

# Mis on *wabi sabi*?

**W***abi sabi* on *zen*'i kunstiline väljendus. Need kaks moodustavad koosluse, kus *wabi sabi* aitab inimesel *zen*'i mõista ja praktiseerida, samas kui *zen* pakub inspiratsiooni ja loob sobiva meeleseisundi *wabi sabi* vormide loomiseks.

Algselt oli *wabi sabi* eesmärk mediteerimiseks sobiva keskkonna loomine. *Zen*'i harrastaja võis kõndida läbi aia, mis kutsus esile sisevaatluse ja endassesüüvimise meeleolu, ning siseneda teemajja, mille õhkkond soodustas meelte tühjendamist, nii et ta sai täielikult süüvida teetseremoonia tegelikkusse. Tseremoonia käigus kasutatud esemed süvendasid seda protsessi veelgi, nii et tulemuseks oli täielikum vaimne vabanemine.

Nagu tänapäevalgi, rakendati *wabi sabi*'t tollal eldkõige aias, kodus ja sisustuses, olgugi et selle juhtnööre võis laiendada kõigele. Tänapäevases kontekstis kasutatakse seda selleks,

et aidata inimestel tüünema ja rahulikuma koduse õhkkonna kaudu liikuda lähemale käesolevas hetkes elamisele. See aitab muuta oma kodu rahusadamaks keset tänapäeva elu pingeid.

## *Zen*

*Wabi sabi* mõistmiseks on esmalt vaja võtta omaks *zen*'i filosoofia. *Zen*'i õpetatakse sageli mõistatuste ja müstiliste ütluste vormis, muutes selle subjektiivseks ja avatuks isiklikele tõlgendustele. *Zen* on miski, mille pead ise enda jaoks avastama.

Minu praegune tõlgendus on järgmine: lastena elame, justkui elu oleks mäng. Me mängime ja saame selgeks mängureeglid. Kõik mänguväljakud on täis lapsi, kes mõtleavad välja reegleid ja toimivad nende järgi. Me laiendame sellise käitumise sotsiaalsele suhtlusele, tööle ja iseendale.



Täiskasvanuna jätkame kindlate reeglite järgi elamist ja mängime mängu, mille eeldame olevat tagajärjed. Neist levinuim on karjääri-mäng. Me töötame, püüame olla teiste jaoks kasulikud ning allume firma või asutuse seatud reeglitele, oodates selle eest tasu – maja, autot, puhkusereise.

Samasugust mängu saab mängida kõigega ning kummalisel kombel kehtib see üsna rangelt ka paljude *new age*'i või spirituaalsete tegeluste puhul. Sellisel juhul võetakse omaks uus õpetus, et saavutada midagi ihaldusväärset – suurem heaolu või spirituaalne üleolek.

Kui väljud sellest mängust ning elad ilma eelarvamuste, ootuste või oletusteta, sisened *zen*'i seisundisse. Tegemist on mittehinnangulise hoiakuga, milles uudishimu, imestus ja huvi ergutavad avatud, kahtlevat vaimu ning milles puuduvad kindlaksmääratud tulemused.

*Zen*'i filosoofia vaimus meeldib mulle mediteerida oma surma teemal. Ma näen end lamamas ja väsinuna, justkui oleksin vajumas sügavasse unne, ent samal ajal tunnen rahulolu ja soojust; minu elu tundub täielik. Kui olen nendest tundmustest haaratud, lasen oma vaimul avaneda ning hakkam mõtlema sellele, mida ma pean praeguse ja selle kujuteldava hetke vahele jääva aja jooksul tegema, et siis end niimoodi

## LAPSEPÕLVE TAJUD

*Zen*'i mõtlemise järgi pärineme kõik hingede maailmast ning materialiseerume sünni kaudu. Materialisatsiooniprotsess on kõige aktiivsem eostamise hetkest kuni esimeste eluaastateni. Oma esimeste elukuude jooksul näevad ja tajuvad lapsed endiselt spirituaalset energiat. Sageli panen tähele, et väikelapsed vaatavad minu peast veidi kõrgemale ja külje peale. Minu lapsed ja paljud teised, keda olen jälginud, joonistavad enamasti oma piltides inimeste pea ümber kollase nimbuse. Üks osa vananemise protsessist on selle spirituaalse maailmaga taas ühendusse astumine, et me saaksime surres sujuvalt spirituaalsesse seisundisse üle minna.

tunda. Ma kutsun endasse mõtteid; mõnikord need tulevad, teinekord mitte. Mõtte tekkides jätan selle meelde ja lasen sel edasi areneda.

*Zen*'i mõtlemise järgi peaksime teadvustama oma surelikkust ja aja möödumist, kuna see tagab, et võtame elust täiel määral osa.

## *Wabi sabi*

Sõnade „wabi” ja „sabi” tähendus on kujunenud paljude sajandite jooksul ning liidetuna omandavad need veel uusi tähendusi. Nagu *zen*'i mõtlemises üldse, on tähendus subjektiivne ja allub eri tõlgitsustele.

*Wabi* all võib pidada silmas eluviisi, mis on lihtne, mittematerialistlik, vähenõudlik, tänulik ja läbimõeldud. *Wabi* inimene on õnnelik väga vähese üle; ta on oma enesemääratlemises ületanud vajaduse ainelise rikkuse järele.

*Sabi* võib tähendada eseme mööduvat, eale vastavat väljanägemist, mis kõneleb tema minevikust. See võib olla vana nahkjaki vanadusläige, murenenud kivi või kuivanud puit. *Sabi* väljendab aja möödumist ning on varjutatud nukrusest, võib-olla ka igatsusest lapsepõlve muretuse järele.

Üheskoos tähendab *wabi sabi* loogiliselt võttes lihtsat elu aja möödumise kontekstis, kuid ma jätan sulle vabaduse nende sõnade tähenduses seda raamatut lugedes ise selgusele jõuda.

# Milleks on vaja *wabi sabi*'t?

**W***abi sabi* eesmärk on elada oma elu täiel rinnal. Meis kõigis on võime hinnata käesolevat hetke; me suudame olla õnnelikud ja rahulolevad asjaoludest hoolimata. *Wabi sabi*'ga tegelemine aitab sul nautida ka kõige väiksemat pisiasja.

*Wabi sabi* põhimõtteid kasutades saad luua oma kodus uue atmosfääri ning see aitab sul end teisiti tunda. Mida enam aega selles õhkkonnas veedad, seda rohkem mõjutab sind selle energia, mis avaldab lõpuks mõju ka sinu südamele ja vaimule.

Kuigi traditsiooniliselt peetakse *wabi sabi* all silmas teatud lähenemist kunstile, asjadele ja sisekujundusele, võib see olla abiks kõigis eluvaldkondades. *Wabi sabi* mõtteviis laseb sul olemasolevat parimal viisil ära kasutada, selle asemel et sõltuda oma heaolus välistest asjaoludest.

*Wabi sabi*'ga tegelemine on pannud mind maailma veidi teise pilguga vaatama. Ka sina võid avastada, et näed sind kunagi ärritanud asju uues valguses. Võid leida uusi külgi argisena tundunud tegevustest ning suhtuda inimestesse suurema kannatlikkuse ja mõistmisega. Ei ole võimalik ette teada, milline on sinu reaktsioon, kuid mina olen avastanud, et minu eneseteadvuses ja mind ümbritsevas leiab aset järkjärguline muutus. Mul oleks justkui veidi rohkem aega ning ma püüan iga kogemuse muuta võimalikult kvaliteetseks. Ma tahan avastada ja nautida sügavamaid kogemusi. Ma tahaksin mõelda, et kohtlen inimesi suurema empaatiavõimega ning olen leplikum ja mõistvam. Selle tulemusel on minu suhted jõudnud uuele tasandile.

## Ohjade haaramine

Üks *zen*-mõtlemise eeliseid on see, et see võtab jõu pealesurutud uskumustelt, ideoloogiatelt, doktriinidelt ja arusaamadelt ning laseb inimesel taas haarata kontrolli oma elu üle. *Wabi sabi* kodus elamine tugevdab tunnet, et reegleid ei ole ning et kõik leiab aset sinus eneses. Sul on võimalik vabastada oma mõistus ideedest, mis piiravad sinu mõtlemist. *Wabi sabi* hoiak süvendab sisemist jõudu, enesetunnetust ja mõttevabadust. *Zen*'i isiksus on iseseisev inimene, kes ei ole siia-sinna tõugatav trendide, kuulujuttude, moodide ega teiste inimeste mõttekäikude poolt.

## Täielikum õnn

*Wabi sabi* peamine eesmärk on elada oma elu täiel rinnal. *Wabi sabi* ümbruses on lihtsam hinnata käesolevat hetke ning õppida nautima elu lihtsaid võluisid. Kui leiad näiteks niisama palju naudingut omavalmistatud lihtsast tervislikust einest kui gurmeelõunast kallis restoranis, tunnend end vähema vaevaga hästi. Sa ei pea oma õnne nimel nii palju tööd tegema. *Wabi sabi* seisneb võimes tunda rõõmu olemasolevast – mitte selles, kui palju vajad õnnelik olemiseks.

Õnn sõltub sinust endast. Sul on võimalik tunda end sagedamini õnnelikuna, hoolimata sellest, mis sinu ümber toimub. See on parem kui sõltuda oma õnnes välistest asjaoludest ja teistest inimestest. Ebatäiuse hindamine ja ilu leidmine kõiges aitab sul leida meeldivaid asju iseendas, nii oma väljanägemises kui iseloomus.

Vananemise väärtustamine ja surmaga leppimine aitab vähendada hirmu, ärevust ja masendust. Kaduvus tuletab meile meelde meie enda üürikest aega sellel planeedil ning kannustab meid igast hetkest rõõmu tundma.

## Edasiliikumine

Me võime kergesti leida end olukorrast, mis meid enam ei rahulda. Ma olen märganud, et tihtilugu jäävad inimesed kinni asjadesse, mida peavad oma elu kõrgpunktiks – pidutsemise periood pärast

kooli lõpetamist, uue karjääriga seotud hüvede nautimine või rikkuse esmakordne maitsmine. Mõnikord jäävad inimesed nende kõrgpunktide külge sedavõrd kinni, et need kujunevad nende elu peamiseks mõtteks, olgugi et elu ja maailm on edasi liikunud. Sellised kõrgendatud perioodid võivad inimest tagasi hoida või äärmuslikel juhtudel olla isegi hävitava toimega. *Wabi sabi* võib aidata sul vabaneda nendest pealiskaudsetest meelelahutustest ning muuta lihtsamaks üleminekut uutesse eluetappidesse, et saaksid elu avaramalt kogeda.

Järgides *wabi sabi* arusaamu, lepid hõlpsamini sellega, et miski ei ole täiuslik ega täielik ja et miski ei jää püsima. See õpetus ei sisenda negatiivseid tundmusi, vaid imetlust, uudishimu ja tänulikkust, ning viib su lähemale loodusele ja selle rütmidele.

## Avaram elu

Liigsed eelarvamused võivad muuta sinu maailma kitsamaks. Sinu mõistus tõrjub eemale asjad, mis ei sobitu sinu uskumuste süsteemi. Näiteks kui tänava kohal lendaks roosa elevant, näeksid seda küll silmadega, kuid sinu mõistuks blokeeriks selle vaatepildi. Seevastu laps registreeriks nähtu, kuna teda ei ole mõjutatud uskuma, et lendav roosa elevant on võimatu.

*Wabi sabi* meeleseisund aitab ümber pöörata rangete tõekspidamiste kujunemise protsessi ning avab sinu vaimu taas uutele võimalustele; see laseb sul näha maailma tervikuna. See kannustab sind

taasavastama lapselikku janu imestuse ja uudishimu järele. Sa õpid otsima ilu kõiges – loomulikku ja lihtsat ilu tagasihoidlikes, silmapaistmatutes tegudes ja asjades. *Wabi sabi* prillide läbi paistab maailm huvitavama ja paeluvamana.

Võime hinnata ka kõige väiksemaid ja argisemaid asju muudab lihtsamaks iseenda ja end ümbritsevate inimeste väärtustamise. Sinu elu muutub rikkamaks ning iga väiksema detaili saab imetluse objektiks.

## Tasakaal

*Wabi sabi* vastandub tänapäeva materialistlikule maailmale, mis on tulvil vohavat tarbimis-mentaliteeti. See pakub tänuväärt kontrasti inimeste jaoks, kes soovivad saavutada elus parema tasakaalu ning iseennast teisiti tunnetada.

Suudad paremini oma elu üle mõtiskleda ning vabastada oma mõistuse ülearusel. Sul jääb rohkem vaba aega asjade jaoks, mis on sinu jaoks kõige olulisemad.

## Parem tervis

*Wabi sabi* aitab maandada stressi ning kujundada välja hoiakut, mis muudab lihtsamaks väljakutsetega toimetuleku ilma tervist laastavate tagajärgedeta. Stress põhjustab happelisuse tõusu organismis ning paljud inimesed haigestuvad pärast pingelist perioodi. *Zen*'i vaatekoht on, et me saame parandada oma tervist ja pikendada eluiga märkimisväärselt, vabastades end emotsionaalsetest häiretest, vaadates elu avarama, ettenägelikuma pilguga ning kasutades meditatiivseid kunste, nagu *tai chi*, et veeta rohkem aega käesolevas hetkes.

*Wabi sabi* soodustab sellise keskkonna kujunemist, milles on lihtsam olla enda vastu

lahkem ja õrnem ning pääseda endale pealesurutud survetest ja ootustest. Rõhu asetamine leppimisele, kinnistumise vältimine ja elu võtmine sellisena, nagu see on, aitab vältida enese kõrvutamist iseendale pealesurutud mõõdupuudega.

Sa saad innustust süüa rohkem värsket, looduslikku maatoitu ja vähem töödeldud toiduaineid. Sa sööd aastaajale kohaseid vilju ning naudid toidu koostisosade enda maitset, mitte rammusate ja ülemaitsestatud kastmete oma. Sinu heaolule tuleb kasuks ka söömine rahulikus ümbruses, kus saad toidu hästi läbi mäluda.

## Looduslähedane elu

Oma keskkonnas oled ümbritsetud looduslikest materjalidest ja esemetest, mis on kooskõlas looduse rütmidega. Sa annad oma panuse meie planeedi ökoloogiasse ja tervisesse, tarbides tagasihoidlikumalt ja säilitades paremini olemasolevat.

## Paremad suhted

Suudad paremini teisi väärtustada ning vaadata oma partnerit osavõtliku ja lepliku pilguga. Sinu kodu loob atmosfääri, kus te saate tunda rõõmu sügavamast ja avatumast suhtest.

## Suurem loovus

Hetkedel, mil sinu mõistus on võrdlemisi tühi, mil kõne ja tegutsemine on taandunud, saab sinu loovus kõige täielikumalt avaneda. Tühjendades oma mõistuse kinnistunud vaadetest, rangest mõtlemisest ja ebavajalikest uskumustest, saad enda jaoks avada ruumi, milles arendada oma intuitsiooni ja kasutada oma sügavamaid ressursse. Mõnikord üllatad iseendki sellega, mida suudad luua meditatiivses meeleaseisundis.

# Kuidas seda raamatut kasutada

*Wabi sabi* toomine oma ellu on nagu suhte alustamine. Algusele on omased avastused, põnevus ja kõrgendatud huvi. *Wabi sabi*'ga esmakordselt tutvust tehes ei suutnud ma muust mõeldagi. Hiljem kujuneb *wabi sabi* millekski, mis tundub sinu loomuliku osana. Sinu hoiakud, ootused ja tajud muutuvad aegamisi viisil, mida sa ei pruugi ette näha, kuid ajapikku hakkad panema tähele selle mõju oma suhetele, tööle ja seltsielule. Suhe *wabi sabi*'ga on osa pikaajalisest protsessist. Kui loed seda raamatut uuesti aasta pärast, saad sellest aru teistmoodi ning ammutad sellest täiesti uusi mõtteid.

*Zen*'i traditsioonis on *wabi sabi* õppimine lõputu; ka paljude aastate pärast saad sellest üha uusi hämmastavaid mõtteid, teed uusi avastusi ja süvendad oma arusaamist. *Wabi sabi* esitab meile omamoodi väljakutse. Võib-olla tuleks kasuks teiste raamatute lugemine selle teema kohta, kursustel osalemine või teiste huvilistega kohtumine, et protsess saaks jätkuda.

*Wabi sabi* tähendab erinevaid asju olenevalt sellest, kas teed sellega alles esialgset tutvust või oled sellega tegelenud juba pikki aastaid. Seetõttu on see raamat mõeldud protsessi ühe osana.



**„Zen'i traditsioonis on *wabi sabi* õppimine lõputu.“**

See ei ole täielik juhis (kui selline asi saab ülepea eksisteerida), vaid ühe inimese subjektiivne arusaam sellest, mis *wabi sabi* on ja kuidas seda saab kasutada tänapäevamaailmas. Võta seda raamatut abivahendina *wabi sabi* eluviisi omaksvõtmisel.

Ma soovitan sul see raamat algusest lõpuni läbi lugeda. Kui miski jääb esialgu segaseks, saad sellest hiljem paremini aru. Ma loodan, et omandad raamatu sisu lihtsalt eelarvamusteta lugedes. Olen andnud raamatule praktilise suunitluse, et saaksid teha algust *wabi sabi* ideede rakendamisega ning panna aluse uuele suhtele oma kodu ja aiaga.

Püüa lugeda seda raamatut sobivas ümbruses; näiteks puu all, muuseumis, aasal, rannal või avaras vanas majas. Kui soovid süüvida ebapüsivuse vaimu, tee katset surnuaiaga!



# Wabi sabi põhimõtted

Allpool on välja toodud *wabi sabi* peamised ideed ja põhimõtted. Juba nende lugemine peaks aitama sul mõista, millega on tegu. Mõned nendest ideedest võivad pakkuda ilmutust, samas kui teised kujutavad endast sihte, mille poole oled juba ammu püüelnud, ent mille omaksvõtmisel vajad abi. Selles peatükis avatakse kõik need põhimõisted ning tuuakse näiteid selle kohta, kuidas muuta neid osaks oma elust, kodust või aiast.

## WABI SABI PRINTSIIBID

**Elamine käesolevas hetkes** – vabanemine ebavajalikest arusaamadest mineviku ja tuleviku kohta.

**Lihtsus** – enim tähelepanu pööratakse paarile asjale, mis on sinu jaoks kõige olulisemad.

**Tühjus** – jäetakse ruumi uutele asjadele sinu elus.

**Intuitsioon** – mõistmine ilma analüütilise või loogilise arutluseta.

**Mööduv ilu** – saabuva ja mööduva ilu väärtustamine.

**Ebatäielikkus** – mõistmine, et elu on protsess, millel ei ole selget algust ega lõppu.

**Lepikkus** – kohanemine muutuvate tingimustega ning mis tahes olukorra parimal võimalikul viisil ärakasutamine. Inimeste, asjade ja looduse aktsepteerimine ja armastamine sellistena, nagu need on.

**Asümmeetria** – loobumine asjade ja kompositsioonide sümmeetrilisest või korrapärasest paigutusest.

**Väärtustamine ja tänulikkus** – parima nägemine kõiges ja kõigis.

**Tüünus** – enda vabastamine ebavajalikust müra, asjadest ja segavatest asjaoludest, mis ei lase sul leida sisemist rahu.

**Looduslähedus** – looduslähedane elu ja looduslike materjalide kasutamine; loobumine olemasolevatest arusaamadest kujunduse osas.

**Erapooletus** – sõltumatus õpetustest, arusaamadest ja uskumustest.

**Tagasihoidlikkus ja kasinus** – iseendaks jäämine ilma oma ego projitseerimiseta. Vähenõudliku, lihtsa ja silmatorkamatu elu elamine.

**Kõik on muutumises** – rõõmu tundmine sellest, et iga päev on uus ja erinev, et meie maailm on muutlik ja miski ei ole püsiv.

