

Autokommunikatsioon ja mõtlus: *Chan*'i harjutamise sisemine tekstiloome

Elli Marie Tragel

Budistliku psühholoogia, sealhulgas *chan*'i koolkonna lähtekohaks on põhimõte, et kõigi inimeste meel on algupäraselt kõikehõlmav ja suur (Suzuki 1970: 35; Gethin 2021: 229). Kuna tavapärase teadvus on „lahutatav ja eristav“ (Sheng-yen, Stevenson 2007: 352), siis elu jooksul kipub meel paraku keskenduma pigem piiride eraldavale kui ühendavale funktsioonile ning seeläbi kitsenema ja looma rahulolematust. Budismi kui lüsioloogilise õpetuse¹ eesmärk on ületada kitsas meel ja sellega kaasnev kannatus. Kui harjutada teadlikkust ja tähelepanelikkust vahetu kogemuse suhtes, võib õppida nägema maailma selle nõndasuses (sanskriti k *yathābhūtam* — ‘nii, nagu on’), piiravatest nimedest ja märgistustest eksitamata (Watts 1957: 52).

Budismis (nagu teaduseski) on tähtsal kohal maailma kriitiline uurimine. Kuna budismi eesmärk on leida meelerahu, on uurimisel rõhk pigem teadvuse seisunditel kui füüsilisel reaalsusel (Thompson 2015: 84). Lähtudes vaatest, et puhas teadvus ei ole kirjeldatav, vaid avaldub alles teksti loomise aktis (Mäll 1998: 314), soovitakse käesolevas artiklis paremini mõista mõtluses toimuva sisemise tekstiloome tingimusi ning muu-

¹ Lüsioloogiline õpetus on indiviidi või grupi vabanemine uuele, esialgsest kõrgemale tasemele jõudmine (Mäll 1998: 303–304). „Lüsioloogia“, mis ei ole mõistena paraku läbiivat kasutust leidnud, on Linnart Mälli poolt kreeka keelest λύσις (*lūsis* — ‘vabanemine’) tuletatud vabanemisõpetust tähistav alternatiiv „soterioloogia“ (Herkel 2020: 20–21).

tusi, mida mõtlus inimese enese- ja maailmatunnetuses kaasa toob. Selleks vaadeldakse, kas ja mil moel on Mälli sisemise tekstilooma kirjeldusega analoogne kultuurisemiootiline enesekorrastusliku autokommunikatsiooni mudel rakendatav mõtluspraktikale, milles püüeldakse märgisüsteemidest vabanemist.

Artiklis ühendatakse **Linnart Mälli** kultuurisemiootilisel lähene-misel põhinev dharmateooria ja **Juri Lotmani** autokommunikatsiooni käsitlus ning modelleeritakse nende kaudu meditatiivne enesekorrastus.

Dharma ehk seadmuse mõiste on „budismi süda“ (Gethin 2021: 61) ja budistliku kirjelduskeelega algalus (Herkel 2020: 14). Dharma „sisu“ ei saa üheselt kirjeldada, sest seda mõistet kasutatakse erinevas kontekstis erinevalt. Selle mõistega tähistatakse nii Buddha õpetust, kultuuri, seadusi, norme, tekste üldisemalt, tekstiosi, sõnu, mõisteid kui ka nende mõistete objekte kui olemise või teadvuse elemente (Mäll *et al.* 2006: 179). Seadmuse mõistega võib viidata ka kõigele sellele, mida peaks vaatlema märgina (skr k *nimitta* — ‘märk’) (Mäll 1998: 359): näiteks kuju, suurus, värv ja teised tajutavad tunnused. Tajutavad tunnused ei anna mingit olemuslikku teavet, sest need ei ole püsivad omadused. Seega on kõikide seadmuste või märkide ühine omadus nende tühjus (skr k *śūnyatā*) — püsiva omaoleku puudumine ehk mõistete, väidete, seisukohtade, tajude ning teadvuse seisundite suhtelisus ja sõltuvus kontekstist. Vabanemisel ei saa tajutavatest tunnustest lähtuda.

Tekst on „mitmesuguseid koode sisaldav konstruktsioon, mis on võimaline transformeerima laekuvaid teateid ja tekitama uusi“ (Lotman 1991: 278). Kuna dharma ei ole tekstina rangelt fikseeritud, võib seda vaadelda ka kui tekstilooma mehhanismi, mis genereerib teisi tekste (Mäll 1998: 314). Teadvuse seisundeid käsitletakse sisemise tekstina ja meelesharjutuste käigus uute seisundite tekitamist võib Linnart Mälli sõnul näha kui sisemist tekstiloomet, „mille juures „väline tekst“ [...] toimib impulsina, mis käivitab sisemise teksti genereerimise mehhanismi“ (Mäll 1998: 315). Peamised „sisemise teksti“ loomise protsessid on mõisteline ja kujundlik mõtlemine (skr k *dhyāna* ja *bhāvanā*) (*Ibid.*). Chan'i (hiina k *chan*; jpn k *zen*) koolkonna nimetus ongi tuletatud sanskriti sõnast *dhyāna*, millega tähistatakse mõtlust või vahel ka meelesharjutusi laiemalt (Sheng-yen, Stevenson 2007: 181; Gethin 2021: 333). Nii on *chan*-mõtluse kirjeldused ka siinse arutluse peamine materjal.

Mälli sisemise tekstiloome kirjeldusega analoogselt mõtestab Juri Lotman autokommunikatsiooni, mida iseloomustavad näiteks mõisted „avastus“ ja „inspiratsioon“: „minu poolt minusse sisestatud informatsioon korreleerub eelnenud informatsiooniga, mis on fikseerunud mu mälus, korrastab selle ja tulemusena saadakse väljundina märkimisväärtne informatsioonihulga kasv“ (Lotman 2010: 74). Teate transformatsioon toob kaasa muutuse MINA² senises enesekirjelduses ja tunnetuses (*Ibid.*).

Artiklis tutvustatakse (1) autokommunikatsiooni kui sisemist tekstiloomet, (2) lüsioloogilise õpetuse semiootilist mudelit ja (3) analüüsitakse nende avaldumist mõtluses. Mõtluse kirjeldamisel toetutakse *chan*-meeleharjutuste õpetusele (hingetõmmete loendamise näitel), nagu see on esitatud **Sheng-yeni** raamatus *Härja jälgi mööda* (Sheng-yen, Stevenson 2007). Teoreetilist sünteesi aitavad mõtestada näited vestlusest *chan*-mõtluse praktiseerijaga.³

Autokommunikatsioon

Autokommunikatsioon on „tekstide, kõnede, arutlustega iseenda poole pöördumine“ (Lotman 2010: 129). Inimene annab teadet edasi iseendale intrapersonaalselt nn MINA–MINA kanalil. Informatsioon liigub ajas, mitte interpersonaalselt ruumis.

MINA–MINA süsteemis jääb informatsiooni kandja samaks, kuid teade formuleeritakse kommunikatsiooniprotsessis ümber ning see omandab uue tähenduse. See leiab aset tänu sellele, et lisandub uus — teine — kood ning lähtesõnum kodeeritakse ümber selle struktuuriühikutesse ning sellele antakse uue sõnumi jooned [---] [K]analil MINA–MINA toimub selle [informatsiooni] kvalitatiivne transformatsioon, mis viib sellesama MINA ümberkujundamiseni [---] [A]ndes teadet edasi iseendale, kujundab ta oma olemust sisemiselt ümber, kuivõrd isiksuse olemust võib tõlgendada sotsiaalselt tähenduslike koodide individuaalse valikuna, see valik aga siinkohal kommunikatsiooniakti käigus muutub“ (Lotman 2010: 129–130).

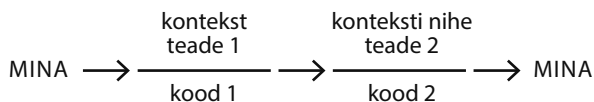
² Siinse artikli raamistikus on nimetajaga MINA viidatud nii autokommunikatsiooni subjektile kui ka *chan*-mõtluse harjutajale.

³ Vestlus *chan*'i harjutaja TH-ga toimus Tartus 30.12.2020.

Intrapersonaalne sisekõne eristub interpersonaalsest MINA–TEMA suhtluskeelest sõnade redutseerumise poolest — autokommunikatsioonis on sõnaadel ja lausetel „tendents muutuda sõnade märkideks, märkide indekseks“ (Lotman 2010: 134). Sellise „algebralise“ mõtlemistüübi tõttu ei taju inimesed enamasti maailma nähtusi terviklikult, vaid kipuvad automaatselt tuvastama üksnes nende põhilisi, viitavaid tunnuseid (Šklovski 2014: 22).⁴ Redutseeritud MINA–MINA keel moodustub semantilise teate (algses kontekstis kodeeritud teade 1) ja puhtsüntagmaatilise lisakoodi kombinatsioonis (*Ibid.*, lk 133–134).

Autokommunikatsiooni on kahte tüüpi: mnemooniline ja „avastuslik“. Mnemooniline autokommunikatsioon seisneb informatsiooni meeldejätmiseks „sõlme sidumises“, „avastuslik“ informatsiooni ümbertöötlemises ja seeläbi subjekti muutumises (Lotman 2010: 73–74). Sellises enda poole pöördumises — näiteks päevikusissekannetes — on tähtis just MINA sise-
mise seisundi selgitamine („sisemise teksti“ loome), mitte tekstis väljendatav tähendus („välise teksti“ mõtestamine või meeldejätmine) (*Ibid.*, lk 128–129). Käesolev artikkel keskendubki just „avastuslikku“ tüüpi autokommunikatsioonile, mida siin nimetatakse enesekorrastuslikuks.

Subjekt muutub teate ümberkodeerimise⁵ mõjul. Lotman kirjeldab vastavat enesekorrastuslikku situatsiooni järgmiselt (skemaatiliselt kujutatud joonisel 1).



Joonis 1. MINA–MINA kanalil toimuva kommunikatsiooni skeem (Lotman 2010: 129)

⁴ Šklovski kirjutab: „Kui hakkame mõistma taju üldseadusi, siis näeme, et harjumuspäraseks saades muutuvad tegevused automaatseks. Näiteks kuuluvad kõik meie vilumuse ebateadlikku automatiseerunud valdkonda; [...] Automatiseerumisprotsessiga on seletatavad meie proosalise kõne seadused, lõpetamata laused ja sõnalõppude allaneelamine selles. See on protsess, mille ideaalseks väljenduseks on algebra, kus asju asendavad sümbolid“ (*Ibid.*, lk 21–22).

⁵ Kood paneb paika sisu ja väljenduse vastavused.

[K]õigepealt sisestatakse teatud loomulikus keeles teade, seejärel sisestatakse teatud lisakood, mis kujutab endast puhtformaalset korrastatust, mis on süntagmaatilisel⁶ teatud kindlal viisil üles ehitatud ning on samal ajal kas semantilisest tähendusest täiesti vaba või püüdleb sellise vabane-mise poole. Algteate ning sekundaarse koodi vahel tekib pinge, mille mõjul ilmneb tendents tõlgendada teksti semantilisi elemente lisandunud süntagmaatilisse konstruktsiooni lülitatutena ning vastastikusest seosest uue, relatiivse tähenduse saanutena (Lotman 2010: 138).

Ümberkodeerimine toimub mingi välise teguri põhjustatud kontekstinihkes. Lotmani järgi on sellise stiimuli olulisimaks omaduseks rütmilisus: mida rõhutatam on rütmiline korrastus, seda vabamaks muutuvad teate semantilised seosed (Lotman 2010: 138).

Asemantilistel formaalsetel struktuuridel (nt rongirataste heli või arhitektuuriobjektid, siinse arutelu kontekstis ka näiteks hingamise rütm või mõtlussituatsioon üldisemalt) on potentsiaal enesekorrastust stimuleerida suurem kui semantilistel tekstidel (Lotman 2010: 140). Sõnaliste lisakoodide (näiteks palve või luuletus) puhul oleneb see, kas koodi võetakse vastu tähendusliku sõnumina või korrastava lisakoodina, MINA hoiakust, sest „üks ja seesama tekst võib mängida nii teate kui koodi rolli või, nende kahe pooluse vahel võnkudes, olla korraga nii üks kui teine“ (*Ibid.*). MINA otsustab (vähem või rohkem teadlikult), kuidas väline tekst ehk mingis keeles kodeeritud teade sisemise tekstilooma ehk autokommunikatsiooni suhtes funktsioneerib. Budistlikud tekstid on koostatud eelkõige teadvuse seisundite muutmise ja ära tundmise eesmärgiga (nt Mäll 1998: 288–296) ning on ette nähtud toetama muid selle traditsiooni enesekorrastuslikke praktikaid.

Lüsioloogiline õpetus

Lüsioloogiline õpetus sisaldab kolme aspekti: (1) negatiivse algtaseme kirjeldus ja vajadus see seisund ületada, (2) lõpptaseme kirjeldus, mis maksimaalselt vastandub algtaseme kirjeldusele, ning (3) lüsioloogilise isiku algtasemelt lõpptasemele jõudmise tee (meetodite) kirjeldus (sealjuures on ka see tee tavaliselt jagatud lõplikuks hulgaks tasemeteks)

⁶ Süntagmaatilised seosed määravad, kuidas elemente võib omavahel kombineerida.

(Mäll 1998: 303–304). „Tee“ seisneb süsteemide vahetuses (*Ibid.*, lk 305) ehk on kirjeldatav transformatiivse semiootikana: toimub üleminek ühest märgisüsteemist teise.

Budism ei pea transformatsiooni ühest piiratud süsteemist teise absoluutseks (Mäll 1998: 305), sest nõnda ei saa väljuda märgisüsteemide raamidest ega jõuda arusaamiseni kõikide tajutavate tunnuste olemuslikust tühjusest. Püüeldakse koodidest sõltumatuse poole. Selleks peab nähtused märgisüsteemidest vabastama, koodi reeglistikest „välja tõstma“. Täielikku vabanemist saab budismi järgi kirjeldada nullteena — zerooloogiliselt ehk *śūnyavāda* kaudu (*Ibid.*, lk 305–306), mis alg- ja lõpptaseme vahelise vastuolu kõrvaldamisega muudab need tasemed samaväärseteks. Semiootiline mudel kirjeldab nulltee protsesse semantilises, süntaktilises ja pragmaatilises aspektist.⁷ Semantilise aspekti puhul on märgi ja denotaadi⁸ vaheline asendusseos muutunud võrdseks nulliga (*Ibid.*, lk 309): märgi ja tema objekti vahel ei ole nähtavat seost. Süntaktilise aspekti korral on märgid vabad kindlaksmääratud ühendussuhetest (*Ibid.*). *Śūnyatā* pragmaatilises aspektist on zerooloogiline isik ehk *bodhisattva* märkidest ja märgiseostest sõltumatu ning võib märke kasutada mistahes viisil (*Ibid.*). Budistlike tekstide eesmärk ongi õpetada inimene sellist paragrammatilist⁹ mõistmise (*prajñā*) seisundit ära tundma (*Ibid.*, lk 311).

Budismi praktikas on märgid seega instrumentaalsed, teadvuse mada-lamate seisundite, arenemata meele ettekujutused (Mäll *et al.* 2006: 136) (lüsiooloogilises õpetuses kirjeldatud algtase). Virgunud isik ei võta seadmusi kui kindlalt fikseeritud tähendusega ühikuid, vaid mõistab nende olemuslikku tühjust ja märgitust, sõltuvust kontekstist ning konkreetse seadmise suhetest teiste seadmustega antud hetkel (lõpptase). Mõtluses mõistab harjutaja, et kõik tähendused, mida märgid kannavad, on vaid kontseptuaalsed konstruktsioonid. Seega on iga mõiste valmis „kandma“ sisemise tekstilooma käigus mistahes sisu (Mäll 1998: 230) ja tühjus on „teadvuse kõrgeima seisundi võime käsitleda tegelikkust ja selle tunne-

⁷ Loomuliku keele üksusi saab vaadelda semantilises, süntagmaatilises ja pragmaatilises kontekstis. Samal viisil saab vaadelda ka teiste märgisüsteemide märkide seoseid.

⁸ Märgi, näiteks sõna, otsene tähendus.

⁹ Paragrammatilise sisemise tekstilooma seisundis „puuduvad loogiliselt kindlaksmääratud seosed mõistete vahel ja inimene võib ise luua märgisituatsioone või jätta need loomata“ (*Ibid.*, lk 310).

tamise piire võimalikult avatuna“ (Mäll *et al.* 2006: 227). Igal märgil kas on denotaat, ei ole denotaati, on denotaat ja ei ole denotaati, ei ole ei denotaati ega denotaadi puudumist (Mäll 1998: 300–301), nagu kirjeldab tetralemma loogika. *Chan*-mõtlus erineb kultuurisemiootikas kirjeldatavast enesekorrustuslikust autokommunikatsioonist, sest ei seisne üksnes süsteemide vahetuses, vaid püüdluses neid ületada või vähemalt võtta ühest märgisüsteemist teise hüplemisest paus.

Autokommunikatsioon ja mõtlus

Järgneva analüüsi taustaks on *chan*'i peamine harjutusmeetod — vaikne valgustus. Vaikset valgustust on kirjeldatud kui „meetodit ilma meetodita“, sest see on tehniliselt väga lihtne. Lihtsalt istutakse, mõtted kerkivad, kuid neid vaadeldakse „eemalt“ nagu taustamüra, mitte kui tõlgendust vajavaid teateid. Meeleharjutuste etapid on kirjeldatud hingetõmmete loendamise näitel (Sheng-yen, Stevenson 2007: 91–95). Harjutustee autokommunikatiivsus kontekstualiseeritakse näidetega vestlusest *chan*'i harjutaja TH-ga, kes kasutab meele vaigistamiseks hingetõmmete loendamise tehnikat.

Hingetõmmete loendamisel peab harjutaja kogu tähelepanu suunama sisse- ja väljahingamisele ning loendama hingetõmbeid väljahingamise ajal ühest kuni kümneni. Kui hingetõmmete loendamisel tekivad uitmõtted, tuleb numbrite lugemist alustada algusest peale (Sheng-yen, Stevenson 2007: 118). Hingamine on huvitav keskendumisobjekt, sest on ühtaegu nii tahtlik (juhitud) kui ka tahtmatu (automaatne) tegevus, samuti on see inimesest lahutamatu. Nende omaduste tõttu võib hingamine kanda inimese jaoks erinevaid tähenduslikke või mittetähenduslikke rolle ning luua rolli ümbermõtestamise kaudu võimalusi üldise tekstilooma ümberkodeerimiseks. Hingetõmmete loendamisel ei ole hingamine juhitud — seda jälgitakse loomulikus olekus.

Enne hingamise jälgimise harjutamist on meel „laiali paisatud“ ja tähelepanu hüplik, puudub konkreetne keskendumisobjekt (Sheng-yen, Stevenson 2007: 91). MINA juhindub välistest impulssidest. Hingetõmmete loendamise harjutamisega algust teinud, hakkab MINA tähelepanu aegamisi koonduma, kuid alguses on see siiski katkendlik ja hingetõmmete loendamine ei ole järjepidev (*Ibid.*). Mida edasi, seda

distantseeritumaks muutuvad meeles kerkivad objektid. MINA keskendumine hingetõmmete loendamisele muutub sujuvaks ja püsivaks, kuni ühel hetkel ei sekku välised impulsid enam üldse. Siiski on sisekõnes alles kolmeosaline mõttekompleks *sissehingamine-väljahingamine-number* (*Ibid.*, lk 93). Harjutuses kombineeritud elemendid sulavad ühte meele keskendumise kõrgeimas etapis, kus kõik protsessid toimuvad iseeneslikult.

Kultuurisemiootikas on enesekorrastuslikku autokommunikatsiooni kirjeldatud kui välise süntagmaatilise korrastuse mõjul ümberkujunenud semantilist teadet, omamoodi järelkaja. Meditatiivne enesekorrastus ei lähtu välisest tekstist, samuti ei ole see tingimata juhuslik impulsiivne nähtus (kuigi *chan'i/zen'i* traditsioonis rõhutatakse ka äkilise virgumise võimalikkust). Meditatsioonis toimub enesekorrastus sisemise teksti mõjul. Muidugi, teatud „abstraktne ornament“ luuakse harjutamisse istumisasendi ja näiteks hingamise jälgimise kaudu. See ei ole siiski väline impulss, vaid sisemisele tekstilooale kaasaaitamine isenda sümmeetria tunnetamise kaudu.

Kultuurisemiootika vaatepunktist moodustub sisemine individuaalne tekst välistest kultuuritekstidest ning isiksuse olemust võib seega tõlgendada sotsiaalselt tähenduslike koodide individuaalse „kimbuna“ (Lotman 2010: 129–130). Niisuguse lähenemise puhul on MINA enesekirjelduse jaoks määravam tema konventsionaliseerunud minapilt minevikust: see, mis on juba olnud, on lõplik ning tundub reaalsem kui see, mis MINA on praegu (Watts 1957: 6). Selline eneseidentifitseerimise mehhanism ei ole *chan'i* traditsiooni põhimõtete kohaselt jätkusuutlik, sest „mina“ otsib enda olemust millestki, mida enam pole, kaotades seeläbi kontakti reaalsusega — budismi õpetuses on see iseloomulik algtasemele, mille peab ületama. Mõtluses harjutataksegi „lahti laskma“ välise teksti mõjutustest ning seeläbi nähakse paremini siseteksti põhiolekuid, millelt end välisele tekstile häälestatakse. Nii saadakse sisemise tekstilooale mehhanismi tundma selle nõndasuses, mitte välise teksti järelkajana.

Võiks öelda, et mõtluses tähelepanelikult enda sisekõne protsesse jälgides saadakse teadlikuks sisekõne toimimise mehhanismidest ja seeläbi, nende „helist“ eemaldumise kaudu, sisekõne MINA jaoks aegamisi vaigistatakse.

Vaikset valgustust harjutades ei klammerduta ega jääda pidama keha, meele ja keskkonna mitte ühegi aspekti külge. Sellepärast suutra ütlebki, et „ei jääda kinni seadmusemoistesse“. [---] Mitte pidama jäämine ei tähenda keskkonnale selja pööramist või selle välistamist. See tähendab lahtilaskmist 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 (Sheng-yen, Stevenson 2007: 236).

Välise teksti kui lisakoodi sekkumine ei ole seega täielikult välistatud, küll aga pole sel mõjuvõimu sisemise tekstilooma suunamisel. Võiks öelda, et eesmärgid, mis on autokommunikatsioonil nn tavateadvuses ja autokommunikatsioonil kõrgendatud teadvuse seisundis lüsioloogilise õpetuse kontekstis, erinevad aluseks olevate eelduste poolest: tavateadvus on suunatud märgiprotsesside ahela jätkamisele, meditatiivne sisemise tekstilooma aga selle katkestamisele. MINA–MINA ja MINA–TEMA kommunikatsioonikanalid on intellektuaalsete süsteemide arengus võrdselt tähtsad. Mõtlus toob nii sees kui ka väljas toimuva tekstilooma võrdsele alusele ning loob seeläbi Lotmani kirjeldatud autokommunikatsioonile vastupidise võimaluse: selle asemel, et väline tekst sekkub ja sisetekst korrastab end ümber selle kodeerituse alusel, loob meeleharjutus olukorra, milles sisemine tekst sekkub välisesse. Väline tekst mõtestatakse lahti sisemise tekstilooma alusel.

Mõtlus on autokommunikatiivne protsess, milles enesekorrastuslik sisemine tekstilooma toimub teadlikult. Tähelepanelikkuse ja sisekõne vaigistamise harjutamise käigus kujuneb MINA universaalne „suur-meelsus“. Sealjuures ei pruugi budismi teoreetiline taust (kõikide märkide olemuslik tühjus) harjutajale üldse teada olla: isiklik kogemus (sisemine tekst) võib eelneدا õpetustes esitatud kirjeldustele (väline tekst).

Kuigi vaikne valgustus (mitte-)meetodina on lihtne, kaldub teadvus keerukusele ja nii pole harjutamises lihtne edeneda (Sheng-yen, Stevenson 2007: 231). Mida rohkem ollakse harjutusse sisse elatud ning mida arenenum ollakse harjutusteel, seda lihtsam on istuda, nagu selgub ka harjutaja kirjeldusest:

Tihti peale on niimoodi, et üldse istumine ei lähe kuidagi. Eriti kui on mitu sessiooni. Ma isegi ei tea, kuidas aeg läheb, ma lihtsalt istun seal. Aga mingi hetk enne lõppu tuleb niisugune kerge moment, kus tunne on

hästi siuke hea, lihtne ja mõnus. Rahulik ja hingam lihtsalt. Ja sellel hetkel vahepeal jookseb selline mõte läbi, et „ma loodan, et see kell nüüd ära ei käiks“, et „võiks nagu edasi minna“ (TH 2020).

Teadlike mõtete stabiliseerimise kaudu avaneb alateadvus (Sanjinés 2005: 234) ning teadvuse ja alateadvuse, mina teadlike ja mitteteadlike aspektide vahel tekib ühendus (*Ibid.*, lk 236) — autokommunikatsiooni MINA–MINA kanal:

Vaikse valgustuse harjutamise algtasemel on lahti laskmine ja valgustus mõtted, teadlik pingutus, mis tulenevad meele vahettegevast võimest. Sel moel harjutaja klammerdub neisse ja uurib neid teatud ootustega, nii nagu see käib igasuguste eksimõtete puhulgi. Kuid sedamööda, 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 (Sheng-yen, Stevenson 2007: 237).

Muutub suhe mõtetesse ning seeläbi ka mõtete genereerimise mehhanismi. Mõtlus on omamoodi kummastusevõte. Viktor Šklovski (2014 [1917]) räägib kummastusest kunsti võttena. Omal moel kasutab seda tehnikat ka budismi õpetus.

Kunsti eesmärk on muuta asi aistitavaks kui nägemus, aga mitte asja ära tunda; kunsti võtted on asjade „kummastamine“ ja raskendatud vorm, mis raskendab ja pikendab tajumist, sest tajumisprotsess on kunstis eesmärk omaette ja seda tuleb pikendada: kunst on viis elada läbi asja teokstegemist, kuid valmistehtu pole kunstis oluline (Šklovski 2014: 23).

Sarnane on mõtluse kui enesekorrastusliku autokommunikatsiooni sisu. Harjutamise juures on tähtis harjutamise protsess, mille käigus muutuvad tähelepanu ja keskendumine järjest peenemaks ja tundlikumaks nii väliste kui ka sisemiste tekstide suhtes. Raskendav faktor on selle puhul harjumatu keskendumine meeleseisund, mille hoidmine teeb kohati lausa valu (vt TH 2020 kirjeldust allpool).

Kuigi vaigse valgustuse puhul otsene meetod puudub, võib hingamise jälgimist ja istumisasendit siiski pidada omamoodi lisakoodi rolli

mängivaks väliseks tekstiks: juhise sisust tähtsamaks kujuneb selle teostamise vorm. Harjutamine on sammsammuline protsess ning tihti peab MINA endale konkreetseid „korralekutsuvaid“ juhiseid edastama, nagu näeme näiteks *chan*'i-harjutaja vastusest küsimusele, kas ta on tundnud seoseid igavuse ja „lihtsalt istumise“ vahel.

Kindlasti tunnen, jah, mul on suhteliselt selline rahutu ja konkreetne meel, et üldiselt ma ikka väga laiselda ei oska, tahaks kas või mingeid fiktiivseid tegevusi. Aga jah, mulle hästi meeldib see aeg, kui vahepeal istudes [mõtluses] igavus tuleb peale, siuke „kurat küll“, saad aru, et „okei, see on nüüd igavus“, meel otsib mingit tegevust. Siis mõtled, „vaat poiss, nüüd istud siin“ ja istud lihtsalt. Mulle ühesõnaga meeldib. Samas see on nagu valu ka, mitte ainult kehaline valu, aga mõistuse valu (TH 2020).

Samuti nagu harjutaja keha peab rahulikult istuma mõtlusasendis, peab „istuma“ ka mõistus. Kui harjutaja on tähelepanelik, märkab ta kohe, kui meel kaldub hingetõmmetele keskendumise asemel millegi muuga tegelema, ja saab tähelepanu kiiresti tagasi tuua.

Aga noh, ma ütlen, et kui sul selline mõtestamine on seal taga ja sa tead, miks sa teed seda, siis *sellel hetkel, kui sa selle igavuse ära tunned, see [igavus] kohe nagu lahtub ära* (TH 2020 — autori esiletõste).

Kuigi mõtlus seisneb märkide tähenduslikkusest vabastamises, on märke — nagu näiteks sõna *igavus* — instrumentidena siiski vaja. Märkide kasutamist tavateadvuses ja mõtluses eristab kõrgendatud teadlikkuse aspekt. Harjumuslikud mõtlemis- ja olemisviisid kipuvad aja jooksul automatiseeruma. Üks mõtluses harjutatava tähelepanelikkuse eesmärgi on neid automatisme märgata ja katkestada. Ka mõtlusharjutusi peab tegema järjepidevalt, muutma „lihtsalt istumise“ loomulikuks osaks enda päevakavast. Kuidas mõtlusharjutus siis erineb muudest igapäevastest tegevustest?

No ma arvan, et see *teadlikkuse aspekt ongi see põhi asi. Kui teed mingit harjumust väga teadlikult, siis ma ütleks, et see on ka nagu harjutamine. Aga kui sa ei ole sellest teadlik, siis see ei ole harjutamise osa* (TH 2020 — autori esiletõste).

Siin näeme, kuidas toimub ümberkodeerimine. Sisemises tekstiloomes leiab teadvustamise läbi aset konteksti nihe ja toimub oma seisundi ümbermõtestamine. Harjutaja on märganud, kuidas tähendus sõltub tema hoiakust: harjumus saab ümberkodeerituna harjutuseks. MINA–MINA kanal toimib mõnel juhul teadvuse ja alateadvuse ühendusena.

Olen tundnud, tihtipeale näiteks peale mõtluslaagrit, kui mul saab puhkus läbi, lähen tööle tagasi ja mõttetegevus on nii palju selgem, mitte ainult töö kontekstis, vaid ka inimesed, kellega ma suhtlen — mul on olnud kergem nendega suhestuda. Hästi niimoodi loomulikult kontakti leida. Sest ma kujutan ette, et mingisugused sisemised ebapuhtused on korraks natuke nagu eemale tõugatud. Ja ma arvan, et see on see osalus või kontakt inimestega, mis tekib, miks ma saan aru, et on vaja iga päev istuda. Rohkem veel, kui tahaksin või võimalik oleks. Et mida rohkem, seda parem. Lõpuks lihtsalt see muutub pärisosaks. SIND hakkab lõpuks vähem olema (TH 2020).

Mõtlust võib näha kui autokommunikatsiooni puhtaimat vormi (Sanjinés 2005: 233), kus teate saatja, *individuaalne mina*, edastab teate nn universaalsele MINALE (*Ibid.*, 235). Ehk võiks seejuures olukorda näha ka vastupidi: välises tekstis kirjeldatud iseenesest tühi universaalne MINA kui vestluspartner edastab teate MINA-le siin ja praegu.

Mõtlus on teadvuse seisundite tundma ja juhtima õppimine — tee enda sisemise tekstiloomes mehhanismi mõistmiseni. Enesevaatluse käigus selgitatakse välja ja deautomatiseeritakse tekstiloomes mehhanismi toimumisviisid. Mõtluses toimub enesekorrastus sihipäraselt tähendustest loobumise kaudu. Kultuurilise autokommunikatsiooni tulemusena inimese enesekirjeldus täpsustub, meditatsiooni tulemusena MINA piirid laienevad, hägustuvad, olemisvõimaluste hulk suureneb — toimub vabanemine konventsionaalsetest sotsiaalsetest enesekirjeldusviisidest.

Budistlikus mõttes on MINA olemus väljaspool mingit kogemust tabamatu (Gethin 2021: 186) ja termini MINA kasutamine on problemaatiline, sest soodustab püsiva ise-illusiooni tekkimist (*Ibid.*, lk 193). Kogemuse aluseks on tegelikkuses just muutuv *mina*-loomus (*Ibid.*, lk 182). See ei tähenda, et mõistet „mina“ (jm märke) ei võiks kasutada. Tähtis on, mida sõnadega silmas peetakse ja mis on nende kasutamise eesmärk. Kõrgendatud meeleseisundi tähendusprotsessides ei funktsioneerigi ter-

minid samuti nagu tavakasutuses — selle märkamine ning seeläbi mõistete suhtelisuse sügavalt tundma saamine ongi üks budismi põhialustest.

Tead, ühel hetkel, ma ei tea, kunas see juhtus, aga ühel hetkel ma sain aru, et... See [teadlikkus] ongi normaalne olemine. Ma ütleks, et see oligi üks osa sellest ärkamise protsessist. Sellest eluloost, mis ma sulle rääkisin. *Kuni ma jõudsin lõpuks sinnani, kus mul ei olnud valikut enam. Sest ma olen enda valiku ära teinud. Sellest hetkest mul ei ole vaja seda tege-likult rohkem mõtestada. Edasi lasen sellel ise välja tulla.* Ja noh, loomulikult alati vaatlen seda, loomulikult on see teadlik protsess, ma ei arva, et ma iseenesest suudan kõige paremat asja olla, aga lihtsalt see selline äratundmine, et mis asi on hea ja mis asi on halb, mis toob kannatusi, see osa. Loomulikult seda saab veel peenemaks timmida. Aga küsimust ei ole. See on ära vastatud mingist hetkest (TH 2020 — autori esiletõste).

Kui koodi reeglid muutuvad vabamaks, siis märkide tõlgendusviiside võimalused avarduvad ja võib saada aimu meele vabadusest ning olemuslikust tühjusest. Nõnda asendub teadvuse lahutav ja eristav kalduvus hoopis märkama piiride vahepealset koondavat ühisosa.

Kokkuvõte

Mõtlus on autokommunikatsioon, mille eesmärk on sisemise tekstilooma vaigistamine. Sellise üldjuhul argisest olemisviisist erineva distantseeritud meelevaatluse käigus õpitakse tundma sisemise tekstilooma tingimusi — enda põhiolemuse aluseid —, et neid siis muuta. Kultuurisemiootiline autokommunikatsiooni mudel seab meditatiivse sisemise tekstilooma kirjeldamisele mitmeid piiranguid ning see ei kirjelda *chan*-harjutamise tee kõrgemates teadvusseisundites toimuvat sisemise tekstilooma protsessi täielikult. Mudel mõtluse autokommunikatsiooni kirjeldamiseks vajaks modifikatsiooni, mille kaudu väljenduks võimalus subjekti, teate ja koodi „kokkusulandumiseks“.

Budismi praktika põhineb dharmal kui omamoodi ületaval või universaalsel metakoodil, mis annab aluse kõikvõimalike kontekstide kogemiseks nii, et MINA enesekirjeldus ja -tunnetus ei kõiguks väliste tekstide mõjul. Dharma kui koodi stabiilsus seisneb tema olemuslikus tühjuses, dünaamilisuses ja avatuses. Lotmani kirjelduse järgi ei õnnestu sekun-

daarsel koodil autokommunikatsioonis teate semantilisi sidemeid täielikult vabastada. Budistlik meditatsioon pühendub ja püüdleb just selle täieliku vabanemise poole ning kasutab selleks autokommunikatiivse enesekorrastuse tehnikat, mis lisaks välise teksti semantilisest korrastusest loobumisele laseb lahti ka selle süntagmaatilisest korrastusest.

Mõtlus on koordineeritud tekstilooime, mis muudab tuntavalt inimese informatsiooni töötlemise viisi. Sellise enesekorrastuse sisekõnega seonduv on lisaks psühholoogilisele uurimisele huvitav ka kultuurisemiootika vaatevinklist, sest kultuurisemiootikas uuritakse seda, kuidas tekstid erinevates kontekstides toimivad. Mõtluse teooria ja praktika kirjelduste kaudu saame välja selgitada, missuguse struktuuriga *sisemised tekstid* tekitavad teadvuse seisundites kõige suuremaid muutusi.

Mõtluse käigus saadakse aimu enda sisemise tekstilooime mehhanismi toimimisest ja seeläbi luuakse teadlikumalt ka väliseid tekste – sealhulgas iseennast kui *teksti*. Mõtluses ei toimu sisemise tekstilooime uurimine välise teksti alustel, vaid vastupidi, sest kõik tajutavad tunnused jõuavad subjektini meele kaudu.

Artiklis näidati, et mõtlus ja selle koordineerimisega seotud sisemine tekstilooime on MINA–MINA kanalil toimuvate tähendusloomeliste muutuste mõistmiseks väärt uurimismaterjal. Mõtlusega tegelev MINA on tundlik sisemise tekstilooime märkaja ning see võib autokommunikatsiooni ja tähendusloome uurimisel avada uusi huvitavaid vaatenurki. Samuti pakub kultuurisemiootiline lähenemine täiendust meditatsioonipraktika mõtestamisel, sest annab vahendid mõtlusharjutuse kontekstualiseerimiseks: mõtlussituatsioon luuakse alati esmalt välise teksti kaudu ja juhiste mõistmine ei seisa lahus kultuurikontekstist.

Kirjandus

- Gethin**, Rupert 2021. *Budismi alused*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Herkel**, Andres 2020. Budismi semiootika I. Tartu-Moskva koolkonna panus: Pjatigorski ja Mäll. — *Acta Semiotica Estica* XVII, lk 10–32
- Lotman**, Juri 1991. *Kultuurisemiootika: Tekst – kirjandus – kultuur*. Tallinn: Olion
- Lotman**, Juri 2010. *Kultuuritüpoloogiast*. Toim. Silvi Salupere. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Mäll**, Linnart 1998. *Nulli ja lõpmatuse kohal*. (Eesti mõttelugu, 21.) Toim. Märt Läänemets, Linnart Mäll Tartu: Ilmamaa
- Mäll**, Linnart, Märt **Läänemets**, Teet **Toome** 2006. *Ida mõtteloo leksikon. Lõuna-, Ida- ja Sise-Aasia*. Tartu Ülikooli Orientalistikakeskus
- Sanjinés**, José 2005. Afterthought on silence: Towards a poetics of self-communication. — *Studies in Communication Sciences* 5/2, pp. 229–240
- Sheng-yen**, Dan **Stevenson** 2007. *Härja jälgi mööda: Chan-budismi tee tänapäeva Hiina õpetaja järgi* Inglise keelest tõlkinud Märt Läänemets. Tallinn: Tänapäev
- Suzuki**, Shrunyu 1970. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, Inc
- Šklovski**, Viktor 2014. Kunst kui võte. — *Kirjandus kui selline: Valik Vene vormikoolkonna tekste*. Toim. ja koost. Märt Väljataga. Tallinn: TLÜ Kirjastus, lk 17–35
- TH** 2020. Poolstruktureeritud intervjuu *chan*'i harjutajaga. 30.12.2020, Tartu
- Thompson**, Evan 2015. *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. New York: Columbia University Press
- Watts**, Alan 1957. *The Way of Zen*. New York: Vintage