

**Kopenhaageni Ülikooli professori, Ph. D, *lharampa geshe* TARAB TULKU
loeng Eesti-Tiibeti Kultuuriseltsis**

TIIBETI PSÜHHOLOOGIA JA PSÜHHOTERAAPIA

Tartus 13. veebruaril 1998.

See loeng on tiibeti budistlikust psühholoogiast, psühhoteraapiast ja filosoofiast. Ma ei saa sellest väga pikalt rääkida, kuna see on ulatuslik teema, ja ma ei tea, kui palju on teil teadmisi tiibeti filosoofiast ja psühholoogiast.

Tiibeti budistlik filosoofia on algselt pärit 8. sajandi Indiast. Budistlik filosoofia on väga suures osas india filosoofia, mis väheste muutustega on Tiibetis edasi kestnud tänaseni. Olles tihedates sidemetes India õpetlastega, tõlkisid tiibetlased india budistlikku filosoofiat, hiljem kirjutati tõlgitule kommentaarid. Ajaloo vältel on tiibetlased tõlkinud väga palju india kirjandust, ka sel sajandil.

Budism kui filosoofia on väga lähedal psühholoogiale. Tiibetis ei ole filosoofiat ja psühholoogiat kunagi eraldatud, nad on arenenud koos. Kui kirjeldame filosoofiat, peame kirjeldama subjekti. Budistlikus filosoofiasüsteemis on väga palju subjekti funktsioneerimise kirjeldusi. Maailmas on väga palju filosoofiaid, aga budistliku filosoofia omapära seisneb lähenemisviisis: budistlikus filosoofias leiame enam subjekti - objekti suhte käsitlemist kui mistahes teises filosoofias. Subjekti osa ei saa tervikust eraldada: kui me ei kirjelda subjekti realiteeti, ei saa me kirjeldada maailma realiteeti. See koosolemine on lahutamatu.

Budismi religioosne külg on samuti seotud filosoofia ja psühholoogiaga. Lähtuda tuleb sellest, et muuta on vaja enese meelt. Tiibeti religioonis tegeldakse enesearendamise, transformatsiooniga. Et jõuda kõrgemale tasemele, peab tegelema oma meelega – mitte ainult mõtlemisega, vaid meie n-ö sisemaailmaga. Seegi on seotud subjekti - objekti suhtega. Budismile võib läheneda mitmeti, aga budism kui religioon põhineb filosoofial ja psühholoogial – ilma nendeta ei saa olla religioosset usku ega vaimset arengut. Tiibeti religioon ei ole ainult religioon kui ususüsteem, kus usku ei pea tingimata seostama filosoofia ja psühholoogiaga. Tavaliselt on religioonis vaja üksnes uskuda ega pea küsima, filosoofias aga peab läbi käima intellektuaalse tee.

Budism nõuab intellektuaalset lähenemist, loogilist mõtlemist – vaja on tõestusi. Religioonis ei ole vaja nii palju tõestada. Budismis on vaja mõista ja budism, sealhulgas tiibeti budism, ei ole selles mõttes tavaline usund.

Vanaindia filosoofias ja mahajaana budismis, kui vaadata nende filosoofilisi tekste, on näha, et nad tegelevad religiooniga, aga samas seonduvad filosoofiaga. Tekstid on nii vaimsed kui filosoofilised. Tiibetlased võtsid väga palju üle vanaindia filosoofilisest traditsioonist, kus religioon, filosoofia ja psühholoogia on tihedalt põimunud.

Budistlikus filosoofias räägitakse vastastikuse sõltuvuse suhtest. See on väga oluline budistlik idee. Vastastikuse sõltuvuse idee kohaselt on kõik nähtused omavahel seotud, nad ei ole sõltumatud, vaid üksteisest sõltuvad. Vastastikust sõltuvust on seletatud mitmel viisil, näiteid võib leida nii hinajaanast, mahajaanast kui tantraajaanast.

Siin aga tahaksin anda üldisema seletuse. On olemas kolm suhteliiki:

1. subjekti - objekti suhe — subjekt ja objekt on lahutamatud;
2. keha - meele suhe — keha ja meel on lahutamatud;
3. aine - energia suhe — aine ja energia on lahutamatud.

Need kolm paari on ka omavahel seoses ja lahutamatud. Neid ei saa üksteisest eraldada.

1. Subjekti - objekti suhe

Kui me räägime reaalsusest, siis räägime sellest, kuidas me tegelikkust tunnetame. On olemas erinevad tegelikkuse tasandid, mis seostuvad meie endiga, meie seisunditega. See, kuidas me reaalsust kogeme, sõltub meie olukorrast. Võib öelda, et on olemas kaks reaalsust:

1. tegelik reaalsus ja
2. konstrueeritud reaalsus.

Tegelik reaalsus on lihtne, meie meeleaistingute reaalsus – see, mida me maitseme, haistame jne. Aistingute reaalsusele me konstrueerime abstraktse reaalsuse, mis on väga komplitseeritud. Kui me midagi näeme, siis me kirjeldame seda, ja kui me haistame, siis kirjeldame seda, mida haistame. Seega on olemas kaks põhitasandit: meelte- ja kujutluste tasand. Abstraktsel kujutluste tasandil konstrueerime endile reaalsuse, mis võib olla väga uhke. Mõlemad reaalsused sõltuvad meie olukorrast. Kui see olukord muutub, kogeme midagi muud, ja muutub ka meie reaalsuse tajumise viis.

Budistliku filosoofia järgi on olemas kindel põhireaalsus, mida me silmaga näeme – vormid ja värvid. Neile anname nimesid – ja nimed on need, mis me oleme neile omistanud, n-ö peale pannud. See ei ole enam objektiivne reaalsus, vaid abstraktne – see on meie poolt pandud nimi. Selle abstraktse reaalsuse peale saame ehitada veel palju reaalsusi, näiteks omistada nähtule valmis väärtushinnanguid. Väärtus võib muutuda, ta ei ole objektiivne reaalsus. Me omistame sellele, mida tajume, mingi väärtuse. See väärtus ei ole objektile olemuslikult omane – meie antud väärtus võib tõusta või langeda, aga objekti olemus sellest ei muutu. Näiteks omistatakse erinevatel maadel ühele ja samale objektile erinevad väärtused. Seega näete, et on olemas palju erinevaid reaalsusi, mis on seotud meie endiga: väärtused sõltuvad ajast, kultuurist, traditsioonist, olukorrast, mis kõik on omavahel seotud. Neid reaalsusi on väga erinevaid.

Seega on olemas tegelik ja konstrueeritud, meie poolt loodud reaalsus. Igapäevases elus elame nii loodud kui objektiivses reaalsuses. Meie poolt loodud reaalsus on seotud subjektiga, omaette objektiivselt seda ei eksisteeri. Ta on seotud meie endiga, meie meelega, ilma milleta ta ei saa olemas olla. Meie meel on subjekt, loodud reaalsus objekt. Meeleaistingute reaalsus on samuti subjektist lahutamatu. Näiteks see, mida näeme, sõltub meie inimlikust nägemismeelest – nägemine loob värvid, see on meie silmade kogemus. Asju ei näe me sellistena, nagu nad tegelikult on. Inimestena sõlmime asjade nimetamiseks mingi kokkuleppe. See ei ole teadlik, vaid sõltub meie silmade ehitusest ja normaalsest seisundist. Inimestel on silmade jaoks teatav standard. Aga kujutlegem, et silmad on erinevad – siis öeldaks üksteisele, et nägemine, mis erineb inimese normaalsest nägemismeelest, pole korrektne. Ja kui meie kõigi silmad oleksid teistsuguse ehitusega, siis ütleksime, et see, mida praegu näeme, pole tõene. Inimesed on seega sõlminud kokkuleppe, et reaalsus on see, mida me näeme. Ning nähes halvasti ei ütle me, et reaalsus on teine, vaid et silmad on kehvad. Sama kehtib kuulmise ja kõigi teiste meelte puhul.

Budismis ei ole meeleaistingute reaalsus subjektist lahutatud, objekt sõltub meie tajumise viisist. Väga palju sõltub meie keha ehitusest, sellest, kuidas meie füüsiline keha töötab. Me ei saa midagi meeltest lahutada. Budismis on mahajaana joogatšaara filosoofia, kus väidetakse, et objektil ja subjektil on ühine juur. Seal räägitakse nn universaalsest algtekitajast. Läänes on seda põhimõtet tõlgitud "ainult meel" ja mahajaana joogatšaara filosoofiat nimetatud "ainult meele" koolkonnaks. See ei ole päris õige. Põhimõte tähendab, et subjektil ja objektil on sama juur, sama algne põhjus või tekitaja. Ühes teises mahajaana koolkonnas – maadhjamika filosoofias – väidetakse, et mitte miski ei oma iseseisvat olemasolu. Ka see seisukoht on seotud subjekti - objekti suhtega.

2. Keha - meele suhe

Meie meeled on seotud meie normaalse füüsilise kehaga ja selle seisundiga. Ilma kehata ei oleks meie meelteil võimalust midagi kogeda, nad ei toimiks. Seega meie tavaline arusaam meelest on samuti seotud füüsilise kehaga. Budismis on palju meeleatasandeid – jämedatest kõige peenemate tasanditeni. Jäme tasand on otseselt seotud füüsilise kehaga, peenem tasand on seotud peenema kehaga. Näiteks lapse kehal on kindlad funktsioneerimisviisid ja nii on laste reaalsus erinev täiskasvanute omast. Reaalsus sõltub kehast ja keha seisundist – noorel ja vanal inimesel on erinevad reaalsused.

Tiibeti budismis saame rääkida sellest, et meil on *bardo*-seisund st surmajärgne olemine. Seda kirjeldatakse *Abhidharmas* nn *bardo*-keha mõiste abil. See on meie praegusest kehast erinev energiakeha. Tiibetis nimetatakse seda meelekehaks, mis saab näiteks läbi seinte minna. Meie keha seda teha ei saa, sest tal on omad piirid. Meel töötab erinevatel tasanditel. Me oleme seotud oma keha ajalis-ruumilise piiratusega; aga *bardo*-keha, kus meele ajalis-ruumiline piiratus on teistsugune, seda meie praeguse keha seisukohalt ei ole. Kuna *bardo*-keha on erinev, on ka *bardo*-meel erinev. Meie praeguse keha *jabardo*-keha ajalis-ruumilised piiratused on erinevad. Tantrismis räägitakse, et võime saavutada nn energiakeha ja seega ajalis-ruumilisest piiratusest välja murda. Tantristlikes teostustes on olemas võimalus näha minevikku ja tulevikku, viibida samaaegselt erinevates kohtades. Kui samastume energiakehaga, siis muutub ka meie meel. Keha ja meel on väga tihedalt seotud. Jämedal tasandil on aeg-ruum piiratud, nii on ka meel piiratud.

3. Aine - energia suhe

Aine all mõistetakse tiibeti filosoofias osakestest ehk elementidest koosnevat objekti. Energia on lääne termin ja budistlik traditsioon räägib nn algetest. *Abhidharmas*, mis on väga vana budistlike filosoofiliste teoste kogu, on antud erinevate algete kirjeldus. Seda, kuidas need alged on seostatud, võib nimetada evolutsiooniks. See ei ole täpselt sama, mis lääne filosoofia käsitlus energiast ja materias, aga sellele lähedane. *Abhidharma* on ligikaudne ekvivalent lääne metafüüsikale. Kirjeldatakse nn alge-energiat, mis oli enne osakeste tekkimist. Kui aine areneb, siis areneb ta koos energiaga, kuna alge-energia kuulub aine juurde. Ilma energiata aine ei funktsioneer, nad on ühendatud ja lahutamatud. Objektiivset reaalsust vaadeldes püüab budistlik filosoofia enamikel juhtudel jõuda partikulaarsele tasandile, jõuda algeni. Osa budistlike filosoofide ütleb, et kõik on seotud meie meelega ja selle loomusega, osa aga, et tühjuse olemusega. Aine - energia suhe seostub budistlikus filosoofias vaimse arusaamisega meie ja meie poolt tunnetatava lahutamatuses.

Kõik need kolm ühtse ja lahutamatu suhte aspekti: subjekti - objekti suhe, keha - meele suhe ning aine - energia suhe – on olulised budistliku filosoofia ja psühholoogia mõistmiseks ning seega ka budistliku vaimsuse mõistmiseks. Nende mõistmine on eeltingimus budismiga tegelemiseks.

Budismis kõige põhilisemat vaadates ei ole olemas objektiivset, subjektist sõltumatut reaalsust. Seega on meil suured võimalused transformatsiooniks. Kui objekt oleks iseseisev, oleks muutumine võimatu. Muutus on võimalik subjekti - objekti suhte tõttu. Kogu universum on niimoodi seotud. Seega on meil võimalus muutuda. Budistlikus psühhoteraapias vaadeldakse subjekti ja objekti lahutamatuult koosolevana. Budismis räägitakse "mina" - kogemusest. "Mina" on meie tunnetuse alus. Ja nõnda muudetakse ennast, iseenda kogemust. "Mina" on tegelikkuse kese, seega peame budistlikus psühhoteraapias tegelema "mina"- kogemusega. Tantristlikus traditsioonis püütakse õpetada kõigepealt muutma oma "mina" olemust.

Konspektide põhjal kirja pannud Ott Ojaperv ja Karin Kanarik.

© ETKS, 2000.