

TARTU ÜLIKOOL
HUMANITAARTEADUSTE JA KUNSTIDE VALDKOND
USUTEADUSKOND

**Puhastumise tee? „Visuddhimagga“ keha ja toidu
meditatsioonipraktikad läbi Aurel Kolnai vastikustunde
fenomenoloogia**

Bakalaureusetöö

Launo Agan

Juhendaja Erki Lind (PhD)

Tartu 2025

Sisukord

| | |
|--|-----------|
| Sissejuhatus..... | 4 |
| 1. Aurel Kolnai..... | 7 |
| 1.1. Kolnai „Der Ekeli“ taust..... | 7 |
| 1.2. Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia „Der Ekeli“ põhjal..... | 9 |
| 1.2.1. Meeled..... | 10 |
| 1.2.2. Füüsilised objektid..... | 11 |
| 1.2.3. Moraalne vastikus..... | 12 |
| 1.2.4. Vastikuse ületamine..... | 13 |
| 2. „Visuddhimagga“..... | 15 |
| 2.1. „Visuddhimagga“ taust..... | 15 |
| 2.2. „Visuddhimagga“ kirjeldatud praktikatest..... | 16 |
| 2.3. <i>Samvega</i> , <i>bhaya</i> ja vastikus..... | 18 |
| 3. „Visuddhimagga“ praktikate analüüs läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia..... | 20 |
| 3.1. Kehaga seotud meditatsioonipraktikad..... | 20 |
| 3.2. Toiduga seotud meditatsioonipraktika..... | 24 |
| 4. Järeldused..... | 26 |
| Kokkuvõte..... | 28 |
| Kasutatud kirjandus..... | 30 |
| The Path of Purification? Visuddhimagga’s Body and Food Meditation Practices through Aurel Kolnai’s Phenomenology of Disgust..... | 35 |
| Annotatsioon..... | 36 |

Lühendid

pl – paali keel

sks – saksa keel

VM – Visuddhimagga

Sissejuhatus

Budistlikust õpetusest leiab hulganisti viiteid sellele, et inimene on üks ebameeldivaid olluseid täis olend, kes ükskord laguneb (Lopez 2012: 96), millest tulenevalt pole selle keha külge klammerdumine (pl *upādāna*) soovitatav. Nimelt leitakse, et janu (pl *taṇhā*) (Mäll jt 2011: 86) põhjustab kannatust (pl *dukkha*) ja budismi üks kesksemaid ideid on selle kannatuse ületamine (Bodhi 2011: 20; Gethin 2021: 103). Kehast tuleneb ka kõige tugevam janu, milleks on sensuaalsed naudingud (pl *kāma-taṇhā*) (Vammika Sutta 4). Lisaks põhjustab kannatust veel janu olemise vastu (pl *bhava-taṇhā*) ja janu mitte-olemise vastu (pl *vibhava-taṇhā*) (Gethin 2021: 102). Üks meetod, kuidas janu, klammerdumist ja kannatust püütakse ületada, on meditatsioonipraktikad, mille eesmärgiks on arendada meelt (pl *citta*) (Potter 2003: 25). Ka toitu peetakse janu tekitavaks ja sellesse suhtumist tuleb seega teadlikult arendada. Teiste hulgas tegeleb sellega ka „Visuddhimagga“ (puhastumise tee) (VM 11: 1–3).

„Visuddhimagga“ on **Bhadantācariya Buddhaghosa** kirjutatud teos, tähtsaim theravaada mittekanooniline tekst, mis annab meelearjutustest põhjaliku käsitluse. Theravaada budismi levikuga piirkondades on „Visuddhimagga“ enim kasutatavaid tekste (Hinüber 1996: 126). Paalikeelne *visuddhi* tähendab puhastumist, mis viitab vaimse arengu erinevatele etappidele ehk virgumise teele. (Buswell, Lopez 2014: 982) Käesolevas töös kasutan Bhikkhu Ñāṇamoli tõlgitud 2010. aastal ilmunud ingliskeelset versiooni. Muu hulgas kirjeldab teos ka keha ja toidu meditatsioonipraktikaid: kuuendas peatükis on õpetus meditatsioonist teise inimese keha lagunemise protsessi üle (VM 6: 1–94), kaheksandas peatükis (VM 8: 42–145) on õpetus enda keha koostise tundma õppimiseks ning üheteistkümnendas peatükis (VM 11: 1–126) toiduga seonduv õpetus. Enamasti kasutatakse tekstides nendest praktikatest rääkides terminit *paṭikūla* (vastumeelne, eemaletõukav).

Mainitud praktikate eesmärk on esile kutsuda *saṃvega*’t ehk ehmatust ja kiireloomulisust (Heim 2022: 257–258), mis suunavat inimest meelt arendama. Hirmu (pl *bhaya*) olulisusest meditatsioonipraktikates on varasemalt kirjutatud (Feinberg 2024; Brekke 1999), kuid vastikust on neis mainitud põgusalt. Sellest tulenevalt on uurimistöö

eesmärk uurida, millist rolli mängib neis mõtluspraktikates praktiseerija tuntav vastikus.

Ehkki vastikusest on lääne kultuuriruumis teiste hulgas kirjutanud näiteks filosoofid Immanuel Kant ja Friedrich Nietzsche ning evolutsiooniteoreetik Charles Darwin, mõjutas tänapäevast käsitlust vastikusest tugevalt Ungari päritolu filosoof **Aurel Kolnai** (1900–1973) (Menninghaus 2003: 1–3, 16). Tema 1929. aastal ilmunud essee „**Der Ekel**“ (Disgust 2003) on esimene põhjalik fenomenoloogiline uurimus vastikustundest – psühhoanalüütilise taustaga kirjutis, mis on mõjutanud järgnevaid käsitlusi kõnealuselt emotsioonist (Menninghaus: 16; Ferran 2020: 145). Kolnai pidas sensoorset vastikust seotuks moraalse vastikusega (Ferran 2020: 147; Korsmeyer, Smith 2004: 22–23) ja paigutas vastikuse koos ihaga sama telje eri otsadesse. Viimast teeb ka budism. Filosoof Axel Honneth (2010: 78) on kirjutanud, et Kolnai teos on täpsem filosoofiline käsitus vastikustunde kogemisest. Seega võib Kolnai esseed pidada vastikustunde uurimise tüvitekstiks ja seeläbi võiks see ka aidata tuvastada vastikust „Visuddhimaggas“ kirjeldatud praktikates.

Kuna budistlike praktikate kõrval mängib vastikustunne laiemalt olulist rolli muu hulgas ka inimeste ja inimgruppide diskrimineerimises (Nussbaum 2004), sotsiaalsete hierarhiate tekkimises ja nende säilitamises (Weinrib 2018), reklaamitööstuses (Fumagalli, Shrum 2024) ja religioossse puhtuse tajus (Ritter, Preston 2011), väärib kõnealune teema kindlasti lähemat uurimist. Seejuures on ka tähelepanuväärne, et budismi mahajaana suunda kuuluva joogatšaara ja fenomenoloogia ühenduskohti uurinud Dan Lusthaus (2002: 7) on kirjutanud enda raamatu „**Buddhist Phenomenology**“ kohta, et see on loodud eesmärgiga luua sildu ning edendada dialoogi orientalistide ja lääne filosoofide vahel, lootuses, et seda tööd jätkatakse.

Oma uurimistööga sekundeerin sellele n-ö kahekõnele ning pakun välja oma tõlgenduse, mille **eesmärk** on uurida vastikustunde rolli „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsioonipraktikates. Sellest lähtuvalt on minu **uurimisküsimus** järgmine: kuidas kasutatakse „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikates vastikustunnet ning kas ja kuidas aitab Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia neid praktikaid tõlgendada?

Võimalike vastuste saamiseks kasutan kvalitatiivset tekstianalüüsi **meetodit**. Esmalt esitan ülevaate Aurel Kolnai essee peamistest ideedest (näiteks sellest, et vastikus on intentsionaalne ja seotud orgaanilise materjaliga) ja vastikustunde

toimimismehhanismidest (tuues välja näiteks eri meelte tähtsuse ja surelikkuse eiramise). Seejärel kasutan Kolnai vastikustunde fenomenoloogia põhilisi ideid „Visuddhimagga“ kolme peatüki (VI, VIII, XI) sisu analüüsimiseks, mille käigus selgitan välja vastikustundega seotud rõhuasetused ja kontekstist sõltuvad tähendused, et tuvastada, kuidas vastikustunnet neis praktikates kasutatakse. Seda enam, et varasemalt pole budistlike praktikaid läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia käsitletud.

Uurimistöö jaguneb **neljaks osaks**. Esimeses osas käsitlen Kolnai tausta ja tema vastikustunde fenomenoloogiat, teises „Visuddhimagga“ ja seal esitatud praktikate tausta ning kolmandas analüüsin „Visuddhimagga“ meditatsioonipraktikaid läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia. Viimases osas pakun välja järeldused, mis tõukuvad eelneva analüüsi tulemustest.

1. Aurel Kolnai

1.1. Kolnai „Der Ekeli“ taust

Kolnai essee „Der Ekeli“ on eelmise sajandi mõttevoolude risttuules. Nimelt kujundasid Freudi teooriad 20. sajandi eri distsipliine niivõrd, et seda sajandit on hakatud nimetama psühhoanalüüsi sajandiks (Defresne 2000: 1). Algselt kuulus Freudi koolkonda ka aastal 1900 toonases Austria-Ungari impeeriumi pealinnas Budapestis sündinud Kolnai. 1922. aastal astus ta Viini ülikooli, kus hakkas huvituma fenomenoloogias. Ta õppis fenomenoloogia alusepanija, Edmund Husserli, käe all aastal 1928. (Korsmeyer, Smith 2003: 3–4) „Der Ekeli“ kirjutamise ajaks asendus Kolnai senine põhiline huvi psühhoanalüüsi vastu huviga fenomenoloogia vastu (Ferran 2020: 145). Tema essee ilmus ka keset fenomenoloogilise emotsioonide uurimise kuldajastut, mis kestis 1910. aastate algusest kuni 1930. aastate lõpuni (Szanto, Landweer 2020: 3). Selleks et Kolnai käsitlust lähemalt analüüsida, on aga esmalt vaja ülevaatlilikult uurida, mida kujutab endast fenomenoloogiline teooria, mida Kolnai vastikustunde uurimiseks kasutas.

Fenomenoloogia on uurimissuund, mis keskendub inimkogemuse olemuse ja struktuuride uurimisele (Viik 2009: 216). Selle lähenemisviisi töötas välja Edmund Husserl 20. sajandi alguses ja seda on edasi arendanud mitmed mõtlejad, näiteks Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty ja Jean-Paul Sartre. (Kustassoo, Sooväli 2024: 5) Fenomenoloogia on tugevalt mõjutanud sotsioloogiat, antropoloogiat, psühholoogiat ja religiooniuringuid (Viik 2009: 225–226).

Husserl väitis, et teadvus on intentsionaalne, mille idee seisneb selles, et teadvus on alati suunatud objektile väljaspool ennast. (Kustassoo, Sooväli 2024: 6; Zahavi 2019: 16). Siinkohal ei tähenda intentsionaalsus sellist olukorda, kus inimene tegutseb mingi oodatava tulemise ajendil (Zahavi 2019: 16). Kustassoo ja Sooväli (2024: 8) on kirjutanud: „Üks keskseid fenomenoloogilise lähenemise tunnusjooni on eemaldumine juba ette eeldatud kontseptuaalsetest süsteemidest ning eelhoiakutest ja keskendumine nähtusele endale, nii nagu see ennast kogemuses näitab.“ Teisisõnu on fenomenoloogia eesmärk kirjeldada, kuidas inimesed kogevad maailma vahetult, asetades rõhu kogemusele ja selle tähendusstruktuurile, millele viitab ka Husserli tuntud üleskutse

„pöörduda tagasi asjade eneste juurde“ (Husserl 2001: 168). Viimane on taotlus, mille poole näivad püüdlevat ka siinses töös uuritavad budistlikud praktikad, milles peatakse samuti oluliseks vahetu kogemuse uurimist. Sellest sarnasusest tõukub ka minu uurimistöö.

Lusthaus on välja toonud, et Merleau-Ponty arendas Husserli intentsionaalsuse kontseptsiooni edasi ning tõi välja, et intentsionaalsus on oma olemuselt ring, mille moodustab kehaline inimene enda subjektiivsuses objekti tajudes (Lusthaus 2002: 31). Nagu ka Kustassoo ja Sooväli (2024: 8) on veidi teisiti sõnastanud: „fenomenoloogias kuuluvad *ise, maailm ja teine* triaadina otsustavalt kokku.“

Emotsioonide uurimisel kõnelevad intentsionaalsusest ka nüüdisaegsed emotsiooniteoreetikud. Näiteks filosoof Martha Nussbaum käsitleb enda raamatus „Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions“ emotsioone kui kognitiivseid hinnanguid, mis on suunatud olulistele objektidele või sündmustele. Emotsioonid on struktuursed ning neid saab analüüsida ja selgitada, hõlmates hinnanguid sellest, kuidas väline objekt mõjutab inimese heaolu ning osutades samas inimese haavatavusele ja sõltuvusele maailmast, mida pole võimalik täielikult kontrollida. (Nussbaum 2008: 19–24) Psühholoogi Paul Ekmani (1999: 46) arvates on emotsioonide roll toimuvale kiiresti reageerida. Seda, millist emotsiooni inimene tunneb, mõjutab see, kuidas sarnasele stiimulile on eelnevalt reageeritud. Kuna reaktsioon on kohanemuslikult kiire tekkima, ei pruugi inimene emotsionaalse kogemuse algusest ise aru saada. (Ekman 1999: 54)

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

Kolnai näeb samuti emotsioone tunnete seguna ja peab võimalikuks ühe emotsiooni muutumist teiseks, mis muudab nende piirid seega taas häguseks (Ferran 2020: 145). Kolnai proovib aga vastikustunde olemuse välja selgitada, seda puhastada ja korrastada. Võrdlusest hirmuga rafineerib ta inimkogemusest välja vastikustunde põhilise olemuse. Kolnai arvates kätkeb hirm endas nii hirmu (sks *Frucht*) kui ka ärevust (sks *Angst*) (Ferran 2020: 147; Kolnai 2003: 36). Järgnevalt käsitlengi aga juba põhjalikumalt Kolnai vastikustunde fenomenoloogiat.

1.2. Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia „Der Ekel“ põhjal

Vastikustunnet käsitlevas essees „Der Ekel“ leiab Kolnai, et vastikus on alati seotud orgaanilise ja bioloogilise materjaliga. Intentsionaalsus on vastikuse puhul väiksem kui näiteks põlgusel. Tegemist on vahetu reaktsiooniga, mitte kaalutletud suhtumisega. (Kolnai 2003: 30–31, 42) Kolnai järgi on vastikus seotud füsioloogiliste reaktsioonidega ja vastikusel on kehalised komponendid, näiteks okserefleks (Kolnai 2003: 32). Vastikustunne on seotud kaugenemisega näiteks roiskunud toidust või ohtlikest ainetest, sest kui sellised substantsid satuvad inimesele liiga lähedale või tema sisse, tuntakse vastikustunnet, mis funktsioneerib seega omamoodi kaitsereaktsioonina (Heinämaa 2020: 382).

Nii hirm kui ka vastikus on Kolnai järgi kaitsereaktsioonid, kuna need tekivad otsese vastusena konkreetsele stiimulile (Kolnai 2003: 34–35). Ta leiab, et hirm hakkab tööle seal, kus objekti tajutakse eksistentsiaalselt ohtlikuna (Ferran 2020: 147). Seevastu vastikust tekitab aga objekt, mis on ebameeldiv ja tuleb seega kõrvale heita. Siiski tõdeb Kolnai, et vastikuna tajutaval objektil on ligitõmbavus, mida ta nimetab *macabre allure'iks* (ehk õuduse võluks). (Kolnai 2003: 42; Ferran 2020: 148) Kolnai arvates mõjuvad vastikud objektid küll eemaletõukavalt, kuid samal ajal kutsuvad esile tugeva tõmbe neid lähemalt uurida (Heinämaa 2020: 385–586). Erinevalt hirmust, mis suunab hoidma distantsi ja keskendub ohu vältimisele, sunnib vastikus kogejale peale intensiivse, koguni analüütilise tähelepanu, mida samal ajal tahetakse tegelikult vältida. Vastikustunne tekib siis, kui objekti tajutakse liiga ligidal olevana. (Kolnai 2003: 39–40) Vastikust tekitav objekt sunnib end häbitult ja ohjeldamatult peale. (Kolnai 2003: 41)

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

Vastikus on Kolnai järgi seotud hoopis sellega, millised (sks *Sosein*) on objekti omadused – s.t selle objekti olemise laadiga – mitte objekti olemisest (sks *Dasein*) tuleneva võimaliku ohtlikkusega, millele viitab näiteks hirm. (Korsmeyer, Smith 2003: 19) Kolnai leiab, et vastikustunnet tekitav objekt on „surmast tiine“ ning justkui sammub enda lagunemise poole (Kolnai 2003: 74–75). Hirm seevastu tekib aga eksistentsiaalse ohutunde tõttu, samal ajal, kui vastikus keskendub objekti spetsiifilistele omadustele, näiteks tekstuurile või lõhnale, tekitades eemaletõukavust ilma otsese eksistentsiaalse ohuta. (Kolnai 2003: 46)

Hirmu vastandiks peab Kolnai soovi ning vastikuse vastandiks iha, milles peitubki aga vastikustunde tuum. Objekt tekitab vastikust siis, kui selles pole enam algseid positiivseid omadusi, mis tekitaksid selle objekti suunas tõmme. (Kolnai 2003: 45–46) Viimane on tingitud sellest, et vastikustundesse on alati kätketud tajutava objekti varjatus, saladuslikkus, õõvastavus ja kütkestavus. (Kolnai 2003: 47) Kuna inimene tajub neid erinevaid objekte läbi meeleelundite, mida lääne käsitluses on olemas viis, annangi järgnevalt ülevaate Kolnai esitatud meelte hierarhiast, mis on seotud vastikustundega.

1.2.1. Meeled

Kolnai käsitluse järgi on vastikustunde tekkimisega kõige enam seotud haistmismeel, sest see on seotud seedetrakti ja okserefleksiga ning võimaldab objekti „intiimselt haarata“ (Kolnai 2003: 50). Ka maitsemeel on seotud vastikust tekitava lõhnaga. Näiteks peab Kolnai mädanemise lõhna vastikustunde prototüüpiks, sest just see vallandab füsioloogilise ja emotsionaalse reaktsiooni kõige tugevamalt. (Kolnai 2003: 48)

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

Kolnai järgi on vastikuna tajutava objekti prototüübiks elusolendi lagunemine – mädanemine, mille käigus elu justkui intensiivistub läbi lõhna, värvuse ja tekstuudi muutumise. Vastikust ei tekita niisiis ei surm ise, ega ka elutu keha, vaid just lagunemisprotsess kui elu hääbumise ja esiletõusu vahel olev seisund, mille tulemuseks on midagi, mis tundub samaaegselt nii ebapuhas kui ka liialtki elav. (Kolnai 2003: 50, 53) Honneth (2010: 79) pakub sellele Kolnai mõttele sekundeerides välja, et vastikuse tundmisel soovib ehk mõistus põgeneda ka enda lagunemise ja kadumise eest.

1.2.2. Füüsilised objektid

Ehkki Kolnai järgi on vastikuse prototüüpobjektiks elusolendi lagunemine, toob ta välja ka teisi n-õ stereotüüpeid või klassikalisi objekte, mis vastikustunnet tekitavad, näiteks väljaheidet ja kehavedelikud, mis pole küll otse lagunemisega seotud, aga viitavad sellele kaudselt läbi elulise külluse. Lisaks muudki objektid, mis on ebasobivas kohas ja näivad sarnased väljaheidetega, näiteks muda. Vastikust võivad tekitada ka loomad, putukad, roomajad ja roiskunud toit. (Kolnai 2003: 52–55) Isegi inimkeha ise võib tekitada vastikust, kui seda tajutakse võõrana. Näitena toob Kolnai välja kontakti „radikaalselt mitteamastatud inimesega“ või kellegi teise poolt üles-soojendatud ühistranspordi istme. Ka kehaline intiimsus, millel pole eesmärki, võib tekitada vastikust. (Kolnai 2003: 61)

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

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

Eelneva valguses on oluline, et Kolnai sidus füüsilise vastikustunde moraalsega, ja väitis, et esimese uurimine aitab mõista ka teist. Ta leidis, et see emotsioon on seotud moraalse inimloomu lagunemisega ja seega on sellel ka eetiline mõõde. (Honneth 2010: 76; Korsmeyer, Smith 2003: 22–23) Selle selgitamiseks esitangi järgnevalt Kolnai põhilised ideed moraalsest vastikusest.

1.2.3. Moraalne vastikus

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

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

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

1.2.4. Vastikuse ületamine

Lõppkokkuvõttes ei piirdu Kolnai aga üksnes vastikustunde kirjeldamisega, vaid näeb selles kõiges olulist eetilist ja moraalselt funktsiooni. Nimelt seab ta kahtluse alla arusaamad, mille kohaselt vastikus on pelgalt eelarvamuslik või kujutluslik reaktsioon, mida tuleks maha suruda. Kolnai kritiseerib niisugust lähenemist, väites, et vastikustunde eitamine võib viia reaalsuse ja erinevate elu oluliste aspektide tõrjumiseni. (Kolnai 2003: 88) Oma käsitluse lõpus ütleb ta niisiis, et tõeline vastikustunde ületamine peaks olema seotud sügava armastuse ja kaastunde arendamisega, mis võimaldab meil isegi kõige ebameeldivamate objektide ja inimeste puhul näha nende väärtuslikke jooni, mitte neid lihtsalt tõrjuda. Sellest tulenevalt leiab ta, et vastikust ei tohi maha suruda, vaid seda tuleb uurida ja läbi valgustada. (Kolnai 2003: 89-90)

Kuna selline vaade on omane ka budistikule kaastunde-ideaalile, annangi järgnevalt niisiis ülevaate „Visuddhimaggast“ ja selle taustast, et seejärel juba Kolnai käsitluse abil uurida „Visuddhimagga“ kuendas, kaheksandas ja üheteistkümnendas peatükis kirjeldatud meditatsioonipraktikaid.

2. „Visuddhimagga“

2.1. „Visuddhimagga“ taust

„Visuddhimagga“ ehk puhastumise tee on tähtsaim paalikeelne mittekanooniline tekst, milles esitatakse theravaada budismi meelearjutuste põhjalik käsitus. (Nanamoli 2010: 27) „Visuddhimagga“ autor Buddhaghosa oli theravaada munk, kes elas 5. sajandil. Ehkki tema eluloo kohta on kindlaid andmeid vähe, sündis ta ilmselt Indias ja jõudis elu jooksul Sri Lankale. (Potter 2003: 110; Nanamoli 2010: xxvii–xxviii; Gethin 2021: 85) Lisaks „Visuddhimaggale“ kirjutas Buddhaghosa ka paljudele „Tipiṭaka“ osadele kommentaare (Nanamoli 2010: 35–36; Gethin 2021: 85). Paalikeelne „Tipiṭaka“ (kolmikkorv) on kõige autoriteetsem teos theravaada budismis (Nanamoli 2010: xxvii). Kuigi ei teata kindlalt, millal ja kuidas õpetus kirja pandi, kandus see ilmselt suusõnaliselt edasi pärast Buddha surma (mõned isegi väidavad, et Buddha isiklikult kõneles paali keeles või sellele eelnenud keeles, vt Geiger 1968: 1) ning jõudis „Tipiṭakasse“ umbes 3. sajandil (Geiger 1968: 10).

Seejuures peetakse just theravaadat iidse budismiga kõige lähedasemaks (Gethin 2021: 19) ja ühtlasi leiab ka „Tipiṭakast“ budismi üheks keskseks ideeks oleva mõtte, et janu on põhjus, millest tulenevad kõik kannatused (Gethin 2021: 89–90). Just janu ja klammerdumine (pl *upādāna*) kui selle üks avaldumisvormi on kannatuste põhjused ning nende ületamiseks kasutatakse niisiis eri praktikaid, mille eesmärk on vabanemine (pl *vimutti*). Selle vabanemise saavutamine toob kaasa nirvaana (pl *nibbāna*). (Potter 2003: 25; Mäll jt 2011: 100) Sellest tulenevalt saab öelda, et *visuddhi* on tee, *vimutti* on sihtpunkt ja *nibbāna* on tulem. Niisamuti saab ka „Visuddhimaggat“ mõista puhastumise teena, kus *visuddhi* tähendab puhastumist, mis viitab vaimse arengu eri etappidele ehk virgumise teele (Buswell, Lopez 2014: 982).

Nii budistid kui ka akadeemikud peavad „Visuddhimaggat“ erakordseks paali kaanoni ning Buddha õpetuse kokkuvõtteks ja edasikandjaks (Nanamoli 2010: xxxvii). Buddhaghosa ise kirjeldas „Visuddhimaggat“ kui ülevaatlikku teost *abhidhamma* budismist (Potter 2003: 111). *Abhidhamma* (pl *abhi* – kõrgeim + *dhamma* – õpetus) annab tehnilise selgituse maailmast ja selle toimimisest (Buswell, Lopez 2014: 4),

süsteemiseerib ja selgitab budismi põhimõisteid (Mäll jt 2011: 2). Mõne arvates on „Visuddhimagga“ midagi kogumiku ja kommentaari vahepealset (Hinüber 1996: 125) ning seda on peetud budistliku õpetuse entsüklopeediaks, kus käsitletakse puhastumise teed kolmes osas: *sīla*, *samādhi*, *paññā* (Geiger 1968: 30), milles *sīla* tähendab täiuslikku kõlblust ning tähistab iseloomu, moraali ja voojust (Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 821). *Paññā* tähendab mõistmist, tõele ärkamist ja tarkust. *Paññā*'t mõistetakse kui mitmekülgset teadmist – see on objekti täielik teadvustamine, millel puudub vääritimõistmise loor. Inimene, kellel on selline teadmine, nägevat asju nii nagu need päriselt on. (Bodhi 2011: 33; Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 655)

2.2. „Visuddhimagga“ kirjeldatud praktikatest

Selles töös uurin niisiis „Visuddhimagga“ kuuendat, kaheksandat ja üheteistkümnendat peatükki, sest just nendes tegeletakse keha ja toiduga seotud meditatsioonipraktikatega. Kõik kolm peatükki kuuluvad „Visuddhimagga“ teise ossa ehk *samādhi*'sse, mistõttu keskendumise edaspidi sellele. *Samādhi* tähendab keskendumist (Gethin 2021: 56; Buswell, Lopez 2014: 743) ning annab metodoloogia ja konteksti, mille sees kogemust uurida (Lusthaus 2002: 114). Ühtlasi on see viis puhastumise saavutamiseks ja *samādhi* arendamine viib *jhāna* saavutamiseni ehk meditatiivse neeldumiseni (Buswell, Lopez 2014: 743).

Viimane on keskendumiseseisund, kus meel (pl *citta*) on samastunud objektiga ega tegele enam välise sensoorse informatsiooniga. Praktiseerija saavat selle abil jõuda teadmiseni objektide tõelistest omadustest. (Buswell, Lopez 2014: 256; Gethin 2021: 31). Seejuures on oluline, et meel püsib objektile tavaliselt vaid viivuks ning läbib nelja staadiumit: 1. algus, 2. kestvus, 3. lagunemine ja 4. häving. Just seda tähelepanu objektile saabki läbi praktika pikendada (Potter 2003: 27–28; Buswell, Lopez 2014: 194) ja see saavutatakse läbi *sati*, mida mõistetakse kui mälu või meelespidamist, mis on seotud meelespidamisega ning mis on seega otsene suunatus objektivaldkonna poole.

Inglise keelde on see termin tõlgitud kui *mindfulness*¹. (Läänemets 2018: 27; Mäll jt 2011: 204; Bodhi 2011: 25)

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

Keskendumine tähendab seega seda, et inimene proovib saada läbi praktika teadmist tegelikkuse kohta, mis omakorda aitab vabaneda klammerdumisest. Keskendumiseks kasutatakse eri märke (pl *kaṣiṇa*). (Buswell, Lopez 2014: 425) Selline märk on aga puhtalt mentaalne ja tajutav seeläbi, et inimene talletab enda meelde ühte kindlat nähtust ning õpib seda tundma nii kaua, kuni suudab luua vastava kujutise enda meeles ilma päris objekti kohaloluta. Nii suundubki mediteerija hiljem otse märgi juurde, mitte enam tema füüsilise ekvivalendi juurde. (Potter 2003: 26) Sellele toetuvad ka mõtluspraktikad, mis on seotud keha² ja toiduga. Siinkohal tuleb mängu ka lääne ja ida erinev arusaam sellest, mis on meel või mõtlemine. Nimelt leiavad budistid, et meel on üks tajuaparatuuri kuuest osast, nagu on seda maitsmine, kuulmine või kompamine. (VM 6: 23) Ehk siis teisisõnu on meele objekte võimalik jälgida ja analüüsida.

Nii nagu annan enda uurimusele tausta, et minna hiljem täpsemaks, peab ka mediteerija olema teadlik märgi kontekstist, s.t muudest mentaalsetest nähtustest, mis on selle tajumise taustal (Potter 2003: 26). Seda tausta nimetatakse *cetasika*'ks (Buswell, Lopez 2014: 173), mis on osa taju struktuurist. Paali kaanonisse kuuluvas „Abhidhammapiṭakas“ jaotatakse *cetasika* 52 ossa. (Buswell, Lopez 2014: 161, 173; Potter 2003: 26)

Sellest *cetasika*'st ehk taustast tulenevad ja on mõjutatud emotsionaalsed

¹ Kriitikana on välja toodud, et *mindfulness* on kaotanud lääne kultuuriruumis oma algse tähenduse ning muutunud justkui tooteks. Vt nt „McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality“ (Purser 2019).

² Meditatsioonid, mis keskenduvad kehale, toidule või muudele iha objektidele, on üks viis virgumise teel. Näiteks leidub suutrates kirjeldusi sellest, kuidas munk loetleb praktika käigus üles kõik, millest keha koosneb (nt sülg, uriin, maks, nahk, karvad, rasv). (Mahā-satipaṭṭhāna-sutta 4: 5) Klammerdumist keha ja sellest tulenevate naudingute külge on peetud tugevaimaks (Latukikopama Sutta: 18–26).

reaktsioonid ning seega mõistetaksegi *abhidamma* traditsioonis emotsiooni alati seotuna kontekstiga, mida mõjutavad ka muud mentaalsed tegurid (Heim 2021: 102). Viimane haakub omakorda veel sellega, et emotsioon annab aimu inimese väärtussüsteemist, mida väidab ühtlasi ka Kolnai (vt pt 1.1). Ehkki budismis nähakse materiaalsust neutraalsena, annab sellele tähenduse viis, kuidas inimene seda tajub (Lusthaus 2002: 536). Sellest tõukub ka meelega objektile suunatus ehk *cetanā*, mida on budismi kontekstis uurinud Maria Heim, kes ühtlasi leiab, et theravaada traditsioonist leitav mõiste *cetanā* on tõlgendatav omamoodi intentsionaalsusena. Ka „Tipiṭakas“ on ülestähendusi, kus kirjeldatakse, et *cetanā* ongi karma, millest iga tegu tuleneb. (Heim 2014: 39–40) Lisaks kirjeldatakse seal seda, kuidas nauding ja kannatus tuleneb *cetanā*’st, mis võib olla nii füüsiline, verbaalne kui ka mentaalne (Heim 2014: 40–41). Heimi mõttekäigu edasiarendusena saabki sellest intentsionaalsusest mõelda ka spetsiifilisemalt Kolnai fenomenoloogia kontekstis, sest ka seal on intentsionaalsus seotud inimtegevuste, emotsioonide ning maailma tajumisega.

2.3. *Samvega, bhaya ja vastikus*

„Tipiṭakasse“ kuuluvast „Mahā-satipatṭhāna-suttast“ ehk „Suurest meelepidamise suutrast“ leiab kirjelduse sellest, kuidas munk saab aru enda bioloogilisest olemusest. Nimelt kirjeldatakse seal olukorda, kus munga kõrval on mõni päev tagasi surnud keha ja kuidas munk seda kontemplerides mõistab, et ka tema on samasugune surelik ning seega ootab ka teda ees samasugune saatus (Mahā-satipatṭhāna-sutta 6: 7–10). Selle näite kõrval on tähelepanuväärne, et kuigi läänes rakendatakse *mindfulness*’i pigem valu ja kurbuse vähendamiseks³ (Bodhi 2011: 35), siis mõningates praktikates on lisaks stressi maandamisele tähtsal kohal ka selle tekitamine (Brons 2016: 85; Lopez 2012: 108). Seda stressi tekitab hirm (pl *bhaya*) (Brekke 1999: 459), mis tuleneb mõistuse suhestumisest välise maailmaga (Brekke 1999: 448). Nii hirmu kogemine kui ka selle ületamine on erinevates meditatsioonipraktikates olulisel kohal (Brekke 1999: 440; Finnigan 2021: 2). Hirmu kogemus võib esile tuua *samvega* ehk seisundi, mis annab

³ Seda näitlikustab hästi ka Tartu Ülikooli usuteaduskonnas kaitstud magistritöö „Minu kogemus Mindfulness’i põhise stressi alandamise programmiga“ (Luhtma 2025).

märku, et ohu vastu peaks midagi ette võtma, kuid pole täpselt teada, mida (Heim 2022: 257–258). Buddhaghosa näeb *saṃvega*’t seotuna just hirmuna sünni, vanaduse, haiguse ja surma ees (Brekke 1999: 449). *Samvega*’t on oluline kogeda ka seepärast, et see soodustab meele arengut. *Samvega* ei ole seejuures aga halvav, vaid just kontrollitud ning kui seda õigesti doseerida, siis töötab see ka motivaatorina meele arendamiseks. (Feinberg 2024: 3–4, 7)

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

Selgitamaks vastikustunde rolli *saṃvega* kogemuses, peaks niisiis edasi uurima seda, mida täpsemalt praktikas kogetakse või mida suunatakse kogema, et selle põhjal otsustada, kas vastav tundmus kuulub üldse vastikuse mõiste alla. Just siin tuleb mängu Aurel Kolnai, kes analüüsib vastikustunde tekkimist ja tähendust, mis omakorda aitab seda emotsiooni tuvastada. Sellest tulenevalt uuringi järgnevalt Aurel Kolnai abil, millist rolli mängib vastikus lisaks hirmule ka *saṃvega* tekkimisel siinses töös käsitletavates praktikates.

3. „Visuddhimagga“ praktikate analüüs läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia

3.1. Kehaga seotud meditatsioonipraktikad

„Visuddhimagga“ kuues peatükk annab ülevaate lagunevast surnukehast kui meditatsiooni objektist, mida on võimalik vaadelda kümnes erinevas staadiumis. Iga mainitud staadium aitab kindla kiindumuse vastu. Näiteks paisunud või värvunud laip aitab murda kiindumust keha kuju ja jume vastu. Seevastu lõhnav laip suunab tähelepanu keha ebameeldivale lõhnale, mis sobib inimesele, kes on klammerdunud lillede ja õlide meeldivate lõhnade külge, millega keha kaunistatakse. Luustiku staadiumis lagunemine sobib näiteks praktikule, kes on kiindunud kaunite hammaste külge. (VM 6: 85; Dhammaratana 2011: 43) Üheksandat staadiumi kirjeldatakse kui usside ja vakkade poolt söödud keha ning kümnendas on alles vaid luustik (VM 6: 9).

Vaadeldes eeltoodud nimekirja, on näha, et valitud märgid viitavad Aurel Kolnai välja toodud objekti sellistele omadustele, mis mõistagi tekitavad vastikust. Näiteks kirjeldatud surmajärgne paisumine, värvimuutused, mis viitavad lagunemisele või voolavad vedelikud, mis meenutavad elu ja surma segunemist. Neid meenutavad aga ka terviku lagunemine ja ekstsessiivselt vohav elu vakkade näol, mis tulevad välja laiba lagunemise üheksandas staadiumis. Ka siin keskendutakse niisiis objekti omadustele, mitte selle olemislaadile – miski, mis on ühine nii kirjeldatud praktikale kui ka Kolnai arusaamale vastikustundest. Seejuures on veel oluline, et lagunevat laipa vaadeldes hoiatatakse, et kui tegemist on vastassoost inimesega, võib laip ilus näida ja seega pole soovitatav seda praktikaks kasutada (VM 6: 12). Sarnast teemat puudutas ka Kolnai enda *macabre allure*'i kontseptsiooniga (vt pt 1.2), mille järgi vastikust tekitav on see, mis on kaotanud enda esialgse ihaldatavuse. Kolnai tõi veel välja, et ka inimkeha kohalolu iseenesest võib tekitada vastikust. Eriti aga inimese sisemuse tajumine, mis paljastab korrapäratu vitaalsuse ja lagunemise, mis saab ilmsiks lagunemise eri staadiumites. Seega näib, et „Visuddhimaggas“ kirjeldatud praktikas peljatakse sarnaselt Kolnaiga, et vaadeldava keha esialgne ihaldatavus pole veel kuhugi kadunud (VM 6: 14), mistõttu võib vastikuse asemel tekkida hoopiski iha.

Lisaks toonitatakse, et praktiseerija peaks lähenema kehale pärituult, sest muidu võib lõhn teda ärritada ja toit üles tulla ning seega praktika luhta ajada. Veel soovitatakse enda nina riidega katta, kui lõhna pole võimalik muud moodi vältida. (VM 6: 25) Siinkohal on taaskord põhjust tähelepanu juhtida sellele, et ka Kolnai tõi välja, et vastikuse tundmisel on just haistmine kõige olulisem. Ebameeldivat lõhna püütakse teadlikult vältida, et vastikus, mis võib tekitada ka kehalisi reaktsioone, liiga tugevalt esile ei kerkiks. Näib, et reaktsioon ei tohi olla nii tugev, et see tekitaks eemaletõukumist. Reaktsioon peaks olema hoopiski paras, et see tekitaks huvi ja analüütilise tähelepanu seda uurida. Seeläbi samastatakse meel märgiga. Seega toimib meditatiivne neeldumine praktikas vastikustunde abil. Näiteks kirjeldatakse veel kõnealuses peatükis (VM 6: 27), et surnust tuleb võtta paras distant, mis võimaldab kogu keha rüvedusel võrdselt tajutav olla. Ka Kolnai tõi välja, et vastikus on seotud tajutava objekti üldise seisundiga, millele siin samuti keskendutakse.

Järgnevalt tuuakse välja, et mediteerija peaks lagunevat keha vaatama nii-öelda tuhat korda ja siis silmad sulgema ning selle kõige oma meelest läbi laskma. Nõnda korduvalt tehes kinnistub see tema meelde ning ta saab selle juurde tagasi tulla tulevikus, ilma päris kehata, puhta märgi juurde. (VM 6: 50) Praktiseerija peab vaadeldes ükshaaval enda jaoks kirjeldama ka ümbrust, näiteks iga puu, põõsa ja kivi kuju, nende kõrgust ja asendit ning endale kordama, et kõik need on „rüveduse märgid“ (VM 6: 28–34). Selline enda jaoks ümbruse kirjeldamine on oluline, sest vastasel korral oleks märk liiga hirmutav (VM 6: 56). Selle protsessi käigus paigutatakse märk konteksti ning seotakse ümbrusega, mis läbi saab ka ümbrusest kogemuse mäletamise osa.

Seejuures soovitatakse mediteerijal kõigepealt teha kindlaks vaadeldava keha värv ja teha selgeks, kas tegemist on noore, keskealise või vanaga. Seejärel peaks mäletama seda märki ehk lagunevat keha kuues kategoorias: värv, iga, kuju, suund, asukoht ja piiritletus. (VM 6: 35–37) Siit saab taas tõmmata paralleeli Kolnaiga, kes jaotas füüsiliste objektide tajumise samuti eri kategooriatesse (värv jms). Seega käib ka kõnealuse mõtluspraktika järgija ükshaaval läbi objekti omadused, mis ka Kolnai arvates enamasti vastikust tekitavad. Just süstemaatiline taju jälgimine objekti omadusi lahti harutades on viis, mille abil õpitakse uut märki tundma, et selle juurde hiljem tagasi tulla. Siin on aga veel välja toodud, et mediteerija ei tohiks katsuda kehast lahus

olevaid jäsemeid, sest siis võib ta sellega liialt harjuda (VM 6: 72). See tähendab, et vastikus, mis tekib korrapära ja struktuuri lagunemise tajumisest, peab praktika ajal säilima. Liiatigi tõi ka Kolnai välja, et kompimise teel tajutud tekstuuride vastikuna tõlgendamine oleneb harjumusest või eelistusest ning siin kardetaksegi nende harjumuste võimalikku muutumist (vt pt 1.2.1).

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

Näiteks kirjeldatakse, kuidas mediteerija tajub esmalt nn õppemärki kui jäledat ja hirmutavat kujutlust, kuid seejärel ilmub vastandmärk, mis meenutab täis kõhuga lamavat meest, kelle keha on suurte jämedate jäsemetega. (VM 6: 66) Vastandmärgil on algselt ihaldatavad omadused, mille kadumisel tekibki Kolnai järgi tajujas vastikus. Seega peab praktiseerija aru saama objekti mõlemast seisundist: esiteks sellest, mis on algselt selle juures ihaldatav; teiseks sellest, et algse ihaldatavuse kadunemine tekitabki vastikust ja eemaletõukumist. Ka siin seisneb vastikuse ületamine selle uurimises ja läbi valgustamises.

Eelneva valguses kirjeldatakse, et elav keha on tegelikult sama rüve kui surnud keha, kuid elava keha rüvedus on tavaliselt varjatud, kuna seda peidavad välised kaunistused (VM 6: 88). Samuti märkis ka Kolnai vastikustunde puhul, et seda iseloomustavad varjatus ja saladuslikkus (vt pt 1.2). „Visuddhimaggas“ tuuakse välja, et sarnane varjatus katab elavat keha kogu aeg. Seega on vastikustunde esile kutsumise eesmärgiks selle varjatuse paljastamine.

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

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, vahelihäs, põrn, kopsud, sooled, magu, kõri, pask, sapp, lima, mäda, veri, higi, rasv, pisarad, pekk, sülg, tatt, liigeste vedelik, kusi.“ (Suur meeespidamise suutra 4; Läänemets 2018: 33–34)

Neid märke ja omadusi korratakse endale valjuhäälselt parajas tempos (Potter 2003: 124). Praktiseerija peaks jagama terminid viide rühma ja siis neid kordama. Näiteks: „küüned, hambad, nahk, liha, sooned“, siis tagurpidi, lisada juurde veel viis ning siis korrata protsessi. (VM 8: 50–52) Kehaosasid korratakse just viisil, mis toob esile nende eraldiseisvuse ja peidetud omadused (VM 8: 56), mis on Kolnai väitel kõik olulised komponendid vastikuse tundmisel. Praktikast soovitatakse jällegi korrata tuhat korda.

Iga keha osa eemaletõukavust uuritakse viies osas: värvi, kuju, lõhna, päritolu ja asukoha järgi. (VM 8: 84; Dhammaratana 2011: 47) Näiteks juukseid kirjeldatakse kui musta värvi, ülespoole suunaga, märja koljunaha sees, mida siis paigutatakse erinevatesse kontekstidesse, näiteks toidu sisse, ja tuletatakse meelde nende lõhna ning seda, et need kasvavad koos kolmekümne ühe teise kehaosaga. (VM 8: 81–89)

Kõnealuselt peatükis leiab vihjeid ka Kolnai välja pakutud elu ja surma läbipõimumise teemade kohta. Näiteks aju kirjeldatakse kui valget piima, mis pole veel selle loomisprotsessi käigus kohupiimaks muutunud ning seda kirjeldatakse kui pea kujuga, ülespoole suunaga, kolba seest leitud objekti (VM 8: 128). Nõnda käiakse läbi kõik kolmkümmend kaks kehaosa ja keskendutakse nende objektide omadustele. Lõpetuseks tuuakse välja, et sedasi praktiseerides saab selgeks, et elusolendid on osadest kokku pandud kaadervärk. (VM 8: 140)

3.2. Toiduga seotud meditatsioonipraktika

„Visuddhimagga“ üheteistkümnendas peatükis kirjeldatakse seda, kuidas füüsiline toitumine s.t kõik, mis on söödud, joodud, näritud ja maitstud, toob kaasa klammerdumise, mis toob omakorda kaasa kannatuse (VM 11: 3–4). Selline toidu eemaletõukavuse üle mediteerimine aitavat ületada maitseelamuste iha, parandavat keskendumist ja mateeria mõistmist (Dhammaratana 2011: 50). Inimesel, kes soovib arendada eemale tõukumist toidust, on soovitatud minna eraldatusesse ja asuda mõtlusesse, mis eritleb seda kümnest erinevast aspektist ning klassifitseerib füüsilise toitumise kõigena, mis on näiteks söödud, joodud, näritud ja maitstud, ent ka selle otsimise, tarvitamise, kogumise ja seedimisega seonduv. (VM 11: 5)

Seejärel kirjeldatakse, kuidas toitu otsima minnes näeb munk enda toast väljudes erinevate näiteks loomade väljaheiteid ja surnukehasid, tunneb ebameeldivaid lõhnu ja kõnnib näiteks läbi muda. Seda kõike tehes peaks munk kordama endale sõnaliselt: „Oh, toitumine ongi üks eemaletõukav tegevus.“ (VM 11: 7, 13) Seejuures antakse veel mõista, et ka enda riietamine on ebameeldiv, sest riide peab panema ümber oma keha, nagu kataks haava või peidaks oma skeleti. (VM 11: 9)

Munka suunatakse sel teekonnal keskenduma kogemuse neile aspektidele, mis on Kolnai järgi seotud vastikuse tekkimisega – ebameeldivad lõhnad, haavad, muu orgaaniline materjal, mis vedela ja tahke vahepealses seisundis, nagu näiteks siinkohal muda. Seega suunatakse praktiseerijat keskenduma just kogemuse neile aspektidele, mis Kolnai järgi vastikust tekitavad.

Toidu otsimise kirjeldustes on veel märgitud, et munk, kes peab „nagu kerjus“ külas toitu otsima ning kellele antakse „eilset riisi“, ignoreeritakse ja ta saadetakse minema: „Kao ära, sa kiilakas.“ (VM 11: 11–13) Siin on lisaks füüsilisele vastikusele viiteid ka moraalsele vastikusele, sest lisaks toidu ebameeldivusele on ka selle otsimine moraalselt vastik, kuna munk peab taluma alandust ja ignoreerimist, mis viitab sellele, et teda tajutaks tähtsusetuna ja selgrootuna. Kuigi eilne riis pole küll veel lagunev, on see siiski midagi, mis on kaotanud oma esialgse ihaldatavuse.

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

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

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

4. Järeldused

Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia rakendamine „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikatele aitab mõista, milliseid muutusi need praktikad kogejas esile kutsuvad. Nende praktikate eesmärk on vastikustunde abil saavutada meditatiivne neeldumine, mis muudab praktiseerija suhet kehasse ja toitu ning mis aitavat seeläbi taotleda sügavamast arusaamist maailmast. Vastikustunnet kultiveeritakse läbi keskendumise objekti neile omadustele, mis ka Kolnai hinnangul vastikustunnet tekitavad. Neid omadusi korrates, nii mõtteliselt kui ka sõnaliselt, muudetakse taju objektist. Kolnai näeb vastikust (nagu teisigi emotsioone) intentsionaalsena, mis annab ühtlasi selgitust ka inimese väärtushinnangutest. Sarnane intentsionaalsus leiab aset ka „Visuddhimaggas“ käsitletud praktikates, kus *cetasika* pakub konteksti, mille sees kogemust tõlgendada.

Ehkki teemakohases kirjanduses on varasemalt küll välja toodud (vrd Brekke 1999; Finnberg 2024), et *bhaya*'l ehk hirmul on oluline roll mõtluspraktikates *saṃvega* tekitamiseks, on vastikust sealjuures vaid põgusalt mainitud. Siinses uurimistöös joonistub aga välja, et keha ja toiduga seotud praktikates on vastikusel hirmuga vähemalt sama oluline, kui mitte veelgi tähtsam roll.

Kolnai teos kirjeldab sisemist kogemust ning ka siin vaatluse all olevad budistlikud praktikad näivad tegelevat sellesama kogemuse rakendamisega. Nimelt seisnevadki ka need budistlikud praktikad süsteemses kogemuse erinevalt kategoriseeritud aspektide kordamises. Nii Kolnai tõlgendus kui ka budistlikud praktikad paigutavad vastikuse ja iha sama telje eri otsadesse ning annavad seega mõista, et vastikuses on samal ajal midagi eemaletõukavat, ent ka ligitõmbavat. Seega näib, et mõlemal juhul on selle mehhanismi tundma õppimine oluline maailma mõistmiseks. Seda enam, et nii Kolnai vastikustunde pulkadeks lahti võtmise kui ka budistlike praktikate eesmärk ei ole maailmast ära tõukumine, vaid objektidesse neeldudes arusaamine enda meele toimimisest. Lõpuks on nii Kolnai fenomenoloogia kui ka nende praktikate eesmärk kaastundlikkus, sest lagunemist mõistetakse kui paratamatut kõikehõlmavat printsiipi, mida inimene tunnistada ei soovi.

Just vastikustunde esile kerkimine kokkupuutel nende objektidega (budistlikes praktikates ka märkidega), mis millegi püsivuse idee kahtluse alla seavad, on vastuolus sellega, millisena on harjutud maailma tajuma. Seda kognitiivset dissonantsi nähaksegi budistlikus kontekstis *saṃvega*'t tekitavana, kuna senine väärtussüsteem satub vastuollu vahetu kogemusega. Teisisõnu kasutavad need praktikad vastikustunnet selleks, et mõista enda klammerdumist ideede külge püsivusest, mis hoiavad inimest janu, klammerdumise ja kannatuse ringis, ega lase sellest vabaneda. Kuna inimese arusaamad, siinkohal kehast ja toidust, on kujunenud pika aja jooksul, siis „tuhat korda“ vaadates ja meelest läbi lastes ei salvestata seda mitte pelgalt mällu, vaid muudetakse vastikustunde abil eelhäälestust enda meeles. Seeläbi on võimalik mõista ka oma meele intentsionaalsust ning sellest tulenevaid tähendusvarjundeid, mille tulemusena pole objekt enam ei ihaldatav ega eemaletõukav.

Kuigi moraalne vastikus, mille Kolnai seob enda käsitluses samuti objekti füüsiliselt vastikuna tajumisega, ei joonistu eelnevalt uuritud „Visuddhimagga“ kolmes peatükis nii selgelt välja, leidub sellele siiski mõningaid viiteid. Sellegipoolest vääriks edasist uurimist keskendumine vastikust tekitavatele objektidele ning sellest tulenevate moraalsete arusaamade kujunemisele, sest ka Kolnai rõhutab kaastunde ja armastuse rolli vastikustunde ületamisel. Seega võiks rakendada ka fenomenoloogilisi käsitlusi, et uurida kaastunnet ja armastust budistlikes praktikates. Niisiis annab uurimus mõista, et nii vastikustunde kui ka emotsioonide fenomenoloogia üldiselt võib aidata neid praktikaid mõista ja selgitada.

Kokkuvõte

Kõnealuse uurimistöö eesmärk oli uurida vastikustunde rolli „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsioonipraktikates. Ehkki varasemalt on leitud (vt nt Brekke 1999; Finnberg 2024), et hirmul (pl *bhaya*) on oluline roll meditatsioonipraktikates, mille kaudu soovitakse ületada janu, klammerdumist ja nendest tulenevat kannatust, siis vastikuse rolli on mainitud ainult põgusalt. Sellest tulenevalt oligi minu uurimisküsimus järgmine: kuidas kasutatakse „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikates vastikustunnet ning kas ja kuidas aitab Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia neid praktikaid tõlgendada?

Sellele küsimusele vastuse otsimiseks uurisin „Visuddhimagga“ kuuendat, kaheksandat ja üheteistkümnendat peatükki, sest just seal on kirjeldatud keha ja toiduga seonduvaid meditatsioonipraktikaid. Tegin seda läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia, et tuvastada, millist rolli mängib vastikustunne neis kirjeldatud praktikates.

Minu uurimistöö jagunes nelja ossa. Esiteks andsin ülevaate sellest, millisesse konteksti paigutub Aurel Kolnai essee „Der Ekel“, ja selgitasin tekstianalüüsi meetodit kasutades välja Kolnai peamised ideed vastikustunde kohta. Nimelt leiab Kolnai, et vastikus on intentsionaalne emotsioon, mis on seotud inimese väärtushinnangutega ning meenutab inimesele tema surelikkust ja eksistentsi kaduvust. Füüsilist vastikust näeb Kolnai seotuna peamiselt tajutava objekti lõhna, tekstuuri ja erinevate iha tekitavate omaduste kadumisega. Lisaks iseloomustavad seda emotsiooni tema arvates varjatus ning surma ja elu läbipõimimine. Oma käsitluses sidus Kolnai füüsilise vastikuse moraalsega ning leidis, et selle emotsiooni tundma õppimises on midagi moraalselt ja eetilisel olulist.

Seejärel esitasin uurimistöö teises peatükis ülevaate „Visuddhimagga“ ja seal kirjeldatud meditatsioonipraktikate taustast. Pärast seda rakendasin Kolnai vastikustunde fenomenoloogiat, et uurida „Visuddhimaggas“ kirjeldatud keha ja toidu meditatsioonipraktikaid, tuvastamaks, kas ja kuidas vastikustunnet nendes praktikates kasutatakse. Kolmanda peatüki analüüsist ning selle järeldustest sai kinnitust, et

„Visuddhimagga“ kõnealusel kolmes peatükis (VI, VIII, XI) kirjeldatud praktikate toimimisel on vastikustundel oluline roll, sest seda emotsiooni kultiveeritakse teadlikult, et esile kutsuda kiireloomulist tunnet meelt arendada (pl *saṃvega*), et seeläbi vabaneda janust, klammerdumisest ja kannatusest. Keskendudes just objekti neile omadustele, mis on Kolnai arvates vastikustunnet tekitavad, õpitakse tundma n-ö märki, mille juurde saab hiljem juba ainult meeles tagasi tulla. Selle tulemusena õpitakse tundma enda meele intentsionaalsust, mille kaudu taotletakse nii iha kui ka eemaletõukumise lakkamist.

Kokkuvõttes vääraks edasist uurimist see, kuidas keskendumine füüsilistele objektidele, mis vastikust tekitavad, kujundab ka moraalseid arusaamu, sest kõnealune emotsioon mängib olulist rolli veel näiteks inimeste diskrimineerimises, sotsiaalsete hierarhiate tekkimises, reklaamitööstuses ning religioosse puhtuse tajus. Vastikuse ületamiseks on Kolnai järgi oluline roll armastusel ja kaastundel. Seetõttu võiks nii vastikustunde kui ka üldisemalt emotsioonide fenomenoloogia aidata mõista ja selgitada „religioosheid“ praktikaid ning seeläbi soodustada eri kultuuride vahelist mõistmist.

Kasutatud kirjandus

- Ben-Zeev, Aaron. 1987. „The Nature of Emotions“. *Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition* 52 (3): 393–409.
- Bhikkhu Bodhi. 2011. „What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective“. *Contemporary Buddhism* 12 (1): 19–39.
- Bhikkhu Ñāṇamoli. 2010. „Introduction“. *The Path of Purification. Visuddhimagga*, xxvii–lv. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Brekke, Torkel. 1999. „The Role of Fear in Indian Religious Thought with Special Reference to Buddhism“. *Journal of Indian Philosophy* 27: 439–467.
- Brons, Lajos. 2016. „Facing Death from a Safe Distance: *Samvega* and Moral Psychology“. *Journal of Buddhist Ethics* 23: 85–128.
- Buddhaghosa, Bhadantācariya. 2010. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Dhammaratana, U. 2011. *Guide Through the Visuddhimagga*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Dufresne, Todd. 2000. *Tales from the Freudian Crypt: The Death Drive in Text and Context*. Stanford, California: Stanford University Press.
- Ekman, Paul. 1999. „Basic Emotions“. *Handbook of Cognition and Emotion*, toimetanud Mick J. Power, Tim Dalgleish, 45–60. Chichester: John Wiley & Sons.
- Feinberg, Nir. 2024. „The Buddhist Logic of Distress (*Samvega*): An Exploration of Early Abhidharma Sources“. *Religions* 15 (10): 1241.

- Ferran, Ingrid Vendrell. 2020. „Aurel Kolnai“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto, Hilge Landweer, 144–152. New York: Routledge.
- Finnigan, Bronwyn. 2021. „The Paradox of Fear in Classical Indian Buddhism“. *Journal of Indian Philosophy* 49: 913–929.
- Fumagalli, Elena. Shrum, L.J. 2024. „Shockvertising: The effect of disgust exposure on viewers’ nonconscious behavioral responses“. *Current Research in Ecological and Social Psychology* 6.
- Geiger, Wilhem. 1968. *Pali Literature And Language*. Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.
- Gethin, Rupert. 2021. *Budismi alused*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.
- Heim, Maria. 2014. *The Forerunner of All things: Buddhaghosa on Mind, Intention, and Agency*. New York: Oxford University Press
- Heim, Maria. 2021. „Some Analyses of Feeling“. *Emotions in Classical Indian Philosophy*, toimetanud Maria Heim, Chakravarthi Ram-Prasad ja Roy Tzohar, 87–106. London: Bloomsbury Academic.
- Heim, Maria. 2022. *Word for the Heart: A Treasury of Emotions from Classical India*. Princeton University Press.
- Heinämaa, Sara. 2020. „Disgust“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto, Hilge Landweer, 380–391. New York: Routledge.
- Hinüber, Oskar von. 1996. „Vimmutimagga and Visuddhimagga (with commentaries)“. *A Handbook of Pāli Literature*, toimetanud Albercht Wezler and Michael Witzel, 123–126. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Honneth, Axel. 2010. „The Place of Aversive Emotions: The Philosophical Legacy of Aurel Kolnai“. *Iyyun: The Jerusalem Philosophical Quarterly* 59: 66–86.

- Kolnai, Aurel. 2003. „Disgust“. *On Disgust*, toimetanud Barry Smith ja Carolyn Korsmeyer, 29–90. Chicago: Open Court Publishing Company.
- Kustassoo, Karin. Sooväli, Jaanus. 2024. „Fenomenoloogia teke ja uuemad suunad. Saateks fenomenoloogia erinumbrile“. *Methis. Studia Humaniora Estonica* 34: 5–14 .
- Läänemets, Märt. 2018. „Tõlkija eessõna“. Suur meelespidamise suutra. *Idakiri. Eesti Akadeemilise orientalseltsi aastaraamat 2017*: 25–29
- Latukikopama Sutta. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*, toimetanud Bhikkhu Bodhi, 551–560. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Lopez, Donald S., Jr. 2012. *The Scientific Buddha: His Short and Happy Life*. London: Yale University Press.
- Luhma, Kaili. 2025. Minu kogemus Mindfulness'i põhise stressi alandamise programmiga. Magistritöö. Tartu Ülikool, usuteaduskond.
- Lusthaus, Dan. 2002. *Buddhist Phenomenology*. London: RoutledgeCurzon.
- Mahā-satipaṭṭhāna-sutta. 1996. *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikaya*, 335–350. Somerville: Wisdom Publications.
- Mäll, Linnart. Läänemets, Märt. Toome, Teet. 2011. *Ida mõtteloo leksikon*. Tartu: Tartu Ülikooli orientalistikakeskus.
- Menninghaus, Winfried. 2003. „Introduction: Between Vomiting and Laughing. Base Lines of a Philosophy of Disgust.“ *Disgust. The Theory and History of a Strong Sensation*, 1-24. Albany: State University of New York Press.
- Nussbaum, Martha C. 2008. „Emotions as Judgments of Value“. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*, 19–88. Cambridge: Cambridge University Press.

- Nussbaum, Martha C. 2004. *Hiding from Humanity: Disgust, Shame, and the Law*. Princeton: Princeton University Press.
- Potter, Karl H. 2003. „Chapter Two: Abhidharma Developments“. *Encyclopedia of Indian Philosophies: Buddhist Philosophy from 350 to 600 A.D. Volume IX*, 25–34. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Potter, Karl H. 2003. „*Visuddhimagga* (Buddhaghosa)“. *Encyclopedia of Indian Philosophies: Buddhist Philosophy from 350 to 600 A.D. Volume IX*, 111–173. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Purser, Roland E. 2019. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater.
- Buswell, Robert E., Jr. Lopez, Donald S., Jr. 2014. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. New Jersey: Princeton University Press.
- Ritter, Ryan S. Preston, Jesse Lee. 2011. „Gross gods and icky atheism: Disgust responses to rejected religious beliefs“. *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (6): 1225–1230.
- Sartre, Jean-Paul. 2020. „Part Four: To have, to do and to be“. *Being and Nothingness*, 567–811. New York: Routledge.
- Smith, Barry. Korsmeyer, Carolyn. 2003. „Visceral Values: Aurel Kolnai on Disgust“. *On disgust*, toimetanud Barry Smith ja Carolyn Korsmeyer, 1–27. Chicago: Open Court Publishing Company.
- Suur meelepidamise suutra: (Mahā-satipatṭhāna-sutta). 2018. Tõlkinud Märt Läänemets. *Idakiri. Eesti Akadeemilise orientalseltsi aastaraamat 2017*: 25–29.
- Szanto, Thomas. Landweer, Hilge. 2020. „Introduction: The phenomenology of emotions—above and beyond ‘What it is like to feel’“. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*, toimetanud Thomas Szanto ja Hilge Landweer, 1–37. New York: Routledge.

- Vammika Sutta. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*, toimetanud Bhikkhu Bodhi, 237–240. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Viik, Tõnu. 2009. „Fenomenoloogia“. *20.sajandi mõttevoolud*, toimetanud Epp Annus, 215–229. Tallinn–Tartu: Tartu ülikooli kirjastus.
- Weinrib, Laura. 2018. „Class and Classification: The Role of Disgust in Regulating Social Status“. *The Empire of Disgust: Prejudice, Discrimination, and Policy in India and the US*, 324-346. Delhi: Oxford University Press.
- Zahavi, Dan. 2019. *Phenomenology: The Basics*. New York: Routledge.

The Path of Purification? Visuddhimagga's Body and Food Meditation Practices through Aurel Kolnai's Phenomenology of Disgust

Summary

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

The methodology involves a qualitative textual analysis to explore Kolnai's theory and then apply it to three chapters of *Visuddhimagga* that describe meditation practices with objects related to body and food. The thesis is structured into four parts: a background to Kolnai's phenomenology of disgust and main ideas in *Der Ekel*, a background of *Visuddhimagga* and of practices it contains, an analysis of these practices through Kolnai's lens, and a fourth chapter that discusses the main conclusions drawn from this analysis.

The results show that disgust challenges the practitioner's established values and brings about somewhat cognitive dissonance called *samvega*, helping them overcome attachments to sensory experiences. The latter suggests further investigation into the moral aspects of disgust within the context of *Visuddhimagga*.

In conclusion, this thesis demonstrates that Kolnai's phenomenology provides a useful framework for understanding Buddhist meditative practices. Disgust, as an emotional tool, is important in reshaping perception and advancing the practitioner's spiritual journey which is described in *Visuddhimagga*.

Annotatsioon

Selles töös uuritakse vastikustunde rolli „Visuddhimaggas“ kirjeldatud meditatsioonipraktikate toimimises. Eesmärk on analüüsida, kas ja kuidas kasutatakse nendes praktikates vastikustunnet. Töös kasutatakse kvalitatiivset tekstianalüüsi meetodit, et esmalt välja selgitada filosoof Aurel Kolnai essees „Der Ekel“ esitletud peamised ideed ja vastikustunde toimimismehhanismid. Seejärel rakendatakse Kolnai vastikustunde fenomenoloogiat „Visuddhimagga“ kolme peatüki sisu analüüsimisel, et mõista, kuidas vastikustunnet praktikas kasutatakse. Tööst selgub, et vastikusel on hirmu kõrval nendes praktiketes kandev roll ning Kolnai vastikustunde fenomenoloogia kasutamine on väärtuslik tööriist nende praktikate uurimiseks.

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

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Launo Agan,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Puhastumise tee? „Visuddhimagga“ keha ja toidu meditatsioonipraktikad läbi Aurel Kolnai vastikustunde fenomenoloogia“, mille juhendaja on Erki Lind, 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'i 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.

Launo Agan

05.05.2025