

Lyhyt opetus tonglenista, myötätunnon ytimestä

Lähde: Chamgon Kenting Tai Situ Rinpochen opetukset, yhteenveto Ani Sherab

Kun puhumme tonglenista, puhumme bodhisattvan elämäntavan harjoittamisesta. Ja harjoittaaksemme bodhisattvan elämäntapaa, meidän on tunnettava myötätunnon ydin, bodhimieli. Meillä on oltava bodhimieltä, tai ainakin meidän on arvostettava sitä.

Bodhisattva-opetusten mukaan missään tai kenessäkään ei ole luontaista pahuutta tai epätäydellisyyttä. Jos jokin olisi pohjimmiltaan negatiivista tai väärin, ei luonnollisestikaan olisi järkevää tehdä mitään. Jos jokin olisi luonnostaan ja pohjimmiltaan kauheaa ja pahaa, voisimme vain kävellä pois, jättää sen rauhaan, jäädä takapenkille ja rukoilla ihmettä, tai tehdä taikoja, jotta luontaisesta pahuudesta tulisi luontaista hyvyyttä.

Siinä ei ole järkeä, joten ajatellaan, että pohjimmiltaan kaikki ovat täydellisiä. Silloin on järkevää tehdä jotain sille, mikä ei ole täydellistä. Tämä on bodhimieltä.

Minussa itsessäni on paljon epätäydellisyyksiä. Näen myös monia epätäydellisyyksiä ympäröivässä maailmassa. Esimerkiksi, monet ihmiset kuolevat ilman ruokaa. Monet ihmiset kuolevat ilman suojaa. Ja meillä on sairauksia, joihin ei ole parannuskeinoa. Ihmiset tappavat muita ihmisiä; tällaisia äärimmäisiä asioita tapahtuu. Se ei ole mielikuvitusta; se on todellisuutta. Jos nämä ihmiset ovat luonnostaan täydellisiä, jokin on mennyt vikaan väliaikaisesti. Tilapäisesti asiat eivät ole kunnossa. Mistä tuo epätäydellisyys johtuu? Mistä se tulee?

Nyt puhun tonglenista, itsensä vaihtamisesta muiden kanssa. Kun tonglen-harjoittaja on vihainen, hän ajattelee kaikkia tuntevia olentoja, jotka kärsivät tässä maailmassa oman vihansa takia, tai johtuen jonkun muun vihasta. Vihan voimasta maailmasta tulee kuin helvetti maan päällä, eikä näin ole? Monissa paikoissa viha on pienissä lokeroissa. Me voimme elää täällä rauhallisesti ja onnellisesti, mutta jossain muualla, jollain muulla on kauheaa, kuin helvetti maan päällä. Sen takia alamme tuntee puhdasta myötätuntoa, rakkautta ja huolta. Voimme tehdä niin, koska olennot eivät kärsi siksi, että olisivat luonnostaan pahoja. He kärsivät, koska jokin on mennyt vikaan tilapäisesti.

Jos voimme fyysisesti tehdä jotain, tehdään niin. Esimerkiksi, jos on parantumaton sairaus, voimme estää ihmisiä saamasta sitä. Ja vähitellen löydämme siihen parannuskeinon. Viimeiset kaksi vuotta meillä on ollut pandemia, ja alussa meillä ei ollut siihen mitään ratkaisua. Sen jälkeen, kun miljoonat ihmiset olivat saaneet taudin, ja sadat tuhannet kuolivat kuukausi toisensa jälkeen, keksimme lopulta rokotteen. Tunnistimme oireet ja parannuskeinot oireisiin. Näimme, millaiset varotoimet olivat tarpeellisia ja tehokkaita. Kaikki tämä oli tulosta ihmisten ponnisteluista. Jos jokin olisi luonnostaan väärin, kukaan ei voisi tehdä mitään. Mutta koska näin ei ole, niin jopa tällaisen maailmanlaajuisen pandemian aikana näemme lopulta tunnelin päin. Emme ole vielä täysin pois vaarasta, mutta olemme pääsemässä siitä pois. Se on mahdollista, koska negatiivisuus ja kärsimys eivät ole mitään pysyvää, ne eivät ole tuntevien olentojen perusluonne.

Totuus, kaikkien ja kaiken alkuperäinen olemus on täydellinen. Itsensä vaihtaminen toisten kanssa on järkevää silloin, kun meillä on tällainen ymmärrys. Nyt menemme askeleen pidemmälle. Mitä vaihdamme? – Kaikenlaisia asioita ja kokemuksia, joita elämässämme tapahtuu. Asioita on niin monia, mutta jos tiivistämme ne, kysymys on onnen ja kärsimyksen tunteista, sekä neutraalista tunteesta.

Neutraali tunne ei ole onnea eikä kärsimystä, vaan siltä väliltä. Miltä väliltä? – Nykyään monet ihmiset vastaavat, kun heiltä kysytään, mitä he tekevät: "Olen töissä." Tai: "Olen rentoutumassa." Tai: "Oleskelen vain." Viimeinen on siinä "välissä" – ei onnea, ei kärsimystä, vaan siltä väliltä.

Kun kohtaamme onnellisen tilanteen tai kärsimystä sisältävän tilanteen, ne ovat hyvin selkeitä kokemuksia. Ja niiden osalta sovellamme tonglenia vaihtaen omat hyvät kokemuksemme toisten huonojen kokemusten kanssa. Esimerkiksi, kun kohtaamme erittäin suotuisat olosuhteet, se tekee meidät onnellisiksi. Onnellisissa tilanteissa ei tietenkään ole mitään väärää, mutta bodhisattvan polun harjoittajana meidän täytyy tietää, että vaikka onnellisuus on hyvää, kuin kirkkain valo, se loppuu. Se on pysymätöntä. Sillä hetkellä, kun se loistaa, sen hiipuminen on jo alkanut. Ilmaus "kello tikittää", on erittäin hyvä. Joka hetki kello tikittää onnen kokemuksen loppua kohti.

Sen sijaan, että yllätyisit, tiedät etukäteen, että niin tulee tapahtumaan. Ja jokainen onnellinen hetki on merkki siitä, että olet tehnyt jotain hyvää jollekin menneisyydessä. Joillekin ihmisille, joillekin eläimille, joillekin tunteville olennoille – olet tehnyt heille jotain hyvää, ansiokkaita asioita. Jos et saa siitä irti parasta tulosta, se menee ohi. Se on se syy, miksi omistamme oman onnemme kaikille, ja haluamme, että heillä olisi jatkuva ilon ja onnen tila ilman minkäänlaista kärsimystä. Se on rukousta. Se tarkoittaa, että toivomme muille parasta.

Kun meillä on kärsimystä, meidän pitäisi tietää, että olemme menneisyydessä aiheuttaneet muille kärsimyksiä. Sen seurauksena koemme kärsimystä nyt. Emme syytä itseämme, mutta jos heitämme ilmaan kukan, kukka putoaa. Se on painovoiman laki. Jos heitämme ilmaan kiven, kivi putoaa alas, ei kukkaa. Onnen siemeniä ovat hyveelliset teot ja aikomukset. Esimerkiksi, kun puhumme positiivisesti ja ystävällisesti, se kylvää onnemme siemeniä ja tuottaa meille onnen hedelmiä myöhemmin.

Tämän ymmärtäen rukoilemme, että kaikkien tuntevien olentojen itselleen luomat kärsimyksen syyt ja kärsimystä aiheuttavat olosuhteet sulautuisivat omaan nykyiseen kärsimykseen. Näin kohtaamme sekä iloiset että tuskalliset elämäntilanteet viisaasti sekä itsemme että muiden kannalta.

Nyt tarkastelemme neutraalia tilannetta. Neutraali ei ole positiivinen eikä negatiivinen olotila. Jokaisessa hetkessä on neutraalisuutta. Jopa erämaan raivokkaat eläimet, hyeenat ja leijonat vain rentoutuvat ja syövät silloin tällöin. Itse asiassa tuntikausia. Niillä on hyviä ja huonoja hetkiä, ja niiden välissä on neutraaleja hetkiä. Niin ei ole vain meillä ihmisillä, vaan kaikilla tuntevilla olennoilla. Ja kun rauhoitumme sillä tavoin, meillä on hyvä olo.

Meidän pitäisi arvostaa istumista ja rauhoittumista. Meditaatio on positiivisuutta, ei negatiivisuutta; se on rentoutumista ja rauhoittumista kiireen keskellä. Rauhoitumme, mutta säilytämme mielen selkeyden. Jos nukahdamme, se voi olla erittäin hyvää unta. Sellainen uni ei tule unilääkkeistä, vaan siitä, että rentoutamme täysin hermojärjestelmämme, erityisesti aivot. Sillä tavalla se on tietysti hyvä asia, mutta meditoijina meidän ei pitäisi nukahtaa. Vaikka nukkuisimme, meidän tulisi tehdä se tietoisesti, mikä on vaikeaa. On paljon helpompaa olla hereillä ja tietoinen, kuin ylläpitää tietoisuutta nukahtaessa. Sellainen on neutraali tilanne.

Tonglen-harjoitukseen liittyy myös ajatus kuudesta ulottuvuudesta, joihin synnyttään. Tästä opettivat monet suuret mestarit, esimerkiksi Tiibetin kuningas Songtsen Gampo 600-luvulla. Hänen kirjoittamansa teksti tunnetaan nimellä Mani Kabum. Siinä hän selitti monia tapoja sanoa *om mani peme hung*-mantra. Yksinkertaistaen: vaikka universumin tuntevat olennot ilmenevät lukemattomilla eri tavoilla,

ulottuvuuksia on kuusi. Korkein on jumalten valtakunta, sen alapuolella puolijumalten valtakunta. Sitten, sen alapuolella, on ihmisten maailma ja sen alapuolella eläinten maailma. Eläinten maailman alapuolella on nälkäisten henkien valtakunta ja sen alapuolella helvetit. Näin kaikki ilmenee.

Onko ylhäällä siis taivas ja onko alhaalla helvetit? - Tietenkin, pakko olla. Mutta kuusi ulottuvuutta ilmenevät myös jokaisessa ulottuvuudessa. Annan esimerkin ihmisten maailmasta. Yläpuolellamme on vain kirkas taivas. Allamme on pelkkää maata. Siinä välissä olemme me, ihmiset. Koemme kuitenkin kaikki kuusi ulottuvuutta. Silloin, kun hyviä asioita kokiessamme joudumme euforian valtaan, tunnemme olevamme kuin jumalia. Olomme on jumalallinen. Mutta sitten, kun menetämme sen, samalla kun joku muu kokee hyviä asioita elämässään, tunnemme kateutta puolijumalten tavoin.

Sitten, tavoitellessamme positiivista, onnellista mielentilaa, toimimme aivan kuten ihmiset. Ihminenhan on erittäin ahkera; tuskin koskaan on niin, että lepäisimme fyysisesti, olisimme sanallisesti hiljaa ja ajatuksetkin lepäisivät. Olemme hyvin levottomia tuntevia olentoja. Näemme sen katsomalla liikennettä ylhäältä päin isoissa kaupungeissa tai moottoriteitä lintuperspektiivistä. Ihmiset matkustavat päivästä toiseen, öisinkin. Nykyisin matkustamme niin valtamerien vesillä, maalla ja kuin taivaallakin. Liikumme koko ajan kaikkialla. Emme liiku vain hulluudesta, vaan liikumme, koska teemme jotain siellä ja täällä. Teemme niin saavuttaaksemme onnea, jotain, minkä uskomme tekevän meidät onnelliseksi. Sellaisia ihmiset ovat.

Sitten eläimet: vaikka monet niistä ovat erittäin älykkäitä, kuten koirat ja hevoset, ne ovat ihmisten orjuuttamia. Mahtava norsu työskentelee hauraalle ihmiselle kuin orja. Jos ihmiset huolehtivat norsuista ja norsut ihmisistä, siinä ei ole mitään vikaa, mutta jos ihmiset alkavat pahoinpidellä norsuja, se ei ole hyvä. Tämä on vain esimerkki, eläimet ovat sellaisia.

Eläinmaailman alapuolella on nälkäisten henkien valtakunta, se koetaan ahneuden ja saituuden seurauksena. Nälkäiset henget kärsivät aina, mutta niiden kärsimys ei ole niin voimakasta kuin kärsimys helvetissä. Vihan takia helvetissä kaiken koetaan olevan huonosti. Kun olemme vihaisia, se saa kaiken muuttamaan pahaksi. Viha saa näkemään asiat negatiivisesti, se saa ihmiset vihaamaan toisiaan, tappamaan toisiaan, tuhoamaan kaiken kauneuden. Lisäksi todella näemme ihmisten tappavan toisiaan ympäri maailman.

Tällä tavalla kuusi ulottuvuutta ovat olemassa täällä ihmismaailmassa. *Om mani peme hung* – Bodhisattva Avalokiteshvaran mantra – auttaa meitä muuttamaan noiden kuuden ulottuvuuden syyt ja olosuhteet sekä itsessämme että ulkona maailmankaikkeudessa. Mantra-harjoitus, samoin kuin tonglen, vapauttaa olennot täydelliseen valaistumisen tilaan.

Normaalisti hengitämme koko ajan. Kun hengitämme ulos, tonglen-harjoituksessa hengitämme ulos omaa positiivisuuttamme ja hyvyyttämme, lähetämme sen kaikille muille. Tuntevat olennot vastaanottavat sen. Kun he hengittävät ulos, hengittäkööt he ulos kaiken kärsimyksen, kivun ja sairauden. Hengitän sen sisään, otan heiltä pois kaiken negatiivisuuden. Olkoon se minussa kaikkien muiden sijasta. Sulatan ja poltan sen kuin aurinko polttaisi pois polttoainetta. Se synnyttää viisauden ja myötätunnon valoa, valaistumisen valoa kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi.

Kun hengitän ulos, toivon, että tuo viisaus ja myötätunto saavuttaa kaikki olennot ja että he ottavat sen vastaan. Hyvä terveyteni, tietoni, viisauteni, hyvinvointini; jokainen pieni asia, mitä minulla on, olkoon se hyödyksi kaikille. Näin teemme tonglenia hengitysharjoituksen kautta.

Tämä on laaja aihe, sitä voi tutkia mahayanaan tutustumalla, erityisesti lojong-opetukseen. Lojong käännetään joskus mielenharjoitukseksi, joskus mielen puhdistamiseksi. Lojong-tekstejä on valtava määrä, monien alkuperä on Kangyur, eli Buddhan opetukset. Monet ovat peräisin Tengyurista, eli suurten intialaisten mahasiddhojen ja mahapanditojen opetuksista. Monet lojong-tekstit tulevat myös Tiibetin suurilta mestareilta ja esibuddhalaisesta bönposta. Nämä ovat harjoituksia, joiden avulla on mahdollista saada aikaan paljon hyvää.