

Bodhisattvan tie – mitä valaistuminen on

Khandro Kunga Bhuma Rinpochen opetuksia Shantidevan teoksesta Opas bodhisattvan elämäntapaan. Koonnut ja suomennanut Ani Sherab

Bodhicitta, epäitsekkäs valaistumisen asenne, löytyy oman mielemme sisältä. Sitä ei tuoda ulkopuolelta mieleen, vaan se syntyy mielessä silloin, kun mieli kesytetään.

Mieli, jota ei ole kesytetty, on täynnä kärsimystä, kun taas altruistinen mieli kokee vain onnea ja autuutta. Bodhicitta johtaa onneen, ja siksi mielen kesyttämismenetelmiin kannattaa tutustua.

Meillä on ollut hyvää karmaa, jonka avulla olemme syntyneet ihmisiksi. Se ei ole helppo saavutus, sillä mielemme sisällä on itsekkäitä aineksia, jotka aiheuttavat itsellemme suuria ongelmia. Meidän on löydettävä keinoja korjata tilanne. Rakastava ja ystävällinen asenne on tässä työssä tärkeä. Lisäksi tarvitaan hyvien tekojen tuomaa ansioiden kertymää ja viisautta.

Tietämätön mieli ei näe asioita sellaisina kuin ne oikeasti ovat. Esimerkiksi sitä, mikä on todellisuudessa pysymätöntä, pidetään pysyvänä. Se johtaa takertumiseen ja vihaan. Sitä, mikä on todellisuudessa epäpuhdasta, pidetään puhtaana, ja sekin saa aikaan takertumista ja vihaa. Sitä, mikä ei ole itse, pidetään minänä, ja myös se johtaa takertumisen ja vihan tunteisiin. Tällaiset väärinkäsitykset kuvaavat sitä, mitä tarkoitetaan tietämättömällä mielellä. Kun subjektia ja objektia ei nähdä sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat, se saa aikaan tarttumisen objektiin, ja siitä seuraa intohimoja, halua ja vihaa, hämmennystä, pahaa tahtoa, tylsistymistä ja vääriä näkemyksiä. Kun ne ovat läsnä mielessä, ei ole mitään keinoa löytää bodhicittaa. Ne ovat bodhicittan vastakohta.

Tietämättömyys on väärä näkemys, joka pitää asioita pysyvinä ja todellisina tai aineellisina. Se pitää itseämme konkreettisena ja todellisena. Se pitää muita konkreettisina ja todellisina. Joten vaikka toivomme onnea, tosiasiasa näkemyksemme tuo kärsimystä. Kun tarkastelemme sitä, sen ytimessä, juurena, on tunne minusta: se, mikä on minun, on tärkeää. Minun maani, perheeni ja omaisuuteni. Kun meillä on sellainen mieli, se muuttuu hyvin pieneksi, ahtaan paikan kammoiseksi. Pohjimmaisena syynä on hämmennys, tietämättömyys. Ymmärryksemme on ristiriidassa sen kanssa, miten asiat todellisuudessa ovat, ja se on tietämättömyyttä.

Itsetärkeily perustuu ajatukseen siitä, että olen hyvä. Takerrumme omaan kehoamme ja ajattelemme, että se on hyvä. Olemme kehoon kiintyneitä. Kun tutkimme kehoamme ja sen osia, alamme nähdä, mitä se todellisuudessa on: lihaa, nesteitä ja luita. Ajatus miellyttävästä kehosta ei perustu todellisuuteen. Mutta tietämättä sitä, me pidämme siitä ja koemme sen omanamme, puhtaana ja hyvänä. Siksi meissä syntyy ahdistavia tunteita, kuten halua, vastenmielisyyttä, kateutta, ylpeyttä ym. Ne syntyvät tästä väärinkäsityksestä.

Jos emme ymmärrä mitä teemme väärin, vaikka haluaisimmekin synnyttää bodhimielen, se ei onnistu. Jos siementä ei ole, kuinka mikään voi kasvaa?

Itsekeskeinen takertuminen perustuu siihen, että pidämme itseämme kaikkein tärkeimpänä ja arvokkaimpana ihmisenä. Haluamme itsellemme parasta hinnalla millä hyvänsä. Missä tahansa tilanteessa toivomme itsellemme parasta lopputulosta.

Meidän on käännettävä tämä taipumus nurin ja alettava arvostaa muita enemmän kuin itseämme. Se tehdään pohtimalla sitä, että minua on vain yksi, kun taas muita on rajaton määrä. Lisäksi voimme pohtia, kuinka minä ja muut olemme täsmälleen samanlaisia haluttaessamme onnea. Kukaan ei halua kärsiä.

Siinä ei ole mitään järkeä, että haluaisin kaiken hyvän itselleni: kiitosta, kauniita vaatteita, ruokaa ja kehuja. Myös kaikki muut haluavat sitä, ja olemme kaikki tasavertaisia haluttaessamme hyviä asioita. Itse asiassa me kaikki tarvitsemme samaa: kiitosta, vaatteita, ruokaa ja tunnustusta. Ongelmia syntyy, kun haluan ne ensisijaisesti itselleni.

Joten, tehtävämme on kääntää asia toisin päin, muuttaa itsemme vaaliminen muiden vaalimiseksi. Sitä tarkoitetaan mielen kesyttämällä. Mieleemme kesyttämisen mitta on se, miten paljon voimme vähentää itsetärkeyttämme. Silloin mieleemme voi vähitellen muuttua paremmaksi. Se on tie onneen.

Jos ymmärrämme, miten mieli takertuu, mielen kesyttäminen on helppoa. Takertuva kiintymys perustuu asioiden keskinäiseen riippuvuuteen. Olemassaolomme on muista riippuvaista. Ymmärtämällä, että kaikki kokemamme asiat eivät ole todella aineellisia sillä tavoin kuin luulemme, voimme lakata takertumasta niihin. Sen kautta mieleemme avartuu ja muuttuu lopulta tietoiseksi kaikesta. Sitten kaikki hyvät ominaisuudet, joista haaveilemme, voivat alkaa ilmentyä. Sitten alamme ymmärtää, mitä valaistuminen on.

Valaistunut mieli on puhdas ja avara. Kun ymmärrämme, että kaikki ei ole aineellista ja kiinteää tavalla, jolla ajattelemme sen olevan, se auttaa hälventämään virhekäsityksiä. Saamme itsekeskeisyytemme vähenemään ymmärtämällä, miten asiat todellisuudessa ovat. Kun hyvät, epäitsekkäät ominaisuutemme kehittyvät, mieli laajenee. Kun näin tapahtuu, koemme aitoa luopumista.

Tällä hetkellä saatamme pystyä itsekkyydestä luopumiseen vähäisessä määrin silloin tällöin, mutta kyky häviää herkästi. Samoin meillä voi ajoittain olla vähäistä myötätuntoa. Sekin voi kuitenkin kadota hetkessä, koska vihastumme. Tuo viha perustuu siihen, että takerrumme niin kutsuttuihin ulkoisiin esineisiin ja niin sanottuun sisäiseen mieleen. Sekä ulkoiset esineet, että niitä kokeva sisäinen mieli, ovat itse asiassa aineettomia, omalta puoleltaan määrittelemättömiä. Jos todella näemme sen, voimme aidosti luopua. Luopumisemme määrä määrittelee sen, miten paljon aitoa rakkautta meillä voi olla muita kohtaan. Tämä rakkaus kypsyy bodhicittaksi.

Bodhicitta syntyy sitä kautta, että mieli kesyyntyy. Se ei synny pelkästään toivomalla ja puhumalla bodhimielestä. Bodhicitta kasvaa, kun mieltä kesytetään tekojen kautta: kun alamme nähdä itsemme ja muut tasa-arvoisina, ja kun harjoitteleme itsemme ja muiden paikan vaihtamista. Niin voi tehdä, jos ymmärtää, ettei mikään, mitä käsitteellinen mieli havaitsee, ole aineellisella tavalla todella olemassa. Kaikki, mitä havaitsemme, on pohjimmiltaan itsessään aineetonta. Näistä rakennusaineista bodhicitta voi aidosti syntyä.

Tämä on samaa, kuin oivaltaa mielen todellinen luonto. Mielen luonto on yksinkertainen, keinotekoisten rakennelmien tuolla puolen. Mikään, mikä perustuu syihin ja olosuhteisiin, ei ole todella konkreettisesti, aidosti olemassa olevaa. Siksi mielen luonto on keinotekoisten rakennelmien tuolla puolen.

Kun alamme ymmärtää tuon aineettomuuden, tulee mahdolliseksi tuntee vilpittöntyä, syvää myötätuntoa kuudessa maailmassa eläviä olentoja kohtaan, heitä, jotka vain vaeltavat loputtomasti oman negatiivisuutensa ja karmansa perusteella. Tämä myötätunto perustuu siihen, mitä näkemämme olennot kokevat. Se on dharmaan juurtunutta myötätuntoa ilman viitekohtaa. Tämä ymmärrys, ja muista tuntevista olennoista välittäminen, on mitä tärkeintä.

Käydään sitten läpi Shantidevan teksti, Opas bodhisattvan elämäntapaan. Se perustuu kuuteen paramitaan (anteliaisuus, moraali, kärsivällisyys, ahkeruus, meditaatio ja viisaus).

Ensimmäinen luku on yleiskatsaus, joka kuvaa bodhicittan etuja ja kehottaa anteliaisuuteen. Toisessa luvussa ohjataan poistamaan negatiivisuutta siten, että tunnustetaan huonot teot ja tehdään hyviä tekoja huonojen sijaan. On neljä voimaa tai vahvuutta, jotka tekevät kielteisyyden poistamisesta tehokasta. Kolmas luku selittää, kuinka bodhicittaa harjoitetaan. Kuvataan kahdenlaista bodhicittaa: pyrkimyksen bodhimieli ja soveltamisen toiminnallinen bodhimieli. Aihe on tiivistetty näihin säkeisiin:

"Ilmestykseen kallisarvoinen bodhicitta siellä, missä se ei ole vielä syntynyt,

Siellä missä se on syntynyt, älköön se vähentykö, vaan kasvakoon yhä suuremmaksi."

Ensimmäistä riviä "Ilmestykseen kallisarvoinen bodhicitta siellä, missä se ei ole syntynyt," käsitellään pääasiassa luvuissa 1–3, koska niissä kuvataan sen syntymisen tapaa. Kun sitten olemme saaneet sen aikaan, harjoittelemme sitä. Kun harjoittelemme, voimme kesyttää mieltämme vähä vähältä. Neljäs luku liittyy muiden vaalimiseen ja tyhjyyteen liittyvän ymmärryksen syventämiseen. Bodhicittalla voimme vähentää ennakkoluuloja, vihaa, kiintymystä ja mustasukkaisuutta. Kun sellaiset tunteet eivät ole läsnä, bodhicitta voi kasvaa, samoin hyvät ominaisuudet, kuten myötätunto ja kärsivällisyys. Mieli avartuu ja kevenee. Sen löydämme luvuista neljä ja viisi.

Luku kuusi keskittyy kärsivällisyyteen. Elämä ei ole aina helppoa, vaan on täynnä vaikeuksia, emmekä ole vielä vahvistaneet bodhimieltämme. On mahdollista, että vaikeuksien edessä katsantokantamme vääristyy ja käyttäydymme huonosti. Sen vuoksi olemmekin vaeltaneet samsarassa tähän asti aina. Kärsivällisyys on täysin ratkaiseva tekijä. Säkeiden toinen rivi sanoo näin: "Siellä missä se on syntynyt, älköön se vähentykö, vaan kasvakoon yhä suuremmaksi." Jotta bodhicitta ei vähentyisi, meidän kannattaa perehtyä opetukseen kärsivällisyydestä. Ja meillä on toive, että bodhicitta kasvaisi kasvamistaan. Sitä käsitellään luvussa seitsemän, kun puhutaan ahkeruudesta.

Luku kahdeksan liittyy meditatiiviseen vakauteen. Tässä yhteydessä se liittyy siihen, miten alamme nähdä itsemme ja muut tasa-arvoisina, ja miten vaihdamme itsemme ja muiden paikkaa.

Viimeinen yhdeksäs luku koskee viisautta, prajnaa. Ilman viisautta, mitä tahansa harjoitusta teemmekin bodhisattvan polulla, se perustuu uskoon, joka voi horjua. Viisaus liittyy perusteiden ymmärtämiseen, tyhjyyden oivaltamiseen. Mitä mieli sitten havaitseekin, se on pohjimmiltaan tyhjyyttä. Vaikka saatamme tuntee rakkautta tai myötätuntoa muita kohtaan, tarvitsemme viisautta, jotta ymmärrämme epäitsekkyuden todellisen merkityksen.

Tutkitaan, kuinka kärsimys syntyy. Kärsimys tulee itsemme arvostamisesta muita parempana, ja sellainen oman edun ajaminen johtaa loputtomaan vaeltelemiseen samsarassa. Siksi on järkevää alkaa kehittää myötätuntoa muita kohtaan. Ja myötätunto kasvaa, kun ymmärrämme, että minä ja muut ovat riippuvaisia toisistaan ja joutuvat luottamaan toisiinsa. Sitä kautta mielemme muuttuu avaraksi ja sallivaksi. Mielen avartuminen johtuu siitä, että ymmärrämme yhä enemmän tyhjyyttä. Samalla rehellisyys kasvaa. Mitä rehellisempi olemme, sitä paremmaksi mieli muuttuu. Rehellisintä on, kun olemme sopusoinnussa asioiden todellisen luonnon kanssa. Silloin mieli on rehellisimmillään, koska se on totuudellinen. Lyhyesti sanottuna, kehitämme mielen, joka on avara, hyvä, rehellinen tai totuudellinen. Muita vaaliva viisas mieli on erittäin arvokas.

Mutta kuinka rakastaa jotakuta, jonka tarkoituksena on vahingoittaa meitä?

Olemme usein vihaisia, koska olemme vain tavallisia, maallisia olentoja. Ensimmäinen asia, joka meidän on tehtävä, on olla rehellinen ja suora ja olla suuttumatta. Siihen tarvitaan huolellista tarkkaavaisuutta, koska kun olemme vihaisia, se ei todellakaan palvele mitään tarkoitusta, se ei hyödytä itseämme, eikä se hyödytä muita. Huonossa tilanteessa meidän on yritettävä olla monin tavoin taitavia. Ensinnäkin tarvitsemme ymmärrystä tilanteesta: voimmeko todella muuttaa tilannetta? Jos voimme, yritetään tehdä niin. Löytyykö siihen mitään menetelmää? Jos mitään ei voi tehdä, annetaan asian mennä, jätetään se rauhaan. Se on ensimmäinen tapa soveltaa viisautta.

Jos sitten näemme, että ilmiöt ja tilanteet eivät ole todella konkreettisesti olemassa pysyvinä, niin ymmärrämme, että niihin takertuminen on itse asiassa ongelma. Takertuminen perustuu väärinkäsitykseen, tietämättömyyteen. Voimme tuntea myötätuntoa meitä uhkaavaa henkilöä kohtaan, jos näemme, kuinka hän on alttiina väärinymmärryksille ja negatiivisille tunteille. Ehkä itse tein menneisyydessä jotain, mikä johti tähän, näenpä sen tai en, voin tuntea myötätuntoa. Kun emme ymmärrä mitä tietämättömyys on, päädyimme vihaamaan muita. Ymmärtämällä tietämättömyyden perustavanlaatuisena väärinkäsityksenä voimme synnyttää itsessämme kärsivällisyyttä ja suurta myötätuntoa. Se, ymmärrämmekö tietämättömyyden muodostaman ongelman vai emme, on avainkysymys.

Jos läheisemme ovat voimakkaiden negatiivisten tunteiden vallassa, mikä voisi olla paras tapa olla hyödyksi heille?

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että jos meillä itsellämme on todella voimakkaita kielteisiä tunteita, kleshoja, se on hyvä tunnistaa. Tunnistamme ja näemme ne kyllä helposti. Yleisesti ajatellen, meidän ei tarvitse olla buddhalaisia, jotta meillä olisi hyvä, altruistinen mieli, sellainen mieli on kuin universaali ihmisoikeus. Jokaisella on oikeus rakkauteen ja kiintymykseen. Se on syntymäoikeutemme. Mutta me kaikki olemme samsaraan jääneitä olentoja, mikä tarkoittaa, että mielemme ja kehomme tulevat hajoamaan. Kärsimys voi olla nurkan takana. Meillä ei ole vielä vakautta, koska olemme vain tavallisia olentoja. Siksi meidän tulee toivoa kaikille olennoille väliaikaista onnea, henkistä ja fyysistä, ja että he lopulta ylittäisivät kaiken kärsimyksen ja kokisivat pysyvän vapautumisen ja onnen tilan.

Rakastava mieli kaikkia kohtaan on äärettömän tärkeää. Kun olemme ihmisjoukossa, jotkut saattavat olla buddhalaisia, jotkut taas eivät. Emme pidä kiinni ajatuksesta "Olen buddhalainen". Meillä on vain hyvä sydän, pyrimme olemaan rehellisiä ja rakastavia. Sisäisesti omassa harjoituksessamme ja vaikeuksien edessä luotamme kuuteen paramitaan polkunamme.

Niinpä sanotaan: "Näkemyksemme mukaan asiat syntyvät toisistaan riippuvaisina, joten tekomme eivät saa aiheuttaa vahinkoa." Mitä tahansa koemme muiden taholta, vihaa tai kovia sanoja, meidän ei pitäisi reagoida siihen suuttumalla, meidän ei pitäisi kantaa kaunaa. Sen sijaan tuomme esiin näkemyksen keskinäisestä riippuvuudesta ja väkivallattomuudesta. Se on kuuden paramitan ydin ja paras tapa käsitellä elämän tuomia vaikeuksia.

Bodhicharyavatara – Opas bodhisattvan elämäntapaan

on tunnetuin Shantidevan teoksista. Se opastaa mahayanan polulle.

Shantideva syntyi 700-luvulla Itä-Intiassa kuninkaan poikana. Kun hän oli nousemassa valtaistuimelle, hän näki unta Bodhisattva Manjushrista, joka sanoi: "Valtaistuin ei ole sinua varten." Shantideva noudatti Manjushrin neuvoja, luopui valtaistuimesta ja vetäytyi viidaktoon. Siellä hän tapasi erilaisia ei-buddhalaisia guruja, opiskeli ja meditoi intensiivisesti ja saavutti edistyneitä keskittymisen tiloja. Hän ymmärsi, että syviin keskittymisen tiloihin vetäytyminen ei poistanut kärsimyksen juuria. Lopulta näki näyn Manjushrista ja sai opetusta häneltä.

Shantideva lähti sitten viidakosta ja meni Nalandan luostariyliopistoon. Nalanda oli valtava buddhalaisen oppimisen keskus, joka kukoisti yli 700 vuoden ajan nykyisessä Biharin osavaltiossa, lähellä niitä seutuja, missä Buddhan sanotaan antaneen monia sutriin tallennetuista opetuksista.

Nalandan apotti vihki hänet munkiksi, ja Shantideva ryhtyi opiskelemaan sutria ja tantroja harjoitellen niitä intensiivisesti. Hän salasi harjoituksensa ja kaikki luulivat, että hän ei tehnyt muuta kuin söi ja nukkui. Itse asiassa hän oli aina kirkkaassa meditatiivisessa tilassa.

Nalandassa oli tapana järjestää viikoittain julkinen luento, jonka piti yleensä yksi vanhemmista munkeista. He päättivät, että olisi aika pyytää Shantidevaa luennoimaan. Jos hänestä ei olisi siihen, se olisi hyvä syy erottaa hänet.

Kaikkien yllätykseksi Shantideva suostui. Määrättynä päivänä he pystyttivät erittäin korkean valtaistuimen ilman portaita, luullen, että hän ei pääsisi kiipeämään sille. Mutta valtaistuin laskeutui Shantidevan tasolle, ja hän pääsi helposti nousemaan sille.

Hän kysyi paikalle kokoontuneilta, haluaisivatko he mieluummin kuulla jonkin tunnetun opetuksen vai sellaisen, jota he eivät olleet koskaan ennen kuulleet. Uteliaina ja toivoen Shantidevan nolaavan itsensä yleisön edessä, he pyysivät uutta opetusta.

Shantideva alkoi opettaa Bodhicharyavataraa, se on Opas bodhisattvan elämäntapaan. Kun hän pääsi yhdeksänteen, tyhjyyttä koskevaan lukuun, hän alkoi kohota hitaasti taivaalle.

Hän katosi avaruuteen, mutta munkit kuulivat hänen äänensä. Myöhemmin munkit kirjoittivat tekstin muistiin.

Opasta Bodhisattvan elämäntapaan on kunnioitettu ja tutkittu jo reilun vuosituhannen ajan bodhimielen kehittämisen käsikirjana.