

Buddhalaisen tantran tasot

Buddhan opetukset tantoista tulivat tähän maailmaan neljäntasoisina. Eri tasoilla lähestymistapa vaihtelee, vastaten erilaisten ihmisten tarpeita, persoonallisuutta ja ymmärryskykyä. Eri tasot voivat myös toimia yhdelle ihmiselle hänen edistyessään harjoituspolulla. Vaikka tantrat luokitellaan alimmasta ylimpään ja ylin on korkein, hienostunein ja voimakkain, niissä ei itse asiassa ole mitään tärkeysjärjestystä juuri sen takia, että ne vastaavat kunkin ihmisen todellisia tarpeita. Jos verrataan tantraa lääkkeisiin, maailman tehokkain lääke on luultavasti sellainen, mitä annetaan syöpäpotilaille. Sitä tehokkaampia ei juuri ole. Emme kuitenkaan ottaisi sitä, jos meillä olisi päänsärkyä tai kipeä polvi.

Aivan kuten lääkkeitä käytetään tarpeen mukaan, eri tantrat vastaavat kehitystasoamme. Niistä ensimmäinen, kriya-tantra, liittyy ulkoiseen toimintaan, ja siinä korostetaan yleistä puhtautta, karman puhdistamista, itsekuria ja harjoituksen yksityiskohtia. Se on uskomattoman hyödyllistä harjoitusta, kun tavoitteena on puhdistaa karmaa monipuolisesti. Jokainen harjoituksen osa: ulkoinen puhtaus, kunnioituksen osoittaminen kumartamalla ja lahjojen antaminen, toimii lääkkeenä samsarisiin ongelmiin, siis maallisiin ongelmiimme.

Jos meillä on paljon negatiivista karmaa, emmekä välitä sen puhdistamisesta, emme voi saavuttaa viisautta. Olisi hienoa, jos voisimme ottaa suuren loikan, ja oivaltaa syvällisen viisauden saman tien. Se ei kuitenkaan onnistu. Se olisi sama, kuin jos hyppäisimme mereen jostain korkealta suuri taakka mukana; valtava voima upottaisi meidät pohjaan, ja sinne jäisimme.

Joten, kun meillä on paljon karmaa, kriya-tantra on erittäin hyödyllistä. Jotkut harjoituksista, kuten nyugne-paastoharjoitus, perustuvat tantran kriya-tasoon. Se on puhdistava harjoitus, joka perustuu toimintaan. Tietysti kriyassa on myös meditaatiota, mutta pääasia siinä on toiminta. Paljon, paljon toimintaa: kumartamista, lahjojen uhraamista ja rukouksia, sentyyppisiä asioita.

Seuraava taso on carya- eli upa-tantra, se keskittyy toiminnan sijaan menetelmiin. Se tasapainottaa ulkoista toimintaa yhdessä sisäisen mietiskelevän tyyneyden kanssa. Carya-tantra perustuu hieman vähemmän sellaisiin muodollisuuksiin ja harjoituksen yksityiskohtiin, jotka kriya-tantrassa tulee tehdä juuri niin kuin ohjeissa kuvataan. Siinä on edelleen jonkin verran ulkoisia muodollisuuksia, mutta meditaatiolla on siinä myös vahva osa.

Seuraavaa tasoa kutsutaan yoga-tantraksi. Yoga tarkoittaa yhteen liittymistä. Siinä painopiste on vielä enemmän meditaatiossa ja entistä vähemmän harjoituksen ulkoisessa suorittamisessa. Yoga-tantra käsittelee lähinnä henkisen ykseyden sisäistä kokemista.

Krya-, carya- ja yoga-tantraa, näitä kolmea, kutsutaan yhteisellä nimellä mantrayanaksi.

Neljäs taso, anuttarayoga eli korkeimman ykseyden tantra, on niistä erillään, ja sitä kutsutaan vajrayanaksi. Se on kaikkein hienovaraisin tantra ja voimakas henkinen keino, jonka avulla täydellinen valaistuminen voidaan saavuttaa yhdessä elämässä. Toisin kuin muut tantrat, se valmistaa paitsi tämän elämän kokemuksiin, myös kuolemaan, sekä ajanjaksoon kuoleman ja seuraavan elämän välissä. Anuttarayoga-tantrassa painottuu meditaatio yhdistettynä syvälliseen filosofiseen näkemykseen. Oikea näkemys tai filosofia on hyvin tärkeää tällä tasolla.

Anuttarayoga-tantra jakautuu kolmeen osaan. Nyingma-perinteessä se muodostaa mahayoga-, anuyoga- ja atiyoga-osiot. Muissa Tiibetin pääperinteissä puhutaan isätantrasta, äititantrasta ja ei-dualistisesta tantrasta.

Nämä eri tasot ja niihin kuuluvat harjoitukset vastaavat ihmisten erilaisia tarpeita, ja usein teemme paljon erilaisia harjoituksia, työskennellen samalla monella eri osa-alueella itsemme kanssa. Kun teemme vaikkapa nyungne-paastoharjoitusta, voimme puhdistaa karmaa merkittävällä tavalla kriya-tasolla. Jos taas teemme esim. Guru Rinpoche sadhanaa (harjoitusrituaalia), se kuuluu korkeimpaan anuttarayoga-tantraan, sen atiyogan osioon. Sillä tasolla näkemykseen kuuluu ymmärrys tyhjyyden ja ilmiöiden samanaikaisuudesta.

Tarkastellessamme tantraa ja sadhanaa, ne ovat samsaran epäpuhtauden vastinkappale, puhdas tila. Puhdistuminen tapahtuu yksinkertaisesti olemalla täysin puhtaassa tilassa. Tantrasta on hyvä tietää, että se ei ole polku, toisin kuin suurin osa buddhalaisuuden perinteistä. Koko harjoituksen käsite häviää, sillä samalla kun teet sadhanaa, unohdat tavanomaisen olemassaolosi istunnon ajaksi. Sinusta tulee Buddha, tai astut suhteeseen Buddhan kanssa. Se on hyvin erilainen kuin se polku, jolla olet se, joka juuri nyt olet, ja odotat sataa tai tuhatta tulevaa elämää, jotta muuttuisit buddhaksi tai bodhisattvaksi pitkän ajan kuluttua.

Tantran visualisaatioita tehdessäsi unohdat siis tavallisen olemassaolosi ja muutut meditaatioistuntesi ajaksi mietiskelyjumaluuden muotoon, vaikkapa Chenrezigiksi tai Taraksi. Miten se on mahdollista? – Meillä kaikilla on Buddha sisimmässämme, joten samaistumme siihen. Samaistumalla buddhamielen ominaisuuksiin, sen puhtauteen, muutamme radikaalisti omaa määritelmäämme "minästä". Käsitteemme minästä ja muista muuttuu universaaliksi minäksi, koska kaikkien sisimmässä on puhdas buddhamieli.

Tekemällä näin puhdistamme elämäämme. Esimerkiksi, on olemassa neljä erilaista tapaa luoda mielikuva mietiskelyjumaluudesta sadhanan aikana. Se voi tapahtua hyvin hitaasti, osa kerrallaan, jolloin rakennamme visualisaation vaihe vaiheelta, tai se voidaan tehdä suhteellisen nopealla tahdilla. Visualisaatio voidaan luoda myös hetkessä. Nämä tavat visualisoida vastaavat tapojamme syntyä samsaraan, sillä olennot syntyvät samsaran kuuteen maailmaan¹ neljällä eri tavalla: kohdusta, munasta, toukka- ja kotelovaiheen kautta, tai kerralla ilmestyen. Mielikuvan luomisen tapa joko vaiheittain tai kerralla puhdistaa sitä vastaavaa syntymisen tapaa.

Visualisaatio-harjoituksen eri vaiheet vastaavat maallisen elämämme eri puolia. Jos teemme harjoituksen hyvin, kaikki mihin samaistumme – tyhjyys ja valon säteily – puhdistaa maallista karmaamme. Se auttaa meitä eroon samsarasta ja samalla lähemmäksi todellista olemustamme, buddhamieltä.

[Ken Holmesin](#) opetuksia Kagyu Samye Lingin tiibetinbuddhalaisessa keskuksessa Skotlannissa. Suomentanut Ani Sherab ©Rokpa Trust 2022

¹ Kuusi maailmaa ovat jumalten, asuroiden, ihmisten, eläinten, nälkäisten henkien ja helvetiolentojen maailmat. Näistä jumalat ja helvetiolennot ilmestyvät maailmoissaan kerralla, ilman kehitysvaiheita kohdussa, munassa tai toukkana ja kotelona.