

# Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

Create Töölö

Lemminkäisenkuja 3

00100 Helsinki



## Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

alkaen 22.1.2023 klo 17–18 joka toinen viikko 28.5. asti.

**Tasapainoa ja mielenrauhaa tukevia perusharjoituksia  
Ani Sherabin johdolla. Harjoituksen ohella perehdymme  
buddhalaisen filosofian peruskäsitteisiin.**

**Kevätkauden opetusten tavoitteena on  
kokemuksellinen oppiminen, ja myös se,  
että opittua voisi soveltaa omaan elämään.**

Buddhalainen filosofia ja psykologia toimivat myötätunnon, viisauden, rauhan ja onnen kasvattamiseksi.

Toisinaan koemme, että maailman tarjoamat onnen lähteet eivät tuo meille pysyvää tyydytystä. Voi olla, että koemme ahdistustakin ja joskus haluaisimme suorastaan paeta pois maailmasta. Oman ja muiden onnen lisäämiseksi löytyy kuitenkin keinoja, ja voimme opetella lisäämään myötätuntoa maailmaa kohtaan.

Kun myötätunnon herätessä kiinnostumme siitä, miten auttaisimme itseämme ja muita, meidän on hankittava ensin tietoa ja viisautta. Se tehdään buddhalaisittain kolmella tavalla: opiskelemalla, pohdiskelemalla sekä meditoimalla.

On kaksi periaatetta:

1. Ollaksemme täysin pelottomia ja vapaita kärsimyksestä, meidän on oivallettava tyhjyyden viisaus. Pelottomuus tarkoittaa kärsimyksen täydellistä hävittämistä, loputonta rauhaa, nirvanaa.
2. Ollaksemme entistä onnellisempia tarvitsemme entistä enemmän myötätuntoa, älykkyyttä, viisautta ja herkkyyttä. Kun nirvanan rauhaan lisätään myötätuntoinen sydän, se tuo rajattoman ilon, sillä keinoja auttaa muita alkaa löytyä.

Buddha on esimerkki siitä, että pelottomuuden ja rajattoman onnellisuuden ainekset tai siemen on meissä jo, sen voi saada itämään ja kasvamaan.

Elämässä tapahtuu toisinaan asioita, joita emme soisi tapahtuvan. Kun tunnemme vastenmielisyyttä ja levoton mieli vaivaa, syvemmällä tasolla kyse on pelosta elämää kohtaan. Rauha ja onni on se, mitä jokainen toivoo, ja Buddhan opetusten mukaan on elämän tarkoitus, että pääsemme eroon kärsimyksestä ja peloista, ja löydämme aidon onnen.

Viha, itsekäs halu ja pelko ovat evoluutioteorian kehittäneen Charles Darwinin mukaan tarpeellisia lajien säilymiselle. Mutta viha tekee mielestä levottoman, se voi tuhota immuniteettijärjestelmämme. Miten 100 % onni olisi edes mahdollista saavuttaa?

Tutkitaan sitä, mikä teki Buddhasta positiivisen. Pelko, viha ja mielen levottomuus estävät meitä heräämästä nyt, mutta oikeilla menetelmillä kaikki voivat saavuttaa saman kuin Buddha. Buddha kutsui itseään heränneeksi; hän sai täydellisyyden ainekset heräämään itsessään. Kaikilla meillä on täydellisyyden ainekset, siemen tai potentiaali, buddhaluonto.

Jos tahdot, että kärsimys alkaisi vähentyä, ohjeena on lakata luomasta uusia kärsimyksen syitä ja pysyä poissa pahanteosta. Lisäksi tutki, minkälainen toiminta lisää onnellisuutta: suojele heikkoja ja pyri auttamaan heitä.

Tunnetason muutokset tapahtuvat hitaasti, mutta jos toimit näin, saatat huomata oman levottomuutesi vähentyvän ja rauhan tunteiden lisääntyvän. On hyvä pysyä käytännöllisenä, sillä muuten elämän uni voi vangita meidät ja luulemme heränneemme, vaikka näemme vain unta siitä.

Todellinen mielen luonto, jota tässä sanomme buddhaluonnoksi, on puhdas. Jos pelkoa ei olisi, pelottomuus tulisi esiin automaattisesti. Jos kärsimys poistuisi, onnellisuus ilmestyisi itsestään. Buddhaluonto on kuin köyhän miehen talon lattian alle piilotettu aarre tai mutaan sekoitettu kulta. Arvokas aines on sekoittunut muuhun materiaan. Se saadaan esiin kehittämällä bodhimieltä.

Bodhimieli on erityislaatuista altruismia. Jos et tiedä siitä, sinulla on se, mutta se jää siemeneksi. Siemen saadaan itämään lisäämällä tietoa opiskelun kautta. Aihetta on myös pohdiskeltava, jotta siitä saa omaa kokemusta. Mietiskely on se, mikä lopulta

johtaa todelliseen muutokseen omassa mielessä. Bodhimieli on ensin toive siitä, että voisi auttaa kaikkia olentoja saavuttamaan täydellisen valaistumisen, buddhuuden. Myöhemmin se muuttuu käytännön toiminnaksi.

Meillä on kahdenlaisia heikkouksia heräämisen esteenä: karkeita emotionaalisia esteitä (itseän takertuminen, tietämättömyys, ja sen johdannaiset, mm. viha ja halu) sekä hienovaraisia älyllisiä esteitä (itsekeskeinen asenne). Ne varjostavat mahdollisuuksiamme saavuttaa rauha ja onni. Tarkemmin sanottuna karkeat emotionaaliset esteet ovat pelottomuuden tiellä, ja hienovaraiset älylliset esteet estävät pysyvän onnen kokemisen.

Miten tämä tilanne korjataan? Otetaan esimerkiksi ääni, joka syntyy, kun taputamme käsiä yhteen. Kuvitellaan, että ääni on äkkinäisenä pelottava. Se on tässä kärsimyksen vertauskuva. Kahden käden on liityttävä yhteen, jotta taputuksen ääni kuuluu. Nämä kaksi kättä ovat ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä, jotka ovat vastuussa pelottavasta ääniefektistä. Kun ne kohtaavat, syntyy ongelmia.

Pelko tulee siis siitä, että kaksi kättä, ulkoiset ja sisäiset tekijät kohtaavat. Jos vedät toisen käden pois, ääntä ei voi tuottaa. Ulkoisia tekijöitä on lukemattomia, ja käytännössä niitä on mahdoton poistaa. Sisäisiä tekijöitä on kaksi.

Kaksi sisäistä tekijää:

1. Unessa oleminen, itseensä takertuva tietämättömyys, egoharha (emotionaalinen este). Tämä itseän tarkertuva tietämättömyys luo pelon tunteen.
2. Itsekkyyden, itsekeskeinen asenne (älyllinen este). Itsekeskeinen asenne työntää onnen pois, se estää epäitsekkään rakkauden ja myötätunnon kehittymisen.

Nämä kaksi sisäistä tekijää siis estävät meitä saamasta sitä, mitä haluamme.

Kuinka päästä niistä eroon?

- Poistamalla jompikumpi, ulkoiset tai sisäiset tekijät.

Mitä enemmän syytämme ulkomaailmaa, sitä onnettomampia olemme. Jos taas työskentelemme henkisen kasvumme eteen työstämällä sisäisiä tekijöitä, onni alkaa löytymään. Sen takia, pyri ensisijaisesti poistamaan sisäisiä tekijöitä. Käytännössä neuvo tarkoittaa, että yrität parhaasi pysyä erossa ulkoisista häiriötekijöistä, samalla kun työskentelet sisäisten tekijöiden kanssa.

Sisäiset tekijät, itseän takertuminen ja itsekeskeisyys, ovat esteitä heräämisen tiellä. Itsen käsitteestä ei tarvitse päästä eroon kokonaan, vain siihen liittyvistä virhekäsityksistä. Itse ei ole muista erillinen, pysyvä eikä jakamaton yksikkö. Sen sijaan olemme riippuvaisia muista, osista koottuja ja muutamme jatkuvasti. Tyhjyyden viisautta syventämällä rajaton olemuksemme alkaa ilmetä.

Viisaus tarkoittaa mieltä, joka ymmärtää asiat todenmukaisesti. Todellisuus on siis nähtävä selvästi. Kun emme näe asioita niin kuin ne todellisuudessa ovat, samaistumme subjektiiviseen itseen, jolla on kaksi puolta: fyysinen keho ja mieli. Valaistuneen olennon olemus ilmenee toisin, mutta myös kahdella tavalla: mieli dharmakayana ja keho rupakayana (valokeho ja ruumiillinen keho).

Pelottomuus on sanskritiksi *nirvana*, palin kielellä *nibbana* tai *moksha*. Jos sen saavuttaa yksilöllisen vapautumisen polkua kulkemalla, sen saavuttanut on arhat. Myötätuntoisen bodhisattvan tieltä kulkemalla tuloksena on *buddhuus*, ääretön ja pysyvä onnellisuus, täydellinen valaistuminen.

Miksi haluaisimme herätä?

- Koska unessa meillä ei ole kontrollia.

Miksi meillä ei ole kontrollia unen aikana?

- Se johtuu siitä, että luulemme unen olevan totta. Se on tietämättömyyttä, ja tietämättömyys on toinen sisäisistä tekijöistä. Lisäksi meillä ei juuri nyt ole rakkautta, myötätuntoa eikä viisautta. Sen sijaan meillä on niiden vastakohtat: vihaa, itsekkyyttä ja ego.

Buddhan mukaan huonot teot johtavat kärsimykseen ja hyvät teot tuovat onnea. Se on selkeä neuvo. Kun sanotaan, että myös tahratut hyvät teot muodostavat esteen kärsimyksestä vapautumiselle, se tarkoittaa kaikkia sellaisia tekoja, jotka tehdään uneen uskoen. Ei siis riitä, että muutamme unenomaisen kokemuksemme elämästä hyväksi uneksi.

Miksei se riitä?

- Niin kauan, kun unessa kontrolli ei ole itsellämme, uni voi muuttua painajaiseksi.

Buddha tarkoittaa tietämättömyyden unesta herännyttä, sellaista, joka on täysin peloton ja muiden suojelija. Jotta löytäisimme tien pelottomuuden ja äärettömän onnellisuuden tilaan, tarvitsemme parhaan mahdollisen oppaan.

Kerrotaan, että Indra ja Brahma tulivat valaistuneen Buddhan luo ensimmäisinä 2500 vuotta sitten ja pyysivät opetuksia. Buddha Shakyamuni opetti sitten esimerkkinsä kautta 45 vuotta, ja monet menivät kuulemaan häntä. Hän käänsi Dharman pyörää kolme kertaa ja opetukset ovat edelleen olemassa sekä kirjoina että elävinä harjoitusperinteinä.

Pääasiallinen lähde: kunnianarvoisan Geshe Damdul Dorjen opetukset. Koonnut Ani Sherab.

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