

# Shamatha-meditaation yhdeksän vaihetta



## Perinteiset ohjeet (Ken Holmes)

Yllä on perinteinen tiibetiläinen kaavio, jossa kuvataan shamatha-meditaation yhdeksää vaihetta.

Kuvassa on munkki, joka ensin ajaa norsun kaltaista mieltä takaa, sitoo sen sitten kiinni ja johdattelee sitä, saaden sen vähitellen kesyyntymään. Norsun – siis mielen – väri muuttuu mustasta valkoiseksi. Polun lopussa saavutetaan yksipisteisen keskittymisen tila ja mielen ”puhdistunut elefantti” on kokonaan tyyntynyt.

Munkin lentäminen kuvaa ruumiillista autuuden tunnetta ja norsulla ratsastaminen kuvaa henkistä iloa. Munkki ratsastaa norsullaan voittoa läpi sateenkaaren heiluttaen täydellisen sisäisen viisauden liekehtivää miekkaa. Hän on saavuttanut selkeän ymmärryksen ja katkaissut samsaran juuret yhdistämällä shamathan ja [vipashyanan](#).

Tähän tarvitaan **kuutta voimaa**:

1. Opiskelua
2. Pohdiskelua
3. Tarkkaavaisuutta
4. Tietoisuutta
5. Ahkeruutta
6. Täydellistä perehtyneisyyttä.

## Vertauskuvat

1. Norsu kuvaa mieltä, koska villinorsut ovat hyvin vaarallisia kaikille muille eläimille. Samalla tavalla kesyttämätön mieli vahingoittaa muita. Mutta kun norsu on kerran kesytetty, sanotaan, että se tottelee kesyttäjäänsä paremmin kuin mikään muu eläin. Kesytetyn mielen avulla voi tehdä mitä vain, olkoonpa se kuinka vaikeaa tahansa.
2. Munkki kuvaa mietiskelijää.
3. Norsun tummuus kuvaa heikkoutta ja sumuista mieltä.
4. Apinan tumma väri kuvastaa hajamielisyyttä, häiriöille altista mieltä ja keskittymiskyvyn puutetta. Niin sisäiset tunnevaihtelut kuin ulkoisetkin tekijät vaikuttavat mieleen herkästi. Apina johtaa norsua kohteesta toiseen, aina eri paikkoihin.
5. Munkki pitelee köyttä, joka kuvaa tarkkaavaisuutta. Koukku on tietoisuus.
6. Tuli on energiaa ja innostusta mietiskelyä kohtaan. Polun varrella asteittain vähenevä liekki kuvaa sitä, että ymmärryksen kehittämiseksi ja tarkkaavaisen keskittymisen ylläpitämiseksi tarvitaan entistä vähemmän ponnistusta.
7. Vaate (tuntoaisti), hedelmä (maku-aisti), kotilonkuori täynnä hajuvoimaa (hajuaisti), symbolit (kuuloaisti) sekä peili (näköaisti) ovat viiden aistin ja niiden kohteiden aiheuttamia häiriötekijöitä. Ne häiritsevät aloittelevaa mietiskelijää.
8. Jänis kuvaa edellistä hienovaraisempaa hajamielisyyttä ja tylsistymistä, mikä laimentaa mietiskelyintoa ja vähentää mielen selkeyttä.

## Yhdeksän tapaa, joilla lepuuttaa mieltä

(lähde: *Mahayana-sutrien ornamentti*, jonka kirjoitti Asanga tulevan Buddha Maitreyan innoittamana)

1. **Mielen lepuuttaminen** tarkoittaa keskittymistä johonkin kohteeseen. Jotta motivoituisi siihen (esimerkiksi katselemaan kiveä tuntikausia), on hyvä opiskella dharman hyötyjä yleensä ja shamatha-meditaation hyötyjä erityisesti.

Siinä auttavat [neljä perusajatusta](#) sekä [neljä jaloa totuutta](#). Kuvassa munkki, tuo mietiskelijä, ajaa takaa norsua, kesytöntä mieltä; hän opettelee meditoimaan hengitystä apuna käyttäen. Köydestä ja koukusta, jotka hänellä on mukana, on tässä vaiheessa vain vähän apua. Kun keskittyminen on epävakaata, häiriöitä on runsaasti. Norsu ei katso edes köyden ja koukun suuntaan ja apina (häiriötekijät) juoksee valloillaan johtaen norsua. Ponnistuksen liekin täytyy olla hyvin voimakas.

2. **Mielen lepuuttaminen pitemmän aikaa** merkitsee jatkuvan mietiskelytilan ylläpitoa. Sanotaan, että opitun syvällinen pohdiskeleminen motivoi siinä. Munkki kohdistaa mielensä hengitykseen pitkähäköiksi ajanjaksoiksi. Toivo onnistumisesta viriää, sen merkiksi munkki nostaa kätensä ilmaan. Köyttä ja koukua tarvitaan norsun sitomiseen, toisin sanoen tarkkaavaisuutta ja tietoisuutta tarvitaan mietiskelykohteen lähempään tarkasteluun. Norsua ohjaillaan oikeaan suuntaan koukun avulla. Sekä norsuun että apinaan ilmestyy pieniä valkoisia läiskä merkkinä siitä, että mieli alkaa tyyntyä. Kun hengityksen tarkkailussa edistytään, tylsistyminen ja heikkous antavat hiukan periksi. Viisi aistia ovat kuitenkin edelleen häiriöiden lähteitä.

3. **Mielen asettaminen paikoilleen yhä uudelleen** tarkoittaa sitä, että aina kun keskittyminen herpaantuu, se tuodaan heti takaisin kohteeseen. Köysi on nyt norsun kaulassa kuvaten tarkkaavaisuuden voimaa. Norsu katsoo kohti mietiskelijää. Kuvaan ilmestyy jänis, jonka myötä mietiskelijä kykenee erottelemaan tylsistymisen ja häiriötekijöiden hienovaraisia muotoja. Jänis kuvaa mielen passiivisuutta. Tässä vaiheessa mietiskelijä nauttii avaruuden tunteesta meditaatiossa ja uskoo, että hän on saavuttanut suuren rauhan. Kaikki tuntuu hyvältä. Mutta tämä on häiriö, kavala ansa.

Viisas mietiskelijä tietää, että tätä passiivisuutta on kahta laatua: on perustavanlaatuinen tyhjä olotila, joka tuntuu mukavalta, mutta tuhlaa aikaa, ja toinen mukavalta tuntuva passiivinen tila, joka on masentuneisuuden muoto siinä mielessä, että ihminen on toimimaton. Näitä on vältettävä tarkkaavaisuuden voimalla, sillä niitä voi erehtyä pitämään edistykseksi. Ne ovat huomaamattomia heikkouksia sen tähden, että ne eivät häiritse keskittymistä, ja mietiskelijästä tuntuu rentoutuneelta ja hyvältä. Samalla tavalla kuin ilma karkaa ilmapallosta pienen reiän kautta, nämä virheet heikentävät mieltä.

4. **Mielen asettaminen paikoilleen täydellisesti** tarkoittaa sitä, että keskittyminen kohenee entisestään. Kuvan eläimissä on suunnilleen yhtä paljon mustaa ja valkoista, joten häiritsevät tekijät ja horteeseen vaipuminen ovat vähentyneet puolella. Tarkkaavaisuuden ja tietoisuuden avulla mietiskelijä ymmärtää selkeästi mitä tapahtuu, ja mitä tulee tehdä. Köysi norsun kaulassa on löysällä, koska mieli on jokseenkin tottelevainen. Norsu, apina ja jänis katsovat taakseen osoittaen, että ne ovat tunnistanee häiriöt, ja mieli kääntyy takaisin kohti pohdiskelun aihetta.

5. **Mielen kesyttäminen** merkitsee, että ajatellessaan samadhia ihminen tuntee iloa. Mietiskelijä on syvästi tietoinen, tylsistyminen ja häiriöt ovat kaikonneet lähes kokonaan ja apina on jäänyt norsun taakse – mieli ei ole enää häiriöitten johdateltavissa. Tarkkaavaisuuden köyttä ei tarvita enää, mutta koska hienovaraiset häiriöt voimistuvat, ahkeruutta tarvitaan. Kuvassa on toinen apina, joka syö hedelmiä tien

varrella kasvavasta puusta. Se tarkoittaa, että shamathaa harjoitettaessa mikään muu ajatus, ei edes dharmajaatus saa keskeyttää mielen kohdentamista yhteen pisteeseen.

6. **Mielen tyynnyttäminen** on taso, jolla tietoisuus kasvaa, ja mietiskelijä näkee yhä selkeämmin häiriintymiseen liittyvät epäkohdat. Se auttaa hillitsemään meditaatiota vastustavia ajatuksia. Viisi aistia eivät enää viettele voimallaan, eivätkä sisäiset tunnemyrskyt tai ajatusrakennelmat saa mietiskelijää horjumaan. Syntyy voimakas keskittymisen tila, eikä köyhtä tai koukkua enää tarvita. Munkki ei enää edes katso norsuun päin. Selkeä ymmärrys estää mieltä vaeltelemasta.

7. **Mielen täydellisen tyynnyttämisen** aikana tietoisuus varmistaa sen, että kaikki häiriötekijät, niin uneliaisuus kuin levottomuuskin, kitketään saman tien, kun ne ilmestyvät. Siihen ylletään pitkän ja ahkeran harjoituksen tuloksena. Munkki on norsun takana, ja mieli lepää luonnollisesti. Mieli keskittyy itseksensä. Jänis häviää. Ponnistusta ei tarvita, vaan keskittyminen tapahtuu heti. Munkki on edelleen valpas, koska jäljellä on pientä heikkoutta ja levottomuutta, vaikkakaan ne eivät mitenkään häiritse (valkoinen väri hallitsee). Apina on jättänyt norsun ja kävelee kumarassa munkin takana. Mustan värin jäänteitä on vielä; jos mieli vaipuu horteeseen tai keskittyminen hajoaa hiukankaan, se saadaan poistetuksi pienin ponnistuksin.

8. **Yksipisteisyys** tarkoittaa huomattavan vakaan tilan saavuttamista käyttämällä ahkerasti häiriintymisen vastalääkkeitä. Keskittyminen tapahtuu itsestään, kunnes mietiskelijä haluaa lopettaa harjoituksen. Samalla kun keskittymiskyky kasvaa, kasvaa kohteen selkeys ilman, että aistivaikutelmat katkaisevat keskittymistä. Norsu kävelee munkin takana tottelevaisesti. Apina häviää kuvasta ja norsu muuttuu kokonaan valkoiseksi. Mieli voi nyt syventyä keskittymisen kohteeseen jatkuvasti.

9. **Tyyneydessä lepääminen** on tila, jossa mieli lopulta lepää keskittymisen kohteessa luonnollisesti täysinoppineena, ilman, että vastalääkkeitä tarvitaan. Polku on päättynyt ja norsu lepää.

## Viisivirhettä

Maitreyan *Keskittien erottaminen äärimmäisyyksistä* mainitsee nämä viisi:

1. **Laiskuus**, kolme lajia: (i) uneliaisuus / horros, (ii) kiintymys huonoon käytökseen ja (iii) omien mahdollisuuksien aliarvioiminen.
2. **Ohjeiden unohtaminen**.
3. **Tylsistyminen ja levottomuus**, kummassakin on karkeat ja hienovaraiset muotonsa. Ne vaivaavat mietiskelyn aikana.
4. **Alisuorittaminen** – mietiskelijä huomaa tylsistyvänsä tai tulevansa levottomaksi mutta ei onnistu korjaamaan tilannetta vastalääkkein.
5. **Ylisuorittaminen** – näin käy, kun tunnistaa tylsistymisen tai levottomuuden, korjaa tilanteen vastalääkkein, mutta jatkaa lääkkeen käyttöä tarpeettomasti asian jo korjaannuttua.

Mietiskelyssä kehittymisen kannalta nämä ovat esteitä.

Kamalashila ja Vimalamitra luettelevat kuusi virhettä. Heidän samannimisissä teksteissään *Meditaation vaiheet* tylsistyminen ja levottomuus jaotellaan eri kohdiksi.

## Kahdeksan vastalääkettä

Virhe	Vastalääke
Ajan tuhlaaminen	Pyrkiminen Ponnistelu Usko Mestaruus
Ohjeiden unohtaminen (Siinä mielessä, että ei muista soveltaa niitä harjoitukseen, ei niinkään, että unohtaisi tekniikan.)	Tarkkaavaisuus
Tylsistyminen tai levottomuus	Tietoisuus
Ylisuorittaminen	Valppaus
Alisuorittaminen	Tyyneys

### Tylsistyminen ja levottomuus

Kagy-perinteen mestarit korostavat kahta estettä lähes kaikkien mietiskelyharjoitusten yhteydessä:

- Tylsistyminen, mukaan lukien horros, sumuinen mieli ja raskaat, läpitunkemattomat mielentilat.
- Levottomuus, mukaan luettuna yli-innostuneisuus, hajamielisyys ja kiihkeä ajattelu.

Nämä on mainittu viiden virheen joukossa. Kuten oheisesta taulukosta nähdään, täytyy ensin olla tietoinen tylsistymisestä tai levottomuudesta, jotta voisi tarvittaessa korjata tilanteen. Toisaalta on tiedettävä, milloin hienosäätö riittää. Jos mietiskelijä käyttää vastalääkkeitä liikaa, hän on yleensä juuttunut omaan ihannekuvaansa tilasta, joka pitäisi saavuttaa, ikään kuin hän yrittäisi asetella kissaa koppaan täsmälleen tiettyyn asentoon.

Levottomuuteen ja tylsistymiseen on useita vastalääkkeitä, esimerkiksi:

– Tylsistymistä voidaan estää kevyemmällä vaatetuksella, hengittämällä raikasta ilmaa vaikkapa ikkunoita avaamalla, kevyellä ruokavaliolla, mietiskelemällä korkealla mäen rinteellä, mistä on avarat näkymät, ja käyttämällä visualisaatioita, jotka nostavat kehon energiaa ylöspäin.

– Jos levottomuus on jatkuva ongelma, voidaan pukeutua entistä lämpimämmin ja mukavammin, syödä raskaampaa ruokaa, ottaa hierontaa ja käyttää visualisaatioita, jotka saavat kehon energiat vajoamaan alaspäin.

Vastalääkkeet annetaan yleensä yhdessä erityisten mietiskelyohjeiden kanssa. 16. Gyalwang Karmapa mainitsi kolme estettä: tylsistyminen, levottomuus ja uneliaisuus. Hän erotteli siis tylsistymisen, joka on selkeyden puutetta, uneliaisuudesta, joka tekee mielestä raskaan ja johtaa horroksen kautta uneen.

### Yleisiä vastalääkkeitä

Motivaatio on valtavan tärkeä tekijä. Ellei mietiskelyssä tapahdu edistystä vuosien kuluessa, se johtuu joko huonoista ohjeista, ohjeiden huonosta soveltamisesta tai sitten huonosta motivaatiosta. Yllä mainitut neljä tapaa muuttaa mieli ovat keskeisessä asemassa, eikä niitä voi korostaa liikaa. Nuo neljä ajatusta ovat herätyshuuto, joista saa voimaa ja intoa. Niillä taistellaan mietiskelyä kohtaan tunnettua vastahakoisuutta vastaan; vastahakoisuus voi olla hyvin ovelaa. Myös kahdeksan maallisen huolen pois heittäminen

kannattaa kiinnittää huomiota (kiintymys omaisuuden haalimiseen ja nautintoihin, halu saada ylistystä ja kuuluisuutta sekä tappion, tuskan, itseen kohdistuvien syytösten ja maineen menetyksen kammoksunta).

## Shamathan yhdeksän vaihetta Kalu Rinpochen mukaan

Lähde: *The Luminous Mind*

Kuva esittää shamatha-polun yhdeksää vaihetta. Siinä on subjektina meditoiva mies ja objektina hänen huomionsa kohde, elefanti, joka kuvaa hänen mieltään. Shamathan tyynen tilan kehittämiseksi tarvitaan kahta työkalua, tietoisuutta ja tarkkaavaisuutta. Terävä kirves on herännyt tietoisuus. Köysi, jonka päässä on koukku kuvaa tarkkaavaisuutta. Kun tietoisuus häiriintyy, tarkkaavaisuus pyydystää sen koukullaan ja varmistaa tietoisuuden jatkumon.

Polun kuusi mutkaa kuvaavat polun tasoja, jotka hallitaan tässä järjestyksessä: ohjeiden kuunteleminen, niiden sisäistäminen, ohjeiden muistaminen, valppaus, kestävyys ja täydellinen tottuminen.

Polun alussa mietiskelijän ja hänen elefantinkaltaisen mielensä välissä on pitkä matka. Apina, eli levottomuus, johdattelee mieltä. Esteet ovat suuria ja kaikki on mustaa.

Toisella tasolla mietiskelijä pääsee lähemmäksi elefanttia tarkkaavaisuutensa ansiosta. Levottomuus on edelleen johdossa, mutta vauhti hidastuu. Horros ja levottomuus vähenevät ja näkyviin tulee joitakin valkoisia läikkiä.

Kolmannella tasolla mietiskelijä ei enää aja mieltään takaa, vaan kohtaa sen kasvoista kasvoihin. Levoton apina on edelleen etummaisena, mutta se ei enää johdata mieltä. Mietiskelijän ja hänen mielensä välille on syntynyt tarkkaavaisuuden kautta yhteyden lanka. Ilmestyy uusi este, hienovarainen mielen laiskuus ratsastaa jäniksenä elefantin selässä.

Neljännellä tasolla mietiskelijä lähestyy edelleen elefanttia. Esteet vähenevät, näkymä kirkastuu ja kaikki tyyntyy.

Viidennellä tasolla mietiskelijä alkaa johtaa mieltään eikä toisin päin. Valkoinen apina syö hedelmiä tien varren puista. Se kuvaa myönteisiä ajatuksia, mutta nekään eivät saisi häiritä shamathaa, siksi kuvan puu kasvaa polun ulkopuolella.

Kuudennella tasolla tarkkaavaisuus on jatkuvaa ja jänis on hävinnyt.

Seitsemäs taso on hyvin rauhaisa tila, eikä elefanttia tarvitse johdattaa.

Kahdeksannella tasolla elefanti kävelee kesynä mietiskelijän matkassa, ponnistuksen liekkiä ei enää tarvita ja mietiskely on jatkuvaa.

Yhdeksännellä tasolla mieli ja mietiskelijä ovat täydellisessä lepotilassa kuin kaksi ystävää, jotka ovat yhdessä kaikessa rauhassa.

Seuraava kuva syntyy sateenkaarivalosta, joka säteilee mietiskelijän sydäimestä. Se merkitsee harjoituksen kehitystä. Shamathan oivallus tuo mukanaan suuren ilon, jota mietiskelijä lentäminen ja elefantin selässä ratsastaminen esittää.

Viimeisessä kuvassa käännytään tulosuuntaan. Shamatha ja [vipashyana](#) yhdistyvät. Mieli on yhtä mietiskelyn kanssa ja mietiskelijä ratsastaa mielellä. Tuli on viisauden energiaa ja mietiskelijän liekehtivä miekka kuvaa tuonpuoleista viisautta, joka poistaa heikkouksien (kleshujen) ja dualismin pimeyden.

## Alaviitteet

- 1) **Neljä perusajatusta** liittyy arvokkaan ihmiselämän, kuoleman ja pysymättömyyden, karman ja samsaran epätydyttävyyden pohdiskeluun.
- 2) **Neljä jaloa totuutta** ovat totuus kärsimyksestä, totuus kärsimyksen syystä, totuus kärsimyksen lakkaamisesta ja totuus polusta, joka johtaa kärsimyksen lakkaamiseen.
- 3) **Vipashyana**-harjoitus keskittyy mielen analysoimiseen, sen luonnon katsomiseen ilman analyysiä, sekä mielen luonnon osoittamiseen. Vipashyanan perusta on shamatha.

Suomennos Ani Sherab © Rokpa Trust 2022