

MIS ON MEDITATSIOON?

HARRI INTS

Sõnumitooja 8 (32), 1990

Ladina *meditatio* vasteks tarvitatakse eesti keeles *mõtisklus*, *mõlgutlus*, *meelisklus*, aga ka *hardumus*, ja *meditari* tähendaks siis *mõtisklema*, *mõlgutlema*. Inglise keeles tähendab *meditation* eelkõige millegi üle hoolikalt ja sügavalt pika aja jooksul mõtlemist või mitmesuguste eri nähtuste jms detailset tundmaõppimist meeles, aga ka mingi aja jooksul rahu ja vaikuses püsimist kui religioosse harjutamise üht osa.

Nõnda on sõna *meditatsioon* tähendusväli küllalt lai ja selle sõnaga võib tähistada erinevaid asju. Mitte iga meditatsioon ei ole meditatsioon ja vastupidi.

Budismialases kirjanduses on sõna *meditatsioon* kasutatud peamiselt kahe sanskritikeelse sõna – *dhyāna* ja *samādhi* – vastena. *Dhyāna* on moodustatud tegusõna juurest *dhyā*, mis tähendab *mõtisklema*, *ette kujutama*, *meeles pidama*, *läbi mõtlema*. Eesti keeles on seepärast pakutud *dhyāna* vasteks *mõtlus* (kui miski, mis on seotud mõtlemisega, aga mis pole üksnes mõtlemine). *Samādhi* tähendab *kokkuvõtmine*, *ühendamise*, *sügav keskendumine*, *täideviimine* jne. Seetõttu on *samādhi* vasteks selles kontekstis *keskendumine* või veel parem *keskendatus*, sest *samādhi* ühenduses *dhyāna* 'ga tähistab eelkõige seisundit, kui eeldust *dhyāna* 'ks (ilma keskendumiseta ei saa olla mõtlust). Järelikult, kui keegi teeb harjutusi selleks, et kontsentreerida meelt – olla keskendunud –, ei mediteeri ta veel. Kui keegi on harjutustes saavutanud edu ja on keskendunud, ka siis ei ole veel tegu meditatsiooniga *dhyāna* tähenduses. *Samādhi* ei ole *dhyāna* ja ilma *samādhi* 'ta ei ole *dhyāna* 't. Kui treial treib süvenenult mingit detaili, viibib ta *samādhi* 's – on keskendunud oma tegevusse. Kui teadlane uurib süvenenult mingit teaduslikku probleemi, siis võib öelda, et ta viibib *samādhi* 's – on keskendunud selle probleemi lahendamisele – ja mõtiskleb oma probleemi üle – viibib *dhyāna* 's. Seetõttu, arvan, on iga inimene kogenud seisundit, mida nimetatakse *samādhi* 'ks.

Meditatsioon *dhyāna* tähenduses (mõtlus), nii nagu sellest räägivad budistid, ei ole hingamisharjutused, lootoseasendis istumine ega lõõgastumine või pingete mahavõtmine. *Dhyāna* ei tähenda ka müstilisi elamusi, suurt kõikehaaravat rõõmu või levitatsiooni – lendlemist raskusjõu kiuste. *Dhyāna* on üks vahend teadvuse kõrgeima seisundi – virgumise (*bodhi*) – saavutamiseks.

Auväärne Bhikkhu Khantipalo[1] on rääkinud, et kui kõneldakse meditatsioonist, tuleb tingimata rõhutada motivatsiooni: inimene peab selgelt teadma, miks ta mediteerib, millega on see põhjendatud. Meditatsioon on vaid üks osa budistliku *dharma* rakendusest ja peab kulgema käsikäes *dharma* teiste osadega – helduse, kaastunde, vägivallatuse, kannatlikkuse, tasakaalukuse ja tagasihoidlikkusega. Kui kellelgi neid väärtusi lähteliselt ei ole ega tärka need omadused ka mediteerimise käigus, on midagi väga valesti ja jätkamine selge sõgedus. Kõlblus (*śīla*) on keskendumise vankumatu alus ja see, kes ei tee pingutusi juhiste rangeks järgimiseks, ei saavuta iial teadvuse kõrgeimat seisundit.

Imelikud nägemused, veidrad tundmused ja muu taoline ei ole *samādhi* "progressi" märgid (ehkki on mõeldav, et neid võib esineda, kui tõepoolest saavutatakse edu). Pigem on tunnismärgiks kõikehõlmav ja harmooniline kasvamine seadmuses (*dharma*). See, kellel puudub elav budistlik õpetaja, peab olema topeltvalvas, sest vastasel korral ei mõista ta iial, kas nende elamuste näol on tegu kurja deemoni Māra võrgutusega või on see tõesti kulgemine keskteel (*madhyamā pratipad* – budistlik tee).

Inimene võib tegeleda igasuguste asjadega: himude rahuldamisega, materiaalsete hüvede kogumisega, võimu taotlemisega teiste üle jne. Sellega tegelevad tavalised inimesed. Budistlikust seisukohast on need kõik nõmedad tegevused, sest varem või hiljem viivad need kannatuse sisse. Arukas on tegelea selliste asjadega, mis viivad kannatusest välja. Pingutus hea tervise saavutamiseks on ohjeldamatust prassimisest arukam. Ometi ei vii hea tervis iseenesest kannatuse rattast välja: ka hea tervisega inimesed surevad varem või hiljem. Seepärast soovivad budistlikud õpetajad neile, kes tõepoolest tahavad kannatustest ja oma probleemidest lõplikult vabaneda, kolme – kõlblust (*śīla*), mõtlust (*dhyāna*) ja mõistmist (*prajñā*). Neid kolme tuleb rakendada korraga, sest ühte pole teiseta.

Dhiravamsa[2] ütleb meditatiivsest eluviisist kõneldes, et *viis* või *tee* ei tähenda siin ei meetodit, koolkonda ega tehnikat. See tähendab elada oma elu mõtlusele vastavalt. Ta ütleb, et tuleb mõista, mis asi meditatsioon on. See on väga raske, mõistmata, mis asi meditatsioon ei ole. Meditatsiooni vastand on meditatsioon. Kui rakendame mingit meditatsiooni vormi või tehnikat, ei mediteeri me tegelikult, vaid üksnes katsetame, proovime. Kui oleme kõik vormid ületanud ja need rahule jätnud, alles siis hakkame tõeliselt mediteerima.

Meditatsioon ei ole maagiline või müstiline moodus, mille abil asjad näivad müstilised või salapärased. Meditatsioon on päevakohane teadlikkus igapäevaelus. Meditatiivne eluviis ei ole ka erilisel püha eluviis, vaid vastupidi – elu lihtsustumine. Kui püüame olla pühad, hajub meie energia pühaduse ideesse ja tulemust ei olegi.

Tiibeti õpetaja Chögyam Trungpa[3] on öelnud, et budistlik mõtluspraktika on kui teaduslik uurimistöö, mille käigus sõbrunetakse iseendaga ja seatakse mõtluse mikrokoobi alla mitte kõrgemad teadvuseseisundid, vaid hoopis "sansaara" mehhanism. Kui nüüd mõistetakse, kuidas see mehhanism töötab, ei ole "nirvaanat" enam tarvis.

Auväärne Bhikkhu Khantipalo räägib, et võib täheldada kaht justkui selgelt eristatavat budistliku meditatsiooni suunda, mis ometigi teineteist täiendavad.

Inimestel, kelle meel on väga elav ja kes kalduvad kannatama meelesegaduse all, on kasulik jälgida tähelepanelikult seda sõgedat "ahvimeele akrobaatikat". Meel on tegelikult terve hulk jadasid meeleoludest, mis tähtsavad ja samas kaovad lausa uskumatu kiirusega. Iga meeleolu on omakorda meel, mis koosneb meele moodustistest. Seega on algul selline meele tähelepanelik jälgimine tegelikult justkui kellegi "tähelepanelik" meel, kes jälgib teisi "meeli" (mis mõistagi asuvad kõik ikka sellesama iseenda mentaalse järjepidevuse sees). Sel moel areneb oskus vaadata meele sisse ja näha, kuhu see on läinud. On see pöördunud minevikku, olevikku või tulevikku? On see läinud materiaalsusesse, tundmusesse või ehk teadvuslikkusesse? Niisuguse "Kuhu see on läinud?"-meetodi abil pöördub hälbinud meel aeglaselt tähelepaneliku meele järelvalve alla ja tähelepanust saab kindel alus edasisele arengule. Sellisest tehnikast niihästi tähtsavad märgatav meeleelamus kui ka on sellist tehnikat vaja meeleelamuse säilitamiseks. Kui meel on rahunenud, võib hakata rakendama süüvimist sooviga jõuda tolle aluspinnaseni, millelt võib tähtsada tõeline mõistmine. Seda meetodit nimetatakse "rahusse juhtivaks tarkuseks".

Ülejäänud meetodid sobivad neile, kelle meel ei ole häiritud, ja siin kasutatakse keskendumiseks kindlaid objekte, milleks võivad olla mediteerija keha või selle osa, värv või pilt, sõna või fraas, abstraktne mõtisklus jne. Kõik need tehnikad on seotud meele tugeva, ometi paindliku distsipliiniga, sest meelel on loomupärane kalduvus hõlbida. Hälbinud meel tuleb tähelepanu abil hellalt tagasi tuua, et püsida valitud objektil.

Inimesed arvavad täiesti vääralt, et niisugune tehnika peab vältimatult viima rahusse ja vaikusse. Võib üllatada, kogedes algul enam pinget kui eeldati. See on nii sellepärast, et – esiteks – inimene pole tavaliselt kunagi vaadelnud oma meelt ega tea, missuguses seisundis see tegelikult on. Teiseks, soovides meelt distsiplineerida, peab algaja mediteerija ergutama seda "seisva vee tiiki" või otsekui sorkima kepiga tuld tuha all. Metsik meeleelamus on harjumuspäraselt tuimaks tehtud või kurnatud varasemast tähelepanupiitsaga ohjeldamisest. Ometi saavad lõpuks töökus ja järelemõtlikkus võitu liigtasaduse viljadest. Seda tüüpi tehnikaid rakendatakse virge tarkuse saavutamiseks ja nimetatakse "tarkusesse juhtiva rahu"-meetoditeks ning on väga vajalikud tänapäeva arutult pingelisel ajal.

Ja ikkagi: "Nau tules paistev lootus pole tõeline, nii ka meditatsioon ja ihad pole tõelised – seda Nad näitavad". (Vimalakirti-suustrast)

[1] Bhikkhu Khantipalo. Practical Advice for Meditators. – Syarikat Dharma, Kuala Lumpur, 1982.

[2] Dhiravansa. A new approach to Buddhism. – The Dawn Horse Press, Lower Lake, California, 1974.

[3] Guenther, H. V., Trungpa, Ch. The Dawn of Tantra. Shambala Publications, Berkeley, London, 1975.