

# Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa, osa 2

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

Create Töölö  
Lemminkäisenkuja 3  
00100 Helsinki



## [Osa 1](#)

**Mitä voisimme tehdä, jotta kärsimyksemme vähenisivät, miten kulkea kohti ääretöntä vapautumista? On kaksi tekijää, kaksi sisäistä demonia, jotka tekevät meistä pelokkaita ja estävät onneamme. Ne ovat itseän takertuminen eli uneen uskomisen ja itsekeskeisyys. Kumpikin syntyy tietämättömyydestä, joka on kuin pimeyttä, henkisten heikkouksiemme alkulähde.**

Tässä elämässä ja lukemattomissa elämissä tätä ennen, olemme tehneet erilaisia tekoja, monet niistä huonoja. Tekojen seurauksena olemme tunteneet negatiivisia tunteita. Niistä on tullut meille pahoja tapoja ja tottumuksia, ja siksi olemme joutuneet harhan valtaan. Tietämättömyyden harha jaetaan voimakkaisiin tunnetason heikkouksiin, kuten viha, kateus ja pelko, sekä hienovaraisiin tiedollisiin esteisiin. Miten poistaa nämä tunnetason esteet?

Otetaan menneitten huonojen tekojemme vertauskuvaksi puu. Puu on myrkyllinen, ja kun tuuli puhaltaa sen lehvästön läpi, myrkyt leviävät ja saamme ihottumaa. Meihin tarttuu krooninen omaan itseemme takertumisen sairaus.

Tarvitsemme terävän kirveen kaataaksemme myrkyllisen puun juurineen. Tarvitsemme myös vahvan kehon ja viisauden valoa. Lisäksi meillä tulee olla selkeä pyrkimys tavoitetta kohti. Mitä hienovaraisemmiksi esteet tulevat, sitä päättäväisempi meidän täytyy olla, jotta puun kaato ja juurten katkaisu onnistuisi.

Ensimmäinen kirveenkaltainen työkalu, jota Buddha neuvoi käyttämään, on *maailmasta luopuminen*, halujen vähentäminen. Karkeat tunnetason esteet irrotetaan maailmasta luopumisen kautta. *Tyhjyyden viisauden* avulla luopumisesta tulee mahdollista, ja itsekeskeinen asenne häviää. Tyhjyyden oivaltaminen johtaa pelottomuuteen.

Luopumisen lisäksi tarvitaan toinenkin työkalu: *myötätuntoinen bodhimieli*, joka pyrkii valaistumiseen. Se on terä, jolla leikataan poikki sekä karkea emotionaalinen itseen takertuminen, että sen ja itsekkyyden hienovaraiset juuret tiedon tasolla.

Opiskelu, pohdiskelu ja meditaatio poistavat tiedollisia esteitämme, mutta yleensä ottaen itseen takertumisen ja itsekeskeisyyden tiedollisista esteistä on vaikeampi päästä eroon kuin karkeista tunnetason heikkouksista. Tehokkainta on, kun tyhjyyden viisautta sovelletaan bodhichitta-motivaation tukemana; se johtaa täydelliseen valaistumiseen, buddhuuteen. Lopulta kaikki kärsimys ja pelko poistuu, onnellisuudesta tulee rajatonta ja ääretöntä.

Buddhalainen harjoitus jaetaan näin kolmeen osa-alueeseen: tyhjyyteen, luopumiseen ja bodhimieleen. Ne ovat kaikki olennaisia, jotta tulos saavutetaan. Tyhjyyden viisaus vapauttaa, luopuminen ja bodhimieli luovat ilon. Luopumisen asenne ja muut huomioon ottava bodhimieli myös pitävät dharmaharjoituksen maanläheisenä ja tervejärkisenä.

Varsinainen lääke tietämättömyyden poistamiseen on viisauden kasvattaminen. Millaista viisautta tarvitsemme? Tarvitsemme sellaista viisauden valoa, joka on kirkasta ja vakaata. Siksi mielen tulee sekä olla terävä että pysyä paikoillaan. Tätä varten meillä on kaksi eri harjoitusta.

Jos yrittäisimme keskittyä ajattelemaan vain ja ainoastaan yhtä atomia, se ei olisi rentoa ja miellyttävää, vaan pitkän päälle hyvin väsyttävää. Yhdessä minuutissa mieli ehtii hajota 5 - 6 kertaa. Ilman itsekuria mieli haluaa levätä silloin, kun yritämme antaa sille tehtäviä. Sitten kun yritämme pitää mielen paikoillaan, se ei pysy paikallaan. Se on siis varsin kuriton, ja tarvitsee harjoitusta. Opi ohjaamaan ja hallitsemaan mieltäsi, älä anna mielen hallita sinua.

Kuinka kouluttaa mieltä? Missä se on?

Yleensä ajatellaan, että ajatusten liike on yhtä kuin mieli, ja tietoisuus on hienovaraista mielen toimintaa. Buddhan mukaan mieli liittyy käyttäytymiseemme. Fyysiset, sanalliset ja ajatustason toiminnat määräytyvät oman mielemme mukaan. Mieli siis sanelee fyysiset liikkeet ja puheen sekä sen, mitä ajattelemme.

Voimme jäljittää mielen toimintaa tutkimalla sitä, mitä tapahtuu fyysisesti kehomme, sanallisesti puheen tasolla, ja ajatuksissa mielen tasolla. Koska fyysiset ja sanalliset teot määräytyvät mielemme mukaan, voimme vaikkapa janoisena kurottua kohti vesilasia tai pyyttää vettä. Ilman mieltä se ei onnistuisi.

Vaikka sanoja ja fyysisiä tekojakin voi olla vaikea hallita, se on kuitenkin helpompaa kuin ajatusten hallitseminen. Siksi Buddhan asettamat luostarisäännöt koskevat fyysisiä tekoja ja sanoja. Ajatuksia on kaikkein vaikein hallita. Erityisesti silloin, kun voimakas tunne, viha tai halu syttyy, mieleemme ei tottele käskyjä helposti. Vakauttavan shamatha-meditaation tavoitteena on saada mieli kuuntelemaan meitä paremmin. Hyvin koulutettu mieli pysyy kohteessa ja keskittyy vaikka tuntikausia ja liikkuu vain niin halutessamme. Silloin sitä voi alkaa käyttää kunnolla myös analyttiseen meditaatioon.

Moraali tai etiikka on sanskritiksi *shila*. Sen avulla harjoitetaan sitä mielen aspektia, joka määrää fyysisistä ja sanallisista teoistamme. Esimerkiksi, opettelemme olemaan tietoisia siitä, mitä, missä, miten, milloin, kenelle ja kuinka paljon puhua. Tietoisuus puheesta ja teoista vakauttaa mieltä karkealla tasolla.

Sitten, kun teot ja sanat alkavat olla hallinnassa, alamme nähdä ajatuksemme selvemmin. Se on *samadhin* harjoittelua, meditatiivista keskittymistä, joka vakauttaa mieltä hienovaraisella tasolla. Koska lopullinen tavoite on päästä eroon tietämättömyydestä, mielen tulee muuttua sekä vakaaksi että selkeän kirkkaaksi, viisauden valaisemaksi. Jotta viisauden valo lisääntyisi, on shilan ja samadhin ohella lisättävä erottelykykyä (*prajna*).

Buddhan opetukset on koottu kolmeen koriin eli Tripitakaan ja kolmeen harjoitusmuotoon, eli Trishikshaan. Kolme harjoitusmuotoa, shila, samadhi ja prajna, ovat kolmen korin, Tripitakan, sisältö.

- **Tripitaka, kolme koria**, sisältää vinaya-, sutra- ja abhidharmaopetukset. Ensimmäinen kori, *vinaya*, opettaa moraalista ja etiikasta. Toinen kori, *sutra*, opettaa samadhistä ja kolmas kori, *abhidharma*, erottelukyvystä ja viisaudesta. (Sanalla sutra on useampia merkityksiä. Sillä voidaan tarkoittaa yhtä kolmesta korista. Se voi viitata meditaatio-opetuksiin tai toimia vastaparina tantraopetuksille. Myös kaikkia Buddhan opetuksia voidaan kutsua sutriksi.)
- **Trishiksa, kolme harjoitusmuotoa**, koostuu moraalisäännöstöstä (*shila*), keskittymismeditaation ohjeista (*samadhi*) ja erottelukykyyhin liittyvistä opetuksista (*prajna*).
- **Kolmesta polusta** kaksi liittyy luopumisen ja bodhimielen *motivaatioon*. Yksi polku on *tietoon* liittyvä voima, jolla älyä terävöitetään. Tiedollisen prosessin kautta todellisuus nähdään sellaisena kuin se on ja tietämättömyys hävitetään.

Päälähde: Kunninarvoisan Geshe Damdul Dorjen opetukset, koonnut Ani Sherab