

INIMELU EESMÄRK ON OLLA ÕNNELIK, OLLA ELUS EDUKAS¹

TEMA PÜHADUS XIV DALAI-LAAMA

Usun, et inimühiskonna arengu põhitegur on inimese mõistuse areng. Haridusasutused on seega kõige olulisemaks teguriks inimeste arendamisel.

Olen tähele pannud, et tänapäeva haridussüsteem pöörab palju tähelepanu teadmiste, mõistuse arengule, ent vahel näib, et südamesoojuse arendamisele ei pöörata piisavalt tähelepanu. Selle tulemusena võib mõnel maal näha, et kuigi majandus ja haridus on väga kõrgel tasemel, on ühiskonnas kuritegevus suur ja veelgi kasvamas, eriti noorte seas. See näitab minu arvates, et tänapäeva haridussüsteem on unarusse jätnud inimlikud põhiväärtused ehk hingelise kasvatus.

Tuhatkond aastat tagasi, kui lääneriikides hakati looma eraldi õppeasutusi, olid kirik ja perekond need, kes hoolitsesid hingehariduse eest. Vastloodud haridusasutuste ainus ülesanne oli anda teadmisi. Seega olid kõlbeline või hinge-

¹ Tema Pühaduse XIV dalai-laama loeng Tartu Ülikooli aulas 20. juunil 2001.

line areng ja haridus omavahel tasakaalus. Kummagi poole eest kandis hoolt vastav institutsioon.

Hiljem, aja möödudes kiriku mõju vähenes ja ka perekondlikke väärtusi hakati vähem hindama ja selle tulemusena ei ole kedagi, kes kannaks tõsisemalt hoolt kasvataste moraalse või eetilise külje eest.

Rõhutan alati, kui tähtis on, et vaimne või hingeline ja materiaalne areng oleks tasakaalus. Tänapäeva haridus keskendub peamiselt ainetele, mis on vajalikud materiaalseks arenguks. Vaimne pool on aga mõneti unarusse jäetud.

20. sajandit võib inimkonna arengus pidada üheks kõige tähtsamaks. Selle sajandi jooksul eksperimenteeris inimkond paljude erinevate ideoloogiate ning poliitiliste, majanduslike ja valitsussüsteemidega, sh katsetas ka jäika totalitaarset süsteemi.

Samuti leidis inimkond teaduse ja tehnika arengu läbi tohutu energiaallika tuumaenergia näol. Ent siis hakati seda teaduse saavutust kasutama hävitamise otstarbel. 20. sajandil sai kahe maailmasõja ajal hukka suurim arv inimesi.

Samuti arvan, et inimeste seas valitseb liiga suur ahnus. Soov võtta loodusvaradest kõik, mis võtta annab. Osalt selle tulemusena on keskkonna seisund hakanud halvenema. Teiseks teguriks on muidugi ka rahvaarv. Minevikus tundus, et emake Maa suudab sellise loodusvarade ekspluateerimise välja kannatada. Tänapäevani sümboliseerib emakest Maad roheline värv. Siis aga viidi loodusvarade ekspluateerimine maksimumini ja nüüd on Maa jõudnud staadiumisse, kus ta ei suuda enam keskkonnale tekitatud kahju loomulike protsesside teel heastada, ja seetõttu on Maa hakanud andma hoiatussignaale.

Tänapäeval ennustavad paljud teadlased, et kliima soojenemine on muutumas väga tõsiseks probleemiks. Minu arvates sünnib kõik seetõttu, et meil puuduvad teatavad kõrbelised või vaimsed põhimõtted.

Võime ka näha suurt lõhet rikaste ja vaeste vahel nii globaalselt kui ka ühe riigi piires, ning see lõhe on veelgi

laienemas. Võtkem näiteks Ameerika Ühendriigid, mis on majanduslikult võimsamaid riike, väga rikas ja ka tarbimiselt kõige ees. Üks mu sõpru ütles, et miljardäride arv on seal viimase 10-20 aasta jooksul oluliselt suurenenud. Samas on rahvastiku vaesem osa endiselt vaene ja vahest koguni veelgi vaesemaks jäänud.

Globaalselt võttes valitseb põhjapoolsetes riikides jõukus ja koguni üleküllus, samas kui lõunapoolsemates riikides tullakse vaevalt ots otsaga kokku. See pole mitte üksnes kõlbeliselt vale, vaid põhjustab probleeme ka praktikas.

Moraalselt võttes oleme kõik inimesed ja meil kõigil on sama õigus — õigus olla õnnelik. Meie planeet on meile kõigile ühine. Kui aga ühel pool planeeti valitseb üleküllus ja raiskamine, ent sama planeedi teisel poolel peavad inimesed lausa nälgima, on see kõlbeliselt täiesti vale.

Mulle näib, et tänapäeval puudub inimkonnal ühine vastutustunne ja vaimne, hingeline lähenemine. Mida see tähendab?

Olen arvamusel — ja seda arvamust jagavad ka paljud teised —, et sel sõnal on kaks tähendust: ühelt poolt tähendab see vaimulikkust, religioosset usku, teises tähenduses pole sel aga religiooniga midagi pistmist, vaid see seisneb inimeste heade kõlbeliste omaduste äratundmises, arendamises ja tugevdamises. Nendeks omadusteks on inimlik soojus, sallivus, andestus, rahulolu, enesedistsipliin, tõearmastus, ausus. Need on inimlikud põhiväärtused.

Miks nimetatakse neid inimväärtusteks? Usun, et inimeselu eesmärk on olla õnnelik, olla elus edukas. Et olla õnnelik ja edukas, on need inimlikud omadused pikemas perspektiivis hädavajalikud. Kui säilitada südamlikkus, lahkus, inimlik soojus, toob see isenesest kaasa sisemise rahu tunde, sisemise jõu, enesekindluse, ning samas hirm ja ebakindlus vähenevad automaatselt.

Rahulikuma meelega võib aga kasutada üht olulist osa inimloomusest, mis on võimeline vahet tegema lühema-

ja pikemaajaliste, laiemate ja kitsamate huvide vahel. Kui meie meel on rahulik, võime neid õigesti hinnata.

Ehk teisisõnu, kui meel on rahulik, näeme asju nii, nagu need tegelikkuses on. Kui meel on ärevil, ei suuda me tegelikkust õigesti näha, sest liiga palju on emotsioone. Seega ei suuda me langetada objektiivseid otsuseid. Seega on rahulik meel ülimalt tähtis, et inimõistust võiks õigesti kasutada või et see võiks korralikult funktsioneerida. Ja seetõttu on kaastunne ja inimlik soojus väga oluline.

Ka tervise seisukohalt on rahulik meel oluline. Kui meel on väga ärevil, rikub see tervist. Seega on äärmuslik enesekeskus tervisele väga kahjulik.

Ühel tervishoiualasel sümposionil New Yorgis näitas keegi teadlane oma uurimuse tulemusi, mille kohaselt inimesed, kes kasutavad tihti sõnu “mina”, “minu”, “mind” on enam alati südamerabandusele. See on ka loogiline: kui kogu meie meel keskendub väga kitsale alale, näib ka pisim probleem talumatult suur.

Kui aga mõelda kogu inimkonnale, lähtuda universaalsest vastutustundest, avardada oma vaadet, tunduvad ka suuremad probleemid tühised. Südamlikum, kaastundlikum hoiak on kasulik tervisele ja meile endile. Seega on kaastundlik suhtumine hädavajalik, et olla õnnelik.

Üks suuremaid takistusi kaastunde arendamisel teiste vastu on vihkamine. Tavaliselt arvatakse, et negatiivsed emotsioonid on meelega loomupärane omadus. Nüüd aga on uurimuste tulemusena selgeks saanud, et osa emotsioone avaldab tervisele halba mõju. Seetõttu on vaja neid emotsioone täielikult analüüsida, et mõista, millised neist on meile kasulikud, millised kahjulikud.

Omadusi, mis on konstruktiivsed, positiivsed, meile kasulikud, tuleks teadlikult kasvatada, neid aga, mis on meile tervisele kahjulikud, tasuks vähendada. Nagu näiteks vihkamine, mis on kahtlemata äärmiselt hävitav ja kahjulik meelerahule, aga ka tervisele. Teades nende negatiivsete emotsioonide kahjulikkust, arendame endas välja

teatava tõrjuva hoiaku nende suhtes, hoiame neist eemale.

Tihti oleme seisukohal, et viha kaitseb meid. Probleemide või traagilise olukorra ees seistes või kui keegi meid ära kasutab, tärkab meis viha, mis kaitseb ja aitab meid, annab lisaenergiat, annab julgust juurde, ja me leiame, et see on hea.

Lähemalt analüüsides näeme aga, et vihast saadud energia ja julgus on pime. On raske öelda, kas see energia on konstruktiivne või destruktiivne. Vahel, kui tärkab liiga suur viha, võib see viia enesehävituseni. Sama sünnib ka ühiskonnas.

Teisest küljest aga, kui me analüüsime olukorda ilma viha ja vihkamiseta ja leiame, et olukord nõuab vastu-meetmeid, siis tuleb need ka tarvitusele võtta. Vastu-meetmed, mis ei ole ajendatud negatiivsetest emotsioonidest, võivad olla tunduvalt efektiivsemad. Nii et viha — ja eriti vihkamine — on täiesti asjatu emotsioon, millest pole mingit kasu.

Kui analüüsime ja teadlikkuse läbi teadlikult vähendada neid negatiivseid emotsioone ja kasvatada positiivseid, muutub meie igapäevaelu kindlasti rahulikumaks ja õnnelikumaks ja me võime oma mõistust paremini kasutada.

Vaadeldes kõiki negatiivseid tagajärgi, mis minevikus on hoolimatusest sündinud, mõistab kaastundlik inimene, et sõda on üks mõttetu nähtus. Mina olen seisukohal, et sõda on lausa vastastikune hävitamine.

Ka praktilisel tasandil on tänapäeva maailmas kõik omavahel seotud, nõnda et kontseptsioonid nagu “meie” ja “nemad” on muutumas mõttetuks. Kogu maailm on osa meist endist. Sellistel asjaoludel tähendab oma naabri hävitamine tegelikult iseenda hävitamist. Seega on sõda oma aja ära elanud arusaam.

Lastes aga vihal ja vihkamisel võimust võtta, paistab, et vaenlase hävitamine tähendab võitu, mis pakub meile suurt rahuldust. See tuleneb piiratud suhtumisest. Laiemast pers-

pektiivist, vaadates asju sellistena, nagu need tegelikult on, on sõda täiesti oma aja ära elanud nähtus.

Mis puutub keskkonnahoidu, siis kui me ei hooli mitte üksnes enesest ja praegusest ajast, vaid ka tulevikust ja teistest kaasinimestest, tärkab iseenesest soov hoida oma kodu, oma planeeti. Automaatselt tärkab ka mure lõhe pärast, mis valitseb rikkaste ja vaeste vahel. Kõik see tekib iseenesest, kui olla kaastundliku hoiakuga ja vaadelda asju laiemalt, kogu inimkonna huvide seisukohalt.

Usun, et demokraatlikus, avatud süsteemis on väga oluline ka tõearmastus ja ausus. Kui olla aus ja mitte midagi varjata, võid alati olla õnnelik ja suhelda kaasinimestega usalduse pinnalt. Kui me ei ole igapäevaelus avatud ja tõemeelsed, on väga raske saavutada teiste inimestega teineteisemõistmist.

Olen öelnud, et demokraatlikus riigis on meedial täita väga tähtis roll. Esiteks peab meedia andma inimestele teada, mis on õige ja mis vale ja mis tegelikult toimub. Teiseks on meedia kontrollivaks või uurivaks jõuks, mis aitab kujundada tervet ühiskonda. Igas valdkonnas, olgu poliitikas, äris või usuelus, on meedial eriline ja tähtis ülesanne terve arengu tagamisel.

Kui mis tahes valdkonnas — ka religiooni alal — juhtub midagi negatiivset, peaks meedia selle avalikkuse ette tooma. Vahel ütlen naljatamisi, et meediainimestel peab olema pikk nina nagu elevandi lont ja nad peavad igal pool ringi nuuskima — tingimusel, et nad on tõetruud ja ausameelsed.

Need on inimlikud põhiväärtused. Niikaua kui oleme maailma kodanikud, osa inimkonnast, on need väärtused õnneliku elu ja terve ühiskonna jaoks väga olulised, olenevata sellest, kas kuulume mingisse usku või mitte.

Tahaksin öelda siia kogunenud akadeemilisele seltskonnale, et te oma mõistust arendades hoolitseksite ka hingelise külje eest. See ongi ilmalik eetika.

Üliõpilane, kes tuleb õppeasutusest, kus hoolitsetakse mõlema külje, nii hingehariduse kui teadmiste eest, on

elus ise õnnelikum, rahulikum. Kui olla ise rahulikum ja avatum, võib anda suurema panuse ühiskonna hüvanguks. Ja kindlasti leiab nõnda rohkem tõelisi sõpru.

Sellisel inimesel aga, kes on küll väga kõrgelt haritud, ent kel puuduvad need inimlikud väärtused, on väga raske sõpru leida. Ta jääb alati üksildaseks, seltsiks üksnes tema suured teadmised. Teadmised üksi ei saa meile inimlikku soojust anda, inimlik soojus on aga igapäevaseks õnneks väga oluline. Seepärast peavad inimlikud väärtused ja teadmised käsikäes käima.

Tahtsin jagada teiega neid mõtteid. Kui leiate, et mu jutus oli iva, mõelge selle üle sügavamalt järele, uurige ja katsetage ise.

Vaadake, kas tunnete end õnnelikumana, kui olete kaastundlikumad või kui teie meel on ärevil. Nõnda omandate rohkem kogemusi emotsioonide maailmas.

On palju erinevaid mõtteid ja emotsioone, mõned neist väga positiivsed, teised äärmiselt negatiivsed. Õppige nende vahel vahet tegema ja seejärel vastavalt sellele tegutsema.

Kui aga leiate, et mu jutt ei pakkunud huvi, siis lihtsalt unustage see.

Inglise keelest tõlkinud Kai Vassiljeva.