

**Kuidas olla**

See ei ole tavaline eneseabiraamat. See raamat ei ravi ega tervenda. Siin ei pakuta lahendusi igapäevaelu probleemidele ega jagata nõuandeid hingehädade leevendamiseks. Siit ei selgu, kes sa olid eelmises elus või mis on sinu tõeline kutsumus. Siin ei ole küsimustikke, tabeleid ega skeeme; ei ole siin ka kümnet lihtsat nippi miljoni teenimiseks, sõprade võitmiseks või inimeste mõjutamiseks.

Tõsi, siin leidub küll küsimusi.

### *Kuidas olla?*

See on üks hea küsimus.

Sa tahad olla, aga sa võibolla ei tea, kuidas olla.

Kuidas olla nii, et oleks hea ja õige? Kuidas olla õnnelik, kuidas olla rõõmus, kuidas olla rahulik, kuidas olla rahul?

Küsimusi jätkub. Ja kõigile neile küsimustele saab ka vastata. Saab vastata pikalt, aga saab ka lühidalt. Lühike vastus on praegu järgmine:

*Ära võta midagi isiklikult.*

Aga kui sa tahad pikemat vastust, siis loe edasi.

---

Kõik on tegelikult palju lihtsam	5
Kuidas olla paremini	10
Tee vägi	12
Puuduvast on kasu	15
Märka vahet	17
Milleks tõde	20
Kuhu vaatad, sinna sõidad	23
Aga see pole veel kõik	27
Hanede lugu	29
Aus mäng ja hea tahe	33
Elu ei ole õiglane	35
Oleneb küsimusest	40
Elus esineb ebameeldivusi	42

Sellel on põhjus	45
Sina ise	48
Andestamise lugu	53
Vajadused ja tahtmised	62
Sellest põhjusest saab vabaneda	66
Viis takistajat	70
Himu	72
Põlgus	74
Laiskus	77
Rahutus	79
Kahtlus	81
Tee mida tahad	84
Teha pole midagi	86
Maatriks	90
Hetkes olemine	95
Kõik on võimalik	99
Sputa lugu	101
Vahet pole	103
Kõik ei ole ju ime	105
On vahe	110
Meelt saab arendada	112
Tunne iseennast	116
Inimese iseäralikkus	121
Selleks vabanemiseks on meetod	124
Kuidas vaadata	126
Kuidas kavatseda	129
Kuidas kõneleda	132
Kuidas tegutseda	136
Kuidas elu korraldada	138
Kuidas püüelda	141
Kuidas mõista	144
Kuidas edasi olla	150
Kirjalikud allikad	153
Heliallikad	153



*Mõnikord arvatakse, et õpetused  
annavad vastuseid küsimustele.  
Tegelikult on see vastupidi.  
Head õpetused muudavad vastused küsitavaiks.*

Adyashanti.

## **Kõik on tegelikult palju lihtsam**

Alustada võib ükskõik millest. Kõik on ju ime. Männikäbi, armastus, hingetõmme, päikeseloojang... Vahet pole, kõik on tegelikult palju lihtsam, kõik ongi nii, nagu sulle tundub.

Alustada võib kasvõi esimesena meenuvast laulukesest.

*Mets mühiseb ja kägu kukub raal,  
aas haljendab ja lilled õitsvad seal.  
Mänd kiigutab siin oma võimsat pead,  
on meeles tal kõik muistsed õnne a'ad.*

Iga laul on loits, iga tekst on pühakiri, iga vaatepilt on nägemus, ilmutus, kangastus. Iga inimene on jumalime. Iga sõna on palve, iga tegu on maagia.

Võiks öelda, et päike paistab ka siis, kui keegi teda ei imetle, mets mühiseb ka siis, kui keegi seda ei kuule, aga see pole päris tõsi.

Päike või mets tõepoolest ei hooli sellest, kas neid imetletakse või kuulatakse. Aga kui pole imetlejaid, siis pole ka päikesepaistet mida imetleda ja pole ka imetlemist. Kui pole kuulajaid, siis pole ka metsa müha ega üldse midagi kuulavat. Nägija, nähtav ja nägemine kuuluvad lahutamatu kokku - nii nagu kuulja, kuuldav ja kuulmine või imetleja, imeteldav ja imetlemine. Kui üks kaob, siis kaob kõik. Kõik ongi üks.

Kõik on üks ja üks on kõik. Üks kõiksus kõiges, ükskõiksus kõige suhtes. Üks kõik sus endas ja kõiges.

Kõik on võimalik. Sa oled seda juba teinud, kõik selle. Kõik on seda juba teinud, kuulnud, näinud, olnud, aru saanud. Lained kõnelevad sinuga, mets mühiseb ja kõneleb minuga, puud kiiguvad ja näitavad meile teed. Sina, mina, tema, meie, teie, nemad. Vahet pole, kõik on üks.

Õigupoolest pole seda üldse vaja, mida keegi siin kirjutab või ütleb või mõtleb. Tegelikult on see ülbus, see on isekus. Keegi arvab, nagu tal oleks midagi ütelda või arvata.

Kes olen mina? Mis õigus on mul üldse midagi ütelda, midagi arvata, kedagi seeläbi tülitada ja häirida?

Ma ei saa sulle midagi ütelda, sest sa juba tead seda kõike, sest sa ise ütlesid seda mulle, sa ise kutsusid mu enda juurde, et ma saaksin sulle seda ütelda, mida sa tahtsid teada, mida sa ise juba teadsid. Sul oli vaja seda vaid minult kuulda, sul oli vaja kinnitust. Nii nagu minul oli vaja seda sulle ütelda, et saada ise sinult kinnitust, et nii ongi, nagu me mõlemad juba enne teadsime. Me ei tea, miks see nii pidi olema. Keegi ei tea, aga nii on.

*Lao-zi: Kõlblik tee ei kõlba. Nimi ei tähenda midagi. Alguses pole nime. Nimetamisest tekib kõik.*

Mul pole sulle midagi ütelda, kõik head nõuanded on juba antud. On jumalaid ja on jumaldajaid, on rikkaid ja on vaeseid, on rumalaid ja on tarku, vahet pole.

Kes sa oled?

*- Aga kes seda küsib? -*

Ole kes tahad, ole kes oled. Täna üks, homme teine, ülehomme mitte keegi.

Igavik kestab vaid hetke. Aega pole, midagi ei ole.

*Lao-zi: Kes ei taha, see näeb. Kes tahab, see tunneb. Usaldus loob usalduse. Kui valmis said, mine eemale. Palju sõnu pole vaja. Las arvavad, et ise läks nii.*

Võibolla sa tahad nüüd ütelda, et tegelikult mets ju ei mühise. Hoopis tuul liigutab puude oksid ja lehti ja sellest tekib selline heli,

mida kuuldes öeldakse, et mets mühiseb. Puud ise ju ei liiguta ega häälitse.

Aga kas sa ise liigutad ja häälitse, kas sina tekitad helisid? Või liigutavad sind sinu lihased ning tekitavad helisid sinu häälepaelad? Või keegi juhib sinu lihaseid ja häälepaelu või sinu närve, sinu aju? Kes see on, kes sina oled, kus sina seal oled?

Kui sina vihastad mu peale ja hakkad karjuma, kas see oled sina? Kas see, kes lapsena jonnis, olid ikka sina? Sa ju enam ei jonni, nagu sa seda lapsena tegid, sa ei ole enam laps, aga kui sa mu peale häält tõstad, kas sa siis oled endas kindel? Või oled endast väljas?

Kas mina panin su häält tõstma või tegid seda sa ise? Ilma minuta poleksid sa vihastanud ega karjuma hakanud. Tegelikult sa muidugi ei vihastanud. Hoopis keegi teine liigutas sinu tundeid ja mõtteid nii, et selle tagajärjel tuli sinu seest välja selline heli, mida kuuldes öeldigi, et vihastus ja tõstis häält. Sa ise ju ei teinud midagi.

Pole vahet, kas mets mühiseb või tuul liigutab puude oksid ja lehti. Pole ka vahet, kas meie liigutame ja häälitseme või meid liigutatakse ja pannakse häälitsema. Pole isegi vahet, mis oli enne ja mis pärast, mis on põhjus ja mis tagajärg.

*Lao-zi: Sõnad on vaikuses. Marutuul vaibub lõunaks. Paduvihm vaibub õhtuks.*

Kui tuult ei oleks, siis mets ei mühiseks, aga tuul on. Ilma tuuleta poleks ka metsa. Kui metsa ei oleks, siis poleks ka mühinat, aga mets on, ilma metsata poleks ka tuult. Kui mühinat poleks, siis poleks ei metsa ega tuult. Võibolla oli mühin enne metsi ja tuuli, kes teab, võibolla tulid metsad ja tuuled just selleks kokku, et mühiseda, anda mühinale mõte, põhjus, otstarve.

*Lao-zi: Neid teeb maailm. Kui maailm kauem ei jõua, kuidas siis sinagi jõuad?*

Mina ei pannud sind häält tõstma. Mina sind ei vihastanud, see oli sinus juba enne olemas. Ma tulin ainult selleks, et see sinust saaks välja tulla. Sa ise ei saanud ju vihastuda ega karjuma hakata, sul oli vaja kedagi, kelle peale vihastuda, sa ju ootasid, kelle peale häält tõsta, kelle pärast närvi minna.

- *Vihastumine on iseenda karistamine kellegi teise eksimuse pärast.* -

Ega männi seeme lähe niisama lendu. Ta ootab, kuni tema käbi saab küpseks, käbi ootab, et tema oks hakkaks õõtsuma, oks ootab tuult, et hakata õõtsuma. Kui käbi pole veel küps, võib tuul teha oksaga mida tahab, seeme ei lähe lendu. Käbi teab. Kas seeme teab, mida ta teeb, kas ta on endas kindel või läheb endast välja, laseb end lahti?

Kes üldse seda kõike otsustab - käbi, oks, seeme, tuul?

Kas sina otsustad, millal süüa minna, kas sina tead, mida sa teed? Aga kas tema teab, kas nemad teavad? Kas sina ärkad hommikul üles või äratab sind masin oma helinate ja numbritega? Kes sunnib sind üles tõusma, süüa, kuhugi minema? Kas sa ise või keegi teine või miski teine?

*Lao-zi: Seepärast ole teel. Kes on teel, see on tee. Kes on väes, see on vägi. Kes on eksituses, see on eksitus. Tee hoiab teelist. Vägi hoiab vägilist. Eksitus hoiab eksijat. Usaldus loob usalduse.*

Selles kõiges nagu polekski mingit salapära, kõik on justkui natuke juhuslik ja natukene ka seaduspärane. Meie arvame, et puu ei mõtle ega otsusta midagi ja samal ajal arvame, et me ise otsustame, millal süüa minna või kelle peale vihastuda. Võibolla puu niimoodi ei arva ja ega me ise ka päris kindlad ole, et puud midagi ise ei tee. Sest kuidas me muidu nii vabalt saaksime laulda ja öelda, et mets mühiseb ja mänd kiigutab pead. Tuul puhub, päike paistab, vihm sajab, just nagu nad teeksid, mida teevad.

Meie teame. Näiteks inglise keeles öeldakse, et "see sajab" (*it's raining*), aga meil pole vahet, kas jutt käib elusast või elutust, meie jaoks on kõik ikka elus. Me räägime ikka "*temast*", isegi siis, kui seda otse nii välja ei ütle. "*Läheb vihmale,*" ütleme. – Kes see läheb? – Ikka ilm, ilmakene, "*tema*", muidugi, mitte "see". Ikka elus, hingeline ilm. Ja niimoodi alati, kogu aeg, kui vaid meie tavaliste ütleliste peale mõtelda.

"*Mul kohe üldse ei vea,*" ütleb üks. – "*Oh, mul täna vedas!*" ütleb teine. – "*Loodan, et veab,*" lausub kolmas. Kes see neil veab, tahaks küsida. Nagu olekski keegi, kes neil midagi veab. Aga vaata, lisame puuduva sõnakese ja kohe läheb selgemaks: "*Mul ta kohe*



*üldse ei vea.” – “Oh, mul ta täna vedas!” – “Loodan, et ta mul veab...”*

Ikka keegi, *tema*, kes meil veab või ei vea, mitte “see”. Ikka elus, hingeline vedaja, *tema*, kes meid aitab, kes meil veab. Näha pole, nime pole, katsuda ei saa, aga tunda on – ta kas veab või ei vea.

*“Kuidas läheb?”* küsitakse. Oleks nagu imelik küsimus, eks ole, et mis mõttes läheb, kes läheb? – Aga lisame jälle puuduvad sõnakesed ning kohe näeme juba selgemalt: *“Kuidas ta sul läheb?”* – Ikka seesama küsimus, aga juba täielikul kujul. *Tema*, ikka vist toosama, kes võib meil vedada või mitte vedada, kellega võib minna niimoodi või teistmoodi.

Me teame teda, tunneme teda, mõistame teda, räägime temast, küsime tema kohta. Aga *teda* me ei nimeta, ei näita, nagu polekski.

*Lao-zi: Nimetuna tuleb. Pole kuju, pole asja. Segane ja hämar. Tuleb vastu - nägu pole. Läheb ära - selga pole.*

## Kuidas olla paremini

Keegi pole täiuslik, kõik teevad vigu. Ei ole nii, et ainult mina olen see õige ja ilus ja aus ning kõik teised on süüdi, vastikud ja koledad, muudkui valetavad, sigatsevad ja petavad.

Oh ei, kindlasti olen ka mina teinud vigu. Kindlasti on keegi pidanud ka minu pärast kannatama, solvuma, sõltuma, kaotusi taluma ja võibolla nii, et ma ise sellest aru ei saanudki. Kes see siis ikka tuleb sellist asja tagantjärele ütleva; pigem hoiab hoopis rusikat taskus ja kui juhus tuleb, maksab kätte.

Jah, kõik algab inimesest endast. - Naeratad ja sulle naeratatakse vastu, annad andeks ja ka sulle andestatakse, palud vabandust ja ka sinult tullakse vabandust paluma.

Hea küll, see kõlab ju hästi, aga kõik ei lähe kohe paremaks, kui me ka ise paremaks saaksime, sellest on igaüks aru saanud, vähemalt korra elus. - Teed kellelegi head, aga sellest ei tehta väljagi, võibolla saad hoopis sõimata. Ja nii kaobki paremaks saamise tahtmine ära, sest milleks, kui see kasu ei too ja keegi sellest ei hooli.

Kirutakse inimeste tigidust ja pahatahtlikkust ja niimoodi võib vastastikku kiruma jäädagi. Ega sellest midagi muutu, ainult hullemaks läheb ja nii see kurjus ja tigidus muudkui süveneb.

Ometi on olemas mitmeid võimalusi sellest nõiaringist välja tulemiseks. Algatuseks piisab, kui pisutki leevendada omaenda pidevaid eneseõigustamisi. - Miks peaks just minul olema igas asjas õigus? - Kuidas saab olla nii, et kõik võivad eksida, ainult mitte mina?

Jah, kui juba pisutki tunnistada, et ka meie võime eksida, et ka mina võin mõnes asjas olla rumal, millestki valesti aru saanud - siis see on juba väga suur samm õiges suunas.

Aga mis seda takistab? - Eks ikka hirm, kartus ja valestimõistetud uhkus. Et kui ma ka vaid endale julgeksin tunnistada, et olen eksinud - siis ma justkui kaotaksin midagi endast, juskui lõhuksin oma meelerahu.

Tegelikult toimub see muidugi vastupidi. Mida vähem me endid õigustame, mida leebemalt me endisse suhtume, seda rahumeelsemad me oleme, meelerahu tuleb juurde.

Ja see on alles esimene samm, see enda ekslikkuse tunnistamine. Sest kui ma olen midagi valesti teinud üks kord, siis ilmselt on seda juhtunud mitmeid kordi. Ega eksita ju ainult teoga, ka tegemata jätmised, unustamised, hoolimatused, tähelepanu puudumine võivad olla päris suured eksimused. Kellegi lootuste petmine võib olla lausa kuritegu mõnikord.

Siit saab juba edasi mõelda - mis on olnud mu kõige suurem viga või eksimus? - Või, ehk isegi paremini küsides, mis on olnud minu kõige halvem tegu, suurim süü? Kui palju on neid, kes on pidanud minu pärast kannatama?

Ei pea hakkama jälle otsima endale õigustusi, ei pea ka kohe hakkama mõttetult kahetsema või ennast süüdistama. Piisab sellest, kui endale tunnistada, anda aru, et jah, eksisin, käitusin valesti, tegin kurja, põhjustasin kannatusi. Ei pea jääma põdema, selle pärast ise kannatama, jäämagi ennast süüdistama, karistama, vabandama, andeks paluma. Enam ei saa nagunii selle heaks midagi teha ega seda muuta kuidagi.

Need ongi esimesed sammud paremaks saamise teel - seesuguste asjade mõistmine, nendest aru saamine, endale tunnistamine. Sealt saab vabaks lasta, sealt edasi tulevad juba järgmised ja kunagi võib lõpuks ka nii kaugele jõuda, et hakkab tasapisi tekkima jälle juurde usaldust, hoolivust, armastust, rõõmu ja isegi õnne...

Muidugi oleks hea, kui ka teised inimesed sellest teada saaksid. Vabalt võib selliseid asju lähemate sõpradega jagada, üles tunnistada, südamest ära rääkida. Võib ka näiteks õhtul enne magamajäämist mõelda: mida ma täna valesti tegin, mis ma tegemata jätsin?

Aga võib ka avalikumalt. On ju igasuguseid interneti-lehti ja foorumeid, facebook ja mis kõik veel. Ega siis seal pea olema ainult edukusega hooplemine või virisemine, vihkamine ja ärapanemine. Võib olla ka äratundmisi, mõistmisi ja arusaamisi, selgelt ja siiralt oma nime all või anonüümselt, nii nagu kellelegi paremini sobib. Saab vabandust paluda, saab tänada ja muidugi lugeda ka teiste samasuguseid tunnistusi.

Nii võib saada paremaks.

## Tee vägi

Me kõik oleme *teel*, aga me oleme ehitatud niimoodi, et me seda ette ei näe. Me ei tea, mida tulevik toob, me võime seda vaid ette aimata omaendi kogemuste ja mälestuste põhjal. Aeg liigub meie jaoks ühesuunaliselt, meile vastu. Saabuvat näeme alles siis, kui see on juba saabunud, näeme vaid seda, mis on juba käes ja möödas, teame seda, mis on olnud ja nende teadmiste põhjal katsume ka tulevikku ette näha ja õigesti otsustada. Paraku, enamasti see ei tööta.

*A. Alliksaar: Mis saabub ja mida ma soovin, on jubedalt erinev.*

Nii nagu see kõik seni on olnud, nii ei pruugi see edaspidi enam samamoodi olla. Me teame seda, kuid ometi usume, et ehk ikka on ka edaspidi samamoodi, nagu me oleme harjunud, kohanenud. Igaks juhuks muidugi vaatame horoskoope ja muid ennustusi, mitte et me neid eriti usuksime, aga siiski. Äkki on midagi muutumas, äkki juhtub midagi, äkki peaks midagi hoopis teisiti tegema, ehk lähebki nii, nagu keegi teine on arvanud. Ja siis võibolla teeme midagi sellist, mida muidu poleks teinud, muudame midagi, mis võibolla polnudki muutmist väärt.

*Lao-zi: Ettenägemine on õis teel, aga ka rumaluse algus.*

Me nagu istuksime liikuvast sõidukist, kuid seljaga sõidu suunas. Näeme vaid seda osa teest, mis on juba läbitud. Meil on küll rool, millega saame oma liikumise suunda muuta, midagi justkui ise otsustada, see on meie tahte vabadus, aga otsustada saame ikkagi selle tee põhjal, mis on juba läbitud, ainult mineviku järgi. Selleks on meie endi kogemused, õppetunnid, mälestused, elamused. Kui senine elurada on kulgenud enam-vähem viperusteta, siis usume, et võime muretult samamoodi ka edasi kulgeda, ilma midagi muutmata, rooli keeramata.

Aga kuidas me seda teame? Võibolla on ees kohe padrik, võibolla lõpeb see tee kohe ära või keerab kuhugi? Me ei näe seda ette ja muretseme veidi.

Lao-zi: *Kõrvale kaldumist kardavad need, kellele liiga kerge see näib.*

Aga ka vastupidi, kui tundub, et oleme sattunud halvale teele, et kõik on halvasti, siis tahame kohe hakata midagi muutma, hakkame rabelema, uusi suundi otsima, ümber mõtlema. Tegelikult on mõlemad, nii head kui halvad teed, vaid meie endi ettekujutused, neid ei ole vaja tõsiselt võtta, nende pärast pole vaja muretseda.

Lao-zi: *Vähesest tarkusest piisab, et suurel teel püsida.*

Mõnikord tundub, et olemegi oma eluga lootusetult rappa läinud, päriselt. Oleme takerdunud, segaduses, arusaamatuses, iga liigutus teeb haiget, kõik on valesti, kõik on halvasti. Aga me teame, et kuskil peab ju ometi olema hea ja õige tee, vaja vaid sinna jõuda.

Mida teha? Kas lasta ennast vaikselt edasi kanda, kuni lõpuks ikka kuhugi välja jõuame - või üritada veel kord suunda muuta lootuses, et ehk siis õnnestub vähema vaevaga taas rajale saada? Jälle, ei tea, aga midagi jääb alati alles.

Lao-zi: *Kaob tee, jääb vägi.*

Teid on palju, mõned on pikemad, mõned on käänulisemad, mõned on auklikumad, mõned hargnevad, mõned lähevad rappa. Me tunneme seda kõike teel olles. Mõni tee on selline, et seda nagu ei tunne ega märkagi, mõni aga on nii vaevaline, et vintsutab meid igatpidi. Ükski tee ei vii tegelikult kuhugi, tee ise on oluline.

Lao-zi: *Tee on nagu oja, mis jõkke ja merre viib.*

Kuidas aga leida õiget ja head teed? Kuidas kulgeda nii, et oleks kõige mõnusam?

Lao-zi: *Tee ei tee midagi. Ja midagi ei jää tegemata.*

Õigeteel teedel on meie jaoks kerge, väga õrn, väga lihtne, väga loomulik tõmme.

Lao-zi: *Tee hoiab teelist.*

See on nii õrn, et seda õieti polegi.

Lao-zi: *Õigel teel ei ole kutset. Ometi tullakse.*

Sa ei kuule seda, kui sa parajasti padrikus ragistad ja tahad iga hinna eest välja pääseda.

Lao-zi: *Teel ei ole võitlemist. Teel ei ole maitset.*

See võib olla saladus, aga nii see on, – ei pea vaatama, et näha teed - võib usaldada, võib roolist lahti lasta.

Lao-zi: *Rahunenut on kerge hoida. Ennustamatut on kerge ette võtta. Selgus ja rahu korrastavad kõik.*

Võta aeg maha, õige tee võib olla just lähedal, õige tee on kerge.

Lao-zi: *Tee juhhib ise. Kes ei taha, see näeb. Kes tahab, see tunneb. Midagi ei pea tegema. Õigel teel ei ole kasu ega kahju.*

## Puudevast on kasu

Vaata näiteks kaktust. Kasvab ta kuskil kivide ja liiva vahel, palavas kliimas, kuivuses, pidevas veepuuduses, aga ta elab ja on niimoodi elanud juba sadu miljoneid aastaid.

Tema ehitus, tema koed ja rakud on kujunenud just selliseks, et kuivusest hoolimata elus püsida. Aurumine on minimaalne. Tal on võimalik elus olla ka väga pikka aega ilma mingit vett saamata. Aga kui ta peaks kasvõi pisutki vett saama, siis kogub ta selle endasse, hoiab alles, sest mine tea, millal jälle juhtub saama.

Mis elu see on, võiks küsida, sellises igaveses veepuuduses viirelemine. Aga proovi sa vaid talle "head teha", tema kasvukoht veega üle ujutada - ta hakkub. Ehkki vesi on nii temale kui kõikidele elusorganismidele eluliselt vajalik, ei suuda kaktus selle külluses ellu jääda. Tema elu ongi pidev janunemine, pidev veepuudus, sest ainult niimoodi saab ta elada.

Mõni võiks ju ka ütelda, et ta elab pidevas kannatamises. See kõlaks küllaltki banaalsena tolle kaktuse jaoks, kuid inimeste maailmas on sellel lausa religioosne tähendus. Elu pidavatki olema kannatus. Selle üle võiks mõtelda.

Miks piiratakse alkoholi ja teiste mõnuainete kättesaadavust? Miks on nii palju keeldusid ja tabusid seksi suhtes? Miks peab seadusandlik võim, kohtuvõim ja täidesaatev võim olema lahutatud ja piiratud? Miks ei tohi ametnik oma sugulastele ja sõpradele mingeid eeliseid pakkuda? Miks on rahast kogu aeg puudus?

Muidugi selleks, et me ei hukkuks, nagu too kaktus vees. Elus olemiseks peab millestki puudus olema, elu peabki olema selles mõttes kannatamine ja võibolla olekski parem, kui me mõnest asjast ei räägiks, kedagi ei meenutaks, kui me mõnda asja üldse ei teaks.

Miks me sööme? - Ega ometi sellepärast, et meie organism vajab mingeid toitaineid, mingeid valkuseid, süsivesikuid või rasvu? Mingeid vitamiine, mikroelemente või kaloreid, et ilma söömata me ei saaks edasi elada? - Muidugi mitte. Meil ei ole tegelikult vaja süüa, vähemalt küll mitte nii palju kui me seda kipume tegema, niisamuti ei ole meil vaja juua, tarvitada alkoholi või muid mõnuaineid.

Söömine ei ole eluküsimus, vähemalt mitte meile, vähemalt mitte selles maailmas, kus me praegu elame. Me ei sure ära, kui me terve päev mitte midagi ei söö või süüa ei saa, isegi nädal või paar nälgimist ei tapa. Ja sama käib ka igasuguste tahtmiste kohta. Ei pea kõike võimalikku tahtma, ei pea muretsema millestki ilma jäämise pärast. Mida vähem tahad, seda parem.

Me sööme eelkõige selleks, et toita oma hinge. Meie hing on näljas, meie hing on hädas ja söömine aitab, teeb tuju paremaks, rahustab ja leevendab. Õigupoolest on temalegi väga vähe vaja. Tal on vaja tunda mingit maitset, soolast, kibedat, hapukat, magusat, kuidas kunagi. Tal on vaja tunda, kuidas midagi ragiseb hamba all, ta tahab midagi krõbedat, krõbisevat või tahab ta midagi vintsket, midagi järeleandmatut või midagi külma või midagi suus kihisevat. Aga seda kõike on tal vaja ainult selleks korraks, siis ta jääb rahule, seda tal vaja oligi, rohkem pole tegelikult vaja.

Kuid nende hingeliste vajaduste rahuldamine käivitab meie kehas ainevahetuslikud sündmused. Meie organism tunneb, et nüüd hakkab süüa saama ja siis me söömegi edasi, ehkki tegelikult poleks enam vaja. Hingeline vajadus, mis sundis meid miskeid krõbuskeid krõbistama, sai juba rahuldatud, aga me krõbistame edasi ja nii me paksuks lähemegi.

Söömine ei ole vajalik ellujäämiseks, aga me tahame, me nõuame, meil on vaja süüa, kogu aeg, sest me oleme haiged, meie hing on haige, meie vaim on haige, me oleme vaimuhaiged, sõna tõsisel mõttes.

Kui me ei saa hakkama oma eluga, kui me ei oska elada, kui me ei saa seda mis meid aitab, kui meil on kurb olla, kui me kardame, kui me vihkame, oleme kadedad, ei salli, oleme solvunud - siis me vajame lohutust, siis on meil vaja tunnustust, õigustust, toetust. Ja selleks me söömegi, söömine aitab.

Muidugi on see pettus, muidugi ei ole see eluvajadus. Sa ei sure kohe ära, kui sa ei saa just nüüd just neid krõpse, just seda jäätist, seda šokolaadi. Sa oled nagu väike laps, sa tahad ja kohe ja siinsamas just seda, sest see on sulle nii oluline, see on nii tähtis, sellest justkui sõltukski kõik.

Aga kes sunnib sind neid manustama? - Ikka sa ise oma hinge- ja meeleolu-hädadega, ikka sa ise, kes tunneb millestki puudust, saamata aru, et ka puudevast võib kasu olla.



## Märka vahet

Kes iganes on Londoni metrooga sõitnud, sel peaks olema meelde jäänud see sõnum, mida korratakse kõikidest valjuhäälditest rongi saabumisel: *“Mind the gap.”*

“Märka vahet”, rongi ja platvormi vahel, kuhu sa astud, muud midagi. Lihtsalt sõbralik hoiatus ja tegelikult ülearune, sest ega see vahe seal ole teab mis suur, astud üle sellest, nii et ei märkagi. Aga selline hoiatus, eriti veel valjuhäälselt ja mitmekordselt kuuldavaks tehtuna, jääb meelde, nagu oleks see midagi tähtsat. Ja kui sa oled seda päevast päeva, aastast aastasse, võibolla tuhandeid kordi, täpselt samamoodi öelduna kuulnud, siis jääb see nagu eriti meelde.

Pole siis ime, et Londoni suveniiripoodides on müügil T-särgid selle sõnumiga, et nõnda on pealkirjastatud albumeid, filme, romaane, on registreeritud sellenimelisi firmasid, seda on kasutatud laulusõnades, videomängudes jne jne.

“Gap” on ju õigupoolest nii ‘vahe’ kui ka ‘tühimik’, ‘löhe’, ‘lünk’, ‘ava’, midagi sellist, mida “ei ole”. Ning *“mind”* on selle mitte-olemasoleva meenutamine või meelde tuletamine. Märka tühjust - märka seda, mida ei ole. Päris sügavmõtteline, eks ole? Ja mitte ainult selles mõttes, et sa võid sinna kogemata astuda ja viga saada. Paratamatult meenub muudki.

Mis loob muusika? Ega ometi helid? – Oh ei. Muusika kõige tähendusrikkamad osad on hoopis pausid, vaikus, kui mõni hääl vaikib, mõni pill ei tee häält, sellega kaasnev aeg, ootus, pinge. Kui sellest enne aru ei saa, siis vähemalt muusikateose lõpus saad, mil kõik on kõlanud, mis pidi kõlama, see hetk, enne aplausi, see on see kõige võimsam, kõige olulisem. Kõik on öeldud, enam midagi ei tule. Tühjus, eks ole. Alles siis saad aru, mis see kõik tegelikult oli ja mida see kõik tähendas, selles põrutavas vaikus.

Või siis kunstis. Ega siis miskid objektid, olgu nad ruumilised või pinna peale pandud, värvilised või liikuvad, ole olulised. Noh, muidugi on, aga nad on ju selleks, et luua tähendus sellele, mis on nende vahel, sellele, mida ei ole, varjudele, ruumile, õhule, vahele, tühjusele.

Ega siis arhitektuuris ole tähtsad hooned, majad, ehitised, seinad, oh ei, hoopis see, mis on nende vahel ja mis seal toimuda

saab. Kuidas nende sees saab olla, kuidas neist välja näeb, kuidas neist läbi ja mööda saab minna, kõik see, mida ei ole - ruum, tühjus, õõnsus, vahe.

Lao-zi: *Kodarad hoiavad ratast koos. Kuid auk selle keskel teeb ta kasulikuks. Savist vormitakse anumad. Kuid õõnsus selle sees teeb ta kasulikuks.*

Või näiteks on miski koosolek, nõupidamine, konverents, istung, ettekanne. Keegi räägib, keegi võtab sõna, on reglement, päevakord, moderaator, juhataja, tihe aeg täis sündmusi, küllastatud andmetest, informatsioonist...

Aga siis tuleb vaheaeg. Ja siis, sellel vaheajal, kui midagi ametlikku ja asjalikku justkui ei toimu, just sel ajal, kui keegi ei pea enam midagi tegema, midagi ütlema, rääkima, esinema – siis just toimuvadki kõige olulisemad sündmused. Inimesed suhtlevad omavahel, kommenteerivad olukordi, viskavad nalja, vahetavad mõtteid, taipavad, saavad aru, jõuavad järeldusteni, sõlmivad kokkuleppeid ja sidemeid.

Ruum on avatud, tühjust täis - ja see inspireerib. Ootamine on tähtis, õige hetke tabamine just sel vahepealsel ajal, kui midagi ei toimu. Märka vahet. *Mind the gap*. Pane tähele tühjust, tähtis on see, mida ei ole.

Üks päris hea meeleharjutus või meditatsioon on tühjuse silmitsemine, tühjusele keskendumine, kus iganes. Me näeme ju vaid seda, mida me vaatame ja vaatame seda, millel on meie jaoks mingi tähendus, mis pakub huvi, kuid võib vaadata ka teistmoodi ja näha hoopis muud.

Näiteks mingi põõsastik, võpsik, metsanurk, läbisegi lehti, oksi, tüvesid, varsi, kus nagu polekski midagi huvitavat. Aga sa vaatad ja uurid seal hoopis seda, mis on selle kõige vahel. Seda tühja ruumi, kus nagu polekski midagi, aga kus liigub õhk, mis seda kõike liigutab, kus lendavad kärbsed, sääsed, mesilased, liblikad, kiilid ja linnud, kuhu ämblikud oma võrke koovad, kus levib linnulaul, putukate sumin ja lõhnad, levivad õietolmuterad ja seente eosed, kuhu langevad lehed ja seemned, kus tegelikult toimuvad sündmused.

Just seal, selles tühjuses, selles õhus, toimubki elu, see ongi päriselt, just see tühjus ühendabki kõiki. Sa osaled selles samuti, iga oma hingetõmbega, sisse hingates saades sellest osa, välja hingates andes sellele oma osa. Sa ei saa elada hingamata, keegi

ei saa, ja seetõttu kõik ongi ühenduses, läbi õhu, läbi selle, mida nagu ei ole.

Hingates jõuavad meieni ka lõhnad ja see pole sugugi tähtsusetu. Kõik lõhnad, mida me tunneme, on kellegi poolt saadetud, kuskil tekkinud, levima hakanud, sealhulgas ka need, mida me võibolla ei tunne, aga mis meid ometi mõjutavad, ühel või teisel viisil. Me oleme täiesti kaitsetud selle ees, mida me sisse hingame, meil pole vähimatki ettekujutust sellest, kuidas see meid mõjutab, kuidas see muudab meie elu, meie otsustusi, meie käitumist, meie liigutusi, kuidas peaaegu tajumatu lõhn võib sundida meid midagi tahtma, midagi tegema, kuskile liikuma, kuskilt ära minema.

Aga ka vastupidi. Kõige sellega, mida me välja hingame, anname ise maailmale märku sellest, mis meiega toimub, mis meis on. Kõik meis toimuv voolab meie veres ja jõuab meie kopsudesse ning hingatakse sealt ka välja. Me ei saa seda kuidagi varjata. Koerad ja ka väga paljud teised loomad tunnevad ja mõistavad just seeläbi meie hingeelu. Meie lähedased hingavad sisse seda, mida meie oleme välja hinganud, me oleme nendega seoses, me oleme ühenduses, õhuookean on meie kõigi ühine kodu.

Ning ega siis ainult lõhnad. Õhu kaudu, sellesama tühjuse kaudu, mida nagu ei olekski, levivad ju ka hääled. Ja mitte ainult metsamüha või ojavulin, vaid ka päris selged ja meile mõistetava tähendusega märgid, kellegi öeldud ja meie poolt kuulnud sõnad ja laused, mis võivad meid panna reageerima vägagi äkiliselt.

Sellessamas tühjuses levib ka valgus, mis laseb meil näha kõike seda, mis seda tühjust täidab, laseb näha ka kirjamärke, mis moodustavad sõnu ja lauseid, millel on meie jaoks tähendus, mis võivad meid jällegi panna reageerima.

Sealtsamast tühjusest tulevad ka puudutused. Me tunneme kogu aeg oma nahal rõivaid ja riided, aga sealt tulevad ka kallistused, käepigistused, õlalepatsutused, suudlused, kõrvakiilud, jalahoobid, erinevad maitset, erinevad erutused, külmavärinad, kõdi, iha ja palju muudki.

Kõik see tuleb sealt, mida ei ole, vahest, tühjusest, mida võiks ka vahel märgata ja tähele panna. Võibolla kõik ongi tühi.

## Milleks tõde

*Kõik inimesed ei pea kõiki asju teadma, armastas ikka ütelda üks mu hea sõber ja kaaslane ning see tuleb ikka meelde, kui keegi räägib aususest, avameelsusest, hinge puistamisest, jäägitust usaldusest ja muust taolisest. Tõe rääkimisega võib palju rohkem kannatusi põhjustada kui rääkimata jätmisega. Mõnest asjast vaikimine või isegi leebe vale võib olla palju asjakohasem ja viisakam.*

Me teame tuhandeid asju, mis tegelikult ei ole kellegi teisekolmanda asi ega tohigi olla. Kellegi sünnisaladus, lapsendamine, kunagise intiimpartneri isikupärased omadused, kellegi raske haigus vms. Mõnikord usaldatakse sulle tõepoolest saladusi ning võetakse lubadus, et sa sellest kellelegi ei räägiks. Sama lugu.

Aga oh, kuidas tahaks mõnikord selliseid asju jagada, kellegagi arutada ja muidugi võtta lubadus, et too sellest omakorda kellelegi ei räägiks.

*( - Ma lubasin, et ma sellest kellelegi ei räägi, aga sulle ikka räägin, ainult et sina ära edasi räägi, eksju?)*

Kerge taibata, kuidas saladused niimoodi levivad.

Meedia on seda mentaliteeti muidugi suuresti võimendanud, iga vähegi tuntuma isiku eraelu kistakse pahupidi, kõigile vaatamiseks-arvustamiseks-tänitamiseks. Üsna jube. Ja seda veel õigustatakse:

*( - Inimesed ju tahavad teada...)*

Nojah, võibolla tahavadki, aga kas tingimata peavad? On vist üldse vähe asju, mida tingimata peab teadma.

Parem elada ja lasta teisi olla teadmatutes kui koormata ennast ja teisi üleaste teadmistega. Telgitaguste paljastamine, eesriiete ära rebimine, tõe alastikiskumine võib ju hästi müüa, aga mida see annab ja kuhu see viib? – Teadagi, kuhu. – Kahtlustamisele, usaldamatusele, ebakindlusele.

*( - Ärge usaldage kedagi. Kõik avaliku elu tegelased on tegelikult vargad või perverdid. Ainult loll usub seda, mis paistab.)*

Teadmisi on vaja selleks, et neid kasutada. Kasutud teadmised vaid koormavad, segavad, teevad haiget.

Ei pea kõiki asju teadma, kõigest aru saama, kõigega kursis olema kogu aeg. Nagunii pole see võimalik. Nagunii on see illusioon, ettekujutus, ajutine ja mööduv. Ikka jääb midagi teadmata,

jääb varjatuks ning see kõik nangunii muutub kogu aeg. Kasu pole niisugustest teadmistest eriti midagi.

Tegelikult on väga vähe seesuguseid asju, mida tõesti peab teadma, millest tuleb aru saada, millega peab arvestama. Sa ei pea teadma, mitu sakki on õllepudeli korgil või mis on Burkina Faso pealinn või mitu ongrömi on kaadmiumi kollane joon. Need on täiesti kasutud teadmised.

Niisamuti pole oluline ka see, millest sa pead hoolima või mille pärast muret tundma. Ammugi pole oluline, mida just sinul peaks olema vaja saada, tahta või saavutada. Sa ei pea uurima, kes sa tegelikult oled, mis on sinu saatus või kes sa võisid olla eelmises elus, mis on sinu erilised omadused või kuhu sa tegelikult peaksid kuuluma. Need on usu küsimused, ettekujutused, soovid ja tahtmised; need kõik tulenevad enese tähtsustamisest, tahtmisest olla keegi eriline, vajalik ja õige. Saab elada, ei pea muretsema. On üks elu, elamiseks.

Aga olgu. Kindlasti on inimesi, kel on vaja ka lisaks mingeid salateadmisi, uskumist, et kõik pole üldsegi nii, nagu paistab, et tegelikult on kõige taga vandenõud ja salasobingud ja et tegelikult meiega ainult manipuleeritakse, meile valetatakse. Nii võib ju ennast päris hästi närvi ajada.

*“Mis on tõde?”* küsis juba Pilatus (Jh 18:38).

Jah, mõnikord sulle valetatakse, aga sa kuulad selle ära, naeratad – ja võibolla valetad vastu. Mõlemad teavad, et see pole tõsi, aga ometi lepitakse sellega ja elatakse rõõmsalt edasi. Nii on kombeks, see on viisakus, mis midagi ei maksa. Jääb see, mis öeldi, mis paistab, jääb naeratus. Tõde võib ju olla kuskil eemal, kuid seda ei uurita, selle teadmisest pole kasu ja nangunii pole võimalik kõike teada, kõigest aru saada.

Mõnikord räägitakse juba lausa tõejärgse ajastu saabumisest. Miks ka mitte. Võibolla kunagi vaatame tõekuulutajaid ja lõplike tõdede otsijaid samasuguse muigega nagu vaataksime muinasjuttudesse uskujaid.

Sa ei pea midagi, sul pole vaja midagi. Kõike ei saa teada, kõigest ei peagi aru saama, kõike ei jõua ja ei peagi jõudma. Pigem võib järk-järgult vabaneda üleaarustest asjadest, soovidest ja mõtetest. Võib unustada kasutud teadmised ja kunagised

tõekspidamised. Võib võtta vabalt. Sul ei pea üldse midagi ega kedagi olema, sa ei pea üldse keegi olema.

## Kuhu vaatad, sinna sõidad

Mäletad küll, kuidas kunagi jalgrattaga sõitma hakkasid. Vänderdab too riistapuu esialgu kõvasti, enne kui suudad temaga enam-vähem otse sõitma hakata. Aga siis tuleb uus häda – sõidab tema kogu aeg ikka aukudesse ja kivide otsa, kuhu sa üldse ei taha, et ta sõidaks.

Ja miks? Sest sa ei taha nende otsa sõita, sa kardad neid ja sellepärast sa vahid neid. Aga kuhu vaatad, sinna sa sõidadki.

Me kõik kardame vahetevahel, mõnikord ka sagedamini. Meile tihtipeale ei meeldi paljud asjad. Samal ajal aga meile ka meeldivad paljud asjad, me tahame paljusid asju, me ihaldame, soovime, usume, loodame. Ja kurvastame, sest neid meeldivaid asju me ei saa, nad ei jõua meieni, kipuvad tulema hoopis need halvad asjad, mida me kardame.

Ja miks? Sest me vaatame rohkem neid asju, mis meile ei meeldi, mida me kardame, mis meid ärritavad ning me sõidame neile otsa. Sa sõidad sinna, kuhu sa vaatad, nii lihtne see ongi. Millest sa mõtled, seda sa saad; mida sa kardad, see ka tuleb.

Tervendaja juurde tuleb see, kes pole terve, kes on katki või vähemalt arvab, et on katki. Kui juba tunnistad, et pole terve, siis ei olegi. Targa juurde tuleb see, kes pole tark, kes on rumal või vähemalt arvab, et on rumal. Kui juba tunnistad, et pole tark, siis polegi. Kes saaks katkist terveks teha või rumalat targaks? – Ega saagi. Saab teda ainult aidata selgusele, et polegi katki, polegi rumal.

Ega Jeesus siis halvatut tervendanud, oh ei, ta ütles vaid:

*“Võta oma voodi ja kõnni!” (Jh 5:8).*

Iga elusolend võib olla meile Jumal, Guru, Õpetaja. Mida rohkem me neid armastame, seda enam me nendelt saame. Rohkem polegi vaja.

J. Lennon: *All you need is Love.*

*Eks te tea, et te olete Jumala tempel ja et Jumala Vaim elab teie sees (1Kr 3:16).*

*Mida iganes sa ka ei teeks kõige vähemale meie hulgast, seda teed sa ka mulle (Mt 25:40) - meile kõigile, ka iseendale.*

Mis iganes ka ei juhtuks, see juhtub ka sulle, millest iganes sa ka ei mõtleks, see just juhtubki kohe, selsamal hetkel. Keegi ega miski ei ole eraldi, enne ega pärast, kõik on nüüd, siin ja praegu, rohkem ei ole midagi.

Selles mõttes pole vahet, kas sina kannatad või sinu pärast kannatatakse, kas sina saad haiget või sina teed haiget. Kui sa teed kellelegi haiget, paned kedagi kannatama, siis sa ka kannatad ja saad haiget. Ja samamoodi on sinu kannatus ja valu ka igaühe valu ja kannatus. Kõik, mida tehakse sulle, seda tehakse igaühele, sa ei ole ainus ega eriline.

*J. Donne: Ära küsi, kellele lüüakse hingekella. Seda lüüakse sinule.*

*G. Suits: See lööja om su oma lell.*

Jumal kõneleb meiega või läbi meie, meie kaudu - või kõneleme meie temaga või tema kaudu, tema tõttu. Vahet pole, sest nahunii oleme kõik üks, nii meie temaga kui tema meiega kui me kõik kokku, sina ja mina, meie ja nemad. Tõsta üles kivi – seal sa oled. Löö pooleks halg – seal ta on.

Ei saa kogu aeg sisse hingata, ei saa kogu aeg elada, vahel peab ka surema. Sa ei saa surra, kui sa pole elanud ja sa ei saa elada, kui sa ei sure. Meil pole vaja arvata, et me oleksime kellestki oluliselt targemad. Las igaüks tegeleb oma asjadega, pole vaja arvata, et keegi on haige või rumal, et talle on vaja ravimist või õpetamist.

Kui keegi küsib, siis nõu võib küll anda, et mis oleks õigem või kuidas paremini sobiks, aga need on vaid nõuanded ja soovitused – ei midagi muud. Pole vaja midagi keelata ega käskida, pole vaja ka midagi lubada. Me ei saagi midagi lubada. Parema on täita lubadused veel enne kui oleme need andnud. Jah, aidata võib ikka, kui oskame ja saame ja tohime, aga lubada ei maksa tõesti midagi.

Ei saa arvata, et keegi oleks kuidagi õigem või targem või tähtsam. Arvamusi on palju, teadmisi on palju, vahendeid on palju,



mõned toimivad, mõned mitte, mõnest on kasu, mõnest mitte – ja mis siis? Kõik võib olla, kõike võib, aga midagi ei pea.

Inimene on oma olemuselt tark ja terve, aga ta võib ennast mõtelda rumalaks ja haigeks. Sa ei ole see, kes sa olid aasta tagasi või kümne aasta eest või eile, sa muutud. See, mis sulle kunagi sobis, ei pruugi enam sobida. Ja ka teistpidi. See, kellele sa sobisid eile, sellele ei pruugi sa täna enam sobida ega vajalik olla.

Kellelegi ei saa muutumist pahaks panna, oluline on vaid see, kuidas me suudame ja oskame muutustega kaasa minna, nendega jätkuvalt kooskõlas olla, nendega sobida, harmoniseeruda, kokku kõlada; ikka paremini, ikka õigemini, see loeb.

Sellest räägitakse ka teiste sõnadega. Räägitakse lainetest, vibratsioonidest, võnkesagedustest, energiatasemetest, häälestumisest ning jah, see on seesama. Ikka on vaja ümber häälestuda, ikka on vaja muutustega kaasa minna ja ise muutuda, kogu aeg. Ei ole ega saagi olla midagi püsivat.

Mõnikord ei tule see meelde. Hoitakse endast kinni, ei taheta muutuda ja pahandatakse teistega ning maailma asjadega, et see ja too on muutunud, ei ole enam see. Aga teinekord jälle saad pahandada selle pärast, et sa ise ei ole enam see, kelleks sind on peetud.

Miks hädaldada ja solvuda selle pärast, kuidas miski on muutunud, ei ole enam see mis varem, nagu peaks olema? Miks peaks miski olema nii nagu just sulle see meelde oli jäänud? Mis tähtsust sel üldse peaks olema?

Need on need arusaamatused, hõõrdumised, mis tekivad liikumise ja paigalseisu vahel, hõõrdumised, mis kütavad kirgi üles, ajavad kuumaks.

( - *Miks sa pole enam see!?* – *Aga miks sa ise pole enam see!?* )

Ja siit tulebki ilmsiks see vajadus – sobituda, häälestuda ümber, olla jälle kooskõlas, olla paremini. Mitte midagi karta ega põlata, vaid vaadata sinna, kuhu tahad jõuda.

Ei pea kinni hoidma, võib lahti lasta.

( - *Aga kuidas?* )

See on hea küsimus ja siit tuleb ka hea soovitus - *ole rahulik*.

See ei tähenda, et sa peaksid rahulikult kõigega nõus olema. See ei tähenda, et sa peaksid rahulikult laskma kõigil asjadel juhtuda. Rahulik oled sa siis, kui sa ei sega ennast sellesse kõigesse, mis toimub ja juhtub. Kui sa ei hinda ega võrdle, kui sa ei

karda ega taha midagi, kui sa ei põlga midagi, ei põlasta kedagi. Sa ise oled oma põlgus ja põlastus, valu ja kannatus. Rahu saab olla ainult sinus endas.

See on ainus, mida sa ise võid saavutada, see on ainus, mida sa ise võid tunda. Teiste kohta ei tea sa midagi, teisi ei saa sa kuidagi mõjutada, teised ei loe, loeb ainult sinu rahu.

*Ole rahulik.* See on väga tähtis. Ära karda, ära pabista, ära muretse, vaata hoopis sinna, kuhu sa tahad jõuda. Kuhu vaatad, sinna sõidadki.

## Aga see pole veel kõik

Kui üldse saab midagi “reaalsuseks” nimetada, siis ehk vaid seda, mida sa ise praegusel hetkel näed, kuuled, tunnetad. Kõik muu – mida sa varem oled näinud, kuulnud, tunnetanud; mida sa oled mõtelnud või arvanud; mida sulle on räägitud või näidatud või mida sa oled lugenud – see kõik ei ole enam “reaalsus”, vaid sinu mälestused millestki. Ka sinu unistused, kavatsused ja plaanid pole reaalsus. Samuti pole kõigil sinu isudel, soovidel, tahtmistel, seisukohtadel, arvamustel ega hinnangutel midagi tegemist reaalsusega.

Ühtlasi piirdub kõik see, mida võiks reaalsuseks nimetada, vaid sinu enda nägemise, kuulmise ja tunnetamise ulatusega antud hetkel. Iga kord, kui sa pilku pöörad, see “reaalsus” ju kohe muutub. Ja nagunii näed ja kuuled sa vaid seda, mis sinu jaoks on sel hetkel oluline, millel on sinu jaoks mingi mõte, mingi tähendus.

Sajad miljardid olendid näevad, kuulevad, tunnetavad samal hetkel hoopis teistsuguseid “reaalsusi” ning sinu oma on vaid üks neist ega saa kuidagi olla reaalsem ega õigem või adekvaatsem.

Mis annab sulle selle kindluse, et just sinu reaalsus on see ainus ja õige ja adekvaatne? Et sinu sõber eksib, et sinu naaber saab kõigest valesti aru, rääkimata juba sinu lapsest või kassist. Mille poolest on sinu reaalsus kuidagi nagu parem või õigem kui sinu kassi oma? Sinu kass ei muretse selle pärast, ta lihtsalt on, tal ei ole illusioone, ta ei teeskle. Ometi ta mõtleb ja tal on teadvus.

Sõnad, mõtted, hinnangud, arvamused, ettekujutused, illusioonid on need, mis teevad õnnetuks. Aga mida siis õpetavad ja soovitavad kõik maailma suurimad õpetajad? -

Vabane illusioonidest, vabane arvamustest ja hinnangutest, vabane sõnadest ja nimetustest, ära mõtle, ära muretse, ela hetkes. Kõik see, mis toimub ja kõik mis tuleb, ongi sulle õige ja vajalik ja kasulik. Pole vaja võidelda ega vastu hakata, midagi küsida, nõuda, mässata või ette võtta, tuleb olla rahulik, muretu, mõnus. *Kõik ongi nii, nagu sulle tundub.* Ole tänulik, võta vastu, lase ennast silitada, ole õnnelik, löö nurru.

Aga sina arvad, et sa tead ja et see, mida sa tead, on reaalne, ongi õige ja päriselt. Võibolla sa isegi arvad, et sa peaksid selle eest võitlema, et kõik teised ka samamoodi teadma ja tundma

hakkaksid. Kust sa oled selle võtnud, kuidas selline pöörane mõte on sinuni jõudnud, sinus juurdunud? Kuidas sa saad selles nii kindel olla?

Selle kindluse oled sa endale andnud ise, see oledki sina. Sa ise tead, arvad, mõtled ja see ongi kõik, millele sa tugined - sinu ego, sinu mina. Kui sul seda enesekindlust ei oleks, siis sa läheksid hulluks, su mõistus ütleks üles, kui ta peaks kaotama selle ainsa toe, selle ainsa sideme selle niinimetatud reaalsusega, milles ta arvab ennast toimetavat. Seda ankrut, seda enesekesksust, enesekindlust, seda egoismi, kui nii võib ütelda, on vaja. See hoiab, see aitab elada, see aitab toime tulla, tegutseda ja saavutada.

Sa ise oledki selle kõik teinud, sina oledki see ülim reaalsus, puhas tõde.

Millelgi ei ole mingit tähendust ega väärtust ega mõtet, kuni me ise pole neid tähendusi ja väärtusi millelegi omistanud, kuni me ise pole ennast sellega sidunud.

Ja sellega seoses meenub üks lugu.

## Hanede lugu

Teistele anti teisi töid teha, tema sai aga lihtsa ülesande - hoida kanu, hanesid, parte, tiivulisi, sulelisi. Hoida meelerahu, hoolitseda selle eest, et see minema ei läheks, lendu ei tõuseks, ära ei põgeneks. Mis saaks veel lihtsam olla?

"*Ole rahulik,*" ütles juba Röövik Alice'ile, sest see on väga tähtis, kuid see pole veel kõik.

Meel aga on rahutu, ikka otsib midagi, ikka tahab midagi veel, midagi uut, midagi veel huvitavamalt. Ja hakkabki midagi tegema, tekitama, midagi looma, midagi kuduma, heegeldama, ehitama, heietama, ilma et sellest isegi aru saaks.

Ja sealt ka need ootamatud tunded ja tormid, pikse kärgatused, mis ajavadki haned arulta, lestasjalad lepestikust.

W. Shakespeare:

*Näe, hoolsal perenaisel nõnda rutt  
on püüda lahtipääsnud kodulindu,  
et sülest maha pandud lapse nutt  
ei peata virga jälitaja indu.*

*Küll hüüab hüljatuna tihkuv laps  
ning kutsub jätma rabelevat jahti,  
kuid põgeneja põiklev tiivaraps  
ei anna väeti kaebeid kuulda mahti.*

*Nii sindki lootus just kui pagev lind  
mu juurest viis, mind jätsid tusatsema.  
Kui saad ta kätte, otsi üles mind,  
taas ole hellitav ning lahke ema.*

*Ma palvetan, et soov sul täituks ruttu,  
oh tule, vaigista mu valju nuttu!*

Mida teha? - Meelerahu on läinud, lennates. Miski pole enam see, ärevus võtab maad. Lihtne ülesanne - lestasjalad lepitada - osutus ületamatuks. Mis muud, kui nuttes koju, algallika,

algandmete, algpõhjuse juurde, sinna, kust kõik alguse sai, kust ülesanne tuli - ning seal juba hoolikalt meenutada, mis siis õieti juhtus, kuidas läks meel rändama.

J. Kaplinski: *Meel unus mägede taha...*

Eks tuleb ette võtta meelerännak. Keegi teine seda sinu eest ei tee, keegi pole huvitatud sinu meele tagasitoomisest. Varusta ja kindlusta ennast igati, see ei pea olema kerge tee. Eelkõige varu kannatust, seda on kõige rohkem vaja.

Kuhu sa iganes ka ei jõuaks, ikka jõuad iseenda juurde, omaenda olemusse, iseenda sügavusse, omaenda sündidesse ja surmadesse, põrgutesse ja paradiisidesse.

Ja siis sa küsid: Mis see kõik on? Kuhu ma lähen? Mida ma õieti otsin? Kes ma olen?

Kuid keegi ei sulle ei vasta. Keegi sind ei kuule.

J. Kaplinski:

*hing lendas ära ja kella ei lööda  
kehasid vantsib ja sõidab mööda*

*kase all seisab kaks tüdrukulaipa  
ajavad juttu ja miskit ei taipa*

Midagi ei ole kadunud, midagi pole ära lennanud, sa oled olemas, sul pole millestki puudus, ainult sa ei näe seda, ei kuule ega taipa - ja nii sulle tundub, nagu sa oleksid millestki ilma.

Õpetusi ja õpetajaid, soovitusi, soovitajaid ja teejuhatajaid on palju. Aga nad kõik kordavad üht ja sedasama - kõik teed viivad sihile ning ükski tee ei vii tegelikult kuhugi. Sa oled juba kohal, ainult et sa ei tea seda, sa ei tunne veel ennast ära.

*Saavad kokku jänes ja tigu.*

*"Teeme võidu," pakub jänes, "kumb jõuab varem koju?"*

*"Olgu," ütleb tigu ja tõmbub oma koja sisse.*

Sa kaotasid midagi olulist, sa kaotasid tõelisuse, see lendas ära ja nüüd oled sa endast väljas, endast ära. Nüüd sa otsid seda,

püüad uuesti üles leida, aga ei suuda, sest seesama sinu otsimine on see, mis ei lase sul midagi näha, kuulda, mõista ega üles leida.

Sa jäid magama ega ole veel üles ärganud. See on veel uni, see on ikka veel vaid see hanede lugu, mida sa endale jutustad ja laulad ega suuda vait jääda.

Sa kaotasid hinge, sa jäid ilma oma selgest meelest, oma päris olemisest, tõelisest teadmisest. Sa näed vaid seda, mida sa endale ette kujutad, mida sa arvad teadvat ja mõistvat, millest sa mõtled, mida sa tahad ja soovid, üksnes seda, millel on sinu jaoks tähtsus ja tähendus.

See tundus nii lihtne, nii kerge - hoida ja kaitsta tiivulisi, sulelisi, lihtsalt vaadata neid, nagu nad on, loomulikul viisil, segamata ennast nendesse, lastes neil olla, vabalt. Nii tühine asi, nii kerge ülesanne - olla rahulik.

*"Kas see on kõik?" küsis Alice, püüdes oma pettumust varjata nii hästi kui vähegi suutis.*

*"Ei," vastas Röövik.*

Rahulik olemine on muidugi tähtis, selge see. Aga see pole veel kõik.

Alles nüüd, kui su puhas, häirimatu ja rahulik meel on minema lennanud, alles nüüd on see muutunud väärtuslikuks ja vajalikuks. Oli siis vaja hakata midagi looma, millegagi sekeldama, millegagi ennast siduma, midagi veel tahtma ja saavutama? Nüüd alles sa näed, mida su haned ja pardid väärt olid. Nad ei olnud sinu omad, sa pidid neid vaid valvama, meeles pidama, alles hoidma, aga nüüd on nad läinud ja nüüd on sellest saanud juba sinu probleem, kuidas neid tagasi saada. Nad on saanud sinu omaks, sinu tahtmiseks, sinu sooviks.

Kuid nüüd võid sa vaikselt hakata ka aru saama, et sa pole tegelikult midagi kaotanud, millestki ilma jäänud, et sul on ikkagi kõik alles ja olemas, kõik need tiivulised ja sulelised. Sa võtsid nad endale ja nüüd sa oledki nendega koos, palju rohkem kui siis, kui sa neid pidid vaid valvama. Ja sa tead, kuhu nad lendasid, kuhu nad jõudsid. Sa näed väravat, sa näed ust, kuid sa ei malda siseneda. Vara on veel, pole veel selgust, julgust ega kindlust.

Sa hakkad aru saama, et mitte haned polnud need, keda sa pidid valvama, hoidma, kellest hoolima. See hoidmine ja hoolimine ise oli tähtis, sa ise olid tähtis, see lugu käis sinu kohta.

Ja siis lõpuks sa lähed sisse, sinna, endasse, kuhu uks oli avanenud ja värav lahti läinud. Sest nüüd oled sa selleks valmis, su meel on selleks küps, sest nüüd sa tead, mida sa teed, sa ei karda enam, sa enam ei muretse.

Kõik su meeled, kõik su haned ja pardid on valmis saanud, küpseks saanud. Sa võid ennast toetada nende luudele, sa võid maitsta nende liha, juua nende verd. Need on sinu luud, mis nüüd on tugevaks saanud, see on sinu liha, mis nüüd on küpsenud, see on sinu veri, mis nüüd õllena vahutab.

Enam ei saa nad laiali lennata, enam ei saa nad hajuda ega ära kaduda, enam ei pöördu nad tagasi vanade kommete ega harjumuste juurde. Kõik on muutunud, sa oled kindel, sa oled tugev. Võitlus on läbi, otsing on lõppenud. Ei ole enam kaotust ega võitu, otsimist ega leidmist, sa oled ise endast küllastunud. Miski ei saa sind enam millestki lahutada ega eksitada, sa oled jõudnud koju, oma südamesse, oma keskusse, sa oled nüüd üleni iseendas, sa oled ise, päriselt.

Sul ei ole enam vaja neid hanesid-parte, tiivulisi-sulelisi. Nad viisid sind kohale, nad tõid su koju. Sul pole enam vaja neid valvata, neist hoolida, neid hoida ega kaitsta, sa oled nüüd nendega koos, sa oled nendega üks, nad on nüüd lõplikult kadunud ja seeläbi tõeliselt, kindlalt, selgelt ja päriselt olemas.

Erinevusi ei ole, kõik on saanud üheks, endaks, sinuks. Ei ole enam sind ja teisi, kõik on üks, sinus ja kõiges ja sellest võib kasvada midagi väga suurt. Sa tead nüüd kõike, sa näed kõike, miski pole enam sinu jaoks varjatud.

Ja sa võid hakata tundma, et sa oled nüüd suur, ülisuur, nii suur, et ulatud pilvedeni, nii pikk, et võid kõigele ülalt alla vaadata. Sa oled ennast täis ja see on kohutav. Sa oled nüüd tugev, ülitugev, üleliiaga tugev, sa võid vägagi palju teha ja korda saata ja sa oled seetõttu tõeliselt ohtlik, lausa hirmuäratav. Isegi paigal seistes, isegi siis, kui sa midagi ei tee, millestki ei mõtle, midagi ei kavatse.

Nüüd tuleb sul ka sellest lahti saada, nüüd tuleb sul ka endast vabaneda, sul tuleb pöörduda päris alguse poole, algallikate juurde, sinna, millest kõik tekib ja kasvab.

Need kõik olid vaid sinu ettekujutused, mida sa üritasid jälgida ja valvata. Nüüd neid enam ei ole, sa oled nendega üks, vahet ei ole.

Nüüd peaks leiduma keegi, kes su maa peale tagasi tooks. Sinust võib nüüd juba kasu olla.



## Aus mäng ja hea tahe

*"Kõigepealt lepime reeglites kokku."* - See on see, mida ühiskond ootab ja nõuab: et oleksid reeglid, kehtiksid seadused, et oleks raamistik, mida kõik tunnustaksid ja milles kõik saaks toimida. Ilmselt on igas koosluses omad reeglid, tavad ja kombed, küllap vist ka kaladel, lindudel ja teistelgi loomadel.

Reeglid on pühad. Neid ei muudeta, neid ei vaidlustata, nendes ollakse, nendes tuleb olla. Kõik, kes üritavad neid muuta või elada teistsuguste reeglite järgi, on ohtlikud, sest nad rikuvad ausat mängu.

*Lao-zi: Kommete vastu ei saa. Kohe tulevad kallale.*

Mängus peavadki olema reeglid. Ei ole võimalik mängida malet või jalgpalli ilma reegleid teadmata, ilma reeglitega arvestamata.

*Kui me veel väiksed olime, see tähendab, mina ja mu vennad Mikk ja Heno, siis ükskord juhtus, et Mikk õpetas parajasti Henole malemängu. Kui vanad nad siis võisid olla? Mikk ehk miski seitsmekaheksane, Heno umbes nelja-viiene.*

*Igatahes oli Mikk Henole malendid ja käigud selgeks teinud ja siis nad mängisid. Tükk aega oli rahu ja vaikus. Siis aga kuuldub Miku hädaldav hääl:*

*"Sa ei saa ratsuga käia! Kuningas on tules!"*

*Mille peale kostab Heno rahulolevalt:*

*"Aga mulle meeldib ratsuga käia."*

Küsimus taandub sellele, kas elu ja olemine on mäng või midagi muud, kas elamiseks ja olemiseks on ka mingid mängureeglid nagu spordis, mida tuleks teada, millega arvestada.

Elu ja olemine ei ole küll mäng ega võistlus, kuid mitmesuguste mängude ja võistlusega õpitakse paljutki eluks vajalikku.

On olemas reeglid, määrused ja seadused, aga on olemas ka hea tahe ja aus mäng. *Fair play* tähendab muu hulgas ka seda, et sa ei hakka ära kasutama vastase juhuslikku õnnetust või kogemata juhtunud eksitust isegi siis mitte, kui reeglid seda lubaksid. Reeglite kõrval on alati ka kirjutamata reeglid ja neid tuleb

samuti teada. Ei minda näiteks golfirajale, peas müts kirjaga "Osta Volvo", sest niimoodi lihtsalt ei tehta.

Kasvatustlikus mõttes on spordil ja spordimängudel tänapäeva läänemaailmas väga oluline roll olnud juba sajand või rohkemgi. Füüsilise vormi arendamine on muidugi oluline; ikka on vaja arendada osavust, täpsust, otsustusvõimet, kiirust, tähelepanu ja paindlikkust; õppida märkama ja kasutama võimalusi, heas mõttes. Loomulikult arendab sportimine enesekindlust ja palju muudki.

See valdkond on aga oluline veel palju laiemalt. Seeläbi õpitakse püsivust, kannatlikkust, teistega arvestamist, väarikust, ausat mängu, ustavust, lojaalsust, koostööd, juhtimist, allumist, reeglite austamist ja palju muudki vajalikku ja vältimatut, eriti just eetika vallas.

"See pole nüüd küll miski kriket," ütlevad inglased, kui tahavad tähelepanu juhtida mõnele pettusele või sulitembule. Mäng on püha, mängul on oma vaim. Mäng on elu mudel.

*Händikäp* - paremate võimaluste andmine nõrgematele - on mitmete spordialade reeglitesse lausa sisse kirjutatud. Seda nii selleks, et mängu huvitavamaks teha kui ka selleks, et oskaksime ka päris elus teha samamoodi järeleandmisi, pakkuda tuge ja kaitset, loobuda oma tugevama õigusest ja paljuks muukski.

*Respekt* - austus reeglite, kohtunike ja vastaste suhtes - need on spordimaailma alustoad ja need on ühtlasi ka läänemaailma tsivilisatsiooni alustoad. Seadusi tuleb järgida ja võimuesindajatele tuleb alluda. Konkurentidest tuleb lugu pidada. Kui sa seda mängus ei suuda, siis kuidas sa sellega päris elus peaksid hakkama saama?

*Kaotuse talumine* on oskus, mida saab taas õppida just nimelt spordis. See oli ju vaid mäng. Kes võitis või kaotas, ei pea üldse nii väga oluline olema. Olulisem on rõõm ja nauding ilusast mängust. Vastased tänavad teineteist hea mängu eest. Kui keegi peaks hakkama kaotuse järel veel kedagi süüdistama, vaidlema, õiendama - see ei oska kaotada. Ja kui keegi hakkab oma võiduga uhkeldama ja vastaseid mõnitama - see ei oska võita.

Elus tuleb ette mõlemaid, nii võite kui kaotusi, see peaks olema loomulik ja arusaadav. Kui need olukorrad on aegsasti läbi mängitud, siis osatakse ka tegelikus elus neid väarikalt vastu võtta. See kuulub loomulikult kasvatuse juurde ja jällegi on see midagi sellist, mida ka reaalses elus võiks osata, mõista ja austada.

## Elu ei ole õiglane

On ju ka see ettekujutus, nagu peaks iga asja, iga liigutuse eest midagi vastu saama. Et mis mõttega ma seda teen, et mis ma selle eest saan. Ja siis kannatama ülekohtu pärast, et kui palju mina olen andnud ja kui vähe, kui üldse midagi, ma selle eest vastu olen saanud. Tunned ennast mõttetu ja kasutuna, kui keegi ei hinda ega tunnusta sinu teeneid ja kõike seda, mida oled teinud, endast andnud, hoolitsenud, aidanud, pakkunud, vaeva näinud ja pingutanud.

Aga võib olla ka vastupidi. Tunned, nagu oleksid ise võlgu kõigile, kes sulle selle maailma on üles ehitanud, loonud sinu keele ja kultuuri, kes sind on kasvatanud ja harinud. Tunned, nagu oleksid sa selle eest nüüd võlgu ja tahaksid omalt poolt midagi vastu anda. Tunned ennast süüdi kõigi ees, kes sinu pärast on vaeva näinud, kes on sulle andnud võimaluse siin ja praegu olla ja elada ning kannatad selle pärast, kuidas sinu pärast on kannatatud.

See ongi kahe otsaga asi. Ühelt poolt me tahame olukordi valitseda, juhtida ja ise otsustada, teiselt poolt tahame olla vajalikud, hinnatud, tunnustatud. Ka kõige suurem egoist, sadist, türann või diktaator tahab tunnustust, tahab olla vajalik ja kasulik.

J. Steinbeck: *“Alati on kõige parem jätta endast mulje kui kellestki, kes on teelt eksinud, kes vajab juhatust. Ka kõige ilgem sadist, kes on parajasti ametis oma lihase ema jalgadega surnuks trampimisega, võib selle talle kõige meelepärase tegevuse korraks katkestada üksnes selleks, et sulle teed juhatada, muidugi valesti...”*

See on väga hea tähelepanek. Igaühel on vajadus tunda ennast vajalikuna, kasulikuna, tunnustatuna. Lase kellelgi olla sulle kasulik - ja ta jääb sulle tänu võlgu. Stalinit ei huvitanud, kas keegi teda kardab, vihkab või ülistab, talle oli oluline olla ise oluline, asendamatu, paratamatu ja vältimatu.

Muide, tänulikkus on hoopis midagi muud, samuti ka sõbralikkus, lahkus, rõõm...

Tegelikult ei ole nii, et iga asja eest peab midagi vastu saama või vastu andma. Elu ei ole äri ega kaubavahetus, süütundest ei saa vabaneda ohverdamistega, ülekohtust ei saa vabaneda kättemaksmisega. Sügavam põhjus jääb alles, sest juurikas, millest

kõik algas, ajab varsti jälle uusi võrseid üles. Sügavam põhjus on sinu endas.

Kui sa ei tunne ennast vajalikuna, kui sulle tundub, et sind pole kellelegi vaja, siis mis see on, mille pärast sa siis kannatad? Kas see, et sa ei saa oma võlga makstud, tunned ennast kuidagi süüdi? Või et sinu ego ei saa rahuldust, tunned, et sind ei hinnata, arvad, et oled rohkem väärt, et inimesed on hoopis sulle tänu võlgu? Miks küll sind ei märgata? Sinu saabumisega oleks pidanud ju algama uus ja õitsev ajastu...

Tegelikult on kõik palju lihtsam. Sa ei pea ennast kellegagi võrdlema ega kuidagi hindama. Sa ei võlgne kellelegi midagi ja keegi ei võlgne ka sulle midagi. Kui sulle tundub, et sa pole vajalik, et sinust pole kasu, siis lihtsalt *ole* vajalik, ole kasulik ja tee seda, mida on vaja teha.

Pole vaja hinnata, pole vaja võrrelda midagi ega kedagi, millegagi ega kellegagi. Võrdlemisest tuleneb väga palju ebameeldivusi.

Kui meid miski pahandab või kui meid midagi rõõmustab, siis ikka seetõttu, et meil on võrdlus sellega, mida me parajasti näeme, tunneme ja kogeme - ja sellega, mida me varem oleme näinud, tundnud ja kogunud, sarnases olukorras, taolises suhtes, analoogilises situatsioonis. Ja seeläbi tekivad tunded, arvamused, hinnangud, otsustused ja palju muudki. Me teeme järeldusi, langetame otsuseid, tegutseme ja suhestume ikka ainult võrdluste põhjal - mida me olime varem teadnud ja tundnud ja mida me nüüd teame ja tunneme.

Midagi tõsist ja püsivat selles ei ole ega saagi olla. Meie varasemad teadmised või tunded ei ole kuidagi halvemad ega paremad sellest, mida me praegu teame või tunneme. Sul ei ole midagi rohkem, sa ei ole midagi omandanud ega saavutanud, kui sa just parajasti midagi kogesid, tundsid midagi, said millestki aru. Need kõik on illusioonid, need tulevad ja lähevad, nendele pole vaja tähelepanu pöörata, las nad olla. Ammugi pole vaja nende pärast ärrituda või kuidagi solvuda.

Hindamine ja võrdlemine – kas neid üldse on vaja mujal kui siis, kui see on otseselt vajalik, näiteks mõõtmiste, kaalumiste, arvestamiste ja muude taoliste tegevuste puhul. Need on väga piiratud valdkonnad, kus seda tõesti on vaja teha: teadus ja kaubandus, ehitus ja konstrueerimine ning ehk veel mõned. Küllap ta neist valdkondadest välja valguski nii, et nüüd sa nagu polekski

normaalne inimene, kui sul pole oma hinnangut kõigele, mis ümberringi on ja toimub.

*( - Kuidas nii, et sa ei mõistagi hukka seda või toda! Sul ju peab oma arvamus või seisukoht olema!)*

Seisukoht või arvamus võib ju olla ka ilma hinnanguta, aga paraku on seda vist raske mõista.

Igasugune hindamine ja võrdlemine tegelikult piirab, ahistab, ei lase tervikut näha. Hindamine ja võrdlemine saab toimuda ju vaid mingil kindlal taustal, mingis kindlas mõõtkavas, mingite etteantud eelhinnangute, vaikimisi omaks võetud eelarvamuste põhjal, mis on juba iseenesest piiravad ja välistavad. Pole vist vaja seletada, et kui me hindame näiteks pikkust, siis me ei arvesta kaalu või värvust.

Seetõttu on igasugune hindamine ja hinnang, võrdlemine ja võrdlus juba iseseenesest vale ja eksitav. Pole võimalik hinnata korraga kõike, kogu tervikut – ehkki sellest unistatakse ja seda lubatakse ja tahetakse. Hindamine, võrdlemine ja mõõtmine on alati eristamine, mis juba olemuse poolest ei sobi kokku tervikuga. Eristamine just nimelt välistab terviku. Tervikule ei saa anda hinnangut.

Muidugi tõuseb sellest tõdemusest suur hulk küsimusi. Näiteks kuidas on siis üldse võimalik kohtumõistmine, kus ju ometi antakse hinnanguid ning justkui arvestatakse kõiki asjaolusid ehk tervikut? Ega olegi võimalik. Ehk nagu juba ammu on öeldud:

*Ärge mõistke kohut, siis ei mõisteta ka teie üle kohut. Ärge mõistke hukka, siis ei mõisteta ka teid hukka. Andke andeks, siis antakse ka teile andeks (Lk 6:37).*

Ja siit hargnevad lahti kõik need eetilised dilemmad ja paradoksid, et kuidas Jumal saab hea olla, kui maailmas on nii palju kurjust või et kas tohib valetada, kui mõrtsukas oma ohvri juurde jõudmiseks teed küsib.

Ei saa anda hinnangut kõigele, kõiksusele, tervikule. Universumis, looduses, maailmas, ei ole head ega kurja, väärtuslikku ega kahjulikku, ilusat ega inetut. Need kõik on meie hinnangud mingist kitsamast vaatest lähtuvalt. Küsida võib kõike, aga kui küsimus pole õige, siis ei saa õiget vastust loota.

Tegelikult ei ole eraldi head ega kurja, ei ole kurja hunti ega head jänest ega ole kuidagi ka võimalik head ja kurja “ära tunda”. Heal ja kurjal vahe tegemine on inimlik, isiklik, lapsik, egoistlik rumalus ja pimestus, mitte jumalik tarkus. Madu valetas Evale (1Ms 3:13), Jumal ei tee vahet heal ja kurjal.

Kurjuse vältimine, kurjuse eemaldamine ei ole võimalik. Ei ole võimalik teha ainult head, see on mõttetus. Üks määratleb teise, üks loob ja tekitab teise. Tahtmine teha ainult head ja mitte kurja, on rumalus, õigupoolest on see suurim rumalus; see on patt, lausa pärispatt. Sellesse pattu langenuil pole enam paradiisi asja.

Kuidas saakski olla nii, et keegi ei tunneks end seeläbi puudutatuna, et keegi ei tunneks, et talle on liiga tehtud, kuidagi kahjustatud. Juba sinu olemasolu ise välistab selle kohe. Kui sa juba oled, siis sa ka mõjud, puutud kokku, mõjutad ja paratamatult teed kellelegi liiga, tekitad kahju, põhjustad kannatusi.

Pole olemas, pole olnud ega saa olema kedagi, kes poleks seda teinud. Keegi pole täiuslik ega saagi olla. Ka kõige auväärsemaid heategijaid, pühakuid, õnnistegijaid, lunastajaid on tapetud, maha lastud, üles poodud, põletatud, piinatud, risti löödud, sest nad olid teinud kellelegi liiga, põhjustanud kannatusi. Pole olemas headust üldse, keegi ei saa olla kõigi suhtes õige ega hea, ei ole õiglust üldse.

Siit tuleneb muidugi huvitav küsimus, et kas saab olla kurjust üldse. Kas võib olla, et keegi on halb igas mõttes? Kas saab olla absoluutset kurjust?

Vastus on üsna ilmne. Nii nagu ei saa olla absoluutset headust, nii ei saa olla ka absoluutset kurjust. Mõlemad on kultuuri konstruktsioonid, eksisteerivad vaid meie teadvuses, meie ettekujutuses.

Isegi kõige kurjemal ja halvemal, tighedamal ja pahatahtlikumal on ikka vähemalt üks, kes teda ometi tunnustab ja õigustab - ta ise. Isegi ülima kurjuse kehastus - Kurat, Vanapagan, Saatan, Lucifer, Mefisto või kes iganes - ei saa olla läbinisti halb. J. W. Goethe laseb tal öelda: *"Ma olen osa jõust, mis kõikjal tõstab pead ja kurja kavatseb, kuid korda saadab head."*

Keegi ei saa olla täiesti hea ega ka täiesti halb. Kurjus on sama vajalik nagu headus. Halvad asjad juhtuvad, head asjad tulevad. Mõlemat on vaja. Ja kumbagi ei ole olemas mujal kui vaid meie ettekujutuses.

Need, kes "tunnevad" head ja kurja, peavadki kannatama, taluma ebameeldivusi, sinna pole midagi parata. Nad ei näe enam maailma nii, nagu see on - süütult, vahetult ja otse. Nad panevad sinna vahele omaenda tundmise või teadmise ja nad on seetõttu rikutud, patused.

Hea ja kurja tundmisest arusaamine lapse puhul paneb teda uudishimutsema, viib teda katsetama "kurja" tegema – panema ennast proovile, vaatama, mis juhtub. Lapse keelamine viib teda paratamatult kiusatusele teha just vastupidist, seda keelatud. Arvates, et see on midagi head, midagi sellist, mis teeb õnnelikuks, tehes seda isekalt, tehes kurja, tehes halba, tehes viga, tekitades kannatusi endale ja teistele - ja sealt kõik see rumalus algabki.

Enne hea ja kurja tundmist oli kõik ühtne, sarnane, ühesugune, aga keelu rikkumine rikkus kõik ära. Tekkis "mina", kes tahab midagi, mida pole vaja, mis on lausa keelatud. Ja siit tulenevad ka ebameeldivused ja kannatused, siit ka surm ja surmahirm, sest vaid "mina" võib surra.

On head kavatsused ja on õiged kavatsused ning need on täiesti erinevad asjad. Ei saa kavatseda ega teha head, aga saab kavatseda ja teha õigeid asju.

## Oleneb küsimusest

Keel on meie nuhtlus ja õnnistus samaaegselt. Meile tundub, et kui me juba midagi oleme nimetanud, siis saab selle kohta ka igasuguseid küsimusi esitada. Paraku ega ei pruugi neil küsimustel alati vastuseid olla. Oleneb küsimusest.

Matemaatikas on kasutusel ilus mõiste - määramatus. Ei ole võimalik näiteks ütelda, milline tulemus tekib nulliga jagamisel, sest see on määramatu, sellele pole vastust. Vähe sellest, kui seda on kasvõi varjatult või kogemata siiski tehtud, siis ei saa pidada tulemust enam õigeks ega mõistlikuks. Pärast nulliga jagamist saab "tõestada" mida iganes ja samamoodi tekivad määramatused siis, kui tuleb mängu lõpmatus. Nulli ja lõpmatusse tuleks väga hoolikalt suhtuda, kergesti võib nende kasutamisel jõuda vägagi veidrate järeldusteni.

Ja samamoodi on ka valesti küsitud küsimustega. Ei saa küsida, mis on elu mõte või kas jumal on olemas või mis on tõde. Need on tühjad küsimused. Aga neile saab kergesti sisu ja määratlus anda, kui küsida:

*- Miks sina elad? Mis on sinu elu mõte? Mida sina elult ootad? Milles sina kindel oled?*

Sest nendel küsimustel saavad olla ainult isiklikud vastused. Pole olemas elu mõtet üldse ega jumalat ilma jumaldajata. Inimene ise annab oma elule mõtte. Niisamuti loob igaüks ise endale jumala, kõik see tuleb seestpoolt.

On kerge näha, et see kehtib ka näiteks armastuse või õnne puhul. Aga märksa huvitavam on seesama suhe ka hoopis tõsisemate ja justkui tundetute küsimuste puhul. Ja eriti huvitavaks läheb lugu, kui ise on midagi välja mõteldud ja siis küsitakse, et mis see on. Ei saa ju vastata, et see on väljamõeldis, et see ei tähenda midagi.

"Tõde" või "jumal" võivad ju olla kuidagi "olemas", ka need mõisted on meie loodud ja välja mõteldud, aga ega me päriselt vist tea, mida needki peaksid tähendama.

Aga olgu selle tõega nii nagu on või nagu tundub olevat, kuid mõned tõsiasjad on siiski olemas ja mõned neist on vist ka olulised. Olulised asjad ongi olulised ja neid võib nimetada ka tõdedeks või lausa õilsateks tõdedeks, miks ka mitte, mõte jääb samaks. Lihtsalt



on olulisi tõsiasju, mida võiks teada ja meeles pidada. Selliseid, mis ei muutu ega kao, mis meid kogu aeg mõjutavad, millega me kogu aeg kokku puutume, millega me pidevalt tegeleme, millest niisama lihtsalt lahti ei saa.

Ja ega neid olulisi tõsiasju eriti palju vist olegi ja nad on väga lihtsad. -

*Elus esineb ebameeldivusi ning sellel on põhjus. Sellest põhjusest saab vabaneda ning selleks on meetod.*

Need on neli olulist tõsiasja ja me vaatame neid nüüd lähemalt.

## Elus esineb ebameeldivusi

Kes saakski selles tõsiasjas kahelda. Ikka ju esineb ebameeldivusi.

*( - Vihma sajab, laps jonnib, naine vingub, raha vähe, pea valutab, kõht tühi, keegi ei helista, miski lärm on, tahaks midagi, õudne väsimus, sunnitakse ootama, vastik olemine, närv hakkab vaikselt sisse minema...)*

Ega need ebameeldivused ole ega peagi olema mingid erilised piinad või kannatused, mingid eriti suured tõed või tõsiasjad, eks neid ikka esineb.

Tegelikult poleks vaja üldse seesuguste asjade pärast eriti muretseda, ikka neid tuleb ja läheb, vahel mõni jääb ka kauemaks. Nendega tuleb lihtsalt arvestada, nendega võib tegeleda, seda muidugi. Hoolitseda oma tervise eest, teha karjääri, arendada oma oskusi ja võimeid, olla rahulik ja rõõmus igas olukorras, selge see.

Tegelikult on enamus kannatusi ja ebameeldivusi küllaltki normaalsed, looduslikud ja loomulikud läbi elu, kogu aeg. Ikka esineb ebameeldivusi, ikka ei olda rahul, kuid neid saab kontrollida ja nad võivad olla meie õpetajad.

Me tegeleme nendega kogu aeg, pidevalt. Pühime ära häiriva tolmukübeme, pöörame magades teisele küljele, läheme eemale kärast või haisust, kratsime sügelevat kohta, rüürame midagi, vehime eemale kärbse või sääse. Ikka tahame vabaneda kannatustest, ebameeldivustest, ebamugavustest, häirivast.

Selles ei ole midagi erilist ega müstilist, see on meie igapäevane elu ja igapäevane tegelus. Meil ei ole nende toimingutega vaja midagi saavutada või kuhugi jõuda, me tahame nende abil pigem millestki vabaneda, midagi vältida, eemaldada, kaotada, me tahame vaid muuta olemasolevat olukorda, mis on põhjustanud selle ebameeldivuse, selle rahulolematuse, olgu see kuitahes tühine.

Peaaegu kõik meie liigutused, tegevused, mõtted, plaanid, aktsioonid on suunatud just sellele - nende ebameeldivuste, nende kannatuste, hädade, probleemide ja murede eemaldamisele, nende vähendamisele, vältimisele, ära kaotamisele.

Me tahame vaid, et too kärbes lendaks ära ja siis me vehime. Me tahame vaid sügeluse tundest vabaneda ja siis lihtsalt kratsime

ennast sellest kohast. Kui meil on külm, siis otsime endale midagi sooja ümber või läheme soojemasse kohta, kui meil on janu, siis tahame midagi joodavat, midagi vedelat. Me tahame vabaneda rahapuudusest, ehkki meil võivad olla üsna ähmased ettekujutused selle suhtes, mida siis selle rahaga teha. Me tahame, et midagi toimuks meie jaoks varem või kiiremini ning sellepärast katsume jõuda teistest ette.

Me pole kunagi päriselt rahul olemasoleva olukorraga ja me tahaksime seda kuidagi muuta ja selles mõttes võib tõesti ütelda, et elu on kannatus, kõlaga see kuitahes labaselt. Eriti kui märgata, et pea kõik meie tegevused just sellega tegelevad ning sellega enamasti piirnevadki.

Ebameeldiv on ka see, kui miski muutub, ei ole enam see, mis varem. Kogu aeg teadsid ja oskasid arvestada, olid selles kindel, aga nüüd on ta muutunud.

See võis olla keegi tuttav või lähedane inimene, kes tegi või ütles midagi sellist, mis sind jahmatas, mida sa poleks temalt oodanud. See võis olla ka sinu lemmiklaulja või -näitleja, poliitik, avaliku elu tegelane, kelles sa pettusid, kes sind ebameeldivalt üllatas. See võis olla hoopis sinu lemmik-kohvik või bussiliin, harjumuspärane vaade või teenus, millegi hind või väärtus, mis täiesti ootamatult muutus, kujundati ümber nii, nagu sa polnud iialgi ette näinud, võimalikuks pidanud.

Ei peagi midagi eriti muutuma. Iga kord, kui selgub, et miski ei ole nii, nagu sa olid teadnud või arvanud, oodanud või kindlaks pidanud, oled sa häiritud ja kannatad.

*( - Ei saa ju olla, et nüüd hakkabki niimoodi olema!)*

Sul on tunne, nagu oleks sind alt veetud, tunned end solvatuna, võid selle pärast kannatada.

Ebameeldiv on ka see, kui kannatad selle pärast, mida sa ise kunagi tegid.

*( - Oh, miks ma pidin seda tegema, milleks mul oli vaja temaga üldse suhtlema hakata, ma oleksin pidanud kohe aru saama...)*

Või muretsema selle pärast, mis võib tulla.

*( - Ma tõesti ei tea, mis sellest saab, see on nii kohutav, mis kõik võib juhtuda, ma ei taha sellest mõeldagi...)*

Ometi just mõtled, ja mitte vähe.

Võta lahti mõni ajaleht või uudisteportaal ja mida sa näed. – Keegi võib valimistel võita või kaotada, mingid hinnad võivad tõusta või langeda, mõni viirus või epideemia võib hakata levima, mingid

ained võivad sind kahjustada, igasugused ähvardused ja hoiatused, mis kõik võib juhtuda. Kunagise ülekohtu eest tuleks nõuda vabandamist ja hüvitust, vaja on kätte maksta. Mis kõik oleks võinud olla, kui oleks midagi läinud teisiti. Kunagi uppunud laeva või allakukkunud lennuki müsteerium on ikka veel lahendamata. Kuskil on suur õnnetus juhtunud, kellegi saladused, varjatud telgitagused võivad tulla päevavalgele, mõned saavad ikka väga suuri summasid mitte millegi eest.

*( - Pärts õudne on see kõik. Häid uudiseid nagu polekski. Ajab ikka närvi küll.)*

Vastik ja ebameeldiv on ka näha, kuulda või lugeda midagi sellist, mis ei lähe kokku sinu veendumuste ja põhimõtetega. Üldse on talumatu igasuguste ebameeldivate ja rumalate inimeste käitumine, eriti muidugi siis kui nad sind tülitavad või sa pead nende läheduses olema.

Aga kõike ebameeldivam ja lausa väljakannatamatu on ikka see, kui sind ei tunnustata, kui sinuga ei arvestada. Kui sind kahtlustatakse või lausa süüdistatakse, kui sulle näkku valetatakse, sind petetakse, alt veetakse, reedetakse. Kui sinu üle avalikult irvitatakse, kui sind lausa solvatakse, alandatakse.

*( - See on tõesti vastik, see ajab ikka närvi väga püsti, seda ei saa küll lubada, see on juba väga tõsine asi.)*

Seda kõike kokku võib juba küll pidada kannatamiseks. Ja kui see niimoodi on kogu aeg, päevast päeva, terve elu, siis võib lõpuks jõuda arusaamisele, et elu ongi kannatus...

*( - Miks kõik ei võiks olla ja minna nii, nagu mina tahan ja mulle meeldib? Miks minul kunagi ei vea, miks kõik mind kogu aeg kiusavad? See kõik on ju lausa põrgu, kohutav, õudne, väljakannatamatu.)*

Kas kõigel sellel on siis ka mingi põhjus?

## Sellel on põhjus

Aga nüüd on siin küll see koht, kus peaks peatuma ja kaaluma, kas üldse on vaja siit seda edasi lugeda, sellest rohkem rääkida, rohkem midagi teada. Võibolla pole vaja.

Siin võib juba solvuda, siit alates võib seda juba hakata pahaks panema, siit läheb see lugu juba märksa isiklikumaks.

Õigupoolest ongi juba läinud, sest need sinu ebameeldivused, kannatamised ja hädad olidki juba isiklikud ja tekkisid võibolla just sellepärast, et sa võtsid neid isiklikult. Võibolla sa ise oledki kõigi oma ebameeldivuste ja kannatuste põhjus, õigemini see, mida sa endast endale ette kujutad.

See, kes kannatab, kes pole rahul, kes peab taluma ebamugavusi, oled sa ise. Sina kannatad, sina pole rahul, sinul on ebamugav. Tegelikult on see sinu ettekujutus sinust endast, mis on sinuga kokku kasvanud, see on see, kelleks sa ennast pead - tema kannatab.

*( - Oh, miks kõik pole nii, nagu mina teadsin, nagu mina arvasin ja ette kujutasin ja lootsin. Miks kõik mind vihkavad, miks keegi mind ei salli... )*

Ikka mina, mind, mulle, minuga... Tegelikult see kõik ei juhtu sulle, see kõik ei toimu sinu pärast. See, kelleks sina ennast pead, ei puutu üldse asjasse.

Iga konflikti, iga vihastumise, iga reageeringu taga on alati keegi, kellegi mina, kes tunneb ennast haavatuna, solvatuna, ülekohtuselt kohelduna.

Hamleti kaeblemine: *“Nüüd, kus mul kogu ilmaga käib riid...”* – on näide enese ületähtsustamisest. Tegelikult pole keegi temaga riius, keegi ei vihka teda, talle see nii vaid tundub, tema ettekujutusele endast. Ja ta kannatab selle pärast.

Sõnad tudengite joomalaulust: *“Ei pruut mul kirja saata taha või surmasõnum postiga...”* – ning kohe on tal selle peale vaja muidugi jooma hakata. Tegelikult pole midagi juhtunud, keegi pole talle midagi teinud ega ütelnud ja ometi saab ta juba endast välja minna, muretsema hakata, solvuda, sest tema on ju see kõige tähtsam, see kõige olulisem Isik. Ta kujutab ette, et see kõik juhtub Temale, et seda kõike tehakse nimelt just Temale.

See kõik on kiindumine, side, sõltuvus ja seos, isiklik viha ja vihkamine, närv ja närvitsemine; ise ollakse ennast selle kõigega seostanud ja sidunud. See kõik on vaid enda vajadus, soov ja tahtmine, ebamugavus ja kannatus.

Sa võid kannatada juba sellepärast, et sinu viimane pilt või postitus pole saanud piisavalt "laike", et sa pole saanud piisavalt tunnustust. Muidugi on selle taga teatav ebakindlus, argus, nõrkus; see on vajadus saada stiimuleid, see on sõltuvus nendest stiimulitest, et ise ennast jälle kindlamalt, julgemalt ja tugevamalt tunda. Aga kes neid vajab, kes neist sõltub? – Ikka sa ise, kes muu.

Kõik hädad algavad sellest, et võetakse isiklikult. Ometi ei ole see kuidagi sinuga seotud, mida sina just parajasti näed, kuuled või loed. Näed midagi, kuuled, loed, tunned, saad aru, mõistad, hea küll, kuid see ei puutu ju sinusse, seda pole tehtud sulle.

Kõige viimased, kõige vastikumad küsimused on need: *Kuidas see mulle sobib? Kuidas see mulle meeldib? Miks see mulle peaks korda minema? Mida see minu jaoks peaks tähendama? Mida ma selle eest saan?* - Õigustustest puudu ei tule. Nagu väike laps.

Need on kõige jubedamad, kõige hirmsamad küsimused ja kui muud moodi ei osatagi mõtelda, kui need jäävadki viimasteks küsimusteks, kui rohkem küsimusi ei tulegi - (*aga mina, aga mulle, aga minu jaoks, aga mida mina saan?*) - siis sealt edasi ei ole enam millestki rääkida, pole kuhugi minna, ei saa kuidagi aidata.

Nagu midagi muud ei olekski, nagu kogu maailm koosnekski vaid sinust, nagu sina oleksidki see kõige tähtsam, nagu sinu mõtted, tahtmised või suhtumised oleksidki olulised või lausa kõige olulisemad, kõigi jaoks kohustuslikud ja tähelepanuväärsed.

( - *Aga kõik ju ongi nii nagu mulle tundub, kas on siis veel midagi? Ainult mina ju olen päriselt olemas, ainult see, mida mina tunnen, on ju õige...?*)

Tegelikult pole sellel mingit tähtsust, mida sina just parajasti arvad või mõtled, see ei huvita kedagi. Igaühel on omad arvamused ja mõtted ning need on neile sinu omadest palju olulisemad. Kõik hädad algavad enese tähtsustamisest, enda asetamisest maailma keskpunkti, ettekujutusest, nagu kõigil oleks sinuga asja, nagu sa peaksid kõigile korda minema.

Ja isegi siis, kui tõepoolest just sulle midagi öeldakse, sinu poole pööratakse, sinust räägitakse, ei pea see ikka veel sinusse puutama. Võibolla kellelegi ei meeldinud sinu välimus, keegi

arvustab sinu kõnemaneeeri või käitumist, keegi kiidab sind millegi eest, keegi on sinust vaimustuses.

See on nende asi ja see ei peaks sulle kuidagi korda minema. Sinu välimus, sinu ülikond või kleit või soeng ei ole ju sina. Kõik see, mida sa oled teinud või ütelnud või kirjutanud, ei ole ju sina. See kõik on teiste asi, kuidas nad sinu välimusega, sinu ütlemistega, sinu olemisega ja tegemistega kuidagi suhestuvad, sellest midagi arvavad, seda kuidagi hindavad, aga see ei puutu kuidagi sinusse.

Kas metsa müha või linnu laul puutub sinusse? - Ei puutu ju. Aga miks peaks kellegi arvamus või suhtumine sinusse puutama? Mis seos sul sellega peaks olema? - Igasugune sõltuvus ja seos, igasugune seostamine endaga teebki õnnetuks.

( - *Kas mind ikka märgatakse, kas mind pannakse tähele, kas minuga arvestatakse?* )

( - *"Ma olen tegija, tegija; miks mind ei märgata, märgata..."* )

Ega meil selles inimeste maailmas eriti muud vaja olegi, kui et meie olemasolu vähemalt tunnustataks. Kõike muud võib ju ka olla, aga kui sinust lihtsalt üle astutakse, kui sinust ei hoolita, kui sind üldse ei märgata, siis see võib ikka ajada vihale küll...

Tegelikult on see päris inimlik ja üldine. Isegi kõige alandlikum kerjasmunk võib rõõmustada, kui ta sai olla kuidagi väärtuslik või vajalik. Ikka võib sellest rõõmu tunda, aga ei pea ennast sellesse segama, ennast seeläbi tähtsustama, sellest sõltuma.

Kass ei solvu, kui temast üle astutakse, teda tähele ei panda, kassil pole vaja ennast tunda vajalikuna, tal pole vaja tunnustust. Inimene aga tahab ennast vajalikuna tunda, see on talle peaaegu sama tähtis nagu toit, õhk või vesi. Inimene võib tunnustuse saavutamiseks nälgida, hinge kinni hoida, janusse kõrbed, ta võib selle nimel lausa kurja teha.

See on enesekindlus, mida me vajame ja kui meil seda napib, siis mõtleme seda juurde.

*A. Alliksaar: Laev olen, mille sadam asub mandril, mis merest veel on kerkimata...*

## Sina ise

Häda sellele, kes vajab midagi, kes tahab midagi, kellel on millestki puudus, sest ta on juba ette kaotanud.

Kaotab see, kes tahab midagi võita ning võidab see, kel pole midagi kaotada - kui üldse seesuguseid mõisteid kasutada - sest kõik meie võidud või kaotused esinevad vaid meie endi ettekujutustes.

See toimub pidevalt. Kogu aeg sa õigustad ennast, vabandad ennast välja. Tead küll, et see, mida parajasti tahad ja teed, ei ole sulle kasulik, õige, tervislik ega üldse vajalik, aga ometi tahad ja teed seda, sest alati leiad kohe õigustuse. Ka kõige väiksemate pisiasjade puhul oled kuskil tagaplaanil ikka Sina Ise see, keda sa toetad, kellele sa annad tõestusi, kinnitusi, õigustusi ja see ei lakka iialgi.

Me kiitleme ja hoopleme ise oma saavutustega, oma võitudega ja me tahame, et ka teised meid kadestaksid, meie üle hämmastuksid, imetleksid meid ja kõike mis meil on – autot, maja, raha, naist, lapsi.

Kas sinu Rolex näitab teistsugust aega kui tavaline käekell? – Muidugi mitte. – Aga ta näitab sind teistsugusena kui tavalised inimesed, eelkõige sulle endale, et sa oled seda väärt. Ega siis see ole tähtis, mida sa oled saavutanud, kuhu sa oled jõudnud, tähtis on see, et seda on ka tähele pandud, et seda on tunnustatud.

Suurem osa inimesi saab vabalt oma elu ära elada ilma kunagi maitsmata kilpkonnasuppi või tõusmata Eiffeli torni otsa. Aga on ka neid, kes ei taha olla selle suurema osa hulgas, tahetakse ikka olla Ise, eriline, kadestamisväärne, oluline, tähtis.

Sa oled enda ümber ehitanud, lasknud tekkida, lahterdatud võrgustiku, millest läbi vaadates saavad kõik asjad, asjaolud, suhted ja nähtused hinnangu - sinu hinnangu.

( - See mulle meeldib, seda ma tahan, too on vastik, tolele peaks virutama...)

See oled sina, kes selle kõik on enda jaoks niimoodi lahendanud, lahterdanud, lihtsustanud, et sa ei peaks enam igasuguste asjade üle palju rohkem enam mõtlema, et saaks selgelt ja lihtsalt olla ja elada, et oleksid kohe olemas valmis vastused ja lahendused kõigele. Üldistused.



( - *Kõik mehed on sead. Kõik ametnikud on pahatahtlikud. Kõik juudid tuleks ära hävitada...* )

Sa oled selle kõik endale ise välja mõtelnud, sa oled ennast samastanud oma tunnete, soovide, suhtumiste, arvamuste, hinnangute ja kujutlustega. Sa oled ennast samastanud oma eluga, oma suhetega, oma tutvustega, oma perekonnaga, oma asjade ja varadega. Sa võid olla ennast samastanud oma ettevõtmistega, oma meeskonnaga, oma rassiga, oma keele või usundiga, oma rahvaga, oma riigiga.

Louis XIV nii ütleski: *"Riik, see olen mina!"*. A. Hitler kirjutas raamatu pealkirjaga *"Minu võitlus"*. Meie laulame: *"Minu isamaa on minu õnn ja rõõm!"*

Kui sagedasti öeldakse: *"See on minu laps!"* - *"See on minu saavutus, minu raha, minu mees, minu naine, minu asi!"* - *"See kuulub mulle, see on minu oma!"* - *"Mina tean, mul on vaja, mul peab olema!"*...

Sinu laps ei ole sinu oma, sa ei ole tema omanik, ta ei kuulu sulle. Kas sa ise kuulud oma vanematele, oled nende oma? - Ja samamoodi ei kuulu sulle ka sinu saavutused, sinu raha, sinu mees või naine. Sa oled ise end nendega hakanud seostama, ennast nendega kokku käivaks lugema. Aga miks ja kuidas need peaksid sinusse puutuma? Mis seos neil peaks sinuga olema? - See kõik ei ole ju kuidagi sinu oma, see ei ole ju sina.

Isegi sinu mõtted, tunded, arvamused, seisukohad ja hinnangud ei ole sinu omad. Absoluutselt kõik, mida me teame, oskame, usume või arvame, on ju õpitud, omandatud, teistelt saadud, kuskilt loetud või kuulnud-nähtud ja seejärel meie poolt kuidagi võrreldud, kombineeritud, järjestatud, uuesti esitatud. Harva, kui üldse, luuakse midagi täiesti uut.

Kui me sünnime, siis me ei tea midagi. Me hakkame midagi teadma ainult selle tõttu, mida me kogeme, ainult seeläbi, mida meile räägitakse, mida me kuuleme, näeme, loeme, läbi elame. Meile pakutakse eeskujusid ja me jäljendame neid, rohkem pole ju midagi. Kuidas saab seeläbi üldse kuskil olla mingi selge ja kindel ja lõplik tõde? Mis väärtust on meie veendumustel, põhimõtetel, uskumistel, tõekspidamistel, mingil maailmavaatel, kui me vaid kordame ja usume seda, mida meile on räägitud, mida me oleme kuulnud?

Kui sinuga on juba varajasesest lapsepõlvest suheldud nagu Jumala kehastusega, siis sa seda niimoodi võtadki, täiesti

loomulikult usud, tead, mõtled ja mõistad seda maailma niimoodi. Kui sulle tehakse kohe algusest peale selgeks, et sa ei kõlba millekski, siis sa ka selliseks jääd ja tõlgendad ja mõtestad seda teadmist vastavalt sellele, mida sa veel koged, mõistad ja taipad. Või siis tõlgendad ja mõtestad ümber, kui saad mingisuguseid teistsuguseid signaale, märke, kogemusi. Tõega või tegelikkusega pole sel kõigel endiselt mingit seost.

Me oleme jäljendajad loomad, me teeme järgi, nii nagu teised ees teevad. Me ei taha teistest erineda, me tahame kuuluda oma karja hulka ja tahame, et ka teised oleksid samamoodi nagu meie ning samal ajal tahame olla ka veel erilised, olulised, tähtsad, kordumatud, huvitavad, tähelepanuväärsed isiksused, hinnatud ja tunnustatud.

Meie soovidel ei ole lõppu. Nad toituvad meie ihadest, vihadest, suhtumistest, hinnangutest, tekitades meile pideva rahulolematuse tunde. Me ei ole millegagi rahul ja me kannatame selle pärast.

Muidugi, me tahame sellest rahulolematusest vabaneda. Meile tundub, et selleks on vaja ikka veel rohkem tunnustust, vara, raha, asju ja muud. Et siis tunda end kunagi lõplikult kindlustatuna, vabana ja sõltumatuna, et siis olla tõesti nii nagu me ise tahame olla, saada lõpuks tunda sellest elust rõõmu, edu, õnne, võimu, tunnustust, et saada siis osa veel rohkem, uutest ja erilistest tunnustustest, tunnetest ja suhetest, saada veel midagi sellist, mida pole kunagi varem olnud, mida pole kellelgi olnud. Paraku, lõplikku rahuldust ei tule ega saagi tulla. Hing jääb ikka igatsema, hing jääb ikka nälga, ikka tahad veel midagi saavutada, veel kuhugi jõuda.

Nii raske on leppida kasvõi surmaga, kadumisega, olematuks muutumisega. Ikka tahetakse uskuda, et jäädakse kuidagi alles, et midagi jääb endast püsima, kandub edasi, sünnib uuesti, olgu see siis hing või vaim või sinus igavesti elav jumalik säde.

See kõik algab isikust, isiksusest, iseendast, enesehinnangust, iseendale tekitatud ettekujutustest omaenda aust ja väarikusest. Ja eks see kõik saab ikka tekkida ja areneda tsiviliseeritud ühiskonnas, kus on kujunenud hierarhia, erinevad rollid ja klassid, kastid ja seisused. Räägitakse, et kollektiivsema eluviisiga loodusrahvad ei pruugi üldse eriti aru saada, mis asi see "isiksus" on ja miks oleks hea sellest vabaneda. Neil pole olnud vaja selle pärast muretseda.

Kuid hierarhiliselt komplitseeritud ühiskonnas võib isiksus tõusta vägagi keskseks mõisteks. Millest siis muidu kõik need duellid ja kahevõitlused auhaavamiste puhul. Kõik need rüütlid ja

samuraid, kuningad ja radžad, hertsogid ja krahvid olid ju erilised isiksused. Kellegi enesehinnangu riivamine oli kõige suurem isikuvastane kuritegu, au haavamine oli suurim solvang. Isegi niisama lihtsalt tapmine polnud selle kõrval veel eriti midagi. Õige ja väärikas on solvangu puhul ju ikka heita kinnas, kutsuda kahevõitlusele, nõuda rahuldust, verd, surma. Kõik diktaatorid on olnud suured eneseimetlejad. Kõik paraadid, paleed, lossid, monumendid, triumfikaared, pilvelõhkujad on tehtud ikka selleks – uhkustamiseks, edvistamiseks, hooplemiseks, hämmastamiseks.

B. Shaw: *Eesriide avanemisel torkavad silma kaks tsivilisatsiooni pahet: palee ja sõdurid.*

Arvata võib, et kõik suured sõjad on ajendunud isiksuste omavahelistest solvumistest ning seeläbi tekkinud kättemaksu-ihast. Piisab, kui meenutada kasvõi tuntumaid eeposi.

Isiklikud suhted, kõrgenenud enesehinnangud, rahuldamata tunnustusvajadused – see on kõigi ebameeldivuste ja kannatuste põhjus. Ja mitte ainult neile, kes nende põhjuste all ise kannatavad. Ka kõigile neile, keda seetõttu tahetaksegi panna kannatama, kellele seeläbi tahetaksegi teha kahju, keda teadlikult ja tahtlikult tahetaksegi vigastada ja tappa, hävitada, panna kannatama.

Tapmiseks ja vigastamiseks, ebameeldivuste ja kannatuste tekitamiseks õpitakse, treenitakse ja leiutatakse üha uusi võtteid ja vahendeid, veel julmemaid, veel jubedamaid, kurjalt ja vihaselt. Et tekitada veelgi hullemaid kannatusi ja ebameeldivusi ning õigustused ei lõpe. Sa nõuad midagi, sa ootad ja loodad midagi ja sa kannatad, kui sa seda ei saa.

Jah, sellel kõigel on põhjus, aga tegelikult on kõik palju lihtsam.

Lao-zi: *Kala ei püüta voolu seest. Inimestele tapariistu ei näidata.*

Mäletad, kuidas kunagi lapsepõlves küsiti, kelleks sa tahad saada. Pole tähtis, mida sa siis mõtlesid või vastasid, aga see küsimus võis jääda alles. Ja nüüd sa võid endalt küsida, et kelleks ma olen siis saanud. Ja mõtled, et kas ma siis selliseks tahtsingi saada? Ja mõtled edasi, et kelleks ma siis tegelikult tahan saada?

Selles saavutamisele orienteeritud ühiskonnas ei jää me iialgi endaga rahule, me ei lepi endaga kunagi lõplikult ära, me oleme

kogu aeg enda pärast närvis, ärevil, mures ja stressis, me tahame kogu aeg veel midagi.

See kõik kütab usku ka lõppematusse majanduskasvu, igavesse progressi jne. Kogu aeg peab ju kõik ikka edenema ja paremaks minema. See põhjustab muretsemist juba siis, kui majanduskasv peaks aeglustuma, kui see peaks kuidagi maha jahtuma. Nagu saaks majandus üksnes kasvada, nagu saaksid kõik asjad vaid paremaks minna, nagu oleks kogu aeg millestki puudus, nagu oleks kogu aeg midagi veel vaja.

Mida sa tahad? – Eks ikka seda, mida sul ei ole. Ja sa tahad, et sul seda oleks. – Aga mis sul siis puudub, mida sul ei ole, millest sa ilma oled?

Igasugune tahtmine või soov on enda eraldamine sellest, mida ei ole, mida oleks vaja, millestki puudevast. See on enda lahutamine sellest puudevast, selle nägemine endast eraldi olevana, see on vajadus seda saada, mis see iganes ka ei oleks. Ka soov kedagi rõõmustada on soov, ka vajadus olla vajalik on vajadus. See kõik on enda vaeseks kuulutamine, oma saamatuse, oma nõrkuse, abituse tunnistamine. Ega selles midagi otseselt halba olegi, võib ikka ju kannatada ka millegi puuduva pärast, millegi saamatuse pärast, miks mitte, kõike võib.

Kuid mõistmine algab arusaamisest, et sa ise oledki oma soov ja tahtmine, et teised ei puutu üldse asjasse, et rohkem ei olegi midagi. Sa ise oled oma tahtmistele ja soovide allikas, sa ise tekitad neid endale. Need ei tule kuskilt mujalt, keegi neid sulle ei saada, keegi teine ei saa neid sinus tekitada. Sa ise oledki oma soov ja tahtmine, valu ja kannatus, häda ja õnnetus, õnn ja rõõm.

Ja kui miski ei vasta sinu soovidele, tahtmistele, vajadustele, lootustele, ettekujutustele - siis pole ka midagi katki. Kõik sinu lootused ja ettekujutused on nagunii sinus endas, ei kuskil mujal. Ju siis polnud vaja loota ega ette kujutada, ammugi mitte selle pärast kannatada.

Selle kohta on ka üks lugu.

## Andestamise lugu

Mees oli naisega jälle tülitsenud. Õieti polnudki see mingi tüli, vaid sedasorti närvidemäng, millega juba mõnda aega teineteist pinge all hoiti ja mis aeg-ajalt pinnale kerkides taas lahvatama läi. Juhtum oli seda kibedam, et viimastel päevadel olid nad üle hulga aja taas rahulikud ja head suutnud olla, nõnda et mehele oli peaaegu juba hakanud tunduma, et nende abielu võib kõigest hoolimata siiski üsna talutav ja meeldivgi olla.

Lugu oli muidugi naeruväärne nagu ikka. Mees oli proovinud veidi kirjatööd teha. Ta ei teadnud õieti isegi, mis sellest tuleb, kas luuletus või niisama mõtisklus, kuid talle oli selge idee või õigemini algusread, mis ta öösel tasahilju üles tõustes oli jõudnud paberile panna. Heas meeleolus oli ta tagasi magama läinud, lootuses, et järgminek päev teda kuidagi jätkata aitab.

Ta oli end muidugi mõnevõrra ülehinnanud: eelmise päeva meeleolu polnud küll päriselt kadunud, kuid polnud ka enam kaugeltki nii selge ja täpne, nagu ta oli lootnud. Ometi oli kirjapandu alles ja oma pisukeseks imestuseks ei tundunudki see talle lausa küündimatuna nagu nii mõnelgi varasemal korral, mil õhtul geniaalseina tundunud read järgmisel hommikul tühjalt vastu olid vahtinud.

Mees nautis esimese rea mahedalt kõlavat algriimi ja teise rea kujundit, mis talle eriti meeldis õnnestunud seose tõttu nähtava ja kuuldava maailma vahel. Ta proovis jätkata riimide ajal, kuid see ei rahuldanud teda enam nii nagu algus. Siiski jättis ta selle alles, et hiljem tagasi tulla. Ta püüdis edasi minna, tundes, kuidas öine meeleolu taas lähenema hakkab, kuidas toosama õrn ja peaaegu juba vaibunud meeleolu uuesti selged ja sõnastatavad piirid omandab.

Samal hetkel oli naine sisse astunud ja alustanud tuttavalt, pisut ärritatud toonil juttu sellest, kuidas tema peab kogu aeg üksipäini rahmeldama, samal ajal kui mees...

Mees rohkem ei kuulnud. Ta oli tundnud, kuidas tal kõrvus kohisema hakkas. Ta oli suutnud vaid paberid kokku lükata, püsti tõusta ja sõna lausumata väljal minna.

Ei, oli ta mõtelnud, nõnda see enam kaua kesta ei saa. Üks kahest: kas muutun lõpuks samasuguseks alandlikuks ja

sõnakuulelikuks kuldapasandavaks eesliks nagu paljud mu tuttavad abielumehed – või tuleb mul see abielu tunnistada lõppenuks, olgu sel siis tagajärjed millised tahes. Või hakata jooma või minna hulluks. Ühekski neist võimalustest polnud ta tegelikult veel valmis. Kuid nähes, kuidas naine ta oma silme all muutub üha ülbemaks ja üleolevamaks temasuguse suhtes, kuidas naise jaoks saavad üha enam oluliseks labased materiaalsed huvid, kuidas ta üha enam kaugeneb kõigest sellest, mis teda mehega kunagi ühendas – mees teadis, et sellele kõigele peab kunagi tulema lahendus, olgu see siis milline tahes.

Nüüd hiljem võis ta juba peaaegu rahulikult toda olukorda vaagida. Naist oli ärritanud, et mees laua taga konutab ja naine peab majapidamise eest hoolitsema. Naine elas lihtsalt teises maailmas. Ta oli mehe tegemist võtnud kui tühipaljast ajaraiskamist, millest mingit tulu ei tõuse. Mees muidugi oleks pidanud seda teadma. Ta oli püüdnud sellest mitte välja teha, varjata oma katsetusi, tegelda nendega vaid öötundidel, kui kedagi segamas polnud. Seekord aga oli ta end lihtsalt ettevaatamatult lasknud petta viimaste päevade suhteliselt rahulikust õhkkonnast ja keset päeva laua taha istunud. See kõik tuligi talle seetõttu üsna ootamatult ja jõhkralt, ehkki, ta mõtles, oli ta ise ka selles süüdi. Poleks ju olnud vaja naist nõnda ärritada.

Ja ometi, mõtles ta, kas polnud mul seejuures siiski ka veidi õigust loota heasoovlikkusele? Kas poleks naine võinud end kuidagi teisiti väljendada?

Õhtul, pärastpoole, tahtis mees naisele seda kuidagi öelda, kuid ei suutnud leida sobivat viisi. Õigupoolest kartis ta, et naine hakkab ennast jälle õigustama ning tema luuletamist või muidki tegemisi halvustama, sellega veel rohkem haiget tehes.

Ja siis sai mees korraga aru, et mingid selgitused ei mõjuks naisele kuidagi. Küll aga talle endale. Juba see, kui ta ütles naisele, et too talle haiget tegi, teeks talle endale uuesti haiget. Mitte naisele. Sest naise meelest on naisel ikka õigus ja ta saaks meest taas haavata. Ta ei suudaks naisele midagi teha, küll aga naise kaudu iseendale.

Sest ta oli naisele tahtnud öelda umbes nõnda, et „sa tegid mulle haiget”, või midagi taolist. Nüüd mõistis ta, et sellisel ütlemisel poleks olnud vähimatki mõtet. Naine ei oleks sellest üldse aru saanud. Küll aga oleks mees sellise ütlemisega iseendale kinnitanud, et ta tõepoolest haiget sai. Muud midagi.

Jah, mõtles mees omaette, meil on olemas kõik relvad iseendi haavamiseks ja mitte ainsatki, millega teist liigutada. Ükskõik mida me ka ütleksime, igal juhul toimub sel hetkel meiega midagi. Neile, kes meid kuulevad, ei pruugi meie sõnad midagi tähendada. Nad ei saa neist arugi, õigemini, nad saavad neist aru omamoodi.

Õeldud sõna ei saa tõesti tagasi võtta, palu, kuidas tahad. Põhjus on väga lihtne: sa ise oled ennast temaga juba sidunud. Õeldud sõnaga oled sa sõnastanud ja materialiseerinud ühe osa oma vaimust, mis seni oli veel vaba ja sõltumatu asjade maailmast, kuid mis väljaõelduna on muutunud kõigile kättesaadavaks.

Mida me õieti teame teistest inimestest? küsis mees endalt. Ainult seda, mida nad suvatsevad meile oma sõnade abil teatada. Kõik muu on kaudne. Žestid, ilmed, rõivastus, välimus, ümbrus, asjad – kõik need on petlikud. Mida me usaldame? Ikka ja alati seda, mida teine ise on ütelnud.

Nõnda polnudki ta naisele rohkem midagi öelnud. Hiljem, kesköö paiku oli mees veel korraks välja pidanud minema, et läbisõitva rongiga kiri ära saata. Ta jalutas tagasi kodu poole. Öö oli soe, tänavad olid tühjad ning mees tundis ennast jälle olukorra peremehena.

Meest sõnast, härga sarvist, mõtiskles ta, milline tobe kõnekäänd! Nagu saaks kuidagi sõnast lahti lasta! Just sõna ongi see konks või sarv, millest sind välja tiritakse – välja sinu koopast või teokarbist.

Kas saabki siis üldse valetada, mõtles ta üllatunult. Talle meenus kunagi kuulnud sotsiaalpsühholoogiline fenomen: kui kedagi sunnitakse korduvalt väljendama mõtteid, millesse inimene ise päriselt ei usu, siis hakkab see inimene lõpuks seda ometi uskuma. See on ju seesama, mõtles mees. Vaimu sunnitakse muutuma materia järgi, kusjuures see materia, need sõnad, on sellesama vaimu loodud!

On ju ammu teada, kui tahad mõtteid selgeks saada, siis katsu neid sõnastada – kirjutades või kellegagi arutades või lihtsalt kõneldes selle teadmiseга, et kusagil on kõrvad, kes seda vähemalt kuulevad, kelles su mõtted materialiseeruvad. Alles sõnastamine muudab mõtte haaratavaks, nähtavaks, kombatavaks. Alles sõna öeldes annad ühe osa endast välja, mida võidakse ka muidugi sinu vastu ära kasutada. Jah, mida sa võid ka enda vastu ära kasutada. Ja mitte ainult et võid, vaid sageli ka oled selleks sunnitud. Sa ise kruvid ennast üles omaenda sõnadega ja viid enda

lõpuks sinna, kuhu sa ei tahtnudki jõuda. Kõneleja erutub. Kuulajad üksnes võivad erutada, kui viitsivad.

Jah, mõtles mees, see on autosugestioon – kõige võimsam kõigist sugestioonidest. *Keep smiling*: naeratage, ja te oletegi õnnelik. Teistele see ei pruugigi mõjuda. Ei peagi mõjuma.

Sest kes need teised siis õigupoolest on? Ainult vahendid iseenda loomiseks, varikujud, peegelpildid. Teistes näed sa ju eelkõige iseennast. Armastus tähendab eelkõige enesearmastust – jälle üks neid mõtteid, mida nii palju on kuulnud ja mis ühekorraga järsku selgeks saavad.

Meie egoism on ju totaalne, mõtles mees hääletut tänavat samm-sammult selja taha jättes. Kõik teised eksisteerivad vaid meie jaoks. Nende peale me nagu valaksime välja oma viha, nendele me justkui avaldaksime armastust, aga mis tegelikult toimub? Nad on ju ainult ettekäänetekks meie vihapursetele või armuavaldustele. Tegelikult suhtleme ikka ja alati üksi iseendaga. Iseendisse kuhjame viha või armastust. Mis läheb see teistele korda, mida me endiga teeme! Mis tähtsust on teistel meie tunnetest! Nad ise on ju samal ajal pidevas hädas oma tunnete, vihkamiste ja armastamistega. Ehk ainult siis, kui enesetunded kuidagi ühtivad või juhuslikult kokku sobivad, ehk üksnes siis võib mõnda aega kesta pettekujutelm, et armastus või vihkamine on tõepoolest vastastikune, suunatud tõepoolest teineteisele, mitte iseendasse.

Milline mõttetus: tee teistele seda, mida sooviksid endale, või ära tee teistele seda, mida sa endale ei sooviks! Sest see ju ongi nõnda, milleks veel see soovimine, nagu alles tulevikus ehk võimalikuks saav!? Teistele saad midagi teha ju üksnes siis, kui teine seda ise tahab, kui teine selle vastu võtab, sind uskuma jääb. Aga uskuma jääda võib ta ainult siis, kui ta juba ette seda usub, kas või natukenegi. Või loodab. Või kardab.

Mees oli jõudnud kodu juurde. Aknad olid pimedad – naine oli juba magama läinud. Mees otsustas, et ei lähe veel sisse. Ta istus trepile.

Jah, mõtles mees rahulikult, näiteks armuavaldus. Naine võtab mehe armuavalduse vastu ju ainult sellepärast, et ta tunneb selle iseendas ära. Ainult sellepärast, et see kuidagi vastab tema ootustele ja lootustele. Naine ei taha ju üldse teada, kas mehel on tõi taga või mitte, teda ei huvitagi, mida mees tegelikult tunneb. Teda huvitab vaid see, et mees kõneleks talle oma armastusest just



nõnda, nagu ta ise seda endale ette on kujutanud. Asi polegi niivõrd armuavalduse lootmises või ootamises ja just nimelt sellelt konkreetselt mehelt, kuivõrd naise valmisolekus seda endas ellu äratada. Oma armuavaldusega toidab mees tegelikult ju naise enesearmastust, kinnitab naisele seda, mida naine kõige rohkem tahab teada ja mida ta südamepõhjas kõige rohkem usub – nimelt seda, et tema, naine, on üldse võimeline armastama, et ta on armastuseks suuteline, selle vääriline. Mees on ainult selle elluärataja, ajend, objekt, millele naine saab oma tundeid suunata.

Aga mis see siis on? imestas mees edasi pimedusse vahtides. Tuleb ju välja, et tegelikult petavad mõlemad. Teineteist ja iseendid. Kogu lugu on ju üksnes arusaamatus, muud ei midagi. Naine kujutab endale ette, et mees teda armastab, sest talle meeldib seda ette kujutada, ning mees annab talle selleks oma sõnadega piisavalt alust. Mees aga toidab omal viisil omaenda enesearmastust, väites selgesõnaliselt ja kuuldavalt, et tema, olge lahked, on armunud. Mida rohkem ta seda väidab, mida tungivamalt ta seda väljendab, seda rohkem talle see meeldib, seda rohkem ta seda ise uskuma hakkab ja seda palavamaks tema tunded muutuvad. Aga ta kõneleb seda ju kogu aeg ainuüksi iseendale. Mis see siis on? See pole ju midagi muud kui vastastikune arusaamatus, mis paarikese õnnelikuks teeb. Vastastikune arusaamatus, mida nad ise muidugi imestunult teineteisemõistmiseks nimetavad.

Imelik, imelik... Kuidas siis üldse on võimalik, et inimesed ennast kuuldavalt sõandavad väljendada? Sest see kõik on ju ammuilma teada. Kuidas on võimalik, et inimesed ei karda sõnu, et nad räägivad, lobisevad, avaldavad arvamust...? Seejuures vähimalgi määral arvestamata, kuidas teised nende sõnu endi tarbeks kasutavad, mida teised nendega tegema hakkavad. Hea küll, teised, mõtles ta. Aga mida needsamad sõnad väljaöelduna inimese endaga teevad?! Kui nii võtta, siis ei tohiks inimene ju tegelikult üldse midagi öelda, või kui, siis üksnes kõige hädavajalikumaid ja möödapääsmatumaid fraase. Veel parem – peaks vaikima täielikult.

Mees tõusis püsti. Ta otsustas sisse minna. Tuld süütamata, käsikaudu läks ta magamistuppa. Naine magas rahulikult. Mees riietus lahti ja heitis naise kõrvale voodisse. Too ei liigutanud ennast. Mees ei tahtnudki, et naine tema tulekut kuuleks. Ta lamas selili, käed pea all, silmad lahti, ja laskis mõtetel edasi kulgeda.

Talle meenus üks varasem seik mõned kuud tagasi.

Ta oli sõitnud öise rongiga. Kõrvalkupeest oli kostnud ränga joomingu hääli ning ta polnud magada saanud. Räuskajad olid olnud üsna noored poisid. Ja siis oli ta mõtelnud, et vähemalt kunagi, abielludes, satuvad neist lallajaist ehk mõnedki korralike naiste kätte, muutuvad ehk enam-vähem korralikeks pereisadeks. Sest naised, nii oli talle äsja keegi rääkinud, võivat siiski saada täiskasvanuks – sünnitades –, meestele aga polevat sedagi võimalust antud. Nõnda siis lootkem nende laamendavate poiste tulevaste abikaasade peale, oli mees siis mõelnud.

Kuid seejärel oli tulnud teine mõte. Kogu aeg ju kirutakse naiste emantsipatsiooni. Ühiskond mutistub. Ei ole enam meesõpetajaid. Poistel pole enam kellestki eeskuju võtta. Isad lähevad minema. Juuakse ja laaberdatakse.

Ja siis oli mees korraga taibanud. Mida enam kirutakse ühiskonna naiselikuks muutumisega kaasnevaid hädasid, seda suuremaks need hädad tegelikult lähevad. Sest just see kirumine, just see naiste halvustamine annabki tegelikult igale algajale joodikule kätte alatise õigustuse just samuti teha: naisi kiruda, mitte hoolida, edasi jaurata. Nõnda kaob, oli mees kurvalt mõtelnud, seegi lootus, et neist poistest tulevikuks siiski midagi saada võib.

Sinna ta mõttekäik tol korral peatuma jäigi: ei saa naistele veel suuremaid õigusi anda, et nad oma manduma kippuvaid mehi paremini vaos hoiaksid, sest sellega suurendatakse ühiskonna üldist feminiseerumist. Ning ei tohi eriti kõva häälega kiruda ka naiste üha kasvavat võimu, sest sellega antakse joodikutele täiendavaid õigustusi.

Nüüd unetult hämarat lage silmitsedes meenus mehele tollane mõttekäik ja tekkinud dilemma lahendamatus. Ja ta sai järsku, suure selgusega aru: teha pole midagi. Veelgi enam: ei tohigi midagi teha.

Sest ükskõik mida ka öelda või kirjutada ükskõik kus või kellele, ükskõik kui suur su autoriteet või mõjuvõim ka poleks, tulemus halvendab igal juhul olemasolevat olukorda. Sest selles olukorras hakkab üks või teine pool tingimata kasutama sinu väiteid iseenda õigustamiseks ning sellega kaevab olemasolevat konflikti lihtsalt veelgi sügavamaks. Ning – see on eriti tähtis – mida suurem on su mõju ja autoriteet, seda võimsamalt su sõnad mõjuvad.

Ja see kehtib kõikjal. Ei saa näiteks arvustada kehva lavastust, sest kriitika annaks rivaalidele ja ülemustele õiguse veelgi enam

kärpida tolle lavastaja võimalusi, kusjuures just ebasoosing võiski olla lavastuse nõrkuse põhjus. Ja see pole ainus pähetulev näide.

Ei tohi ka kedagi kiita, sest sellest saaks teine jälle jõudu juurde, tema eneseusaldus kasvaks ning ta võiks hakata tegema midagi sellist, milleks tal muidu südikust poleks jätkunud. Iga tegemine on aga igal juhul kellegi või millegi vastupanu ületamine. Igale argumendile on ka vastuargument, igale seisukohale oponent. Ühele poolele jõu lisamine kutsub paratamatult esile ka vastumõju suurenemise. Sõnast tuleb sõna, teost tegu, vägivald sünnitab vägivalda ja nii edasi lõpmatuseni.

Näiteid võib tuua hulganisti. Igal pool on konflikte ja iga konflikti puudutamine annab võimaluse seda süvendada, õigemini ongi juba selle süvendamine.

Piltlikult öeldes: ümberringi möllavad tulekahjud, sinul aga on vaid vaat bensiini.

Sest mida tehakse? mõtles mees. Ega siis seda kuulda, mida sa ise öelda tahad või mõtled. Kuuldakse ikka ainult seda, mida kuulda tahetakse. Otsitakse, loodetakse, oodatakse ainuüksi kinnitusi omaenda mõtetele ja soovidele. „Ta mõtleb õigesti – nagu meie,” meenus talle kellegi aforism. Kuuldakse ju tegelikult ainult seda, mida juba teatakse. Sind ennast võetakse üksnes kui varikuju, kui puuslikku, pelka vahendit, millega end edasi õigustada. Sa oled nende jaoks ainult peegelpilt, milles nad tahavad iseend kõige paremast küljest näha.

Õudne, mõtles mees. Ta uni oli täiesti läinud. Naine ta kõrval nohises rahulikult. Mees tõusis vaikselt üles, pani hommikumantli selga ja läks kööki. Elektrivalgus äratas kärbseid. Nööril kuivas pesu.

Aga kui nii, mõtles ta laua taha istudes, mida siis üldse tohib teha? Iga sõna, mis sa ütled, võib kusagil kurja teha. Kas mitte sellepärast ei olegi kõigi aegade targad nii sageli eelistanud vaikida? Aga kui sa ka vaikiksid, hakataks sinu ilmeid ja žeste tõlgendama. Tõsi, see pole enam nii ohtlik. Ilmed ja žestid on enamasti mitmeti tõlgendatavad. Neid ei saa nii kergesti edasi jutustada. Aga ometi – lõpuks tuleb ju ikkagi välja, et ei tohi üldse mitte midagi teha. Iga tegu on kuritegu. Isegi sinu väikseimat liigutust võib kellegi kuidagi ära kasutada.

Talle meenus: hea kõndija ei jäta jälgi. Jah, aga kuidas? mõtles ta. See kõlab küll ilusti, aga kõndimine lihtsalt jätab jälgi, see on juba kõndimise olemuses. Ka sisaliku tee kivil jätab jälje, meenutas

mees, kuigi me seda ei näe.

Mis siis üle jääb? Ainult eraklus kuskil inimtühjas kohas? Aga seegi ju üksnes siis, kui keegi sellest midagi ei tea, kui oled täielikult unustatud. Sest juba see, kui üksnes teatakse, et sa oled läinud üksildusse, võib kellelegi jälle mingil moel kasulik, see tähendab, mingis mõttes ikkagi ohtlik olla. Enesetapp? See ei tuleks üldse kõne alla.

Ometi oleks see ainus mõistlik lahendus. Juba olemasolemine ise on kuritegu, sest olemas saab olla ju ainult kellegi arvel. Ja selles pole süüdi üksnes inimesed, vaid kõik elusolendid. Pole olemas ühtki olendit, ei looma ega taime, kes oma olemasoluga ei teeks kõigile ülejäänud olenditele kurja!

Mees tundis, et on jõudnud ummikusse. Ta pilk libises mööda tuttavat ruumi, kusagil pidet leidmata.

Ainult lahustuda, mõtles mees, sulada ühte, muutuda märkamatuks, olematuks, tähtsusetuks, täiesti sarnaseks oma ümbrusega? Teha ainult seda, mida sinult oodatakse, olla üksnes nõnda, nagu teised seda ette aimavad? Huntide keskel ulguda, lammaste keskel määgida? Ollagi see, kelleks sind niikuinii peetakse: peegliks, puuslikuks, varjuks – ning peegeldada, paista läbi võimalikult nõnda, nagu seda oodatakse ja loodetakse? Jätta endast ainult selliseid jälgi ja ainult sellistesse kohtadesse, kus neid näha tahetakse ja kus neist puudust tuntakse? Ja võtta nõnda enda peale vastutus kõigi inimeste ja kõigi olendite olemasolu eest, kõigi tegude ja sõnade, kogu maailma paratamatu kurjuse eest?

Jah, mõtles ta vapustatult, aga nõnda see ju ongi. Nõnda me ju elamegi. Iga meie sõna ja iga meie tegu just nõnda võetaksegi. Me ju teemegi ainult seda, mida meilt oodatakse ja loodetakse. Me ei saagi midagi muud teha kui üksnes toita kõigi lootusi ja ootusi. Iga meie tegu ja sõna ongi lunastuseks kõigile elusolendeile. Sest nad usuvad seda. Ja loodavad. Ja ootavad.

Lõpuks, mõtles mees, mida ma siis täna õieti tegin? Tegin täpselt seda, mida mu naine minult ootas: lõin aega surnuks, nagu ta seda kogu aeg uskunud oligi, samal ajal kui tema pidi tegelema majapidamisega. Ja kui ta mulle seda meenutama tuli, tegin jällegi täpselt vastavalt tema lootustele: vihastusin nagu ennasttäis egoist ja jooksin välja.

*Ma päästsin ta ära kurjast, mõtles mees.*

Ta kuulis, et naine magamistoas on üles ärganud. Köögiuks avanes ja silmi kissitades vaatas unine nägu mehele otsa.

„Mis sa siin teed?” küsis naine.

„Uni läks ära,” vastas mees.

„Juhtus midagi või?” tahtis naine teada.

„Ei,” ütles mees. Ta tõusis püsti. „Kõik on korras.”

## Vajadused ja tahtmised

Võib tunduda, et on päris suur vahe, kas sa tahad midagi - või sa vajad midagi. Tahtmised ja soovid muutuvad, nad tulevad ja lähevad, sõltuvad meeleoludest, olukordadest ja võimalustest. Vajadused aga paistavad olevat märksa püsivamad, need ei teki ega kao niisama kergesti. Sa tahad võibolla näiteks raha, sa tahad kellegagi seksida, sa tahad midagi magusat, sa tahad midagi teha, midagi korda saata. Aga sa vajad hingerahu, sa vajad toitu, sa vajad kindlust, vajad tunnustust. Need näivad olevat üsna erinevad asjad.

Selle asemel, et endalt küsida, mida ma tahan, võiks parem küsida, mida ma vajan. Kui sa ütled, et sa ei taha midagi, siis see on vaid hetkeline, korraks, praegu, nüüd ja siin. Aga kui sa ütled, et sa ei vaja midagi, siis on see juba märksa sügavam ja põhjalikum tunnistus.

Igasuguste tahtmistega ja soovide taga on alati mingid vajadused. Kel pole vajadusi, sel pole ka soove ega tahtmisi. Tahtmisi üldiselt saab rahuldada ja siis nad ka kaovad, vähemalt mõneks ajaks, kuid vajadused ei kao ka siis, kui nad saavad rahuldatud. Vastupidi, seeläbi nad hoopis kasvavad ja suurenevad, rahuldamisest nad just toituvadki.

Vajadused tekivad ja kasvavad kiht-kihilt. Kui elementaarsed füsioloogilised vajadused nagu nälg, janu või seks on rahuldatud, siis tekib kohe järgmine vajadus - olla kindel, et see nii ka jääb: tekib vajadus kaitstuse, turvalisuse järele. Kui tunned end juba kaitstuna, siis tekib uus vajadus - olla keegi: tekib vajadus kuhugi kuuluda, olla kuskil. Kui sa juba oled kuskil, kuulud kuhugi, siis tekib seeläbi vajadus tunnustuse järele - et sind ka seal hinnataks, sinuga arvestataks. Ning kui sind on ka juba tunnustatud, siis tekib vajadus ennast seeläbi teostada - midagi teha, luua, muuta, korraldada, ütelda, avaldada, kuulutada, muljet jätta, esineda.

Iga kord, kui sa oled midagi juba saavutanud, kuhugi jõudnud, siis tahad sa veel midagi ja nii tekib vajadus jõuda järgmisele tasandile. Kui sa oled juba hinnatud, tuntud ja kuulus, siis tekib vajadus seda ka kasutada - midagi ära teha, kedagi paika panna. Kõige viimane tasand on vajadus dikteerida, käsutada, kõike kontrollida, juhtida, valitseda.

Sellest on üsna lihtne aru saada, kui kasvõi mõtelda, mis meile tähtsam on ja mida me kõrgemalt hindame - kas näiteks seksimist teise inimesega või suhet temaga. Ikka võib tekkida himusid, tahtmisi või soove millegi või kellegi järele, aga kui sellega ei kaasne suhet, milles on piisavalt tunnustust, tähelepanu ja hoolimist, kui sinust ei peeta seejuures lugu, siis on see tühine ja väärtusetu, mõnikord lausa valus ja solvav.

Suhe, milles sind hinnatakse, tunnustatakse, sinust hoolitakse - sellest tuntakse puudust. Mitte sellest, mis parajasti just himu tekitab; mitte hetkelist tahtmist, soovimist; mitte seda, mis sulle parajasti meeldida võiks, mida sa just hetkel tahaksid.

Seda kõike on juba ammu kirjeldatud ja see kõik on üldiselt tuttav, selles pole midagi väga erilist ega uut. Siinkohal võiks aga hoopis küsida, kas vajadusi saab ka eemaldada, kas vajadused võivad ka lahkuda? - Need on head küsimused.

Jah, vajadused võivad ka lahkuda, eemalduda ja kaduda. Vajaduste eemaldumine algab kõige viimastest, kõige pealmistest kihtidest. Esimesena lahkub see, kes viimasena saabus.

Võib hakata aru saama, et ei ole tegelikult vaja kuidagi eriliselt olla, miskitmoodi esineda, midagi ütelda või arvata; et sul ei ole vaja midagi saavutada, kellelegi midagi tõestada, midagi või kedagi kontrollida, juhtida või valitseda. Ja kui sellest on aru saadud, siis saadakse peagi aru ka sellest, et ei ole vaja ka kuulsust, tuntuust ega tunnustust. Sa tead väga hästi, mida sa väärt oled ja keegi teine ei pea sellele midagi juurde lisama. Ning kui sul pole vaja tunnustust, siis pole varsti ka eriti oluline, kas keegi sinust hoolib või kas sa kuulud kuhugi või kas üldse keegi midagi sinust arvab või sind tähele paneb. Ja kui pole oluline, kuhu ja kuidas sa kuulud või mida sinust võidakse arvata, siis langeb peagi ära ka hirm ja kartus, vajadus olla kuidagi kaitstud või turvatud. Seejärel võivad hakata vähenema ka vajadused seksi, toidu ja une järele ning isegi hingamine võib jääda harvemaks ja muutuda kergemaks.

\* \* \*

*"Nad tahavad mind seal naerma ajada,"* ütles üks kuueaastane poiss, kellele ei meeldinud lasteetendused. Ja samamoodi võiks ütelda ka paljude muude ürituste kohta. Ikka tahetakse naerma ajada, tahetakse üllatada, hämmastada, tõmmata tähelepanu, panna huvituma. Et sa kogeksid midagi uut ja erilist, mida sa polnud

kunagi varem kogenud, et sa saaksid mingeid uusi elamusi, teadmisi, mõistmisi, arusaamisi.

Kogu turismiäri ja meelelahutustööstus just selle nimel tegutsebki, et pakkuda midagi uut, midagi enneolematut, et hämmastada, üllatada, naerma ajada.

Jah, see kõik on võimalik ja see võib ka sulle huvi pakkuda, kui sa ise tahad midagi. Sulle võib tunduda, et sul on midagi vaja, et sul on millestki puudus, sa nagu oleksid millestki ilma ja seepärast ongi vaja tahta midagi veel - uusi elamusi, kogemusi, mõistmisi, arusaamisi või mida iganes.

Tahtmised ja soovid ei vii kuhugi, nad viivad hoopis ära, eemale mõistmisest ja arusaamisest, segavad mõistmist ja arusaamist. Kõige hullem, mis võib juhtuda, on see, et sa saadki oma tahtmise, et su soov täitub ning seda tuleb kartma, sellest peaks hoiduma, seda peaks vältima nagu vähegi võimalik.

*Kui jäädki teeks, mis kuhugi ei vii, ei saagi viia vana jalutut, siis, armas jumal, mõni päev tee nii, et väsind õnne tunneks valutult.*

Kui soov täitub, kui sa saadki oma tahtmise, siis ole valmis kõige hullemaks. Sellest pole enam võimalik niisama lihtsalt välja pääseda. Lõks langes juba kinni. Sa ise panid enda sinna sisse, omaenda tahtmisse ja soovi, mida sa pidasid enda omaks, endale kuuluvaks. Samastusid oma soovi ja tahtmisega, ehtasid ise endale lõksu ja nüüd sa seal oled ja kannatad. Sest sinna jõudmine ei pakkunud lõplikku rahuldust, ei toonud kaasa igavest õnne ega rõõmu.

See oli tee, mis kuhugi ei viinud ega saanudki viia. See, kuhu sa jõudsid, polnud ju see, mida sa olid endale ette kujutanud ja arvanud, see oli vaid sinu ettekujutus, illusioon. Igasugune soov ja tahtmine on kohe, algusest peale, vale ja vigane mõte. Ja kui see peaks ka mingisugusel viisil täituma, siis tulevad kohe peale hoopis uued soovid ja tahtmised, jälle uued vead, uued pettumused. Ja see jätkub lõputult

Paljudel rahvastel on õpetlikke muistendeid, muinasjutte ja hoiatavaid lugusid sellest, kuidas kuldkalakese või kellegi teise abil soovide täitumine viib paratamatult õnnetusteni, katastroofini, hävingule.



Mõistmine algab arusaamisest, et sa ei ole millestki ilma. Sul ei puudu midagi, sul on kõik olemas, sa ei nõua ega taha midagi, sa oled juba kohal.

*Lao-zi: Nimetu ja loomulik ei soovi midagi. Ei ole soove, on vaikus. On rahu maailmas.*

Me vajame midagi vaid seepärast, et meil on selline tunne, nagu me vajaksime midagi, nagu oleksime millestki ilma jäänud või ilma jäetud, nagu meil puuduks midagi.

Mõistmine algab sellest, kui saadakse aru, et kõik on juba olemas. Kui sa mõistad, et pole vaja uusi erutusi ega stiimuleid; kui keegi või miski ei pea sind veel kuidagi rõõmustama või üllatama, sulle uusi naudinguid või elamusi pakkuma; et keegi ei pea sind kuidagi imetlema, austama, sinust lugu pidama. Kui sul endal ei ole vaja panna kedagi hämmastama, kadetsema; kellelegi ise midagi pakkuda. Kui sa ei pea midagi tõestama, ei endale ega kellelegi teisele; kui sa ei pea kellegagi sarnanema, kellegi moodi olema; kui see, mida sinust arvatakse, pole üldse oluline. Kui saadakse aru, et kõik see pole enam üldse vajalik selleks, et olla.

Vihm sajab, keegi sõimab sind, aga miks see peaks sinusse puutuma?

*Lao-zi: Soovid toovad kurja. Rahutus toob pahandust. Tahtmine toob õnnetust. Kui tead, et piisab, siis ka piisab.*

## Sellest põhjusest saab vabaneda

Tegelikult on see kõik ikka päris hirmutav.

Sest kõik see, mida tahetakse, soovitakse ja tehakse, seda kõike tehakse, soovitakse ja tahetakse ju vaid endale, enda jaoks ja enda pärast. Kõik soovid ja tahtmised ja tegemised lähtuvad vaid kellestki, kes on selle ise endale tekitanud, endale loonud, endale välja mõtelnud, aga keda pole tegelikult üldse olemas.

See on midagi sellist, millel pole üldse mingit tähtsust ega tähendust mitte kellegi jaoks, millel pole mingit seost tegelikkusega. See on midagi sellist, mida pole olemas, mis on illusioon, väljamõeldis, ettekujutis. Ja siis see ettekujutis nõuab, tahab, soovib ja tegutseb - ja siis ta veel kannatab.

See on tõesti päris jube, aga sellest saab vabaneda. Võib rahulikult üle mõtelda, mida sa tegelikult tahad? - Sa ju ei taha purju jääda või ennast pilve tõmmata. Sa ju ei taha seksi, sa ei taha raha, sa ju ei taha, et kõik naised sind tahaksid või et kõik mehed sind jumaldaksid. See kõik on ju väline, endale ette kujutatud maailm, see kõik on sõltuvus asjaoludest, kõigest sellest, mida sa näed, kuuled, mõistad, tunnetad ja tunned

Tegelikult sa tahaksid olla rõõmus ja rahul, sa tahad, et sul hea oleks, sa tahad olla õnnelik, see on sinu põhiline soov, siht ja eesmärk. Kõik muu on vaid võimalused ja vahendid selle saavutamiseks.

Ka isekus, iseenese enda omaks pidamine, enda tähtsana tundmine on vaid üks tunne, üks ettekujutus - ja sellest tundest või ettekujutusest saab vabaneda.

Saab tähele panna, kuidas tunded võivad väga kiiresti minna isiklikuks, lausa isekuseks.

*( - Mina tunnen, mulle meeldib, mulle ei meeldi.)*

Väga kergesti samastatakse ennast oma tundega.

*( - Ma olen vihane, ma olen kurb.)*

Ometi ei kuulu ükski tunne kellelegi, igaühele võib ju midagi tunduda, aga keegi ei ole ise see tunne.

Siinkohal pakub meie keel meile ilusa võimaluse. Tunded on ju vaid need, mida keegi "tunneb" ehk siis see, mis talle "tundub" ja mis seetõttu ei ole ju "päriselt" olemas ning mida ei pea siis ka

tõsiselt võtma. See on nagu mäng, mida lapsed mängivad ja siis küsivad vahel, et kas see on nüüd mängult või päriselt.

*( - Kas sa oled hea või mulle tundub, et sa oled hea...)*

Aga siit, sellest illusioonist, sellest väljamõeldisest, ettekujutusest enda kohta saab toitu ka see suur ja vastik Ego, see isekus, see eneseimetlemise, enese õigustamise, teistest üleoleku tunne, valesti mõistetud aristokratism, mille läbi ikka peetakse ennast targemaks, paremaks ja õigemaks. Ikka nähakse teistes vigu ja puudusi ja õigustustest puudust ei tule.

*( - Las teised teenivad mind, mina oma käsi sellega määrima ei hakka, mind ei huvita, mis sellest saab, keegi peab selle korda tegema, mina olen väärtuslikum, mina olen isiksus, mind kõik teavad ja tunnevad, mina tean, mina ei pea teiste järel ootama, mina pean varem kohale jõudma, varem saama, minul peab parem koht olema, parem vaade, mina olen eriline, minul on õigus...)*

Eriti kurvaks lähevad asjad siis, kui ennast paremaks pidades hakataksegi teisi naeruvääristama, pilkama, halvustama. See on kurb, sest irvitamine, naeruvääristamine, ärapanemine, pilkamine, õelutsemine ei aita kedagi ega tee kedagi paremaks - ei seda õelutsejat ega ka seda, kelle arvel seda tehakse. Sõpru sellega juurde ei võida, head sellest midagi ei tule, vastupidi, tigidus levib.

Iga kontakt, iga suhe, iga vahekord on paratamatult konflikt, milles põrkuvad kokku erinevad inimesed, erinevad maailmad, ettekujutused, ootused, soovid, tahtmised, lootused, arvamused, hinnangud, hoiakud ja suhtumised. Igasugune suhe on paratamatult katastroof.

L. Pirandello on seda ilusti kirjeldanud. - Kui ma sinuga suhtlen, siis tegelikult suhtleb vähemalt neli tegelast. Sest ega ma siis sinuga suhtle, ma suhtlen hoopis oma ettekujutusega sinust. Ja eks sinagi suhtled paratamatult oma ettekujutusega minust. Ja isegi siis, kui me tahaksime seda olukorda kuidagi parandada ja ma püüaksin sinuga suhelda sellena, kellena sina mind, muidugi minu ettekujutuse kohaselt, ette kujutada, siis läheksid asjad veel lootusetumaks.

Siit tuleneb aga ka väga oluline mõistmine. Ükskõik mida sulle ka ei öeldaks, ükskõik kuidas sinusse ka ei suhtutaks, mida iganes sinust arvataks - see kõik ei puutu sinusse. See kõik on nende ütlejate, suhtujate ja arvajate ettekujutus sinust. Olgu need arvamused, suhtumised ja ütlemised siis halvaks panevad või heakskiitvad, neid pole vaja võtta isiklikult.

Adekvaatne suhtlemine, üksteise mõistmine, teineteisest aru saamine on juba põhimõtteliselt võimatu. Me imetleme ja kardame, armastame ja vihkame ikka omaenda ettekujutusi.

( - *Oota, pea nüüd kinni, kas siis on veel midagi...!?* )

Muidugi võib seeläbi tekkida küsimus, et kas on üldse vaja midagi mõtelda, ütelda, teha või soovida, kui see kõik, mida me näeme ja tunneme, on vaid meie ettekujutus, kui see kõik lähtub vaid meie eneseteadvusest, kui see kõik on vaid meie ego ilming, millel pole tegelikkusega mingit seost ja mida pole tegelikult isegi olemas; kui see kõik on vale, kui me nagunii ei mõista ega saa aru tõelisusest - kas poleks siis õigem ja parem üldse loobuda igasugustest tahtmistest, soovidest, arvamustest, mõtetest, tegemistest? Need kõik on ju valed, vaid eksitavad, rikuvad ja segavad nii meid endid kui ka kõiki teisi...

On vist üldse kaks viisi olemiseks või elamiseks - kas elada kaasa kõigele sellele, olla sellega seotud, olla sellesse vangistatud - või olla sellest väljas, olla vaba.

Võib muidugi kaasa elada, muretseda ja närveldada, karta ja rõõmustada, nautida ja saavutada, võita ja kaotada, solvuda ja ärritada, õiendada ja rabeleda; olla selles maatriksis, selles illusioonis, nendes kokkulepetes, kommetes, mängureeglites, normides, tõekspidamistes, võttes seda kõike tõsiselt, isiklikult, südamest...

( - *Kas seda vähe on tehtud...* )

Aga võib sellest ka eemal olla - näha, mõista ja tunda ilma ennast sellesse segamata, ilma ennast segada laskmata, naeratada selle kõige näilisuse peale. Selge nägemine ja mõistmine ei välista tegemisi, vastupidi. See laseb teha kõike õigemini; teha just seda, mida on vaja teha, mida tuleb teha, ilma klammerdumata, ilma tulemusi püüdemata, ilma midagi saavutada tahtmata.

Lao-zi: *Kes saavutab, see taandub. Kui valmis said, mine eemale. Las arvavad, et ise läks nii.*

Me võiksime üles ärgata ja elama hakata, selle asemel et seda mängu mängida. Seda ei saa nagunii võita, sellest ei saa isegi välja astuda. Sa oled seotud kohustustega, lubadustega, sa oled võlgu, sa tunned ennast süüdi, sul on häbi, sa kardad. Muidugi ei saa sellest kõigest korraga loobuda, aga saab seda kõike hakata vähendama. Rõõmsameelselt, sõbralikult, kaastundlikult.

Teadmised ei sega, ehkki ka neid pole eriti vaja. Ikka võib imetleda päikeseloojangut, samal ajal teades, et seesama päike

kuskil mujal hoopis hakkab tõusma või paistab kellelegi otse lagipähe. Sa lihtsalt tead ja mõistad, et see loojang ei ole mõeldud sulle, et see ei toimu sinu pärast ega sinu jaoks ning et sellepärast pole vaja ka kurvastada, solvuda ega ärritada. Niisamuti võib röömustada kellegi loteriivõidu üle, teades samal ajal väga hästi, et see võit koosnes tegelikult paljude teiste inimeste väikestest kaotustest. Saab röömustada lapse või ilusa noore inimese üle, teades täiesti loomulikult, et saja aasta pärast on ta muld või tuhk. Aga ega seesugustest teadmistest ka eriti kasu ole.

Kõik tuleb ja läheb ära, kõik on ajutine, miski ei jää püsima, kõik muutub. Millestki vabanedes ei jääda millestki ilma, sest midagi püsivat polnudki.

Lao-zi: *"Maailm on tühi. Nagu lõõts. Iga liigutus annab tulemuse."*

## Viis takistajat

Sellel vabanemise teel on viis takistajat või kinni hoidjat, vangistajat. Võiks nende kohta ka ütelda, et need on viis rumalust või eksitajat, viis paharetti, viis lapsikust või kiusajat.

Ka rumalustel on omad põhjused ja tingimused avaldumiseks. Me võime olla mitmeski suhtes rumalad või teadmatuses, aga kui see ei seostu millegagi, kui sel pole kohta avaldumiseks, siis see jääb märkamatuks ja sel pole ka tagajärgi. Nii nagu seeme saab idanema hakata ja võrsuda üksnes vastavate tingimuste puhul, nii võib ka meie rumalus saada ilmseks vaid siis, kui selle jaoks on tingimused.

Paljuski tuleneb see mõtlemisest. Mida me mõtleme, see tulebki, sest me loome oma mõtetega selleks tingimused, me toidame seda, valmistame sellele pinda ette. Ja kui me oleme mõtelnud rumalasti, siis võib see rumalus sobivate tingimuste puhul ka üsna kiiresti idanema hakata, võrsuda ja kasvada päris suureks takistajaks, kiusajaks ja segajaks.

See pole isegi mitte rumalus, vaid enamasti lihtsalt teadmatus. Me pole midagi mõistnud, millestki aru saanud, me lihtsalt ei tea paljusid asju. Kõike ei saagi teada ja pole ka vaja, kuid enamasti piisab mõistmisest, et on veel väga palju sellist, mida me ei tea ja ei saa ka kunagi teadma.

Kuid me ise ei ole iseenda takistajad. Keegi ei ole "ise" himur, põlgur, laisk, rahutu ega kahtlustav. Me võime kogemata omaenda rumalusest ja teadmatuses lasknud neil takistustel tekkida, aga nad ei kuulu meile ja me ei ole nemad.

Need takistajad tulevad ja lähevad, vaja neid vaid märgata ja tähele panna. Ega see kerge ole. Me ei taha neid näha, me peidame neid enda eest, sest me ei taha tunnistada omaenda rumalust ja eksitust, kinniolekut ja sõltuvust. Nii mõnelgi puhul võivad need takistajad saada ilmseks mingite uute või teistsuguste asjaolude läbi - mingis tavapärasest erinevas olukorras või suhtes, mingit raamatut lugedes või filmi vaadates, kellegi juhuslikult poetatud märkuse tõttu, meditatsiooni või muu meelesharjutuse käigus.

Elades ja olles pidevalt ühes ja samas tavalises rutiinis ja keskkonnas, kus ei juhtu eriti midagi uut, ei pruugi need takistajad

esile tullagi, kõik tundub olevat normaalne ja õige. Selleks ongi aeg-ajalt vaja midagi muuta, minna kuskile mujale, vaadata midagi muud, olla kuidagi teistmoodi, vahetada keskkonda. Mingi ootamatu sündmus või õnnetus võib osutada samamoodi väärtuslikuks ja vajalikuks. Seeläbi saadakse endast paremini aru ning märgatakse ka neid takistajaid.

Vaja neid vaid märgata ja tähele panna ning seejärel kohe ka midagi ette võtta nende kõrvaldamiseks. Need on tõsised asjad, nende eitamine või kuidagi enda jaoks õigustamine või nende ilmsikstuleku puhul kellegi teise süüdistamine või kellegi teise peale solvumine on küll kõige viimased asjad, mida võiks ette võtta.

Laias laastus on neid takistajaid viis - ja need on himu, põlgus, laiskus, rahutus ja kahtlus. Neid võib muidugi veel mitut moodi nimetada, loendada ja liigitada, aga nad kõik on kogu aeg meiega koos, täiesti loomulikult.

Vaatame neid lähemalt.

## Himu

Esimeseks takistajaks on igasugune himu, tahtmine, soovimine, igatsus – olgu selleks siis raha, karjäär või tunnustus, asi või inimene, auto või maja, naine või mees; mis või kes iganes. Ka tahtmine kellegi üle võimu saada, panna kedagi enda järele igatsema, enda pärast kannatama, endale võlgu olema, endast sõltuma. Kõike nähakse läbi selle soovi ja tahtmise.

Ka justkui head ja õiged soovid ja tahtmised takistavad. Ka armastus või austus, kiindumus või usk võivad olla takistajad, sealhulgas ka kiindumus oma õpetajasse või vanematesse, kiindumus oma lapsesse, järeltulijasse või õpilasse.

*( - See on minu laps, see on minu töö, minu raha, minu elu... )*

See võib olla ka mingi toit või jook, ilma milleta ei saaks justkui elada, mingi aine, kohvi või tee, alkoholi, tubaka, kanepi või mille iganes sõltuvus, ka seks ja kõik sellega seonduv. Aga selleks võivad olla ka teatud elutingimused, mingid standardid, millest ei taheta ega suudeta loobuda, nagu soe vesi või internetiühendus. Mingi minevikusündmus, mida taga igatsetakse, mingi tulevikuigatsus või mingi koht kuskil, kus sa tahaksid olla. Midagi, millest ei saa lahti, midagi, mis on tähtis, oluline ja vältimatu, mis sul justkui peab kogu aeg olema - raamatud, muusika- või kunstikogu, mis iganes.

See võib olla ka mingitest kommetest või rituaalidest kinni hoidmine, mingi ebausk, mingid numbrid või astroloogilised märgid, mingi pühaks peetav asi, talisman, märk, sümbol, sõna, koht, olukord, inimene, puu, pühapilt, pühakuju, pühakoda, kirik, tempel, mis võib kinni hoida ega lase selgesti näha ega aru saada. Religioon, usund, uskumus, eelarvamus... Põhimõte, ideaal, teooria, õpetus, käsitus... Eluviis,

Juba see, et sulle üldse midagi meeldib, juba millegi või kellegi suhtes poolehoidu tundmine, võib osutada takistuseks. Ka headusesse, head tegemisse võib kiinduda ja kinni jääda.

See on kõige nägemine läbi selle meeldimise, tahtmise, igatsuse, ihaldamise või himustamise, see on kõige nägemine nagu läbi roosade või helesiniste prillide, nagu läbi sellest värvunud vee.



See takistab, see segab ja pidurdab. Sellest saab vabaneda, kui vaadata asjadele puhtalt ja selgelt, nii nagu nad just on, samal ajal ise ennast ja oma tahtmisi kõrvale jättes ja välistades.

## Põlgus

Teine suur takistaja on põlgus, vastumeelsus, ärritus, tigidus, vihkamine, sallimatus, pahatahtlikkus. Ka lihtsalt millegi pahaks panemine, hukka mõistmine, tõrjumine, halvustamine, naeruvääristamine. Ka niisama irvitamine, ilkumine, pilkamine, kellegi alandamine, mõnitamine, kellegi üle õelutsemine.

Niisugune vihkamine ja sallimatus on tolle esimese takistaja, kiindumuse, pahupool, millesse võib sama tugevasti kinni jääda. Vahet pole, kas sulle midagi meeldib või ei meeldi - kummalgi pole tegelikult mingit tähtsust. Ise lased neil ärritustel endale tekkida, ise kogud neid, ise hoiad alles ja ise ka lased neil ennast segada.

Vastikuna võib tunduda mõni keel, mõni rahvas, mõni nahavärv. Eemaletõukavaks võivad osutada kellegi kombed või harjumused, kellegi päritolu, kellegi usund või tavand, eluviis või sõltuvus. Võib tekkida tahtmine kellelegi sellepärast lausa kallale minna, kedagi õpetama hakata, õigele teele juhtima - ja üldsegi mitte pahatahtlikult, vaid ikka selleks, et justkui head teha.

Kellegi või millegi põlastamine võib olla nii omaks võetud, et seda ise ei märgatagi. Peetakse nagu endastmõistetavaks, et mõnd rahvast, mõnd maad, mõnda poliitikut, mõnd riigijuhti tulebki põlastada, naeruvääristada, halvustada. Sama käib muidugi ka mitmesuguste inimlike omaduste ja kalduvuste kohta.

Loomulikult on asju, mis meile ei meeldi - olgu selleks siis mingi lõhn või maitse, nähtus või muutus, inimene või asi, olukord või sündmus - kuid nendesse ei pea kinni jääma, nendega ei pea tegelema, neist saab lahti lasta. Kellegi üle otsustamine ei ütle midagi kellegi teise kohta, see ütleb midagi ikka vaid sinu enda kohta.

E. Roosevelt: *"Suurvaimud arutlevad ideede üle; keskmised sündmuste üle; väikesed arutlevad inimeste üle."*

Tegelikult on väga vähe asju, mille pärast peaks närveldama, hädaldama, muretsema, rahutust tundma, mille eest hoiatada, millega ähvardada. Need kõik on vaid meie endi tunded, mõtted, arvamused, ettekujutused.

Seesuguseid tundeid või tundmusi ei peaks jagama ega levitama. See kõik ei aita kedagi ega paranda midagi ei sinu ega kellegi teise jaoks. Külvad vaid rahutust, tekitad müra.

On kaks olulist avastust, mida on tihtipeale raske taluda või millest raske aru saada ning mis võivad seetõttu ärritada ja erutada ja mida siis seetõttu tahetakse kohe ka teistele ägedasti edasi rääkida ja jutustada, jagada ja kuulutada. Mõlemad on rumalad.

Üks on see avastus, et leidub erinevusi ning teine on see, et kõik muutub. Vaatame neid lähemalt.

Jah, leidub erinevusi. Seda märkame ikka, kui kohtume millegi või kellegi teistsuguse või erilisega, enneolematu või seninägematuga ja avastame, et kõik ei olegi igal pool ja alati nii, nagu me seni olime arvanud või uskunud või teadnud. Et on ka teistsuguseid inimesi, arvamusi või teadmisi, hinnanguid või uskumusi, arusaamisi või tõekspidamisi, et on ka teistsuguseid eluviise, teisi maid, rahvaid, kultuure, hoopis teisi kombeid ja tavasid.

Ja siis räägime sellest, kuidas see meile mõjus, mida me tundsiime, mismoodi me selle vastu võtsime.

Tegelikult ei peaks ju sellised asjad kedagi ärritama ega erutama. Inimesed ongi erinevad. Ei ole vaja midagi ega kedagi võrrelda oma seniste ettekujutuste, hinnangute ega üldse millegagi.

Arvasid sa mida iganes, aga nüüd said millestki veel ja õigemini aru - kuid miks seetõttu ärritada? Seesuguse ärrituse tekkimise põhjuseks oli lihtsalt rumalus, mis tulenes teadmatusest. Seesugustest avastustest rääkimine, teistele kuulutamine ja jagamine on omaenda rumaluse avalikustamine. Seda pole vaja.

Teine justkui tähtis avastus on see, et midagi on muutunud, et miski pole enam see, mis varem...

See on samasugune rumalus. Nagu peaks kõik olema kogu aeg nii, nagu sa seda kunagi nägid või tundsid või teadsid või nii, nagu see oli sinu lapsepõlves või millal iganes.

Miks siis ärritada, vihastuda või solvuda selle pärast, et nüüd ei ole see enam nii nagu varem, kuulutada ja rääkida sellest kõigile, pahandada selle pärast. See on eriti rumal.

Kõik muutub, miski ei jää endiseks, ka sa ise mitte. Seda ei saa kellelegi pahaks panna.

Üks kõige veidramaid, aga samas ka kõige tugevamaid tundeid on soov ise ennast puhtana hoida, puhtalt olla, puhtalt välja tulla, ennast puhtaks pesta - nii otseses kui ülekantud tähenduses. Nagu oleks kõik ümberringi räpane, vastik, must ja rõve ja sa ise oleksid nagu ilmsüütu lilleke selle keskel. See on kiindumus iseendasse,

enesearmastus, enese imetlemine ning sellest vabanemine on tõeline katsumus.

Paljud inimesed elavadki seesuguses mullis, pidades ennast kõige puhtamaks ja paremaks, kõige ilusamaks, osavamaks ja targemaks ning põlastavad, haletsevad ja õpetavad teisi.

Selles mõttes on need kaks esimest takistajat, himu ja põlgus, sarnased - mõlemal puhul võidakse endale ette kujutada, et tehakse midagi head ja õiget maailma parandamiseks, unustades, et see maailm on iseendale loodud ja ette kujutatud. Ollakse parajasti just kinni ise, omaenda himu ja/või/ehk põlgusega.

Mida sa siis õieti vihkad, mida sa ei sallid? Omaenda ettekujutust? Iseennast?

Jajah, see eksitaja, see takistaja võib olla ka enesevihkamine, enesehaletsus, kibestumine, enese alavääristamine. On inimesi, kes nii elavadki, ennast eitades, kaeveldes, hädaldades, teisi süüdistades - nii nagu teised tegelevad hoopis eneseimetlemise ja kiitlemisega. Eksituses ja kinni ollakse muidugi mõlemal puhul.

Ega olegi võimalik kõiki võimalikke takistajaid ja eksitajaid nende kahe esimese puhul üles lugeda ning võibolla piisab nendest näidetest, et igaüks võiks neid ise endas märgata ja avastada ning nende suhtes midagi ette võtta.

Seesugusest põlgamisest ja eitamisest saab vabaneda. Võib mõista, et see oli lihtsalt enda üleskihutamine millegi või kellegi vastu. Võib saada aru, et sinu millegi või kellegi vastu olemine ei tähenda midagi, et seeläbi ei muutu midagi. Sa lihtsalt kütad ennast üles, oled omaenda vägevust täis, pressid ja surud oma tahtmisi.

See on nagu lakkamatu surve all olev keev vesi, mis ei lase midagi selgelt näha. Selle vastu aitab rahunemine, lihtsalt ja kergelt võtmine. Ei pea võitlema, ei pea õiendama, ei pea midagi tõestama. Saab olla vabalt ja rõõmsalt, hästi ja muretult.

## Laiskus

Kolmas takistaja on laiskus, igavus, väsimus, tüdimus, ükskõiksus, hooletus, käegalöömine, minnalaskmine. Ei viitsi, ei jõua, ei saa, ei taha, ei huvita. Kõik tundub mõttetu, kasutu, ebavajalik, raiskamine. Nii nagu eelmiste takistajate puhul, ei pruugi ka seesugune laiskus sugugi selgesti ja igal pool avalduda. Inimene võib väliselt olla vägagi virk, tragi ja korralik, aga tema kodus, autos või garaažis valitseb mustus ja korralagedus.

See on üsnagi tüüpiline - elatakse ja pingutatakse välise mulje loomiseks, samal ajal lastes seesmisel segadusel üle pea kasvada. Õigustustest, nagu ikka, puudust ei tule.

*( - Ah, kes see ikka näeb, kelle see asi on, oma kodu, elan nagu tahan. Mis mõttega ma koristan, kohe on nagunii jälle kõik segi.)*

Paraku just niisuguse hoolimatusega luuakse endale takistusi, alandatakse ennast. Seesmine segiolek ja rämpkus ei lase õieti millelegi keskenduda, millestki selgesti aru saada ega õigesti näha. Vähe sellest - seesugune laiskus ja hoolimatus, mida peetakse omaenda isiklikuks ja sisemiseks asjaks, võib kergesti välja valguda ja avalduda hoopis mujal ja muud moodi, täiesti ettenägematul viisil.

Oma ümbruse hooletusse jätmine mõjutab paratamatult ka muid valdkondi. Nagunii hakkad varsti teisigi asju hooletusse jätma, kuna tunned, et nii on mugavam. Paljudest väikestest minnalaskmistest võib lõpuks saada üks suur käegalöömine ja hoolimatus.

Ja jällegi võib endal olla seda väga raske märgata, sest kõik algab ju väga väikestest pisiasjadest.

*( - Milleks hommikul voodit korda teha? Õhtul ajad ta ju jälle segi.)*

Ja nii see lähebki. Ei viitsi õhtul hambaid pesta, pikemat maad kõndida? - Varsti ei viitsi üldse enam ennast eriti pesta ega liigutada.

Kui sa ei liiguta oma keha, siis jääb see kängu ega saa endaga hakkama. Kui sa ei korrasta oma meelt, mõtteid ja tundeid, siis ka need lähevad segi, siis ei suuda sa ka nendega toime tulla. Su elamine kattub tolmuaga, sest sa ei viitsi sellega tegeleda, kuid samal ajal tolmuab ka su teadvus, su meel ja mõtted, ilma et sa seda märkaksid või sellest arugi saaksid.

Hoolimatus iseenda suhtes hakkab avalduma hoolimatusena kõige suhtes.

*( - Mis mõte sel on, mis see minu asi peaks olema, miks see mulle peaks korda minema? Nagunii ei tule midagi välja, kõik läheb alati viltu.)*

Ja varsti sa loobudki kõigest, ei teegi enam midagi, kõik tundub mõttetu ja kasutu, tekib masendus, väsimus, tülpimus, depressioon.

See on nagu kinnikasvav, roiskuv ja mädanev tiik, millest ei näe varsti enam midagi läbi. Sellesse kleepuvasse, sooja, mõnusasse ja mugavasse mutta on väga lihtne vajuda ja kinni jääda - selleks pole vaja midagi teha.

Tunne, et millelgi pole mõtet, on samasugune illusioon ja eksitus nagu seegi, et kõigel on mingi mõte. Selle vastu aitab pidev ja teravdatud tähelepanu koos hädavajaliku energiaga.

## Rahutus

Neljandaks takistajaks on asjatu rahutus, ärevus, sekeldamine, muretsemine, rahmeldamine. Tahtmine sekkuda, kontrollida, silm peal hoida, ise kõik ära teha. Tahtmine midagi muuta, kuskile jõuda, kuskilt ära minna, midagi saavutada, ära teha, valmis saada. Ka hirm, kartus, ebakindlus, et ei jõua, ei jaksa, ei saa hakkama, ei tule toime. Tahtmine õiendada, oma arvamust avaldada, kedagi õpetada, paika panna, kellelegi midagi ütelda, midagi lõplikult selgeks teha, kedagi karistada, lahti lasta, vallandada.

Kogu aeg on kiire, aega ei ole, kuhugi ei jõua, kõik on pooleli, korrast ära, miski ei saa valmis.

Sageli kaasneb sellega mingi korduvalt ringiratast käiv lugu, mida endale räägitakse, millega ennast piinatakse ja vaevatakse. Sealhulgas ka süütunne millegi pärast, mis rahu ei anna.

### A. Alliksaar: *Ja sünnitakse, kuigi tuleb surra.*

Jällegi ei pruugi see avalduda alati ja igas suhtes. Näiteks võidakse sellisel viisil olla ärevuses oma lapse pärast, lastes tööasjadel rahulikult ja võibolla lausa ükskõikselt kulgeda, mõnikord aga ka hoopis vastupidi.

Selline rahutus või rahulolematus võib avalduda vaikselt ja endalegi märkamatuks. Mõtted rändavad rahutult ringi, iialgi ei peatuta ega süveneta millessegi, kogu aeg nagu tahaks midagi, millegagi ei olda rahul. Muretsetakse kunagi toimunu pärast, ollakse ärevuses eelseivate sündmuste paines. See võib olla ka ärevaks tegev tunne, et kuskil või kellegagi toimuvad just praegu mingid olulised sündmused ja sa ei tea neist midagi ning pead seetõttu otsekohe ühendust võtma, suhtlema, uudiseid vaatama vmt.

Seesugused ärevushäired võivad minna lausa haiglaslikuks, kui neid õigel ajal tähele ei panda ja nende suhtes midagi ette ei võeta. Mõõdukal kujul on nad üsna loomulikud.

Tasub jälgida oma meeleolusid ja mõtete liikumisi, panna tähele, kuidas nad mõnikord täiesti asjatult mingi täiesti kasutu küsimuse ümber keerlevad. Sellest saab nii mõndagi õppida, saada aru, millest ja kuidas võib tekkida rahutus. Märgates neid mustreid, pannes neid tähele, saades aru - ja lastes lahti.

Need on ju vaid sinu enda mõtted, ei midagi muud. Nad ei kuulu sulle ega mitte kellelegi, neil pole mingit väärtust, sa ei pea neist kinni hoidma. Sa teed ise endale liiga, kui sa neid üle tähtsustad, end nendega seostad ja samastad. Seda pole vaja.

See on nagu lakkamatult lainetav vesi, mis ei lase selgelt enda sisemusse näha. Sellest vabanemiseks on kõige paremaks abiliseks puhkuse võtmine, rahunemine, loobumine, lahtilaskmine.

On inimesi, kes selleks otstarbeks kasutavad alkoholi - saadavad kõik pikalt, joovad ennast täis, lähevad "tsükklisse" ja tulevad sellest välja - ning kõik algab uuesti.

See ei ole muidugi lõplik vabanemine, milleni võib jõuda vaid sügava seesmise rahu kaudu.



## Kahtlus

Viies ja viimane takistaja selles loetelus on kahtlus, kahtlemine, kahtlustamine, umbusk, võõrastamine, skepsis. See on üks kõige võimsamaid takistajaid. Midagi ei usuta, kedagi ei usaldata, milleski ei olda kindel.

*( - Kõik tahavad mind alt vedada, kõik petavad ja valetavad, igal pool on salasepitsused ja vandenõud, salakokkulepped ja sobingud. Kõik ametnikud on ära ostetud, kõik poliitikud tantsivad kellegi pilli järgi, kuskil tõmmatakse niite, nagunii keegi teenib selle pealt, nagunii on iga asja taga midagi muud, miski pole kunagi see, millisena see paistab. Meiega ainult mängitakse, ainult lollid ja naiivsed usaldavad ja usuvad, targad seevastu säilitavad kaine mõistuse ja kahtlevad kõiges.)*

Sellega kaasneb tihtipeale veel nende *lollide* halvustamine ja naeruvääristamine, millega seesugust suhtumist omakorda võimendatakse.

Seesugune lakkamatu kahtlustamise ja umbusaldamise mürk pärsib ettevõtlikkust ja tegutsemist ning halvab igasugust koostöötahet. Kui pead pidevalt olema hirmul, et keegi võib sind alt vedada, sinult midagi pihta panna, varastada või röövida; kui sa ei saa usaldada isegi oma kõige lähedasemaid inimesi; kui sa pead kogu aeg olema valvel, kõigel silma peal hoidma, kõike üle kontrollima, siis jõutakse peagi olukorrani, kus olulised ja vajalikud asjad jäävad toppama ning uued mõtted ja ideed üldse alustamata. Tead juba ette, et sellest ei tule midagi välja, kuna alati võidakse su hea idee lihtsalt ära näpata, ära kasutada või kellelegi teisele maha müüa.

Kui tulebki pidevalt karta, kui kõik kahtlustavad nagunii kõiki, kui igaüks võib olla äraandja ja reetur, kui igaüks võib sinu peale kaevata - siis püüadki võimalikult vaikselt ja tagasihoidlikult olla, midagi üritamata, millegagi silma paistmata. Omaaegses Nõukogude Liidus ja selle satelliitriikides olid seesugused hirmud valitsemise teenistuses - kõik hoidsid kõigil silma peal ja kaebasid, kui vähegi said. Ega see pideva kahtlustamise ja umbusaldamise mürk sealt veel kuhugi kadunud ole ning ilmselt jääb see nende maade ja rahvaste edenemisel oluliseks takistajaks veel aastakümneteks.

Seesugune kahtlemine ja kahtlustamine pärsib siirust, usaldust, austust ja lugupidamist teiste inimeste suhtes, teistsuguste vaadete ja tõekspidamiste suhtes. Ei usuta, ei suudeta näha ega mõista, kui midagi tehakse ja pakutaksegi, aidatakse ja toetatakse lihtsalt heast südamest, ilma mingit omakasu püüdlmata, ilma midagi vastu soovimata. Mida vähem mõistetakse teiste inimeste motiive ja taotlusi, seda enam neid kahtlustatakse ja umbusaldatakse

*( - Kõik mehed tahavad teadagi mida, kõik naised tahavad vaid kellelegi pähe istuda, kõik tahavad sind lõksu meelitada, sulle ära teha, sind ära kasutada.)*

See võib viia lausa haiglasliku tagakiusamismaaniani, paranoilisele mõtlemisele, lakkamatu hirmuni, pideva kartuseni.

Selle hulka käib ka kahtlemine iseendas, tarbetu eneseanalüüs, kõhklemine ja ebakindlus.

*( - Kas ma ikka olen õigel teel, kas ma ikka sobin, kas minuga arvestatakse, ega ma valet muljet jätnud, mida minust mõeldakse?)*

See võib viia tahtmiseni vältida üldse suhtlemist, olla peidus, varjatud, endasse tõmbunud, kõigest eemal ja ära. Sellest võivad areneda tõsised suhtlemishäired, raskekujuline introvertsus, autism jmt.

*Istun tasa maja taga ja ei keegi mind seal näe. Vahel piilun nurga tagant, vahel välja pistan käe. Käega näitan ainult korra, ainult korra - rohkem ei. Ja siis istun jälle tasa, sosistan juhhei, juhhei.*

Suurim eksitus ongi kartus eksida. Ja see kõik on mõistuse kasutamine takistajana. See on nagu mürgitatud vesi, milles ei saa midagi kasvada, õitseda ega vilja kanda.

Selle vastu aitab usaldus, sõbralikkus, veendumus, enesekindlus, siiras pühendumus.

\* \* \*

Kõigi nende takistajate eemaldamiseks on kõige rohkem abi täielikust tähelepanust ja teadvustamisest, täielikust meeleselgusest. See on teravdatud tähelepanu jäägitu koondamine, täielik fokuseerimine just sellele, mis toimub, mis leiab

parajasti aset, mis on just käsil. Selle täieliku meeleselgusega nähakse lihtsalt ja selgesti läbi kõigest, rahulikult, ilma üllatumata, ilma mõtlemata ega analüüsimata.

Selline teravdatud meeleselgus, täielik teadvustamine peakski olema pidev, kogu aeg toimiv meeleseisund.

Teine hea abiline on läbistav mõistus. See ei ole niisama mõtlemine, mis rändab ringi ja on objektidele suunatud, see on pigem intuitsioon, taipamine, nagu välklambi sähvatus pimedas toas. Kõigepealt taipamine, mis see on, seejärel nägemine ja mõistmine, millest see koosneb. Siis eemaldub juba "ise" ja kõik sellega seonduv, siis saabub nägemine ja mõistmine, et kõik lihtsalt tuleb ja läheb ega juhtu kellelegi. Kõrgeim tase on aga saavutatud siis, kui meeles ei ole enam midagi, kui teadvus on täiesti tühi ja sõltumatu, täiesti lahti ja avatud. Siis pole enam vaja ka õpetajat.

Kolmas oluline abiline on kõike võitev jõud, vägi, võimsus. See toob kohe hetkesse, olevikku, paneb energia kõigisse tegemistesse, toob tervikusse, kõiksusse. See on hädavajalik pingutus selleks, et olla pidevalt hetkes, olla kohal, praegu ja siin. See eemaldab ja neutraliseerib ka need viis takistajat, millest siin jutt oli.

Siis läheb selgeks. Me ei pea kellekski saama, me ei pea midagi muutma, kuidagi muutuma või arenema, edenema, saavutama. Me võime olla nii, nagu me oleme.

## Tee mida tahad

Igale teole, tegevusele, igale liigutusele, igale sõnale eelneb kavatsus, tahe, tahtmine, tahtlus seda teha, seda korda saata, seda välja ütelda. Ning see kavatsus, see tahtmine tuleb meelest, teadvusest.

Kuid igal teol on tagajärjed. See on *karma*, aga selles pole midagi müstilist. Karma ongi tegu koos kõigi sellest tulenevate tagajärgedega.

Ei saa väita: ma ei tahtnud seda ütelda! – Tahtsid küll. Sa ju ütlesid seda. Sa ehk ei tahtnud tagajärgi, mis sellele järgnesid? - Ja see on päris suur vahe.

Niisamuti on iga asjaga, iga tegevusega, iga sündmusega. Iga lause, iga sõna on tegu. Iga liigutus, pilk, naeratus, muigamine, on juba tegu. Iga meie hingetõmme, iga meie samm on tahtlik tegevus ja sellel on tagajärjed. Kõik tuleneb meelest ehk teadvusest.

Kõike, mida me teeme, teeme paratamatult meelega, mitte kogemata. Vähemalt võiksime teha, võiksime sellega arvestada, seda silmas pidada, meeles hoida.

Tegelikult on iga mõte juba tegu. Enne kui midagi kavatsetakse, teha tahetakse, ollakse ka sellele mõteldud, vältimatult, kasvõi hetkeks. Teisiti ei saagi.

Iga mõte muudab maailma. Juba igal mõttel, mõttesähvatusel on tagajärjed, *karma*. Mõtted on sama reaalsed nagu mistahes muudki asjad, sündmused või nähtused. Kõik tuleneb teadvusest ehk meelest, koos kõigi tagajärgedega.

Mõte loob selle, mida ta mõtleb. Tee mida tahad, aga siis ka tõesti taha seda teha, mida sa teed. Saab mõtelda, saab teadvustada, saab olla täielikult selles, mida just tehakse, mida just hakatakse tegema, kuni kõige pisemate liigutusteni, kuni kõige väiksemate tegudeni, alati, kogu aeg, pidevalt, igas olukorras. Muidugi on see esialgu pingutus, muidugi ei jõua selleni keegi kohe ja niisama lihtsalt, aga selleni võib jõuda.

Sellepärast ongi oluline meelt arendada, harjutada, praktiseerida, treenida, et meel ei reageeriks niisama lihtsalt ja kogemata ettejuhtuvatele stiimulitele, ei läheks niisama rändama, ei hargneks laiali, vaid oskaks ja saaks teha õigeid valikuid ja

otsuseid. Näeks läbi ja mõistaks asjade olemust ja struktuuri, ei teeks midagi tahtmatult ega kogemata.

Üksnes arendamata meel on nõrk, abitu, saamatu, sõltuv asjaoludest, stiimulitest, illusioonidest, ettekujutustest.

Nõnda vist oleks õigem soovitada ja püüelda selle poole, et tõesti tahta seda, mida teed, päriselt, seda mõistes, sellest aru saades, teadlik olles.

Tee mida tahad, aga siis ka tõesti taha seda, mida sa teed, koos kõigi sellest tulenevate tagajärgedega.

## Teha pole midagi

Tegelikult ei pea kannatama, võib vabalt olla, kõik on olemas.

Me oleme väga nõrgad. Peaaegu iga asjaolu võib meid rööpast välja lüüa. Kellegi ütlemine, millestki teada saamine, millegi nägemine, kuulmine, mis iganes. Me sõltume nendest.

See põhjus, mis tekitab kõiki neid kannatusi ja ebameeldivusi, on väga tühine ja tilluke, väike ja pehme asjandus. Sellest poleks isegi vaja eriti pikalt ja põhjalikult rääkida, sellega ei peaks üldse eraldi tegelema, selle pärast pole vaja muretseda.

Kõik need ebameeldivused, kannatused, mured ja hädad ei puuduta kuidagi just sind isiklikult. Vaata neid eemalt ja sa näed, palju lihtsamalt ja selgemalt, et neil ei ole sinuga mingit seost. Tõuse pinnale, astu välja, ära muretse enda pärast, ära võta midagi isiklikult, ära põe.

Vihm ei saja ju sellepärast, et sind ärritada, miski lärm ei kosta sellepärast, et just sind närvi ajada. Ainult sa ise võid lasta ennast mõjutada, see on vaid sinu otsus ja sinu võimalus – kas lased millelgi endale mõjuda või mitte, kas see mõjub sulle või mitte. Ainult sina saad seda teha - ja ainult sina saad selle ka tegemata jätta.

Teha pole midagi ja pole ka vaja. Kui sa jätad enda välja, siis pole ka kedagi, kellele midagi võiks mõjuda. Kui sind pole, siis ei saa keegi sind ka kahjustada, sulle viga teha, sind kuidagi solvata. Nii lihtne see ongi.

Kui sind midagi ärritab, midagi häirib, närvidele käib, kuidagi ebameeldivalt – või ka meeldivalt – mõjub, siis sa ei pea sel puhul midagi tegema, kuidagi reageerima. Vahet pole.

Võid märgata, võtta teadmiseks – ja unustada. Sa ei vastuta selle eest, see ei puutu sinusse, see ei käi sinu kohta. Sa ei pea igal puhul kohe reageerima, sa ei pea igas olukorras midagi kohe ette võtma, midagi tahtma või muutma või parandama või saavutama ega üldse kuidagi erutama ega närvi minema.

*Vihastumine on iseenda karistamine kellegi teise eksimuse pärast.*

Igasugune kiindumine, tõsiselt võtmine, seostumine on sõltuvus. Ka viha ja vihkamine on seos ja sõltuvus, nagu üldse kõikvõimalikud tunded, vajadused, soovid ja tahtmised. Miski ei pea

isiklikult sinusse puutuma, sa ei pea ennast seostama. Märkad, tunned ära – ja lased lahti.

Maailmal, mida sa näed ja tunnetad, kõigil nähtustel, inimestel, loomadel, puudel, pilvedel jne – ei ole sinuga, sinu isiksusega, sinu endaga mitte mingit tegemist ega seost, kõik see maailm elab ja on nii nagu ta on ja lase tal siis olla.

Tahtmine on see, mis kõik ära rikub. Kui sa tahad midagi, mis sind ei taha, tahad kuhugi, kuhu sind pole kutsutud, siis see segab, see rikub. Valesti tahtmine, oma tahtmise peale surumine, oma soovide ja lootmiste sees olemine, see on kõigi kannatuste, ebameeldivuste, hädade ja õnnetuste põhjus.

Igasugune tahtmine või soovimine on juba kohe, algusest peale vale mõte. See, kes midagi tahab või soovib, on juba eksituses. Midagi tahta või soovida saab see, kes pole kohal, kellele tundub, et ta on millestki ilma, kel on millestki puudus, kes pole millestki aru saanud, kes pole rahul.

Rahul olemine ei ole ükskõiksus ega kõigega nõustumine, kõige heaks kiitmine. Rahul ollakse kõigepealt endaga. Ollakse rahul sellega, kes ja kuidas just parajasti ollakse ega lasta ennast häirida millestki ega kellestki, ei soovita ega taheta seejuures midagi. Ei panda ise ennast selle maailma sisse, ei arvata ega hinnata selles midagi.

Ja mis on siis õige? - Ei ole vaja midagi tahta ega loota. Las nemad tahavad, las nemad ootavad ja loodavad, las nemad kutsuvad. Ole olemas, ole nähtav, ole lihtsalt avatud. Las võimalused tulevad, kui nemad tahavad tulla. Ei ole vaja midagi põlata ega välistada. Võib lihtsalt vaadata, tähele panna, olla huvitatud. Ei pea midagi soovima ega tahtma, kõik on nahunii võimalik.

Teha tuleb seda, mida just parajasti on vaja teha. Täita oma tavalisi kohustusi, olla kohal ja vajalik, loomulikult ja endastmõistetavalt, ilma kuhugi trügimata, ilma kellegagi võistlemata.

Sa ju võid ikka kõike näha ja tunnetada, suhtuda ja suhelda ka nii nagu ise tahad, omamoodi, omaenda läbi, omaenda arvamuste, mõtete, hinnangute sees olles ja nende läbi. Miks ka mitte.

Võib selle abil ka *võita sõpru ja mõjutada inimesi*, neid tunnustades ja tänades, kiites ja imetledes ning pöörates erilist tähelepanu just nende isiksusele. Üks võimsamaid mõjutajaid on seejuures inimese nime lausumine või kirjutamine, sest omaenda

nime armastavad kuulda ja näha kõik. Sinu nimi seostub sinu jaoks ju kõige otsesemalt sinu endaga.

Seesugused mõjutamisvahendid on küll üsna kahtlase väärtusega ja ka kergesti läbinähtavad, mistõttu ei tahaks neid eriti soovitada. Muide, nimi ja isiksus on omavahel tõesti seotud ning suurema vaimse pöörde või "ümbersünni" puhul saadakse tihtipeale ka uus nimi.

Sel kõigel pole sinu endaga ikkagi mingit seost. Kuitahes palju sind ka ei tunnustataks, ei huvita tegelikult kedagi sinu himud või vihkamised, sinu soovid, tahtmised või tunded. Keegi sind ei hinda ega igatse ega tunnusta, keegi sind ei ähvarda ega hirmuta, keegi sind ei vihka, kellelgi pole sinuga asja. Sinul pole üldse vaja selle pärast muretseda.

Teha pole midagi.

Lao-zi:

*Kui pole tarkust, pole ka muresid.*

*Kui kaugel on jah ja ei?*

*Mis vahe on heal ja halval?*

*Mida peab kartma ja mida kahetsema?*

*Mõttetult, lõputult.*

*Rõõm ja pidu kevadel.*

*Rahvas kõik on välja tulnud.*

*Minul ainult vaikne meel*

*nagu laps, kes naeruta.*

*Ükskõikselt ja pöördumatult.*

*Kõikidel on nii palju.*

*Minul mitte midagi.*

*Segaduses, rumalalt.*

*Kõik on nõnda valguses.*

*Mina ainult hämaras.*

*Kõik on nõnda arukad.*

*Mina ainult muretu*

*nagu laine, mis ei püsi.*



*Kõik nad teavad, mida teevad.  
Mina ainult algeline.  
Mina ainult erinev.*

*Toitvat ema armastan.*

## Maatriks

Sa ise oled selle maailma endale loonud, konstrueerinud, ette kujutanud, ehitanud selle maatriksi, kus oskad käituda ja reageerida, vihastuda, solvuda, pettuda, saavutada, nautida, rõõmustada, kõik läbi sinu enda. Sa ise otsid, leiad ja saad seda kõike, sinul endal on seda vaja, mitte teistel.

Sa võid vabalt arvata, et just sina oledki see kõige olulisem, et sinu tunded, mõtted, arvamus, seisukohad on õiged, et sina teed kõike õigesti, et just sina oled see, kellega kõik peaksid arvestama. Sa ise olid see, kes selle oma väikese pehme asjanduse kõvaks ajas, oma eneseteadvuse täis puhus ja selle üle uhkust tundis. Sa ise lasid ennast ärritada ja erutada. See tundus olevat nii loomulik, see lasi elada, see oli midagi sellist, mille peale sai tõesti kindel olla.

Keda siis veel usaldada kui mitte ise ennast.

*( – Mina ju olen see, kes teab!)*

Ilma sellise enesekindluseta, ilma endasse uskumiseta läheksime võibolla hulluks, hüppaksime katuselt alla.

Tegelikult on seesuguse uskumuse ja usalduse kuidagi kahtluse alla seadmine vägagi revolutsiooniline, lausa ohtlik, see ei saa meeldida kellelegi.

*( – Kas siis minul polegi õigus?)*

Iga kord, kui kellegi isiksust on puudutatud, tekib kohe ärritus ja tõrge.

Aga teha pole midagi. Oli siin juttu, kuidas me tihtipeale kannatame sellepärast, et teised inimesed muutuvad.

*( – Miks sa mind enam ei armasta?)*

Eks ole, armastab ta või ei armasta, kuid korda läheb see üksnes sulle. Sina hoolid sellest, sina igatsed seda, aga kes sa ise oled? Võibolla hoopis oled sina muutunud? Ega sa ole ju see, kes sa olid kümme aastat tagasi, isegi eile polnud sa päris see, kes sa oled täna.

Kes see siis õieti on, kes kannatab, tunnetab ebameeldivusi? - Paljugi, mis sulle kunagi korda läks ja midagi tähendas, nüüd on aeg edasi läinud, nüüd on sulle hoopis teised asjad saanud olulisteks. Sa oled muutunud, sinu mõtted ja hinnangud on

muutunud, sa pole enam see, kes sa varem olid. - Aga kes sa siis tegelikult oled, võiks küsida.

Sa võid näha, et mingit tegelikku "sind" pole üldse olemas. Seda pole kunagi olnud ega saa ka kunagi olema. Kõik sinu arvamused, mõtted, hinnangud, väärtused muutuvad ja see ongi loomulik. Sa ise oled oma mõtete, arvamuste, eelarvamuste ja hinnangute autor, sa ise oled nad endale tekitanud. Need ei ole sina, sa ei pea ennast nendeks pidama, see on sinu looming, sinu lugu, mida sa oled endale kogu aeg jutustanud ja lasknud jutustada, ise seda kogu aeg kinnitades. See oli veel üks ettekujutus, millest võib samuti lahti lasta.

Iga lause, mis algab sõnadega "*Aga mina...*", "*Aga minule...*", "*Miks mina...*", "*Miks mind...*", sisaldab juba paratamatult ekslikku ja vale mõtet.

Sinu maailmavaade, kõik sinu põhimõtted, arvamused ja tahtmised, kõik sinu soovimised ja meeldimised koosnevad üksnes sinu enda ettekujutustest. Ja selle kõik oled sa teistelt omandanud, õppinud, lugenud, kuulnud või näinud ja ehitanud, lasknud endale tekkida. See on see roigastest tara, maatriks, mille sa enda ümber oled kokku klopsinud, mille läbi sa kõike näed ja hindad, lahterdad ja paned paika, otsustad ja tegutsed. See on illusioon, see on sinu ettekujutus ja tegelikkusega pole sel mingit seost.

Ometi otsustad ja teed, tahad ja soovid just selle põhjal, mida sa arvad, mõtled ja hindad. Ja siis imestad, kui sinu otsuste ja tegude tulemused ei ole sellised, nagu sa olid arvanud, mõtelnud ja hinnanud. Põhjus on üsna ilmne - sa olid pidanud oma arvamusi, mõtteid ja hinnanguid tegelikeks, sa olid uskunud, et sinul on õigus.

Kuidas sellest vabaneda? - Väga lihtne. Tõsta see maatriks, see lahterdus, see tara kõrvale. Lase sellest lahti. Vaata otse, puhtalt ja selgelt. Ära arva ega mõtle kellestki ega millestki midagi, ära hinda midagi. Teha pole midagi. See segab, see petab ja moonutab, see ei lase näha.

Mis see sinu asi peaks olema, mida keegi võib arvata, miks peaks sind kellegi arvamus või midagi üldse sulle korda minema, sind kuidagi ärritama, see ei puuduta ju sind kuidagi. Ja samamoodi pole mingit tähtsust ka sellel, mida sina just parajasti tunned või arvad, mis sulle meeldib või ei meeldi.

Kellele peaks üldse korda minema see, mida sina millestki arvad, midagi mõtled. Kui keegi pole selle vastu huvi tundnud, siis pole vaja ka sellest rääkima hakata. Ja kui keegi tundiski huvi, siis

tõenäoliselt vaid selleks, et saada ise kinnitust omaenda arvamustele ja mõtetele, et saada kinnitust, et keegi mõtleb ja arvab ka samamoodi. Mõnikord nimetatakse seda ka sõpruseks.

Kui see, mida näed, loed või kuuled, ei sobi parajasti kokku sellega, mida sa olid endale ette kujutanud ja arvanud, küllap siis ei sobinud sinu ettekujutused ja arvamused kokku sellega, mida sa nägid, lugesid või kuulsid, muud midagi.

Sellel, mida sa näed või kuuled, ei ole midagi viga, see lihtsalt on see, mida sa näed ja kuuled, aga see ei pea kuidagi sinusse puutuma. Ei pea vihaselt tormama õiendama, ümber tegema või parandama, ei pea kedagi hakkama õpetama, midagi kellelegi selgeks tegema. Võib rahulikult mõelda järele ja teha ümber või parandada hoopis omaenda ettekujutusi ja arvamusi.

Palju kordi on seda öeldud: *“Muutu ise – muutub ka maailm.”* Elamise ja elus olemise puhul on muutumine väga oluline. Elu ongi muutumine.

Veelgi parem oleks loobuda üldse kõigist neist ettekujutustest. Sina ei ole oma tunne või mõte, ettekujutus või arvamus, need ei kuulu sulle, nad ei ole sinu omad. Sul pole tegelikult vaja nendega arvestada, nendest kinni hoida, neist saab lahti lasta, nad ei ole midagi väärt, nendest kinni hoidmine tekitabki kannatusi.

Õigupoolest oleme selle programmi endale installeerinud tänu kasvatusesele, haridusele ja kogemustele. Meil on seeläbi kujunenud maailmapilt, minapilt, maailmavaade ning me kasutame seda programmi elamiseks ja olemiseks. Aeg-ajalt ikka laadime alla uuendusi, saame midagi rohkem teada, omandame uusi kogemusi.

Paraku aga kipume unustama, et see pilt, mida me näeme ja vaatame, see maailmapilt või minapilt, on siiski vaid pilt, aga mitte see maailm ise. See on vaid kasutaja ekraanipilt, *user interface*, mille me saime juba koos selle programmiga, mis meil pidi aitama elada ja olla. Eks muidugi oleme seda pilti endale mugavamaks ja ilusamaks teinud, värve muutnud, sagedamini kasutatavad funktsioonid käepärasemaks paigutanud.

Kuid reaalse maailmaga, päris eluga on sellel pildil üsna vähe ühist. See on vaid mingi mudel, mingi lähendus. Me võiksime juba siis sellest aru saada, kui märkame, et paljud selle funktsioonid lihtsalt ei tööta. Me võiksime aru saada, et kogu seda elamiseks ja olemiseks mõeldud programmi on üldse hakatud kirjutama üsnagi valedest alustest ja eeldustest lähtudes. Aga ometi hoiame sellest kinni, usume, et see on õige ja adekvaatne ja võime oma

maailmavaate nimel lausa kellegagi tülli minna, oleme võibolla valmis selle eest koguni surema.

Veelgi hullem - me peame seda enda omaks, peamegi ennast selleks, koguni arvame, et me ise olemegi see minapilt, see maailmapilt, see maailmavaade.

A. Schopenhauer kirjutas sellest terve raamatu: "*Maailm kui tahe ja kujutus*".

Tegelikult saab elada, nähes läbi trikid, kõik need illusionistide vigurid ja silmamoondused, vaadates seda kõike nagu lihtsalt ühe kasutaja ekraanipilti - ning tunda palju tõelisemat rõõmu, päriselt. See ongi valik - kas võtta sinine või punane tablett.

Kannatused ja ebameeldivused on hõõrdumised, kriimustused, haiget saamine, kui see sinu maatriks pörkub kokku teistsuguste oludega ning need ei ole kooskõlas sinu ettekujutustega, ootuste või arvamustega. See teebki õnnetuks, see ongi kannatus.

Mitte sina ei kannata, vaid sinu ettekujutused kannatavad. Sinu ettekujutused pörkuvad teiste ettekujutuste vastu, saavad viga ja nõuavad tähelepanu.

Sa ei pea oma ettekujutustele tähelepanu pöörama, sa võid neil lasta lihtsalt olla. Neil ei ole tegelikult mingit tähtsust. Noh, kujutasid endale midagi ette, väga tore, aga siis selgus, et kujutasid seda valesti ette, mis siis sellestki. Ei ole vaja igasse oma ettekujutusse klammerduda, sellega suhestuda, seda isiklikult võtta, selle pärast ägestuda, solvuda või midagi selle puhul teha. See pole üldse oluline, sellest võib lahti lasta, see ei tähenda midagi, see ei pea kellelegi korda minema, ka mitte sulle endale.

Samamoodi pole vaja olla kuskil mujal, ära, eemal, muretseda või rõõmustada selle pärast, mida pole, kuskil minevikus või tulevikus, kiristada hambaid mingi kunagise ülekohtu pärast või uhkeldada oma kunagiste võitudega, närida küüsi mingite tulevaste õuduste kartuses või kannatamatult oodates suurt õnne. Sa võid küll mõtelda või karta, loota või muretseda, planeerida ja kavatseda mida iganes, kuid tegelikult läheb ikka teisiti kui arvasid, lootsid või kavatsesid.

Ka seda pole vaja. Sa ise oled ennast oma mõtete, kavatsuste, murede, kartuste ja lootuste sisse pannud, nad endasse kutsunud, sa ise kujutad ennast nende sees olevana, hoiad neist kinni.

Kõik meeleolud, kõik asjad ja inimesed, kõik muutused ja sündmused on ajutised, nad tulevad ja lähevad, nad ei paku kunagi täielikku rahuldust ning nad kuulu sulle ega üldse kellelegi.

Sündmused ja asjaolud lihtsalt juhtuvad, sattuvad kokku, tulevad esile ning pole meie võimuses neid juhtida ega kontrollida.

Küll aga saab juhtida ja kontrollida seda, kuidas me neid vastu võtame, kuidas nad meile võivad mõjuda.

## Hetkes olemine

E. Enno: *Mis oli, see on läinud, mis tuleb, alles ees.*

A. Alliksaar: *Ei ole paremaid, halvemaid aegu, on ainult hetk, milles viibime praegu.*

Kõik, mis kunagi juhtus ja oli, see kõik on juba juhtunud ja ära olnud, see on nüüdseks möödas. Võibolla keegi mäletab, kellelegi võis see kuidagi korda minna, miskit võib sellest alles olla, aga sellega ei saa enam midagi ette võtta. See oli ära, seda ei saa kuidagi muuta, selle pärast pole vaja muretseda, see on läinud ja seda pole enam olemas.

Tõsi on muidugi ka see, et ega meil oma elu mõtestamiseks ja korrastamiseks eriti palju muid vahendeid olegi kui ikka see, mis juba oli, mida me mäletame, mida me seni oleme kogenud ja mõistnud, millest me oleme aru saanud. Kõik need kunagised kogemused ja õppetunnid, see tee, mille me oleme läbinud ja seljataha jätnud.

Ega neid tõesti olulisi kogemusi ja mõistmisi, sündmusi ja juhtumisi olegi nii lõputult ja arutult palju. Oluline on vaid see, kuidas me neist nüüd aru saame. Miks ja kuidas me siis olime, kellele ja kuidas me võisime siis midagi olla ja tähendada. Seesugused arusaamised muudavad midagi küll, vägagi oluliselt.

Oluline on see, kuidas me nüüd ise oleme. Oli, mis oli, seda muuta enam ei saa, saab vaid sellest lahti lasta, andeks anda, vabaneda. Sellest ei pea enam kinni hoidma, see oli juba ära, seda enam ei ole.

Hoopiski pole olemas seda, mis tuleb ja võib tulla. Kõike võib tulla, aga see on praegu vaid meie ettekujutus, mõte, unistus või hirm.

Saab lahti lasta nii minevikust kui tulevikust. Need on illusioonid, ettekujutused, arvamused, suhtumised. Saab olla, midagi teha, midagi muuta just nüüd ja siin. See on ainus, mis on tõeline ja päriselt.

Aga ka see praegune hetk on väga ajutine, ka see ei jää püsima, seda ei saa kinni hoida, seda pole kunagi varem olnud ning seda ei tule enam kunagi uuesti. Seetõttu pole vaja kohe

reageerida ka just praegusel hetkel toimuvale, just nüüd juhtuvale sündmusele, olukorrale, inimesele või millele iganes. See muutub nangunii, läheb mööda, kaob, kasvab suureks, saab vanaks, sureb ära. Ja samamoodi muutuvad ja lähevad mööda ka kõik meeleolud, tunded, mõtted, tahtmised, soovid ja arvamused.

Võib näha ja teada, kuidas kõik on tulnud, kuhu kõik läheb, ilma sellest midagi arvamata või mõtlemata. Võib näha ja teada, kuidas asjad juhtuvad just praegu.

Paned midagi tähele, märkad, näed, kuuled, tajud midagi, väga täpselt, väga hoolikalt ja keskendunult. Nii nagu see on, ei enda vaateviisist ega ka kellegi teise omast lähtudes.

Ja seejärel mõistad ja saad aru, kuidas ja miks see just nüüd, siin ja niimoodi on ja toimub. Mõistad seda väga loomulikult viisil, puhtalt, vahetult. Saad aru põhjustest, olukordadest ja tingimustest, mis selle tekitasid ning saad ka aru, miks ja kuidas see peagi jälle kaob. Vahet pole, kas tegemist on millegi ainelisega või sinu enda mõttekujutluse või meeleoluga. Oli see saadud sõnum või nähtud vaatepilt, kellegi liigutus või ütlemine, sinu mälestus või idee. Kõik tekib ja kaob, kõik on ajutine, kõik sõltub tingimustest ja seda kõike pole meil võimalik kontrollida ega juhtida.

Niipea kui aga mängu tuleb meie endi suhe, suhtumine, seos sellega, mida me parajasti näeme ja tajume ja millest me just oleksime hakanud aru saama, siis see rikub kohe selge mõistmise ära, tekivad mitmesugused tunded, mõtted hakkavad rändama ja see paneb kannatama.

Päriselt ja puhtalt, selgelt ja täiesti vabalt saab midagi mõista vaid siis, kui me enda oleme välja jätnud, kui me oleme ise sellest välja astunud, kui oleme ennast lahutanud; vaid siis, kui meie tähelepanu ja teadvustamine on piisavalt puhas, segamatu, terav ja täpne. Lastes lahti nii enda kui ükskõik kelle iganes soovidest, tahtmistest, mõtetest, ettekujutustest, arvamustest või hinnangutest nii, et need ei tekitaks mingeid tundeid või seoseid.

Mitte et "*mina kuulen seda*", vaid lihtsalt "*siin kuulduv seda*"; mitte et "*minu põlv valutab*", vaid lihtsalt "*selles põlves on valu*"; mitte et "*mina mäletan*", vaid lihtsalt "*on üks mälestus*" - see kõik ei puutu kuidagi sinusse. See ongi selge nägemine, selge tunnetus ja mõistmine.

Siis lakkavad ka kannatused ja ebameeldivused, siis näeme ja tajume, mõistame ja saame aru tõeliselt ning selgelt. Mõnikord nimetatakse seda ka valgustumiseks või virgumiseks.



Teha tuleb seda, mida on vaja teha. Hingata, süüa, magada, teha igapäevaseid toiminguid. Rohkem ei pea. Rohkem võib, aga ei pea.

Lao-zi: *Vajalik tuleb teha. Puuduvast on kasu.*

Isekusest vabanemine annab võimaluse näha maailma tõeliselt, puhtalt, algandmete tasemel, kus miski ei juhtu kellelegi isiklikult, ei sinule ega kellelegi teisele, kus kõik lihtsalt on ja juhtub. Vabanedes üleaurustest teadmistest võib korruga näha ja teada, nagu välgusähvatus valguses taibata kõike, päriselt ja vabalt.

Seda võib olla esialgu raske mõista. Ikka kipub tunduma, nagu oleks kõigel mingisugune tähendus või tähtsus, mingi mõte, eesmärk või otstarve, nagu saaks või lausa peaks kõike hindama, kõigele väärtusi ja tähendusi omistama. Aga ei pea, ei enda ega kellegi teise puhul. Need kõik on vaid meie endi mõtted, ettekujutused ja tunded. Tegelikusega pole neil mingit seost.

Pole vaja samastada ennast oma mõtete ja ettekujutuste või tunnetega. Ei pea olema keegi, ei pea kellekski saama, ei pea ennast kellekski pidama. Saab sellest kõigest eemalduda, seda kõike eemalt vaadata, näha ja mõista. Ja sa näed ja mõistad, kui vähe see sinusse puutub, kui vähe see sulle peaks korda minema, samal ajal saades aru, et sa ei ole millegi poolest kellestki ega kuidagi erilisem, tähtsam ega olulisem.

Ei ole ühtegi mõistlikku põhjendust, miks just sinul peaks olema suurem, kõvem, ilusam, kallim, uuem, uhkem. Miks just sina peaksid jõudma kuskile kiiremini, enne teisi, varem, miks just sinul peaks olema parem kui teistel.

Kui Albert Schweitzerilt küsiti, miks ta alati reisib teises klassis, olevat ta ühmanud: *“Kolmandat ju ei ole...”*.

Ellujäämine ei ole küll see kõige tähtsam asi, mille pärast võidelda. Olemine ei ole võitlus, olemisvõitlus on vaid üks müüt, ettekujutus. Nagunii kõik elavad olendid surevad ja surra saavadki vaid need, kes elavad. Enese alalhoiu instinkt on looduses universaalne, tahtmine olla elus on loomulik, kuid see ei ole isekus.

Inimese puhul aga tekib alalhoiu instinkti ja teadmatusse koosmõjul isekus, see “ise”, kes otsib elamusi, kes tahab midagi veel, mis veel midagi annaks, rõõmustaks, tiivustaks, veel õnnelikumaks teeks. Paraku, see ei lõpe iialgi, seda pole võimalik rahuldada.

Ei pea võitlema, ei pea kedagi kahjustama, saab olla just nüüd ja siin, niisama lihtsalt, kergelt ja vabalt.

On jälle üks väga hea meeleharjutus – tee midagi õiget, tee midagi vajalikku, lihtsalt niisama, ilma et keegi seda näeks, tähele paneks või tunnustaks. Miski puuoks on kõnniteele kukkunud? – Võta see üles ja tõsta kõrvale. – Mingi tühi kilekott või joogitops on kuskile jäetud? – Võta see siis ära ja pane sinna, kuhu vaja. – Keegi räägib kuskil kõva häälega, tülitab inimesi, norib tüli? – Ära tee väljagi, ära hakka omakorda õiendama, sa teeksid nii selle veel hullemaks. See kõik ei puutu sinusse, see kõik läheb mööda.

Keegi ei märka, keegi ei pane tähele selliseid väikesi tegemisi või tegemata jätmisi, keegi ei täna ega kiida sind selle eest. Need kõik on pisiasjad, aga maailm saab seeläbi puhtamaks ja paremaks. Ja mis eriti oluline - sa ise tunned ennast paremini. Sa ei vihastunud ega solvunud, nähes midagi häirivat, sa hoopis eemaldasid selle häire, sa ei sekkunud sellesse, lasid sel minna, et ka keegi teine enam selle pärast ei ärrituks.

## Kõik on võimalik

Midagi ei pea. Hea on siis, kui sul pole endaga mingit häda ega hädaldamist, kui sa ei pea kellelegi, ka mitte iseendale, midagi tõestama ega kinnitama, kui sa ei pea üldse midagi. Kõik ongi nii, nagu sulle tundub.

*( - Oh, kas on siis veel midagi...?)*

Iga olukorra, iga võimaluse, iga pakkumise puhul võib alati küsida: milleks minul seda vaja on, miks just mina seda peaksin tahtma ja saama? – Ja seeläbi näed kõike alati paremini, õigemini ja selgemalt. Jätad lihtsalt enda, oma tahtmised ja soovimised välja.

Sinu “mina” ei kao seeläbi kuskile, vabalt võid teda edasi kasutada, milleks iganes, temast on samuti kasu, ka tema on vajalik. Sa võid ikka ennast armastada, endast lugu pidada, aga kui sa tead, et see on pettus, illusioon, siis sa saad seda kasutada palju muretumalt, lihtsamalt ja kergemalt. Sa oled sellest vaba, sa ei ole kuidagi parem või õigem kui teised, sa ei pea midagi tõestama, kuidagi õiendama, midagi ette võtma, sa ei ole millekski sunnitud, sa oled vaba. Umbes nagu siis, kui lahutad siduri ära ja lased masinal vabalt ise veereda, ilma et mootor teda tagant sunniks.

Saab sellest maatriksist välja tulla, sellest lahti lasta, saab näha maailma ilma lahterdamata, ilma hinnanguid andmata.

Jah, on küll tunne, aga see on lihtalt üks tunne ning las see tunne siis olla. Mina ei ole see tunne, see tunne ei kuulu mulle. See vaid tundub mulle, ma tunnen seda tunnet küll, ma tunnen ta ära. Ma tean teda, see on tuttav tunne, võibolla ma kasutan teda või siis ehk ka ei kasuta, lasen tal minna, vahet pole. Aga ma ei ole temaga seotud.

Ja samamoodi on kõikide asjadega. Miski ei kuulu mulle, millegi kohta ei saa ütelda, et see olen mina. Mind ennast kui sellist ei olegi, see oli vaid ajutine konstruktsioon, ehitis, illusioon, müüt, millest võib loobuda.

Võimalik muide, et selline illusioon oma isiku kohta on omane üksnes inimolendeile, näiteks koeral seda vist ei ole. Koer ei muretse selle pärast, kuidas ta välja näeb või mis mulje ta jätab, vaid inimesel varjutab tema isiksus tema eest maailma ega lase seda näha nii nagu see on.

Pavlovi koeral hakkas sülg voolama kellahelina peale, sest seda ta mäletas ja seostas, seda oli ta kogenud. Ometi pole kellahelinal ja toidul ju mingit seost. Tal oli see seos tekkinud ning talle on see nüüd reaalsus ja ta reageerib sellele vastavalt. Mida rohkem see kordub, seda kindlam ta selles on. Kui kell heliseb, aga süüa ei anta, siis on see koer vaid veidi segaduses.

Inimese puhul on asi hullem, sest tema "ise" tuleb kohe mängu. Kui kell heliseb, aga süüa ei anta, siis talle tundub, nagu oleks teda petetud, alt veetud, reedetud. Ta hakkab kiunuma ja urisema, ta hakkab võitlema ja nõudma oma õigusi, kuulutama kõigile, millist ülekohut talle on tehtud, nagu oleks just teda isiklikult solvatud, nagu oleks seda nimelt just temale tehtud, tema pärast korraldatud.

Paraku inimesed selliseid asju enamasti just niimoodi võtavadki. Usutakse, et on olemas mingi korrapära, mingid seaduspärasused, mingid igavesed tõesed ja seosed.

*( - Kui sul on hea haridus, siis saad hea töökoha, hakkad hästi teenima...)*

Ja kui nii ei lähe, siis ollakse solvunud, häiritud, isiklikult puudutatud.

Meie paneme igale suhtele kohe sisse oma isiku, segame ennast selle sisse. Inimene on selles mõttes pime ja rumal, näeb kõike nii, nagu talle endale tundub, ei suuda võtta asju, nagu nad parajasti just on, vabalt ja loomulikult.

Siin meenub jälle üks lugu.

## Sputa lugu

Kui me veel väiksed olime, siis nurusime ikka isalt-emalt, et ostku nad meile jalgratas. Oh, mis, öeldi meile selle peale siis alati, mis me hakkame teile lastejalgratast teile ostma, kasvate suuremaks, siis pole sellega enam midagi teha. Nojah, kolmerattalist tõesti varsti enam ei tahtnud, aga olid ka sellised kahe rattalised, suurematele lastele. Ostku nad meile siis see. Aga ei, ikka seesama jutt, et kasvate suuremaks, siis pole sellega enam midagi teha. Lõpuks olime juba nii suured, et päris suurte inimeste jalgratas oleks juba paras olnud, aga ikka, ei midagi.

Tõsi jah, need jalgrattad maksid tol ajal päris palju. Ja meie kuueliikmelises peres teenis isa vanemõpetaja kohal 150 rubla, ema sai invaliidsuspensiooni miski mõnikümmend ning vanaema oma vanaduspensiooni vist ainult viis-kuus rubla kuus. Aga korralik jalgratas maksis üle 80!

Mida teha? Eks tuli hakata suvevaheaegadel ise raha teenima. Teenisimegi, Pühajärve metskonnas, kus metsaülemaks isa hea tuttav, raiusime võsa, kaevasime kraave, aga ikkagi ei saanud kogu vajalikku summat kokku.

Lõpuks siiski panid vanemad ka omalt poolt juurde ning minu vend Mikk, kes oligi kogu ürituse hing ja eestvedaja, läks ja ostis ta ära.

"Sputnik" ehk lühidalt "Sputa" - viimase peal jalgratas!

Sarvekujuliste lenksudega, mõlema küljes pidurikangid, veljed ja sadul popilt kitsamad kui tavalistel jalgratastel, aga siiski mitte nii kitsad kui päris võidukatel, kuid mis kõige tähtsam - käigud, kolm käiku! Kes seda võis varem ette kujutada, et jalgrattal on käigukang ja käiguvahetus, eks ole. Nojah, võidukatel oli neid käike 10, aga mis neist rääkida.

Mikk oli jõe tähtis ja asjalik, temal oli kõik teada, tal olid sõbrad, kes rattatrennis käisid. Mina olin selles osas täielik nohik, kuulasin-vaatasin ainult kõrvalt, kuidas Mikk oma sõpradega tähtsa näoga "tirri" lahti võttis või pidureid reguleeris.

Nojah, eks ma ikka ise sain ka selle "Sputaga" piisavalt sõita, kahepeale ta ju tegelikult ostetud sai. Ega mul kuskile kaugemale temaga polnud küll minna, tiirutasin linna peal, Tähtvere pargis, käisin Vorbusel, Tähtvere metsa vahel ja niisama.

Aga Mikk võttis sellega ükskord ette isegi miski suuremat sorti rattaralli, Tartust Võrru. Tegelikult pidi noorte distants olema poole peale, kuni Karilatsini, aga tema pani sealt edasi. Kui ta Võrru jõudis, olid seal ainult mehed, kes hakkasid õlut jooma ja jäid ööseks. Kuna Mikul polnud seal midagi teha, siis sõitis ta tagasi Tartusse. Kah mul asi, eks ole, sõita täiskasvanute rattaralli distants kaks korda läbi!

Kui vanad me siis olime, miskid 14...16-aastased, pakuks, aga läksid aastad ja see "Sputa" jäi kuskile keldrisse seisma. Motikate, punnvõrride, sääreväristajate jmt juurde me ei jõudnudki, tulid uued huvid ja tegemised, tekkisid perekonnad. Mikk kolis oma naisega Viljandisse, seejärel Raplasse, mina elasin oma perega Antslas, meie lapsepõlvkodu Tartus oli kord üht-, kord teistmoodi asustatud. Aga läks nii, et tulin Tartusse tagasi ja siis ühel suvel meenus, et too jalgratas peaks ju veel seal lapsepõlve-maja keldris alles olema.

Ja oligi. Tirisin ta sealt välja. Eks ta oli ikka vähe roostes ja kulunud, mõlkis ja kriimusid täis, aga enam-vähem sõidetav. Hakkasin teda korda tegema. Noh, teadagi, kummid vahetada, piduriklotsid paika panna, trossid pingutada jälle, kõike õlitada jne nagu ikka.

Sättisin talle parajasti pakiraami peale sealsamas, meie maja trepi mademe all, kui Mikk, juhtumisi Tartus olles, trepile ilmus ja ülalt alla minu toimetamist silmitses, muie suul.

Ja siis kuulutas, just samasugusel toonil, nagu me tol ajal omavahel tihtipeale olime näägelnud, sellise eriliselt vinguva, poisikeseliku, tähtsa, vastuvaidlemist mittesalliva häälega:

*"Loll! Sputal ei käi pakiraam!"*

Olin naerust kõveras.

## Vahet pole

Mõistmine algab sellest, kui sa ei nõua enam midagi, ei taha ega soovi midagi, kui saad aru, et midagi pole tegelikult vaja, ei sulle ega kellelegi teisele. Milleks, tõepoolest?

Vastus küsimusele, kuidas olla, kuidas võtta kõike seda, mis ümberringi toimub, on üsna lihtne - ära võtagi, jäta. Las meeled märkavad, las mõistus mõistab, rohkem ei ole midagi vaja, las läheb, vahet pole.

Ollakse kinni omaenda elus, oma instinktides, tunnetes, ettekujutustes, pühadustes, õpetajates, vaadetes, tõekspidamistes, arvamustes, tahtmistes. Aga ei pea ennast siduma, võib lahti lasta. Vahet ju pole. Kui on, siis on, kui ei ole, siis pole. Ja mis siis?

Kõikide tahtmistega käib nagu varjudena alati kaasas kaks soovimist - soov olla ning soov mitte olla. Soov olla (märgatud, tunnustatud) – ning soov mitte olla (kaduda, ära minna). Need ei ole eksistentsiaalsed küsimused selles mõttes, et kas "olla või mitte olla", elada või elust lahkuda, selles pole üldse küsimus. Vahet pole, võid olla ja võid ka minna, kõik on nagenii üks.

*J. Üdi: Võiks minna, võtta Eva kaasa, kuid pole vahet, kui ka siia jään.*

Keha ja meel ehk teadvus on keerulised elusolendid. Sinu keha on elus ja samuti on ka sinu meel elusolend ning ta on vägagi kaval. Ta ei ole isik. Meel ei ole sina, nii nagu ka sinu keha ei ole sina. Sina oled see, kes neid võib ja saab juhtida, valitseda ja arendada. Mitte sina ei vaja stiimuleid, vaid sinu meel otsib stiimuleid, vajab stiimuleid, elab stiimulites ning tahab neid üha rohkem, sest teda on nõnda arendatud, lapsest saadik, algusest peale.

Kui sa ei suuda oma meelt valitseda, siis sa ei suuda ka oma elu valitseda, siis võtab meel sinu elu üle ja sa oled abitu ja õnnetu. Niisamuti oled sa füüsiliselt abitu ja saamatu siis, kui sa ei suuda oma keha kontrollida ja valitseda.

Meel vajab lakkamatult stiimuleid, aga keha vajab, vastupidi, rahu ja puhkust. Keha tahab lõõgastumist, meel tahab erutusi ja elamusi. Arendamata meele ja kehaga inimene istub tänapäeval

kõige meelsamini teleka ees - siis saabub meelele piisavalt stiimuleid (ka õlu ja snäksid on meele stiimulid), keha saab aga rahu ja puhkust.

Nii nagu keha arendamata jätmise tulemuseks on laiskus ja jõuetus, nii on meele arendamata jätmise tulemuseks nürimeelsus – üksnes vahetud reaktsioonid erinevatele stiimulitele.



## Kõik ei ole ju ime

Kõik on tegelikult palju lihtsam. Kui meid miski üllatab, kui me millestki aru ei saa, siis me ikka ju imestame, siis tundub see meile ikka kuidagi imeline või imetlusväärne või imelik, aga see kõik tuleneb ju meist endist, mitte sellest, mis meid parajasti imestama või üllatuma pani.

Me ise oleme need, kes ei saanud parajasti aru - meie oleme need, kes üllatusime, imestasime, imetlesime. Maailmas on väga palju sellist, mida me ei tea, mida me pole näinud, millest me pole midagi kuulnud. (Sulgudes võiks siinkohal meenutada, et enamus maailmast ongi meile tundmatu ja teadmatu.) Aga kui me selliseid asju märkame, tähele paneme, siis ikka ju imestame, kuidas siis teisiti, see on nii loomulik, nii lihtne.

Need imestamised ja üllatumised võivad meile meeldida või mitte, aga need tekitavad tundeid, erutusi, stiimuleid ja nendes erutustes, nendes stiimulites me enamasti elamegi. Me otsime neid ja ootame, kardame neid ja põlastame. Kui need tekitavad meis häid tundeid, siis tahame neid veel, kui nad meile ei meeldi, siis püüame neid vältida. Me oleme nendest sõltuvad, me oleme oma aistingute ja tajude orjad.

Iga kord, kui juhtume kuulma või lugema midagi sellist, millega me nõus ei ole, tekib kohe esimese reaktsioonina tahtmine sellele vastu vaielda, seda õiendada, parandada, midagi kellelegi selgeks teha. Nagu peaksid kõik arvamused, kõik mõtted ja hinnangud olema kooskõlas sellega, mida me ise arvame, mõtleme või hindame.

Sa ei saa nõuda, et maailm oleks sinuga kooskõlas, aga sa võid ise olla sellega kooskõlas. Mõnikord öeldakse, et see on üks ja seesama, et vahet pole, et sa ise oledki see maailm, mistõttu võib ka öelda, sinu reaktsioon, sinu tahtmine vaielda, midagi õiendada või selgitada, annab märku tasakaalu ja kooskõla puudumisest maailmas.

Imestada saab ikka selle üle, mida me polnud oodanud, mida me ei osanud arvata ega ette näha, mida me varem ei teadnud, mida me polnud näinud või millest me polnud seni aru saanud. See võib olla rõõmustav või ka ärritav, aga see on vaid meie endi rumalus ja teadmatus, mis võib meid panna millegi üle üllatuma ja

imestama. See ongi märk sellest, et me olime mõnes mõttes rumalad, et me võime saada targemaks, et me võime hakata millestki veel aru saama, et me võime areneda.

Aga ei pea kohe reageerima, ei pea sel puhul midagi ette võtma, ei pea kedagi selle pärast karistama, ei ole vaja jääda seda ehmunult jõllitama nagu vasikas uut aiavärvavat.

Ikka juhtub, igasuguseid asju. Kuskil midagi plahvatas, keegi läks lolliks ja tappis inimesi, keegi ütles midagi, keegi suri ära. Aga kuidas see peaks sinusse puutuma? Miks sa peaksid selles suhtes midagi ette võtma, midagi arvama, sellega kuidagi suhestuma? Kes seda nõuab? Kuidas just nüüd ja just see sinu suhtumine ja arvamine peaks olema kasulik, hea ja õige ja vajalik, vältimatu ja otsustav?

Kõik need üllatumised ja erutumised, kõik ootamatud olukorrad ja sündmused, mis panevad tegutsema, ütleva, arvama, tulenevad võrdlemisest. Märkasid vahet oma ettekujutuste, arvamuste, hinnangute - ja mingite teistsuguste asjaolude vahel ja seetõttu ärritud, tahad kohe midagi teha, midagi ütelda, midagi ette võtta, nõuda, sellele kuidagi reageerida.

Kõige lihtsam ja lapsikum on see kohe ära keelata, hukka mõista, lubamatuks kuulutada.

*( - Samas peldikus maha lasta!)*

Pisut vähem lapsikum on ettekujutus, nagu oleks igal asjal, igal tegevusel üks ja ainuõige, kindel ja lubatav, seaduspärane ja kombekas viis või meetod, kuidas see peab olema, kuidas seda peab tegema.

*( - Sputal ei käi pakiraam! - Eestis oleks selle eest peksta antud!  
- Seda laulu ei laulda niimoodi! - Nii noorelt ei tohi ju seksida! - Ei saa olla, et Briti muusika on Ameerikas populaarsem kui Ameerika oma!...)*

Mõnevõrra mõistlikum ja ühtlasi ka loomulikum on iseendast lähtuv seisukoht, nagu peaksid kõik sinust eeskuju võtma ning arvama, mõtlema, hindama, elama ja käituma nii nagu sina.

*( - Sinul on ju alati õigus, eks ole...)*

Hoopiski arukam on olla lihtsalt avatud, püüdes aru saada ka teistsugustest inimestest, asjadest, olukordadest, sündmustest, teistsugustest suhtumistest ja arvamustest, ilma seejuures ärritumata, ilma ennast nendesse segamata.

*( - Nii võib isegi midagi õppida ja areneda, eks ole...)*

Ja kõige mõistlikum oleks lasta kõigel elada ja olla just nii nagu elatakse ja ollakse. Miks kõik ei võiks olla nii nagu just on? Miks sa peaksid sekkuma? Miks see peaks sinusse puutuma?

Lao-zi: *Teed suu lahti, õiendad igal pool - muredest puudu ei tule.*

Igasugused reageerimised, imestamised, ärritumised, solvumised, vihastumised on nõrkuse ilmingud. Need näitavad sõltuvust asjaoludest ja annavad tunnistust enese ületähtsustamisest. Need näitavad enesekindluse puudumist, isekust, rumalust, illusioonides olemist.

Ei peaks neid näitama kõigile. Ei peaks kohe avalikult reageerima, kommenteerima, oma arvamusi avaldama, ärrituma, vihastuma, vaidlema ning seeläbi kõigile oma rumalusest ja teadmatuses kõigile teada andma. Igasugune ülereageerimine annab tunnistust vaid vähest arusaamisest, piiratuses, nõmedusest, sõgedusest, tumemeelsusest, valgustuse puudumisest.

Seesuguseid tundeid ja tahtmisi võiks pigem häbeneda ja varjata. Kasu pole neist kellelegi ja rõõmu tunnevad seesugustest tunde puhangutest vaid need, kes on samamoodi kinni oma sarnaste arvamuste, mõtete, suhtumistega ning kes seeläbi saavad endale toetust juurde.

Me kõik tahame midagi, aga kas seda on meil ka tegelikult vaja, selle üle võib mõtiskleda. Kui sa ei tea, mida sa tahad, siis sa ka ei saa seda, mida sa ei teadnud tahta. Aga miks üldse peaks midagi tahtma? Pole ju vahet.

Muidugi, inimesed tahavad ja vajavad kogu aeg midagi, igasugustel põhjustel. Ja muidugi saab seda ära kasutada ja seda kasutataksegi ära, igasugustel eesmärkidel. Meie kultuuriruumis tuntakse ehk kõige rohkem puudust tunnustusest, et seeläbi tunda end vajalikuna, et saaks end pidada oluliseks, väärtuslikuks.

Kuid midagi jääb ometi alles nende meeleplekkide taha, selle tumeduse ja rumaluse, selle isekuse taha, nende illusioonide ja tahtmistega taha. Jääb kuskile alles tunne või teadmine meelerahust ja asjade tõelisest olemusest, nende algolekust, võimalusest olla tõesti väljaspool tingimusi ja stiimuleid, olla neist vaba ja sõltumatu. Jääb alles võimalus näha ja elada, päriselt, jääb alles mälestus paradiisist.

Pidev rahulolematuse olemasolevaga, kõik need üllatumised, imestamised, kannatamised, tahtmised ja ebameeldivused meenutavad paratamatult seda paradiisi. Kõik nad võivad õpetada, rahustada ja lohutada päriselt, mitte nii nagu need ajutised meelerõõmud, mitte nagu unistused või igatsused, mis tulevad ja lähevad nagu pilved. Jah, need pilved ei lase näha selget taevast, puhast valgust, päikest ja tähti, kuid teadmine sellest valgusest ja tähtedest ei kao enam kuhugi.

Selgus ja mõistmine on just siin ja praegu, täiesti ilma sinu mõtete, arvamuste, ettekujutusteta, ilma sinu soovide ja tahtmisteta. Selgus ja mõistmine on alati olemas ega kao kunagi. Tegutseda saab üksnes kohe, praegu ja siin, mitte mingis minevikus või tulevikus või kuskil mujal. Olla saab õigemini, nähes ja tundes kõike nii nagu see kõik just on, ilma sellele mingeid tähendusi omistamata ega hinnanguid andmata.

Iga tunnetuse, iga taju või kogemuse puhul, igal esimesel hetkel oleme Eedeni aias, süütuses, paradiisis. Näeme, imestame, mõistame, nagu lapsed, puhtalt, vahetult, tõeliselt. Paraku kohe järgmisel hetkel tuleme *ise* mängu, andes sellele, mida me nägime, oma varasemate kogemuste, omaenda tarkuse põhjal kohe hinnangu - meeldib või ei meeldi ja muu taoline. Ja see rikub jälle kõik ära.

Üldiselt me ei tunne erilist huvi teiste inimeste vastu, viisakalt ja mõõdukalt muidugi küsime, kuidas läheb. Mis meid aga tegelikult huvitab, on hoopis see, kuidas nad meisse suhtuvad, kui tähtsad meie nende jaoks oleme, kui olulised neile on meievahelised suhted.

Ja samamoodi on kõigega. Oluline on suhe - kuidas see meile mõjub, mida see meie jaoks tähendab, nagu ei saakski olla ilma suhestumata, ilma hinnanguid, arvamusi andmata.

( - *Kuidas siis nii? Kuidas sa ei suhtugi kuidagi? Sul ju peab mingi suhtumine olema...* )

Kas sellest on võimalik lahti saada, kas on võimalik näha ja mõista asju, inimesi, sündmusi ja suhteid, ilma et need peaksid sulle endale isiklikult kuidagi korda minema, sulle midagi tähendama? - Jah, see on võimalik.

Mida keegi teine millestki või kellestki arvab või mõtleb, see ei lähe sulle ju eriti korda? - Miks siis peaks kellelegi teisele korda minema see, mida just sina parajasti arvad või mõtled? - Mis vahe seal peaks olema?

Sina ei ole eriline, sul ei ole vaja ennast tähtsaks pidada, sa ei pea sellest tähtsaks pidamisest puudust tundma, selle pärast muretsema või kannatama.

Jah, on tõsi, et sinu sarnast ei ole kunagi varem olnud ega saa ka kunagi enam olema, sa oled ainus, unikaalne ja kordumatu, see kõik on õige. Niisamuti ei ole ega saa ka kunagi enam olema samasugust liivatera või lumehelvest, päikeseloojangut või pilve, unistust või armumist.

Kõik muutub pidevalt, selle peale võiks mõtelda. - Miks peaks keegi mingit pilve või liivatera kuidagi eriliseks või tähtsaks pidama? - Miks peaksid just sina ennast mingiks eriliseks isiksuseks pidama? - Vahet ju pole.

Mõistus on meele atribuut, nii nagu seda on ka kõik meeleelundid - kuulmine, puudutamine, nägemine, maitsmine, haistmine. Kui mõistust arendatakse, koolis ja mujal, siis hakkab meel ka mõistuselt nõudma rohkem ja uusi erutavaid elamusi meeleelunditele.

*( - Õpi hästi, tee karjääri, teeni raha, osta asju, mine reisima, kogu elamusi... Mida arukam ja targem sa oled, seda osavamalt sa ju saad seda kõike oma meele-elunditele pakkuda...)*

Arukust ja mõistust saab kasutada palju paremini, kasvõi juba selle taltsutamatu meele ihade vaigistamiseks, vaoshoidmiseks, suunamiseks, arendamiseks. Ei peaks laskma tal igale asjale niisama lihtalt reageerida, ei pea tema lapsikutele soovidele ja tahtmistele tähelepanu pöörama.

Paraku, mõistust arendatakse hoolega, meelt aga mitte eriti ning seetõttu ei jääda meeleliste erutustega iialgi rahule, tahetakse ikka veel, uusi, veel ägedamaid. Arendamata, lapsik meel ei jää iialgi rahule.

Aga siit saab edasi minna.

## On vahe

Mõtted ja meeleolud muutuvad vägagi tühistel põhjustel. Keegi tuli, keegi läks ära, keegi vaatas, keegi ütles midagi. Kellegi nägemine, millegi märkamine, mingid helid, miski muusika, miski lõhn, mingi muutus, mis iganes - ja kohe muutub meeleolu, muutuvad mõtted, muutuvad arusaamised.

Me sõltume ikka asjaoludest, paratamatult ja tahtmatult. Kus sa oled, kuhu sa jõudsid, mis su ümber toimub, kes su lähedal on. See mõjub, see mõjutab, see teeb vahet.

Maandumine võib olla raske või kerge, maanduda võib käppadele nagu kassid seda teevad, maanduda võib sujuvalt ning igasugusel maandumisel on omad tagajärjed, nii nagu ka igal teiselgi asjal ja sündmusel. Alati maandud ju sinna, kus sa pole olnud, võibolla varem kunagi olid, aga nüüd maandud uuesti ja see pole enam see. Miski ei jää endiseks ja ka sina pole enam see ning kõik algab uuesti, koos kõigi tagajärgedega.

Tegelikult on vahe. Miski ei kordu, iga olukord on uus, iga hetk on ainukordne. Sa ei ole kunagi varem ennast sellisena tundnud nagu nüüd, just praegu ja sa ei saa ka enam kunagi ennast sellisena tunda nagu praegu ega saa seda ka keegi teine. Miski ei kordu ja see teeb ka vahe.

Kõik see, mida sa tunned, mõistad ja näed, millest sa aru saad, mis sulle korda läheb, on nagunii sinu enda tehtud, loodud ja ehitatud. Vahe on selles, kuidas see sinu arusaamine ja mõistmine suhestub ümberringi toimuvaga, kuidas sa seda enda jaoks võtad, mida see sulle tähendab.

Sina annad sellele täheduse ja mõtte, sina oled see, kes võtab seda kuidagi, sina teed selle enda jaoks millekski, nagu ikka. Rõõmustad või kurvastad, oled õnnelik või ei ole, oled rahul või pole rahul, kannatad või ei kannata. Ilma sinuta ei juhtu midagi, sest see kõik saabki juhtuda ainult sinule.

Selles mõttes on oluline märgata ja teha vahet, mis juhtub üldse ja mis juhtub sinule.

Aga kui juba vahe tegemiseks läks, siis mis on õigem ja parem, kas õnn või rõõm? Mõlemad juhtuvad muidugi kellelegi, sulle, mulle, kellele iganes. Selge see, et mingit üleüldist õnne või rõõmu

ei saa olemas olla ja see polegi võimalik, sest kohe tuleme ise mängu ja olemegi juba mängus, ilma et oleksime arugi saanud.

Rõõmustada võib ikka, igal puhul ja alati, selles nagu polekski midagi erilist. Miski läks korda või õnnestus, nägid või kuulsid midagi ilusat, said millestki aru ja kohe hakkas parem, ikka tunned rõõmu. Aga õnn, see näib olevat midagi igavesti ihaldatavat ja kättesaamatut...

Nii see on. Rõõm on tunne, mida võib tunda, mis võib tulla. Võib seda tunda, võib selle tulemise üle rõõmustada, igal hetkel, igal pool, alati. Rõõmustamist ei saa tahta, rõõmu ei saa nõuda või loota, seda ei saa soovida. Rõõm kui tunne on väga reaalne, väga tegelik. Sa kas rõõmustad, tunned rõõmu - või siis ei rõõmusta.

Õnn aga on millegi tahtmine, midagi soovimine, millegi järele igatsemine, tahtmine olla õnnelik, tahtmine saada õnnelikuks - ja see on hoopis midagi muud. Õnn on seisund, mida ihaldatakse, soovitakse, endale ette kujutatakse, millest unistatakse, mida ei ole. Tegelikkuse ehk reaalsusega pole sel mingit seost.

Muidugi on tegudel tagajärjed, kes saakski seda eitada. Kui sinu tegemistel poleks tagajärgi ega tulemusi, siis vaevalt sa neid üldse ette võtaks. Miks me üldse midagi teeme, midagi ette võtame? - Ikka ju selleks, et sellest midagi sünniks, et sel oleks tagajärg. Ja selles ei ole midagi müstilist. Ei pea kohe hakkama rääkima mingist karmast või saatusest.

Kui rumal loom, talitsemata meel, veab su vankrit, siis võid sa sattuda igasugustesse olukordadesse, nii meeldivatesse kui ebameeldivatesse. Sa ei saa sinna midagi parata. Seeme oli juba külvatud, kaardid olid juba jagatud - nüüd lepi nende viljadega, mis seeläbi valmisid ning mängi nende kaartidega, mis sul käes on. Pole vaja arvata, et sul vedas või ei vedanud. Kasuta neid võimalusi, mis sul käes on ja ära muretse selle pärast, mida sul ei ole.

Kui meel on puhas, selge ja arendatud, siis järgnevad tagajärjed samuti selgelt ja puhtalt nagu vari, mis ei jäta sind kunagi maha. Aga kui meel on hajevil, siis on ka tagajärjed hajusad ja vaevu aimatavad.

## Meelt saab arendada

Metsikut hobust võib olla küll ilus vaadata, aga kasu pole temast kuidagi. Sama on ka taltsutamata, arendamata ja rakendamata meelega, mis võib ootamatult perutama hakata, omasoodu hulkuma minna ja üldse rohkem tüli teha kui kasu tuua. Meeleharjutused selleks ongi, et suunata, õpetada ja harjutada meelt, panna ta sihipäraselt tööle, anda talle kasulikke rakendusi.

Õigete juhendite teadmistest ja nendest aru saamisest ei ole veel eriti kasu. Tulu saab tulla vaid nende tegelikul kasutamisel. Meeleharjutuste kohta on palju õpetusi ja raamatuid, nende kohta võib omandada põhjalikke teadmisi, võib aru saada, kui olulised, õiged ja vajalikud seesugused praktikad võiksid olla. Aga seesugustest teadmistest ja arusaamistest pole mingit tulu, kui neid ka tegelikult ei kasutata.

Suitsetaja võib näiteks väga hästi teada ja aru saada, et sellest harjumusest loobumine on tõesti hea ja õige mõte, aga kui ta seda tegelikult ei tee, siis pole sellest arusaamisest talle midagi kasu. Võib läbi lugeda kuitahes palju õpetlikke raamatuid, kuulata loenguid, uurida igasuguseid asju; võib mõista ja aru saada headest soovitustest, nõuannetest või juhatustest, aga kui neid ei rakendata, kui neid ei viida ellu, siis pole neist midagi kasu.

Nii nagu ujumist ei saa selgeks raamatute abil, nii pole erilist kasu ka kirjanduse lugemisest meditatsioonini kohta. Tuleb ikka ise ka vette minna, tuleb ise hakata tegelikult praktiseerima, harjutama.

Iga kord, kui meel millessegi kiindub, millelegi tähelepanu pöörab, millessegi kinni jääb, siis on toimunud jagunemine – on eraldunud subjekt ja objekt, vaataja ja vaadeldav, tajuja ja tajutav. Ilma objektideta, ilma stiimuliteta pole meelel midagi teha, pole millegagi tegeleda, seepärast ta otsib pidevalt uusi stiimuleid, objekte, millesse kiinduda, millega suhestuda, millega mängida, rändab rahunult ringi ja näeb ja kogeb neid stiimuleid tulevat väljastpoolt. Meel eraldab ennast ülejäänust, tahab "ise" olla, lahutab lahti, vastandab, luues endale illusiooni subjektist ja objektist, nagu temaga midagi juhtuks, et nagu temale midagi tehtaks, temaga mängitaks.



Kuid kogemus on üks, ei ole kahte poolt – kogejat ja kogetavat. Kogemus, kogeja ja kogetav on üks ja seesama, vahet ei ole.

Kõikide kannatuste ja ebameeldivuste põhjuseks on enda eraldamine maailmast, universumist, kõiksusest. See on kõige nägemine väljaspool ennast, see on mitte-mõistmine, et kõik ongi üks, et eraldi olevat ei ole. Mõistmine algab sellest, et seda “ennast”, kes end eraldab, ei olegi.

Kui sa oled juba osa loodusest, kõiksusest, siis sa ei imesta enam, ei imetle ega vihka ega suhtu enam kuidagi. Teadvus on kõigile nangunii ühine - ühendmeel, üksmeel.

*Lao-zi: Selgus ja rahu korrastavad kõik.*

Kui meelt on oskab vaid stiimulitele reageerida, siis ta muud ei teagi, ei taha ega oskagi tahta. Ta ei suuda rahulik olla. Paneb teleka käima, muusika mängima. Kui tal pole piisavalt stiimuleid, siis on tal igav ja ta läheb oma suhtlusvõrgustikesse, et näha, kes seal on, kes on midagi vahepeal postitanud, kommenteerinud, "laikinud". Ta tahab seal olla seltskondlik ja suhelda, olla kõigega kursis, et poleks karta millestki ilma jäämist...

Tegelikult kardab ta omaenda mõtteid, ta ei taha olla tegevusetult, et tema mõtted hakkaksid jälle rahutult tiirlema mingi teda ärritava olukorra, mälestuse või eeloleva probleemi ümber, ta tahab sellest pääseda. Aga ta ei oska seda teha muudmoodi kui neid häirivaid mõtteid summutades, lisades teistsuguseid stiimuleid, juhtides mõtted ja tähelepanu mujale, põgenedes olemasolevast olukorrast, eemaldudes sellest, millega meel parajasti hädas on.

Muidugi on see odav pettus. Niimoodi saab last rahustada, meil aga pole pääsu, kõik tuleb nangunii ja paratamatult tagasi. Seesugune petmine, tähelepanu kõrvale juhtimine, ei aita kedagi ega vii kuhugi.

Nii nagu veepinna kõige loomulikum olek on tasane pind, nii on meelega kõige loomulikum olek meelerahu. Üksnes tasane veepind laseb endast läbi näha, üksnes rahulik meel saab tajuda maailma adekvaatselt, eksimatult, ilma et tema mõtete ja soovide lärm seda häiriks. Meelerahu saavutamine on üks meelega arendamise peamisi sihte ja mõtteid - meelega kontrollimine ja vaigistamine, et ta ei nõuaks pidevalt üha uusi ja uusi stiimuleid.

*Lao-zi: Kiirustamine ja tagaajamine teevad segaseks. Kallihinnalised kaubad ajavad hulluks.*

Meelerahu on meele loomulik seisund, aga kui seda pole arendatud, siis seda ei teata ega tunta ning pigem lausa kardetakse. Pigem peetakse rahutut meelt normaalseks ning rahulikku kuidagi imelikuks. – *“Kuidas sa nii rahulik saad olla!?”* – Kui inimesed hakkavad sellele meelerahu seisundile lähenema, seda kogema, siis nad võivad üllatusest lausa võpatada, mõnel hakkavad pisarad voolama, mõni hakkab naerma... See on niivõrd eriline tunne.

Meil on kaks loomulikku meeleseisundit: ärkvel olemine ja magamine. Ärkvel olles oleme teadlikud sellest, mis meile meelevärvade kaudu saabub ning oleme teadlikud ka sellest, mida meie meel ehk teadvus teeb, mõtleb ja tunneb. Magamise ajal ei teadvustata stiimuleid ning ei teadvustata ka seda, kuidas meel sel ajal ringi vabalt rändab ja und näeb.

Kuid magamise ajal esineb veel üks meeleseisund - sügav, unenägudeta uni, mil meel vaikib, mil meel on täiesti tühi igasugustest liikumistest, mõtetest ja tunnetest.

Meel võiks ka päevasel ajal, ärkveloleku seisundis, aeg-ajalt mõtetest tühi olla, vaikida ja puhata, olla vaid endast teadlik. See oleks siis juba neljas meeleseisund, mis on samuti väga loomulik ja vajalik. Ärkveloleku ajal, teadvusel olles, saab seda talle võimaldada - omaette rahulikult ja vaikselt olles, mediteerides, ilma millegi pärast muretsemata, närveldamata. Selleks on olemas mitmesugused meeleharjutused, meditatsioonitehnikad, mis aitavad viia nendesse meeleseisunditesse, mis võimaldavad puhta teadvuse kogemise kaudu jõuda tundmise, mõistmise ja aru saamiseni hoopis teistmoodi.

On veel palju muidki võimalusi ja vahendeid meeleseisundite muutmiseks, kas siis tahtlikult või tahtmata, meelega või kogemata. Üks tuntumaid neist on alkohol ja veel mitmed ained, aga seda võivad muuta ka helid, rütmid, värvid, kujundid, valgus, lõhnad, sõnad, puudutused, tunded ja palju muudki. Aga ka hüpnoos, mingi ootamatu sündmus, traagiline õnnetus, meeletu armumine, kellegi surm, sügav ahastus, samamoodi.

Ka neid saab kasutada ja nendest võib kasu olla, kui olla ise nende suhtes teadlik. Niisama lihtsalt, arutult tarvitades, ilma hädavajaliku teadlikkuseteta pole neist erilist tulu. Meeleseisundite

muutmine ja seeläbi tekkivate võimaluste kasutamine on omaette kunst, mida saab õppida ja arendada.

Selles suhtes võiks olla tähelepanelik. Ei ole vaja ennast niisama lasta kuhugi viia, teistsugustesse seisunditesse ära kanda. Saab olla, kontrollida, saab tunda ja teada kõike, mis toimub. Minna laskmine, kontrolli kaotamine, unustamine, loobumine on alati võimalik ja vahel ka õige ja vajalik, seda ka võib, aga ei pea.

Kui sa ei suuda ennast valitseda, ennast kontrollida, olla teadlik kõigest mida sa teed – igast liigutusest, igast sammust, igast hingetõmbest – siis mida sa üldse suudad? Kui sinus pole selgust, siis kuidas sa üldse millestki aru saad, kui sa ei tea, mida sa tahad, siis kuidas sa üldse saad midagi tahta? Kui sa oled ärevuses, mures, stressis, kui sa kiirustad, rabeled, otsid, kui sul on midagi vaja, kui sa tahad, ihaldad, soovid, usud, nõuad, loodad midagi - siis mida sa näed, millest sa aru võiksid saada?

## Tunne iseennast

Meeleseisundite muutmiseks on igal ajal ja igal pool omad vahendid ja kombed. Kasutatakse paastumist ja palvetamist, meditatsiooni ja joogat, laule ja tantse ning paljut muudki, mis võivad viia transsi, teistsugustesse vaimsetesse olekutesse. Neil meelerännakutel kohtutakse nähtamatute olenditega või saadakse muul viisil abi ja juhatust. Paljudes kultuurides tarvitatakse nende rituaalide juures ka mitmesuguseid taimi või seeni, jooke ja muid abivahendeid.

Selles mõttes kuulub alkoholi tarvitamine samasse ritta. Peamiseks erinevuseks on ehk see, et enamasti ei jooda alkohoolseid jooke tänapäeval siiski mitte selleks, et jumalate või vaimudega suhelda ja areneda ning samuti ei tehta seda austusväärsete õpetajate, gurude või preestrite juhendamisel ega mingitest traditsioonidest kinni pidades.

Või ehk siiski? Kui veidi järele mõtelda, siis kas pole mitte paljud kaunid luuletused kirja pandud just nimelt veini juues. Ja kui palju mõjukat muusikat on ilmselgesti loodud joobeseisundis.

Alkoholi head ja kasulikku mõju ülistavad tuhanded laulud, lood, luuletused, romaanid, novellid, jutustused. Sellest räägivad filmid, seriaalid, näidendid, koomiksid. Alkohol ja selle tarvitamine on üks osa meie tänapäeva läänemaailma kultuurist enesestmõistetavalt.

Ja ikka selleks, et saavutada teatav teistsugune meeleseisund. Kerge joove, milles mõtted liiguvad kiiremini ja kergemini. Olek, milles tuntakse end vabamalt ja sundimatumalt. Peaaegu kõigil olulisematel üritustel lüüakse klaase kokku, öeldakse tooste. Viisakas peremees küsib külaliselt ikka, mida võib pakkuda. Ilma alkoholita ei lähe käima ükski pidu.

Alkoholi otstarve tänapäevases maailmas on üsna sarnane paljude teiste meeleseisundi muutmise vahenditega, läbi aegade. Ikka otsitakse abi, juhatust, nõu. Ikka saadakse seeläbi üle mingitest probleemidest või muredest. Nähakse ja mõistetakse teistmoodi kui tavalises olekus. Ei saa ka ütelda, nagu puuduksid seejuures õpetajad ja juhendajad. Ilmselgesti on olemas ka rituaalid ja kombed.

On vaid kaks probleemi. Üks on see, et polegi eriti muid valikuid. Teistsugused vahendid meeleseisundite muutmiseks on kas palju nõrgema toimega või sootuks illegaalsed. Puht-vaimsed tehnikad nagu jooga, meditatsioon, laul, tants jmt pole eriti tuntud.

Teine probleem tuleneb eelnevast - doseeritakse üle. Kuna eriti midagi muud valida ei ole, siis kiputakse alkoholi kuritarvitama. Juuakse rohkem kui see oleks vaimule ja tervisele vajalik ning kasulik.

Aga mis eriti ohtlik - jäädakse nõmedasse sõltuvusse. Kaotatakse side reaalsusega, juuakse ennast rämedalt põhja. Allakäiguspiraal, teadagi. Väga lihtne on sinna jõuda, kergema vastupanu teed minnes.

Üledoseerimine tuleneb muuhulgas ka ühest etüülalkoholi omapärast. Nimelt seob ta organismis vett, mistõttu tekib petlik janutunne. Kuna aga kõik alkohoolsed joogid ongi vedelikud, täpsemalt öeldes etüülalkoholi vesilahused, siis loomulikult haaratakse janu tundes kohe järgmise klaasi või pudeli järele. Ning siis imestatakse, kuidas nii ruttu purju jääd.

Meenub kohe see, mida ikka ja jälle üritatakse inimestele meelde tuletada. Nimelt et juua tuleks kultuuriselt, vähehaaval. Ning et jooke tuleks lahjendada või siis vähemalt vett või mahla ohtrasti juurde juues. Täiesti õiged soovitusel. Paraku aga on meil levinud rituaalid ja õpetused hoopis teistsugused.

*( - Ikka põhjani. Ringi ei tohi kinni pidada. Seltskonnast ei tohi irduda. Kes hiljaks jääb, saab trahvilöögid. Kõik tuleb ära juua, midagi ei tohi järgi jätta. Kui otsa saab, peab keegi järel käima. Kõige kõvem on see, kes teised laua alla joob.)*

Päris jube, eks ole. Aga ega valikuid eriti ole. Tean mitmeid inimesi, kellele alkohol lihtsalt ei sobi. Mõned neist on ennast surnuks joonud, mõned on elus ning alkoholist täielikult loobunud. Ja tean ka neid, kes kasutavad teistsuguseid vahendeid, kas siis alkoholiga kombineeritult või ilma selleta. Juba piisavalt võimas muusika võib panna katuse sõitma, viia transsi, mingisse teispoolsusse. Isegi meie regilaul võib viia meele rändama.

Ise kasutan juba aastakümneid mõningaid meditatsiooni- tehnikaid ja olen nendega väga rahul. Ei sega muid vahendeid, ei tekita sõltuvust, ei tekita ka erilist vajadust ka millegi muu järele. On palju teisigi vaimseid vahendeid ning need on tõesti variandid ja valikuvõimalused neile, kes tahaksid alkoholist eemal olla.

Millised ained on lubatud ja millised keelatud, see on suurel määral ühiskondliku kokkuleppe küsimus, nii nagu ka nende müügi ja tarvitamise piirangud.

Mõnel pool pole näiteks alkoholi osas peaaegu üldse mingeid piiranguid ja pole sealjuures ka mingeid erilisi probleeme. Mõnes teises kohas on piirangud väga ranged ning probleemid teravad. Kindlasti on see ka kliimaga seotud. Aga vaevalt et saab keeldude ja käskudega panna inimesi vähem jooma, sundida neid õigemini doseerima.

Teine asi on illegaalsed mõjuained. Mõned neist on isegi süütumad kui alkohol, teised aga, vastupidi, tõepoolest ohtlikud ning võivad väga kergesti viia sõltuvuseni ja üledoseerimisele. On riike, kus isegi mõjuaine jälgede avastamine organismis võib viia vanglasse.

Kõik on suhteline. Alkohol tapab ligi kuus korda rohkem inimesi kui kokaiin, heroiin ja kõik teised ebaseaduslikud uimastid ning AIDS kokku. Aga ega siin loogikat ei peagi olema. Kõik on kokkuleppe küsimus ühiskonnas.

Me oleme kaldunud nüüd teemast veidi kõrvale, aga tuleb märkida, et ülemaailmne narkoäri ja -tööstus ei ole küll kohe kindlasti mitte inimeste vaimse arengu teenistuses. Mitte meeleseisundi muutmine ei ole probleem, vaid sellest sõltuvusse sattumine. Ning selle pealt see äri käibki.

Aga siiski, ka positiivsemalt poolelt midagi. Räägitakse, et Francis Crick taipas DNA molekuli kaksikspiraalset ehitust LSD mõju all olles. Sigmund Freud, üks suurimaid psühholooge, ja Thomas Edison, üks suurimaid leidureid, olevat olnud regulaarsed kokaiini tarvitajad. Oli aegu, mil kokaiin oli üldse populaarne ja tunnustatud vahend, eriti 19. sajandi teisel poolel.

Selle peale võiks muidugi küsida, et aga miks inimene üldse peaks jooma või muid mõjuaineid või meeleseisundit muutvaid vahendeid tarvitama. Et kas poleks inimesel õige elada lihtsalt tavalist ja normaalset elu.

See on väga hea küsimus. Aga ega sellele päris head vastust olegi. Nagunii me muudame oma meeleseisundit iga kord kui me uinume ja üles ärkame. Ning ega päris täpselt ei teata sedagi, miks me und peame nägema. See on ka veel üks meeleseisund magamise ajal.

Aga miks on inimesel vaja kogeda veel mitmeid muid meeleseisundeid lisaks nendele, mis tal nagunii juba on kasutuses?

Võibolla ongi teadvusseisundite muutmise ja nende kasutamise ja valitsemise kunst see kõige olulisem, meie jaoks, meie praegusel olemise ja teadmise viisil või tasandil, kes teab.

Võibolla polegi oluline mingi lihtlabane enese arendamine või toime tulemine või mingitele järgmistele tasanditele tõusmine. Võibolla polegi meil siin mingit "ülesannet", nagu mõned pakuvad. Ehk võiksime hoopis paremini aru saada nendest võimalustest, mis meil just siin ja praegu on, tegelikult.

Näiteks väga lihtsad asjad. Kuidas ärkvele jääda, kuidas uinuda, kuidas jääda kaineks, otsustusvõimeliseks ja väärikaks, kuidas kasutada seda kõike, mis meil on olemas ja võimalik.

Uni, unenäod, nii loomulikud ja igapäevased. Aga ka alkohol, tubakas, kohv, kanep, muusika, rääkimata kangematest mõjuainetest. Kuidas neid kasutada, vaevu mõistame ju veel.

Kui veidi meenutada, siis selle kõigega on kogu inimkond, kõik kultuurid ja tsivilisatsioonid, religioonid ja maagiad just ongi tegelenud. Meditatsioonid, palved, rituaalid, kombed, jooga, tantra, nõidumised, transsi minemised. Kõik ju teadvusseisundite muutmiseks, valitsemiseks, juhtimiseks, kontrollimiseks ja kasutamiseks.

Mida me siis tahame, kõige lihtsamalt väljendudes? - Eks vist ikka õnne, rahulolu, rõõmu, vabadust, heaolu. Aga selle saavutamiseks on ju vaid üks ja ainuvõimalik viis - omaenda teadvuse seisundite juhtimine ja valitsemine.

Kas me oskame seda? - Vaevalt.

Me kannatame, meil on pohmell, sõltuvus, paha tuju, depressioon, masendus. Me läheme vihaseks, tunneme kadedust, solvume. Me ei tea, mida peale hakata oma kiindumustega. Me ei oska vahet teha oma meeleseisunditel ja teadvusseisunditel. Me ei oska neid oma soovi kohaselt muuta. Me ei suuda alati saavutada selliseid seisundeid, mis meile meeldiksid.

Kaugeltki mitte. Ja sellest just jutt käibki. Inimene, tunne iseennast, see on kõige olulisem.

Kui veidi meenutada, siis tegelikult on sellega tegelenud kogu inimkond, kõik kultuurid ja tsivilisatsioonid, religioonid ja maagiad läbi aastatuhandete. Ikka selleks, et neid erinevaid

meeleseisundeid kasutada, valitseda, juhtida ja muuta. See on üks osa inimese olemusest, tema vaimususest.

Me ei tea, võibolla ka kärbsed laulavad ja tantsivad. Pole välistatud, et ka varesed mediteerivad. Kala igatahes magab ja näeb ka und, vähemalt nii olevat kindlaks tehtud.

Eks igaüks kasutab omaenda võimalusi ja just nii, nagu talle kõige paremini sobib. Liialdada saab lõpuks iga asjaga. Hädä algab sealt, kus kaob kontroll ja otsustusvõime. Sealt, kus tekib sund ja vajadus, millele enam ei saa vastu panna.

Himu jäätise või šokolaadi järele on selles mõttes palju hullemad sõltuvused, sest nad muudavad vaid meeleolu, pakkumata midagi vaimsemat, rääkimata mõjust kehakaalule.

Kui aga eelneva küsimuse juurde tagasi tulla, siis võiks samamoodi ka küsida, et mille poolest siis see lihtne, tavaline ja normaalne elu peaks kuidagi parem või õigem olema.

Inimesed hindavad palju kõrgemalt ja peavad märksa kallimateks neid hetki, mil ollakse õnnelikud, ekstaasis, pilvedes. Olgu siis mingite ainete mõjul või lihtsalt armununa, vaimustuses, inspiratsioonis. Nendesse loomingulistesse, jumalikesse olekutesse ihaldatakse tagasi, neid oodatakse jälle. Ning neist naasmist normaalsesse ellu peetakse nagu kaotuseks või luhtumiseks.

Aga ilmselt on mõlemat vaja. Pilvedes olles me loome ja õitseme. Kainena aga arutleme ja kontrollime.

Muidugi, liialdada ei tasu millegagi.



## Inimese iseäralikkus

Miks me oleme muude elusolenditega võrreldes nii teistsugused, ometi hingates, süües ja paljunedes nii nagu nemadki, kuuludes ju ometi nendega kokku, olles ju samuti osa loodusest, loomariigist, imetajate hulgast? Meil on sarnane süda, maks, põrn, kopsud, veresooneid, jäsemed, luud ja lihased nagu paljudel teistel loomadel, ometi oleme neist märgatavalt erinevad.

Meil on rongid ja laevad, autod ja lennukid, hotellid ja kaubamajad, restoranid ja ilusalongid, templid ja katedraalid, luuletused ja romaanid, ooperid ja tragöödiad, raamatukogud ja internet, sidesatelliidid ning veel paljut muudki, mida teistel ei ole. Miks see nii on ja kuidas see niimoodi on läinud?

Vähemalt üks on kindel - inimkultuur saab tekkida, olla ja areneda üksnes inimkeskkonnas, inimühiskonnas. Kultuur, kombes, keele- ja kirjaoskus jmt ei tule sündimisega kaasa, see omandatakse, seda õpitakse. Kui vastsündinud inimlaps ei saa õigel ajal olla inimeste seas, siis temast ei saa enam kunagi õiget inimest. Ta ei pruugi hakata isegi inimese moodi kõndima, kõnelemisest ja mõtlemisest rääkimata. Mowgly ja Tarzani lood on lihtsalt fantaasia.

Siin tuleb sisse üks mõnevõrra paradoksaalne teema, neoteenia. See on loomariigis harva esinev nähtus mõnedel liikidel, mille puhul isendi areng jääb pidama mingisse varajasemasse arengujärku, kuid sellegipoolest saavutatakse suguküpsus. Mõned putukad näiteks jäävadki vastsejärku, kuid ometi paljunevad. Ka mõnedel kahepaiksetel võib midagi taolist ette tulla. Imetajate seas on inimene see ainuke liik, kel seesugune nähtus näikse esinevat.

Meie geenijärjestus on šimpansitega peaaegu identne. Aga meie välimus on neist täiesti erinev. Meie nahas on sama palju karvade algmeid kui ahvidel, kuid need ei arene välja. Me jääme kahvatuks ja paljaks.

Lihtsamalt üteldes tähendab neoteenia meie puhul seda, et vastsündinud inimene näeb välja nagu enneaegselt ilmale tulnud suur ahvi loode - paljas, valkjast, abitu. Ja ta jääbki selliseks, väga aeglaselt edasi arenedes ja kasvades. Raske füüsiline arengupeatatus, võiks öelda. Pidur on peal. Suguküpsuseni jõutakse

alles kümnekonna aasta pärast, sotsiaalse küpsuse saavutamiseni läheb veel teine kümme ning ilma õige hoolitsuseta, ilma õpetamiseta, ilma abistamise ja kasvatamiseta sellisest olendist õiget inimest ei tule.

Enesetunnetus, mis on kõigile elusolendeile loomulik ja vajalik omadus selleks, et leida toitu, hoiduda ohtudest, paljuneda jmt, on kaasasündinud instinkt. Kuid inimlapse pikaldase arenemise käigus saab see määratult kasvada; seda loomulikku enesetunnetust võimendatakse, suurendatakse, tähtsustatakse. Imetletakse ja kiidetakse juba kohe, algusest peale, kuidas ta juba *ise* on midagi saavutanud, *ise* midagi selgeks saanud; oskab *ise* nööpe kinni panna, *ise* kingapaelu siduda jmt.

Ja siit hakkabki kergesti tekkima see "*mina-ise!*" tunnetus, mis paisutab väikese inimese loomulikku enesetunnetust äärmuslikult. Sellest arenebki välja isekus, enese tähtsustamine ja väärtustamine, kõige isiklikult võtmine, egoism, ülbus ja üleolekutunne koos mitmesuguste ettekujutuste ja arvamustega, tõekspidamiste ja hoiakutega, soovide ja tahtmistega, mida kõike kokku ka *isiksuseks* nimetatakse.

Tema tahab ja nõuab, temal on soovid ja vajadused, tema solvub ja vihastub, ihaldab ja põlgab, rahmeldab ja kahtleb. Tema närveerib ja põeb, tema tahab kätte maksta, tema võib olla õel, kade ja kitsi. Temal on vaja kindlustunnet, kuuluvust kuhugi, tunnustust ja austust. Temal on vaja midagi saavutada, midagi ütelda, midagi õiendada. Tema kardab ja kahetseb, rõõmustab ja naudib, otsustab ja teeb, hindab ja võrdleb ning paneb kõik paika. Tema on tähtis, tema on eriline, tema on *isiksus*.

Muidugi ei saa kuidagi ütelda, nagu oleks seesugune isekus või isiksus üldse vale, kasutu, tarbetu ja üleaarne. Vastupidi, just see ongi andnud meile kõik need saavutused, kõik need laevad ja lennukid, luuletused ja romaanid. Ilma oma isiksust mängu toomata, tahet maksma panemata ja soove teoks tegemata oleksid jäänud tegemata kõik leiutised ja avastused inimkonna ajaloos ning me istuksime endiselt kuskil koopas.

Just tänu sellele pikaleveninud arengule, mil see mina-ise-tunne nii suureks jõuab paisuda, enese tähtsustamine nii oluliseks tõuseb, hakatigi ennast mitmetel viisidel teostama: tuld kasutama, tööriistu valmistama, lõpuks põldusid harima, linnu ehitama, impeeriume looma - paraku, ka sõdu pidama, hävingut külvama, julmusi korda saatma.

Ilmselt on see meie iseäralikkus, see pidurdunud ja seiskunud kehaline areng, neoteenia, kestnud tavapärase loodusliku arenguga võrreldes veel liiga lühikest aega selleks, et oleksime saanud hakata sellest tulenevaid võimalusi sihipärasemalt kasutama. Kord tundub, nagu vajaksime rohkem süvenemist ja meelerahu, siis jälle tundub, et vaja on hoopis tõhustada progressi ja saavutusi. Siin raamatus oleme rohkem rõhutanud süvenemise ja meelerahu vajalikkust ning isiksuse illusoorisust, seda just vastukaaluks liigsele materialismile ja saavutamiskultusele.

Kui aga see isekus, see enese ületähtsustamine inimeses paratamatult tekib ja kujuneb välja, siis jääb vaid küsimus, kuidas sellesse suhtuda, mida sellega peale hakata, kas ja kuidas seda kasutada. Ebameeldivused ja kannatused kaasnevad sellega igal juhul ning lõplikku rahuldust ei saabu ka kunagi, aga siiski. Kas rakendada see isekus, vaevu ja kannatusi taludes, eneseteostuse, kuulsuse ja edu saavutamiseks, vallutamiseks ja võitmiseks - või vähendada ja leevendada selle mõju, et sellest võibolla hoopis vabaneda? Vist ei sega ega välista üks teist, kui olla mõõdukas ja tasakaalukas.

Tavaliselt läbivad loomad selle eluetapi kiiresti ja möödaminnes, ilma et nende loomulikust enesetunnetusest mingit erilist isiksust või enese tähtsustamist jõuaks välja arenema hakatagi. Koerte puhul ehk võib mingil määral midagi isiksuse-taolist siiski märgata, aga see võib ka osaliselt olla meie endi kujutus ehk projektsioon.

Kuid meie puhul - pikale veninud lapsepõlve ja nooruse jooksul, mil tuleb pidevalt arvestada mitmesuguste, tihtipeale veel vastuoluliste keeldude ja nõudmistega, karistuste ja tunnustustega, olles lakkamatu hoolitsuse ja tähelepanu all - tekib ebaküpsel inimhakatisel paratamatult kujutus, nagu tema just olekski see kõige tähtsam, kõige olulisem ja erilisem tegelane selles maailmas, kuhu ta on sattunud.

Kui ta kunagi peaks hakkama aru saama, et ega see vist ikka päriselt niimoodi ei ole, siis võib ta seeläbi jääda piinlema, põdema ja kannatama. Kogu ülejäänud elu võib tal siis kuluda selle arusaamatuse lahendamiseks, sellega toimetulemiseks, sellest eksiarvamusest vabanemiseks. Lõpliku vabanemiseni enamasti ei jõutagi.

## Selleks vabanemiseks on meetod

Saab vabaneda, saab näha ja tunda kõike selgesti, võtmata midagi isiklikult, võttes kõike ühtmoodi, rahulikult, võrdselt, alati, igal pool, igas olukorras. See ei ole apaatia ega ükskõiksus, minnalaskmine või hoolimatus, see on loobumine reageerimisest eelarvamuste põhjal, mistahes moel ja seda saab praktiseerida iga päev, igal hetkel, igas olukorras. Teha kõike nii, nagu sa seda mõtledki, meelega, täielikult teadvustatult.

*Lao-zi: Kes teisi tunneb, on tark. Kes ennast tunneb, on suur.*

Mingid uudised, kellegi ütlemine, mingi uus mõte, on nagu tuuleiilid, mis võivad sind viia õigetest kavatsustest kõrvale, aga nad ei pea veel panema sihist loobuma. Nii nagu liblikas võib tuulehoo mõjul kõrvale kanduda, ei loobu ta ometi kavatsusest jõuda õiele. Ennast tundes ei pea millestki loobuma.

Ja siis me enam ei kannata oma himude ja tahtmiste, oma põlguste ega hirmude pärast, ei sõltu neist, ei ole nende orjad, ei ole enam eelistusi ja siit ka vabadus, vabanemine, selgus, valgustus.

Kõik on üks, vahet pole.

*( - Jah, see kõik on ju tore küll, aga kuidas seda saavutada?)*

See on õige küsimus ja sellele on ka vastus.

Meenutame veidi ja tuletame meelde. Meil oli probleeme, muresid, ebameeldivusi, vaevu ja kannatusi ning selgus, et sellel kõigel on põhjus. Me ise olime oma elu ja olemise selliseks teinud, omaenda teadmatusest ja rumalusest. Olime võtnud isiklikult, olime pidanud seda kõike endale juhtuvaks. Õnneks saab sellest põhjusest vabaneda ning selleks on meetod.

Tuleb kõike teha õigesti, hoolikalt, põhjalikult, täielikult, täiuslikult, parimal viisil. Mitte et seni oleks kõike tehtud valesti või halvasti, seda kindlasti mitte. Aga kõike saab teha palju paremini ja tunduvalt õigemini, olles tähelepanelik, järjekindel ja hoolikas ning seeläbi vabanedes kõikidest ebameeldivustest ja kannatustest.

Oluline on see, kuidas vaadata, kavatseda, kõneleda, tegutseda, elu korraldada, püüelda, mõista ning kuidas siis edasi

olla. Need on kaheksa olulist asja ja me peatume nendel nüüd veidi põhjalikumalt.

## Kuidas vaadata

See on üks esimesi asju, mida saab õigemini teha - vaadata õigesti, siis ka näeb õigemini.

Vaadata kõike nii, nagu sa näeksid seda esimest ja võibolla ka viimast korda, täiesti süütult, täiesti ilma ette valmistumata, midagi ette teadmata, millegagi arvestamata, midagi hindamata. Nähes kõike nii nagu see just parajasti on, selsamal hetkel, selsamas kohas, ilma et see sulle kuidagi korda läheks või sinusse puutuks, sind üldse kuidagi häiriks või segaks, ärritaks või kuidagi meeldiks või vastumeelne oleks.

Enamus asju, mis maailmas toimub, ei ole sinuga ju kuidagi seotud. Miks siis sina peaksid ennast nendega siduma? Kõik see, mida sa näed, ei ole sinu jaoks mõeldud, ei ole sinu pärast tehtud ega kavatsatud, see kõik ei pea sind kuidagi segama, rõõmustama ega kurvastama. Lase sel kõigel siis olla, lihtsalt vaata ja näe ning ära sekku sellesse oma mõtete, arvamuste või hinnangutega, oma tahtmiste ja ihadega, oma põhimõtete ja tõekspidamistega.

Parem oleks teritada ja arendada meelt, teadvust ja mõistust selle läbi, mida just parajasti võib näha ja vaadata. Hoolitseda pigem selle eest, et meel ei läheks niisama mõttetult rändama, ei hargneks laiali, ei laseks ennast ärritada ega segada mingitest kõrvalistest asjaoludest; et võiks kohe kõike näha, tunda ja mõista, päriselt.

Ei ole vaja midagi juurde mõtelda, endale ette kujutada või millestki unistada. Ei ole vaja millelegi tähendusi omistada ega neid tähendusi ka otsida. Pole vaja juurelda, kas miski on kuidagi või kellelegi väärtuslik, kasulik või kahjulik, õige või vale. Sa ise annad kõiki neid hinnanguid, sa ise oledki see kõik, sa näed seda kõike vaid läbi enda ja seetõttu ei pruugi sa eriti midagi näha.

See kõik vaid segab õiget vaatamist, õiget nägemist - ja seda pole vaja. Sina oled see, mida sa vaatad ja näed, kuuled või loed. Sina oledki see vaatamine ja nägemine, kuulmine ja lugemine, arusaamine, mõistmine ja mõjumine. Sa kuulud sellega kokku, oled sellega üks.

Saab vaadata ja saab näha, lastes tekkida selgusel, nägemisel. Saab kuulata ja kuulda, lastes tulla vaikusel, kuulamisel. Hakkad nägema ja kuulma ning hakkad mõistma, mis toimub. Mõistad

päriselt, et sa ise oled see mõistmine, kuulmine, nägemine ja et rohkem pole midagi. Hakkad nägema ja mõistma tervikut. Vahet pole, kõik on ju üks.

Kõik arusaamatused, ebameeldivused ja kannatamised on vaid pisisasjad, väiksemad osakesed palju suuremast pildist, üldisemast arusaamisest. Kui sa ennast enam ei eralda ega vastanda, kui sa enam ei vaata pisisasju, kui näed tervikut, siis juba oledki kohal, selles kõiges, selles terviklikkuses, selles maailmas, kus ei ole vastuolusid, ebameeldivusi ega kannatusi, soove ega tahtmisi või vajadusi.

Põhiline, terviklik ja loomulik on kogu aeg olemas, jääb alati alles, ei kao kuhugi ega muutu kuidagi. See on see, mis on oluline, mis loeb, mis mõjub. Enda eraldamine, eristamine sellest vaid eksitab, rikub, moonutab, ei lase näha tervikut, ei lase näha õigesti.

Ei pea võitlema sellega, mis toimub loomulikult ja paratamatult, nagu vananemine või surm. Sa jääd vanaks ja sured ära nagu nii - ja miks peaks selle pärast kannatama, selle vastu võitlema? Nagu oleks noor olemine kuidagi parem või õigem, nagu oleks surm kuidagi halvem kui elu. Need on vaid pettekujutused.

Neid ei saa vältida, neis pole midagi ebaõiglast ega ülekohtust, nende pärast pole vaja solvuda ega muretseda, need ei peaks kedagi närvi ajama, neid ei pea isiklikult võtma, neil pole sinuga üldse asja, nende pärast ei pea kannatama.

Küll aga saab vaadata ja näha õigemini ja sügavamalt. Tuul puhub ja meri lainetab, õhk liigub kiiremini kui vesi ning nende kokkupuutepinnal on hõõrdumine, mis tekitab vahuseid laineid. Me ei näe tuult ega merd, me näeme laineid mere pinnal.

Me näeme ja tajume võnkumisi ja laineid, vibratsioone ja muutusi. Kõik ju ikka muutub, võngub ja vibreerib, kuid seda kõike, mille tõttu ja milles need lainetused, võnkumised, vibreermised ja muutumised toimuvad, seda me ei pruugi näha ega sellest midagi teada. Me ei taju seda välja, milles me ise viibime, aga me paneme tähele selles toimuvaid muutumisi, erinevusi, vaheldumisi. Need liikumised on meie jaoks päriselt olemas, need on tõelisus, sest neid me näeme ja tunnetame.

Me näeme ja tajume meeleväravate kaudu saabuvat - teadvuse pinnal toimuvaid ilminguid, nähtusi, sündmusi. Need on nagu tuulehood. Need riivavad paratamatult ja loomulikult olemasolevaid ettekujutusi, kogemusi, arvamusi ning seeläbi tekitavad ka mitmesuguseid mõtteid, soove ja tahtmisi. Need on nagu lained,

see on nagu vaht veepinnal. Me elame nendes lainetes, nendes pinnavirvendustes, selles vahus; me reageerime sellele, suhestume sellega ning see võibki tunduda ainsa tõelisusena.

Lainetused on siiski vaid ajutised ilmingud, tulevad ja lähevad, tekivad ja kaovad juhuslike tuulehoogude mõjul ja pole eriti olulised. Ei pea neid tõsiselt võtma, nendega suhestuma, neile reageerima. Ei ole vaja iga ilmsiks tuleva asjaolu puhul kohe midagi ette võtta, rabelema hakata, midagi kohe ümber mõtelda, arvata, otsustada, hinnata, õiendada, pahandada. See kõik voogab, tõuseb ja vajub, tuleb ja läheb.

Muidugi võib selliste asjadega mängida ja mängitaksegi, nagu mänguasjadega. Vaieldakse ja tülitsetakse, nagu ikka. Mingis vanuses me kaotasime huvi mänguasjade ja nendega mängimise vastu, saime aru selle pinnapealsusest ja kasutusest. Sama moodi võib aru saada, näha ja taibata, kui asjatu ja lapsik on mõne väikese lainetuse pärast kellegagi vaidlema hakata või tülli minna, ning paljut muudki.

Saab olla hoopis sügavamalt, võib näha ja tunda, olla ja mõista oluliselt rohkem ja terviklikumalt ning seeläbi saada õigemini aru. Sügavam tõelisus on palju püsivam ning palju olulisem.

*Lao-zi: Sügavusest avaneb põhjatus.*

Seda kõike saab ütelda ja mõista veel mitut moodi. Võib öelda, et alustõelisusel ei ole tunnuseid ega omadusi. Võib rääkida absoluudist, ühendväljast või veel millestki. Võib nentida, et energia ei teki ega kao vaid muudab oma olekut või et kõik ongi energia.

A. Einstein ütles seda eriti ilusasti:  $E = mc^2$ .

Kõik muutub, miski pole püsiv. Kõik mis tuleb, see ka läheb; kõik mis tekib, see ka kaob. Aeg annab kõik ja kõik ta võtab ka. Kõik on üks.

Kuskilt alates võivad seesugused ütlemised tunduda juba liiga labastena, lausa rumalustena.

*Lao-zi: Õige sõna tundub vale.*

Jah, saab vaadata õigesti ja seeläbi ka näha õigesti. Sellist vaatamist saab harjutada, seda saab õppida ja seda võiks kasutada pidevalt, kogu aeg, igapäevaselt.

Selleks on vaja tähelepanu, hoolikust ja järjepidevust.



## Kuidas kavatseda

Kui juba on hakatud õigemini vaatama ja nägema, läbi nende ajutiste virvenduste, päris tõelisi sügavusi, märksa püsivamaid olekuid, siis saab hakata ka juba kavatsema.

Igale kavatsusele eelneb alati mingi mõte ning igal mõttel on alati mingi põhjus esiletulemiseks - olgu see siis mingi aisting või tajutav, millegi nägemine või kuulmine, lõhn või puudutus või meelest endast esilekerkinud mälestus, mõte või idee - mis vormub kavatsuseks see mõte teoks teha, ellu viia.

See kõik võib toimuda ainsa hetkega, täiesti teadmatult ja tahtmatult. Näed poeriiulil soodsa hinnaga oma lemmikšokolaadi - ja juba ta ongi sul korvis, ilma et sa oleksid arugi saanud oma tajudest, mõtetest või kavatsustest. Nagu väike laps, mida näeb, seda kohe tahab. Ja pärast imestad jälle, kuhu see raha läks ja miks sul seda üldse tarvis pidi olema.

Niisuguseid tahtmatuid ja kavatsematuid impulsse saab paremini teadvustada kasvõi sealsamas poes, kui parajasti pole kiiret. Jalutad rahulikult riiulite vahel ja kui pilk peatub ühel või teisel huvipakkuval kaubal, siis jälgid omaenda mõtteid ja tundeid. Võib lausa peatuda ning lasta neil tunnetel ja mõtetel selgineda, minna nende põhjani, saada aru nende sügavaimatest põhjustest ja allikatest. Ning seejärel rahulikult edasi jalutada.

Seesuguseid harjutusi saab korrata paljudes erinevates olukordades, kuni meel hakkab ennast palju tähelepanelikumalt jälgima ega lase ennast enam niisama lihtsalt ahvatleda. Mitte ainult toitudega, mitte ainult kaupadega, vaid üldse, kõigega. Alati saab küsida, milleks mul seda tegelikult vaja on, olgu see siis raha, karjäär, tunnustus, tähelepanu või mis iganes. Ühtlasi hakkab seeläbi ka selguma, kui vähe on üldse midagi päriselt vaja, kui vähe on seda, mida tegelikult võiks tahta, mille pärast muretseda, millest mõtelda. Ja nii õpitakse ka õigemini kavatsema.

Õigupoolest võiks kõik kavatsused, tahtmised ja soovid millegi saamiseks jätta üldse tähele panemata, kui juba oskad õigesti vaadata ja näha. Enamasti on seesugused tahtmised ju kõik üsna omakasupüüdlid, suhteliselt üleaarused ja mittevajalikud ega vii kuhugi, panevad pigem veel midagi tahtma ning nii see jääbki lõputult ringlema.

Lao-zi: *Kui tead, et piisab, siis ka piisab.*

Mõnevõrra teine lugu on heade kavatsustega. Sul võivad ju olla vägagi head mõtted ja kavatsused, aga lõpuks selgub ikka, et keegi sai haiget, keegi pidi sinu tõttu kannatama, kellelegi tegid sa ülekohut ja kurja. (Üha vana ütlemise kohaselt olevatki *põrgutee sillutatud heade kavatsustega...*) Ja tõesti, ei piisa sellest, kui püüad lihtsalt hoiduda paha soovimisest, vihkamisest ja kurjusest, valu ja kannatuste põhjustamisest. Vaja on sügavamat ja põhjalikumat tunnetust ning ka seda saab arendada.

Saab jõuda sügava, tõelise ja piiritu heatahtlikkuseni, soovides ning jagades lahkelt meelel täielikku õnne, rõõmu ja armastust ning kõike head, mida üldse on võimalik pakkuda ja anda, olles nagu Päike, mis paistab ühtviisi kõigi peale, vahet tegemata.

Alustada võib iseendast. Lihtsalt, lahkelt ja selgelt vaatad iseennast ja soovid endale kõike head. Nii ütledki oma mõtetes:

*"Olgu ma alati ja igal pool rõõmus ja õnnelik. Olgu ma ikka ja alati kaitstud ja hoitud. Olgu ma terve ja heas vormis. Mingu mul alati kõik hästi. Leidku ma ikka õigeid teid ja lahendusi. Õnnestugu mul kõik, mis ma ette võtan. Tulgu mulle ette häid juhuseid ja võimalusi. Olgu ma rahul kõigega, mis juhtub."*

Seesuguseid ütlemisi võib muidugi veel mitut moodi teisendada ja korrata. Tähtis on vaid, et need soovid tulevad südamest, siiralt ja puhtalt, nagu Päikese valgus ja soojus.

Seejärel võib mõtelda olulise inimese peale, hea sõbra või kaaslase peale, lähedase inimese peale, ning ütelda temale oma mõtetes, samamoodi südamest, siiralt ja puhtalt:

*"Olgu sa alati ja igal pool rõõmus ja õnnelik. Olgu sa ikka ja alati kaitstud ja hoitud. Olgu sa terve ja heas vormis. Mingu sul alati kõik hästi. Leidku sa ikka õigeid teid ja lahendusi. Õnnestugu sul kõik, mida sa ette võtad. Tulgu sulle häid juhuseid ja võimalusi. Olgu sa rahul kõigega, mis juhtub."*

Siis võib keskenduda kellelegi, keda võibolla üldse ei tunne, keda tead ainult ja kes sulle eriti kordagi ei lähe. Sellest hoolimata mõtled tema peale ning ütled talle oma mõtetes, samamoodi südamest, siiralt ja puhtalt:

*"Olgu ta alati ja igal pool rõõmus ja õnnelik. Olgu ta ikka ja alati kaitstud ja hoitud. Olgu ta terve ja heas vormis. Mingu tal alati kõik hästi. Leidku ta ikka õigeid teid ja lahendusi. Õnnestugu tal kõik,*

*mida ta ette võtab. Tulgu talle häid juhuseid ja võimalusi. Olgu ta rahul kõigega, mis juhtub."*

Eriti oluline on järgmine samm, mõtelda kellelegi, kes on sulle midagi halba teinud, kelle tõttu oled haiget saanud, kes on sind petnud, alandanud ja solvanud, sulle kurja ja kahju põhjustanud. Ja mõtled ka tema peale, samamoodi südamest, siiralt ja puhtalt, nagu Päike:

*"Olgu ta alati ja igal pool rõõmus ja õnnelik. Olgu ta ikka ja alati kaitstud ja hoitud. Olgu ta terve ja heas vormis. Mingu tal alati kõik hästi. Leidku ta ikka õigeid teid ja lahendusi. Õnnestugu tal kõik, mida ta ette võtab. Tulgu talle häid juhuseid ja võimalusi. Olgu ta rahul kõigega, mis juhtub."*

Ning lõpuks mõtled kõigi lähedaste, kõigi sõprade ja tuttavate peale; kõigi peale, keda sa tead või isegi ei tea, kes on sinu läheduses ja naabruses; kõigi peale, kes elavad samas majas, samal tänaval, samas piirkonnas, samas linnas, samal maal. Mõtled kõigi inimeste peale, kõigi rahvaste peale üle kogu maailma. Mõtled kõigi elusolendite peale, kõigi koerte ja kasside, kukkede ja kanade, ämblike ja sääskede, konnade ja madude peale, kellelgi vahet tegemata, kedagi vahele jätmata. Kõigi puude ja põõsaste, lillede ja rohtude, seente ja samblike, metsade ja merede, jõgede ja järvede peale. Kõigi olendite peale, olgu nad nähtavad või nähtamatud, tuntud või tundmatud, ja ütled oma mõtetes kõigile neile, südamest, siiralt ja puhtalt, nii nagu Päike laseks neile paista oma soojust ja valgust:

*"Olgu nad alati ja igal pool rõõmsad ja õnnelikud Olgu nad ikka ja alati kaitstud ja hoitud. Olgu nad terved ja heas vormis. Mingu neil alati kõik hästi. Leidku nad ikka õigeid teid ja lahendusi. Õnnestugu neil kõik, mida nad ette võtavad. Tulgu neile häid juhuseid ja võimalusi. Olgu nad rahul kõigega, mis juhtub."*

Selliseid harjutusi võib korrata igapäevaselt, täiesti tõsimeeli, sügava sisemise veendumuse ja kindlusega. See aitab, see on oluline selleks, et õigesti kavatseda.

## Kuidas kõneleda

See on kolmas asi, mida tasuks tähele panna - kuidas õigemini kõneleda. See käib nii väljaöeldavate sõnade ja mõtete kohta, kui ka kirja pandu kohta, mida teised võivad lugeda, olgu siis paberil või seina peal, postituses või kommentaaris.

Tänapäeval võivad kirjutatud sõnad ja sõnumid levida palju kiiremini ja palju laialdasemalt kui see, mida parajasti kellelegi on suusõnaliselt üteldud. Nõnda on eriti oluline jälgida just seda, mida sa kirjutad, oled kirjutanud, milliseid kirjalikke jälgi sa oled teistele lugemiseks kuhugi jätnud. Need jäljed ei pruugi enam kunagi kustuda.

Pole vaja valetada, pole vaja halvasti ega kurjalt kõnelda, pole vaja ajada tühja juttu. Nagu üks A. H. Tammsaare tegelane tavatses manitseda: *“Ää latra, las saksad...”*

Ei ole vaja kõigile rääkida ega kirjutada sellest, kus sa käisid, mida sa tegid, mida sa nägid või kuulsid, mõtlesid või arvasid; pole ka vaja endast ja oma tegemistest pilte teha ja neid jagada ega muudki taolist. See oled vaid sina, kes kuskil käis, midagi tegi, mõtles, arvas ja oli, miks see peaks kedagi huvitama?

Hea küll, kui keegi küsib ja tunneb huvi, siis ikka võib rääkida, aga see kõik on ju möödas, mis sest enam nii väga. Ammugi pole vaja rääkida sellest, mis kõik seal või kunagi oleks võinud olla või juhtuda - seda ju ei olnud ega juhtunud, sel pole üldse mingit tähtsust.

Niisamuti pole vaja rääkida nendest asjadest, mille pärast sa parajasti muretsed, mis kõik võiks juhtuda, mida sa kardad, mida sa ootad või tahad, et juhtuks või ei juhtuks - seda ju veel ei ole ja see pole üldse oluline. Need on vaid sinu lootused ja ootused, nagnii läheb kõik teistmoodi kui sa ootad või loodad või kardad. Kui tuleb, siis tuleb, kui juhtub, eks siis juba näeb ja selgub, kuid pole vaja sellest praegu rääkida, ennast ja teisi närvi ajada, see ei aita kedagi ega kuidagi. Need kõik on tühjad jutud.

Ei ole vaja rääkida ka sellest, mida sa varem arvasid või mõtlesid millestki või kellestki ja mida sa nüüd sellest või nendest arvad või mõtled. Ka see ei tähenda midagi, see ei muuda midagi. Eks me ikka arvame ja mõtleme midagi ja siis arvame ja mõtleme

jälle teisiti. Sinu varasemad arvamused või mõtted ei peaks kellelegi korda minema, kedagi huvitama. See on samuti tühi jutt.

Pole ka vaja oma jutuga kedagi panna millegi üle üllatuma, millestki jahmatuma, millegi üle imestama, pole vaja kellelegi rääkida midagi sellist, mida ta veel ei tea. Kõik inimesed ei peagi kõiki asju teadma. Pole vaja üldse kedagi oma jutuga kuidagi mõjutada. Tegelikult tahtsid sa ju ise esineda, endast muljet jätta, aga milleks sinul seda vaja pidi olema? - See oli jälle tühi jutt.

Mida vähem räägid, seda rohkem kuuled.

*Lao-zi: Sõnad on vaikuses.*

Pole ka vaja valetada. Inimühiskond püsib tegelikult usaldusel. Inimesed usuvad ja usaldavad seda, mis neile räägitakse ning toimivad vastavalt sellele. Kui aga ühiskonnas hakkavad levima valed, pettused ja liba-uudised, kui kogu aeg hoiatatakse, hirmutatakse, külvatakse kahtlusi, luuakse ebakindlust, pannakse kõike kartma, kahtlustama, põlgama, vihkama, siis kahjustab see inimestevahelisi suhteid ja sidemed, külvab umbusku, mürgitab teadvust. Inimesed ei oska sellises keskkonnas enam õigesti toimida ega olla. Levib ebakindlus ja hirm ning ühiskond kannatab.

Teadlik valetamine mõjub igauhele. Kui sa ei saa tõtt rääkida, siis parem ära räägi midagi. Iga kord, kui sa valetad, jääb see sinuga kokku, jääb sulle külge, sa ei saa enam sellest lahti. Sa pead hakkama sellega elama, sellega arvestama, sa pead seda meeles pidama, mida sa olid kellelegi ütelnud ning mis ei olnud tõsi. Kui sinu vale peaks ilmsiks tulema, ei saa teised sind enam usaldada.

Kõige hullem on laimamine ja laimujuttude levitamine nii siis, kui keegi neid jutte ka usub, aga eriti muidugi siis, kui ise teatakse väga hästi, et see ei ole tõsi. Seda kahju, mis laimamisega kaasneb, ei olo enam võimalik kuidagi heastada ning see mõjub laastavalt kõigile osapooltele, eriti aga laimajale endale. Aus inimene ei peaks ennast mingitest laimujuttudest üldse häirida laskma ega õiendama kippuma, sest sellega levitaks ta juba ka ise neid juttusid ja seda pole hoopiski vaja.

Pole vaja ka endale valetada, pole vaja ennast imetleda, endast üldse midagi arvata, see on nagunii vale. Pole vaja uskuda ja tõe pähe võtta kõike seda, mida sa just parajasti kuuled, näed või loed ning pole vaja ka seda kohe levitama hakata.

Eriti hull on asi siis, kui sa tõesti kellestki või millestki halba räägid, pahaks panevalt kõneled, pole tähtis, mille või kelle kohta, pole üldse tähtis, mis põhjusel. Juba see on hull, kui sa kedagi või midagi halvaks pead või pahaks paned ning seeläbi siis ennast kellestki või millestki kuidagi paremaks või õigemaks pead, aga veelgi hullem on see siis, kui sa sellest ka teistele räägid, kasvõi vihjamisi, möödaminnes, kuidagi naeruvääristades, ironiseerides, sarkastiliselt. See mõjub sulle kohe ja otseselt ning seda sa ei saa enam kuidagi tagasi võtta.

Iga sinu sõnaga, iga sinu väljaöeldud lause või mõttega annad sa midagi välja iseendast. Isegi siis, kui sa ütled midagi anonüümselt, nõnda et keegi ei pruugi teada saada, kes seda ütles, nõnda et keegi ei saa hakatagi sind sellega seostama - isegi siis jääd sa ikkagi sellega seotuks.

See oled sina, kes räägib, sina olid see, kes niimoodi ütles, niimoodi väljendus, niimoodi kirjutas, see oli sinu tegu, sinu otsus ja see mõjutab sind, mõjub otseselt sulle, mitte kellelegi teisele. Teised võivad sellest saada mõjutatud, see on nende valik. Sinul enam valikut ei ole, sa oled juba seda ütelnud, selle endast välja andnud ja seda sa ei saa enam kuidagi tagasi võtta. See käib nüüd sinuga kokku, see jääb sind mõjutama ja sa tead seda.

Väga hulluks lähevad asjad aga siis, kui sa ei suuda ennast valitseda, kui sa lähed kurjaks, ägestud, tõstad häält, lähed endast välja, kui sa ei kontrolli ennast, ei mõista midagi ega saa üldse aru, mis toimub. Igasuguse solvumise, vihastumise, arusaamatuse taga on alati konflikt sinu ettekujutuse ja tegelikkuse vahel. *Jupiter, sa vihastusid – sul polnud õigus*. Pea kinni, peatu, anna järele, paindu, anna teed, ole tänulik, lahke ja sõbralik, ole kasulik, tee õigeid asju. See on oluline.

Sel pole mingit tähtsust, mida keegi sinust arvab või mõtleb ja niisamuti pole mingit tähtsust sellel, mida sina millestki või kellestki arvad või mõtled. Iga kord, kui sa midagi tahad või soovid, midagi nõuad, midagi ootad või loodad, siis küsi alati, milleks sul seda vaja on. See vabastab. Iga kord, kui sa tahad midagi ütelda, siis mõtle, miks sa pead seda ütleva? Kui sul on midagi ütelda, siis kõigepealt ole parem wait. See oled vaid sina, kes seda tahab ütelda, aga milleks sul seda vaja on?

Ammugi pole vaja midagi kohe teistele edasi rääkida, mida sa just oled kuulnud või teada saanud. See ei pruugi üldse tõi olla ega kanda endas õiget sõnumit. Eriti hulluks võivad asjad minna

siis, kui sa omalt poolt sellele veel midagi juurde lisad, liialdad, suurendad või naeruvääristad. Seda pole üldsegi vaja.

Sul ei ole vaja kellelegi midagi ütelda, midagi tõestada, selgitada, selgeks teha. Igasugune tahtmine, lootmine või soovimine pole üldse vajalik. Ei pea tahtma, ei ole vaja paluda ega nõuda midagi, kõik on nagunii olemas ja saadaval. Vaata lihtsalt, näe, ole ja saa. See vabastab.

Kõik see, mida sa tahad, usud või loodad, on sinus endas. Sa ei pea seda levitama, sa ei pea sellest rääkima, see kõik on nagunii olemas. Ära ole keegi. Keegi ei saa sulle kuidagi mõjuda, sind kuidagi mõjutada ja ka sina ei pea kellelegi kuidagi mõjuma, kedagi kuidagi mõjutama.

Vähe on vist üldse asju, mille pärast närvi minna, muretseda või kannatada. Inimesed ongi sellised. Kas sinu muretsemine või kannatamine saab neid kuidagi aidata või paremaks teha? Mille poolest sina kuidagi parem ja targem peaksid olema?

Kõiges selles, mis on tavaline, pole midagi erilist. Kõiges selles, mis on eriline, pole midagi tavalist.

Õiges jutus pole tühje sõnu, pole kurjust ega valet. Õige jutt pole millegi saavutamiseks. Seda saab jälgida, selles suhtes võiks olla hoolikas.

## Kuidas tegutseda

See on järgmine oluline samm, kuhu astuda ja mida võiks ka tähele panna - kuidas tegutseda õigemini ja paremini.

Ei ole vaja kedagi kahjustada, kannatama panna ega ära tappa. Ei ole vaja kellelki midagi ära võtta, kõike saab teha nii, et keegi ei saa kahju, keegi ei kannata ning keegi ei jää millestki ilma.

Milleks tappa sääske, kes su lähedal piniseb? – On ju väga palju võimalusi teda eemal hoida, kui ta sind häirib. Miks ta peaks surema, see on tema elu ja las ta siis elab seda. – Ja taolisi asju on palju. Ei ole vaja üle reageerida, pole vaja tekitada üleliigseid kannatusi, põhjustada asjatuid probleeme, panna kedagi muretsema. Isegi omaenda muredest ja probleemidest rääkimine võib teisele koormaks osutuda.

Jutt on praegu tahtlikest tegudest, mida me ise oleme kavatsenud ja millest me ise oleme teadlikud. Maailmas sünnib paratamatult kahju ja kannatusi ning sama paratamatult ka kõik elusolendid surevad. Me ei pruugi alati teada, mida ja kellele me võibolla oleme teinud, midagi põhjustanud, aga me teame väga hästi, mida me ise otseselt ja tahtlikult teeme. Just nende tegude puhul võiks tähele panna, et ei sünniks asjatuid kannatusi ja hukkumisi.

Ei ole vaja võtta seda, mida pole sulle antud, pole vaja võtta ka seda, mis ei kuulu kellelegi ja ammugi mitte seda, mis on kellegi teise oma. Isegi siis mitte, kui too teine seda ilmselgesti ei vaja, võibolla ei peagi enda omaks, ei mäleta, ei kasuta ega ka siis mitte, kui sina saaksid seda enda arvates kuidagi paremini kasutada. Seda ei ole vaja.

Ja sama käib ka inimestevaheliste suhete kohta. Sulle võib keegi meeldida ja sa võibolla tahaksid temaga lähedasemalt suhelda, aga kui selleks pole nõusolekut antud, siis ei ole vaja hakata üritamagi. Ammugi pole vaja hakata uurima põhjusi või tagamaid. Inimesed on erinevad ja igaühel on omad soovid ja tahtmised, oma elu ja tagamaad. Seesuguseid juhtumisi ei pea küll võtma isiklikult. Õige tegutsemise puhul austatakse teiste inimeste soove ega sunnita neile peale enda omi.

Siin tulevad abiks õige vaatamine ja õiged kavatsused, sest pole see kõik alati nii lihtne ja ühemõtteline, kui sa just ei ole



otsustanud hakata elama erakmunga elu. Tavapärasel ilmaelus tuleb pidevalt ette olukordi, kus sinu täiesti õige tegutsemine võib panna kedagi hoopis kannatama, ilma et sa ise sellest võibolla teadagi saaksid.

Keegi võib sulle midagi anda, pakkuda, aga sa ei pruugi teada, kas see üldse kuulub talle, kas tal on ikka täielikult õigus seda sulle anda ja pakkuda. Ta võib seda ise küll uskuda ja kinnitada, kuid võibolla keegi kolmas arvab teisiti ja kui sa siis selle vastu võtad, võid sa vabalt tekitada kahju ja kannatusi.

Ka raha kasutamine võib tekitada segadusi ja kahjustusi. Sul võib olla raha, mis on sulle antud, mille sa oled ausalt ära teeninud, kuid ometi ei saa seda raha täiesti vabalt ja kinnisilmi kasutada, selle eest osta mida iganes ja kellelt iganes, kuna sellest võib sündida ka kahju ja kannatusi.

Küllap seepärast püütaksegi vaimsemates kogukondades hoidudaraha kasutamisest ning lähedasematest suhetest inimeste vahel, sest need võivad segada õigesti tegutsemist ning häirida siirast pühendumist.

Sageli loobutakse üldse igasugusest omandist, perekonnast ja järeltulijatest, öeldakse lahti isekusest, omakasust, tahtmistest ja soovidest. Kui sa ei soovi midagi, siis sa ei jää ka millestki ilma. Kui sulle ei kuulu midagi, siis sa ei saa ka midagi kaotada, siis oled vaba ja võid segamatult pühenduda millele iganes.

Lao-zi: *Targal seljas lihtne riie, südames kuld.*

Kuid ometi saab ka tavalises, igapäevases elus seda kõike rakendada, teha õigeid asju ja olla õigesti, kui juba vaadatakse ja nähakse õigesti, kavatsetakse ja kõneldakse õigesti. Juba õige vaatamine ja nägemine tagab selle, et ka tegemised on õiged. Ja kui ka kavatsused on õiged ja selged, siis pole eriti vaja muretseda mingite segaduste või arusaamatuste pärast.

## Kuidas elu korraldada

See on järgmine oluline asi - kuidas oma elu korraldada nii, et see oleks ka päriselt õige.

Me kõik elame oma elu ja tihtipeale arvame, et see ongi vaid meie elu, mis ei peaks kellelegi teisele üldse korda minema. Et ei pea tähelepanu pöörama sellele, mida teised meist arvavad või mõtlevad või kuidas suhtuvad. Ja see on tõesti õige.

Aga õige oleks ka tähele panna, kuidas me ise oma elu ja tegemiste ja olemisega võime teistele mõjuda. Me ei ela üksinda selles maailmas, siin liigub ja siin on ka teisi inimesi ning muidki olendeid. Me mõjutame neid, me suhtleme nendega isegi siis, kui me sellest ise arugi ei pruugi saada, ei tea, ei mõista ega arva neist midagi.

On küll väga tore pidada ennast universumi keskpunktiks ning kogu ülejäänud maailma vaid enda ettekujutuseks, millest pole vaja eriti hoolida. Sellegipoolest mõjub ja mõjutab see maailm meid ikka ja sinna ei saa eriti midagi parata.

Ja samamoodi mõjume ise sellele maailmale ja mõjutame seda. Iga liigutus, iga sõna, pilk, naeratus või muie muudab midagi selles maailmas, milles sa viibid. Sind märgatakse, sind pannakse tähele, sinuga arvestatakse isegi siis kui sa seda üldse ei märka, ei pane tähele ega oska sellega arvestadagi.

Kui sa juba elad, kui sa juba oled siin, siis sa ka vastutad selle eest, et sa siin elad ja oled, siis sa pead paratamatult võtma vastu ka kõik tagajärjed selle eest, kuidas sa elad ja oled. Sa oled selle maailma ju ise loonud.

Kõik on üks, vahet ei ole. Me hakkame seda maailma looma ja mõjutama kohe, sünnist alates. Meie esimesed häälotsused panevad teisi inimesi meile tähelepanu pöörama ja tegutsema, meie eest hoolitsema, kohe algusest peale. Sinna pole midagi parata.

*("Murca, kui vana sa olid, kui mehed hakkasid sulle rõvedusi järele hõikama?" - "Kohe.")*

Isegi siis, kui sa lihtsalt oled olemas, sa juba mõjud. Sa võid vägagi palju teha ja korda saata ainuüksi oma olemasoluga ja sa oled seetõttu tõeliselt ohtlik, kohutav, lausa hirmuäratav, isegi paigal

seistes, isegi siis, kui sa midagi ei tee, millestki ei mõtle, midagi ei kavatse.

Samamoodi on kõigiga, kõigi elavate olenditega. Ka vihmauss mõjutab seda maailma, milles ta elab, *mänd kiigutab seal oma võimsat pead* ja paneb meid sellest laulma ning samamoodi on üldse kõigega, mis on olemas. Võibolla mägi ei tea, et üksnes tema olemasolu tõttu voolavad veed tema külgi mööda alla; võibolla ka vesi ei tea, mida kõike ta ainuüksi oma voolamise tõttu sellele mäele põhjustab. Vaevalt ka, et päike, pilved või tuul võiksid mõista või tajuda, kui olulised nad võivad kellelegi olla.

Aga meie võiksime mõista, aru saada ja sellest teadlik olla, sest meil on see võimalik. Meie võime ja saame korraldada oma elamist ja eluviisi õigesti, elada õigemini. Saab püüelda, olla ja elada nii, et seeläbi vähem kurja sünniks.

Ega selles midagi väga keerulist olegi, kui juba oleme hakanud õigemini vaatama, nägema ja kavatsema, õigemini kõnelema ja tegutsema. Tuleb lihtsalt näha ja märgata kõike seda, mida pole vaja, mis ei sobi õige eluviisi juurde, mis võib kedagi kahjustada, põhjustada kannatusi. Saab näha ette, näha kaugemale. Saab mõista ja tähele panna, kuhu sinu elutegevuse ja eluviisi tagajärjed võivad viia, mis nende tagajärjel võib juhtuda.

Me ju teame, kust tuleb kõik see, mis laseb meil elada, sest me ise ju teenime seda välja oma tööga, oma tegutsemisega. Saab näha kaugemale. Saab mõista ka seda, mida me otseselt ei näe, aga millele me ometi kaasa aitame.

Kui me oleme aru saanud, et õiges jutus ei ole valet, siis me ei peaks valetamisele ja petmisele kaasa aitama. Pole vaja töötada ja elatist teenida seal, kus inimesi petetakse ja neile valetatakse. Pole vaja sellele kaasa aidata, ükskõik kui vähesel määral või kuitahes kaudselt. See seob paratamatult ega lase vabalt olla.

Kui me oleme aru saanud õigetest kavatsustest kõige sügavamas mõttes, siis näeme selgesti ka seda, kui see puudub, kui soovitaksegi valu ja kannatusi, kus teenitaksegi ebaõnnestumiste ja luhtumiste pealt. Ja jällegi ei ole vaja sellele kaasa aidata, selle pealt ise midagi teenides.

On väga palju asju, mis ongi mõeldud teistele olenditele valu ja kannatuste tekitamiseks - relvad, tapariistad, lõksud, mitmesugused mürgid ja hävitusvahendid jne. Pole vaja, ei otseselt ega kaudselt, kokku puutuda nendega, pole vaja kaasa aidata kellegi tapmisele,

vigastamisele või piinamisele. Vahet pole, kas see juhtub inimesele või mõnele teisele elusolendile. Kõik on nagunii üks.

Ja me ei räägi siin sellest, nagu oleksid kõik sellised tegevused kuidagi halvad või kurjad või miskitmoodi "patused" või hukka mõistetavad, oh ei, kaugeltki mitte.

Me räägime siin sellest, kuidas olla nii, et oleks hea ja õige, kuidas vabaneda ebameeldivustest ja kannatustest. See on täiesti võimalik, kui olla tähelepanelik ja hoolikas, et teistele midagi taolist ei põhjustaks.

Keegi ei saa olla vaba ja õnnelik, kui teised tema pärast kannatavad.

## Kuidas püüelda

Kõigist neist siamaani räägitud olulistest asjadest pole aga eriti palju kasu, kui pole energiat, pole jõudu nende käivitamiseks ja käigus hoidmiseks. Ei piisa sellest, kui teatakse, kuidas õigesti vaadata, kuidas õigesti kavatseda, kuidas õigesti kõneleda, tegutseda ja elu korraldada, kuid ei vaadata, ei kavatseta, ei kõnelda ega tegutseta ega korraldata oma elu eriti kuidagi. Meil võivad olla küll väga head vahendid, tööriistad ja aparaadid, aga kui me neid sisse ei lülita, kokku ei ühenda ja käima ei pane, siis pole neist midagi kasu.

Kõik need olulised asjad tuleb panna tööle, püüeldes õigesti, siiralt ja pühendunult. Selleks on vaja kindlat tahet, soovi ja pingutust. See on seesama tahtmine ja soov, mis võis toita ka meie isekaid sihte ja ambitsioone, kannustas meid saavutustele, pani meid jahtima tunnustust. Me loobusime nendest soovidest ja tahtmistest, kui mõistsime nende tühisust ja asjatust. Kuid nüüd on meil võimalik sedasama energiat, sedasama jõudu rakendada palju väärtuslikumalt, palju sobilikumalt ja tulemusrikkamalt, palju õigemini, kui meil juba on käes õige vaade, õiged kavatsused ja teised olulised asjad. Pole vaja sellel energial lasta niisama raisku minna.

Seda saab koondada ja suunata järjepidevalt hoolikusse, tähelepanusse, keskendumisse. Selle abil saab eemaldada väsimuse, laiskuse, tüdimuse ja minnalaskmise meeolud, mis võivad osutuda vägagi suurteks takistajateks. See ei ole kerge töö, aga see pole sugugi võimatu.

Selleks tuleb ennast kogu aeg hoida ärksana, kogu aeg nõuda endalt tähelepanu, kogu aeg, iga päev, korduvalt kontrollida ja küsida, kas ma ikka vaatan õigesti, kas mu kavatsused on ikka õiged, kas ma kõnelen ja tegutsen õigesti, kas ma ikka olen oma eluviisi õigesti korraldanud. Seda tööd ei saa meie eest keegi teine teha; selle töö tulemusi ei saa keegi teine mõista, tunda ega hinnata kui vaid me ise. Sellega lihtsalt tuleb igapäevaselt tegeleda, et üldse kuhugi jõuda.

Kõige rohkem energiat kulub nende takistajate eemaldamiseks, millest varem juba juttu on olnud. Need olid himu, põlgus, ärevus, laiskus ja kahtlus. Need ei tule kuskilt väljastpoolt, vaid ikka meist

endist; nad on meis kogu aeg, varjatult, uinavas olekus, olemas ja alles. Sobivates tingimustes võivad nad vägagi salakavalalt ärgata, hajutades kõigepealt meie tähelepanu, hämardades selget teadlikkust, et siis ise esile tungida ja võimutsema hakata.

Kõik sõltubki sellest, millises arengujärgus me neid takistajaid märkame, millal me neile jaole saame. Esimene ohumärk ongi tähelepanu hajumine, keskendumishäired, mõtete rändama minek. Seda võib märgata juba väga varajases järgus, isegi veel enne kui see tegelikult on juhtunud - kohe siis, kui keskendumisse tekib väikseimgi häire, pisimgi kõrvalekalle. Sel puhul tuleb lihtsalt ja kergelt pöörduda tagasi keskendumisse. Pikaajaliste kogemustega muutuvad sellised toimingud peaaegu automaatseteks.

Mõnevõrra tülikam on märgata, et mõtted ongi juba uitama läinud, tähelepanu hajunud, teadlikkus kadunud. Sel juhul tuleb samamoodi pöörduda tagasi keskendumisse, ilma ennast sealjuures kuidagi süüdistamata või selle üle juurdlema jäämata.

Kõige keerulisem on olukord siis, kui mõni takistaja on juba võimust võtnud ja me oleme juba vajunud kuskile eemale. Märkame, et oleme pikemalt juba tegelemas mingi oma soovi või tahtmisega, millegi pahaks panemisega, ringleme mingi mure või probleemiga, oleme väsinud või unised, oleme hakanud kahtlustama või umbusaldama. Ei maksa ennast petta ega õigustama hakata, justkui oleks see äravajumine kuidagi väärtuslik või vajalik, nagu analüüsitaks niimoodi midagi, justkui jõutaks seeläbi mingisuguste oluliste ja tähtsate järelduste ja otsusteni.

See on petlik. See näitab vaid seda, et olime nõrgad, ei suutnud piisavalt püüelda ja keskenduda ning et takistajal oli rohkem energiat ja võimekust kui meil.

*"Isa, kas on võimalik teha mitut asja korraga?"*

*"Jah, muidugi. Näiteks praegu ma räägin sinuga, vaatan telekat, loen lehte, kuulan mida mamma räägib ja samal ajal veel tukastan ka."*

Mitme asja korraga tegemine ei ole mingi imevõime, mille poole püüelda või mida tahta. Seda me teeme kogu aeg, ikka ja paratamatult, tihtipeale veel segaduses olles, pea laiali otsas, nõnda et midagi ei saa korralikult tehtud. Palju haruldasem, väärtuslikum ja imelisem on keskendumine vaid ühele asjale, ühele tegevusele, ühele sündmusele.

Ikka üks asi korraga, üks tegevus korraga, keskendudes täielikult, üleni, nii et ei oleks midagi kõrvalist, midagi segavat, mingeid muid mõtteid ega tundeid, hirme ega kahtlusi.

Selle poole saab püüelda, seda saab harjutada, keskendudes millelegi täiesti tähtsusetule, millelegi tühisele, mis ei seostu üldse kuidagi sinu tunnete, mõtete või mälestustega, keskendudes lihtsalt selleks, et harjutada keskendumist. Kui sa näiteks suudad juba piisavalt kaua jälgida vaid õhu liikumist oma ninasõõrmetes või oma jalgade liikumist kõndides, siis suudad sa juba ka palju enamat.

Täielikus tähelepanelikkuses olles pole midagi vaja teha ega kuhugi püüelda. Piisab jälgimisest ja tähele panemisest, mis just toimub, ilma ise midagi tahtmata, ootamata ega lootmata. Nagu kinos. Sa ei ole sellega seotud, sa ei pea reageerima, hüppama lavale ja sekkuma sellesse; sa lihtsalt vaatad seda, ilma kuhugi püüdemata, ilma midagi tõrjumata.

## Kuidas mõista

Võib mõista, näha, taibata ja aru saada, kui vähe on üldse seda, mis on ka tegelikult vajalik ja oluline. Keegi ei näe, ei tea ega mõista kõike ja seda polegi vaja. Piisab sellest, kui mõistetakse ja teatakse olulisi asju, tõsiasju.

Aga tõsi on ka see, et enamasti meil pole nende oluliste asjade, tõsiasjade jaoks lihtsalt aega. Igapäevane elu sunnib lakkamatult tegelema kõikvõimalike igapäevaste asjadega ja kui lõpuks tekibki mingi vaba hetk, siis pigem puhkame sellest kõigest, lülitame ennast välja ega taha üldse midagi teada mingist tõelisest olemisest või igavikulisusest. Me oleme sellised mõtted ja ideed juba ammu lükanud kuhugi tahaplaanile, silma alt ära.

Muidugi me teame ja mäletame uduselt, et oli ju küll veel midagi olulisemat kui see igapäevane mõttetu rabelemine. Et kõigi meie kehaliste ilmingute, isikupärade, arvamuste ja hinnangute, tööde ja tegemiste, tulemistest ja minemistest, lootustest ja unistustest taga on kuskil sügavuses kogu aeg ja vaikselt olemas ka veel see olemine, mis on palju püsivam ja palju olulisem kui kõik need pinnavirvendused. Aga me teeme enamasti kõik selleks, et selle sügavat ja vaikset üminat mitte kuulda, et seda summutada. Sest see häirib, see segab. Seda sügelust ei saa kratsida, seda üminat ei saa kinni panna.

Aeg-ajalt ta tõuseb küll esile, lööb välja ja meenutab meile ühel või teisel viisil, et siiski on midagi olulisemat kui see elu, mida me elame. Kuskitpidi me ka ise kahtlustame, et midagi on meie elus väga valesti, aga me teeme kõik selleks, et mitte liiga palju sellele mõelda. Mõnes teises olukorras kerkib ta vaikselt tahaplaanile, lastes igavikulisel selgusel paista meie ajutiste probleemide peale, nagu oodates meie pühendunud tähelepanu - kuid, seda pälvimata, loojub taas.

Mõistmine algab arusaamisest, et peale selle, mida me näeme, kuuleme, teame, arvame, mõtleme, on *veel midagi*, mida ei saa näha ega kuulda ega kuidagi kirjeldada, millest me ei tea midagi, mille kohta me ei oska midagi arvata ega mõelda ning mille kohta ei saa isegi midagi mõistlikku küsida.

*Surm, Olemine, Jumal, Tõelisus, Tõde, Tegelikkus, Reaalsus, Igavik, Selgus, Dao, Ühendväli, Ühendmeel, Transtsendents...*



*Lao-zi: Nimi ei tähenda midagi. Kes ei taha, see näeb. Kes tahab, see tunneb. See on üks ja seesama. Vahe on nimetamises.*

Seda võib mõista. Seda võib tajuda. Selleni võib jõuda. Selles võib olla.

Me oleme selles olemises sündinud. Me võime selle ära tunda väikelapse säravates silmades, kes sellest ise pole teadlik, kes on oma teadvustamata maailmas, lihtsalt olles oma olemises, mida pole ülemäärane eneseteadvus veel varjutama hakanud. Täiskasvanu on aga tavaliselt oma enesekeskses maailmas, eraldades ennast olemisest ning ei soovi sellest eriti midagi teada ega tunda. Kuid püsiva mõistmise abil on siiski võimalik see uuesti leida, avada ja taastada ning jõuda seeläbi algse olemise-tunnetuseni, selguseni.

*Lao-zi: Vabadus annab püsivuse. Püsivus annab mõistmise. Mõistmine annab selguse. Ilma püsiva mõistmiseta minnakse hukka. Püsiv mõistmine teeb lahti.*

Ja siit tuleb ka küsimus, mis ootab selget ja kindlat vastust: mis on sulle kõige olulisem, mis on sinu tõeline siht, mitte kuskil tulevikus, vaid just nüüd, siin ja praegu, igal hetkel? - Vastus ei tule sugugi kergelt ega ole üldsegi mitte ilmselge. Selle üle võiks põhjalikult mõtiskleda ja mediteerida.

See on väga sügav küsimus sulle endale. Keegi teine ei saa sullele vastata ega sulle vastust anda. See on võibolla üldse kõige olulisem küsimus, sest elu joondub just selle järgi, mida sa enim hindad ja oluliseks pead. Paljud inimesed hindavad ja peavad oluliseks mitmesuguseid asju, tihti lausa vastandlikke. Sagedasti vaid mõeldakse ja öeldakse, et miski on oluline, ilma millesegi põhjalikumalt süvenemata. Väga vähe on neid, keda tegelikult huvitab Tõde või Olemine.

Tõsi on siiski ka see, et inimene areneb. Mõned olulised asjad jäävadki olulisteks, samal ajal kui mitmed teised ajapikku kaotavad tähtsuse. Seda tuleks pidevalt hoida meeles, olla teadlik just praegusest hetkest, olemasolevast tasemest ja võimalustest.

Kui aga selgus on kindlalt käes ja siht täiesti selge, siis tuleb sellele ka järgneda. See ei tähenda, et peaks hakkama tööd tegema ja vaeva nägema millegi saavutamise nimel kunagi

tulevikus. See tähendab hoopis jäägitut kohalolekut nüüd, siin ja praegu; ausat ja siirast soovi eemaldada ja saata minema kõik illusioonid, kõik ettekujutused, mis võivad varjutada selgust ja sihti.

Seda tuleb võtta südamega, seda tuleb armastada, sellega tuleb tegeleda. Ja kui siis see selgus on kindlalt ühendatud teotahte ja jäägitu armastusega, saab sellest üks maailma tugevamaid jõudusid, mis on üle mistahes olukordadest ja saatusest.

Nüüd tuleb hoolikas olla hoopis selles suhtes, et mitte anda kättevõidetut üle kellelegi teisele. See on sinu elu, sina vastutad selle eest täiel määral ja mitte keegi ei saa seda sinu eest teha. Kui nüüd siin, selles võidukas punktis, endast loobutakse ja hakatakse pimesi järgima seda, kes su selleni viis - vaimset juhti või õpetajat - siis võib see kergesti viia äärmuslike kultusteni, fanatismi, kinnismõtteni, vihkamisele ning lausa vägivallale. Kahjuks juhtub seda liigagi sageli.

Loomulikult tuleb oma õpetajat austada ja armastada ning ennast temale lausa pühendada, kuid pole vaja teda jumaldada, pole vaja jääda temast täielikku sõltuvusse. See on siiski sinu elu, mida sa elad, mitte kellegi teise. Siin tuleb leida mõistlik tasakaal.

Sama käib ka vaimsete õpetuste kohta. Õpetused ei ole Tõde vaid üksnes teejuhid, suunanäitajad selle poole. Õpetustega tuleb tegeleda, neid saab rakendada, kuid neid pole vaja niisama lihtsalt uskuda ja kohe tõe pähe võtta. Muide, head õpetused mõjuvad ja töötavad tihtipeale täiesti märkamatu.

Küll aga on siinkohal oluliseks tõusnud jäägitu ausus iseenda suhtes. See ei tähenda täiuslikkust, vastupidi, see tähendab muuhulgas just oma ebatäiuslikkuse ausat ja siirast teatavaksvõtmist ja tunnistamist. Jäägitu ausus iseenda suhtes tähendab enda tunnistamist just sellisena, nagu ollakse, koos kõigi vigade ja puudustega, ilma midagi varjamata ega kartmata.

See võib tunduda valus, isegi julm. Esile võivad kerkida vägagi piinlikud ja vastikud iseärasused. See on ikka üsna uskumatu, kui vähe me ennast tunneme ja kui kergesti ja muretult me ennast pidevalt petame ja õigustame, kui kergesti me anname järele tühistele kiusatustele, põhjustame valu ja kannatusi nii endale kui teistele.

Kuid aus sissevaade iseendasse on üksnes aus sissevaade. Me näeme, märkame, tunneme ära iseenda, väga sügavalt, väga põhjalikult, võibolla väga valusalt, kuid me ei hinda seda, ei kiida ega laida, ei tunne ennast süüdi ega imetle, ei võta seetõttu midagi

ette. Ei hakka näiteks oma vanemaid või sõpru või keda-mida iganes süüdistama või õigustama.

Jäägitu ausus enda suhtes pühib ära kõik ettekujutused ja illusioonid, millega oldi end hellitatud ja ilustatud. Ausus iseenda suhtes näitab muuhulgas ka seda, milleks me tegelikult oleme võimelised, missugused tõsised takistused võivad esile kerkida. Sa näed ennast täiesti alasti, täiesti kaitsetuna, kartlikuna, nõrgana, abituna - tõelisena, sellisena, nagu sa just oled - ja see ehmatab. Kui sa mõistad, missugune närukael, kui vastik, tige, väiklane ja kahtlustav, kui nõrk, alatu, kuri ja halb sa tegelikult oled.

See on sinu isekus, sinu sisemine olemus, sinu "mina", mis jõudis kunagi tekkida ja mida sa seejärel õppisid hoolikalt varjama, ületama, ära peitma nii teiste kui ka enda eest.

Sellest arusaamine ei tee sind paremaks ega anna ka põhjust enda alandamiseks või süüdistamiseks. Kõik inimesed ongi sellised, sa ei ole selles suhtes kuidagi erilisem, ei hullem ega parem. Sa üksnes oled hakanud nägema, sa vaid oled hakanud mõistma seda, mida enamasti enda puhul ei nähta ega mõisteta. Aga veelkord - sa ei anna hinnanguid, sa lihtsalt näed, mõistad, võtad teatavaks. Sinu tõeline olemus on samasugune tõsiasi nagu kõik muugi.

Seesuguse jäägitult ausa sissevaatega endasse tasub tegeleda korduvalt, päevast päeva. Ikka ujub veel midagi päevavalgele, ikka toovad uued sündmused, teadmised ja kogemused midagi veel esile. Ning alles siis, kui sa oled saavutanud täieliku aususe enda suhtes, alles siis võid sa olla aus ka teiste suhtes.

*Lao-zi: Kes teisi tunneb, on tark. Kes ennast tunneb, on suur. Kes teisi võidab, on tugev. Kes ennast võidab, on vägev.*

Ja seejärel tasub ennast hoolikalt jälgida ja valvata. Valgustumine ei tee kedagi paremaks või õigemaks või täiuslikumaks. See on üks levinud eksiarvamusi. Millegi mõistmine, millestki aru saamine, millegi selge nägemine ongi just selle mõistmine, arusaamine ja selge nägemine, ei midagi muud. Kuidas keegi seda kasutab, on hoopis teine asi.

Valgustumine lihtsalt juhtub, see tuleb, see saabub nagu kingitus. Seda ei saa nõuda ega tahta, selle tulekut ei saa ette näha. Aga kui see tuleb, siis tunneb ta küll kohe ära.

Ei ole sellist asja nagu osaline või järk-järguline valgustumine. Nojah, võibolla mõnikord ehk on ka midagi veidi sinnapoole, valgustumise ilmingud, hetkelised sähvatused või ka veidi pikemad. Need on tõesti märgid, et midagi võib hakata juhtuma. Mõnikord sellised asjad ehmatavad isegi. Et, mis see siis nüüd veel on? Ega ma hulluks ei hakka minema!? Pisut sedamoodi see võib küll tunduda.

Aga isegi siis, kui see päris valgustumine kohale jõuab, ei pruugi see veel püsima jääda. Päev-paar on, võibolla veel mõni päev, ja siis ta võib jälle ära kaduda. Paljugi mis, igapäevased sündmused ja muu taoline võivad ta väga kergesti minema peletada. Seepärast üldiselt soovitatakse tegeleda selle valgustumiseni jõudmisega ikka võimalikult üksinduses ja segamatuses.

Aga eks ta ikka tuleb tagasi ka, kui ta juba on olnud. Sa juba tead ja oskad nii olla, et ta saaks tulla. Enam ei tule ta väga ootamatult, nii nagu esimesel korral. Aga jah, sündmuse enda tunneb kohe esimesel korral ära küll. Kui jääbki mingi kahtlus, siis järelikult polnud veel see sündmus.

Ega teda kirjeldada eriti küll anna. Ja ega see polegi sedasorti asi, millest kõigile kohe kuulutama hakata. Igatahes kaasneb sellega suur rõõm, seda kindlasti. Rõõm eelkõige sellest, kui paljud mured ja probleemid korraga ära langesid. Taipamine, et parimad asjad elus ei olegi asjad.

Vahel öeldaksegi, et see on pigem millegi eemaldumine, mitte millegi juurde saamine. Nagu oleks vari pealt ära võetud, kate avanenud, midagi lahti läinud, selginenud. Vahel öeldakse ka, et tegelikult on see igaühel olemas, ainult et tavaliselt seda lihtsalt ei nähta, ei taibata ega mõisteta.

Mõistad korraga, kui tühised ja asjatud olid kõik su tahtmised ja soovid, nõudmised ja vajadused, ihaldamised ja põlgamised. Mõistad, et tegelikult pole mingit tähtsust sellel, kus sa elad, mida sa teed. Kaotad huvi paljude asjade vastu, mis varem erutasid ja huvi pakkusid. Ei vaja uudiseid. Ei vaja tunnustust ega tähelepanu. Oled koos iseendaga, täielikult, üleni, päriselt. Kaodki sellesse, sulandud selles. Mõistad, et oled nahunii koos kõigega, kõiksusega. Juhtugu mis juhtub, saagu mis saab, mingi nagu läheb, tegelikult on kõik ikka üks.

Ja see on rõõm. Rõõm ühtsusest, kokkukuuluvusest kõigega, olles ise samal ajal võibolla täielikus üksinduses.

Lao-zi: *Ei mingit lähedust. Ei mingit võõrastust. Ei mingit kasu. Ei mingit kahju. Ei mingit väärtust. Ei mingit väärtusetust. See ongi väärtuslik siin maailmas.*

## Kuidas edasi olla

Ega palju olegi enam jäänud, peaaegu kõik oluline on juba ära üteldud.

Loomulikult võib igaüks elada ja elust rõõmu tunda, nagu ise tahab, keegi ei keela. Võib nautida rikkust, võimu ja kuulsust ning kõike, mis sellega kaasneb. Ei pea muretsema, ei pea ennast vaevama veel millegagi. Saab olla lihtsalt ja vabalt, tekitamata juurde veel mingeid probleeme, ajamata midagi veel keerulisemaks. Kõike võib, midagi ei pea.

Ja ega siin olegi midagi kästud või keelatud. Kui üldse siin midagi on näidata tahetud, siis ehk vaid seda, et lisaks rikkuse, võimu ja kuulsuse saavutamisele võib siin maailmas olla veel muudki olulist. Kuidas keegi seda näeb või sellest aru saab, on juba igaühe enda teha.

Kui aga kedagi peaks huvitama, kuidas edasi olla, siis võib ka edasi lugeda. Vahet pole, kas valgustatuna või mitte. Edasi tuleb olla igal juhul. Ning kõige olulisem on olla edasi nii, nagu juba on oldud; niimoodi, nagu siiani on jõutud. Pole vaja parandama või muutma hakata seda, mis on aidanud, mis töötab. Kuni sa pole seisma jäänud, pole oluline, kui aeglaselt sa edasi liigud. Kui sa juba kasutad oma meeleharjutusi, meditatsioonitehnikat, joogat või mida iganes, siis on väga mõistlik neid abilisi edasi kasutada.

Mediteerimine tuleb kohe esimesena meelde, eks ole, kuid seda ei maksa siiski ülehinnata. See ei ole mingi universaalne ravim kõigi hädade ravimiseks, kõikide probleemide lahendamiseks, seda kindlasti mitte. Samuti pole mediteerimine sugugi ainus ja vältimatu võimalus valgustuse saavutamiseks.

Kuid mediteerimise väärtuslikkust ei tasu ka alahinnata. Juba ainuüksi meditatsiooniseisundi kogemine, selles viibimine, võimaldab tunnetada ja mõista palju sügavamalt, hoopis teistmoodi, paremini ja selgemini kui tavalises ärkvelolekus mõtisklemine. See on vägagi väärtuslik aeg ning seda võiks kasutada igapäevaselt, hommikul ja õhtul.

Pole isegi väga erilist vahet, missugust meditatsioonitehnikat just kasutada. Neid on ju kümneid, tegelikult lausa sadu, kuid lõppkokkuvõttes saab nende kõigi abil jõuda ikka sinna, kuhu vaja. Hea muidugi oleks, kui keegi seda ka õpetab ja juhendab. Kui

peaks olema võimalus valida, siis kindlasti tuleks meeleharjutusi õppida vastavalt usaldusväärsele õpetajalt. Üksnes siis, kui õpetajat pole tõesti kuskilt võimalik leida, võib kasutada ka raamatuid või interneti ressursse.

Kindlasti aga ei maksa hakata ise midagi leiutama või kombineerima, siit-sealt loetut või kuuldut kuidagi sünteesima või enda jaoks kohandama, eksperimenteerima. Tegemist on ikka väga võimsate vahenditega ning nende oskamatu kasutamine võib osutuda lausa ohtlikuks, võib põhjustada tõsiseid kahjustusi.

Kui üldse midagi siinkohal soovitada, siis oleks kõige lihtsamaks ja kättesaadavamaks meeleharjutuseks keskendumine millelegi täiesti tähtsusetule ja tavalisele, näiteks omaenda hingamisele. Korraldad asjad nii, et midagi ega kedagi ei saaks sind mingi aja jooksul kuidagi segada ega häirida. Siis istud lihtsalt tooli peale või kuhu iganes. Ja jälgidki tähelepanelikult, kuidas õhk sinus liigub, nagu oleks see maailma kõige tähtsam sündmus. Jälgid ainult seda, üksnes seda, pidevalt, pikalt, kaua. Mitte sina pole tähtis, mitte ka õhk pole tähtis. Tähtis on selle õhu liikumise pidev ja tähelepanelik, pikaajaline tundmine, tajumine, tunnetamine - sellisel viisil, et kõik muud mõtted ja tunded eemalduvad ja kaovad.

See on olemine, olemises olemine, olemise vahetu tunnetamine. See on väga sügav kogemus, mis ei ole võrreldav ühegi sellise teadmise, mida võib lugeda ja teada saada raamatutest või kuulda teiste käest.

Kuid mediteerimisest üksi ei piisa. Tuleb ka sügavamalt mõista ja aru saada, astuda samm tagasi, vaadata ja uurida ennast, küsida kõige sügavamaid küsimusi oma mõtete, oma lugude, oma arvamuste, oma järelduste kohta - ning eemaldada viimasedki valed ning ülearused mõtted, ideed ja arvamused.

Nüüd, selles olemise vaikuses, teadvuse sügavuses, puhtas teadmises, ollakse valmis päriselt mõistma, hetkega taipama, vahetult aru saama.

Ning kõige lõpuks jääb üle veel selle kõige üle vaikselt mõtiskleda. See on kunst, mis kipub ära ununema - mõtiskleda rahu ja vaikuses üheainsa lause või mõtte üle, lastes sel avaneda üha sügavamates tähendustes ja mõistmistes. Mõtisklemisega saab ületada tavalise mõtlemise ja loogika piire ning avastada tõepoolest senitundmatut.

Ei pea kuidagi midagi analüüsima või millegi üle filosofoerima, ei ole vaja ka selle mõtte sisse kuidagi ära kaduda. Lihtsalt hoida,

olla temaga koos rahun ja vaikusel ning lasta tema tähendustel ise idaneda ja võrsuda. Seejärel tuua ta uuesti teadvuse pinnale ning olla temaga taas vaikusel. Ning niimoodi korduvalt.

Meil oli siin seesuguseid mõtteid päris mitmeid. Võib selle pilguga uuesti üle lehitseda.



## Kirjalikud allikad

**Adyashanti.** The Way of Liberation. A Practical Guide to Spiritual Enlightenment. Open Gate Sangha, 2012. ISBN: 978-1-937195-17-5.

**Buddhadāsa Bhikkhu.** Handbook for Mankind. Dhammadana Foundation, 2005. www.suanmokkh.org

**Buddhadāsa Bhikkhu.** No Religion. Buddhadāsa Foundation, 2005. www.suanmokkh.org

**Lao-zi** - Tee väe raamat. Lao-zi järgi eesti keelde pannud Tõnn Sarv. ISBN 978-9949-38-326-9 (epub).

## Heliallikad

**Mets mühiseb...** - Artur Rinne: Mets Mühiseb.

**Hanede lugu** - Raamatust: Tõnn Sarv. Kõik on ju ime. ISBN 978-9949-33-560-2 (epub).

**Kui jäädki teeks, mis kuhugi ei vii...** - Jäääär: Romanss.

**Istun tasa maja taga...** - Bläck Rokit: Nurga taga.

---

*Viimati uuendatud 29. aprillil 2017.*