

Tartu kõrgem kunstikool Pallas
Fotograafia osakond

Kristel Ida Pärsik

ELUS VAIKUS (Living silence)

dokumenteeriv pildi ja videopäevik (documentary photo and video diary)

Juhendaja Thitañāṇo bhikkhu
(Andrus Kahn)

Tartu 2024

SISSEJUHATUS	2
1. MÕISTED	4
1.1 Meel	4
1.2 Vaikus	4
1.3 Meditatsioon	5
1.4 Paast	5
1.5 Jumal: tõlgendamatu tõlgendused	5
2. VAIKUS	8
2.1 Vaikus: olemus ja jaotus	8
2.2 Sisemine vaikus	9
2.3 Välimine vaikus	10
2.4 Kõne vaikus	11
2.5 Jumalik vaikus	11
3. MEDITATSIOON	14
3.1 Meditatsiooni olemus ja eesmärgid vaimses praktikas	14
3.2 Meele vaikus	15
3.3 Erinevad meditatsiooni liigid ja praktika	18
4. PAAST	21
4.1 Keha vaikus	23
4.2 Meditsiiniline paast	24
4.3 Paastumise praktika	25
KOKKUVÕTE	27
SUMMARY	28
KASUTATUD KIRJANDUS	30
LISAD	34

SISSEJUHATUS

*If you have not
Linked yourself
To true emptiness,
You will never understand
The Art of Peace*

— *Morihei Ueshiba*

Käesolev lõputöö on elus vaikusest elus. Elava vaikusena on mõeldud siin vaikust, mis tervendab meie meelt, mis veel töötab kuniks elu läbitud saab. Üldisemaks teemaks on vaikus, millele lähened läbi valitud vaikuse praktikate nagu meditatsioon kui meelega ja paast kui keha vaikus. Rahuks pole vaja raha ja muid väliseid ressursse peale iseenda kohalolu ning aja - mis on meil alati olemas, igal pool ja jätkuvalt. Usun, et see on meie kui inimeste üks parimaid ja lihtsamaid ning samal ajal ka raskemaid vaimu tervendamise praktikaid. Esitlen seda vormis, kus ei pea olema täielik pühak (munk, preester), et elada vabalt ja pühas. Kuna paljudel inimestel puuduvad ka kõige lihtsamad vaimsed praktikad, on oluline, et igal inimesel oleks vähemalt üks spirituaalne/tervenemise praktika. Tahan aidata inimestel leida tee sügavama olemuseni, et nad peatuksid, oleksid vaikusel ning ühenduksid pühaga. Tervendades end omaenda südame vaikusel. Vaikus kui selline pole kellelegi võõras sõnas, küll aga praktikas. On üsna keeruline kohata tavaelus inimest kellel on mugav olla rahulikult ja vaikusel maailmas, mis on täis lärmi, nii visuaalselt kui helis. Enamasti toob see inimestes esile ärevust ja rahutust, tihti mõistmata, et see ebamugavus tuleb vaid nende endi seest.

Töös käsitlen küsimusi nagu, mis üldse on vaikus, meditatsioon, ning paastumine. Mis neid ühendab ning kuidas tavainimesena endale neid praktikaid luua. Mõtisklen lahti ka teemad meel ja jumal, mida edaspidi palju mainin.

Tulemuseks võiks olla lihtne ja selge mõistmine ning ka näide, kui lihtne on igapäevaselt ellu vaikust lisada, mis on siin elus üks olulisemaid asju. Tahaksin tuua inimesteni lihtsa

arusaama, kuidas saab enesega turvaliselt olla ja läbi enese tervendamise tervendada maailma.

Praktilise osana olen ise kaks kuud võimalikult erakluses, sellest ühel nädalal olles täielikult eraldunud vaikusesse, ainult mediteerides ja paastudes. Selle protsessi salvestan ka pildis - videos igapäevaselt üles. Lõputöö koosneb kahest osast, esimeses osas on kirjalik uurimistöö ning teine osa on praktilise osa 'päevik'.

1. MÕISTED

Käesolev peatükk annab ülevaate töös kasutatud olulisematest mõistetest ja definitsioonidest. Lisaks saab siin selgitatud millises tähenduses ja kontekstis neid termineid on kasutatud.

1.1 Meel

Meel on väga mitmeti tõlgendatav sõna. Eesti keeles hõlmab mõiste “meel” tajuvõimeid, psüühilisi seisundeid, tunnetuslikke protsesse, mõtlemist, mõistust ja mälu. Spirituaalses kontekstis kutsutakse meelt ka vaimuks. Budismis on meele paali ja sanskriti keelseks vasteks *manas* (ka *mano*, *mana*), mis esindab koos meeleteadvusega võimet tunda, tajuda, mõista ja mõtestada¹ (Kahn 2024). Käesolevas töös on sõna “meel” esitletud kui mõtleval mõistus ja teadvus.

1.2 Vaikus

Vaikus on helide, häälte, müra puudumine või selle lakkamine. See on rääkimast hoidumise harjutus. Sanskriti keelsest tõlkest tuleb sõna “vaikus” sõnast *mauna* (मौन), mis tähendab ka vaikimist ja meele vaikust kui vaikuse hoiakut. Hindu tekstid nõuavad vaikusest õiget mõistmist, kogedes seda kõne ja praktika kaudu (Wikipedia 2004).

¹ Kahni kohaselt hõlmab Buddha õpetuses inimeseks nimetatav kuut, spetsiifiliste võimetega ala (*āyatana*), kus omakorda eristatakse (1) kuut sisemist (taju)ala (silm, kõrv, nina, keel, keha, meel) ja (2) kuut välimist (taju)ala (vorm, heli, lõhn, maitse, puude, dhamma). Kui sisemine meele-ala kohtub välimise meele-ala ehk dhammaga, tekib meeleteadvus (*mano-viññāna*). Need kolm – sisemine ja välimine meele-ala ning teadvus – moodustavad kontakti (*phassa*) ehk kokkupuute, millest omakorda tekivad samaaegselt meeleteadvuse kontaktile vastav tunne, taju ja moodustised.

1.3 Meditatsioon

Mõiste “meditatsioon” võttis ametlikult kasutusele 12. saj elanud munk Guigo II Ken Ludden. Pärineb see Vana-prantsuse sõnast *meditacion*, mis tähendab mõtet, reflekteerivat või analüüsivat mõtisklust, õppimist ja millegi üle rahus mõtlemist. Ka Vanas Testamendis kasutatav sõna *hāgā* (Heebrea keeles: הגה) tähendab “nägema”, “igatsema”, “pobisema” ja “mediteerima”. Sõnast *hāgā* sai heebrea keelse piibli tõlkimisel kreeka keelde *melete*. Ladina-piiblis on *hāgā/melete* tõlkevasteks *meditatio*. Sõna “meditatsioon” paali keelne vaste on *bhāvanā* [$\sqrt{\text{bhū}} + e + \text{anā}$], mis tähendab „olemasolu põhjustama“, tulema, saama, olema; või tegusõnast *bhāveti* [$\sqrt{\text{bhū}} + e + \text{ti}$] „teeb olemasolevaks“, arendab, suurendab, harib (Kahn 2024).

1.4 Paast

Sõna “paast” tuleneb sanskriti keelsest sõnast *upavāsa* (उपवास), mis viitab paastumise praktikale ja teraapiale. Otse tõlgituna on *upa* - lähedal ning *vāsa* - püsima, tähendades lähedal püsimist. Sõna tähendust mõisteti kui püsima lähedal jumalale või loodusega vaimse läheduse saavutamist (2020. *Himalayan Yoga Academy*). Mõiste paastumine tähendab vedela või tahke toidu tarbimise tahtlikku piiramist teatud ajaperioodi vältel, saavutamaks teatud tervisealased, religioossed, füüsilised või vaimsed eesmärgid. Meditsiinilise paastu eesmärgiks on tervise taastamine ja säilitamine. Selle käigus piiratakse tavaliselt kindlate toiduainete (süsivesikud, rasv, kohv vms) tarbimist kindla ajaperioodi jooksul. Meditsiiniline paast võib olla ka osa tervisekontrollist enne meditsiinilist protseduuri või terapeutiline abinõu seedehäirete või metaboolsete haiguste ravimiseks. Religioosset paastu teostatakse mitmesugustes usulistes traditsioonides kui rituaalset ja vaimset praktikat.

1.5 Jumal: tõlgendamatu tõlgendused

Sõna “jumal” oli olemas juba 500 a eKr, Buddha eluajal. Paalikeelseks jumala või jumaluse vasteks on *deva*. Erinevatele jumalatele pühendatud hümne sisaldavad hindu veedad pärinevad lausa 1500 a eKr. Üldistatult võib öelda, et jumal tähistab absoluuti, täielikkust (Oxfordi sõnaraamat). Jumala all mõeldakse enamasti suurust, mis omab võimu universumi

ja kogu elu üle. Jumala mõiste on tänapäeval mitmeti tõlgendatav ja avar. Üldise arvamuse kohaselt on jumal seotud religiooniga ning kui ei peeta end usklikuks, heidetakse see idee kõrvale või naerdakse maha. Jumalusteks olid paljud mütoloogias kujuteldavad tegelased, näiteks Zeus, Aphrodite, Poseidon, Athena, Apollon - Kreekas, Odin, Thor, Loki, Freyja - Norras, Ra, Osiris, Isis, Horus, Seth - Egiptuses jne.

Mõistmine jumalast erineb religiooniti, kuid alati on see ülim, millest suuremat pole võimalik saavutada. Usu õpingutes räägitakse erinevusest jumala poole palvetajatest ja mitte jumala poole palvetajatest. Kristlased palvetavad sõnaliselt ja pöörduvad palvetega ühe kindla jumala poole. Jumal esineb kristluses kolmainsusena - Isa, Poeg (Jeesus Kristus) ja Püha Vaim, kes on loonud maailma (Piibel ja hilisemad kristlikud teoloogid). Budismis ja jainismis puudub isikustatud looja, kuid tunnistatakse, et on olemas erinevate võimetega deevad ehk jumalused (Siddhattha Gootama, *Tipiṭaka*). Judaismis, Islamis ja sikhismis on jumal kõiketeadev üks, kes on loonud universumi. Hinduismis avaldub ühtne jumal läbi paljude erinevate jumalate ja jumalannadena (Veedad, erinevad pühakirjad). Lisaks on veel olemas ateistid ja agnostikud, kes ei usu, et jumal üldse olemas on.

Peamised usundivormid on polüteism ja monoteism ning selle vahevormiks on henoteism. Polüteism on mitmeid erinevaid jumalaid tunnistav usundivorm, kus ühe või teise jumala poole palvetamine on seotud palvetaja ootuste ja soovidega. Monoteism esindab usku ühte kindlasse kõikloojasse ja kõikvõimsasse Jumalasse. Teismis ei nähta jumalust jõuna, vaid usutakse isikulisse Jumalasse. Deismi puhul usutakse ühte jumalat, kes maailma asjadesse ei sekku, mistõttu palvetamine ja imed ei kuulu deismi juurde. Panteismi kohaselt on jumal aga kogu universum.

Kristluses tähistatakse jumalat ka ladina keelse sõnaga *logos*, mis tähendab sõna, mis on kõiges ja millest kõik on alguse saanud, nagu ka piibli alguses on öeldud: "Alguses oli sõna." (Johannes 1:1) Inglise filosoof Geoffrey Hodson usub, et sõnale "jumal" alluvad nii valguskiir kui helivõnked, nagu näiteks koosneb oktav seitsmest helist ning iga valguskiir seitsmest eri värvist. Hodsoni arvates on sõna "jumal" kui jumalik olemus, kõikjalolev universaalne energia, jõud, sisemine elujõud ja intelligentsus kõiges, mille olemus väljendub päikesesüsteemi jumalikus seaduses jõu, tarkuse, armastuse, tõe, ilu, õigluse ja korrana (Hodson 1952: 19). Filosoofias kutsutakse jumala tundmist olemise saladuseks, müstikute kohaselt kõiksuseks, kristlased ütlevad jumal ning tavainimene kutsub seda lihtsalt eluks

(Bartel 1996: 122). Teosoof Helena Petrovna Blavatsky ütles jumala kohta järgmist: „Inimese idee jumalast on kui pimestav valgus, mis peegeldab talle vastu omaenda hinge peeglist, kuid see pole täielik tõde Jumalast, vaid ainult Tema peegeldus. Tema hiilgav sära on seal, kuid see on tema enda hinge sära, mida inimene näeb, ja see on kõik, mida ta on suuteline nägema. Mida puhtam on peegel, seda säravam on jumalik pilt” (Blavatsky 1877: 18).

Jumal on ühtsus, milles kõigil tõeluse vastuoludel on ühine alge ja eesmärk. Vaid see on jõudnud omaenese lätetele ja mõistnud elu täit sügavust, kes on kord kõigest loobunud ja ise kõige poolt vabastatud, kes on kõik käest heitnud ja kes on üksi silmitsi seisnud lõpmatusega (Bartel 1996: 74). Kristluses toetava usu leidmine on aidanud paljudel elada üle keerulised vangla kogemused (Shafer 2021).

Kuigi mitmesuguste religioonide uskumusd jumala olemusest on kohati väga erinevad, kõlab neist läbi üks sarnane joon - jumal on miski, mis on ülim, isegi suurem kui elu ise. See on miski, mille olemuseni püüeldakse ning mille poole kummardatakse. Edaspidi kasutan töös mõistet “jumal” kõikvõimast määratlematut jõudu, pühadust ja ülimat tarkust hõlmava koondmõistena.

2. VAIKUS

Selle peatüki eesmärk on anda ülevaade vaikuse olemusest ja jaotustest ning vaikusega seotud erinevatest aspektidest. Peatükk sisaldab ka erinevaid meetodeid ja praktikaid, mis võimaldavad süüvida vaikusesse ning paremini mõista vaikuse kogemuse olemust ning mõju ja kasutegureid igapäevaelus.

2.1 Vaikus: olemus ja jaotus

Vaikus on sisemine seisund, kus oleme koondanud kõik eneses - keha - kõne - meel - ühte punkti. Seda võib vaadelda mitmest küljest: endassesüübimine, hoidumine valedest suhtumistest/eelarvamustest, rääkimisest loobumine või eemaldumine. Vaikus on kui ruum, mis on nõ täidetud vaid vaikusest. Kui saab kasutada üldse sõna “täidetud”, kui ruum on täidetud mitte olemas olevast olemasolevast? Kuidas kõlab ruum, mis on täidetud ainult vaikuse, heli puudumisega? Käesolev töö jagab vaikuse kaheks - sisemiseks ja välimiseks. Sisemise vaikuse all saame mõista vaimset ehk meelelist vaikust. See on vaikus, mis saavutatakse meeles vaikust loovate praktikate, näiteks meditatsiooni abil. Välimise vaikuse puhul räägime vaikusest, mis on loodud ruumis enda ümber kõnelemisest ning tegutsemisest loobumise kaudu. Välimise vaikuse loomise üheks meetodiks on paast, mis on kui kehaline vaikus, toetamaks vaimset vaikimist.

Doris Kareva tõlkis Khalil Gibrani Prohvetist:

„Neidki on teie seas, kes sõnaohtraid otsivad üksildushirmust. Üksioleku vaikus avab nende silmle nende alasti olemuse, nii et nad tahaksid põgeneda. Ja on neidki, kes kõneldes teadmata või mõtlemata ilmsiks teevad selle, mida nad isegi ei mõista. Ja neidki on veel, kelles on tõde, aga mitte sõnades ei väljenda nad seda. Nemad on need, kelle rinnus voogab vaim rütmilises vaikus.“ (Gibran 1997)

2.2 Sisemine vaikus

Vaikus on meie puhas meel. See on tühjuse energia, millega puhastatakse enda meelt. Keeruline on, kuidas seda teha, sest juba selle mõttega täidetakse meel (Krishnamurti 1980). Oleme vabastatud kõigest, mis moonutab meie päris olemust. Vaikimisega loobutakse nii minevikust kui tulevikust ning ollakse päriselt kohal olevas hetkes. Vaikus on suur tugevus. Vaikust ei saa asendada mitte millegagi. Võime vaikust kutsuda ka sensoorseks puhtuseks ning puhtust on vaja, et jõuda rahu ja tõeni. Inimene vaikusel on inimene täielikult iseendaga, seda hingame me oma vaimuga ja selleks on vaja olla üksinda. Vaikus on suurim väärtus, milleni inimesed tihti jõuavad alles siis, kui on juba hilja.

Kloosterlikus eluviisis on vaikimine vaid üks paljudest meetoditest, mida kasutatakse vaimse arengu teekonnal lisaks mediteerimisele, palvetamisele, paastumisele, andide jagamisele, vennaarmastusele ja külalislahkusele. Kirjeldamaks munkade vaikivad olemist, siis vaikimise abil lahustab munk vana inimest endas. Inimene on loodud suuresti teda ümbritsevast keskkonnast ja kultuurist, kus on üles kasvanud. Teadlikuks saades on võimalik muuta enda olemust, ehk põhimõtteliselt valida, kes tahetakse inimesena olla ning siis selle järgi hakata muutuma ja selle nimel töötama. Isegi sündides ebameeldivates tingimustes on võimalik inimesel saada teadlikuks ning toimida selle teadlikkuse järgi. On teada, et mungad võtsid ette vaikimiskuure ning ühes äärmuslikus jutus räägitakse 4.nda sajandi egiptuse munga Abba Agathoni kohta: „Kolm aastat käis ta ringi, kivi suus, kuni õppis vaikima.” (Grün 2003: 26) Tavaliselt võetakse vaikimist kui millestki eemaldumist või tõrjumist, kuid see võib olla just vägagi tervendav. Eemaldudes saame vabaneda kurnavatest mõtetest ning meid kogu aja suunavatest ihadest. Vaikides saame võtta hetke ja ruumi ning enne reageerimist mõelda, tunded läbi seedida ning siis alles end väljendada. Selliselt ei tuleks koheselt läbi kontrollimata emotsiooni pealt väljendamist.

Vaikimine on vaimne harjutus, mis nõuab meilt täielikku pühendumist. Vaikus pole sõnadest loobumine, vaid aktiivselt tegelemine enda sisemiste tunnete ning mõtetega, et neist saaks vabaneda. Inimeste sees kõnelevad rahuldamatad vajadused, tungid ning tasakaalustamata emotsioonid. Sisemise vaikuse saavutab see, kes on end vabastanud ihadest ning saavutanud emotsioonide üle kontrolli. See praktika on omal kohal kõikides religioonides ja spirituaalsetes liikumistes. Tühjana olev annab inimesele võimaluse lasta oma aistimeel ja mõttemeel puhata. Vaikimine on väga erinevatel viisidel tervendava mõjuga: see parandab

keskendumisvõimet, aitab kaasa aju kasvule, (uuringud näitavad, et juba paari tunni jooksul vaikusel olles hakkavad arenema uued ajurakud, alandab kortisooli taset ja vererõhku), ravib unetust ning aitab tõsta loovust ja teadlikkust (Garone 2021).

Üksnes püüdes vaikimist harjutada on võimalik mõista kui palju tähelepanu see nõuab - seda tehes peab end, ning kõike endas, suutma vabaks lasta. Vaikuse harjutamiseks on vaja rahustada oma meel ja puhastada oma mõtlemine isekusest ja ihadest. Alustades vaikimise praktikaga kogetakse kui keeruline on päriselt on mõtteid vaigistada. Vaikimine pole lihtsalt mitte rääkimine. Enamus meie kõnest toimub meie peas, kus mõeldakse läbi ja mõeldakse üle. Eesmärgiks oleks enda üle kontrolli loomine, et mõistus ei omaks meie üle nii palju võimu ning, et me poleks selle orjad. Seetõttu on oluline vaigistada enda peas see "raadio", mis kogu aeg räägib ning kunagi välja ei lülitu. Vietnami munk Thich Nhat Hanh kutsus seda kui *Non-Stop Thinking*, ehk pidev mõtlemine (Hanh 2015: 3). Meie meel on täidetud erinevate mõtete lüüsi. Väline vaikimine annab tugevaid edusamme vaid siis, kui sellega kaasneb ka sisemine vaikimine. Kui inimene ei räägi, kuid mõtlemine ja sisekõne pole lakanud, ei ole tegemist täieliku vaikusel. Täielik vaikus saavutatakse nii sisemiste helide ehk sisekõne, mõtlemise jms ning väliste helide ehk rääkimise ja väliskeskkonnast tulenevate helide lakkamisel.

2.3 Välimine vaikus

Vaikimise oskus ei seisne mitte meie kasutatud sõnade hulgas, vaid meie oskusest loobuda või lahti lasta ideedest, mis peas lakkamatult keerlevad. Müstikud usuvad, et selleks, et milleksi saada, tuleb kõigepealt saada mitte-millekski. Kehaline vaikimine kui loobumine rääkimisest ning tegevusest mõjutab kogu meie elu.

Mets on koht, kust võib leida meelerahu, sest mets võtab meid vastu sellisena nagu oleme. Metsas ei ole vaikusel, metsas on *metsavaikus*. See on vaikus, mis on ümbritsetud linnulaulust, puukohinast ja veevulinast. Eesti keel on üks neid keeli, milles on metsavaikuse kirjeldamiseks kõige rohkem sõnu. Näiteks mühiseb, kohiseb, sahiseb, sumiseb ja praksub. Inimesed ütlevad tihti, et tunnevad end metsas olles väga hästi ja rahulikult, isegi koduselt. Kuna seal olles oleme metsavaikusel, milles tuul meid hoiab ja me ei pruugi seda tähelegi

panna. See on kui *elus vaikus*. Eesti zooloog Fred Jüssi on öelnud metsavaikuse kohta, et see on kui kirik, kus saab kuulda oma hinge häält ning, et vaikus on kommunikatsioonivorm, mis võimaldab meil üksteisega sügavamal tasandil ühendust luua (Jüssi 2015).

2.4 Kõne vaikus

Benedictuse õpetused õige kõne kohta rõhutavad vaikuse ja rääkimise vahelist tasakaalu. Õige vaikuse omandamine on eelduseks õigeks rääkimiseks. Siin ei pea me silmas mitte välist vaikust, vaid sisemist vaikuse hoiakut. Rääkides tuleks alati säilitada see sisemine vaikimine. Grün (2003: 41) toob välja Benedictuse juhtnöörid õigeks rääkimiseks, mis tulenevad vaikimisest: alandlikkus, tõsidus, väarikus, aukartus, mõistlikkus, armastus, alistumine, heasoovlikkus ja tagasihoidlikkus.

Kristlik munk Cassianus näeb puhta vaikimise seisundit sarnasena südame puhtusega. Südame puhtuse eelduseks on aga alandlikkus ja soovimatus midagi saavutada. Seega on õige vaikimine ja õige rääkimine omavahel tihedalt seotud ning mõlemad tulenevad alandlikkusest ning puhtast südamesoovist.

2.5 Jumalik vaikus

Kristlik munk Benedictus ei pea tähtsaks mitte niivõrd vaikimise dissipliini, vaid aukartliku hoiakut, mille puhul ollakse avatud Jumala saladusele vaikimises (Grün 2003: 74). Paljudele on vaikimise hoiak hirmuäratav ning ebameeldiv, tuntakse kohe vajadust jagada enda tundeid ja mõistmisi kellegi teisega. Sellisel juhul ei julgeta olla iseendaga ning puudub usaldus enda suhtes. Vaikides ollakse mina ise ning seda mitte tehes distantseerime end iseendast, kasutades erinevaid põgenemise meetodeid, sest eemal on kergem olla kui lähedal. See tuleb vaid sellest, et inimesel pole enda üle kontrolli ning ei suudeta hakkama saada endale loodud koormaga. Vaikimine on kohtumine iseendaga ja kui ei kannatata üksiolekut otsitakse endale kiiresti tegevusi, et sellest ebamugavusest eemale saada.

Vaikust on kirjeldatud kui heli puudumist, kuid tegelikkuses on see üks võimsamaid helisid. On olemas erinevaid vaikusid: loodusvaikus, vaikus kahe heli vahel, mõtete vahel asuvad vaikivad pausid, vaikus magama minekul jne. Vaikus on olemas nii sise- kui välismaailmas. Kui kuulata vaikus erinevates ruumides on igal ruumil enda vaikus kõla. Olles vaikides saame me päriselt kuulda informatsiooni, mida meile elus jagatakse, inimestelt või elult endalt.

Budistlik termin *bodhisattva* tähendab olla keegi kelle elutöö on kergendada inimeste kannatusi ning õpetustes räägitakse *bodhisattvast* nimega Avalokiteshvara, keda sanskriti keelest tõlgitakse “jumal/isand, kes vaatab maailmale peale”. Hiina keelsest tõlkes kasutatakse sõna *Guanzizai*, mis tähendab “tema, kes kuulab sügavalt maailma helisid” (Hanh 2015: 4). Traditsiooni kohaselt on tal võime kuulda kõiki helisid. Maailma helid on jaotatud viieks. Esimesse jaotusesse kuuluvad maailma helid, näiteks linnud ja tuul ning teised looduse elementidest tulenevad helid. Teises jaotuses on helid, mida kuuleb vaatleja, selleks on vaikus ning see on kuulamise heli. Ei saa kuulda, kui pole vaikus, milles kuulda. Kolmandas on *Brahma* heli, ehk nõ jumala või üleloomuliku heli, mida hinduismis kutsutakse pühaks mantraks OM, mis on maailma loomise heli (sõna). Ka kristlikus gosplis on seda ideed edasi antud kui “Alguses oli sõna” (Johannes 1:1). Neljanda jaotuse heliks kutsutaks tõusvat mõõna, mis sümboliseerib Buddha häält. Selle all mõeldakse Buddha õpetusi ning nende kuulmist. Kui õpetused on liiga keerulised ning see, mida kuuled on liiga segane, siis pole tegu Buddha häälega. Viienda jaotuse heli all peetakse silmas kõiki maailma helisid üheskoos. See väljendab endas kõiki eelnevaid helisid (Hanh 2015: 4).

„Praegusaja inimesel on raske üksi olla; tema jaoks on suisa võimatu tungida mina juurteni. Kui ta juhtub jääma oma vaiksesse kambrisse ihuüksi ja seisab sammukese kaugusel Jumala tunnetamisest, siis paneb ta ikkagi kohe raadio või televiisori mängima” (Cardenal 1971: 24). Enamasti kardetakse oma nõrkusi ja püütakse nende eest end kaitsta, seega on inimeste endi hirmud nende enda pingete põhjuseks. Sisemine kajastub ka välises, seega hoides kinni oma hirmudest ja olles alatasa pinges jääme lõpuks haigeks ning otsime siis lahendusi väljastpoolt, arstidelt ning alternatiivseid teid mööda, kuid mitte vaadates enda suunas ning küsides endalt - millega me oleme selle haiguse loonud? Kui võtame oma hirmud omaks ning mõistame, et need on meie endi probleem, siis saame need ka lõpuks ise vabastada. Tervenemiseks on vaja vabaneda sisemistest pingetest. Selleks aga peame kõigepealt oma probleemid omaks võtma,

mitte neid eitama või neist eemale hoidma. See tähendab, et peame neile ausalt otsa vaatama, neid tundma ja nende üle mõtlema. Alles seejärel, kui oleme oma probleeme täielikult aktsepteerinud, saame neist loobuda ja hakata neist distantseeruma.

2.6 Vaikuse saavutamise ja arendamise meetodid

Meelesise vaikuse saavutamiseks on mitmeid teid. Üks neist on sügav meditatsioon, mille käigus keha, tunded ja mõtted rahunevad (Kahn 2021). Väline vaikus on võimalik saavutada aga eraldatud kohas, kus kõik välised helid on lakanud või miinimumini viidud, näiteks sügavas metsakoopas või -majakeses (Kahn 2022: 83).

Nii sisemise kui ka välimise vaikusesse jõudes on võimalik saavutada vahetu mõistmine olemasolevast just nii, nagu see tõelusele vastab. Selles täieliku vaikuse seisundis on võimalik "näha" ja kogeda asju ning nähtuseid (1) püsituse, (2) lõplike rahulolu seisundite puudumise ja (3) minatu olemuse kaudu (Kahn 2022: 147). Ilmnenud vahetus olemasoleva tõelise olemuse taipamuses lakkab nii olemasollu kui ka olemasolustusse klammerdumine ning meel vabaneb kõikidest piirangutest. Teostunud emantsipatsiooni seisundit nimetas Buddha *nibbaanaks* (paali k *nibbāna*, sanskr k *nirvana*) ehk vaibumiseks (T. W. Rhys 2013: 87-95).

3. MEDITATSIOON

Käesolev peatükk sukeldub meditatsiooni maailma, avades ukse selle olemuse, eesmärkide, meetodite ja mõjude mõistmiseks. Samuti uurime lähemalt "meele vaikust", mida on võimalik meditatiivse keskenduse kaudu saavutada.

3.1 Meditatsiooni olemus ja eesmärgid vaimses praktikas

Meditatsioon on kunst vaikselt ja liikumatult istuda, saavutades täieliku kohaloleku. Minatuse meditatsiooni teel on võimalik jõuda ego (mina-käsitluse, mis on kannatuste allikaks) lahustumiseni. Tänapäeva ühiskonnas, kus valitseb sotsiaalne ülekoormus, on meditatsioon eriti aktuaalne. Loendamatud kohtumised, lakkamatu infovoog, sõnade ja visuaalide üleküllus ning ideede ja mõtete rohkest loovad pingeid ja raskendavad keskendumist. Meditatsioon pakub vastukaalu sellele kiirele ja stimuleerivale keskkonnale, õpetades meid vaikust hindama, oma mõtteid ja emotsioone jälgima ning mitte nendega samastuma.

Buddha õpetuse kohaselt esineb kannatus (paali k *dukkha*) kõikide olendite elukaares, milleks on sünn, vanadus, haigus ja surm. Kannatus on ka lein, hala, valu, masendus ja ahastus, nagu ka kokkupuude ebaseeldivaga, lahusolek meeldivast ja ihaldatava mittesaamine. Seni, kuni eksisteerib olend, püsib ka kannatus (T. W. Rhys 2013: 338-9). Meditatsioon on üks loobumise ja lahti laskmise saavutamise viisidest. See pole iseenesest vaikus, vaid meetod selleni jõudmiseks. Meditatsioon kui kontemplatsioon tähendab millegi üle mõtisklemist või läbi analüüsimist. Paljud traditsioonid näevad meditatsioonis teed puhta ja tugeva vaimuni. Buddha on öelnud, et mediteerija, kelle meel on suunatud loobumisele, saavutab kiiremini kõrgema teadlikkuse. Seega on inimesed läbi aegade pöördunud iidse meditatsiooni praktika poole, et uurida olemasolu olemust ja leida tee kõrgema vaimuse teostamiseks.

“Meditatsioon on elu meie sees,” ütleb India teosoof Radha Burnier. See on pidev töö, mis toob kaasa fundamentaalse aistingute ja elu sügavamate tõdede tasakaalu ning mõistmise (Burnier 2002: 43). Vaikuses istudes ning jälgides oma meele toimimist ning selle harjumuspäraseid liikumisi, on võimalik jõuda mõistmiseni, et kõik, mis on nähtav ja kogetav, on vaid enda meele loodud kujuteldav kogemus. Seda mõistes saab lahti ühendada enda mõtlemise ning selle teadlikkuse kaudu oma mõtetest suudame astuda sammu lähemale

autentsele elukogemusele. Meditatsiooni kaudu kogetav teadlikkus ulatub intellekti piiridest kaugemale ja ühendab reaalsusega otsesemal ning sügavamal moel intuiitiivse teadlikkuse. See on tõelise eluga üheks saamine. Meele puhastusega leitakse vabadus ajast, kohast ja kõigest muust piiravast. Meditatsioon aitab meil näha läbi illusioonide ja kogemuste näilistest kihtidest, sest kui teadvuses hakkab esile tulema tõelisus, hakkab kõik see, mis pole tõeline, kaduma. Meditatsioon vabastab meid uskumast isiklikku ja asjade omamisse. Meditatsioonis püsitusel ja oma-olemuse puudumisele keskendudes on võimalik jõuda "mina" ja "minu" illusioonide vahetusse taipamise ning neist vabaneda (Woodward 2001).

Meele tegevuse puudumisel tekib vaikus, mitte kui vaimne kogemus, vaid teadvuse ruum (Thakar 1970: 65). Põhjus, miks on vajadus omada erinevaid asju, on sisemine tühjus, mis on tingitud sisemisest teostusvajadusest. Elus olulise saavutamise tunnetuse kogemine eeldab tähendusrikka elu elamist moel, mis ületab viie meelega kogetava. Tähenduse otsimine elus on inimese kõige sügavam vajadus. Kui ei leita tähendust, siis suunatakse tähelepanu võimule, naudingule ning jõukusele (Nityasthananda 2019: 15).

Inimeses on keha, hing ja meel ehk materiaalne, tunnetav ja mõtlej komponent. Mõtlemise võime on see, mis eristab inimest teistest olenditest. Inimesed on võimelised mõtlema oma mõtlemisest ning olla teadlikud selle tegemisest. Inimese loomus põhineb ainiti tema mõtlemisel. Eesti filosoof Gunnar Aarma arvab, et mõtlemine kui inimese ülem võime ja oskus tuleks ausse tõsta. Selle väärtust, et meil on võimalus selliselt mõelda, tuleb hinnata ning mõtteelu tulemused ära seletada ning juhised anda, kuidas mõistliku mõtlemise abil kõiki maailma hädasid leevendada või koguni kõrvaldada. Meditatsiooni üheks osaks on mõtisklemine, läbi mille kaudu arendame oskust lahti mõtestada oma iseloomu tervikuna (Aarma 2013).

3.2 Meele vaikus

Analüütilises psühholoogias on *mina* konseptsiooniks kõik meie sees olevad teadlikud ja ebateadlikud mõtted, tunded ja käitumise võimalused, olenemata sellest, kas oleme need ellu viinud või mitte. See hõlmab ka sisemist intellekti ja organismi tarkust, mis juhib neid võimeid ning võimaldab meil neid elu jooksul realiseerida (Bartel 1996: 51). Mõtted

kujundavad inimese seisundid ja käitumise. Kui inimene ei oma kontrolli oma meele üle kõlab sealt vastu vaid iseka mõttevormi järgi toimiv inimene, keda hoiavad rakked tema ihad ja soovid. Mõtlemise puhul saab eristada kahte mõtlemise liiki: madalama taseme mõtlemine ja kõrgema taseme mõtlemine. Madalama taseme mõtlemine põhineb ihal, vihal, kirel, sallimatusel jt teadmatusega seotud meeleseisunditel. Kõrgema taseme mõtlemine rajaneb aga ihatul, vihatul, kiretul jt teadmatuse puudumisega seotud meeleseisunditel, nagu sallivus, heatahtlikus, heldemeelsus jne. Kui madalama, mitte-kõlbelise taseme mõtlemine juhib inimese kannatustesse, siis kõrgem, kõlbeline mõtlemine juhatab kannatustest välja. Ületades aga nii madalama kui ka kõrgema mõtlemise on võimalik jõuda vahetu asjade ja nähtuse kogemise ja mõistmise seisundisse ning näha olemasolu nii, nagu see tõeliselt on. Selline, uskumustest, hoiakutest ja mõtetest sõltumatu, vahetu tõeluse kogemine saab toimuda vaid täielikus mõttevaikus.

Vaimsus tähendab minna mõistusest, meelest kaugemale. Pühakirjad viitavad, et spirituaalne kogemus on kaugemal piiridest, mis piiritlevad meelt ja kõne. Kõik, mida kogeme, tuleneb meie meeleseisundist - vahepeal tundub kogetu tore ja hea, teinekord võib sama kogetav asi tunduda ebameeldiv või tüütu. See ei tähenda, et kogetav asi ise oleks meeldiv või mitte. Pigem on inimene meel, millel on keha, mitte keha, millel on meel. Kogemused ja tunded, suhted teiste inimestega, erinevad otsused ja suhtumised on kõik meelest tulnud. Teekonnal teadlikkuseni on võimalik üha rohkem mõista enese teadmatust. Tundub vastandlik, et teadlikkus vaid suurendab meie teadmatuse ja selle määra mõistmist, kuid teadlikkus annab meile võimaluse mõista teadmatust.

Transpersonaalne psühholoog Ken Wilber ütleb, et inimesed ja juhtumised ei põhjusta sinu ärritust, need on vaid võimalused iseenda ärritamiseks. Keegi ei saa meid endast välja viia kui me ei anna selleks endale luba (Dyer 1976). Kontrollitud, ohjatud meelt ei mõjuta välised tegurid. Välised tingimused pole need, mis inimest õnnetuks teevad, vaid suhtumine ümbritsevasse, ka inimestesse ning probleemide lahendamisse. Wilber väidab, et teiste hukkamõistmine on peegeldus enda sisemisest kriitikast. Kui me tunneme, et maailm meid vihkab, viitab see meie varjatud enesevihale.

Meele Vaikus saavutatakse mitte-tahtes ja mitte-mõeldes, vaid olles vaba kõikides ideedest, ihadest ning mõtetest. Kui mõtted on vaibunud, avaneb meelel võimalus vaadelda olemasolu nii, nagu see tõeliselt on. Olles segamatult vaikides ei looda uusi mõtteid, vaid luuakse ruum olemasolevatele mõtetele, et saaks need mõtted mõeldud. Vaikus on oluline sügavama

mõistmise ja eneseavastamise saavutamiseks, sest mõtetel on vaja ruumi, et hingata ja olla kuulnud ning seda pakub vaikne meel. Radha Burnier ütleb selle kohta, et on loomulik, et alguses unustame ja elame unustuses. Me oleme illusoorse olemasolu kütkes, aga kui me ei anna nii kergesti alla, hakkame mõistma üha enam ja meel saab puhtamaks ning muutub vähem enesekessemaks. Meditatsioon aitab kaasa tähelepanelikule ja teadlikule elule (Burnier 2002).

Hoiakud on õpitud ja omandatud suhtumiste kogum, mida väljendatakse ja muudetakse enese kaudu. Sisemised hoiakud on omandatud kultuuriliselt ning perekonnast pärituna. See käitub ka vastavalt kõigele elus kogetule, luues endast enda kogemuste väljenduse. Välimise teadvusena näitab *ise* end suhetes- ning käitumistes teiste asjade ja inimestega. Seda arendades ning puhastades jõutakse kõrgema teadvuse vormini. Kõrgemalt arenenud inimene püüdleb vormide poole, mis ületavad indiviidi ning töötab kollektiivse teadvuse heaolu nimel (Vago and Zeidan (2018)).

3.3 Erinevad meditatsiooni liigid ja praktika

Meditatsiooni maailm on rikas ja mitmekesine - siin on mõningaid levinumaid praktikaid. Näiteks on olemas mantra meditatsioon, kus toimub sõna või lause kordamine, mille tulemusel rahuneb ja vaigistub kogu vaimutegevus. *Mettā* meditatsioonis keskendutakse sõbralikkuse arendamisele nii enda kui ka kõikide elusolendite suhtes. *Kasina* meditatsioonis fokuseeritakse meel, kas mõne elemendi (maa, tuli, vesi, tuul) või värvi (kollane, punane, sinine, valge) mandalale vm sobivale objektile, mis aitab välja arendada sügava, ühte punkti suunatud keskenduse. Kõndimisele keskendumises ehk kõndmõtluses toimub väga rahulik ja teadvustatud kõndimine. Lisaks on ka sõna meditatsioon, kus mediteerija on sõna ees, liikudes ümber sõna ning siis muutudes ise sõnaks. Sellist vormi kasutatakse näiteks bibliodraamas, kus lähenetakse tekstile läbi mängu.

Eesmärgist ja filosoofiast johtuvalt eksisteerib mitmeid erinevaid meditatsioonivorme, traditsioone ja praktikaid, mis on levinud erinevates koolkondades ja traditsioonides üle maailma. Mõne meditatsioonipraktika eesmärgiks on ühineda jumalaga, teise puhul puhastada meel ihast, vihast ja sallimatusest, kolmanda puhul arendada kaastunnet ning sõbralikkust jne. Meditatsioon õpetab kuidas hoida meelt avatuna. Esimene asi mida

sadhanas (ego lahustumise spirituaalne praktika) tehakse, on vaigistatakse meel. Kui seda ei tehta, siis saab küll kogeda, kuid õpetused ei talletu ning pikemas perspektiivis pole neist kasu. India filosoofi Sri Aurobindo ütleb, et see kellel on julgust ja kannatlikkust seista vastakuti elu ja selle raskustega, ei pea kunagi kogema püsivaid ego raskusi. Üks õpetusi on võtta vastu elu ja selle teed vaikse meele, kindla julguse ja usaldusega jumalikku jõusse. Ükskõik, mis tunnet tuntakse, vabanetakse sellest alles siis, kui tunne on saanud vastavalt enda intensiivsusele vajatud määral tähelepanu. Tunde läbi elamisel muutub see nõrgemaks kuni kaob täielikult ning tekib tunde vaikus. Tunde vaikus on oluline, et oleks võimalik keskenduda vaid käesolevale hetkele. Täielikus mõtte ja tunde vaikusel ollakse täielikult kohalolus (Bartel 1996: 57).

On tõestatud, et reeglipäraselt mediteerivad inimesed vajavad vähem und. Budistlikud mungad vajavad neli tundi und ööpäevas (Dr. Adrian W. *Can Meditation make up for lost sleep?*). Tehes pidevat vaimset tööd, kuid samal ajal olles pühas vaikusel ruumis, hoides meele ja närvisüsteemi rahulikuna, ei vaja inimene rohkem kui keha puhkamiseks on vaja.

Paljudes religioonides leidub ka harjutus, kus mõtlustatakse enda surma üle. Benedictus nõuab oma reeglites iga päev surma meelespidamist. Elu olemust pole võimalik mõista, mõistmata selle vastandit – surmaga kaasnevat elutust. Näiteks harjutatakse budismis *vipassanā* ja *samatha* teel omaenese surma üle mõtlustamist. Surma pidev meenutamine aitab arendada välja lakkamatu teadlikkuse keha püsitusest ja ajutisusest ning näha olemasolu vahetult, nii nagu see tõeliselt on. Sama õpetas Buddha *Dhammapadas*:

“Saanud aru, [et] see keha on kui habras anum,
ning kujundanud selle teadvuse kui linna,
ründa Surma tarkuse relvaga,
ja kaitse kiindumuseta võidetut.”

“Kes elavad koopas
[ja] ohjavad kaugustesse püüdlevat,
üksi ekslevat, kehatut teadvust,
need pääsevad Surma kammitsaist.”

“Tõepoolest, need, kes õigesti kuulutatud dhammat
dhamma kohaselt järgivad,

need inimesed ületavad
väga raskesti ületatava surmavalla.” (Kahn 2024).

Hinduismis ja taoismis mõtiskletakse enese surma üle, et mõista hinge surematust ning luua ühendus loomuliku seisundiga. Kristluses mediteeritakse surma üle, et valmistuda igaveseks eluks.

Budistlikus õpetuses peetakse meditatsiooni võimsaks vahendiks, mis aitab meil arendada kaastunnet ja sõbralikkust enda sees. See omakorda aitab luua rahulikumat ja õnnelikumat meelt ning vähendada kannatusi nii enda kui ka teiste jaoks. Nelja brahmavihaara ehk “brahma elupaiga” meditatsioonil on budistlikus praktikas oluline roll. Nende nelja – *mettā* (sõbralikkus), *karuṇa* (kaastunne), *mudita* (kaasrõõm) ja *upekkha* (neutraalsus) – harjutamine aitab luua sõbraliku ja kaastundliku meele ning vähendada kannatusi nii enda kui ka teiste jaoks. Puhastades meele nelja brahmavihaara abil pahatahtlikkusest, julmusest, sallimatusest ja vastumeelsusest ning jätkates *vipassanā* meditatsiooniga, saavutab meel ärkamise, vabanemise ja lõpliku virgumise. Buddha nimetas sellist seisundit nibbaanaks (paali k *nibbāna*, sanskr k *nirvana*) (Kahn 2022).

Meditatiivse meeleseisundi saavutamine kätkeb hingamise teadvustamist, sobivat asendit ja motiveerivat häälestust. Tuleb istuda sirge seljaga ja nii, et on mugav. Istuda võib põrandal või toolil ning võib ka olla lamavas asendis, kuid tuleb olla tähelepanelik, et tegeletaks siiski meditatsiooni, mitte magamisega. Silmi ei pea tingimata sulgema, vaid võib hoida pilukil, vaadates endast umbes meetri kaugusele põrandast. Sellisel juhul on keskendumine suunatud ühte kohta ning pilk hoitakse seal. Käed puhkavad mugavalt süles või jalgadel. Hingamine toimub läbi nina, on püsiv ning rahulik. Meditatsioon nõuab pürgimist, ilma milleta ei ole tulemust loota. Vaimse häälestuse juures tuleb mõelda, millise põhjuse ning hoiakuga mediteeritakse. Meditatsiooni liigi ja keskendusobjekti valik sõltub sellest, mida meeles soovetakse arendada. Soovitud eesmärgi saavutamise eelduseks on püsiv ja järjekindel harjutamine.

Lääne mõttelaadi kohaselt on meelel kolm tegevust - mõtlemine, tundmine ja tahtmine. Mõtlemisega on meil võimalik saavutada suur hulk teadmisi, tundmisega kogeme erinevaid emotsioone ning tahtmisega teeme erinevaid valikuid. Tihtipeale on tahtmine ja iha koos ning ei käituta selle järgi, mida vajatakse, vaid mida arvatakse vajavat. Kui läheneda kõigile läbi

teadlikkuse, tõstame sellega enda meele puhtust. Meditatsioon on vaba kõikidest võrdlustes mida meie meel kogu aeg teeb, 'palju'- 'vähe', 'hea'- 'halb'. Terve meie elu on duaalne ning võrdlustusele on loodud nii meie kuulmine, nägemine kui õppimine. Võrdlus toimub senikaua kuni on olemas "mina" kes võrdlusi loob "mina" loodud mõistmisega enda uhkusest, valust, hirmudest ja kõigest muust (Krishnamurti 1980). Kui vaadatakse halva - hea võrdluse küljest on elu alati võistlemine, tuleks uurida asjade tõelist loomust.

Eespool kirjeldatud ühte punkti keskendumise meditatsiooni ajal tuleb olla ergas ja hoiduda mõtetest, või vaadata mõtteid kõrvalt ilma nendega kaasa minemata. Mõtetega kaasa minnes ei saa meelt vaigistada. India Müstik Sri Ramakrishna kohaselt on inimese eksisteerimise põhjus jõuda Jumalani. Buddha õpetuse kohaselt on võimalik oma meel plekkidest puhastada ning saavutada vahetu tõeluse nägemus, mis päädib ülima rahu ja õndsusega ehk *nibbaana* saavutamiseks. Sellist virgumist ja vaibumist kadestavad Buddha sõnul isegi jumalad. Jumalani pole võimalik jõuda kui meeles on maised ihad. Sisemist tasakaalu ja rahu saab arendada õppides elu situatsioonidega positiivse hoiakuga toime tulles. Tuleks hoiduda ka automaatsetest ehk ebateadlikest tegevustest.

Seega on meditatsioon vaimne praktika, mille eesmärgiks on kõlbelises meeles ilmneva kõrgema tarkuse avastamine ja arendamine. Läbi pühendunud keskendumise toimub loomulikult meele rahunemine ja puhastumine.

4. PAAST

Selles peatükis käsitletakse paastu mõistet, tutvustatakse levinumaid paastumise meetodeid ning uuritakse paastumise seoseid tervise ja keha vaikusega.

Paastumine on meetod, mida kasutatakse kehaliste ja vaimsete häirete ravimiseks. See tähendab vabatahtlikult hoiduda söömisest tervise parandamiseks. Arvatakse, et see on lihtsalt nälgimine, kuid selle puhul jääb keha toidust ilma kui seda vaja oleks. Ehk võib paastumise kohta öelda *vabatahtlik nälgimine*. Ühe puhul hoidutakse toidust, teise puhul jäädakse toidust ilma, kui seda oleks vaja. Paastudes taas uuendatakse nii oma keha kui meelt. Ajaloost on teada, et vanad õpetlased ja religioossed inimesed mõistsid paastumist lisaks keha tervendamisele ka vaimse tee ja sisemise puhastumisena, aidates jõuda inimese eneseteostuseni (Bregg 1997: 15). Paljudes religioonides peetakse paastumist enese avamist jumalale ja selle väele.

Antiikfilosoofia koolkondades on paastumine oluline meetod tervikliku inimese ja lõpliku eesmärgi saavutamiseks (Grün 2002: 19). Islamis kuu aega kestva ramadani ajal pühendatakse erilise hoolikusega palvetamisele, paastumisele, enese distsiplineerimisele ja usu süvendamisele. Juutide paastumine on oluline osa juudi traditsioonist ja usupraktikast ning see hõlmab mitmeid erinevaid paastupäevi. Vana-Egiptuses paastuti nii rituaalse puhtuse, jumalate teenimise, tervise taastamise kui ka matuse- ja rituaalide teostamise eesmärgil. Tänapäeval on Egiptuses paastumise traditsioon põimunud nii islami kui ka kopti kristluse tavade ja ajaloolise kontekstiga. Kristluses läks Kristus kõrbesse, et seal 40 päeva paastuda. Metafooriliselt viitab kõrb ka sellele, kus ei ole mitte midagi kuhu peituda. Filosoof Pythagoras (umbes 570 eKr – 495 eKr) õpetas, et keha tuleb hoida puhtana ja tervena ning paastumine oli üks viis selle saavutamiseks. 40 päevane paast oli Pythagorase vaimse praktika lahutamatu osa. Ta nõudis ka oma õpilastelt, et enne õpingutele pühendudes paastukasid nad 40 päeva. Ta uskus, et see puhastus avab neile elu saladuste ja sügavate õpetuste ukSED (Bregg 1997: 16).

Kui ollakse haige, siis vaistlikult väheneb söögiisu ehk pigem hoidutakse toidust, või valitakse toiduvalik vastavalt tervislikule seisundile. Paastumise ajal hakkab keha ära tarbima üleliigseid ressursse nagu rasvad ning väljutab organitesse ladestunud mürgained. Krishnamurti ütleb, et selleks, et saada tervet meelt on vaja tervet keha, kuna kogu organism

mõjutab meelt. Kui keha on laisk ja kasvatamatu, muutub selliseks ka meel (Krishnamurti 1980).

4.1 Keha vaikus

Võttes inimest tervikuna on õigesti tehtud kehaline paastumine alati ka vaimne paastumine. Saksa munk Anselm Grün ütleb, et kehaline paastumine on vaimse paastu eelduseks ja eeltingimuseks, saavutamaks võitu halbade mõtete üle. Kehalise paastu abil mõjutatakse oma meelt ja see aitab kaasa suuremale erksusele. Kui paastumist õige meelestusega harjutada, siis teeb see alandlikuks. Kõigepealt seab see vastakuti iseendiga, oma soovide ja vajaduste, oma varjukülgedega, oma mõtete ning tunnetega. Juba oma varjukülgede tajumine teeb meid tublisti alandlikumaks (Grün 2002: 37). Kui soovida kannatuste vaba meelt, on vaja luua endale terve keha, ning ka vastupidi. Paastumine on füsioloogiline puhkus organismile, et koguda uut elujõudu.

Toidu puhul saab eristada keha-toitu ja vaimu-toitu. Samuti on Buddha õpetuse kohaselt üheks teadlikkuse virgumisosa toiduks erakluses elamine (Rhys, Woodward 2015: 55). Budismis tuuakse välja erinevad toidud, mida inimene tarbib iga päev. Nendeks on füüsiline söödav-, meeltega kogetav-, tahtest tulenev toit ja teadvus ehk mõtted. Läbi meelte kogetav tarbimine on kõik, mida tunneme lõhnas ja maitstes, näeme ja kuuleme. Viimase juurde kuuluvad näiteks kõik vestlused, mida peetakse ning muusika, mida kuulatakse (Hanh 2015: 7). Tarbimise all võib mõista ka filmide vaatamist, jutusaadete kuulamist, parfüümide haistmist, toitude söömist, riiete kandmist ja juturaamatute lugemist. Tarbitav on ka meie mured ja lihtsad igapäevased mõtted. Näiteks kui vaatame õudusfilmi, siis selle kogemus talletub alateadvusse ning see mõjutab und, mis omakorda mõjutab järgmist päeva. Eelneval päeval tarbitud "raskesti seeditav visuaalne toit" võib mõjutada ka järgneva(te) päeva(de) taju kogemusi ning enesetunnet. Söödud toit võib avaldada kehale pikaajalist mõju. Täisväärtuslik toit hoiab keha tervena ja parandab üldist enesetunnet ning heaolu. Sama põhimõtte kehtib ka nn "rämpstoidu" puhul. Kuna tarbitud toit on täis paljusid aineid, mida keha ei omasta on seetõttu seedimine keerulisem. See jätab inimest tundma nagu oleks toitu äsja tarbitud. Sattvalik toitumine (Veedade traditsioonis), kus tarbitakse rohkelt värskaid puuvilju, pähkleid, taimeteid ja marju, parandab enesetunnet, annab energiat ja soodustab seedimist. Lisaks mõjutab see ka emotsionaalselt, mis on üks peamisi põhjuseid, miks süüakse.

Puuviljade jt värskete ning tervislike toiduainete tarbimine parandab keha energiataset ja toetab mentaalset tasakaalu. Uuringute kohaselt tarbivad inimesed rohkem toitu, (1) kui nad kogevad tugevat näljatunnet või (2) kui nad söövad regulaarselt kindlatel aegadel sõltumata tegelikust näljatundest. Kui aga inimesed söövad vaid siis, kui neil on tõesti füüsiline vajadus toidu järele ehk neil on tugev näljatunne, võib nende poolt tarbitud toidu kogus märgatavalt väheneda (Cheval, Audrin, Sarrazin, Pelletier (2017)).

Psühholoogiline stress ja ebamugavad tunded on sageli seotud ebatervislike toitumisharjumustega, sealhulgas ülesöömisega. See kehtib ka alkoholi, suitsetamise ja narkootiliste ainete kuritarvitamise puhul. Nende ainete tarbimine pakub lühiajalist leevendust, aga ei lahenda tegelikke probleeme, mis emotsioonide taga peituvad. (Puddephatt, Irizar, Jones, Gage, Goodwin (2021)).

4.2 Meditsiiniline paast

On olemas ka mitmeid paasturavi haiglaid näiteks mitmed juba 1948 aastast venemaal Dr. Yuri Nikolaevi ja 1920 aastast saksamaal Dr. Otto Buchinger poolt. Seal pühendatakse enamuse osa oma tööst terapeutilisele nälgimisele. Haiglates toimub paastumine arsti järelevalve all, kus keegi teine vastutab ja kontrollib paastumise käiku.

Dr. Buchinger avastas paastumise läbi enese, kui ta visati 1919 aastal invaliidsuse tõttu välja kaitseväest. Peale seda tegi ta läbi tee- ja vee paastukuuri, mille oli arst talle soovitanud ning see päästis ta elu. Peale seda pühendas ta end tervendava paastuteraapia õppimisele ning praktiseerimisele (Wilhelmi keskuse koduleht).

Dr. Nikolaev oli arst vaimuhaiglas, kus ta ravis üht raske juhtumiga skisofreeniahaiget. Haige oli täiesti kurnatud, lisaks tumm ja keeldus söömast ning kui tavaliselt siiski on sunnitud haiged sööma, otsustas Dr. Nikolaev mitte sundida ning proovida lasta tal mitte süüa. Oma märkmetes on ta kirjutanud, et „Alates viiendast päevast tema negatiivsus oli taandunud ja ta suutis oma silmi avada. Kümnendal päeval hakkas ta juba kõndima, kuid veel ei rääkinud. Viieteistkümnendal päeval jõi ta õunamahla, mis tema lauale jäeti, siis läks jalutama ja jätkas oma tavalist sotsiaalelu." See oli erakordne juhtum ja patsient taastus täielikult. Aja jooksul on Dr. Nikolaev ravinud inimesi skisofreeniaga, depressiooniga, obsessiivsete kalduvuste ja foobiatega (Cott 1973).

4.3 Paastumise praktika

Paastuma peaks nii vähe kui võimalik ja nii kaua kui peab, teha seda positiivse hoiakuga. Paastumiste pikkusteks on alates 24 tundi kuni 40 päeva. Esimest korda paastujale on kindlasti soovituslikum harjutada keha lühikeste 24h kuni 3 päeva paastudega, nende läbimine annab meelekindlust, et hiljem ka pikemat aega hakkama saada. Paastumise protsess hõlmab endas täielikku toidust loobumist, 2-3 liitrit vett päevas, puhastuskuurid nii seedimises kui ka hügieenis ja kehalised harjutused liikumiseks (Jürgenson 1994: 21). Lühikeses paastumises tuleb vahele jätta vaid üks päev söömist ning see ei nõua palju lisapingutusi, ehk võib tavapäraseid tegevusi edasi teha. Pikemate paastude jooksul on oluline, mis tingimustes neid tehakse. On hea kui neid saab teha turvalises keskkonnas ning, et oleks võimalik hästi lamada kuna keha tegeleb palju toksiinide väljutamisega ning võib tekkida nõrkustunnet. Lamamisele lisaks on hea palju magada ning lasta ka välisel puhata kui sisemine puhastub. Kui lihtsalt lamada on soovituslik mitte mõelda ja lasta ka meelel puhata.

Paastumise võimalusi on erinevaid. Vedelikupaast hõlmab kogu tahke toidu tarbimise peatamist teatud aja jooksul, kuid lubab vedelike, nagu vesi, tee ja puljongid, tarbimist. On olemas täis- ehk kuivpaast, kus ei tarbida midagi, isegi mitte vett. Veepaast on kõige tavalisem ning sel puhul tarbitakse vaid vett. Lisaks on ka pool kuiv paast, kus võib lisaks veele tarbida ka näiteks mahlasid ja puljongeid. Dieedi paast tähendab teadlikku toiduainete tarbimise piiramist kindlate eesmärkide saavutamiseks, nagu kaalulangetus või keha puhastamine. Näiteks võib inimene järgida taimetoidu paastu, vältides loomse päritoluga toiduaineid teatud ajaperioodil. Dieedi paast võib olla oluline osa tervisliku eluviisi edendamise kavast. See võib olla osa meditsiinilisest paastust või dieedilisest lähenemisviisist. Lühiajaline, näiteks 12.–24. tunni pikkune paast võib olla osa igapäevasest rutiinist või teatud toidu seedimisele ja ainevahetusele mõju avaldamise meetodist.

Paastumisel kogeb keha omamoodi stressi, mis paneb organismi tööle. Keha hakkab selle käigus looma uusi kudesid ning tarbib või väljutab kehast vanad. Lisaks peatuvad ka erinevad füsioloogilised protsessid, mis annavad sisemiselt puhkust. Näiteks ei pea seedeelundid tööd tegema väikese hetke ajast sest nagu südagi teeb see tööd ööpäevaringselt. Hakkab toimuma ka valgureservide ära kasutamine, eelkõige haigestunud ja nõrgad koed ning ka kasvavad ja erinevad tursed. Meditsiiniliselt kutsutakse seda protsessi autolüüsiks ehk enese lahustamiseks, sisemiseks skalpellita operatsiooniks, mis eemaldab haige ning säilitab terve (Jürgenson 1994: 19). Keha saab puhata nii seedimisest kui ka ihadele allumisest.

Paastumisel tekkiv tugev näljatunne on märk sellest, et keha on harjunud regulaarselt toitu saama. Palju süüakse pigem harjumusest kui, et päriselt on vaja. Nälja seisund algab ajus olevast näljakeskusest. Paastumise perioodi esimestel päevadel võib tunda suuremat näljatunnet või ärrituvust. Mingi aja pärast aga enesetunne paraneb, meel rahuneb. Keha hakkab tarbima kogutud varusid, mis läbi nälja ja tühja kõhu tunne väheneb või lakkab. Keha lülitub endogeensele ehk sisemisele toitumisele, mis on paastumise üks tervendavaid külgi. Selle käigus eraldatakse kehas erinevaid ajapikku kehasse ladestunud mürkaineid, mis on tulnud näiteks valest toitumisest, alkoholist, suitsetamisest ja ravimite tarvitamisest. Ka joogid kinnitavad, et pikk paast tugevdab, puhastab ja õilistab meie vaimset mina, sest toidust hoidumisel on tohutu mõju inimese psüühikale (Aarma 2013: 263). Paastumise ajal ei saa end tuimestada ega uputada erinevate söökide või meelemürkidega, kõik peidetud mõtted ning tunded tulevad päevavalgele. Seega tänu paastumisele muututakse avatumaks ja tundlikumaks kõigele. Ülesõõmisega võib aga kaasneda keha ja meele loidus.

Peale toidust hoidumist on uuesti sööma hakkamine kohati olulisem kui paastumise aeg. Paastudes on lihtne, hoidutakse toidust ja kõigest seeditavast. Alustades uuesti söömist on oluline jälgida, mida ja kui palju kõigepealt tarbima hakatakse. Kuna paastumisega on puhastatud keha ja meel siis on siinkohal soovi korral ka hea võimalus alustada ka elustiili muutusega. Saab luua nõ uued toitumisharjumused. Oluline on alustada väikestest kogustest ning esimestel päevadel tarbida mahlasid, puljongeid või püreesid. Sellega harjub keha jälle seedima kuna paastumise käigus on magu tundeliselt nagu kokku tõmbunud. Pikema paastu tegemisel peab taastumise aeg olema pikem kui lühema paastu puhul.

On teada, et üksindus ja paastumine on tõhusad vahendid alateadvusesse teed avava meditatsiooni toetamiseks (Grün 2002: 66). Paastumine aitab vaimsuse avanemisele kaasa ja on üks võimsamaid vahendeid füüsiliseks tervenemiseks, vabastades keha üleliigsetest mürkainetest ja puhastades verd.

KOKKUVÕTE

Iga intelligentne inimene võib mingil ajal jõuda punkti, kus hakkab mõtlema sügavamalt olemasolu olemusega seotud asjade ja nähtuste üle. Olgu selleks siis püsitus, valu, haigus, õnn, armastus, tervis vms. Mõtiskledes ilmneva olemasolu üle liigub arukas meel loomulikult keha, kõne ja meelega seotud uskumuste, hoiakute ja väärtushinnangute juurde ning jõuab nendega seotud mõttemustrite ja tunde kogemuste äratundmisele. Taoline, tõelist peegeldav taipamuskogemus ning selle sügavus on väga individuaalsed. Süvataipamise ilmnenemine eeldab aga sellise kogemuse avaldumist võimaldavate tingimuste loomist, millest vaikus on üks olulisemaid. Lakkamatust mõttemürast ja välistest helidest vaikusse eraldumine võimaldab sügavalt keskenduda ja vaadelda olemasolus ilmnevat asju ja nähtuseid hinnanguvabalt, vahetult, nii nagu need tõeliselt on. Vaikus on nagu vaimne raamistik, mis juhib sügavama taipamise ja olemasolu paradigma avardumiseni, seejärel sellest lahti laskmise ja olemasoluga üheksaamise kogemiseni.

Hingamise teadvustamise abil on võimalik keha rahustada ja saavutada keha vaikus.

Valetamisest, laimamisest, karmist kõnest ja tühjast lobast loobudes saavutatakse kannatustest eemale juhtiv kõne. Kõnest täielikult loobudes kogetakse aga kõnevaikust, mis omakorda toetab üleüldist rahunemist, sh keha vaikust ja meele vaikust.

Meditatsioon on iseendas kaastunde ja sõbralikkuse loomise ning arendamise tõhus vahend. Meditatsioonis sõbralikkuse arendamine kaotab pahatahtlikkuse, kaastunde arendamine kaotab julmuse, kaasrõõmu arendamine kaotab sallimatuse, neutraalsuse arendamine kaotab vastumeelsuse ning teadlikkuse arendamine loob kohalolu. Selline meele puhastamine päädib ülimalt õndsusega, mille lahutamatuks osaks on õnnis meele vaikus.

Vaikuse kolmsus – kehas, sõnades ja meeles – on võti maiseid naudinguid ületavale rõõmule ja selgusele. See vaikus vägi avab ukse hinge sügavusse, kus ootavad avastamist piiramatud rahu ja õnne varud.

SUMMARY

This work is about living in silence. Approach to it is through the inner and outer research - being silent, meditation and fasting. Silence is the lack of sounds, it is also stillness in speech, act and thought. Silence is something that heals. Stillness doesn't need anything but presence and time. Silence is a state of being where all - body - mind - speech - are united in one. When taking silence into two there would be inner and outer silence. Inner silence would be the silence in our mind. This could be achieved through different silence practices, for example meditation. Outer silence is soundless space around and the act of doing nothing, staying still. For this practice could be fasting, as body silence, supporting the mind's silence. It also has a healing effect to concentration and insomnia, lowers blood pressure and it raises awareness.

Silence is known by word, but not as a practice. It's a holy and still being, somewhat just existing. If people are feeling uncomfortable in silence then most likely they are uncomfortable with themselves. In silence one is meeting themselves while standing still and being silent just on their own. In their own mind, dealing with their inner room. Trying to practice that, it's understood how much attention it needs, one needs to let go of everything. Silence is not just being silent. Most of our talk is going on in our thoughts. The goal of the practice is to master the mind. Silence is achieved if the inner sounds/talks, thinking and outer sounds (talking and outside noises) cease to be. Then there is silence.

Meditation is the art of still and silent sitting, being fully present. Sitting in silence and noticing the mind, it's noted that everything that's experienced is a creation by the mind. People are the species who are capable of thinking about their thoughts while being aware of doing it. Importance is to learn to think well, so the act and speech would be good. Everything experienced has an understanding based on our state of mind. If one's being jolly in the moment the experience would definitely be more enjoyable than when they would be mad, then everything would upset them. Meditation is an act of letting go. It is a practice of mind silence, it is not silence itself. Its goal is to reach and evolve towards higher knowledge in the ethical mind.

Fasting is a method for healing physical and mental troubles. It is a free willed choice to not eat. Starving is when the body needs to eat but it doesn't. Rightly done physical fasting is also a mental fasting. Physical supports the mental and the other way around. One has to have both healthy to be actually healthy. Fasting is a physiological vacation for the organism to gain new life force. One could be fasting from anything, from food, sounds, thoughts and acts of doing. A big reason why most people are eating is to hide away from feelings or thoughts. But this is an unhealthy way to approach silence. Fasting is like body silence. The goal is to let the body heal itself. With fasting, the body will start to eject toxins, the digestion system can relax, blood is cleansing and the mind will get clear. The most common is water fasting that is done from 24h to 40 days. Fasting helps along to awareness opening and is one of the most powerful tools to physically heal. Solitude and fasting are effective means to support meditation that opens the way to the subconscious.

The trinity of silence – in the body, speech, and mind – is the key to joy and clarity that transcends earthly pleasures. The power of this silence opens the door to the depths of the soul, where boundless treasures of peace and happiness await discovery.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aarma, G. (2013). *Elutarkused Iraamat*. Tallinn: Kirjastus Pegasus.

Bartel, K. (1996) *Meditatsioon - mis see on? Tähtsamad tehnikad ja mida nendega saavutatakse*. Stuttgart: Kreuz Verlag

Blavatsky, H. P. (1877) *Isis Unveiled*. London: The Theosophical Publishing House.

Burnier, R. (2002) *Meditatsioon - tee sisemise rahuni*. Tallinn: Helena Petrovna Blavatsky Loož.

Brahmavamso, A. (1998) *The Basic Method of meditation*. Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.

Bregg, Dr. P. (1997) *Nälgimise ime Tervise võti II*. Tallinn: Eesti Taimetoitlaste Selts.

Cardenal, E. (1971) *Das Buch von der Liebe*. Saksamaa: Versandantiquariat Petra Gros GmbH & Co. KG

Cott, A. (1973). *Controlled Fasting Treatment for Schizophrenia*. ORTHOMOLECULAR PSYCHIATRY, VOLUME 3, NUMBER 4, 1974, Pp.301 -311. United States: W H Freeman & Co. (25.04.2024)

Chambers, O. (1937) *Palve. Mõtteid palve väest*. Inglismaa: Oswald Chambers Publications Association.

Cheval, B. Audrin, C. Sarrazin, P. ja Pelletier, L. (2017) *When hunger does (or doesn't) increase unhealthy and healthy food consumption through food wanting: the distinctive role of impulsive approach tendencies toward healthy food*. Online/ veeb: National Center for Biotechnology Information [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28455261/>] (6.05.2024)

Davids, T. W. R. (2013). *Dialogues of the Buddha. Vol. II*. Oxford: Pali Text Society.

David, C. A. F. R. Woodward, F. L. (2015). *The Book of the Kindred Sayings (Saṃyutta-nikāya). Vol II: The Nidāna Book (Nidāna-vagga)*. Bristol: Pali Text Society.

Dyer, Dr. W.W. (1976). *Your Erroneous Zones*. United States: Funk & Wagnalls.

Garone, S. (2021). *8 Physical and Mental Health Benefits of Silence, Plus How to Get More of It*. Online/veeb: Healthline. [https://www.healthline.com/health/mind-body/physical-and-mental-health-benefits-of-silence]

Gibran, K. (1997). *Prohvet*. Tallinn: HUMA

Grün, A. (2003) *Vaikimisest*. Saksamaa: Vier-Türme GmbH. Verlag.

Grün, A. (2002) *Paastumisest*. Saksamaa: Vier-Türme GmbH. Verlag.

Hanh, T. N. (2015). *Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise*. California: HarperOne.

Hodson, G. (1952) *The Kingdom of Gods*. India: The Theosophical Publishing House.

Jumala definitsioonist. Online/veeb: Oxfordi Inglise Keele Sõnastik. [https://www.oed.com/dictionary/god_n?tab=factsheet]

Jumala definitsioonist. India: Teosoofia Ühing. Online/veeb: [https://www.theosophy.world/encyclopedia/god]

Jürgenson, T. (1994). *Paastumine - on see imerohi?* Rakvere: Nelipüha Kogudus.

Jüssi, F. (2015). *Vaikuse maastikud: Fred Jüssi mõtteid*. Tallinn: Se&js kirjastus.

Kahn, A. (Auväärne Ṭhitañāṇa) (2021). *Meelerahu ja teadlikkuse loomine ning arendamine*. Aegna: Eesti Theeravaada Sangha.

Kahn, Andrus (Auväärne Ṭhitañāṇa) (2022). *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: Eesti Theeravaada Sangha.

Kahn, A. (Auväärne Ṭhitañāṇa) (2024). *Kommenteeritud Dhammapada*. Käsikiri autori valduses.

Krishnamurti, J. (1980). *Magnitude of the mind*. Inglismaa: Krishnamurti Foundation Trust.

Meele definitsioonist. Online/ veeb: Wikipedia. [<https://et.wikipedia.org/wiki/Meel>]

Mehta, R. (1957). *The creative silence*. India: The Theosophical Publishing House.

Nityasthananda, S. (2019) *The psychological aspect of spiritual life*. India: Advaita Ashrama.

Paoletti, P. and Ben-Soussan, T. D. (2020) *Reflections on Inner and Outer Silence and Consciousness Without Contents According to the Sphere Model of Consciousness*. Online/ veeb: National Center for Biotechnology Information. [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32903475/>] (28.03.2024)

Puddephatt, J. A. Irizar, P. Jones, A. Gage, S.H. Goodwin, L. (2021). *Associations of common mental disorder with alcohol use in the adult general population: a systematic review and meta-analysis*. Online/ veeb: National Center for Biotechnology Information. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9300028/>]

Shafer, R. (2021). *Staying a Man of Faith in Prison*. – *Prison Journalism Project*, Feb, 20 [E-ajakiri] <https://prisonjournalismproject.org/2021/02/20/shafer-faith-in-prison/> (04.05.2024)

Thakar, V. (1970). *Towards Total Transformation*. India: Vimala Prakashan Trust.

Vaikuse definitsioonist. Online/ veeb: Wisdom Library. [<https://www.wisdomlib.org/definition/mauna>] (6.05.2024)

Vaikuse definitsioonist. Online/ veeb: Wikipedia. [[https://en.wikipedia.org/wiki/Mauna_\(silence\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mauna_(silence))] (6.05.2024)

Vago, D. R. and Zeidan, F. (2018). *The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility*. Online/ veeb: National Center for Biotechnology Information. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866730/>] (7.04.2024)

Wilhelm, B. History. *Healthy roots and lasting success*. Online/ veeb: [https://www.buchinger-wilhelmi.com/en/geschichte/] (2.05.2024)

Williams, Dr. A. *Can Meditation make up for lost sleep?* Online/ veeb: Headspace. [https://www.headspace.com/articles/do-meditators-really-need-less-sleep] (23.04.2024)

Woodward F. L. (2001). *The Book of the Kindred Sayings (Samyutta-nikāya) or grouped suttas*. Oxford: Pali Text Society.

(2020). *UPAVAASA – LANGHANAM (FASTING)* Online/ veeb: HYN Himalayan Yoga Academy. [https://himalayanyoganepal.com/upavaasa-langhanam-fasting/]

LISAD

Ülevaade praktilisest protsessist: pildid ja video sissekanded 8 päevasest vaikus ja paastu perioodist ning kuvatõmmised kõikidest loodud teostest.

Praktilise osa loome on loodud ja esitatud sotsiaalmeedia instagrami keskkonnas, kuna see on tänapäeval üks kiiremaid viise inimesteni jõudmiseks, mis on ka eesmärk. Kokku tuli 49 postitust ehk sissekannet.

Veetsin kaks kuud võimalikult erakluses, samal ajal kirjutades lõputööd ning olles süvitsi sügavata temadega, hoides end võimalikult eemal inimestega suhtlemisest ning asjade tegemisest. Pühendumus ja tähelepanu olid vaid kooliga seotud tegemistel ning enese kasvatamisel.

Peale teoreetilise osa valmimist oli plaan oli teha kolm nädalat paastumist ning eraklust vaikus, reaalsus sellest oli seekord 8 päeva. Veetsin selle aja paastudes, mediteerides ja lihtsalt olles, eksisteerides. Päeva jooksul tegin vähemalt 6 poole tunnist meditatsiooni, ning lõpuks kokku 144 tundi paastumist.

Protsesi jäädvustasin iga päev uue energia ja uue ideega, midagi polnud eelnevalt läbi mõeldud.

Mõned detailid mida läbivamalt kasutasin olid lilled (uuesti sündimine, tärkamine, õitsema hakkamine), akt (hinge alastus, keha armastus, iseendaga mugavus), meditatsioonid (mis on videod).

Videotel on kasutatud filtreid ning muusikat, andmaks veel rohkem edasi tole päeva energiat. Näiteks tumedam - sisemiselt ebamugavam, roosa - endalgi nunnu mannatera tunne.

Vastavalt päeva temale on iga postituse juures ka vaikus - meditatsiooni - paastumise teemaline tekst või mõtlus.

Oli väga loomulik ja kerge tegemine, kui v.a vajadust sotsiaalmeediasse 'otseülekannet' teha mis on vastandlik aspekt üksinduse ja vaikus protsessis, kuna iga päev pidi ikkagi häält tegema.

DAY 1

9.05 75kg

Daily hours:

Meditated 1.5h

Fasting started 19.00

I was confused because a new routine came over. Thoughts are still going to my thesis and whether I missed something to write about. What soothes me is knowing that something was supposed to stay out right now, to be in the book later on.

The first day is just going to roll with solitude, half silence and cleaning up the whole apartment. Getting ready.

Being still and silent. With this state you are really who you are. The most as you can be in this human form. At that moment there is nothing (in sound, vision, act), but you. Nothing is affecting nor reflecting you. All there is - is you. The power of cleansing in this moment, so fully in the purest form. Oh how uncomfortable, until it really is not. Then you might find peace with yourself.

Not feeling that?

Think about this - nobody is coming to save you.



Emerged two photographs of a tulip, representing the yin yang, polarities to unity.

Representing the process that awaited me. The process of cleansing the presence.

DAY 2

Daily hours:

Meditated 2h

Fasting 24h

I talked with myself for the first hours in the day. After the first meditation it stopped most of it. It's been harder to meditate than I would've expected. Even so, I sit all the time and wait for the bell to ring. I had four half hour sittings.

On the first days it's natural to feel mentally weaker. I understand how I am wayy easier to manipulate right now. To have something to eat, to watch a movie, listen to music, read a book or have a cigarette. These are my 'self manipulative' bits and pieces. But why I feel the want for these things is because of habit. I was just reading every day and enjoying many different foods and all of a sudden, there was nothing. How to use this new time which is not giving in to all this absorption?

I try to flow with - if I get 'bored' I go meditate.

- I covered the mirrors, while seeing a self image is not important right now. While all the focus is inwards anyway, it's more important to feel the self image, than to see it.
- Made myself a drink with glauber's salt, to help the body for fasting. Beforehand I had a three day process of eating raw garlic before bed to kill the parasites and microbes.
- Put 17 stickers on the wall for each day, so I could see my process while moving them. Like X's on a calendar.



Autoportraits of the start.

DAY 3

Daily hours:

Meditated 3h

Fasting 48h

I've been in sync with the sun-clock for a while now, and it's the best source of energy. To become even more part of the unity of life. The purest form of sleep quality. When the sun is out and it's time to start with the new day, I don't feel lacking energy. Because of being in the flow with light-dark time of the day. I don't use an alarm, I wake up to the light of the sun. During the day I often felt nauseous. Luckily I didn't have to move myself. The less I do, the more I notice how much time there is. Took myself to the future for a moment and created a whole lot of anxiety. I feel that today is overall a more sensitive state of being. I had a meditation where I felt like I couldn't breathe. I started praying and not sure how long I was doing it for, but the smothering feeling left. I thought of the feeling that I was left with, and it was nothing more than a heartache. I weeped for a bit, feeling the ache in my heart. Realizing where it's coming from, to what the ache belongs to. I still had tension in my body so while being in my sitting position, I shooked myself all over and growled. Dealing and healing the bullshit, ladies and gentlemen.



Screenshot of a video of a meditation outside at 7a.m in the morning.

DAY 4

12.09 73.2kg

Daily hours:

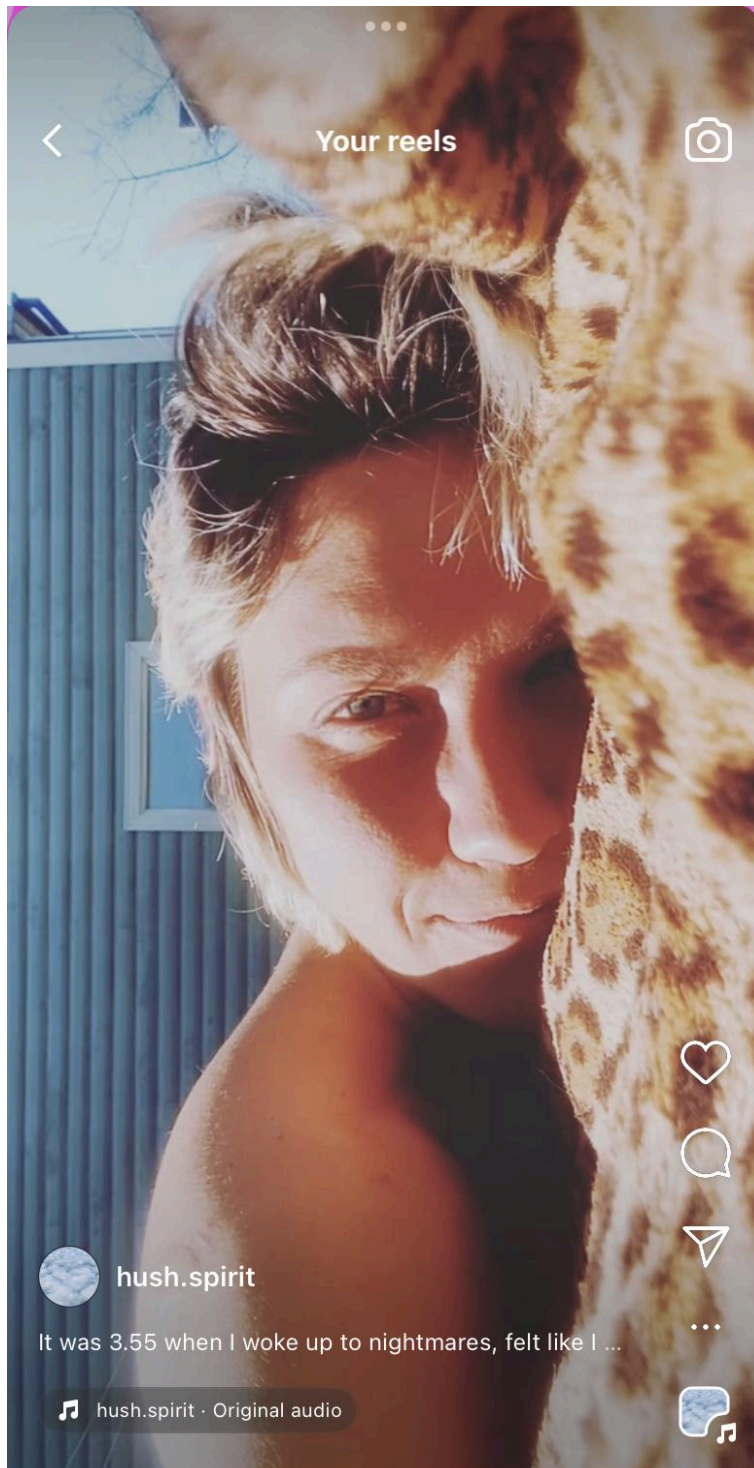
meditated 4h

fasting 72h

It was 3.55 when I woke up to nightmares, felt like I had just come from the party outside. Feeling all uncomfortable and sweaty. The sun wasn't even out yet. Really felt like now I got to relive it, not just feel it. The cold shower in the morning was as excruciating as the dreams. The whole process has felt like an eternity, or like it has already been at least a week. The bright side is that I've stayed in the moment as much as the time now feels eternal. Not so sunny side? I still have over two weeks. Or is this also the sunny side?

Talking about sun. I did half the meditations today outside in the sun. It was very intensively loud, the cars, the birds, people here and there, I heard what someone in the next door apartments were doing. I am becoming more and more sensitive every day, to everything. To the outside world as well to my inside world. I do not feel hunger nor the struggle to keep myself from doing things. But what I feel lacking is human interaction and contact. While it's not just the project here, I was staying away from it already before. For months I kept my socials as minimal as possible.

Hopefully I won't talk my friends to death when I come back. Maybe I don't even have a lot to say by then.



Screenshot of a video laying outside, giving the stillness. Had several meditations outside.

The sound was birds and the wind.

DAY 5

Daily hours:

meditated 3.5h

fasting 96h

I woke up feeling weak and dizzy. I remember in the early morning around 4, I stood up to open the window and almost fainted back into bed. Because the weather was grey and all, I luckily could fall back asleep easily. I felt the weather, It was cloudy and woozy and that's how I felt. Like I was full of clouds myself. Will it rain in me?

All my movements were ten times slower and aware. I spent most of my day laying in bed, just existing, thinking and not thinking. I've been a fainter my whole life (no one knows what's up with that - yes I've had plenty of scans and all), and I've learned my small tricks of sitting down or atleast go lower when I'm feeling weak. So if I would fall I wouldn't fall so high. What I did for that today is to increase my intake of electrolytes and go outside. Emotionally I was feeling very calm and focused. Mind clearance was bigger than the days before. Visually I felt even a bit trippy at some points, especially outside. The colours were more vibrant and it did seem a bit psychedelic.

I decided to allow myself to write and read. Mostly because I've had questions about myself and for research I have to read. Feels like an okay-enough thing to do in doing right now, while it gives me the opportunity to fix the self even more. It's been very interesting what is coming up, either in dreams or just from the heartmind.

ps: I will end the fast when my body tells me it's not okay. I will do it as long as I am actually feeling okay. A bit of light headedness is very natural in fasting. I have no plan to push myself over the limit in this case.



Autoportraits representing the mindspace had- dizziness, nausea.

DAY 6

14.05 70.6kg

Daily hours:meditated 3h

fasting 120h

I am starving. For people. For hugs and snuggles, oh what even was the physical touch. Talk and laugh and all that. How does it seem like forever ago??Also - I made a deal with myself two days ago, that if I really should faint I will give myself 1-2 days more with the fasting with feeling how my body is. Well, the same night I did faint, but again because I stood up too fast so I don't take it as a "real faint". But that noted, I did prepare for all that. I gathered different juices and smoothies to support me, because when coming out of the fast this is what you start with. So I was having a cup of sauerkraut juice for support. So let's see if that would help me to stay strong. There really isn't much use of me starving if I am always fainting. I am not in it to damage myself in any way.

I felt warmer than all the days before. It's a different kind of coldness from fasting. Like the cold is in your bones, mostly your hands and feet are always cold. Not too bad but still, I have to keep myself clothed up always. That's why I love that the sun is out, I can go and absorb the warmth. Also warming myself with hot water, either drinking it, warming my hands in hot water and having a hot shower in the evenings before bed. Still, it's not my first rodeo.

At one moment out of nowhere I felt super euphoric, like I could cry and laugh and all that at the same time. I was bubbling with so much love and warmth I was shivering all over. It was awesome to feel all this but I still took myself to grounding it down.

And I met a thought that came to me several times now. It is way more difficult to do something that I sort of "have to" do. Because this project right now is also a part of my thesis, so it feels like an obligation as well. Not just an enjoyment of meditation and silence. But a bit of a forced concept. It's never been this difficult.



Screenshot of a meditation outside at 6a.m in the morning.

DAY 7

15.05 69.1kg

Daily hours:

meditated 2h

fasting stopped

So about fasting. First of all - the difference between fasting and starving. They both mean staying away from food (or whatnot you choose). In fasting you starve voluntarily for physical and/or mental health benefits, in starving you are lacking food when your body would actually need it. People think we have to eat every day several times a day. We don't. It's a habit.

It's maybe something that is not so well known about me, but.. I am a bulimia-anorexia combo survivor. It was one of the several reasons for hospitalization I had back when I was 17. At my lowest point I weighed over 20kg less than I am now. What it means is a distorted self image seeing yourself as forever-fat, no matter what you weigh. And it's not like the household where I grew up was exactly loving. So how would have I known how to love myself? Most of the words I heard from my parents (they didn't live together) were either 'what is wrong with you' or 'why don't you look like them'. I still hear my mum asking if I gained weight or "oh no you look so skinny!" So nothing is ever right, in her eyes there is always something off-up-or-down. Doctors were not what healed me from it. It took great courage to step up to those words, to understand that it's just my parents who don't know how to love me the right way. Years later when I confronted dad he told me it was just a joke. A "joke" that I still talk about in therapy, it's been 14 years. It's like carved in me. I didn't do it for health benefits back then. I did it to look better -> to have more friends -> to feel accepted -> to feel loved.

How I dealt with all that is that I found my self love and respect for myself. I confronted people and didn't allow body-shaming to happen to me. I have walked away or stopped conversations so many times because of the disrespect I was given. It's my choice to feel good. People will treat you the way you let yourself be treated.

I healed from the toxic part when I found meditation and silencing my mind. It gave me great strength to see myself just as I am. Accept myself and c h a n g e if I don't like something. Not because they didn't. I created myself toward what I desired to be. Without all the outside

noise and words. I started to understand the power of fasting, how it can be more than starving myself. It's a beautiful ancient spiritual practice. Most of the religions have fasting in their practices as getting closer/ connected to God. Purifying one's presence.

Note to everyone - never body shame anyone ever.



Representing fasting and body image with showing self with nude photography.

DAY 8

How I really feel?

I am wayyy better at writing so let me tell you.

Oh I feel all. I firstly felt disappointed in myself. I felt like I failed, like I would've failed the whole thing. I sat and cried in the shower because of that. I thought I was weak because I needed people. I thought I was weak because I am human! Well that is bullshit but that was a cry.

I cried because I thought I was not as strong as I thought I would be.

But nah.

I didn't fail anything. I succeeded as much as I did. It's already a success to start.

So what if I didn't succeed with the goal right now? Maybe it's just like a pitstop. I am having my rest, and trying again. It's not a goal to achieve right away. Like with fasting - you never start with a week. This is not good, this would be starving. Your body would be "what the fuck" because they have never done it. It's like you're going to run a marathon with the first run, without any practice. You start with one and three days for a while, then seven to ten, and so on. I guess I'm still at seven. It's okay, it is what it is. At Least I am on the road.

I felt I didn't like the pressure of social media, it wasn't right to be here in any way. It gave me pressure to "to get it right". Even if I didn't think about it, I see it looking back. I have done the processes quite a few times already, I have never really shared like this. Or maybe shared later. Right now I have to do it now. That was the project I chose for myself. A documentary of the process of solitude and fasting. And I did achieve it. Because I did document it. All these past months are here. It's all part of the process.

And what I didn't like about the social media part is that it grew on me. It made itself important because I had to use it every day. That's something that has never been in my life. That social media is somehow important enough to affect my being. It wasn't a pure experience because there still was interaction with the outside world. And this still took my attention. That I had to save it somewhere like this. Well it was my first time to share like this so I think it's fine.

Because it was schoolwork, it felt like it was forced on me. It was a journey of self healing but in my mind, without noticing, I had put school first. Like this project was a schoolwork before it was self healing. It was supposed to be a self healing project that I did for school, not a school project. It's a deep path and you can't just force it on. When you force something there comes resistance. Where there is resistance, there is no flow.

And I did heal, big time. I am much stronger than I was before.

It was beautiful. Is beautiful. Isn't it more beautiful to love yourself more than a project?

What did I gain from all that?

- body silence
- back to my most loved weight
- nine cool questions to sit with
- new stuff for therapy
- several deep realizations of self
- clear understanding of how I actually feel about some things
- got a clear sight of myself deeper, what stills needs care inside
- and more strength than I had before

As I've said before, it felt like eternity and even looking back now, it feels like it. It was gracious being in eternity, it's my favourite timezone. Everything is forever. You are everything, and you are forever.

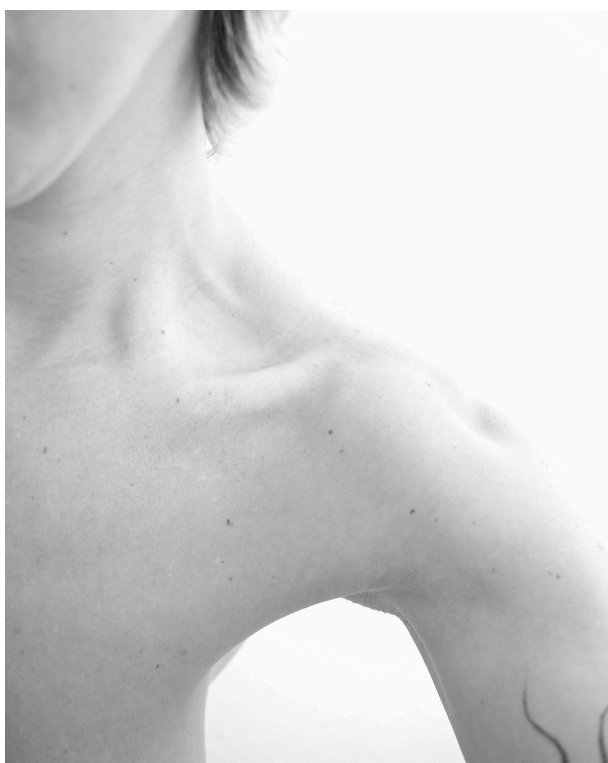
I love myself so very much, thank you.

I bow to you all.





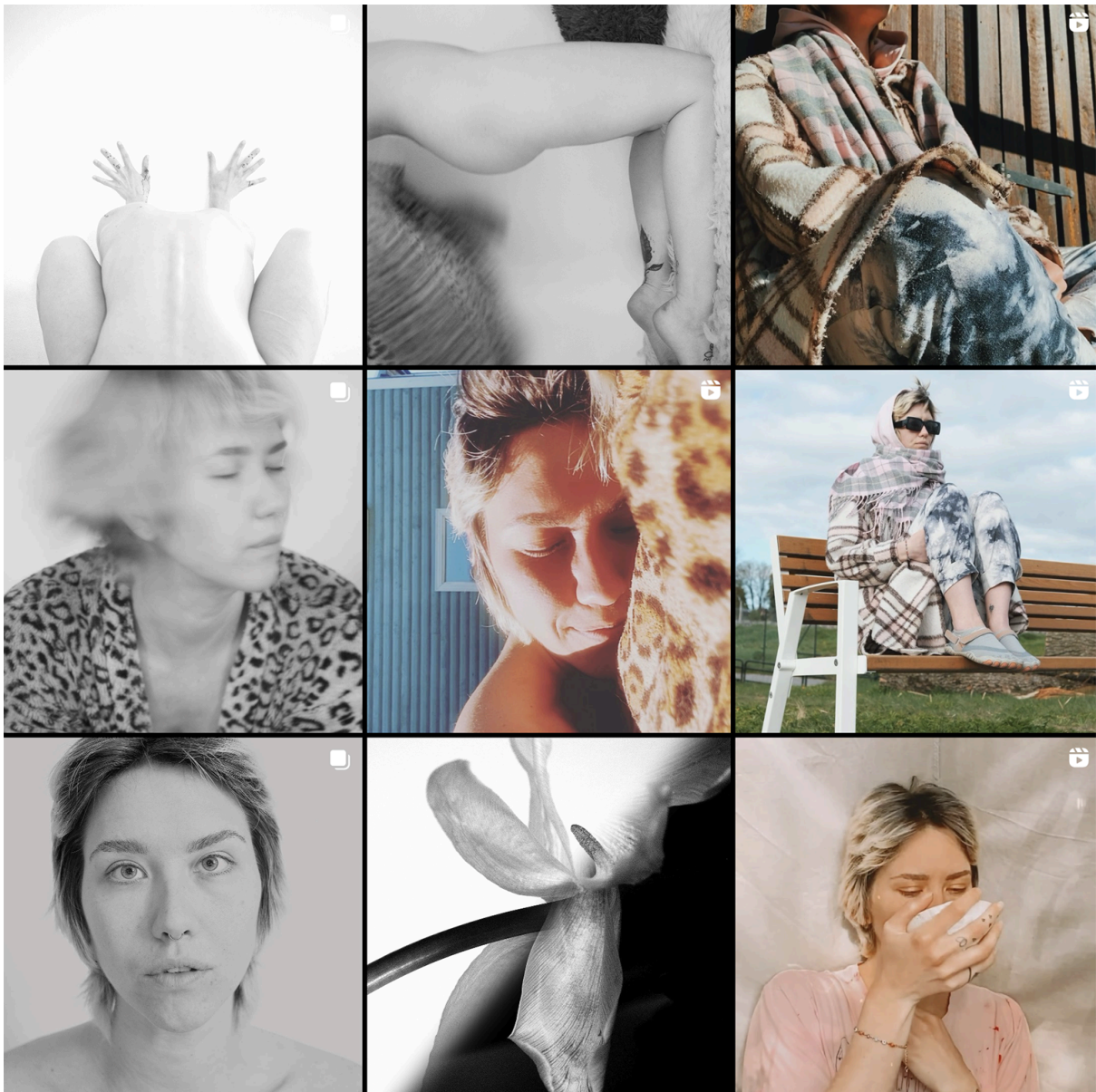


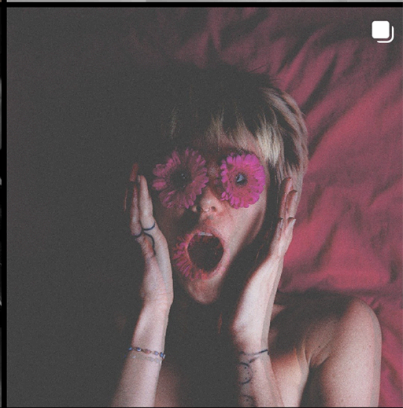
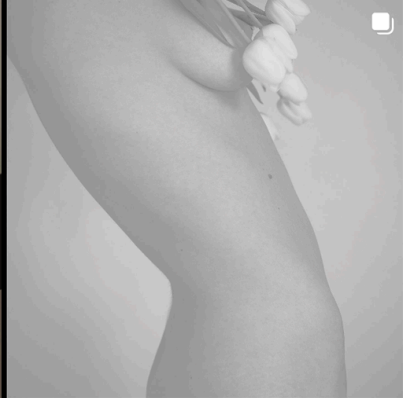
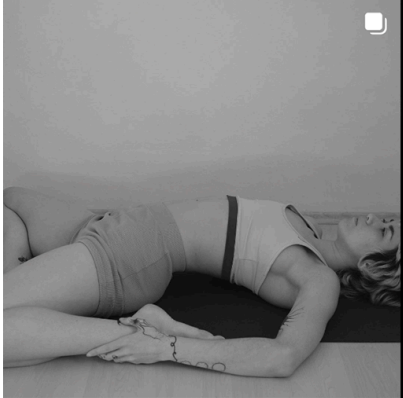
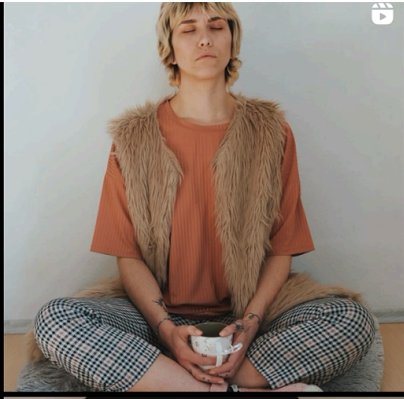


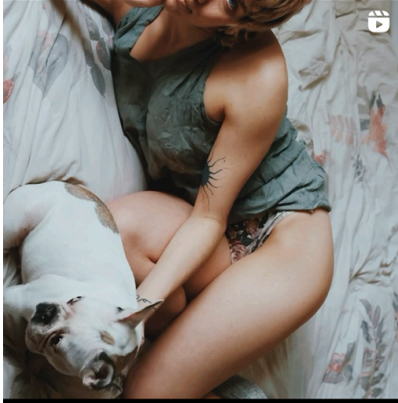
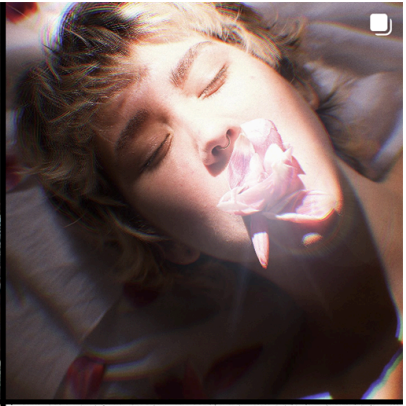
Autoportraits of the end. Representing the realest form in nude. Being as light as I really felt.
But also so tired of the work done. Giving out love to myself to celebrate myself and also
console,

I wasn't a failure.

Kuvatõmmised kõikidest töödest:







Love yourself on your good days.
Love yourself more on your bad days.
Just love yourself.



