

JON KABAT-ZINN

TEADVELOLEK
ALGAJATELE

**Praeguse hetke ja oma elu
tagasivõitmine**

Inglise keelest tõlkinud Margit Jaaska



*pühendatud meis kõigis peituvale
igavesele algajale*

Sisukord

Sissejuhatus	11
I OSA. SISENEMINE	17
Algaja meel	19
Hingetõmme	21
Kes hingab?	23
Maailma raskeim töö	24
Hoolides praegusest hetkest	26
Teadvelolek on teadlikkus	27
Tegutsemisseisund ja olemisseisund	28
Teaduslikud alused	30
Teadvelolek on universaalne	32
Ärksus	34
Oma tööriista stabiliseerimine ja kalibreerimine	36
Teadlik kohalolu on praktika iva	38
Distsipliini võlu	40
Oma vaikesätete häälestamine	42
Teadlikkus: meie ainus võime, mis on piisavalt tugev mõtlemise tasakaalustamiseks	45
Tähelepanu ja teadlikkus on õpitavad omadused	47
Mõtlemises ei ole midagi halba	49
Mõtlemisega sõbraks saamine	50
Meelepildid, mis võivad osutada kasulikuks	52
Pole vaja võtta oma mõtteid isiklikult	54
Isikustamine	56
Meie armulugu isikuliste asesõnadega – eriti sellistega nagu <i>mina</i> , <i>minu</i> ja <i>minu oma</i>	57
Teadlikkus on üks suur anum	59

Tähelepanu objektid ei ole nii olulised kui tähelepanelikkus ise	61
II OSA. JÄTK	63
Teadvelolekul põhinev stressileevendus	65
Ülemaailmne fenomen	67
Südamlik sõbralikkus	69
Kõigisse meeltesse toodud teadvelolek	70
Propriotseptsioon ja interotseptsioon	72
Teadlikkuse ühtsus	74
Teadmine on teadlikkus	76
Elu ise muutub meditatsioonipraktikaks	78
Sa juba kuulud	80
Lausa meie nina all	81
Teadvelolek on enamat kui hea mõte	83
Leida taas ühendus	85
Kes ma olen? Meie oma narratiivi kahtluse alla seadmine	86
Sa oled rohkem kui lihtsalt lugu	88
Sa ei kaota kunagi oma terviklikkust	91
Teistmoodi tähele panna	93
Teadmatus	95
Valmis meel	96
Mis sulle siis vaatamiseks nähtaval on?	97
III OSA. SÜVITSI MINEK	99
Pole tarvis kuhugi minna, pole tarvis midagi teha	101
Olemisest välja kasvav tegevus	103
Käituda asjakohaselt	105

Kui sa oled teadlik sellest, mis on juhtumas, siis teed sa kõike õigesti	106
Hinnangute mitteandmine näitab intelligentsust ja heatahtlikkust	108
Sa saad olla vaid sina ise – olgu taevas selle eest tänatud!	110
Kujustatud teadmine	111
Teiste üle rõõmustamine	113
Täielik katastroof	114
Kas minu teadlikkus kannatustest on kannatamine?	115
Mida tähendab vabaneda kannatustest?	117
Põrgu	120
Vabanemine seisneb praktikas endas	122
Ennast tundva meele ilu	125
Hoolitsemine oma meditatsioonipraktika eest	127
Energia säilitamine meditatsioonipraktikas	129
Mittekahjustamise põhimõte	131
Ahnus: rahulolematuse kärestik	133
Vastumeelsus: ahnuse varjukülg	135
Väärkujutlus ja isetäituvate ettekuulutuste löks	138
Praegu on alati õige aeg	139
„Õppetunniks“ on adumine, et „see ongi see“	141
Endale oma elu tagasi andmine	144
Teadveloleku toomine sügavamale maailma	146
IV OSA. KÜPSEMINE	151
Teadvelolekupraktika alushoiakud	153
1. Hinnangute mitteandmine	153
2. Kannatlikkus	154
3. Algaja meel	155

4. Usaldus	157
5. Mittepüüdlemine	158
6. Aktsepteerimine	161
7. Minnalaskmine	164
V OSA. PRAKTISEERIMINE	167
Reeglipärase praktikaga alustamine	169
Söömise teadvustamine	176
Hingamise teadvustamine	178
Keha kui terviku teadvelolek	181
Teadlikkus häältest, mõtetest ja emotsioonidest	183
Teadvelolek kui puhas teadlikkus	186
Järelsõna	189
Tänusõnad	191
Soovitatud kirjandus	193
Autorist	203
Kirjastusest Sounds True	205

Sissejuhatus

Tere tulemast praktiseerima teadvelolekut. Sa ehk ei tea seda veel, aga alustades teadveloleku süstemaatilist viljelemist, võid sa seista üliolulise muutuse, millegi vaevu hoomatava, kuid võimalik, et tohult suure ja tähtsa künnisel, mis võib muuta sinu elu. Teisiti öeldes, sa võid avastada, et teadveloleku viljelemine annab sulle tagasi sinu elu, nagu on väitnud paljud inimesed, kes on alustanud seda teekonda teadvelolekul põhineva stressileevenduse kaudu. Kui peaks juhtuma, et teadvelolek tõepoolest muudab su elu mingil tähendusrikkal viisil, siis ei juhtu see selle raamatu tõttu, kuigi raamat võib osutada sel teel kasulikuks ning ma loodan, et osutubki. Aga mis tahes muutus su elus toimub ennekõike su enda püüdluste tõttu – ja võib-olla osaliselt nende müstiliste impulsside tõttu, mis tõmbavad meid asjade ligi veel enne, kui me päriselt teame, millega on tegu: võime saada vihjeid oma intuitsiooni sügavikest, mille avastame olevat tõeliselt usaldusväärse.

Teadvelolek on teadlikkus, mis saavutatakse, keskendades oma tähelepanu kindlal ja konkreetset viisil: sihipäraselt, praeguses hetkes ja hinnanguid andmata. Tegemist on ühega paljudest meditatsioonivormidest, kui kirjeldada meditatsiooni mis tahes praktikana, mille käigus me (1) korrastame süstemaatiliselt oma tähelepanu ja energiat, (2) mõjutades

ja ehk isegi muutes seeläbi oma kogemuse kvaliteeti (3) eesmärgiga mõista oma inimlikkuse täielikku ulatust ning (4) seda, kui ulatuslikud on meie suhted teiste ja maailmaga.

Lõppkokkuvõttes näen ma teadvelolekut kui armusuhet – eluga, reaalsusega ja kujutlusvõimega, omaenda olemise võluga, oma südame, keha, meele ja maailmaga. Kui seda tundub olevat raske hoomata, siis nii see ongi. Ning just sellepärast võib teadveloleku süstemaatiline viljelemine osutada sinu elus nii väärtuslikuks ning just sellepärast on nii tervislik järgida oma intuitsiooni ja asuda sellele teele, kus sa suhestud oma kogemusega.

Et kõik ära rääkida, tuleb mainida, et see raamat sai alguse kirjastuse Sounds True audioprogrammist, mida inimesed aastate jooksul kasulikuks on tunnistanud. Üks CD sisaldab juhendatud meditatsioone, mida kirjeldatakse 5. osas. Nagu sa peagi teada saad – kui sa seda veel ei tea –, peitub just pidevas praktiseerimises meditatsiooni ja konkreetsemalt teadveloleku potentsiaal midagi muuta.

Selleks on kaks teineteist täiendavat võimalust: reeglipärane ja vaba. Reeglipärasus tähendab seda, et sa leiad iga päev aega praktiseerimiseks – antud juhul juhendatud meditatsioonide abil. Vaba praktiseerimine tähendab, et sa lased praktiliselt kanduda igasse oma ärkvel hetke planeerimata ja loomulikult. Need kaks praktikaviisi käivad käsikäes ja toetavad teineteist ning moodustavad lõpuks ühe sujuva terviku, mida me võiksime nimetada teadvel või ärkvel elamiseks. Ma loodan, et sa kasutad neid juhendatud meditatsioone korrapäraselt stardiplatvormina nii reeglipärase kui vaba teadvelolekupraktika pidevaks uurimiseks ning vaatad, mis juhtub järgmistel päevadel, nädalatel, kuudel ja aastatel.

Nagu me teada saame, on järjepideva ja leebe praktiseerimise tõeline eesmärk – olenemata sellest, kas sa konkreet-sel päeval tunned soovi seda praktiseerida või mitte – omaks võtta võimas ja raviv reeglipärasus, distsipliin. Sellise moti-vatsioonita on eriti alguses raske hakata teadvelolekut juu-rutama ning liikuda kaugemale pelgast kontseptsioonist või stsenaariumist, ükskõik kui põnev see teooria sulle filosoofi-lisest vaatenurgast ka ei tunduks.

Algse audioprogrammi esimesel CD-l kirjeldati teadvel-olekupraktikat ning selgitati, miks võiks olla üldse kasulik hakata seda viljelema. Sellest materjalist sai käesoleva raa-matu tuum ning raamat ise on nüüd algsest programmist ja sisust ulatuse, detailsuse ja põhjalikkuse mõttes palju mahu-kam. Jäin siiski enam-vähem algse teemaderingi juurde. Ka pöördumised olen teinud enamasti meelega ainsuse esimeses või teises pöördes ja mitmuse esimeses pöördes, lootes, et see toetab jutuajamiste kvaliteeti ja vastastikust huvi.

Me uurime koos teadveloleku teemat, nagu ei oleks sa sellest varem kunagi kuulnud ja sul poleks üldse aimu, mil-lega on tegemist või miks võiks olla kasulik seda oma ellu integreerida. Esmalt uurime teadvelolekupraktika tuuma ja selle igapäevaelus viljelemise võimalusi. Samuti käsitleme lühidalt, millist kasu võib teadvelolekupraktika tuua tervi-sele stressi, valu ja haigusega toimetuleku seisukohast ning kuidas mõne tõvega inimesed kasutavad teadveloleku prak-tikaid teadvelolekul põhineva stressileevenduse (*mindfulness based stress reduction* – MBSR) programmides. Toome välja uued ja põnevad teadusuuringute valdkonnad, mis näitavad, et teadveloleku treenimine MBSR-kursusel paistab muutvat nii aju ehitust kui ka toimimist huvitaval ja olulisel viisil, ning uurime mõningaid järeldusi, mida võib sellest teha meie

suhestumise kohta oma mõtete ja tunnetega, eelkõige nendega, millele reageerime kõige tugevamalt.

Paratamatult käsitleme paljusid neist teemadest vaid põgusalt. Need on nii detailirikkad ja paljulubavad, et võivad saada sinu pidevaks avastusretkeks – ja eluaegseks tööks. Sa võid seda köidet käsitleda kui suursuguse ehitise, näiteks Louvre'i välisust. Ainult et see ehitis oled sina ise, sinu elu ja sinu potentsiaal inimesena. Ma kutsun sind sisenema ja seejärel uurima sulle sobival viisil ja sulle sobivas tempos sulle kättesaadava – antud juhul siis teadlikkuse tema kõigis tajutavates ja konkreetsetes ilmingutes – rikkalikkust ja sügavust.

Ma loodan, et see raamat annab sulle piisava kontseptuaalse raamistiku mõistmaks, miks on mõttekas pühenduda kogu hingega ja korrapäraselt millelegi, mis näib nii väga ebaolulisena. Kuigi teadvelolek ning avalikkuses ja teadusringkondades praegu valitsev suur huvi selle vastu võib mõnele tunduda tohutu sahmendamisena mittemillegagi, leian ma, et palju täpsem oleks kirjeldada seda kui *palju sahmendamist millegagi, mis võib tunduda peaaegu tühisena, kuid võib osutuda kõige olulisemaks*. Me saame seda „peaaegu tühist“ vahetult kogeda. Selles sisaldub tohutu kogum elu edendavaid võimalusi.

Teadvelolek kui praktika pakub lõputuid võimalusi viljeleda suuremat lähedust omaenda teadvusega, pääseda ligi oma sisemistele allikatele ja arendada neid allikaid, mis aitavad sul õppida, areneda, terveneda ning võimalik, et ka muuta sinu arusaamist sellest, kes sa oled ning kuidas oleks sul võimalik elada siin ilmas targemalt ja paremini, tähendusrikkalt ja õnnelikumana.

Kui oled kord seda raamatut ja juhendatud meditatsioone kasutades sisse seadnud viimistletud praktikaplatvormi, on

sinu käsutuses peaaegu lõputud ressursid, et soovi korral süveneda teadvelolekusse põhjalikumalt. Kui sinu teadvelolekupraktika välja areneb ja süveneb, võib mineviku ja oleviku suurepärase õpetajate kirjutistega tutvumine osutada mingil hetkel hindamatuks. Ning kui võtad tulevikus vaevas värskendada oma tutvust praeguste suurepärase õpetajatega, võib seegi osutada ülioluliseks kiirendiks, mis aitab sul oma praktikat tugevdada ja selles süvitsi minna. Soovitan seda soojalt.

Paljugi sellest, mida ma siin räägin, on palju üksikasjalikumalt leidnud kajastamist teistes minu kirjutatud raamatutes, eelkõige raamatutes „Full Catastrophe Living“, „Wherever You Go, There You Are“ ja „Coming to Our Senses“. Käesoleva raamatu eesmärk on luua sirgjooneline, mugav portaal teadvelolekupraktika põhialuste juurde, sealhulgas selle reeglipärase viljelemise ja igapäevaelus kasutamise olemuse juurde. Mõlemad viimatinimetatud saavad osaks sinu pidevast tööst, kui otsustad kutse vastu võtta.

Raamatu peatükid on oma ülesehituselt pigem lühikesed kui kõikehõlmavad. Nende eesmärk on ärgitada mõtisklema ja julgustada sind praktiseerima. Aja jooksul, kui su praktika juurdub ja muutub sügavamaks – ja nii juhtub, kui oled järjepidev –, võid sa neis sõnades avastada enda jaoks teistsuguse tähenduse. Nagu ükski hetk ei sarnane teisega ja ükski hingetõmme ei sarnane eelmisega, võib juhtuda, et iga kord, kui sa jääd mõne peatüki üle mõtisklema ja võtad oma meditatsioonipraktikasse kaasa selle, millele peatükis osutatakse, näed sa seda erinevalt. Nagu sa peagi oma vahetu kogemuse kaudu teada saad, on olemas teatav praktikas süvitsi minemise trajektoor, mis kannab sind endaga kaasa kui jõgi. Kuna

sind kannab edasi praktika impulss, võid aja jooksul avastada huvitava seose oma kogemuse ja siin kirjapandu vahel.

Praktiseerimist alustades tahad sa võib-olla eksperimenteerida, valides konkreetse juhendatud meditatsiooni ja mängides sellega mõned päevad, et näha, kuidas see tundub ja mida see sinus esile kutsub. Ma kutsun sind osalema, andma end praktika hoolde kogu hingega, hetk hetke järel, nii nagu sa vähegi suudad. Seejärel saad kasutada teksti, et oma kogemus kokku võtta, uurida ja puurida oma arusaamist sellest, mida sa endalt tegelikult palud, kui püüad keskendada tähelepanu neile elu aspektidele, mida me nii sageli täielikult ignoreerime või heidame kõrvale kui triviaalsed ja tähtsusetud.

Tegelikult asud sa aga loodetavasti kestvale uurimis- ja avastusretkele oma meele ja südame poole, et teada saada, kuidas sa võiksid elada suurema kohaloluga, siiralt ja ehtsalt – ja mitte ainult enda heaks, vaid ka suhete heaks nendega, keda sa armastad, kõigi elusolenditega ja kogu maailmaga. Kõige enam võidab sinu tähelepanust ja hoolest maailm kõigis tema väljendustes.

Sügav kuulamine on teadveloleku tuum – läheduse saavutamine sinu ees lahtirulluva eluga, justkui oleks see tõesti päriselt tähtis. Ja ongi. Tähtsam, kui sa arvad. Ja tähtsam, kui sa arvata oskaksid.

Nii et kui sa nüüd seda seiklust päriselt alustad, siis soovin, et su teadvelolekupraktika kasvaks ja õide puhkeks ning väärindaks su elu ja tööd hetk hetke ja päev päeva järel.

I OSA

SISENEMINE



Algaja meel

Pöördeliseks võib

vabalt saada see hetk, mil sa tahtlikult lõpetad kõik oma väljapoole suunatud tegevused ning lihtsalt katseks istud või viskad pikali ja avad oma meeled sisemisele rahule, ilma et sul oleks muud eesmärki kui olla kohal oma hetkede tunnetamiseks – ja seda võib-olla esimest korda oma täiskasvanuea jooksul.



Minu tuttavad, kes on võtnud teadvelolekupraktika oma ellu, mäletavad üsna elavalt, mis neid kõigepealt selle praktika juurde meelitas, sealhulgas tunnet ja elusündmusi, mis juhatasid nad algushetke juurde. Mina küll mäletan. Algushetke – või isegi selle hetke, mil sa mõistad, et sa tahad endaga sel viisil ühendust saada – emotsionaalne topoloogia on rikkalik ja igaühel meist ainulaadne.

Jaapani *zen*-meister Suzuki Roshim, kes asutas San Francisco *zen*-keskuse ja puudutas nii paljude inimeste südameid, on öelnud kuulsad sõnad: „Algaja meeles on palju võimalusi, aga eksperdi omas vaid mõned.“ Algajad jõuavad uute kogemusteni väheste teadmistega ja seega avatult. See avatus on väga loov. See on meele kaasasündinud omandus. Oluline on seda mitte kunagi kaotada. Selleks peaksid

sa pidevalt olema seisundis, mis lubab sul imestada praeguse hetke üle, sest see on alati värske. Loomulikult jääd sa ajapikku, kui sa enam algaja ei ole, mingil määral sellest algaja meelest ilma. Aga kui sa suudad endale aeg-ajalt meenutada, et iga hetk on värske ja uus, siis ehk – äkki – ei hakka su teadmised takistama sind avatult vaatamast seda, mida sa ei tea. Mida on alati rohkem. Siis on algaja meel sulle kättesaadav igal hetkel, kui oled ise avatud.

Hingetõmme

Tee prooviks üks hingetõmme. Me võtame seda nii enesestmõistetavalt. Välja arvatud siis, kui oleme parajasti tugevas nohus või on meie hingamine muul põhjusel takistatud. Siis võib hingetõmme muutuda järsku ainsaks asjaks maailmas, mis sulle korda läheb.



Ja ometi liigub hingeõhk su kehasse ja sealt välja pidevalt. Tõsiasi on, et hoopis meid hingatakse. Me tõmbame iga sissehingamisega õhku sisse ja iga väljahingamisega anname selle maailmale tagasi. Sellest sõltub meie elu. Suzuki Roshi osutas õhu pidevale sisse- ja väljaliikumisele kui edasi-tagasi õõtsuvale uksele. Ja kuna me ei saa ilma selle elutähtsa ja salapärase õõtsuva ukseta kodunt lahkuda, võib hingamine olla esimene käepärane tähelepanuobjekt, mis aitab tuua meid praegusesse hetke, sest me hingame vaid praegu – viimane hingetõmme on läinud, järgmine ei ole veel kätte jõudnud – ning seetõttu on oluline vaid see praegune. Nii et see on ideaalne ankur meie tõrksale tähelepanule. See hoiab meid praeguses hetkes.

See on üks põhjusi, miks paljudes meditatiivsetes traditsioonides kasutatakse hingamise tunnet kehas esimese

objektina alustavate õpilaste tähelepanu hoidmiseks. See võib olla lihtne asi, aga isegi Buddha õpetas, et hingetõmbes on iseenesest kõik, mida sul on eales vaja oma inimlikkuse, eriti aga oma tarkuse omandamise võime ja kaastundevõime täies mahus väljaarendamiseks.

Nagu me peagi näeme, on asi selles, et tähelepanu hoidmine hingetõmbel ei ole seotud esmajärjekorras hingetõmbe endaga, nagu ei ole tähelepanu hoidmine mis tahes muul objektil, mille me võime tähelepanuobjektiks valida, seotud esmajärjekorras tolle objektiga. Tähelepanuobjektid aitavad meil tähelepanu keskendada. Järk-järgult suudame hakata tunnetama, mida tähelepanu üldse tähendab. See tähendab suhet nii-öelda tajuja (sinu) ja tajutava (mingi objekti, mida sa märkad) vahel. Lisasin „nii-öelda“, sest tajuja ja tajutav ei seisa tegelikult põhimõtteliselt teineteisest eraldi, kuid just teadlikkus aitab nad kokku tuua üheks sujuvaks, dünaamiliseks tervikuks.

Teadlikkus on see, mis on esmajärguline.

Kes hingab?

O n upsakas arvata,
et sina hingad, kuigi me ütleme kogu aeg:
„Mina hingan.“



Loomulikult sa hingad.

Aga olgem ausad. Kui tõesti sina vastutaksid hingamise jätkamise eest, oleksid sa juba ammu surnud. Üks või teine asi oleks varem või hiljem su tähelepanu kõrvale tõmmanud ... ja põmmdi! oleksidki surnud. Nii et mõnes mõttes võib öelda, et „sind“ – kes iganes sa siis oled – ei lubata isegi mitte lähedale sellele, mis iganes vastutab meie keha hingamise eest. Ajutüvi hoolitseb selle eest kenasti. Sama kehtib südameelöökide ja paljude muude meie bioloogia põhiaspektide kohta. Meil võib olla mõningane mõjuvõim selle üle, millised nad on, seda eelkõige hingetõmmete puhul, kuid pole aus väita, et tegelikult hingame meie. See protsess on hoopis müstilisem ja imetabasem.

Nagu te peagi näete, tekitab see küsimuse, kes siis *tegelikult* hingab, kes hakkab mediteerima ja teadvelolekut viljelema, kes isegi loeb neid sõnu? Me käsitleme neid põhiküsimusi algaja meelega, et mõista, mida tegelikult hõlmab teadveloleku viljelemine.

Maailma raskeim töö

Minust on
igati aus mainida kohe alguses –
ikka täieliku avatuse vaimus –,
et teadveloleku viljelemine
võib osutada maailma raskeimaks tööks.



Paradoksaalsel moel on terviklikuks kasvamine meile kui inimolenditele elukestev katsumus, kuigi õigupoolest oleme me terviklikud algusest peale. Keegi ei saa seda tööd meie eest ära teha. See saab olla vaid meie enda ettevõtmine vastusena meie enda kutsele – ja seda vaid siis, kui meile on tõeliselt tähtis elada iseenda ehedat elu ja jääda inimlikuks, ükskõik mis meiega ka ei juhtuks.

Samas on teadveloleku arendamise *töö* ühtlasi *mäng*. See on liiga tõsine tegevus, et seda liiga tõsiselt võtta – ja ma ütlen seda täie tõsidusega! –, juba ainuüksi sellepärast, et sellega on seotud tööpoolest kogu meie elu. Tundub loogiline, et olemise kergus ja mängulisus on teadvelolekupraktika põhielementideks, sest need on ka heaolu põhielemendid.

Lõpuks võib teadvelolekust saada meie elu sundimatu, nähtamatu element, meie viis väljendada oma tõelist olemust ehedalt ja terviklikult. Sellega seoses tuleb öelda, et mitte

kellegi teekond oma teadveloleku arendamisel pole täpselt samasugune ja sama tulemusega nagu kellegi teise oma. Meil kõigil on vaja välja uurida, kes oleme *meie*, ning elada omal viisil, järgides oma kutset. Me teeme seda, kui pöörame hoolikalt tähelepanu elu kõigile aspektidele, mis rulluvad meie ees lahti käesolevas hetkes. Ilmselgelt ei saa sellist tööd sinu eest ära teha keegi teine, nagu ei saa keegi teine ka sinu eest elu ära elada – seda saad teha ainult sina ise.

Minu senine jutt ei pruugi olla sulle täiesti arusaadav. Tegelikult ei olegi sellest võimalik täiel määral aru saada enne, kui sa asud oma kohale ja sirutad käe üle aja – kuni sa pühendud teadveloleku arendamisele reeglipäraselt ja vabalt, toeks püüd ise vaadata ja näha, kuidas asjad võivad päriselt olla – välise mulje taga ja nende lugude taga, millega me endale nii osavalt kõike seletame, isegi kui neis pole teragi tõtt või on tõtt vaid pooleldi.