Puhastumise tee? „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsiooni-praktikad läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia

Launo Agan

SISUKOKKUVÕTE

Käesolev artikkel käsitleb vastikustunde osa Bhadantácariya Buddhaghosa koostatud „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsioonipraktikates, võttes teoreetiliseks aluseks Aurel Kolnai essees „Der Ekel“ kirjeldatud vastikustunde fenomenoloogia. Artikli eesmärk on analüüsida, kas ja kuidas kasutatakse nendes praktikates vastikustunnet, et muuta praktiseerija suhet kehasse ning toitu.

Esmalt selgitan välja filosoof Aurel Kolnai essee „Der Ekel“ peamised ideed ja vastikustunde toimimismehhanismid, misjärel avan „Visuddhimagga” ning seal kirjeldatud praktikate tausta. Seejärel rakendan Kolnai vastikustunde fenomenoloogiat „Visuddhimagga“ kolme peatüki sisu analüüsimisel, et mõista, kuidas vastikustunnet praktikas rakendatakse.

Tulemustest selgub, et vastikustundel on „Visuddhimagga“ kolmes peatükis kirjeldatud praktikates tähtis osa: seda emotsiooni tekitatakse sihilikult, et kõigutada inimese väärtushinnanguid ning kutsuda esile *saṃvega*'t ehk tungivat vajadust arendada meelt ja vabaneda klammerdumisest sensoorsete kogemuste külge. Keskendudes objekti neile omadustele, mis ka Kolnai arvates vastikustunnet tekitavad, õpitakse tundma oma meele intentsionaalsust. Selle kaudu taotletakse nii iha kui ka vastikuse lakkamist ning praktiseerija edasiliikumist „Visuddhimaggas“ kirjeldatud vaimse arengu teel.

MÄRKSÕNAD: Visuddhimagga, Aurel Kolnai, fenomenoloogia, budism, meditatsioon

LAUNO AGAN (BA)
Kultuuridevaheliste suhete magistriõppe üliõpilane Helsingi ülikoolis

E-post: launo.agan@helsinki.fi

ABSTRACT

The path of purification? Visuddhimagga's body and food meditation practices through Aurel Kolnai's phenomenology of disgust

The article explores the role of disgust in the meditation practices described in Buddhaghosa's *Visuddhimagga*, using Aurel Kolnai's phenomenology of disgust derived from his essay *Der Ekel* as a theoretical framework. The main aim is to investigate how disgust is used to influence the practitioner's relationship with the body and food. Kolnai's theory of disgust where disgust is an intentional emotion linked to the object's properties and the subject's value system is applied to *Visuddhimagga* practices.

The methodology involves an analysis to explore Kolnai's theory and then to apply it to three chapters of *Visuddhimagga* that describe meditation practices with objects related to body and food. The article gives a background to Kolnai's phenomenology of disgust and main ideas in *Der Ekel*, a background to *Visuddhimagga* and to the practices it contains, and an analysis of these practices through Kolnai's lens.

The results show that disgust challenges the practitioner's established values and brings about spiritual urgency called *saṃvega,* which helps them overcome attachments to sensory experiences. Disgust, as an emotional tool, is important in reshaping perception and advancing the practitioner's spiritual journey which is described in *Visuddhimagga*.

KEYWORDS: Visuddhimagga, Aurel Kolnai, phenomenology, Buddhism, meditation

LAUNO AGAN (BA)
Master's student in intercultural encounters, University of Helsinki

E-mail: launo.agan@helsinki.fi

Sissejuhatuseks

„Visuddhimagga“ on **Bhadantácariya Buddhaghosa** kirjutatud teos, theravaada tähtsaim mittekanooniline tekst, mis annab meeleharjutustest põhjaliku ülevaate. Theravaada-budismi levikuga piirkondades kuulub „Visuddhimagga“ enim kasutatavate tekstide hulka (Hinüber 1996: 126). Paalikeelne *visuddhi* tähendab puhastumist, mis viitab vaimse arengu erinevatele etappidele ehk virgumise teele (Buswell, Lopez 2014: 982). Muu hulgas kirjeldab teos ka keha ja toidu meditatsioonipraktikaid: kuuendas peatükis õpetatakse mediteerima teise inimese keha lagunemise protsessi üle (Visuddhimagga (edaspidi VM) 6: 1–94), kaheksandas peatükis (VM 8: 42–145) antakse juhised enda keha koostise tundmaõppimiseks ning üheteistkümnendas peatükis (VM 11: 1–126) käsitletakse kõike toiduga seonduvat.

Mainitud praktikate eesmärk on esile kutsuda *saṃvega*'t ehk ehmatust ja tungivat vajadust (Heim 2022: 257–258) meelt arendada. Kuigi hirmu (paali keeles (edaspidi pl) *bhaya*) tähtsusest meditatsioonipraktikates on varemgi kirjutatud (Feinberg 2024; Brekke 1999), on vastikustunnet neis mainitud vaid põgusalt. Sellest tulenevalt uuritakse artiklis,[1] millist osa mängib neis mõtluspraktikates praktiseerija kogetav vastikus.

Ehkki lääne kultuuriruumis on vastikusest teiste hulgas kirjutanud näiteks filosoofid Immanuel Kant ja Friedrich Nietzsche ning evolutsiooniteoreetik Charles Darwin, on tänapäevast käsitlust vastikusest tugevalt mõjutanud Ungari päritolu filosoof **Aurel Kolnai** (1900–1973). Tema 1929. aastal ilmunud essee **„Der Ekel“** (Disgust 2003) on esimene põhjalik fenomenoloogiline käsitlus vastikustundest (Menninghaus 2003: 1–3, 16; Ferran 2020: 145). Kolnai pidas sensoorset vastikust seotuks moraalse vastikusega (Ferran 2020: 147; Korsmeyer, Smith 2003: 22–23) ning paigutas vastikuse ja iha sama telje eri otstesse. Viimast teeb ka budism. Filosoof Axel Honneth (2010: 78) on kirjutanud, et Kolnai teos on täpseim filosoofiline käsitlus vastikustunde kogemisest. Seega võib Kolnai esseed pidada vastikustunde uurimise tüvitekstiks ja seeläbi aidata tuvastada vastikust „Visuddhimaggas“ kirjeldatud praktikates.

Budismi mahajaana suunda kuuluva joogatšaara ja fenomenoloogia ühenduskohti uurinud Dan Lusthaus (2002: 7) on oma raamatu „Buddhist Phenomenology“ kohta märkinud, et see on kirjutatud eesmärgiga luua sildu ning edendada dialoogi orientalistide ja lääne filosoofide vahel, lootuses,

1 Käesolev artikkel põhineb Tartu Ülikooli usuteaduskonnas 2025. aastal kaitstud samanimelisel bakalaureusetööl.

et seda tööd jätkatakse. Artikliga sekundeerin sellele n-ö kahekõnele eesmärgiga uurida vastikustunde osa „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsioonipraktikates. Sellest lähtuvalt otsin vastust küsimusele, kuidas kasutatakse „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikates vastikustunnet ning kas ja kuidas aitab Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia neid praktikaid tõlgendada.

Võimalike vastuste saamiseks kasutan kvalitatiivset tekstianalüüsi. Esmalt esitan ülevaate Aurel Kolnai essee peamistest ideedest ja vastikustunde toimimismehhanismidest. Seejärel kasutan Kolnai vastikustunde fenomenoloogia põhilisi ideid „Visuddhimagga“ kolme peatüki (VI, VIII, XI) sisu analüüsimiseks, mille käigus selgitan välja vastikustundega seotud rõhuasetused ja kontekstuaalsed tähendused, et tuvastada, kuidas vastikustunnet neis praktikates rakendatakse.

Kolnai „Der Ekeli“ taust

Kolnai essee „Der Ekel“ ilmus eelmise sajandi mõttevoolude risttuules. Esialgu kuulus Freudi psühhoanalüüsi koolkonda ka Kolnai, kes sündis 1900. aastal toonases Austria-Ungari impeeriumi pealinnas Budapestis. 1922. aastal astus ta Viini ülikooli, kus hakkas huvituma fenomenoloogiast. Ta õppis fenomenoloogia alusepanija Edmund Husserli käe all 1928. aastal (Korsmeyer, Smith 2003: 3–4). „Der Ekeli“ kirjutamise ajaks asendus Kolnai senine põhiline huvi psühhoanalüüsi vastu huviga fenomenoloogia vastu (Ferran 2020: 145). Tema essee ilmus emotsioonide fenomenoloogilise uurimise kuldajastul, mis kestis 1910. aastate algusest kuni 1930. aastate lõpuni (Szanto, Landweer 2020: 3). Kolnai käsitluse lähemaks analüüsimiseks on aga esmalt vaja ülevaatlikult selgitada, mida kujutab endast fenomenoloogiline meetod, mida Kolnai vastikustunde uurimiseks kasutas.

Husserli väitel on teadvus intentsionaalne, mille idee seisneb selles, et teadvus on alati suunatud väljaspool ennast asuvale objektile (Kustassoo, Sooväli 2024: 6; Zahavi 2019: 16). Kustassoo ja Sooväli (2024: 8) on kirjutanud: „Üks keskseid fenomenoloogilise lähenemise tunnusjooni on eemaldumine juba ette eeldatud kontseptuaalsetest süsteemidest ning eelhoiakutest ja keskendumine nähtusele endale, nii nagu see ennast kogemuses näitab.“ Teisisõnu on fenomenoloogia eesmärk kirjeldada, kuidas inimesed kogevad maailma vahetult, asetades rõhu kogemusele ja selle tähendusstruktuurile, millele viitab ka Husserli tuntud üleskutse „pöörduda tagasi asjade eneste juurde“ (Husserl 2001: 168). Viimane on taotlus,

mille poole näivad püüdlevat ka siinses artiklis uuritavad budistlikud praktikad, milles peetakse samuti vajalikuks vahetu kogemuse uurimist. Sellest sarnasusest tõukub ka käesolev artikkel.

Lusthaus on välja toonud, et Merleau-Ponty arendas Husserli intentsionaalsuse kontseptsiooni edasi, leides, et intentsionaalsus on oma olemuselt ring, mille moodustab kehaline inimene, tajudes objekti oma subjektiivsuses (Lusthaus 2002: 31). Seda mõtet toetavad ka Kustassoo ja Sooväli (2024: 8), märkides, et „fenomenoloogias kuuluvad *ise, maailm ja teine* triaadina otsustavalt kokku."

Emotsioonide uurimisel kõnelevad intentsionaalsusest ka nüüdisaegsed emotsiooniteoreetikud. Näiteks käsitleb filosoof Martha Nussbaum oma raamatus „Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions" emotsioone kui kognitiivseid hinnanguid, mis on suunatud tähtsatele objektidele või sündmustele. Emotsioonid on struktuursed, mistõttu saab neid analüüsida ja selgitada. Need hõlmavad hinnanguid sellele, kuidas väline objekt mõjutab inimese heaolu, osutades samal ajal inimese haavatavusele ja sõltuvusele maailmast, mida pole võimalik täielikult kontrollida (Nussbaum 2008: 19–24). Psühholoog Paul Ekmani (1999: 46) arvates on emotsioonide osa toimuvale kiiresti reageerida. Seda, millist emotsiooni inimene kogeb, mõjutab varasem reageerimine sarnasele stiimulile. Kuna reaktsioon on kohanemuslikult kiire tekkima, ei pruugi inimene emotsionaalse kogemuse alghetke ise teadvustada (Ekman 1999: 54).

Ka Kolnai jaoks on emotsioonid kognitiivsed protsessid, mis aitavad tõlgendada objekti väärtust ja osutavad inimese väärtussüsteemile (Korsmeyer, Smith 2003: 5, 25; Ferran 2020: 145). Kolnai leidis, et väärtusi saab mõista ja tajuda emotsioonide kaudu (Ferran 2020: 146) ning et emotsioonid on intentsionaalsed: need on suunatud objekti poole, mis on emotsionaalse reageeringu esile kutsunud (Korsmeyer, Smith 2003: 10; Honneth 2010: 77). Filosoof Aaron Ben-Zeev leiab, et emotsioonid on suunatud kogejast väljapoole, enamasti teisele inimesele, kuid emotsioonide sihiks võib olla ka teine emotsioon (Ben-Zeev 1987: 394). Ta leiab, et emotsioonidel pole selget piiritletust, vaid tegemist on laiema kategoorilise terminiga, mis tähistab hulka üksteisest pisut erinevaid tundmusi. Ben-Zeevi arvates pole emotsioonid kunagi puhtad ega esine ühekaupa, vaid emotsionaalne kogemus on tunnete segu. (Ben-Zeev 1987: 395)

Kolnai näeb samuti emotsioone tunnete seguna ja peab võimalikuks ühe emotsiooni muutumist teiseks, mis muudab nende piirid taas häguseks

(Ferran 2020: 145). Kolnai proovib aga vastikustunde olemuse välja selgitada, seda puhastada ja korrastada.

Vastikustunde fenomenoloogia „Der Ekeli“ põhjal

Vastikustunnet käsitlevas essees „Der Ekel“ leiab Kolnai, et vastikus on alati seotud orgaanilise ja bioloogilise materjaliga. Kolnai järgi ei ole intentsionaalsus vastikuse kogemuses niivõrd esiplaanil kui näiteks põlguse puhul. Tegemist on vahetu reaktsiooniga, mitte kaalutletud suhtumisega. (Kolnai 2003: 30–31, 42) Kolnai järgi on vastikus seotud füsioloogiliste reaktsioonidega ja sellel on kehalised komponendid, näiteks oksereflex (Kolnai 2003: 32). Vastikustunne on seotud kaugenemisega näiteks roiskunud toidust või ohtlikest ainetest, sest kui sellised substantsid satuvad inimesele liiga lähedale või tema organismi, käivitub vastikustunne, mis funktsioneerib seega omamoodi kaitsereaktsioonina (Heinämaa 2020: 382).

Nii hirm kui ka vastikus on Kolnai järgi kaitsereaktsioonid, sest need tekivad otsese vastusena konkreetsele stiimulile (Kolnai 2003: 34–35). Ta leiab, et hirm hakkab tööle seal, kus objekti tajutakse eksistentsiaalselt ohtlikuna (Ferran 2020: 147). Seevastu vastikust tekitab aga objekt, mis on ebameeldiv ja tuleb seega kõrvale heita. Siiski tõdeb Kolnai, et vastikuna tajutaval objektil on ligitõmbavus, mida ta nimetab *macabre allure*’iks (ehk õuduse võluks). (Kolnai 2003: 42; Ferran 2020: 148) Kolnai arvates mõjuvad vastikud objektid küll eemaletõukavalt, kuid kutsuvad samal ajal esile tugeva tõmbe neid lähemalt uurida (Heinämaa 2020: 385–586). Erinevalt hirmust, mis suunab distantsi hoidma ja keskendub ohu vältimisele, sunnib vastikus kogejale peale intensiivse, koguni analüütilise tähelepanu, mida samal ajal tahetakse tegelikult vältida. Vastikustunne tekib siis, kui objekti tajutakse liiga lähedasena ning see surub end häbitult ja ohjeldamatult peale. (Kolnai 2003:39–41)

Kolnai järgi tekitavad vastikust näiteks toit, elusolendid ning muud nähtused ja objektid, mida tavaliselt tajutakse positiivsetena. Sellest tulenevalt leiab Kolnai, et allasurutud ihal (sks *Lust*) on küll oma osa vastikustunde tekkimisel, kuid sellegipoolest pole vastikus taandatav pelgalt allasurutud iha väljenduseks. (Kolnai 2003: 43)

Kolnai järgi on vastikus seotud hoopis objekti omadustega (sks *Sosein*), mitte objekti olemisest (sks *Dasein*) tuleneva võimaliku ohtlikkusega, millele viitab näiteks hirm (Korsmeyer, Smith 2003: 19). Kolnai leiab,

et vastikustunnet tekitav objekt on „surmast tiine“ ning justkui sammub omaenda lagunemise poole (Kolnai 2003: 74–75). Hirmu vastandiks peab Kolnai soovi ja vastikuse vastandiks iha, milles peitubki aga vastikustunde tuum. Objekt tekitab vastikust siis, kui selles pole enam alles algseid positiivseid omadusi, mis selle poole tõmbaksid. (Kolnai 2003: 45–46) Vastikustundesse on ka alati kätketud tajutava objekti varjatus, saladuslikkus, õõvastavus ja kütkestavus (Kolnai 2003: 47).

Meeled

Kolnai käsitluse järgi on vastikustunde tekkimisega kõige enam seotud haistmismeel, sest see on seotud seedetrakti ja oksereflekside ning võimaldab objekti „intiimselt haarata“ (Kolnai 2003: 50). Ka maitsemeel põimub vastikust tekitava lõhnaga. Kolnai peabki mädanemislõhna vastikustunde prototüübiks, sest just see vallandab kõige tugevama füsioloogilise ja emotsionaalse reaktsiooni (Kolnai 2003: 48).

Kolnai järgi tekitab millegi puudutamine vastikust siis, kui objekti tajutakse pehme või limasena (Kolnai 2003: 50). Filosoof Jean-Paul Sartre on sellist ainet kutsunud „viskoosseks substansiks“, mille alla kuuluvad muu hulgas seened, toores muna ja mesi (Sartre 2020: 782, 787–789). Kolnai järgi meenutavad sellised tekstuurid mädanemist, sest need tekivad tavaliselt haavadele ja lagunevale lihale. Kompimismeelt peab Kolnai nägemisest intiimsemaks, kuna see nõuab füüsilist lähedust ja vahetut kontakti vastikustunnet tekitava objektiga. Siiski ei ole kompimismeel vastikustundega seotud nii otseselt kui haistmine. Näiteks toob Kolnai välja, et mõned toidule omased tekstuurid, nagu lögasus või limasus, ei pruugi automaatselt vastikust tekitada, sest selliste omadustega saab harjuda või neid isegi eelistada. (Kolnai 2003: 50–51) Lisaks on vastikustunde puhul tähtis osa ka nägemismeelel, mis on seotud muu hulgas millegi lagunemisel ilmnevate värvidega, näiteks mädanenud liha värviga (Kolnai 2003: 52).

Füüsilised objektid

Kolnai järgi on vastikuna tajutava objekti algkujuks elusolendi lagunemine, mille käigus elu justkui intensiivistub lõhna, värvuse ja tekstuuri muutumise kaudu. Vastikust ei tekita niisiis ei surm ise ega ka elutu keha, vaid lagunemisprotsess kui elu hääbumise ja esiletõusu vahel olev seisund,

mille tulemuseks on midagi sellist, mis tundub korraga nii ebapuhta kui ka liialtki elavana. (Kolnai 2003: 50, 53) Honneth (2010: 79) pakub sellele Kolnai mõttele sekundeerides välja, et vastikust tundes püüab mõistus ehk põgeneda ka omaenda lagunemise ja kadumise eest.

Ehkki Kolnai järgi on vastikuse prototüüpobjektiks elusolendi lagunemine, toob ta välja teisigi vastikustunnet tekitavaid stereotüüpseid objekte, näiteks väljaheited ja kehavedelikud. Kuigi need pole otseselt lagunemisega seotud, viitavad need sellele kaudselt oma elulise külluse kaudu. Vastikust võivad esile kutsuda muudki ebasobivas kohas ja väljaheidetega sarnanevad objektid, näiteks muda, samuti loomad, putukad, roomajad ja roiskunud toit. (Kolnai 2003: 52–55) Ka inimkeha ise võib tekitada vastikust, kui seda tajutakse võõrana. Näitena toob Kolnai välja kontakti „radikaalselt mittearmastatud inimesega“ või kellegi teise poolt soojaks istutud istme ühistranspordis. Ka kogeja jaoks põhjendamatu kehaline intiimsus võib tekitada vastikust. (Kolnai 2003: 61)

Veel toob Kolnai esile, et liigne fertiilsus – näiteks kalaparved, paistetanud rinnad või vohav taimestik – võib samuti vastikust tekitada, sest selline eluline üleküllus viitab ühtlasi ka paratamatule kiirele lagunemisele (Kolnai 2003: 62). Viimasele viitavad ka haigused ja kehamuundused. Vastikust tekitab elu liigne, suunatu või vormitu vohamine, mis ületab normaalse tervikliku organismi piirid. (Kolnai 2003: 62; Menninghaus 2003: 18; Honneth 2010: 79)

Kolnai järgi seisneb elulise külluse ja lagunemise vastikus selles, et lagunemisel võetakse elu tükkideks lahti ning sellest protsessist tärkab uus elu. Nähes usse ja kärbseid toitumas surnud kehast, tekib vastikustunne, kuna just sel hetkel saabub teadmine ka inimese enese surelikkusest. (Kolnai 2003: 52; Menninghaus 2003: 18) Teine oluline aspekt vastikustunde kogemuses on liikumine, sest näiteks putukate ja loomade kogunemine näib vaadeldes sarnane vedelike voolamisega. Tavaliselt on selline liikumine nähtav siis, kui keha laguneb või kui kehavedelikud erituvad, mistõttu võibki selline vaatepilt tekitada vastikustunnet (Kolnai 2003: 72–73; Heinämaa 2020: 385–387). Seega on vastikustundes kõige sügavamaks aluseks just surm (Kolnai 2003: 74).

Eelneva valguses on tähtis, et Kolnai sidus füüsilise vastikustunde moraalsega, väites, et esimese uurimine aitab mõista ka teist. Ta leidis, et see emotsioon on seotud moraalse inimloomu lagunemisega ja seega on sellel ka eetiline mõõde. (Honneth 2010: 76; Korsmeyer, Smith 2003: 22–23)

Moraalne vastikus

Kolnai mõistab moraalsust siinkohal mentaalses ja vaimses mõttes (sks *geistig*) (Kolnai 2003: 62). Esimesena toob ta välja sellise vastikuse, mis tekib monotoonsusest ja küllastumisest. See ilmneb siis, kui esialgu meeldiv kogemus muutub korduste tõttu tüütuks. (Ferran 2020: 148) Vastikustunne kaasneb seisunditega, kus nauding on olnud liialdatud või suletud süsteemis korduvalt kogetud – näiteks pidev sama toidu söömine või ülemäärane puhkamine. Seega toimib vastikus ka omamoodi kaitsereaktsioonina, mis hoiab inimest „naudingusse uppumast". (Kolnai 2003: 63–65)

Teisalt peab Kolnai liigset vitaalsust vastikuks ka moraalses sfääris. Ta toob näiteks seksuaalsuse, mida peab elus põhiliseks motivaatoriks, mis tungib salamahti kõikidesse inimelu aspektidesse. Kolnai leiab, et just seksuaalsus on üks põhilisi ligitõmbe ja vastikuse allikaid. (Kolnai 2003: 65–66) Seksuaalsusega seotud vastikust tekitavad kohatus, ebapuhtus ja selles sisalduv üleküllusliik elulisus. Seejuures on aga tähelepanuväärne, et Kolnai järgi võib vastikust tekitada ka ebakohane spirituaalsus. Peale selle peab ta võimalikuks ka vastikust, mis tekib pidurdamatu intellektuaalsuse tulemusena. Seda iseloomustab võimatus end tagasi hoida ning see tungib igale poole ja lahkab kõike, kuid on siiski samal ajal suunatu ja keerutav. (Kolnai 2003: 67–68)

Lisaks eelnevale peab Kolnai vastikust tekitavaks ka valetamisega seonduvat. Seejuures mitte aga valet kui sellist, vaid valetaja isiku ükskõiksust tõe ja vale eristamise vahel – hoiakut, mida ta nimetab „ussilikuks" ja „väärastunud varjatud agressiivsuseks" (Kolnai 2003: 68). Samasse kategooriasse kuulub ka korruptsioon, mille puhul väärtused jäävad alles vaid maskina, mille varjus taotletakse isiklikku kasu – seda võrdleb Kolnai elusa koe lagunemisega (Kolnai 2003: 70). Muu hulgas kirjeldab ta viimaks vastikust seoses iseloomu nõrkuse ja selgrootusega – seisundiga, mis meenutab laialivalguvat elu, millel puudub kindel vorm või eesmärk (Kolnai 2003: 71–72).

Vastikuse ületamine

Kokkuvõttes ei piirdu Kolnai aga üksnes vastikustunde kirjeldamisega, vaid näeb selles kõiges olulist eetilist ja moraalset funktsiooni. Nimelt seab ta kahtluse alla arusaamad, mille kohaselt vastikus on pelgalt eelarvamuslik või kujutluslik reaktsioon, mida tuleks ilmtingimata maha suruda.

Kolnai kritiseerib niisugust lähenemist, väites, et vastikustunde eitamine võib viia reaalsuse ja elu eri tahkude tõrjumiseni. (Kolnai 2003: 86–88)

Oma käsitluse lõpus annab Kolnai mõista, et vastikustunde ületamine on seotud sügava armastuse ja kaastunde arendamisega. Need ei asenda vastikustunnet, vaid annavad eetilise orientiiri, mis võimaldab ebameeldivate objektide ja inimeste puhul näha nende väärtuslikke jooni, mida vastikus võib muidu varjutada. Sellest tulenevalt leiab ta, et vastikuse ületamiseks ei piisa üksnes selle mahasurumisest, vaid seda tuleb uurida ja läbi valgustada. (Kolnai 2003: 89–90)

Kuna selline vaade on omane ka budistlikule kaastunde ideaalile, annangi allpool ülevaate „Visuddhimaggast“ ja selle taustast, et seejärel juba Kolnai käsitluse abil uurida „Visuddhimagga“ kuuendas, kaheksandas ja üheteistkümnendas peatükis kirjeldatud meditatsioonipraktikaid.

„Visuddhimagga“ taust

„Visuddhimagga“ ehk puhastumise tee on tähtsaim paalikeelne mittekanooniline tekst, milles esitatakse theravaada budismi meeleharjutuste põhjalik käsitlus (Nanamoli 2010: 27). „Visuddhimagga“ autor Buddhaghosa oli theravaada munk, kes elas 5. sajandil. Ehkki tema eluloo kohta on vähe kindlaid andmeid, sündis ta ilmselt Indias ja jõudis elu jooksul Sri Lankale (Potter 2003: 110; Nanamoli 2010: xxvii–xxviii; Gethin 2021: 85). Lisaks „Visuddhimaggale“ kirjutas Buddhaghosa ka paljudele „Tipiṭaka“ osadele kommentaare (Nanamoli 2010: 35–36; Gethin 2021: 85).

Nii budistid kui ka akadeemikud peavad „Visuddhimaggat“ erakordseks paali kaanoni ning Buddha õpetuse kokkuvõtteks ja edasikandjaks (Nanamoli 2010: xxxvii). Buddhaghosa ise kirjeldas „Visuddhimaggat“ kui ülevaatlikku teost *abhidhamma* budismist (Potter 2003: 111). *Abhidhamma* (pl *abhi* – kõrgeim + *dhamma* – õpetus) annab tehnilise selgituse maailmast ja selle toimimisest (Buswell, Lopez 2014: 4), süstematiseerib ja selgitab budismi põhimõisteid (Mäll jt 2011: 2). Mõne uurija arvates on „Visuddhimagga“ midagi kogumiku ja kommentaari vahepealset (Hinüber 1996: 125). Seda on peetud budistliku õpetuse entsüklopeediaks, kus käsitletakse puhastumise teed kolmes osas: *sīla, samādhi, paññā* (Geiger 1968: 30), kus *sīla* tähendab täiuslikku kõlblust ning tähistab iseloomu, moraali ja voorust (Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 821). *Paññā* tähendab mõistmist, tõele ärkamist ja tarkust. *Paññā*'t mõistetakse kui mitmekülg-

set teadmist – see on objekti täielik teadvustamine, millel puudub vääritimõistmise loor. Inimene, kellel on selline teadmine, nägevat asju nii, nagu need päriselt on. (Bodhi 2011: 33; Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 655)

„Visuddhimaggas" kirjeldatud praktikatest

Selles artiklis käsitlen „Visuddhimagga" kuuendat, kaheksandat ja üheteistkümnendat peatükki, sest just nendes tegeldakse keha ja toiduga seotud meditatsioonipraktikatega. Kõik kolm peatükki kuuluvad „Visuddhimagga" teise ossa ehk *samādhi*'sse. *Samādhi* tähendab keskendumist (Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 743) ning annab metodoloogia ja konteksti, mille sees kogemust uurida (Lusthaus 2002: 114). Ühtlasi on see viis puhastumise saavutamiseks ja *samādhi* arendamine viib *jhāna* – keskendumisseisundi – saavutamiseni. Selles seisundis on meel (pl *citta*) samastunud objektiga ega tegele enam välise sensoorse informatsiooniga. Praktiseerija saavat selle abil jõuda teadmiseni objektide tõelistest omadustest (Buswell, Lopez 2014: 256, 743; Gethin 2021: 31). Seejuures on tähtis, et meel püsib objektil tavaliselt vaid viivuks ning läbib nelja staadiumit: algus, kestus, lagunemine ja häving. Just seda tähelepanu objektil püsimise aega saabki läbi praktika pikendada (Potter 2003: 27–28; Buswell, Lopez 2014: 194). See saavutatakse läbi *sati*, mida mõistetakse kui mälu või meelespidamist, mis on seotud meeleharjutustega ning mis on seega otsene suunatus objektivaldkonna poole (Läänemets 2018: 27; Mäll jt 2011: 204; Bodhi 2011: 25).

Mõtluspraktikaid ehk meeleharjutusi saab eristada madalamaks ja kõrgemaks tüübiks. Esimese puhul tõukub meel objektist eemale, kuid kõrgema tüübi puhul neeldub meel objekti (Dhammaratana 2011: 19). Mõtluspraktika ehk *anupassana* (pl *anu* – kordus, lähedus + *passana* – nägemine) tähendab korduvat objekti vaatlemist, kontemplatsiooni, jälgimist (Bodhi 2011: 21). Märt Läänemetsa järgi on see „sügavuti minev analüütiline uurimine, mis viib täieliku mõistmise ja vabanemiseni" (Läänemets 2018: 27).

Keskendumine tähendab seega, et inimene proovib saada praktika kaudu teadmist tegelikkuse kohta, mis omakorda aitab vabaneda klammerdumisest. Keskendumiseks kasutatakse eri märke (pl *kasiṇa*) (Buswell, Lopez 2014: 425). Selline märk on aga puhtalt mentaalne ja tajutav seeläbi, et inimene talletab oma meelde ühe kindla nähtuse ning õpib seda tundma nii kaua, kuni suudab luua vastava kujutise enda meeles ilma füüsilise objekti

kohaloluta. Nii suundubki mediteerija hiljem otse märgi juurde, mitte enam tema füüsilise ekvivalendi juurde. (Potter 2003: 26) Sellele toetuvad ka keha ja toiduga seotud mõtluspraktikad. Nimelt leiavad budistid, et meel on üks tajuaparatuuri kuuest osast, nagu on seda maitsmine, kuulmine või kompamine (VM 6: 23) Ehk siis teisisõnu on meele objekte võimalik jälgida ja analüüsida.

Nii nagu annan oma uurimusele tausta, et minna hiljem täpsemaks, peab ka mediteerija olema teadlik märgi kontekstist ehk muudest tajumisega kaasnevatest mentaalsetest nähtustest (Potter 2003: 26). Kaasuvaid nähtusi nimetatakse *cetasika*'deks, Paali kaanonisse kuuluvas „Abhidhammapiṭakas“ jaotatakse *cetasika* 52 osaks (Buswell, Lopez 2014: 161, 173; Potter 2003: 26).

Cetasika'dest tulenevad ja on mõjutatud emotsionaalsed reaktsioonid ning seega mõistetaksegi abhidamma traditsioonis emotsiooni alati seotuna muude mentaalsete teguritega (Heim 2021: 102). Viimane haakub omakorda veel sellega, et emotsioon annab aimu inimese väärtussüsteemist, mida väidab ühtlasi ka Kolnai. Ehkki budismis nähakse materiaalsust neutraalsena, annab sellele tähenduse viis, kuidas inimene seda tajub (Lusthaus 2002: 536). Sellest tõukub ka meele suunatus objektile ehk *cetanā*, mida on budismi kontekstis uurinud Maria Heim, kes ühtlasi leiab, et theravaada traditsioonis esinev mõiste *cetanā* on tõlgendatav omamoodi intentsionaalsusena. Ka „Tipiṭakas“ on ülestähendusi, kus kirjeldatakse, et *cetanā* ongi karma, millest iga tegu tuleneb. (Heim 2014: 39–40) Lisaks kirjeldatakse seal, kuidas nauding ja kannatus tuleneb *cetanā*'st, mis võib olla nii füüsiline, verbaalne kui ka mentaalne (Heim 2014: 40–41). Heimi mõttekäigu edasiarendusena saabki sellest intentsionaalsusest mõelda ka spetsiifilisemalt Kolnai fenomenoloogia kontekstis, sest sealgi on intentsionaalsus seotud emotsioonide ja maailma tajumisega.

Saṃvega, bhaya ja vastikus

„Tipiṭakasse“ kuuluvast „Mahā-satipaṭṭhāna-suttast“ ehk „Suurest meelespidamise suutrast“ leiab kirjelduse sellest, kuidas munk saab aru oma bioloogilisest olemusest. Nimelt kirjeldatakse seal olukorda, kus munga kõrval on mõni päev varem surnud keha ja kuidas munk seda kontempleerides mõistab, et ka tema on samasugune surelik ning seega ootab ka teda ees samasugune saatus (Mahā-satipaṭṭhāna-sutta 6: 7–10). Selle näite kõrval on tähelepanuväärne, et kuigi läänes rakendatakse *mindfulness*'i

pigem valu ja kurbuse vähendamiseks (Bodhi 2011: 35), siis mõningates praktikates on lisaks stressi maandamisele tähtsal kohal ka selle tekitamine (Brons 2016: 85; Lopez 2012: 108). Seda stressi tekitab hirm (pl *bhaya*) (Brekke 1999: 459), mis tuleneb mõistuse suhestumisest välise maailmaga (Brekke 1999: 448). Nii hirmu kogemine kui ka selle ületamine on erinevates meditatsioonipraktikates tähtsal kohal (Brekke 1999: 440; Finnigan 2021: 2). Hirmu kogemus võib esile tuua *saṃvega* ehk seisundi, mis annab märku, et ohu vastu peaks midagi ette võtma, kuid pole täpselt teada, mida (Heim 2022: 257–258). Buddhaghosa näeb *saṃvega*'t seotuna hirmuga sünni, vanaduse, haiguse ja surma ees (Brekke 1999: 449). *Saṃvega*'t on oluline kogeda ka seepärast, et see soodustab meele arengut. *Saṃvega* ei ole seejuures aga halvav, vaid just kontrollitud ning õigesti doseerituna toimib see ka motivaatorina meele arendamiseks (Feinberg 2024: 3–4, 7).

Feinberg (2024: 3–4) toob välja, et nii *saṃvega* kui ka *bhaya* ehk hirm on varajases *abhidhamma* traditsioonis sarnase tähendusega. Ka Buddhaghosa arvates on sellist kõigutavat kogemust vaja, sest see annab energiat, mida läheb vaja spirituaalseks kasvuks ja mis tekitab inimeses kiireloomulise soovi meelt arendada (Feinberg 2024: 4). Feinberg leiab veel, et *saṃvega* osaks on hirm, erutus, vastikus ja kiireloomulisus (Feinberg 2024: 9). Seega õpetatakse budismis neid tundeid, sealhulgas hirmu (Brekke 1999: 459), kasutama konstruktiivsel viisil, et saada mõista paremini oma tajuaparatuuri ja selle suhestumist maailmaga. Ehkki nii Feinberg kui ka Brekke (1999: 449) mainivad, et selle kogemuse osa on ka vastikus, ei ava kumbki neist põhjalikumalt selle emotsiooni rolli.

„Visuddhimagga" praktikate analüüs Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia kaudu

„Visuddhimagga" kuues peatükk annab ülevaate lagunevast surnukehast kui meditatsiooni objektist, mida on võimalik vaadelda kümnes eri staadiumis. Iga staadium aitab üle saada kindlast kiindumusest. Näiteks paisunud või värvunud laiba vaatlemine aitab murda kiindumust kehavormi ja jumesse. Seevastu lehkav laip suunab tähelepanu keha ebameeldivale lõhnale, mis sobib inimesele, kes on klammerdunud keha kaunistavate lillede ja õlide meeldivate lõhnade külge. Luustiku staadiumis lagunemine sobib näiteks praktikule, kes on kiindunud kaunitesse hammastesse (VM 6: 85; Dhammaratana 2011: 43) Üheksandat staadiumi kirjeldatakse usside ja vaklade poolt söödud kehana ning kümnendas staadiumis on sellest alles vaid luustik (VM 6: 9).

Vaadeldes eeltoodud loetelu, on näha, et valitud märgid viitavad Aurel Kolnai välja toodud objekti sellistele omadustele, mis mõistagi tekitavad vastikust. Sellised näited on surmajärgne paisumine, lagunemisele viitavad värvimuutused või voolavad vedelikud, mis lasevad aimata elu ja surma segunemist. Neid meenutavad aga ka terviku lagunemine ja vohav elu vaklade näol, mis ilmnevad laiba lagunemise üheksandas staadiumis. Niisiis keskendutakse siingi objekti vastikust tekitavatele omadustele, mis on ühised nii kirjeldatud praktikale kui ka Kolnai arusaamale vastikustundest.

Seejuures hoiatatakse laguneva laiba vaatlemisel, et kui tegemist on vastassoost inimesega, võib keha ikkagi ilus näida ja seega pole soovitatav seda praktikaks kasutada (VM 6: 12). Sarnast teemat puudutas ka Kolnai oma *macabre allure*'i kontseptsioonis, mille järgi on vastikust tekitav see, mis on kaotanud oma esialgse ihaldatavuse. Kolnai tõi veel välja, et vastikust võib tekitada juba inimkeha kohalolu iseenesest – eriti aga inimese sisemuse tajumine, mis paljastab korrapäratu vitaalsuse ja lagunemise, mis saab omakorda ilmsiks lagunemise eri staadiumites. Seega näib, et „Visuddhimaggas“ kirjeldatud praktikas peljatakse sarnaselt Kolnai käsitlusega, et vaadeldava keha esialgne ihaldatavus pole veel kuhugi kadunud (VM 6: 14).

Lisaks toonitatakse, et praktiseerija peaks lähenema kehale pärituult, sest muidu võib lehk teda ärritada ja esile kutsuda iivelduse ning seega praktika luhta ajada. Kui lõhna pole võimalik muud moodi vältida, soovitatakse nina riidega katta. (VM 6: 25) Ka Kolnai tõi välja, et vastikuse tundmisel on just haistmine kõige olulisem. Ebameeldivat lõhna püütakse teadlikult vältida, et vastikus, mis võib tekitada ka kehalisi reaktsioone, ei kerkiks liiga tugevalt esile. Näib, et reaktsioon ei tohi olla nii tugev, et see tekitaks eemaletõukumist. Reaktsioon peaks olema parasjagu mõõdukas, et see tekitaks huvi ja analüütilise tähelepanu seda uurida. Sellise vastikustunde abil saavutatakse praktikas meele samastumine märgiga. Näiteks kirjeldatakse kõnealuses peatükis (VM 6: 27) veel, et surnukehast tuleb hoida parajat distantsi, mis võimaldab tajuda keha rüvedust tervikuna. Ka Kolnai tõi välja, et vastikus on seotud tajutava objekti üldise seisundiga, millele siin samuti keskendutakse.

Järgnevalt tuuakse välja, et mediteerija peaks lagunevat keha vaatama nii-öelda tuhat korda, siis silmad sulgema ja nähtu oma meelest läbi laskma. Nõnda korduvalt tehes kinnistub see tema meelde ning ta saab tulevikus selle juurde tagasi tulla juba ilma füüsilise kehata ehk puhta märgi juurde.

(VM 6: 50) Praktiseerija peab vaadeldes ükshaaval enda jaoks kirjeldama ka ümbrust, näiteks iga puu, põõsa ja kivi kuju, nende kõrgust ja asendit, ning endale kordama, et kõik need on „rüveduse märgid“ (VM 6: 28–34). Selline enda jaoks ümbruse kirjeldamine on oluline, sest vastasel korral oleks märk liiga hirmutav (VM 6: 56). Selle protsessi käigus paigutatakse märk konteksti ning seotakse ümbrusega, misläbi saab ka ümbrusest kogemuse mäletamise osa.

Seejuures soovitatakse mediteerijal kõigepealt teha kindlaks vaadeldava keha värv ja määratleda, kas tegemist on noore, keskealise või vana inimesega. Seejärel peaks seda märki ehk lagunevat keha meeles pidama kuues kategoorias: värv, iga, kuju, suund, asukoht ja piiritletus. (VM 6: 35–37) Siit saab taas tõmmata paralleeli Kolnaiga, kes jaotas füüsiliste objektide tajumise samuti eri kategooriatesse (värv jms). Seega käib ka kõnealuse mõtluspraktika järgija ükshaaval läbi objekti omadused, mis ka Kolnai arvates enamasti vastikust tekitavad. Just kavakindel taju jälgimine objekti omadusi lahti harutades on viis, mille abil õpitakse uut märki tundma, et selle juurde hiljem tagasi pöörduda. Siin on aga veel välja toodud, et mediteerija ei tohiks puudutada kehast lahus olevaid jäsemeid, sest siis võib ta sellega liialt harjuda (VM 6: 72). See tähendab, et vastikus, mis tekib korrapära ja struktuuri lagunemise tajumisest, peab praktika ajal säilima. Kolnai tõi välja, et kompimise teel tajutud tekstuuride vastikuna tõlgendamine oleneb harjumusest või eelistusest ning siin kardetaksegi nende harjumuste võimalikku muutumist.

Iga kord, kui praktiseerija mõtleb ühele neist keha märkidest, on aga oluline mäletada ka vastandmärki, milleks on terviklik elus keha (VM 6: 80). Nõndaviisi hoitakse meeles nii inimese lagunemist ja surma kui ka terviklikkust ja elu, mida on võimalik märgata korraga. Kolnai tõdes, et just nende kahe läbipõimumine tekitab vastikust, mis tekib ilmselt nende praktikate käigus ja mis seejärel ületatakse.

Näiteks kirjeldatakse, kuidas mediteerija tajub esmalt nn õppemärki kui jäledat ja hirmutavat kujutlust, kuid seejärel ilmub vastandmärk, mis meenutab täis kõhuga lamavat inimest (VM 6: 66). Vastandmärgil on esialgu ihaldatavad omadused, mille kadumisel tekib Kolnai järgi tajujas vastikus. Seega peab praktiseerija saama aru objekti mõlemast seisundist: esiteks sellest, mis on algselt selle juures ihaldatav; teiseks sellest, et algse ihaldatavuse kadumine tekitab vastikust ja eemaletõukumist. Ka siin seisneb vastikuse ületamine selle uurimises ja läbivalgustamises.

Eelneva valguses kirjeldatakse, et elav keha on tegelikult sama rüve kui surnud keha, kuid elava keha rüvedus on tavaliselt varjatud, kuna seda peidavad välised kaunistused (VM 6: 88). Samuti märkis Kolnai vastikustunde puhul, et seda iseloomustavad varjatus ja saladuslikkus. „Visuddhimaggas“ tuuakse välja, et sarnane varjatus katab elavat keha kogu aeg. Seega on vastikustunde esilekutsumise eesmärk selle varjatuse paljastamine.

Siiski pole eelnevalt kirjeldatud praktika eesmärk uurida ainult teist keha, vaid seda rakendatakse ka enda keha puhul ja seda käsitletaksegi „Visuddhimagga“ kaheksandas peatükis. Üldiselt keskendutakse selles peatükis surma teadvustamisele, ent sellest leiab ka õpetuse meditatsioonist, mis jaotab keha kolmekümne kaheks osaks. Sarnase praktika on Märt Läänemets eestindanud järgmiselt:

> Ja veel, mungad, kui munk vaatleb jalataldadest üles pealaeni välja ja pealaest alla jalataldadeni välja seda keha, mis on kaetud nahaga ja täis kõiksugu ebameeldivaid asju, siis mõtleb ta nõnda: „Selles kehas on juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk, liha, sooned, kondid, üdi, neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud, sooled, magu, kõri, pask, sapp, lima, mäda, veri, higi, rasv, pisarad, pekk, sülg, tatt, liigeste vedelik, kusi.“ (Suur meelespidamise suutra 4; Läänemets 2018: 33–34)

Neid märke ja omadusi korratakse endale valju häälega parajas tempos (Potter 2003: 124). Praktiseerija peaks jagama terminid viide rühma ja siis neid kordama. Näiteks lausutakse kõigepealt „küüned, hambad, nahk, liha, sooned“, seejärel tagurpidi, lisatakse veel viis osa ning siis korratakse kogu protsessi (VM 8: 50–52). Kehaosi loetletakse just viisil, mis toob esile nende eraldiseisvuse ja peidetud omadused (VM 8: 56), mis on Kolnai väitel peamised komponendid vastikuse esilekutsumisel. Praktikat soovitatakse jällegi korrata tuhat korda.

Iga kehaosa eemaletõukavust uuritakse viies kriteeriumi alusel: värvi, kuju, lõhna, päritolu ja asukoha järgi (VM 8: 84; Dhammaratana 2011: 47). Näiteks juukseid kirjeldatakse kui musta värvi, ülespoole suunaga osi, mis asuvad märja peanaha sees. Neid kujutletakse erinevates kooslustes, näiteks paigutatakse toidu sisse, tuletades meelde nende lõhna ning seda, et need kasvavad koos kolmekümne ühe teise kehaosaga. (VM 8: 81–89)

Kõnealusest peatükis leiab vihjeid ka Kolnai välja pakutud elu ja surma läbipõimumise teemade kohta. Näiteks kirjeldatakse aju kui valget piima, mis pole loomisprotsessi käigus veel kohupiimaks muutunud, ning seda kirjeldatakse pea kujuga, ülespoole suunatud objektina kolba sees (VM 8: 128). Nõnda käiakse läbi kõik kolmkümmend kaks kehaosa ja kesken-

dutakse nende objektide omadustele. Lõpetuseks tuuakse välja, et sedasi praktiseerides saab selgeks, et elusolendid on vaid osadest kokku pandud kaadervärk (VM 8: 140).

Toiduga seotud praktikad

„Visuddhimagga" üheteistkümnendas peatükis kirjeldatakse seda, kuidas toitumine, s.t kõik, mida süüakse, juuakse, näritakse ja maitstakse, toob kaasa klammerdumise, mis omakorda põhjustab kannatusi (VM 11: 3–4). Selline toidu eemaletõukavuse üle mediteerimine aitavat ületada iha maitseelamuste järele, parandavat keskendumist ja mateeria mõistmist (Dhammaratana 2011: 50). Inimesel, kes soovib arendada eemaletõukumist toidust, soovitatakse tõmbuda eraldatusesse ja asuda mõtlusesse, mis eritleb toitumist kümnest eri aspektist. Seejuures hõlmab toitumise mõiste nii kõike, mida süüakse, juuakse, näritakse ja maitstakse, kui ka selle otsimise, tarvitamise, kogumise ja seedimisega seonduvat. (VM 11: 5)

Seejärel kirjeldatakse, kuidas toitu otsima minnes näeb munk oma toast väljudes näiteks loomade väljaheiteid ja surnukehi, tunneb ebameeldivaid lõhnu ja kõnnib läbi muda. Seda kõike tehes peaks munk endale teadvustama: „Oh, söömine ongi üks eemaletõukav tegevus". (VM 11: 7, 13) Seejuures antakse mõista, et ka riietumine on ebameeldiv, sest riided peab mähkima ümber oma keha, nagu kataks haava või peidaks oma skeletti (VM 11: 9). Munka suunatakse sel teekonnal keskenduma kogemuse neile aspektidele, mis on Kolnai järgi seotud vastikuse tekkimisega – ebameeldivad lõhnad, haavad, muu orgaaniline materjal, vedela ja tahke vahepealne seisund, mille näiteks on siinkohal muda.

Toidu otsimise kirjeldustes on veel märgitud, et munka, kes peab „nagu kerjus" külas toitu paluma ning kellele antakse „eilset riisi", ignoreeritakse ja ta saadetakse minema sõnadega: „Kao ära, sa kiilakas!" (VM 11: 11–13). Siin on peale füüsilise vastikuse viiteid ka moraalsele vastikusele. Toidu eemaletõukavusele lisandub ka selle hankimise vastikus, kuna munk peab taluma alandust ja tõrjumist, mis viitab sellele, et teda tajutaks tähtsusetu ja selgrootuna. Kuigi „eilne riis" ei pruugi olla küll veel bioloogiliselt lagunenud, on see siiski midagi, mis on kaotanud oma esialgse ihaldatavuse.

Veel kirjeldatakse, et ka toidu närimine on vastik, sest selle närimise tulemusena on suus oleval toidul kadunud algne värv ja lõhn. Sellegipoolest saab seda toitu ikkagi alla neelata, sest silm seda ei näe – ehkki seda kir-

jeldatakse sama vastikuna kui koera okset. (VM 11: 15–16) Mainitud mittenägemist saab mõista Kolnai arusaamaga varjatusest, mida vastikus endas kätkeb. Kirjeldatud praktika aitab aga sellest varjatusest läbi näha ja keskendub just neile kogemuse ebameeldivatele aspektidele, mis on tavapäraselt seedeelundkonda peitunud. Seejärel jätkatakse veel toitumisprotsessi kirjeldamist ja tuletatakse meelde, et toit ei muutu kullaks ega hõbedaks (VM 11: 17–24).

Nagu eelmises peatükis kirjeldatud kehaga seotud meditatsioonipraktikate puhul, peab ka siin hoidma tähelepanu kogemuse eri aspektidel ja neid kordama, et meelde salvestuks märk, mille juurde hiljem tagasi tulla. Näib, et algselt objekti positiivsete omadustega seotud tõmme asendatakse praktika käigus vastikusega, sest keskendutakse just Kolnai esile toodud vastikust tekitavatele kogemuse aspektidele.

Kokkuvõte: vastikustunde eesmärk kirjeldatud praktikates

Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia rakendamine „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikatele aitab mõista, milliseid muutusi praktikad kogejas esile kutsuvad. Praktikate eesmärk on saavutada vastikustunde abil märgiga samastumine, mis muudab praktiseerija suhet kehasse ja toitu ning aitab seeläbi jõuda sügavama arusaamiseni maailmast. Vastikustunnet tekitatakse keskendumisega objekti neile omadustele, mis ka Kolnai hinnangul tekitavad vastikustunnet. Neid omadusi nii mõttes kui ka sõnades korrates muudetakse taju objektist. Kolnai näeb vastikust (nagu teisigi emotsioone) intentsionaalsena, mis annab ühtlasi selgitust inimese väärtushinnangutest. Sarnane intentsionaalsus leiab aset ka „Visuddhimaggas“ käsitletud praktikates.

Ehkki varem on välja toodud (vrd Brekke 1999; Finnberg 2024), et *bhaya*'l ehk hirmul on tähtis osa mõtluspraktikates *saṃvega* tekitamisel, on vastikust mainitud vaid põgusalt. Siinkohal joonistub aga välja, et keha ja toiduga seotud praktikates on vastikusel hirmuga vähemalt sama oluline, kui mitte veelgi tähtsam osa.

Kolnai teos kirjeldab sisemist kogemust ning ka vaatlusalused budistlikud praktikad rakendavad sedasama kogemust. Need budistlikud praktikad seisnevadki kogemuse eri aspektide süsteemses kordamises. Nii Kolnai tõlgendus kui ka budistlikud praktikad paigutavad vastikuse ja iha sama

telje eri otstesse ning annavad seega mõista, et vastikuses on ühtaegu midagi eemaletõukavat, ent ka ligitõmbavat. Seega on selle mehhanismi tundmaõppimine mõlemal juhul maailma mõistmiseks oluline. Seda enam, et nii Kolnai vastikustunde pulkadeks lahtivõtmise kui ka budistlike praktikate eesmärk ei ole maailmast äratõukumine, vaid objektidesse süüvides arusaamine oma meele toimimisest. Lõpuks on nii Kolnai fenomenoloogia kui ka nende praktikate eesmärk kaastunne, sest lagunemist mõistetakse kui paratamatut kõikehõlmavat printsiipi, mida inimene ehk tunnistada ei soovi.

Just vastikustunde esilekerkimine kokkupuutel objektidega (budistlikes praktikates ka märkidega), mis seavad kahtluse alla millegi püsivuse, on vastuolus sellega, millisena on harjutud maailma tajuma. Seda tunnetuslikku lahkheli nähaksegi budistlikus kontekstis *saṃvega*'t tekitavana, kuna senine väärtussüsteem satub vastuollu vahetu kogemusega. Teisisõnu kasutavad need praktikad vastikustunnet selleks, et mõista klammerdumist püsivuse ideede külge, mis hoiavad inimest janu, klammerdumise ja kannatuse ringis ega lase sellest vabaneda. Kuna inimese arusaamad, – siinkohal kehast ja toidust – on kujunenud pika aja jooksul, siis neid „tuhat korda" vaadates ja meelest läbi lastes ei salvestata uut teadmist üksnes mällu, vaid muudetakse vastikustunde abil meele eelhäälestust. Vastikustunnet kasutatakse seega meditatiivse transformatsiooni mehhanismina. Seeläbi on võimalik mõista oma meele intentsionaalsust ja sellest tulenevaid tähendusvarjundeid, mille tulemusena pole objekt enam ei ihaldatav ega eemaletõukav.

Kasutatud kirjandus

Ben-Zeev, Aaron. 1987. „The Nature of Emotions". *Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition* 52 (3): 393–409.

Bhikkhu Bodhi. 2011. „What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective". *Contemporary Buddhism* 12 (1): 19–39.

Bhikkhu Ñāṇamoli. 2010. „Introduction". *The Path of Purification. Visuddhimagga*, xxvii–lv. Kandy: Buddhist Publication Society.

Brekke, Torkel. 1999. „The Role of Fear in Indian Religious Thought with Special Reference to Buddhism". *Journal of Indian Philosophy* 27: 439–467.

Brons, Lajos. 2016. „Facing Death from a Safe Distance: *Saṃvega* and Moral Psychology". *Journal of Buddhist Ethics* 23: 85–128.

Buddhaghosa, Bhadantácariya. 2010. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Dhammaratana, U. 2011. *Guide Through the Visuddhimagga*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Ekman, Paul. 1999. „Basic Emotions“. *Handbook of Cognition and Emotion*, toimetanud Mick J. Power, Tim Dalgleish, 45–60. Chichester: John Wiley & Sons.

Feinberg, Nir. 2024. „The Buddhist Logic of Distress (*Saṃvega*): An Exploration of Early Abhidharma Sources“. *Religions* 15 (10): 1241.

Ferran, Ingrid Vendrell. 2020. „Aurel Kolnai“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto, Hilge Landweer, 144–152. New York: Routledge.

Finnigan, Bronwyn. 2021. „The Paradox of Fear in Classical Indian Buddhism“. *Journal of Indian Philosophy* 49: 913–929.

Geiger, Wilhem. 1968. *Pali Literature And Language.* Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.

Gethin, Rupert. 2021. *Budismi alused*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Heim, Maria. 2014. *The Forerunner of All things: Buddhaghosa on Mind, Intention, and Agency*. New York: Oxford University Press.

Heim, Maria. 2021. „Some Analyses of Feeling“. *Emotions in Classical Indian Philosophy*, toimetanud Maria Heim, Chakravarthi Ram-Prasad ja Roy Tzohar, 87–106. London: Bloomsbury Academic.

Heim, Maria. 2022. *Word for the Heart: A Treasury of Emotions from Classical India*. Princeton University Press.

Heinämaa, Sara. 2020. „Disgust“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto, Hilge Landweer, 380–391. New York: Routledge.

Hinüber, Oskar von. 1996. „Vimmutimagga and Visuddhimagga (with commentaries)“. *A Handbook of Pāli Literature*, toimetanud Albercht Wezler and Michael Witzel, 123–126. Berlin: Walter de Gruyter & Co.

Honneth, Axel. 2010. „The Place of Aversive Emotions: The Philosophical Legacy of Aurel Kolnai“. *Iyyun: The Jerusalem Philosophical Quarterly* 59: 66–86.

Kolnai, Aurel. 2003. „Disgust“. *On Disgust*, toimetanud Barry Smith ja Carolyn Korsmeyer, 29–90. Chicago: Open Court Publishing Company.

Kustassoo, Karin. **Sooväli**, Jaanus. 2024. „Fenomenoloogia teke ja uuemad suunad. Saateks fenomenoloogia erinumbrile“. *Methis. Studia Humaniora Estonica* 34: 5–14.

Läänemets, Märt. 2018. „Tõlkija eessõna“. Suur meelespidamise suutra. *Idakiri. Eesti Akadeemilise orientaalseltsi aastaraamat 2017*: 25–29.

Latukikopama Sutta. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*, toimetanud Bhikkhu Bodhi, 551–560. Kandy: Buddhist Publication Society.

Lopez, Donald S., Jr. 2012. *The Scientific Buddha: His Short and Happy Life. London*: Yale University Press.

Lusthaus, Dan. 2002. Buddhist Phenomenology. London: RoutledgeCurzon.

Mahā-satipaṭṭhāna-sutta. 1996. *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikaya*, 335–350. Somerville: Wisdom Publications.

Mäll, Linnart. Läänemets, Märt. Toome, Teet. 2011. *Ida mõtteloo leksikon*. Tartu: Tartu Ülikooli orientalistikakeskus.

Menninghaus, Winfried. 2003. „Introduction: Between Vomiting and Laughing. Base Lines of a Philosophy of Disgust.“ *Disgust. The Theory and History of a Strong Sensation,* 1-24. Albany: State University of New York Press.

Nussbaum, Martha C. 2008. „Emotions as Judgments of Value“. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*, 19–88. Cambridge: Cambridge University Press.

Potter, Karl H. 2003. „Chapter Two: Abhidharma Developments“. *Encyclopedia of Indian Philosophies: Buddhist Philosophy from 350 to 600 A.D. Volume IX,* 25–34. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.

Potter, Karl H. 2003. „*Visuddhimagga* (Buddhaghosa)“. *Encyclopedia of Indian Philosophies: Buddhist Philosophy from 350 to 600 A.D. Volume IX,* 111–173. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.

Buswell, Robert E., Jr. Lopez, Donald S., Jr. 2014. The Princeton Dictionary of Buddhism. New Jersey: Princeton University Press.

Sartre, Jean-Paul. 2020. „Part Four: To have, to do and to be*“. Being and Nothingness*, 567–811. New York: Routledge.

Smith, Barry. Korsmeyer, Carolyn. 2003. „Visceral Values: Aurel Kolnai on Disgust“. *On disgust*, toimetanud Barry Smith ja Carolyn Korsmeyer, 1–27. Chicago: Open Court Publishing Company.

Suur meelespidamise suutra: (Mahā-satipaṭṭhāna-sutta). 2018. Tõlkinud Märt Läänemets. *Idakiri. Eesti Akadeemilise orientaalseltsi aastaraamat 2017*: 25–29.

Szanto, Thomas. Landweer, Hilge. 2020. „Introduction: The phenomenology of emotions—above and beyond ‘What it is like to feel’“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto ja Hilge Landweer, 1–37. New York: Routledge.

Vammika Sutta. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*, toimetanud Bhikkhu Bodhi, 237–240. Kandy: Buddhist Publication Society.

Viik, Tõnu. 2009. „Fenomenoloogia“. *20. sajandi mõttevoolud*, toimetanud Epp Annus, 215–229. Tallinn–Tartu: Tartu ülikooli kirjastus.

Zahavi, Dan. 2019. *Phenomenology: The Basics.* New York: Routledge.