

Buddhalaisuutta länsimaalaisille

Mitä on buddhalainen tantra?

Buddha opetti eri menetelmiä, joilla samsaran kärsimys saadaan lakkaamaan ja joiden avulla saavutetaan rauhan tila, buddhuus. Meillä on buddhaluonto, ja oivaltamalla sen syväiset ominaisuudet voimme tulla Buddhaksi.

Buddhaluonnoksi kutsutaan siis työmateriaaleja, joiden kautta voimme tulla Buddhaksi, aineksia, jotka muuttuvat Buddhan ruumiiksi ja mieleksi. Näitä aineksia kutsutaan yleensä kahdeksi kertymäksi tai kokoelmaksi. Ne ovat hyvien tekojen ja viisauden luomia verkostoja. Voimme kasvattaa itsessämme positiivista voimaa vähän niin kuin akun varausta, tekemällä rakentavia myönteisiä tekoja. Niiden ansiosta koemme hyviä asioita nyt ja tulevissa elämissä. Se on kuitenkin toistuvaa, hallitsematonta jälleensyntymistä, johon liittyy kärsimystä ja joka vain jatkuu, ellemmme tee jotain.

Buddhaluonnolla ei ole alkua, se pysyy ikuisesti ja se voi muuttua Buddhan ruumiiksi, jos sen aineksia työestetään.

Sana tantra, tiibetiksi rgyud, tarkoittaa jatkuvuuden virtaa, jotain, mikä jatkuu ikuisesti.

Tantra tarjoaa menetelmiä, joilla oivaltaa buddhaluonto. Voimme esimerkiksi visualisoida buddhaluontomme täydellisenä valaistuneena olentona, yidamina. Shakyamunin Buddhan meille kuvailemat hahmot voivat jatkua ikuisina, esimerkiksi Chenrezig tai Tara ei vanhene. Visualisaatio-jumaluuksien ei tarvitse syödä tai juoda. Chenrezigin ja Taran mielessä on ymmärrys suuresta myötätunnosta eli bodhichittasta ja tyhjyydestä. Jumaluuksia on lukemattomia ja ne heijastavat buddhaluonnon eri aspekteja. Tällaisen harjoituksen tuloksena on täydellinen Buddhan oivallus, joka jatkuu ilman loppua.

Tantraa voidaan kuvata myös kangaspuina, joilla kudomme yhteen kaikki erilaiset oivallukset ja ymmärryksen, joita olemme kehittäneet opiskellessamme sutria. Tantran buddhahahmot sisältävät symboliikkaa. Lukuisat käsivarret, kasvot ja jalat sekä se, mitä hahmot pitävät kädessään, sisältävät eri merkityksiä. Esimerkiksi Chenrezigin eli Avalokiteshvaran neljä käsivartta ovat neljä mittaamatonta asennetta: rakkaus, myötätunto, ilo ja puolueettomuus.

Tantra kokoaa yhteen aiemmin opitun. Siksi on vaikeaa tehdä tantran visualisaatioita, ellei ole opiskellut ensin teoriaa Buddhan saarnoista eli sutrista. Sutrisissa painotetaan niitä asioita, joita meidän tulee kehittää, jotta voimme saavuttaa buddhakehon. Puhutaan täydellisen Buddhan merkeistä (32 päätunnusta ja 80 sivutunnusta), jotka ovat itse asiassa monimutkaisempia kuin yidamien ominaisuudet.

Sutrisissa korostetaan syitä, jotka johtavat valaistumiseen. Niitä ovat puhdas rakkaus ja myötätunto kaikkia kohtaan. Tantra puolestaan korostaa tulosta, jonka mukaan kuvittelemme itsemme valmiiksi yidamiksi tai buddhahahmoksi. Sana "jumaluus" tuo esiin ideoita

luojajumalasta tai antiikin kreikkalaisista tai hindulaisista jumalista, mutta ne eivät ole ollenkaan sama asia kuin valaistumista edustava visualisaatio-jumaluus.

Tiibetin kielellä yidam-sanana ensimmäinen tavu tarkoittaa mieltä, ja dam on sanasta damtsig (sanskritiksi samaya). Se merkitsee yhteyttä oman mielemme ja valaistumisen välillä, yhteyttä, jonka ansiosta mielemme voi saavuttaa Buddhan kehon ja mielen. Tantraharjoituksessa kuvittelemme, että olemme jo ilmestyneet buddhan hahmoisina, valaistuneina olentoina, vaikka tiedämme hyvin, että emme ole vielä siellä. Emme väitä olevamme Tara tai Chenrezig, vaan ajatuksena on kehittää näiden esikuvien hyviä ominaisuuksia itsessämme.

Mitä on bodhichitta? Bodhichitta on mieli, joka on suunnattu omaan tulevaan valaistumiseemme. Emme ole vielä valaistuneet, mutta voimme saavuttaa täydellisen buddhuuden siksi, että meillä on aineksia siihen, buddhaluonto. Hyvien tekojen ja viisauden luomat verkostot voivat muuttua Buddhan ruumiiksi, jos teemme työtä sen eteen.

Kuvittelemme siis, että olemme jo perillä, mutta olemme täysin tietoisia siitä, että niin ei vielä ole. On erittäin tärkeää tietää, että perillepääsy on mahdollista. Vaikka emme ole saavuttaneet Buddhan täydellistä ja esteetöntä mieltä, meillä on jotain, mikä polkuna johtaa oikeaan suuntaan.

Kyse ei ole siitä, että teeskentelisimme omaavamme jotain, mitä ei ole. Kuvittelemme, että meillä on Buddhan ruumis ja mieli, koska voimme kehittää jonkin verran myötätuntoa, rakkautta ja bodhichittaa ja koska voimme ymmärtää tyhjyyttä hiukan. Niistä aineksista aletaan rakentaa, ja kun ponnistelemme asian eteen, hyvät ominaisuutemme lisääntyvät.

Usko jälleensyntymiseen jakaa ihmiset

Miten lähestymme vajrayanaa länsimaalaisina? Useimmilla meistä ei todellakaan ole sellaista kulttuuritaustaa, joka tukisi meitä uskossa jälleensyntymiseen, menneisiin ja tuleviin elämiin. Kuitenkin, kun tarkastelemme todellisia dharmapetoksia, rajana sen välillä, teemmekö jotain maallista vai jotain dharmista on se, teemmekö jotain tulevan elämämme hyväksi vai ei. On hyvin selvää, että keskittymistä tulevaan elämään pidetään dharman mukaisena.

Länsimaalaisina suhtaudumme parhaimmillaankin skeptisesti jälleensyntymiseen. Olemme kiinnostuneita parantamaan vain tätä elämää. Voimme silti hyötyä paljon buddhalaisesta harjoituksesta. Samalla on hyvä tietää, että todellinen dharmia sisältää idean tulevasta elämästä ja siitä, millaista hyötyä tai vahinkoa tekemme aiheuttavat itsellemme silloin.

Käsitys karmasta perustuu jälleensyntymiseen, koska suurin osa asioista, joita teemme tässä elämässä, tuovat tuloksia vasta seuraavissa. Kärsimys johtuu hallitsemattomasti toistuvasta jälleensyntymisestä. 12 toisistaan riippuvasta linkkiä kuvaa, kuinka samsarin jälleensyntymisen toimii, ja kuinka vapautus tapahtuu seuraamalla linkkejä päinvastaiseen suuntaan. Keskitason dharmanharjoittajan tavoitteena on tällainen henkilökohtainen vapautus kärsimyksistä. Pitkälle edistyneen dharmanharjoittajan tavoite on saavuttaa valaistuminen, jotta

hän voisi auttaa kaikkia muita olentoja voittamaan hallitsemattomasti toistuvan jälleensyntymisen.

On tärkeää, että emme pelkistä buddhalaisia opetuksia vain tätä elämää parantaviksi menetelmiksi. Vaikka emme täysin ymmärrä jälleensyntymistä, olemme avoimia ajatukselle, ja tutkimme asiaa. Jätämme oven auki ja kunnioitamme ajatusta myöntäen, emme ole valmiita omaksumaan sitä.

Rehellisyys antaa meille mahdollisuuden kehittyä ja oppia dharmaa. Voimme tutkia, onko jälleensyntymistä koskevissa opetuksissa mitään järkeä. Niissä on järkeä vain, jos ymmärrämme ihmisen itsensä tyhjyyden, tai synn ja seurauksen tyhjyyden. Muuten alamme ajatella jälleensyntymisestä tavalla, jonka buddhalaiset hylkäsivät: pysyvänä minänä tai sieluna, joka siirtyy jälleensyntymästä toiseen. Se mikä siirtyy, ei ole mitään pysyvää, vaan tekojemme aiheuttamat karman siemenet siirtyvät. Ne itävät niin kuin siemenet tekevät, ja kypsyvät tuloksiksi tajunnassa, kun oikeat olosuhteet tulevat yhteen. Nämä tulokset koetaan elämänä uusissa olosuhteissa.

Buddhalainen tiede käsittelee havaintoteorioita, logiikkaa, universumin syntyä ym. Buddhalainen filosofia käsittelee tyhjiyttä ja huomaamme, että tyhjyyden filosofia sopii hyvin yhteen kvanttifysiikan kanssa. Kolmas aspekti on buddhalainen uskonto, se tutkii jälleensyntymistä ja sen piiriin kuuluvat kaikki hartaudenharjoitukseen liittyvät käytännöt.

Buddhalainen tiede ja filosofia ovat avoimia kaikille ja voivat olla hyödyksi kenelle tahansa. Kun siirrymme buddhalaiseen uskontoon, siihen liittyy uskominen johonkin, mistä meillä ei ole suoria todisteita.

Tavalliset ja epätavalliset alkuharjoitukset, ngondro

Ngondro tarkoittaa valmistautumista johonkin. Siinä on tavallinen ja epätavallinen vaihe. Sekä sutran että tantran harjoittajat tekevät tavallisia alkuharjoituksia. Epätavallisia alkuharjoituksia tekevät vain tantran harjoittajat.

Tähän mennessä olemme ehtineet muodostaa monia huonoja tapoja: ajattelemme negatiivisilla tavoilla ja olemme kiinni kuvitelmissamme, itsekkyydessä, itsekeskeisyydessä, vihassa ja kaikenlaisissa häiritsevissä tunteissa. Se on juurtunut hyvin syvälle meissä. Meidän on kehitettävä uusia, parempia tapoja ajatella, jos haluamme menestyä tantran harjoituksessa.

Yksi suurten opettajien hyödyllinen ohje on tutkia omaa elämää ja pohtia, kuinka monta negatiivista mielentilaa ja haitallista tekoa on käynyt läpi tai tehnyt elämän aikana. Kuinka monta kertaa olet huutanut jollekulle, menettänyt malttisi, ollut takertunut, ahne ja itsekäs? Vertaa sitä siihen, kuinka usein olet toiminut elämässäsi positiivisesti ja rakentavasti, selkeässä mielentilassa, rakastavana ja välittävänä. Sitten saat käsityksen siitä, mitä tulevaisuutesi näyttää. Vaikka hyväksyisimme jälleensyntymisen, oletamme, että tulemme aina olemaan ihminen. Emme koskaan ajattele olevamme kana tai torakka seuraavassa elämässä. Emme muista menneitä elämiä torakkana, mutta on silti hyvin outoa, että luulemme olevamme aina ihminen.

Meillä on niin vahva tapa olla itsekeskeisiä, että meidän on torjuttava sitä. Kuinka vastustamme sitä, jos olemme jo tämän elämän aikana ajatelleet miljoonia itsekkäitä ajatuksia tai menettäneet malttimme kerta toisensa jälkeen? Meidän on tavalla tai toisella rakennettava erittäin positiivista voimaa vastustaaksemme itsekkyyttä; jotta haasteen kohdatessamme emme olisi vaistomaisesti vihaisia, järkyttyneitä tai huolissamme, vaan lähestyisimme sitä kärsivällisesti, myötätuntoisesti ja muista huolehtien.

Toiston merkitys

Uusia hermopolkuja rakennetaan toistamalla, samalla tavalla kuin opimme soittamaan eri instrumentteja toistamalla kaavoja. Kun toistamme myönteistä mantraa 100 000 kertaa, mitä se on verrattuna siihen, kuinka monta kertaa olemme menettäneet malttimme elämämme aikana? 100 000 on vasta alkua, mutta alamme kuitenkin ymmärtää toiston tärkeyden. Tarvitaan myös oikea mielentila, pelkkä sanojen lausuminen ei riitä, jos halutaan aikaan muutos mielessä. Pyrimme parantamaan itseämme.

Todellakin, jos haluamme tehdä asiat oikein, meidän pitäisi toistaa jokaista tavallista alkumarjoitusta 100 000 kertaa. Ensimmäisenä on kallisarvoinen ihmiselämä, toisena kuolema ja pysymättömyys, kolmantena karma, syy ja seuraus ja neljäntenä samsaran kärsimykset. Näitä toistetaan uudelleen ja uudelleen, 100 000 kertaa tai enemmän, jotta ne todella juurtuvat mieleemme ja kääntävät mielen kohti dharmaa.

Arvokas ihmiselämä ja kaiken pysymättömyys

Arvokkaan ihmiselämän pohdinta ohjaa meitä arvostamaan nykytilannettamme. Olemme onnekkaita, kun emme ole niin haastavassa tilanteessa, että emme pystyisi ollenkaan työskentelemään itsemme kanssa. Keskitymme siihen, jotta voisimme olla entistä onnellisempia, mutta myös voidaksemme olla enemmän avuksi muille. Meitä alkaa vaivata se, että muut kärsivät ja ovat onnettomia ja tuntuu, että meidän on tehtävä asialle jotain, ainakin auttaa parhaamme mukaan. Tämän on oltava meille enemmän kuin pelkkiä sanoja.

Alamme tulla tietoiseksi myös pysymättömyydestä. On tärkeää käyttää aikaansa hyvin kun ymmärtää, että elämä voi päättyä milloin tahansa. Myös suhdanteiden, sodan ja sairauksien takia on pysymättömyyttä; mitä tahansa voi tapahtua. On toimittava oikein silloin, kun on vielä mahdollista valita.

Turvallinen suunta tai turvapaikka

Entä sitten epätavalliset alkumarjoitukset, mitä järkeä on tehdä 100 000 kumarrusta ja turvautumisrukousta, jos turva ei merkitse meille mitään? Voisimme yhtä hyvin tehdä 100 000 punnerrusta, ne olisivat aika samanlaisia. Mielentilamme on kuitenkin tärkein. Meidän on todella ymmärrettävä mitä turvapaikka merkitsee. Se tarkoittaa, että ohjaamme elämämme turvalliseen suuntaan ja uskomme itsemme Kolmen Jalokiven huomaan. Buddha, Dharma ja Arya Sangha ovat Kolme jalokiveä, joiden viitoittamalla polulla kärsimys lakkaa.

Tästä me puhumme ja tätä kuvittelemme, kun työskentelemme tantran tasolla. Turvapaikka on ehdottoman välttämätön. Se on suunta, jonka varaan uskomme itsemme. Se antaa elämälle merkityksen: työskentelemme itsemme kanssa rakentaaksemme jotain positiivista ja päästäksemme eroon niistä negatiivisista asioista, jotka hämärtävät mieltämme.

Vajrasattva-meditaatio liittyy puheen ja mielen puhdistamiseen. Mandala-harjoituksessa annamme pois saavuttamamme syvän tietoisuuden ja hyvän karman verkostot. Omistamme ne valaistumiselle, buddhille, bodhisattvoille ja kaikille olennoille.

Entä gurujooga? Se yhdistää meidät ja gurujen edustaman valaistuneen kehon, puheen ja mielen tilan. Gurun buddhaluonto ja oma buddhaluontomme ovat samanlaisia. Tämä inspiroi meitä – että voimme saavuttaa saman tason.

Ilman että opiskelemme sutria, epätavallisissa alkuharjoituksissa ei ole juuri järkeä. Niistä on toki jotain hyötyä, vaikka tekisimme niitä suuria määriä ilman, että päässämme tapahtuu juuri mitään. Loppujen lopuksi on olemassa kertomuksia karpäsestä, joka kiertää stupan ympäri vahingossa ja tulee kehittäneeksi hyvää karmaa. Olemme kuitenkin ihmisiä; meillä on kallisarvoinen ihmiselämä, ja se tarkoittaa, että meillä on mieli ja äly, joka todella pystyy luomaan hyveen ja viisauden verkostot. Meillä on kyky ymmärtää. Meillä on kyky kuunnella, pystymme lukemaan ja meillä on jonkinlainen käsitys siitä, mitä luemme. Varmasti pystymme parempaan kuin karpänen.

Jos aiomme osallistua tantran harjoitukseen, on ehdottoman tärkeää olla tosissaan. Ollaksemme tosissamme meidän on tehtävä nämä valmistelevat toimet, alkuharjoitukset. Aivan kuten ennen pitkää matkaa meidän on valmistauduttava. Meidän on hankittava tarvikkeita, pakattava hyvin, mietittävä ruoka- ja lepopaikkoja ym. Helposti uskomme, että voimme unohtaa nämä alkuharjoitukset ja hypätä pääharjoitukseen. Alkuharjoitukset ovat kuitenkin kuin valmistautumista matkaan vajra-kulkuneuvolla, joka vie meidät valaistumiseen asti.

Mitä tapahtuu, kun teemme paljon positiivisia asioita ilman, että omistamme niitä valaistumisen päämäärälle? Parhaimmillaan se parantaa olosuhteitamme tässä elämässä. Saatamme esimerkiksi olla rikkaampia ja meillä on enemmän ystäviä, tai ihmiset ovat meitä kohtaan rehellisiä. Mutta on mahdollista, että tulokset eivät kypsy tässä elämässä, vaan jossain tulevassa elämässä. Jos emme usko jälleensyntymiseen, voimmeko silloin tähdätä valaistumiseen? Kyllä, puhutaan valaistumisesta yhden elämän aikana; on olemassa kaukainen mahdollisuus, että voimme valaistua yhden elämän aikana. Harjoitus tulee tehdä bodhichittan pohjalta, jos haluamme muuttaa hyvän karman ja viisautemme valaistumista rakentaviksi. Bodhichittalupauksen mukaisesti pyrimme valaistumiseen voidaksemme auttaa kaikkia muita olentoja valaistumaan.

Puhumme siitä, mikä tuottaa valaistumisen: ansion ja viisauden kertymät. Ne ovat kuin aineksia, joista rakentaa, jotta päästään kohti vapautumista tai valaistumista. Valaistuminen riippuu siitä, omistammeko tämän positiivisen voiman muiden hyödyksi.

Tantraharjoittelussa on erittäin helppoa lähteä jonkinlaiselle oudolle fantasiamaa-tyyppiselle matkalle visualisaatio-harjoitusten kanssa. On melko helppoa irrottautua kosketuksesta todellisuuteen. Emme todellakaan halua sitä. Siitä ei ole mitään apua. "I love Milarepa"-asenteella me pohjimmiltaan vältämme kohtaamasta elämää. Siksi meillä on alkuharjoitukset.

Jos olet tehnyt näitä valmistavia harjoituksia, tai jos harkitset niiden tekemistä, yritä tutkia miksi tekisit niitä. Mitä toivot saavuttavasi? Alkuharjoitukset ovat vaikeita. Ne vievät paljon aikaa ja ovat vaivalloisia. Jos emme ole selvillä siitä, miksi teemme niitä ja mikä meitä tukee niitä tehdessämme, meillä tulee olemaan vaikeuksia. Emme halua antaa periksi tappiomielellä tai kyseenalaistaa harjoitusta myöhemmin.

Siksi tantrassa on salailua. Se ei tarkoita, että olisi syvä salaisuus, jota emme voi kertoa kenellekään, kuten lapsen salaisuus, jonka haluamme säilyttää. Haluamme kuitenkin pitää toimintamme yksityisenä. Emme halua muiden tietävän, koska voi käydä niin, että ihmiset yrittäisivät lannistaa meitä sanomalla, että se, mitä teemme, on todella outoa tai typerää. Emme halua asettua sille alttiiksi.

Meidän on oltava hyvin selkeitä motivaatiomme suhteen, miksi teemme harjoitusta. Opettajaa ja harjoituslinjaa on myös tutkittava etukäteen. Voimme puhua harjoituksesta oman opettajamme kanssa, koska luotamme häneen. Meidän pitäisi aina tarkistaa asiat ensin, ennen kuin ryntäämme mukaan.

Tantra: ikuinen jatkumo, joka perustuu positiivisen voiman ja syvän tietoisuuden verkostoihin

Yhteenvedona tantra tarkoittaa ikuista jatkuvuutta. Positiivinen voima ja syvä tietoisuus synnyttävät tuon jatkumon. Syvä tietoisuus koskee sitä, kuinka mielemme toimii. Pystymme ottamaan vastaan tietoa ja näkemään, kuinka asiat sopivat yhteen. Pystymme erottelemaan asioita, tiedämme miten toimia ja tiedämme miten asiat ovat. Täydellisimmällä tasolla se tarkoittaa Buddhan opettamien Neljän jalon totuuden täyttä ymmärtämistä.

Syvä tietoisuus positiivisten tekojen voima synnyttävät yhä enemmän kokemuksia tässä elämässä ja myös tulevaisuudessa. Kuitenkin dharman polulla haluamme, että he lakkaavat synnyttämästä pelkkää samsarista sisältöä ja johtavat Buddhan oivallukseen. Kun tekoja tehdään bodhichitta-motivaatiolla, niistä tulee valaistumista rakentavia.

Tantrassa kudomme yhteen kaiken sutrista oppimamme ja liitämme sen symboleina visualisoituun buddhan tai yidamin hahmoon. Hahmo kuvaa oivallusta. Esimerkiksi, joillakin näistä visualisaatiojumaluuksista on kuusi käsivartta: ne ovat kuusi paramitaa. Jos hahmolla on neljä kasvot, se edustaa neljää buddhakehoa, neljää kayaa. Kyse ei ole siitä, että haluamme kuusi tai neljä kättä tai pitää erilaisia esineitä ikuisesti käsissämme. Sen sijaan yksityiskohdat edustavat sitä, mitä tarvitsemme muutoksen aikaansaamiseksi. Sitten buddhaluontomme vie meidät vapautumiseen ja valaistumiseen.

Koonnut Ani Sherab, pääasiallinen lähde: Approaching Tantra as a Westerner by Dr. Alexander Berzin

