

Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

osa 6: Polun tavoite

Kagyu Samye Dzong
Finland
samye.fi

Buddhalaisen polun tavoite

Kun näemme unta vaikkapa kummituksesta ja luulemme haamua todelliseksi, se johtuu siitä, että emme tiedä uneksivamme. Tietomme on vääristynyttä. Silloin tunnetason mieli ilmenee pelon muodossa. Mieli häiriintyy. Jotta voisimme poistaa kaikki samsaran pelot, tai mielen häiriintyneellä tavalla tuntevan osan, meidän on korjattava kognitiivinen ajatteluprosessi.

Voimme korjata ajatteluamme seuraamalla sellaista vapauttavaa reittiä tai polkua, joka liittyy ajatteluprosessiin. Mieli voi korjata virheellisen tapansa ajatella. Tyhjyyden viisaus on vapauttava polku, millä virheellinen tapa ajatella korjataan.

Tällä hetkellä näemme asiat objektiivisesti todellisina, mutta tyhjyyden viisauden mukaan se ei ole totta. Tyhjyyden viisaus korjaa kognitiivisen virheen, jos luotamme vapauttavaan polkuun. On mahdollista oppia tunnistamaan kohteet oikein ja syvällisesti niin, että subjektiin ja objektiin liittyvä väärinkäsitys hälvenee. Se on buddhalaisen polun tavoite. Samalla häviävät tunnetason emotionaaliset heikkoudet.

Viisi polkua (ks. myös [osa 5](#))

Buddhalainen polku myötätunnon ja viisauden kehittämiseksi jakaantuu viiteen tasoon.

1. Ansioiden ja viisauden keräämisen polku
2. Valmistautumisen polku
3. Sisäisen näkemisen polku
4. Meditaation polku
5. Kaikenkattavan viisauden polku

Ansioiden ja viisauden keräämisen polku

Ansion ja viisauden keräämisen poluilla poistetaan henkisen kasvun tiellä olevia karkeita tunnetason esteitä ja aletaan työstää myös joitakin hienovaraisia tiedon tason esteitä. Tällä polulla kerätään ansion kertymää ja viisauden kertymää. Ne ovat kuin pääomaa.

Aluksi tutustutaan neljään perusajatukseseen. *Kallisarvoisen ihmiselämän* pohdiskelu saa meidät arvostamaan omaa elämäämme ja sen antamia valaistumisen mahdollisuuksia. *Pysymättömyys* tekee tehtävästä kiireellisen. *Karman* pohdiskelu auttaa ymmärtämään syy-yhteyksiä. *Samsaran epätyytyväisyyden pohdiskelu* saa vakuuttumaan siitä, että kärsimykset ovat olennainen osa samsaraa, ja että on tarpeen vapautua siitä sekä saavuttaa valaistuminen.

Henkisten mestareiden ohjauksessa sovelletaan erilaisia menetelmiä, jotka vahvistavat mielen selkeyttä ja keskittymiskykyä. Kehitetään suurta rakastavaa ystävällisyyttä, myötätuntoa ja bodhimieltä. Tämä on keräämisen polku.

Valmistautumisen polku

Valmistautumisen polulla viisauden voima vahvistuu ja on helpompi vastustaa ahdistavia tunteita. Opiskelemalla ja perehtymällä myös käytännön tasolla siihen, että kaikki elämässä on toisistaan riippuvaista ja illusorista, kielteisten tunteiden voima vähenee.

Sisäisen näkemisen polku

Yksipisteinen meditatiivinen keskittyminen yhdessä tarkan erottelukyvyn ja analyysin kanssa auttaa perehtymään tehokkaasti siihen, mikä on mielen luonto. Tietämättömyys ja kaikki tunnetason esteet poistuvat. Prosessia, jonka avulla oivalletaan kaiken läpäisevä, kaikenkattava tyhjyys, sanotaan sisäisen näkemisen poluksi.

Meditaation polku

Saavutettu oivallus tyhyydestä vaatii muistamista ja toistoa, mindfulness-harjoitusta. Kaikkien *ilmiöiden pysymättömyyttä* meditoidaan, jotta kiintymys tähän elämään vähenisi. *Samsaran kärsimyksien* muistaminen hälventää kuvitelman siitä, että maallisen elämän nautinnot olisivat todella tyydyttäviä. *Rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon* meditaatiot auttavat laajentamaan näkemystä niin, että emme ponnistelisi dharman tiellä vain omaksi hyödyksemme. *Bodhimielen harjoitus* on ohje siihen, miten valaistuminen saavutetaan. Koska mietiskelijä edelleen tahtoo takertua ilmiöihin ikään kuin ne olisivat todellisia, meditoidaan *itsen ja koko ilmiömaailman harhanomaisuutta*.

Kaikenkattavan viisauden polku

Kun edelliset polut on kuljettu loppuun, mietiskelijä puhdistaa viimeiset hienovaraiset esteet vajrankaltaisen absorption (syventymisen) kautta. Silloin ikaikainen, kaiken läpäisevä ja kaikenkattava viisaus tulee esiin. Siihen ei ole mitään lisättävää, eikä siitä tarvitse ottaa mitään pois. Se ylittää dualismin ja tekee todelliseksi ikuisen mielen sellaisena kuin se on.

BUDDHALAISET OPILLISET KOULUKUNNAT

I VAIBHASHIKA, suuren selitysoopin koulukunta

II SAUTRANTIKA, sutra-koulukunta

III CHITTAMATRA-koulukunta

IV MADHYAMAKA, keskitien koulukunta

Alakoulukunnat

1) Svatantrika-järjestelmä

SVATANTRIKA MADHYAMAKA, keskitien autonomia-koulukunta

a) Yogachara svatantrika madhyamaka

b) Sautrantika svatantrika madhyamaka

2) Prasangika-järjestelmä

PRASANGIKA MADHAYAMAKA, keskitien seurausetiikan koulukunta