

Tartu Ülikool

Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond

Usuteaduskond

Kristina Viin

**Teadvus ja teadvuse seisundite dünaamika budismis:
Satipaṭṭhāna-sutta kui teadlikkuse alustekst**

Magistritöö

Juhendajad: Ph.D. Märt Läänemets

MA Kristel Põder

Tartu

2025

Sisukord

1. Sissejuhatus	5
1.1 Teema valiku põhjendamine ja piiritlemine	5
1.2 Töö eesmärgi ja uurimisülesande püstitamine	10
1.3 Lühiülevaade probleemi senisest uuritusest	11
1.4 Ülevaade töös kasutatud tähtsamatest allikatest ja uurimustest	13
1.5 Uurimismetoodika	14
1.6 Terminoloogia	14
1.7 Töö koostamisel ette tulnud sisulised ja vormilised raskused	15
1.8 Töö struktuuri põhjendus ja peatükkide tutvustamine	16
1.9 Eeldatavad tulemused	17
2. Meel ja teadvus budismis: citta, mano ja viññāṇa	18
2.1 Sissejuhatus	18
2.2 Teadvuse põhimõisted ja spetsiifika budismis	19
2.2.1 Citta kui teadvus	20
2.2.2 Citta ja kogemuse tekkimine	21
2.2.3 Viññāṇa kui teadvus ja tajus	21
2.2.4 Teadvus, mina, mitte-mina ja viis isiksuse koostisosa	22
2.2.5 Viññāṇa ja teadvuse ületamine	24
2.3 Mano kui meel ja mõttetegevuse alus	24
2.4 Lääne ja ida mõtteviisi kõrvutamine	25
2.4.1 Dharma-teooria kui teadvuse metakeel	25
2.5 Kokkuvõte ja perspektiivid	26
3. Teadlikkus ehk sati	26
3.1 Mõiste „sati“ tähendusest	26
3.2 Sati arendamine	30
3.3 Õige teadlikkus ehk õige meelespidamine (pl sammā-sati; skr samyaksamṛti)	32
4. Piyal Walpola et al. kaasaegne õige teadlikkuse mudel ja sati mõiste definitsioon paali kaanoni tekstide põhjal	35
5. Mindfulness ja selle juured budismis	41
5.1 Soov luua sümbioosi ja integreerida algallikaid	41
5.2 Võimalikud kahjud	44
6. Satipaṭṭhāna-sutta kui budistlik algtekst	45
6.1 Satipaṭṭhāna-sutta pealkirjast	45
6.2 Historiograafiast	46
6.3 Satipaṭṭhāna-sutta kui budismi alustekst	47
6.4 Satipaṭṭhāna sutta ja Mahā-satipaṭṭhāna sutta dateerimine	48

7. Meelespidamise ehk teadlikkuse suutra “Satipaṭṭhāna sutta” sisuline käsitus ja analüüs	52
7.1 Sissejuhatus	52
7.2 Keha uurimine (kāyānupassanā)	57
7.2.1 Sissehingamise ja väljahingamise alajaotus	58
7.2.2 Asendite alajaotus	62
7.2.3 Tähelepanu (pl sampajañña) alajaotus	63
7.2.4 Vastumeelsete asjade üle mõtisklemise alajaotus	64
7.2.5 Algolluste üle mõtisklemise alajaotus	66
7.2.6 Üheksaosaoline surnuaia alajaotus	67
7.3 Tunnete uurimine	68
7.4. Meele uurimine	71
7.5 Seadmuste ehk dhammade uurimine	73
7.5.1 Takistuste alajaotus	73
7.5.2 Kogumite alajaotus	75
7.5.3 Alade alajaotus	76
7.5.5 Tõdede alajaotus	79
8. Arutelu	81
9. Kokkuvõte	88
Bibliograafia	93
Summary	100
Annotatsioon	104
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	106

Eessõna

Autor tänab juhendajat, *chan*-budismi mõtlusõhtute õpetajat ja oma endist õppejõudu Märt Läänemetsa aastatepikkuse tarkuste õpetamise eest, kaasjuhendat Kristel Põderit moraalse toe ja teadustöö struktuuri mõista aitamise eest ning Auväärset Ṭhitañāṇa bhikkhut südamlike ja valgustavate selgituste eest Buddha *dhamma* mõistmisel.

1. Sissejuhatus

1.1 Teema valiku põhjendamine ja piiritlemine

Teadvuseuuringud on suhteliselt uus valdkond tänapäeva teadusmaastikul, kuigi küsimus teadvuse olemusest on ammine nii Idas kui ka Läänes (Aru ja Bachmann, 2011). Siiski on teadvuse fenomen jäänud siiani üheks suuremaks lahendamata probleemiks samavõrd filosoofias kui ka loodusteadustes (*Stanford Encyclopedia...*, 2018). Kui psühholoogia Läänes teadusharuna 19. sajandi lõpus iseseisvus, siis julgeti esitada uljaid küsimusi teadvuse kohta. Sellele järgnes aga periood, mil teadvuse uurimine oli peavoolu teadustes - peamiselt uurimismeetodite puudulikkuse tõttu - peaaegu põlu all. Uuesti sõandati hakata tõsiselt kaardistama teadvuse olemust 1980ndail, mil kerkisid esile uued neuroteaduslikud ajukuvamismeetodid (Aru ja Bachmann, 2011).

Kaasaegne teadvuseteadus (ingl *science of consciousness*) on interdistsiplinaarne ning fundamentaalne filosoofia-, psühholoogia, neuroteaduse ja meditsiini valdkond, kus proovitakse leida vastuseid olulistele ja suurtele küsivatele narratiividele vaimuteadustes ja maailmatunnetuses (Aru ja Bachmann, 2009: 7). Selleks kasutatakse nende kõigi valdkondade sobivamaid teaduslikke uurimismeetodeid (*Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive*, 2018). Tähelepanu ja teadvus meie fundamentaalsete vaimsete protsessidena on meie normaalse vaimse elu ja ka praktilise eluga hakkamasaamise aluseks (Aru ja Bachmann, 2009: 7). Samuti asetsevad nad kesksel kohal, kui me räägime budistlikest meeleharjutustest ja nende teaduslikust uurimisest.

Meditatsiooniuuringuid on Läänes tehtud juba alates 1950ndatest, kuid kahjuks oli siis palju väärarvamusi ja tulemuste interpretatsiooni (Walsh ja Shapiro, 2006). Ida ja Lääne vastastikku rikastava sümbioosi ja nende võimaliku lõimumise üle selles vallas on arutletud juba paarikümne aasta eest (Shapiro, Walsh, 2006: 232).

Tenzin Gyatso, XIV dalai-laama, kes on tundnud sügavat huvi füüsika, kosmoloogia, bioloogia ja psühholoogia vastu ning kelle residentsis Indias Dharamsalas algatati 1987. aastal *Mind and Life* Instituudi konverentsid, rõõmustab koostöö arenemise üle (neuro)teaduse ja budismi ning selle meele treenimise tehnikate vahel, mis võivad viia sügavamate arusaamadeni inimloomusest ja heaolust (Gyatso, 2005). Sest budismis on teadvuse-teooria loodud juba I aastatuhande keskpaiku e.m.a. (Herkel, 2002: 38) ja sel on Lääne kaasaegsele teadusele nii mõndagi pakkuda.

„Sünteesini jõudnud dialoog Lääne ja Ida vahel on tekitanud vajaduse mõista seda, mida Idal on meile õelda, et me saaksime võtta Ida saavutusi meie oma kultuuri olulisteks komponentideks,“ on kirjutanud Linnart Mäll (Mäll, 1998: 302). Ent kui küsida, mida on oriendil õelda tänapäeva kohta, paneb ta südamele nimelt seda, et Ida nähtusi ei tohiks vaadelda enam Lääne skeemidele kohandatuna (samas, 303), ehk oleks ilmselt tarvilik mõista algbudismi, mille õpetus on sügavam kui esmapilgul näib.

Budism on keerukas vabanemisõpetus, mis on tugevalt seotud eetiliste alustega. Budistlike meele- või mõtlusharjutuste eesmärk ei ole seega pelgalt stressi langetamine, pingetest vabanemine ning vaimne ja füüsiline heaolu nagu näiteks meil tuntud läänelikud *mindfulness*’i harjutused ja programmid seda taotlevad. Budistliku teadlikkuse (paali keeles *sati*) harjutamise eesmärk laiemalt on kannatustest vabanemine ja virgumine ning reaalsuse mõistmine sellisena nagu see on. Harjutades püütakse mõista tervet inimeseksust, millega käsikäes muutub ja avardub maailmavaade. Budism on taju muutmise õpetus, muutus ei tulene ainult läbi käitumise muutmise, vaid sisulise muutuse aluseks on väärtushinnangud ehk (budistlik) vaade. “Kõlblus on stressist vabanemise vundament,“ kõneles eesti soost theravaada munk Thitañāṇa “Budistliku psühhoteraapia” koolitusel, kus selle töö kirjutamise ajal osalesin (Thitañāṇa, 2025).

Budismis peetakse kõlblust (pl *sīla*) iseäranis oluliseks. Eetiline käitumine on esmaseks eelduseks teadvuse kõrgeimate seisunditeni jõudmisel ning see on ka kaheksaosalise tee keskmes asuva kolmanda kuni viienda osa (õige jutt, õige tegu ja õige eluviis) ühisnimetajaks (Mäll *et al.*, 2011: 114). XIV dalai-laama on avaldanud heameelt inimaju-uuringuid, geneetikat jm. puudutavate teadussaavutuste üle, samuti selle üle, et neuroteadlased on hakanud üles näitama kasvavat huvi sügavamate vestluste suhtes budistlike kontemplatiivsete distsipliinidega, ent tunneb suurt muret seetõttu, et inimkond seisab kriitilisel teelahkmel - kui varem võisid teadus ja eetika lahus seista, siis nüüd toimuvad seoses tohutute teadussaavutustega muutused nii kiiresti, et moraalne mõte ei jõua järele ning seetõttu eetilised ja humanitaarsed kaalutlused peaksid hakkama teaduse arengut suunama (nõudmata, et need oleksid religioossed), inimkonna ellujäämise nimel (Gyatso, 2005).

Olles tegelenud budistliku meditatsiooniga ning osalenud *chan*-budistlikes mõtluslaagrites, sooviga kasvada teadlikkuse arendamise ning budistlikust teadvuse käsitlest arusaamise teel, leian, et on tarvis mõista budismi olulise termini *sati* tähendust, ning eristada budistlikke meeleharjutusi läänelikest *mindfulnessi*-praktikatest. Paali-inglise sõnaraamat pakub *sati* mõistele ohtralt vasteid - “mälu”, “äratundmine”, “teadvus”, “meelekindlus”; “ärksameelsus”, “tähelepanelikkus”; “teadvelolek/teadlikkus”, “valvsus”, “meeleselgus”; “enesevalitsus”, “eneseteadvus” ja “südametunnistus” (Rhys Davids ja Stede, 2004: 1513). Thitañāṇa (2022: 207) täiendab paalikeelse *sati* tähendusvarjundeid “teadlikkus”, “tähelepanelikkus” ja “mälu” olulise nüansiga - “kirgas teadlikkus olevikuhetkes esinevast vahetust tajukogemusest”. *Ida mõtteloo leksikon* (Mäll *et al.*, 2011: 204) aga annab paalikeelsele *satile* sanskritikeelseks vasteks *smṛti* - “budismis meelespidamisvõime, meenutusvõime ehk meeldetuletamisvõime, mille funktsiooniks on kõikide toimingute kontrollimine, nende vastavusse viimine eelmiste kogemustega ning tekstidest õpituga”. Sealsamas ütleb *Ida mõtteloo leksikon* lühidalt, et *sati* ja *smṛti* ingliskeelseks vasteks on *mindfulness* (samas, 204).

Magistritöös jään paalikeelse *sati* vaste kasutamisel sõna „teadlikkus“ juurde, sest see viitab minu arvates kõige täpsemalt käesolevas hetkes toimuvast teadlik olemisele.

Esimese hooga valisin tunnetuse järgi vasteks “meeleteadlikkus”, ent edasisel lugemisel taipasin, et meeletheadlikkus haarab kitsamalt *mano-viññāṇa* tähendusvälja - seega ei sobi ta *sati* vasteks (on veel silma-, kõrva-, nina-, keele- ja kehateadvus). Püüdes mõista budistliku tee võtmekomponendi *sati* tuuma, erinevaid varjundeid ja sügavusi (Ditrich, 2024: 1), ning võttes arvesse asjaolu, et ka erinevate budistlike õpetlaste seas ei ole erinevates traditsionaalsetes budistlikes kontekstides *sati* tähenduse osas täit selgust (Sedlmeyer *et al.*, 2023; Anālayo 2019; Gethin 2011), arvan, et just *Satipaṭṭhāna-sutta* kui budistliku vabanemisõpetuse ühe olulisema alusteksti uurimine ja käsitlemine on eelpool mainitud küsimuste lahendamiseks äärmiselt asjakohane. See võiks anda selgust, milline “teadlikkus” on budistlike harjutuste võtmekomponendiks.

Tunnustatud theravaada õpetlase *bhikkhu*¹ Anālayo väitel näib olevat üldine kokkulepe ja üksmeel selles, et just *Satipaṭṭhāna-suttat* peaks käsitlema autoriteetse tekstilise alusena sellele, mis moodustab traditsioonilise teadlikkuse praktika (Sedlmeyer *et al.*, 2023: 1637). See iidne pühakiri algab Märt Läänemetsa tõlkes nõnda: “*Mungad, on olemas see üks ja ainumaa tee olendite puhastamiseks, mure ja kurbuse ületamiseks, kannatuste ja masenduse mahajätmiseks, õige käitumise omaksvõtmiseks ning nirvaana teostamiseks. Just too see ongi, nimelt neli meelespidamist.*” (Läänemets, 2018: 30). Need neli meelespidamist, teadlikkuse alust, keskendumismärki (pl *satipaṭṭhāna*), mida täie tähelepanu ja keskendumisega jälgitakse, moodustavad budistliku mõtluse südamiku.

Lääne *mindfulnessi* praktikate puhul on tegemist budistlikust meeleharjutuste traditsioonist pärinevate elementidega (peamiselt tähelepanu ja meelerahu harjutustega), mida kasutatakse erinevates kombinatsioonides teiste psühholoogiliste meetodite (nt kognitiiv-käitumusliku teraapia), filosoofiliste ideede (nt dialektiline filosoofia) ja lõõgastustehnikatega sekulaarsetes kontekstides, nt koolituste, programmide või teraapiatena - või nende osadena - , aga ka nn universaalsete vaikseks jäämise või keskendumise harjutustena (nt kristlikel palvustel või hingehoius) (Pöder, 2025).

¹ *bhikkhu* (paali k.) - munk, budismis täieliku pühitsuse saanud meessoost koguduseliige.

Nii budistlikud teadlikkuse tehnikad kui ka läänelikud *mindfulnessi*-programmid on täna dialoogis kõikvõimalike teadvuseuuringutega ning andnud positiivseid tulemusi väga erinevates elu valdkondades vaimse ja füüsilise tervise parandamisel, stressi vähendamisel ja eneseregulatsiooni õppimisel (nt kroonilise valuga ning vähihaigete subjektiivsel toimetulekul, korduva depressiooni, une- ja ärevushäirete puhul, sooritus-eelselt spordis, muusikas ja etenduskunstides, koolides, hooldekodudes, parlamentides, aga ka vanglates, pääste- ja sotsiaaltöös).

Kuigi tuntud maksim „*there is no mindfulness without kindness*“ (Shamash, 2015) - mis viitab ingliskeelsele uudissõnale *kindfulness*, tähendades teadlikkuse ja sõbraliku lahkuse koostoimet (Brahm, 2021) - annab mõista, et teadlikkuse ja kohalolu harjutamise kõrval pööravad ka sekulaarsed Lääne ühiskonna mediteerijad tähelepanu, empaatia, hinnanguvabaduse ja sõbralikkuse arendamisele, peituvad *mindfulnessi* praktikates siiski ka ajaloolist õpetuslikku taustsüsteemi ehk Buddha õpetust (pl *dhamma*) tundmata ilmselt omad arvestatavad ohud. Teadlikkuse loomise alustekst *Satipaṭṭhāna sutta* ei õpeta mitte ainult teadlikkust, vaid õiget teadlikkust (pl *sammāsati*; ingl *right mindfulness*), mis on omakorda jällegi *samādhi* - rahuliku keskenduse - alus ning millest alates sügavamad meditatsiooniseisundid alles algavad kuni õilsa kaheksaosalise tee kaheksanda astme ehk õige keskendumise - *sammā samādhini* jõudmiseks - ja sealt edasi virgumiseni.

Niisiis, otsus käsitleda budistlikku teadvuse ja teadlikkuse mõisteid ning teadvuse seisundite dünaamikat võrdluses läänelike *mindfulnessi*-praktikatega on põhjendatud ühelt poolt teadvuseteaduse arenguga, teisalt laialdase *mindfulnessi*-praktika ning teadusuuringutega Lääne kultuuriruumis ning selle esinemisega ka Eestis. Antud magistritöö on piiritletud Ida ja Lääne vahelise dialoogi loomisega “teadlikkust” käsitlevate mõistete ja meeleharjutuste sooritamise tasandil, keskendudes sellele, mida budismil on öelda Lääne *mindfulnessile* õige teadlikkuse ehk meele õige arendamise kohta.

1.2 Töö eesmärgi ja uurimisülesande püstitamine

Käesoleva uurimustöö eesmärgiks on kaardistada ja mõista, kuidas kirjeldatakse ja analüüsitakse meele ja teadvuse kontseptsiooni budismi käsitluste järgi ning seda, kuidas teadlikkust enesevaatluse ehk mõtlusharjutuste teel arendatakse. Selleks uurin magistritöös iidset meeleharjutuste alusteksti *Satipaṭṭhāna sutta*’t, mille Buddha oma õpilastele suusõnaliselt edastas. Oma tööga püüan tuua *Satipaṭṭhāna sutta* nähtavamale kaasaegsete meditatsiooni või meeleharjutuste-huviliste ning *mindfulness*-programmidega tegelejate jaoks ning esitleda budistliku baasilise meditatsiooni-juhise eeliseid, sest *Satipaṭṭhāna-sutta* on budistliku meditatsiooni-õpetuse üks mõjukamaid allikaid, mis on näiteks aluseks tänapäevastele *vipassanā* - analüüsiva sisekaemuse harjutustele. (Sujato, 2011).

Eelnevast lähtuvalt püstituvad järgnevad uurimisküsimused:

- 1) mida tähendab ja kus asub paalikeelne mõiste sati budistlikus meeleharjutuste süsteemis?
- 2) kuidas peaks õigesti meelt arendama?
- 3) mida on *Satipaṭṭhāna-suttal* meie kaasaegsele ühiskonnale, sh *mindfulness* juhendajatele pakkuda?
- 4) kas ka (sekulaarsed) Lääne teadlikkuse harjutajad võivad budismi tundmata nirvaana ehk vaibumiseni jõuda?

Selleks vaatlen süvenenumalt konkreetset teksti - paali kaanonisse kuuluvat, Gootama Buddhalt munkadele antud meele arendamise juhist “*Satipaṭṭhāna sutta*” ehk Märt Läänemetsa tõlkes “Meelespidamise suutrat”, mida peetakse varajaseimaks Buddha edastatud mõtluse juhiseks ning mis on ühtlasi üks budismi ülimahuka pühakirjakogu tähtsamaid tekste (Läänemets, 2018: 25). *Satipaṭṭhāna-sutta* analüüsi teel uurin teadvuse seisundite dünaamika mudelit - nelja suurt valdkonda ehk teadlikkuse alust, mida budist peab põhjalikult süüvides õppima ja hetkest-hetkesse meeles pidama, et jõuda mõistmise ja vabanemiseni kõigest, mis tekitab kannatusi. Käsitlen lähemalt ja kommenteerin, kuidas virgumisele suunatud keskendumist nelja valla - keha (pl *kāya*),

tunnete (pl *vedanā*), meele (pl *citta*) ja *dhammade* - vaatlemisel arendatakse. Taustaks uurin ka budistlikku teadvuse käsitlust ning selgitan välja peamiste paalikeelsete teadvust tähistavate mõistete *citta*, *viññāṇa* ja *mano* sisulise tähenduse.

Magistritöö autorina huvitab mind, mis vahe on budistliku nelja *satipaṭṭhāna* ehk teadliku nelja meelepidamise harjutamisel ning sellel teadlikkusel, mida praktiseeritakse kaasaegsetes *mindfulnessi*-programmides. Püüan kirjeldada, kus asub teadlikkus ehk *sati* budistliku õpetuse süsteemis ning kuidas mõistetakse *mindfulnessi* Läänes.

Töö hüpoteesiks on, et budistlik teadlikkus tähendab hoopis arenenumaid meeleseisundeid ja ühtlasi ka taipamist (mis on ühendatud budistliku eetika ning budistlike alustõdede läbitunnetamisega) virgumiseni jõudmise teel kui see teadlikkus ja meeleseisundid, kuhu jõutakse kaasaegsete (teraapiliste) läänelike *mindfulnessi*-harjutustega.

1.3 Lühülevaade probleemi senisest uuritusest

Satipaṭṭhāna-sutta käsitlusi budistlike uurijate - budoloogide poolt on palju, peamiselt theravaada koolkonna esindajate seas. Kasutasin magistritöös kaasaegsete allikatena näiteks tuntud theravaada õpetlase bhikkhu Anālayolt teost “*Satipaṭṭhāna. The Direct Path to Realization*” (2003), uhiuut uurimust Tamara Ditrichilt: “*Satipaṭṭhānasutta with Pemasiri Thera’s Commentary*” (2024), Nyanaponika Thera “*The Heart of Buddhist Meditation. The Buddha’s Way of Mindfulness*” (2024), Thích Nhất Hạnh’i “*Awakening of the Heart. Essential Buddhist Sutras and Commentaries*” (2012) jne, kes kõik rõhutavad selle *sutta* olulisust põhjaliku ja üksikasjaliku algallikana, mida peaks kasutama meeleharjutuste juhisenä budistlikul taju muutmise teel.

Samas tundub, et läänelikus *mindfulness*-teraapiate või programmide kontekstis on see *sutta* aga vähe tuntud või unustatud või siis vähe uuritud, kuigi teaduslikud

meditatsiooni uuringud algasid juba 1950ndatel (Walsh ja Shapiro 2006; Shapiro *et al.*, 2005: 632) ja kaasaegse Lääne *mindfulness* praktika ning sellega kaasnev teaduslik uurimine sai alguse Ameerika arstiteadlase Jon Kabat-Zinni 1979. aastal loodud MSBR programmiga (ingl *Mindfulness Based Stress Reduction*).

Sutta vähest uuritust *mindfulness*-programmide kontekstis saab järeldada tõigast, et leidub vaid väga üksikuid Lääne kaasaegse teadlikkuse-uurimusi, kus *Satipaṭṭhāna-sutta* on võetud aluseks, näiteks Sedlmeyer et al. “*Mindfulness Meditation According to the Satipaṭṭhāna Sutta: A Single-Case Study With Participants as Collaborators*” (2023), kus uuriti ja seegi üksikjuhtumipõhine uurimus on väga uus. Samuti leidub *mindfulness* käsitlevates artikli-andmebaasides (näiteks AMRA - <https://goamra.org/>) vähe viiteid sellele *suttale* - seega vajaks *sutta* ühes õpetustega Lääne ühiskonnas rohkem nähtavale toomist.

Eestis on paali kaanonis sisalduvaid meeleharjutusi käsitletud ja analüüsinud Uku Masing oma teoses “Budismist” (1995), Märt Läänemetsalt ilmus Eesti Akadeemilise Orientaalseltsi Aastaraamatus 2018. aastal “*Mahā-Satipaṭṭhāna sutta*” eestikeelne tõlge ning Eesti theeravaada munga Thitañña bhikkhu *Satipaṭṭhāna sutta* eestikeelne tõlge on samuti peatselt ilmumas.

Uku Masing on minu arvates seletanud budismi ja selle meeleharjutusi puudutavaid mõisteid hämmastava asjatundlikkusega (justkui oleks ise piisavalt budistliku mõtlusega tegelenud selleks, et seisundeid, millest on kirjutatud, mõista), kui võrdlen neid nüüd kaasaja välismaa autorite käsitlelustega. Ära märkimist väärib tema keskendusseisundi ehk paalikeelse *samādhī* mõtestamine “ekstaasi” ehk “lovena” ning vastavalt samma-*samādhī* “õige ekstaasi” ja “õige lovena” (Masing, 1995: 149), mida ei ole mujal, kaasaegsetes uurimustes kohanud, aga küllap mängis tema mõtlemise juures rolli teoloogia-alane ning kristlik taust.

Budistlikke meeleharjutusi on Eestis uurinud näiteks Edith Sööt oma bakalaureusetöös “Meeleharjutused Budismis – mindfulness budismis ja lääne psühholoogias” (2013), süvitsiminevamalt ja rohkem Elli Marie Tragel

(https://www.etis.ee/CV/Elli_Marie_Trangel) ning mittebudistlikust vaatenurgast on erinevaid retriite ja *mindfulness*-põhise Vaikuseminutite programmi mõju põhikooli 8. ja 9. klasside õpilastele uurinud Kristel Pöder (www.etis.ee/CV/Kristel_Pöder/est/), viies läbi randomiseeritud aktiivse kontrollgrupiga uuringu 12 Eesti koolis üle 1000 õpilase hulgas

1.4 Ülevaade töös kasutatud tähtsamatest allikatest ja uurimustest

Käesolevas magistritöös olen kasutanud palju theravaada koolkonna õpetlaste ja teadlaste käsitlusi, kuna *Satipaṭṭhāna-sutta* pärineb theravaada koolkonna pühakirjakogu *Tipiṭaka* ehk paali kaanoni *Suttapiṭakast* (Buddha jutluste kogumikust) (Läänemets, 2018: 25). See koolkond on vanimaid säilinud budistlikke harusid (Bodhi, 2005: 9) ning theravaada esindajad on antud *suttat* kõige rohkem kaasajal kommenteerinud (bhikkhu Anālayo, Pemasiri Thera ja tema pikaaegne õpilane Tamara Ditrich, Nyanaponika Thera, Bhante Sujato *etc*).

Väärtulikke seletusi budistliku mõtteloo kohta pakub Rupert Gethini “Budismi alused” (2021), mille on eesti keelde tõlkinud Lauri Liiders. Walpola Rahula “What the Buddha Taught” (1959) on oluline abimaterjal ning Bhikkhu Sujato teos “History of Mindfulness (2012) jne.

Eelnevas alapeatükis sai allikaid loetletud ja eks neid on veel omajagu ja kõiki ei jõua loetleda.

Eestis on budistlikku meele ja teadvuse käsitlusi analüüsinud näiteks Andres Herkel, kelle teost “Müüt ja mõtlemine” (2002) olen kasutanud, loomulikult Ida mõtteloo leksikoni autorid, Tartu orientalistid - Ilma Linnart Mälli ja Märt Läänemetsa tehtud tõlgeteta ja uurimusteta ei saa ning kodanikunimega Andrus Kahni ehk eesti esimese theravaada sangha asutaja Ṭhitaṇṇa bhikkhu teosed (näiteks “Virgumise tee. Nii nagu Buddha õpetas” (2022) ja rohkelt kommenteeritud tõlked (näiteks “Dhammavärsid” (2024) on väärt materjal budismi mõistmiseks. Väärtuslikke seletusi pakub Rupert Gethini “Budismi alused” (2021), mille on eesti keelde tõlkinud Lauri Liiders.

1.5 Uurimismetoodika

Töös kasutab autor kvalitatiivset uurimismeetodit - tekstianalüüsi, võrreldes erinevate autorite allikaid. Tekstianalüüsist saadud info sünteesina tegin omad järeldused.

1.6 Terminoloogia

Käesolevas magistritöös olen kasutanud põhiliselt paalikeelseid termineid, kuna *Satipaṭṭhāna-sutta* pärineb theravaada koolkonna pühakirjakogu *Tipiṭaka* ehk paali kaanoni *Suttapiṭakast* (Buddha jutluste kogumikust) (Läänemets, 2018: 25). Põhimõisteteks on näiteks teadvus, meel, teadvuse seisundid, *sati*, *sammā sati*, *satipaṭṭhāna* ja *mindfulness* - neid seletan magistritöös. Kuna antud töö keskendubki paljus budistliku terminoloogia ja selle mõistmise tasandile, siis siinkohal antakse põhitermineist esmane ülevaade ja vastavates peatükkides avatakse mõistete sisu detailsemalt.

Lääne teaduses aga ei osata (veel) teadvust üheselt defineerida, see on ka üks “suurtest probleemidest”. Budismi tajuanalüüs, katsed klassifitseerida *dhammasid* ehk psüühika algüksusi jne, pärinevad aga väga kaugest ajast, I aastatuhande keskpaigast e.m.a. (Herkel, 2002, 38). Need sarnanevad vägagi tänapäeva teaduslike lähenemistega nähtustele. Siiski, kui teaduses uuritakse teadvust üldiselt välise vaatleja positsioonilt, ükskõik, kas siis läbi kliiniliste katsete või teoreetilise analüüsi, siis budismis on see totaalselt introspektiivne jälgimine, “meel uurib meelt”. Budism taotleb vahetut mõistmist (skr. *prajñā*; pl. *paññā*), sügavat mõistmist, mis katkestab psüühiliste kannatuste ahela. Sõltuvusliku tekkimise teooria (skr. *pratītyasamutpāda*) on vajalik eeskätt meditatsioonitehniliseks abivahendiks, mis kuulub vahetult teadvuse juurde

ning on mõeldud teadvuse muutmiseks, see tähendab, kõrgemate teadvuses seisunditeni jõudmiseks. Siin on esmatähtis praktiline, mitte teoreetiline aspekt. (Herkel, 2002: 146)

1.7 Töö koostamisel ette tulnud sisulised ja vormilised raskused

Magistritöö kirjutamise käigus muutus nii töö eesmärk kui ka uurimisülesanne. Kavatsesin lisaks budistlikule teadvuse käsitlemisele ning *Satipaṭṭhāna-sutta* alusel teadlikkuse arendamise analüüsile vaadelda ka kliinilisi uuringuid, mille eesmärgiks täpsustada läänelike *mindfulness*-programmide mõju üldisele heaolule või tervise erinevate aspektide parendamisele.

Budistlikesse teadlikkuse arendamise käsitlestesse süvenedes ning terminoloogilisi seletusi lugedes mõistsin aga, et see teadlikkus, mida kirjeldatakse *mindfulness*-programmides - ning ühtlasi nende praktikate eesmärk - ei vasta budistlikes meeiharjutustes kavandatavatele ning saavutatavatele teadlikkuse tasemetele, samuti selle eripärasele eetilisele taustale ega eesmärgile. Seetõttu asusin selgitama välja, mis on budismis nimetatav õige teadlikkus (pl *sammā sati*), milline on selle definitsioon ja seos õilsa kaheksaosalise tee ning virgumisega, samuti võrdlema oma töö analüüsi *Satipaṭṭhāna-sutta* alusel arendatavat teadlikkust läänelike .

Töö iseloom muutus omajagu terminoloogia-põhisemaks. Uurimisprotsessis tekkis raskusi ka sobivate eestikeelsete vastete leidmisel algkeelseile (eeskätt paalikeelseile) budistlikele terminitele ning tuli ise arusaamisele jõuda ja valikuid teha. Ida mõtteloo leksikoni (Mäll *et al.*, 2011) mõistete valik ei olnud selles töös piisav, kasutasin ka näiteks Eesti Theravaada Sangha Kloostri tõlkeid, mille mitmed eestikeelsed vasted on jällegi esimesena nimetatud allikast mitmes kohas mõnevõrra erinevad. Uku Masingu *Budismist* (Masing, 1995) pakub omakorda veel teistest erinevaid vasteid. Näiteks

virgumise suhtes soodsad ja head omadused, mida tuleb mõtluse käigus omandada ja arendada (pl *kusala*) vastandina *akusalale* on nt Ṭhitañāṇa'l tõlgitud kui “oskuslikud” (Ṭhitañāṇa 2022: 201), Mällil, Läänemetsal ja Toomel “hüvelisteks” (Mäll et al., 2011: 78), Masingul jälle moraalseks või vooruslikuks (Masing, 1995) ja need rõhutavad minu meelest erinevaid värvinguid. Soovimata kellegi tundeid riivata ning kuna ma hetkel pole ise veel paali keelt õppinud, et ise veel paremat välja pakkuda, jäin kõhklevale seisukohale ja seetõttu on minu vasted jäänud kirja kas vastavalt kasutatud allikale või “sisetundele” - ja nõnda ei ühtlustanud ega ühtsustanud oma valikut ära. Paalikeelse *sati* vaste puhul meeleharjutuste kontekstis sõna “teadlikkus” kasutamise juurde, me räägime teadlikkusest (ingl. k. *mindfulness*), mitte nt “meelespidamisest” omadusena. Märt Läänemetsa *sutta* - pealkirjas on kasutatud küll “meelespidamist” - “Suur meelespidamise suutra”, aga seal on see meetodi mõistmiseks igati õigustatud ja seda on ta ka eessõnas selgitanud (Läänemets, 2018: 26). Teisalt oleks näiteks budistlike meeleharjutuste osas vähikul lihtsam aru saada, mis on suutra teema, kui “Satipaṭṭhāna-sutta” oleks tõlgitud kui “Teadlikkuse suutra” - teadlikkusest ja *mindfulnessist* kui teatud ihatavast meele ja elustiili kvaliteedist räägitakse kõikjal.

Soovisin käsitleda lisaks veel kaasaegseid lähenemisi teadvuseteaduses ning praeguseid erinevaid teadvuse fenomeni hüpoteese. Kuid aja- ja mahupiirangu tõttu loobusin nendest plaanidest.

Kuna lugemise ja uurimise käigus magistritöö suund muutus, pidin palju juba enda jaoks tõlgitud ja sõnastatud materjali tööst välja jätma. Mõistsin, et olen keele-inimene, mind huvitab terminoloogia ja tahan mõistete või nähtuste tuumast süvitsi aru saada (minu bakalaureusetöö oli hoopis tõlge vana-kreeka keelest - “Jaakobuse protoevangeelium ning selle tõlge” ja tõlgitud teksti käsitus).

1.8 Töö struktuuri põhjendus ja peatükkide tutvustamine

Sissejuhatuse järgselt, magistritöö 2. osa “Meel ja teadvus budismis: *citta*, *mano* ja *viññāṇa*” - pakub alusraamistiku nii mulle kui autorile kui ka lugejale, mõistmaks kuidas budism üldse teadvust käsitleb ning järgneva uurimuse taustainformatsiooniks.

3. peatükis, “Teadlikkus ehk *sati*” uurin esmalt, mida paalikeelne termin *sati* üldse tähendab ja algselt tähendas ning millele see viitab seoses nii meeleharjutustega ja budistliku filosoofiaga. Ingliskeelse termini “*mindfulness*” tähendusväli on avar ja ka eesti keeles pakutakse ja on pakutud sellele erinevaid vasteid. Peatükis järgnevalt jõuan mõisteni *sammā-sati* ja saan teada, et “õige teadlikkus, tähelepanelikkus või ärksus” on see, mille abil budistlike allikate järgselt budismis keha (sh. hingamist), tundeid, meelt ja meeleobjekte vaadeldakse ning siin-ja praegu jälgitakse. Sellest lähtuvalt jõuan 4. peatükis “Piyal Walpola et al. kaasaegne õige teadlikkuse mudel ja *sati* mõiste definitsioon paali kaanoni tekstide põhjal” vastava teema süvenenuma käsitlemiseni. 5. peatükis, “Lääne teadlikkus (ingl *mindfulness*)” käsitlen kaasaegse *mindfulnessi* ja budistlike meeleharjutuste vahelisi seoseid ja väljakutseid, kuna esimene on arenenud budistlikest juurtest, kuid millest on selle algne budistlik kontekst kaduma läinud. 6. peatükk, “*Satipaṭṭhāna-sutta* kui budistlik algtekst” uurib suutra pealkirja tähendust, historiograafiat ja dateerimist ning *Satipaṭṭhāna-suttat* kui üht budismi alusteksti.

7. peatükk, “Meelespidamise ehk teadlikkuse suutra “*Satipaṭṭhāna sutta*” sisuline käsitus ja analüüs”, magistritöö südamik, toob välja suutra enese sisuanalüüsi peatükkide kaupa, lähtudes kaasaegsete käsitlejate kommentaaridest - püüdes selgitada välja, kuidas budistlik enesevaatlus algallika põhjal tegelikult käib. 8. peatükis, “Arutelu” analüüsin seda infot, mida magistritöö uurimus eelnevalt välja tõi. 9. peatükis, “Kokkuvõttes”, võtan töö kokku.

1.9 Eeldatavad tulemused

Eeldan, et suudan selgitada välja olulised sisulised erinevused budistliku teadlikkust käsitleva mõiste *sati* tähenduse seoses meditatsiooni ja budistliku õilsa kaheksaosalise teega ning võrdluse põhjal kaasaegse (sekulaarse) *mindfulnessi* praktikatega - eeskätt seoses eesmärgi, eetilise raamistuse ja meeleharjutuste tulemusega. Mind huvitab, kas

ka sekulaarsed teadlikkuse harjutajad võivad budistlike käsitlemise arvates virgumiseni jõuda.

Samuti eeldan, et suudan nii enesele kui lugejale selgitada budistlike meelt ja teadvust käsitlevate põhimõistete tähendust ning seda, kuidas budim üldse teadvust mõtestab.

Seoses *Satipaṭṭhāna sutta*ga eeldan, et olen saanud aru ja suutnud selgitada välja, kuidas iidse *sutta* alusel meelt arendatakse ja taju muudetakse, miks see on oluline paali kaanonis ja miks võiksid seda ka mittebudistlikud mediteerijad, mindfulness-praktikate juhendajad - nii kliinilises kui vaba aja kontekstis harjutamise aluseks rakendada, tuues välja algsel õpetusel põhineva mõtlussüsteemi eeliseid.

2. Meel ja teadvus budismis: *citta, mano ja viññāṇa*

2.1 Sissejuhatus

Buddha õpetus, mida theravaada munk ja õpetlane Nyanaponika Thera (Thera, 2014) on nimetanud inimliku tarkuse kulminatsiooniks, ei tegele millegi meile võõra või aegunuga, vaid sellega, mis on kogu inimkonnale ühine ning meile kõigile veelgi lähemal kui käed ja jalad – see keskendub inimmeelele. Budistlikus mõtteloos on teadvus nii algpunkt, fookuskese kui ka lõpp-punkt – vabanenud ja virgunud seisund. Budismi seisukohalt ei ole olemas igavest püsivat hinge, vaid see on minatuse õpetus (pl *anattā* – „mitte-mina“). See on pigem teadvuse voog, mis pidevalt muutub sõltuvalt tingimustest. “Vähemalt kaheksa *dharma* kogum (teadvus ja seostuvad meeleolud) tekib korraks ja kaob siis, asendudes kohe järgmise teadvusest ja seostuvatest meeleoludest koosneva kombinatsiooniga. Iga kombinatsioon on teadlik vaid ühest objektist. Iga

teadvushetke tekkimine ja kadumine toimub ülikiiresti - nii kiiresti, et sõrmenipsu vältel möödub neid lugematu hulk. Nii meenutab teadvuse vool filmikaadrite ülikiiret vaheldumist,” kirjeldab Gethin (Gethin, 2021: 271-272). Kui piibellik kultuuriruum kõneleb Jumalast, siis budism keskendub teadvusele. „Seadmuste eel käib meel, seadmuste juht on meel, meel on seadmused loonud,“ algab “Dhammapada, Buddha mõttesalmide jada.” Linnart Mälli tõlkes (Mäll, 2005: 11). Meel on meile igiligi, sest ainult läbi selle oleme teadlikud n-ö välismaailmast, kaasa arvatud omaenese kehast. Seepärast on oluline meelt mõista. “Kui meelest saadakse aru, saadakse kõigest aru,” on kirjas ühes Mahajaana budismi tekstis (*Ratnamegha Sūtra*) (Thera, 2014: 6). Meele tundmiseks, vormimiseks ja sellest vabanemiseks on teadlikkuse õpetus - Buddha õpetuse südamik ja tööriist -, ning teadlikkuse arendamise vundamendiks on *satipaṭṭhāna* - teadvustamise meetod - Buddha sõnutsi ainus tee (pl *ekāyano maggo*) virgumiseni (samas, 9). Antud meetodit käsitletaksegi selles magistritöös.

2.2 Teadvuse põhimõisted ja spetsiifika budismis

Budistlik õpetus teadvusest oma 2500 aastase ajalooga põhineb aastasade pikkusel praktilisel ja kogemuslikul meelega uurimisel. Buddha õpetuse kohaselt ei ole teadvus üksainus eraldiseisev nähtus, vaid ilmneb erinevates aspektides, mida tähistatakse paali keeles terminitega *citta*, *mano* ja *viññāṇa* (*citta* - teadvus kui tajuteadvus ehk teadlikkus objektist; *mano* - meel; *viññāṇa* - tajuspetsiifiline teadvus) (Ṭhitaṇṇa, 2022). Neid termineid kasutatakse sageli sünonüümidena, kuid konteksti avanevad nende eripärad ja tähendusvarjundid.

Citta viitab üldjuhul teadvuse voole ja selle sisemistele seisunditele ning kvaliteedile. *Citta* tunnuseks on teadlikkus kontaktis olevast objektist (Ṭhitaṇṇa 2024: 792). *Mano* tähistab pigem meelt, mentaalset töötlemist ja mõttetegevust. See on ka teadvuse ja virgumisega seotud psühhofüsioloogiliste võimete – pl *indriya* (Ṭhitaṇṇa, 2022, 199) ületavaks varjupaigaks ehk võimeid koondavaks keskuseks, millel on võime kogeda kõikide tajude „karjamaid“ ehk kogemusi (Ṭhitaṇṇa, 2024: 749-750). *Viññāṇa* ehk

teadvus on seotud kogemusega läbi meelte ja mentaalse kontakti - tajuspetsiifiline teadvus. Meeleteadvus (*mano-viññāṇa*) tekib seotusest (Ṭhitaṇṇa 2024: 751).

Kõik kolm mõistet viitavad protsessidele, mis ei ole iseenesest püsivad ega iseseisvad, vaid tekivad sõltuvalt tingimustest. Paali kanoonilistes tekstides kasutatakse mõistet “*citta*” sageli seoses mõistega “teeteadvus” (pl *maggacitta*), kus *citta* esindab pigem meelt, mis on suunatud virgumisele. *Jhānades* ehk takistusteta keskendunud (süvameditatsiooni) teadvusseisundites esindab *citta* teadvuse keskendunud seisundit, kus lakkab ekslemine (Ditrich, 2024: 87). Samas *viññāṇa* tõuseb esile kogemuse kirjeldamisel, olles seotud tunde (*vedanā*) ja taju (*saññā*) tekkega pärast kontakti (taju)objektiga (Thich Nhat Tu, 2012: 99; Ṭhitaṇṇa *et al.*, 2024: 749).

2.2.1 *Citta* kui teadvus

Citta viitab puhtale teadvusele, mis on vaba lisandunud omadustest ja moonutustest. Buddha on kirjeldanud *citta* kiirust, märkides, et *citta* liigub ja muutub kiiremini kui miski muu maailmas. Ükski olend, ei inimene ega vaimne olend, ei suuda jälgida *citta* kiirust. (Ṭhitaṇṇa, 2024: 791) Gethin toob esile *citta* metafoori: käsi ja sõrmed. Kui *citta* on käsi, siis *cetasika*’d ehk teadvusetegurid on sõrmed, mis liiguvad ja avalduvad eri viisil. (Gethin, 2021: 272) Seega on *citta* puhas „alusteadvus“, millele kogemus ehitub. Algõpetuses tehakse vahet kahe tüübi *citta* vahel: 1) *vīthi-citta*: kulgev teadvus, mis tekib, kui meeleeelund puutub kokku objektiga. 2) *vīthi-mutta-citta*: kulgemisest vaba teadvus, mis eksisteerib, kui aktiivne meelekontakt puudub, näiteks sügava une või meditatsiooni süvaseisundites. Samas kirjeldatakse ka *bhavaṅga*, varjatud teadvuse olekut, mis voolab kogu elu jooksul ja säilitab individuaalse olemise järjepidevuse (Gethin 2021, 276-277).

Teadvus hakkab toimima elu esimesest hetkest, viljastumise momendist ehk vahetult pärast uuestisünni seostavat teadvusehetke (*paṭisandhi citta*), ja jätkub kuni elu viimase meeleaseisundini surmahetkel, millele järgneb surmateadvus (*cuticitta*). *Bhavaṅga*², (meele puhkeseisund), millest me ei ole teadlikud, tekib alati seoses sama objektiga,

² Bhavaṅga citta - teadvuse alusseisund, olemise tegur, elu jätkuvuse voog (Digital Pāli Dictionary)

mida kogeti eelmise eksistentsi viimasel hetkel. Kuna meel viibib enamiku ajast *bhavaṅgas*, kipume elus unustama paljusid asju ning mäletame üldiselt vaid neid kogemusi, millega kaasnes piisavalt tugev tunne (*vedanā*). Vastasel juhul jääb meel (*citta*) poolunne – teadvusetusse või mitteteadlikku seisundisse. *Bhavaṅga* seisundi lõppemist nimetame olevikuks ehk praeguseks hetkeks. See on hetk, mil ilmub uus objekt ja tekib meeltega seotud teadvus (*manoviññāṇa*) – ainult selleks, et seejärel taas asenduda *bhavaṅgaga*. (Ditrich 2024, 89)

2.2.2 *Citta* ja kogemuse tekkimine

Kui silmatajuala (*cakkhāyatana*), vormi tajuala (*rūpāyatana*) ja silmateadvus (*cakkhuviññāṇa*) kohtuvad, tekib silmakontakt (*cakkhu-samphassa*). (Thitañāṇa 2022, 98) Kontaktile vastavalt tekivad tunne, taju ja moodustised. (Thitañāṇa 2022, 98)

Bhavaṅga voolus peituvad latentsed ehk kalduvused (*anusaya*), mis väljenduvad aktiivselt kontaktide ja reaktsioonide kaudu. Läbi harjumuste (*bhava*) kujunevad kalduvused, mis mõjutavad tulevasi kogemusi. Oskuslikkus (*kusala*) ja oskamatus (*akusala*) määravad, millises suunas *citta* areneb — kas virgumise või kannatuse suunas. (Ditrich 2024, 89-90) Seetõttu on tarvis harjutada oskuslikke tegusid – oskamatud tulevad ise.

Inimese (uuesti)sünnil peavad olema pl *anusaya* latentsed kalduvused kohal. Näiteks, kui keegi tegeleb meditatsiooniga selles elus, võivad vastavad harjumused ilmned ka järgmises elus. Niisiis põhineb pl *bhava* varjatud kalduvustel, mis mingil eluhetkel võivad ilmned. Neist kalduvustest eriti probleemsed on „uinunud“ mitteoskuslikud kalduvused, kusjuures oskuslikud ehk vooruslikud lahustavad seal ise, kui inimene on teadmatusest (pl *avidya*) vabanenud. Seetõttu on tarvis harjutada oskuslikke tegusid – oskamatud tulevad ise. (Ditrich, 2024, 89-90)

2.2.3 *Viññāṇa* kui teadvus ja taju

Viññāṇa jaguneb kuueks meele kaudu tekkivaks teadvuseks: silmateadvus (*cakkhu-viññāṇa*), kõrvateadvus (*sota-viññāṇa*), ninateadvus (*ghāṇa-viññāṇa*), keeleteadvus (*jivhā-viññāṇa*), kehateadvus (*kāya-viññāṇa*) ja meeleteadvus (*mano-viññāṇa*). Igaüks neist tekib vastava sisemise tajuala (silm, kõrv jne) ning välimise ala (vorm, heli jne) kokkupuutel ning on seotud tunde, taju ja moodustiste tekkimisega. (Ṭhitaṇṇa et al. 2024, 749) Mitteteadmine kui tingimus põhjustab moodustised (*avijjāpaccayā saṅkhārā*), milleks on tahtel (*cetanā*) põhinevad: kehalised moodustised (*kāyasāṅkhārā*), sõnalised moodustised (*vacīsāṅkhārā*) ja teadvuse moodustised (*cittasāṅkhārā*). Moodustised kätkevad nii oskuslikke pälvimusi (*puññābhisāṅkhārā*), mitteoskuslikke mittepälvimusi (*apuññābhisāṅkhārā*) kui ka kõigutamatut häirimatust loovaid moodustisi (*āneñjabhisāṅkhārā*). (Ṭhitaṇṇa et al. 2024, 755-757)

Teadmatusest alguse saanud (tahte)moodustised on uut sündi põhjustava karma (pl *kamma*) ehk tegude loojad. Moodustis kui tingimus põhjustab teadvuse (*saṅkhārapaccayā viññāṇam*). (Thich Nhat Tu 2012, 109) Buddha selgituse kohaselt nimetatakse teadvust teadvuseks seetõttu, et see teadvustab. Teadvus on sõltuvusliku tekkimise ahela kolmas lüli ja viie (klammerdumise) kogumiku nimetus. (Ṭhitaṇṇa et al. 2024, 798) Briti budoloogi Rupert Gethini sõnutsi on Abidhammakorvi, (pl *Abhidhammapiṭaka*), budistlike õpetuste süsteemse ja filosoofilise kogumikku kohaselt “teadlik olemiseks on vaja vähemalt kaheksa dharma olemasolu: teadvus, kokkupuude, tunne, äratundmine, tahtemoodustis, ühtesuunatus, eluvõime ja meeldetoomine. (Gethin, 2021: 271)

2.2.4 Teadvus, mina, mitte-mina ja viis isiksuse koostisosa

Buddha rõhutab, et *viññāṇa* ei ole püsiv “mina” (*atta*). Teadvus tekib ja kaob sõltuvalt tingimustest. Klammerdumine mina-vaatesse (*atta-diṭṭhi*) on üks *dukkha* ehk kannatuse allikaid. Mõistes teadvuse tingimuslikkust ja minatust (*anatta*), saab end vabastada klammerdumisest ja ihast, mislābi *dukkha* lakkab. Kuigi teadvus pole „mina“, peab

õppimata inimene *viññāṇa*’t endaks või enda omaks (Ṭhitaṇṇa 2024, 779) ja seetõttu kannatab.

„Lühidalt öeldes on viis kippumise kogumit (ehk isiksuse koostisosa) kannatus“ (Rahula, 1974: 25) Viis kippumise kogumikku on seadmuste ehk *dharma*’de kogumid, mida virgumata meel nende koostoimes tajub isiksusena (Mäll et al., 2011: 84) Need on vormi-, tunde-, taju-, tahtemoodustiste- ja teadvusekogumik, mida tuleb ülimate teadmiste kaudu täielikult mõista, hüljata ning arendada rahu ja läbinägemist. Nende viie kogumi taga pole "iset" või "olendit", kes kogeks kannatust (dukkha). Buddhaghosa sõnutsi eksisteerib ainult kannatus, kuid kannatajat ei leidu. On vaid teod, aga tegijat ei leidu. Pole liikumatut liigutajat, elu ongi liikumine. Mõtte taga pole mõtlejat (Rahula, 1974: 26).

Budismi keskne õpetus nelja õilsa tõe kõrval, sõltuvusliku tekkivuse ahel (skr *pratītyasamutpāda*; pl *paṭiccasamuppāda*) kirjeldab kannatuse lakkamatust sansaaras ja kujutab endast *dharma*’de sõltuvusliku tekkimise mehhanismi, lähtudes põhimõttest „selle olemasolu korral too tekib“ (Herkel 2002, 109). Need ei ole püsivad ega teki iseenesest, vaid on pidevas põhjus-tagajärje seoses. See õpetus seletab lahti kannatuse põhjuse. „Riisitaimesuutras“ on sõltuvuslikku tekkimist vaadeldud kui tegelikkuse ontoloogilist kirjeldust, budismi seisukohalt selgitades aga kannatuse põhjust ja olemust (Mäll et al. 211). „...Nõnda nõmedusest (teadmatusest) sõltuvad valmistajad, valmistajatest sõltub teadvus, teadvusest sõltub nimi-kuju, nimi-kujust sõltub kuus tajuvõimet, kuuest tajuvõimest sõltub kokkupuude, kokkupuutest sõltub tundmine, tundmisest sõltub janu, janust sõltub kippumine, kippumisest sõltub saamine, saamisest sõltub sünd, sünnist sõltuvad vanadus, surm, kurvastus, meeleheide, kannatus, halvameelsus, segadus – nõnda kogu selle suure kannatustekogumi kuhjumine sünnibki. (Riisitaimesuutra 1994: 758)“. (Herkel 2002, 108) Ahela kaksteist lüli moodustavad kokku kolm tsüklit, mis vastavad olendi eelmisele, käesolevale ja tulevasele elule: eelmine elu (nõmedus, valmistajad); käesolev elu: (teadvus, nimi-kuju, kuus tajuvõimet, kokkupuude, tundmine, janu, kippumine, saamine); järgmine elu: (sünd, vanadus ja surm). (Herkel 2002, 108) *Avidyā* ehk nõmeduse - (Linnart Mälli tõlge; “teadmatuse”) süül paistavad asjad pöördpildis: püsimatust võetakse püsivana, minatust „minana“, kannatust rõõmuna, ebaseeldivat meeldivana. See on algusetu nagu sansaara ringkäik, ometi sõltub *avidyā* ohjeldamine igauhe isiklikust jõupingutusest; Kui ammenduvad

kannatuse põhjused (*avidyā* jt.), siis lõppeb ka sansaara ringkäik. (Herkel 2002, 109, 110)

2.2.5 *Viññāṇa* ja teadvuse ületamine

Sügavates *jhāna* seisundites *viññāṇa* ajutiselt lakkab, võimaldades keskenduses kogeda sügavat rahu ja vabanemist. Kogu “ei-taju-ega-mittetaju” valla ületanu saavutab teadvuse ja tunde lakkamise (*saññāvedayita-nirodha* = *animitto ceto-samādhī*), mis on vaibumise lähedane seisund. (Ṭhitaṇṇa, 2025) Seoses arenenud meditatsiooni- ehk *jhāna* seisunditega kõneldakse pigem *cittast*. (Ditrich, 2024: 87).

2.3 *Mano* kui meel ja mõttetegevuse alus

Lisaks viiele tajualusele – silm, kõrv, nina, keel ja keha – on kuuendaks tajualuseks meele tajualus või tajuala (pl *manāyatana*) (Ditrich, 2024: 89; Ṭhitaṇṇa, 2024: 749). Kui meele tajualus kohtub mingi *dhamma*ga ehk nähtusega ehk *dhamma* tajualusega, tekib meeleteadvus (pl *mano-viññāṇa*), mis ongi see, mida Buddha on oma õpetustes nimetanud meeleks (pl *mano*, *mana*, *manas*) (Rahula, 1974: 21-23; Ṭhitaṇṇa, 2024: 750).

Neile kolmele vastavalt tekib meelekontakt (pl *mano-samphassa*). Seejärel tekivad samaaegselt meelekontaktile vastav tunne (pl *mano-samphassaja-vedanā*), meelekontaktile vastav tajus (pl *mano-samphassajasaññā*), meelekontaktile vastavad moodustised (pl *mano-samphassaja-saṅkhārā*) ja meelekontaktile vastav teadvus (pl *mano-samphassaja-viññāṇa*). *Mano* on seotud mõttetegevusega, kuna *manost* tekivad moodustised, ja see tegeleb ideede, mõtete ja mentaalsete objektide töötlemisega. *Mano* ühendab ja tõlgendab teiste meelte andmeid, luues tervikliku kogemuse (Ṭhitaṇṇa *et al.*, 2024: 749). Joogatšaara koolkonna (mahajaana budismis) arusaam meeleteadvusest: selles koolkonnas arendati *mano* mõistet edasi. *Nimelt kliṣṭamanas* ehk saastunud meel

haarab "mina"-idee. *Ālaya-vijñāṇa* ehk "ait-teadvus" või kogumisteadvus salvestab jällegi kõik karmaatilised jäljed (Gethin, 2021: 311-318). Virgumine seisneb selles, et kõik kaheksa teadvuse tasandit, kaasa arvatud *mano* ja *ālaya-vijñāṇa*, puhastatakse ja ületatakse (Barua 2020: 11, 12).

2.4 Lääne ja ida mõtteviisi kõrvutamine

Kaasaegsed teadvuseteooriad (nt Giulio Kochi (2018) integreeritud informatsiooniteooria) avavad võimalusi, kus teadvust mõistetakse mitte pelgalt ajufunktsioonina, vaid universaalse omadusena - sarnaselt budistlikule panpsühhismile (ingl *panpsychism*). Selle kohaselt on kõik mingil viisil elus või tunnetav (Littlefair, 2017).

Lääne psühholoogia puuduseks võrreldes budismiga võib pidada ehk seda, et esimeses kirjeldatakse psüühikat ja teadvust tihtipeale vaid psüühika-välistes kategooriates. Budistlikus psühholoogias aga ei tegeleta teooriaga teooria enda pärast, vaid budismi eesmärgiks on meeleravi ning kõrgemate meeleaseisundite püüdlemine. Kokkupuutepinna Lääne ja Ida psühholoogiate vahel võib luua hoopis psühhoteraapia. Põhiline teoreetiline erinevus nende kahe vahel seisneb küll selles, et kui Lääne inimene tegeleb oma „minaga“ ja üritatakse „iseendaga toime tulla“, siis budistliku psühholoogia olulisemaid lähtepunkte on minatus-idee - kuigi budismi puhul oleks õigem kõnelda „mina“ ületamisest (budistliku ülima tõe mõttes võrreldes „tavatõega“ - K.V.), mitte „mina“ eitamisest (Herkel, 2002: 142-150).

2.4.1 *Dharma*-teooria kui teadvuse metakeel

Andres Herkel ja Pjatigorski kirjeldavad *dharma*-teooriat kui meta-psühholoogiat, mis uurib kogemuse, mõtte ja eneseteadvuse seoseid (Herkel, 2002: 140). Budism ja kaasaegne psühholoogia võivad seeläbi rikastada üksteise arusaamu teadvusest ja

transformatsioonist. Võib tuua ka paralleele Nāgārjuna õpetuse ja kvantmehaanika vahel. Madhyamaka koolkond väidab, et kõigil nähtustel puudub oma iseseisev olemusest (pl *svabhāva*). Sarnaselt kirjeldab kvantfüüsika maailma nähtusi, mis eksisteerivad vaid vaatlusakti kontekstis (Herke, 2002: 149). Mõlemad suunavad mõistmisele, et tegelikkus on tingimuslik ja suhteline.

2.5 Kokkuvõte ja perspektiivid

Teadvuse mõistmine budismis ulatub lihtsast definitsioonist sügava transformatsiooni ja vabanemiseni. *Citta*, *mano* ja *viññāṇa* on kolm tahku, mille ühitamisel avaneb terviklik arusaam kogemusest ja selle ületamise võimalusest. Lääne ja ida vaimse mõtteviisi ühendamine loob viljaka pinnase uutele lähenemistele teadvuse mõistmisel ja inimese sisemisel arengul. Kaasaegses teadusmaailmas kerkib esile erinevaid teadvuse teooriaid, kuid pole suudetud ammendavalt ära seletada, millega on tegemist. Seevastu budistlikud õpetlased ning lääne neuteadlased, psühholoogid jt teevad täna tihedat koostööd. Meeleteadlikkuse harjutusi kasutatakse teraapiana ning neid julgustatakse kasutama ka igapäevaelus. Dalai-laamagi, kes on sügavalt huvitatud budistide ja lääne teadlaste koostööst, usub, et sel sünergial inimkonnale midagi väga väärtuslikku pakkuda.

3. Teadlikkus ehk *sati*

3.1 Mõiste „*sati*“ tähendusest

Kaasaegses Lääne ühiskonnas räägitakse palju *mindfulnessist*, mille all peetakse silmas teatavaid teadlikkuse harjutamise meditatsioone, programme ja teraapiaid, või siis teatavat meele kvaliteeti, kus ollakse täie tähelepanu ja teadlikkusega kohal siin ja praegu, hetkest hetkesse ning ei lasta mõtetel uitama minna (Pöder, 2025). Eesti keeles

puudub ingliskeelsel sõnal „*mindfulness*“ kokkulepitud või standardiseeritud vaste, tõlkevasteteks on pakutud näiteks „teadlikkust“, „ärksust“, „ärksameelsust“, „teadvelolekut“, „meelevirgust“ või „meeleteadlikkust“ (Samas). Uku Masing on pakkunud vasteks ka „ärkvelolekut“. (Masing, 1995: 189)

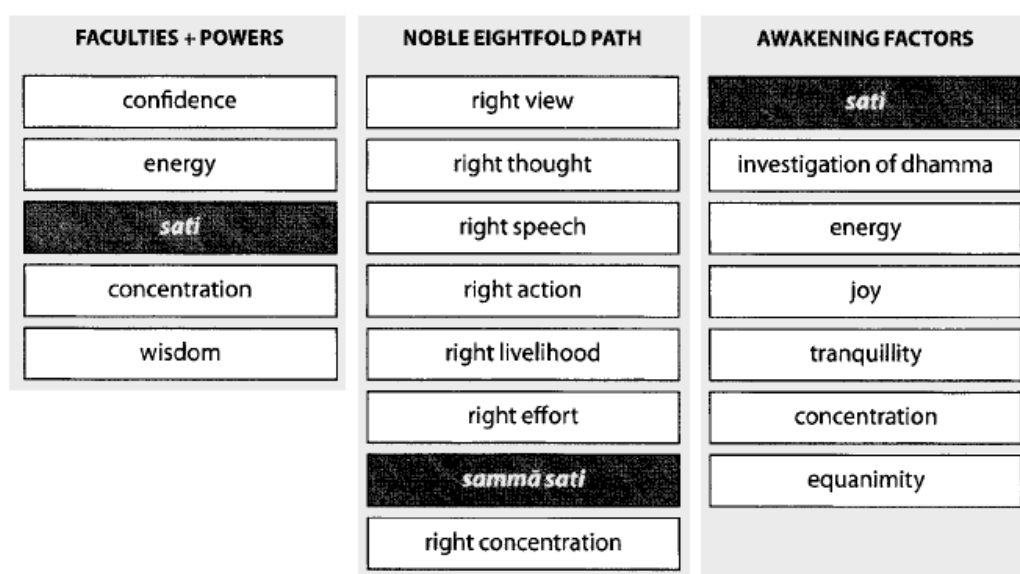
Selles magistritöös jään aga „teadlikkuse“ kasutamise juurde, sest see vaste viitab minu arvates kõige täpsemalt käesolevas hetkes toimuvast teadlik olemisele. Esmalt valisin töös kasutamiseks küll sõna „meeleteadlikkus“, ent edasisel lugemisel taipasin, et viimasele vastaks pigem paali *mano-viññāṇa*, mille vasteks on just „meele-teadvus“ ning see oleks liialt kitsendav ja õigesti arusaamise mõttes ebakorrektned (on veel silma-, kõrva-, nina-, keele- ja kehateadvus).

Paalikeelse mõiste *sati* tõlkis esimest korda inglise keelde kui „*mindfulness*“ *Pali Text Society* asutaja ja tõlkija, Rhys Davis, kes oma *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta* tõlke juures märkis, et *sati* algne etümoloogiline tähendus on hoopis „mälu“, ent seoses budismi esiletõusuga sai see juurde erinevaid konnotatsioone (Bodhi, 2011: 23): „Sellest sai mälu, meenutus, meeldetuletamine, teadlik olemine teatud kindlatest faktidest. Neist kõige olulisem oli kõikide nähtuste - nii kehaliste kui mentaalsete püstitus (põhjusliku tekkimise tagajärjel tekkimine ja taashäbumine). Ja see hõlmas selle teadlikkuse rakendamist iga elukogemuse juures eetilisest vaatenurgast lähtudes (Samas).“

Enne kui *sati* mõiste käsitlemisega edasi minna, pean siinkohal vajalikuks märkida, et *sati* tähendusväli ongi lai ning ka erinevate budistlike õpetlaste seas eri traditsionaalsetes kontekstides ei ole *sati* tähenduse osas täit selgust (Sedlmeyer *et al.*, 2023: 1637). Kuid näib kehtivat üldine kokkulepe või üksmeel selles, et *Satipaṭṭhāna-sutta* kui budistliku teadlikkuse üks põhilisemaid alustekste peaks olema autoriteetne tekstiline alus sellele, mis moodustab traditsioonilise (budistliku) teadlikkuse praktika (Sedlmeyer *et al.*, 2023: 1637). Niisuguses, budistlikus kontekstis *sati* ei ole mitte ainult osa õilsast kaheksaosalisest teest kui õige teadlikkus (*sammā-sati*), vaid see hõivab ka keskse koha nii meelevõimete (*indriya*)³ kui ka vaimsete võimete (*bala*) seas ning on esimese virgumisliige (*bojjhaṅga*) - virgumiseni

³ Indriya - võime; meeleorganite, keha talitluse, teadvuse ja virgumisega seotud psühhofüüsilised võimed (Thitaṇṇa 2022, 199).

jõudmiseks vajalike komponentide- hulgas. (Anālayo, 2003: 49-50) (Nendes kontekstides hõlmavad *sati* funktsioonid ühtlasi nii käesoleva hetke teadlikkust kui ka mälu. Siin on *sati* ülesandeks uurida ja tasakaalustada teisi võimeid, saades teadlikuks liialdustest ja kõrvalekalletest (Anālayo, 2003: 49-50). Anālayo seletus annab mõista, et *sati* budistliku õpetuse kontekstis on midagi hoopis enam kui kaasaegne mindfulness. (vt. joonis 1).



Joonis 1. Sati positsioon oluliste kategooriate seas. (Anālayo, 2003: 50)

Samamoodi näib probleem olevat selles, et sõna „*mindfulness*“ on iseenesest nii ebamäärane ja veniv, et see toimib peaaegu nagu tühikood, kuhu võib sisestada ükskõik mida ja seda võetakse liialt iseenesestmõistetavalt (Bodhi, 2011: 22). Niisiis huvitab autorit, et kui *sati* üks vasteid on nii „teadlikkus“ kui üks budismi keskseid mõisteid kui ka sekulaarne (inglisekeelne) „*mindfulness*“, kas need kaks „teadlikkust“ on üldse samaväärsed teadvuse tasandi ja (ka eetilise) sisu mõttes ja kas need kannavad sama eesmärki. Kui trükkida American Mindfulness Research Association'i (AMRA) otsingusse, kust võib leida loendamatu hulga artikleid *mindfulness*'i kohta, sisse märksõna „*sati*“ või „*satipatthāna*“, ei leia kumbagi sõna (<https://goamra.org/>). See võib viidata, et Lääne erinevates teadusuuringutes on neid budistlikke alusmõisteid vähe uuritud. Nendele küsimustele otsib autor vastust allpool.

India psühholoogias - eraldi budismist - on paalikeelse „*sati*“ ekvivalendiks sanskritikeelne „*smṛti*“ ja see tähendab mälu. Monier-Williamsi sanskriti-inglise sõnaraamatu järgi tähendab *smṛti* „mäletamist, meenutusvõimet, millegi üle mõtlemist, meelde tuletamist... mälu“ (Bodhi, 2011: 22). *Smṛti* on seotud verbiga *smarati*, mis tähendab “mäletamist”. *Sati* standard-definitsiooniks on “mälu” Abidhammas ja kommentaarides (Anālayo, 2006: 45). Lähemalt vaadates pole *sati* ainult mälu, vaid ka miski, mis võimaldab meelepidamist. See määratlus viitab sellele, et kui *sati* on kohalolev, siis suudab ka mälu hästi toimida. *Sati* konnotatsioon ja funktsioon meenutusvõimena võib viia isegi virgumiseni, nagu on dokumenteeritud *Theragāthās* – munk saavutas mõistmise, meenutades Buddha omadusi. Ta arendas sügava keskendumise, mis võimaldas meenutada eelmisi Buddhasid, tulemusena mõistis ta, et isegi Buddhad on püstitud (Anālayo, 2006: 46). *Sati*’t määratletakse ühtlasi ka “mälu meelepidamisvõimelise aktiivsuse” ning “praegu-ja-nüüd situatsiooni teadlikkuse kohaloluna, teadlikkusena”, mis võivad paista teineteisest paradoksaalselt erinevatena, ent ei välista teineteist (Tragel, 2020: 10). *Sati* tähendus budismis hõlmab õilsate dharmade meelepidamist, mõistmaks hetkest hetkesse nähtuste tõelist olemust. See selgitab, miks “*sati/smṛti*” on kirjeldatud ka kui “võimelisust arutleda moraalseste küsimuste üle, südametunnistust ning tõe väljaselgitamist vaimse rakendamise teel” (samas, 10).

Sati esineb tihti koos tähelepanuvõimega (sanskriti *samprajanya*; paali *sampajañña*) ning tõlgitakse ka “tähelepanelikkuseks” (Mäll et al., 2011: 204). Üks teadvuse põhifunktsioone, ilma milleta ei saa olla ühegi objekti tajumist, ongi tähelepanu. Läbi märkamise murrab teadvus läbi teadvustamatuse tumeda voo – see toimub lugematu arv kordi iga ärkveloleku sekundi jooksul – ning jõuab pinnale. Ent ilma mäluta on tegemist vaid primitiivse protsessiga. Tähelepanu ühendatuna mäletamisvõimega on oluline samm mentaalses arengus, sest nõnda tekib assotsiatiivne mõtlemine. Mäluta kogeks inimene vaid isoleeritud fakte, nii nagu mitmed vähem arenenud loomad väidetavalt tajuvad. Just assotsiatiivsest mõtlemisest algab oluline samm evolutsioonilises arengus: kogemuse üldistamine ehk abstraktse mõtlemise võime. See võime näitab mälu ja tähelepanu funktsioonide vahelist lähedast seost ning seletab, miks paali keeles on need mõlemad vaimsed funktsioonid - mäletamine ja tähelepanu - tähistatud sõnaga “*sati*” (Thera, 2014: 10-11). Enamasti viitab *sati*

olevikule ning üldise psühholoogilise terminina tähendabki see ühtlasi nii „tähelepanu“ kui „teadlikkust“ (Thera, 2014: 10). Niisugune omadus on vajalik ka teadlikkuse või teadveloleku arendamiseks, meeles toimuva teadvustamiseks siin ja praegu.

“*Sati* ongi pigem mälu toetavaks omaduseks kui mäluga üheselt samastatav – *sati* olemasolul töötab mälu tõrgeteta. Budistlikus õpetuses ilmneb *sati* seos mõistega *satipaṭṭhāna*, mis tähendab käesoleva hetke teadvustamist, sest *sati* iseloomulikuks omaduseks on „kohalolu“ (pl *upaṭṭhāna*). *Upaṭṭisati* ehk teadlikkuse kohalolu viitab sellele, et tänu *sati* kohalolule meeles ollakse käesoleva hetke suhtes tähelepanelik. Tänu situatsiooni tähelepanelikule teadvustamisele on võimalik seda hiljem ka paremini meeles pidada. Seega tähendab *sati* samaaegselt nii toimuva täpset teadvustamist ja meeldejätmist kui ka selle hilisemat meeldetoomise võimet ning nõnda on see tervikliku, takistustest vaba meele omadus budismis” (Pöder, 2025). Laiemas mõttes ongi tegemist budistliku harjutusega, mis näeb ette kõige märkamist, mida harjutaja teeb ja millega kokku puutub (Mäll et. 2011: 204). See on „käesolevast momendist teadlik olemine“, ent väljendab vaid ühte *sati* tahku. *Satipaṭṭhāna-suttas* on *sati* tähendus laiem. Suutras käsitletud neli *satipaṭṭhāna*’t ei ole pelgalt mõtlusharjutused, vaid neli suurt valdkonda, mida õppija peab õppima ja omandama - meelde jätma ja meeles pidama (Läänemets, 2017: 27). “*Sati* asetseb budistliku õpetuse järgi kesksel kohal inimese psühhofüüsiliste funktsioonide ehk „võimete“ (skr, pl *indriya*) seas – selles kontekstis tõlgitakse teda tähelepanuks –, kus on tema ülesandeks teisi võimeid tasakaalustada ja jälgida, teadvustades üleliigset ja puuduolevat” (Pöder, 2025).

3.2 *Sati* arendamine

Tuntud theravaada õpetlase Pemasiri Thera pikaaegne õpilane Tamara Ditrich toob Thera arvukate loengute põhjal selgelt välja järgnevad murekohad, mis puudutavad *sati* mõistmist: 1) budistliku terminoloogia tõlkimine (nagu näiteks *Satipaṭṭhāna-sutta* tõlkimine paali keelest kaasaegsetesse euroopa keeltesse) on sügavalt problemaatiline, sest „budistlik põhisõnavara esitab märkimisväärsed väljakutseid kahe fundamentaalselt erineva diskursuse – iidse India ja kaasaegse lääne – vahelise silla

loomisel“ (Ditrich, 2024: 14) Läänes mõistetakse ja õpetatakse *sati*’t ehk teadlikkust kui praktikat, mis seisneb tegudele ja mõtetele hetkest hetkesse tähelepanu pööramises. Paraku aga - budistlikust perspektiivist mõistetuna - tähendab niisugune praktika kõigest tähelepanuharjutust (paali *manasikāra*) ehk objektide märkamist kui need järjestikku esile kerkivad. See - *manasikāra* - ei ole veel teadlikkus, “*mindfulness*” (*sati*), vaid üks tähtis esmane abivahend selleks, et *sati* saaks üldse tekkida (Ditrich, 2024: 14).

Siit nähtub, et läänelik „teadlikkus“ ei ole samatähenduslik esiteks veel budistliku keskendumise astme ehk *samādhi*’ga, meelega püsiva suunatusega ühele objektile (*ekaggatā*) (Mäll et al., 2011: 98), kus eristava „mina“ tunnetus objektist kaob ning „mille aluseks on neli *satipaṭṭhāna*’t ehk meelepidamist“ (Sujato, 2012: 182). *Satipaṭṭhāna* peamine eesmärk budistlikul teel on õige teadlikkus ehk õige keskendumine, *sammā-sati* (Ditrich, 2024: 174). See tähendab (*Magga Saṃyutta* järgi): sisenemine esimesse, teise, kolmandasse ja neljandasse (pl *jhāna*’sse) - meditatiivsesse neeldumisse (Sujato, 2012: 183), kuni jõutakse virgumiseni. Ilma *satita jhāna* seisunditeni ei jõuta (Anālayo, 2006: 59)

Seega, *samādhi*’ni jõudmiseks on vaja *sammā-sati*’t, mis tähendab selget, hetkes viibivat teadlikkust sellest, mis toimub kehas, tunnetes, meeles ja vaimses olukorras – ilma kiindumuse või tõrjumiseta. See tähendab oma kogemuse vaatlemist niisugusena, *nagu see on* – hinnanguteta. *Sammā sati* ei ole mitte lihtsalt üldine "tähelepanelikkus", vaid see on teadvelolek, mis on kooskõlas virgumisele suunatud arusaamise ja eetilise elulaadiga. See tähendab, et teadlikkus iseenesest ei ole automaatselt hea – ainult siis, kui see aitab kaasa virgumisele, on see "sammā". - Ka *vipassana* alus (lihtsalt rahuseisundini ja keskendumiseni jõudmine, mida kasutatakse Lääne teraapilises kontekstis, ei ole veel *vipassana*).

Tamara Ditrichi järgi on meelepidamine ehk *sati* teatav meelega kvaliteet või meeletegur (pl *cetasika*), mis tõuseb esile, kui meeles ei ole iha, rahulolematust või vastumeelsust ühegi kogemuse suhtes (Ditrich, 2024: 31). Meeleharjutused on budismis alati seotud õpetusliku sisuga. „Seega, meelepidamist ehk *satit* harjutatakse nõutud määraneni, et mediteerija jõuaks sissevaateni sõltuvuslikest *dhammadest* ehk seadmustest,

virgumisele viiva tee mõistmiseni (pl *maggañāṇa*) ja vabanemiseni (pl *nibbāna*) (Ditrich, 2024: 47).

Keskendumise esialgsetes etappides *manasikāra* ehk tähelepanu (mis ei ole veel *sati* - tähelepanelik meelepidamine siin ja praegu, hetkest hetkesse - K-V.) toetab meele ühtesuunatuse (*ekaggatā*) arenemist (Ditrich, 2024: 18) ja meele rahunemist. Kui nende kahega liitub *sati* seisund, nimetatakse seda *samatha* ehk meelerahu harjutamiseks (samāsa, 18). See võib viia edasi järk-järgult süvenevate keskendumisastmeteni (on neli vormi džhaanat ja neli vormita džhaanat) (Ṭhitañāṇa 2024, 708; Ditrich 2024, 18) Rahulolu tekib, sest ahnust (*lobha*) ega vastumeelsust (*dosa*) pole. Kui *sati* ehk meelepidamismõime (Mäll et al. 2011: 204) ühineb selge taipamisega (*sampajañña*) (Mäll et al., 201: 204) ehk tähelepaneliku teadlikkusega (Ṭhitañāṇa 2022, 206), näeb mediteerija kõigi *dhammade* püsitust. Kuna ühtki ideed ega mõtet eraldiseisvast „minast“ pole, kutsutakse seda staadiumit *anupassanaks* (Ditrich, 2024: 18). Järelevaatamist (paali keeles *anupassanā*) ehk nelja *anupassanāt* kutsutakse mõnikord ka neljaks *satipatthānaks*, kuna need on *sati* põhiobjektid. Termin *sati-sampajañña* viitab *satile* kui tähelepanelikkusele taipamise osas ehk seisundile, kus meel on täiesti vastuvõtlik (Thera, 2014: 31). See tähendab teadvustatud arusaamist kõikidest (meelde kerkivatest) nähtustest läbi püsituse, kannatuse ja minatuse mõistmise (Sangha.ee).

3.3 Õige teadlikkus ehk õige meelepidamine (pl *sammā-sati*; skr *samyaksmṛti*)

Nyanaponika Thera on kirjutanud, et teadlikkus, mida võidakse pidada müstiliseks ja läbi mille võib palju saavutada, on tegelikult midagi üsna lihtsat, tuttavlikku ja universaalset. Kõige lihtsamas mõttes põhineb see tähelepanul. Tähelepanelikkus ehk teadlikkus on võti meele tundma õppimiseks – seega lähtepunkt; täiuslik tööriist meele kujundamiseks – seetõttu fookuspunkt; ning kõrgeim väljendus saavutatud vabadusest meelest – seetõttu kulminatsioonipunkt (Thera, 2014: 27) Ta on kirjeldanud *satit* nõnda: „Puhas tähelepanu on selge ja kontsentreerunud teadlikkus sellest, mis meiega ja meie

sees tegelikult juhtub järjestikustes tajumise hetkedes.” (Bodhi, 2011: 29). Sarnaselt on õpetanud ka iidne *Satipaṭṭhāna sutta* meelt vaatlema: „Siin, mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega kehas uurima keha, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega tunnetes uurima tundeid, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega meeles uurima meelt, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega seadmustes uurima seadmusi, jättes maha maailma mured ja ahvatlused“ (Läänemets, 2017: 31).

Siiski, võiks öelda, et „teadlikkus“ või ka „tähelepanelikkus“ (eriti pidades silmas läänelikku lihtsustatud *mindfulnessi*) pole veel „õige teadlikkus“ ehk „õige meelespidamine“ (pl *sammā-sati*), mis budismis on samas ka õilsa kaheksaosalise tee seitsmes faktor ning sisaldab eneses budistliku kõlbluse (pl *sīla*) mõistmist ja meelespidamist, samuti budistliku õpetuse meelespidamist kannatusest, isetusest ja virgumisest, eristudes nõnda Lääne „*mindfulnessi*“ mõistest. Viimane ei tulene budismi „õigest vaatest“ ning õpetusest on laenatud vaid üks aspekt. Mida tähendab „õige vaade?“ „Kõige vääramaks ja raskemini kõrvaldatumaks peetakse vaadet, mille kohaselt ise (skr *atman*; pl *anatta*) on tegelikult olemas. Põhimõtteliselt on aga kõik vaated väärad, kuna ükskõik, missugusest vaatest kinnihoidmine takistab virgumist.“ (Mäll *et al.*, 2011: 249). Õige vaade tähendab nähtuste mõistmist sellisena nagu need on ja neli õilsat tõde seletavad seda. See on ülim tarkus, mis näeb Ülimat Tõde (Rahula, 1974: 49). See on tõde kannatuse ja kannatuse lakkamise suhtes. Ehk õige vaade on õige virgumise suhtes. Sekulaarsel läänelikul mediteerijal puudub niisugune lähenemine ja seega on tal ilmselt õiget meelespidamist võib-olla raskem saavutada kui Buddha õpetuse järgijal, seega vabaneda kannatustest.

Sīla on kannatustest vabanemise ja virgumiseni jõudmise vundament. Iseäranis oluliseks peetakse kõlblust theravaada budismis. Budistliku vaate järgi on *sati* olemas vaid siis, kui ka oskuslikud või hüvelised (*kusala*) meeles seisundid on saavutatud (Ditrich, 2024: 18) ehk meeleplekke pole. See tähendab, et meeles puuduvad hüvetud seisundid ehk meeleplekid nagu näiteks ahnus/kiindumine (*lobha*) ja vastumeelsus (*dosa*) ega pole ootusi (samam, 17). Selleks aga, et *sati* tõuseks esile (ka igapäevaelus), on vaja arendada nelja *satipaṭṭhāna*’t ehk meelespidamise alust, mis tähendab, et kõik

kehalised tegevused, meeleseisundid peaksid olema oskuslikud ehk vooruslikud. Alles siis võib öelda, et on saavutatud õige meeleseisund (pl *sammā-sati*) ning iga selles seisundis korda saadetud tegu või protsess viib vabanemiseni (pl *nibbāna*). *Sati* kui meeleseisundisvõime on ka esimene seitsmest virgumisliikmest (sammas, 143) seadmuse uurimise, tarmukuse, rõõmu, rahu, keskendumise ja võrdse suhtumise kõrval (Mäll et al., 261-262). Kui tark tähelepanu (*yoniso manasikāra*) (sammas, 143), milles pole kalduvust oskamatute (*akusala*) meeleseisundite poole (sammas, 19), on juba mõnda aega paika pandud ning säilitanud oskusliku (*kusala*) seisundi, saab tekkida ka *sati*. Mida rohkem *satit* arendada, seda tugevamaks muutuvad virgumisliikmed ehk eeldused virgumiseks ning areneb klammerdumatus nii meele (*cittaviveka*), meeleplekkide kui keha suhtes (sammas, 143).

Kui küsida, kas igasugused teadlikkuse harjutused vabastavad kannatustest, viivad tõelise keskendumiseni ja vabanemiseni, tundub, et peab vastama eitavalt. Theravaada budistliku õpetlase Bhikkhu Anālayo sõnutsi soovitas Buddha nelja teadliku meeleseisundamise aluse (*satipaṭṭhāna*) meetodit (keha, tunnete, meele ja dhammade uurimist) mediteerimisel nii edenenuile kui algajaile, kuid esialgne, vähim motivatsiooniate selleks peaks olema õige vaade ja mingi (budismi) arusaamine. (Anālayo, 2003, 271) Satipatthanast saab *samma-sati*, “õige teadlikkus” ainult siis, kui see on ühendatud muude õilsa kaheksaosalise tee teguritega ning ühes õige vaate, kõne ja teguviisiga. Teisiti ei saa kannatustest vabaneda (Anālayo, 2003: 246) ega järelikult jõuda ka virgumiseni. Kannatuse tõe mõistmine eeldab ka mõistmist et viie isiksuse koostisosa külge klammerdumine on kannatus (Anālayo, 2003, 247) ehk isetuse kontseptsiooni mittemõistnu ei saa vabaneda.

Bhikkhu Anālayo on kommenteerinud ka, et mentaalse kvaliteedi ehk meeleavõimena tähendab *sati* reaalsuse mõistmist sellisena nagu see on: “Vaimse omadusena esindab *sati* sihipärast vastuvõtliku teadlikkuse kasvatamist ja kvalitatiivset täiustumist – seda teadlikkuse vormi, mis iseloomustab taju algstaadiume. *Sati* oluliseks aspektiks on paljas, tasakaalukas vastuvõtlikkus, mida saadab erksus ning avar ja avatud meelelaad. Üks *sati* keskseid ülesandeid on harjumuspäraste reaktsioonide ja tajuliste hinnangute automaatsuse lammutamine. Nii viib *sati* tajulise tõlgenduse järk-järgulise ümberstruktureerimiseni ja kulmineerub moonutamata reaalsuse nägemises „nagu see on“. (Anālayo, 2003: 267)

Inimesed aga kipuvad arvama, et kestev õnn on seotud võimega omada ja saada kogemusi, mis on meeldivad. Püsitus maailmas toob niisugune suhtumine rahulolematust. (Gethin, 2021: 114). Samamoodi võidakse klammerduda ka keskendunud meditatsioonis rahuseisundisse ja naudingusse, mis takistab järgmistesse mõtlusastmetesse jõudmist. Mistõttu on vaja head õpetajat, kes juhendaks ja julgustaks edasi minema. (Ditrich, 2024: 23) Kolmanda (budistliku) tõe kohaselt peitub kestev õnn himu ja kippumise lõpetamises ning ahnuse, vastumeelsuse ja teadmatuse väljajuurimises (Gethin, 2021: 114) Nende jaoks, kes päriselt Buddha õpetust ei järgi või ei ole seda mõistnud, võib olla väärkujutus sellest, „kuidas asjad on“, arvamus, et kestev õnn seisneb omamises ja meeldivate kogemuste saavutamises. Ja nende teadlikkus ei pruugi areneda. Ka nirvaanat kui ihadest vaba seisundit võib himustada. (Gethin, 2021: 114) „Aga kuni me himustame nirvaanat ehk kannatuse lakkamist, siis juba definitsiooni kohaselt pole sellise himustamise objektiks mitte nirvaana ehk kannatuse lakkamise „tegelikkus“, vaid ainult meie ettekujutus sellest, mida peame nirvaanaks ehk kannatuse lakkamiseks. Nirvaana on justnimelt igasuguse himustamise lakkamine, nii et ka nirvaana himustamine tuleb välja juurida ja lõppude lõpuks hüljata (samas, 114).“ Siiski, sage mõtlusega tegelemine ise ilmestab inimese edenemist keskendumise- ja virgumise teel. Anālayo on kommenteerinud jällegi, et *satipaṭṭhāna*-harjutusega sage tegelemine on täiuslik väljendus eesmärgi mõistmisest ning meelesharjutamistega tegelemine muutub arahantide, (kes ei piinle enam ihade kütkeis ja) tunnevad rõõmu eraldatusest, lemmikajaviiteks on *vipassanā* meditatsiooniga tegelemine, see saab rõõmu ja rahulolu allikaks (Anālayo, 2003: 272) sest nad on selles lihtsalt juba nii edenenu ja oskuslikud.

4. Piya Walpola et al. kaasaegne õige teadlikkuse

mudel ja sati mõiste definitsioon paali kaanoni tekstide põhjal

Walpola jt. (2022) uurimus "*A Contemporary Model for Right Mindfulness Based on Theravada Buddhist Texts*" vastab kõige selgemalt ja põhjalikumalt ka minu küsimustele seoses *sati* tähenduse üle ning ühtlasi erinevuse mõistmisel Lääne

mindfulness’i ja traditsioonilise budistliku teadlikkuse vahel. Seetõttu valisin välja just antud uurimuse selle põhjalikumaks refereerimiseks.

Uurimistöös vaadeldi erinevaid traditsioonilisi suttaid paali kaanonist (aga mitte kommentaare ja hilisemaid ümbertöötatud väljaandeid), eesmärgiga leida akuraatset definitsiooni „õigele teadlikkusele“ („*right mindfulness*“). Arendati välja kaasaegne õige teadlikkuse mudel, mis põhineb theravaada *dharmatekstidel*, eesmärgiga pakkuda täpsemat arusaama *sati* mõistest ja selgitada selle ajaloolist tähendust budismis, mis on kaasaegsetes teadlikkusepõhistes programmides (MBI) välja jäetud. Tuuakse välja kriitilised eksimused kaasaegse Lääne ebaselguses seoses teadlikkuse mõistmisega ning esitatakse skemaatiline illustratsioon õigest teadlikkusest (pl *sammā-sati*) võrdlemaks õige meeleteadlikkuse kaardistust mälu kategooriatega. Tulemusena leiti, et teadlikkuse võime *sati* on tõlgitud lihtsalt kui „võime mäletada“ ja see erineb „õigest teadlikkusest“, mis on budistliku kaheksaosalise tee vajalik komponent. (Walpola et al. 2022, 2714) Uurijate arvates „Õiget meelepidamist peaks aga defineerima kui praktikat, mille käigus saadakse hoolsaks, erksaks, teadlikuks keha, tunnete, mõtete, mentaalsete kvaliteetide suhtes, praeguses hetkes, kus puuduvad takistused“. Uus õige teadlikkuse mudel esindab kõiki komponente, mis on defineeritud *sutta*’des. Uurijad loodavad, et see mudel koos *sati* mõiste täpsustamisega annab positiivse impulsi nii teadlikkusel põhinevate sekkumiste edasiseks arendamiseks kui teadlikkuse harjutamiseks. (Walpola et al., 2022: 2714)

Uurimuse kohaselt on teadlikkus algselt seotud mälu funktsioonidega, mis on seotud võimega meenutada minevikus öeldut ja tehtut.

Kuid „õige meelepidamine“ (*sammāsati*) ei ole lihtsalt meelepidamise võime, vaid ka õige teadlikkus; aktiivne tegevus ja oluline komponent õilsal (*ariya*) kaheksaosalisel teel edenemiseks ja on sügavalt seotud kõlblusega ning keskne teejuht virgumise ja kannatustest vabanemiseni.

Gootama Buddha võttis ümbritsevast India kultuuriruumi kõnekeelest kasutusele suure osa oma võtmeterminoloogiast. Siiski andis ta mõistetele ka uusi tähendusi, integreerides neid ka oma vabanemisõpetusse. Algselt tähendab *sati* mälu, meelepidamist ja teadlikkust ehk ärksust . Bodhi (2021) on märkinud, et teadlikkus

(*sati*) kui teadlik ja selge ärksus käesolevas hetkes toimivast võimaldab teadlikkusel toimida mäluna. Ent *sati* samaväärseks pidamine mäluga ei ole korrektne ja vajab nüansirikkamat mõistmist. (Walpola et al. 2022, 2715) Williams ja Kabat Zinn väitsid, et teadlikkus, mida õpetatakse MBI sekkumistes, on seotud selge arusaamise ja eristamisvõimega. Nyanaponika Thera määratlus teadlikkusest (*satist*) kui „puhtast tähelepanust“ („*bare attention*“) on avaldanud suurt mõju sellele kaasaegse teadlikkuse määratlusele, mille võtsid omaks need, kes arendasid välja MSBR ja MBCT programmid. (Walpola et al. 2022, 2723) Sellel, hinnanguvabal, pelgalt tähelepanul põhinevaid harjutusi kasutataksegi laialdaselt kaasaegsetes *vipassana* – praktikates. Niisugune populaarne läänelik arusaam *satist* võibki tulla selle varasemast mõistmisest pelgalt tähelepanuna. Dreyfusi (2011) sõnutsi pole niisugune kaasaegne teadlikkuse mõistmine piisav alus selle teoreetiliseks analüüsiks. (Samas, 2723)

Artikli autorid nõustuvad, et kuigi tähelepanelikkus pole päris sama mis mälu, võib seda pidada üheks teadliku mälu vormiks. Kognitiivteaduse terminoloogia kohaselt seostuvad metakognitiivsed kategooriad (kogemus, teadmised ja oskused) tähelepanelikkuse võimega (Isbel ja Summers, 2017) Tähelepanelikkust tasub käsitleda kui teadliku mälu ühte vormi. Eriti hästi sobitub see operatiivmälu“ („*working memory*“) alla, kuna tähelepanelikkus keskendub hetke kogemusele. Operatiivmälu on see, mis võimaldab lühiajaliselt infot hoida ja töödelda, kui on vaja keskenduda keerukatele ülesannetele. Kuna aju ei saa otseselt kogeda, mida see peaks olemasoleva ja toimuva kogemuse põhjal oletama, tulevad appi varasemad kogemused ja mälestused, mis aitavad hetkes paremini orienteeruda. Väidetakse, et kaasaegsete mälukategooriate klassifitseerimise kontekstis „õige teadlikkus“ vastab kõige enam operatiivmälule, kuna seda rakendatakse käesoleval hetkel. Paljud teadlikkuse harjutused aitavad inimestel liikuda automaatsest tegutsemisest protseduurilise mälu läbi teadlikuma suunas. Teadlikkuse harjutused (teadvustatud hingamine, kõndimine ja söömine), mis kutsuvad kasutama operatiivmälu, muudavad tegevused suunatavaks, jälgitavaks ja arendatavaks. Teadlikku tähelepanu kasutades sööbivad kogemused pikaajalisse mällu. Ühes *suttas* on viidatud sellele, et see, millele inimene pidevalt mõtleb ja keskendub, hakkab suunama tema teadvust. (Walpola et al., 2022: 2726)

Budistlike tekstide järgi (*Sammāsamādhisutta* AN 7.45.) sõltub keskendumispraktika õige keskenduseni (pl *sammāsamādhi*) jõudmiseks õige eelduse ehk *sammāsati* kasutamisest, mida nimetataksegi õigeks teadlikkuseks. (Walpola et al. 2022, 2715) Õige teadlikkus (*sammā-sati*) on õilsa ehk arija kaheksaosalise tee seitsmes osa, mis rajaneb sellele eelnevale kuuele osale ning on vahetult seotud õilsa ehk kaheksaosalise tee viimase osaga, milleks on õige keskendus (Ṭhitaṇṇa, 2025) Eesliitel *sammā* on moraalne tähendusvärving. See rõhutab teadlikkuse oskuslikku (pl *kusala*) rakendamist soovitud tulemuse saavutamiseks, mis viib vabanemiseni (*vimutti*). (W 2715) *Sammā* tähendab „täiuslikku“, „õiget“ ja „sobivat“. (Gethin, 2011: 116) See tähendab „õige“ – st õige virgumise suhtes. (Ṭhitaṇṇa, 2025) *Samādhi* on aga kujustamise ja mõistmise - teadvuse kõrgeima seisundi eeltingimus (Mäll et al. 2011, 98) ehk ühest küljest meele arendamise meetod, teisalt oskusliku teadvuse ühtesuunatus ja lisaks meeleplekkidest ja tulvadest vabanemise ja virgumise ehk arhantiks saamise ning vaibumise (pl *nibbāna*) vältimatu tingimus. (Ṭhitaṇṇa et al. 2024, 734) Õige teadlikkuseni jõudmiseks ja selle aluseks on aga (mõistmise alla kuuluvad:) õige vaade, õige kavatsus, (kõlbluse alla kuuluvad:) õige jutt, õige tegu, õige eluviis ning (keskendumise alla kuuluvad:) õige püüdlus, õige teadlikkus ja õige keskendumine. Neid astmeid mõistetakse lineaarse protsessina, ent moodustavad samas sünergia (Walpola et al. 2022, 2715), seejuures mängib õige teadlikkus ainulaadset rolli teiste tegurite ülesehitamises, liikudes ringiratast nende ümber kaasaegses keeles positiivse tagasiside tsüklitena (Samas, 2716). Kaheksaosalise tee loogikas on kõlblus õige teadlikkuse aluseks paljude suttate järgi, sest õige teadlikkus saab tekkida alles siis, kui meeleplekkidest on lahti saadud. Viimaks, kuigi kaheksaosaline tee lõppeb õige keskendumisega, on selle lõppsihiks ja viljadeks siiski õige teadmine ja õige vabanemine sõltuvuslikust eksistentsist ja kannatustest, mis on budistliku vabanemisõpetuse eesmärk. (Samas, 2716)

Suttad rõhutavad õige tehnika kasutamist soovitud eesmärgi saavutamisel ning seepärast on „õige teadlikkuse“ õige määratlemine oluline, et seda saaks õigesti rakendada vabanemiseks. See teeb Buddha algupärase õpetuse ülioluliseks. Õige teadlikkuse õigete meetodite mõistmine on oluline samm teel õige keskendumise suunas ning aitavad säilitada varase budismi õpetust. (Walpola et al. 2022, 2717) Need neli teadlikkust ehk meelepidamist – keha (*kāya*), tunnete (*vedanā*), meele (*citta*) ja

dhammade ehk nähtuste (*dhammā*) vaatlemine hoiab meelt ekslemast ja aitavad vältida viit takistust. (Walpola et al. 2022, 2720) Need on nimetatud *Mahā-satipaṭṭhāna-suttas*: kirg, viha, uimasus-laiskus, ärevus-mure ja kahtlus (Läänemets 2028, 38-39).

Näiteks nii kirg kui mure tekivad sellest, et meel ei püsi selles raamistikus. Kui need on eemaldatud, saab jõuda õige keskendumiseni (*sammā-samādhi* - mis on kaheksaosalise tee kaheksas osa - s.o. keskendumine neljas *jhāna*'s). (Walpola et al. 2022, 2720) Bhikkhu Bodhi sõnustab on viis takistust peamised sisemised tõkked keskendumise ja meeleselguse arendamisel (Walpola et al. 2022, 2721). Sellepärast peab meel olema keskendudes olema hoolas (*ātāpī*), tähelepanelik/valvas (pl *sampajāno*) ja teadlik/meelespidav (*sati*) Õige püüdlikkus aitab arendada teadlikkust oskuslikult. (Samas, 2721) Nõnda valvatakse meelt nii tekkimata kui tekkinud oskamatu tunnete ja mõtete eest (siin ja praegu) ning arendada neid oskuslikke, mis on juba tekkinud. Valvsus või ärksus tähendab selle kõige vaatlemist, mis kehas ja meeles esile kerkib. Seda tõlgitakse vahel ka kui täielikku teadlikkust. Kuigi need on õige teadlikkuse eraldi omadused, käsitletakse *satit* ja tähelepanelikkust ehk valvsust (*sampajānā*) mõnikord suutrates ka mõistena – *satisampajānā*, mida on tõlgitud kui „teadvustatud arusaamine“, kuna need toimivad tihedas koostoimes ning on toetatud hoolsuse (*ātāpī*) läbi. Üks *sutta* tekst seletab, et *satisampajānāya* mõiste hõlmab ka teatud määral eristusvõimet. (Samas, 2721) Niisugune teadlikkuse (*sati*) omadus on seotud meelepidamise võimega. See toimib pelgalt kui mäletamise võime. See on episoodilise mälu vorm, teadlikkuse võime, mis aitab meeles pidada, mis on oskuslik ja mis oskamatu. See on seotud hoolsusega, mis omakorda seotud valvusega. Samuti see peab meeles ehk pöörab korduvalt tähelepanu ühele neljast meelepidamise alusest ehk fookuspunktile ehk *dhammale*. Pidev objektist teadlikkuse rajamine, rakendamine ja selle teadlikkuses viibimine ongi sõna *satipaṭṭhāna* otsene tähendus. (Walpola et al. 2022, 2721) Praktikas töötavad õigesti suunatud teadlikkuse omadust: hoolsus, valvsus ja teadlikkus/meelepidamine sujuvalt ja toetavad üksteist. Kui inimene oskuslikult püüdleb (hoolsus), märkab ta selgelt, mis toimub meeles (valvsus) ning mäletab olla järgmisel hetkel teadlikum ja oskuslikum (teadlikkus). See loob positiivse tsükli, kus iga omadus toetab järgmise tekkimist. (Samas, 2721) Praktikas töötavad õigesti suunatud teadveloleku kolm omadust – hoolsus, valvsus ja teadvelolek – koos sujuvalt ja toetavad üksteist. Kui inimene pingutab oskuslikult (hoolsus), märkab ta selgelt, mis toimub

meeles (valvsus), ning mäletab olla järgmine kord teadlikum ja oskuslikum. See loob positiivse tsükli, kus iga omadus toetab järgmise tekkimist. (Samas, 2721)

Kui neli meelespidamise alust on arendatud ja viljeletud, teostavad need seitset virgumisliiget. Kui seitse virgumisliiget on arendatud ja viljeletud, viivad need tõelise teadmise ja vabanemiseni. (Walpola et al. 2022, 2722) Virgumisliikmed on meelespidamisvõime e. teadlikkus, *dhamma* ehk seadmuste uurimine, tarmukus, rõõm, rahu, keskendumine ja võrdne suhtumine. (Läänemets 2018, 41-42) Kuigi seitse virgumisliiget võivad paista õilsast kaheksaosalisest teest eraldi olevat, on need tegelikult sellega tihedalt seotud. Esimesed kolm: meelespidamise ehk teadlikkuse võime, seisundite eristamine ehk seadmuste uurimine ja tarmukus vastavad õigesti suunatud meelespidamise kolmele omadusele: hoolsus, valvsus ja teadlikkus. Neli viimast – rõõm, rahu, keskendumine ja võrdne suhtumine, meelerahu seonduvad *jhāna* seisunditega ning on tee see osa, mis viib sügava keskendumise kaudu arusaamiseni ja vabanemiseni.

Suutrates on takistuste eest hästi kaitstud meelt võrreldud hästi kaitstud kindlusega. teadlikkus on metafoorina kui väravavaht, mis kaitseb meelt oskamatute hüvetute mõtete eest. Mitteteadlik väravavaht langeb aga kergesti vaenlaste saagiks (Walpola et al. 2022, 2723)

Lääne teraapilised ja teaduslikud lähenemised aga erinevad budistlikust õigest teadlikkusest. Need psühholoogilised mudelid ei arvesta budistliku praktika eesmärke seoses kannatustest vabanemise ja virgumisega. „Kabat-Zinn (1990, 2011), kes oli teerajaja teadlikkuse (ingl.k. „*mindfulness*“) toomisel Lääne tervishoiukonteksti, rõhutas, kui oluline on sekulaarsete teadlikkuse rajamise programmide õpetajatel omada tugevat isiklikku alust budistlikes õpetustes.“ (Walpola et al. 2714) Ta tutvustas sekulaarset teadlikkust oma raamatus „*Full Catastrophe Living*“, kus määratles teadlikkuse kui tähelepanu pööramise teatud viisil: „eesmärgipärastatult, käesolevas hetkes ja hinnanguvabalt“. Defineerimise eesmärgiks oli töötada välja praktiline määratlus teadlikkusele, mida kasutada teadlikkusel põhinevates stressi vähendamise (MBSR) programmides, aitamaks inimestel tulla toime stressi, valu ja haigustega. Selle määratluse kohaselt võetakse vastu iga tekkiv mõte avatult ja hinnanguvabalt. (Walpola et al.) Bodhi (2011) märkis, et niisugune lähenemine on budistlikust seisukohast

problemaatiline, ei sobi kanoonilistes tekstides kirjutatuga ning võib viia moonutatud arusaamani teadlikkuse harjutamisest. (Walpole et al. 2022, 2718) Budistlikud suutrad ei defineeri aga teadlikkust kui „hinnanguvaba teadlikkust“ (samās), samuti võib paali suutrate järgi vale arusaam viia „vale teadlikkuseni“, mis omakorda viib vale keskendumiseni ning takistab edenemist kaheksaosalisel teel. Mõnikord on seda nimetatud ka „halva inimese dhammaks (õpetuseks)“ ning seda ei tohiks järgida ega viljeleda. Vale tee võib lõppeda kannatusega ning suutrates rõhutatakse, et õige teadlikkus on vajalik vale teadlikkuse väljasõelumiseks (pl *virittā hoti*). (Samas, 2717) Seetõttu on vajalik arusaam õigest teadlikkusest. Ka Anālayo (2019) on märkinud, et "teadlikkusel põhinevate sekkumiste (MBI) uurimist takistab semantiline ebaselgus, mis ümbritseb mõistet "teadlikkus" (*sati*), ning soovitas selle määratlustesse lisada ajaloolist sügavust, tuginedes traditsioonilikele allikatele ning lootis, et interdistsiplinaarne dialoog aitab teadlikkust paremini mõista. (Samas, 2714)

Uurimuse autorite kaasaegne õige teadlikkuse (*right mindfulness, sammāsati*) mõiste sõnastub kui õige teadlikkus on eetiliselt suunatud ja oskuslikult rakendatud vaimne praktika, mille käigus inimene on hoolas (*ātāpī*), valvas (*sampajāno*) ja teadlik (*sati*) keha, tunnete, meele ja meeleobjektide ehk seadmuste suhtes käesolevas hetkes. See ei ole neutraalne ega hinnanguvaba kohalolu (nagu sõnastab teadlikkust läänelik *mindfulness*), vaid aktiivne ja teadvustatud tähelepanu suunamine neljale teadlikkuse ehk meelepidamise alusele, eesmärgiga vabaneda kannatustest ja jõuda virgumiseni. (Walpole et al., 2022)

5. Mindfulness ja selle juured budismis

5.1 Soov luua sümbioosi ja integreerida algallikaid

Mindfulness kui tehnika ja selle kasutamise lääne psühholoogias tõi budismist Jon Kabat-Zinn, kes defineeris *mindfulness* kui tähelepanu pööramise erilisel viisil: teadlikult, käesoleval hetkel ja hinnanguteta, sellest johtununa lõi ta 1979. aastal stressi alandava ja kroonilist valu vähendavad tehnika (MBSR - *Mindfulness Based Stress*

Reduction). Kui algselt pidi MBSR olema vaba kultuurilistest, religioossetest ja ideoloogilistest faktoritest, siis nõu pidamise järgselt Thich Nhat Hanh'iga, võttis Kabat-Zinn kasutusele viimase sõnavara. (Sööt, 2013: 17) Kabat-Zinn eraldas MBSR'is mindfulness'i kui meetodi budistlikust kontekstist, kuigi tehnika lähtub selle õpetussüsteemi harjutustest. (Samas, 18) John Teasdale, Zindel Segal ja Mark Williams kohandasid "Kabat Zinni programmi ja lõid mindfulness 'il põhineva kognitiivse teraapia (ingl *mindfulness based cognitive therapy*) korduvalt esineva depressiooni raviks. (Samas, 19)

Tänaseks on *mindfulness* saanud populaarseks teemaks nii psühholoogilistes uurimustes, kliinilises rakendamises kui meedias ja ühiskonnas laiemalt. Läänelikud teadlikkuse harjutused hakkavad saama üha rohkem tähelepanu erinevates valdkondades, nii psühholoogias, tervishoius kui isegi hariduses. Seoses sellega on kasvanud huvi *mindfulness*'i kontseptuaalsete aluste, terapeutiliste tähenduste ja kaasaegsete kohandustega seotud väljakutsete mõistmise vastu.

Olen täheldanud, et Gootama Buddha munkadele antud meeleharjutuste juhis, nelja *satipaṭṭhāna* ehk teadlikkuse aluse uurimise üksikasjalik õpetustekst *Satipaṭṭhāna sutta* on saanud vähe tähelepanu mindfulness-teraapiate kontekstis. Näiteks muidu rikkalikus *mindfulness* andmebaasis AMRA (goamra.org) puudus üldse termini "*satipaṭṭhāna*" vaste. Olen leidnud vaid üksikuid uurimusi, kus *Satipaṭṭhāna sutta*'t on kasutatud seoses sekulaarse *mindfulness*iga. Saksa psühholoogide teadustöös "*Mindfulness Meditation According to the Satipatthana Sutta: A Single-Case Study With Participants as Collaborators*" uuriti, kuidas selle suutra õpetuste järgi teostatud traditsioonilise teadlikkuse programm mõjutab osalejate kogemusi ja käitumist kaasaegse Lääne meditatsiooniprogrammi asemel. Peamiseks küsimuseks oli, kas niisugusel treeningprogrammil on positiivseid mõjusid ja kui on, siis kas ja kuidas individuaalsed mõjud varieerusid mõõdikute ja osalejate lõikes, mida plaaniti korduvalt koguda. (Sedlmeyer et al., 2023: 1636).

Kuna teadlikku Tipiṭaka suttate osas on (sekulaarse lääne) mindfulnessiga tegelejate seas vähene, leian, et on oluline meil seda *suttat* uurida, tõlkida, tundma õppida ja inimestele tutvustada.

Järgneva ülevaate abil püüan anda teavet uuringutest, selgitades *mindfulness*'i ja budismi vahelisi seoseid ning nende tähendust vaimse tervise kontekstis.

Mindfulness ajalooline areng ulatub tagasi budismi, kus seda määratletakse teadlikkuse, kohaloleku ja kaastunde rõhutamise põhimõtete kaudu. Shonini jt toovad esile, kuidas *mindfulness* esindab üht kõige rohkem empiiriliselt uuritud tehnikat, mis pärineb budistlikust meditatsioonist ning mis on viinud järjest suurema huvini ka muude budistlike põhimõtete vastu, et täiendada *mindfulness* psühholoogilisi raamistikke Shonin et al. (2014: 30-34). Kang ja Whittingham rõhutavad, et kuigi *mindfulness* rakendatakse laialdaselt kliinilistes keskkondades, pole need tehnikad budistlikust kontekstist eraldatuna piisavalt tõhusad. Nad leiavad, et *mindfulness* tuleks mõista koos taipamise, kaastunde ja eetika arendamisega, mis on budistlikus traditsioonis kesksel kohal (Kang & Whittingham, 2010: 161-173).

Kuigi psühholoogias on *mindfulness* tõhusalt kaasatud ja integreeritud, võib *mindfulness* eetilises ja filosoofiline taustsüsteemis leida puudusi. Näiteks Purser ja väidavad, et tänapäevased mõisted *mindfulness*ist keskenduvad sageli stressi vähendamisele ja tähelepanu treenimisele, kuid jätavad tähelepanuta eetilised aspektid, mis on aga budistlikes klassikalistes tekstides ilmsed. (Purser ja Milillo, 2014: 3-24)

Chachignon et al. rõhutavad vajadust liita budistlikud eetilised põhimõtted kaasaegsete *mindfulness* praktikatega. Nende arvates teadlikkuse harjutuste pisendamisega pelgaks tähelepanu treenimiseks võib nende transformatoorne potentsiaal hajuda. (Chachignon et al., 2024: 18) On ka leitud, et *mindfulness*-praktikad on liialt kommertsialiseerunud, *mindfulness* on nimetatud ka "*McMindfulnessiks*" ja see tõstatab küsimuse lääne ühiskonnas käibel olevate teadlikkuse programmide või meeleharjutuste terviklikkuse ja nende ühtsuse üle seoses algsete elementidega (Lee et al., 2017: 113-128).

Läaneliku sekulaarse *mindfulness* ja selle budistlike juurte vaheline keeruline suhe viitab, et võiks võtta ülesandeks säilitada hädavajalikke ühendusi budistliku eetilise raamistikuga. Meeleharjutused nelja teadlikkuse (või meelespidamise) aluse (*satipatthāna*) abil - nagu budistides alustekstides õpetatakse, lähenevad vaimsele heaolule holistiliselt, niisugused praktikad käsitlevad nii kehalisi, emotsionaalseid kui ka kognitiivseid dimensioone (Channuwong et al., 2022: 43). Nandarathana ja Ranjani uuringud näitavad, kuidas theravaada budistlike meditatsioonitehnikate integreerimine *mindfulness*-põhistesse sekkumistesse võiks vaimset heaolu suurendada, luues idamaise tarkuse ja lääne psühholoogiliste praktikate sümbioosi (Nandarathana ja Ranjan, 2024:

171-183). Niisugused kombineeritud lähenemised võiksid terapeutilise *mindfulness* mõju tervisele, heaolule ja enesemõistmisele suurendada. Haridussektori kontekstis on empiirilised uuringud näidanud, et *mindfulness*-sekkumised mõjuvad koolidesõpilaste vaimsele heaolule ja tervisele positiivselt ning seetõttu on suurenenud huvi *mindfulness* harjutusi õppekavadesse integreerida. (Abbott *et al.*, 2024: 11)

Ida ja Lääne rikastava sümbioosi üle on tegelikult arutletud juba paarkümmend aastat tagasi “Meditatiivsete ja Lääne psühholoogiliste distsipliinide kohtumisel on olulised teoreetilised ja praktilised tagajärjed mõlema jaoks, samuti lubadus vastastikusest rikastamisest ja võimalikust lõimumisest.” (Shapiro, Walsh, 2006: 232)

5.2 Võimalikud kahjud

Kaasaegne *mindfulness* tähendab teadlik olemist hetkest-hetkesse mõtetest, tunnetest, füüsilistest aistingutest ja ümbritsevast keskkonnast. Mindfulnessi omadusi on loetletud järgnevalt: mittehinnangulisus, mittepingutamine, aktsepteerimine, kannatlikkus, usaldus, avatus, lahtilaskmine, leebus, heldus, empaatia, tänulikkus, armastav lahkus (Shapiro *et al.*, 2002: 640). Mindfulness-praktika eesmärk on seda teadvustatud olekut arendada. Need tegevused võivad olla formaalsed (näiteks hingamine, istumine, kõndimine, keha skaneerimine) või informaalsed (igapäevaelu meeleteadlikkus). Teadlikkuse praktika eesmärk on arendada seda teadlikku seisundit. Need praktikad võivad olla formaalsed (nt hingamisharjutused, istumismeditatsioon, kõndimine, kehatunnetuse skaneerimine) või mitteformaalsed (nt teadlikkus igapäevaelu tegevuste juures). Kõige laialdasemalt on *mindfulness*il põhinevatest programmidest kasutusel Jon Kabat-Zinni väljatöötatud teadlikkusel põhinev stressi vähendamise programm (MBSR); samuti teadlikkusel põhinev kognitiivne teraapia (MBCT) (Zhang *et al.* 2021)

Kuigi teadlikkusel põhinevad programmid (MBP) on tunnistatud üldiselt kasulikeks ning need on hästi vastu võetud, samuti kasulikud mõjud ka hästi dokumenteeritud, võivad need *mindfulness*-programmid meeleteadlikkuse harjutajatele ka negatiivseid mõjusid tekitada ning on leitud, et võimalikke kahjulikke mõjusid on ka vähe uuritud. Potentsiaalsed kahjud võivad olla seotud kolme teguritüübiga: programm (näiteks selle intensiivsus), osalejad (näiteks nende varasemad traumad) ja meditatsiooni

juhendajatega (nt ebapiisav väljaõpe). Nendele aspektidele lisaks on leitud, et budistliku tausta puudulik mõistmine võib kaasa tuua psühholoogilisi probleeme ning on tarvis selgemat kontseptuaalset raamistikku. (Baer et al., 2019)

Kokkuvõtteks on lääne *mindfulness*il ja budismil tihe ja mitmetahuline seos, mis pakub rikkalikku uurimisainest nii teooria kui ka vaimse tervise praktilise toetamise seisukohalt. Kuna *mindfulness*i kasutatakse üha enam kaasaegsetes teraapiates, on oluline hoida sidet selle budistlike eetiliste ja filosoofiliste juurtega, säilitamaks sügavamat tähendust ja mõju. Tulevased teadusuuringud keskenduda sellele, kuidas budistlikul tarkusel põhinevaid praktikaid tänapäevaste psühholoogiliste lähenemistega teadlikumalt ja terviklikumalt siduda.

6. *Satipaṭṭhāna-sutta* kui budistlik algtekst

Satipaṭṭhāna-sutta („Meelespidamise suutra“) on budismi ülimahuka pühakirjakogu üks tähtsamaid tekste, mis sisaldab kokkuvõtlikult budismi vabanemisõpetuse aluseid ning ühtlasi juhatusi nende omandamiseks ja teostamiseks ehk kujustamiseks. See tekst on eelkõige praktilise suunitlusega, juhatamaks Buddha seadmuse teostajat oma meelt ja isiksust sel teel ümber kujundama. *Satipaṭṭhāna* õpetustel põhinevad mõningate variatsioonide ja rõhuasetuste erinevustega kõigi budismi suundade ning koolkondade mõtlussüsteemid. (Läänemets, 2018: 25)

6.1 *Satipaṭṭhāna-sutta* pealkirjast

Iidse India filosoofilist keskkonda on mõjutanud kolm peamist lähenemist teadmiste omandamisele: braahmanite peamisteks autoriteetseiks allikaiks, millele toetuti, olid suuliselt edasi kantud põlised ütlused. Upaniṣadides kasutati teadmiste arendamise keskse vahendina jällegi filosoofilist arutluskäiku. Lisaks neile kahele pidas märkimisväärne hulk tolleaegseid rändaskeete ja mõtlejaid teadmiste omandamise oluliseks vahendiks ekstrasensorset taju ning meditatiivsete kogemuste kaudu omandatud intuiitivseid teadmisi. Buddha võib asetada kolmandasse kategooriasse ehk nende hulka, kes rõhutasid vahetu, isikliku teadmise arendamist. Kuigi ta ei hüljanud

suulist traditsiooni ja loogilist arutluskäiku, oli ta teadlik nende piiratusest. (Anālayo, 2006: 43) Vahetu kogemus oli varajases budismis keskne epistemoloogiline tööriist. *Saḷāyatanaśamīyuttas* oleva lõigu kohaselt viib just *satipaṭṭhāna* (ehk meelepidava teadlikkuse rajamise harjutused - K. V.) asjade otsese, moonutamata kogemiseni sellistena nagu need tegelikult on, sõltumata suulisest traditsioonist ja arutluskäigust. Niisiis on *satipaṭṭhāna* ilmselgelt keskse tähtsusega empiiriline vahend varajase budismi teadmiste teoorias. (Anālayo, 2006: 45).

Budistlik mõtluspraktika, eriti *vipassanā* - (paali k.) 'analüüsiv vaatlus' - ei tähenda pelgalt „meele tühjendamist“, nagu võiks arvata, vaid tegemist on keskendumisega ja teadliku „siin ja praegu“ enesevaatlusprotsessiga, kus eraldiseisvat vaatlejat metafüüsilises mõttes, nagu eespool öeldud, pole. Nõnda tähendab ka „*Satipaṭṭhāna sutta*“ pealkiri Märt Läänemetsa järgi otsetõlkes „Meelespidamise alust“ või „Meenutusvõime paikapannemist“, kusjuures paalikeelne „*sati* (skr *smṛti*)“ tähendab meelepidamist, mälu, mäletamist, meenutusvõimet; teine pool *paṭṭhāna* alust, paigutamist, püstitamist.“ (Läänemets, 2017: 26). *Sati* meelepidamise ja mäluga seotud tähendus aspekt on „*Satipaṭṭhāna suttas*“ Märt Läänemetsa tõlkekommentaari järgi esikohal, kuigi mõiste sisaldab ka tähelepanu, teadlikkuse ja järelemõtlemise aspekte. *Sati* ehk *smṛti* tõlkevasteks „Ida mõtteloo leksikonis“ on „budismis meelepidamisvõime, meenutusvõime e meeldetuletamisvõime, mille funktsiooniks on toimingute kontrollimine, nende vastavusse viimine eelmiste kogemustega ning tekstidest õpituga. Esineb tihti koos tähelepanuvõimega (skr *samprajanya*) ning tõlgitakse ka „tähelepanelikkuseks“. Laiemas mõttes on see budistlik harjutus, mis näeb ette kõige märkamist, mida harjutaja teeb ja millega kokku puutub. (Mäll et al., 2011: 204). Theravaada õpetlase Anālayo sõnutsi peaks *satit* mõtlusharjutuse kontekstis mõistma teadlikkusena käesolevast hetkest, sest siin on *sati* olemasolu just tee, mis võimaldab praegust meelest pidada. (Anālayo, 2003: 47, 48)

6.2 Historiograafiast

Budistlikud suutrad (sanskriti keeles *sūtra*, paali keeles *sutta* „lõng“) on Buddha õpetussõnadest põhinevad (kanoonilised) tekstid, mis on enamasti vormistatud jutluste ja vestlustena. Paali kaanonis on suutrad kogutud „Suutrate korvi“ ehk *Suttapiṭakasse*.

(Mäll et al., 2011: 209). Buddha võtmeõpetusi levitasid mungad tema eluajal ning neid kanti suulises traditsioonis edasi rohkem kui viissada aastat. Esimesed suutrad pandi kirja palmilehtedele Sri Lankas 1. sajandil eKr. Kuigi suutraid esitati koguduses suuliselt, on need õpetused kõigile inimestele mõeldud. Thich Nhat Hanh on rõhutanud teose „*Awakening of the Heart. Essential Buddhist Sutras and Commentaries*“ sissejuhatuses, et Buddha õpetused ei ole filosoofia, vaid ennekõike praktiline teekond, parv, mis aitab inimestel ületada kannatuste jõge ning saada vabaks. Igaüks saab harjutada meeletheadlikkust. Kui mungad ja nunnad on võimelised kõndides, seistes, lamades ja istudes *mindfulness*’iga tegelema, suudavad seda teha ka võhikud. (Hanh, 2012: 1)

Teadlikkuse nelja alusvaldkonna (ehk nelja virgumisele viiva otsetee) täielikuks mõistmiseks soovitab ta lugeda *Satipaṭṭhāna sutta*. (Hanh, 2012: 25) *Satipaṭṭhāna sutta* on üks olulisemaid ja varajasemaid suulisi õpetusi, mille Buddha oma järgijatele vaimseks arenguks edastas ning mis kokku koguti ja hiljem kirja pandi. Suutra õpetab meeletheadlikkuse arendamist neljas põhikategoorias: keha, tunnete, meele ja mentaalsete objektide vaatlemist. „See õpetus on (budistlikus) traditsioonis nii kõrgelt austatud, et seda ei retsiteerita mitte ainult budistlikes kloostrites, vaid ka budistlikes kodudes, kus terve pere istub ringis, kuulates seda sügava pühendumusega. Tihtipeale loevad bhikkhud seda suutrat voodi äärel surijale, et puhastada tema viimaseid mõtteid.“ (Rahula, 1974: 69)

6.3 *Satipaṭṭhāna-sutta* kui budismi alustekst

Budoloog, *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta* eesti keelde tõlkinud Märt Läänemets kirjutas tõlke eessõnas: „Paalikeelse teksti leiab theravaada koolkonna pühakirjakogu *Tipiṭaka* ehk paali kaanoni *Suttapiṭaka* (Buddha jutluste kogu) alajaotuse kahest kogumikust. Lühem versioon pealkirjaga *Satipaṭṭhāna-sutta* („Meelespidamisesuutra“) on *Keskmiste õpetussõnade kogu* (*Majjhima Nikāya*) 10. alajaotus; pikem versioon pealkirjaga *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta* („Suur meelespidamise suutra“) on *Pikkade õpetussõnade kogu* (*Dīgha Nikāya*) 22. alajaotus. Erinevus kummagi vahel seisneb selles, et pikemas

versioonis on „Nelja õilsa tõe“ osa pikemalt lahti kirjutatud, lühemas versioonis mitte. Sama tekst väiksemate erinevustega on sisaldunud ka sanskritikeelsetes pühakirjakogudes *Madhyama Āgama* (*Keskmiste õpetussõnade kogu*, vastab paali kaanoni *Majjhima Nikāya*’le) ja *Ekottara Āgama* (Üks-rohkem õpetussõnade kogu, vastab paali kaanoni *Anguttara Nikāya*’le).“ (Läänemets, 2018: 26)

Bhikkhu Anālayo viitab, et Schmithauseni (1976: 244) järgi on olemas kokku viis täiendavat versiooni: sealhulgas kaks täielikku versiooni hiina keeles (*Madhyama Āgamas*: Taishō 1, nr. 26, lk 582b ja *Ekottara Āgamas*: Taishō 2, nr. 125, lk 568a) ning lisaks kolm fragmentaarset tekstiversiooni hiina ja sanskriti keeles. Need on *Pañcavimṣatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, *Śāriputrābhidharma* (Taishō 28, nr. 1548, lk 525a) ja *Śrāvakabhūmi*. Üks lühendatud tõlge nendest täielikest hiina keelsetest versioonidest, ‘*Nien-ch’u-ching*’, mis on ühtlasi hiina *Madhyama Āgama* 98. suutra, on leitud Minh Chau (1991: lk 87–95) uurimuses. Selle versiooni täielik tõlge ja samuti teine hiina keelne versioon *Ekottara Āgama*st, mis on kaheteistkümnenda peatüki esimene suutra (Yi Ru Dao), on leitud Nhat Hanhi (1990: lk 151–177) teosest. *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* ja selle vastava hiina keelse versiooni võrdlust võib leida Choongi (2000: lk 215–218) ja Hurvitz (1978: lk 211–229) uurimustest. (Anālayo, 2003: 16)

6.4 *Satipaṭṭhāna sutta* ja *Mahā-satipaṭṭhāna sutta* dateerimine

Theravāda budismi munk ja õpetlane Bhikkhu Sujato on uurinud põhjalikult *Satipaṭṭhāna sutta* erinevaid versioone nende ajaloolises ja kultuurilises kontekstis. Ta paigutab *Satipaṭṭhāna sutta* varajaseimaks versiooniks selle teksti, mis esineb *Saṃyutta-nikāyas* (pl ‘ühendatud õpetussõnade kogu’, s.o. *Suttapitaka* kolmas osa, mis koosneb ligi 3000 suutrast – Mäll et al., 2011: 190). Sujato põhjendab *Satipaṭṭhāna sutta* pärinemist *Saṃyutta-nikāyast* sellega, et viimane sisaldab kõige varajasemaid ja autentsemaid budistlikke õpetusi, mis on kõige lähedamal Buddha elule, samuti on tekstis esitatud varajase meditatsioonipraktika lihtsus, mis on kooskõlas Buddha algsete õpetustega. Sujato toetub Yin Shuni autoriteedile, kelle arvates on *Saṃyutta-nikāya*

pärit budistliku kirjanduse ajaloo varajaseimast kihistusest, mis koostati ilmselt juba Buddha eluajal ning kinnitati esimesel nõukogul. *Satipaṭṭhāna sutta* on Sujato arvates üks osa Ōilsast kaheksaosalisest teest, mille õpetus leidub Saṃyuttas („Seadmuseratta käimapanemine“), nimelt kaheksaosalise tee seitsmes faktor (õige teadvustamine, *‘sammā sati’*). Ka puuduvad kõnealuses versioonis hilisemad lisandid nagu näiteks *vipassanā* refräänid. Sujato toob välja, et võrreldes teiste versioonidega, kus *Satipaṭṭhāna sutta* võib olla täiendatud või kohandatud, on *Samyutta* see, mis pakub võtmeid õigete tõlgenduste leidmiseks. Näiteks paali kui hiina allikad näivad olevat ebakindlad *‘ekāyana’* tähenduses, kuid upanišadide kontekst näib olevat paljastav. Mõisted, mis viitavad brahmanistlikule kontekstile, on selgemalt esitatud just Saṃyutta Nikāyas, mis annab ka aluse mõista, kuidas *Satipaṭṭhāna sutta* oli ajalooliselt seotud teiste, pre-budistlike õpetustega, mis olid käibel Buddha eluajal. (Sujato, 2012: 373-376)

Niisiis võib arvata, et *Satipaṭṭhāna sutta* pandi kirja juba varsti pärast Buddha parinirvaanat (lõplikku lahkumist) esimesel budistlikul nõukogul, kus osalesid Buddha õpilased ja palju munki. „Mõni aeg pärast tagasitõmbumist vihmahooajal, mis järgnes Buddha parinirvaanale, kogunes seetõttu viissada vanemat munki (*arhatit*) (ja lisaks Ananda⁴) Rajagrihas Mahākāśyapa eesistumisel kokku, et meenutada Buddha õpetusi. Upāli luges ette munkade käitumisreeglid ehk Vinaya, nii nagu ta mäletas, kuidas Buddha oli seda õpetanud; ja Ānanda luges ette õpetusi endid, suutraid. Nende tõlgenduste üle debateeriti ning jõuti kokkuleppele lõplikus versioonis (kuigi mitte üheselt).“ (Snelling 1991: 76) Kahjuks on esimese nõukogu täpset aega keeruline määrata. Ka Teitaro Suzuki kirjutab, et ka olulised hiinakeelsed allikad nõustuvad selles, et esimene nõukogu toimus Rajagrihas, kuigi täpne asukoht linnas varieerub. Ent mis puudutab toimumisaega, on ühehäälselt kirjutatud vaid, et see juhtus koheselt pärast Buddha surma. (Suzuki 1904: 282) Uuemate uurimuste järgi, mis põhinevad „*Dīpavaṃsa*“⁴, sündis Siddharta Gautama tõenäoliselt aastal 485.e.m.a. (Skilton, 2012: 22; Gombrich, 1992) Buddha suri Kushinagaras kaheksakümne aasta vanusena. (Skilton 2012: 26)

⁴ Skilton, Andrew „Budismi lühiajalugu“, lk 45: „Mõned palusid, et nende hulka kuuluks ka Ananda, kuigi too polnud Arhat, ning talle anti luba osaleda.“

Mahā-satipaṭṭhāna sutta oletatav dateering on mõnevõrra hilisem. Sujato järgi on *Mahā-satipaṭṭhāna sutta*, nagu see esineb ainult theravaada *Dīgha Nikāyas*, tõenäoliselt kokku pandud umbes 20. aastal e.m.a Sri Lankal, ühendades endas erinevaid elemente teistest suutratest. „Pärast seda, kui valitseja Ašoka ajal budistlikke tekste kirja panema hakati, toimus esimene suurema tähtsusega tekstide kirjapanemine Sri Lankal Vaṭṭagāminī valitsemise ajal. Sel perioodil aset leidnud sõja tõttu tamilidega *Tipiṭaka* suulise traditsioonilise jätkusuutlikkus praktiliselt katkes. Seetõttu otsustas budistlik sangha *Tipiṭaka* üles kirjutada, pidades tekstide säilitamist ja uurimist olulisemaks kui nende sisu praktilist harjutamist (see otsus on määranud Theravaada päevakorra tänase päevani). Uuemate teadlaste arvamuse järgi toimus see umbes 20 aastal e.m.a. Ma arvan, et sel ajal loodi ka *Mahā-satipaṭṭhāna sutta*.“ (Sujato, 2012 : 304) Niisiis oletab Bhikkhu Sujato, et *Mahā-satipaṭṭhāna sutta* on kirja pandud Sri Lankal ja pärineb theravaada traditsioonist. See on koostatud hiljem kui *Majjhima Nikāya* versioon, tõenäoliselt 1. sajandi e.m.a.. (Ašoka misjoniga Sri Lankale kaasa toodud budism oli sthaviravaada koolkonna suund, mille sees muutus domineerivaks haruks see, mida paali keeles theravaadaks nimetati. Kuna thera tähendab paali keeles sama mida sthavira ehk „vanem“ sanskriti keeles, siis hakkas theravaada end samastama varaseima sthaviravaadaga ning väitis end alal hoidvat Buddha algupärast dharma-vinajat. Mahavihara rõhutas oma ultra-ortodokssust ka järgnevatel sajanditel ning iga vihaaraga kaasnes oma nikaaja ehk ordinatsiooniliin. Olulist mõju saare ortodoksse theravaada õpetuse kujunemisele on oma teostega avaldanud Budhaghosa, kes võttis kokku ka kommenteeriva materjali vinaja ja suurema osa *Suttapitaka* kohta, mis oli Sri Lankasse Indiast kuni 1. sajandini m.a.j. saabunud. (Skilton 2012: 142)

Ka Bhikkhu Analayo, kes on Sujato sõnutsi küll mõjutatud *satipaṭṭhāna* vipassanā-tõlgendusest, leiab, et *Mahā-Satipaṭṭhāna sutta* pärineb hilisemast perioodist. (Sujato, 2012: 139) Bhikkhu Analayo on uurinud mitmeid akadeemilisi monograafiaid ja artikleid varajase budismi kohta ning on püüdnud seletada *Satipaṭṭhāna-sutta* filosoofilist raamistikku ja ajaloolist konteksti. Ta kirjutab: „*Satipaṭṭhāna*’t kui „otseteed“ nirvaanasse on üksikasjalikult käsitletud „*Majjhima Nikāyas*“ („Keskmiste õpetussõnade kogus“) leiduvas „*Satipaṭṭhāna-suttas*“. Täpselt samasugune arutlus kordub „*Dīgha Nikāyas*“ („Pikkade õpetussõnade kogu“) olevas „*Mahā-satipaṭṭhāna-suttas*“, ainult selle vahega, et viimases on „Neli õilsat tõde“ palju

ulatuslikumalt lahti kirjutatud kui lühemas tekstis. *Satipaṭṭhāna* - teema on inspireerinud mitmeid lühemaid arutlusi Paali kaanonis olevates „*Samyutta-nikāyas*“ („Ühendatud õpetussõnade kogu“) ja „*Aṅguttara-nikāyas*“ („Üks-rohkem õpetussõnade kogu“). Lisaks Paali allikatele on *Satipaṭṭhāna* esitusi säilinud samuti hiina ja sanskriti keeles, kus leidub juhuslikke intrigeerivaid erisusi Paali esitlustest. Enamus arutlusi „*Samyutta-nikāyas*“ ja „*Aṅguttara-nikāyas*“ kirjeldavad nelja meelespidamist - satipaṭṭhānat ainult üldjoontes, laskumata nende võimalike lisanduste detailidesse. Anālayo lisab, et see funktsionaalne jaotus nelja „meelespidamisse“ näib olevat Buddha virgumise otsene tulem, iidse harjutamise viisi taasavastamise keskne aspekt (siin viitab ta *sammā sati*’le, iidsete Buddhade meelespidamisevõimele). Detailsed instruksioonid, mis leiduvad „*Mahā-satipaṭṭhāna-suttas*“ ja „*Satipaṭṭhāna-suttas*“, kuuluvad tema meelest ilmselt hilisemasse perioodi, kui Buddha õpetus oli levinud Gangese orust eemalolevasse Kammāsadammasse Kuru riigis, kus kanti ette mõlemaid diskursusi. (Anālayo, 2003: 16)

On olemas kolm täispikka versiooni *Satipaṭṭhāna suttast*, üks paali keeles ja kaks hiina keeles. Samuti on olemas neljas, puudulik versioon suures *Prajñāpāramitā Sūtras*. (Sujato, 2012: 273)

Nii tunnustavad kõik need suured õpetajad tähelepanelikkuse samādhi aspekti. Oleme juba näinud, et suur *Prajñāpāramitā Sūtra*, mis on kõigi Mahajaana filosoofiate nurgakivi, sisaldab satipaṭṭhāna käsitlust, mis on peaaegu muutumatult sisse pandud varasema kooli *Satipaṭṭhāna suttast*. Nüüd võime uurida veel mõningaid teisi Mahāyāna Sūtrasid nende käsitluses satipaṭṭhānast. (Sujato, 2012: 356)

Mahā-satipaṭṭhāna sutta liigub protoabhidhammilise seisukoha suunas, kus vipassanā’t mõistetakse kui süsteemset analüüsi ulatuslikust nähtuste kogumist. Sarnane idee esineb ka Anupada Suttas, mis on üks vähestest kõnedest *Majjhima Nikāyas*, mis ei ole siiani olemasolevates Āgama’dest avastatud. (Sujato, 2012: 317)

„Paalikeelse teksti leiab theravaada koolkonna pühakirjakogu *Tipiṭaka* ehk paali kaanoni *Suttapiṭaka* (Buddha jutluste kogu) alajaotuse kahest kogumikust. Lühem versioon pealkirjaga *Satipaṭṭhāna-sutta* („Meelespidamisesuutra“) on Keskmiste õpetussõnade kogu (*Majjhima Nikāya*) 10. alajaotus; pikem versioon pealkirjaga

Mahā-satipaṭṭhāna-sutta („Suur meelepidamise suutra“) on „Pikkade õpetussõnade kogu“ (*Dīgha Nikāya*) 22. alajaotus. Erinevus kummagi vahel seisneb selles, et pikemas versioonis on „Nelja õilsa toe“ osa pikemalt lahti kirjutatud, lühemas versioonis mitte. Sama tekst väiksemate erinevustega on sisaldunud ka sanskritikeelsetes pühakirjakogudes *Madhyama Āgama* (*Keskliste õpetussõnade kogu*, vastab paali kaanoni *Majjhima Nikāya*’le) ja *Ekottara Āgama* (*Üks-rohkem õpetussõnade kogu*, vastab paali kaanoni *Anguttara Nikāya*’le).“ (Läänemets, 2018: 26)

7. Meelespidamise ehk teadlikkuse suutra “*Satipaṭṭhāna sutta*” sisuline käsitus ja analüüs

7.1 Sissejuhatus

“*Satipaṭṭhāna sutta*” ehk “*Meelespidamise sutta*” või ka “*Teadlikkuse sutta*” on ennekõike ja eeskätt praktiline enesemuutmise õpetusjuhiskeskendunud enesevaatluseks. Kui “*Satipaṭṭhāna sutta*” on paali kaanoni *Majjhima Nikāya* kogumiku kümnes õpetustekst (MN 10), siis “*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*” ehk “*Suur meelespidamise sutta*” on kogumiku “*Dīgha Nikāya*” 22. õpetustekst (DN 22), olles esimesest hilisem ning ühtlasi ka pikem ja põhjalikum. Viimases käsitletakse süvenenumalt nelja õilsat tõde ning see pakub ka rikkalikumaid selgitusi kannatuse, kannatuse põhjuse ning lakkamiseni viiva tee kohta, mistõttu on tekst budismis eriliselt hinnatud kui *vipassanā* (“läbinägemise”) meditatsiooni juhiseks. Peamine meetodit esindav termin ei ole kummaski *suttas* siin küll *vipassanā*, vaid hoopis *anupassanā* - sõna-sõnalt “järelvaatamine” (Läänemets 2018, 28) või “tähelepanelik vaatlus” (Thitaṇṇa 2022, 194). *Vipassanā*, läbinägemise staadium, on see, kuhu *sutta*-põhise instruksiooni käigus jõutakse ja tekib meele püsiv ühtesunatus.

“*Mahāsatipaṭṭhāna sutta*” ehk “Suure meelespidamise suutra” on eesti keelde tõlkinud Märt Läänemets. See ilmus Eesti Akadeemilise Orientaalseltsi aastaraamatus “Idakiri” 2018. aastal. Käesoleval, 2025. aastal ilmub ka Ṭhitaṇṇa bhikkhu “*Satipaṭṭhāna sutta*” eestikeelne tõlge koos kommentaaridega. Siin töös kasutan vaatlusaluseks Märt Läänemetsa tõlget paali keelest. Väljatoodud terminid on enamjaolt paalikeelsed, sest suutra on paali keelest tõlgitud.

Teksti ülesehitus on neljaosaline: keha (*kāya*), tunnete (*vedanā*), meele (*citta*) ja seadmuste (*dhammā*) uurimise juhised ning selgitused. (Samas)

Satipaṭṭhāna sutta eesmärk on sõnastatud selle sissejuhatuses: “*Mungad, on olemas see üks ja ainumas tee olendite puhastamiseks, mure ja kurbuse, kannatuse ja masenduse mahajätmiseks, õige käitumise omaksvõtmiseks ning nirvaana teokstegemiseks. Just too see ongi, nimelt neli meelespidamist*” (Läänemets, 2028: 30).

See tee on neli meelespidamise (*sati*) alust ehk keha (*kāya*), tunnete (*vedanā*), meele (*citta*) ja seadmuste⁵ (*dhammā*) vaatlemine tähelepaneliku teadlikkusega (*sampajañña*) samal hetkel kui need ilmuvad ning mille läbi jõutakse teadvustatud arusaamiseni (*satisampajañña*) olemasolu tõelisest olemusest. See tähendab läbinägemist, et kõik nähtused on püsitud, ilma omaolekuta ehk isetud (*anicca*) ning põhjustavad kannatusi ehk rahulolematust (*dukkha*) (Ditrich, 2024: 52).

See, ainus tee (pl *ekāyano maggo*), ka otsene või vahetu tee (Anālayo, 2003: 27), on tee ühe eesmärgini, mis on vaibumine (*nibbāna*⁶) - kannatuste lõppemine, klammerdumisest, *saṃsāra*⁷ ringkäigust vabanemine. “Õige käitumine” viitab siin

⁵ Vt “Ida mõtteloo leksikon”, 2011, lk 193-194

⁶ paalikeelne sõna *nibbāna* tähendab *dukkha* põhjuseks oleva iha *taṇhā* puudumist. Buddha on kirjeldanud seda järgmiselt: “Bhikkhud, on ala, kus pole maad, pole vett, pole tuld, pole tuult; pole lõputu ruumi ala, pole lõputu teadvuse ala, pole mittemillegi ala, pole ei-taju-ega-mittetaju ala; pole ka seda maailma, pole selle taga olevat maailma, pole kuud ega päikest. Seal, bhikkhud, ma ütlen, pole tulemist, pole minemist, pole jätkumist, pole lakkamist, pole uut sündi, ei vähimatki tuge, vähimatki liikumist, vähimatki objekti - see ongi *dukkha* lõppemine (Ṭhitaṇṇa 2024, 761-762).

⁷ *saṃsāra* - sansaara; alguseta ühest sünnist teise ringlemine, mis on määratletud keha, kõne ja meele tasandil ja tehtud tegude (*kamma*) omadustest (Ṭhitaṇṇa, 2024: 206).

ilmselgelt õilsale kaheksaosalisele teeale, budistliku neljanda tõe sisuks olevale juhatuste kogumile (Mäll et al., 2011: 90). Õige käitumine põhineb viiel käitumisjuhisel, mille eesmärgiks on mitte tekitada ei endale ega teistele kannatusi ning ühtlasi loob eetiline eluviis (*sīla*) rahuliku meeleseisundi, mis on keskendumise ehk meele püsiva ühtesuunatuse (*samādhi*) alus. Nii võib öelda, et ilma *sīla*'ta ei saa tekkida *samādhi*'t, ilma selleta ei saa jõuda taipamiseni (pl *paññā*; skr *prajñā*) ja ilma mõistmiseta ei saa jõuda vabanemiseni - *nibbāna*'ni.

“Olendite puhastumise” all mõeldakse puhastumist meeleplekkidest (*kilesā*), milleks peamisteks on iha/ahnus, viha/vastumeelsus ja teadmatus; keskendumist segavatest takistustest ja muudest väärkujutlustest ning ka ebakõlblast käitumisest. “Mure ja kurbuse jne” mahajätmise viitab siin muuhulgas sellele, et õige eluviis, mh sügavamad keskendumiseisundid (*samādhi*), kui inimene on vabanenud kirgedest ja halbade *dhammade*st ja kogeb inimene rõõmuküllaseid mõtlusseisundeid (Läänemets 54) ja rahu. Õiges keskenduses (*sammā samādhi*) ehk süvameditatsiooni muutunud teadvusseisundite astmetes (pl *jhāna*) teadvuse ühtesuunatusega on inimene vabanenud meeleplekkidest ja takistustest, kogeb püsituse ja kannatuse läbinägemist, ihatust, rahu, rõõmu, õnne ja teadvelolu puhtust, lõpuks vaibumist. (Ṭhitaṇṇa, 2024, 708-709) 734-735). “Kes on rahu saavutamise saavutanud sügava rahunemise, see “särab juba kaugelt, nagu Himaalaja mägi”. (Ṭhitaṇṇa, 2024: 709)

Buddha alustab nelja meelepidamise alust ehk teadlikkuse (*sati*) arendamist seletama järgmiselt: “*Mis need neli on? Siin, mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega kehas uurima keha, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega tunnetes uurima tundeid, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega meeles uurima meelt, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega seadmustes uurima seadmusi, jättes maha maailma mured ja ahvatlused.*” (Läänemets, 2018: 30-31)

Ta alustab “kehas keha uurimise” (*kāyānupassanā*) õpetamisega. Selle ja ka teistes vaatlusobjektide puhul ei viita fraasis “*maailma mured ja ahvatlused*”, sõna „maailm“ (*loke*) asukohtadele ruumis, vaid keha- (*kāyā*), tunnete- (*vedanā*), meele-

(*citta*) ja seadmuste ehk kõiksugu meeleprojektsioonide ehk meeleobjektide (*dhamma*) maailmale. See „maailm“ koosneb 5 kuhjast ehk kogumist (*khanda*) (Ditrich, 2024: 32), mille koostoimes virgumata meel tajub neid „isiksusena“ (Mäll et al. 2011, 84). See maailm, see “kokkupandus” ongi inimene, mida virgumata meel tajub “minana”. Nelja meelepidamise (teadlikkuse) - (*cattaro satipaṭṭhāna*) arendamiseks peaks mediteerija kultiveerima järgnevaid omadusi: olema hoolikas (*ātāpi*), meelepidav (*satimā*) ja täielikus tähelepanelikkuses teadvustav (*sampajano*).

Suttas õpetatud teadlikkuse rajamise ja arendamise kasudeks ehk tulemusteks saab kas teadasaamine nähtavas seadmuses juba selles elus või naasmatus kiindumuse jäägi puhul:

“Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelepidamist nõnda seitse aastat kujustab, sellele saab osaks emb-kumb kahest viljast, kas teadasaamine nähtavas seadmuses või naasmatus kiindumuse jäägi puhul. (...) Jätame pealegi, mungad, pool kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelepidamist nõnda seitse päeva kujustab, sellele saab osaks...” (Läänemets, 2018: 54,55)

Siin, fraasi “ükskõik kes” juures mõeldakse, et õpetus ei ole piiratud kellegi staatuse, sünni või või taustaga - igaüks võib saavutada tulemuse. “Kes... nõnda - (*pl evam*) kujustab” - siin on rõhk õigel teadlikkuse arendamisel, sihikindlalt ja vastavalt õpetusele. On välja toodud tulemuseks kuluv aeg: “kes, mungad, neid nelja meelepidamist nõnda seitse aastat kujustab...” ja viimaks, samamoodi, “kes... seitse päeva kujustab” - siin rõhutab Buddha, et virgumiseni jõudmine nõuab püsivat ja järjekindlat pingutust. See ei ole äkiline ega juhuslik kogemus. On vaja kannatlikkust (*khanti*) ja energiat (*viriya*). Kuigi, kuna on pakutud erinevaid ajavahemikke, võib arvata, et vastavalt võimetele arenetakse erineva kiirusega ja mõistmisvõimega. Siiski, Pemasiri Thera on öelnud: “On võimatu saavutada kiiret edasiminekut ja jõuda arahantluseni ühe päevaga või kiiremini, niikaua kui õige teadlikkus (*sammā-sati*) ei ole täielikult välja arendatud koos kõigi õilsa kaheksakordse tee osadega” (Ditrich, 2024: 175)

Lauseosaga “*sellele saab osaks emb-kumb kahest viljast*” vihjatakse, et tulemused on kindlad, mitte juhuslikud (Buddha on mõistmiseni jõudnud läbi järjekindla uurimise, harjutamise ja kogemuse) ning harjutamisel on vältimatud

tagajärjed. “Mittenaasja”⁸ (pl *anāgāmitā*) on üks aste enne arhati ehk täielikult vabanenud isiku taset; “teadasaamine nähtavaks seadmuses” viitab käesolevale olemasolule, mis tähendab, et virgumine toimub siin ja praegu, mitte peale surma või mingis teises maailmas. “Teadasaamist” (pl *aññā*) tõlgendatakse kui kõrgeimat teadmist, mis on omane *arahatitele*⁹ ehk täielikult vabanenud isikutele (Läänemets, 2008: 54). Tekstis “kiindumuse jääk” viitab sellele, et kui harjutaja pole veel kõiki meeleplekke hävitanud ja klammerdumisest vabanenud, siis jõuab ta vähemalt mittenaasja seisundisse.

Suutra lõpus on pikk loetelu sellest, kui kaua peab teadlikkust harjutama, alustades “seitsmest aastast” ja lõpetades “seitsme päevaga” (nõnda, et vajalik ajavahemik muudkui väheneb), mis on vajalik, et jõuda juba suutra alguses lubatud tulemusteni ning mida suutra lõpus ka korratakse: *“On olemas, mungad, see üks ja ainumas tee olendite puhastamiseks, kurbuse ja kannatuse ületamiseks, hädade ja murede lõpetamiseks, õige käitumise omaksvõtmiseks ja nirvaana teostamiseks. See on neli meelespidamist. Nõnda, mis iganes öeldud, on öeldud just sel põhjusel.”* Nõnda kõneles Bhagavat¹⁰. Ja kõik mungad olid rõõmsad ja täis vaimustust selle üle, mida Bhagavat oli kõnelema.

Nimetatud “Seitse aastat” möönab vajadust pikaajalise ja stabiilse harjutamise järele. Tulemusteni jõudmiseks on vaja vältida kärsitust. “Seitse päeva” näitab aga, et tegelikult on ka kiirem virgumine võimalik vastavalt inimese mõistmisvõimest ja

⁸ Kirjutatakse ka, et “mittenaasja” on täielikult vabanenud esimesest viiest koidikust. Ta ei naase enam kunagi naudingualda, vaid sünnib Puhtasse Elupaika (suddhāvāsa) ehk Brahma valda, seal saab arhandiks ning vaibub.

⁹*Arahat* - vääriline; Buddha epiteet; see, kes on jõudnud Buddha poolt õpetatud aaria teed järgides aaria isiku kujunemise viimasesse (neljandasse) etappi; budismis teadvuse kõrgeimasse seisundisse ehk nirvaanasse jõudnud inimene. Hinajaanas peetakse arhati seisundit isiksuse arengu ülempiiriks, mahajaanas aga mitte, kuna seal väidetakse, et a. on jõudnud vaid šraavakate nirvaanasse, s.t. maailmaste eraldumisse, ja peab jätkama oma teed bodhisattvana. Theravaada järgi peab inimene a-i seisundisse jõudmiseks läbima nelja-astmelise õilsa isiksuse tee. (Ṭhitaṇṇa 2022, 194; Mäll et al. 2011, 15)

¹⁰ Bhagavat - auväärne, Šakjamuni, Buddha, budismi rajaja sagedamini esinev nimi pärisnime (pl) Siddhattha ja suguvõsanime (pl) Gotama kõrval. (Mäll et al. 2011, 25, 214)

eeldustest ning ennekõike, juhul kui vajalikud tingimused (õige vaade, õige püüdlus jt) on olemas. Teekond on individuaalne, aga ka keskkond, näiteks oskuslike ja hüveliste kaaslastega suhtlemine määravad, kui kiiresti me virgumise teel edasi liigume.

Abidharma järgi on nirvaana kas ainus kokkupandamatu *dhamma* (Mäll et al., 2011, 111), “*kokkupandu*” ehk moodustatu, püsitu ja muutuva vastand (*Samas*, 102), või siis (*Sarvastivaada*) *abihdarmas* on nirvaana koos ilmaruumi ehk mõõtmatu ürgollusega (81) Nirvaanat iseloomustatakse ka kui “ülemaist, kuna sel pole midagi maisele olemasolule omast. Esimest tüüpi nirvaana on “jäägiga”, mis iseloomustab teadvuse kõrgeimasse seisundisse jõudnud isikut, kes ometi jätkab olemasolu sansaaras. Teist tüüpi on jäägitu ehk täielik (pl *parinibbāna*; skr *parinirvāṇa*), millesse eluajal nirvaanasse jõudnud olend jõuab lõplikult maisest elust lahkudes. (Mäll et al. 157) *Udāna sutta* järgi olevat Buddha rääkinud *nibbānast* kui millestki, mis on väljaspool seda maailma või teist maailma, väljaspool tulekut, minekut või viibimist, väljaspool nelja elementi, mis kujutavad materiaalselt reaalsust, ja ka väljaspool kõiki immateriaalseid maailmu. See „sfäär“ (*āyatana*), nagu ta osutas, mis on ilma objektide ja toetusteta, kujutab endast „kannatuste lõppu“. Niisiis, see on täiesti erinev nii selle maailma tavakogemustest kui ka *jhānades* (süvameditatsiooni seisundites) kogetust.” (Anālayo 2003: 260, 261).

Õpetustekstide järgi võivad kognitiivne treeningud viia tasemeni, kus inimene on suuteline tahtlikult tajuma nähtusi meeldivatena (*apaṭikkūla*) või ebameeldivatena (*paṭikkūla*). Sellelaadne tajude suunamise harjutamine kulmineerub hetkel, mil inimene ületab täielikult sellised hinnangud ja kinnistub püsivalt meeleliselt tasakaalukasse seisundisse. Niisugust meele valdamise taset peetakse isegi kõrgemaks saavutatud üleloomulikest võimetest nagu näiteks vee peal kõndimine või õhus lendamine. Ja selle aluseks on *satipaṭṭhāna* ehk teadlikkuse harjutamine. (Anālayo 2003, 228-229)

7.2 Keha uurimine (*kāyānupassanā*)

Keha ajutise ja muutliku loomuse vaatlemine aitab mõista püsitust (pl *anicca*; skr *anitya*) – kõik on muutuv, kõik peale nirvaana (‘vaibumine’) – mis ainsana ei kuulu

põhjusliku ahela ringi. Samuti loob keha uurimine aluse tarmukusele või ka energiale (Thitañāṇa 2022, 210) - (pl *vīriya*) mis „seisneb loiduse ja laiskuse ületamises ning hüvestavas pingutuses püüdlisel virgumisele” (Mäll et al. 2011, 230), olles oluline tegur tarkuse ja vabanemise teel.

Nelja meelespidamise (*cattaro satipaṭṭhāna*) arendamiseks on mediteerijal tarvis arendada hoolikust (*ātāpi*), meelespidavat teadlikkust (*satimā*) ja sellele teadlikkusele tähelepanelikku teadlikkust (*sampajañña*) - mis vaatleb olemasolu läbi selle kolme omaduse - püsituse (*anicca*), eraldiseisva iseoleku puudumise (*anatta*) ja kannatuse (*dukkha*). Nõnda ei tähenda „kehas keha uurimine“ ei tähenda ainult keha teadvustatud „siin ja praegu“ läbitunnetamist, vaid sügavamat mõistmist selle koostisosadest, elementidest, püsitusest ja isetusest. Pidevate muutuste tunnistamine vabaneda klammerdumisest. Keha uurimise peatükis vaadeldakse meelespidamisega sisse- ja väljahingamist (1.1), ollakse teadlik oma kehaasenditest (1.2) ning tähelepanelik iga liigutuse ning tegevuse juures (1.3); kontempleeritakse keha koostisosade (1.4) ning nelja algolluse üle, millest keha koosneb (1.5) ja mõtiskletakse keha surelikkuse üle (1.6). See pole pelgalt tähelepanelikkuse harjutus, vaid teekond ja protsess, mis viib vabanemiseni.

7.2.1 Sissehingamise ja väljahingamise alajaotus

Peatüki alguses soovitatakse munkadel metsa puu alla või mõnda tühja majja istuma minna. „*Siin, mungad, läheb munk metsa ja istub maha kas puu alla või mõnda tühja majja, jalad ristas, selg sirge, meelespidamine koondatud näo ümber. Ta peab meeles, kuidas ta sisse hingab, ja peab meeles, kuidas ta välja hingab...*“ (Läänemets 2018: 31). Vaikne paik aitab paremini keskenduda ning puu lai võra annab palavas päikselises kliimas varju, ent harjutamine eraldatuses on mõeldud eeskätt algajatele. Munkade ja nunnade jaoks peaks see paik asuma „piisavalt kaugel linnadest ja küladest, kuid piisavalt lähedal, et koguda almuseid. (Ditrich 2024, 35) Tõeline väljakutse, mida üks pühendunud budist tegema peakski, on tegelikult mediteerimine kõikjal. Thich Nhat Hanh on seda ilmekalt illustreerinud: „Budismis me räägime tihti varjupaiga leidmisest Buddhas. Buddha pole isik väljaspool meid, vaid meeleteadlikkuse energia,

keskendumine ja mõistmine me sees. /.../ Mõned aastad tagasi olin Soulis, Lõuna-Koreas. Politsei oli tõkestanud liikluse nõnda, et saaksime linnas kõndimismeditatsiooni teha. Kui saabus aeg selle eestvõtmiseks, ma ei teadnud, mida teha. Ma ei saanud kõndida, sest sajad ajakirjanikud ning rahvas ühes kaamerateaga piisasid meid sisse. Niisiis ütlesin buddhale: „Kallis buddha, ma annan alla, kõnni sina minu eest.“ Buddha saabus koheselt. Ta kõndis, ja inimesed tegid talle astumiseks teed.“ (Hanh, 2012: 15-16)

Suttas öeldakse, et tuleb istuda jalad ristas, selg sirge - see loob kindla toetuspinna ja tasakaalu, keha püsib paigal. Korralikku, vankumatut istumisasendit sirge seljaga peetakse iseäranis tähtsaks *zen*’is või *chan*- budismis. Ent samal ajal on sel tähtis harjutada kohalolu igas eluhetkes, milles on lihtsus, loomulikkus ja vaikus. Tuleb elada vahetult ja ärksalt nii kõndides, süües kui hingates, olles täie tähelepanuga käesoleva tegevuse juures. Mõnikord harjutatakse hingamise meelespidamist (pl *ānāpānasati*) ka lamamisasendis, aga sel juhul peaks mõtluse harjutajal olema juba tugev *sati* (Ditrich, 2024: 50), et meel ei kipuks uitama.

Sutta vihjab ka, et hingates koondatakse meelespidamine näo ümber (ette) (pl *parimukham*). Kuigi mitmetes kommentaarides soovitakse hingates keskenduda ninaotsale, täheldab Nhất Hạnh, et ei “*Ānāpānasati suttas*” ega “*Satipaṭṭhāna suttas*” pole õpetatud konkreetselt sellele keskenduma (Ānālayo 2006, 124). Ditrichi järgi viitab sõna *parimukham* mõnikord „tähelepanu koondamisele suu ümber (*mukha* - suu)“, kuid pigem tähendab see meeleteadlikkuse koondamist ette (*forefront*) (Ditrich, 2024) Figuratiivne viis mõista tähelepanu koondamist (näo) „ette“ viitab *sati* kindlale kehtestamisele meelerahu ja tähelepanelikkuse koondamiseks. (Ānālayo, 2006: 123)

Ānāpānasati ehk sisse- ja väljahingamise meelespidamine on teadlikkuse harjutus, mitte „hingamisharjutus“ nagu *prāṇāyāma* hinduistlikus joogas. (Thera, 2014, 68) Kuigi pole kindlat järjekorda, millise harjutusega peaks mõtlusega tegeleja alustama, peetakse hingamise teadvustamist meditatsiooni põhialuseks, mis võib viia iseenesest virgumiseni. Hingamise teadlikkus oli just see harjutus, mida kasutas Buddha enese virgumise ööl. Ta pöördus selle juurde järgnevatel aastatel korduvalt tagasi ning soovitas antud praktikat tungivalt ka munkadele. (Bodhi, 1994: 78) Samuti oli

hingamise teadvustamine kõige laialdasemalt kasutatav keha vaatluse meetod iidsetel aegadel ja on seda ka tänini. Buddha kutsus seda „üllaks“ ja „jumalikuks“ harjutamise viisiks. (Ānālayo, 2006: 121)

Hingamise teadvustamise seletus sisaldab nelja põhietappi. Kõigepealt tuleb teadvustada, kas sisse- ja väljahingamine on pikk või lühike samal hetkel kui see toimub. (Bodhi, 1994: 79): *“Ta peab meeles, kuidas ta sisse hingab, ja peab meeles, kuidas ta välja hingab. Kui ta hingab sügavalt sisse, siis ta teab: „Ma hingan sügavalt sisse.“ Kui ta hingab sügavalt välja, siis ta teab: „Ma hingan sügavalt välja.“ Kui ta hingab kergelt sisse, siis ta teab: „Ma hingan kergelt sisse.“ Kui ta hingab kergelt välja, siis ta teab: „Ma hingan kergelt välja...”* (Läänemets, 2018: 32) Kui teadlikkus teravdub, jälgitakse juba kõiki hingamise vaheetappe algusest lõpuni. Kolmandaks tajutakse selgelt kogu (hingamis)keha ning neljandaks rahustatakse maha keha funktsioonid, kuni need muutuvad eriti peeneks ja vaevuhoomatavaks. Neile harjutustele järgnevad juba keerukamad praktikad sügavama keskendumise ja taipamise suunas. (Bodhi, 1994: 79)

Suutras on õpetatud: *„Ma hingan sisse nii, et tunnen kogu keha. Ta õpib nõnda: ma hingan välja nii, et tunnen kogu keha.” Ta õpib nõnda: „Ma hingan sisse nii, et keha olud maha rahunevad.” Ta õpib nõnda: „Ma hingan välja nii, et keha olud maha rahunevad.”* (Läänemets, 2018: 32) Siin ei peeta silmas mitte ainult füüsilist keha (*kāya*), vaid ka “mentaalset keha” (*nāmakāya*), st meelelisi moodustisi. (Ditrich, 2024: 38)

Hingamise teadvustamine eeldab täielikku kohalolu ja fookusseerimist hingamisele ning erinevate aspektide täheldamist seejuures, kusjuures hingamine peaks olema loomulik ega mitte kuidagi forsseeritud „Hingamist ei tohiks püüda kontrollida ega seda ettemääratud rütmidesse sundida /.../ Hingamise teadvustamine lõikab läbi diskursiivse mõtlemise keerukused, vabastab meid mõttetust ekslemisest asjatute kujutluste labürindid ning asetab meid kindlalt olevikku. Sest hingamisest saame tõeliselt teadlik olla ainult olevikus, mitte kunagi minevikus ega tulevikus. (Bodhi, 1994: 79) Samas, kuna pole eraldiseisvat vaateajat, on siin eesmärgiks hingamisega samastuda, saadaksegi hingamiseks. „Õiges mõtluses subjekt ja meditatsiooniobjekt ei

eksisteeri enam eraldiseisvate olemitena, eristus kaob /.../ Meeleteadlikkus ei ole väline jälgija, see ongi keha. Kehast saab meeletheadlikkuse objekt ja subjekt samaaegselt. (Hanh, 1990: 123) Esimese hingamise teadvustamise tulemina vabanetakse hajevilolekust ja segavatest mõtetest. Teiseks saavutatakse kohalolu, kaotatakse ärevus ja igatsused. Nõnda jätkates muutub hingamine tasasemaks ja regulaarsemaks. Hingamist jälgides on meel hingamine ja ainult hingamine. Nõnda muutub ka meel regulaarseks, harmooniliseks ja rahulikuks. Tuntakse rõõmu rahu ja kergust kehas. (Samas) Keha ja meel saavad üheks. „Kui on saavutatud keha ja meelega ühtsus, kannab hingamine „tasakaalustaja“ rolli. (Hanh, 1990, 126) Siin mõeldakse „kogu keha“ (*sabbakāya*) all „hingamise keha“, kusjuures ollakse teadlik kõigist hingamise etappidest. (Ānālayo, 2006: 126) Keha ja meelega rahunemine loob aluse järgnevateks harjutusteks, keha sisemise koostise ning tunnete uurimiseks. (Bodhi, 1994: 79) Kui harjutamise alguses on meeletheadlikkuse püstitamiseks tarvis algobjekti, millele keskenduda, siis hästi treenitud inimene tegelikult seda enam ei vaja, sest *sati* saab tulla esile igal pool ja igas situatsioonis. (Ditrich, 2024: 36).

Kui meelerahu (*samatha*) on saavutatud, on diskursiivsed mõtted enam-vähem haihtunud ja mõtlusega tegelejal kerge ja lihtne meeles seisund. (Ditrich, 2024: 38) Kui meel on rahunenud ja *sati* seisund paigas, tekib tähelepanelik teadlikkus *sampajañña*. Meel ei eksle enam ja mediteerija teadvustab, kuidas erinevad *dhammad* tekivad ja mööduvad. Õigel tehnika ehk keha- *satipaṭṭhāna*’le suunatus hoiab meele keskendununa. „Õige teadlikkus“ *samā-sati* saab tekkida alles siis, kui meeleplekid, viis takistust on eemaldatud. Läbi *sati*, *sampajañña* ja hoolsa energia - *ātāpi* arendamisega on jõutud oskuslike ja väärvaadetest vabade meeles seisunditeni. Nüüd ta vaatlusega tegeleja meditatsiooniseisundis pikalt istuda ning mõned harjutajad võivad tavapära teadvusseisunditest erinevasse, sügavamastesse keskendumisastmesse ehk *jhāna*’desse jõuda (Ditrich, 2024: 38) Keskendunud mõtluse käigus hajuvad oskamatud (*kusala*) meeleseisundid, sh meeleplekid ning asenduvad iseenest (virgumist soodustavate) hüveliste(*kusala*) seisunditega. Näiteks hingamist jälgidest kire kadumine asendub iseenest hõlbusega, viha kadumine jällegi armastusega jne. Kaastundeks vajalik energia tuleb ise, loomulikult (Goldstein, 2005; 2009) Näiteks meelt (*citta*) vaadeldes saadakse teadlikuks, kas *citta* esineb naudingukireta või ilma. See on oskamatu meeleseisund. Seevastu *sati*, kirgas

teadlikkus olevikuhetkes esinevast vahetust tajukogemusest (Ṭhitaṇṇa, 2022: 207), ise ei ole. *Sati* on nagu suurendusklaas, millega teadlikkust ja tähelepanu suurendatakse.

Kui mediteerija on „kogu keha kogemise“ staadiumis, ta ei pruugi hingamist kogeda enam kui enda oma, kuid justkui midagi väljaspoolset, paljast õhu elementi, mis pole teistega seotud. See tähendab, et on jõutud analüüsiva vaatluse (pl *vipassanā*) meditatsiooni. *Vipassanā* staadiumis ei näe vaatleja enam *dhamma*’de esilekerkimist, vaid ainult nende mööda kulgemist. Tundub, nagu vaadeldav objekt kaoks juba enne kui meel suudab selle ära märkida. (Ditrich, 2024: 23) Sügavas keskendumuses (*samādhi*’s) (või ka juba esimeses *jhāna*’s) „on meel siis ajutiselt põgenenud „ihade sfäärist“ (*kāmāvacara*) - kus see on tavaliselt ametis mõtetega, mis on mingit moodi seotud viie meelega objektiga – „kujude sfääri“ (*rūpāvacara*), mis on puhastest ja abstraktsetest „kujudest“ (*rūpā*) koosnev maailm. Puhaste kujude maailma kogemus koosneb neljast üha peenekoelisemast *jhāna*’st, mis vastavad budistliku kosmose kuueteistkümnele brahmavallale. (Gethin, 2021: 231) Väga oluline on mõista, et „iset“ ei ole, sest see esindab budistliku õige vaate (*sammādiṭṭhi*) esilekerkimist. (Ditrich, 2024: 39) Enamiku mediteerijate jaoks püsituse (*anicca*) mõistmine käivitab taipamise (*paññā*) arengu, millele järgneb rahulolematuse (*dukkha*) ja isetuse (*anattā*) nägemine“. (Ditrich, 2024: 47)

7.2.2 Asendite alajaotus

Meelespidamise ehk teadlikkuse harjutamisel on kindlalt fikseeritud istumisasend oluline, ent *sati*’t harjutatakse kõigi tegevuste juurest. *Sutta Piṭakas*, paalikeelse *Tipiṭaka* kaanoni teise osa tekstides rõhutatakse teadlikkust (*sati*) koos selge ja tähelepaneliku mõistmisega (*sampajañña*), kusjuures teadlik peab olema kõigi kehaliste tegevuste juures, sealhulgas isegi kõndides, magades, rääkides ja vaikides. (Cousins, 2022: 31) Kõndides ollakse teadlik kõndimisest, istudes ollakse teadlik istumisest, lamades ollakse teadlik lamamisest ja asendite vahetamisel ollakse teadlik asendite vahetamisest. Asendite vaatlus valgustab keha ebaisikulist loomust. Ilmneb, et keha ei ole „ise“ ega kuulu „isele“, see on kõigest suunavale tahtele alluv elusolluse konfiguratsioon. Mõnikord võib harjutaja kõndides tajuda tegevust justkui kellegi teise

oma või siis kogetakse seda ühegi viiteta, justkui polekski kõndijat, vaid ainult liikumise protsess. Seega hakkab ta mõistma, et on vaid teadmine ja objekt, mida teatakse, aga pole „iset“, teadjat. (Ditrich, 2024: 44) Suttas on asendite vaatlemist sõnastatud nõnda: *“Ja veel, mungad, kui munk kõnnib, siis ta teab: „Ma kõnnin“; kui seisab, siis ta teab: „Ma seisan“; kui istub, siis ta teab „Ma istun“; kui lamab, siis ta teab „Ma laman“. Mis iganes asendis keha parajasti on, ta teab seda. Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...”* (Läänemets, 2018: 33) Ditrich edastab theravaada õpetaja Pemasiri Thera sõnu theravaada koolkonna munkade ja nunnade elamise viisi kohta, kes elavad annetustest: „Näiteks, kui munk läheb almuseid koguma, peaks tema tähelepanu olema suunatud ette, kahes kõndimise faasis: tõstes ja asetades maha kumbagi jalga. ...“ (Ditrich, 2024: 49) Sel viisil arendab mõtlusega tegeleja tähelepanu (*manasikāra*) ja *sati* seisund võib esile kerkida. Need kõndimisringid võivad kesta kaks tundi või enam (Samas).

7.2.3 Tähelepanu (pl *sampajañña*) alajaotus

“Ja veel, mungad, kui munk sammub edasi või sammub tagasi, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta vaatab enda ette või vaatab eemale, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta painutab või sirutab end, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta kannab oma pealmist ja alumist rõivast ning almusekaussi, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta sööb, joob, mälub ja tunneb maitset, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta roojab või kuseb, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta kõnnib, seisab, istub, jääb magama, ärkab, räägib, on vait, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...” (Läänemets, 2018: 33)

Siin viidatakse sellele, et harjutaja peaks hoidma meelespidamist ja selget teadvustamist mistahes tegevuse, isegi kõige vaevumärgatavama, näiteks silmade pilgutamise juures – mitte ainult sel hetkel kui need toimuvad, vaid olema teadlik mingi tegevuse tekkimise taotlusest suisa enne tegevuse toimumist. (Ditrich, 2024: 51) Kui teadlikkus (*sati*) käib koos tähelepanuliku arusaamisega (*sampajañña*), suudab mediteerija pikalt püsida rahulikus ja tasakaalustatud seisundis. Meelespidamine (*sati*)

aitab näha asju ilma klammerdumiseta, teadvustatud tähelepanelikkus (*sampajañña*) aitab arendada tarkust, mõistmaks, et kõikidel kokkupanud nähtused või seadmustel on kolm tunnusjoont (*tilakkhaṇa*): need on ilma omaolekuta ehk isetud, püsitud ja kannatuse või rahulolematuse põhjustajaks. Kui meeletheadlikkus on kinnistatud, nähakse kõiki objekte ilma klammerdumise ja vastumeelsuseta (Ditrich, 2024: 52).

7.2.4 Vastumeelsete asjade üle mõtisklemise alajaotus

See alajaotus aitab harjutajal arendada taipamist keha õrna ja ajutise loomuse ning vastumeelsust tekitavate omaduste kohta. (Ditrich, 2024: 31) Keha osise üle kontempleerimist peetakse üheks viljakaimaks meetodiks, mis toetab teadlikkuse ja tähelepaneliku teadvustamise tekkimist. (Ditrich, 2024: 54) Tavaliselt alustatakse seda harjutust väljastpoolt vaatlemisega, viie esimese: juuste, karvade, küünte, hammaste ja naha üle kontempleerimisega; ning sealt edasi sissepoole, seesmiste organite ja vedelike vaatlemiseni välja. Neid osiseid retsiteeritakse algul verbaalselt ja seejärel korratakse meeles. Esimesed 19 on seotud maa elemendiga ning viimased 12 vee elemendiga – kõiki neid mõistetakse kui „mitte-ise“. (Ditrich, 2024: 56) Teadlikkuse harjutajal soovitatakse siin vaadelda olluseid (juuksed, küüned, hambad, nahk, lihased, luud, siseorganid, veri, mäda, uriin, väljaheited jne) vastumeelsust tekitavate ning ebameeldivatena. See harjutus rõhutab esiteks keha ebameeldivat või õõvastavat iseloomu, mis avaldub selle lagunemise etappides ning teiseks tuletatakse selle läbi meelde, et surm kõikide elusolendite jaoks vältimatu väljavaade (Anālayo, 2006: 148). „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....“ (Läänemets, 2018: 33-34)

Keha anatoomilise koostise üle mõtisklemised aitavad meeleliste ihade vastu seista (Anālayo, 2006: 148; Thera, 2014: 64). Samamoodi nagu mõistakse enese keha koostist ja ehitust, vaadeldakse ka teisi kehasid. Anālayo kirjutab, et selle harjutuse

eesmärk ei ole keha halvustamine, vaid selle tegeliku loomuse läbinägemine, et mõista seda kui ajutist ja kannatusi põhjustavat nähtust või *dhammat*, mille külge ei ole mõistlik klammerduda.

Samas on sellel harjutusel ka omad ohud, nimelt tekkida võiv vastikus ja jätkus ei pruugi tuua rahu seisundit, vaid vastupidi, oskamatult lähenedes hoopis kannatusi suurendada. Kord, kui Buddha oli saatnud seltskonna munki üksindusse keha koostise üle kontempleerima, tundsid need nii suurt häbi ja vastikust, et märkimisväärne arv neist sooritas enesetapu. (Anālayo , 2006: 143-144) Siiski, sobiva suhtumise ja piisavate ettevaatusabinõudega, võib arukas ja tasakaalustatud mõtisklus viia taipamiseni. (Anālayo, 2006: 144) Tasakaalustatud ja kiretut hoiakut näitlikustatakse keha anatoomiliste osade võrdlemisega vilja-ja oakottide sisuga, mille osiseid omavahel jaheda hoiakuga eristatakse. (Anālayo; 2006. 144): *“See, mungad, on samamoodi nagu siis, kui kahe suuga viljakotis on segamini erinevaid viljasid: riisi, mägiriisi, herneid, ube, seesamit ja kooritud riisi. Kui terava silmaga mees selle koti lahti teeb, siis teeb ta kohe nende vahel vahet: „See on riis, see on mägiriis, see on hernes, see on uba, see on seesam, see kooritud riis. Just samamoodi, 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.” Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...”* (Läänemets, 2018: 34). Vastumeelsete asjade üle mõtisklemisest ei pruugi saada kasu mitte ainult (tsölibaadis) mungad, vaid ka need, kes ei kavatse „lihalikest naudingutest“ loobuda - ilmalikud inimesed, kes soovivad lihtsalt oma emotsionaalseid ja meelelisi reaktsioone paremini kontrollima õppida. Näiteks kaasaegne linnainimene, kes elab pidevalt meeleliste stiimulite tulvas, mis on eriti seksuaalsusele suunatud ning mida toidab mitmesugune meedia (Thera, 2014: 64).

7.2.5 Algolluste üle mõtisklemise alajaotus

“Ja veel, mungad, kui munk vaatleb seda keha, ükskõik mis asendis või olekus see parajasti on, siis näeb ta seal algollusi just nõnda: „Selles kehas on maaollus, veeollus, kuumuseollus ja tuuleollus.“ See, mungad, on samamoodi nagu siis, kui osav lihunik või lihunikusell, kes on just tapnud härja, istub nelja tee ristil ja lõikab selle tükkideks. Just samamoodi, õpilased, kui õpilane vaatleb seda keha, ükskõik mis asendis või olekus see parajasti on, näeb ta seal algollusi just nõnda: „Selles kehas on maaollus, veeollus, kuumuseollus ja tuuleollus.“ Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...” (Läänemets, 2018: 34)

Materiaalsus on tingitud neljast põhjusest: 1) teo ja tagajärje seaduspära - *kamma*; 2) teadvus (*citta*); 3) temperatuur (utu); toit (*āhārā*). (Ditrich, 2024: 60) Teadvus ja elemendid mõjutavad üksteist. Kui toimuvad muutused neljas elemendis, muutub ka teadvus; ja samamoodi, kui teadvuses midagi muutub, toimuvad muutused ka neljas elemendis. (Samas, 61)

Keha jagamine neljaks elemendiks (*dhātu-vavatthāna*) on iseseisev harjutus, mida budistlikus traditsioonis on alati väga kõrgelt hinnatud, kuna see aitab tõhusalt lõhkuda keha näilist terviklikkust ja substantsiaalsust, näiteks hingamist vaadeldes ja ringkere liikumist tundes mõistetakse intiimselt selles sisalduvat õhu elementi (Thera, 2014: 65) Sellel nelja elementi vaatlusel on potentsiaal viia sügava taipamiseni tegelikkuse ebatõesest ja isetust loomusest. *Suttates* seostatakse nelja elemendi skeemi mitte ainult inimkehaga, vaid ka materiaalse eksistentsiga üldiselt. (Anālayo, 2016: 145)

Muistse India nelja elemendi süsteem esindab mateeria nelja põhikvaliteeti: tahkus, voolavus (või sidusus), temperatuur ja liikumine. Kuna kolmekümne ühe anatoomilise kehaosa vaatlemine keskendus peamiselt esimesele kahele omadusele – tahkusele ja voolavusele –, siis nelja elemendi analüüs pakub terviklikumat lähenemist, laiendades teadlikkust ka keha neile aspektidele, mis väljendavad temperatuuri ja liikumise omadusi (Anālayo, 2016: 145),

Keha uurides komtempleeritakse tegelikult keha nelja modaalsuse või materiaalsuse (*rūpa*) - maa, vee, tule ja õhu elemendi üle. Need neli elementi hõlmavad keha ning (sisuliselt, ülima tõe vaates) polegi materiaalsuses muud, kui neli elementi, mis on omavahel kombineeritud ja need ilmnevad alati koos, sisaldudes väiksemateski osakestes, mis iganes materiaalse objektiga on tegemist. Näiteks kui harjutaja vaatleb kehaasendit või puutepunkti, on ta teadlik põhiliselt maa elemendist, tundes raskust, kõvadust ja tugevust. Keha uurides tuntakse tule elementi läbi temperatuuri, õhu elementi hingamisel ja liikumisel ning vee-element tagab sidususe ja voolavuse. (Ditrich, 2024: 58) Kuigi kõik elemendid on võrdselt olulised, mängib tule-element inimelus sünnist surmani tähtsat rolli, sest see mõjutab kasvamise, vananemise ja suremise protsesse. Nii on budistliku õpetuse järgi kortsud, juuste hallinemine ja hammaste väljalangemine seotud tule elemendiga. (Samas, 59) Kuigi Satipaṭṭhāna sutta kõneleb neljast elemendist, räägitakse tihti ka ruumi-elementist, mida vaadeldakse kui tühjust. See võimaldab nii materiaalsete kehade piiritlemist kui ka liikumist (samam, 60).

7.2.6 Üheksaosaoline surnuaia alajaotus

“Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mis on olnud surnud ühe päeva või kaks päeva või kolm päeva, pundunud, sinine ja roiskuv, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida... (jne)” Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...” (Läänemets, 2018: 35) Need laipade üle mõtisklemise ja kõdunevate kehade vaatlused on Pemasiri Thera sõnutsi väga heaks mõtluse objektiks. Seda alustatakse jällegi välispidise uurimisega ja minnakse edasi sisekaemusele. Kui harjutaja on vaatluse põhjal teadvustanud enese ja kõigi olendite surelikkust, tekib tal meelestisene peegeldus (*nimitta*). Selle meelestpidamise eesmärk on arendada teadlikkust ning tähelepaneliku mõistmisega surelikkust kui loomulikku nähtust, mida tavaliselt inimesed kogevad läbi klammerdumise (*abhiññā*) ja psüühiliste kannatuste (*domanassa*). Harjutustele järgnev kiindumuse hajumine keha, perekonna, materiaalsete ja muude nähtuste ja asjade külge aitab lahtilaskmise ja vabanemiseni jõuda. (Ditrich, 2024: 67)

*Pemasiri Thera on kommenteerinud, et fraasis “ võrdleb ta toda keha enda omaga”- sõna “upasamharati” tõlgitakse küll kui “võrdlema” või “millegi üle järele mõtlema”, ent see tekst ei õpeta oma keha võrdlemist laibaga otseselt, vaid lähenema kindlal viisil, st mõistmisega, et keha on surmale ja lagunemisele lähedal, kuigi pole teada, millal see juhtuda võib. Sõna “upasamharati” ei viita ka vaatlusobjektile füüsiliselt lähedal olemisele, kuid pigem mentaalsele teadvustamisele. (Ditrich, 2024: 66) “Vesālisuttas” on kirjeldatud, kuidas mõned mungad seda harjutust tehes kontempleerisid oma keha ebapuhtuse üle mitmetel viisidel ning tundsid selle tagajärjel keha eemaletõukavuse tõttu nii suurt jälkust, et mitmed sooritasid enesetapu. Seetõttu soovitas Buddha neil selle asemel jätkata hingamise teadliku jälgimisega (*pl anāpānasati*). (Ditrich, 2024: 66-67) See tähendab, et see harjutus ei sobi päris algajatele mediteerijatele. Hingamise teadlikkusega peaks olema juba tegeletud. (Samas, 67) “Surnuaia alajaotuse” mõtlust saab mitmel moel läbi viia. Võib surnuaial pikalt lagunevaid laipu vaadelda. Niiskus ja bakterid laiba ümber ei pruugi tervisele hästi mõjuda. Tegelikult piisab vaid luutükist vaatluse harjutamiseks ja selleks ei pea surnuaial viibima. (Samas) Ning enese keha lagunemist võib ka lihtsalt kujustada.*

7.3 Tunnete uurimine

Buddha õpetuse järgi kerkivad esile tunded seoses põhjusliku tekkimisega (*paṭicca-samuppāda*),. Meeleline kokkupuude (*phassa*) on tunde (*vedanā*) tekkimise otsene põhjus (*phassa-paccayā vedanā*), samas kui tunne omakorda on iha (*taṇhā*) potentsiaalne tingimus, ja edasi juba veel tugevama klammerdumise (*upādāna*) põhjus. (Thera, 2014: 67) Tunde tagajärjel tekkinud iha loob tunnetega samastudes eksiarvamuse, et oleme nende omanikud. Igatseme viibida meeldivaid tundeid tundes ja põgeneda ebameeldivate eest - see seob meid kannatusega (*dukkha*). Kuid tunne ise on vaid meeletegur (*cetasika*) – tal puudub omanik ning seda tuleks lihtsalt märgata ning sellisena mõista. (Ditrich, 2024: 71) Tähelepaneliku teadlikkusega tunnete vaatleja mõistab, et need tunded tulevad ja lähevad ega haara neist kinni. Eristatakse meeldivaid, ebameeldivaid ja neutraalseid tundeid, vaadeldakse kui “objekte”, mida kogetakse läbi tunnete. Tunne kui teadvuse omadus on kohalolev igas teadvuse (*citta*) hetkes, välja arvatud nirvaana seisundis.. Isegi kui vaatleja jõuab vilja-teadmiseni (*phalañāṇa*), on

teatud tunded küll kohal, kuid need on sõnades kirjeldamatud. Tolles teadvusseisundis tekkinud tunded ei põhjusta lihtsalt järgmist tunnet – see tähendab, et need ei saa olla tähelepanu ega mõtluse objektiks. (Samas, 70)

Keskendumise teel on võimalik mõttetu ahelreaktsioon (tundest tekivad järgmised emotsioonid) katkestada. Kui meelelist muljet märgates suudetakse peatuda tunde-faasis, ning teha sellest palja teadlikkuse objekt, ei saa tundest sündida iha ega muid kirgi. Teadvustatakse vaid, kas see on "meeldiv", "ebameeldiv" või "neutraalne" tunne. Tähelepanelikul vaatlemisel märgatakse, kuidas tunne tingimuslikult tekib, hääbub ja asendub teise tundega. Seepärast pole tarvis lasta end reaktsioonist kaasa haarata, mis alustaks uut kannatuseahelat. (Thera, 2014: 67, 68). *Satipaṭṭhāna sutta* eristab "lihalikku, aistitavaga seotud" (*sāmisa*) ja "mittelihalikku" ehk vaimset, aistingutest sõltumatut (*nirāmisa*) tunnet. *Sāmisa* tekib seoses meeltega seotud kogemustega – naudingute või valu kaudu, mis on seotud väliste objektidega. Seevastu *nirāmisa* tunne ilmneb siis, kui saavutatakse meditatsiooniline süvenemine (*jhāna*). *Sāmisa*'st lähtuv tunne võib esineda nii rahu (*samatha*) kui ka läbinägelikkuse (*vipassanā*) meditatsioonis, kui meele takistused on eemaldatud. Näiteks rõõm ja õnnetunne on seotud *sāmisa*-tunnetega, mis on eriti väljendunud *samatha*-meditatsioonis. Seda tunnet kogetakse ka *vipassanā*-meditatsioonis, kui see tekib seoses mõtluse objektiga, näiteks hingamisega, ning viib kõrge kontsentratsiooni (*samādhi*) tasemeni. *Jhāna*-seisundisse jõudes tuntakse meeldivat rahu (*sukha*) nii kehas kui meeles. (Ditrich, 2024: 79; Anālayo, 2016: 173)

"Kuidas, mungad, hakkab munk tunnetes uurima tundeid? Siin, mungad, on nii, et kui munk tunneb head tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen head tunnet.“ Kui ta tunneb halba tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen halba tunnet.“ Kui ta tunneb tunnet, mis ei ole ei hea ega halb, siis ta teab: „Ma tunnen tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.“ Kui ta tunneb lihalikku head tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku head tunnet.“ Kui ta tunneb mittelihalikku head tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen mittelihalikku head tunnet.“ Kui ta tunneb lihalikku halba tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku halba tunnet.“ Kui ta tunneb mittelihalikku halba tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen mittelihalikku halba tunnet.“ Kui ta tunneb lihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.“ Kui ta tunneb mittelihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb, siis ta teab: „Ma tunnen mittelihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.“

hea ega halb. Nõnda hakkab ta seestpoolt tunnetes uurima tundeid; ta hakkab väljastpoolt tunnetes uurima tundeid; ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt uurima tundeid. Ta hakkab tunnetes uurima nende tekkimise seadmust; ta hakkab tunnetes uurima nende kadumise seadmust; ta hakkab tunnetes uurima nii nende tekkimise kui ka kadumise seadmust. „See on tunne,“ seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelepidamises, ei sõltu ega ripu ära siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk tunnetes uurima tundeid.” (Läänemets, 2018, 37)

Klammerdumine takistab teadlikkuse tekkimist. Meelevaatlusega tegeleja takerdub erinevate emotsioonide ja tundmuste külge senikaua, kuni ta pole mõistnud, et nähtustel ehk *dhammadel* pole omanikku, omaolekut. (Ditrich, 2024: 72- 73) Tekkivate raskuste puhul soovitab Pemasiri Thera selles meelepidamise harjutuses keskenduda inspireerivale, rahulikkust ja usaldust tekitavale objektile (pl *pasādanīya nimitta*), näiteks sõbralikule heasoovlikkusele (*mettā*) või Buddha omadustele. Ning teadlikkuse arenedes saavad meeldivad tunded harjutamisel (*sukhavedanā*) juba peamisteks vaatlusobjektideks). *Vipassanā*-vaatluses kogetakse peamiselt rahu, rõõmu ja õnnelikkust. (Ditrich, 2024: 74-75)

Tunnete vaatlemisel uuritakse ka “*tunnet, mis ei ole hea ega halb*”, nagu *suttas* kirjas. Siin kontekstis *Satipaṭṭhāna sutta* toob välja võrdse suhtumise printsiibi (*upekkhā*): siin ilmneb ka erinevus kahe peamise teadlikkuse harjutuse tüübi vahel – nimelt nelja tähelepanelikkuse aluse (*satipaṭṭhāna*) harjutamise ja rahulikkuse meditatsiooni (*samatha*) vahel – see seisneb selles, et rahuseisundit harjutades ja kõrgemaid süvenemise (*jhāna*) tasandeid saavutades kogeb mediteerija meelelist tasakaalu ehk võrdset suhtumist. (Ditrich, 2024: 76)

“*Vedanā-samyutta’s*” võrreldakse tunnete loomust tuulega, mis liigub taevas mitmes suunas, mis on vahel külm, vahel niiske ja vahel udune. Tunnete vaatlemine sarnaneb ilma vaatlusele - see on muutlik. Samamoodi kerkivad kehas esile erinevad tunded. “Nii nagu oleks rumal vaielda ilmamuutustega, ei ole ka tarvis võidelda tunnete muutlikkusega” (Anālayo, 2006: 155) ega olla nende poolt kontrollitav või end nendega samastada.

7.4. Meele uurimine

Samamoodi, nagu tunnete tekkimist teadvustatakse samal hetkel kui need tekivad ja kaovad, vaadeldakse ka mõtteid (mis on alati seotud minevikus kogemustuga ning mida võivad saata meeleharjutusi takistavad meeleplekid (pl *nīvaraṇa*): naudinguiha, pahasoovlikkus, laiskus ja loidus, rahutus, kahtlus (Mäll et al. 2011, 157) - sellisel juhul on tegemist meele vaatlemisega (pl *cittānupassanā*). (Ditrich, 2024: 82) Senikaua kuni mõttemaru käib, on *sati* ja *sampajaññā* puudu. tekkinud. Meele uurija peaks märkama kas mõtet, mis tekib kas seoses mineviku objektiga või sellega kaasnevat takistust. Kui objekti niimoodi teadvustatakse, kuulub meditatsioonipraktika *vipassanā* ehk sisekaemusliku meditatsiooni valda. (Samas)

Samamoodi nagu teadlikkus tunnetest on seotud eetilise eristamisega sansaaraga seotud tunnete (*lokya*) ja maistületavate (*lokuttara*) (õige vaatega seotud keskendumisrõõmu, võrdne suhtumine, valgustusseisundid) toimub ka meeleseisundite või kvaliteetide uurimisel *satipaṭṭhāna*'s samasugune eristamine, kas esinevad iha või kiindumus (*rāga*), viha (*dosa*) ja pettekujutelmad (*moha*) või need puuduvad (Anālayo, 2003: 174), samuti, kas oskuslik, ühtesuunatud keskendumine (*samādhi*) on kohal: "Kuidas, mungad, hakkab munk meeles uurima meelt? Siin, mungad, on nii, et kui munga meel on kirglik, siis ta teab: „Meel on kirglik.“ Kui meel ei ole kirglik, siis ta teab: „Meel ei ole kirglik.“ Kui meel on vihane, siis ta teab: „Meel on vihane.“ Kui meel ei ole vihane, siis ta teab: „Meel ei ole vihane.“ Kui meel on sõge, siis ta teab: „Meel on sõge.“ Kui meel ei ole sõge, siis ta teab: „Meel ei ole sõge.“ Kui meel on krampis, siis ta teab: „Meel on krampis.“ Kui meel ei ole krampis, siis ta teab: „Meel ei ole krampis.“ Kui meel on avar, siis ta teab: „Meel on avar.“ Kui meel ei ole avar, siis ta teab: „Meel ei ole avar.“ Kui meel on ülim, siis ta teab: „Meel on ülim.“ Kui meel ei ole ülim, siis ta teab: „Meel ei ole ülim.“ Kui meel on keskendunud, siis ta teab: „Meel on keskendunud.“ Kui meel ei ole keskendunud, siis ta teab: „Meel ei ole keskendunud.“ Kui meel on vaba, siis ta teab: „Meel on vaba.“ Kui meel ei ole vaba, siis ta teab: „Meel ei ole vaba.“ Nõnda hakkab ta seestpoolt meeles uurima meelt; ta hakkab väljastpoolt meeles uurima meelt; ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt meeles uurima selle tekkimise seadmust; ta hakkab meeles uurima selle kadumise seadmust; ta hakkab meeles uurima nii selle tekkimise kui ka

kadumise seadmust. „See on meel,“ seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelepidamises, ei sõltu ega ripu ära siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk meeles uurima meelt.” (Läänemets, 2018: 37.38)

Siin täheldatakse meeleliste moodustiste ilmnemist. “Kui harjutatakse hingamise meelepidamist (*ānāpānasati*), kogeb mediteerija meelt (*citta*) kui peamist objekti. Teised tunnetuslikud aspektid, nimelt meeletegurid (*cetasika*), on vähem esiletungivad. Kui märgatakse mingit konkreetset vaimset kaasnähtust (*cetasika*) – näiteks üht viiest takistusest – siis harjutab mediteerija meelepidamist nähtuste - “Seadmuste uurimise” (*dhammānupassanā*) vallas. Kui aga märgatakse sellist meeleaseisundit (*citta*), mis tekib koos takistusega, siis kuulub see praktika meele jälgimise (*cittānupassanā*) alla. Seega *Satipaṭṭhāna sutta* kontekstis tähendab “meele uurimine” tegelikult vaimsete kaasnähtuste (*cetasika*) teadvustamist.” (Ditrich, 2024: 83) *Citta* ongi see komponent kogntiivses protsessis, mis teab ja teadvustab. Me võime ära tunda või teada, et meil on miski, mida nimetatakse “teadvuseks” ainult meeletegurite (*cetasika*) aktiivsuse tõttu, mis ühes *cittaga* esile kerkivad. Oma loomult on *citta* nagu puhas vesi ilma vormi, värvi, maitse ja lõhnata. Sügavas *jhāna* - keskendumise seisundis võidakse tajuga, et teadvust ei olegi, sest meeletegurite aktiivsus on minimaalne. Vaid läbi taju (*saññā*) ja tunde (*vedanā*) leitakse, et “midagi” siiski on. (Samas, 86) Une või teadvuse voolu baasseisundis (*bhavaṅga*) pole mingit teadlikkust. Ainult väga ärksad mediteerijad suudavad magades teadlikkust alal hoida. Eristatakse eetiliselt häid, eetiliselt oskamatuid ja olukorrast sõltuvaid meeletegureid. (Samas, 84) Kui oskuslikud meeletegurid, nagu näiteks usaldus, energia, teadlikkus ja meele ühtesuunatus ja tarkus kehvad esile ühes *citta*’ga, siis praktika edeneb. (Samas, 86-87) Jällegi, kui harjutaja arendab teadlikkust ehk meelepidamist (*sati*) ühes tähelepaneliku arusaamisega (*sampajañña*), ei põhjusta meel uusi uusi sõltuvuslikke protsesse ega tingimusi. (Samas, 90)

Niimoodi meeleaseisundite jälgimise tulemusena osatakse hinnata oma edenemist või takistusi, näiteks kas meel on koondunud või hajevil. Samuti õpitakse mitte reageerima ärritustele ning asendama emotsionaalselt rahutud seisundid emotsioonituma enesevaatlusega. (Thera, 2014: 70)

7.5 Seadmuste ehk dhammade uurimine

Neljanda meelepidamise ehk *dhammade* uurimise (*dhammānupassanā*) järjepideva harjutamise teel omandavad mõttesisud - dhammad järk-järgult Buddha õpetuse vormi, mis viib tegelikkuse mõistmiseni ja vabanemiseni. Selles suttas esitatud harjutusi tuleks põimida igapäevaelu mõttemustritesse niipalju kui võimalik, arendades õiget vaadet (*sammā-diṭṭhi*) (Thera, 2014: 71) - õilsa kaheksaosalise tee alust ehk läbinägelikkust, millega transformeeritakse teadvust ja maailmast arusaamist, kuni see viib viimaks *nibbānani*.

Selles, neljandas *satipaṭṭhāna*'s, *dhammade* meelepidamise püstitamises võtab Buddha oma õpetused, milleni ta on jõudnud, kokku ja annab juhised, kuidas inimesed end nende põhjal ennast vaadelda saavad. Selles alajaotuses õpetatakse *dhammasid* kategooriatesse jagama. (Goldstein, 2005)

7.5.1 Takistuste alajaotus

Takistuste alajaotus algab nõnda: “Siin, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, ja nimelt neid, mis on viis takistust. Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis takistust? Siin, mungad, on nii, et kui mungal on kirepuhang, siis ta teab: „Mul on kirepuhang“ ja kui tal ei ole kirepuhangut, siis ta teab: „Mul ei ole kirepuhangut“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata kirepuhang tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud kirepuhang kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud kirepuhang enam ei teki... (jne)” (Läänemets, 2028: 38)

Ameerika *vipassanā* õpetaja Joseph Goldstein on oma loengutes *Insight Hour Podcast*'is *Satipaṭṭhāna sutta*'t hoolega analüüsinud. Ta ütleb, et vaimseid takistusi ehk meeleplekke (*nīvaraṇa*) mõistmata pole inimesed vabad. (Goldstein, 2005) (Viis meeleplekki - naudinguiha, pahasoovalikkus, laiskus ja loidus, rahutus, ja kahtlus - takistavad meeleharjutusi (Mäll et al., 2011: 157)) Meeleseisunditega seotud teadvuse elemendid ehk *dhammā*'d on pelgalt udused meeleprojektsioonid või kujutlused, justkui

valataks vee sisse värvi. Puhas meel on aga nagu selge, läbipaistev vesi. Takistustest vabanemiseks on viis astet: Kõigepealt on tarvis märgata *dhamma*, näiteks kire tekkimist) samal hetkel kui see on kohal ning panna tähele ka seda hetke, kui kirge ei ole. Järgmiseks on vaja mõista sõltuvuslikku tekkimist ehk mis kire olemasolu või selle puudumist üldse põhjustab. Ilmselgelt tekib see, kui teadvus ei ole teadlik ja nõnda tõuseb kire harjumuslik loomus esile. See, millest keegi tihti mõtleb, sellest saab tema meele kalduvus ja nõnda muutub see saab harjumuseks. Tuleb eristada oskuslikke (hüvelisi - virgumist toetavaid) ning mitteoskuslikke (hüvetuid ehk seda takistavaid) *dhammasid*. Mida sagedamini need esile tõusevad, seda prevaleerivamaks muutuvad - ja nõnda on neil tõenäosus korduda. Veel üks põhjus, miks kirg tekib, on inimeste baasiline valearusaam sellest, mis inimesi õnnelikuks teeb. Arvatakse, et ihade teostamine toob õnne. Ent on hoopis rafineeritumaid meeleaseisundeid, mida nautida. Meeleplekke tuleb teadlikkusega uurida ning siis teadlikkus märgib: “*Māra*¹¹, ma näen sind!” See lahendabki kõik. Teadlikkus tähendab ka oskust mitteoskuslikku ehk hüvetut tulevast meeleaseisundit ära hoida - veel enne kui see tekib. Igaüks on iseenda õpetaja ning teadlikkus tähendab, et õpime ise leidma ka lahendused. (Goldstein, 2005)

Nõnda nagu Goldstein illustreerib, on kirjas ka *suttas*. Harjutades, ärksuse ja valvsuse hoidmiseks on tarvis takistusi ära tunda. “*Kui tal on laiskus ja uimasus, siis ta teab: „Mul on laiskus ja uimasus“*” (Läänemets, 2018: 39) Meelepleki olemasolu näitab, et harjutaja on langenud oskamatusse (*akusala*) seisundisse ning oskuslik (*kusala*) - tarmukus ehk energia (*viriya*) pole tõusnud. (Ditrich, 2024: 107) Ärevuse ja mure kohalolu põhjustavad kahtlust ja nõnda edasi. (Samas, 111) Budislike õpetuste kontekstis tähendab kahtlus (*vicikicchā*) kahtlust ka Buddha, *dhamma*¹² ja *sangha*¹³, sõltuvusliku tekkimise ahela ja harjutamise enese suhtes. See on seotud *dhamma* vähese mõistmisega ning seetõttu ka sellega, kas *sīla* - distsipliin ja reeglid, *samādhi* - keskendumine meelerahus ja tarkus (*paññā*) üldse viivad *nibbāna* - ehk vabanemiseni.

¹¹ Māra - budismi mütoloogias õel jumalus, kurjuse ja kogu elavat surmavate nähtuste personifikatsioon, mille peamiseks funktsiooniks peetakse olendite, eriti bodhisattvate takistamist nende püüdlustes jõuda virgumisele. Rahvalikus mütoloogias peetakse Māra't eksisteerivaks jumaluseks. Filosoofilises budismis nähakse temas inimteadvuse peegeldust. (Mäll et al. 2011, 138)

¹² Dhamma - siin Buddha õpetus

¹³ Sangha - kogudus, budismis Buddha õpetuse järgijaid tähistav mõiste, mille all mõistetakse nii munkade ja nunnade ning ilmalike konkreetset kogudust kui ka kõiki budismi järgijaid kokku läbi aegade... (Mäll et al., 2011: 101)

(Ditrich, 2024: 112) Seetõttu on eriti tähtis sellest lahti lasta. Usalduslik usk (*saddhā*) budismis on oluline faktor üldse teele minemiseks ja saab alguse õige *dhamma* kuulmisest. Kuid “see on pigem usaldus, mis sünnib õige *dhamma* kuulmisest ja teostamisest tuleneva isikliku kogemuse ning vahetu nägemise teel ja kujuneb lõplikult välja taipamisel põhinevast tarkusest (Thitañāṇa, 2022: 30-31).”

“Takistuste alajaotus” lõpeb järgnevalt: „*Need on seadmused, „seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelepidamises nii, et ta ei sõltu siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis takistust.*” (Läänemets, 2018: 39)

Pemasiri Thera on takistuste-peatükis rõhutanud sati arendamist, õige teadlikkus on mõtluses edenemise alus: “Meditaerija võib istuda meditatsioonis, tehes suurt pingutust, otsides sügavamalt keskendumist või tee (*magga*) tunnetust, mida loodetakse saavutada tulevikus – selle asemel, et mõista praegust hetke, milles see otsimine tegelikult toimub. Paratamatult püüdleb enamik mediteerijaid rahu ja vabanemist tulevikus, kuid see, mida nad tegelikult tegema peavad, on üsna lihtne – lihtsalt teada, kus nende meel parajasti asub. Just seetõttu õpetas Buddha inimesi ajast lahti laskma – lahti laskma minevikust, olevikust ja tulevikust.” (Ditrich, 2024: 113) Ta ütleb: “meditatsioonis on kõige tähtsam *sati* arendamine. Kui see on hästi välja kujunenud, tunneb mediteerija end lõdvestunult ega võrdle ega arvusta enam ennast ja teisi, vaid suhestub inimestega kaastunde ja erapooletusega. Koos tugeva teadlikkuse (*sati*) ja tähelepaneliku arusaamisega (*sampajañña*) võib mediteerija sooritada väga kiire edasimineku ning jõuda lõpliku vabanemiseni – seni, kuni õige teadvelolek (*sammā sati*) on täielikult juurdunud koos ülla kaheksaosalise tee teiste osadega.” (Ditrich, 2024: 174-175)

7.5.2 Kogumite alajaotus

Järgmises, “Kogumite alajaotuses” õpetatakse uurima viit kippumise kogumikku¹⁴: “*Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise*

¹⁴ kippumise kogumid on seadmuste kogumid, mida virgumata meel nende koostoimes tajub isiksusena... (Mäll et al., 2011, 84)

kogumit. Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise kogumit? Siin, mungad, munk teab: „See on kuju, see on kuju tekkimine, see on kuju lakkamine; see on tunne, see on tunde tekkimine, see on tunde lakkamine; see on mõiste, see on mõiste tekkimine, see on mõiste lakkamine; need on meeleolud, see on meeleolude tekkimine, see on meeleolude lakkamine; see on teadvus, see on teadvuse tekkimine, see on teadvuse lakkamine.“ Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi... Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise kogumit.” (Läänemets, 2018: 39-40) Need isiksuse koostisosad on loetletud Ida mõtteloo leksikonis, kus viidatakse ka “Dhammapadale”: “isiksuse koostisosadega võrdset viletsust ei ole olemas” ning “Südasuutrale”, kus on rõhutatud nende kui seadmuste tühjust: “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. See käib ka tunne, mõiste, kujutluste ja teadvuse kohta.” (Mäll et al., 2011: 84) See alajaotus õpetab jällegi, kuidas mediteerija peaks mõtisklema viie kippumise kogumiku (*upādānakkhandha*) üle, mõistes selgelt (*pajānāti*), kuidas koostisosad (*khandha*) tekivad, kuidas igaüks neist toimib ning mõistma, et need on loomult püsitud (*anicca*), rahulolematust tekitavad (*dukkha*) ja ilma eraldiseisva iseta (*anattā*). (Ditrich, 2024: 117). Oluline on vaadelda nähtusi selges teadlikkuses sellistena, nagu need on. Näiteks, kuidas tunne (*vedanā*), taju (*saññā*) ja teadvus (*viññāṇa*) tekivad ja kaovad, ilma, et tekiks klammerdumist või "mina" - ideed. Viie koostisosa (*upādānakkhandha*) külge klammerdumine, mis võimaldab meeleplekkidel (*kilesa*) ning (sansaara)ahelal (*saṃyojana*) esile kerkida. (Ditrich, 2024: 116).

7.5.3 Alade alajaotus

“Alade alajaotuses” käsitletakse kuut tajuvaldkonda: sisemist ja välimist ala: “Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on kuus sisemist ja välimist ala. Kuidas aga, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on kuus sisemist ja välimist ala? Siin, mungad, on nii, et munk teab silma ja teab kuju ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki...” (Läänemets, 2018: 40).

Samamoodi käsitletakse *sutta*’s järgnevalt veel kõrva - heli, nina - lõhna, keele - maitse, keha - puudutuse, meele - seadmuste (meeleobjektide) tajualade vaatlemist.

Pemasiri Thera kommentaari järgselt on isegi kogenud mediteerijal raske selgelt mõista, mis see tajuala - *āyatana*¹⁵ on. Termin viitab üldiselt kohale, kus midagi luuakse ja arendatakse. Tajuala mõttes märgib see aga kohta, kus (meele)kõidikud luuakse - tajuala on meeleorgan, kus meeleobjekt ja sellele vastav teadvus kohtuvad. (Ditrich, 2024: 126-127) Uku Masing on tajualade eristamist ja meeleobjektide tekkimise põhjust seletanud: „Kuuele organile vastavalt on tunnetuselgi kuus ala. Meelte pinnal siis inimesele kogetav maailm koosneb 18-st vastuvõetavast elemendist (*dhātu*)... Jaotuse sihiks on panna inimest mõtlema, et meeleobjektid pole tähtsamad meeltest ja nende väli-aladest. Inimene saab ju objekte kogeda ainult seepärast, et tal on neile vastavad alad, mis otsustavad ta valiku ja hoiaku. Objektel võib olla kvaliteete, mida inimene oma piiratud tõttu eal ei hakka aimamagi. Et aga janu on ainus põhjus, siis on mõistetav soov leida põhjust sellelegi põhjusele... Sellest väärtuseteooriast „minu“ lähtubki janu haarata sääraseid objekte ja omandada neid (*upādāna*)” (Masing, 1995: 194) ning piltlikustab „minatuse“ läbinägemist värvikalt: „Kui inimene tunnetab, et seesama „isikus“ (*sakkāya*) ei ole „mina“, siis ta hakkab vabanema – piltlikult öeldes – teiste inimeste eeskuju matkides endasse paigutatud parasiitpolüübi iminappadest ja see ebareaalne tervemõistuslik olend pikkamisi vajub temast välja. (Samas, 195)

Peale isetuse mõistmise instrueeritakse harjutajat selles jaotuses mõistma nähtuste püsitud loomust. Pemasiri Thera on kommenteerinud ka, et meelemoodustised (*saṅkhāra*) on seotud *kamma*’ga¹⁶ - mis pole ei meeleseisund (*citta*), materiaalsus (*rūpa*) ega ka meeletegur (*cetasika*), vaid teatud impulss, mis seoses nende kolme nimetatuga tekib. (Ditrich, 2024; 122), teo ja tagajärje seaduspära. *Kamma* tekkimist saab takistada tee-tunnetuseni (*maggā-ñāṇa*) jõudmise läbi. (Samas)

7.5.4 Virgumisliikmete alajaotus

¹⁵ *āyatana* - paali keeles “alus, baas” (Thitañāṇa, 2022, 196)

¹⁶ s.o. karma, tegu; teo ja tagajärje seaduspära.

Selles alapeatükis loetletakse üles virgumisliikmed, mille tekkides meditatsioon (Linnart Mälli tõlkes kujustamine (Mäll et al., 2011: 110) - (*bhāvanā*¹⁷)) tõeliselt üldse algada saab. (Ditrich, 2024: 140) Need on teadlikkus-meelespidamine, seadmuse uurimine (*dhammavicaya*), energia (*virīya*), rõõm (*pīti*), rahu (*passaddhi*), keskendumine-kaemus (*samādhī*) ja võrdne suhtumine (*upekkhā*) (Samas): “Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on seitse virgumisliiget. Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on seitse virgumisliiget? Siin, mungad, on nii, et kui mungal on olemas meelespidamise virgumisliige, siis ta teab: „Mul on olemas meelespidamise virgumisliige“, kui tal meelespidamise virgumisliiget ei ole, siis ta teab: „Mul ei ole meelespidamise virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata meelespidamise virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud meelespidamise virgumisliiget kujustades täiustada... (jne)” (Läänemets, 2018: 40-41) Teadlikkus (*sati*) on esimene virgumiskõik, kui õigesti suunatud tähelepanu (*yoniso manasikāra*) on mõnda aega olnud püsivalt kohalolev ning hoidnud terviklikkuse seisundit. Siin arendab kujustaja kolme esimest tegurit – teadlikkust, *dhamma* uurimist ja vaimset pingutust (energiat), samal ajal kui ülejäänud neli tekivad nende kolme juurdumisest. Sati kohalolu näitab ka, et ihad ja rahulolematuse on (ajutiselt) seljataha jäetud. (Ditrich, 2024: 141) Uku Masing on “võrdset suhtumist” iseloomustanud kui ükskõiksust, loobumist hindamisest-kohtumõistust-otsustamisest isenenda saavutuste suhtes (*upekkhā*). (Masing, 1995: 190) Õige teadlikkus (*sammā-sati*) arendatakse sellise tugevuseni, et see loob aluse meeleplekkidest vabanemiseks, mis omakorda viib tingimusteta seisundini (*asaṅkhata*) – st *nibbānani*. (Ditrich, 2024: 145) Virgumisliikmete tekkides ja neid arendades hüljatakse läbi hoolsuse (*atāpa*) meeleplekid ning energia (*virīya*) aitab säilitada puhtaid meeleseisundeid. Hoolsust, teadlikku hetkest-hetkesse kohalolu (*sati*) ja selget mõistmist (*sampajañña*) harjutatakse alguses kõigis neljas teadlikkuse vallas -

¹⁷ *Bhāvanā* (pl, skr) - budismis meeleharjutus, mis kitsamas mõttes tähendab kujundlikul mõtlemisel põhinevat visualiseerimist, laiemas tähenduses aga meeleharjutusi üldse. Sanskritikeelne sõna *bhāvanā* on verbijuure *bhū* (“olema”) tuletis ja tähendab “olevaks tegemist”, viidates sellele, et kujustaja teeb kujustamisobjekti oma meeles olemasolevaks, s.t. muudab oma meelt kujustamisobjektile vastavaks. Kujustamisobjektiks võib olla mõni budismi mõiste (nt sõbralikkus või kaastunne) või konkreetne visuaalne kujund (nt mandala või idami kujutis). (Mäll et al. 2011, 110).

satipaṭṭhāna’s, nii nagu suutra õpetab. Masing nimetab nelja *satipaṭṭhāna*’t ka “neljaks ärkevolule äratajaks”. (Masing, 1995: 187)

Juurdunud seitsme virgumisliikme arendamisel toimub meditatsioon seadmuste uurimise vallas (*dhammānupassanā*) ja harjutamine muutub puhtaks analüüsiva vaatluse - *vipassanā* - meditatsiooniks. Selles etapis on meel väga selge ja vaba, nagu elavhõbeda tilk või lootoseõis, millelt iga veetilk kohe maha libiseb. Hästi arenenud virgumisteguritega meeles ei jää ükski objekt ega kogemus püsima, sest siin nähtusi iseloomustavad omadused - püsitus (*anicca*), kannatus (*dukkha*) ja omaolemusetus (*anattā*) selgelt läbi nähtud. (Ditrich, 2024: 141-142)

7.5.5 Tõdede alajaotus

Tõdede alajaotuses selgitatakse lahti nelja õilsat tõde. Need on tõde kannatusest, tõde kannatuse põhjusest, tõde kannatuse lakkamisest ja tõde kannatuse lakkamisele viivast õilsast kaheksaosalisest teest. Neid nelja tunnistavad õpetuse alustõdedena kõik budismi suunad ja koolkonnad. Õpetus põhineb põhjuse ja tagajärje seosel ning on analoogne arstikunstiga: Kõigepealt on tarvis selgitada välja haiguse põhjus ning seejärel määrata ravi. (Mäll et al., 2011: 153)

Reaalsust õpetatakse mõistma sellisena nagu see tegelikult on: “*Siin, mungad, teab munk nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatus“; ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse tekkimine“; ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse lakkamine“; ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse lakkamisele viiv tee“*. (Läänemets, 2018: 43) Järgnevalt seletatakse kannatuse tõde ära: “*Sünd on ju kannatus; vananemine on ju kannatus; surm on ju kannatus; mure, kurbus, kannatus, masendus ja ärevus on ju kannatus; kokkupuude ebameeldivaga on ju kannatus; lahusolek meeldivast on ju kannatus; kui ei saa kätte ihaldatut, siis see on ju kannatus; kokkuvõtlikult — viis kippumise kogumit on kannatus... (jne - järgneb pikk loetelu ja seletamine.)*” (Samas, 43)

Paistab, et põhimõtteliselt kõik sansaararattas tekkinu on kannatus. Bhikkhu Anālayo on kirjutanud, et kannatuse põhjuseid ja selle lakkamist tuleb mõista viie kippumise

kogumiku kaudu ehk viie isiksuse koostisosa kaudu - need ongi kannatus, (Anālayo, 2003: 247) kuid samas ei ole kannatus mitte maailma nähtustele omane, vaid viis, kuidas virgumata meel neid kogeb. (Samas, 247) Teine kannatuse tõde seletab, et igasugune klammerdumine põhjustab kannatusi. Ent kui arhat on vabastanud end kõigist köidikutest, ja ihast (*tanhā*) on ka kannatus välja juuritud. (Samas, 245) Õilis kaheksaosaline tee aitab võhiklikust ilmikust kujuntada arhati ning selles, kannatustest vabanemise raamistikus on just õige meelespidamine - *sammā-sati*, see, mis ühes õige vaate, kõne ja eluviisiga aitab vaibumiseni jõuda (Samas, 246) Anālayo sõnutsi on ükskõik, millise *satipaṭṭhāna* kontemplerimine edukas, kui teada kolmandat tõde - kannatuse lakkamist. (Samas, 249) *Satipaṭṭhāna* harjutamine on otsetee virgumiseni. (Samas, 251)

Järgnevad kaks alapeatükki, “Tekkimise õilsa tõe seletus” ja “Lakkamise õilsa tõe seletus” annavad mõista, et janu on kõige põhjus.

Alapeatükis “Tee tõe seletus” võtab Buddha õilsa kaheksaosalise tee kokku ühes selles sisalduva õige eluviisi, õige püüdluse ja õige meelespidamisega. Selles pikas osas kirjeldatakse ära ka õige keskendumine (*sammā-samadhi*): “*Mis aga, mungad, on õige keskendumine? Siin, mungad, saanud lahti kirgedest, saanud lahti halbadest seadmustest, süüvib munk eraldumisest sündinud rõõmuküllasesse esimesse mõtlusseisundisse, millega kaasnevad veel mõtted ja mõtlemine. Vaigistanud mõtted ja mõtlemise, süüvib ta sisemise selguse ja ühtekoondatud meelega keskendumisest sündinud rõõmuküllasesse teise mõtlusseisundisse, milles ei ole enam mõtteid ega mõtlemist. Rõõmsalt ja kiretult, võrdse suhtumise, meelespidamise ja tähelepanuga õnne tundes oma kehas, mille kohta õilsad on öelnud: „Võrdse suhtumise ja meelespidamisega õnnes viibija“, süüvib ta kolmandasse mõtlusseisundisse. Eemaldunud õnnest ja eemaldunud kannatusest, jätnud maha nii rõõmsameelsuse kui ka kurvameelsuse, süüvib ta neljandasse mõtlusseisundisse, milles ei ole enam ei õnne ega kannatust ja mille võrdne suhtumine ja meelespidamine on täiesti puhtaks teinud. Seda, mungad, nimetataksegi õigeks keskendumiseks.*” (Läänemets, 2018: 52-53) Tõlkija on kommenteerinud, et õiget keskendumist seletatakse nelja *jhāna* ehk mõtlusseisundi kaudu. “See on progressiivne astmeline võimekus süüvida, kus iga astet iseloomustab eneseanalüüsi tulemusel saavutatud üha täielikum loobumus sansaara olekutest.”

(Läänemets, 2018, 54)

Bhikkhu Anālayo julgustab kõiki inime ne mõtlusharjutustega tegelema, mis siis, need harjutused on algselt mõeldud munkadele. Edenenud arhatide jaoks, kes on juba piisavalt oskuslikud ja ilma kammitsaist vabanenud, muutub meeleharjutustega tegelemine meeldivaks lemmikajaviiteks. (Anālayo, 2003: 272)

Sutta viimane peatükk, “Meelespidamise kujustamise tulemused” sai selle, “Meelespidamise ehk teadlikkuse suutra “*Satipaṭṭhāna sutta*” sisuline käsitus ja analüüsi” peatüki algusjärgus juba lahti seletatud ning ei vaja käesolevalt enam kommenteerimist.

8. Arutelu

Kuigi USA arstiteadlane Jon Kabat-Zinn lõi teerajajana Läänes juba 46 aasta eest budistlikest meeleharjutustest inspireerituna esimese stressi langetava ja kroonilise valuga toimetulekut tõstva *mindfulnessi* programmi tervishoiu tarvis (Sööt, 2014), mis mõjus katalüsaatorina järgnevatel aastakümnetel erinevate *mindfulnessil* põhinevate teraapiate, programmide ja sekkumiste tekkimisele üle maailma ning nüüdseks on *mindfulnessi*-harjutused meelerahu toova ja heaolu tõstva abivahendina ka laiemalt ühiskonnas levinud ja populaarseks saanud (Zhang *et al.*: 2021), tundub pärast erinevate andmebaasidega tutvumist uurijana mulle, et ajaloolise Gootama Buddha antud ja paali kaanonis, theravaada koolkonna pühakirjas säilinud *Satipaṭṭhāna-sutta*’t kui teadlikkuse rajamise alusteksti on kaasaja Lääne *mindfulnessi* kontekstis vähe teadvustatud, uuritud ja harjutuste aluseks võetud. Seda *sutta*’t käsitlevad peamiselt siiski budoloogid ja budistlikud õpetlased (Anālayo, Thera jt) ning kasutavad budistlikud meeleharjutajad. Kabat-Zinn on küll rõhutanud seda, kui oluline on *mindfulnessi* programmide õpetajatel või läbiviijatel mõista Buddha õpetust (Walpole *et al.*, 2022: 2714). Näiteks *American Mindfulness Research Association*’i (AMRA) kodulehe (goamra.org) otsingust ei õnnestunud leida ühtegi vastet paalikeelsetele teadlikkusele ja tähelepanuvõimele viitavatele “*sati*” ja “*satipaṭṭhāna*” mõistetele.

Mindfulness’i mõiste paalikeelse *sati* vastena tõi inglise keelde Rhys Davis, kes on märkinud, et etümoloogiliselt tähendab see “mälu” (“mälu” *sati* standarddefiniitsioonina väidavad ka Anālayo (Anālayo, 2006: 45) , aga budism on sellele lisanud erinevaid konnotatsioone. (Bodhi, 2011: 23) Enamasti viitab *sati* olevikule ning üldise psühholoogilise terminina tähendab ühtlasi ka nii „tähelepanu“ kui „teadlikkust“ (Thera, 2014: 10), käesolevas hetkes toimuva hetkest-hetkesse meelepidamist. Kaasaegsete mälukategooriate klassifitseerimise kontekstis (budistlik) „õige teadlikkus“ vastab kõige enam operatiivmälule, kuna seda rakendatakse hetkest-hetkesse ning see muudab tegevused suunatavaks, jälgitavaks, arendatavaks. (Walpola et al., 2022: 2726) *Satipaṭṭhāna sutta* õpetab *sati* kui tähelepaneliku-meelespidava teadlikkuse rajamist just nõnda: “Siin, mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega kehas uurima keha, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega tunnetes uurima tundeid, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega meeles uurima meelt... (jne)” (Läänemets, 2018: 30-31) See, “Meelespidamise suutra” aitab mõista *sati* tegelikku tähendust nii budistlike meeleharjutuste rajamisel ja budisti igapäevaelutegevustes kui ka selle keskset rolli õilsal kaheksaosalisel teel, mis on suunatud kannatuse (*dukkha*) lõppemisele, teadvuse kõrgeima seisundini (mis ületab kõik tingumuslikud kogemused, keha-meele-teadvuse) *nibbāna*’ni, virgumisse. Suttas õpetab Buddha üksikasjalikult, kuidas teadlikkus (Märt Läänemetsa *sutta*-tõlkes “meelespidamine”) praktikas toimib - keha, tunnete, meele ja dhammade ehk meeleobjektide vaatlemise kaudu. See on aktiivne ja teadvustatud tähelepanu suunamine neljale teadlikkuse alusele käesolevas hetkes, see pole neutraalne ega hinnanguvaba kohalolu nagu sõnastub läänelik teadlikkus (ingl. k. *mindfulness*). Õigupoolest kõneldakse budismis õigest teadlikkusest - (*right mindfulness*, pl *sammāsati*) sest teadlikkus peab olema nii kaheksaosalisel teel laiemalt kui meele arendamisel eetilisel suunatud ja oskuslikult rakendatud vaimne praktika, mille käigus inimene on hoolas (*ātāpī*), valvas (*sampajāno*) ja teadlik (*sati*) keha, tunnete, meele ja meeleobjektide ehk seadmuste suhtes käesolevas hetkes. (Walpola et al., 2022).

Õilsa kaheksaosalise tee keskse osana rajaneb õige teadlikkus *sammāsati* eelnevatel kõlbluse (*sila*) komponentidel: õige kõne, õige teo, õige eluviisil ning õigel püüdlusel - mis tähendab, et püütakse vältida ja hüljata esilekerkimata hüvetuid *dhammasid* ning

arendada esile kerkimata ja esile tõusnud hüvelisi ehk oskuslikke *dhammasid*. Budistlikud kõlblusreeglid loovad aluse meelerahule, keskendusele ja lõppeks ka *pannale* - tarkusele. Nõnda on “budismi sihiks jõuda isetuseni nii metafüüsilises kui ka eetilises tähenduses (Gethin, 2021: 196)”. *Sati* ise on vaid kui instrument, suurendusklaas, mis pole hea ega halb. Oskamatul suunamisel võib see tuua kahjusid ega toeta meeleharjutuste edenemist, kuid alles õigesti suunatuna tekib *samma-sati*, kui meeleplekid ehk viis takistust on eemaldatud. Sellisel viisil saab areneda keskendus (*samadhi*), mis pole ilma *sati*’ta võimalik. Õigesti arendatud *sati* on ka virgumisliige.. Kui neli meelepidamise alust on arendatud ja viljeletud teostavad need seitset virgumisliiget (Walpole et al., 2022: 2722) ja *sati* ehk teadlikkus on neist esimene. Virgumisliikmed on meelepidamisvõime e. teadlikkus, *dhamma* ehk seadmuste uurimine, tarmukus, rõõm, rahu, keskendumine ja võrdne suhtumine. (Läänemets, 2018: 41-42) *Ekaggatā* - ühtesuunatus, meele ühte punkti fokusseeritud (rahulik, mõteteta) keskendus seisund *samadhi* (Ṭhitañāṇa, 2022: 199), ja sellest edasi, õigele teadlikkusele (*samma-sati*) ja kõlbelisele meelele rajaneb õiges keskendumine (*samma-samadhi*) (Ṭhitañāṇa, 2022: 81), mis on õilsa kaheksaosalise tee kaheksas aste. Selle saavutamiseks harjutatakse keskendust neljas järjest süvenevas jhanas ehk keskendustasandil. (Need saavad tekkida, kui viis takistust on eemaldatud.) Siin, kui rahu on arendatud ja kirg (*raga*), viis takistust ajutiselt peatunud, saab jätkata läbinägemise arendamisega. Neljandas jhanas tekkivate vahetute taipamiste järel kerkivad esile üleloomulikud võimed, ülimald teadmised, kannatuse, tulvade, nende põhjuste, lakkamise, lakkamisele viiva tee ning uute sündide rattast pöördumatu vabanemise teadmine ja nägemine (Ṭhitañāṇa, 2022: 81). Need üleloomulikud võimed (Masingu sõnutsi ka “imevõimed” (Masing, 1995:188) on Buddha kirjelduste järgi *suttades* ühe mitmestumine, mitme ühekssaamine, takistamatult läbi seinte ja mägede minemine, maa sisse ja sellest välja kui vette sukeldumine, ristatud jalgadega istudes samal ajal justkui linnuna läbi õhu liikumine, päikese ja kuu puudutamine, inimesel on võim oma kehast kuni Brahma maailmani välja... Ṭhitañāṇa on kommenteerinud, et neid võimeid ei ole lubatud ilмикutele näidata. (Ṭhitañāṇa, 2022: 82) Uku Masing kirjeldab sügava keskendumise läbi saavutatud võimete seas veel näiteks vee peal kõndimist, nähtamatu nähtavaks tegemist, valutundmatust teadmiste alusel, enese aatomväikeseks tegemist, teiste mõtete kuulmist, eelmiste elude mäletamist, kuuldamatu

kuulmist, kõikide olendite kadumise ja tagasituleku nägemist ja taipamist, kuidas nende teod seda tingivad... jne. (Masing, 1995: 188-189). Siiski, kuigi keskendusseisundeis võib näha ja juhtuda nii mõndagi veetlevat ja ahvatlevat, ei tähenda jhanad veel virgumisseisundiks vajalikku õiget keskendust, mis põhineb eelneval seitsmel tee osal. Vähemalt need budistlikud õpetajad, keda mina olen kohanud, soovivad kõik keskenduda meele ühtesuunatusele ja mitte lasta end tekkivatest visuaalidest või muudest kaasa vedada. Õilsat kaheksaosalist teed tervikuna vaadeldes võib mõista, et kõik, kes õilsat kaheksaosalist teed Buddha õpetuse järgi õigesti järgivad ja mõistavad, saavad jõuda virgumiseni. Virgumistee kujuneb välja õigest teadlikkusest - *sammā-satist*, mis on selle kese.

Tulles tagasi *samādhi* loomise aluse - teadlikkuse või ka meelepidamise ehk *sati* juurde, kordan uuesti, et see on iseenesest vaid kui suurendusklaas, nagu mõtluslaagrites õpetatakse. See on vahend või meetod ja sõltub seega objektist või eesmärgist, millele see suunatakse. Pemasiri Thera on lääneliku teadlikkuse- mõistmise suhtes kriitiline, väites, et budistlikust perspektiivist mõistetuna tähendavad mindfulnessi praktikad kõigest *sati* eelastet - tähelepanuharjutust (paali *manasikāra*) ehk objektide märkamist kui need järjestikku esile kerkivad. Ta on öelnud, et see - *manasikāra* - ei ole veel teadlikkus (*sati*), vaid üks tähtis esmane abivahend selleks, et *sati* saaks üldse tekkida (Ditrich, 2024: 14). Selle Pemasiri Thera kommentaari osas ma ei oska seisukohta võtta, pigem näen ülemäärast kriitikat.

Meie kaasaegses lääne ühiskonnas tuntud teadlikkust ehk *mindfulnessi* mõistetakse budistlikule *sati* käsitlusele sarnaselt kui “teatavat meele kvaliteeti, kus ollakse täie tähelepanu ja teadlikkusega kohal siin ja praegu, hetkest hetkesse ning ei lasta mõtetel uitama minna”. (Pöder, 2025) Niisiis *sati* kui budistlikus õpetuses keskne osa - siin küll mitte pelgalt *satina* - vaid selgelt õige teadlikkusena ehk *sammā-satina* nii meelevõimete (*indriya*) kui ühtlasi keskse osana õilsal kaheksaosalisel teel (Analayo, 2003: 49) ei vasta ühest küljest lääneliku *mindfulnessi* mõistele. Teisalt, (budistlik) *sati* kui käesoleva hetke hetkest- hetkesse teadvustamine, püüeldes nõnda keskendunud, ühtekoondatud seisundi poole, on see tähelepaneliku teadvustamise mõttes ning mõtlustehnika keskse ja esimese sammuna lääneliku *mindfulnessi* kui *satiga* võrreldes minu meelest kõigest tehniliselt samaväärsed ja tähistavad ühtmoodi teadlikkust. Erinevus seisneb selles, et läänelikus mindfulness-programmis ei arendata nelja

meelespidamise alust ehk *satipaṭṭhāna*'t nõnda nagu Buddha õpetas ja seega on nii eesmärgid, asja olemus kui ka tulemused erinevad. Virgumise eelduseks on aga õige keskendus ühes eelnevate kaheksaosalise tee etappidega, mille tulemusel hakatakse mõistma isiksuse koostisosi ühes nende püsitusega, minatuse, eraldiseisva omaolemiseta, kannatuse tõdesid ning arvestatakse hüvelisi (*kusala*) - omadusi. Linnart Mäll tähistab virgumist soodustavaid, inimese õpitud ja temasse hästi kasvatatud häid omadusi mõistega "hüvejuur" ning tavaliselt räägitakse kolmest hüvest (oskuslikust omadusest - sest seda tuleb õppida) - need on ihatuse, vihatuse ja sõgedusetus (meeleplekitus), mis on "kurjajuure" vastandid. (Mäll et al., 2011: 78)

Kui budismis mõistetakse kõlblust (*sīla*) kui õilsa kaheksaosalise tee esimest kolmikut, mis moodustab justkui vundamendi kannatustest (aga ka stressist, rahulolematusest, meeleplekkidest) vabanemiseks, siis Läänelik sekulaarne *mindfulness*'i mõiste seda nõnda ei hõlma.

Samuti puudub selles, sekulaarses keskkonnas läbitunnetatud isetuse (*anattā*) mõistmine ja ka viie isiksuse koostisosa moodustumine ühes teadvusega sõltuvusliku tekkimise ahelas. Meie inimene soovib ikka õnne oma "minale" ja oma "mina" heaolu võimalikult tõsta. See aga ei aita vabaneda kannatustest. Vastupidi, teadlased, nagu näiteks Kang ja Whittingham on toonud välja, et kliinilistes keskkondades laialdaselt rakendatud *mindfulness* pole piisavalt küllaldane (selle tulemuslikkuses), kui see praktika on eraldatud selle budistlikust kontekstist. Need teadlased väidavad, et *mindfulness* peaks mõistma koos tarkuse, kaastunde ja eetika arendamisega, nii nagu see on budistlikus traditsioonis kesksel kohal. (Kang & Whittingham, 2010: 161-173). Samamoodi kriitilised on näiteks Purser ja Milillo, väites, et tänapäevased *mindfulness* - mõisted keskenduvad sageli küll stressi vähendamisele ja tähelepanu treenimisele, ent jätavad tähelepanuta eetilised aspektid, mis on klassikalistes budistlikes tekstides ilmsed. (Purser & Milillo, 2014: 3-24). Ka Chachignon et al. rõhutavad vajadust liita budistlikud eetilised põhimõtted kaasaegsete *mindfulness* praktikatega, märkides ära, et *mindfulness* pisendamisel pelgalt teadlikkuse treenimiseks tähelepanu arendamise mõttes selle transformatiivne potentsiaal lahtub. (Chachignon et al., 2024). Niisuguse *mindfulness* kommertsialiseerumine, mida on nimetatud tihti ka "*McMindfulness*iks", tõstatab probleemkohad praktikate terviklikkuse ja ühtsuse üle seoses algsete elementidega (Lee et al., 2017). Nandarathana ja Ranjani uuringud toovad välja, et

Theravaada budistlike meditatsioonitehnikate integreerimine Lääne teadlikkuse põhistesse sekkumistesse võib suurendada vaimset heaolu, tuues samal ajal esile idamaise tarkuse ja lääne psühholoogiliste praktikate sümbioosi (Nandarathana & Ranjan, 2024)

Rõõmustav on tekstidest leida, et mitte ainult mina ei leia, et Satipatthāna suhtat ühes budistlike tõdede ja eetikaga võiks rakendada rohkem kaasaegsetes *mindfulnessi* programmides ning neid tekste ka üldsusele nähtavamale tuua, vaid seda leiavad ka Lääne teadlikkuse uurijad täna. See näitab, et minu tähelepanek on õigustatud.

Kuigi teadlikkusel põhinevad programmid (*Mindfulness Based Programs*) on tunnistanud üldiselt kasulikeks ja nende positiivset mõju on dokumenteeritud, võivad need programmid teatavatel tingimustel harjutajatele negatiivselt mõjuda ning kahjulikke mõjusid on vähe uuritud: need võivad tekkida seoses programmi intensiivsuse, osalejate varasemate traumade ja meeleharjutuse juhendaja väljaõppega. Lisaks on leitud, et ka budistliku tausta (näiteks *sati*) puudulik mõistmine võib tuua kaasa psühholoogilisi probleeme ja on vaja selgemat kontseptuaalset raamistikku. (Baer et al., 2019) Bhikkhu Anālayo on märkinud, et teadlikkusel põhinevate sekkumiste (ingl. k. MBI - *Mindfulness Based Interventions*) uurimist takistab semantiline ebaselgus, mis ümbritseb mõistet „teadlikkus“ ning soovitas selle määratlusse lisada ajaloolist sügavust. (Anālayo, 2019) Bhikkhu Bodhi on maininud Lääne *mindfulnessi* mõiste ebamäärasust, see on justkui liiga iseenesestmõistetav ning leiab, et seda võidakse mõista ükskõik, millena. (Bodhi, 2011: 22).

Kabat-Zinn defineeris sekulaarset teadlikkust kui tähelepanu pööramise teatud viisil: „eesmärgipärastatult, käesolevas hetkes ja hinnanguvabalt“. Definitsiooni eesmärk oli töötada välja praktiline määratlus teadlikkusele, mida kasutada teadlikkusel põhinevates stressi vähendamise (MBSR) programmides, aitamaks inimestel tulla toime stressi, valu ja haigustega. Selle määratluse kohaselt võetakse vastu iga tekkiv mõte avatult ja hinnanguvabalt. (Walpole et al.) Bhikkhu Bodhi (2011) on niisugust hinnanguvaba lähenemist teadlikkusele kritiseerinud. Selline lähenemine on tema sõnutsi budistlikust seisukohast problemaatiline, ei sobi kanoonilistes tekstides kirjutatuga ning võib viia moonutatud arusaamani teadlikkuse harjutamisest. (Walpole et al. 2022, 2718) Budistlikud suutrad ei defineeri teadlikkust kui „hinnanguvaba teadlikkust“, samuti võib paali suutrate järgi vale arusaam viia „vale teadlikkuseni“, mis omakorda viib vale

keskendumiseni ning takistab edenemist kaheksaosalisel teel. (Walpola et al, 2022, 2717) Siin tuleb mängu jällegi eetiline suhestumus, samuti suunatud mõistmise, kannatustest vabanemise ja virgumise poole. Seetõttu on vajalik arusaam õigest teadlikkusest.

Õige teadlikkus on 8-osalise tee seitsmes osa ning on õige keskendumise aluseks. See põhineb neljal meelepidamisel, mida õpetatakse *Satipaṭṭhāna-suttas*. See on vahetult seotud õige keskendumisega, sügavamate kontsentratsiooni astmetega, mis viib oskuslikult rakendades virgumiseni. Õige teadlikkuse õigete meetodite mõistmine on ka oluline samm õigel teel keskenduse suunas - need aitavad säilitada varase budismi õpetust. *Samma samadhi* tähendab keskendumist neljas *jhānas*. Õige keskendumiseni jõudmiseks peab meel olema hoolas (pl *ātāpī*), tähelepanelik/valvas (pl *sampajāno*) ja teadlik/meelepidav (*sati*). Õige püüdlikkus aitab arendada teadlikkust oskuslikult (Walpola et al., 2721). Nõnda valvatakse meelt nii tekkimata kui tekkinud oskamatu tunnete ja mõtete eest (siin ja praegu) ning õpitakse arendama neid oskuslikke, mis on juba tekkinud.

Sati kui teadlikkus on meelepidamise võime ehk pöörab korduvalt tähelepanu ühele neljast meelepidamise alusest (keha, tunded, meel, *dhammad*). *Satipaṭṭhāna* otsene tähendus on pidev objektist teadlikkuse rajamine, rakendamine ja selles teadlikkuses viibimine. Teadlikkus, valvsus ja hoolsus käivad käsikäes hüve *Sati* on õpetuses kesksel kohal, sest *satipaṭṭhāna* tähendab ka anupassanat, kus on juba mõistmine, et „mina ei ole“; kaheksaosalise tee loogikas on kõlblus (*sīla*) õige teadlikkuse (*sammāsamadhi*) tekkimise aluseks – ja loomulikult ka meelerahule, keskendusele, tarkusele (*panna*). Ilma *sīlata* ei saa tekkida meelerahu (*samadhi*), ilma rahuliku meeleta ei saa tekkida tõeline taipamine (*panna*) ja ilma taipamiseta ei saa tekkida vabanemine.

Õige teadlikkuse õigete meetodite mõistmine on oluline samm teel õige keskenduse suunas ning aitavad säilitada varase budismi õpetust. (Walpola et al. 2022: 2717) Need neli teadlikkust ehk meelepidamist – keha (*kāya*), tunnete (*vedanā*), meelet (*citta*) ja dhammade ehk nähtuste (*dhammā*) vaatlemine hoiab meelt ekslemast ja aitavad vältida viit takistust.

Walpola et al. sõnastatud kaasaegse õige teadlikkuse (*right mindfulness, sammāsati*) mõiste väidab järgmist: “õige teadlikkus on eetiliselt suunatud ja oskuslikult rakendatud vaimne praktika, mille käigus inimene on hoolas (*ātāpī*), valvas (*sampajāno*) ja teadlik

(*sati*) keha, tunnete, meele ja meeleobjektide ehk seadmuste suhtes käesolevas hetkes. See ei ole neutraalne ega hinnanguvaba kohalolu (nagu sõnastab teadlikkust läänelik *mindfulness*), vaid aktiivne ja teadvustatud tähelepanu suunamine neljale teadlikkuse ehk meelespidamise alusele, eesmärgiga vabaneda kannatustest ja jõuda virgumiseni.” (Walpola et al., 2022)

Teadlikkuse kui kaasaegse lääne ühiskonna *mindfulnessi* ning budistliku *sati* mõiste vahele ei saa panna lihtsat võrdusmärki. *Sati* budistlikus tähenduses, vastandina kaasaegsele läänelikule teadlikkuse mõistmisele on eetiline, eesmärgipärane ja virgumisele suunatud praktika, mis on kesksel kohal õilsas kaheksaosalises tees. Läänelik *mindfulness*, kui see jääb pelgalt tähelepanu treenimiseks ja stressi leevendamiseks, võib kaotada oma sügavuse, tähenduse ning olla mõningal määral ohtlik, kui puudub eetiline ja filosoofiline raamistik ning oskuslikult suunatud juhendamine.

9. Kokkuvõte

Käesolevas magistritöös uurisin, mis vahe on budistliku nelja *satipaṭṭhāna* ehk nelja meelespidamise ehk teadlikkuse (keha, tunnete, meele ja *dhammade* vaatlemine) harjutamisel mõtluses ja sellel teadlikkusel, mida praktiseeritakse kaasaegsetes (sekulaarsetes) *mindfulness*-programmides. Kirjeldasin töös, kus asub teadlikkus ehk *sati* budistliku õpetuse süsteemis ning kuidas mõistetakse *mindfulnessi* kaasaegses Lääne ühiskonnas. Pakkusin arusaama budistlikust mõistest *sati*, mida algselt tõlgiti kui “tähelepanu” või “meelespidamist”, taastades ajaloolise rõhuasetuse, mis nüüdisaegsetes *mindfulnessil* põhinevates programmides on tihti kaduma läinud.

Töö alguses püstitasin hüpoteesi, et budistlik teadlikkus tähendab hoopis arenenumaid teadvuse seisundeid ja ühtlasi ka taipamist (mis on ühendatud kõlblusega ning budistlike alustõdede läbitunnetamisega) virgumiseni jõudmise teel kui see teadlikkus ja

teadvuse seisundid, kuhu jõutakse kaasaegsete sekulaarsete läänelike *mindfulnessi*-harjutustega.

Töö käigus käsitlesin ja kommenteerisin süvenenumalt paali kaanonisse kuuluvat, varajaseima Gootama Buddhalt munkadele antud meele arendamise alusteksti *Satipaṭṭhāna sutta* (Märt Läänemetsa tõlkes “Meelespidamise suutrat”), mis õpetab, kuidas virgumisele suunatud keskendust nelja valdkonna ehk teadlikkuse aluse - keha (pl *kāya*), tunnete (pl *vedanā*), meele (pl *citta*) ja *dhammade* - vaatlemisel arendatakse. Taustaks uurisin ka budistlikku teadvuse käsitlust ning selgitasin välja peamiste paalikeelsete teadvust tähistavate mõistete *citta*, *viññāṇa* ja *mano* sisulised tähendused.

Magistritöö eesmärgiks oli kaardistada ja mõista, kuidas kirjeldatakse ja analüüsitakse meele ning teadvuse kontseptsiooni budismi käsitluste järgi ning seda, kuidas teadlikkust enesevaatluse ehk mõtlusharjutuste teel arendatakse. Magistritööga püüdsin tuua *Satipaṭṭhāna sutta* nähtavamale kaasaegsete meditatsiooni-huviliste ning *mindfulnessi*-programmidega tegelejate jaoks ning näidata budistliku baasilise meditatsiooni-juhise eeliseid.

Leidsin, et budismis pole teadvus midagi sõltumatut ja püsivat, vaid see sõltub tingimustest. Teadvus on üks viiest isiksuse koostisosast, mis on seotud sõltuvusliku tekkimise ahela, kannatuse, isetuse ja püsituse tõdedega. Samuti tähistavad teadvust erinevad mõisted: näiteks viitab *mano* meelele ja mõttetegevusele, *citta* teadvuse voole ja selle sisemistele kvaliteetidele – *citta* on ka see, mis on suunatud virgumisele ning *viññāṇa* tähistab tajuspetsiifilist teadvust.

Mõistsin, et kaasaegne läänelik *mindfulness* tähendab ärksat teadlikkust hetkest hetkesse oma mõtetest, tunnetest, füüsilistest aistingutest ja ümbritsevast keskkonnast, ning sellega seoses pööratakse rõhutatult tähelepanu omadustele nagu avatus, mittehinnangulisus, sõbralikkus, uudishimu, aktsepteerimine, kaastunne ja lahkus. *Mindfulness*-programmidel on sõltuvalt kasutusvaldkonnast ja kontekstist palju erinevaid eesmärgi - ühise sihina saab välja tuua teadlikkuse arendamise enesetunde ja heaolu tõstmiseks, stressi vähendamiseks ning enesejuhtimise ja emotsioonide regulatsiooniks.

Avastasin, et siiski on ka Läänes autoreid, kes on aru saanud, et puudulik teadlikkuse ehk *sati* mõistmine võib tuua psühholoogilisi probleeme ning *mindfulnessi*-programmides on tarvis selgemat kontseptuaalset raamistikku. Ka

budistlikud õpetlased, näiteks Anālayo (Anālayo, 2019) on märkinud, et *mindfulness*il põhinevate sekkumiste (ingl MBI - *mindfulness-based interventions*) uurimist takistab semantiline ebaselgus, mis ümbritseb mõistet „teadlikkus“ ning soovib selle määratlusse lisada ajaloolist sügavust. Erinevalt budistlikust „teadlikkuse“ mõistest kaasaegne sekulaarne *mindfulness* ei rajane kuuel eelneval tee osal ega saa seetõttu olla õige (pl *sammā*) virgumise suhtes. Lääne *mindfulness* ei arenda nelja meelespidamise vaatlust nii nagu Buddha seda õpetas ning võtteldes budistliku meelespidamise süsteemiga on eesmärgid erinevad.

Budismis vaatleb *sati* kui teadlik meelespidamise võime korduvalt, hetkest hetkesse, hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega üht neljast meelespidamise alusest - keha, tundeid, meelt ja *dhammasid* ehk meele-objekte. *Satipaṭṭhāna* otsene tähendus on pidev objektist teadlikkuse rajamine, rakendamine ja selles teadlikkuses viibimine. Teadlikkus, valvsus ja hoolsus käivad käsikäes, püüdes vabaneda meelega seotusest ning arendada hüvelisi seisundeid, eesmärgiga jõuda keskendumise - *samadhi* ja nelja *jhānani*, taipamise ja virgumiseni. Ent budistlikud suutrad ei defineeri teadlikkust kui „hinnanguvaba“ ja paali suutrate järgi vale arusaam võib viia „vale teadlikkuseni“, mis omakorda viib vale keskendumiseni ning takistab edenemist kaheksaosalisel teel.

Sati kasutamine sõltub objektist, millele tähelepanu pööratakse - *sati* on vaid nagu suurendusklaas. Kui näiteks droonijuhid sõjas suunavad tähelepanu tapmisele, ei saa see olla oskuslik (pl *kusala*). Kuid virgumisele suunatud *sati* meele arendamise vahendina seda on.

Oluline on esile tuua ja rõhutada, et budismis räägitakse *satist* kui *sammā-satist* – „õigest teadlikkusest“, mis on lineaarse kaheksaosalise tee seitsmes osa ja õige keskendumise ehk *sammā-samādhi* alus ning esimene seitsmest virgumisliikmest teel virgumisele. Siin on *satil* keskne koht, tuginedes ühtlasi õigele vaatele ja kõlblusele. Teadlikkus ehk meelespidamisevõime on vaba takistustest ja käib käsikäes hoolsuse (pl *ātāpī*) ja valvsusega (pl *sampajāno*). Nii püüdleb tähelepanelik teadlikkus hüveliste teadvusseisundite poole ning selles puuduvad takistused – iha, viha ja teadmatus. Kuna budistliku vaate järgi õiges teadlikkuses ei saa olla takistusi ja *sati* on püstitatud siis, kui meelega seotus on ületatud ning ühes takistustega ei saa jõuda õige keskendumiseni, on ilmselt sekulaarsel meelega seotuse arendajal, kes budismi ei tunne, raske sügavaid keskendumis- ehk meditatsiooni-seisundeid saavutada.

Satī on budismis virgumise teel kindel, keskne koht. Õige teadlikkus - *sammāsati* - saavutatakse Buddha antud *satipaṭṭhāna*-meetodi abil. Walpola (Walpola *et al.*, 2022) on sõnastanud budistliku õige teadlikkuse nõnda: „Õige teadlikkus (*right mindfulness, sammāsati*) on eetiliselt suunatud ja oskuslikult rakendatud vaimne praktika, mille käigus inimene on hoolas (*ātāpī*), valvas (*sampajāno*) ja teadlik (*sati*) keha, tunnete, meele ja meeleobjektide ehk seadmuste suhtes käesoleval hetkel. See ei ole neutraalne ega hinnanguvaba kohalolu (nagu sõnastab teadlikkust läänelik *mindfulness*), vaid aktiivne ja teadvustatud tähelepanu suunamine neljale teadlikkuse ehk meelepidamise alusele, eesmärgiga vabaneda kannatustest ja jõuda virgumiseni.“ (Walpola *et al.*, 2022) See ei ole hinnanguvaba kohalolu.

Budistlikus mõttes *sati* aitab mõista reaalsust sellisena nagu see on (olles harjutades vaba pettekujutelmadest – ihast, vihast ja vastumeelsusest –) ning budistlikke printsiipe – isetust, püsitust, kannatust. Neli *satipaṭṭhāna*’t ehk pidevat teadlikkuse rajamist, rakendamist ja selles viibimist hetkest hetkesse on *sammāsati*, „õige teadlikkuse“ aluseks. *Sammāsati* on aga koos meele ühtesuunatusega keskendumisseisundi ehk *samadhi* (ühes selle *jhānade* – sügavate keskendumisseisunditega) ning *vipassana* – „analüüsiva vaatluse“ – meditatsiooni aluseks. Õige keskendus, *sammā-samādhi*, milleni virgumiseelselt jõutakse, rajaneb aga eelneval seitsmel õilsa kaheksaosalise tee osal.

Meelt peaks arendama nõnda nagu Buddha seda *Satipaṭṭhāna suttas* õpetab: „Mungad, on olemas see üks ja ainumas tee olendite puhastamiseks, mure ja kurbuse ületamiseks, kannatuste ja masenduse mahajätmiseks, õige käitumise omaksvõtmiseks ning nirvaana teokstegemiseks. Just too see ongi, nimelt neli meelepidamist/.../ Mis need neli on? Siin, mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega kehas uurima keha, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega tunnetes uurima tundeid, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega meeles uurima meelt, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelepidamisega seadmustes uurima seadmusi, jättes maha maailma mured ja ahvatlused.“ (Läänemets, 2018: 30-31). Nõnda õpitakse põhjalikult ja häirimatult hetkest-hetkesse teadvustama kõike, mis meelde tekib, haaramata kinni millestki, et jõuda vabanemiseni kõigest, mis tekitab kannatusi.

Satipaṭṭhāna Sutta kui Buddha antud õpetus meele uurimiseks, keskenduse saavutamiseks ja virgumiseni jõudmiseks, on üks iidseid meeleharjutuste alustekste ning selle mõju ulatub ka tänapäeva *mindfulness*-harjutustesse. Kahjuks teatakse sellest teksti vähe. Samas, kui kaasaegses Lääne praktikas on teadlikkuse harjutused võrreldes budistlike juhistega sekulariseerunud, moonutatud, kõvasti kitsendatud või valikulised, eesmärgiga maandada stressi, saavutada rahulolu ja tõsta vaimset heaolu, jättes tihtipeale kõrvale eetilise mõõtme, pakub *Satipaṭṭhāna sutta* märksa süvitsiminevat, algupärast ja terviklikku teejuhti meele arendamiseks - läbi selle teksti, kus tarkus ja eetiline eluviis toimivad käsikäes, on võimalik muuta tervet maailmamõistmist ja inimeseksust.

Minu rõõmuks on mitmed teadlased on jõudnud arusaamani, et kuna budistlikust kontekstist eraldatud *mindfulness* jätab tähelepanuta algsed eetilised aspektid, näiteks kaastunde arendamise, mis klassikalistes paali kaanoni tekstides on ilmsed, leitakse, et meeleharjutuste tulemusi *mindfulness*-praktikates parandaks budistlike meditatsioonitehnikate integreerimine. Ebapiisavad teadmised ning oskamatu harjutamine võivad tuua ka negatiivseid tagajärgi.

Satipaṭṭhāna suttat ühes budistlike tõdede ja eetikaga võiks rakendada rohkem kaasaegsetes *mindfulnessi* programmides ning algtekste ka üldsusele rohkem nähtavamaks teha.

Bibliograafia

1. Publitseeritud allikad ja kirjandus

Abbott, P., Nixon, G., Stanley, I. ja D'Ambruoso, L. *A protocol for a critical realist synthesis of school mindfulness interventions designed to promote pupils' mental wellbeing.* - Frontiers in Public Health, 2024, lk 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1309649>, kasutatud 04.05.2025.

Anālayo, Bh. *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization.* Cambridge: Windhorse Publications, 2003.

Anālayo, Bh. *Satipaṭṭhāna. The Direct Path to realization.* Selangor: Malaysia: Buddhist Wisdom Centre, 2006.

Anālayo, Bh. *Adding historical depth to definitions of mindfulness.* Current Opinion in Psychology, 28, 2019a, lk 11-14.

Aru, J. ja Bachmann, T. *Tähelepanu ja teadvus.* Kirjastus Tänapäev, 2009.

Baer, R., Crane, C., Miller, E. ja Kuyken, W. *Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings.* Elsevier Ltd., 2019.

Bodhi, Bh.. *The Noble Eightfold Path. Way to the End of Suffering.* Buddhist Publication Society, 1994.

Bodhi, Bh. *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon.* Simon and Schuster, 2005.

Bodhi, Bh. *What does mindfulness really mean? A canonical perspective.* - Contemporary Buddhism, Vol 12 (2011), Issue 1, lk 22-29.

Chachignon, P., Barbenchon, E. ja Dany, L. *Mindfulness research and applications in the context of neoliberalism: a narrative and critical review.* - Social and Personality Psychology Compass, 2024 (2), lk 18. <https://doi.org/10.1111/spc3.12936> , kasutatud 04.05.2025.

Channuwong, S., Ruksat, S. ja Srivinayaphon, P. *The relationship between the four foundations of mindfulness (satipaṭṭhāna) and mental health development.* - Kasetsart Journal of Social Sciences, 2022, lk 43. <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2022.43.1.23> , kasutatud 04.05.2025.

Cousins, L. S. *Meditations of the Pali Tradition. Illuminating Buddhist Doctrine, History and Practice.* Shambhala Publications, 2022.

Ditrich, T. *Satipaṭṭhānasutta with Pemasiri Thera's Commentary.* Bristol: Equinox Publishing Ltd., 2024.

Dreyfus, G. *Is mindfulness present-centered and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness.* Contemporary Buddhism, 12 (1) 2011, lk 41-54.

Gethin, R. *On some definitions of mindfulness.* Contemporary Buddhism, 12(1), 2011, lk 263–279.

Gethin, R. *Budismi alused.* Tartu Ülikooli kirjastus, 2021.

Goenka, S. N. *Satipaṭṭhāna Sutta Discourses.* USA: Vipassana Research Publications, 2015.

Hanh, Th. Nh. *Transformation and Healing. Sutra of the Four Establishments of Mindfulness.* United Buddhist Church, 1990.

Hanh, Th. Nh. *Awakening of the Heart. Essential Buddhist Sutras and Commentaries.* Parallax Press, 2012.

Herkel, A. *Müüt ja mõtlemine.* Ilmamaa, 2002.

Hinüber, O. *A Handbook of Pali Literature.* de Gruyter, 2000.

Kang, C. and Whittingham, K. Mindfulness: a dialogue between buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 2010, lk 161-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1> , kasutatud 05.05.2025.

Lee, K., Oh, A., Zhao, Q., Wu, F., Chen, S., Diaz, T., ... & Ong, C. *Buddhist counseling: implications for mental health professionals*. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 2017, lk 113-128. <https://doi.org/10.1037/scp0000124> , kasutatud 04.05.2025.

Läänemets, M. (tlk). 2018. *Suur meelespidamise suutra (Mahā-satipaṭṭhāna-sutta)*. - Idakiri: Eesti Akadeemilise Orientaalselti aastaraamat 2017, lk 25-55.

Masing, U. *Budismist*. Tartu: Ilmamaa, 1995.

Mäll, L. *Nulli ja lõpmatuse kohal*. Tartu: Ilmamaa, 1998.

Mäll, L. (tlk). *Dhammapada. Buddha mõttesalmide jada*. Tartu Ülikooli orientalistikakeskus ja Budismi Instituut, 2005.

Mäll, L., Läänemets, M. ja Toome, T. 2011. *Ida mõtteloo leksikon. - Lõuna-, Ida- ja Sise-Aasia* - Studia Orientalia Tartuensia, Series Nova, Vol. IV. Tartu: Tartu Ülikooli Orientalistikakeskus, 2011.

Nandarathana, R. and Ranjan, J. *The Application of Theravāda Buddhist Meditation Practices and Techniques in Mindfulness-Based Interventions*. - *Vidyodaya Journal of Humanities and Social Sciences*, 09(01), 2024, lk 171-183. <https://doi.org/10.31357/fhss/vjhss.v09i01.11> , kasutatud 04.05.2025.

Purser, R. and Milillo, J. *Mindfulness revisited*. - *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 2014, 3-24. <https://doi.org/10.1177/1056492614532315> , kasutatud 05.05.2025.

Pöder, K. [*Õhtumaine mindfulness - eestikeelse vaste otsinguil.*] - *Usuteaduslik Ajakiri*. 2025 (aktsepteeritud aprillis 2017, seni avaldamata käsikirjaline allikas).

Rahula, W. *What the Buddha Taught?* New York: Grove Press, 1974.

Rhys Davids, T. W. ja **Stede**, W. (toim). *Pāli-English Dictionary*. New Delhi: Chennai, 2004.

Sedlmeier, P., **Beckell**, A., **Conrad**, S., **Husmann**, J., **Kullrich**, L., **Lange**, R., **Müller**, A., **Neumann**, A., **Schaaf**, T., **Schaub**, A., **Tränkler**, A. ja **Witzel**, B. *Mindfulness Meditation According to the Satipatthana Sutta: A Single-Case Study With Participants as Collaborators*. - Mindfulness, 14, 2023, lk 1636–1649. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12671-023-02160-1.pdf> , kasutatud 03.05.2025.

Sharf, Robert H. *Is mindfulness Buddhist? (and why it matters)*. - Transcultural Psychiatry 2015, Vol. 52(4), lk 470–484.

Shonin, E., **Gordon**, W., & **Griffiths**, M. *Changing paradigms: buddhist insight in western psychological treatments*. - Psypag Quarterly, 1(92), 2014, lk 30-34. <https://doi.org/10.53841/bpspag.2014.1.92.30> , kasutatud 03.05.2025.

Skilton, A. *Budismi lühiajalugu*. Tallinn: Koolibri, 2012.

Snelling, J. *The Buddhist Handbook. A Complete Guide to Buddhist Schools, Teaching, Practice, and History*. Inner Traditions, 1998.

Shapiro, S., L., **Schwartz**, G. E. R. ja **Santerre**, C. *Meditation and Positive Psychology*. - Handbook of Positive Psychology. Snider, C. R., Lopez, S. J. (toim). Oxford University Press, 2005.

Suzuki, T., **Edmunds**, A. J. *The First Buddhist Council*. - The Monist, Vol. 14, No. 2 (January, 1904), lk 253-282. Hegeler Institute Stable, URL: <http://www.jstor.org/stable/27899468> , kasutatud 03.04.2025.

Sujato, Bh. 2012. *A History of Mindfulness. How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta*. (Originaal Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 2005.) Santipada, 2012.

Sööt, E. *Meeleharjutused Budismis - mindfulness budismis ja lääne psühholoogias*, Tartu: 2013

Zhang, D., **Lee** E. K., **Mak**, E. C. W., **Ho**, C. Y. ja **Wong**, S. Y. S. *Mindfulness-based interventions: an overall review*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8083197/> , kasutatud 02.05.2025.

Tan, P. *Does Buddhism have conscience?* 2017 <https://www.themindingcentre.org/dharmafarer/> , kasutatud 04.05.2025.

Thera, N. *The Heart of Buddhist Meditation. A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2014.

Ṭhitaṇṇāṇa, Bh., **Thero**, S. N., **Thitamedha** ja **Kalda**, M. *Dhammavārsid*. Eesti Theravaada Sangha Klooster, 2024.

Ṭhitaṇṇāṇa, Bhikkhu. *Virgumise tee. Nagu õpetas Buddha*. Eesti Theravaada Sangha Klooster, 2022.

Tragel, E. M. *Mindfulness As Awareness of Semiosis. Semiotic Perspective*. Magistritöö, Tartu Ülikool, 2020.

Tu, T. N. *Unifying Buddhist Philosophical Views*. The International Association of Buddhist Universities (Ven. Dr. Thich Nhat Tu Deputy Rector, Vietnam Buddhist University, HCM, Vietnam Nature of Citta, Mano And Viññāṇa) (toim Dhammasami, K., de Silva, P., Shaw, S. ja Cresswell, D. P. J.), 2012.

Walpola, P., **Walpola**, I., **Toneatto**, T. *A Contemporary Model for Right Mindfulness Based on Theravada Buddhist Texts*. *Mindfulness*, 13 (11), 2714–2728. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01988-3> , 2022.

Walsh, R., **Shapiro**, S. L. *The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue*. - *American Psychologist*, 61 (3), 2006, lk 227-239.

Koch, Christof “What Is Consciousness?”, *Nature*, 09.05, 2018

<https://www.nature.com/articles/d41586-018-05097-x>

2. Elektroonilised allikad

American Mindfulness Research Association (<https://goamra.org/>) - vaadatud 04.05.2025

Anālayo, B. *The emphasis on the present moment in the cultivation of mindfulness.* Mindfulness, 10(3), 2019b, lk 571–581. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1074-1>, kasutatud 29.04.2025.

Barua, A. *Functions of The Eight Kinds of Consciousness.* 04.2020 <https://pdfcoke.com/documents/functions-of-the-eight-kinds-of-consciousness-in-yogacara-r6zw78y4qq30> , kasutatud 26.04.2025.

Brahm, A. 2021. *Opening up to Kindfulness.* <https://wiswo.org/books/outk/> , kasutatud 29.04.2025.

Shamash, A. 2015. *It's Not Mindfulness Without Kindness.* <https://www.mindful.org/its-not-mindfulness-without-kindness/> , kasutatud 29.04.2025.

Goldstein, J. 2009. *Insight hour of Joseph Goldstein. Satipatthana Sutta series.* kuulatud 28.04.2025.

Goldstein, J. 2005. *Satipatthana Sutta series. Mindfulness of Dhamma: Hindrances - Desire.* <https://dharmafeed.org/talks/294/> , kasutatud 28.04.2025.

Gyatso, T., XIV dalai-laama. *Kõne Science at the Crossroads Neuroteaduse Ühingu (Society for Neuroscience) aastakonverentsil.* Washington, 12.11.2005. <https://www.dalailama.com/messages/buddhism/science-at-the-crossroads>, kasutatud 26.04.2025.

Kabat-Zinn, J. <https://jonkabat-zinn.com/>

Littlefair, S. *Leading neuroscientists & Buddhists agree: “Consciousness is everywhere”* <https://www.lionsroar.com/consciousness-is-everywhere/>, kasutatud 27.04.2025.

Mäll, L., Läänemets, M. ja Toome, T. *Ida mõtteloo leksikon.* (<https://sonaveeb.ee/ds/ida>), kasutatud 03.05.2025.

Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive. Artikkel *Consciousness*. Winter 2018 Edition. <https://plato.stanford.edu/archIves/win2018/entries/consciousness/>, kasutatud 30.04.2025.

Sangha.ee (<https://sangha.ee/buddha-dhamma/sonaraamat>)

3. Suulised ja kirjalikud teated

Thitañāṇa, Bhikkhu. Koolitus *Budistlik psühhoteraapia*. Tallinn, 29.03.2025.

Thitañāṇa, Bhikkhu. Kirjalikud teated *Messengeris*. 04.2025.

Summary

In this master's thesis, I examined the difference between practicing the Buddhist four *satipaṭṭhānas*, or four mindfulnesses (observing the body, feelings, mind, and *dhammas*) in meditation and the mindfulness practiced in modern (secular or non-buddhist) mindfulness programs. I described where mindfulness, or *sati* (as in Pali), is located in the system of Buddhist teachings and how mindfulness is understood in modern Western society. I offered an understanding of the Buddhist concept of *sati*, which was originally translated as “attention”, “memory” or “mindfulness,” restoring a historical emphasis that has often been lost in modern mindfulness-based programs.

At the beginning of the work, I hypothesized that Buddhist mindfulness means more advanced states of consciousness and also insight (which are connected to Buddhist morality (pl. *sīla*) and the understanding of Buddhist fundamental truths) on the way to enlightenment than the awareness and states of consciousness that are achieved with modern secular Western mindfulness exercises.

During the work, I discussed and commented in more depth on the *Satipaṭṭhāna Sutta* (translated by Märt Läänemetsa as “Mindfulness Sutra”), the earliest basic text on developing mindfulness given to monks by the Gautama Buddha, which belongs to the Pali canon, which teaches how concentration aimed at enlightenment is developed by observing the four areas or bases of awareness - body (pl. *kāya*), feelings (pl. *vedanā*), mind (pl. *citta*) and *dhammas*. As background, I also studied the Buddhist concept of consciousness and clarified the substantive meanings of the main Pali concepts denoting consciousness: *citta*, *viññāṇa* and *mano*.

The aim of the master's thesis was to map and understand how the concept of mind and consciousness is described and analyzed according to Buddhist concepts and how awareness is developed through introspection or meditation exercises. With my master's thesis, I tried to make the *Satipaṭṭhāna Sutta* more visible for modern meditation enthusiasts and those involved in mindfulness programs to show the benefits of the basic Buddhist meditation instruction.

I found that in Buddhism, consciousness is not something independent and permanent, but depends on conditions. Consciousness is one of the five components of

personality, which is related to the truths of the chain of dependent arising, suffering, selflessness and impermanence. Consciousness is also denoted by different concepts: for example, *mano* refers to the mind and thought activity, *citta* refers to the stream of consciousness and its internal qualities - *citta* is also that which is directed towards awakening, and *viññāṇa* refers to perception-specific consciousness.

I understood that modern Western mindfulness means being alert, from moment-to-moment, aware of one's thoughts, feelings, physical sensations, and surroundings, and in this context, emphasis is placed on qualities such as openness, non-judgment, friendliness, curiosity, acceptance, compassion, and kindness. Mindfulness programs have many different goals, depending on the field of use and context - a common goal can be to develop awareness to increase well-being, reduce stress, and regulate self-management and emotions.

I discovered that there are also authors in the West who have realized that a lack of understanding of awareness, or *sati*, can lead to psychological problems and that mindfulness programs need a clearer conceptual framework. Buddhist scholars, such as Bhikkhu Anālayo, have also noted that the study of mindfulness-based interventions (MBIs) is hampered by the semantic ambiguity surrounding the term “mindfulness” and suggest that historical depth to be added to its definition. Unlike the Buddhist concept of “mindfulness,” modern secular mindfulness is not based on the six previous steps on the noble eightfold path and therefore cannot be right (pl. *sammā*) in terms of enlightenment. Western mindfulness does not develop the four mindfulness observations as taught by the Buddha, and the goals are different when compared to the Buddhist system of mindfulness exercises.

In Buddhism, *sati*, as the conscious faculty of mindfulness, repeatedly, moment by moment, carefully, with full attention and mindfulness, observes one of the four bases of mindfulness—body, feelings, mind, and *dhammas*, or mind-objects. The direct meaning of *satipaṭṭhāna* is constant establishment, application, and abiding in object-awareness.

Awareness, alertness and diligence go hand in hand, trying to get rid of the defilements of the mind and develop wholesome states, with the aim of reaching concentration - *samādhi* and the four *jhānas*, insight and enlightenment. However, the Buddhist sutras do not define mindfulness as "non-judgmental", and according to the

Pali sutras, wrong understanding can lead to "wrong awareness", which in turn leads to wrong concentration and hinders progress on the eightfold path. The use of *sati* depends on the object to which attention is directed - *sati* is only like a magnifying glass. For example, if drone pilots in war focus their attention on killing, it cannot be skillful or virtuous (pl. *kusala*) in the Buddhist sense. But *sati* - mindfulness as a means of developing the mind towards enlightenment is skillful, virtuous.

It is important to highlight that in Buddhism, *sati* is spoken of as *sammā-sati* – “right mindfulness”, which is the seventh part of the linear eightfold path and the basis of right concentration or *sammā-samādhi* (- as in Pali) and the first of the Seven Factors of Enlightenment on the path to liberation, Nibbāna. Here, *sati* has a central place, which is also based on right view and morality. Awareness or the ability to remember is free from obstacles and goes hand in hand with diligence (pl. *ātāpī*) and alertness (pl. *sampajāno*). Thus, mindful awareness strives for wholesome states of consciousness and is free from obstacles – craving, anger and ignorance. Since, according to the Buddhist view, there can be no obstacles in right mindfulness and *sati* is established when the defilements of the mind have been overcome and, together with the obstacles, right concentration cannot be achieved, it is probably difficult for a secular practitioner who is not familiar with Buddhism to achieve deep states of concentration or meditation, let alone enlightenment. Right mindfulness, *sammā-sati* is achieved through the *satipaṭṭhāna*-method given by the Buddha. Walpola et al. have formulated it: “Right mindfulness should be defined as a praxis by which one becomes diligent, alert, and mindful of perceptions of the body, feelings, thoughts, and mental qualities, in the present moment, in the absence of hindrances.” (Walpola et al., 2022) It is not a neutral or non-judgmental presence (as Western mindfulness formulates it), but an active and conscious focus on the four foundations of awareness or mindfulness, with the goal of liberation from suffering and reaching enlightenment.”

In Buddhist terms, *sati* helps to understand reality as it is (by practicing freedom from delusions – craving, anger and aversion –) and the Buddhist principles – impermanence, no-self and suffering. The four *satipaṭṭhānas*, or the constant establishment, application and abiding in awareness from moment to moment, are the basis of *sammā-sati*, “right mindfulness”. *Sammā-sati*, in turn, is the basis of the one-pointed state of concentration - *samādhi* (in one of its *jhānas* – deep states of

concentration) and *vipassanā* – insight meditation. Right concentration, *sammā-samādhi*, which leads to enlightenment, is based on the previous seven steps of the Noble Eightfold Path.

The *Satipaṭṭhāna Sutta*, as the Buddha's teaching on examining the mind, achieving concentration and reaching enlightenment, is one of the ancient foundational texts for mindfulness exercises, and its influence also extends to today's mindfulness exercises. Unfortunately, little is known about this text. Meanwhile, in contemporary Western practice, mindfulness exercises have been secularized, distorted, narrowed, or selectively applied compared to Buddhist teachings, with the goal of reducing stress, achieving satisfaction, and improving mental well-being, often leaving out the ethical dimension. The *Satipaṭṭhāna Sutta*, on the other hand, offers a much deeper, original, and holistic guide to developing the mind — through this text, where wisdom and ethical living go hand in hand, it is possible to transform one's understanding and personality.

I have come to the conclusion that since mindfulness practice, separated from the Buddhist context, may neglect the original ethical aspects, such as the development of compassion, which are evident in the classical Tipiṭaka texts, it is found by scientists that the results of mindfulness practices in Mindfulness Intervention Programs would be improved by integrating Buddhist meditation techniques. Insufficient knowledge and unskilled practice can lead to insufficient and even harmful results. The *Satipaṭṭhāna Sutta*, together with Buddhist truths and ethics, could be more widely used in modern mindfulness programs, and the original texts could also be made more visible to the public.

Annotatsioon

Käesoleva magistritöö “Teadvus ja teadvuse seisundite dünaamika budismis: *Satipaṭṭhāna-sutta* kui teadlikkuse alustekst” eesmärk oli uurida, kuidas erineb budistlik teadlikkus (*sati*) ja selle harjutamine nelja *satipaṭṭhāna* ehk meelespidamise aluse kaudu kaasaegsete (sekulaarsete või mittebudistlike) *mindfulness*-programmide teadlikkuse mõistest ja praktikatest. Töös kaardistati *sati* tähendus budistlikus õpetuses ning selle õilsa kaheksaosalise tee raamistikus, samuti võrreldi seda lääne teraapilises kontekstis levinud *mindfulnessi* mõistmise ja rakendustega. Töös keskenduti ka *Satipaṭṭhāna sutta* süvenenumale analüüsimisele ja kommenteerimisele (Märt Läänemetsa paali keelest eesti keelde tõlgitud “Suure meelespidamise suutra” põhjal) ning budistlike teadvust ja meelt tähistavate mõistete (*citta*, *viññāṇa*, *mano*) seletamisele.

Töö peamine hüpotees oli, et budistlik teadlikkus on osa virgumise protsessist õilsal kaheksaosalisel teel, mille aluseks on eetiline eluviis ja õige keskendumine, erinevalt sekulaarsest läänelikust *mindfulnessist*, mis keskendub pigem vaid heaolu saavutamisele ja stressi maandamisele, jõudmata harjutades intensiivsema keskendusega teadvusseisunditeni. Analüüs näitas, et budistlik teadlikkus ei ole neutraalne ega hinnanguvaba kohalolu nagu seda mõistetakse kaasaegses *mindfulnessis*, vaid õige teadlikkus (*pl. sammāsati*), mis on eetiliselt suunatud ja oskuslikult rakendatud, hetkest-hetkesse püsiv käesoleva hetke meelespidamine keha, tunnete, meele ja dhammade suhtes, kus puuduvad takistused. See on tihedalt seotud keskendumise (*samādhi*) ja analüüsiva vaatluse (*vipassanā*) praktikatega virgumise teel. Ilma kontekstita on *sati mõiste* vaid neutraalne vahend, justkui suurendusklaas, mis sõltub inimese objektist ja intentsiooni. Järeldusena rõhutab töö, et budistliku teadlikkuse mõistmine ja harjutamine *Satipaṭṭhāna sutta* järgi pakub oluliselt sügavamalt integreeritud taju muutmise ja meele arendamise teed kui enamik kaasaegseid *mindfulnessi* programme, mis on tihtipeale eetilise ja filosoofilise raamistiku välja jätanud, ent mitmete tänaste teadlaste arvates paraneksid tulemused oluliselt ning praktikad oleksid terviklikumad, kui neisse harjutustesse intergreerida budistlike suutrate alustekstidest pärit õpetusi.

Kuna magistritöö autor leidis, et kaasaegses (teraapilises) *mindfulnessi* keskkonnas on *Satipaṭṭhāna-sutta* vähe tuntud, seetõttu soovis autor seda ning budistlikku alusraamistikku laiemalt tänases päevas esile tõsta.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kristina Viin,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

“Teadvus ja teadvuse seisundite dünaamika budismis: Satipaṭṭhāna-sutta kui teadlikkuse alustekst” , mille juhendaja on Märt Läänemets ning kaasjuhendaja Kristel Põder, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kristina Viin

05.05.2025

