pikali heitmata, nagu nad oleksidki "kuivanud oksad" või "puupakud". Hiljem hakatigi tema kogukonda chani ringkondades kutsuma "kuivade puude kambaks".¹⁰

Raske öelda, kas Shishuang Qingzhu õpetus oli tegelikult tüüpiline caodongi õpetusliinile või mitte. Nagu paljude selle perioodi chani tegelaste puhul, on olemas väga vähe informatsiooni ka tema tegeliku tegevuse kohta, ja isegi see, mis on teada, on küsitav, kuna paljud allikad, mis seda vahendavad, on hulga hilisemad. Mozhaod ehk "vaikset valgustust" kui omaette meelesharjutusviisi hakati caodongi liinis õpetama alles pärast seda, kui traditsioon oli üle saanud kriitilisest punktist, mil ta oleks peaaegu hääbunud, ja taas elustatud üheteistkümnenda sajandi õpetaja Touzi Yiqingi (1032–1082) poolt. Caodongi õpetajate kirjutised pärast Touzi Yiqingi kasutavad sageli vaiguse ja valgustuse, tüünuse ja sära metafoori, selleks et edasi anda caodongi chani põhielemust. Kuulus Songi dünastia aegne õpetaja Hongzhi Zhengjue (1091–1157) pani lõplikult aluse vaigsele valgustusele (*mozhaod*) kui caodongi õpetusliinile omasele harjutusviisile.

Lisaks oma kuulsatele teostele "Istudes mõtluse teravik" (*Zuochan zhen*) ja "Vaigse valgustuse märkmed" (*Mozhaod ming*) lõi Hongzhi hulga luulevormis tekste vaigse valgustuse harjutamise kohta.¹¹ Ühes oma tuntud salmis ta ütleb: "Täielik puhkus ja täielik rahu; suu ümber sammal on kasvamas; keele peal rohi on tärkamas. Sedasi kogu aeg olegi; meel pese puhtaks ja plekituks; lihvi ta peenemalt läikima; kuni on selge kui sügisjärv; kirgas kui kuu taevavõlvil."¹²

Kasutades selliseid kujundeid, käskis ta oma õpilastel võtta kätte ja keskenduda vaikselt iseendasse ning jätta kõrvale kõik, mis seob igapäevaelu hoolte ja muredega, kuni jõutakse täieliku ja segamatu rahu ning vaikuseni. Samal ajal ei tähenda see sugugi seda, et meel muutub hämaraks ja tundetuks. Hoopis vastupidi, vaigistatud saab moonutatud ja ekslev tingimustest sõltuv mõtlemine, mitte aga meele selgus ja teadlikolek. Sellises vaikususes hakkavad takistamatult paistma meelele sisemiselt

omased tarkus ja mõistmisvõime, mis on täiuslikult selged ja läbipaistvad ilma ühegi tolmukübemeta, mis võiks seda varjata. Hongzhi on ise öelnud: "Allikas puhtana särab, valgust ta kiirgab, tundlikult toimib; kõigest tungib läbi... See on kõikjal rakendatav ilma jälgi jätmata. See peegeldab kõike ilma takistusteta."¹³ (Salmi tõlgendus on järgmine: sedamoodi vaikselt ja enesesessüüvinult istudes muutub meel erakordselt selgeks ja klaariks, nii et ta võtab väga selgelt vastu tajutavate objektide peenimaid üksikasju, kuid olles täiesti läbipaistev, ei lase neil ennast vähimalgi määral mõjutada ega loo neist kunstlikke kokkupandud kujutlusi.)

Iga asi on õige just seal, kust ta pärit on ja just selisena, nagu ta algusest peale on olnud. Mida vähem inimene ekslikult klammerdub vaikusesse, seda enam tema meel rahuneb ja seda selgemaks ja läbitungivamaks muutub tema arusaamine asjadest. Kui meel on täiesti rahunenud ilma igasuguse püüdetä millestki kinni haarata või kusagile pidama jääda, siis on tema loomulik arusaamine piiritu nii avaruses kui ka sügavuses. Hongzhi järgi on see nagu kaitsvasse nooletuppe täpselt pandud nool. Selline rahulik ja selge teadlikkus saab nii täiuslikult ja vahetult seotuks ümbritseva keskkonnaga, et igasugune vahetegemine subjektiivse arusaamise ja objekti enda vahel kaob. Selline läbipaistev tühjus ja vaikus ongi kõikide olendite seesmine valmisolek virgumiseks ning selle teokstegemine ongi suur vabanemine. Sellepärast ongi vaikne valgustus chani koolkonna arusaamise järgi vahetu buddhasuse kõige täielikum ja otsesem väljendus. Olgu siinkohal ära toodud kaks katkendit Hongzhi kirjutistest, mis kirjeldavad vaiksuse valgustuse harjutamist. Esimene on selline:

"See väli on tühi ja avar ning ta on olemas olnud algusest peale. Puhasta ja nühi teda, lihvi hoolega. Jättes maha eksiolud ja väärharjumused, jõuad loomuldasa sinna, kus kõik on valge-selge. See paik on täiesti tühi, seal pole midagi, millel oleks kuju. See paik on täiesti eraldi, seal pole midagi, millele toetuda. Avaruses saab nähtavaks see, mis me tegelikult algupäraselt oleme; välisolud jäävad maha. Sellepärast ongi öeldud: "Tark

ei näe ühtegi asja." Selle väljal ei saa sind kätte sünd ega surm. Allikas puhtana särab, valgust ta kiirgab, tundlikult toimib, kõigest tungib läbi. Läbipaistvana ei loo ta kujusid; nägemine ja kuulmine muutuvad imeliseks ning jõuavad kaugemale helidest ja kujust. See on kõikjal rakendatav ilma jälgi jätmata. See peegeldab kõike ilma takistusteta. Loomuldasa meeolud ja seadmused võrdsel moel ilmuvad. Üks vanaaja inimene on öelnud: "Kui ei ole enam meelt, siis see ongi kulg. Seal, kus enam pole meelt, jääb ka kulg puhkama." Nõnda võtad enda peale kõiki teisi aidata; mõtted puhtad, vaikselt istud. Imeliselt rändamiseks mööda ilma teid peabki nõndamoodi tõelust uurima."¹⁴

Ja teine on selline:

"Süvenemiseks polegi vaja muud kui rahulikult istudes vaikselt uurida. Nii ei minda kaasa väliste põhjuste ja tingimuste keerisega. Selline meel on tühi, sestap kõikehõlmav. Selline valgustus on täiuslik, sestap ühetaoline. Seespool ei hoia kinni tingitud mõtetest. See on avar ja omaette, ometi mitte tardunud. See on elav ja eraldi, ometi ise kõik saab kätte. Kus ka ei viibiks, ei ole kiindunud oludesse. Alati hõlpus ja jõude tuginemata millelegi. Suursugune iseenda vaimust; jõudes temani, ei järgita enam rüvedaid kujutlusi. Kuhu ka ei läheks, ikka tunneb vabalt. Täiesti puhas, sestap on kirgas; kuna on kirgas, sestap on läbitungiv. Sellepärast, millega ka kokku ei puutuks, ikka läheb kaasa, tundlikuna vastab, miski ei takista. Hõljub vabalt, justkui tuulest kantud pilv mäetippude kohal; särab eredalt, justkui ojavees peegelduv kuu. Igal pool on hele valgus ja jumalikud muutused. Kõigest saab aru, takerdumata kujutlustesse; iga asjaga sobib, nagu kaas karbile või nool tuppe. Õpetuste õhutusest toitu saades küpseb, kuni tema põhiolemus saab püsivaks ja läbitungivaks. Teravad nurgad saavad ümaraks; põhjendusi pole vaja. Kes on saanud selliseks nagu valge härg või taltsas tuhkur, loomuldasa järgides käsku, seda võib nimetada tõeliseks ja pühendunud

sõjameheks. Sellepärast ongi öeldud: "Selline võib olla see, kes on jõudnud kulgemiseni, kus pole enam meelt; sellele aga, kes veel ei ole jõudnud sinna, kus pole enam meelt, on see väga raske."¹⁵

VAIKSE VALGUSTUSE HARJUTAMINE

Vaikne valgustus on lihtne meetod, nii lihtne, et tegelikult selles lihtsuses seisnebki tema raskus. See meetod on meetod ilma meetodita, milles harjutaja jätab selja taha kõik püüdlused, kõik kiindumused, kõik eelarvamused ja elab chani läbi vahetult. Vaikse valgustuse harjutamine tähendab seda, et tuleb jätta sinnapaika kõik oma askeldused ja mõtted ning olla sealjuures kõigest selgelt teadlik, võttes asju just sellistena, nagu nad on. Pole vaja ihaldada midagi ega tugineda millelegi. Tuleb lasta lihtsalt oma loomuldasa virgel meelel võtta kõike vastu just sellisena, nagu see on. See ongi chani loomulik vaikus ja valgus. Igasugune vahetegemine ja klammerdumine ükskõik, mille külge on sellise imelise vaikuse ja valguse takistuseks. Meel on loomu poolest vaikne ja rahulik, kuid samal ajal täiesti virgunud. Nõndaviisi ei ole tarvis üldse pingutada, et seda kuidagi lihvida või särama panna. Põhimõtteliselt on vaikne valgustus väga lihtne. Kuid kuna meie ise oleme niivõrd keerulised, osutub see meetod meile raskeks harjutada ja selles edeneda. Suurim probleem tuleb sellest, et me püüame teha liiga palju. Kuna me tahame teha liiga palju isegi meelt harjutades, on meil tarvis teha mõningast eeltreeningut ja "mitteõppimist" enne, kui me saame piisavalt lihtsaks, et kasutada tõhusalt vaikse valgustuse meetodit.

Hongzhi Zhengjue õpetab, et keha peab istuma vaikselt ja meel olema täiesti avatud, kuid samas liikumatu. Sedaviisi harjutades puhastab meel ennast loomulikult viisil ja saab "nii selgeks nagu sügisene tiik ja nii eredaks nagu kõrgel taevas paistev kuu". Edasi räägib ta: "Ole nagu koristatud ja ümberküntud põld, valmis vastu võtma ja takistamata läbi laskma kõike, jättes iga asja ometi

oma kohale, kus ta parajasti on. Üks mõte kestab kümme tuhat aastat, ometi ei asu ta üheski kujutluses.”¹⁶

Öeldakse, et vaigse valgustuse harjutamisel ei tohi kasutada oma silmi, kõrvu, nina, keelt, keha ega meelt. Kui sa leiad, et su mõtted jäävad pidama asjadele, mida saab näha, kuulda, haista, maitsta või tunda, pead sa laskma neil minna. Kuid seegi ei ole veel piisav. Ei tohi üldse kasutada oma vahettegevast mõtlemist. Peab laskma lahti kõikidest vahetegemistest, kõikidest ootustest ja kahetsustest, meeldivustest ja ebameeldivustest, soovidest ja eesmärkidest. Peab isegi laskma lahti mõttest: “Ma lasen lasen.” Ei tohi mõelda endast nagu tavalisest inimesest, kes ei ole veel virgunud, ega mõelda ka seda, et pead vabastama ennast meeleplekkidest ja püüdema Buddhaks saamise poole. Ei tohi olla mitte ühtegi mõtet ei virgumisest, ei chanist, ei milleks iganes saamisest. Ei tohi olla isegi mitte ühtegi mõtet “mitte mõtlemise” harjutamisest. Vaigse valgustuse “vaikus” ei ole aktiivne vaigistamine või mahasurumine, vaid lihtsalt asjadest lahtilaskmine, lastes neil olla seal, kus nad parajasti on. Me lihtsalt paneme maha oma mured ja askeldused ning jääme rahuks vabana mõtetest midagi tegemata. Alguses on see raske, kuid kui inimene süveneb harjutades, muutub see vaikus sügavaks vaikuseks, milles kõik vahetegemised lakkavad olemast ja kus ei ole mingit vahet vaikuse ja imelise tegutseda tahtmise vahel. Kui inimene elab läbi seda sügava vaikuse kogemust, tundub talle, kujundlikult väljendudes, nagu kasvaks tema silmadest välja metsik rohi, nagu oleksid tema kõrvad kaetud kinni kaljumürakatega, nagu oleks tema keele peale kasvanud sammal. Seal, kus inimeste keerulised askeldused on kauaks ajaks maha jäetud, võtab võimust metsik loodus.

See võrdpilt ei tähenda aga sugugi, et su meeled enam ei toimiks, su silmad enam ei näeks, su keel enam ei liiguks, su kõrvad enam ei kuuleks. Kui asi oleks niimoodi, siis see vaikus, mida inimene harjutab vaigse valgustuse meetodit rakendades, ei oleks sügav vaikus, kuna meel kutsuks ikka veel esile vaikuse kujutlust ja väldiks hooliga tegutsemist. See võrdpilt ei tähenda täielikku füüsilist ja vaimset rahuseisundit. Sügavas vaikuses ja lihtsuses, kus ei ole vaja teha absoluutselt mitte midagi, ei ole

inimene tundetu, vaid teraselt ja täiel määral kohalviibiv. Ilma ühegi kõrvalise mõtteta on kõik asjad sinus ja sina ise kõikides asjades.

Võib küsida, et mille poolest harjutaja, kes kogeb sellist sügavat vaikust, üldse erineb elutust asjast nagu näiteks puupakk. Tundub, nagu ei oleks siin ju enam mitte mingisugust teadvuselolekut ega aktiivsust. Tegelikult on aga vaigse valgustuse sügava vaikuse ja mittetunnetava vaikuse vahel väga oluline erinevus; ja see erinevus tuleb välja just sellega, et sõna “vaikus” (*mo*) järele on pandud sõna “valgustus” (*zhao*). Tegelikult on vaikus lahutamatu valgustusest ja valgustus vaikusest. See on üks ja seesama asi. Juba enne, kui mõtted ja vaimsed askeldused on maha jäetud, on teadvus väga vahetu, terane ja läbitungiv. Teiste sõnadega, koos sügava vaikusega ilmub kohe ka selge teadlikkus.

Miks see on nii? Kui meel on paigal ja vaikne, siis vahettegevad mõtted kaovad; kui vahettegevad mõtted kaovad, siis kaovad ka mineviku, oleviku ja tuleviku, sise- ja välise, enda ja teiste vahelised kogemuslikud piirid. Kui ei ole märke, millega tähistada aja möödumist, ei ole aega enam olemas. Samamoodi, kui ei ole enam piire enda ja teiste, selle ja tolle vahel, siis ei saa ka olla piire või vastavusi ruumi määratlemiseks ning ruumi piirjooni pole samuti enam olemas. Vaigse valgustuse selge teadlikkus ei ole piiratud üldse mitte millegagi, kuna selles ei ole mõtet iseendast ega mitte mingisugust klammerdumist asjade külge, mis võiksid tõmmata piiri meele ja keskkonna vahele. Inimese meel on nagu ääretu peegel, mis, ise küll liikumatu, võtab kõike vastu just sellisena, nagu see on. Mitte ükski pisiasi ei jää välja; mitte miski ei ole takistuseks. Peegel ja maailm, mida ta peegeldab, on omavahel niivõrd kokku sulanud, nagu oleksidki nad üksteisest lahutamatud.

Hongzhi Zhengjue võrdles sellist seisundit sügisese tiigi või sügisese taevaga. Sügisese jaheda ja karge õhu käes muutub tiigivesi nii selgeks ja läbipaistvaks, et võib näha kala pikkamööda sügaval vees ujumas; taevast aga muutub nii kõrgeks ja selgeks, et võib näha linde tasa liuglemas tema kõrges sinas. Ta võrdleb seda samuti sügisese täiskuuga, mis paistab kõrgelt nii selgelt, et

valgustab oma jaheda ja pehme valgusega kõike maa peal.

Teatud mõttes on vaikne valgustus oma vahetegemisega vaikuse ja valgustuse vahel klassikalise budistliku "meelerahu" (skr *samatha*; hn *zhi*) ja "analüüsiva vaatluse" (skr *vipaśyanā*; hn *guan*) tuletis, eriti kui arvestada seda, kuidas neid mõisteid on formuleeritud hiina tiantai koolkonnas. Õpetaja Zhiyi (538–597) on oma teoses "Suur meelerahu ja vaatlus" (*Mohe zhiguan*) öelnud nende kohta niimoodi:

"Tuleb uskuda seda, et meel ongi dharma-loomus. Kui tekivad mõtted, siis tekibki dharma-loomus. Kui mõtted kaovad, siis kaob ka dharma-loomus. ... Minnes tagasi allika juurde, naastes juureni, on dharma-vald täiesti vaikne. See ongi "meelerahu". Viibides selles meelerahus, rahunevad maha kõik keerised. Analüüsiva vaatluse abil uuritakse välja, et teadmatuses viibiv meel on samane dharma-loomusega ja algupäraselt tühi. Eksimõtetega kaasas käiv hea ja halb on kõik nagu tühi ruum ilma kahesuse ja vahetegemiseta."¹⁷

India budismi klassikalistes õpetustes on *samatha*d ja *vipaśyanā*d sageli vaadeldud ja käsitletud eraldi. Näiteks selliseid harjutusviise, nagu meele vaigistamise viis meetodit või värviliste ketaste ehk *kasina*'te kujustamine võib alguses kasutada selleks, et süvendada meelerahu ja *dhya*na keskendumist. Kui keskendumisvõime on juba piisavalt tugev, võib hakata tegelema analüüsiva vaatluse ehk *vipaśyanā* harjutamisega, nagu on näiteks tähelepanu neljale koondamise meetod. Viimase abil kasvatatakse mõistmist ehk vabastavat arusaamist (*prajñā*). Sedamööda, kuidas *dhya*na ja *samādhi* vägi süvenevad ning mõistmine saab kõigest läbitungivaks, sulab nende mõlema toime kokku ning ilmub sügav virgumine. Mahajaanas nimetatakse seda "tõeliseks *samādhi*'ks, mis on vaba meeleplekkidest", või "ülimaks kõigist maailma-üledest *samādhi*'dest". Selleni jõutakse aga ainult sügavas täielikus virgumises, millel ei ole suurt midagi ühist lühiajaliste virgumiskogemustega.

Kuigi tee sellise *samādhi*'ni on pikk ja aeglane, ei kao see enam kunagi, kui sellesse iganes on jõutud. *Samādhi* toimib inimeses pidevalt ning mõistmise ja oskuse väel, mis on sündinud selles *samādhi*'s, suudab inimene toimida bodhisattvana, kes on töötanud vabastada kõik teised olendid.

Kuigi me oleme siin teinud vahet vaikse valgustuse kahe aspekti vahel selleks, et selgitada, kuidas seda harjutada, ei ole tegelikult õige käsitleda vaikust ja valgustust eraldi. Kui seda teha, annab see vale ettekujutuse vaikse valgustuse harjutamisest ja chani äkilisest teest. Päril algusest peale on vaikus ja valgustus teineteisest lahutamatud ja peavad toimima üheaegselt: kui toimib valgustus, jätab inimene maha klammerdumise mõtete ja tunnete külge ning hakkab võtma asju vahetult, luues meeles täieliku vaikuse seisundi. Teisest küljest jällegi vaibub mõtete vaigistamise ja rahustamisega kiindumine asjade teatud omadustesse ja teadmine hakkab valgustama kõiki asju ühtemoodi ilma takistusega. Nõndaviisi toimivadki vaikus ja valgustus alati üheaegselt ühel ja samal teadlik olemise hetkel.

Oleks viga arvata, et kõigepealt peab tegelema sise-mise meelerahuga ja alles seejärel rakendama avatud teadlikkust. Kui meel muutub selgemaks, muutub ta tühjemaks ja rahulikumaks; kui meel muutub tühjemaks ja rahulikumaks, muutub ta selgemaks. Mida rohkem inimene suudab jätta maha kunstlikud jõupingutused selleks, et kujutada vaikust ja valgustust, seda vaiksemaks ja valgustatumaks tema meel muutub. Kuid vaikse valgustuse puhul on sama oluline meeles pidada, et chani järgi on meel juba oma loomu poolest seesmiselt vaikne, tühi ja valgustatud. Seda ei peagi üldse kujustama! Kui keegi näeb liiga palju vaeva sellega, et püüab peatada mõtteid või selgitada meelt, tähendab see, et ta loob eksituse eksituse järel. Nii kaua, kui püsib mõte vaikse valgustuse "tehnikas" harjutamisest, ei ole üldse tegemist vaikse valgustusega, vaid hoopis jõuga vahetegemise külge klammerdumisega. See ongi chani vaikse valgustuse õpetuse tõeline sõnum: see on meetod ilma meetodita. Vaikne valgustus kui põhjuslik harjutamine ja vaikne valgustus kui virgumise viil on tegelikult üksteisest lahutamatud.

Vaikse valgustuse mõiste ja teostus on üsna hästi väljendatud "Teemantsuutras":

"Nõnda, Subhūti, tuleb bodhisattvateel asujal teada, näha ja austada kõiki seadmusi. Neid tuleb teada, näha ja austada nõnda, et ei jääda kinni „seadmusemõistesse”."

Vaikset valgustust harjutades ei klammerduta ega jääda pidama keha, meele ja keskkonna mitte ühegi üksiku aspekti külge. Sellepärast suutra ütlebki, et "ei jääda kinni „seadmusemõistesse”." Kui aga inimene rõhutab harjutades ainult seda aspekti, võib ta vaigistada meelt ja jõuda ühtse meele seisunditesse erinevatel *dhyāna* tasemetel, mida pakub hinajaana traditsioon. Sellistes seisundites on sügav vaikus, kuid vähe valgustust, kuna meel on ikka veel seotud kindlate mõistetega, nimelt vaikuse ja kujutluste puudumisega. Tema võime üleüldiseks valgustumiseks on takistatud kiindumuse tõttu tühjuse mõttesse. Tõelises vaiksuses valgustuses on valgustus alati vaikusega koos just sellepärast, et meel ei jääks pidama mitte ühegi mõttesse vaikusest või tühjusest. Harjutaja peab lahti laskma kõikidest mõtetest, nii neist, mis teda haaravad, kui ka neist, mis teda ei haara; laskma lahti ja samal ajal mitte laskma lahti: selline ongi tõeline "mitte pidama jäämine". Mitte pidama jäämine ei tähenda keskkonnale selja pööramist või selle välistamist. See tähendab lahti-laskmist eelarvamuslikest kiindumustest ja kõikide asjade õieti läbi nägemist, võttes neid kõiki koos nii, et ollakse teadlik kõigest nii sees kui ka väljas just täpselt sellisena, nagu kõik on. Sellepärast suutra ütlebki: "Bodhisattva-

teel asujal tuleb teada, näha ja austada kõiki sedamusi."

Huineng selgitab "Lavasuuutras", kuidas seda harjutada ja kuidas see on seotud chaniga:

"See, kes peab tähtsaks seadmuste tunnusmärke ja hoiab kinni ühte suunatud *samādhi*st, on eksiteel. Ta arvab, et kui istuda liikumatult ja kui eksimõtteid enam ei tule, siis see ongi õige ja meel ongi ühte suunatud *samādhi*s. Selline vabanemine on aga tundetu ning põhjuseks ja tingimuseks, mis loovad takistusi kulgemisele. Kulg peab saama vabalt voolata ja kõikjalt läbi tungida, miks peab seda tõkestama? Kui meel ei jää pidama seadmustesse, siis kulg voolabki vabalt ja tungib igalt poolt läbi. Kui aga meel jääb pidama seadmustesse, siis paneb ta ise end köidikutesse."¹⁸

Vaikse valgustuse harjutamise algtasemetel on lahti laskmine ja valgustus mõtted, teadlik pingutus, mis tulevad meele vahettegevast võimest. Sel moel harjutaja klammerdub neisse ja uurib neid teatud ootustega, nii nagu see käib igasuguste eksimõtete puhulgi. Kuid seda-mööda, kuidas harjutamine muutub küpsemaks, see mõte harjutamisest kaob. Kui me saame tõepoolest iseendaks ja "meetod ilma meetodita" saab tõesti selleks, siis see ongi tõeline vaikus ja valgustus. Meel ei kõigu enam ega tee vahet ja vaikne valgustus lihtsalt muutubki vaikuseks valgustatuseks. See ongi chan.

Selleks et tõhusalt harjutada vaikset valgustust, peavad olema täidetud mitmed olulised eeltingimused. Esiteks peab inimesel olema asjatundlik õpetaja. Muidu võivad teda varitseda mitmed ohud. Kuna tegemist on lähene-misega, kus ei pea tegelikult pingutama ja millel polegi kindlat kuju, on väga kerge järele anda halbadele harju-mustele, arvates ise, et harjutatakse nagu vaja. Tegelikult on aga nii, et kui me tahame jõuda mingile tulemusele, ei tähenda selle ilma meetodita meetodi harjutamine sugugi lihtsalt seda, et me laseme kõigel minna oma harjumus-pärist rada mööda. Vaikse valgustuse tõsised harjutajad teavad väga hästi, et nad harjutavad meetodit ilma mee-todita, ning nad teavad samuti täpselt, mida see "mee-tod ilma meetodita" endas kätkeb. Ilma õpetajata võivad tavalised inimesed sageli sellest valesti aru saada kui loast tegeleda sellega, millega nad on ikka tegelenud, kinni-tades endale, et see ongi chan. Vähestel on aimu, mida vaikne valgustus tegelikult tähendab ja mida ta nõuab. Sellepärast peaks igaühel, kes hakkab harjutama vaikset valgustust, olema varasem chani harjutamise kogemus või kogenud õpetaja, kes pidevalt tema harjutamist jälgib ja juhendab.

Teiseks peaksid vaikse valgustuse harjutajad kulutama piisavalt palju aega intensiivseks harjutamiseks, soovita-valt eraldatud kohas ja hoolikalt kontrollitud keskkonnas. Tegelikult käib see kõik ka *gongan*'i ja *huatou* harjutamise kohta. Miks see nii on, sellest ei peaks olema raske aru saada. Kui Hiinas vanasti harjutati vaikset valgustust või ka *gongan*'i ja *huatou*'d, siis inimesed ei pidanud sel ajal tööl käima nagu meie praegu. Tavaliselt oli asi korral-datud nii, et nad said harjutada terve päeva ja segamis-

võimalus oli minimaalne. Veelgi enam, elu ise ei olnud nii keeruline ja kiire kui tänapäeva maailmas. Vaatamata kõikidele väidetavatele mugavustele on elu tänapäeva ühiskonnas palju rohkem hajali ja pingeline, kui ta oli vanasti. Kui me rahuldume sellega, et harjutame päevas tunni või paar ja kulutame ülejäänud aja selle ja teise tagaajamisele, ei suuda me mitte iialgi koguda piisavalt väge selleks, et chani harjutamisega tõeliselt edasi jõuda. Meie jõupingutused meele selgitamiseks on liiga kesised, et olulisel määral muuta seda hajaliolekut, mida meisse toovad kõik muud päevased tegevused. Sellepärast ongi vajalik täielik eelistuste ümberkorraldamine ja keskkon-navahetus, soovitatavalt ette võttes pikemaajalisi harju-tusperioode, et kasvatada endas väge edasiseks tõhusaks harjutamiseks. See eraldatuseperiood ei pea tingimata tähendama minekut mingisse üksikusse paika tsivilisat-sioonist eemal. Harjutada võib ka kõige tihedamini asus-tatud linnakohas, tingimusel et vahetu harjutuspaik oleks vaba segavatest asjaoludest ja seal oleks võimalik järgida kindlat päevarežiimi, mis on vajalik harjutamiseks.

Teoorias võib iga inimene, olenemata tema tasemest, hakata harjutama vaikset valgustust. Caodongi kool-konna traditsioonilise lähenemise kohaselt võib tõepoo-lest igaüks, kaasa arvatud päris algajad, seda harjutada. Selleks lihtsalt ei peagi mitte midagi muud tegema. Kuid kuna vaikne valgustus on nii peen ja tabamatu, on ini-mestel, kelle meel on hajali ja keskendumisvõime nõrk, väga raske sellel teel mingilgi määral edasi jõuda. Kui keegi, kes on enne tegelenud chani harjutustega, tuleb minu juurde, ei õpeta ma talle ikkagi seda meetodit enne, kui inimese meel on piisavalt stabiilne ja avatud,

ükskõik kui kaua ta ka ei oleks enne harjutanud. Teiselt poolt, kui inimese meel on juba loomu poolest rahulik ja stabiilne, võin ma õpetada talle vaikset valgustust ka kohe päris algusest peale. Otsustavaks asjaoluks ei ole ei inimese religioossed eelistused ega tema kuuluvus chani harjutajate kõrgemasse või madalamasse järku, vaid tema võime keskenduda, meele lihtsus ja selge arusaamine sellest, mida see harjutamine endast õieti kujutab. Enne kui keegi võtab ette hakata harjutama vaikset valgustust, peab tal olema tugev intuiitiivne või kogemuslik arusaamine sellest, mida tähendab lasta lahti kõikidest mõtetest ja olla teadlik sellest, mis hetkel on käes.

Üldreeglina on konkreetsed meetodid, nagu näiteks meele vaigistamise viis viisi, mõeldud vähem kogenud inimestele. Mida terasemad on inimese võimed ja mida rohkem ta on harjutanud, seda lihtsamaid ja otsesemaid meetodeid võib tema puhul rakendada. Inimeste jaoks, kelle meel on liiga keeruline ja segaduses, on vaikse valgustuse meetod liiga ebakonkreetne selleks, et anda mingit tulemust nende ülekaalukate kirgede möllu juures. Nendele on alguses parem kasutada mõõdukamaid astmelise *samādhi* harjutamise meetodeid, nagu seda on näiteks meele vaigistamise viis viisi, et luua sel teel kindel alus meele rahustamiseks ja keskendamiseks. Kogenud harjutaja jaoks aga võib selline rutiinne keskendumisharjutus osutuda pigem tähelepanu hajutavaks ja tüütavaks, selle asemel et temast kuigi palju abi oleks. Väga tähtis ongi see, et harjutamine oleks vastavuses inimese hoiakute ja võimetega. Sageli öeldakse, et vahetu ja otsene chani tee on mõeldud inimestele, kelle tegudest ja teoviljadest tulenevad võimed ehk hüvejuured on tugevad. Kuivõrd nii *gongan*'i kui ka vaikse valgustuse meetod mõlemad nõuavad ülimalt keskendunud ja ühele suunatud meelt, et anda mingit tulemust, siis võib öelda, et caodongi ja linji lähenemised on tegelikult väga sarnased.

Kui inimesed alles hakkavad harjutama vaikset valgustust, on nad tõenäoliselt silmitsi laialipaisatud mõtete tulvaga. Niipea, kui inimene saab neist teadlikuks, peaks ta püüdma vältida neisse takerdumist. Ta peaks püüdma mitte lasta ennast neist haarata ja kaasa viia. Seda peaks tegema neid lihtsalt tähele pannes ja neist kohe lahti

lastes. Tuleks püüda iga hetk olla väga tähelepanelik nii mõtete kui ka oma ihu tunnete osas. Pole vaja neid kramplikult vältida, eemale peletada ega alla suruda; pigem tuleks anda sellele teadlikolekule vaba voli, lasta tal voolata selge ja takistamatuna, nagu veevoolul, mis ei ole millegi küljes kinni ning voolab vabalt igale poole sisse, kõikide asjade ümber ja neist läbi ilma igasuguse takistusega.

Samal ajal tuleks olla ettevaatlik ja mitte pingutada liiga palju selleks, et asju "valgustada". "Valgustamine" (*zhao*) ei tähenda tegelikult "paistmist" selles mõttes, nagu päike või kuu heidavad oma valguskiiri. See tähendab lihtsalt teadlikolekut. Meel on loomu poolest valgustav ja nõnda ongi, et kui mis tahes asi satub meie teadvusse, on see meile otsekohe näha. Selline peegeldav teadlikkus ongi valgustus: lihtsalt lase asjadel kulgeda ja vaata seda pealt, lase kulgeda ja vaata pealt, lase kulgeda ja vaata pealt, minnes otse, sügavalt ja takistamatult läbi kõigest, mis iganes teadvusse ilmub. Selles mõttes võib öelda, et lahtilaskmine on vaikse valgustuse vaikuse aspekt ning kõikidest asjadest läbi ja lõhki teadlikolek selle valgustuse aspekt. Kuid selle juures peab ikkagi meeles pidama, et see on üks ja sama ühtne ja samaaegne protsess, mis iseenesest ei ole jaotatud aspektideks. Mis aga põhiline, "valgustus" ei tähenda sugugi seda, et meelel peaks laskma tormata iga asja järele, mida ta soovib. See on hajali meele omapäraks, mitte aga sellise meele, mis on juba saanud tunda vaikusel põhinevat valgustust.

Jaapani nimetatakse Dōgeni sōtō zeni koolkonnas seda meetodit *shikantaza*'ks, mis sõna-sõnalt tähendab "lihtsalt istumist". Shikantaza harjutustes keskendub inimene ainult isendale ja oma istumisele ja mitte millegi muule. Kui kerkivad üles eksitavad ja meelt hajutavad mõtted, siis ta ütleb endamsi: "Kõik, mida ma praegu teen, on see, et ma istun; mul pole vaja teha mitte midagi muud kui ainult istuda." Kuna see ongi kõik, mida inimene parajasti teeb, siis ta lihtsalt istub ja laseb kõigil muul olla, nagu see on, isegi eksitavatel mõtetel. Samamoodi peaks olema ka siis, kui inimene teeb midagi muud, näiteks kõnnib või seisab jne, et ta on keskendunud täielikult ainult käsilolevale tegevusele, mõtlemata

millelegi muule. Lõppude lõpuks selline tegevus ongi virgumine; tegevus, toiming ise ongi virgumine. Ei ole olemas mitte mingisugust teist virgumist, mida peaks otsima kusagilt mujalt.

Teine levinud viga vaigse valgustuse puhul on lange-mine tühjusesse ja tardumusse, kus meel ei peegelda ega võta vastu mitte midagi. See on loid ja ähmastunud tühi seisund. See on tuim ja raiskuläinud seisund, mis ometi erineb otsesest uimasusest ja unest. See on just nagu seisaks hallil viimasel päeval mere kaldal, nägemata kuskil mitte midagi. Olles langenud sellisesse seisundisse, inimesed sageli arvavad, et nüüd nende meel ongi liikumatu ja nad tõepoolest harjutavadki vaigset valgustust. See on aga viga.

Teatud määral kerkib see viga esile siis, kui püüda liiga tugevasti suruda maha mõtteid ja vältida erinevaid tajusid. Sel puhul pannakse liiga suurt rõhku vaiguse aspektile või vaiguse mõistele, pidades seda millekski, mis peab valgustusele eelnema või käib sellest eraldi. Viga ei olegi mitte niivõrd liiga suures pingutuses, kuivõrd vaiguse ja "lahtilaskmise" pidamises lõtvuseks ja osavõtmatuks mõtetühjuseks. Olgu veel kord rõhutatud, et vaigse valgustuse harjutamisel ei tähenda vaigus tundetust. Oma tajusid märgatakse endiselt väga selgelt ja mõtted voolavad endistviisi, kuid takistamatult ja peenemal moel. Inimene ei peaks vältima mõtteid ja tajutavat keskkonda, vaid just vastupidi, ta peaks olema teadlik kõikidest asjadest ning tungima nende südamikku välja. See, mis peaks vaiguse läbi vähenema, ei ole mitte meie teadlikolek maailmast, vaid mõtete ja kirgede tuld, mis tegelikult ju takistab meil sellest teadlik olemast. Kuigi ülalmainitud tühi tunne ei ole otseselt seotud uimasusega, on kõige kergem langeda sellisesse seisundisse siis, kui ollakse uimane. Samuti kipub see peale tulema neil inimestel, kelle vastupidavus või keskendumisvõime on nõrk. Kui seda tähele ei panda, võib selline tuim tühjus saada harjutamise juures harjumuseks ja vaigse valgustuse ei ole sel juhul mitte midagi muud kui loid ja osavõtmatu tardumus.

Kõige raskem küsimus vaigse valgustuse harjutamise juures on ilmselt iseenda edenemise hindamine. Tõenäoliselt just sellepärast, et nõnda raske on kindlaks teha,

kas su meel on tõepoolest liikumatu ja avatud, kipuvad harjutajad sageli oma edasijõudmist üle hindama. Veelgi raskemaks teeb asja see, et vaimne edenemine toimub ju sedavõrd järk-järgult, et on väga keeruline leida mingit selget kriteeriumi, mille alusel seda üldse hinnata. Sellepärast võibki vaigse valgustuse harjutaja väga hõlpsasti tunda, et tema mõtted ongi läinud, kuigi nad tegelikult ei pruugi olla, eriti kui inimene ei ole kunagi varem kogunud mõttevaba seisundit.

Kujutame näiteks ette, et harjutaja läheb eraldatusse, et jõuda kiiremini edasi ja tegeleb mõnda aega pingeliselt ainult vaigse valgustusega. Mida enam ta oma harjutamisse süveneb, seda enam tema meel avardub, muutub selgemaks ja kirkamaks, kuni talle lõpuks tundub, et ei olegi enam mingeid piire tema keha ja seda ümbritseva keskkonna vahel. Päevarežiim kulgeb sujuvalt ilma eriliste segajateta. Nüüd võibki harjutaja olla veendunud, et tema vaigse valgustuse harjutamine on jõudnud juba üsna sügavale tasemele. Veelgi enam, kuna vaigse valgustuse on ühtaegu nii harjutamine kui ka vili, võib inimene ekslikult arvata, et igasugune edasine pingutus või edenedemine ei olegi enam vajalik. Tegelikult ei pruugi selline kogemus olla mitte midagi enam kui avardunud tunne iseendast ja ühtesuunatud meelest, mida elatakse läbi hinajaana tekstides kirjeldavates *dhyāna*-eelsetes seisundites. Tegelikult on nii hinajaanas kui ka mittebudistlikes traditsioonides kirjeldatud palju *samādhi* tasemeid, mis on märksa sügavamad kui see.

Vaigse valgustuse harjutajatel peavad olema vahendid iseenda hindamiseks, olgu siis kogenud õpetaja näol või midagi muud. Kui selliseid vahendeid ei ole käepärast, võib olla abi sellest, kui jätta harjutamine mõneks ajaks pooleli ja pöörduda tagasi igapäevaellu, et katsuda järele, kas su meel on tõepoolest liikumatu või ei ole. Seda-moodi saab kindlaks teha, kas inimese vastusreaktsioonid keskkonnale tulenevad arenemata segaduses meelest või mõistmisest, mis on vaba mõtete ja tunnete voolust. Kui inimene on ka igapäevases elus vaba ärritustest, siis on ta chani teel mõnevõrra edasi jõudnud. Need, kes on harjutamisega tõeliselt kaugele jõudnud, on nagu pilved taevas, mis liiguvad kõrguvate mäetippude vahel, haara-

tes neid kohati üleni endasse, kuid laskmata end millestki takistada, ükskõik millega nad kokku puutuvad. Sellised inimesed ei sõltu enam ei meelest ega maailmast, kuid need mõlemad spontaanselt mõjutavad vastastikku teineteist. Nende virgumine on tegelikult täpselt seesama, milleni jõutakse *gongan*'i või *huatou* harjutuste abil.

Miks on sel teel harjutades nii vajalik jätta mingil hetkel harjutamine sinna paika? Vastus sellele küsimusele võiks olla, et kui suhteliselt edasijõudnud inimene harjutab päevas mõne tunni, siis jääb tema meel rahulikuks ja stabiilseks kogu päevaks. Kui sellised inimesed teevad teiste seas oma igapäevaseid toimetusi, on neil üsna lihtne alal hoida oma avatud ja rahulik meel. Kuid kui ollakse chani teel tõeliselt täiuslikkusele jõudnud, saanud tõeliselt vabaks meeleplekkidest, siis ollakse võimeline seda seisundit alal hoidma täiesti spontaanselt, ükskõik missugustes oludes, vajamata mingit erilist keskkonda või kindlaid edusamme keskendumisharjutustes. Kui aga inimesel ei ole veel sellist iseennast alalhoidvat ja toetavat väge, mis jääb alles ka siis, kui chani harjutamine katkestada, ei ole ta veel oma eesmärgile jõudnud.

ÕIGE VAIKSE VALGUSTUSE HARJUTAMINE

Teoorias võib vaikse valgustuse "meetod ilma meetodita" tunduda väga lihtne, kuna see ei nõua mitte mingisugust erilist jõupingutust, või siis vastupidi, hoopiski kättesaamatut, kuna seda ju just nagu ei olekski võimalik tegelikult harjutada. Kuid siiski on olemas rida konkreetseid samme, mis hõlbustavad sellel teel edenemist, ja neid ma tahaksingi nüüd alljärgnevalt tutvustada. Vaikse valgustuse meetod, mida mina oma õpilastele õpetan, ulatub tagasi kaheteistkümnenda sajandi caodongi õpetaja Hongzhi Zhengjueni. Dōgen Kigen, zeni õpetaja, kes viis caodongi (jp sōtō) traditsiooni Jaapanisse ja hakkas seal rõhku panema *shikantaza* ("lihtsalt istumise") meetodile, millest eespool juba juttu oli, elas kaks põlvkonda peale Hongzhid. Kuigi ta oli tugevasti mõjutatud hiina caodongi stiilist, arenes tema *shikantaza* harjutamine mõnevõrra teises suunas.

Laias laastus võib öelda, et vaikse valgustuse harjutamist saab jagada kolmeks arengufaasiks. Loomulikult on see üsna meelevaldne jaotus, mida ma kasutan vaid selleks, et arusaadavamalt esitada harjutamise põhimõtted. Lugeja peaks olema ettevaatlik ja mitte võtma seda esitust kindlapiirilise alusena, mida igaüks peab läbima või mida igaüks peaks endale eesmärgiks seadma. Harjutamise viisid võivad varieeruda inimeseti ja edenemine ise võib kulgeda läbi paljude kogemuste väga peente gradatsioonide. Esimene aste kolmest keskendub "lihtsalt istumise" harjutamisele, mis seisneb oma ristsijalu mõtluspoosis istuva keha tähelepanelikus jälgimises. Teisel astmel toimub teadlikoleku välja avardumine oma kehast väliskeskkonnale. Piirid keha ja seda ümbritseva keskkonna vahel lahustuvad ning inimene istub nüüd, olles

täiesti teadlik sellest suuremast, avardunud väljast, nii nagu ta enne oli teadlik oma kehast. Kolmandal astmel kaob ka peenim vahetegemine iseenda ja keskendumisobjekti vahel ning kõik on lihtsalt omal kohal ja olemas peale sinu enda. Sellel astmel ei ole enam mõtteid iseenda kohta, ei kahestavaid vastandusi iseenda ja väliskeskkonna vahel, samuti ei ole mitte mingisuguseid vahetegemisi ega iseenda järele haaravaid mõtteid. Kuuled midagi, ja ometi on, nagu poleks midagi kuulnud. Näed midagi, ja ometi on, nagu poleks midagi näinud. Kuid meel on samal ajal täiesti selge ja mitte miski ei varjuta seda.

VAIKSE VALGUSTUSE HARJUTAMISE ESIMENE ASTE:

LIHTSALT ISTUMINE

“Lihtsalt istumise” esimene faas on iseenesest füüsiline harjutus, kus tähelepanu koondatakse ainult istumisasendile ja mitte millelegi muule. Pealiskaudsel lähenemisel kõlab see petlikult algelisena. Tegelikult see ei ole nii. “Lihtsalt istumise” meetodi rakendamiseks on kaks teed. Esimene lähenemine on rohkem lõdvestav, teine aga energiat nõudev ja laetud suure pingega. Reeglina on pingeline lähenemine parem inimestele, kes on alles suhteliselt uustulnukad chani harjutustes ja füüsiliselt terved. Kui tegemist on algajaga, siis võib lõdvestav lähenemine kergesti viia uimasuse ja keskendamatuseni, omamoodi “seisva vee” või “surnud puu” moodi istumiseni, millest oli juttu ülalpool. Lõdvestav lähenemine sobib paremini juba kogenud harjutajatele, inimestele, kellel on terviseprobleeme, või siis juhtudel, kui harjutaja peab intensiivse harjutusperioodi vältel energiat taastama. Kindlasti ei peaks aga neid kahte lähenemist pidama üksteist välistavaks, kuna tegelikult võib neid ühe ja sama “lihtsalt istumise” meetodi eri modaalsustena vahelduvalt rakendada ühe ja sama harjutustsükli või isegi ühe ja sama istumisperioodi jooksul. Kui inimene on liiga üles köetud või ka liiga kurnatud, siis on lõdvestav meetod parem, et ennast koguda. Kui aga inimene kipub jääma uimaseks või langema unistavate mõtete meelevalda, siis võib energilisem hoiak teravdada keskendumisvõimet.

Mõlema lähenemise puhul on väga tähtis õige istumisasend; igal juhul peab harjutaja ju “lihtsalt istuma”. See tähendab, et peab istuma kindlas tasakaalustatud asendis, tähelepanu suunatud ainult kehale just sellisena, nagu ta parajasti mati peal istub. Mil moel peab meel seda jälgima? Meel jälgib vahetult keha ning seda, mida keha tunneb, kogu keha on hõivatud ainult istumise ja mitte millegi muuga. Loomulikult võib teie tähelepanu aeg-ajalt olla pööratud keha eri osadele, kuid kogu tähelepanu peab olema kogu aeg suunatud istumisele ja iseenda tajumisele, nii nagu te seal parajasti just sellel hetkel istute, olles täielikult teadlik oma kehast ja meelest. Üksikud aistingud tulevad ja lähevad, kuid neid peaks tajuma terviku lahutamatute osadena. Keskendudes nõnda oma kehale ja meelele kui ühtsele tervikule, need aistingud ei lõhesta ega hajuta teid.

LIHTSALT ISTUMISE LÕDVESTAV MEETOD

Ükskõik, kas lihtsalt istumises rakendatakse lõdvestavat või jõulist meetodit, on mõlemal juhul kõige parem kasutada täislootose või poollootose asendit. Kuid kui need mõlemad on füüsiliselt liiga rasked, võib istuda ka mingis vabamas asendis, mis tundub mugav ja vastab põhilises osas õige harjutusasendi nõuetele. Silmad võivad olla lahti või kinni, kuid pea ei tohi mingil juhul olla langetatud, sest siis on oht magama jääda. Alakõht ja selg peavad olema püstises asendis ja kergelt ette kallutatud, et selg oleks sirge ja tasakaalus ning kogu keha tunneks end elava ja erksana.

“Lihtsalt istumist” alustades ei pruugi meil oma keha tajumine olla kuigi tugev, eriti kui istuda kõssis või liiga lõdvalt või siis vastupidi, liiga pingul ja rammestunud. Sellel moel on raske saada sisse õiget harjutamise tunnet. Selle probleemi ennetamiseks on kasulik keskendada tähelepanu kõige tuntavamatele keha aistingutele – hingamisele ja keharaskusele – kui “lihtsalt istumise” teadvustamise alusele. Neist kahest on hingamist kergem jälgida. Kasutades tähelepanu keskendamist hingamisele kui meetodit, võib hingamist omakorda kasutada vahen-

dina selleks, et keskendada tähelepanu edasi kogu kehale ning teadvustada tõeliselt seda, et te istute. Nende kahe meetodi vahel on ometi oluline erinevus, eeskätt selle poolest, et keskendumine hingamisele kinnitab meele kitsalt hingamisele, jättes välja kõik muu. "Lihtsalt istumise" algstaadiumis kasutatakse hingamise tajumist selleks, et arendada kogu keha teadvustamist. Tähelepanu peab püsima kogu kehal, mitte ainult hingamisel.

Ka keharaskuse tajumine võib olla aluseks "lihtsalt istumise" teadvustamise arendamisele. Vaagna ja tuharate tundmine kokkupuutes padjaga, millel te istute, põlvede ja jalgade tundmine kokkupuutes põrandaga, raskuskeskme tundmine alakõhus võivad teid panna vahetult tajuma seda raskust. Nii nagu hingamise puhulgi, ärge keskendage oma tähelepanu ainult neile punktidele, vaid kasutage seda tasakaalutunnetust selleks, et arendada kogu istuvas asendis oleva keha teadvustamist. Jällegi on asja mõte selles, et jämedamaid tajusid peab tunnetama keha ja meele ühtsuse ning terviklikkuse lahutamatu osadena.

LIHTSALT ISTUMISE PINGELINE EHK JÕULINE MEETOD

"Lihtsalt istumise" pingeline meetod hõlmab põhimõtteliselt samu harjutamisviise mis lõdvestav meetodki, ainult et neid rakendatakse jõulisemalt. Ka siin on tähtis õige istumisasend: lõug kergelt ette suunatud tuleb hoida selg ja ülakeha jõuliselt püstises asendis, vaagen, selja alaosa ja alakõht ülespoole kergitatud ja veidi ettepoole painutatud. Keha lihased ei pea olema pinge all, kuid kehasend peab olema jõuline ja tähelepanu kogu aeg hästi ergas. Kui te olete ennast juba sättinud istuasendisse, jääge täielikult liikumatuks. Kui te hakkate tajuma hingamist või keharaskust, püüdke selle kaudu teadvustada kogu keha nii, nagu ülalpool kirjeldati. Ärge liigutage ennast isegi siis, kui tunnete valu või kihelust või kui teie jalad surevad ära. Tegelikult võib ka füüsiline ebamugavustunne olla harjutamise juures väga kasulik. Valu põlvedes, jalgades, seljas jm võib omaenese väel tõmmata enda peale meie tähelepanu ja nõnda olla kasulik selleks, et

vähendada uitmõtteid ja tuua teid tagasi asjaolu juurde, et te parajasti istute ja harjutate. See ei tähenda sugugi, et te peaksite pöörama valule kogu oma tähelepanu või püüdma seda alla suruda või kuidagi muul viisil kontrollida. Lihtsalt lõdvestuge ja laske kehal valu tunda, kuid asetage see taju kogu keha laiemasse konteksti. Seda on võib olla raske teha, kuid see on parim viis valuga hakkama saamiseks. Kui õieti jagada oma tähelepanu, võib valu ja ebamugavustunne muutuda rõõmsaks kergendustundeks. See saab teoks seeläbi, et inimene suunab ümber valu läbielamise viisi. Kui te jätkate istumist, siis te tunnete aja jooksul, et valu ei ole pidev, vaid tuleb ja läheb. Valu iseenesest teravdab teie tähelepanu; ja kui valu kaob, jääb meel väga rahulikuks, keskendunud ja selgesse seisundisse, mis on vaba uitmõtetest.

Sellel hetkel võib kaduda ka füüsilise raskuse tunne, tuues kaasa kogemuse, mida me nimetame "kerguseks ja leevenduseks". Sellises seisundis võite te tunda ebatavalist õndsustunnet. Kuid jällegi on oluline see, et inimene ei jääks sellesse tundesesse pidama. Te peate võtma seda tunnet täiesti erapooletult ja jätkama oma oleku teadvustamist täpselt samuti nagu ennegi. Mõned inimesed ajavad selle seisundi segi maise *samādhi*'ga või, mis veelgi hullem, virgumise endaga. Kuid see ei ole veel kaugeltki *samādhi*'le omane ühtekoondunud meel, rääkimata kogemusest, kus isegi meelt enam ei ole. See on alles *samādhi*-eelne seisund. Kui te nüüd jätkate istumist, ilma et oleksite sellest sissevõetud, jõuate sellest seisundist peagi üle. Tunne, et teil on füüsiline keha, sulandub läbipaistvasse teadvusse ning te tunnetate meele tohutult avardunud seisundit, kus väliskeskkond saab samuti teie "kehaks". Kui keha piirid sedaviisi kaovad, siis te jõuategi vaikselt valgustuse harjutamise järgmisele tasemele.

VAIKSE VALGUSTUSE HARJUTAMISE TEINE TASE

Vaikse valgustuse harjutamise teine aste hõlmab kaht teineteisest kvalitatiivselt erinevat kogemuse taset. Esiimesel tasemel muutub meel üha selgemaks ja selgemaks ning üha vähem segavad seda pealetükkivad mõtted.

Füüsiliste piiride ja keharaskuse aistingud kaovad samuti, nii et keha ja meele teadvus sulab täiesti kokku keskkonnaga, kus inimene parajasti viibib. Ükskõik millega te väliskeskkonnas ka kokku ei puutuks, tunnete, nagu oleks see teie keha osa, nagu ei olekski sisemisel ja välisel mitte mingit vahet. Sellisel hetkel tundub, et inimese teadvuse ala on mõõtmatult avardunud. Ometi on see ikkagi veel piiratud kaetuse ja eraldatuse tundega, mis on seotud vahetu keskkonna objektidega. Siit peaks edasi minema niiviisi, et lülitama välised objektid enda teadvusse just samamoodi, nagu enne lülitati kindlad füüsilised tajud "lihtsalt istuva" keha ja meele terviklikkuse kogemusse. Aja jooksul hõlmab teie teadvus nõnda kogu universumi, tajutavate objektide ja välja piirid hajuvad ning te jõuate vaikse valgustuse harjutamise teise astme teisele tasemele.

Esimese ja teise taseme vahel vahetegemine on oluline sellepärast, et see tähistab ka erinevust *samādhi*-eelse seisundi ning maise *samādhi* ühtse meele tegeliku kogemuse vahel. Esimesel tasemel avardub teadvuse väli loomuldasa füüsiliselt kehalt vahetult tajutavale keskkonnale. Kuigi inimene võib veel tunda, et seda avardunud teadvust takistavad välised objektid, peab ta edasi arendama vaadet, mis näeb seda keskkonda lõpmatult suure, läbipaistva ja kõikehõlmava ning takistamatuna. Ta peab tundma, et nõnda seal istudes hõlmab ta ei rohkemat ega vähemat kui kogu maailma. Kujustamisharjutusena on see esimese astme ehk "lihtsalt istumise" otsene analoog, mil inimene püüab selle poole, et saada teadlikuks kogu kehast kui tervikust, lülitades üksikud aistingud suuremasse kehavälja. Harjutamise teise astme esimesel tasemel on harjutusviis põhimõtteliselt sama, ainult "lihtsalt istumise" kõikehõlmav haare on tunduvalt laienenud. Inimene paneb üksikud asjad sisemise-välimise keskkonna terviklikku konteksti samamoodi, nagu ta enne pani sisemised aistingud kogu füüsilise keha konteksti.

Üleminekut teise astme esimeselt tasemelt teisele tasemele tähistab piiride kadumise ja ühtsustunde tegelik kogemus iseenda ja keskkonna vahel. Piiratud ise avardub ja sulab lahutamatult ühte universumiga. Kuigi asjad ja nähtused nii sisemises kui ka välimises kesk-

konnas on endiselt täiesti alles, ei ole ükski neist ühelegi teisele segajaks ega takistajaks, kuna ka väline keskkond on tegelikult ju teie ise. Nii nagu füüsiline keha lakkab olemast koormaks esimesel astmel, lakkab teisel astmel väliskeskkond olemast takistus. Inimese teadvus tungib otse läbi kõikidest asjadest tema vahetus keskkonnas, ilma et nende olemasolu oleks kuidagi takistuseks. Aja-tunne möödub ruttu ning meel muutub täiesti avatuks ning lõputu ruum selgeks ja läbipaistvaks. Kõik on teie ise, teie ise oletegi kõik.

"Lihtsalt istumise" teise astme teisel tasemel võivad ilmned mitmesugused ebatavalised kogemused. Üks neist on lõputu valguse, kirjeldamatu valguse kogemus, milles see valgus ongi teie ise, ja kus te tunnete väga tugevat ühtsuse, lõputu ruumi ja täieliku selguse tunde. Teist tüüpi kogemus on lõputu heli. See ei ole nagu autode, koorte või mis tahes maailma asjade hää. See on algupärane, kõige alguseks olev heli, mis on üks ja sama piiritu avarusega ja paistab tulevat universumi algusest endast. See on puhas heli, mis ei ole mitte ühegi muusika moodi, mida te olete varem kuulnud, see on rikas ja täiuslik kooskõla, mis tuleb igalt poolt korraga, ilma et tal oleks mingit allikat või esitajat. Ma nimetan neid lõputu valguse ja lõputu heli kogemuseks.

Kolmandat liiki kogemus, mis sellel ühtsuse sügavamal tasemel võib ilmned, on tühjuse kogemus. Kuigi see kõlab samamoodi nagu tühjus iseenese ja selle muutumatu loomuse puudumise tähenduses, mida me samastame virgumisega, ei ole see kogemus tegelikult seesama. See on ruumi puhta avaruse kogemus, kus ei paista olewat mitte midagi. Võib tunduda, et teid ennast ja väliseid objekte ei olegi enam olemas ja et see ongi meele puudumise kogemus, kuid tegelikult on see "mittemiski" tunne siiski veel põhjustatud iseenda ja objekti väga peene tunde poolt. Tõele au andes on kõik need kolm kogemust tekitatud ühte suunatud meele poolt, mis tulenevad maisest *dhyāna*'st ja *samādhi*'st. Need kuuluvad veel suure avardunud iseenda tasemele, mitte aga *samādhi* ülemaiste vormide hulka, millega kaasneb tõeline tühjuse ja meele puudumise mõistmine. Kui teil ilmuvad sellised kogemused, on kõige tähtsam, et te ei jääks neisse pidama,

ja mis veelgi olulisem, et te ei peaks neid virgumiseks endaks. Kui te neist üle saate, siis öelge endale: "See pole see, mida ma otsin."

KOLMAS ASTE: TÕELISE VAIKSE VALGUSTUSENI JÕUDMINE

Vaikse valgustuse harjutamise kolmandat astet on väga raske kirjeldada, sest see ongi tavamõistetes käsitamatu meele puudumise kogemus ehk virgumine ise. Sellel astmel ei ole enam erinevust harjutamise ja tulemise vahel ega vahet keskendunud mõtluse ja virgunud mõistmise vahel. Meelt ei liiguta enam põhjused ja tingimused ning ta on vaba petlikust arusaamast, nagu oleks mina ise olemas. Kuid samas meel tajub täielikult teiste vajadusi ja vastab neile. Nõnda toimides ei ole meeles mitte midagi kunstlikku, mitte midagi peale surutut ega ebaloomulikku. Tema tarkus väljendub iseenesest vastuseks kõigele, ükskõik mis tema ette ilmub.

Kuuenda patriarhi Huinengi õpilane Yongjia Xuanjue on ühes pikemas luuletuses kirja pannud kaks rida, mida tasub kõrva taha panna selleks, et mõista küpse vaikse valgustuse harjutamise kolmandat astet: "Rakendades meelt, ei ole meelt, mida rakendada. Kui pole meelt, mida rakendada, siis rakendataksegi meelt."¹⁹ "Ei ole meelt, mida rakendada" viitab vaikse valgustuse "vaikuse" aspektile. "Kui pole meelt, mida rakendada, siis rakendataksegi meelt" viitab "valgustuse" aspektile. Kummaski reas ei räägita ei subjektist ega objektist, ei kinnihoidmisest ega eemaletõukamisest. Vaikse valgustuse harjutamise teisel astmel kogeb inimene omamoodi vastuolu puudumist iseenda ja keskkonna vahel, kuid alles jääb ikkagi veel õrn absoluudi, ühtsuse tunne. Sellele on ikkagi veel omased takistus, kinnihoidmine ja iseenese tunnetamine. Kolmandal astmel aga ilmub tõeline vabanemine vastandustest ja takistustest: ei ole enam olemas ei subjektiivset iseennast ega objektiivset keskkonda, ei ole enam ka mingit õrnimatki absoluudi tunnet. Sellel astmel kaovad tõepoolest kõik kahepoolsed vastandused ja piiratud. Te võite suhelda keskkonnaga ilma igasuguste kirgede ja kiindumusteta ning iseendasse takerdu-

miseta, ükskõik mis olukorraga te ka kokku ei puutuks. Kõik asjad on täielikul kujul olemas ja mida iganes on vaja teha, saab tehtud. Sama loogika järgi ei ole sellises toimimises enam jälgegi kiindumisest ega takerdumisest iseendasse, see on tarkuse ja mõistmise vaba toimimine.

Hongzhi Zhenjue ise on ühes oma luuletuses andnud selle seisundi veel ühe kirjelduse: "Aeglaselt kuskil ujuvad kalad; piiritus taevaavaruses linnud on kaugusse lennanud."²⁰ Kui nüüd selle värsi üle veidi mõtiskleda, siis võib näha, et siin ei olegi vaatlejat, kohal ei ole mitte ühtegi inimest. Räägitakse küll kaladest, aga neid pole näha. Võib küll oletada, et vesi on täiesti selge ja läbipaistev, kuid tegelikult pole siin ka vett üldsegi näha. Pole ei vett ega kalu! Kui me nüüd võrdleme seda värssi vaikse valgustuse kogemusega, siis kalade ja vee kujund, mis ühtaegu on olemas ja mida ei ole ka, on väga väljendusrikas, kuna need ongi vaikus ja valgustus, ilma et midagi oleks vaigistatud või valgustatud. Sama käib ka lindude ja taeva kohta. Linnud on lennanud kaugele taevaavarusse. Lindude ja taeva kujund on küll esile manatud, kuid tegelikult ei ole selles värssis ju ei linde ega taevast. Ei ole ei kalu ega vett ega linde ega taevast, kuid ometi on kõik väga selgesti kirjeldatud. Mitte midagi ei olegi, kuid see ei ole pessimistlik, nihilistlik mittemiski. See on selgus ja väljendusrikkus. Vaikse valgustuse seisundis on küll tühjuse ja iseenese puudumise kogemus, kuid seal on ka selgus ja teadmine.

Hongzhi Zhengjue "Vaikse valgustuse märkmete" päris esimesed read kõlavad nõnda: "Vaikselt-vaikselt sõnad on unund; kirkalt-kirkalt kõik on silme ees."²¹ Ka siin ei ole kohal mitte kedagi, mitte ühtegi vaatlejat. Väljend "vaikselt-vaikselt" kirjeldab sellise meele väljendamatust, mis ei tee enam vahesid, sellist olukorda, kus meelt enam ei olegi, niisamuti subjekti ja objekti. Samal ajal väljend "kirkalt-kirkalt kõik on silme ees" ütleb meile, et meel, mis ei tee enam vahesid, ei ole külmunud ega surnud vaikus. Siin ei ole küll enam mitte ühtegi subjektiivset, iseendast lähtuvat mõtet, kuid asjad ja teadmine on alati olemas. Mõistmine toimib vabalt ja takistamatult, kuigi ei ole kedagi, kellele see kuulub ja kes seda suunab. Ei ole enam olemas mõistet "minu teadmine".

See ei ole selline kirkus, mida kogevad tavalised inimesed, keda ikkagi rikub vahet tegev kiindumus. See on asjade selgus, nii nagu need paistavad *prajñā* mõistmises just sellistena, nagu nad iseeneses on.

Ülaltoodud visandused vaikse valgustuse astmetest ja kogemusest võivad tunduda üsna formaalsed. Kuid siinkohal on oluline aru saada, et need on sel viisil kirja pandud selle pärast, et selgitada harjutamise dünaamikat, mitte eeldades, et on olemas väga kindlad ja ranged reeglid edenemiseks ühelt astmelt teisele. Tegeliku harjutamise käigus ei pruugi astmete järjekord ja piiritlemine olla nii selgelt ära määratud. Veelgi enam, harjutamise käigus ilmnevad äratundmised ja vastusreaktsioonid varieeruvad suurel määral ka inimeseti. Oluline on mitte püüda erilisi kogemusi, vaid mõista põhimõtteid, mis on selle harjutamise taga, nii et inimene õpiks neid õigesti rakendama oma parimate võimete kohaselt.

MITMESUGUSEID

KÜSIMUSI

VAIKSE VALGUSTUSE

HARJUTAMISE

JUURDE

Alati on õpilastel vaikse valgustuse kohta hulk küsimusi, eriti sellepärast, et see paistab olevat nii erinev *gongan'i* ja *huatou* harjutamisest. Selleks, et asja selgemaks teha, olgu alljärgnevalt toodud mõned sagedamini esitatavad küsimused ja minu vastused neile.

Küsimus. Mis on vahet mahajaana ja hinajaana *samādhi*'l ja kuidas on need erinevused seotud vaikse valgustusega?

Vastus. Põhimõtteline erinevus nende kaht liiki *samādhi* vahel seisneb selles, et hinajaana *samādhi*'s kaovad aeg, ruum, väliskeskkond ja meeleolud, kuna aga tõelises mahajaana *samādhi*'s jäävad need kõik alles, välja arvatud meeleplekid ehk rüvedad meeleolud. Näiteks suudab inimene, kes kogeb sügavat mahajaana *samādhi*'t, vabalt ja selgelt vestelda või vaielda. Kuna meel on välispidiselt vaikne ja rahulik, suudab inimene reageerida ükskõik millele ilma igasuguse meeleliigutusega. Inimene, kes tegeleb hinajaana meeleharjutustega, tunneb meeleliigutusi ja vaeva otsekohe, kui ta eemaldub *samādhi*'st. Neid kaht tüüpi vastusreaktsioone, ühte, mis on kantud rüvedatest meeleliigutustest ja vaevadest, ning teist, mis on neist vaba, tuntakse vastavalt "vastusreaktsioonidena, mida iseloomustavad meeles vahetegemine ja arutlemine" ning "loomulike vastusreaktsioonidena". Nende kahe vahel vahet teha on tegelikult väga raske.

Kuigi nii hinajaanas ja mahajaanas kui ka mittebudistlikes meeleharjutustes ei võimalda algtaseme õpetustes üldlevinud astmelise *samādhi* meetodid iseenesest jõuda chani ehk tõelise mahajaana *samādhi*'ni, võib kogenud harjutaja, kes kasutab vaikse valgustuse meetodit, süveneda hinajaana *samādhi* sügavamatele astmetele, nagu

piiritu teadvuse neli ilma kujuta *samāpatti*'t, piiritu ruum jne. Kuid algaja või vähem kogenud harjutaja tõenäoliselt ei suuda süveneda ei hinajaana ega mahajaana *samādhi* sügavamatele astmetele. See on niimoodi just valgustuse aspekti tõttu chani vaiksuse valgustuse harjutamisel. Kui vaiksuse valgustus hõlmaks ainult meele vaigistamise ehk meelerahu aspekti, võiks hinajaana *dhyāna* sügavamate astmete ja *samāpatti*'ni jõudmine saada võimalikuks märksa lihtsamalt. Kuid kuna valgustuse element hoiab tagasi süüvimist liiga sügavasse keskendumisse, ei suuda suurem osa vaiksuse valgustuse harjutajatest neisse astmetesse süveneda.

Küsimus. Mis vahe on vaiksuse valgustuse ja *huatou* harjutamisel ja kummagi meetodi suhtelised eelised?

Vastus. Mõlemad võivad viia täieliku virgumiseni ja mõlemad on nn äkilised meetodid, kuna kumbki ei sea eesmärgiks *samādhi* kui vahendi arendamist selleni jõudmiseks. Kuid ühes teatud mõttes on need kaks meetodit vastandlikud. *Huatou*'d harjutades peab inimene tundma suurt kahtlust ja maailma põrmustavat plahvatust selleks, et jõuda chanini. Seda tuntakse ka kui teed suurest surmast suure sünnini. Vaiksuse valgustuse harjutamisel aga pannakse rõhku sellele, mida hiina keeles tähistatakse sõnaga *xiuxi*, mis tähendab "otsest loobumist ja mahajätmist". Suurt surma ja suurt sünni kogetakse ainult siis, kui inimene arendab suure kahtluse tunnet kuni sinnamaani välja, kus see lõpeb kõikehaarava plahvatusega. See on võimas, jõuline harjutusviis, mis viib kokku ja toidab kõiki meie kahtlusi ja kirgi. Vaiksuse valgustuse harjutamine on oma loomult vastupidine, kuna see ei nõua kahtlust, vaid pigem sügavat rahu, selgust vahetut tähelepanu. Selles seisnebki kummagi meetodi põhiline eripära. Kuna vaiksuse valgustuse chanis ei ole mingit erakordset kogemust, mida saaks kasutada kui edenemise tunnusmärki, siis on väga raske otsustada, kui õigesti seda harjutatakse ja kui tõhus harjutamine on. See seab vaiksuse valgustuse harjutaja silmitsi mitmete võimalike vigadega, mis *huatou* harjutajat ei pruugi ohustada.

Küsimus. Vaiksuse idee paistab eeldavat, et meel on täielikult süüvinud ühte punkti või ühte mõttesse, unustades või jättes täielikult kõrvale kõik, mis inimese ümber

toimub. Teisest küljest, valgustus paistab eeldavat just vastupidist, nagu peaks meel just aktiivselt tähele panema kõike väljaspool. Kuidas saab neid kahte siis ühendada?

Vastus. Antud juhul oleks vale öelda, et vaiksuse tähendab meele täielikku süüvimist ühte kindlasse punkti. Tegelikult tähendab see seda, et meel ei hoiu mitte millestki kinni, ja nii kogu aeg, hetkest hetkesse. Meel ei püüa ennast siduda mitte millegagi ega teha vahet mitte millegi vahel, ta ei lase tekkida mitte ühelgi mõttel ükskõik mille kohta. Kui me räägime valgustusest, siis võib öelda küll, et meel paneb tähele kõike, mis ümber ringi toimub, kuid jällegi ei tähenda see seda, et ta teeb nähtuste vahel, mida ta jälgib, hinnangulisi vahesid või arutleb nende üle. Meel jaotab oma tähelepanu ühtlaselt kõigele, kuid ei jää millelegi pidama ega hoiu millestki kinni.

Edasi me peaksime tegema vahet vaiksuse valgustuse kui harjutusmeetodi ja etteantud eeskuju, mida inimene püüab teostada, ning tegeliku kogemuse vahel, mis ongi chan. Kui te harjutate vaikset valgustust, siis teie meel on terane ja selge, kuid te samuti jätate sinnapaika kõik arutlused, mis on seotud ümbritseva keskkonnaga. Kui teie vaiksuse valgustuse harjutamine jõuab aga juba tõelise küpsuseni, siis saab täiesti võimalikuks teha oma igapäevaseid toimetusi ja suhtuda maailma täie aktiivsusega, ilma sellele selgusele ja rahule vähimalgi määral viga tegemata. Tegelikult saate te kõike seda teha ilma hinnanguliste vahetegemisteta. Ometi, kui ma osutan mingile asjale ja küsin teilt, mis see on, võite te seda mulle vabalt ja lihtsalt öelda. See on nii sellepärast, et kui inimene on hästi omandanud vaiksuse valgustuse, siis mõistmine toimib temas aktiivselt ja reageerib alati ilma hetkekski eemaldumata *samādhi* rahust. Budistlikus terminoloogias nimetatakse sellist kogemust, kus *samādhi* ja mõistmine toimivad täiesti üheaegselt, "mahajaana ülemaiseks *samādhi*"ks". See on kvalitatiivselt erinev maisest *samādhi*'st, mis on süüvimine ühte kindlasse mõttesse või momenti. Me võime seda aga vabalt nimetada ka chaniks, kuna chani koolkond ei tee selliseid vahesid.

Küsimus. Kas on parem mitte teha vaiksuse valgustuse ja *huatou* harjutusi segamini või vaheldumisi?

Vastus. Kuna need kaks harjutusmeetodit esindavad kahte erinevat lähenemist, *huatou* on intensiivne ja aktiivne meetod, vaikne valgustus aga üsna passiivne, siis tavaliselt neid ei harjutata koos ega vaheldumisi.

Küsimus. Aga kas võib kasutada kumbagi meetodit eraldi pikema aja vältel, näiteks ühte mõne aasta jooksul ja seejärel teist?

Vastus. Varem ei ole seda tehtud, aga viimasel ajal olen ma mõelnud seda proovida.

Küsimus. Miks ei ole seda varem tehtud ja miks te nüüd mõtlete seda teha?

Vastus. Vanasti jäid inimesed rohkem kindlaks ühele meetodile. Nad ei tahtnud riskida hajutada iseennast ja oma õpilasi või siis jällegi kaotada harjutamise käigus juba saavutatu, vahetades meetodit enne, kui ühega on jõutud küllalt kaugele. Mina kavatsen õpetada mõlemat sellepärast, et vanasti inimesed, kes kasutasid ainult üht meetodit, kippusid sageli teist halvustama, ilma et neil oleks tegelikult olnud mingitki isiklikku kogemust selle harjutamisel. Ma püüan olla selles osas avatum ja arvan, et mõlemal meetodil on oma tugevad küljed. Näiteks võib inimene alustada *huatou*'ga ja võtta hiljem ette vaikse valgustuse, kui ta on juba saanud tunda chani maitset. Tangi ajastul, mis oli chani kujunemise ajaks, ei tehtud tegelikult sugugi niivõrd teravat vahet nende kahe lähenemise vahel. Alles hiljem, Songi ajastul, mil kujunesid välja chani koolkonnad ja õpetusliinid, muutusid nad erinevateks harjutustraditsioonideks.

Küsimus. Kas on olemas mingeid kindlaid näitajaid selle kohta, et üks meetod võiks konkreetsele õpilasele paremini sobida kui teine?

Vastus. Jah, on küll. Kui inimene suudab hästi vaigistada oma meelt ja lasta päris algusest peale uitmõtetel minna, siis võib ta vabalt hakata harjutama vaikset valgustust. Kuid kui inimese meeles ei ole sellist sisemist stabiilsust, oleks tal ehk parem kasutada *huatou*'d. Kuid jällegi, kui näiteks algaja võtab ette *huatou* harjutamise ja suudab sellele alguses küll hästi keskenduda, kuid aja jooksul ei suuda luua endas suurt kahtlust ja vajub ära, siis ma soovitaksin tal hakata harjutama vaikset valgustust. Tegelikult ei ole olemas eriti rangeid ettekirjutusi.

Kui need oleksid olemas, siis ei oleks tegemist chaniga.

Küsimus. Kas te võiksite meile rääkida midagi vaikse valgustuse ja *huatou* harjutamisest tavalises igapäevases elus, mis erineb ju väga palju harjutuslaagrist või kloostrielust?

Vastus. Kui vanasti inimesed kasutasid vaikse valgustuse meetodit, siis tavaliselt nad püüdsid tegeleda selle harjutamisega kogu päeva ja niimoodi päevast päeva. See oli võimalik, kuna toona oli elu palju lihtsam ja kulges aeglasemalt kui tänapäeval. Kui te peate aga täisajaga tööl käima, siis ei saa te vaikse valgustuse meetodit täiel määral kasutada, sest see eeldab arutleva mõtlemise vähendamist nii palju kui võimalik ja lihtsalt vaatlust. Parimal juhul te saate harjutada ainult varahommikul või õhtul, kui te olete kodus.

Ka *huatou*'d ei saa te ju õigesti rakendada, kui te peate suurema osa päevast tööl olema. Ka seda võite te heal juhul harjutada hommikuti või õhtuti, kuid sellest ei piisa, et te oleksite võimeline koondama nii palju väge kui pikemaajalise pideva harjutusperioodi jooksul. See on väga oluline vahe, kuna *huatou* puhul on kõige tähtsam, et te saaksite kogu oma väe suunata harjutamisse. See on väga intensiivne harjutamine. Vaikne valgustus on intensiivne ja nõudlik harjutus teisel viisil. Harjutades vaikset valgustust, püüate te iseenesest täiesti lahti lasta, selle ära kaotada. Põhimõtteliselt on see aga väga "vaba" meetod. Algajad peavad küll vaeva nägema ja harjutama vaikset valgustust "tihedal" ehk "pingelisel" viisil selleks, et olla suutelised oma meelt keskendama. Kuid kui nad juba harjuvad istuma, siis ei nõua see enam nii suurt pingutust.

Küsimus. Miks te lasete õpilastel sageli harjutada hingetõmmete lugemist või hingamise jälgimist kui *huatou* või vaikse valgustuse eelharjutust?

Vastus. Vanasti kasutati meele vaigistamise ehk meele peatamise viie meetodi seast kõige sagedamini kahte, milleks on keskendumine rüvedatele meeleoludele ja keskendumine hingamisele. Šakjamuni Buddha ajal kutsuti neid meetodeid nimega *amrita*, mis tähendab nektarit ehk surematusejooki, sest need andsid meele keskendamisel niivõrd häid tulemusi. Ka mina õpetan hingetõmmete

loendamisel põhiliselt sellepärast, et aidata õpilastel vaigistada oma meelt. Kui meel on hajali, mis on meie ajal üldlevinud probleemiks, siis on see meetod väga kasulik. Kui õpilane on juba natuke edenenud, siis ma soovitan tal keskenduda sõbralikkusele ja kaastundele või siis rüvedatele meeleoludele, kui näiteks inimesel on kaldumus väga kergesti vihastuda või siis millestki vaimustusse sattuda. Vajadus seksi, toidu, une, kõiksugu mugavuste jms järele on tihedalt seotud kehaga. Nõnda siis võibki keskendumine rüvedatele meeleoludele ja sellele, mis on kehale vastumeelt, olla väga tulemusrikas vastutoime. Enamasti on nende juhtude puhul aga tegemist eranditega. Parem on kohe otse hakata harjutama chani.

CHANI HARJUTAMISE EELTINGIMUSED

CHANI ÄKILISE TEE ÜLDISED EELDUSED

Hiinakeelne sõna chani harjutamise kohta on *canchan*, mis tähendab chani kui elava virgumistraditsiooni uurimist, sellega tegelemist või sellesse süvenemist. Chanis öeldakse sageli, et chani värav "ei olegi värav", chani meetod "ei olegi meetod" ja chani harjutamine "ei olegi harjutamine". On olemas tuntud lugu õpetaja Nanyue Huairangist (677–744) ja tema õpilasest Mazu Daoyist. Kui Nanyue Huairang leidis Mazu mõtlusesse süüvinult, võttis ta maast ühe telliskivitüki ja hakkas seda teisega hõõruma otse Mazu onni ukse ees. Mazu oli pahane, et teda segati, ja küsis, mida õpetaja seal teeb. Nanyue Huairang vastas: "Ma lihvin tellist, et temast peeglit teha." Vanal ajal tehti peegleid pronksist ja neid tuli hooliga lihvida, et nad hästi peegeldama hakkaksid. Mazu ütles: "Kas see pole nagu üsna mõttetu tegevus püüda telliskivist peeglit teha?" Selle peale vasta Nanyue Huairang teravalt: "Kui sa arvad, et tellisest ei saa peeglit, miks sa siis arvad, et mõtluses istudes võib saada Buddhaks?"¹

Üks teine lugu on sellest, kuidas Linji Yixuan magas norinal mõtlussaali tagumises reas, samal ajal kui juhtmunk istus rangelt mõtluses saali ees. Õpetaja Huangbo astus saali ja koputas vaikselt oma kepiga vastu Linji matti. Linji tegi korra silmad lahti, vaatas üles ja magas siis edasi. Huangbo ei öelnud midagi, koputas veel korra vastu matti ja läks siis eemale. Kui ta jõudis saali ette ja nägi juhtmunka sügavas mõtluses istumas, äigas ta tolele oma kepiga ühe hea vopsu ja ütles: "Endal sul on peakolu täis kõiksugu lolle mõtteid, mis mõtluse harjutamine see niisugune on! Vaata seda meest, kes seal tagumises reas magab; tema on siin ainuke, kes tegelikult mõtlust harjutab."²

Linjil endal oli tavaks õpetada, et inimene ei pea harjutades tegema mingeid kunstlikke jõupingutusi, vaid "lihtsalt olema tavaline inimene, kes ei tee mitte midagi". Mazu Daoyi õpetas sageli, et "tavaline igapäevane meel ongi kulg". Mazu Daoyi õpilane Dazhu Huihai olevat öelnud, et meie meel on seesama mis Buddha. Sellepärast on meie püüdlus saada Buddhaks sama mõttetu, kui Buddha tahaks saada Buddhaks. Samamoodi on meie meel seesama mis seadmus. Kasutada oma meelt selleks, et otsida seadmust, on sama, kui seadmus otsiks seadmust, täpselt sama mõttetu. Buddhal, meelel ja olenditel ei ole mitte mingisugust vahet. Väljaspool meelt ei ole Buddhat, väljaspool meelt ei ole seadmust, väljaspool meelt ei ole ühtegi olendit.

Kui me loeme selliseid chani lugusid, siis tundub, et budismi traditsioon oma kolme põhialusega, milleks on *vinaya* eeskirjade järgimine, *samādhi* ja mõistmise kasvatamine mõtlusharjutuste abil, on pööratud pea peale. Kas chanis siis tõepoolest ei peagi harjutama ega järgima mitte mingeid käitumisreegleid? Jah, teatud mõttes chan tõepoolest ei nõua mitte mingisugust õppimist, harjutamist ega jõupingutust. Kui see sõltuks sedasorti asjadest, siis see ei oleks chan. Kuid me oleme väga aktiivsed, kaldume kõike väga keeruliseks ajama ja üleüldse on meil liiga palju asju teha. Meil on vaja distsipliini, et teha lõpp sellistele harjumustele. Sellepärast pole päris õige öelda, et chanis ei harjutata üldse mitte midagi. Tegelikult on seal ikka omad põhimõtted, mida tuleb kindlasti järgida.

Kuuenda patriarhi Huinengi õpilane Shenhui ütles, et ettekirjutusi peab kasutama selleks, et nende abil korras- tada oma käitumist. Samamoodi peab kasutama suutrat, eriti "Teemantsuutra" lugemist ja *samādhi* harjutamist, et cemaldada meeleplekke ja vaigistada oma tormlevat meelt. Ainult siis võib mõistmine ilma mõteteta, mis on sisemiselt omane meie algupärasele loomusele, tõeliselt esile tõusta.

Tegelikult on kõik suuremad chani õpetajad ja nende järeltulijad järginud hinajaana käitumisjuhiseid ilmalikust elust loobunutele ja mahajaana käitumisjuhiseid bodhisattvatele. Chanis on olnud ka kuulsaid ilmali-

kest järgijaid, nagu näiteks Pang Yun (Ilmalik Pang) ja tema perekond, kuid kuigi selliste inimeste kogemus võib olla olnudki üsna sügav, ei ole suuremal osal neist kunagi olnud erilist mõju chani õpetajatena. Kuna nad olid ilmalikud, oli nende mõju piiratud ja nende ümber ei kujunenud suuremaid järgijate kogukondi.

Samuti on teada chani õpetajaid, kes teadlikult rikkusid budistlikke ettekirjutusi. Kuid kõige kuulsamad seda- laadi juhtumid, nagu näiteks Nanquani kassi tapmise lugu ja Danxia puust Buddha-kuju ärapõletamise lugu selleks, et külma ilmaga sooja saada, on siiski üksikjuhtu- mid, mida tuli ette üsna harva. Mida veel tuleb tingimata silmas pidada, on asjaolu, et kui uurida neid juhtumeid tähelepanelikult, siis saab selgeks, et need õpetajad toi- misid nõnda eeskätt didaktilistel kaalutlustel, et mõju- tada õpilasi, mitte oma isikliku tuju ajel. Igal juhul on väga vähe mõjukaid chani õpetajaid, kes oleksid läinud pideval vastuollu ettekirjutustega, ja veelgi vähem neid, kes oleksid kiitnud heaks õpilaste seesuguse käitumise.

Noviitsi või täieõigusliku ilmaelust loobunu eeskir- jade tunnistamine ja järgimine on alati olnud miini- mumnõudeks inimesele, kes on tahtnud astuda chani kogudusse või asuda elama chani kogukonda. Enami- kus hiina chani kloostrites järgitakse väga rangelt tra- ditsioonilisi budistlikke kloostrieskirju. Kui Tangi ja Songi ajastutel chani populaarsus kasvas, siis väljapaist- vad õpetajad, nagu näiteks Baizhang Huaihai, töötasid välja täiendavad eeskirjad kloostrieluks ja igapäevasteks toiminguteks, mis sobisid paremini munkade õpetami- seks ja nende harjutuste läbiviimiseks suurtes kloostrites. Need eeskirjad, mida tuntakse hiina keeles nime all *qing- gui* ehk "puhtad juhised", täiendasid, kuid ei asendanud algupäraseid ettekirjutusi ilmaelust loobunutele. Käitu- mispiirangud, range igapäevaelu rutiin, ühised palvused ja rituaalid, mõtlusharjutused istudes ning regulaarsed vestlused chani õpetajaga ja tema küsimustele vastami- sed olid kõik olulised punktid, mida neis puhastes juhise- tes üksikasjalikult käsitleti.

Mida me peame siis peale hakkama väidetega, mis räägivad "harjutamisest ilma harjutamata" või pühaku- jude hävitamise juhtumitega, millest eespool juttu oli?

Sedasorti õpetustel on tähendus ainult nende jaoks, kes on chani harjutamisega vastavates institutsioonides tegelenud juba kaua aega, või siis nende jaoks, kellel on tõesti erakorralised võimed. Huairangi telliselihvimisel oli Mazule sügav mõju seetõttu, et Mazu oli mõtlusharjutustele juba kaua aega ja palju jõudu pühendanud. Igale teisele jäävad sellised toimingud arusaamatuks, kui isegi mitte ei vii õigelt teelt kõrvale. Sellepärast peab selliseid lugusid, kui naljakad nad ka ei tunduks, alati vaatama chani harjutamise väga konkreetset kontekstis. Kui nii ei tehta, siis annab see chani õpetusele väga vale mõtte.

On olemas tuntud lugu Kumāradživa, Kesk-Aasiast pärit munga ja hiina budismi kõigi aegade ühe suurima tõlkija kohta. Kumārajīva jättis keisrile nii sügava mulje, et keiser sundis teda võtma hulga konkubiine lootuses, et nii silmapaistev isik peab kindlasti järglasi saama. Nõnda oli Kumārajīva selleks, et jätkata oma õpetamis- ja tõlketegevust, sunnitud murdma tsölibaaditootuse. Tema õpilased küsisid talt, kas nemad võivad ehk ka endale konkubiinid võtta. Vastuseks neelanud Kumārajīva alla topsitāie nõelu ja ilma et nõelad oleksid talle vähimatki kahju teinud, eritanud need välja oma nahapooride kaudu. "Kui teie suudate sama teha," ütelnud ta õpilastele, "võite ka endale konkubiinid võtta."

Seejärel läks ta edasi, seletades oma õpilastele kujundlikult, kuidas need peavad suhtuma tema kõlbelisse üleastumisse. Kaunis lootoslill kasvab haisva ja roiskunud sõnniku peal, kuid me hindame kõrgelt lootost, mitte seda kõntsa, kust ta välja kasvab. Samamoodi võib öelda, et kuigi mõni inimene on olukorra tõttu sunnitud rikkuma ettekirjutusi, tuleb edaspidigi hinnata puhtust. Need, kes ei suuda iseenast kontrollida, peavad järgima ettekirjutusi ja hoidma oma pilk vaimsetel omadustel, mis meid suunavad hea poole. Selliste kõrgele tasemele jõudnud isikute puhul nagu Kumārajīva, kes on täielikult vabanenud, on ettekirjutused tõepoolest ükskõik, kuna nende meel on puhas ja seda ei mõjuta enam kired. See ei tähenda loomulikult, et nad võiksid ilma piiranguteta sõnnikus püherdada. Hoopis vastupidi, puhtus ja vabanemine on ikka nende ülim eesmärk, kuid nüüd nad keskenduvad teiste puhtusele ja vabanemisele. Olud võivad

teinekord minna vastuollu ettekirjutustega, kuid puhtus ja vabanemine jäävad ikka peamiseks asjadeks, mille eest hoolt kanda. Mida ühel või teisel hetkel peab tegema, see peab olema motiveeritud selgest kaalutlusest ja kaastundest, mitte isiklikest ihadest lähtuvalt.

Põhimõte, et ka chani tõhusal harjutamisel peavad olema teatud eeltingimused, ei erine tegelikult sugugi algupärasest budismi õpetusest, mis hõlmab kolme: käitumisjuhiseid, *samādhi* ja mõistmist. Kui keha, meele ja jutuga tehtavad teod on puhtad, siis kolm aaret ehk Buddha, seadmus ja kogudus ongi täiel määral ilmunud. Tõelised kolm aaret ei ole miski muu kui virgunud buddhasus, mis on inimeses tegelikult juba enne olemas. Need ilmuvad täiel määral aga ainult siis, kui nimetatud kolme liiki teod on täiesti puhtad. Selleks, et puhastada neid kolme liiki tegusid, mida tehakse keha, keele ja meelega, peab inimene käituma kooskõlas ettekirjutustega ning vaigistama ja selgitama oma meelt sihipäraste meeleharjutuste abil. Kui need kolme liiki teod on puhtaks saanud, siis on tõepoolest inimene ise, kolm aaret ja üleüldse kõik koos ühes tervikus. Kui üksainukegi neist tegudest on ebapuhas, siis ei ole inimene enam elavas kokkupuutes kolme aardega. Maailm paistab räpasena, Buddha on juba ammu vaibunud nirvaanasse, seadmus on hulk tühje sõnu ja hunnik paberit ning kogudust ei ole mitte kuskil näha. Sellepärast ongi nii, et kui kolme õpetuse (käitumisjuhiste, *samādhi* ja mõistmise) põhilised tingimused on õigel viisil täidetud ja inimese harjutamine on jõudnud küpsuseni, saavad elavaks chani väide "harjutamine ilma harjutamiseta" ning Nanyue Huairangi ja Linji eeskuju.

KUUENDA PATRIARHI LAVASUUTRA JA

KOLME ÕPETUSE TÄHENDUS

Seda kummalist seisukohta, et chan on "harjutamine ilma harjutamiseta", mida samal ajal ometi peab harjutama, on väga hästi ja näitlikult seletatud kuuenda patriarhi Huinengi "Lavasuuutra". Kuigi on küsitav, kuivõrd see tekst esindab Huinengi enda algupäraseid õpetusi,

on seda chani traditsioonis alati väga kõrgelt hinnatud ja temas sisalduvat sõnumit peetud tähendusrikkaks.

“Lavasuutra” koosneb laias laastus neljast osast, milles igaüks käsitleb chani harjutamise ja teostamise teatud kindlat aspekti:

1. vabastav mõistmine (*prajñā*);
2. *samādhi* ja mõistmise vahetamine;
3. istudes mõtluse harjutamine (*zuochan*);
4. mineviku pattude kahetsemine ja bodhisattva töotuste vastuvõtmine.

Nende osade järjekord tundub olevat vastupidine meie tavalisele arusaamale budistlikust teest. Teostamise astmelisel teel alustatakse patukahetsusest ja töotuste vastuvõtmisest (mis esindavad kõlbelist puhtust) ning seejärel minnakse edasi mõtluse harjutamisega. Lõpuks jõutakse meelerahu (skr *śamatha*; hn *zhi*) ja analüüsiva vaatluse (skr *vipaśyanā*; hn *guan*) kaudu *samādhi* ja mõistmiseni ning täieliku virgumiseni. Kuid chani lähenemine harjutamisele ja teostamisele jätab sinnapaika kõik sõltuvuslikud vaated ja vahendid, ning kuulutab virgunud loomuse ja maailma vahetut samasust täpselt sellisena, nagu need on: ei olegi olemas mingisugust valevaadet, millest vabaneda, ega virgumist, kuhu jõuda.

Kuid ainult erakorraliste võimete ja annetega inimesed suudavad seda kohe ja vahetult teostada. Neil, kelle tegude viljad on raskeks koormaks ja takistuseks, on võimatu sinna jõuda ilma ettevalmistuse ja harjutamiseta. Sellepärast peavad inimesed, keda koormavad tegude viljadest põhjustatud takistused, kõigepealt kahetsema pattu ja võtma vastu bodhisattva töötused, seejärel tegelema tõhusalt *samādhi* ja mõistmise harjutamisega jne. Nende astmete järjekord on “Lavasuutras” esitatud vastupidises järjekorras sellepärast, et chanis põhimõtteliselt rõhutatakse “meetodit ilma meetodita”. Ei pea ekslikult arvama, et ettevalmistavad tingimused ongi chan ise, vaid neid tuleb ette võtta ainult siis, kui neid on vaja. Asja mõte seisab selles, et mida enam inimene tegeleb nende eeltingimustega, seda enam riskib ta eemalduda üha kaugemale tõelisest chani vaimust. Sellepärast, kunas iganes

Huineng arutleb selliste asjade üle nagu harjutamine ja ettekirjutused, töötused, patukahetsus, mõtlus jne, tõlgendab ta neid alati sellest seisukohast lähtudes, et chan on tegelikult “meetod ilma meetodita”.

Kui juttu on näiteks töötustest ja ettekirjutustest, siis “Lavasuutra” rõhutab meele ala, mitte niivõrd keha. Ainult siis, kui inimesel ei ole enam üldse eksimõtteid ega mitte mingisuguseid valevaateid, tegutseb ta tõeliselt ettekirjutuste kohaselt. Selge see, et lihtsam on vabaneda valedest tegudest kui valedest mõtetest. Tegusid ja sõnu tajuvad teised lihtsamini ja neid on ka lihtsam kontrollida. Sellepärast algabki budismis harjutamise ja teostamise tee tavaliselt jõupingutustega puhastada oma füüsilised teod käitumispiirangute ja patukahetsuse abil ning seejärel minna edasi meeleharjutustega keskendumise ja mõtluse teel. Kui aga meel on juba puhas, siis teod ja sõnad on juba iseenesest puhtad.

Tuleb väga harva ette, et meel on puhas, aga teod ei ole. On olnud juhtumeid, kus näiteks türannidest kuningad ja prostituudid on olnud äärmiselt puhta meelega, kuid teinud väga laiduväärseid tegusid. Tegelikult on aga nende näol olnud tegemist bodhisattvatega, kes on kehastunud eri tüüpi olenditeks selleks, et aidata teisi. Nad ei tegutse mitte oma enesekesksete vajaduste ajel, vaid eranditult vastates oma käitumisega teiste vaimsetele vajadustele. Sellised kõrgelt arenenud bodhisattvad on aga suured erandid reeglist. Tavalised inimesed peavad järgima ettekirjutusi. Kaitse alla minekut, patukahetsust ja mõtlusharjutusi käsitletakse “Lavasuutras” samas vaimus. “Kaitse alla minek” tähendab minekut kolme kalliskivi, Buddha, seadmuse ja koguduse kaitse alla, mis on tegelikult igaühes endas juba olemas, mitte ei asu kuskil mujal. Sama moodi on patukahetsus iseenesest “kujutu”, mitte patukahetsus iseenesest kui teatud kindlate pahategude kahetsemine või ülestunnistamine. See tähendab lihtsalt seda, et kui samastatakse end vahetult oma virgunud loomusega, siis vääraaused ja -teod ei saa enam inimest rikkuda. Istuda maha ja süveneda mõtlusesse tähendabki tunnetada oma tõelist olemust ja olla väliselt vaba takistustest.

CHANI HARJUTAMINE TÄNAPÄEVAL

Sajandite vältel on chani harjutamisega tegelenud peamiselt mungad ja nunnad, seega inimesed, kes on jätanud maha ilmaliku koduse elu ja formaalselt võtnud omaks ilmaelust lahtiütelnud töötused ja eeskirjad. Kuigi ka ilmalikud on muidugi püüdnud tegeleda chani harjutamisega, on nemadki sealjuures enamasti järginud kloostrielu reegleid. Kuid viimase sajandi jooksul on harjutajate arvuline vahekord muutunud kindlalt ilmalike kasuks. Veelgi enam, sellest ajast, kui chani traditsioon jõudis Läände, on sellega tegelejate tunnused ja hoiakud muutunud veelgi enam. Ameeriklased lähenevad chanile sageli üsna diletantlikult, harjutades ainult mõne päeva või mõne kuu või mõne aasta, tavaliselt mõttega, et saada lihtsalt mingi kogemus selle kohta, mis see chan siis õieti on. Suurem osa ei kavatsegi pühendada kogu oma elu harjutamisele, nagu inimesed vanasti tegid. Seega me võime öelda, et suurem osa ameeriklasi ei tegele chaniga "professionaalselt". Vähemalt Jaapanis aga on chaniga tegelemine jäänud tegevuseks, millele pühendatakse jäätult, kuigi ka seal on rõhuasetus eemaldunud pidevast kloostrielust. Seega peame me kahjuks tunnistama seda kurba tõsiasi, et chan on pidevalt lahjenenud, liikudes Hiinast Jaapanisse ja Ameerikasse. Hiinas oli chani virgumise kriteeriume tõesti väga raske täita. Tänapäeva Jaapanis on see märksa lihtsam ja Ameerikas on standard veelgi madalam. Standardi alandamisega käib vahetult kaasas harjutamise ranguse ja sügavuse allakäik. Kuigi standardi alandamine on masendav ja kurvastav, võib see ometi tuua kergendust inimestele, kes võtavad ette kas või mõnda aega chaniga tegeleda, eriti kultuurides, kus chan on olnud varem tundmatu.

Vaatamata üldisele allakäigule, on ometi olemas miinimumnõuded, mida peab igal maal ja igal ajal võtma kui chaniga tegelemise põhimõttelisi aluseid. Kõige põhilisem neist on kontroll oma keha üle, mis tähendab kõlbelisi piiranguid ja füüsilist asendit. Teiseks on tähtsuse järjekorras nõuded, mis tagavad keha ja hingamise ning hingamise ja meele ühtsuse, viies nõnda *samādhi* ühte suunatud väeni.

Keha kohta käivaid ettekirjutusi võib edasi jaotada järgmiselt: (1) tingimused, mis peavad olema täidetud

enne istudes mõtluse harjutamisega alustamist; (2) tingimused, mis peavad olema täidetud istudes mõtluse ajal; (3) tingimused, mis peavad olema täidetud sel ajal, kui tegeletakse millegi muuga kui istudes mõtlus (näiteks kõndides, seistes, lamades, süües, rääkides ja igasugu muid asju tehes).

Esiteks peaks inimesel olema harjumus süüa väga regulaarselt. Ei tohiks süüa liiga palju ega ka liiga vähe, mis võib teha nõrgaks ja näljaseks. Ei tohiks võtta liiga palju aineid, mis stimuleerivad keha, eriti ravimeid, kuna need võivad nii harjutamisele kui ka tervisele kahjulikult mõjuda. Selleks, et hästi harjutada, peab keha olema tugev ning meel terane ja selge. Sellepärast on oluline tähelepanelikult jälgida, mida ja kui palju süüakse ja juuakse ning ka seda, kuidas seda tehakse.

Töö ja puhkuse vahekord peaks samuti olema hästi paika pandud ja ühtlase rütmiga. Kõige parem on, kui töö tegemiseks on kindel aeg, ning samuti peaks hoiduma ülepingutusest ja kurnatusest. Teisest küljest on sama kahjulik, kui üldse tööd ei tee. Füüsiline tegevus ja pingutus on vajalikud, et hoida keha tervena.

Suguline läbikäimine paaris elavate ilmalike inimeste vahel on normaalne ja vajalik, kuid sedasorti tegevust peaks samuti ohjeldama. Armastus paariliste vahel ei peaks põhinema pelgalt füüsilisel suhtel, vaid vastastikusel hoolimisel ja tähelepanul. Kui inimene elab liiga sagedast suguelu, siis on väga raske arendada sügavat *samādhi*t.

Rääkimine ja suhted teiste inimestega peaksid olema piiratud. Teistega lobisemine ja nende kuulamine paraku häirib ja segab keskendumist. Enamasti räägitakse ju üsna tühja juttu ja pektakse keelt teiste üle. Sedasorti hajaliolek ja tähelepanu kõrvalejuhtimine võib saada *samādhi* arendamisel väga suureks takistuseks. Kui inimesed on üha su ümber ja meel sööstab välja kõrvade ja suu kaudu ning pähe tulevad üha uued mõtted, kuidas saab siis olla võimalik edeneda mõtluses ja keskendumises ning koguda väge chani harjutamisest?

Meelt ärritavad pidevalt sellised väga tugevad mõjud nagu iha ja viha. Kuigi viha tuleb ja läheb vahelduvalt, on himu ja iha millegi järele meiega iga minut, olgu

siis tegemist sooviga au ja kuulsuse, jõukuse, meeleliste naudingute, armastuse, ilu või mille iganes järele. Kui meelt üha erutavad asjad, mida kõik soovivad, või siis on ta masendatud sellest, et neid kätte ei saa, ei ole võimalik teda vaigistada ega selitada. Kui aga meel ei ole rahunenud, siis ei ole ta selge ja igasugune chani harjutamine on võimatu. Sellepärast peaks inimene, kes tahab hakata harjutama chani, tuletama endale pidevalt meelde, et ta peaks kõigepealt laskma lahti oma kiindumustest ja soovidest. Kui teha oma elukeskkond nii lihtsaks kui võimalik ja vähendada oma soove, siis muutub meel püsivalt rahulikumaks, keskendatumaks ja selgemaks. See on väga oluline.

**BUDISMI ETTEKIRJUTUSED
JA TOIMIMISVIISID
ILMAELUST LOOBUNUTELE
JA ILMALIKELE**

Chani koolkonnas on alati olnud ilmalikke järgijaid ja harjutajaid. Suuremal osal kuulsatel chani õpetajatel oli tõsiseid ilmalikke õpilasi, nii mehi kui ka naisi. Mõned neist olid niivõrd pühendunud, et nende teod ja ütlemissed kirjutati üles ja talletati enam-vähem samamoodi nagu suurte munkadest chani õpetajate omadki.

Hiina budismi kaanonis on elulootekstide kogumik, mis on pühendatud teistele eeskujuks olnud ilmalikele harjutajatele ja mis kannab pealkirja "Üleskirjutusi ilmalikest järgijatest, kes jagasid lambivalgust".³ Auväärne Fu Dashi on tõenäoliselt kõige varasem ja tuntum tegelane selles seltskonnas, kuigi mõnedki teised, nagu näiteks kuulus Tangi ajastu ilmalik chani järgija Pangyun, ei ole mitte vähem tuntud. Kõik nad olid kuulsad selle poolest, et pühendasid oma elu chaniga tegelemisele. Nende harjutamine ja selle tulemused olid võrreldavad suurte chani õpetajate omaga, kuigi nad olid ilmalikud. Kuid ilmalikud chani järgijad ei algatanud kunagi õpetusliine ega jäänud neist maha õpilasi, nagu see oli tavaline munkadest chani õpetajate puhul. Kuigi nii mõnedki ilmalikud järgijad kustutasid oma janu chani värske vee voogudest ja osutasid nii hädavajalikku toetust chani kloostritele, on ajalooliselt ometi olnud just mungad ja nunnad need, kes on chani õpetust põlistanud.

Loomulikult tuleb arvestada seda, et vähemalt osaliselt kujundas sellise olukorra Hiina ühiskonna ja budistlike institutsioonide omapära vanasti. Samas on ka selge, et ilmalikud olid kinni igasugustes kohustustes ja olukordades, mis iseenesest takistasid neid tõhusalt harjutamast, rääkimata sellest, et õpetada ja juhendada õpilasi. Kuna nad olid seotud ilmaliku igapäevase eluga, pidid

nad pidama oma ameteid ja täitma kohustusi. Selleks, et ennast üleval pidada, peavad talupojad ikka töötama oma taludes, linnatöölised peavad tegema oma tööd, ametnikud peavad täitma oma kohustusi kontorites. Perekont, sõbrad ja ühiskond tervikuna esitavad ilmalikele teatavaid ootusi, kuna inimesed ise tunnevad omakorda tugevat sidet ja vastutust oma kohustuste ja teiste inimeste suhtes. Need juba on kord ilmaliku elu elamise vältimatud tingimused.

Need ilmalikud, kes, jäädes oma igapäevase ilmaelu juurde ja truuks oma kohustustele, soovivad tegeleda chaniga, peavad paika panema oma eesmärgid ja eelisted elus märksa teistmoodi, kui seda teevad tavalised inimesed. Väliselt elavad tõsised ilmalikud järgijad täiesti tavalist igapäevast elu, kuid sisemiselt on nende ainuke hool tegeleda Buddha seadmusega. Peale oma tavapärase hoolitsuse perekonna eest ja ühiskondlike kohustuste on neil väga vähe isiklikke soovide ja nad võtavad iseenda tarvis ette ainult just nii palju, kui on elamiseks hädapärast vaja.

Inimesed, kellele on karjäär tähtsam kui harjutamine, võtavad asja loomulikult teistmoodi. Välised soovid ja sekeldused varjutavad kõik muu ja sellepärast ei ole neil kunagi õieti aega harjutamiseks. Ilmalikud igal pool virisevad alati ühtmoodi: "Ma ei suuda kuidagi leida aega harjutamiseks, mul on kogu aeg nii palju tööd." Probleem ei ole aga tegelikult ebasoodsates oludes. Asi on tegelikult selles, mida peetakse tähtsamaks ja kui kindlad oma otsustes ollakse. Kui inimene tõepoolest hoolib harjutamisest rohkem kui millestki muust, siis leiab ta alati aega ja jõudu, et seda teha. Harjutamine ei ole lihtsalt osa sinu elust, vaid selle elu südamik. Tõsise ilmaliku harjutaja jaoks on iga asi elus harjutamine ja teostamine. Selline hoiak on vältimatult vajalik selleks, et tõsiselt harjutada ja chaniga tegeleda, ükskõik kas on siis tegemist ilmaelust loobunu või ilmalikuga.

Kui nüüd rääkida igapäevasest harjutamisest, siis ilmalikud peaksid kõigepealt püüdma elada kõlbeliste käitumisnormide järgi ja panema paika igapäevase rutiini täpselt samamoodi, nagu seda peavad tegema ilmaelust loobunud. Nad peavad järgima viit käitumisjuhust ning

püüdma piirata sugulisi ja meelelisi kirgi, et igapäevaelu oleks võimalikult rahulik, aus ja tasakaalustatud. Iga päev peaks varuma kindla aja mõtluse harjutamiseks, suutrate lugemiseks ja kolme aarde austamiseks. Kloostrites ja kindlatel alustel tegutsevates chani keskustes peetakse iga päev kolme aarde austamise tseremooniat, üks kord enne hommikusööki ja teine kord enne õhtusööki. Mõtluse ajad on seatud sisse hommikuti (enne hommikust palvust) ja õhtuti enne magamaminekut. Kui aega on rohkem, näiteks nädalavahetusel või puhkuse ajal, oleks kasulik külastada budismi keskust, et kuulata seadmuseõpetust, küsida nõu õpetajatelt ja osaleda pikemaajalistel harjutustel. Meie keskus Ameerika Ühendriikides ja kloostrid Taiwanil korraldavad regulaarselt ühepäevaseid istudes mõtluse harjutusi ning samuti tseremooniaid ja seadmuse loenguid nädalavahetustel. Kaheksa korda aastas korraldame me intensiivseid nädalasi chani harjutuslaagreid, mis on avatud kõigile, nii munkadele ja nunnadele kui ka ilmalikele. Väga kasulik on igaühele osaleda regulaarselt sellistel ühistel ettevõtmistel, kuna see on tugevaks toeaks harjutamisel ja annab võimalusi, mida on väga raske arendada ja hoida ainult üksipäini omal jõul harjutades. Kindla suhte loomine kogenud chani õpetajaga on eriti oluline selleks, et harjutamisega edasi minna ja mingite tulemusteni jõuda.

Peale selle tuleb silmas pidada seda, et ka neil perioodidel, kui tõsine ilmalik järgija on pühendunud chani harjutustega tegelemisele, peaks ta püüdma harjutamist üle kanda ka oma igapäevasesse tegevusse. Ükskord keegi küsis minult, kas Buddha nime retsiteerimise harjutust või mõtlusharjutusi on võimalik teha ka töö juures. Ma vastasin, et loomulikult võib ta seda proovida. Kuid ma hoiatasin teda ka, et ühel ja samal ajal ta peaks kas retsiteerima Buddha nime täie pühendumisega või siis hoopis töötama täie pühendumisega. Väga raske on neid kahte asja kokku panna. Kui inimene ei keskendu täielikult oma tööle, võivad tekkida tõsised probleemid. Kui keegi tahab ühendada chani harjutamise tööga, siis ongi kõige parem keskenduda käsilolevasse tööle, teha see oma mõtluse ja keskendumise objektiks ja mitte püüda keskenduda tähelepanu millelegi muule. Kui töö on

tehtud ja tuleb aeg tavapärase chani harjutamiseks, siis unustage oma töö ja harjutage täie pühendumisega. Selisel moel on võimalik unustada minevik, unustada tulevik ja harjutada ühele suunatud keskendumist just selles tegevuses, mis parajasti käsil. Kuid jällegi peab ütleva, et suurema jao ilmalike jaoks, kes elavad oma igapäevast elu oma igapäevaste kohustustega, on väga raske jõuda sellise keskendatuse astmeni.

Missugused on aga nõuded budistlikele munkadele ja nunnadele, kes tegelevad chani harjutamisega? Selleks, et saada heaks mungaks või nunnaks, peab inimene enne olema olnud hea ilmalik. Selleks peab olema loodud kindel alus. Hakata ilmaelust loobunuks tähendab lihtsalt selle aluse loomulikku laiendamist. Kui Huineng kohtas esimest korda viiendat patriarhi, oli ta alles ilmalik. Ta oli ilmalik veel ka siis, kui viies patriarh ta enda järglaseks kuulutas. Miks ta siis hiljem üldse mungaks hakkas? Tolle aja traditsiooni järgi usuti, et kõrgeimale tasemele võivad jõuda ainult need, kes püsivalt loobuvad ilmalikust elust ja hakkavad mungaks või nunnaks. Sellele lisaks, mida sai eespool juba mainitud, ei ole ilmaliku harjutaja tingimused siiski eriti soodsad, et levitada ja kinnitada budismi seadmust, eriti chani. Esmane nõue ilmaelust loobunule on, et ta peab olema täiesti vaba kõikidest kiindumustest. Hiina traditsioonis tähendab sõna, mida kasutatakse mungaks või nunnaks hakkamise kohta, "kodunt lahkumist". Ilmaelust loobunuid kutsutakse vastavalt "kodunt lahkunuteks" (*chujia ren*). Kodu mõiste hõlmab tavapäraselt perekonda, omandit ja sotsiaalset positsiooni. Kuid siin on tegelikult midagi veel palju rohkemat. See, kes tõeliselt lahkub kodunt, peab olema valmis loobuma kõigest, ei pea ootama ega lootma mitte midagi, otsima mitte midagi, asuma mitte kusagil, isegi mitte iseendas ega oma kehas. Kujundlikult sümboliseerib seda pea paljaks ajamine, ilmaliku nime vahetamine vaimuliku nime vastu ja loobumine igasugusest omandusest, välja arvatud mõningad rõivad keha katmiseks ja kerjakauss almuste kogumiseks.

Loomulikult on isegi nende seas, kes on lahkunud oma ilmalikust kodust, neid, kes peavad kloostrit oma koduks, õpetajat oma isaks ning oma kaasmunki ja

-nunnasid vendadeks ja õdedeks. Tegelikult pole vähe ka neid, kes võtavad vaimulikku ellu kaasa ka oma väärikujutelmad ja halvad harjumused. See ei ole aga õige ega sobiv hoiak ilmaelust loobunule. Ilmaelust loobunu peab loobuma igasugusest kodust ja perekonnast, kaasa arvatud sellest, mida pakub klooster, ja lõppude lõpuks elama üldse mitte kusagil. Kui inimene on omaks võtnud õige hoiaku, siis hõlbustab kodunt lahkunu aineeline ja vaimne vaesus tal ületada saamahimu ja kiindumuse. Ainult siis, kui ei ole saamahimu ega kiindumust, saab üldse rääkida edasiminekest chani harjutamises.

Teine nõue budistlikele munkadele ja nunnadele on pidada rangelt kinni budismi kõlbelistest ja kloostrielu reeglitest. Kuna eespool oli neist juba juttu, siis ma ei hakka siinkohal neid üle kordama. Ja lõpuks peavad ilmaelust loobunud olema valmis täielikult pühendumata harjutamisele, mitte hetkekski lõdvestama oma pingutusi sel teel ega kahetsema ettevõtetut. See on kolmas ja viimane nõue. Ilmalikel on seda ideaali raske täita. Suurem osa ilmalikke harjutab intensiivselt ainult periooditi, kui nad tulevad kloostrisse või chani keskusesse. Sellepärast on nende harjutamine ka parimal juhul ebaregulaarne. Isegi kõige tõsisemad ilmalikud chani järgijad, kes püüavad harjutada kogu nende tööpäeva vältel, ei suuda tavaliselt panna kogu aeg kogu oma jõudu harjutamisse. Neil on hulgaliselt muid kohustusi, nagu elatise teenimine, perekond jne, mis paratamatult tõmbavad neid harjutamisest eemale. Kuna budistlikud mungad ja nunnad on loobunud igasugusest omandist ja igasugusest muretsemisest mineviku ja tuleviku pärast, ei ole nad silmitsi seesuguste takistustega. Kuna neil ei ole sedasorti kiindumusi, siis suudavad nad kogu aeg keskenduda harjutamisele. Neil pole tarvis kogu aeg oma elu ja aega jagada erinevate tegevuste vahel. Mungal ei ole vaja muretseda selle pärast, kuidas leida aega eraelu ja isiklike soovide jaoks. Chani harjutamise puhul ei ole sellist asja nagu "vaba aeg" või "puhkus". Harjutamine ongi elu; elu ongi harjutamine.

Šäkjamuni Buddhal oli kombeks lasta oma munkadest õpilastel katsuda oma paljaksatunud pead, kui need juhtusid olema tüdinenud või rahulolematud. Sel moel pidid nad endale meelde tuletama, et nad erinevad ilma-

likest inimestest. Vana aja chani õpetajad manitsesid sageli oma õpilasi, et need "peavad harjutama, just nagu nende vanemad oleksid just surnud". Enne virgumist on suured õpetajad alati tundnud, et väljaspool harjutamist ei tähenda elu neile mitte midagi. Mõned mõtlevad nõnda: "Kui harjutamine ei anna tulemusi selles elus, siis ei jää mul enam mitte midagi üle. Ma võiksin sama hästi surnud olla. Kui ma magan, ei ole mu uni kunagi hea. Kui ma süüan, ei maitse süük mulle kunagi. Kui ma ei jõua täieliku mõistmiseni, ei suuda ma kunagi lõdvestuda, sest ükskõik mida ma ka ei teeks, minu meeles tiirlevad alati vastamata küsimused. Nõnda ongi harjutamine ainuke asi, mis mul üldse on."

Linji Yixuanil oli kombeks öelda, et ei ole mitte midagi valulisemat ega piinarikkamat kui munga seisund, kes on ette võtnud tegeleda chani harjutamisega, kuid ei ole veel tundnud virgumise rahu. Need, kes oskavad hinnata seda hoiakut, suudavad kindla peale jõudsalt edeneda. Kuid on ka teistsuguseid inimesi, kes tunnevad pärast harjutamist, et nüüd oleks ülimalt meeldiv ennast lõdvaks lasta ja vanni minna või võtta ette mõnus puhkus. Võimalik, et seesugune harjutamine tuleb neile samuti kasuks, kuid sel viisil on väga raske, kui mitte võimatu jõuda sügava virgumiseni.

CHANI HARJUTUSLAAGRID

Kui pikemas perspektiivis on budismi vaimulike ilmalust loobunute eluviis kõige sobivam selleks, et jõuda chaniga tegelemisel ja chani õpetuses mingite tulemusteni, siis chani harjutuslaagrid pakuvad nii ilmalikele kui ka munkadele ja nunnadele hea võimaluse oma kogemust arendada ja harjutamises edasi jõuda. Kuigi selle väite tõepärasus on küsitav, öeldakse, et juba Tangi ajastu õpetlane Baizhang Huaihai olevat rajanud erilise institutsiooni nimega koguduse saal (hn *sengtang*), kus chani mungad pidid üheskoos sööma, magama ja harjutama selleks, et pühenduda kogu aeg ainult chani harjutamisele. Igatahes Songi ajastul oli koguduse saal chani kloostrites juba üldlevinud ja avatud kõigile ning

rändmungad või -nunnad said ennast seal kirja panna kolmekuulistele harjutustele; just nii kaua kestsid toona tavaliselt harjutusperioodid.

Hiljem muudeti koguduse saal ümber chani saaliks (hn *chantang*), kohaks, kus tegeldi ainult intensiivsete ööpäevaringselt kestvate mõtlusharjutustega nii istudes kui ka kõndides, mille üldiseks kestuseks oli tavaliselt ikka kolm kuud. Chani saali lähiümbrust valvasid hoollega selleks ette nähtud kloostriteenijad, et keegi väljastpoolt ei saaks harjutamist segama ega takistama tulla.⁴ Harjutajate päevarežiim ja nõuded käitumisele olid samuti üsna ranged, et tagada parimad tingimused chani harjutamiseks. Õpetaja Xuyuni ehk Tühja Pilve kuulus kaasaegne õpetaja Laiguo on märkinud, et chani saali rangetel reeglitel oli tema enda harjutamisel täita kaks põhilist eesmärki. Esiteks, luua põhilised ühetaolised tingimused talle kui harjutajale, et virgutada oma meelt ja näha selle tõelist loomust. Teiseks, kasvatada temas enesedistsipliini ja vastutustunnet, mis on vajalik selleks, et olla eeskujuks teistele.⁵

Vanasti tehti Hiinas kloostrikoguduse ja ilmalike vahel väga selget vahet ja kummalgi olid eri tegevused ja eri rollid täita. See tähendas, et ilmalikel ei olnud kuigi palju võimalust võtta osa sellistest intensiivsetest harjutusperioodidest, mida korraldati kloostrite chani saalides. Hiljem olukord muutus tunduvalt, peamiselt seeläbi, et populaarseks said seitsmepäevased chani harjutuslaagrid (hn *changji*) kui institutsioon, kus kloostritingimustes harjutamine on kohandatud ilmalike vajaduste ja võimetega. Seitsmepäevaste chani harjutuslaagrite traditsiooni peetakse tavaliselt pärinevaks Jaapanist, suuresti sellepärast, et läänes tuntakse seda tänapäeval *sesshin*'i nime all, kuid tegelikult on sellel ka Hiinas väga pikk ajalugu, mis ulatub tagasi vähemalt Mingi dünastia aega (1368–1644). Kuigi ei ole täpselt teada, millal täpselt ja mis asjaoludel hakati ka ilmalikke sellistesse harjutuslaagritesse kaasama, on tänapäeval nende osalemine koos munkade ja nunnadega täiesti tavaline. Igal juhul annavad sellised intensiivsed seitsmepäevased harjutuslaagrid, kus päevarežiim on enam-vähem sama, mis on traditsiooniliselt olnud kloostrites, ilmalikele võimaluse lisada oma ellu

intensiivse harjutamise mõõtme, mis muidu oleks kättesaadav ainult neile, kes on ilmaelust loobunud ja elavad pidevalt kloostriis.

Miks just seitse päeva? Budismis on mitmesuguste ettevõtmiste kestust ammu ajast mõõdetud seitsmepäevaste ajavahemikena, mille algust märgivad kuu loomine, pool- või täiskuu faas. Nõnda kestavad ka chani harjutuslaagrid Hiinas tavaliselt kindla ajavahemiku, kas siis ühe, kaks, kolm, seitse või veelgi rohkem nädalat. See annab võimaluse viia harjutamine ja keha kooskõlla looduskeskkonna teatud pikaajalisemate rütmidega. Kuid peale selle on seitse päeva ka kõige lühem aeg, mis on vajalik selleks, et intensiivne harjutamine annaks mingisugustki soovitud tulemust. Mina tavaliselt ei korralda lühemaid kui seitsmepäevaseid laagreid, sest lühemad, näiteks nädalavahetuse või ka kolm päeva kestvad laagrid jäävad lihtsalt liiga lühikeseks, arendamaks keskenmääran, et sellel mingit märgatavat ümberkujundavat mõju oleks.

Meie Taiwani kloostrites ja New Yorgi keskuses viin ma aastas tavaliselt läbi kokku kaheksa nädalast harjutuslaagrit, neli kummalgi pool. Nende seitsmepäevaste laagrite jooksul on kõikidel osavõtjatel iga päev kaks ühist söömaaga, üks varahommikul ja teine keskpäeval. Lisaks on varasel õhtutunnil kolmas mitteformaalne söömaag, mida sõna-sõnalt kutsutakse "rohuvõtmiseks", neile, kes soovivad täiendada oma energiavarusid või leevendada tühja kõhu tunnet. Kõik päevad algavad kell neli hommikul füüsiliste harjutuste ja lühikese loenguga, millele järgneb mõtlusharjutus istudes. Seejärel tulevad hommikune palveteenistus, hommikusöök, majapidamistööd ning neli tundi mõtlusharjutusi istudes ja kõndides. Viimasel ajal olen ma sellesse tsükklisse lisanud ka rituaalsete kummarduste sooritamise harjutuse. Lõunasöök, millele eelneb lühike ohvripalve, jaotab päeva hommiku- ja õhtupoolseks osaks. Peale lõunat tehakse jälle vajalikke majapidamistöid, millele järgneb taas neli

tundi mõtlusharjutusi istudes ja kõndides ning kummardusharjutusi. Siis tuleb õhtune palveteenistus, õhtusöök ja lühike puhkus või vabatahtlik harjutamine. Päev lõpeb taas loengu ja tunni või paarise mõtlusharjutusega istudes. Kell kümme antakse lokulöömise ja valguse kustutamisega märku päeva lõppemisest, misjärel kõik need, kes ei soovi jätkata harjutamist mõtlussaalis, lähevad puhkama neile ettenähtud puhkepaika. Reeglina magatakse põrandal.

Täpselt samuti nagu mungad ja nunnad, peavad harjutuslaagris osalejad jätma maha kõik igapäevased ilmalikud hooled ja kiindumused: unustama mineviku, mitte mõtlema tulevikule, panema iga grammi energiast harjutamisse, nagu ootaks homme ees surm. Kaasa võtta on lubatud ainult asjad, mis on vajalikud igapäevaseks hügieeniks. Duši all käimine on lubatud, kuid seda ei soovitata teha liiga tihti. Raamatute lugemine, raadio või muusika kuulamine, televiisori vaatamine, telefoniga helistamine ja igasugune muu side välismaailmaga ning meelelahutus on kõik keelatud. Kord päevas on ette nähtud eraviisilised vestlused õpetajaga, mille jooksul harjutajad saavad minu käest nõu küsida harjutamist puudutavates asjades. Igasugune muu rääkimine on keelatud, välja arvatud see minimaalne, mis on vajalik majapidamistöde tegemisel. Lokulöömise ja kellahelistamisega antakse märku päeva rütmi kuulvate tähtsamatest tegevustest. Chani harjutuslaager püüab igal viisil aidata kaasa vastava harjutusmeetodi võimalikult tõhusaks rakendamiseks. Sellepärast istun ma ise tavaliselt koos õpilastega mõtlussaalis, et isiklikult suunata nende jõupingutusi.

SISEMISED EELTINGIMUSED:
NELJA TÜÜPI MEELESTATUS,
MIS ON OLULINE
CHANI TEEL
EDENEMISEKS

Kui välised tingimused ja päevarežiim chani harjutamiseks on paigas, siis jääb ikkagi veel küsimus, kuidas peaks harjutama. Kuidas peaks ennast meeletama inimene, kes tahab tulla harjutuslaagrisse? Kas ta peaks olema ärevil või lõõgastunud? Kas ta peaks tundma meelehärmi või olema optimistlik? Kas ta peaks mõtlema virgumise peale või mitte? Kui jah, siis kuidas? Kas inimene peaks alustama sellest, et võtta iseennast lihtsamalt või olla enese vastu nõudlik? Kas peaks ühtemoodi pingutama kogu harjutuslaagri vältel? Nii nagu keelpilli tuleb enne sellel mängima hakkamist väga peenelt häälestada, on ka pikemaajaliseks chani harjutamiseks tarvis enda meel ja tunded "hääletada" sobivale lainele. See ei puuduta mitte niivõrd ühe või teise kindla harjutusmeetodi, näiteks *huatou* või vaiksuse valgustuse õiget või valet kasutamist, kuivõrd üldist tunnetust, kuidas ennast kogu harjutusperioodiks meeletada. Kui kõik vajalikud eeltingimused on täidetud, siis on võimalik jõuda chani kõrgeimate tulemusteni, ükskõik mis meetodit ka ei kasutataks. Kui aga mitte, siis ei ole see kindel ning edenemine on vaevuline.

Kuigi me räägime siin meele ettevalmistamisest kui chani harjutamise eeltingimusest, pean ma rõhutama, et see on asi, mida pole võimalik edasi anda lihtsa kirjeldamise teel. Nii nagu jalgrattasõit või kõielkäimine, on ka see midagi, mis kujuneb välja alles eelseisva harjutamise käigus. Kui inimene alustab harjutamist ning tema eesmärgid on paigas ja ta ise on neist teadlik, siis kujunevad õiged tingimused aja jooksul loomulikult teel välja harjutamisest endast. Mõne puhul võib see toimuda kiiresti, teistel aeglasemalt; kõik sõltub iga inimese individuaalsest hoiakust.

Kuidas lugu ka ei oleks, igal juhul on oluline, et inimene ei hakkaks püüdma luua neid vajalikke tingimusi ja meeletatust mingite kunstlike jõupingutuste abil. See võib pigem saada takistuseks edasise edenemisel. Sellepärast ma harjutuslaagri alguses tavaliselt üldse ei räägigi mingitest eeltingimustest. Sagedamini ma töötan laagrist osavõtjatega otse, et aidata neil endil leida kõige sobivamad tingimused. Alles siis, kui ma näen, et inimestel on juba kujunenud õiged tingimused chani uurimiseks, räägin ma neist avalikult.

Nõndamoodi on Hiina chani kloostrites traditsiooniliselt alati tehtud. Väga vähe antakse ükskõik missuguseid otseseid õpetusi ja juhatusi. Mispärast siis üldse sai see eeltingimuste teema siinkohal jutuks võetud? Kui on näha, et inimesed suudavad korralikult ja õigesti harjutada ning ümbritsevad tingimused on ka igati soodsad, siis on loomulikult kõige õigem rääkida võimalikult vähe. Kuid mitte siis, kui traditsioonid on läinud kaduma ja ümberringi on nii palju vääritimõistmist. Ma räägin neist asjadest siin sellepärast, et anda edasi mingisugune ettekujutus chani teest. Pidage meeles, et te võite lugeda neid kirjeldusi või kuulda neist tingimustest räägitavat kas või tuhat korda; kuid seni, kuni te ei tea, mis tunne on ise olla õige chani harjutamise tingimustes, ei ole teil ikkagi õiget aimu, millest jutt käib.

Ühtekokku tuleks rääkida nelja tüüpi meeletatusest, mis on vajalik edukaks chani harjutamiseks. Kõigepealt suur usk ehk veendumus; teiseks suured töötused; kolmandaks raevukas ja vankumatu otsustavus; ning neljandaks suur kahtlus. Tegelikult need hoiakud tekivad üksteise järel ja asetuvad kumuleerudes üksteise peale.

Suur usk tekib alati esimesena ja sellele järgnevad suured töötused, seejärel tuleb suur otsustavus. Kui on juba olemas raevukas veendumus, siis on võimalik luua suurt kahtlust. Suur usk tähendab usku Buddha õpetusse ehk Buddha seadmusesse, mille järgi kõikidel olenditel on Buddha loomus. Suur kahtlus tähendab vajadust kogeda seda õpetust otse nii, nagu see tõepoolest on. Ilma suure usuta ei suuda mitte keegi anda suuri töotusi. Kuidas suudab aga keegi harjutada kõigest hingest ilma suuri töotusi andmata? Kui inimene seda ei suuda, ei ole mingit võimalust, et tekiks suur otsustavus. Sellepärast ei teki need neli meeleastatust mitte mingil juhuslikul moel, vaid kindlas järjekorras üksteisest pinnal arenedes.

SUUR USK

Sõnal "usk" on lääne kontekstis eriline tähendus, mis erineb sellest, mida see sõna tähendab chanis. Algpärane hiina sõna *xin*, mida me tõlgime siin "usuks", tähendab üldiselt "usku", "usaldust", "veendumust". Chanis ja üldse budismis esineb *xin* sageli koos sõnaga *jie* ("lahendama, ära seletama, aru saama"), moodustades koos liitsõna *xinjie* ja andes edasi tähendust, mille sisuks on "usk, veendumus, kindelolek, mis on tekkinud ära seletamisest ja arusaamisest". Selles tähenduses ei tohi chani arusaama usust ära segada arusaamaga usust kui emotsionaalsest allumisest jumalikule autoriteedile või ühendusest temaga, eriti kui see on kantud soovist saada selle eest õnnistust või midagi muud. Pigem kannab see sõna endas veendumust, milleski kindel oleku tähendust. Üldiselt peaks seesugune veendumus olema alati ja igas asjas, mida iganes me ka ette ei võtaks. Ilma selleta ei näe me oma ettevõtmisi läbi ja me ei saa hakkama mitte millegi tähelepanuväärsega.

Chanis on usul kolm aspekti: usk iseendasse; usk harjutusmeetodisse ja Buddha Šākyamunilt pärit õpetusse; ning usk oma õpetajasse, kes on elavas kokkupuutes Buddha seadmusega. Arusaam "suurest usust" tõstab need kolm absoluutse veendumuse või kindeloleku tase-mele, mis saab kõigest kõige tähtsamaks.

Mida tähendab usk iseendasse? See tähendab usku sellesse, et ollakse ise suuteline tõhusalt harjutama; usku sellesse, et püsivus viib virgumisele. See tähendab, et teie, just nagu Buddha Šākyamunigi, võite lõpuks saada Buddhaks. Kui teil ei ole sellist enesekindlust, siis te ei jõua oma harjutamises edasi.

Kuidas kasvatada sellist usku ja enesekindlust? Üks viis kasvatada endas usku on jõuda võimalikult paremale arusaamisele budismi õpetustest ja chani põhimõtetest ning arendada selle põhjal endas kindelolek, et need põhimõtted on õiged. Sel viisil jõuate te võimaluse tunnistamiseni, et harjutamine viib virgumisele, isegi kui te tunnete ennast sellest veel õige kaugel olevat. Kuid "suure usu" tekkimiseks peab ilmtingimata minema edasi ja tegelema harjutamisega. Kui inimene hakkab tegelema mõtlusharjutustega, siis saab ta meel üha kindlamaks ja selgemaks ning sellega kaasnevad igasugused hüved. Mõned neist võivad paista üsna erakordsed, nagu muutused oma keha, meele, isiksuse ja keskkonna tunnetamises, mis vaevalt saaks tekkida tavalistes tingimustes. Selle tulemusena hakkate te mõtlema: "Tõesti, ka mina suudan harjutada; ka mina võin jõuda virgumisse."

Suur usk, nagu ka ülejäänud kolm tingimust, on tihe-dalt seotud "väikese iseenda tunde" kasvamisega "suure iseenda tundeks" ning lõpuks tundeks, kus iseennast üldse enam ei ole. Suur usk saab alguse tavalisest kitsast usust iseendasse. Kes lõppude lõpuks on see, kellel peab olema usk? See olen ju "mina", kelles see usk peab olema olema. Inimene peab tundma seda tavalist "iseennast" selgelt ja kindlalt ning olema kindel ja veendunud selles, et ta ise suudab harjutada. Selline väikesest iseendast kinnihoidmine on usu ja enesekindluse esialgse väe aluseks. Kuid see enesekindlus süveneb pidevalt koos "suure ja avardunud iseenda tundega", mis tuleb koos mõtluse ja keskendumise abil ühtekoondatud meelega.

Usu teine aspekt on kindlus ja usaldus õpetuse ning harjutusmeetodi vastu. Kõige lihtsamalt väljendudes te peate teadma, et Buddha Šākyamuni on seda meetodit õpetanud. Kuna tema oli Buddha, suur inimene ja meie traditsiooni virgunud rajaja, ei saanud ta meile õpetada midagi, mis oleks vale. Kuid seesugune veendumus ei

olegi nii lihtne, isegi nende jaoks, kes on sündinud ja kasvanud budistidena. See nõuab teatud haridust ja mõistmist, millest oli juttu eespool: selleks, et olla veendunud, peate te omandama chaniga tegelemise ja harjutamise peamised eesmärgid ja põhjendused ning neist ka aru saama. Kui teil ei olegi veel eriti palju kogemust selle kasu osas, mida harjutamine annab, peate te ometi kasvatama endas usku selle meetodisse. Võib öelda, et selle raamatu eesmärk ongi aidata kasvatada usku chani, selgitades selle eesmäärke ja harjutamise põhimõtteid.

Loomulikult on see harjutamise algtasemel eriti raske, kuna ainuke, mida inimene paistab oma pingutuste eest saavat, on valu ja kurnatus. Mõni inimene, olles proovinud veidi aega harjutada, tunneb pettumust, et ta pole saanud kiireid tulemusi ning soovib uut ja "paremat" meetodit. Teised võivad jälle olla lausa ahned vahendite ja meetodite järele. Nad koguvad ja demonstreerivad teadmisi eri õpetuste kohta, nagu oleks tegemist mingi väärisasjade kollektsiooniga. Nad võivad õppida ära mõne meetodi õpetajalt, noppida mõne üles raamatutest või sõpradelt, eksperimenteerida ühega ja veiderdada teisega. Iga uus meetod tundub algul väga hea, kuid selline inimene tüdineb sellest kiiresti ja hakkab aga jälle uut otsima.

Chanis on tegelikult iga meetod kõige parem meetod. Pole olemas meetodit, mis oleks iseenesest hea või halb; harjutaja hoiak on see, mis meetodeid üksteisest eristab. Kõige tähtsam on olla kannatlik. Kui meetodit rakendatakse õigel ajal ja piisava innuga, annab iga chani meetod võimsaid tulemusi. Kui meetodi rakendamisel ei olda püsiv ja visa, kuidas siis saabki üldse teada, kas ja missugused tulemused tal on? Alles siis, kui ollakse harjutanud juba pikemat aega, võib hakata mõtlema meetodi vahetamise peale, ja ka siis peaks seda tegema õpetajaga nõupidades. Kui inimene on kannatlik ja harjutab hoolega, siis kasvab ta meetodiga kokku. Tulemused hakkavad ennast tunda andma ja inimese usk kasvama, pannes ta veelgi suurema hoolega harjutama.

Usu kolmas aspekt on usaldus õpetaja vastu. Usk õpetajasse on erakordselt tähtis. Kui inimene kahtleb õpetajas ja arutleb, kas too on ikka tõeliselt võimekas või on tal mingid alatud plaanid, ei ole võimalik korralikult

harjutada ega saada mingeid tulemusi. Sellisel juhul pole mõtet selle isikuga koos harjutada. Uskuda ja usaldada õpetajat tähendab uskuda ja usaldada tema õpetusi ja juhendeid, uskuda, et tema juhendamisel jõuab tõeliste tulemusteni. See ei tähenda kaugeltki seda, et te peaksite suhtuma õpetajasse nagu jumalasse, olendisse, kellel on iseenesest omased suured vaimsed võimed. Pigem peaks võtma õpetajat kui inimest, kes, nagu te isegi, on läbi käinud kindla tee. "Harjutamise väel" on ta omandanud võimed, kogemuse ja motivatsiooni aidata teid teie harjutamise juures.

Väga raske on uskuda ja usaldada õpetajat täielikult päris algusest peale, rääkimata sellest, et hinnata õpetaja taset. Seda eriti siis, kui ollakse alles algaja ja kogemuse puudumise tõttu ei suudeta jälgida ega mõista tõeliselt palju harjutanud ja ennast valitseva inimese tunnuseid. Kui õpetaja on kuulus, siis võivad mõned inimesed tunda, et nad peavad teda usaldama ja temasse uskuma nagu kõik teisedki. Kuid enamiku inimeste usk saab olla ainult erapoolik ja seotud teatud tingimustega. Nad soovivad õpetajalt midagi, kuid see, mida õpetaja ütleb või teeb, võib olla väga erinev sellest, mida nad ootavad, et õpetaja ütleks või teeks, ja nõnda võivadki loomulikult hakata tekkima kahtlused. Sellepärast ei ütlegi ma inimestele kunagi päris alguses, et nad peavad minusse kui õpetajasse jäägitult uskuma. Alles siis, kui harjutajad on kogenud mingeid tulemusi harjutamisest, hakkavad nad tundma, et ma võin neid ehk aidata. Sellest peale on nad valmis järgima minu õpetusi ja juhatusi.

Kui otsustatakse minna intensiivsesse harjutuslaagrisse, isegi ainult nii lühikeseks ajaks, kui seda on seitse päeva, ei saa mitte mingil juhul läbi ilma asjatundliku õpetaja juhatasteta. Sageli me ütleme, et intensiivne harjutamine võib meis äratada "deemonlikke" seisundeid. Need "deemonid" ei tule ei tea kust või ilmaasjata. Nad tulevad meist endist, meie tormlevatest ja üksteisele vastu käivatest mõtetest, kirgedest ja meeleplekkidest; ning kui inimene ei tunne neid korralikult ära ega saa kontrolli alla, siis võivad nad viia üha halvematesse ja halvematesse seisunditesse. Sellisel juhul, eriti kui harjutamine on andnud juba mingeid tulemusi, vajatakse

õpetaja täielikku usaldamist isegi rohkem. Mida iganes ta käsib teil teha, te peate seda tegema. Kui õpetaja käsib teil puhata, ei ole teil mõtet vastu vaielda, et te tunnete ennast praegu väga tugevana ja tahaksite jätkata. Või kui ta käsib teil kõvemini harjutada, siis ei tohi te öelda, et tunnete ennast praegu kehvasti ja tahaksite puhata. See ei tähenda sugugi, et õpetajatele tingimata meeldib käituda diktaatorina. See tähendab seda, et antud olukorras nende kogemus ütleb neile, mis on toimumas, ja nemad on ainukesed, kes suudavad anda kohast abi.

Hiinas oli nii, et kui inimene sisenes mõtlussaali, siis pidi ta andma oma keha kloostris ja oma elu seadmuse taevaste kaitsjate hoolde. Tegelikult kehastab õpetaja mõlemat, nii kloostrit kui ka seadmuse kaitsjaid. Kui te ei usalda õpetajat, siis on see sama, kui lendur ei usaldaks lennujuhtimiskeskusest tulevaid korraldusi, ja selle tagajärjeks saab olla ainult raske õnnetus. Õpetaja on teie kompass ja lennujuhtimiskeskus. Ikka ja jälle ta parandab ja kohendab teie harjutamist, viies teid nõnda edasi. Kui te hoiate meeletult kinni oma isiklikust seisukohast või arvamusest, siis on suur oht, et te kaldute kõrvale.

Missugused on vastutustundelise õpetaja tunnusemärgid? Iga inimene on erinev ja vastab harjutamise vajadustele oma ainulaadsel viisil. Kui harjutuslaagris viibib kolmkümmend inimest, hakkab seal arenema kolmkümmend harjutusstiili. Õpetaja peab seda asjaolu tunnistama ja andma pidevalt igale inimesele juhendeid, nagu kana, kes haudub välja oma tibusid. Hea õpetaja püüab viibida võimalikult palju aega koos õpilastega, jälgida neid ja vestelda nendega regulaarselt, et olla pidevalt kursis nende olukorraga. Ta peaks sageli nendega koos istuma, nendega koos sööma ja andma neile juhtnööre mitte ainult õhtustel loengutel ja nõuküsimissessioonidel, vaid ka spontaanselt, kui olukord seda ainult nõuab, isegi mõtlussaalis. Sellise pideva järelevalve all läheb harjutamine nii iga inimese kui ka kogu grupi tasandil õiget rada ja iga osavõtja suudab saada oma harjutamisest väga lühikese aja jooksul palju väge.

Õpetaja üks olulisemaid ülesandeid on julgustada ja õhutada õpilasi edasi minema, kui nende ind ja usk kipuvad langema. Mõnikord peab selleks kasutama teravaid

sõnu või vihast käitumist, teinekord aga hoopis õrnamat ja lohutavat hoiakut. Sellise julgustamisega aitab õpetaja õpilasi üle raskustest ja takistustest.

Teine viis, kuidas õpetaja aitab kaasa harjutajale, on teha seda konkreetsete nõuannete abil harjutusmeetodi enda kohta. Isegi kui inimene ongi ehk kuulnud selgitusi *huatou* või vaikse valgustuse meetodi kohta kas või sada korda, võib ta siiski väga kergesti harjutada vales suunas, langedes oma vanade harjumuste võrku või hakates rakendama omaenda väljamõeldud võtteid. Kui sellistele asjadele ei pöörata tähelepanu, võivad neil olla halvad tagajärjed. Sellepärast peabki õpetaja pidevalt jälgima ja uurima, kuidas harjutaja kasutab oma meetodit, vastama kõikidele tema küsimustele ja manitsema ikka ja jälle seda õigel viisil kasutama.

Lõpuks annab kogenud õpetaja õpilasele ka usaldusväärse mõõdupuu, kuidas oma edenemist hinnata ja leida kinnitust, kas see, mida õpilane on harjutades kogenud, on hea või halb, õige või vale. Selles mõttes on õpetaja ka kaitsjaks valele teele sattumise eest, mis võib harjutajat viia mitmesuguste füüsiliste ja vaimsete probleemideni, mida me tunneme "deemonlike seisundite" või "chani haigusena". Eelkõige peate te aga aru saama, et usk õpetajasse on usk Buddha seadmuse "õigesse teesse", mida õpetaja kehastab. Te peate ise käima oma teed ja katsuma järgi selle õigsust, kuid laskma õpetajal olla teie kaitsja ja teejuht.

SUURED TÖÖTUSED

Teine tingimus, milleks on suured töötused, hõlmab harjutamise eesmärgile pühendumise määratlemist ja kinnistumist. Buddha seadmus on enesemuutmise tee; see määrab kindlaks meie asukoha ning viib meid punktist *a* punkti *b*. Ilma kindla eesmärgita ei ole meil suunda. Meil võib küll olla kindel usk sellesse, mida me teeme, ja me võime sellesse panna kogu oma jõu, me võime liikuda kiiresti või aeglaselt, kuid ilma kindla sihita silma ees võime me liikuda mööda ringi, sattuda liikuma vales suunas või hoopis tagasi pöörata. See ongi peamine põh-

jus, miks peab andma suuri töotusi: seda peab tegema selleks, et selgesti teada, mida üldse otsitakse, ja seada see siht endale kindlalt silma ette. Teiseks põhjuseks on see, et suured töötused aitavad meil üle saada isekusest ja enesekesksusest. Need aitavad meil üle saada kiindumusest oma väikesesse vaevatud iseendasse, mis hoiab meid tagasi positiivsetest muutustest. Pikemas perspektiivis ei anna me ju töotusi vahetult iseenda pärast, vaid kõikide olendite pärast, palju suurema ja parema maailma pärast.

Šakjamuni Buddha sai Buddhaks sellepärast, et ta sai aru, et kogu elu on täis kannatusi: sünd, vananemine, haigus, surm – kõik on seotud kannatusega. Ta nägi, et ka loomade maailmas langevad nõrgemad loomad pidevalt tugevamate saagiks. Ta sai aru, et kogu sansaarat, sünni ja surma ringkäiku, iseloomustab kannatus. Tema jaoks sai küsimus, kuidas aidata olenditel vabaneda kannatusest, jäägitult kõige tähtsamaks küsimuseks. Just selle veendumuse tõttu sai ta lõpuks Buddhaks. Ta otsustas loobuda oma kuninglikust positsioonist ja pühendada end täielikult sellele kõikehõlmavale probleemile lahenduse leidmisele. Sellepärast andis ta töötuse lahkuda kodunt ja hakata elama ilmaelust loobunu elu. Õppinud ja harjutanud mitu aastat jõudis ta ülima täieliku virgumiseni, mis tähendaski Buddhaks saamist. Kui Buddha Šakjamuni oleks peale ülimat täielikku virgumist olnud isekalt ja enesekeskselt motiveeritud, ei oleks ta hakanud vaeva nägema seadmuseratta käimapanemisega. Kuid ta jäi sellesse maailma, et õpetada virgumisteed ka teistele, ja tema õpetusi on maailmas edasi antud tänase päevani.

Pealiskaudsel vaatlemisel paistab püüdlamine virgumise poole enesekeskse ettevõtmisena: "Mina tahan virguda. Mina tahan vabaneda." Kuid kui sellest õigesti aru saada, ei ole virgumisel ja vabanemisel mitte midagi pistmist kitsa ja iseka "minaga". Isegi "suurt ja avarduanud iseenda tunnetust" iseloomustab sügav kaastunne ja hool kogu maailma heaolu pärast. Virgumine läheb aga veelgi kaugemale ja see tuleb alles siis, kui inimene vabaneb iseendast ehk oma "minast" täielikult ja tunnetab täielikku isetust, kus täielikult puudub enesekeskne meel. On vääramatu tõsiasi, et kui me ei taha jätta maha

oma väikest iseennast, ei ole võimalik jõuda virgumiseni. Suured töötused viivad inimest väikesest iseendast läbi suure iseenda iseendast vabanemise väravani. Sellepärast kõik bodhisattvad, kes soovivad Buddhaks saada, annavadki oma tee algul suuri töotusi. Seda nimetatakse "enda meeletamiseks ülimale täielikule virgumisele" (skr *bodhicitta*). *Bodhi* tähendab siin virgumist, mis on omane Buddhale; *citta* tähendab meelt, mida juhib veendumus see eesmärk täide viia.

Kõige üldtuntum väljendus otsusele hakata püüdlema ülima täieliku virgumise poole on need neli suurt töotust, mida me kordame iga päev:

1. Ma töotan vabastada kõik olendid, kelle hulk on piiritu.
2. Ma töotan teha lõpu kõikidele meeleplekkidele, viimsele kui ühele.
3. Ma töotan ära õppida kõik seadmused, mille hulk on mõõtmatu.
4. Ma töotan jõuda Buddha ülimasse täielikku virgumisse.

Esimene töotus on kõige tähtsam. Kui mõeldakse teiste aitamise peale, siis meeleplekid vähenevad loomuldasa. Kui meeles on ainult see, kuidas teistele kasu tuua, siis püütakse loomuldasa ära õppida kõik seadmused, et nendega olendeid aidata. Ja lõpuks, kui ollakse ette võtnud aidata kõiki olendeid kuni sinnamaani välja, kus kõik isekuse vaevad kaovad, siis sel hetkel kaovad ka kõik olendid. Siis ollaksegi jõutud buddhasusse, kus ei ole enam ei vaevasid, ei iseennast ega ka olendeid, keda vabastada. Kõik buddhad ja bodhisattvad ja üldse kõik, kes tõsiselt soovivad järgida mahajaana teed, annavad iga päev need neli suurt töotust. Loomulikult ei ole võimalik neid eesmärke kiiresti täide viia, kuid me võime saada neist palju väge. Töötuste vägi viib meid edasi, sest me hoiame neid alati oma silme ees ja meeles.

Peale nende nelja suure töotuse on väga tähtsad ka eritöötused. Sageli ei julge inimesed töotusi anda, sest nad kardavad, et ei suuda neid täita. See tuleb välja eriti siis, kui tegemist on võimalike takistustega harjutami-

sel. Loomulikult ei tohiks töotusi anda liiga kergel käel, kuid on väär hoiduda üldse neid andmast, kartes, et neid ei suudeta täita. See on nii aga ainuüksi meie nõrkuse pärast ja nurjumiste pärast, mida töotuste pidamisel sageli ette tuleb. Siht peaks olema seatud jõupingutustele minna ikka edasi, mitte aga edu või nurjumiste hetkelistele tagajärgedele. Töotuste abil võtame me kokku oma jõu, et seista vastu oma nõrkustele ja minna edasi. Ilma nendeta ei jõua me kuhugi.

Sageli ma manitsen oma õpilasi andma kindel töotus harjutada kõigest jõust iga kord, kui nad harjutamiseks matile istuvad. Kui istumise ja harjutamisega ei ole probleeme, siis pole ilmtingimata vajalik kogu aeg töotust meeles pidada. Kuid kui teie jõud nõrgeneb või mõtted ja tunded haaravad meele oma võimusesse või te tunnete valu liikmetes, siis on töotused väga hästi toimivad vahendid, millele meelt keskendada. Paljud töotavad mitte liigutada enne, kui kõlab kellahelin; mõned töotavad istuda sirgelt ja liikumatult kaks või isegi kolm mõtlusperioodi, ilma vahepeal püsti tõusmata. Kuid valu jalgades muutub talumatuks, meel ei suuda keskenduda ja lõpuks nad annavad alla. Kas see tähendab, et nad peaksid võtma harjutamist kergemalt ja enam mitte nii palju püüdma? Mitte mingil juhul! Inimene peaks sel juhul ütlema endale: "Seekord ei suutnud ma oma töotust pidada, kuid järgmisel korral annan ma sama töotuse ja katsun uuesti." Niimoodi, andes iga istumise eel sellise töotuse, inimese tulemused paranevad ning tema usk ja vägi kasvavad."

RAEVUKAS OTSUSTAVUS

Kolmas tingimus, milleks on suur otsustavus ehk visadus, on tihedalt seotud suurte töotustega, kuid on neist mõnevõrra erinev. Kui töotus on juba antud ja seda peetakse, siis suur otsustavus väljendub kindlas veendumuses visalt edasi minna (hn *jingjin*), et see täide viia: harjutada kõvasti, minna edasi ainult selle peale mõeldes, ilma hirmuta. Sageli räägitakse sellest kui raevukast või vihasest (hn *yongmeng* ehk *mengli*) otsustavusest, kuid seda ei

tohiks pidada mingiks vihkamiseks. Pigem on siin tegemist kindla tahtega ja visa edasiminekuuga.

Tegelikult on igaühes meist suur annus loidust. Kui me puutume kokku raskustega, hajuvad meie illusioonid ja me oleme pettunud. Kui me oleme väsinud, tahame me magada. Kuid harjutamine on nagu paadiga vastuvett sõudmine: kui sa kogu aeg ei sõua, siis viib vool sind tagasi. Kui te keedate riisi, siis te keedate seda nii kaua, kuni ta on valmis – ühe keetmisega. Kui te keedate seda natuke aega, võtate siis tule alt ära ja pärast teete uuesti tule alla, siis päris kindlasti ei saa te sel teel kuigi head riisi. Harjutamisega on sama lugu. Kui te tahate, et meetod, mida te harjutate, annaks mingit ümbermuutvat tulemust, peate te harjutama seda pidevalt, meelt katkematult ja visalt sellele keskendades, mitte ainult mõnikord ja juhuslikult.

On olemas inimesi, kes on suutelised töötama nii kõvasti, et unustavad isegi söömise ja magamise, ja need pole mitte sugugi ainult chani harjutajad. Mõni kirglik jalgpallihuviline võib mängida või mängu jälgida niisuguse süvenenud tähelepanuga, et aeg möödub välgukiirusel. Nad ei pruugi üldse märgatagi, et nad on väsinud, marraskil või näljased. Chani peaks harjutama samasuguse loomuliku intensiivsuse ja tarmuga. Kuid suurem osa inimesi laseb ennast lõdvaks ja teeb vahet juba ammu enne seda, kui jõuab punkti, kus võiks unustada ümbritseva keskkonna, unustada toidu või unustada magamise.

On olemas üks tüüp chani harjutajaid, kes pealtnäha paistavad väga pühendunud ja innuga asja juures. Nad elavad keskuses või eraklas, nii et nende eluviis paistab täielikult olevat keskendunud harjutamisele. Väliselt paistavad nad väga rahulike ja tasakaalukatena, nii, et neid peaaegu miski ei häiri. Kuid tegelikult võib seesuguste inimeste harjutamine olla väga nõrk. Hommikul nad harjutavad mõnda aega ja siis mõtlevad: "Nii, ongi juba aeg lõunat süüa, peaksin nüüd vahet pidama." Peale lõunasööki lasevad nad leiba luusse ja siis istuvad jälle maha harjutama. Järsku tuleb neile aga pähe mõte: "Oi, ma pidin täna ju pesu pesema." Või tuleb keegi neid vaatama ja nad jätavad harjutamise pooleli, et külalisega aega

veeta. Lõpuks võtavad nad harjutamise uuesti ette, kuid juba ongi käes aeg õhtust süüa. Nõnda möödub päev ja kui nad õhtul söögi heidavad, mõtleavad nad ilmselt, et täna sai tõesti kõvasti tööd tehtud. Järgmisel päeval hakkavad nad jälle samamoodi kõigega otsast peale. Ja nii võib minna väga kaua aega: kaheksa aastat, kümme aastat või veelgi rohkem. Kuna nad elavad eeskujulikku kloostrielu, jätavad nad kõikidele inimestele mulje, et on tõesti kogenud harjutajad. Kuid tegelikult on kogu põhjus, miks nad näevad välja nii rahulike ja vabadena igasugustest ärritustest, selles, et neil pole vaja ju mitte millegi eest vastutada. Päev otsa nad ju ainult istuvad ega ole seotud mitte ühegi kohustuse või tülisusega. Sellise chani harjutamisega võib minna kümme aastat ja nad võivad ikka olla täpselt samas kohas kus alguseski. Ma olen päriselt ka kohanud inimesi, kes elavadki kloostri või eraklas sellist elu.

Teine tüüp harjutajaid on sellised, kes võivad töötada väga kõvasti ühe või kaks päeva, pannes iga grammi oma energiast harjutamisse, nagu oleks neil elu kaalul. Võib-olla nad on isegi andnud töötuse jõuda virgumiseni teatud kindla arvu päevade jooksul. Kuid õige pea kurnab selline piiripidamatu õhin inimese viimseni välja. Tema pea valutab, kogu keha on nii ära vaevatud, et ei jõua enam isegi istuda. Siis ta võib omaette mõelda: "Võib-olla virgumine ei olegi nii lihtne. Ma parem puhkan hästi ja valmistan ennast paremini ette. Kui ma olen oma väe taastanud, hakkam uuesti harjutama." Selle tulemusena jätab ta harjutamise pooleli ja võtab sellest puhkuse kuuks või paariks. Võib-olla ta tõesti isegi võtab jälle ette sama suure innuga harjutada, kuid kui ta on ennast paari päevaga ilmsest ülepingutusest välja kurnanud, jätab ta jälle pooleli nagu ennegi.

Kogu asja mõte on selles, et harjutamine või laagris osalemine ei anna mingit tulemust, kui ei ole püsivust ega visadust. Budismis on ütlemine, et harjutamine on nagu kandle häälestamine: keeli ei tohi keerata liiga pingule ega lasta liiga lõdvaks. Kuid inimesel, kel ei ole kogemust, on seda tasakaalu väga raske leida. Enamasti on eriti algajatel väga lihtne leida enda jaoks vabandusi. Kuid ülekurnatus või ebamugavus on harva tegelikult

probleemiks. Teist äärmust tuleb ette harvemini, kuid ei ole sugugi tavatu kohata inimesi, kes kas mingisugusest edevusest või siis hoopis alaväärsustundest enese vastu esitavad endale ebarealistlikke nõudeid. Mida inimene vajab, on hea õpetaja, kes teab, missugune peaks olema harjutamiseks sobiv tempo ja intensiivsus ning kes võiks aidata inimese jõupingutusi "õigesti häälestada".

Kui ollakse liiga tüdinud ja võetakse asja liiga kergelt, võib hea õpetaja seda tähele panna ja kasutada tugevaid või isegi karme meetodeid selleks, et inimest tagant tõrjuda. Kui tehakse liiga kõvasti, nii et kurnatakse ennast välja ega suudeta enam keskenduda, võib õpetaja soovitada korra pikali visata ja puhata ning õppida kasutama oma väge just parajal määral. Seesuguse ümberkäimise ja juhatamisega viib õpetaja õpilase aja kõige otsemat teed sinnamaale, et too suudab harjutada raevuka otsustavuse ja visadusega. Kui ollakse jõudnud sellisesse olukorda, tuntakse seda väga selgesti: valu ja väsimus ei ole enam probleemiks ning harjutamine edeneb jõudsalt, saades väge iseenesest.

Suured töötused viivad meid edasi, raevukas ja vihane otsustavus aga hoiavad tagasi langemast. Aga kuidas me õieti peame määratlema ja looma endas seda raevukat otsustavust? Paljud inimesed arvavad ekslikult, et see raevukas otsustavus on seesama, mis kasvatada viha ja vastumeelsust iseenda ja maailma vastu. Nii see aga tõesti küll ei ole. Selline väärarusaam võib tekkida ainult siis, kui suur usk ja suured töötused ei ole õieti paika saanud. Suur otsustavus kasvab välja sellest, kui me tunneme, et meil on midagi puudu ja me tahame midagi muuta, olla milleski kindel. Kuid see, kuidas me määrame kindlaks, mis meil puudu on, peab põhinema sellel, kuidas me määrame kindlaks oma eesmärgi, mis chani puhul on jõuda Buddha täieliku kaastunde ja mõistmiseni.

Kui me seisame harjutades vastamisi oma nõrkusega, siis peaks mõtlema enda kohta niimoodi: "Ma ei ole väärt Buddha Šakjamunit. Ta nägi tohutult vaeva, et leida see tee ja anda seda edasi meile. Ja miks ma siis nüüd, mil ma olen käimas sedasama teed, ei võiks püüda nii kõvasti, kui ma iganes suudan?" Kui inimene niimoodi mõeldes ikka ei suuda võtta kokku oma otsustavust kõvasti har-

jutada, võib ta ka füüsiliselt kahetseva meelega kummar-
dada buddhade ees.

Teine asi, millele inimene peaks samuti pidevalt mõt-
lema, on see, kui harv võimalus on tegelikult sündida
inimesena, kes on ainukesena võimeline kuulma Buddha
õpetust. Kujutage vaid ette! Kui paljude inimeste seas
kogu maailmas oled just sina see, kes on õppinud seda
teed, kuulnud seda seadmust ja kasvatanud endas soovi
seda mööda käia. Peab aru saama, kui haruldane võima-
lus on olla niivõrd hea karmaga ja, harjutades kõigest
väest, pöörata see õnn mõõtmatuks.

Inimene võiks mõelda ka selle peale, kui suur õnn see
on, et ta on sattunud niivõrd heasse olukorda, kus tal on
võimalik harjutada ja kus tal on keegi asjatundlik ini-
mene teda juhendamas. Kui ei kasutata seda võimalust
praegu, kas võib siis olla kindel, et selline võimalus veel
kunagi kordub? Missugust aega veel peab ootama? Kui
ollakse ilmalik, siis on võimalus osaleda harjutuslaagris
seda väärtuslikum, kuna munkadel ja nunnadel on või-
malik kogu elu harjutada, aga ilmalikul ei ole. See kõik
peaks olema piisav põhjus, et kõvasti püüda.

Lõpuks võib inimene ju mõelda ka lihtsalt selle peale,
kui üürike on elu. Kellelgi pole õrna aimugi, millal ta ise
või tema lähedased võivad siit ilmast lahkuda. Kui ini-
mene ise või nemad surevad äkki kohe ja praegu, ilma et
eesmärgid, mis harjutades võetud, oleksid täidetud, oleks
see tõesti ülimalt kahetsusväärne. Kes teab, kuhu teie
karma võib teid viia järgmises elus? Kui aga panna kogu
oma vägi harjutamisse, võib vähemalt kinnitada iseen-
dale ja teistele, mida inimene väärt on, isegi kui harjuta-
des ei jõutagi virgumiseni. Tunnetades nõnda, kui üürike
on elu, on inimene võimeline panema harjutamisse kõik,
mis tal on.

Chani harjutuslaagri ajal on kindel aeg ette näh-
tud hommiku- ja õhtupalveteks ning samuti väikeseks
söögipalveks enne lõunasööki. Nende palvetseremooni-
ate ajal me loeme sellised palveid nagu kolme kaitse
alla minek, neli suurt töötust, "Südasuutra", ohverda-
mislaulud buddhadele ja kõikidele olenditele, ülistused
buddhade ja bodhisattvate pälvimustele, Samantabhadra
kümme töötust, palved ja pühendused, mis toovad päl-

vimusi kõikidele olenditele jne. Kõiki palveid lõpetavad
rituaalsed kummardused ja austusavaldusžestid, nagu
käte rinnale kokkupanek. Paljud imestavad, milleks sel-
list palveteenistust vaja on, miks see üldse peab olema
lülitatud harjutuslaagri programmi, mille eesmärgiks
on ju enesemuutmine ja chani virgumine. Tegelikult on
sellised palveteenistused alati kuulunud chani kloostrite
kodukorra juurde ka nende puhul, kes vanal ajal harju-
tasid koguduse saalis või chani saalis. Kui neid tehakse
piisava hoole ja tähelepanuga, annavad sellised palvete-
enistused meile hinnalise võimaluse enesesse süüvimiseks
ja kahetsuseks, millest ülalpool juttu oli. Nad aitavad
meil keskendada oma meelt usule ja töotustele, nii et me
suudame luua eneses raevukat otsustavust, mis on vajalik
selleks, et tõhusalt edasi minna. Suur ja vihane otsustavus
ei olegi mitte midagi muud kui tõeline püüd ja visadus
eemaldada endalt takistused ja viia täide oma töötused.

SUUR KAHTLUS

Suurt kahtlust seostatakse tavaliselt *huatou* või *gongan*'i
uurimisega. Kuna me oleme selle harjutusmeetodi juu-
res suurest kahtlusest juba rääkinud, siis ei ole tarvidust
seda siinkohal korrata. Lühidalt öeldes on suur kahtlus
väga intensiivne seisund, mis tekib *gongan*'i või *huatou*'d
õigesti kasutades ja mis loomuldasa kulmineerub vir-
gumise "kogu maailma raputavaks plahvatuseks". See
tähendab ühe erilise meetodi tõhusat rakendamist, mis
toob kaasa ülemineku suure iseenda "ühinenud meelt"
virgumise "ilma meeleta olekusse" ehk "tühjusesse".

Kuid me märkisime ka, et ei ole sugugi tavatu, kui
suur kahtlus kerkib iseenesest esile harjutamise käigus
ka siis, kui ei rakendata teadlikult küsimismeetodit, nagu
seda on *huatou*. Sageli juhtub see automaatselt, kui meel
on ühtne ja keskendunud: harjutajas hakkab loomuldasa
kasvama suur vaimne huvi ja edasipüüd. Suur kahtlus
võtab siis selle möödapääsmatu vajaduse kuju teada saada,
lahendada see sügav ängistus või tynne, et midagi on
vajaka, ja seda saab leevendada ainult kogu oma olemuse
täielik revolutsiooniline ümberkujundamine. Lõpptule-

musena on see harjutamise jõudmine küpsuse järku, mis võib tekkida samahästi nii vaigse valgustuse kui ka iga muu meetodi puhul. Vaigse valgustuse puhul võib seda pidada väga intensiivseks süüvimiseks meetodisse, mis tähistab üleminekut vaigse valgustuse ühelt tasemelt teisele, eriti juhul, kui kogetakse üleminekut iseenda ja ümbritseva keskkonna "ühtsuse staadiumist" keha, meele ja iseenda täieliku "mahajätmise" staadiumi, mis toimub vaigse valgustuse kolmandal ja lõplikul astmel.

Kui juba suur otsustavus ja suur kahtlus on tekkinud, siis kurnatus ei ole harjutajale enam probleem. Kui suur kahtlus on juba saanud harjutamise kindlaks ja püsivaks tingimuseks, siis ei ole harjutaja vastupidavusel enam piire. Mitte miski ei saa tema kehale enam kahju teha, ükskõik kui kõvasti ta ka ei töötaks, kuna inimene on täielikus ühtsuses ja harmoonias universumiga ning universumi vägi on talle loomuldasa kättesaadav. Kuid just samamoodi, nagu on lugu raevuka ehk vihase otsustavusega, peab ka seda olukorda hoidma ja selles loomulikult püsima kogu harjutamise vältel. Seda ei saa endasse sisendada kunstlikult, ei sisse süstides ega kuidagi tahtlikult manipuleerides; kui ollakse selle pärast ülcaru mures, võib see saada harjutamisel hoopiski suureks takistuseks. Igal juhul on püüd tekitada endas suure otsustavuse ja suure kahtluse seisundeid ilma asjatundliku õpetaja juhatasteta kõige paremal juhul kasutu; halvemal juhul võib sellega teha endale suurt kahju. Teiselt poolt võib õige õpetaja viia teid sellesse olukorda loomulikult teel lihtsalt asjade käiguga kaasa minnes.

MIDA
TÄHENDAB
OLLA
CHANI
ÕPETAJA

Tegutseda chani õpetajana või rääkida sellest, kuidas on olla chani õpetaja, on väga lihtne, aga saada chani õpetajaks on tegelikult väga raske. Mida kujutab endast üks chani õpetaja? Tegelikult tähendab see kasvatada ja arendada chani maailmavaadet ning kasutada chani meetodeid, et saada iseenda peremeheks. Chani koolkond on saanud oma vaimu ja südame Indiast, kuid kujundanud oma iseloomulikud jooned ja institutsioonid välja Hiinas. Üks esimesi asju, mida tuleb chani õpetaja juures tähele panna, on see, et ta peab isiklikult valdama hästi nii chani südant kui ka vormi. Õieti käib seesama iga chaniga tegeleja, mitte tingimata ainult chani õpetaja kohta. Chani õpetaja on inimene, kes mitte üksnes ei ole iseenese peremees, vaid ka kasutab chani meetodeid selleks, et olla teiste õpetajaks. Tavaliselt me mõtleme chani õpetajast kui kellestki, kes tegelikult tegeleb chani õpetamisega, või kellestki, kellel on õpilased, kes austavad teda kui chani õpetajat ja kes on sellisena omandanud teatud kuulsuse.

See, mis tähendab olla chani õpetaja, võib kõlada üsna üldsõnaliselt, kuid selleks, et seda rolli tulemusrikkalt täita, peaks inimeses olema veel päris mitu muud omadust, millest me nüüd rääkima hakkame: (1) tal peavad olema õiged vaated; (2) tal peab olema tegelik arusaamine, mis on kujunenud harjutamise käigus; (3) ta peab olema saanud pühenduse traditsioonilises sead-muse edasiandmise liinis; (4) tal peab olema pälvimusi loovate põhjuste ja tingimuste vägi; ning (5) tal peab olema oskus ja vilumus kasutada kõik vahendeid selleks, et nii nagu olukord nõuab, õpetada ja juhatada teisi.

Mida tähendab, et chani õpetajal peavad olema õiged vaated? Sellel mõttel on kolm põhilist aspekti. Esitaks, inimesel peab olema kindel arusaamine kõlbelistest põhjustest ja tagajärgedest ning usk nende toimimisse. See hõlmab ka seda, et inimene võtab enda peale kõlbelise vastutuse kõikide võimalike tagajärgede eest kui oma tegude juhtpõhimõtte. Teiseks peab ta võtma kõike maailmas toimuvat vastavalt põhjuse ja tagajärje ehk sõltuvusliku tekkimise seadusele. Kolmandaks peab ta võtma "iseenda tühjust" ja "seaduste tühjust" oma vaadete ülima alusena.

Esimene inimene, kes tutvustas chani Hiinas, oli India patriarh Bodhidharma. Chani traditsioonis peetakse teda ühe lühikese teksti autoriks, mida tuntakse pealkirja all "Arutlus kahest sissepääsust ja neljast tegutsemisest". Kaks sissepääsu tähendavad kaht põhilist lähenemist, mille kaudu inimene võib siseneda chani südamikku ja mõista seda kui ülimat tegelikkust. Esimene sissepääs on sissepääs olemuse kaudu ja teine on sissepääs tegutsemise kaudu. Sissepääs olemuse kaudu tähendab kiiret, äkilist ja vahetut virgumist. Sel juhul ei pea inimene tuginema ühelegi kindlale meetodile või jõupingutusele. Tõepoolest, kui mõelda virgumise üle, sõltudes arutlevast ja vahet tegevast mõtlemisest ning teadlikust harjutamisest, siis me tegelikult takistame selle ilmumist: inimene asub teele lõunasse, kuigi tahab minna põhja. Nõndaviisi siis sisenedes olemuse kaudu, laseb inimene otseteed lahti kõigist oma eksimõtetest ja jõuab virgumiseni vahetult.

Sisenemine tegutsemise kaudu hõlmab nelja liiki harjutusi: (1) tegutsemine õigesti reageerides vaenulik-kusele; (2) tegutsemine vastavalt põhjustele ja tingimus-

tele; (3) tegutsemine mitte millegi poole püüeldes; (4) tegutsemine vastavalt seadmusel, st tuginedes tühjuse ehk *śūnyatā* mõistele. See nelja liiki tegutsemine on tihedalt seotud ja vastavuses õige vaate kolme kriteeriumiga, millest eespool juttu oli. Esimene neljast käsitleb olukorda, kuidas käituda, kui teine inimene sinusse vaenulikult ja vihaga suhtub. Põhimõtteliselt tuleks vihale vaadata kui märksa keerulisemale nähtusele, kui seda on kellegi juhuslik tuju, ja mõista, et tegemist on vastastikuse probleemiga, mille juured asuvad mineviku tegude põhjustes ja tagajärgedes. Sellest lähtuvalt, kui sa juhtud saama kellegi viha sihtmärgiks, siis võta seda asjaolu kui kättemaksu selle halva eest, mis sa oled tolele inimesele teinud varasemates eludes. Selline seisukohavõtt illustreerib hästi ideed läheneda suhetele tegude ning nende põhjuste ja tagajärgede alusel.

Teine neljast tegutsemisviisist – tegutsemine vastavalt põhjustele ja tingimustele – on seotud õpetusega, mille kohaselt sündmused toimuvad sõltuvusliku tekkimise alusel ning neid ei põhjusta mitte mingid üksikud tegurid, vaid keerulised koostoimeahelad. Mis olukorda te ka ei satuks, kas heasse või halba, kus teid saadab edu või ebaedu, on see kindlasti seotud terve mõjutuste võrgustikuga, mida te ei ole kuidagi suuteline vahetult kontrollima. See ei sisalda mitte ainult teie enda varasematest tegudest tulenevaid mõjutusi, vaid ka suunavaid mõjutusi paljudelt teistelt inimestelt teie ümber. Sellepärast ei ole vähimatki põhjust olla uhke ja elevil või, vastupidi, masenduses ja rõhutat selle pärast, kuidas asjad kujunevad. Võtame näiteks doktorikraadi omandamise. Mõni näeb aastaid vaeva, et õppida selgeks ja omandada kõik

vajalikud oskused ja vilumused mingi kindla eriala ja kraadi saamiseks, kuid tegelikult aitavad sellele ju samuti väga palju kaasa paljud teised inimesed, nagu vanemad, õpetajad, õpingukaaslased jt, ning asjaolud.

Kunagi ma tundsin üht inimest, kes pärast väga pikaajalist õppimist sai lõpuks kätte oma doktorikraadi. Selle tähistamiseks korraldatud õhtusöögil, kus olid koos tema vanemad, õpetajad ja sõbrad, paluti tal lausuda mõni sõna. Ta hakkas üles lugema, kui palju tal nende aastate jooksul on eesmärgile jõudmiseks tulnud vaeva näha ja raskusi ületada, pannes kõik selle oma püüdlikkuse arvele. Kui ta lõpetas, läks ta õpetaja koos tema isaga ruumist välja. Väljas rääkisid nad omavahel sellest, kui palju nemad on pidanud vaeva nägema teda kasvatades ja õpetades, et ta saaks edasi minna oma valitud teel. Kui isegi doktorikraadi omandamine ei ole lihtsalt ühe inimese isiklik saavutus, mida siis veel rääkida chani õpetajaks või Buddhaks saamisest. Kui keegi meist on jõudnud virgumiseni või saanud chani õpetajaks, siis me peame aru saama, et sellele on kaasa aidanud tohutul hulgal olendeid, kaasa arvatud meie enda varasemad ümberkehastused ja jõupingutused paljude elude vältel. See ei ole ühe inimese või hetke saavutus.

Kolmas ja neljas neist neljast tegutsemisviisist on seotud õige vaate kolmanda aspektiga, mis seisneb "iseenda tühjuse" ja "seadmuste tühjuse" vaate võtmises oma igapäevase elu ja tegevuse juhtmõtteks. "Iseenda" all ei pea me silmas mitte niivõrd "iset" või "mina" abstraktses ja filosoofilises tähenduses kui mingit muutumatut hinge või olemust, vaid sedasama nähtavat ja tuntavat iseenast, mida me peame kõikide oma mõtete ning igapäevaste tegude ja toimetuste korraldajaks. Me peame silmas "mina" või "minu" seda hoomatavat tähendust, mille ümber me ehitame kõik oma kogemused, sündmusi, milles me osaleme, ning tundeid, mis meid saadavad meie igapäevastes toimetustes. Tühjus ja kujutus tähendavad seda, et mitte ühelgi asjal, ei meie "iseendal" ega ühelgi "sündmusel" ole absoluutselt eraldiseisvat, pidevat või muutumatut olemasolu. Näiteks "ise" ei saa mitte kuidagi olemas olla eraldi ja lahus sellest, kuidas me tajume "teisi" ja kuidas need "teised" tajuvad meid.

Kui me räägime kujust, siis me mõtleme seda, kuidas me võtame ja teeme vahet asjade vahel, mida me peame olemasolevateks. Kui me ütleme, et asjadel ei ole olemuslikke tunnuseid, siis me mõtleme seda, et tegelikult asjadel ei ole eranditult ainult neile omaseid ja muutumatuid tunnuseid, mis teeksid neist üksteisest täielikult eraldatud ja muutumatud ühikud. Iga asi siin maailmas, kõik, mida olendid on suutelised kogema, on vastastikku seotud ja üksteisest sõltuvad ning osalised pidevas muutuste ja kõikumiste protsessis, mida mõjutavad pidevalt muutuvad põhjused ja tingimused. Nõnda ongi nii meie ise kui ka objektid tühjad oma seesmiselt ainult neile omase olemasolu ja piiritletuse mõttes.

Püsivaid tunnuseid eitava õpetuse lõppjärgeldus on, et inimene ei pea ära rippuma mitte ühestki asjast ega sündmusest ega kiinduma millessegi, olgu siis tegemist meeldivate või ebameeldivate asjadega. Tühjuse mõiste kasutamine on tegelikult teine viis rääkida sellest samast püsivate tunnuste või püsiva kuju puudumisest. "Südasuutra väidab: "Kuju ongi tühjus; tühjus ongi kuju. Kuju ei ole erinev tühjusest; tühjus ei ole erinev kujust." See lause on sisesejuhatuseks tühjuse mõiste tähenduse selektamisele. Tühjus ei tähenda millegi eitamist ega millegi olematust, seda, et asju lihtsalt ei ole olemas. See lihtsalt annab edasi mõtet, et mitte ükski asi ei ole olemas igavesti ega absoluutselt eraldiseisva ühikuna iseeneses. Kõik on üksteisest sõltuvad ning üksteisega kokku puutuvad ja üksteist mõjutavad sõltuvusliku tekkimise ning põhjuste ja tingimuste koosmõju tõttu. Nõnda ongi individuaalsed "ühikud" tühjad neile sisemiselt omasest olemasolust ja piiridest.

Kui me vaatleme nüüd üheskoos neid õige vaate kolme aspekti, millest eespool juttu oli – moraalset vastutust tegudest sõltuva põhjuse ja tagajärje kujul, sündmusi ja asjaolusid, mis sõltuvad keerulistest põhjuste ja tingimuste kompleksidest, ning tühjust kui tegutsemise põhilist alust ja eesmärki –, siis me võime näha, kuidas põhjuste ja tingimuste ehk sõltuvusliku tekkimise õpetus on läbiv joon, mis ühendab kõiki kolme. Ühelt poolt on see tõhusa kõlbelise käitumise ja budismi kesksete väärtuste aluseks, milleks on sõbralikkus ja kaastunne,

kuna meie enda olemasolu, mis ei ole teistest eraldi, ning selle olemasolu kogemus lihtsalt ei võimalda teistsugust lähenemist. Teiselt poolt tähendab arusaamine tühjusest ja vabastavast mõistmisest arusaamist põhjuste ja tingimuste vastastikusest sõltuvusest. Kuigi Bodhidharma "Arutlus kahest sissepääsust ja neljast tegutsemisest" ning meie arutelu siin selle üle esitab neid kolme aspekti eraldi lähenemiste või tegutsemise tasemetena, on need Buddha seisukohalt ühe ja sama toime ning tähendusga.

VIRGUMISE
KOGEMUS
CHANI
HARJUTAMISE
KAUDU

Tegelikul kogemusel, mida saadakse chani harjutamisest (hn *xiuzheng*), on kaks tähendust: esimene (*xiu*) tähendab chani harjutamise kultuuri täielikku omandamist ja teine (*zheng*) chani harjutamise tulemusel saadud tõelist virgumise kogemust. Kui inimesed tegelevad kaua aega chani harjutamisega, kuid ei jõua selle kaudu virgumiseni, kas neid saab siis pidada chani õpetajateks? Tegelikult ei saa. Kui inimesel on harjutamise kogemus, peab tal olema ka selle tulemuse kogemus: virgumine. Ainult siis võib inimene tegutseda chani õpetajana.

Chani tõhusa harjutamise juures on väga olulised kolm religioosse distsipliini aspekti, mille sisuks ei ole iseeneest mitte midagi muud kui budismi traditsioonilised kolm põhiõpetust: kõlbeline puhtus (*śīla*), keskendumine (*samādhi*) ja mõistmine (*prajñā*) ehk õiged vaated. Esimene neist, kõlbeline puhtus ehk eneseohjeldamine seisneb selles, et muuta oma igapäevane elu hästi stabiilseks ja paikapanduks. See on tõhusa harjutamise hädavajalik alus. Selleni jõudmiseks peab inimene kujundama oma elu ja maailmavaate nii, et selle aluseks oleksid kindlad kõlb-luspõhimõtted. Selle aluse kujundamise vahenditeks ongi budismi ettekirjutused kõlbeline eneseohjeldamise kohta.

Kui õpetajate elustiil ja suhted teiste inimestega nende ümber ei ole stabiilsed, siis on neil meelesharjutustega probleeme, rääkimata nende võimest õpetada chani. Kui inimene ei suuda ennast ohjeldada, siis nende harjutamise teel omandatud enesekindluse vägi võib viia igasuguste komplikatsioonideni. Kui keegi on positsioonil, kus ta õpetab teisi, kus teda peetakse autoriteediks, siis võib kõlbeline ebajärjekindlus ohtu seada usalduse ja lugupidamise õhkkonda, mis on nii oluline õpetaja ja

õpilase suhetes. Igal juhul võib toimimine spontaanselt iseenda tungide ajal, eriti kui see puudutab teisi inimesi, viia lõpptulemusena välja teiste inimeste harjutamise ärarikkumiseni koos iseenda omaga. Igaüks, kes on vähegi tuttav zeni olukorraga Ameerika Ühendriikides, teab kindlasti rohkesti sedalaadi episoodi, mis on saanud teatavaks viimastel aastatel. Mõned neist inimestest on chani virgumise nimel näidanud üles vähem sotsiaalset vastutustunnet kui suurem osa tavakodanikke ning pannud inimesi mõtlema, mida väärtuslikku on siis chani üldse maailmale pakkuda, iseäranis kui see paistab üksnes kehitavat säherdust lapsikut eneseupitamist.

Samal ajal leidub chani traditsioonis aga tõepoolest hulgaliselt lugusid mineviku chani õpetajate pühadusteotustest, lugusid, mis paistavad ülistavat budismi traditsiooniliste ettekirjutuste meelega rikkumist, mis käivad sugulise läbikäimise, joomise, lihasöömise, varguse, sõnalise ja füüsilise vägivalga jms kohta. "Lavasuutras" kõneleb kuues patriarh ise "kujututest ettekirjutustest", see tähendab ideest, mille kohaselt inimese teod peavad eelkõige vastama tühjuse ja virgumise elavatele põhimõtetele, mida ei koorma vahettegev mõtlemine ja enesepiirangud. See on tõepoolest chani traditsiooni oluline koostisosa, kuid seejuures võivad tekkida just seesugused arusaamise probleemid. Lugeses selliseid lugusid, arvasid paljud inimesed, et olla chani õpetaja tähendabki olla pidurdamatu, kui tegemist on inimese tahtmistega. Nad arvavad, et inimene ei peagi tõstatama enesepiirangute küsimust, eriti kui on tegemist ühiskonna kehtestatud enesepiirangutega, vaid võib teha kõike, mis pähe tuleb. Nad arvavad, et see väljendabki nende tõelist loomust. Nõndaviisi samastatakse algupärane loomus nn indiviidi tahtega, pettekujutelmad ja kannatus aga ühiskonna poolt peale pandud konventsionaalsete keeldudega.

Kui ma läksin esimest korda Ameerika Ühendriikidesse, siis üks naissoost õpilane soovis, et ma hakkaksin temaga kokku elama. Ta väitis, et paljud chani õpetajad Jaapanis ja Ameerika Ühendriikides teevad nii: "Chani virgumine tähendab ju seda, et sa oled vaba sedasorti piirangutest ja sõltuvustest. Kui sa seda ei suuda, siis sa ei saa olla tõeline chani õpetaja."

Selle peale ma ütlesin, et heakene küll, ju ma siis tõesti ei ole veel virgunud.

Hiljaaegu oli üks naine, kes tuli meie keskusesse minuga kohtuma ja hakkas näitama üles oma suurt armastust minu vastu nii, et püüdis mind kallistada ja suudelda. Ma noomisin teda ja ütlesin, et ma olen munk ega tohi seesuguseid asju teha. Lõpuks hakkas ta mind pilkama ja ütles: "Sa pole tõesti mitte mingi õpetaja. Sa oledki just ainult üks munk. Hoopis mina olen õpetaja!"

Chani lugude kogumikus pealkirjaga "Valguslambi edasiandmine" on üks lugu sellest, kuidas üks tõsine ja kõvasti harjutav munk elas onnis, mis asus pühendunud ilmaliku naise maja lähedal. Selleks, et teda järele katsuda, käskis see naine oma ilusal tütrele minna, istuda munga sülle ja teda kallistada ning siis tulla ja rääkida, mida munk selle peale tegi. Tüdruk tegigi nii, tagasi tulles aga rääkis, et munk istus edasi kivistunud näoga ega näidanud üles vähimatki huvi tüdruku ja tema hellituste vastu. Tüdruku ema läks siis ise munga juurde ja küsis, mida too mõtles ja tundis, kui tütar teda kiusama tuli. Munk vastas, et tüdruku puudutus oli, nagu oleks kuivanud puuront toetunud vastu külma kivi. Selle peale hakkas naine munga oma luuaga nüpeldama, ajas ta onnist välja, ise talle järele karjudes, et ta on munga harjutamist toetades ainult aega raisanud.

Kuigi seda lugu võiks mõista kui piltlikku näidet sellest, kuidas võib langeda liigse vagaduse ja vaimse enesimetluse lõksu, kas võiks see tähendada ka seda, et mina ja teised mungad peaksime reeglina kallistama inimesi, kellega me kokku puutume, ja näitama üles romantilisi tundeid nende vastu? Kas see annab mõista, et kirgedele järele andmine ilma igasuguste piiranguteta ongi norm, milles kõik peaksid omavahel võistlema? Chani ajaloos on olnud küllalt skandaale, mis näitavad, et mõned inimesed tõepoolest arvavad, et nii see ongi.

Ühelt poolt võis kindlameelne munk selles loos olla ära teeninud kohtlemise, mis talle naise poolt osaks sai. Tundes ära tema sisemise konflikti ja enesest arusaamise puudumise, tegi tark naine talle tuupi. Sellises olukorras talitas naine tõenäoliselt õigesti. Võimalik, et see andis isegi tugeva tõuke munga edasisele chani harjutamisele

ja arengule. Teisest küljest pidas munk aga kinni oma töotustest, mille ta oli mungaks hakates andnud.

Chani õpetajad on samuti inimesed ja laiemas mõttes ühiskonna liikmed ning sellistena peavad nad ikkagi järgima oma elus ja käitumises teatud reegleid. Minu tee on budistliku munga oma. Kui aga inimene ei ole virgunud chani õpetaja ega isegi hea munk, kui tal ei ole parajal määral adekvaatset enesetunnetust, mõelge siis, kuivõrd hävitava toimega võib säherdune vähenõudlikkus enese vastu olla nii iseendale kui ka teistele sinu ümber.

Harjutamise järgmine aspekt on *samādhi* ehk meele keskendumisvõime kasvatamine. *Samādhi* tähendab meele teatud stabiilsust, väge ja puhtust, mis areneb meeleharjutuste käigus. Selline sisemine stabiilsus ja vägi on hädavajalikud selleks, et vähendada sisemiste ja väliste tingimuste mõju ning seada inimese meel kindlale alusele. Budismi traditsioon paneb *samādhi* le ehk meele keskendumisvõimele kui virgumise alusele suurt rõhku; ometi öeldakse "Lavasuutras", et tõeline chan ehk "istudes chani harjutamine" (hn *zuochan*) ei tähenda mõtluses istumist. Mõtluses istumine ei pruugi tingimata viia virgumisse ega teha kedagi Buddhaks.

Tuletame siinkohal jälle meelde kuuenda patriarhi õpilast Nanyue Huairangi, kes demonstreeris seda tõsisasja üsna tulemuslikult Mazu Daoyile, näidates, et tolle püüdlused saada Buddhaks mõtluses istumise teel on sama, kui püüda telliskivi lihvides sellest peeglit teha. Mõtluses istumine ei loo virgumist. See iseenesest ei too mitte kellelegi virgumist kätte, nagu mingi imevahend või võlusõna. Kuid see võib muuta meie meele väga rahulikuks, avatuks ja selgeks ning neis tingimustes on virgumisel palju kergem esile tõusta. Sellepärast ongi mõtluses istumine chani harjutamise lahutamatu osa.

Ükskord tuli üks inimene, kes tahtis saada chani õpilaseks, minu juurde, et küsida, kas ja kuidas ta saaks tulla osa võtma chani harjutuslaagrist. Kõigepealt ütlesin ma talle, et harjutuslaagris peab igaüks oma 14 tundi päevas harjutama mõtluses istumist. Ta imestas, et milleks on vaja säherdust karmi harjutamist. Kui ma ütlesin talle, et mõtluses istumine on juba kord kõige tähtsam asi chani

harjutamisel, siis tõi ta vastuseks sellesama loo Mazust, mis seisab raamatus pealkirjaga "Lambivalguse edasiandmine". Kui ma küsisin, mida ta sellega öelda tahab, vastas ta, et ta tuli siia selleks, et virguda, mitte mõtluses istumist harjutama.

Selle peale ütlesin ma talle, et siis võib ta ju samahästi tegeleda mitteistumisega kodus. Kuid õpilane ütles, et ta tuli siia sellepärast, et vajab õpetajat. Mina vastasin: "Kahjuks ei ole ma ise leidnud mitte mingisugust meetodit, mis võiks sind ilma vaeva nägemata viia virgumisele." Kui mul oleks selline meetod, siis ma õpetaksingi seda ja poleks üldse vaja korraldada selliseid raskeid ja vaevarikaid harjutuslaagreid.

"Lavasuutras" öeldakse ka, et alles siis, kui te olete vaba eksitavast vahetegemisest hea ja kurja vahel ning teie meel on tõeliselt vabanenud eksimõtetest, olete te tõeliselt virgunud. Kes aga on selleks võimeline? Kas teie olete? Kui te olete, siis teil pole ilmselt tõesti vaja mõtluses istuda ega täpselt ettekirjutusi järgida. "Lavasuutrat" on chani harjutajad saanud lugeda juba enam kui tuhande aasta jooksul ning väga paljud on lugenud seda kohta, mis räägib vabanemisest hea ja kurja mõtetest. Kuid kui paljud on vabanenud eksitusest seda pelgalt lugedes ja selle üle mõtiskledes? Sellepärast nõuabki chani harjutamine ikkagi kindlat alust eneseohjeldamises ja meeleharjutustes; ja kui keegi viitsiks heita pilku neile institutsionaalsetele korraldustele, mille poole chani traditsioon on viimase poolteise tuhande aasta jooksul püüelnud, peaks talle nende distsipliinide tähtsus chani traditsioonis küll selge olema.

Läheme nüüd edasi harjutamise kolmanda punkti juurde, milleks on virgumise kogemus ise. See hõlmab kaht aspekti: üks on mõistmine, teine on vabanemine. Mis on chani virgumine? Tegelikult see ongi vabanemine. Iseenda algupärase loomuse nägemine ei ole lihtsalt pelk aju vahendatud arusaamine sellest, kuidas maailm toimib, isegi kui me kasutame siinkohal kandva metafoori kujundlikku väljendit "nägemine". See toob kaasa kogu meie olemuse täieliku revolutsioonilise ümberkujunemise, "vabanemise" tunde himude, vihkamise ja rumaluse haardest ning kõikidest nendega seotud emot-

sioonidest. Sellepärast ongi mahajaana suutrades tühjuse mõistmist ennast nimetatud "vabanemise väravaks" (skr *vimokṣa-mukha*).

Kui teil pole virgumise kogemust, mis hõlmab nii mõistmise ehk valgustuse kui ka vabanemise tunde, siis ei saa rääkida tõelisest chani virgumisest. Kellel seda kogemust ei ole, see ei saa ka olla chani õpetaja. Selleks et olla chani õpetaja ning õpetada teisi õigesti ja hästi, peab inimene arendama endas tõelist kaastunnet nende eksituste ja kannatuste suhtes. See nõuab aga seda, et tal peab olema kindel ja läbiv arusaamine buddhasusest ning sügav vabanemise tunne, mis käib koos sellega; ilma nende mõlemata on võimatu arendada siirast kaastunnet. Kui te aga lähete teisi õpetama ilma selleta, võite te neile hoopis palju halba teha.

SEADMUSE
EDASIANDMINE
KEHTIVAS
TRADITSIOONILISES
ÕPETUSLIINIS

Chani õpetajaks olemise kriteeriumiks on, et inimene peab olema saanud selleks n-ö õnnistuse seadmuse edasiandmise formaalse aktiga kehtivas traditsioonilises õpetusliinis. See sisaldab endas kolm põhimõttelist nõuet. Esiteks peab inimesel olema tegelik õpetaja, kes teda õpetab ja juhendab ning suudab hinnata tema edinemist chani harjutamise teel. Teiseks peab ta saama sellelt chani õpetajalt tegeliku kinnituse ehk mandaadi ehk "pitsati" (hn *yinke*). "Mandaat" tähendab siin seda, et uus õpetaja peab talle eelneva õpetaja juhendamisel õppinult saama viimaselt tunnustuse ja kinnituse selle kohta, et tema virgumine on ehtne ja tõeline. Selles seisnebki meelelt meelele vahetu edasiandmise mõte, mis on chanis kesksel kohal. Kolmandaks on loa saamine chani õpetajalt hakata õpetama teisi chani õpetajana. Paljud inimesed võivad saada kinnituse virgumise kohta, kuid virgunud harjutaja ei ole tingimata veel chani õpetaja, see, kes õpetab chani teistele. Nõnda peab täieõiguslik chani õpetaja määrama kindlaks, kas nõuetekohaselt välja õppinud chani harjutaja võib võtta enda peale vastutuse tegutseda chani õpetajana. Alles seejärel tohib inimene tegelikult hakata chani õpetajana tegutsema.

Virgunud õpetaja nõue tekitab mõningaid probleeme. Kui ma ise olin alles õpilane ja tegelesin harjutamisega, mõtlesin ma sageli selle peale, kuidas ikkagi saab kedagi ära tunda kui chani õpetajat. Kuidas ma saangi seda teada, kui ma pole ise jõudnud virgumiseni? Sellises olukorras meil tegelikult ei olegi olemas vahendeid teada saada, kas keegi on või ei ole tõeline chani õpetaja. Me võime jälgida inimese käitumist ja tema tegusid, et välja uurida tema eriliste omaduste kõikvõimalikke väl-

jendusi, kuid need saavad põhineda ainult meie naiivsel arvamusel selle kohta, mida me arvame tõelise chani õpetaja olevat. Kui aga inimesel ei ole päris selge, mis on chan, ei saa ta ka tõeliselt mõista, kes on chani õpetaja. See võib osutuda väga vaevarikkaks olukorraks, eriti siis, kui inimene õpib kellegi käe all, kes aga ei suuda teda viia tõelisele edenemisele või kes isegi teadlikult viib õpilasi eksiteele. Kahjuks on alati olnud inimesi, kes käivad ennast välja virgunud chani õpetajatena, ja nõnda on see chani õpilaste jaoks tõsine probleem. Olles õpilane, kes rabeleb oma teel, on inimene just nagu pime, kes ei suuda näha. Ilma teatud tasemele jõudmata on võimatu teha vahet hea ja halva õpetaja vahel. Kui chani silm on juba veidi avanenud, siis olukord ka muutub.

On üks lugu Songi ajastu õpetajast Dahui Zonggaost. Dahui otsis hulk aastaid head õpetajat. Lõpuks kohtas ta oma aja kuulsat ilmalikku chani järgijat Zhang Shanyini, kes soovitas talle enda õpetajat Yuanwu Keqini. Dahui jäigi paljudeks aastateks Yuanwu juurde õppima. Läks hulk aega, enne kui ta jõudis virgumiseni, saamata kõik see aeg õieti aru, keda või mida ta õpetaja endast kujutab. Aastaid hiljem küsis Yuanwu Dahuilt üsna liigutaval moel, et missugune oli olnud tolle esialgne mulje temast. Dahui vastas: "Sa nägid välja nagu toores lihunik, kes on kohe valmis veristama rasvast siga." Mis te arvate, kes need lihunik ja rasvane siga tegelikult olid?

Kogenud chani õpetaja antav kinnitus ehk mandaat (*yinke*) on väga oluline asi. Kui kellelgi ongi mingi seda laadi kogemus, siis on vale ise kuulutada, et see on chani virgumine. Sellest poleks mitte mingit kasu, sest teil pole endal ju mitte mingisugust mõõdupuud, mille alusel sellist asja otsustada. On vaja tõeliselt kogenud õpetajat, kes oskaks seda järele katsuda ja teile kinnitada. Ainuüksi jälgides teie käitumist, teie maneere, seda, kuidas te räägite ja ennast üleval peate, võib kogenud õpetaja öelda, kas teie kogemus on tõeline ja kui sügav see on. Kahjuks on alati olnud ka halbu õpetajaid. Isegi juba Tangi ajastul rääkis Linji (Rinzai) suurest hulgast nn kümnepennistest õpetajatest, kes, olles natuke chani nuusutanud, olid valmis andma kinnitust kellele iganes, kes aga nende ette ilmus. Enamiku inimeste kogemused, kes arvavad, et nad

on virgunud, on valed või parimal juhul õige pinnapealsed. Kui aga selline inimene läheb õpetaja juurde, kes pole ise saanud õiget kinnitust ega jõudnud virgumiseni, siis on see tõesti suur probleem, eriti kui seesugune õpetaja hakkab lahkelt kinnitusi jagama.

Seitse aastat tagasi tuli minu juurde üks õpilane, kes oli juba hulk aastaid harjutanud, ning oli selge, et ta tahaks kangesti saada minult kinnitust oma virgumisele. Kui ma küsisin, miks ta oli tulnud, vastas ta: "Teie olete chani õpetaja; küllap te juba teate, miks ma tuln." Kui ma polnud nõus tema mängu kaasa mängima ja talle kinnitust andma, ütles ta: "Ma tuln siia sellepärast, et ma arvasin, et te olete virgunud. Nüüd ma aga näen, et tegelikult te ei olegi." Ta keeldus mind chani õpetajaks tunnistamast, sest mina olin keeldunud andmast talle chani õpetaja kinnitust! Selline tüüp ei ole kahjuks võimeline õppima kelleltki midagi. Tõeline kinnitus ei ole mingi lihtne asi saada. Te ei või seda saada lihtsalt igaühelt. Sõna *yinke* esimene pool *yin* tähendab "templit või pitsatit peale lööma". Hiinas tähendas see algupäraselt keisri või maavalitseja ametipitsatit, mis löödi kinnitamiseks peale tähtsatele dokumentidele. Chanis me räägime pitsatitest, mis on tehtud puhtast kullast, ja teistest, mis on tehtud pehmest sojaoapastast. Paraku on ümberringi väga palju sojaoapastast pitsateid.

Formaalne luba õpetada saadakse sellega, kui inimesele on antud kinnitus tema virgumise ehk mõistmise kohta. See tähendab heakskiitu ja tunnustust tõeliselt õpetajalt minna ja hakata teisi õpetama. Ka see ei ole lihtne asi. Tänapäeval on Taiwanil chani õpetaja, kes lubab, et viib õpilase virgumiseni viie minutiga ja õpetab välja chani õpetajaks nädalaga. Aasta jooksul andis ta kinnituse enam kui sajale õpilasele. Vaat see on alles saavutus! Mazu Daoyil, ühel viljakaimal chani õpetajal kogu selle ajaloo jooksul, ei olnud terve oma elu kestel mitte rohkem kui 120 temalt kinnituse ja tunnustuse saanud õpilast. Ameerika Ühendriikides on üks õpetaja, kes on kuulutanud ennast chani õpetajaks ja kes on vastu võtnud hulga õpilasi, kuigi tema õpetaja pole talle tegelikult kunagi andnud formaalset luba õpetada. See ei ole aga kuigi laialt teada. Kas inimene, kes ei ole saanud luba

ega kinnitust õpetada, tohib jätkata õpetamist ilma formaalse heakskiiduta? On olukordi, kus ta võib seda teha. Kui inimene harjutab kõvasti ja jätkab seda ka siis, kui tema õpetaja näiteks sureb, siis võib tulla aeg, mil ta on täiesti sobiv õpetamiseks, isegi kui enam ei ole õpetajat, kes talle ametliku kinnituse annaks.

**PÄLVIMUSTE
ÖNNISTAV
MÕJU**

Isegi kui inimene on kätte saanud kinnituse oma saavutuste kohta chani ja heakskiidu hakata õpetama chani teistele, on olemas veel teisigi tegureid, mis tulevad mängu, kui keegi tahab olla edukas õpetaja. Selleks et õpetamisega algust teha, peab olema õige aeg, õige koht ja üldine keskkond chani õpetamiseks. Kui näiteks inimene juhtunuks elama Hiinas kultuurirevolutsiooni päevil, siis olnuks tal üsna võimatu õpetada. Ta oleks ilmselt kinni võetud ja saadetud mõnda kommuuni kaugele maakolkasse. Isegi praegu ei tohi budistlikud grupid pidada mingeid üritusi väljaspool selleks ametliku loa saanud kloostreid. Selle põhjal võime üldiselt öelda, et chani õpetamiseks peab olema teatud soodne ühiskondlik õhkkond.

Konkreetselt peab aga olema koht, kus õpetada, spetsiaalselt varutud aeg inimeste jaoks, kes tulevad selleks, et harjutada, ning mingid vahendid, et huvi äratamiseks asja välja kuulutada. Võtame näiteks nädalase chani harjutuslaagri 30 või 40 inimesele. Teil peab olema koht, mis oleks sobiv sellise ürituse pidamiseks; teil on tarvis raha ja toitu; ning teil peab olema abilisi ja tööjõudu, et laagrit välja kuulutada, ette valmistada ja läbi viia. Veelgi suuremal määral on kõike seda vaja selleks, et rajada pidevaid keskusi, kus chani õpetada.

Meie esimeses Ameerika keskuses Queensis oli ümberringi kohutav tänavamüra, eriti 4. juuli pühade ajal. Meie esimese laagri ajal lubasime inimestel harjutada ka keskusest väljas. Viiendal päeval nägi enamik osavõtjaid kaunis kehvad välja. Üks naaber lasi järele kuulata, ega mõni hullude varjupaik pole äkki hiljuti oma hooldealseid tänavale tõstnud. Kartes inimesi ehmatada, ei luba-

nud me enam oma osavõtjatel laagri ajal väljas jalutada. Hulga aastate jooksul, mil me pidasime laagreid chani keskuses Queensis, ei teinud naabrid meile enam kunagi mingit tüli ja enamik suhtus meie sealolekusse isegi heatahtlikult. Kuid koht ise, müra ja väike ruum olid ometi segavaks asjaoluks. Nõnda me ostsimegi hiljuti suurema koha New Yorgi lähedal maal, kus me praegu laagreid peame.

Teine nõue chani õpetajale on, et ta peaks alati suutma kohaldada oma õpetusi õpilaste taseme ja iseloomuga. Ameerika Ühendriikides on tänapäeval üsna vähe budiste. Suuremal osal inimestest ei ole mingit budismi tagapõhja ega harjutamiskogemust. Ükskord New Yorgi tänaval tulid minu juurde kaks kaunis ulaka moega poissi ja küsisid, kes ma niisugune olen. Ma rääkisin neile, et ma olen budistlik munk, ja küsisin neilt, kas nad ei tahaks ehk budismi või chani õppida. Nemad aga tahtsid ainult teada, ega ma ehk järsku võitluskunste ei õpeta. Algajate harjutamistundides ma tavaliselt räägin sellest, mis kasu võib mõtluse harjutamisest inimestele olla nii füüsilises kui ka vaimses plaanis. Selle peale ma küsin, mis inimesi tegelikult huvitab; miks ja kuidas nad tulid mõtlust harjutama. Tavaliselt saan ma kõige erinevamaid vastuseid, alates sellest, et tahetakse oma und parandada ja stressi lõõgastada, kuni sügavama vaimse mõistmise soovini välja. Tavaliselt ei ole just eriti palju neid, kes teaksid midagi budismist, ja neil, kes teavadki, ei ole sellest ometi kuigi selget arusaamist. Kas sellisel juhul on üldse mingit alust chani õpetamiseks? Ma ütlesin, et on ikka, kuid kindlasti ei saa ameeriklastele üheülbalselt peale suruda hiina chani traditsioonilisi kultuurivorme ja institutsioone. Neid peab õpetama ennast nende huvidele ja probleemidele kohandades ning chani harjutusi vahetult sellesse atmosfääri suunates ja neid selle jaoks ümber kujundades.

Kolmas nõue õpilaste ja paiga kõrval ning neist kõrgemal on vajadus nende järele, keda me kutsume "välisteks

toetajateks" (hn *waihu*). Traditsioonilises hiina budismis ei tähenda need ainult teenindavat personali, kes aitavad kloostris igapäevaseid toimetusi teha, vaid ka neid, kes toetavad rahaliselt ja materiaalselt. Paljud inimesed, sealhulgas ka paljud ameeriklased, arvavad, et sedasorti materiaalsed mured on midagi alandavat. Teil võib olla küll aeg ja koht seadmuse õpetamiseks, kuid päris otse öeldes, ilma vajaliku materiaalse toetuse ja inimeste abita ei ole ei õpetajat, õpetust, õpilasi ega õpetamise kohta. Kui ma läksin esimest korda Ameerikasse, tahtsin ma hakata õpetama ja chani harjutuslaagreid pidama kohe, nii ruttu kui võimalik, kuid minul ja mu esimestel õpilastel ei olnud ei oma püsivat keskust ega vahendeid. Me pidasime laagreid, kuid raske oli selleks kohta leida. Ruumide üür oli samuti kallid. Kui meil poleks olnud inimesi, kes meid rahaliselt toetasid ja aitasid meie üritusi korraldada, poleks meil olnud võimalik jätkata. Sellepärast on natuke isekas mõelda, et chaniga tegelemiseks polegi vaja muud, kui teid ennast, teie istematti ja teie suhet õpetajaga. Tegelikult on veel palju inimesi, kes on andnud vahendeid ja töötanud väsimatult selle heaks, et teile need tingimused luua. Te peaksite olema tänulik ja omakorda püüdma seda koormat jagada. Sellepärast me peamegi seda õnne, kui meil on õige aeg, koht, õpilased ja vahendid chani harjutamiseks "pälvimuste õnnistavaks mõjuks". Asi ei ole mitte ainult chani õpetaja isiklikus otsusekindluses ja jõupingutustes, vaid meie kollektiivsetes töötustes, meie harjutamise puhtuses ning eelkõige meie tegude ja tegude viljade põhjustes ja tingimustes.

OSKUS
KASUTADA
ÕIGEID VAHENEID
NING KOHANDADA
NEID ÕPILASTELE

Viimaseks nõudeks edukale chani õpetajale on tema võime ja oskus näha oma õpilaste vajadusi ning nendega arvestada. Selle nõude puhul võib vahet teha nelja alajaotuse vahel. Esiteks peab chani õpetajal olema kindel õpetusel põhinev arusaamine budismist. Teiseks peab ta tundma ka maailma ja elu, mida me võime kõike kokku nimetada praktilisteks teadmisteks. Kolmandaks peaks ta olema terane ja läbinägelik. Neljandaks peab ta olema võimeline intuiitiivselt ära tundma õpilaste olukorda ja sellele vastavalt õigesti toimida (hn *ganying*).

Igaüks on kuulnud, et chan ei tugine sõnadele ega tekstidele, vaid on suunatud otse meele loomusele. Sellepärast arvavadki paljud, et chani õpetajad ei pea raamatuid lugema ega vaeva nägema budismi õpetuste ja ajaloo õppimisega. Ainuke, mida inimene peaks oskama, on inimesi näägutada, nüpeldada ja neid kimbatusse ajada. Arvatakse, et sellest piisabki chani harjutamiseks. Tegelikult on see suuremalt jaolt müüt ja tühi sõnakõlks chani kohta. Tuleb teada, et chan on oma arengus "sõnatuks õpetuseks" alati toiminud ja toimib laiemas budismi kultuuris. Veelgi enam, kui inimene võtab vaevaks natuke lähemalt uurida chani ajaloo kohta käivaid kirjutisi, leiab ta, et kõik suured chani õpetajad on olnud kõrgelt haritud ning omaenda traditsiooni põhjaliku tundmise kõrval ka väga head suutrate ja muude õpetuste tundjad.

Mida siis tegelikult üldse tähendab vastuseis sõnadele? Mitte tuginemine sõnadele ja tekstidele tähendab lihtsalt seda, et oleks suur viga mõelda, nagu oleksid sõnad iseenesest tõe või virgumise asupaigaks või et tõde oleks võimalik ammutada lihtsalt sõnadega manipuleerimisest. Otsides elavat virgumist, otsib inimene elust

endast lähtuvat vahetut mõistmist, mitte selle vahendatud kirjeldamist. Nõnda ei saa inimene tugineda kellegi teise sõnadele ja tekstidele väljaspool iseennast, selleks, et mõista iseenda tõelist loomust. Kuid see ei tähenda sugugi, nagu ei peaks inimene üldse kasutama keelt ega tuginema analüüsivale teadmisele ja raamatutele. Tegelikult on see võimatu. Kuidas te üldse saaksite midagi teada chanist, rääkimata sellest, et hakata chani harjutama, kui te ei oleks sellest midagi teiste käest kuulnud või lugenud? Või kuidas te saaksite õpetajana õpilasi õpetada ning arendada neis õigeid vaateid, õiget elustiili ja harjutamist? Kas saab üldse olla chani õpetaja või chani õpilane ilma traditsioonilise sõnade ja sümbolite kaudu edasiantavate teadmisteta, mis neid sellistena määratlevad? Nõnda oleks inimesel, kes ei tea midagi ei budismist ega chani õpetustest, väga raske olla chani õpetaja.

Niisamuti, kui inimene ei tea midagi maailma asjadest ja igapäevaelust, ei suuda ta kaasa elada teistele inimestele ega vastavalt toimida, ta ei suuda neid ega nende vajadusi mõista. Ükskord küsis üks mees minu käest nõu, kuidas oma naise ja lastega hakkama saada. Kui ma talle vastasin, oli ta üllatunud, sest leidis minu nõu olevat antud situatsiooni puhul kohase. Ta küsis mult, et kuidas mina, kellel endal naist ega lapsi ei ole, oskan sellist head nõu anda. Ma vastasin talle: "Kas kirurg või arst peab ise tingimata haige või opereeritud olema, et olla hea kirurg või arst?" Piisab sellest, kui olla lihtsalt avatud ja käia inimestega läbi. Selleks, et chani õpetaja saaks inimestega hästi hakkama, peab ta tundma aktiivset huvi elu vastu ja teadma üht-teist maailma asjadest, sest seal on ju meie vaimsete probleemide ja arengu tõeline pinnas.

Kolmas tegur, vaatlusvõime, tähendab võimet lugeda oma õpilaste meeleseisundeid. Mõnikord suudab õpetaja lugeda oma õpilaste meeleseisundeid lihtsalt nende käitumise ja tegude põhjal, ilma et ta peaks nendega sõnagi vahetama. Teades õiget meetodit, kuidas antud olukorras toimida, võib õpetaja korrigeerida nende meeleseisundit pelga žesti või sõnaga. See on loomulikult lihtsam nende õpilaste puhul, kellega õpetaja on töötanud juba pikemat aega. Õpetaja tunneb neid juba üsna hästi nende igapäevase harjutamise järgi ja sageli ei ole üldse tarviski neile midagi otse öelda. Kui tegemist on õpilastega, kes on minuga koos chani harjutuslaagrites harjutanud, on mul üsna lihtne neid suunata igas olukorras, kuid ma ei suuda seda alati nende inimeste puhul, keda ma ei ole saanud lähedalt jälgida ja keda ma eriti hästi ei tunne. Selles ei ole midagi imelikku. See käib üldiselt igasuguste õpetajate kohta. Kui õpilased on õpetajaga kaua aega koos õppinud, tunneb õpetaja nende tugevaid ja nõrku kohti ja tal on palju lihtsam neile kasulikku nõu anda.

Neljas tegur, kuidas intuiitiivselt ära tunda õpilase olukorda ja reageerida vastavalt õpilase vajadustele antud hetkel, on loomuldasa väga tihedalt seotud eelmise teguriga, mis puudutab õpilase jälgimist. Kõige tähtsam on siin tundeline aspekt chani õpetaja suhtlemises õpilasega, nimelt kuidas teda lahkelt julgustada, kui ta vajab julgustamist, või kuidas temaga riielda või teda lüüa, kui see võiks talle kõige rohkem kasu tuua. Paljud inimesed arvavad, et chani õpetajate puhul ongi riidlemine ja löömine tavaline; et see ongi mingi chani temast enesest tulenev reegel. See on jällegi rohkem müüt kui tegelikusele vastav tõsiasi. Õpetajad, keda mina tunnen, teevad sihukesi asju väga harva. Ei ole mitte ainult vale, vaid ilmselt ka väga kahjulik lüüa kedagi, keda ei peaks lööma. Kui te leiate, et nii on vaja teha, peab see kandma kindlat sõnumit ja selle kasutamise eesmärk peab olema selge; sellel peab olema soovitud tulemus. Muidu on see väärkohtlemine.

Intensiivsetes chani harjutuslaagrites kasutatakse löömist ja riidlemist olukordades, kus inimene sageli leiab selliseid lähedasi suhteid, selleks, et korrigeerida harjutamise rõhuasetusi ja tekitada seisundit, mida me kutsume "õigeks tähelepanelikkuseks". Kõik taandub küsimusele, kui intensiivselt õpilane kasutab oma konkreetset meetodit, olgu see siis algaja maadlemine *huatou'*ga või see, kuidas edasijõudnud õpilane kasutab "meetodit ilma meetodita". Nagu eelmises peatükis juba öeldud, on siinkohal hea analoogia kana, kes haudub välja oma tibusid. Kui tibu hakkab kooruma, hakkab ta muna seestpoolt toksima. Kui on õige aeg, et tibu välja tuleks, võib kana toksida väljastpoolt vastu, et koorumisele kaasa aidata, kuid kui ta teeb seda liiga vara, võib ta tibu hoopis surmata. Kui õpilast lüüa õigel ajal ja õiges olukorras, võib ta hiljem olla selle eest väga tänulik.

Kui me vaatame nüüd veel kord kõigile neile kriteeriumidele, võime me öelda, et väga lihtne on saada chani õpetajaks, ent samal ajal on see ka väga raske. Miks see on lihtne? Sellepärast, et chan ei tugine sõnadele ja kirjatähele ega nõua teoreetilisi teadmisi. Kui sul on õiged vaated ja õiged meetodid, ongi kõik kombes. Kuid teha teoks kõike kuus kriteeriumi, millest eespool juttu oli, on üsna raske. Kui inimene suudab täita mõnda neist kuuest, on see piisav, et olla tavaline chani õpetaja. Kuid see ei ole piisav selleks, et olla tõeliselt tõhus chani õpetaja ja avaldada sellist mõju, nagu seda tegid mõned vanaaja õpetajad, näiteks Mazu Daoyi või Dahui Zonggao.

KÜMME
HÄRJA
KARJATAMISE
PILTI

320

Inimestele, kes pole kunagi tegelenud budismi mõtlus-harjutustega ega tundnud chani "väravast sisse astumise" maitset, meeldib sageli arutada igasuguseid asju virgumise üle. Kuid ilma õige ettekujutusega, mis asi dharma ehk seadmus õieti on, otsivad nad sellest pigem eksootikat ja mõtleavad välja imelikke fantaasiaid. Kindel see, et on olemas niisugune asi nagu virgumine. Hiinakeelne sõna selle jaoks on *kairwu*, mis tähendab "virgumise avanemist" või ka lihtsalt "virgumist". Seda väljendit on hiina chani traditsioonis kasutatud juba sajandeid, vähemalt Tangi ajastust (618-906) alates. Kuigi see väljend on üks kesksemaid chani traditsioonis ja kirjanduses, ei ole virgumine ometi midagi sellist, mida saab mõista, rääkimata selleni jõudmisest, mingite filosoofiliste arutelude või üleloomulike ettekujutuste kaudu. Mida rohkem selle üle arutada ja fantaseerida, seda kaugemale sellest tegelikult liigutakse. See on nagu suundutaks lõunasse, kuigi peaks minema põhja.

Chanis on iidne ütlemine: "Nii kui teete suu lahti, oletegi eksinud. Nii kui mõte liigutab, oletegi lõksus." Chani harjutamise, nagu ka kõikide teiste budismi vormide eesmärgiks on uurida ja muuta iseenda põhiolomuse aluseid. Kuna see nõuab mõne meis kõige sügavamalt juurdunud ja omaks võetud eelarvamuse muutmist olemasolu enda kohta, siis tähendab püüd kohaldada chani oma egoistliku mõtlemise vanade harjumustega just "suundumist lõunasse, kui tegelikult tahetakse minna põhja". Just selleks, et rõhutada selle vahettegeva mõtlemise kokkusobimatust chani harjutamisel tekkiva oleku vahel, kus kaob isegi meel, on chani õpetajad läbi aegade kujundanud välja traditsiooni, mis "ei tugine sõnadele ega kirjatähtedele" ega taha liiga avalikult rääkida virgumisest.

321

See ei tähenda loomulikult sugugi seda, nagu mõistaks chani traditsioon üldse hukka igasuguse pühakirja, kirjanduse või chani õpetuse mingil muul viisil süstematiseeritud esituse kasutamise. On isegi omamoodi saatuse iroonia, et chani koolkonna kirjandus on palju mahukam kui ühegi teise hiina budismi koolkonna oma. Kuid see kirjandus erineb nii stiili kui ka sisu poolest oluliselt teiste traditsioonide kirjandusest: see eelistab õpetaja ja õpilase ajaloolise suhte, chani harjutamise ja virgumise elavate võrdpiltide teravmeelset esitamist budismi õpetuste ja pühakirjas öeldu süstemaatilisele esitusele, mis on tüüpiline skolastilisematele koolkondadele, nagu tiantai või huayan. Näiteks on chani kirjandust kõige paremini esindavad "vestluste ülekirjutuste" (*yulu*) kogumike eesmärgiks esitada kindlate õpetajate ja nende kogukondadega seotud jutuajamisi, manitsuskõnesid ja lugusid. Chani õpetusliinide ehk "lambivalguse edasiandmise üleskirjutustes" (*chuandeng lu*) on valik sellest samast materjalist organiseeritud terviklikesse elulugudesse, mis on omakorda seatud seadmuse edasiandmise ajaloolisse järjessusse. *Gongan'*ide kogumikud nagu "Värvateta läbipääs" ja "Sinise kalju üleskirjutused" on valikuliselt laenanud materjali mõlemast eelnevast. Kuid isegi sel moel ei ole rõhuasetus kõnekeelsele suulisele ja vahetule esitusele suutnud vältida teatavat süstematiseerimist. Erinevate chani koolkondade ja õpetusliinide kirjandus annab väga selgelt tunnistust teadlikest jõupingutustest identifitseerida ja korrastada chani tee kõige olulisemaid omapärsid. Sedamööda, kuidas mõned õpetusliinid, nagu caodongi ja linji liin, muutusid põlvest põlve üha institutsionaliseeritumaks ja ideoloogiliselt määratletumaks,

toimus nende süsteemide formaliseerimine kuni sinna-
maani välja, et just nende süsteemid said tunnusmärgiks
neile koolkondadele kui eripärastele traditsioonidele.

Kuigi chan rõhutab sõnatust ja vahetut tegutsemist,
tuleb aru saada, et chani harjutamises on oma kindel loo-
gika ja paljud mineviku mõjukad õpetajad on püüdnud
neid põhimõtteid oma õpilaste jaoks sõnades väljendada.
Ajast aega on chani tee väljendusvahendid kulgenud
kõrvuti bodhisattva tee esitusviisidega, mida on arenda-
tud tiantai ja huayani traditsioonides, mis näitab ainult
seda, et laiemas kultuuripildis need ei arenenud teine-
teisest eraldi. Kuid vastandina skolastiliste koolkondade
filosoofilisele keelele eelistati chani esitustes kasutada
mitmetähenduslikku kujundite ja sümbolite keelt, ilm-
selt selleks, et hoida alal seda õpetaja ja õpilase suhete
rahvapärast "jutuajamise" stiili. Näiteks tehakse chani
guiyangi õpetusliinis harjutamistasemetel vahet ja vir-
gumisseisundit väljendatakse ringikujuliste kujunditega.
Linji liinis on nn kolm saladust ehk kolm põhialust, neli
hüüatust ning neli peremehe ja külalise vastandamise
viisi. Caodongi koolkonnas on Dongshani poolt kasutu-
sele võetud isanda ja vasalli viis järku ehk viis positsiooni
koos Caoshani viie diagrammiga. Nende õpetusliinide
õpetajad pidid tõepoolest läbi ja lõhki tundma harjutus-
tee skeeme. Caodongi koolkonna varased tekstid isegi
väidavad, et viie järgu esitamine iseenesest ongi sead-
muse edasiandmise formaalseks osaks. Missuguse esitus-
viisiga ka tegemist ei oleks, põhjustas eri formuleeringute
edu nende populaarsuse kasvu kaugele väljapoole antud
koolkonna piire. See viis omakorda rikka ja mitmekülgse
kultuuri kujunemisele, mida jagasid erinevad chani õpe-
tusliinid. Seesama "peremehe" ja "külalise" kujund, mis
on keskne linji koolkonnas, ilmub sageli ka ülejäänud
nelja koolkonna õpetajate õpetustes. Linji koolkonna
tuntud õpetajad, näiteks Dahui Zonggao, on omakorda
sageli kommenteerinud caodongi koolkonna viit järku.¹
Tänapäeva Jaapani rinzai (linji) koolkonnas kasutatakse
viit järku kui nende *kōan*'ide (hn *gongan*) harjutamise
formaalset osa.

Paljude sümbolskeemide seas, mis püüavad väljen-
dada chani tee dünaamikat, on ilmselt üks populaarse-

maid härja ja härjaajaja pildiseeria. "Härja karjatamise"
kujund on hiina budismi igivana õpetus. Tekstis nimega
Yijiao jing ("Õpetuse parandamise suutra") võrreldakse
budismi meeleharjutuste sooritajat härjaajajaga, kes peab
alati olema valvel, alati kannatlik, kepp käes, ega tohi
härja hetkekski omapead hulkuma lasta. Chani tradit-
sioonis sai see mõtluseharjutaja võrdpildiks, kes peab
pidevalt valvama oma meele järele, et vältida selle hul-
kuma pääsemist meeleplekkide sekka.

Üks tuntumaid näiteid härja metafoorist on lugu,
kus Mazu Daoyi (709–788) olevat kord küsinud ühelt
mungalt, kes köögis tuld üleval hoidis, et mida too teeb.
Munk vastas: "Karjatan härja."

"Kuidas härja karjatatakse?" päris Mazu edasi.

Munk vastas: "Kui ta läheb omapead rohu sisse hul-
kuma, keeran mina ta ninaga jälle tee peale."

"Sa tead tõesti, kuidas härja karjatada," kostis Mazu
selle peale.

Sarnaseid näiteid, kus chani harjutamist on võrrel-
dud "härja karjatamisega", tuleb ette ka lugudes teiste
Tangi ajastu õpetajate, sh Baizhang Huaihai ja Guishan
Lingyou (771–853) kohta. See võrdluspilt paistab ole-
vat olnud väga elujõuline, kuna selleks ajaks, kui chani
traditsioon jõudis Songi ajastul (960–1279) oma täieliku
institutsionaalse väljaarendamiseni, oli "härja karjati-
sest" saanud hästi tuntud chani harjutamise metafoor.

Üsna raske on kindlaks teha, millal täpselt hakati
chani harjutamise staadiume illustreerima piltidega, mis
kujutavad härja lõa otsa panemist, talitsemist ja härja sel-
jas koju tagasi sõitmist. Ajalooliselt on kõige vanemad
kaks härja karjatamise pildiseeriat koos pealkirjade ja
õpetlike värssidega sinna juurde. Üks pärineb linji kool-
konna õpetajalt Kuo'an Shiyuanilt (12. saj) ja teine 11.
saj lõpu või 12. saj alguse tundmatut päritolu õpetajalt,
keda tuntakse lihtsalt Pumingi nime all.² Kuigi need on
ainukesed tänaseni säilinud versioonid, on Songi ajastu
chani kirjutistes hulk vihjeid selle kohta, et samal ajal,
kui Kuo'an ja Puming löid oma variandid, oli käibel palju
teisiga härja karjatamise teemalisi seeriaid. D. T. Suzuki
nimetab oma "Zen-budismi käsiraamatus" (*Manual of
Zen Buddhism*) nelja versiooni. Jaapani zen õpetlane

Yanagida Seizan on leidnud viiteid tervelt kuue kohta. Neid ei ole loonud mitte ainult erinevate traditsioonide erinevad õpetajad, näiteks Foyin Liaoyuan (1032–1098) ja Foguo Weibai (11. saj) yunmeni koolkonnast, Qingju Haosheng (11. saj) caodongi koolkonnast ning mitu teist õpetajat Kuo'an Shiyuani linji koolkonna yangqi harust, vaid ka neis seeriates kujutatud astmete hulk, pealkirjad ja kontseptuaalne järjestus erinevad üksteisest päris tublisti. On seeriaid, kus on ainult viis, kuus või kaheksa pilti, kuid ka seeriaid, kus neid on tervelt kaheist. Mõned neist kujutavad härga ennast, kes muudab oma värvi mustast valgeni, mis on üsna sarnane tiibeti budismi geluki koolkonnas levinud kuulsate "elevandi taltsutamise" piltidega. Mõnes on härg algusest lõpuni üleni must. Mõned jõuavad välja täiesti tühja ringini, kus nii härg ise kui ka härjaajaja on mõlemad kadunud, mis illustreerib täieliku virgumise käsitatut olemust ja toimet. Mõnes on lisatud veel mõned pildid, kus kujutatakse maailma ja selle nähtuste taasilmumist, mis ilmselt rõhutab asjaolu, et virgunud bodhisattva jätkab oma aktiivset elu ja tegevust maailmas.³

Ükski neist pildiseeriast koos seletavate värssidega, mis 11. ja 12. sajandil Hiinas käibel olid, ei ole meie päevini säilinud, peale juba nimetatud kahe, mis pärinevad õpetaja Kuo'an Shiyuanilt ja Pumingilt. Hiinas ja Koreas on Pumingi versioon rohkem levinud. Kuo'ani seeriat on seevastu ainult üsna juhuslikult mainitud ja avaldatud; näiteks ilmus see lisana koos Mingi dünastia aegse budismi reformaatori Yunqi Zhuhongi (1535–1615) välja antud Pumingi piltide ja värssidega. Jaapanis on asi aga vastupidi. Kuo'ani pildid jõudsid sinna Lōuna-Songi

(1127–1279) ja Yuani dünastia (1279–1368) ajal, mil chan (zen) hakkas Jaapani saartel laiemalt levima. Neid avaldati koos Sengcani "Märkmetega usku täis meelest" (*Xinxin ming*), Yongjia "Virgumise laulu" (*Zhengdao ge*) ja Changlu Zongze "Selgitustega istudes mõtluse juurde" (*Zuochan yi*) ning need olid käibel kui "üks neljast zeni koolkonna tähtsamast kirjatööst".

Ka Lääne chani harjutajate seas, kes on rohkem seotud jaapani zeniga, on Kuo'ani kümme härja karjatamise pilti ja nende juurde käivad värvid viimasel ajal ilmunud ingliskeelsete publikatsioonide kaudu üsna hästi tuntud.⁴ Arvestades praegust üsna suurt huvi ja asjaolu, et just see pildiseeria on Läänes paremini tuntud, annan ka mina järgnevalt omapoolsed kommentaarid Kuo'an Shiyuani kümnele härja karjatamise pildile ja värsidele. Tänapäeval tuntud kujul on Kuo'ani algupäraseid pildid ja õpetlikud värvid segamini mitme hilisema hiina linji õpetusliini õpetaja sissejuhatavate ja "siduvate" värssidega. Siduvate värsside autoriks peetakse Shigu Xiyid (12. saj), kes oli linji koolkonna õpetaja Dahui Zonggao (1089–1163) õpilase õpilane.⁵

Mida üldse tähendab härja ja härja karjatamise metafoor seda pildiseeriat ühendava keskse teemana ühele chani harjutajale? Kindla peale on härja korraliku karjatamise juures üks oluline ja vajalik omadus olla tähelepanelik. Chani kontekstis ei ole raske aru saada, millele siin vihjatakse: loomulikult sellele, kui olulised on eriline tähelepanelikkus ja püsivus ka meeleharjutamise juures. Iga kord, kui meel kaldub kõrvale käsilolevalt harjutuselt või tegevuselt, peab harjutaja ta kinni püüdma ja kannatlikult tagasi tooma. Selline harjutaja ei lase ennast kunagi häirida. Ta ei tunne kahetsust selle pärast, mis on läinud, ega oota midagi tulevikult, vaid, olles kogu aeg valvel meele kõrvalekaldumiste pärast, püüab iga kord üleannetu meele kinni ja suunab ta uuesti õigele teele. Tegelikult on juba selle teadvustamine, et meel on läinud hulkuma, iseenesest hea harjutus, sest niipea, kui seda probleemi on märganud, on see juba ka lahendatud. See ongi härja jälgimine ja ohjeldamine. Aga mida kujutab endast see härg? Ja kes õieti on see karjane? Ja mida tähendab nende teekond tagasi koju?

Karjane on inimene, kes harjutab, seda aga mitte tavalise tähenduses, inimene või isiksus kui selline, vaid inimene kitsamas ja erilisemas tähenduses kui sisemine "ise" või "mina", kes on otsustanud hakata harjutama. Tee on õige suund, kuhu minna, s.t vaimse arengu kulgu, mis viib meid tagasi meie algupärasesse "koju", milleks on sisemine virgumine ehk buddhasus. Kui me räägime sellest kui õigest suunast, mida järgida, siis võime tee all mõista ka osa harjutusmeetodist.

Neist kujunditest on üsna lihtne aru saada. Kuid härg on märksa mitmetähenduslikum. Kõige üldisemalt võib

öelda, et härg kujutab meie meelt ja selle toimimist. See on esmane objekt, millele harjutaja keskendab oma tähelepanu ning mida ta püüab kasvatada ja kodustada. Kuid mida me täpselt mõtleme siin "meele" all? Chani räägime me sageli meelest, mis ongi juba sisemiselt virgunud, ja võrdsustame "härja nägemise" kujundi "pilgusheitmisega iseenda algupärasesse loomusse". Nõndaviisi võib härga ühest küljest vaadata kui Buddha-loomuse suurt valget härga. Härja otsimine, leidmine, talitsemine ja tema seljas koju sõitmine võiks siis tähistada omaenda tõelise olemuse virgumise ja tegelikuks saamise kulgu kuni sinnamaani välja, kus see on täielikult kokku sulanud elu kõikide aspektidega. Teisest küljest on härg aga metsik ja talitsematu ning teda peab jõuga tagasi hoidma, et ta ei läheks hulkuma soovide ja ihade ning uitmõtete rohumaadele. See kujund paistab käivat rohkem vaevatud ja segaduses meele kui virgunud meele kohta. Täieliku virgumiseni jõutakse alles siis, kui harjutaja saab härja edukalt kätte, paneb ta löa otsa, allutab ta endale ning ajab siis teed mööda õigesse koju, kus härg lõpuks kaob.

Mõlemad lähenemised on vastuvõetavad, kuna tegelikult ei ole ju meeleplekkide küüsis olev meel mitte kuidagi eraldi ega lahus virgunud meelest. Huinengi sõnutsi: "Kui iseenda loomus on virgunud, siis on tavaline olend Buddha. Kui iseenda loomus on eksinud, siis on Buddha tavaline olend... Kui meel on kõrvale kaldunud, siis on Buddha tavaliste olendite seas. Kui mõtted on erapoolelt, siis on tavaline olend saanud Buddhaks."⁶ Tegelikult määravad virgumine ja meeleplekid üksteist ära; üht ei saa mõista, veel vähem tajuda ilma teiseta. Kolmandal

pildil, kus harjutaja näeb härga, ta mitte ainult et avastab oma tõelise olemuse, vaid saab ka aru, mida meeleplekkide küüsis vaevlev meel tegelikult tähendab. Järgnev tegevuste jada, kus härg pannakse lõa otsa, talitsetakse ja aetakse koju, kätkeb endas samaaegselt ka meele ja meeleplekkide küüsis oleva meele alistamist ja virgunud meele teokstegemist. Veelgi enam, sellest võib märgata, et harjutamise edenedes härg, härjaajaja ja nendevaheline suhe muutuvad oluliselt.

Härjakarjatamise pildiseeria Pumingi versioonis muutub härg järk-järgult mustast valgeks. Kõige lõpuks, kümnendas ja viimases faasis härg ja härjaajaja mõlemad kaovad täielikult. Kuo'an Shiyuani kümnest pildist koosneva seeria seitsmendal pildil kaob härg ja jääb alles ainult harjutaja. Kaheksandal on aga mõlemad kadunud. Mida see tähendab? See tähendab seda, et tõeliselt ei ole olemas ei virgumist, milleni jõuda, ega inimest, kes selle poole püüdleb. Ei härga ega inimest ole tegelikult üldse olemaski. Nad on mõlemad illusoorseid ettekujutused. Chanis me ütleme, et tegelikult ei olegi vaja mitte midagi teha ega mitte kuhugi jõuda. Kuna aga inimesed ei saa sellest imelihtsast asjast aru, siis nad tunnevadki, et peavad õppima seda, mida tähendab, et "tegelikult ei olegi vaja mitte midagi teha". See ongi chani harjutamine. Härg esindab harjutaja eesmärki ja seda, mille pärast ta muretsseb, olgu see siis virgunud ja selgelt nägev meel või meeleplekkide küüsis olev meel või need mõlemad korraga. Härjaajaja on harjutaja sisemine hääl ehk tema sisemise iseenda tunne. Olles haaratud kindlast tahtmisest jõuda virgumiseni, rakendab inimene härja kättesaamiseks chani harjutamise ohelikku ja piitsa. Järkjärgulised muutused, mis toimuvad härja ja härjaajaja suhetes nende teekonna vältel koju, kirjeldavad seda sügavat evolutsiooni, mis toimub inimese arusaamises virgumisest, meeleplekkidest, iseendast ja harjutamisest ja leiab aset vaimse arengu kulgedes. Lõppude lõpuks aga härg ei olegi tegelikult härg ega inimene tegelikult inimene. Kui vahetegemine nende kahe vahel kaob, siis sulavad nad kokku. Kuid isegi sellest täielikust ühtsusest ei saa rääkida kui "ühest".

Sellepärast ongi nii, et kui tahta rääkida härjast ainult virgunud meele mõttes või ainult meeleplekkide küüsis olevast meele mõttes, siis mõlemad viivad eksiteele. Ei tuleks pidada liiga tähtsaks asjaolu, et Kuo'ani pildidel keskkond ja harjutaja ilmuvad uuesti välja pärast seda, kui härg ja härjaajaja on kadunud, Pumingi pildidel aga mitte. Mõlema eesmärgiks on kujutada chani teed võimalikult täielikult kujul seda mööda, kuidas imelisel ja ettekujuteldamatul viisil toimib täielik virgumine, kuid nad teevad seda mõnevõrra erinevalt. Selle asemel et satutada segadusse neist erinevustest, on palju tähtsam saada aru sellest, kuidas härja ja härjaajaja, iseenda ja eesmärgi suhe nende kümne pildi kestel muutub.

Lõpuks tahaksin hoiatada veel selle eest, et ei tohiks üle tähtsustada chani tee sellist formaalset kujutamist, kuna see võiks luua ettekujutuse, et virgumisel ja vaimsel edenemisel ongi olemas mingid kindlad ja paikapandud määratlused, mille järgi igaüks peab harjutama. Asi ei ole tegelikult üldse niimoodi. Igaühe harjutamis-tee on erinev vastavalt tema võimetele, mis omakorda sõltuvad tema tegudest ja teoviljadest ning põhjustest ja tingimustest, millega ta kokku puutub. Mõni võib areneda väga kiiresti ja püsivas joones, teine aeglaselt ja vahelduvalt. Samamoodi ei ole ühesugune see, kuidas erinevad inimesed oma virgumist kogevad ning selle kogemuse tingimused. Kuigi sellised skeemid, nagu need kümme härja karjatamise pilti või caodongi koolkonna viis järku annavad väärtuslikku arusaamist chani teest ning selle eesmärkidest ja nendeni jõudmise kulust, ei tohiks neid mingil juhul võtta mingite absoluutsete määratlustena.

Alljärgnevalt antakse Kuo'an Shiyuani piltide ja värs-side tõlgendav kommentaar, mis hõlmab ka neile lisatud sissejuhatavaid ja siduvaid värsse. [Raamatu ingliskeelses väljaandes ei ole värs-side tõlget esitatud põhjendusega, et need on kättesaadavad mujal. Kuna eesti keeles neid värsse seni avaldatud ei ole, siis otsustasin need siia siiski lisada. Värs-side tõlge on tehtud raamatu hiinakeelse väljaande järgi: Sheng-yen fashi, *Niu de yinji*, Taipei: Nanzhou chuban, 2004. – Tõlkija]

OTSATUTEL ROHUMADEL
 HÄRGA OTSIDES:
 JÕED JA JÄRVED, MÄED JA KÜNKAD -
 TEE VIIND KAUGELE.
 JÕUD ON OTSAS, SÜDA MURES -
 KUSKIL POLE NÄIND!
 ÕHTU EELI PUIELADVUS
 SIRTUSIRIN KÄIB.



圖 牛 尋 (一)

Esimesel pildil on kujutatud härjaajajat kuskil külavahel või kõnnumaal kodust kaugel. Ta kannab käes ohelikku ja vaatab murelikult ringi, teadmata, kuhu poole edasi minna. Ta on avastanud, et tema härg, tema kõige kallim varandus, on kadunud; ta on tulnud välja teda otsima, kuid tal pole aimugi, kust otsimist alustada. See illustreerib seda üha kasvavat tunnet, et sügaval meie olemuses peab olema mingi tõeline ja muutumatu loomus, mille me oleme kaotanud ja mida me meeleheitlikult tahame taastada, et rahu leida. Nõnda oleme me jõudnud põhilise meelestatuseni hakata otsima virgumist. See meelestatus on tugev ja tõeline, kuid üsna määratlematu. Inimene on mures ja ärevil, teadmata, kust üldse ja mida otsida, nagu oleks ta metsa ära eksinud. Sageli tunnevad inimesed selles staadiumis ennast veel palju rohkem vaevatuna, kui nad olid enne, mil neil polnud veel mõtetki pähe tulnud

hakata tegelema mingi vaimse harjutamisega. Neid inimesi pole eriti palju, kes võtaksid ennast kokku, et vähegi tõsisel moel sellele tormlemisele otsa vaadata; veel vähem on neid, kes võtaksid ette taluda neid raskusi, ilma milleta ei saa, kui hakata sammuma virgumise poole. Mõned nagu aimaksid, et kusagil on üks tore valge härg, mis vääraks vähemalt seda, et talle pilk peale heita. Nad võivad isegi minna välja teda otsima, kuid siis seisma jääda; minna uuesti välja ja jälle seisma jääda. Teised võivad olla täiesti kindlad ja süüvida otsingutesse niisuguse kirega, nagu maksaks see neile elu. Kas te usute sellistesse otsingutesse? Kas te usute, et kusagil on olemas selline tõeline loomus? Kas see on otsimist väärt? Mida võib tunda, kui sa otsid seda kogu elu, kuni oma surmatunnini välja, kuid ikka ei leia? Kas siis on kogu see pingutus maha visatud vaev? Need on väga õiged küsimused, mida iga inimene sellises olukorras võib küsida ja peabki küsima.

METSA ALL, KUS JÕGI VOOLAB,
 ÄKKI JÄLGI NÄEN,
 KÕRGE ROHI HALJENDAB KUS;
 JÄLGI MÖÖDA LÄEN
 KAUGEMAILE KÜNGASTELE
 KESET KÕNNUMAAD.
 TAEVAS TEAB, KUS UURAKUS KÜLL
 ENNAST VARJAB TA.



圖 跡 見 (二)

Selle pildi peal on härjaajaja küll leidnud härja jäljed, kuid härga ennast pole ikka veel kuskil näha. Mõned jäljed lähevad ida, teised lääne poole. Ühed hakkavad siit peale, äkki aga katkevad või pööravad ümber, viies härjaajaja ühtlugu umb- ja kõrvalteedele. Nähes jälgi on härjaajaja ometi üha kindlam, et härg peab olema kuskil läheduses, ja nüüd on tal vähemalt midagi, kust alustada ja edasi minna. Kuid ta on ikka alles segaduses, sest ta ei tea, mis suunas mööda jälgi edasi minna.

See pilt kirjeldab inimesi, kes on puutunud kokku virgunud chani õpetajaga või kes on lugenud midagi chani harjutamisest budismi raamatutest. Neis on tekkinud kindel usk, et Buddha-loomus on tõeline ning et Buddha Šākyamuni ja chani patriarhid on seda kogenud ja jätanud endast maha väärtuslikke õpetusi, mis näitavad teed. Saades aru, et ka need, kes jõudsid virgumiseni kunagi

ammu, olid enne seda samuti tavalised inimesed, nagu nad isegi praegu, jõuavad nad kindlale veendumusele, et ka nemad võivad sellega hakkama saada. Kuid kuna neil pole mitte mingisugust kogemust sellel teel, siis nad ei tea, kust alustada ja kuidas edasi minna. Mis on kõige parem meetod virgumise otsimiseks? Kuidas õieti peab chani harjutama?

Paljud inimesed harjutavad sellel algstaadiumil üsna ebakindlalt. Kui tulemused ei ole kiired tulema, hakkavad nad kahtlema ja tahavad vahetada harjutamise meetodit. Vahetevahel teevad nad kõvasti tööd, siis aga löövad käega ja jätavad pooleli. Sageli ei ole nad kindlad, kas nad lähevad ikka õiges suunas ja kas neil üldse on mingit edasiminekut loota. Mõnikord aga saavad nende jõupingutused vääriselt tasutud ja harjutaja võib enesekindlalt väita: "Jah, sel teel jõuan ma kindlasti virgumisele." Teinekord jälle võivad nad olla täiesti rusutud ja veel palju halvemas seisus kui alguses. Kui nad aga näevad visalt vaeva, võivad nad aja jooksul valida segadusse ajavast jälgedehulgast välja need õiged ning kogemuse kaudu hakkab neis pikkamööda kujunema arusaamine, mida õige harjutamine tegelikult tähendab. Nad arendavad harjutades välja teatud väe ja vilumuse ning nende positiivsete märkide ilmudes nende veendumus valitud tee õigsuses kasvab üha tugevamaks.

OKSAL ISTUB VIHMAKASS, KES
OMA LAULU LÖÖB.
TUUL ON SOE JA PÄIKE PAISTAB,
KALDAD PAJUVÖÖS.
IKKA POLE, KADUS JÄLLE,
PUGES PEITU TA.
PADRIKUS TA PEAD JA SARVI
RASKE SILMATA.



圖 牛 見 (二)

Kolmandal pildil näeb härjaajaja lõpuks, olles juba hulk aega jälgi mööda ekselnud, härja saba metsas puude vahelt vilksatamas. Ta on rõõmus, et nüüd lõpuks on ta härja näinud, kuid tegelikult ei ole ta veel saanud looma käeulatusse ega isegi näinud teda kuigi selgesti näost näkku.

Silmates vilksamisi härja, tähendab näha esimest korda oma tõelist loomust. See on nii, nagu oleks käinud maha pika ja väsitava teekonna mõne kuulsa mäe juurde ja nüüd lõpuks silmad seda mäge kaugelt esimest korda. Ta on piisavalt lähedal, et teda näha, kuid veel liiga kaugel, et tema otsa ronida. Kui kõrge ta tegelikult on ja missugused on tema nõlvad, see ei ole praegu veel üldsegi selge. Edasi minnes võib mäe veel aeg-ajalt puude vahel ja pimedas silmist kaotada, kuid vähemalt on teda nüüd nähtud ja inimene teab, et ta on alati seal paigas olemas. See tähistab staadiumi, kus on tekkinud kindel usk.

Chani traditsioonis räägime me "iseenda tõelise loomuse nägemisest" (hn *jianxing*; jp *kenshō*) kui ühest virgumise avaldumisest (hn *kaiwu*; jp *satori*). See arusaam chani ehk zeni "virgumisest" on tänapäeval Läänes üsna levinud. Kuid ometi, kui lihtne see ka ei paistaks, ümbritseb seda terminit paras segadus ja mitmetähenduslikkus. Väga vähestel inimestel on selget arusaama sellest, mida nad tahavad väljendada, kui nad kasutavad seda terminit, rääkimata sellest, et kunagi selleni jõuda. Mõnes raamatus jäetakse mulje, et see on midagi, milleni on väga kerge jõuda või et see on kõikide probleemide hetkeline lahendus. Tegelikult võib see teha päris palju kahju, kui sellele sõnale liiga suurt rõhku panna, eriti kui seda seletatakse ja tõlgendatakse nii erinevalt, nagu seda tehakse. Peab teadma, et selle kasutamine pole kaugeltki ühetähenduslik ja et need tähendused ei pruugi sugugi olla täpselt ühesugused. Budismi traditsioonis endaski on sellel sõnal väga lai kasutusvaldkond ning tähendus sõltub suuresti sellest, missuguse koolkonna mis õpetussüsteemi mis teksti keegi parajasti juhtub lugema. Mõnes mahajaana tekstis räägitakse tühjuse (skr *śūnyatā*) mõiste kuueteistkümnest tähendusest ning bodhisattva teest, mis hõlmab kümmet kuni kolmeteistkümmet või isegi viitkümmend kaht arengutaset. Igaühte neist tasemetest võib iseloomustada kui mingit liiki virgumist, kuid võib olla ka nii, et virgumisest räägitakse ainult ühe või kahe taseme puhul, mida sel juhul mõistetakse kui pöördelist veelahet bodhisattva vaimse arengu teel. Hinajaanas tehakse samuti vahet nelja arengutaseme vahel, millest kõrgeim on arhat, kes on täielikult vabanenud sansaara ümbersündide ahelast. Nii hinajaanas kui ka mahajaanas on vaimse arengu tasemete vahel vahe tegemise kriteeriumid üsna keerulised ja tihedalt seotud konkreetse õpetussüsteemiga. On olemas kogemusi, mida nimetatakse virgumiseks ja mis on võrdsed iseenda tõelise loomuse nägemisega või ka sellest palju kõrgemad. On ka olemas virgumiseks nimetatud kogemusi, mis üldse ei eelda iseenda tõelise loomuse nägemist. Sellepärast ongi nii, et kui mõni ehk suudabki tõmmata mõningeid ligikaudseid paralleele nende süsteemide vahele, siis suuremale osale inimestele on iga arusaamine "virgumisest" spetsiifiline

336

igas konkreetsetes harjutamissüsteemis ning mõistetakse ja rakendatakse selles kindlas kontekstis.

Virgumise tähendus on religioossetes traditsioonides samuti väga erinev. Mõned virgumise juhud on vaevalt midagi enam kui kehalised vastusreaktsioonid teatud harjutuste sooritamisele. Askeesi harjutused, hingamise kontrollimine ja keskendumine palvetamine võib tekitada nägemusi, intensiivseid rõõmu elamusi või ka tunnet, et keha on hästi kerge ja vaba. Kas selliseid asju saab pidada tegelikeks virgumiskogemusteks? Tõepoolest võivad need olla positiivseteks märkideks, et inimene on harjutamises edasi jõudnud: tema meel võib olla muutunud avaramaks ja avatumaks ning ajuti võib inimene tunda end vabana tavalistest vaevadest ja iseloomu nõrkustest. Kuid üldiselt võib olukord mõne päeva või isegi mõne tunni või minuti pärast olla muutunud. Himu, viha ja tavalised vaevad meeleplekid on tagasi. Kuid isegi nõnda on sellised kogemused väga väärtuslikud. Vähemalt võivad nad süvendada inimese pühendumust vaimsele teele ja harjutamisele. Kuid chani ja üldse budismi traditsiooni seisukohalt ei saa selliseid kogemusi nimetada virgumiseks. Need on vaid teatud tunded, mis enamasti väga vähe erinevad tavalistes neuroloogilistest reaktsioonidest teatud mõtlusharjutuste poosidele ja harjutamisviisidele.

Olgu sellega kuidas on, aga teatud mõttes on just chani harjutamine eriti aldis meeleharjutuste käigus tekkinud kogemuste ületähtsustamisele ja väärtõlgendustele. Kuna chani koolkonnad on traditsiooniliselt väga kidakeelsed virgumise formaalse kirjeldamise või seletamise osas, siis polegi midagi imestada, kui algaja, kuuldes, et chani on olemas äkiline kiire tee virgumiseni jõudmiseks, väga kergesti peab iga ebatavalist harjutamiskogemust kohe virgumiseks. Väga paljud inimesed, rääkides chani virgumisest, peavad tegelikult silmas selliseid pealiskaudseid emotsionaalseid vastusreaktsioone teatud harjutamistingimustele. Tavaliselt sellised vead ennetatakse, kui harjutamine toimub chani õpetaja juuresolekul. Sellepärast chani ongi nii, et formaalne harjutamine ja õppimine toimub alati kogenud õpetaja juhatusel. Kui inimesed lähevad tõeliselt chani õpetajalt nõudma virgumise kinnitust neile kogemustele, siis saavad nad tõenäoliselt

oma jultumuse pärast õpetaja käest riielda. Isegi kui need kogemused väljendavadki mingisugust edenemist, teeb vale virgumise tunnistamine ja kinnitamine õpilasele kindlasti rohkem halba kui head.

Mida siis chani traditsioonis õieti mõeldakse väljendite "iseenda tõelise loomuse nägemine" ja "virgumine" all? Iseenda tõelise loomuse nägemine tähendab, et meel on jõudnud täieliku meelerahu ja tasakaalu seisundisse. Olles täielikus rahu, on meel ka tühi. Tühjus ei tähenda lihtsalt tühja kohta, kust kõik on läinud. See tähendab seda, et tavaline kitsarinnaline meel, mida juhivad isekad kiindumused ja eelistused, on läbi nähtud ning selle tulemusel kohe avanenud ja haihtunud. Hiinakeelne väljend virgumise kohta on *kaiwu*, mis koosneb kahest sõnast: esimene (*kai*) tähendab "avanemist, lahtiminekut" ja teine (*wu*) "virgumist, ärkamist, taipamist". Vahesein iseenda ja teiste vahel kaob ehk "läheb lahti" ja inimene "virgub" tühjuse kõiklähivale avatusele ja ühetaolisele suhtumisele. Isegi virgumise mõte ise haihtub. Nõnda siis, kui inimene arvab, et ta on virgunud ja uhke selle üle, või tunneb, et ta on saavutanud midagi väga suurt, siis tõenäoliselt ei ole ta tegelikult näinud iseenda tõelist loomust nii, nagu chani sellest aru saadakse.

Kuid isegi kui asjast niimoodi aru saada, ei ole õige arvata, nagu oleks "virgumine" ehk "oma tõelise loomuse nägemine" mingi ühekordne terviklik kogemus, mis pärast enam ei muutu või on ühesugune kõikidel inimestel. "Äkiline" virgumine ei tähenda tegelikult seda. Tegelikult on lugu nii, et isegi kui inimene vilksamisi silmab enda tõelist loomust, jääb ta suures osas ikkagi selle suhtes vähemalt osaliselt pimedaks. Chani räägitakse sellest tasemest kui "ühe silma avanemisest". Seda võib kirjeldada ka nii, et silm avanes korra, aga läks siis uuesti kinni.

Kujutage ette, et te jalutate öösel. Sajab kõvasti vihma ja on kottpime. Korraga valgustab välg taevast hetkeks kogu ümbruskonda teie ümber. Enne kobasite te teed kottpimedas, kuid nüüd, mil te valgust nägite korra oma lähemat ümbrust, teate, kus olete, ja oskate paremini õiget suunda hoida. Te võite kindlamalt edasi minna, kuid ainult lühikest maad.

Kas selline kogemus on midagi väga suurt? Kas seda kogenud inimene on tark või pühak? Võib öelda, et selle aja jooksul, mil silm oli lahti, isegi kui see ei kestnud kauem kui murdosa sekundist, sai inimene vihje selle kohta, mida tähendab olla täielikult virgunud pühamees. Kuid tegelikult on ta edasi seesama tavaline inimene ja kannatab edasi samade vaevade käes nagu teisedki tavalised inimesed. Loomulikult on inimesi, kes teevad oma silmad ühekorraga täiesti lahti ega panegi neid enam kunagi kinni tagasi. Kuid selliseid inimesi leidub tõesti väga vähe. Enamikul juhtudel ei ole esialgne vilksamisi pilguheit oma tõelisele loomusele kuigi sügav ega tähenda, et nüüd võiks harjutamise ja edasised otsingud lõpetada. Olgu kuidas on, igatahes tähendab selline kogemus tähtsat teetähist inimese harjutamise teel. Võib isegi öelda, et see ongi tõelise chani harjutamise algus. Olles korragi tundnud enda tõelise loomuse maitset, ei unusta inimene seda enam kunagi. Sellest hetkest alates tunneb harjutaja selgelt ja teravalt, mis asjad on kannatus ja meeleplekid ning mis suunas peaks tõeline harjutamine edasi minema. Tegelikult see just ongi mõte, mida chani õpetajad silmas peavad, kui nad räägivad, et "omaenda tõelise loomuse nägemine" ongi "chani vääristusse astumine".

Küsimus virgumise tähendusest ja loomusest on väga tähtis, kuna see puudutab vääritimõistmist, millel võivad olla väga rasked tagajärjed. Näiteks kui inimene, kel oli selline "virgumise" kogemus, usub nüüd, et tal edaspidi ei ole enam midagi pistmist meeleplekkidega, või et tal polegi enam vaja rohkem harjutada, võib hiljem hakata kahtlema, kas see kogemus üldse midagi väärt oli, kui ta tunneb, et meeleplekid teda uuesti vaevavad. Kui meeleplekid hakkavad uuesti oma mõju avaldama, võib samuti juhtuda, et sellised inimesed hakkavad petma iseennast ja teisi, uhkustades oma chani õpetajaga või väites, et "meeleplekid ise ongi virgumine" või et "virgumist, mileni jõuda, ei olegi olemas".

On olemas palju viise, kuidas tõeline chani õpetaja saab aidata õpilastel vältida selliseid lõkse. Üks viis on teha neile selgeks, et kuigi need esialgsed vilksamisi pilguheidud enda tõelisele loomusele on küll väga head,

on need siiski alles väga pinnapealsed. Sellel tasemel harjutajad on nagu vastkoorunud tibupojad, kes teavad küll, kuidas oma nokka avada, et toitu vastu võtta, kuid pole veel kasvatanud oma kehale mitte ühtegi sulge. Kuidas nad siis mõtleavad sellelt tasemelt lendu tõusta? Kui sihuke linnupoeg otsustab pesast välja minna, siis ta kas kukub surnuks või langeb teistele loomadele saagiks. Kui tema õed ja vennad teevad tema moodi, on asi veelgi hullem. Inimesed, kellel on alles väga pealiskaudne virgumiskogemus, kuid kes arvavad, et nüüd on nad juba head küll selleks, et omapead harjutada just nii, nagu nad õigeks peavad, või isegi õpetada teisi, ohustavad nii iseennast kui ka teisi. Sellistele inimestele tuleb südamele panna, et nad peavad jätkama harjutamist ja ka edasi kõvasti tööd tegema. Pidev distsiplineeritud harjutamine on harjutajale turvaline pesa.

Teine võimalus selliseid inimesi aidata on tuletada neile meelde viit käitumisjuhust: mitte tappa, mitte varastada, mitte liiderdada, mitte valetada ja mitte tarvitada joovastavaid aineid. Ainult tõeliselt suured õpetajad, kellel on sügav ja püsiv virgumiskogemus, ei pea kogu aeg neid käitumisjuhiseid täht-tähelt silmas pidama. Tänu oma kõrgelt arenenud mõistmise ja keskendumise väele, ei eemaldu nad kunagi nende käitumisjuhiste välist, isegi kui teinekord paistab, nagu astuksid nad neist üle. Kogu nende olemus on läbi imbunud sõbralikkusest ja kaastundest. Kuid inimestele, kes on alles tundnud nende esimest virgumise väljatust, on käitumisjuhised nagu pesa linnupojale, mis teda kaitsevad. Neile on suureks ohuks, kui nad jätavad need käitumisjuhised maha liiga vara.

Mõnele inimesele võib see paista topeltstandardina. Mõni on näiteks ehk kuulnud budistide gruppidest, kus mungad joovad viina ja kutsuvad seda "tarkuseleemeks". Sellist tegevust õigustatakse sageli mõne traditsioonilise mahajaana väitega, et virgunud inimestel on meeleplekid iseenesest virgumine või et õpetaja võib neid kasutada kui "oskuslikke vahendeid" (skr *upāya*) selleks, et murda õpilaste kitsarinnalisi arusaamu vaimsest distsipliinist. Suured õpetajad on tõepoolest osavad osutama õpilaste kiindumustele ja eelarvamustele ning kasutama koha-

peal oskuslikke vahendeid, et neid aidata. Paljud teist kindlasti teavad lugu Nanquanist, kes ükskord lõi õpilaste õpetamiseks elava kassi pooleks. Kuid kui vähemad õpetajad püüavad neid suuri chani õpetajaid jäljendada, tuleb sellest ainult probleeme. Mina pean ennast seda sorti vähemaks õpetajaks ja sellepärast ei tee ma kunagi selliseid asju. Kui keegi tõesti selle peale mõtleb, siis olgu öeldud, et tegelikult on tuhande aasta vältel olnud üks suur õpetaja, kes lõi kassi pooleks, ja isegi siis oli see vaid üks erandlik juhus. Tavaliselt ta ei tapnud kasse. Üldiselt peaksid nii õpetajad kui ka õpilased ühtviisi järgima käitumisjuhiseid, kuna need kaitsevad inimese harjutamist ning on vaimses ühenduses kooskõla ja usalduse aluseks. Õpetaja Xuyun, kes oli tõenäoliselt uuema aja suurim chani õpetaja, pidas neist käitumisjuhistest väga rangelt kinni.

Kolmas võimalus, kuidas vältida vigu, mis võivad esile kerkida pärast esialgset vilksamisi pilguheitu enda tõelisele loomusele, on kinni pidada chani harjutamise teatud välistest vormidest ja rituaalidest. Kui on olemas kindlad protseduurireeglid, riietus ja käitumine, siis aitab see kaasa parema keskkonna loomisele, kus harjutada. Loomulikult pean ma eeskätt silmas munki ja nunnasid, kuid samavõrd käib see ka ilmalike kohta. Hoides ja järgides aupaklikult kindlaid tseremooniareegleid ja käitumisviise, ei kaldu chani õpilane nii kergesti harjutamisest kõrvale. Samuti ei innusta tema eeskuju teisi neist üle astuma. Isegi inimene, kel pole kunagi olnud sügavat virgumiskogemust, kuid kes jätkab visalt harjutamist ning peab kinni käitumisjuhistest ja teistest välistest reeglitest, aitab teatud mõttes väga palju teisi inimesi. Kahjuks pean ma aga ütleva, et Taiwanil ei pea harjutajad eriti kinni neist välistest vormidest. Tänapäeval tundub, et enamik harjutajaid on oma harjutamises üsna lohakad.

Eelkõige loeb ja on tähtis aga inimese põhiline hoiak harjutamise ja virgumise suhtes. Ma räägin õpilastele alati, et nad peavad rõhku panema protsessile, mitte tulemusele. Harjutamise protsess ise ongi tegelikult ka selle lõpptulemus. Seega ei peaks keegi mitte kunagi kiinduma kogemustesse ega neist sõltuma, olgu siis tegemist heade või halbade kogemustega.

4. HÄRJA KÄTTESAAMINE

JÕUD ON OTSAS. VAIM ON NÕRKEND,
KÄTTE SAIN NÜÜD TA.
KÕIGEST VÄEST MA PINGUTAN, ET
LAHTI TA EI SAAKS.
KORRAKS NÄIS, ET JÕUDSIN JUBA
KÕRGENDIKULE.
SAMAS JÄLLE PILVESOMBUS
PAIGAL TAMMUN MA.



圖牛得 (四)

Lõpuks on härjaajaja saanud härja lõa otsa. Loom on tal nüüd käes. Kuid härg ei taha talle sugugi kuuletuda. Ta üritab puskida ja tirib ohelikku ning tahab kogu aeg tagasi vabalt rohumadele hulkuma, nii et härjaajaja peab talle aeg-ajalt piitsaga sähvama ja hoidma ohelikku väga kõvasti käes, et härjast jagu saada.

Võib öelda, et selle koha peal on chani harjutaja kohanud ja täielikult tundma saanud härja, s.t oma meelt. Tema mõlemad silmad on nüüd lahti. Kuigi ta ei pane neid enam uuesti kinni, võivad silmalaud teinekord ikkagi raskeks minna ja ta ei näe kõiki asju kuigi selgelt. Kuid ikkagi on nad kogu aeg valmis lahti olema. Sellele tasemele jõudnud inimestel on olnud täielik oma tõelise loomuse nägemise kogemus. Kuid ométi on nende meelele ikka veel alles, küll üsna nõrgal kujul, jäänukid meeleplekkidest (skr *vāsanā*), kuigi nende toime on kõvasti

nõrgenenud. Aga kui sellele tasemele jõudnud inimesed satuvad vastavatesse tingimustesse, võivad need jäänud taas jõudu koguda ja meeleplekid tagasi tulla ning nad ise juba saavutatud tasemelt hõlbida. Kartes, et nad võivad langeda tagasi endisesse kõlbelisse ja vaimsesse pimedusse, nad kahekordistavad oma jõupingutusi. Nii oma südames kui ka meeles peavad nad hoolega kinni käitumisjuhustest.

Kuskohal asuvad sellised inimesed chani teel? Kas nad on juba piisava ettevalmistusega, et õpetada teisi? Võib öelda, et sellel tasemel on harjutajad saanud oma meeleplekid täiesti kontrolli alla ning suudavad jääda kooskõlla oma tõelise loomusega. Vihamõtted võivad aeg-ajalt küll ilmuda, kuid nad ei luba endal mitte kunagi teistele halba teha, nagu tavalised inimesed vahel ikkagi teevad. Ka himurad mõtted võivad teinekord ilmuda, kuid need ei lähe kunagi üle sõnadeks ega tegudeks. Härg on härjaajaja lõa otsas ja kuigi loom hakkab talle ikka veel vastu, ei lase ta härga enam käest. See on isenesest väga suur saavutus, kuna tähendab, et inimesel on meelevald ja võimekus tegutseda ning harjutada edaspidi juba omal jõul. Kuid ta ei ole mitte mingil juhul veel oma harjutamisega lõpule jõudnud. Kui ta teab mõnd õpetajat, kes on kaugemale jõudnud kui ta ise, peaks ta jätkama õppimist tolle käe all, et kiiremini edasi jõuda. Kuid kui sellist õpetajat ei ole ja inimesed, kes pole veel jõudnud nii kaugele, tulevad ja küsivad teie käest juhatusi, siis te võite ja peategi püüdma neid aidata.

5. HÄRJA KARJATAMINE

OHELIKU, PIITSATA KÜLL
SAMMUGI EI SAA.
MUIDU, KARDAN, OMAPEAD VÕIB
MINNA HULKUMA.
PIKKAMÖÖDA KARJATADES
HÄRG JÄÄB KUULEKAKS.
VISKAN PIITSA, LASEN LAHTI –
ISE JÄRGNEB TA.



圖牛牧(五)

See viies pilt kujutab nüüd härja karjatamist sõna otseses mõttes. Härjaajaja, piits ühes käes ja ohelik lõdvalt teises, viib härga edasi mööda teed või siis kõnnib kõrval. Aeg-ajalt võib härg ikka veel üles näidata tahtmist peatuda ja ampsata tee äärest suutäis rohtu, nii et härjaajaja peab ikka olema tähelepanelik ega tohi lasta ennast liiga lõdvaks ja muutuda enesega rahulolevaks. Kuid härg allub tema korraldustele üsna kergesti ja nõnda ei pea härjaajaja temaga enam nii metsikult võitlema nagu varem. Teatud mõttes paistab, nagu ei peaks ajaja enam üldse eriti vaeva nägema. Härg paistab talle lihtsalt järgnevat. Tegelikult siiski jätkub väga tähelepanelik harjutamine, aga nüüd on see märksa peenem. See on saanud osaks igapäevaelust ega ole nii ilmselt nähtav.

Sellel tasemel on peamine tähelepanu *samādhi* väe arendamisel. Pärast seda, kui inimene on saanud heita

esimese pilgu oma tõelisele loomusele, on vajalik aren-
dada ja süvendada *samādhi*t, selleks, et kui meeleplekid
ilmuvad, siis *samādhi* kõigutamatu vägi ja rahu saavad
neist kohe jagu. Kõige tähtsam on aga see, et sügava
samādhi kaudu tungib inimene oma loomuse päris põhja
ning suudab välja juurida kõik meeleplekkide võrsed.
Siin tuleb rakendada märksa peenemat harjutamisviisi,
kui seda on tavaline *gongan*'i või *huatou* harjutamine,
millest oli juttu eelmistes peatükkides. *Gongan*'i ja *huatou*
meetodid kasutavad ära ainult osa *samādhi* väest, võib
öelda, et need vaid riivavad selle pinda. Kuid nad eri-
nevad põhimõtteliselt tõelisest *samādhi* keskendumisest.
Seda võib ette kujutada nii, et *gongan*'i ja *huatou* harjuta-
mine tähendab oma meeleplekkide ja uitmõtete kokku-
kogumist ja surumist ühte keskendumispunkti, milleks
ongi see üks ühendatud küsimus või probleem, kuni ei
ole enam ruumi neid sinna rohkem kokku suruda ja nad
plahvatavad. Me kasutame ära suure kahtluse tunnet oma
meele keskendamiseks, tõmbame kokku kõik meeleple-
kid, kontsentreerime neid, kuni nad plahvatavad. Selle
plahvatuse tugevus sõltub jõust, mis on selle taga. Kui
puhuda õhupalli nii kaua, kuni see lõhkeb, siis võib õhu-
pall puruneda kas mitmeks tükiks või rebeneb temasse
ainult üks väike auk, kust õhk pikkamööda välja läheb.
See sõltub paljudest teguritest, nende hulgas ka sellest,
kui palju jõudu keegi harjutamisel rakendab. *Gongan*'i
ja *huatou* harjutuste eesmärk on keskendada meelt kuni
sinnamaani, et, võib öelda, puhuda see keskendatud meel
lõhki tükikideks.

Seda võib võrrelda ka kivimüraka vette viskamisega.
Kui inimene, kelle hüvejuur on tema varasemate tegude

tõttu tugev ja vahe ning meeleplekid nõrgad, kasutab
"kahtluse" meetodit, on see, nagu lükkaks suure kivi-
müraka väiksesse lomp. Vesi pritsib kõik laiali ja ainult
kivimürakas jääbki alles seisma. See ongi selle meetodi
eesmärk. Kui aga harjutajal on palju meeleplekke ja ta
ei suuda tegelikult selle meetodiga lõpuni jõuda, siis on
tulemus selline, nagu oleks visanud väikese kivi järve. Käib
üks sulps, aga sellest ei piisa, et kogu vett laiali ajada, nii
et järve põhi nähtavale ilmuks. Keskendumine *huatou*'le
ja suure kahtluse tundele tähendab meelega keskendamist
ühele kindlale objektile, mis just nagu olekski *samādhi*
harjutamine. Tegelikult on asi nii, et kui see kahtlus
on tõesti kõikehaarav, siis plahvatus, mis selle lõpetab,
on hetkeline *samādhi* riivamine. Kuid see kogemus ei
ole kaugeltki veel *samādhi* ise, mis nõuab pidevat palju
sügavama liikumatu keskendumise kasvatamist. Nõnda
saabki *huatou*d ja *gongan*'i kasutada selleks, et esile kut-
suda ja süvendada seda esialgset chani pilguheitu enda
tõelisele loomusele. Kuid mõnel juhul, nende inimeste
puhul, kelle võimed on eriti vahedad ja välja arenenud,
võib tulemus ollagi juba üsna sügavaleulatuv ja kõikelä-
biv. Kuid sellel edasijõudnud "härja karjatamise" staadiumil
peab seda esialgset mõistmise kogemust süvendama
tõelise *samādhi* pideva kasvatamisega.

6. HÄRJA SELJAS KOJU TAGASI

HÄRJA SELJAS LIIGA-LOOGA
KOJU RATSUTAN.
VILET LÜÜES ÕHTUPÄIKSE
KIIRTES PEESITAN.
TAKTI LÖÖN JA LAULU LAULAN,
MEEL ON VABA, PRII!
AINUS TOIMING SEE, KUI LAULDES
SUUD MA LIIGUTAN.



圖家歸牛騎(六)

Kuigi enda tõelise loomuse vilksamisi nägemise esialgne kogemus on samane iseendale seesmiselt omase virgunud Buddha-loomuse nägemisega, ei tähenda see veel üleni Buddhaks saamist. Taas luua ja täielikult teostada oma algupärast Buddha-loomust tähendabki "koju tagasi jõudmist". Inimene istub vabalt ja muretult härja seljas, olles nüüd täiesti kindlalt ja kaitstult teel tagasi koju.

Selle pildi peal sõidab härjaajaja härja seljas, olles seal ennast üsna mugavalt sisse seadnud. Härg on küll veel ikka lõa otsas, kuid selle teine ots lebab üsna vabalt ajaja süles, kes ajab üsna muretuks ja endassesüüvinud moel vilepilli. Ta ei pea üldse vaeva nägema härja juhtimise ega ajamisega, kuna härg on täiesti taltsas ja tunneb hästi koduteed. Sellele tasemele jõudnud harjutamine on täiesti pingutuseta, nagu ei olekski see enam mingi harjutamine. Inimese kuus võimet on täiesti puhtad meeleplekkide kõntsast. Kui sellised inimesed puutuvad kokku

keskkonna mõjudega, ei tekita need neis enam meeleplekke. Nad on kirkalt teadlikud maailmast enda ümber, väga lähedaselt teadlikud, kuid maailm ei tekita neis ei iha ega viha, ei himu ega vaenulikkuse tunnet. Sellel tasemel tunnevad inimesed suurt lähedust kõigega, mida nad näevad, kuulevad, puudutavad. See on, nagu oleksid ihu, meel ja kogu maailm üks täielik tervik. See ongi Buddha maailm, kus iga asi seletab ja kuulutab seadmust. Pole olemas sõnu, et seda kirjeldada. Ja seda ei ole vajagi kirjeldada. See lihtsalt on nii.

Sellesse staadiumi jõudnud inimesed teavad, et ka nüüd on vaja edasi harjutada, et on olemas meel, mida on vaja kasvatada, ja eesmärgid, kuhu jõuda, nõnda nad jätkavad harjutamist. Kuid see harjutamine ei ole enam seotud mitte mingisuguse pingutamisega. Enam ei ole vaja sundida ennast harjutama; enam pole vaja isegi mõelda harjutamisest. Mitte midagi ei saa enam tulla inimese ja harjutamise vahele sellel teel, mida mööda ta käib, ükskõik mis ka ei juhtuks, ükskõik mida ta ka ei teeks. Kui harjutajad on jõudnud sellele tasemele, ei ohusta neid enam miski. Käitumisjuhised, *samādhi* ja mõistmine on saanud osaks nende olemusest. Inimene ei mõtle enam ega ütle: "Ma pean harjutama." Kas inimesed, kes on jõudnud sellele tasemele, tõesti võivad teha midagi halba või midagi, mida tavaliselt peetakse käitumisjuhiste jõhkraks rikkumiseks? Vastus on selge. Kui *samādhi* ja käitumisjuhised on tõepoolest inimese olemuse osaks, ei saa meeleplekid teda mõjutada neid rikkuma. Seega kui inimene teadlikult, kire mõjul, teeb midagi, millel on hävitav või kahjulik mõju, siis ta lihtsalt ei ole veel jõudnud sellele tasemele, mida kujutatakse sellel kuuendal pildil.

HÄRJA SELJAS JUBA JÕUTUD
KOJU TAGASI.
HÄRG TEEB KUSKIL UINAKUT JA
PUHKAN MINAGI.
PÄIKE SILMAPIIRIL PUNAB --
UNENÄGU JUST!
PIITS JA KÖIS ON RÄÄSTA ALLA
PANDUD RIPPUMA.



圖人存牛忘(七)

Seitsmendal pildil on härg ja härjaajaja jõudnud koju, kuid me näeme ainult härjaajajat. Härg magab kuskil, kuid me ei tea, kus. Kuigi härga pole näha, on olukord täiesti erinev sellest, mis oli esimesel pildil, kus härg oli kadunud. Siin on härjaajaja rahulikult kodus täielikult iseendaga ega tunne muret mitte millegi pärast. Sellel tasemel ei tunne inimene enam, et tal oleks vaja alistada mingeid meeleplekke või kasvatada mingit virgumist. Ta on tõepoolest jõudnud sinna, mida kuues patriarh Hui-neng on kirjeldanud kui paika, kus ei kiindumus ega vastumeelsus enam ei ahista meelt. Harjutaja võib oma kaks jalga välja sirutada ja magama heita.

Sellel tasemel on meeleplekid läinud, niisamuti sihikindel ja ärevil isiksus, kes üha võitleb meeleplekkidega ja püüab tugevdada virgumist. Kuigi siin ei ole enam mingit vahet sisemise ja välise vahel ega mingit püüdu

ei meeleplekkide ega virgumise poole, tunneb harjutaja ometi ikka veel "iseenda" tunnet. Võib öelda, et harjutamise algtasemed on, nagu õpiks inimene ujuma. Algul inimene võitleb kõigest jõust veega ja peab nägema ränka vaeva, et vee peal püsida. Kuid selle pildiseeria seitsmendal pildil kujutatud tasemele jõudes on vesi läinud. Ujuja on saanud veega üheks, olles sellega niivõrd kooskõlas, et ta pole sellest enam isegi teadlik. Kas siis saabki enam üldse rääkida ujumisest? Sellel tasemel tõepoolest ujumine ja enesekasvatamine selles tähenduses, nagu me neid tavaliselt mõistame, lakkavad olemast, kuid inimene on ikka veel kohal.

On üks lugu ühest Mingi ajastu (1368–1644) munkast, kellel polnud oma kindlat kloostrit ega üldse kindlat paika, kus elada, ja nõnda ta rändaski mööda maad ringi. Ühel päeval jõudis ta ühte kloostrisse, mille väravatel olid toredad taevaste valitsejate, seadmuse kaitsjate kujud. Nähes neid, munk mõtles, et see on parim paik väikeseks puhkuseks, viskas pikali ja jäi magama otse nende kujude jalge ees. Seal ta siis magas valjusti norsates, kui üks kõrge valitsusametnik tuli kloostrit inspekteerima. Kuuldes norskamist ja leides munga otse värava peal magamas, läks ametnik raevu: "Kes see siin on?" karjus ta. "Mis munk see on, kes nii avalikult näitab välja oma laiskust ja kõlvatust!"

Munk ärkas üles ja kuuldes, mis talle öeldi, vastas: "See olen ainult mina, üks munk, kellel pole midagi teha."

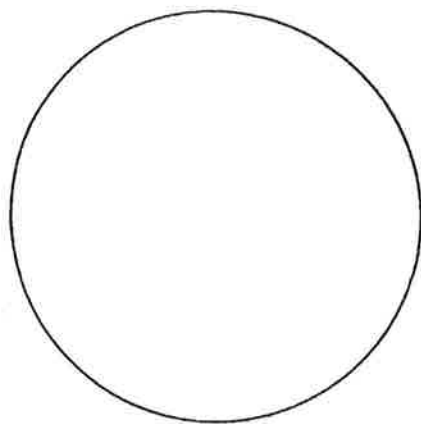
Ametnik imestas: "Misasja! Ühel mungal pole midagi teha! Kuidas saab nii olla, et sul pole midagi teha? Sa pead ju mõtlust harjutama. Sa pead suutraid lugema, kummardusi tegema, palvetama. Kuidas sa julged öelda, et mungal pole midagi teha?"

Munk aga vastas talle: "Mis on kõigel sellel üldse millegagi pistmist? Miks ma peaksin kõike seda tegema?"

Ametniku raev läks nende imelikkude sõnade peale üle hämmelduseks; üsna pea sai ta aru, et tegemist ei ole tavalise mungaga. See oli tõeline munk, munk, kellel tõesti polnud vaja enam midagi teha.

8. HÄRJA JA ISEENDA UNUSTAMINE

MEES JA HÄRG JA PIITS JA KÕIDIK -
KÕIK ON KADUNUD.
SINAV TAEVAS ÜKSI JÄÄNUD -
POLEKS USKUNUD!
HÕÕGUVALE KERISELE
LUMI LANGENUD.
ESIVANEMATEGA SIIN
OLEN KOHTUNUD.



圖忘俱牛人(八)

Kaheksandal pildil pole näha ei inimest ega härja. Pildil ei ole üldse mitte midagi peale tühja ringi. Kui härg esindab neil piltidel teadasaamist ja teadlikolekut enda tõelisest loomusest ning härjaajaja harjutaja subjektiivseid püüdlusi, kes võtab seda kui kasvatamise objekti, siis on see ju täiesti põhjendatud, et nii härg kui ka härjaajaja peavad kaduma, kui inimene on ennast tõeliselt samastanud oma algupärase Buddha-loomusega. Kui subjektiivne ise ongi tegelikult iseenese loomus, siis ei saagi ju olla mingit iseenese loomuse tunnet, mida mõista või iseennast, kes seda mõistab. Nii kaua, kui on alles arusaam, et kaks saavad üheks, või nii kaua, kui ka "ühe" mõiste on ikka veel alles, see "üks" ei ole tegelikult "üks". Kui "üks" on ka tegelikult "üks", siis ei ole enam üleüldse mingit "üksõlemise" tunnet. Kui ise on tegelikult algne iseenese loomus, siis ei ole ei iseennast ega loomust ju

olemaski. Nõnda ongi nii härg kui ka härjaajaja mõlemad tegelikult ebareaalsed. Nad on täiesti ühtsed, üks; ja see üks ei ole isegi enam üks.

Kellel saab olla tõelise iseenese loomuse, algloomuse kogemus? See saab olla ainult sellel, kelle kõik eraldi-seisva iseenda tunded on jäänud seljataha. Nii kaua, kui on alles veel kas või pisinatukegi algse iseenese loomuse tunnet, mida kogeda ja läbi elada, ei ole tegemist tõelise loomusega. Algupärane virgunud loomus on olemas kui objekt ainult nende jaoks, kes seda tegelikult ei mõista. Inimesel, kes on seda kogenud, ei ole selle kohta tegelikult mitte midagi öelda. Inimene on enne virgumist ja pärast virgumist täiesti erinevas olukorras. Enne seda, kui te olete jõudnud tõeliselt sügava virgumiseni, on teil vaid põgus mälestus sellest, mis asi on see tõeline loomus. Pärast sügava virgumiseni jõudmist te ise *oletegi* tõeline loomus. Kui te jõuate koju ja heidate puhkama või saabute ja jääte peatuma mägedesse, kuhu te olete kaua teel olnud, te ise *saategi* koduks. Te ise *saategi* mägedeks. Kas on veel kuskil kodu või mäed, kuhu jõuda? Ei ole. Sellel hetkel te ei tea, kus kodu või mäed on. Te isegi ei mõtle nende peale.

Me räägime kogu aeg iseendast. Võib-olla te arvate, et te saate iseendast kinni hoida. Võib-olla te hoiate kinni oma ninast ja ütlete: "See olen mina, mina ise." Kuid kui see tõesti oletegi teie, kuidas saab siis olla võimalik, et te hoiate kinni midagi muud ja ütlete sealjuures, et see oletegi teie ise? Kui see tõesti oleksitegi teie ise, kuidas see saab siis olla midagi teist eraldi; kuidas see saab olla midagi muud kui teie ise. Ühesõnaga, kui me püüame mõelda või rääkida virgumisest või tõelisest loomusest, siis see peab olema midagi muud kui tõeline loomus. See on ainult mõte või idee tõelisest loomusest. Kui teie tõesti olete teie ja ise on tõesti ise, siis ei ole enam ei iseennast ega iseenese loomust. Ei ole enam inimest, kes midagi kasvataks, ega kasvatamist ennast. Kuna ei ole enam olemas isegi arusaamist "üksõlemisest", siis loomulikult ei ole enam ka "kahte". Kui asi on nii kaugel, kas teid siis üldse ongi olemas? Või kas on chani, olemas?

Pole olemas sõnu selle kogemuse kirjeldamiseks või teistele edasi andmiseks. Tegelikult ei olegi olemas min-

git võimalust seda isegi ette kujutada. See on nii põhjalikult erinev meie tavapärasest lahutavast ja eristavast teadvusest. Tavaline teadvus on alati teadlik *millestki*. Selleks peab teadvuses olema paigas teadasaamise dualistlik struktuur. Täiesti kasutu on püüda tõelise loomuse kogemust kätte saada sõnade või tavalise mõtlemise kaudu, kuna see on teisel pool selliseid mõisteid nagu suur ja väike või lähedal ja kaugel. Kuna sellest on võimalik midagi teada saada alles siis, kui kõik taolised suhtelised vahetegemised on kõrvale jäetud, siis on kahjulik isegi mõelda sellest kui absoluudist. Paljud inimesed räägivad absoluutse tõe või kõikide asjade suure ühtsuse mõistmisest, kuid kui te kogete "suure ühtsuse" või "absoluutse tõe" tunnet, siis te olete lihtsalt avardunud iseenda tunnetamise tasemel, kus te kogete maailma omaenda täispuhutud vaadete kaudu. See ei ole tõeline iseenese loomus, mis on "vaba iseendast", teisel pool iseennast.

Seitsmendal pildil on kujutatud härjaajajat jõudehetkel, kus tal ei ole mitte midagi teha. Nüüd aga, kaheksandal pildil, mitte ainult et ei ole enam midagi teha, vaid ei ole enam ka inimest, kellel ei ole midagi teha. Kuigi pildil on tühi ring, oleks veelgi sobivam, kui seal ei oleks üldse mitte midagi. Ringi olemasolu viitab sellele, et midagi on ikka veel olemas, olgu see siis suur ühtsus või absoluut. Chani kirjanduses on lugusid, kus õpilane küsib midagi ja vastuseks joonistab õpetaja ringi, mille kohe ära kustutab. Seni, kuni teil on ring, on teil ikka veel midagi, kuhu jõuda, ja see ei ole tõeline virgumine.

Võiks arvata, et see ongi lõpp, et see ongi kõrgeim tase, kuhu võib jõuda meeleplekkide kaotamise ja mõistmise omandamise mõttes. Mõnes mõttes see ongi nii, kuna siin on inimene omandanud kõige tähtsama mõistmise, mis juurib välja kõikide isiklike meeleplekkide allika. See ongi buddhasuse juur. Kuid selline mõistmine ei ole veel täielik. Inimene on veel kaugel sellest, et olla Buddha. Buddhal on veel palju sügavam mõistmine, vägev toimekus, mis võimaldab tal igas olukorras reageerida suure

kaastunde ja täpsusega, et aidata kaotada ka teiste meeleplekke. Nõnda ei olegi see kaheksas tase veel tee lõpp. Budismi eesmärk ei ole lihtsalt elust kaduda. Kui see nii oleks, siis ei oleks see õige budism ega õige virgumine. See on ebaterve nihilism, mis on tõenäoliselt mingite varjatud probleemide tulemus. Mõned inimesed kogevad oma tõelise loomuse väljatust ja langevad siis saagiks vägagi halbadele hoiakutele. Nad muutuvad eraklikuks ja tõmbuvad eemale igapäevasest elust, tõenäoliselt isegi mõeldes: "Mul ei olegi maailma vaja" või "Mida varem ma suren, seda parem." Ma olen näinud päris palju inimesi, kes niiviisi teevad. Selline meeletatus on kindlasti õigelt teelt kõrvalekaldumine. Üks naine näiteks ei tahtnud enam minna tagasi oma perekonna juurde ega teha tegemist oma abikaasaga. Üks teine, firma nõukogu esimees, oli valmis loobuma oma positsioonist ja jätma maha kõik, kaasa arvatud oma perekonna. See on vale. Sellistel inimestel on suured probleemid, mis ei tulene nende tühjuse kogemusest, vaid on neil olnud juba varem ning nüüd saanud värvi ja segunenud nende kogemusega. Nõnda võib tühjuse kogemus ehk iseenese tõelise loomuse hetkeline tunnetamine mõnele inimesele, kelle meel ja tundeelu ei ole stabiilsed, olla üsna ohtlik. Need võivad mõjutada nende olemasolevaid probleeme üsna kahjulikult. Niipea, kui õige siht on silma ees, on kõige tähtsam mõista, et vaimne areng ei lõpe lihtsalt kujutu vaibumisega. "Sūdasuutra" ütleb: "Kuju ongi tühjus, tühjus ongi kuju." Tegelikult viib kaheksas tase automaatselt edasi üheksandale, kus maailm kõiges oma mitmekesisuses ilmub uuesti.

NAASNUD SINNA, KUST ON TULDUD,
TÖÖ ON TEHTUD JA
OTSE SIIN VÕIB OLLAGI KUI
KURT JA PIME KA.
TEMPLIS SA EI NÄE NEID, KES ON
TEMPLI UKSE EES.
VESI LIHTSALT LAINETAB JA
LILLED ÕITSEVAD.



圖源本還返(九)

Üheksandal pildil ilmub hunnitu maailm oma vinasse mattunud mägede ja sinavate jõgede, lopsaka bambuse-tuka ja meelikõitvate ploomiõitega uuesti ringi sisse. See väljendab nähtava maailma tagasitulekut pärast sügavat sissepoole pööratud süüvimiskogemust iseenese tõelise loomuse üksiolemisse. Kui teadlikkus sellest maailmast tuleb tagasi, tajutakse kõike, nagu tavalised inimesedki, aga see ei ole seesama mis enne. See teadlikkus kerkib nüüd esile kui puhas mõistmine, mis valgustab kõike eredalt ja täpselt. Millega iganes nüüd ka kokku ei puututa, nähakse seda just sellena, mis ta on ilma meeleplekkide vahelesegamiseta.

Chanis on kuulus ütlemine, et alguses, kui inimene veel ei olnud süvenenud harjutamisse, olid mäed mäed ja jõed jõed. Seejärel mingil hetkel harjutamise käigus mäed ei olnud enam mäed ega jõed jõed. Kaheksandal pildil olidki mäed ja jõed, inimene ja härg kõik kadunud.

Kuid lõpuks on mäed jälle mäed ja jõed jõed. Mäed ja jõed, mida nähti enne ja pärast sügavat virgumist, kuid ühe olulise erinevusega. Enne virgumist nähti neid läbi kiindumuse ja vahetegemise prisma. Nüüd ei ole enam mingit kiindumust. Sellel tasemel võib kasutada kõiki asju selleks, et aidata olendeid virgumisteele.

Õpetaja Guishan Lingyu (771–853) õpilane Yangshan Huiji (807–833) küsis kord tollelt: “Kui kõik siin maailmas ilmuks äkki ühekorraga sinu ette, mis sa siis teeksid?”

Õpetaja vastas: “Roheline ei ole kollane, pikk ei ole lühike. Iga asi on omal kohal. Minul ei ole sellega kõige vähematki pistmist.” See tähendab, et maailma nähtusi võib küll tajuda ja vastu võtta, kuid need on teiste olendite omad, millel ei ole iseenesest mitte mingisugust meeleplekkide kogemust nende endi poolt. Sellele tasemele jõudnud harjutajad ei mõtle tegelikult enam maailmast sellistes duaalsetes mõistetes nagu virgumine ja meeleplekid või olemused ja nähtused. Nende iseenda ja välise maailma tunnetus on täielikult muutunud. Võib tähele panna, et üheksandal pildil ei ole kuskile joonistatud ei härga ega härjaajajat. Asjad on just nii, nagu nad on iseeneses. Sügavalt virgunud inimene laseb neil olla, nagu nad on, eeldades, et ka ta ise on, nagu ta on, unustades täielikult ise mõiste, ning lastes maailmal spontaanselt toimida, tundmata, et meeleplekid sunnivad teda tõmbama mingeid piire või paika panema mingeid segaseid suhteid.

Kuid see on ometi väga peen küsimus, millest võib üsna kergesti valesti aru saada. Mõned inimesed võtavad seda vääralt moel ja lähevad äärmuseni, väites, et ühelgi vahetegemisel ega kokkuleppel pole mingit tähtsust ja nendega võibki talitada nii, nagu igaüks ise tahab. Pole vaja mitte millegi eest vastutada. Võib võtta teise inimese naise või mehe või varanduse ja nendega lihtsalt teha, mida süda kutsub. Tegelikult peitub sedasorti uljas suhtumises salakaval ja väärnimõistetud isekus. Inimese jaoks, kes on tõsiselt harjutanud, on teise inimese naine või mees ikka teise inimese naine või mees. Ilmalikud kokkulepped kehtivad ja neid ei saa niisama lihtsalt kõrvale heita. Sellel tasemel harjutaja soovib, et kõik oleks

kõikide jaoks kõige parem, et asjad oleksid just nii, nagu nad on kõige täiega. Kuna inimese ahistatud ise on muutunud, ei ole inimesel enam mingit tungi käituda teistega mingil ebatavalisel moel.

On olnud muidugi juhtumeid, kui chani õpetajad on tekitanud segadust, öeldes või tehes vastuolulisi asju. Tavaliselt on see toimunud õpilastega suheldes. Näiteks on kuulus lugu mungast, kes põletas ära puust tehtud Buddha-kuju. Või teine lugu õpilasest, kes meelega vigastas oma õpetaja jalga, sõites sellest käruga üle. Kui inimesed kuulevad neid lugusid, võivad nad mõelda, et chanis ongi selline käitumine tavaks. Tegelikult on nende tähendus hoopis midagi muud. Need on vaid üksikjuhtumid chani ajaloos, mis tavaliselt on tulenenud õpetaja ja õpilase omavahelistest viljastavatest suhetest. Reeglina me ei leia kogu aeg õpilasi, kes niimoodi käituksid. Chani õpetaja võib niimoodi käituda ka selleks, et kinnitada, et õpilase olukord antud hetkel ei ole mitte tavaline olukord. Mida aga veelgi enam tuleks silmas pidada, on see, et sarnane käitumine õpilase poolt ei ole omane üheksandale staadiumile. See on tüüpilisem seitsmendale või kaheksandale staadiumile. Kui mul oleks kombeks ringi käia ja seletada: "Banaanid kasvavad maa sees ja ingver kasvab puu otsas. Kala lendab taevas ja lammas ujub vee all," siis inimesed arvaksid, et ma olen teatud raviasutuses arvel. Üheksandale tasemele jõudnud inimesed austavad ilmalikke kokkuleppeid; neil endil ei ole nendega mitte mingisuguseid probleeme. Võib öelda, et neil on täiesti positiivne hoiak: musttuhandete asjade ja nähtuste seas, mis teda ümbritsevad, ei ole ühtegi, mis poleks täiuslik just sellisena, nagu ta on.

10. LÄHEB LAADALE, KAKS KÄTT TASKUS

HÕLMAD LAHTI, PALJAJALU
SAMMUB LAADALE;
PORINE JA TOLMUNE, SUU
VENIND NAERULE.
POLE VAIM EI MÄGIERAK,
TÕESTI IME SEE!
KUIVA PUUD KUI KOPUTAB,
SEE PUHKEB ÕITSELE.



圖手垂廊入(十)

Kümnendal ja viimasel pildil näeme ümarat naeratavat ja enesekindlat munku, riidest kott käes. Tema käsi on välja sirutatud vana kerjuse poole. Kummalisel kombel on siin osad vahetunud. Tavaliselt on rändmungad need, kes almuseid paluvad. Kuid siin on munk see, kes annab. Tavaline ilmainimene on kerjus, kes tahab saada. Nagu jõuluvana, jagab munk heldel käel kõike, mida tema kotis leidub. See illustreerib asjaolu, et täielikult vabanevad inimene suudab spontaanselt luua suurt kaastunnet ja vallata vahendeid selleks, et olendite vajadustele vastu tulla. Need on vaimse edenemise loomulikud viljad, mis pole välja arvestatud ega arendatud mitte mingitel teiste poolsetel eesmärkidel.

Kodutu munk kümnendal pildil on üsna salapärane kuju. Me ei tea, kes ta on ja kust ta tuleb. Iga koht on tema kodu. See illustreerib virgunud bodhisattva väge,

kes võib ilmuda ükskõik missugusel kujul või ükskõik mis isikuna ning liikuda läbi elu selleks, et aidata teisi olendeid. Virgunud on igal pool ja igal ajal valmis teisi aitama. Neil ei ole mitte mingisugust ette kindlaks määratud kuju, mida nad peaksid võtma. Nad võivad ilmuda chani õpetajate või ilmalikena või isegi teiste poolt põlatud inimesena. Kõik see voolab loomulikult moel välja nende olemusest. Ilma arvestamata teevad nad just seda, mida teistele hetkel kõige rohkem vaja on. Olenditel, kes nendega kokku puutuvad, võib tekkida neist mingi kindel ettekujutus, kuid virgunud bodhisattvatel ei ole mingit kindlat ettekujutust iseenda kohta. Kui virgunud ilmuvad mingil kindlal kujul, siis loomulikult seab see neile teatud piirangud ja nad saavad aidata ainult teatud hulka inimesi. Kuid nad võivad ilmuda uuesti või teises elus mingil teisel kujul. Kuid sedavõrd, kuidas virgunud isik seda näeb, ei ole mitte midagi põhimõtteliselt muutunud.

Taiwanil ma tunnen üht naist, kes väidab, et teda juhatas budismist aru saama ja sellega tegelema tema tütar. Ta oli tütrele selle eest väga tänulik. Ma küsisin, kui vana ta tütar on. Ta ütles: "Kaheksa aastane." Ma mõtlesin, et see peab küll olema üks väga eriline tütar, ja nii ma otsustasingi teda vaatama minna. Ta nägi välja nagu täiesti tavaline väike tüdruk. Ma küsisin naiselt: "Miks sa arvad, et just sinu tütar virgutab sind budismiga tegelema?"

Naine vastas: "Sellest ajast peale, kui ta sündis, on juhtunud mitmeid asju, mis on mind juhtinud budismi sügava mõistmiseni. Sellepärast ma ütlen, et mu tütar on bodhisattva, kes on mind päästnud."

Mis te arvate? Kas see tütar on bodhisattva? Sedavõrd, kuivõrd tema ema teda selleks peab, on ta seda kindlasti. Tõenäoliselt on ta bodhisattva sellel kümnenadal harjutamise tasemel, kes on selles elus võtnud just selle naise tütre kuju. Kas te võite iial teada saada, kas ta tegelikult ikka ka on? Te loete seda raamatut ja tõenäoliselt tegelete chaniga. Kas keegi on teid mõjutanud selleks? Te ei suuda iialgi kindla peale teada saada, kes või mis te just olete. Kuid igal juhul peate te olema sügavalt tänulikud selle eest, mis teile on antud ja mida te olete saanud õppida. Kahjuks on väga palju inimesi, kes ei ole nõus lugu pidama ega kuulama mitte kedagi, keda nad ise ei hinda kui kõige paremat ja kõige õigemad õpetajat. Sellepärast me peamegi olema tänulikud ja vaatama alt üles kõigi poole, kes aitavad meid meie tegevuses ja harjutamises kui keegi sellelt kümnenadalt tasemelt.

Üks õpilane küsis kunagi õpetaja Nanquan Puyuanilt (748–835): "Kuhu sa lähed pärast surma?"

Too vastas: "Ma lähen mägede jalamile ja sünnin härjana."

Õpilane vaatas teda imestunult ja ütles: "Kui sinust saab härg (mida kui looma peetakse tavaliselt madalamaks olemisvormiks), kas siis mina võin ka sulle sinna järele tulla?"

Õpetaja vastas: "Küllap võib sinustki härg saada, aga kui nii läheb, siis sa pead mäletsema heinu ja õlgi." Mitte midagi rohkem ei olegi selle kohta öeldud, nii et teil jääb üle endal mõelda, mida Nanquan sellega mõtles ja miks ta kavatses ümber sündida härjana.

EESÕNA

1. Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism, 1900-1950*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1967; samuti tema *The Buddhist Revival in China*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968. Budismi viimase aja arengutest Taiwanil vt Liying Kuo, "Aspects du bouddhisme contemporain a Taiwan" kogumikus *Renouveaux religieux en Asie*, toim. Catherine Clementin-Ojha, Études thematique, no. 6, Paris: Publications de L'École française d'Extrême-Orient, 1997, lk 83-110; samuti Charles Brewer Jones, *Buddhism in Taiwan: Religion and the State, 1660-1990*, Honolulu: University of Hawaii Press, 1999.
2. *Jingde chuandeng lu*, *Taishō shinshū daizokyo*, toim. Takakusu Junjirō ja Watanabe Kaikyoku, Tokyo: Taishō Issaikyō Kankōkai, 1924-1935, nr 2076, 51. kd, lk 458b, 22.-26. rida. Pealkirja *Taishō shinshū daizokyo* asemel kasutatakse edaspidi lühendit T.
3. *Zhenzhou Linji Huizhao chanshi yulu*, T. nr 1985, 47. kd, lk 498a, 16.-17. rida.
4. Suzuki reisi kohta Hiinasse ja tema kommentaaridest vt Holmes Welch raamatust *The Practice of Chinese Buddhism, 1900-1950*, lk 472.
5. Kõigist neist arengutest on üksikasjalikult juttu Holmes Welch raamatust *The Buddhist Revival in China*.
6. *Zhenzhou Linji Huizhao chanshi yulu*, T. nr 1985, 47. kd, lk 497c, 8.-9. rida, 499b, 27. rida kuni lk 499c, 5. rida, lk 500a 27. rida kuni lk 500c, 15. rida.
7. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 458b, 22.-26. rida; vt ka: Yanagida Seizan (toim.), *Daruma no goroku*, raamatus *Zen no goroku*, I, Tokyo: Chikuma shoten, 1969, lk 31-32.
8. Peatükk "Meeleharjutused ning keha ja meele harjutamise põhimõtted" on koostatud Sheng-yeni mõjuka teose *Chan de tiyan* ("Chani kogemus"), Taipei: Dongchu chubanshe, 1980, põhjal; peatükk "Budismi käitumisjuhised ja meeleharjutused" on võetud peamiselt tema teosest *Jieluxue gangyao* ("Vinaya õpetuste põhialused"), Taipei: Tianhua chuban, 1978. Need on võetud sellesse raamatusse sel lihtsal põhjusel, et nad esitavad väga hea kokkuvõtte Sheng-yeni õpetamissüsteemi kõige olulisematest aspektidest; esimene on osa tema chani meeleharjutuste keskastme kursusest ja teine kujutab endast ettevalmistavaid juhatusi kolme kaitse alla mineku, viie käitumisjuhise ja bodhisattva töotuste vastuvõtmise pühitsusele.

Peatüki "Chani harjutamise eeltingimused" alapeatükk "Sisemised eeltingimused: nelja tüüpi meelestatus, mis on oluline chani teel edenemiseks" on kohandatud raamatust *Getting the Buddha mind* ("Buddha meele vastuvõtmine"), New York: Dharma Drum Publication, 1982, mis sisaldab kogumiku õpetaja Sheng-yeni loenguid, mille on raamatuks toimetanud Ernest Heau.

SISSEJUHATUS

1. Taixust ja tema reformidest vt Holmes Welch raamatust *Buddhist Revival in China*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968, lk 51-86; samas lk 115-116 on juttu Tianningi kloostist ja selle õpetlastest.
2. Sheng-yeni alljärgnev elulookirjeldus põhineb nii suulistel intervjuudel kui ka trükis avaldatud elulugudel ja autobiograafiatel. Viimased on võetud järgmistest allikatest: Sheng-yen, *Guicheng*, Taipei: Dongchu chubanshe, 1968; Sheng-yen, *Sheng-yen fashi xueshi licheng*, Taipei: Zhengchong, 1993; Chen Huijian, *Renjian jiaoyu de Sheng-yen fashi*, Taipei: Zhonghua foxue yanjiusuo fahui, 1990; Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, ed. Ernest Heau, New York: Dharma Drum Publications, 1982.
3. Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, lk 1-2. Vt ka Sheng-yeni lühiartiklit bodhisattva Guanyinist (*Guanshiyin puta*), *Dongchu foxue xiao congkan*, nr 6, Taipei: Dongchu chubanshe, 1992, lk 1-4.
4. Sheng-yen jutustab seal, et kui Langhui talle seda harjutusviisi õpetas, rääkis ta ka lugu ühest kuulsamast Songi ajastu Hiina chani õpetajast ja õpetlasest, Yongming Yanshoust. Kui viimast painasid takistused, hakkas ta tegema erilisi patukahetsusrituaale, mille vältel ta nägi unes, et bodhisattva Guanyin valas talle suhu tervistavat eliksiiri, misjärel Yanshou meel kohe selgines. Ta omandas silmapaistvad kõnepidamis- ja kirjutamisvõimed ning koostas oma suu-remahulise budismi õpetusi kokkuvõtva koguteose.
4. *Guanshiyin puta*, lk 1-4.
5. Sheng-yen avaldab oma arvamust sedasorti matuseriituste kohta kirjutises *Weishenmo zuo foshi* ("Milleks on vaja läbi viia budistlikke surnuriitusi?"), *Dongchu foxue xiaoakan*, nr 4, Taipei: Dongchu chubanshe, 1990. Ta väidab seal (lk 4): "Budistlike munkade ja

nunnade kutsumuseks polnud algupäraselt ju päris kindlasti mitte surnute eest hoolt kandmine; pigem olid nende vabastavate jõupingutuste eesmärgiks ikka elavad, mitte surnud, isegi kui budistid peavadki väga tähtsaks surijate vabastavat toetamist palvete ja rituaalide abil."

6. Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, lk 3-4.
7. Samas, lk 4.
8. Samas, lisandustega Chen Huijiani raamatust *Renjian jiaoyu de Sheng-yen fashi*, Taipei: Zhonghua foxue yanjiusuo fahui, 1990, lk 27.
9. Yang Renshani ehk Yang Wenhui kohta vt lähemalt: Welch, *The Buddhist Revival in China*, lk 2-22.
10. Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, lk 7-8.
11. Samas, lk 8-9.
12. Chen, *Renjian jiaoyu de Sheng-yen fashi*, lk 24-25.
13. Vt: Yin-shun (tõlkinud Dr. Wing H. Yeung, M. C.), *The Way to Buddhahood: Instructions from a Modern Chinese Master*, Somerville, Mass.: Wisdom Books, 1998.
14. Dongchu oli see, kes tõi enne Teist maailmasõda Jaapanis välja antud hiina budismi täieliku kaanoni Taishō Daizōkyō Taiwanile, mille alusel kirjastus Xinwenfeng chubanshe andis faksiimile koopia välja hiina kaanoni *Dazang jing'i*. Peale selle oli Dongchu kaheköitelise "Uusaja Hiina budismi ajaloo" (*Zhongguo fojiao jindai shi*, Taipei: kordustrükk 1974, Dongchu chubanshe, 1989) autor ning kirjutas ka esimese hiinakeelse Jaapani budismi ajaloolise ülevaate.
15. Sheng-yen, *Getting the Buddha Mind*, lk 9.
16. Samas, lk 9-10.

1. PEATÜKK

1. Tsitaat on võetud teosest *Damo lun*, Yanagida Seizan (toim.), *Daruma no goroku*, I, Tokyo: Chikuma shoten, 1969, lk 58.
2. Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*: New York: Columbia University Press, 1967, lk 58.
3. Burton Watson (tõlk.), *The Zen Teachings of Master Lin-chi*, Boston: Shambala, 1993, lk 53.
4. Termin "hinajaana" (skr *hinayāna*) on mahajaana ringkondades kasutusele võetud halvustav sõna, millega tähistatakse Buddha "varasema" õpetusi neljast õilsast tõest ja arhatiks saamisest. Neid peetakse ettevalmistavateks ja seega madalamateks õpetusteks, võrreldes Buddha "tõelise" õpetusega mahajaana teest ja bodhisattvast. Termini

nina kuulub "hinajaana" täiel määral mahajaana õpetuse süsteemi ja seda pole õige samastada theravaada ajaloolise traditsiooniga.

5. *Mūlamadhyamakakārikā*, hn *Zhonglun*, T. nr 1564, 30. kd, lk 2b.
6. Seda lõiku täies mahus ingliskeelses tõlkes vt: Burton Watson (tõlk.), *The Vimalakīrti Sūtra*, New York: Columbia University Press, 1996, lk 104-111.
7. Watson, *The Zen Teachings of Master Lin-chi*, lk 31 ja 53.
8. Urs App, *Master Yunmen: From the Record of the Chan Teacher "Gate of the Clouds"*, New York: Kodansha International, 1994, lk 94.
9. Arutelu kolme *samādhi* ja kaheksateistkümne tühjuse üle vt näiteks Nāgārjuna *Mahāprajñāpāramitā-sāstra'st* ("Suur ületava mõistmise traktaat"), hn *Da zhidu lun*, T. nr 1509, 25. kd, lk 206a-213c ja 285b-296b.
10. Teosest *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 336a-337a.
11. Samas, lk 100.
12. Samas, lk 76.

3. PEATÜKK

1. Selle peatüki tsitaadid on võetud Sheng-yeni raamatust *Jieluxue gangyao* ("Vinaya õpetuse põhialused"), Taipei: Tianhua chuban, 1978, vastavalt lk 1-2, 9-10, 256-262.
2. Kaheksa uposatha ettekirjutuse puhul on kuues ja seitsmes kümnest noviitsi ettekirjutusest, mis keelavad parfüümide ja chete kandmist, kokku pandud kuueks ettekirjutuseks. Kümnes noviitsi ettekirjutus, mis puudub kaheksa uposatha ettekirjutuse nimekirjast, on keeld kanda kaasas raha. Vt: Sheng-yen, *Jieluxue gangyao*, lk 95-109.
3. Samas, lk 110-117.
4. Samas, lk 256-259.
5. Samas, lk 259-263 ja 283-297. "Brahmadžālasuutra" (skr *Brahmajālasūtra*) hiinakeelset versiooni Fanwang jing vt: T. nr 1484, 24. kd; Youposhejie jingi aga T. nr 1488, 24. kd.

4. PEATÜKK

1. Kolmekümne kahest Buddha peamisest tunnusmärgist vt: Paul J. Griffiths, *On Being Buddha: The Classical Doctrine of Buddhahood*, Albany: State University of New York Press, 1994, lk 97-101.

5. PEATÜKK

1. Vt: *Empty Cloud: The Autobiography of the Chinese Zen Master Hsü-yün*, translated by Charles Luk, with revisions by Richard Hunn, Longmead, England: Element Books, 1988, lk 3-8.
2. Vt hiinakeelset versiooni: *Zhonglun*, T., 30. kd, lk 2b.

6. PEATÜKK

1. *Mahāparinirvāṇasūtra* vastavaid peatükke, mis sisaldavad arutlusi sisemise Buddha-loomuse üle, vt selle hiinakeelsest versioonist *Daban niepan jing*, 4.-10. kirjarull, T. nr 374, 12. kd, lk 385b-428b või T. nr 375, 12. kd, lk 625-673b.
2. "Kuuena patriarhi lavasuutra", *Nanzong dunjiao liuzu Huineng dashi shifa tan jing*, T. nr 2007, 48. kd, lk 338b, 29. rida kuni lk 338c 2. rida. Inglisekeelne tõlge: Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, New York: Columbia University Press, 1967, lk 137.
3. Selle kohta vt: John McRae, *The Northern School and the Formation of Early Ch'an Buddhism*, Kuroda Institute Studies in East Asian Buddhism, 3, Honolulu: University of Hawaii Press, 1986.
4. *Ruizhou Dongshan Liangjie chanshi yulu*, T., 48. kd, lk 522b 4.-9. rida.
5. *Liuzu dashi fabao tanjing*, T. nr 2008, 48. kd, lk 349b, 22.-26. rida. Vt ka: Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, lk 134.
6. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 246a, 9.-10. rida.

7. PEATÜKK

1. Vt *Linji Huizhao chanshi yulu*, T. nr 1985, 47. kd. "Linji üleskirjutuste" tõlget inglise keelde vt: Ruth Fuller Sasaki, *The Record of Lin-chi*, Kyoto: The Institute for Zen Studies, 1975; samuti Burton Watson, *The Zen Teaching of Master Lin-chi*, Boston: Shambala, 1993.
2. *Linji Huizhao chanshi yulu*, T., 47. kd, lk 500b, 22.-24. rida. Vt ka Ruth Fuller Sasaki, *The Record of Lin-chi*, lk 25.
3. T., 47. kd, lk 499c, 6.-9. rida. Vt ka Sasaki, *The Record of Lin-chi*, lk 20.
4. T., 47. kd, lk 500b, 25. rida, kuni 500c, 1. rida. Vt ka Sasaki, *The Record of Lin-chi*, lk 25.
5. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 219a, 22. rida kuni 219b, 1. rida.
6. T., 47. kd, lk 50a, 19.-21. rida. Vt ka Sasaki, *The Record of Lin-chi*, lk 47.

7. William F. Powell, *The Record of Tung-shan*, Honolulu: Kuroda Institute, 1986, lk 49.
8. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 336a, 20.-22. rida.
9. Vt Yunqi Zhuhong (1535-1615), *Changuan cejin*, T. nr 2024, 48. kd, lk 1104b, 123. rida.
10. Zhuhong, *Changuan cejin*, T., 48. kd, 1103c, 17.-18. rida.
11. Vt C. C. Zhang, *The Practice of Zen*, New York: Harper & Row, 1959; samuti K'uan-yu Lu (Charles Luk), *Practical Buddhism*, London: Rider, 1971.
12. Xuyuni arutlust *huatou*'st vt: K'uan-yu Lu (Charles Luk), *Chan and Zen Teaching*, First Series, London: Rider, 1960, lk 23.

8. PEATÜKK

1. Yanagida Seizan (tõlk.), *Daruma no goroku. Zen no goroku*, I, Tokyo: Chikuma shoten, 1969, lk 32.
2. Sengcan, *Xinxin ming*, T. nr 2010, 48. kd, lk 376b, 5.-6. rida ja 377a, 3.-4. rida.
3. Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, lk 139.
4. *Shemota song*, *Chanzong Yongjia ji*, T. nr 2013, 48. kd, lk 389b, 28.-29. rida.
5. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 321a, 18.-19. rida.
6. *Samas*, T., 51. kd, lk 321a, 20.-21. rida.
7. *Yunzhou Dongshan Wuben chanshi yulu*, T. nr 1986a, 47. kd, lk 515b, 17.-19. rida.
8. *Ruizhou Dongshan Liangjie chanshi yulu*, T. nr 1986b, 47. kd, lk 522b, 17. rida.
9. *Fuzhou Caoshan Yuanzheng chanshi yulu*, T. nr 1987a, 47. kd, lk 529b, 25. rida, kuni lk 529c, 7. rida; samuti leiab selle kirjakohta ka *Jingde chuandeng lu*'s, T., 51. kd, lk 336c, 26. rida, kuni 327a, 9. rida.
10. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 321a.
11. *Hongzhi chanshi guanglu*, T. nr 2001, 48. kd, lk 100a-b ja 98a-b. "Istudes mõtluse teraviku" kohta vt: Carl Bielefeldt, *Dōgen's Manuals of Zen Meditation*, Berkeley: University of California Press, 1988, lk 99-101.
12. *Hongzhi chanshi guanglu*, T., 48. kd, lk 78b, 7.-9. rida.
13. *Samas*, T., 48. kd, lk 73c, 9.-10. rida.
14. *Samas*, T., 48. kd, lk 73c, 5.-13. rida.
15. *Samas*, T., 48. kd, lk 73c, 14.-24. rida.

16. Samas, T., 48. kd, lk 74a, 11.-12. rida.
17. Zhiyi, *Mohe zhiguan*, T. nr 1911, 46. kd, lk 56b.
18. Nanzong dunjiao liuzu Huineng dashi shifa tan jing, T., 48. kd, lk 338b, 19.-22. rida; Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, lk 136.
19. Chanzong Yongjia ji, T., 48. kd, lk 389b, 21. rida.
20. Hongzhi chanshi guanglu, T., 48. kd, lk 98b, 5. rida.
21. Mozhaoming, kogumikus *Hongzhi chanshi guanglu*, T., 48. kd, lk 100a, 26.-27. rida.

9. PEATÜKK

1. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 240c, 18.-23. rida.
2. Linji Huizhao chanshi yulu, T., 47. kd, lk 505a-b.
3. Zhu Shi'en, *Jushi fendeng lu*, kogumikus *Xuzangjing*, Hong Kong: Hong Kong Buddhist Association, 1967, 147. kd, lk 857-934.
4. Mõtlussaalide elukorraldust Jinshani ja teistes Hiina chani kloostrites 20. sajandi esimesel poolel on kirjeldanud Holmes Welch oma raamatus *The Practice of Chinese Buddhism*.
5. *Laiguo chanshi zixing lu*, Taipei: Tianhua chuban gongsi, 1981, lk 15.

11. PEATÜKK

1. Vt Zhishao, *Rentian yanmu*, T. nr 2006, 48. kd, lk 315c-316a.
2. Yanagida Seizan esitab hüpoteesi, et Pumingi võiks samastada kellegi poolmüngast õpetaja Jiang Zhiqiga (1031-1104), kes tundis hästi chani õpetust, kuid kel olid ka tugevad taoismi kalduvused. Vt Ueda Shizuteru ja Yanagida Seizan, *Jyūgyūzu*, Tokyo: Chikuma shoten, 1982, lk 251-262.
3. Samas, lk 247-257.
4. Vt näiteks D. T. Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, New York: Grove Press, 1960, ja *Essays in Zen Buddhism*, First Series, New York: Grove Press, 1961, lk 363-376; Paul Reys, *Zen Flesh Zen Bones*, Rutland: Tuttle, 1969; Philip Kapleau, *Three Pillars of Zen*, revised and expanded edition, Garden City: Anchor Press, 1980.
5. Vt Yanagida Seizan, *Shinjinmei, Shōdōka, Jyūgyūzu, Zazengi*, Zen no goroku 16, Tokyo: Chikuma shoten, 1974, lk 205-224.
6. Philip B. Yampolsky, tõlk., *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, New York: Columbia University Press, 1967, lk 180.
7. *Jingde chuandeng lu*, T., 51. kd, lk 259a, 28. rida, kuni 259b, 1. rida.

REGISTER

- Abhidharma 20, 115
 Āgama 41, 43
 akupunktuur 74
 Ameerika Ühendriigid 12,
 18, 23, 29-30, 33, 38,
 45-46, 50, 208, 221, 268,
 273, 304, 311, 313-315
 Amitābha (*Amituo fo*) 40-42, 45,
 129-130, 132-133, 136, 206
Amituo fo 40-42, 45, 129-130,
 132-133, 136, 206
 analüüsiv vaatlus (*vipaśyanā*) 26,
 65, 114, 144, 156, 234, 266
 Ānanda 28
ānāpānasmṛiti 63, 117, 216
 Anhui 31
apramāṇa-citta 115, 138
āsana 74
 astmeline tee 19, 26, 69, 175, 186
aśubha-bhāvanā 115, 124
ātman (ise, mina ise) 52, 66, 167
 Avalokiteśvara (*Guanyin*
pusa) 129-132, 136
 Avatansakasutra (*Huayan-*
suutra) 41, 94, 97
baguan zhai jie 97, 101-102
 Baizhang Huaihai 190,
 263, 276, 323
 Bantetsugyu Rōshi 44-45
 bhikṣu 97, 98, 102,
 106-107, 109-111
 bhikṣuni 97, 98, 102,
 106, 108-109
biguan 40, 46
bodhi 103, 139, 289
 Bodhidharma 19, 24, 51, 184-
 185, 197-198, 224, 298, 302
 bodhisattva 17, 31-32, 41-42,
 52, 60, 63, 95, 103, 106-107,
 109, 129-130, 133-139, 173,
 176-178, 181, 235, 289, 294,
 322, 324, 335, 357-359
 bodhisattva käitumisjuhi-
 sed 10, 20, 47, 52, 97-98,
 102, 104-106, 132-139,
 170, 236, 262, 266-267
 Brahma elupaigad 63, 138
 Brahmadžālasuutra (*Fanwang*
jing) 104-106, 363
 Buddha 7-8, 10, 14-19, 24, 26,
 29, 32, 34-35, 39-42, 45-46,
 49-52, 57, 63, 68, 77, 95,
 97-100, 102-108, 110-112,
 116, 129, 131-137, 141, 143,
 146, 157, 161, 164, 167, 173,
 176-179, 181-190, 192, 198,
 201, 205-206, 217, 228, 232,
 259, 261-265, 267, 272-273,
 275, 282-283, 287-289,
 293-294, 300, 302, 306, 327,
 332, 346-347, 352, 356
 Buddha Śākyamuni 8, 34, 57,
 61, 65, 70, 76, 182-184, 205,
 282-283, 288, 293, 332
 Buddha meel 32, 34, 95,
 184-185, 187, 361
 Buddha meenutamine 14, 116
 Buddha nime lausumine
 132-135, 137, 157, 217
 Buddha-loomus 15-16,
 19, 24, 26, 103, 106,
 130-132, 184, 190, 201,
 282, 327, 332, 346, 350

- buddhasus 35, 67, 102–103, 106, 173, 181, 184, 228, 265, 289, 308, 326, 352
 budismi käitumisjuhised 98, 106, 108–109, 360
buli wenzi 182
- canchan* 42, 261
 caodong, koolkond 12, 20, 37–38, 42, 187, 190, 196, 199, 223–227, 239–240, 245, 321–322, 324, 329
 Caoshan Benji 68, 190, 198–199, 226, 322
Chan de tiyan (Sheng-yen) 9, 12–15, 17–20, 25, 27–47, 329
 chani pōhjakoolkond 22
 Changlu Zongze 325
 chan, sissejuhatus alates 15
chanhui 34
 chani harjutamine (*canchan*) 42, 261
 chani lõunakoolkond 22
 chani mõtluskeskus 16, 34, 81, 261, 277–279, 286
 chani õpetaja (*chanshi*) 13, 16, 18, 20, 22, 23, 27, 29, 30, 36–37, 50–51, 61, 68, 157, 183–185, 188–189, 191, 194–196, 198–200, 204, 209, 213, 216, 220, 224, 226, 262–263, 271, 273, 276, 297–298, 300, 303–304, 306, 308–311, 314–320, 332, 336, 338, 340, 356, 358
Chanmen risong 32
 Chaoyuani klooster 40
Chengfo zhi dao ("Buddhaks saamine") 29, 182
chuan 85
chuandeng lu 199, 321
chun dazuo 42
- Chung-Hwa Budismi Instituut 7, 45–46
 Chushan Shaoqi 209
- da yituan* 215
dabei chan (suure kaastunde palve) 40–41
 Dahui Zonggao 190, 196, 199–200, 223–224, 310, 319, 322, 325
dantian 87, 118, 121–123
 Danxia 189, 263
dao (kulg) 16, 188
 Daoxin 185
daoyin 74
 Daoyuan 33, 199
Dasheng zhi guan famen ("Maha-jaana käsitus meelerahust ja uurimisest") 43
 Dashengi klooster 32–34, 43
dazhangfu 220
 Dazhu Huaihai 262
 Dayu 195
denglu 189, 198
 Dhammapada 10, 109
 dharma (seadmus) 9, 17, 22, 32, 36–37, 45, 58–59, 65, 99, 167, 169, 182–185, 235, 320
 Dharmatrummi Mägi (*Fagu shan*) 8–9, 14, 29, 32, 46
dhyāna 49, 55, 64–67, 70, 87, 181, 187, 234, 236, 243, 251, 256
 Ding 198
 Dinghui klooster 37
dinghui shuangxiu 42, 46
 distsipliin 16, 26–27, 61–62, 67, 69–71, 112–113, 262, 277, 303, 307, 339
 Dixian 30
 Dōgen Kigen 199, 223, 241, 245

- Dongchu 37–40, 43, 45–46, 360–362
 Dongshan Liangjie 187–188, 190, 198–199, 225–226, 322
duhkha (kannatus) 52, 57, 66–67, 164
- ebapuhtus 63, 115–116, 124–125, 128, 138, 143, 151, 160–162, 169
 esoteeriline budism 117, 135
 Euroopa 12, 30, 45
- Fagu shan* (Dharmatrummi Mägi) 8–9, 14, 29, 32, 46
 fayani õpetusliin 190
feng 85
 Fenyang Shanzao 190
 Foguo Weibai 324
 Fojiao tang 36
foshi 32–33
 Foyin Liaoyuan 324
 Fu Dashi 271
- ganying* 316
 Gaomini klooster 13, 22
 Gautama Siddhārtha 49
 geluki koolkond 324
genben jie 109
Getting the Buddha Mind (Sheng-yen) 32
gongan 17, 27, 34, 69, 157, 196–206, 208–209, 223–224, 238, 240, 244, 255, 295, 321–322, 344–345
guan (uurimine, analüüsiv vaatlus) 26, 42, 65, 114, 117, 124, 144, 155–156, 199, 234, 266
guan hui 155
guanfo 42
 Guangjiao klooster 31–32
- Guanyin pusa* (Avalokiteśvara) 32, 40–41, 44, 129–133, 136
Guicheng (Sheng-yen) 33
 Guishan Lingyou 323, 355
 guiyangi õpetusliin 190, 322
- Hakuin 22, 196
 Hanshan Deqing 210–211
 Haolin 41
 Harada Rōshi 44
 harjutamine 8–10, 12–13, 15, 17–21, 23–27, 33–34, 37, 40, 42–43, 46, 50–51, 64, 67, 69–113, 134, 136, 144, 155, 178–179, 181–182, 184, 186, 188–189, 191, 196, 200–206, 208–225, 227–228, 231–232, 234–235, 237–240, 242–245, 247–250, 252, 254–259, 261–298, 303–309, 314–326, 328–329, 331–333, 336, 338–340, 342–348, 354, 359
 harjutuslaager 14, 19, 25, 28, 34, 44–45, 71, 80, 215–216, 219–221, 259, 273, 276–281, 285–286, 294–295, 306–307, 313, 315, 318–319
 hatha jooga 74
 Heze Shenhui 185
 Hiina 10, 12–18, 21–23, 29, 31–32, 37, 45–46, 50, 104–106, 117, 129, 165, 179, 182–186, 189–190, 196, 208, 220, 268, 271, 274, 277–279, 281, 286, 297–298, 311, 313, 324
 hiina budism 7, 14, 20–21, 26, 29–30, 42–43, 45, 74, 114, 177, 264, 271, 315, 321, 323
 Hiina Budistide Assotsiatsioon
 Ameerika Ühendriikides 45
 Hiina Kultuuri Ülikool 45

- hiina meditsiin 74
 hinajaana 51, 57–58, 65–66, 95,
 102, 105, 114, 117, 138, 160,
 168, 170, 181, 236, 243, 255–
 256, 262, 335
 hingamine 73, 76, 79–81, 84–91,
 93, 115–123, 138, 143, 150,
 156, 216, 247–248, 259, 268,
 336
 hingamise jälgimine 63, 65, 80–
 81, 90, 115–120, 138, 156,
 259
 hingetõmmete loendamine 80,
 90–93, 117–119, 126, 134,
 143, 221, 259
 Hongren 185
 Hongzhi Zhengjue 190, 199, 223,
 227, 231, 233, 245, 253
honzan 44
 Huangbo Xiyun 190–191, 195,
 261
huatou 25, 27, 69, 133, 191–224,
 238, 244, 255–259, 280, 287,
 295, 319, 344–345
Huayan-suutra (Avatansakasuuutra)
 17, 20, 34, 41, 94, 180, 183,
 321–322
 Huike 185
 Huineng 51, 61, 178–179, 185–
 186, 188, 190, 225, 237, 252,
 262, 265, 267, 274, 327, 348
 Hunan 186
 hüvejuur 154, 178, 186, 188, 211,
 240, 344
 Ida-Aasia 15, 17, 19, 23, 50, 70,
 78, 117, 129
 Ida-Aasia budism 19, 23, 50, 130,
 180
 idamäe koolkond 185
 India 26, 49, 51, 63, 70, 74, 114,
 117, 154, 177, 181, 183–185,
 187, 234, 297–298
inka 18, 45, 184
ise (*ātman*) 167
 Istudes mõtluse teravik (*Zuochan*
zhen) 227, 365
 Jaapan 11, 13, 15–16, 18, 22, 32,
 43–46, 50, 77, 84, 181, 190,
 196, 200, 208, 223, 241, 245,
 268, 277, 304, 322–325
 Jangtse 31
 Jiang'nani Budismi Akadeemia
 31
 Jiangxi 186
jianxin chengfo 182
jianxing 24, 182, 184, 208, 335
jiao 17, 19–20, 24, 183
 Jiaoshan 37
jiaowai biezhuān 182
Jieluxue gangyao (Sheng-yen) 43,
 360
 Jing'ani klooster 33–34
jingchan 33
Jingde chuandeng lu 199
 Jinshani klooster 13, 22
 Jiuhua mägi 31
 jooga 63, 74–75
jujie 106
 kaastunne 104, 131, 136, 138–
 139, 141–142, 170, 172–173,
 288, 301, 308, 357
 kahtlus 13, 35–36, 100, 145, 202–
 204, 207–216, 222–223, 256,
 258, 281–282, 285, 295–296,
 344–345
kai 337
kaiwu 320, 335, 337

- Kaks sissepääsu ja neli tegutsemist
 (*Er'ru sixing*) 24, 298, 302
 Kanekura Enshō 44
 kannatus 16, 26, 51–52, 56–57,
 66, 100, 102, 104, 130, 137–
 139, 141–142, 151–152, 158,
 164–165, 184, 193, 288, 304,
 308, 338
 Kaohsiung 36, 40
 karma (tegu ja teovili) 9, 16, 32,
 37, 41, 56, 99, 111–112, 127,
 132, 134, 137, 152–153, 162,
 187, 211, 216, 240, 294, 329
 keskendumine (*samādhi*) 9, 26–
 27, 40, 42, 46–47, 67, 69–70,
 74–75, 81, 87, 89, 93–95, 114–
 116, 121, 123, 126–127, 134,
 142–144, 154–157, 160–161,
 181, 187, 202, 215, 234–235,
 237, 240, 243, 249–251, 255–
 257, 262, 265–266, 268–269,
 303, 306, 343–345, 347
 kesktee 58, 60, 67, 177
kōan (*gongan*) 17, 27, 34, 69, 157,
 196–224, 238, 240, 244, 255,
 295, 321–322, 344–345
 kogodus (*sangha*) 13–14, 30, 45,
 98–99, 104, 111–112
 kolm distsipliini 27
 kolm kaitset (*san guiyi*) 97–98, 106–
 107
 kolm kalliskivi 98–99, 102, 107, 267
 kolm vabanemise väravat 67, 289
 kolm õpetust 265
 kommunistlik revolutsioon Hiinas
 12, 30, 35
 Kṣitigarbharādža 131, 136
 kujustamine 9, 42, 45, 115–116,
 124–127, 129, 132–133, 135,
 138, 143, 160–161, 187, 234,
 250
 kulg (*dao*) 16, 188
 kultuur 10, 12, 14–15, 21–23, 45,
 50, 186, 199, 208, 223, 268,
 303, 314, 316, 322
 kultuürirevolutsioon 313
 Kumāradživa 264
 Kuo'an Shiyuan 323–325, 328–329
 Kuuenda patriarhi lavasuutra 186,
 364
 käitumisjuhised 10, 20, 47, 52,
 97–98, 102, 104–106, 108–
 109, 132–139, 170, 236, 262,
 266–267
 kümme härjakarjatamise pilti 320–
 359
 kümme töotust 98, 294
 Laiguo 13, 22, 30, 277
 lambi edasiandmine (*chuandeng*)
 199, 305, 307, 321
 Langhui 31–32
 Langshan 31–33
 Liangi dünastia 197
 linji koolkond 12, 20, 22, 37,
 190–191, 194, 196, 199–201,
 223–224, 322–325
 Linji ütluste ülekirjutised 191
 Linji Yixuan 16, 22, 190–191, 261,
 276
liu miaomen 117
 lootosasend 63, 70, 76–78, 120, 247
 lootosepalve 45
 Lootossuutra 41
 Lōuna-Songi ajastu 324
 madhjamaka 34, 169
 mahajaana 10, 15, 17, 20, 43,
 47, 51–52, 57–59, 65–67, 95,
 102–103, 114, 116–117, 129,
 131, 135, 137–138, 160, 169–
 170, 172–173, 176–178, 181,

- 234, 255–257, 262, 289, 308, 335, 339
 Mahākāśjapa 18, 183
 Mandžušri 60, 130–131, 136
Manual of Zen Buddhism (Suzuki) 323
 Marpa 38
 Mazu Daoyi 16, 61, 186, 188–191, 261–262, 306, 311, 319, 323
 meele koondamine neljale 154–174
 meele vaigistamise viis meetodid (*wu tingxin*) 114–153, 234
 meeleharjutus 9, 16–17, 19–21, 25–27, 34, 36–39, 41–42, 46–47, 49, 63, 66–97, 102, 105, 112–114, 116–118, 120, 123, 125–127, 132–134, 136–138, 149, 151, 154–155, 161, 173, 181, 196, 212, 216, 218, 220–221, 226–227, 255, 265, 267, 303, 306–307, 323, 336
 meeleplekid 16, 51, 61, 67, 94, 104, 115, 142, 156, 160, 219, 255, 289, 327, 336, 338–339, 342, 344–345, 347–348, 355
 meelerahu (*śamatha*) 26, 65–66, 114, 156, 181, 215, 225, 234, 266
mengli 290
mijiao 17
 Milarepa 38, 137
 Mingi dünastia 33, 44, 277, 324
Mohe zhiguan (Zhiyi) 234
mozha 42, 69, 157, 199, 223–224, 227
Mūlamadhyamakakārikā (Nāgārdžuna) 169, 363
 mõistmine (*prajñā*) 18, 26, 50–52, 55, 58, 62, 66, 70, 74, 115, 154, 173, 177, 234, 254, 266, 303
 mõtlus 9, 13, 16, 34–36, 38–42, 45, 49, 51, 55, 61, 63, 65, 70, 73–74, 78, 81, 93, 101, 138, 146, 149, 151, 170, 181–182, 191, 227, 245, 252, 261–264, 266–267, 269, 273, 277–279, 283, 286, 290, 306–307, 314, 320, 323, 325, 336, 349
 mõtlusesaal 16, 34, 81, 261, 279, 286, 366
 Märkmeid usku täis meelest (*Xinxin ming*) 224, 325
 Märkmeid vaigest valgustusest (*Mozhao ming*) (Hongzhi) 42, 69, 157, 199, 223–224, 227
 Nāgārdžuna 58, 169
namo Amituo fo 133, 206
namo Dabei Guanshiyin pusa 133
 Nanquan Puyuan 263, 340, 359
 Nanting 33
 Nanyue Huairang 190, 261, 265, 306
 Nanyue Huisi 43
 neli suurt töotust 289, 294
 neli õilsat tõe 17, 170
nianfo 42, 45, 116, 129, 132, 134
 nirvaana 9, 52, 57–58, 60, 68, 102, 170, 175–177, 265
 Nomura Yōsho 44
 Nongchani klooster 9, 37–38, 45
 noviits 32, 98, 101–102, 109, 263
 Ouyi Zhixu 33, 44
 Pangyun 271
 patriarh 17–18, 24, 39, 43, 50–51, 60, 178, 183–186, 188–190, 192, 196–197, 200, 205, 223–225, 252, 262, 265, 274, 298, 304, 306, 332, 348

- Peitou 37, 45
prajñā (mõistmine) 18, 26, 50–52, 55, 58, 62, 66, 70, 74, 115, 154, 173, 177, 234, 254, 266, 303
prajñāpāramitā suutrad 43, 52
pratityasamutpāda 47, 115, 162, 170
 puhta maa koolkond 17, 30, 34, 47, 117, 132–133, 135, 206
 Puming 323–324, 328–329
pusajie 97
 pühakirjad 17, 20, 33, 42, 49, 51, 53, 63, 90, 94, 101, 105, 131, 138, 177, 182–183, 187, 321
qi 74, 84–86, 151
qinggui 189, 263
 Qingi dünastia 30, 44
 Qingju Haosheng 324
 Qinguan Xingsi 190
 Reiyū-kai 44
renjian jingtu 47
 Renjun 33
 rinzai koolkond 12, 22, 44, 190, 196, 199–200, 310, 322
 Risshō Ülikool 43–44
 Sakamoto Yūkio 43
samādhi 9, 26–27, 40, 42, 46–47, 67, 69–70, 74–75, 81, 87, 89, 93–95, 114–116, 121, 123, 126–127, 134, 142–144, 154–157, 160–161, 181, 187, 202, 215, 234–235, 237, 240, 243, 249–251, 255–257, 262, 265–266, 268–269, 303, 306, 343–345, 347
 Samanjaphalasuutra (*Samañ-ñaphalasutta*) 113
 Samantabhadra 131, 137, 294
samāpatti 55, 64, 256
śamatha 26, 65–66, 114, 156, 181, 215, 225, 234, 266
san guiyi 97
 Sanbōkyōdan zen 44
 sangha 13–14, 30, 45, 98–99, 104, 111–112
sanju jingjie 105
 sanluni koolkond 180
 sansaara 156, 162, 167, 169, 175–177, 179, 184, 187, 288, 335
satori 335
 seadmus (dharma) 9, 17, 22, 32, 36–37, 45, 58–59, 65, 99, 167, 169, 182–185, 235, 320
 seadmuse loomus 234
 Sengcan 185, 224, 325
sesshin 44, 277
 Shanghai 31–33, 35
 Shaolini klooster 74
 Shen Jiazhen 45
 Sheng-yen 9, 12–15, 17–20, 25, 27–38, 40–47, 329
 Shenhui 186, 262
 Shenxiu 185–186
shido kegyō 44
 Shigong Huizang 189
 Shigu Xiyi 325
shijie yijia 46
shikantaza 199, 241, 245
 shingoni koolkond 44
shinkō bukkyō 44
 Shishuang Qingzhu 225–227
 Shitou Xiqian 186, 190
si hongshi yuan 105
 Siddhārtha Gautama 49
śīla 26, 70, 303
 Sinise kalju üleskirjutused (*Biyan lu*) 199–200, 321
 skandhad 162, 167
 Songi dünastia 17, 182, 189–190, 199, 227

- sōtō koolkond 22
 Suzuki, Daisetsu Teitzaro 21–22, 323
 suure kaastunde palve (*dabei chan*) 40–41
 suutrad 10, 14, 17, 20, 26, 35, 39, 41–43, 49–50, 52–53, 60, 94, 97, 104–106, 111, 113, 132, 154, 176–178, 181–183, 186, 225, 236–237, 262, 265–267, 273, 294, 301, 304, 306–308, 316, 323, 349, 353
 sõltuvuslik tekkimine 111
 Südasuutra 10, 52, 176, 294, 301, 353
 Šakjamuni Buddha 15, 34, 57, 65, 70, 76, 183–184, 205, 259, 275, 282–283, 288, 293, 332
śūnyatā (tühjus) 18, 25, 51–53, 66, 104, 172, 299, 335
 zazen 50, 70
 zen 10–13, 15, 17, 19–23, 26, 30, 44, 49–50, 70, 181, 196, 200, 223, 241, 245, 304, 323, 325, 335
 Zhang Mantao 43
 Zhang Shangyin 310
 zhao 233, 241
 Zhaozhou 201, 206
 Zhengyan 14
 zhenshen 131
 Zhenxie Qingliao 223
 zhi 26, 65, 114, 117–118, 156, 234, 266
 Zhiguang 37, 41
 zixin 192
 zuochan 70, 227, 266, 306, 325
 Taipei 9, 32, 37–38, 45–46, 329
 Taipingi ülestõus 22
 Taiwan 9–12, 14, 25, 29, 32–33, 35, 38, 43, 45–46, 106, 273, 278, 311, 340, 358
 Taixu 30, 33–34, 37, 44, 209
 Tangi dünastia 13, 22, 189, 198
 tantrism 68, 135
 taoism 74
 Teemantsuutra 10, 178, 236, 262
 tegu ja teovili (karma) 9, 16, 32, 37, 41, 56, 99, 111–112, 127, 132, 134, 137, 152–153, 162, 187, 211, 216, 240, 294, 329
thiên 15, 22
 tiantai koolkond 17, 20, 30, 34, 43–44, 117, 157, 180, 183, 234, 321–322
 Tiantong Rujing 223
 Tiibet 20, 129, 137, 324
 tiibeti budism 324
 Tōhoku 44
 Touzi Yiqing 227
 Tz'u-chi Kaastunde ja Abistamise Fond 14
 tulisuike näljase vaimu lahtipäästmise tseremoonia (*fang yan-kou*) 33
 töötused 25, 31, 39, 41, 46–47, 50, 72, 98–99, 101–102, 104–110, 130–132, 136, 264, 266–268, 281–282, 287–290, 292–295, 303, 315
 tähelepanu koondamine neljale 154–174
 tühjus (*śūnyatā*) 18, 25, 51–53, 104, 172, 299, 335
 Upaasaka käitumisjuhiste suutra 97, 106
 uposatha 97, 101–102, 107, 109
 uposatha kaheksa käitumisjuhist 97, 101

- usk 32, 104, 107, 110, 135–136, 158–159, 217, 234, 281–287, 290, 293, 298, 325, 332, 334
 uurimine (analüüsiv vaatlus) 26, 65, 114, 144, 156, 234, 266
 vabariiklik revolutsioon Hiinas 22
 vadžrajaana 51–52, 114
 vaev 28, 31, 35–36, 39, 51, 57, 63, 68, 76, 84–85, 128, 133–138, 158–159, 161–165, 169, 176, 179, 186, 208, 210, 235, 255, 259, 280, 288–289, 293, 299–300, 307, 310, 316, 327, 330–331, 333, 336, 338, 343, 346, 349
 vaikne valgustus 223–260
 Vietnam 13, 15–16, 18, 21–22
 viie dünastia ajastu 22
 viis käitumisjuhist (*wu jie*) 97–100, 102, 106, 109, 113
vijñānavāda 34
 Vimalakīrti 60–61
 Vimalakīrti suutra 60
vinaya 99, 105, 109, 111–112, 262
vipaśyanā 26, 65, 114, 144, 156, 234, 266
 virgumine 9, 15, 17–21, 24–28, 33, 35, 41, 49–52, 55–56, 61, 65–70, 94–95, 97, 102, 103–105, 112, 115, 117, 130–132, 136, 138–139, 154, 157, 182–192, 196–197, 201, 205, 207, 212, 215, 218–223, 228, 232, 234–235, 242, 244, 249, 251–252, 256, 261, 266, 268, 276, 280, 283, 288–289, 292, 294–295, 298, 300, 303–304, 306–311, 316, 320–322, 324–340, 348–349, 352–353, 355
 Virgumise laul (*Zhengdao ge*) (Yongjia) 325
 võitluskunstid 63, 74–75
 Väravateta läbipääs (*Wumen guan*) 188, 200, 223, 321
waihu 315
 Welch, Holmes 14
 Wenhuaquan 37–38, 45
wu 51, 97, 206, 337
wu jie 97–100, 102, 106, 109, 113
Wumen guan 199, 200, 223, 321
 Wumen Huikai 199
wunian 16, 42, 89, 188
wuxin 89
 Wuyi 41
 äkiline virgumine 175–180
 ülim täielik virgumine 52, 139
xi 85–86
 Xiangyan Zhixian 226
xin 282
xingjie 42, 46
Xinxin ming (Märkmeid usku täis meelest) 224, 325
xiuxing 46
Xuanzhong ming 226
 Xuyun (Tühi Pilv) 13, 22, 30, 34, 36, 157, 213, 220–221, 277, 340
 Yanagida Seizan 324
 Yang Baiyi 43
 Yang Wenhui 37
 yangqi 324
 Yangshan Huiji 355
 Yasutani Roshi 44
Yijiao jing 323
 Yinguang 30, 133
jinke 18, 184, 309–311

Yinshun 29–30, 41, 43–44

yixin buluan 133–134

yongmeng 290

Yonjia Xuanjue 225, 252

Youposhejie jing (Upaasaka kaitu-
misjuhiste suutra) 106

yuan 31, 46–47, 105

Yuani dünastia 325

Yuanwu Keqin 199–200, 310

yulu 25, 189, 198, 321

Yunju Daoying 187–188

Yunmen Wenyan 61

Yunqi Zhuhong 324



Chan on Hiinas see, mille vaste Jaapanis on zen, Vietnamis thiën ja Koreas sŏn. Sellele maha-jaana-budismi koolkonnale pani umbes tuhat viissada aastat tagasi aluse patriarh Bodhi-dharma. Chan keskendub asjade tõelise loomuse mõistmisele ning kinnitab, et igas olendis on sisemiselt olemas täielik virgumine. Seda virgumisvõimet, mida nimetatakse Buddha-loomuseks, ei ole tarvis omandada, olendisse sisse viia ega isegi mitte äratada. Ta on loomulikult olemas just sellisena, nagu ta on, ja on nõnda alati loomulikult olnud. "Härja jälgi mööda" on põhjalik ülevaade chanist budismi laiemas kontekstis.

Käesolev raamat põhineb tänapäeva ühe tuntuima chan-budismi õpetaja Sheng-yeni kirjutistel. Sheng-yen (s. 1930 Shanghai lähedal) elab Taiwanil ja juhib Dharmatrummi Mäe nime- list budistlikku assotsiatsiooni.

