

# Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

## osa 3: Meditaatio-ohjeita

Kagyu Samye Dzong Finland  
[samye.fi](http://samye.fi)

Create Töölö  
Lemminkäisenkuja 3  
00100 Helsinki



### Turvautuminen

Turvautumisrukous on tapana tehdä opetusten aluksi. Se ei ole pelkkä muodollisuus, ja jos se jää tyhjäksi rituaaliksi, siitä ei ole hyötyä. Rukouksen ensimmäisen osan aikana on tarkoitus kuvitella, että buddhat ja bodhisattvat ovat taivaalla edessämme, ja ajatella, että he tarjoavat meille turvapaikan. Kuinka vakaa turvapaikka on, riippuu siitä, miten paljon ymmärrämme Buddhasta, Dharmasta ja Sanghasta, näiden Kolmen Jalokiven tavoitteista ja niiden mahdollisuuksista suojella meitä.

### Turvautumisrukous

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

**Sangye chö dang chog kyi cho nam la jang-chub bardu dani chab su chi**  
Buddha Dharmā ja Sangh (gen) jalo (monikko) valaistuminen asti minä turvaudun  
Turvaudun Buddhaan, Dharmaan ja ylhäiseen Sanghaan valaistumiseen saakka. (*Turvautumislupaus*)

།དག་གི་སྐྱེན་ཚོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**dagi jin chog gyipe sönam kyi dro la phen chir sangye drupar shog.**  
minun anteliaisuus jne.teko ansio (monikko) olento hyöty tähden buddha saavuttaa olko on  
Harjoittamalla anteliaisuutta ja muita hyveitä saavutan valaistumisen kaikkien olentojen hyväksi. (*Bodhimielen kehittäminen*)

Opiskelemme ja pohdiskelemme Buddhan opetuksia, sillä arvostus voi kasvaa vain tiedon ja ymmärryksen myötä. Ja kun todella sisäistämme merkityksen, turvautumisrukous alkaa liikuttaa meitä syvällisellä tavalla. Se, että mumisemme sanoja

automaattisesti, ei ole harvinaista, ja se johtaa pitkän päälle turvautumisen sijasta turhautumiseen. Se, että sanoilla olisi meihin vaikutusta, on yleensä työn takana, ja vaatii sitä, että otamme asioista selvää.

Ei riitä, että sanoo olevansa buddhalainen. "Turvaudun Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan...", mutta oikeastaan mitään ei tule mieleen. On mietittävä, miten luoda sellainen tilanne, että alkaa todella tuntea jotain sanoja lausueessaan. Millä tavalla Buddha, Dharma ja Sangha ovat kallisarvoisia, miten ne lisäävät onnellisuuttamme?

## Oikea motivaatio

Rukouksen toinen osa on bodhimielen kehittäminen. Sen aikana visualisoimme kummankin vanhempamme vierellämme (vaikka he olisivat kuolleitakin), ja kaikki muut olennot ympärillä. Ajatus on, että koska olemme eläneet lukemattomia kertoja aiemmin, kaikki ovat joskus olleet vanhempiamme.

Vanhempia kunnioitetaan ja rakastetaan, koska olemme syntyneet ihmiseksi tälle maapallolle, ja se on selvä osoitus siitä, että jotkut ovat tehneet jotain sen eteen. On heidän ystävällisyyttään, että olemme syntyneet ihmiseksi. Lapsen syntymän jälkeen useimmat vanhemmat tekevät parhaansa huolehtiakseen hyvin hauraasta ja haavoittuvaisesta lapsesta. Kun teini-ikäisenä alamme kapinoimaan, onkin hyvä palata ajassa taaksepäin muistelemaan kaikkia sitä hyvää, mitä saimme vanhemmiltamme lapsuusaikoina.

On myös heitä, jotka eivät saaneet vanhemmiltaan rakkautta ja kiintymystä lapsuudessa, ja jotka ovat kärsineet paljon sen takia. Katsotaan asioita siinä tapauksessa laajemmasta näkökulmasta, ja nähdään tämä yksi elämä vain ohikiitävänä hetkenä lukemattomien elämien saatossa. Yksi elämä on kuin pieni välikohtaus valtavan avaruuden hyvin pitkässä ajanjaksossa. Se, mitä tässä elämässä on tapahtunut, ei todellakaan ole kovin merkittävää.

Toisaalta, miksi meidän pitäisi aliarvioida itseämme, kun meillä kaikilla on mitä suurin potentiaali. Miksi emme itsesäälin sijaan syventyisi siihen ja sijoittaisi voimavarojamme järkevästi? Voimme herättää täydellisyyden siemenen, saada sen itämään sisimmässämme. Voimme kaivaa kullan esiin sen sijaan, että piilottelemme sitä.

Buddhaluonnon kannalta ei ole merkitystä, onko meillä ollut loistava tilaisuus olla rakastavien vanhempien kanssa, vai olemmeko onnettomuudeksemme olleet ei niin rakastavien vanhempien lapsia. Nyt kun meillä on arvokas ihmiselämä, voimme saada buddhaluonnon näkyviin. Näin ajatellen lausumme toiveen, että valaistuisimme. Siitä on äärettömän paljon hyötyä itsellemme ja äärettömän paljon hyötyä myös muille. Se on tilanne, jossa kaikki voittavat, ja sitä meidän on tarkoitus ajatella, kun toivomme, että valaistuisimme kaikkien olentojen hyödyksi.

## Kaksi meditaatiomenetelmää

Jotta potentiaali saataisiin esiin ja sen sisältämät mahdollisuudet toteutuisivat, tarvitaan menetelmiä, niin kuin kullan louhintaan tarvitaan välineitä, tai niin kuin pyykinpesuun tarvitaan pesuainetta. Jos vaate (mieli) on mutainen, karkein lika (emotionaaliset esteet) lähtee liottamalla ilman pesuainettakin, mutta vaate jää tahraiseksi. Pesuaine irrottaa sellaista hienovaraista likaa (tiedolliset esteet), mihin pelkkä vesi ei pysty. Lopulta mieli puhdistuu ja arvokas sisimpämme tulee näkyväksi.

Kyseessä on henkinen prosessi, joka onnistuu käyttämällä kahta menetelmää: analyttistä meditaatiota ja yksipisteistä keskittymismeditaatiota. Nykyisin luullaan usein, että meditaatio tarkoittaa vain mindfulness-meditaatiota, mutta se on vain osatekniikka. Meidän tulisi tehdä sekä analyttistä että keskittymismeditaatiota, jotta löytäisimme mielestämme sen koko potentiaalin.

Tavoitteena on puhdistaa mielestä pois henkiset heikkoudet, joten meidän on ensinnäkin tiedettävä mitä ne ovat. Tiedämmekin, että karkeat tunnetason heikkoudet, halu viha ja muut emotionaaliset esteet, ovat juurtuneet tietämättömyyteen. Halu tuottaa vihan, kun emme saa sitä, mitä haluamme. Viha johtaa ahneuteen, ahneus kateuteen ja ja kateus ylpeyteen. Ylpeys tekee meidät itsekkäiksi, ja itsekkyyden on tietämättömyyttä. Tietämättöminä siitä, miten asiat todellisuudessa ovat, takerrumme itseen jonakin pysyvänä ja muista erillisenä, kun itse todellisuudessa muuttuu kaiken aikaa, on osista koottu ja riippuvainen monista asioista.

Itseen takertumisesta seuraa karmaa itselle, ja sen myötä hienovaraisia tiedollisia esteitä. Jotenkin ne kaikki liittyvät tietämättömyyteen, ja tietämättömyyden poistamiseksi meidän on tehtävä korjaustoimenpiteitä.

Tietämättömyys on kuin pimeyttä. Siellä, missä on pimeyttä, ei auta rukoilla Buddhaa: "Oi Buddha, ota pois pimeys." Sen sijaan, jos tuomme pimeään valoa, pimeys väistyy. Kun sitten sytytämme kynttilän ja toivomme sen valaisevan, liekillä pitää olla kaksi ominaisuutta. Ensinnäkin, valon on oltava kirkas. Jos se ei ole kirkas vaan heikko, emme näe sen valossa paljoakaan. Toiseksi, vaikka valo olisi erittäin kirkas, jos se välkkyä, se rasittaa silmiä.

Millainen valo siis pystyy hälventämään pimeyden? Sen tulee olla erittäin kirkasta ja vakaata. Viisauden valolla pitäisi olla nämä kaksi ominaisuutta: sen tulee olla sekä kirkasta, siis älyllisesti terävää, että vakaata, toisin sanoen tarvitaan kyky keskittyä. Prosessi, jolla parannetaan näitä ominaisuuksia, tunnetaan meditaationa. Meditaatio sekä terävöittää älyämme että vakauttaa mieltämme.

Menetelmä älyn teroittamiseen on analyyttinen meditaatio (vipashyana), kun taas yksipisteinen keskittymismeditaatio (shamatha) auttaa vakauttamaan mieltä. [Vipashyana, josta puhumme tässä, on eri asia kuin 10 päivän vipashyana-kurssit, näillä kahdella on eri tavoitteet.]

Näin meillä on shamatha ja vipashyana tietämättömyyden hälventämiseen ja viisauden hienosäätöön. Riippuu henkilöstä, kumpaa milloinkin painotetaan. Meditaatio ei siis rajoitu pelkkään mindfulness-meditaatioon, vaan mindfulness on yksi shamatha-meditaation tekniikoista. Shamatha on se, mitä tavallisesti tehdään aluksi.

## Yksipisteinen keskittymisharjoitus

Meditaatioharjoitukset voidaan aloittaa opettelemalla keskittymään yksipisteisesti. Kun joku kertoo tekevänsä niin, seuraavaksi kysytään usein, kuinka kauan hän meditoi kerralla. Jos kertoo meditoivansa kerralla vaikkapa 10 minuuttia, sitä pidetään huonona, ja odotetaan, että aika olisi puoli tuntia, tunnin tai kaksi. Vasta silloin asiaa tuntemattomat ihmiset otta vat meditoijan vakavasti. Mutta tunnin meditaatio on hyödytön, jos se ei ole laadukasta.

Harjoitus sujuu huonosti, jos mieli huomamatta vaeltelee sinne tänne, tai jos uppoudumme omiin näkyihimme. Jotkut saattavat nähdä erilaisia visioita ja säteileviä valoja, mutta niillä ei ole keskittymisharjoituksessa mitään erityistä arvoa. Ellet ole keskittynyt buddhan hahmoon, buddhan ilmestyminen ei ole mikään erityinen hyvä merkki. Se on vain ajatus muiden joukossa. Meditaation aikana on sallittua ajatella, mutta ei huomaamattaan. Ajatukset tulevat ja menevät, ja samalla muistamme valitsemamme keskittymisen kohteen, esimerkiksi hengityksen, vähän väliä yhä uudelleen.

Muista, että meditaatio, niin kuin moni muukin asia, tulee oppia pätevältä opettajalta. Ei välttämättä buddhalaiselta, myös ei-buddhalaisten meditaatiotekniikat voivat olla toimivia, mutta älä opettele meditaatiotekniikoita mistä vain. Se voi johtaa katastrofiin, koska jos teet jotain ja sitten se menee vikaan, se vahingoittaa mieltäsi, se voi vahingoittaa kehoasikin, ja myöhemmin kaiken korjaaminen vie paljon aikaa ja tulet katumaan. Voi tulla hallitsemattoman paljon ajatuksia, unettomuutta, erilaisia fobioita kuten klaustrofobiaa ym. Se voi lopulta vahingoittaa immuunijärjestelmääkin, ja se on erittäin valitettava tilanne.

Keskeistä on, että meditaatio tekee sinusta yhä onnellisemman ja rauhallisemman, että se lisää älyä ja viisautta ja kasvattaa ihmisestä entistä kypsemmän. Jos näin ei tapahdu, olet menossa meditaatiossasi väärään suuntaan.

Vaaran takia suositellaan, että ei meditoi yli 2 tuntia päivässä, ellei ole pätevän opettajan henkilökohtaisessa ohjauksessa siten, että voi tarvittaessa kysyä neuvoa.

Yksipisteisessä meditaatiossa on neljä asiaa, jotka on pidettävä mielessä:

1. Kehon asento
2. Keskittymisen kohde
3. Meditaation virheiden tunnistaminen
4. Korjaustoimenpiteiden soveltaminen virheiden korjaamiseksi

## 1. Kehon asento

Jos sinulla ei ole risti-istuntaa estäviä terveysongelmia, aseta jalat ristiin niin, että vasen jalkaterä lepää oikealla reidellä ja oikea jalkaterä vasemmalla reidellä, tässä järjestyksessä. Se tunnetaan lootusasentona ja sen etu on, että jos myöhemmin meditoimme useita tunteja, mieli pysyy virkeämpänä. Jos asento tuottaa vaikeuksia polvien tms. takia, älä istu jalat ristissä, voit istua myös tuolilla ja sekin on hyvä. Tärkeintä on pitää selkäranka mahdollisimman pystyssä ilman, että nojaa selkänojaan. Sekään ei ole välttämätöntä, jos on selkäongelmia, älä silloin pakota itseäsi istumaan oikein. Kivulias asento johtaa siihen, että keskittyminen siirtyy kipuun eikä voi meditoi, jolloin asennon tarkoitus vesittyy.

Kun istut pystyasennossa, pidä keho joustavana ja rentona, ja kallista päätäsi hieman eteenpäin niin, että katse suuntautuu alaviistoon. Silmät pidetään puoliavoimina, varsinkin silloin, kun tehdään yksipisteistä keskittymismeditaatiota.

Keskittymisen kohde voi olla hyvinkin hienovarainen, ja silmien auki pitäminen auttaa silloin torjumaan horrosta ja uneliaisuutta. Sitten kun tehdään analyyttistä meditaatiota, mieli voi muuttua yliaktiiviseksi, ja silmien sulkeminen saattaa auttaa. Aloita silloinkin silmät auki ja arvioi sitten, voitko tottua siihen.

Hampaat, kieli ja huulet pidetään luonnollisesti, ja jos mahdollista, kieli koskettaa kevyesti kitalakea, jotta vältetään liiallinen syljen kerääntyminen suuhun. Kädet lepäävät sylissä siten, että kämmenet ovat ylöspäin, oikea käsi vasemman päällä. Peukaloiden kärjet koskettavat toisiaan ja muodostuu kolmio. Tämä on kehon asento.

## 2. Keskittymisen kohde

On monia keskittymisen kohteita, tässä esitelty on yksinkertainen, mutta tehokas kohde mielen rauhoittamiseksi.

Laskemme hengityksiä: sisään ja ulos, yksi, sisään ja ulos, kaksi jne. Anna hengityksen kulkea luonnollista tahtia. Silmät katsovat alaviistoon noin 45° kulmassa, ja liitämme mukaan visualisaation.

Kuvittele pieni valkoinen piste ylähuulen ja nenän välissä. Se on läpimitaltaan 2 - 4 mm. Keskity ajattelemaan sitä. Emme siis keskity viiteen aistiin vaan ajatuksiin, sillä mentaalinen tietoisuus eli ajatustajunta on se, minkä pitäisi meditoi. Kun kuljemme kohti valaistumista, se, minkä tulisi muuttua ja kohentua on ajatuksemme. Aistit heikkenevät iän karttuessa vääjäämättä, ja nelikymppisenä monilla on jo silmälasit. Meditaatio ei paranna aistejamme, mutta se voi parantaa mentaalista tietoisuutta. Visualisoi siis pieni valkoinen piste nenän ja ylähuulen välissä ja keskity siihen.

Visualisaatio tulee yrittää tehdä silmät auki, vaikka se voi olla aluksi vaikeampaa kuin silmät kiinni. Pitkän päälle harjoituksesta tulee tehokasta. Voit harjoitella esimerkiksi asettamalla pienen pyöreän paperinpalan nenän ja ylähuulen

väliin, ja katsomalla peilistä, miltä se näyttää. Siirrä peili sivuun silmiä sulkematta ja yritä nähdä valkoinen piste mielikuvana, ilman ulkoisia apukeinoja. Kun toistat tätä, silmien tuoma informaatio siirtyy vähitellen mentaaliseen tajuntaan, ja visualisoimisesta tulee helpompaa.

Samalla kun visualisoit, laske hengityksiä: sisään ja ulos, 21 kertaa. Jos on aikaa, aloita laskeminen alusta, kun olet päässyt 21:een. Jos 21:een asti laskeminen on vaikeaa, ja mieli ehtii harhailla niin, että lasku menee sekaisin, laske vain 10:een, ja aloita sitten alusta. Myöhemmin, kun hengitysten laskeminen sujuu, laskemisen voi lopettaa, kunhan pysyy tietoisena hengityksen kulusta.

### **3. Meditaation virheiden tunnistaminen**

On kaksi mahdollista virhettä, jotka voimme tehdä. Ensinnäkin mielestä voi tulla yliaktiivinen. Liian aktiivinen tila koetaan henkisenä jännityksenä. Kuriton mieli tekee yleensä päinvastoin kuin tahdomme. Jos yritämme istua hiljaa, saattaa tulla vastustamaton halu raapia jotain kutisevaa kohtaa. Jos yritämme keskittyä valkoiseen pisteeseen, mieli ei tahdo millään asettua siihen.

Toinen virhe on edellisen vastakohta, aliaktiivisuus, toimimattomuus. Se koetaan horrokseen tai uneen vaipumisena tai transsin kaltaisena pysähtyneisyytenä.

Jos näistä kahdesta jompikumpi vaivaa meditaatiota, se tulee huomata. Kun tunnistat jomman kumman, siirry kohtaan neljä.

### **4. Korjaustoimenpiteiden soveltaminen virheiden korjaamiseksi**

Kahden virheen korjaamiseksi löytyy kaksi korjaustoimenpidettä, joista toinen on itsetutkiskelu ja toinen mindfulness, tietoinen läsnäolo.

Jos meillä olisi lemmikkikoira ja se lähtisi karkuun, mitä tekisimme? Menisimme etsimään koiraa. Kun mieli karkaa, lähdetään etsimään, minne se on oikein mennyt, se on itsetutkiskelua. Mieli, jonka pitäisi meditoita, on kuin lemmikkikoira, se katosi, se ei ole läsnä paikallaan, se ei meditoi.

Silloin sovellamme itsetutkiskelua nähdäksemme, mitä mieli oikein tekee. Onko se nukkumassa, vai onko se innostunut jostain muusta? Olipa mieli jonkun kiinnostavan asian perässä, hajamielinen tai nukkumassa, pidä sitä silmällä, se on itsetutkiskelua.

Kun koira löytyy, mitä teemme? Otamme sen kiinni ja kytkemme pihalle liekaan. Sido mielesi mindfulnessin köydellä keskittymiskohteen pilariin. Tuo se takaisin keskittymiskohteeseen ja jatka meditaatiota. Näin korjataan meditaation virheet.

### **Lisäohjeita**

Yksipisteisessä meditaatiossa on muutamia seikkoja, jotka on otettava huomioon. Varmista, että paikka, jossa meditoit, ei ole meluisa. Kellon tikityskin voi jatkuvana olla häiritsevä, joten valitse digitaalinen äänetön kello.

Erittäin voimakkaat luonnonäänet häiritsevät, älä siis hakeudu esimerkiksi voimakkaan kosken partaalle. Lempeästi virtaavan joen varsi sopii kyllä meditaatiopaikaksi. Joskus lähinaapurista kuuluvat äänet voivat ärsyttää. Hae tasapainoa asian kanssa, sillä ei ole tarkoitus muuttua nirsoksi ja ärsyntyä kaikesta. Jos kukaan ei saa liikataa koska meditoit, olet liian kapeakatseinen.

Aloittelijan kannattaa valita myös sillä tavalla rauhallinen meditaatiopaikka, että lähellä ei ole liikaa visuaalisia ärsykeitä, kirkkaita värejä ja muotoja, sillä nämäkin pikkuseikat voivat vetää huomiota puoleensa. Tyyny, jolla istut, ei saa olla liian pehmeä tai kova. Jos se on liian pehmeä, mieli laiskistuu ja ryhti katoaa. Jos se on liian kova, se saa aikaan kipuja jaloissa, polvilla ja selässä, ja taas meditaatiosi häiriintyy. Sopiva tyyny löytyy kokeilemalla. Nämä ovat asioita, jotka voivat edesauttaa meditaatiota.

*Lähteet:*

*Geshe Dorje Damdulin opetukset*

*12. Kenting Tai Situ Rinpochen opetukset*

*Yongey Mingyur Rinpochen opetukset*

*Turvautumisrukous – Kagyu Samye Ling*

*Koonnut ja suomennanut Ani Sherab*