

## Turvautuminen

*Koonnut Ani Sherab*

### **Ote kirjasta Holmes & Holmes: Gems of Dharma, Jewels of Freedom, 8.luku, tiibetinkielinen alkuperäisteksti Je Gampopan:**

Pitäisikö meidän etsiä turvaa voimakkaista maallisista jumalista, kuten Brahma, Vishnu, Shiva jne. tai paikallisista voimista, sellaisista kuin vuorissa, kivissä, järvissä, vanhoissa puissa ym. asustavat jumalat tai nagat? - Nämä eivät ole turvautumisen kohteita, koska yhdelläkään niistä ei ole voimaa antaa turvaa.

Sutra sanoo tästä: "Maailman ihmiset etsivät turvaa vuorten ja metsien jumalista, alttareista, uhrilehdoista ja pyhistä puista, mutta nämä suojat eivät tarjoa todellista turvaa."

Pitäisikö meidän ehkä etsiä turvaa vanhemmistamme, ystävistämme, sukulaisistamme jne. – noista olennoista jotka välittävät meistä ja haluavat auttaa meitä? Todellisuudessa hekään eivät voi tarjota turvaa... Manjushrvikridita sutrassa sanotaan: "Vanhemmat eivät ole turvasi, eivät myöskään rakastetut, eivätkä sukulaiset. He hylkäävät sinut mennäkseen minne ikinä tahtovat."

Miksei yksikään näistä kykene tarjoamaan turvaa? Koska voidakseen tarjota turvan heidän pitää olla vailla samsaran pelkoa ja vapautuneita sen kärsimyksistä. Yksikään yllämainituista ei ole päässyt yli pelon ja he ovat edelleen alttiita kärsimykselle. Ei kukaan, paitsi Buddha, ole kokonaan vapautunut kärsimyksestä. Muuta tietä kuin Dharma buddhuuden saavuttamiseksi ei ole.

Ei kukaan, paitsi Sangha, voi auttaa meitä dharman harjoituksessa. Täten meidän tulisi turvautua noihin kolmeen. On sanottu:

"Tänään, turvaudu Buddhaan, Dharmaan ja korkeimpaan yhteisöön, Sanghaan, koska ne ovat ne, jotka saavat pelokkaat karkottamaan pelkonsa, ja ne ovat ne, jotka suojaavat suojaajia vailla olevia." Koska he pystyvät suojaamaan, älä anna epäilyksen syödä itseäsi ihmetellen: "Voivatko ne todella suojella meitä, kun olemme niihin turvautuneet?"

Mahaparanirvanasutran mukaan: Se, joka on turvautunut Kolmeen Kallisarvoiseen Turvaan saavuttaa pelottomuuden."

### **Kenting Tai Situ Rinpoche:**

Buddhaan turvautuminen on ensimmäinen ja tärkein "kolmesta turvasta". Siitä tulee nimi buddhalainen. "Turvaudun Buddhaan" tarkoittaa, että täysin luottaa ja uskoo Buddhaan ja pitää Buddhaa absoluuttisena mestarina. Vajrayanan näkökulmasta uskomme, että ytimemme,

todellinen luontomme on buddha ja rukoilemme, että meissä kaikissa oleva buddhaluonnon siemen kehittyisi ja kasvaisi, kunnes se muuttuu vallitsevaksi.

On hyvä luottaa Buddhaan ja toivoa tulevansa Buddhaksi, mutta miten se tehdään? Miten Buddhaan todella turvaudutaan? –Se tehdään oppimalla dharmaa ja harjoittamalla sitä. Vajrayanan näkökulmasta dharma on buddhista erottamaton; buddhan ilmennys. Ennen kuin prinssi Siddharta valaistui, hän ei ollut buddha eikä hänen puheensa ollut dharmaa. Kun hän valaistui, sen jälkeen hänen ilmoituksensa, hänen sanansa ihmisille ja muille olennoille, jotka olivat läsnä, olivat Buddhan sanoja ja sitä kutsutaan dharmaksi. Dharma ilmentää Buddhan rajatonta oivallusta sanallisina ohjeina ja ne on välitetty sukupolvelta toiselle läpi vuosisatojen. Turvautumalla dharmaan, oppimalla ja harjoittamalla sitä, vahvistetaan turvautumista Buddhaan.

Turvautumisen kolmas muoto on sanghaan turvautuminen. Sanghaa on eritasoista. Korkein Sangha, sen pyhin taso, on Buddhan valaistuneet oppilaat kuten kahdeksan pääbodhisattvaa, Manjushri ja Avalokiteshvara mukaan lukien. He eivät kaikki olleet munkkeja ja nunnia, mutta olivat valaistuneita, ja turvaudumme heihin.

### **Akong Rinpoche:**

**Tullakseen muodollisesti buddhalaiseksi on "turvauduttava". Mitä siihen liittyy? Onko otettava jokin vala tai tehtävä muita sitoumuksia?**

"Turvautuminen" on sellaisenaan vakava sitoumus. Siihen ei pitäisi ryhtyä hetken mielijohteesta vain siksi, että se on mahdollista, tai koska on sillä tuulella. Jotta voisi tehdä minkä tahansa asian elämässä luotettavasti, täytyy jollakin tavoin sitoutua siihen. Ja jos tahtoo valita buddhalaisuuden polukseen ja asettaa buddhalaiset periaatteet elämänsä perustaksi, on tietenkin sitouduttava siihen tavalla tai toisella.

Sitoutuminen ei tarkoita sitä, että eristäisi itsensä yhteiskunnasta. Päinvastoin. Kyse on siitä, miten opimme elämään entistä hyödyllisemmin, ja miten voimme auttaa entistä myönteisemmän yhteiskunnan luomisessa. Buddhalaisuuteen sitoudutaan, jotta kehittyttäisiin omalla henkisellä tiellä ja voitaisiin auttaa muita paremmin. Polulle astutaan sekä itsen että muiden takia.

"Sitoutuminen" on lähinnä päätös opiskella, miten asiat nähdään buddhalaisesta näkökulmasta.

Mitä valoihin tulee, Buddha ei asettanut valoja sääntöinä vaan neuvoina. "Jos teette näin, se on hyvä..." ja: "Olisi viisaampaa olla tappamatta, varastamatta, valehtelematta tai muuten vahingoittamatta muita." Sitä voi pitää valana, mutta se ei ole Buddhan jyrkkä määräys. Ennemmin: "Jos tahdot seurata tietäni, nämä ovat neuvoni, ja tällä tavalla sinusta tulee parempi ja onnellisempi ihminen."

Buddhalaisessa uskonnossa on myös jyrkkiä valoja. On viisi ja kahdeksan sääntöä, on eriaisteiset luostarivalat, mutta keskeisin sitoumus on kesyttää oma mieli, kehittää rakkautta, myötätuntoa ja auttaa muita, kun he tarvitsevat apuasi. Kun mielesi on kehittynyt kypsäksi, tahdot auttaa tarvittaessa, etkä vain silloin kun olet sillä tuulella. Se sitoumus on pääasiallinen vala.

## **Koetan jo nyt toteuttaa lempeyttä ja myötätuntoa suhteissani toisiin, onko siis tarpeen muuttua buddhalaiseksi muodollisessa seremoniassa?**

Se ei ole olennaista, mutta pidän sitä hyödyllisenä, koska buddhalaisuus opettaa meille, kuinka lempeyttä ja myötätuntoa kehitetään. Ilman tätä oppia kehität hyviä ominaisuuksia silloin, kun olet hyvällä päällä. Kun kohtaat vaikeuksia, kiinnostuksesi voi kadota; omat ongelmiasi voivat viedä huomiosi niin, että et muista olla antelias etkä myötätuntoinen muita kohtaan. Buddhalaisena olemiseen kuuluu se, että koettaa kehittää ystävällisyyttä ja myötätuntoa muita kohtaan riippumatta, siitä millaisia kokemuksia omassa elämässään sillä hetkellä joutuu kohtaamaan. Kaikesta huolimatta voi ajatella muita, ja pyrkiä oppimaan lisää. Joten minusta se on tarpeellista.

Seremonia kirkastaa sinulle sen, että olet sitoutunut, muuten sinulla on vain hyviä pyrkimyksiä. Valat, jotka otat, vaikuttavat myönteisesti sisäisellä tasolla ja auttavat valitsemaan oikein koettelemuksissakin.

## **Miten itse hyödyn turvautumisesta?**

Siitä on suuri hyöty, koska ei voi olla laiska eikä muuttaa mieltään jatkuvasti. "Tänään pidän kaikesta ja kaikista" – kuljet ympäriinsä auringonpaisteisena. Seuraavana päivänä ajattelet: "Olen kyllästynyt kaikkeen ja kaikkiin, enkä jaksa enää." Mielestäni se, että olet turvautunut, ohjaa ja suojelee sinua kielteisiltä tunteilta, siltä että lannistuisit. En voi luvata, että aina pystyisit siihen, mutta turvautuminen kanavoi voimiasi myönteisyyteen ja se on aina hyvä asia.

## **Olette sanonut, että buddhalaisuus ei välttämättä ole kaikille oikea tie. Miten voin tietää onko se oikea tie minulle?**

Ensinnäkin, kuljitpa mitä tietä tahansa, sinun tulisi opiskella sitä ja koettaa sisäistää se. Ei ole tarvetta ryhtyä mihinkään hätiköiden. Tutki asiaa tarkkaan ja harkitse onko se itsellesi sopiva tie. Tarkastele sitä, miten buddhalaisuus määrittelee "hyvän" ja "pahan" ja miten se koskee elämääsi. Huomaat, ettei siinä ole mitään sellaista, mikä vahingoittaisi sinua. Buddhalaisuus ei luo jännityksiä eikä ristiriitoja, se ei käske vahingoittamaan ketään eikä tuomitse muita uskontoja tai oppisuuntia. Buddhalaisuus ei ole kapeakatseista, vaan rohkaisee laajentamaan näkemystä.

En voi kuvitella kenenkään vahingoittuvan siitä, että on tekemisissä buddhalaisuuden kanssa. Vaikka tahtoisikin tehdä siitä oman polkunsa, jos tuntee olevansa epävarma, on viisasta opiskella vielä hiukan lisää – opiskella kaikkia uskontoja niin halutessaan. Tärkeää ei ole *minkä* polun valitsee, vaan että valitsee polun, joka auttaa muuttumaan paremmaksi ja entistä hyödyllisemmäksi ihmisolennoksi.

## **Kun turvaudutaan, ei turvauduta ainoastaan Buddhaan vaan myös lamaan tai rinpocheen, joka johtaa seremonian. Millainen sitoumus syntyy tähän henkilöön? Miten voimakas se on?**

Kun turvaudut, et sitoudu tiettyyn opettajaan, vaan buddhalaisuuteen. Jos annat lupauksesi hengellisesti kehittyneelle henkilölle, olen varma, että se on oikein hyvä, mutta varsinainen sitoumus riippuu itsestäsi, siis turvautuvasta henkilöstä. Riippuu täysin itsestäsi miten asiat kehittyvät.

Sanat "lama" ja "guru" merkitsevät samaa. "Lama" on tiibetiä ja "guru" sanskritin kieltä, kumpikin merkitsee "opettajaa" vahvassa henkisessä merkityksessä – ei siis siinä mielessä kuin koulun opettaja, joka tarkastaa kotitehtävät. "Rinpoche" on arvonimi joka annetaan "tulkuille," tietynlaisille korkea-arvoisille lamoille.

### **Voiko oppilas epäillä sitä mitä opettaja on sanonut?**

Tietenkin. Opettaja on inhimillinen. Hänellä on viesti välitettävänä, mutta hän ei välttämättä ole valaistunut, ja siksi hän on edelleen ihmisen olomuodossa. Sisäinen ylemmydentunne tai ego ja tunnekuohut voivat vaikuttaa häneen, ja hän saattaa joskus erehtyä. Se, mitä opettajalta tulee oppia, on hänen viestinsä, ei välttämättä aina hänen käytöstään. Ei pidä ajatella: "Hän käyttäytyi näin ja minun täytyy matkia häntä, koska hän on buddhalainen opettajani."

Ei saa sulkea silmiään, eikä seurata opettajaa sokeasti. Teistä jokainen pystyy saavuttamaan saman kuin opettaja. Jos jatkatte oikealla tiellä, voitte tulla jopa opettajaanne paremmiksi! Opettaja antaa viestin ja te toimitte sen mukaan. On viisainta erottaa opetus opettajan käytöksestä. Silloin, jos petytte häneen, ette menetä luottamustanne buddhalaisuuteen yhden henkilön takia.

### **Mitkä ovat pääperiaatteet buddhalaisena olemisessä ja miten niitä sovelletaan elämään?**

Pääperiaatteina on olla vahingoittamatta ketään ja kiinnittää huomiota omaan mieleen, omiin tekoihin. Ei muiden tekoihin. On koeteltava itseään jatkuvasti ja kysyttävä: Onko se, mitä teen, hyödyksi vai ei? Miten vaikutan muihin? Jos huomaat, että tekosi eivät ole erityisen hyödyllisiä muiden kannalta, niin koeta muuttua.

Buddhalaisena oleminen merkitsee sitä, että jatkuvasti etsii itsestään parannettavaa, niin että voisi olla enemmän hyödyksi muille. Parantamisen varaa on aina. Buddhalaisuus merkitsee sitoumusta asioiden jatkuvaan kohentamiseen ja hengelliseen kehittymiseen. Se merkitsee, että koettaa koko ajan puhdistaa itseään, siivota ajatuksiaan ja tunteitaan. Samalla kun työskentelee parantaakseen itseään, tulisi koettaa auttaa muita silloin kun he tarvitsevat apua, ja tulisi arvostaa ympäristössään kaikkea myönteistä. Ne ovat buddhalaisuuden pääperiaatteet.

### **Akong Rinpochen puheesta Lontoon Samye Dzong -keskuksessa keväällä 2004:**

Turvautuminen ei ratkaise perheongelmia, ei mitään arjen ongelmia - niitä riittää aina. Se auttaa kuitenkin meitä selviytymään muuttamalla omaa mieltämme. Buddhalaiset eivät kulje ympäri maailmaa ratkaisemassa muiden pulmia, vaan vetäytyvät retriiteille ratkomaan omia ongelmiaan. Kun niin tekee, päätyy auttamaan muitakin heidän ongelmissaan. Itsensä auttaminen on paras tapa ratkaista asiat.

Turvautuminen ei tarkoita Buddhan palvomista – pikemminkin se merkitsee hänen esimerkkinsä seuraamista ja harjoitusta hänen jalanjäljissään valaistumisen saavuttamiseksi. Loppujen lopuksi turvaudumme itseemme. Historialliseen Buddhaan turvautuminen on ajallista, ja teemme niin tekemällä erilaisia harjoituksia, kunnes löydämme buddhaluonnon, joka meissä jo on.

Näkökulman laajentaminen ei merkitse sitä, että olisi tehtävä kaikkia saatavilla olevia harjoituksia. Harjoitus on kuin polku tai tie, ja vaihtoehtoja on monia. Kannattaa valita itselle parhaiten sopiva

tie, eikä vaihtaa sitä yhtenä. Tien vaihtaminen toiseen ei nopeuta matkantekoa. Jos on tarpeeksi ahkera käyttääkseen ainoastaan yhtä tietä, lopputulos on vertaansa vailla.

Jotkut aloittelijat odottavat ehkä tuloksia muutaman mietiskelyistunnon jälkeen. Se on kuin olisi lämmittänyt huonetta kaksi tuntia eilen ja kolme tuntia tänään ja ihmettelisi, miksi edelleen on kylmä. On otettava huomioon, että meillä on useiden elämien aikana syntyneitä ajatusmalleja, tapoja ja tottumuksia, eikä niitä välttämättä pysty voittamaan 30–40 vuoden aikana tässä elämässä. Ei kuitenkaan pidä menettää kärsivällisyyttään. Vaikka yksi myönteinen ajatus joka viides minuutti ei tuotakaan heti tulosta, se kasvattaa myönteisyyttä, ja sillä on vaikutusta. Mitä tässä elämässä teemmekin, tuottaa lopulta tuloksen, ja se on tärkeämpää kuin se, mitä harjoitus antaa meille välittömästi.