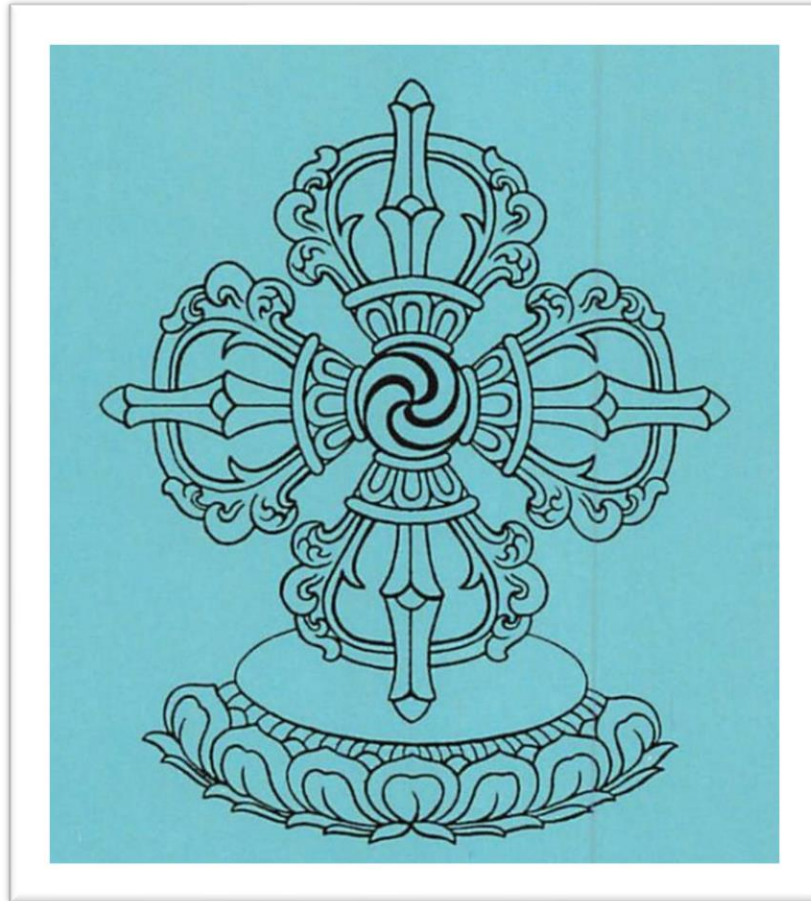




Opas Rauhan- ja Oivalluksen-meditaatioihin

BUDDHAN MAHAMUDRA OPETUKSEN MUKAAN

Maria Vainio | 4.7.2023

Lähde: Guide to Shamatha and Vipashyana meditation;
Khentzen Thrangu Rinboze;
Namo Buddha Publication, NamoBuddhaPub.org

MAHAMUDRA

Historiamme kertoo eräästä Buddhasta eli valaistuneesta (eng. awakened) henkilöstä Siddratha Gauthamasta, jonka oppi mielen luonnosta n. 500 vuotta ennen ajanlaskumme alkua synnytti Buddhalaisuuden silloisella Nepalin alueella. Buddhan oppeihin lukeutuu mm. MAHAMUDRA-opetus, joka on Buddhan oppi minättömyyden konseptin sisäistämisestä. (Buddha = kokonaan minättömän mielen luonnon sisäistänyt ja käytännössä sen kokenut valaistunut olento, joka on muokannut mielensä tahrattomaksi eli nähnyt sen niin läpikotaisin, ettei mikään ole enää epäselvää eikä kärsimystä ole.) Buddha matkallaan koki monia erilaisia heräämisiä ja kokemuksia mielen luonnosta ja mielen puhdistamisesta. Hän muodosti näistä peruspilarit ja rakensi koko mielen talon eteemme tutkittavaksi Sutrien (ohjeiden) avulla, jotka ovat päättelyä mielen todellisesta tilasta. Samoin me voimme asteittain sisäistää ja reflektoida tätä sisäistä ja ulkoista kokemustamme meditaatioharjoitusten avulla. Tämä lyhyt suomennos perustuu Buddhan Mahamudra-meditaatio-oppiin, joka sisältää kaksi erilaista meditaatiota eli tapaa, jolla voimme tyynnyttää ja havainnoida mieltämme sekä oivaltaa loogisen päättelyn ja suoran kokemuksen kautta, miten mielen talo on rakentunut. Voimme kokea avaruuden ja rauhan sekä oivaltaa aineettoman luonnollisen vapauden ja tiedostavan elävyyden. Ohje perustuu Tiibetin buddhalaisen munkin Khenzen Trangu Rinbozen oppaaseen.

Nämä kaksi harjoitusta ovat:

1. Shamatha (Rauhan)-meditaatio
2. Vipashyana (Oivallus)-meditaatio

Näitä hyödynnetään rinnakkain ja syvennetään niin istumameditaatiossa, että arkiseen elämään viemällä. Eli kaikki kokemus kuuluu tämän opin piiriin.

Vielä ennen meditaatiotekniikoihin syventymistä tarkastelemme mielen taloa. Miten se on rakentunut sekä meditaation alkua, tavoitetta sekä itse polkua, jota pitkin tulemme kulkemaan ja mitä sillä matkalla tulemme kohtaamaan. Mielemme ja kieli on rakentunut erilaisista konsepteista ja siksi on viisasta käydä läpi ne konseptit mihin tässä opetuksessa viitataan, jonka todentamiseen itse kokemuksellisesti meditaatiossa jokainen haastetaan. Näin meidän on helpompi navigoida talossa, kun ymmärrämme sen pohjapiirustuksen ja pääsemme kulkemaan käytännössä tuossa mielemme talossa tutkimassa mistä ja miten se on rakentunut. Mielemme on ihmeellinen ja samalla ärsyttävä, voimme tehdä uusia löytöjä ja tehdä kunnostustöitä, voimme nauttia työmme hedelmistä niin sisäisen onnellisuuden kuin arvokkaiden toimintatapojen tuodessa meille myös ulkoista hedelmää.

LUONTOMME 8 TIETOISUUTTA

Buddha selittää, että kokemuksemme kokonaisuus koostuu kahdenlaisista asioista, joista olemme tietoisia. Ne luovat luontomme. Nämä ovat joko alati muuttuvia tai pysyvämpiä tietoisuuden kokemuksia. Alati muuttuvia tietoisuuksia ovat aistitietoisuudet eli näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntotietoisuus (1–5) sekä mentaalitietoisuus (6) eli ajatukset, konseptit, looginen päättely ja sisäinen dialogi. Yhteensä nämä 6 tietoisuutta ovat alati muuttuvia. Pysyvämpiä tietoisuuksia ovat kokemus minuudesta (7) sekä puhdas kiinnittymätön tietoisuus eli Buddha luonto, joka ei koskaan häviä (8).

Shamatha-meditaation tarkoituksena on eriyttää kokemuksessa nämä eri tietoisuudet ja ymmärtää, että voimme levätä tuossa avarassa kiinnittymättömässä tietoisuudessa, Buddha luonnossa. Tuossa tietoisuudessa emme löydä minuutta, vain läsnä olevat muut tietoisuudet muuttuvat ja liikkuvat tuossa avaruuden tilassa. Voimme siis tarkastella minuuttamme sitä kautta erillisenä tietoisuuskokemuksena. Tuosta Shamathan rauhan tilasta meidän on mahdollista lähteä katsomaan minuuden kokemustamme ja tehdä oivaltavaa vipashyana-meditaatiota ja vapauttaa itsemme kärsimyksestä eli nähdä selkeästi asioiden todellinen laita. Ennen kuin voimme keskittyä meditaation saloihin, meidän on hyvä tutkia syytä miksi Buddha kannustaa meditaatioon. Meditaation tavoite on valaistuminen eli kärsimyksen lakkaaminen. Jotta voisimme ymmärtää mitä kärsimys on ja miten siitä vapaudutaan, on meidät tutustuttava Buddhan neljään jaloon totuuteen.

NELJÄ JALOA TOTUUTTA

Buddhalaisuuden neljä jaloa totuutta ovat:

totuus kärsimyksestä

totuus kärsimyksen alkuperästä

totuus kärsimyksestä irtaantumiseen

totuus kärsimyksestä irtaantumiseen johtavasta tiestä

Tarkoittaen käytännössä sitä, että ensinnäkin meidän tulee ymmärtää, että elämässä on kärsimystä. Elämä on aina jollakin tavalla epätydyttävää. Kohdaten sen konkreettisesti vaikkapa sairautena tai kuolemana, mutta myös siten, ettei mikään hyväkään ole lopulta pysyvää. Sisältäen kielteiset tunteet yleisestä tyhjyydestä fyysiseen ja henkiseen kärsimykseen. Buddhan neljä jaloa totuutta opastavat meitä näkemään selkeästi asioiden todellisen laidan eli mistä kärsimyksemme johtuu ja miten pääsemme kärsimyksen tuolle puolen. Nämä totuudet tyydyttävät tarvettamme ymmärtää asioita ja sitä kautta luopua turhista haluistamme.

totuus kärsimyksestä

Mikään ei ole elämässä pysyvää. Luopuminen kuuluu luonnollisena osana elämänkiertokulkuun. Luopuminen voi aiheuttaa kärsimystä. Käsitys siitä, että jokin luopuva olento asuisi tässä kehossa on harhaa. Mitään minuutta, joka voisi omistaa mitään ei ole koskaan ollutkaan. On vain olemassa tietoinen avara tila, jossa erilaisia aistimuksia, ymmärrystä ja tunteita tiedostuu luonnollisella tavalla, jos annamme luontomme pysyä puhtaana, tarrautumattomana.

totuus kärsimyksen alkuperästä - Luulemme, että meille tuolle luopuvalle olennot, ei kuuluisi tapahtua kärsimystä, kun takerrumme ja haluamme jotakin, mistä voimme joutua luopumaan. Emme ymmärrä, että kokemus nauttimisesta on lainaa, mutta joudumme palauttamaan kaikki saavuttamamme aikanaan. Emmekä siksi arvosta lainaamaamme, vaan haluamme aina lisää tai pelkäämme ettemme saa mitään hyvää tilalle. Meidän ei myöskään kannata luoda itsestämme mitään erityistä kuvaa, joka ei voisi muuttua. Tai liittää itseemme arvoja, joita emme olisi valmiita katsomaan uudelleen tai ole selvittänyt niiden todellista arvoa, jotta luopumisen uhalla olemme valmiita antamaan itsestämme sen eteen. Kehollinen sairaus ja kipu ei välttämättä poistu ja kaikkea ikävää maailmassa tapahtuu, mutta voimme vaikuttaa siihen, ettemme ajattele, että olisimme jotenkin ansainneet kohtalomme minän tekosten vuoksi. Tai vaikka ajattelisimmekin niin, voimme antaa anteeksi niin itsellemme kuin muille, koska olemme kaikki tämän harhan eli sairauden riivaamia ja voimme pyrkiä irtautumaan kärsimyksestä.

totuus kärsimyksestä irtautumiseen - Kärsimys lakkaa, kun ihminen pääsee eroon takertumisesta ja ymmärtämättömyydestä. Minätön ja irrallaan oleva kokemuksellinen mielentila on totaalista pääsyä tarrautuneen ymmärryksen tuolle puolen.

totuus kärsimyksestä irtautumiseen johtavasta tiestä - Meditaation tie poistaa asteittain kärsimyksen tiloja. Käytännössä kyse on keskitiestä: perille ei löydä heittäytymällä nautintoihin muttei myöskään asketismissa rypien. Buddha kokeili molempia tapoja ja huomasi, etteivät ne johda mihinkään, niiden jälkeen löysi polun ja kehitti kokemukseräisen meditaation Mahamudran avuksemme.

Buddhan oppeja ja meditaatiota ei voi sisäistää toisen puolesta. Näihin on jokaisen omasta kärsimyksestään ja umpisolmustaan ammennettava motiivia aloittaa, saatava meditaatiosta ja yhteisöstä innostusta jatkaa ja vietävä opit käytännön elämään myötätunnosta toisia kohtaan, jotta ei enempää omalla toiminnallaan aiheuttaisi lisää kärsimystä. Otettava vastuu viisaan ymmärryksen ja toiminnan luomisesta. Vain siten meidän on mahdollista tehdä todellista pysyvämpää, selkeämpää muutosta oloomme, elämäämme ja maailmaan missä elämme. Avuksi kärsimyksestä irtautumiseen Buddha loi 8 osaisen polun. Se on polku, jossa on kolme eri vaihetta: etiikka, meditaatio ja viisaus. Tarkoittaen esimerkiksi rehellisyyttä ja hyväntahtoisuutta,

väkivallattomuutta ja kohtuutta aistinautunnoissa, ilman päihteitä, tuottamatta vahinkoa muille. Edistään oikeita mielentiloja, tietoisuutta minättömyydestä ja viisaista toimista sekä myös saavuttaen vapautumisen meditaation kautta. Viisaus kehittyy totuuden integroitua käytännön elämään, jokaisen hetken ollessa osa vapautumista. Tutustukaamme ensimmäiseen Mahamudra totuuteen Shamatha-meditaation avulla.

*“Dukkha eli kärsimys syntyy halusta, kiintymyksestä ja välinpitämättömyydestä.
Mutta se voidaan voittaa.”
–Buddha–*

RAUHAN MEDITAATIO

(Shamatha Sanskritin kielellä / Tranquility Englannin kielellä / Rauha, Tyyneys ja Hiljaisuus)

Harjoituksen hedelmä on siinä, että saamme kokemuksen, että voimme vaikuttaa positiivisesti olotilaamme keskittymiskykymme kasvaessa. Koemme rauhaa ja levollisuutta ajatustemme antaessa tilaa siunatulle hiljaisuudelle. Voimme levätä kehossa ja mielessä vapaasti, saaden kaipaamaamme henkistä ja ruumiillista lepoa Buddha luontomme avaruudessa. Mielihyvä tästä ei ole keneltäkään pois ja korvaa muita halujamme.

Mistä aloittaa? Miten meditoida rauhaa?

Huolehdi aluksi perustustöistä: Sulje tai laita äänettömälle puhelin, jonnekin näkymättömiin. Ota kaikki tarvittava esille ja tee hyvä meditaatiopaikka itsellesi huolellisesti. Kotona voit lisäksi laittaa herätyksen, jotta harjoituksella on aluksi selkeä alku ja loppu. Älä käytä musiikkia tehdessäsi tätä meditaatiota. Voit laittaa korvatulpat ja silmäsuojan, jos aistit häiritsevät harjoitustasi. Varmista, että olet virkeä eli ei heti kunnon aterian jälkeen. Älä käytä tähän myöskään nukkuma-aikaasi. Aamulla voi ottaa virkistävän suihkun ennen harjoitusta. Liikunta virkistää aina ja luonnossa jaloittelu. Voit myös tuulettaa tai käyttää vilttiä tarpeen vaatiessa.

1. Kehon asento - Istu rennosti, mutta ryhdikkäästi, selkä perusasennossa, jotta hermosto ja verenkierto pääsee kulkemaan vapaasti ja lihaksilla on mahdollisuus rentoutua. Pidä jalanpohjat maassa tai istu risti-istunnassa maassa tai meditaatio penkillä polvillaan. Istu niin mukavasti, ettei sinun tarvitse muuttaa asentoa hetkeen aikaan, käytä tyynyjä peittoja tarvittaessa.
2. Mielen asento - Ei turhia toiveita eikä pelkoja meditaation suhteen, olet turvassa eikä mitään ihmeellistä tule tapahtumaan. Pudota ärsyntyminen, kaikki on ok, olet oikein hyvä. Pyri vastaamaan ärsykkeisiin myötätunnolla ja palaa harjoituksen. Pudota innostus ei tarvitse odottaa mitään. Lopeta tylsistyminen, olet hieno kokonaisuus, arvosta sitä ja siihen tutustumisen hetkeä. Yksikertaisuus, pysähtyneisyys ja kehossa lepääminen myötätuntoisesti, sen kauneuden löytäminen on taito, jota kannattaa opetalla, vaalia ja kasvattaa näitä viisaita taitoja. Pudota arvostelu, olemme kaikki tässä samalla viivalla, joka kerta uutena, kuin vastasyntynyt tähän hetkeen. Ihmettelevänä ja iloisena.
3. Havainnon asento - Kiinnitä pään ja silmien asento suoraan, hieman alaviistoon, kuvitele kuin jokin nostaisi päätäsi kevyesti ylöspäin, älä työnnä leukaa ulos. Ota kiinnekohta suoraan katsekeskittämässä. Pää ja silmät rentoina. Siirrä havaintokenttä laajakuvaksi kattamaan kiinnekohta sekä kaiken mahdollisen näkö- ja havaintokentässä kehoasi myöten, muuttamatta pään ja pupillien asentoa. Voit hymyillä aluksi hieman ja toivottaa kaikki tuntemukset tervetulleiksi. Pidä asento ja havaintoasetelma koko meditaation, ainakin 5 minuuttia. Mielellään 15–20 minuuttia.
4. Pidä keho ja pupillit paikallaan, samalla siirrä huomio kattamaan sydäimestä päänahkaan jäävän alueen. Tämä lisää hieman keskittymistä läsnäoloon, näin mieli kirkastuu lisää.
5. Pidä keho ja pupillit paikallaan, kun samalla siirrä huomion kattamaan sydämen ja sitä alapuoleisen kehon. Ole sitä mieltä, että se on hyvä juuri noin ja kaikki tuntemukset ovat hyväksyttävissä myötätunnolla, ei tarvitse muuttaa mitään tai olla mitään mieltä.
6. Kiinnitä huomio seuraavaksi hengitykseen. Hengitä mahdollisimman rennosti muutaman kerran, vähän syvempää sisään ja ulos. Täytä keuhkot, jos mahdollista. Anna haukotuksen tulla vapaasti, se rentouttaa. Jää seuraamaan keskittyneesti, mutta rennosti hengitystä arvostelematta. Anna sen rauhoittua itsestään.

7. Tee mielesi kanssa sopimus, että seuraavan viiden minuutin aikana sinun ei tarvitse ajatella mitään erityistä. Juuri nyt et voisi tehdä asialle kuitenkaan mitään, eikä se näistä viidestä minuutista miksikään ajattelemalla muuttuisi.
8. Nyt voi halutessasi, jos koet itsesi riittävän virkeäsi sulkea silmäsi. Pidä havaintokenttä kuitenkin samana, vaikka pupillien kiintopiste ja laajakuva sulkeutuu. Havaitse näkö ja aistikenttä, kun aiemmin, kuin taka-alalta. Muista mielesi kanssa tekemä ohjeistus. Kiinnitä huomio uudelleen keskittyneesti sisään -ja uloshengityksiin. Kaikki on kehossa ja tuntemuksissa hyväksytty myötätunnolla, ei tarvetta reagointiin.
9. Kun ajatus nousee, pyri havainnoimaan se ja tuomaan kohteeseen eli hengitykseen. Anna huomion kiinnittyä hengitykseen ja ajatus häipyy pois, et pysty pitämään molempia samaan aikaan. Keskity jokaiseen hengityksen tuntemukseen, kun se virtaa kehossa ylös ja alas, seuraa missä asti se tuntuu. Miltä tuntuu joka hetki, kun keuhkot laajenevat ja supistuvat, liioittelematta. Tuo ajatukset hengitykseen rennosti, mutta päättäväisesti. Päättä valita hengitys ja tutustua siihen. Ihana ilman liikkeen keinunta kehossa.
10. Nauti harjoituksesta rauhassa kellon soittoon saakka. Anna itsesi palata tilaan ja arkiajatuksiin rauhassa. Pidä mukanas rauha ja huomio hengityksessä vielä tovin aikaa harjoituksen jälkeen ennekuin unohdat sen. Voit aina muistaessasi tuoda havainnon hengitykseen ja muistoon meditaatiosta sekä ajatusten viemisestä kohteeseen. Tämä voi auttaa sinua yllättävissä paikoissa.

Sydämellisiä hetkiä sinulle meditaation parissa. Olkoon elämä suotuisa, jotta harjoittaminen olisi sinulle helppoa ja nautinnollista.

Seuraavassa kuvassa tullaan esittelemää Shamatha-meditaation vaiheita, haasteita ja apukeinoja miten voimme päihittää viisaasti mielemme metkut ja päästä käsiksi rauhan kokemukseen sekä rakentaa kestävää viisautta.

RAUHAN MEDITAATION YHDEKSÄN VAIHETTA-mielen kesyttäminen

Tulkinnat kuvan symboleista:

Munkki yrittää kesyttää mieltään.

Elefanti kuvaa munkin mieltä. Alussa se on kokonaan musta ja muuttuu asteittain valkoiseksi, joka viittaa kesyyntymisen vaiheisiin

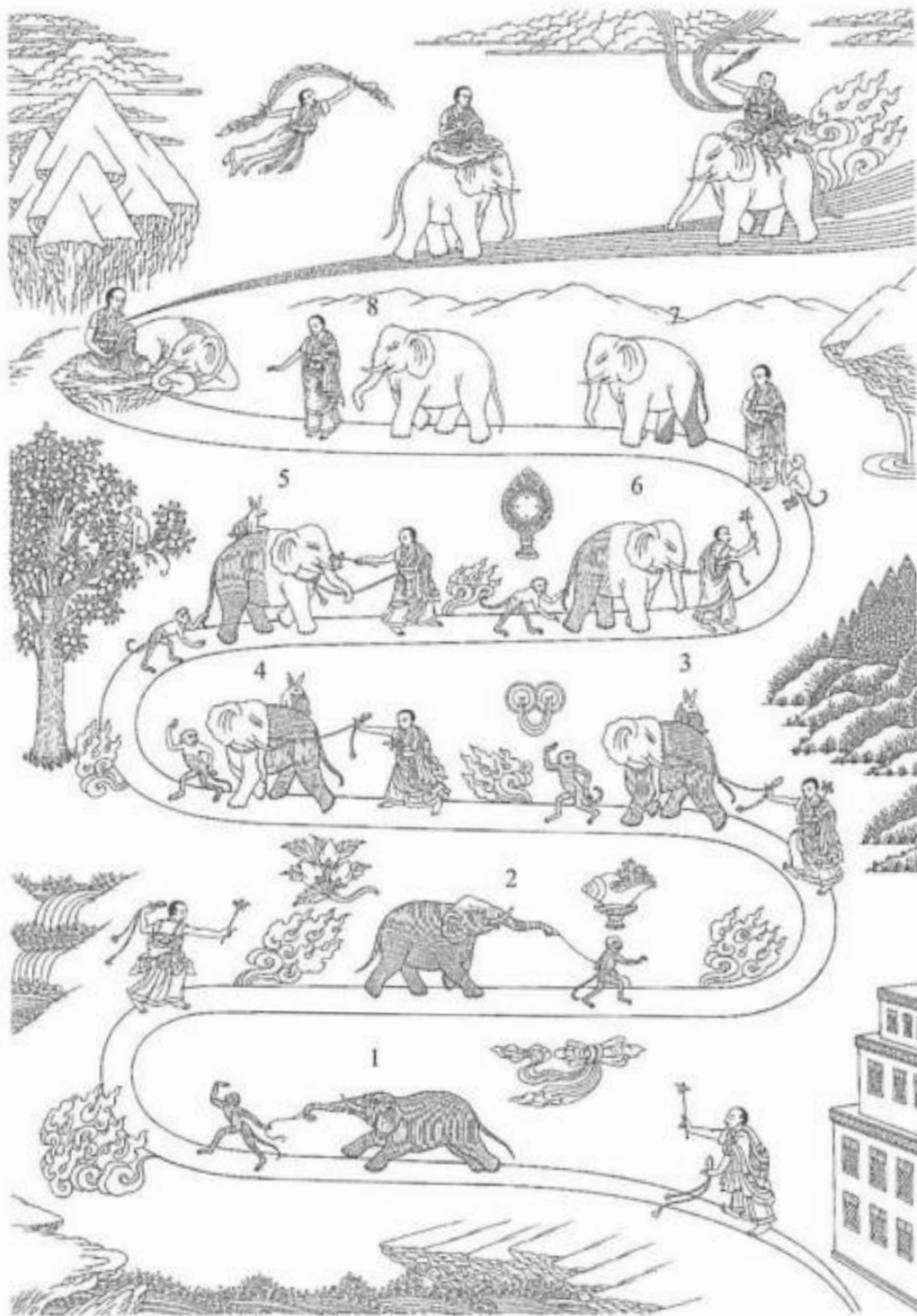
Apina kuvaa mielen hienovaraista taipumusta ärsyyntymiseen ja huomion herpaantumiseen sekä hätääntymiseen, jotka ovat mentaalisia esteitä sisäisen rauhan saavuttamiselle.

Jänis kuvaa mielen hienovaraista taipumusta tylsyyteen ja mitänsanomattomuuteen, jotka ovat mentaalisia esteitä sisäisen rauhan saavuttamiselle.

Liekit kuvaavat vaivannäön määrää, jotta mieli saadaan kesytettyä kulloisessakin vaiheessa.

Keskellä on viisi aistiamme: tunto (**liina heilumassa tuulessa**) vaiheessa 1, maku (**hedelmäpuun oksa**) ja haju (**parfyymiastia**) vaiheessa 2, kuulo (**symbaalit**) vaiheessa 3, näkö (**peili**) vaiheessa 6. Nämä ovat mieltä harhaan johtavia asioita.

A Graphical Representation of The Nine Stages of Shamatha Meditation



Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs. Robert Beer

Seuraavissa vaiheissa kerrotaan itse meditaatiopolusta kartalla sekä meditaatiotekniikka ja siihen liittyviä huomioita. Vaihetta toistetaan, kunnes se saavutetaan seuraamalla merkkejä ja kokemuksia.

Vaihe 1 Mielen lepuuttaminen kohteessa lyhyen ajan (1 min)

Munkki koittaa kesyttää norsua eli mieltään kepillä eli valppaudella ja keskittymisellä, mutta se juoksee kaukana edellä, apinamieli johdolla. Munkin tulee olla myötätuntoinen, mutta hyvin päättäväinen antaessaan ohjeita apinalle. Hyvä meditaatioasento sekä vireä meditaatiotila auttavat apinaa keskittymään. Kevyt liikunta, jooga tai joku muu mukavan virkistävä itsekseen tehty toiminta auttaa. Huolehdi, että keholla on hyvä olla. Virikkeet minimiin, jotta miellyttävyyttä tehtävää kohtaan auttaa. Harjoitus aloitetaan keskittymällä noin 1 min ajan ulkoiseen kohteeseen, vaikka liekkiin, kukkaseen tai johonkin muuhun kohteeseen, joka on sopivalla silmän korkeudella. Tätä objektia eli tässä tapauksessa keskittymisen kohdetta käytetään kohtaan 6 saakka. Jos silmät väsyvät voi keskittyä kuviteltuun sinisen pisteeseen kulmakarvojen keskellä tai yleisimpään kohteeseen, omaan hengitykseen. Palauta mieli kohteeseen aina, kun se alkaa harhailla.

Vaihe 2 Pidempiaikainen mielen lepuuttaminen kohteessa (5min)

Nyt vauhti on jo hidastunut ja norsussa näkyy jo hieman rauhan valkoista, mutta keskittyminen on edelleen haasteellista. Ponnisteluja tarvitaan apinan kesyttämiseksi, joka voi olla nälkäinen tai meditoit liian aikaisin ruokailun jälkeen, myös tilan on hyvä olla raikas ja tuuletettu. Keskitä mieli ulkoiseen kohteeseen 5 min ajan. Aina kun mieli harhailee, pyri säilyttämään keskittyminen ja palauta mieli kohteeseen häiriötekijöistä huolimatta myötätuntoisesti heti kun huomaat harhailun. Lopeta lause/sana vaikka kesken ja tuo huomio kohteeseen. Siinä on prioriteetti nro 1. Pyri unohtamaan mieleen pyrkinyt asia ja tunne, jos pystyt sen sietämään. Hyvä. Korjaa asento ja aloita alusta, jos keho voi huonosti, älä pakota sitä liikkaa.

Vaihe 3 Jatkuva mielen uudelleenasettaminen kohteeseen (15 min)

Erilaiset häiriöäännet, jotka kantautuvat ulkoa voi olla hyvä sulkea pois, vaikka korvatulpilla aluksi tai hakeutua yksinäisyyteen hiljaiseen tilaan sekä laittaa kännykkä äänettömälle sekä tehdä sopimus mielen kanssa, että katsoa saa vasta meditoinnin jälkeen ja koittaa olla ajattelematta mitä siellä tapahtuu meditoinnin aikana. Olla tavoittamattomissa myös ajatuksellisesti. Vihdoin munkki saa lassottua norsun ja munkki saa mielen huomion itseensä. Kuitenkin jänis ilmestyy norsun päälle ja tylsyys ja alkaa piinata mieltä, kun apina ei enää keksi uusia kohteita mihin mieli siirtyisi ja viisauksielellä eli munkilla ei ole tarjota kuin hiljaisuutta ja avaraa tilaa tarkkailun kohteeksi. Pieniä rauhan pilkahduksia kuitenkin jo saadaan ja se innostaa jatkamaan. Vielä mielessä häilyy asteittain, esim. kannustavia, arvioivia, tylsistyttäviä tai ärsyttäviä ajatuksia. Kuitenkin pystyt jo tulemaan tietoiseksi niistä ja palaamaan takaisin kohteen tarkkailuun.

Vaihe 4 Intensiivisesti asettunut mieli (meditointi 2x päivässä 15 min)

Hienoa, kaikki niin norsu, apina kuin jäniskin katsovat munkkia. Mielen huomio on saavutettu ja voidaan keskittyä enemmän vain nykyhetkeen ja hiljaisuuteen. Vaivaa kuitenkin tämän saavuttamiseen joudutaan näkemään huomattavasti. Mieli pysyy avarana tilana, ajatuksen puuttuvat asiaan ajoittain.

Vaihe 5 Mielen kesyntyminen (meditointi 2x päivässä ja arkeen vienti)

Vaivannäön määrä on vähentynyt huomattavasti ja munkilla on vetovastuu. Alkaa helpottaa ja meditaatio tuntuu jo miellyttävältä ja helpommalta. Mieli on kokonainen ja tuntee iloa, intoa ja rentoutta harjoitusta kohtaan. Elefantti on nyt puoliksi musta ja puoliksi valkoinen. Huomio pysyy kohteessa.

Vaihe 6 Mielen tyyntäminen (meditointi 2x päivässä ja arkeen vienti sekä retriitit)

Elefantti ja sen hännästä kiinni pitävä apina seuraavat munkkia ilman keppeä ja jänis on kadonnut, joka tarkoittaa sitä, että mieli on asettunut. Silmätkin voidaan sulkea koska ulkoista kohdetta ei enää tarvita meditaation koossa pitämiseksi. Mieli harhailee välillä vielä, koska mieleemme on kiinnittynyt tapaan olla vaelteleva, keskitä huomio sinne mistä ajatukset nousevat. Löydätkö sellaista paikkaa tietoisuudesta? Pidä huomio huomiossa.

Vaihe 7 Kokonaan tyyntynyt mieli (meditointi 2x päivässä ja arkeen vienti sekä retriitit)

Elefantti on nyt 2/3 valkoinen ja kävelee rauhallisesti itsekseen munkin edellä. Munkki pitää apinaa kädestä ja hallitsee hienovaraisia ajatuksia ja ärsykeitä, ne eivät enää vaivaa mielen rauhaa. Mitä tahansa haasteita ilmaantuu, munkki osaa heti tarjota oikean lääkkeen mielen rauhoittamiseksi. Haasteita voi silti olla arjen nopeissa tilanteissa, kun ärsykeitä ja minäharha haastaa jo pakolla ottamaan Vipashyana-meditaation viimeistään tässä vaiheessa mukaan harjoitukseen, jotta harjoitus pysyy pidempään päällä ja vaikutukset olisivat kokonaisvaltaisempia.

Vaihe 8 Yksipisteinen mieli eli Ati-meditaatio (avara tila pelkkä hengitys enää kohteena)

(meditointi 2x päivässä ja arjessa meditaatio on luontevaa sekä retriitit)

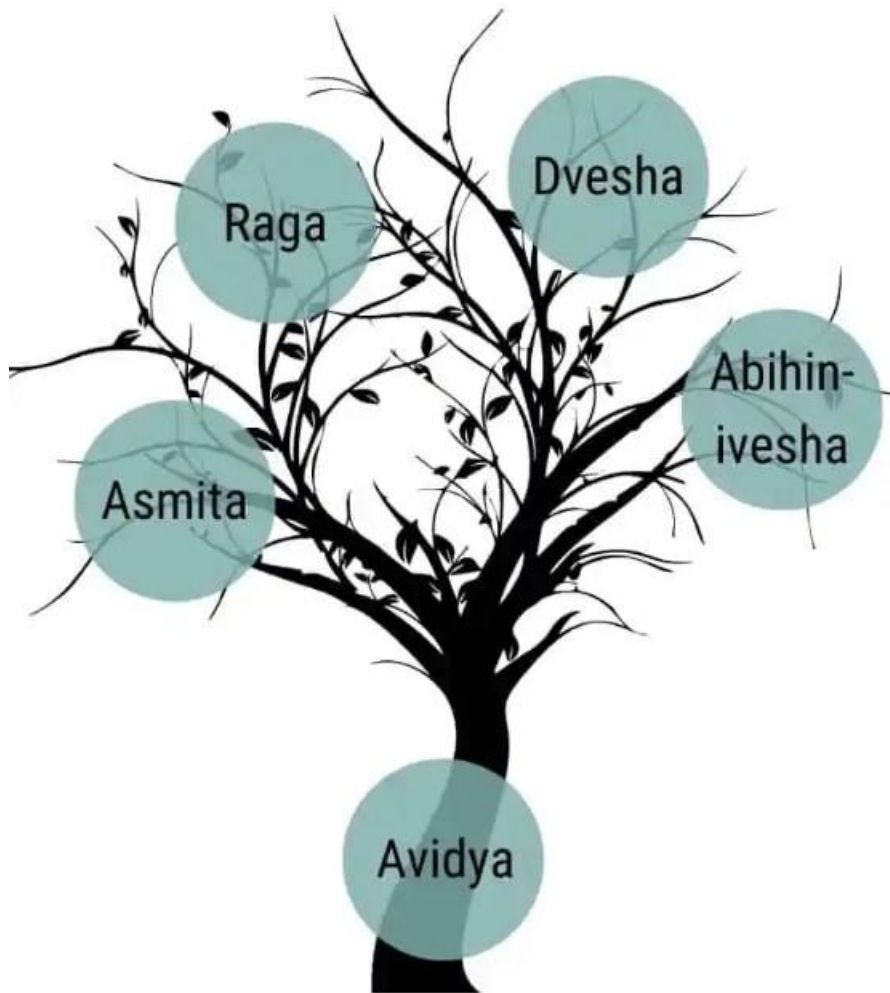
Apina on kokonaan kadonnut, mieli ei ärsyynny meditaatiossa eikä edes huomioi muuta kuin luonnollisen tilan. Elefantti on kokonaan valkoinen, kesytetty. Mieli on meditaatiossa lähes kokonaan asettunut, mutta se vaatii vielä tarkkailun pitoa yllä. Mieli pysyy tarkkailun alla koko ajan yksipisteisessä huomiossa eli samadhi alkaa tuntua, olo on hyvin miellyttävä. Arjessa haasteita vielä syntyy ja kunnon ponnistus minäharhasta irrottautumiseen kannattaa viimeistään tässä vaiheessa ottaa, jos mieli päästä eteenpäin syvempään samadhiin eli kokonaan valaistumiseen. Joskus syvässä meditaatiossa tullut oivallus itsessään hälventää tai poistaa minäharhaa sekä harhaa, siitä että asioilla olisi todellinen pysyvyys. Myös ykseyskokemukset ovat mahdollisia. Koko meditaatiopolun aikana puhdistuu käsityksiä eli konsepteja mielestä, koska Vipashyana-meditaatio auttaa katsomaan ajatustemme todellista sisältöä.

Vaihe 9 Vapaassa mielen tyyneydessä lepääminen.

Mieli lepää luonnollisesti vapaassa, tyynessä avarassa tilassa ilman ponnisteluja. Munkki ja elefantti, jotka kuvaavat mieltä eli tietoiseen mieleen samaistunutta mieltä ja aistivaa mieltä voivat levätä nyt luonnollisessa tilassaan. Tässä vaiheessa tie muuttuu sateenkaareksi eli harjoitus alkaa tuottaa hedelmää, ja toiveet valaistumisesta voivat toteutua ihan itsestään. Tietoisuus voi käydä vapaana lentämässä ilman aistimieltä, joka kuvaa syvempää samadhiä, eli mieli on täynnä vapautta ja autuutta, jonka jälkeen munkki voi ratsastaa elefantilla vapaasti iloiten saavutuksestaan. Samalla kun tietoisuusmieli vapautuu viimeistään tässä vaiheessa minäharhasta ja aistimielestä eli kehosta ja hengitys jää vain kehon vastuulle automaattina, tietoisuus irtaoo siitä hetkellisesti ja ratsastaa vapaana, valmiina palaamaan takaisin auttamaan muita pyhiä olentoja, kantaen mukanaan liekehtivää miekkaa, joka kuvaa kykyä ilmaista korkeinta tietoa mielen todellisesta luonnosta eli subjektittomasta tietoisuudesta eli Buddha luonnosta. Vapaana maallisista kahleista.

VIISI MIELEN MYRKKYÄ ELI KLESHAA

Meditaation haasteita ovat ymmärtämättömyys eli tieto, joka ei pohjaa todelliseen totuuteen ja siitä harhasta nousevat ajatukset ja häiritsevät tunteet. Haasteet voivat voimistua peloiksi tai kuvitelmiiksi kaikkivoipaisuudesta. Nämä luovat kärsimystä. Voimme kohdata myös sairautta ja kuolemaa. Kaikki nämä ovat haasteita meditaatiopolullamme ja voimme ammentaa Buddhan opeista neuvoja käsitellä näitä asioita viisaasti. Ennen Vipashyana-meditaatioharjoituksen esittelyyn siirtymistä tarkastelemme vielä mielen viittä myrkkyä, ja sitä miten mielemme on rakentunut, jotta voimme päästä harjoituksen ytimeen ja ymmärtää kokemuksemme monimuotoisuutta. Kleshojen kautta voimme myös ymmärtää miksi buddhalaisuudessa on alettu ylipäättään kuvittamaan henkisiä hahmoja ja mielemme arkkityyppejä sekä tekemään niistä taidetta eli thangkoja. Seinävaatteita, joissa on kuvia valaistuneista henkilöistä.



Avidya eli ymmärtämättömyys tai epäselvä ymmärrys oikeasta tiedosta

Suurimman haasteen mielelle ja elämässämme tuo väärä ymmärrys kärsimyksestä ja sen syystä. Tässä meitä auttaa neljään jaloön totuuteen tutustuminen, todellisen tiedon pohdiskelu sekä meditaatiossa käytännössä asian selvittäminen, jotta kokemuseräisesti voimme varmistua asian todellisesta laidasta. Tämä niin sanottu minäharha on kaiken kärsimyksemme juurisyy. On syytä siis asettaa lähtökohdaksemme ymmärrys minuutemme pysymättömyydestä. Tästä juurisyystä alkavat versoa muut haasteet, joita kuvassa kuvataan rungosta kasvavina puun oksina. Juurisyy on siis se, ettemme ole todella kiinnostuneita siitä mistä kaikki haasteemme kumpuavat ja ole valmiita perin pohjin selvittämään asian laitaa. Eli elämme minuuskuvitelmassa eli subjektiharhassa mieluummin kuin ponnistelemme selvittääksemme mitä minuus todella on.

Asmita eli egoismi

Toinen haaste mielessämme on egoismi, joka on kärsimyksen syy, joka kumpuaa minuuden tarpeesta saada tunnustusta eli halusta tulla nähdyksi määrätyn laisena. Tästä voimme puhua ns. objektiharhana eli muodostamme erilaisia kuvia itsestämme esimerkiksi ihanteita ja kärsimme kun meitä ei kohdella sen mukaisesti. Voimme myös kuvitella itsemme ikäviksi ja pelkäämme, että meitä kohdellaan sen mukaisesti. Tämä ei kuitenkaan poista sitä, että meidän on syytä luoda viisaita toimintatapoja tilanteisiin, mutta ne voivat olla neutraaleja luonteeltaan.

Raga eli mielihyvän metsästys

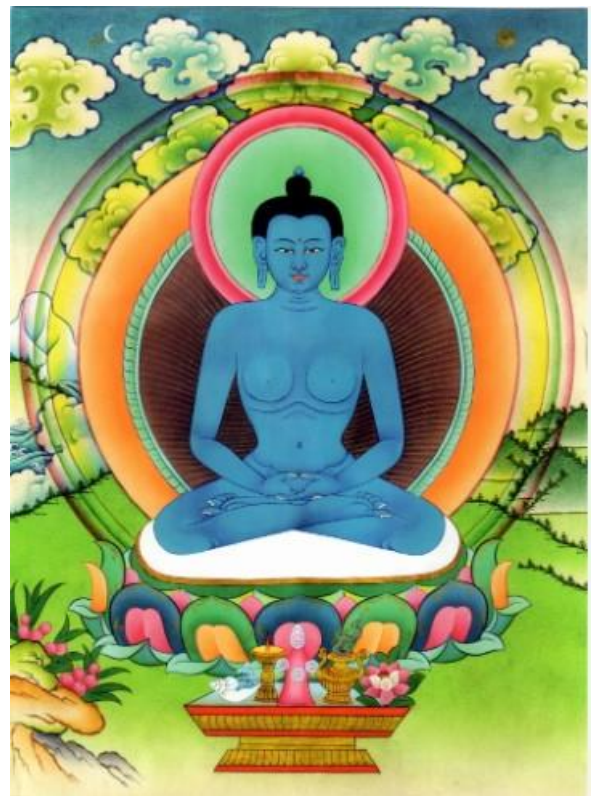
Kolmas haaste mielessämme on tarrautuminen mielemme mielestä nautinnollisiin asioihin. Joko etsimme lakkaamatta uusia nautintoja tai pyrimme luomaan tapahtumia, joista näitä nautintoja voisi saada. Unohdamme siis pysyä tässä hetkessä ja hyväksyä tämä kokemus sellaisena kuin se on. Echart Tolle suosittelee meitä vähintään hyväksymään tämän hetken, jos emme kykene nauttimaan tai iloitsemaan siitä.

Dvesha eli haasteiden välttely

Neljäs haaste liittyy kärsimyksen pakoiluun. Totuushan on se, että elämästä ei selviä ilman kärsimystä ja siihen totuttelu, jotta voi elää vapaata elämää on väistämätön fakta, joka meidän tulee kohdata pystypäin. Yksi tähän asiaan liittyvä toimintomme on kyllästymisen pakoilu mielihyvän metsästyksen. Kyllästyminen on yksi meditaation haasteista, joka kuvattiin edellä jänissymbolilla. Haaste voi myös olla apinamielemme, joka lakkaamatta havaitsee ärsykeitä ja usuttaa meitä reagoimaan. Kohtaamalla näitä haasteita ja tutustumalla näihin kärsimyksen tuntemuksiin, on itsemme mentaalista karaisemista, joka johtaa rauhaan ja tuntemusten asettumiseen.

Abihinivesa eli elämään tarrautuminen, kuolemanpelko

Viides haaste on paradoksinen, koska meidän on haasteellista kokea kehottomuutta ja kuolemaa ennen kuin se tapahtuu. Voimme kuitenkin pohtia sitä ja olla kiitollisia tässä hetkessä. Tarrautumisemme kehoon ja sen kytkeminen minuuteemme on sisäsyntyinen tapahtuma, johon kasvamme. Kuitenkin meditaatiossa voimme päätyä tilaan, jossa emme hetkeen havaitse kehoamme, mutta silti tietoisuus tästä asiasta on läsnä. Ymmärrämme, että tietoisuus on todellinen luontomme ja se on itsessään kaiken läpäisevä, laaja, selkeä ja rakkaus on tämän vapaana olemisen riemua ilmentymä. Meillä ei siis todellisuudessa ole mitään pelättävää, emme voi hukata todellista tilaamme koskaan. Kasvattaessamme luottamusta antautua tämän tietoisuuden varaan, alkaa minuutemme kahleet karista ja hetkemme täyttyvät pysyvämmästä onnellisuudesta, joka ei nojaa tilapäisiin asioihin, vaan todelliseen luontoomme. Shamatha meditaatiossa koettu mielihyvä ei ole keneltäkään pois vaan aina saavutettavissa. Tuo mielihyvä on korvausta siitä, että valitsemme viisaasti olla takertumatta väliaikaisiin asioihin, joiden saamiseksi voimme joutua aiheuttamaan kärsimystä muille.



Näitä viittä mielen myrkyä kuvataan Buddhalaisuudessa erilaisin symbolein. Tiibetin buddhalainen taide välittää tietoa valaistumisesta seinävaatteiden symbolien kautta, jossa kuvataan henkilöitä määrättyjen symbolien kanssa. Ne kuvaavat sitä, miten he ovat voittaneet mielemme harhat ja edustavat esimerkillään todellista luontoamme. Voimme pyrkiä samaistumaan näiden hahmojen olotiloihin. Miltä sellaisesta ihmisestä voisi tuntua, joka on selittänyt kaikki haasteet ja mitä viisautta tuo henkilö voisi pitää hallussaan. Voimme pyrkiä aistimaan tuota viisautta, jota kuvista huokuu.

Jotta motivaatiomme meditaatioharjoitusta kohtaa pysyy innokkaana, voimme pitää mielessämme kiitollisuutta siitä, että olemme saaneet tämän ihmiselämän ja että olemme päätyneet henkisten oppien pariin. Saamme siis olla onnekkaita ja samalla muistaa, että tuo elämä on meillä vain lainassa. Jokainen päivä on tärkeä myös meditaation kannalta, jotta nuo mielemme haasteet eivät pilaisi näitä kallisarvoisia päiviä. Päättäessämme päivittäin toteuttaa viisaita tekoja ja edistää myötätuntoisuutta, luomme onnellisempia hetkiä ja samalla parempaa tulevaisuutta. Meditaation avulla meidän on mahdollista oivaltaa tärkeitä asioita olevaisuudestamme ja siten meidän on helpompaa käsitellä elämän haasteita, eli autamme siten itseämme päivittäin ja samalla autamme omalla esimerkillämme muita.

KUUSI MEDITAATION VASTOINKÄYMISTÄ

Vipashyana-meditaatio tarkoittaa selkeää mielen havaitsemista. Jotta meidän olisi helpompi havaita todellinen luontomme on meillä hyvä olla selkeä havainnointi sekä tapoja toimia, kun kohtaamme haasteita. Vipashyana-meditaatiossa (englanniksi insight meditation) harjoitellaan tarkkaavaista läsnäoloa hetkestä toiseen. Huolellisen, jatkuvan tarkkailun avulla voimme kokea jatkuvasti muuttuvan keho-mieli-prosessin virtauksen. Tämä tietoisuus auttaa meitä hyväksymään elämän välttämättä mukanaan tuomat ilmiöt: ilon ja surun, onnen ja pelon, mielihyvän ja kivun. Opimme myös, kuinka mieleemme osallistuu kokemuksen rakentumiseen. Kun oivalluksemme syvenevät, kehittyy mieleemme järkkymätön tasapaino ja tyyneys. Viisaus ja myötätunto ohjaavat elämäämme yhä keskeisemmin. Vastassamme meditaatiossa on erilaisia vastoinkäymisiä, joiden kohtaamisessa meidän tulee olla valppaina ja käyttää apunamme erilaisia vastalääkkeitä oikealla polulla pysymiseen.

Ensimmäinen vastoinkäyminen meditaatiossa ovat ajatukset. Ajatuksia nousee tuosta vaan ja voimme tuntea olomme epätoivoisiksi ja hämmentyneiksi sekä kärsiä ajatustemme sisällöstä, jotka uskomme omiksemme ja kuvittelemme vielä lisää menneitä ja tulevia tapahtumia lakkaamatta. Ohjataksesi mielesi toistuvasti todelliselle polulle, voimme käyttää apuna muutamia kykyjämme. Shamatha-meditaatiossa opimme kiinnittämään huomiomme hengitykseen. Vipashyana-meditaatiossa voimme lisäksi katsoa ja etsiä ajatusten lähdettä. Mistä ne nousevat, purkaa ne osiin ja selvittää vaikkapa minkä värinen ajatus on tai missä se sijaitsee? Löydämmekö, ajatusta todella mistään? Voimme katsoa tapahtumaa mikä antaa ajatukselle merkityksen ja irrottaa sen erilleen tapahtumasta ja havaita sen tyhjän olemuksen. Näin havaitsemme viiden myrkyn tehneen tehtävänsä, kun olemme väärän tiedon valossa luulotelleet itsellemme jotakin mikä ei pidä paikkaansa ja voimme paremmin hyväksyä elämän tosiasioita. On hyvä opetella keskittymään katsomaan tyhjää ajatuksetonta tilaa, koska sieltä löydämme tien todelliseen luontoomme ja johdatettua mielen oikealle polulle. Sieltä käsin meidän on helpompi rauhassa ja selkeällä keskittymisellä tarkastella neutraalisti mieleemme rakenteita ja purkaa väärinymmärryksiä ja egomme toimintatapoja.

Toinen vastoinkäyminen on häiritsevien tunteiden nouseminen. Meillä on neljä häiritsevää tunnetta, johon meidän tulee opetella käyttämään vastalääkkeitä, ja johdattaa mielentilamme oikealle polulle.

- Riippuvuuden tunne. Koemme tarvitsevamme jotakin tai olevamme riippuvainen jostakin, ennen kuin voimme hyväksyä ja olla tyytyväisiä. Voimme olla riippuvaisia ruoasta, kyvystä ostaa jotakin, nautinnoista tai ihmisistä ja heiltä saatavista asioista tai tuntemuksista.
- Hyökkäävyys voi nousta, kun kohtaamme asioita, joista emme jostain syystä pidä tai niitä on vaikea hyväksyä, koska emme ymmärrä niitä tai meillä on toisenlainen näkökulma itsellä. Tuntemukset ovat vihaa, syytelyä, kaunaa, pahantahtoisuutta ja aggressioita.
- Välinpitämättömyys voi olla ymmärtämättömyyttä tai mielen apatiaa, joka usein johtuu siitä, ettemme ole löytänyt oikeaa reittiä toteuttaa itseämme ja meiltä puuttuu riittävä osaaminen ja/tai motivaatio oikeisiin toimiin. Voimme myös olla niin kiinni toisissa tunteissa, ettemme huomaa ympäristömme tarpeita ja välinpitämättömyytemme voi kääntyä itsekkyydeksi. Kierrämme kehää tuntematta vapaata onnellisuutta.
- Kateus on toisaalta riippuvuutta siitä, että koemme että meillä tulisi olla samat ominaisuudet kuin muilla. Koemme jäävämme paitsi jostakin ja alamme käyttäytyä sen mukaisesti, kun voisimme kokea iloa toisen hyvästä onnesta sekä olla kiitollisia omistamme.

Buddhan neuvo häiritsevien tunteiden käsittelyyn.

1. Havaitse tuntemus. Hyväksy sen olemassaolo, määrittelemättä sitä sen enempää. Havainnoi tuntemuksen luonnetta. Havaitsetko, että sillä olisi jokin oma aineellisuus, vai ovatko tuntemukset pelkkiä erillisiä kehotuntemuksia ja ajatuksia. Kuten minuus, tunteet ovat kooste tyhjästä erillisistä asioista, joille olet antanut laajemman merkityksen eli luonut vihan konseptin. Kuten tuulella ei ole mitään meitä vastaan ei myöskään vihaksi luokittelemilla tuntemuksilla ja sanoilla. Havainnoi siis asioiden tyhjyydenluonnetta.

2. Tunteen luonne on tyhjä kuten ajatuksen. Meidän ei tarvitse koittaa päästä eroon niistä. Voimme vain totutella katsomaan sen mitään sanomatonta, aineetonta luonnetta. Lopettaa muodostamasta lisää ajatuksia ja illuusioita sen ympärille. Todellisella luonnollamme ei ole mitään hätää. Pikkuhiljaa toimintatapa vahvistuu ja voimme alkaa luottamaan ja rentoutumaan tilanteiden keskellä. Myötätunnon lisääminen tilanteisiin usein edistää viisaan mielentilan ylläpitämistä.

Kolmas meditaatiota häiritsevä asia ovat pelkotilat sekä kaikkivoipaisuuden kokemukset. Eli niin sanotut mielemme demonit ja jumaluudet. Molemmat ääripäät johtavat selkeisiin ylilyönteihin ja hämärtävät meitä näkemästä oikeaa polkua. Tällaisia voivat olla ilman selkeää syytä yhtäkkiä noussut pelko ja sitä kautta, jos emme ole tarkkana ja uskomme siihen päädyimme kohtaamaan kauhua tai jäädä kiinni taustalla olevaan luuloon, että jokin uhkaa meitä. Buddhan lääke näihin tiloihin on sama kuin tunteiden tai ajatuksen kohtaamisessa. Ensin meidän tulisi tunnistaa tilanteemme, että olemme jonkin asian vaikutuksen alaisia ja sen jälkeen tietoisesti havainnoida tuntemusten syvintä luonnetta. Löydätkö sitä mistään? Katso vielä syvemmälle, tunnustele tuntemusta kokonaisuudessaan ja se tulee todetuksi, ettei se voinut todelliselle luonnollesi mitään. Totutteleamalla tuntemusten läsnäoloon hätäntymättä, reagoimatta, yrittämättä päästä siitä eroon. Näin teemme näistä olotiloista osan meditaatiotamme ja viemme mielen takaisin oikealle polulle. Kaikki nämä kokemukset ovat meille harjoituksia, jotta voimme kohdata tulevia meditaation haasteita.

Neljäs meditaatiota häiritsevä asia on kärsimyksen kokeminen. Koemme omaa tai toisten kärsimystä, surkeutta, piinaa ja tuskaa mielessämme ja ajatuksissamme. Ahdistumme ja mielemme masentuu. Koemme ettemme voi auttaa ja ajaudumme epätoivoon. Voimme reagoida kärsimykseen kahdella eri tavalla:

Myötätunnon reaktio: Koemme pelkoa, että sama kohtalo tapahtuu meille. Emme halua edes ajatella asiaa, sivuutamme sen välinpitämättömyydellä aiheuttamalla lisää kärsimystä tai samaistumme tilanteeseen ja reagoimme vihalla, koska emme halua olla mukana tapahtumassa. Emme siis hyväksy kärsimyksen läsnäoloa vaan olemme vihaisia sille, kun se tuli meitä häiritsemään.

Myötätuntoinen reaktio: Hyväksymme, että hetkessä on kärsimystä, surua ja epätoivoa. Tilanne on vaikea, mutta ei toivoton. Pyrimme etsimään keinoja, jolla voimme auttaa asiaa tai keventää kokemusta. Metta - harjoitus on oivallinen keino löytää sopivaa mielen tyyneyttä kohdata kärsimystä. Vähintään voimme toivoa itsellemme ja toisille hyvää esimerkiksi seuraavin lausein ääneen tai ajatuksen tasolla. Toivon että kärsimyksesi vähenee. Toivon että vapaudut kivusta ja murheista. Toivon että löydät helpotuksen ja rauhan. Välitän sinusta ja haluan olla tukenasi. Mielen järkkymätön tasapaino (upekkha) antaa myös apuvälineitä kohdata kärsimystä. Seuraavat lauseet voi toistaa itselle tai toisille ihmisille ääneen tai meditaatiossa. Välitän sinusta mutten voi estää kärsimystäsi. Toivon että voisit hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat. Toivon että opin lepäämään muutoksen keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä. Vallitkoot mielessäni rauha ja tasapaino.

Viides meditaation haasteista on sairauden kohtaaminen ja kuudes kuoleman kohtaaminen. Myötätuntoa edistäviä ajatuksia on hyvä vaalia, käytännön toimien lisäksi. Meidän on hyvä myös valmistautua näihin asioihin henkisesti ja muun muassa tutustua Tiibetin buddhalaiseen kuoleman oppiin, jossa kerrotaan erilaisista kokemuksista, joita tulemme kohtaamaan, kun kehomme toiminnot lakkaavat ja miten voimme pitää yllä tietoisuutta todellisesta luonnostamme ja auttaa tuossa vapautumisprosessissa itseämme tai toisi ihmisiä. Edellä tutustuimme erilaisiin meditaation haasteisiin ja miten voimme toimia näissä tilanteissa. Seuraavaksi meidän tulee viedä ne käytäntöön, testattava niitä ja saatava omia kokemuksia, jotka vahvistavat näkemystämme ja antavat meille kokemuksellista turvaa. Sitä kautta vahvistamme tyyneyden ja järkkymättömän tasapainon kokemustamme. Vipashyana-meditaatio on siis minättömän mielenluonnon havainnointia kaikissa tilanteissa. Havaitsemme käytännössä mistä kärsimyksemme nousee. Häiritsevistä ja haasteellisista tunteista, jotka nousevat vääristä uskomuksista. Nämä uskomukset tulevat ymmärtämättömyydestä, vihasta tai kateudesta. Nämä ruokkivat entuudestaan väärää kuvaamme minuudesta. Kun kykenemme havaitsemaan tämän kierteen, voimme myös katkaista sen, havainnoimalla että mitään todellista aineellista minuutta ei löydy ja voimme tarkastella tilanteita neutraalista lähtökohdasta ja tehdä päätöksiä raikkaammasta vapaasta tilasta.

VIPASHYANA-MEDITAATIO

Vipashyana-meditaatio on mielen luonnon tutkimista ja sen aineettomuuden, tyhjyyden ja avaruudellisen tunnun havaitsemista käytännössä itse. Tutkimus aloitetaan, kun olemme ensin vakiinnuttaneet Shamatha-meditaatiossa kohteen seuraamisen, läsnäolon ja ajatuksemme ovat antaneet tilaa ajatuksettomalle hiljaisuudelle. Mieleemme on siis levossa, mutta emme vielä tunne sitä läpikotaisin. Tuosta levon tilasta voimme alkaa tutkimaan mielen luontoa seuraavasti.

1. Käännämme huomiomme sinne missä oletamme mieleemme lepäävän. Katsomme mitä se on missä se lepää? Etsimme sitä toden teolla.
2. Mielen selkeys ja kirkkaus tulee esiin selkeämmin, kun kiinnitämme siihen huomiota. Ja voimme saada siitä kokemuksen.
3. Löydämmekö mieltämme mistään? Tilamme on selkeä. Emme löydä mieltä mistään, vaikka etsimme. Voimme olla tietoisia, että näin on. Voimme päätellä, että mieleemme luonto on tyhjä, vailla substanssia ja samalla tietoinen. Nämä ominaisuudet: aineettomuus ja viisaus ovat mielen synnynnäisiä ominaisuuksia. Niiden olemassaoloon ei tarvita minuutta, tiedostajaa tai omistajuutta.
4. Seuraavaksi katso ajatuksia. Voitko löytää niiden paikkaa tai aineellisuutta jostakin? Kuitenkin tieto niiden olemassaolosta on olemassa. Tarvitaanko tähän tapahtumaan minää? Vai tapahtuuko se ihan itsestään, ilman kenenkään vaivannäköä?
5. Seuraavaksi katso tunteita. Kirvoita jokin haasteellinen muisto ja tutki missä ja miltä se tuntuu. Ei tarvitse lähteä ruotimaan asiaa ajatuksellisesti enempää. Voit havaita, että tunne on kehossa, mutta onko se varsinaisesti jotakin ainetta? Vain ovatko tuntemukset erillisiä kehotuntemuksia, kuten jännitystä. Voitko rentouttaa tuon kehon osan ja hengittää vapaasti, aistia pelkät tuntemukset. Löydätkö vielä tämän jälkeen samaa tunnetta, muuta kuin muistoissa ajatuksissa? Molemmista pääsemme samaan lopputulemaan sekä tunteet että ajatukset ovat olomuodoltaan tyhjiä, mutta tiedostettavissa.
6. Tuntemusten kautta voimme myös löytää kytköksemme minuuteen. Kun nostamme jonkin egokeskeisen tilanteen mieleemme, voimme löytää miten olemme lisänneet minuuttamme tilanteeseen, painottamalla sanoja minä ja minun. Voimme tuntea paineen tunnetta päässä, silmiemme takana. Tutkimalla tarkasti löytyykö sieltä todellista minuuttamme, voimme vapauttaa itsemme myös näistä energeettisistä minäkytköksistä ja tuntea vapaata raikasta tyhjää olotilaa syvemmin.

Totutteleamalla meditaatiossa näihin tapoihin toimia, voimme seuraavaksi viedä harjoituksemme käytäntöön. Kolmas meditaatiomuoto on sekä rauhan- että oivalluksen meditaation integroiminen arkeen. Arjessa asiat tapahtuvat nopeasti ja reaktiomme ovat automatisoituneet. Voimme tulla tilanteeseen, että ihmettelemme jälkeinpäin mitä tapahtui, koska emme tunne toimintaamme enää yhtään omaksemme ja harmittelemme sitä. Pyrimme korjaamaan sen jotenkin. Haluamme toimia jollakin mulla tavalla. Meidän on hidastettava ja kuunneltava sekä pysyttävä läsnä olevampana, jotta voimme löytää uuden tavan toimia. Pois oppiminen on yksi haasteellisimmista asioista, mutta joskus asiat vain jäävät meiltä pois automaattisesti, kuin taikauskusta, emme enää tunne samoja tunteita ja olemme vapaampia toimimaan myötätunnosta käsin.

BUDDHALAISESTA UDELLEENSYNTYMISOPISTA JA GURUISTA

Jotta voit syvällisemmin ymmärtää buddhalaista filosofiaa eli konseptia heidän mallistaan henkisestä kehityksen kulusta, haluan esitellä sinulle uusia ajatuksia. Viimeinen kahle ihmisolentona on kehomme, joka ankkuroi meidät kiinni tähän todellisuuteen. Lopullisessa samadhiissa meditoijan keho voi kuolla hetkellisesti tai vallan, riippuen siitä haluaako tietoisuus vielä hyödyntää ajan elävässä kehossa ja tulla takaisin auttamaan muita. Samadhiissa mielemme sulautuu tietoiseen tyhjyyteen hetkellisesti, väliaikaisesti tai kokonaan. Näistä erilaisista valaistumisen asteista on gurut tehty. Energioita aistivat voivat kehittää kykyä aistia toisten mielen vapautuneisuuden tasoja, kiinnittämällä huomion oloon, jonka aistii toisesta pään sisällä. Mitä avarammalta henkilön sisällä tuntuu, sitä vapautuneempi henkilön mieli on. Tätä tapahtuu myös spontaanisti, kun tapaamme pyhiä olentoja ja guruja tai näemme heistä kuvia. Jotenkin katsomalla heitä silmiin, heijastamalla mieltämme heihin, voimme saada suoran kokemuksen heidän vapaudestaan. Siksi gurut, luostarit ja heidän kirjastonsa ovat edelleen korkeassa arvossa monissa henkisissä suuntauksissa, ja gurujooga on yksi maailman suosituimmista meditaatiomuodoista.

Buddhalainen filosofia myös uskoo, että gurujen tietoisuus on meidän pyynnöstämme tavoitettavissa heidän kuolemansa jälkeenkin. Tämän vuoksi voimme pyytää heidän suojelustaan kautta aikojen. Vihkimys tarkoittaa määrättyyn energiaan tutustuttamista. Vihkimyksen saaja kokee gurun tietoisuutta ja gurujoogaa tehdessään on spesifissä tietoisuuden laadussa kylpemässä. Kaikki nämä taajuudet ovat meidän löydettävissä oman tietoisuutemme kautta ilman guruja eli muistuttajia halutessamme. Voimme ajatella kuin soittaissimme gurutaajuuteen ja sallisimme ottaa vastaan sieltä hehkuva oloa. Meillä on siitä omanlainen kokemuksemme henkilökohtaisesti kaikilla ja se voi vaihdella sen mukaan mitä koemme tarvitsevamme. Buddhalaisuudessa gurujoogassa puhutaan myös henkisistä olemuksista (eng. deity), joiden kuvia voimme katsoa, levätä heidän energiassaan tai pyrkiä muuttumaan heiksi, tämä on yksi tantran muoto. Henkisten olemusten kuvat voivat esittää hurjia hahmoja tai rauhallisia hahmoja, molemmat ovat parantavia, mutta joskus muutos voi tarvita kovemmat konstit tai lääkkeet, tällöin voidaan ammentaa voimaa ja opastusta hurjemmilta energioilta. Yleisimpiä meditaatiohahmoja ovat gurujen kuvat tai henkisten olemusten kuvat, kuten Tiibetin kielellä parantava naishahmo valkoinen Tara, vihreä Tara, joka kuvaa äiti maan parantavaa voimaa ja hänen vähän hurjempi hahmonsa maanitteleva totuuden vietti, punainen Kurukulla, josta mielemme inspiroituu etsimään todellista luontoamme tai hänen hurjin ilmentymänsä korkeinta viisautta suojeleva tulinen Palden Lhamo. Mieshahmoista alati lohdullisesti kirkasta tietoisuutta säteilevä avaran sininen Kuntuzangpo tai hurja häiriötekijöiden päiden katkaisija Mahakala, joka johdattaa sinut minättömälle totuuden tielle, jos olet eksynyt, täydentävät kokonaisuutta. Näillä lukuisilla hahmoilla voi myös olla sanskriitinkieliset nimet ja niitä löytyy niin buddhalaisuuden kuin hindulaisuuden piiristä.

Korkeampaa värähtelyä voidaan antaa siis oppilaalle lahjana, välittäjä, opettaja tai oppilas itse. Energia jää oppilaan energiakenttään ja alkaa muokkaamaan sitä saman suuntaiseksi. Se toimii kuin energiamalli, mosaiikki /tunnelma, jonkalaiseksi mielemme pyrkii kameleonttimaisesti muuntautumaan pikkuhiljaa. Määrätyn laisia karkeita vihkimyksiä teemme päivittäin, lähettämällä tunteita toisillemme. Vapaalla tietoisuudella ne ovat eri vahvuisia, hienovärahteisempiä / monimutkaisempia ja voimakkaampia. Jokainen yksittäinen tietoisuus on luotu siten, että sillä on taajuutensa, spesifinen energeettinen sormenjälkensä. Tietoisuuden laajeneminen on ympyrän laajentumista. Mielen mustasta aukosta voi imeytyä eri todellisuuteen / värähtelyyn, mutta palata takaisin samaan suuntimaan, näin energioiden muuntaminen tässä todellisuudessa tapahtuu, kun kehomme pysyy ankkurina. Voimme tuntea uudistuneemme ja vapautuneemme syvällisesti, koemme olevamme samoja, mutta eri ihmisiä, ajattelemme ja toimimme eri tavoin kuin ennen. Kuollessa sulaudumme tietoisuuden taajuuteen, saamme kokea sen todellisen hienovärahteisen muotomme. Samoin kuin tietoisuus voi laajentua, voi se leikisti kutistua, näin valitsemme itsellemme uudet vaatteet, mutta data todellisesta olemuksestamme matkaa kanssamme aina seuraavaan inkarnaatioon, kunnes olemme valmiit ottamaan todellisen luontomme vastaan kokonaan ja ilmentämään sitä puhtaasti. Mitä laajentuneempi ymmärryksemme on minättömästä luonnosta, sitä helpommin osaamme käsitellä kuoleman kokemusta ja meillä on mahdollisuus tietoisesti kokea muodonmuutoksemme uuteen todellisuuteen, uuteen inkarnaatioon.

Tähän päättyy meditaatio-opas.

Onnen toivotukseen.

Olkoon mielentilasi selkeä ja vailla
kärsimystä.

Olkoon meditaatiosi tyyni ja vakaa.

Olkoon ymmärryksesi tietoisuuden
kirkkaassa vedessä pesty ja
puhdistettu.

Olkoon sydämesi avoin ja lämmin.

Olkoon kehosi voimakas ja energinen.

Olkoon ajatuksesi myötätuntoisia ja viisaita sekä tekosi kaikkien olentojen korkeimmaksi parhaaksi.

Kiitos. Kiitos. Kiitos.



KHENTZEN THARNGU RINPOZE

