



JALO  
STRATEGIA

# Jalo strategia

**Esseitä buddhalaisesta polusta**

Ṭhānissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

Englanninkielinen alkuteos: *Noble Strategy*

Copyright © 1999 Ṭhānissaro Bhikkhu, uudistettu versio 2018

Suomentanut Jyri Kallela

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla. Tarkastele käyttö lupaa osoitteessa <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fi>.

### **Lisämateriaalia**

Lisää Ṭhānissaro Bhikkhun dharmapuheita, kirjoja ja käännöksiä on ilmaiseksi ladattavissa osoitteesta [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org).

# Suomennoksesta

Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff, s. 1949) on yhdysvaltalainen buddhalainen munkki Kammatṭhāna-perinteestä (thaimaalainen metsäperinne). Wat Mettā -luostarin apottina Kaliforniassa vuodesta 1993 toiminut Ṭhānissaro Bhikkhu tunnetaan runsaasta kirjallisesta tuotannostaan, joka koostuu niin alkuperäisten buddhalaisten tekstien eli suttien käännöksistä kuin buddhalaisia opetuksia analyttisesti käsittelevistä lukuisista kirjoista ja esseistä. Alkuperäinen teos *Noble Strategy* on hänen ensimmäinen yksin kansiin koottu esseekokoelmansa.

Teoksen suomennoksessa olen pyrkinyt pysymään uskollisena Ṭhānissaro Bhikkhun alkuperäisille, hänelle ominaisille englanninkielisille käännöksille buddhalaisista käsitteistä. Samanaikaisesti olen myös pyrkinyt noudattamaan buddhalaisten termien vakiintuneita suomenkielisiä käännöksiä. Käännöstyössä on hyödynnetty erityisesti Nirodha ry:n avointa buddhalaisten käsitteiden sanakirjaa, ja olen kiitollinen sen laatijoille. Suomennoksen inspiraationa on käytetty myös teosta *Buddhalainen sanasto ja symboliikka* (Gaudeamus, 1990).

Suomennoksen oikoluvusta sekä hyödyllisistä kommentteista ja parannusehdotuksista suuret kiitokset Olli Makkoselle, Markko Hämäläiselle ja Anna-Maija Mattila-Litvakille.

*Jyri Kallela*

# Sisällys

Johdanto.....	1
Vahvistus sydämen totuuksille .....	2
Karma .....	7
Tie nirvāṇaan on päällystetty taitavilla aikomuksilla.....	11
Harjoitussääntöjen parantava voima .....	18
Oikea puhe.....	23
Karkin vaihtaminen kultaan.....	25
Ohjattu meditaatio .....	31
Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden polku .....	36
Yksi työkalu muiden joukossa.....	45
Mitä on tyhjyys? .....	54
Itsetömyys vai ei-itse? .....	57
Nirvāṇan kuva .....	60
Lyhenteet .....	62

# Johdanto

Näkemykset.

Tämän kirjan esseet esittelevät näkemyksiä buddhalaisen polun peruselementeistä: asenteista, käsitteistä ja harjoituksista, jotka johtavat mielen täydelliseen vapauteen. Jos näkemykset ovat oikeita, ne itsessään muodostavat osan polkua. Jotta näitä esseitä voisi hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla, on siis tärkeää ymmärtää, miten näkemykset toimivat vapauden aikaansaamisessa.

Mikä tahansa oikea väittämä polusta on osa oikeaa näkemystä. Kuitenkin polun päämäärä – täydellinen vapaus – pitää sisällään vapauden olla takertumatta mihinkään näkemyksiin. Tämä tarkoittaa, että oikeat näkemykset eivät ole polun päätepiste. Emme toisin sanoen seuraa polkua vain saapuaksemme oikeaan näkemykseen. Toisaalta emme voi seurata polkua käyttämättä hyödyksi oikeita näkemyksiä. Oikeat näkemykset ovat siten työkaluja – strategioita – korkeamman päämäärän saavuttamiseksi. Ne ovat siltä osin ainutlaatuisia, että tapa, jolla ne lähestyvät todellisuutta, johtaa lopulta niiden ylittämiseen. Niiden on tarkoitus herättää sellaista tutkiskelua, joka vie mielen niiden tuolle puolen. Se, että ne toimivat, osoittaa niiden olevan tosia. Niiden tinkimättömyys käytännön teoissa, yhdistettynä niiden lopputuloksen arvokkuuteen, tekee niistä strategioina jaloja.

Tähän kokoelmaan kootut esseet on tarkoitettu olemaan avuksi tässä jalon strategian projektissa. Kyseiseen projektiin liittyy paljon enemmän kuin tähän tai mihinkään muuhun kirjaan voi sisällyttää. Oikea näkemys on kuitenkin lopulta vain osa polkua. Mutta toiveeni on, että nämä esseet auttavat sinua pääsemään alkuun oikealla vapauteen johtavalla polulla ja että niissä esille tuodut näkökulmat osoittautuvat hyödyllisiksi matkan varrella.

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

Elokuu, 1999; joulukuu, 2018

# Vahvistus sydämen totuuksille

## Buddhalaiset opetukset *saṃvegasta* ja *pasādasta*

Ajattelemme harvoin buddhalaisuutta tunteellisena uskontona. Etenkin varhaisen buddhalaisuuden ajatellaan usein sijoittuvan enemmänkin pään ylempään vasempaan neljännekseen kuin sydämeen. Mutta kun perinnettä tarkastellaan lähemmin, voidaan havaita, että sitä on alusta asti ajanut syvästi koettu tunneperäinen ydin.

Muistellaan hetki tarinaa nuoresta prinssi Siddhartasta ja hänen ensimmäisistä kohtaamisistaan ikääntymisen, sairauden, kuoleman ja vaeltelevan metsäaskeetikon kanssa. Se on eräs buddhalaisen perinteen helpoimmin lähestyttäviä tarinoita suurelta osin nuoren prinssin kokemien tunteiden välittömän, sydämelle toden laadun vuoksi. Hän näki ikääntymisen, sairauden ja kuoleman täydellisenä kauhuna ja asetti kaiken toivonsa metsäaskeetikon elämään ainoana pakokeinonaan. Kuten suuri buddhalainen runoilija *Aśvaghoṣa* tarinan kuvaa, nuorella prinssillä kyllä riitti ystäviä ja perheenjäseniä, jotka yrittivät ylipuhua hänet näistä ajatuksista, ja *Aśvaghoṣa* oli kyllin viisas esittääkseen heidän elämänmyönteiset neuvonsa varsin houkuttelevassa valossa. Prinssi kuitenkin ymmärsi, että jos hän antaisi periksi heidän neuvoilleen, hän pettäisi oman sydämensä. Vain pysymällä uskollisena todellisille tunteilleen hänen oli mahdollista alkaa seurata polkua, joka johtaisi pois yhteiskunnan tavanomaisista arvoista ja kohti valaistumista sille, mitä piilee elämän ja kuoleman rajoitusten tuolla puolen.

Tämä ei ole kovinkaan elämänmyönteinen tarina sanan tavallisessa merkityksessä, mutta se on myönteinen jollekin elämää tärkeämmälle: sydämen totuudelle, kun se tavoittelee onnellisuutta, joka on täydellisen puhdas. Tämä pyrkimys saa voimansa kahdesta tunteesta, jotka ovat paalin kielellä *saṃvega* ja *pasāda*. Hyvin harva meistä on kuullut niistä, mutta ne ovat buddhalaisen perinteen perustavanlaatuisimmat tunteet. Ne eivät ainoastaan innoittaneet nuorta prinssiä hänen pyrkimyksessään kohti valaistumista. Myös sen jälkeen, kun hänestä tuli Buddha, hän kehotti seuraajiaan vaalimaan niitä päivittäin. Itse asiassa

tapa, jolla hän käsitteli näitä tunteita, on niin ainutlaatuinen, että se saattaa olla yksi tärkeimmistä asioista, jotka hänen opetuksillaan on tarjottavana nykyajan kulttuurillemme.

*Samvega* oli se, mitä nuori prinssi Siddharta tunsi kohdatessaan ensimmäistä kertaa ikääntymisen, sairauden ja kuoleman. Se on haastava sana kääntää, koska se kattaa niin monitahoisen alueen – ainakin kolme tunteiden ryhmää yhdellä kertaa: painostava tyrmistyksen, kauhun ja vieraantumisen tunne, joka tulee, kun ymmärtää elämän turhuuden ja merkityksettömyyden sellaisena kuin sitä tavallisesti eletään; opettavainen tunne omasta osallisuudestamme, omahyväisyydestämme ja typeryydestämme, kun olemme antaneet itsemme elää niin sokeasti; ja ahdistava kiireen tunne yrittäessämme löytää tien ulos tästä merkityksettömästä syklistä. Tämä on ryhmä tunteita, jotka kaikki meistä ovat kokeneet jossain vaiheessa osana kasvuprosessiamme, mutta en tiedä yhtäkään englanninkielistä termiä, joka kattaisi tarpeeksi hyvin kaikki kolme. Sellainen termi olisi hyödyllinen olla, ja ehkä se on tarpeeksi hyvä syy yksinkertaisesti omaksua sana *samvega* osaksi omaa kieltämme.

Sen lisäksi että se tarjoaa hyödyllisen termin, buddhalaisuus tarjoaa kuitenkin myös tehokkaan strategian sen taustalla olevien tunteiden käsittelyyn – tunteiden, jotka nykyajan kulttuurimme kokee uhkaaviksi ja jotka se käsittelee varsin heikosti. Omamme ei tietenkään ole ainoa kulttuuri, joka kokee *samvegan* tunteet uhkaaviksi. Siddhartin tarinassa isän reaktio nuoren prinssin oivallukseen kuvaa tapaa, jolla useimmat kulttuurit yrittävät käsitellä nämä tunteet: hän yritti uskotella prinssille, että tämän kriteerit onnellisuudelle olivat mahdottoman korkeat, ja yritti samalla harhauttaa häntä ihmissuhteilla ja kaikilla kuviteltavissa olevilla aistinautunnoilla. Paitsi että hän järjesti prinssille ihanteellisen avioliiton, hän myös rakennutti tälle oman palatsin jokaista vuodenaikaa varten, osti hänelle vain parhaita vaatteita ja kylpytarvikkeita, järjesti tarjolle jatkuvaa viihdykettä ja piti palvelijat hyvin palkattuina, jotta he pystyisivät edes näennäisesti iloitsemaan työskentelystään prinssin kaikkien mielihalujen tyydyttämiseksi.

Lyhyesti sanottuna isän strategia oli yrittää saada prinssi madaltamaan odotuksiaan ja saada tämä löytämään tyydytystä onnellisuudesta, joka oli vähemmän kuin täydellistä ja kaukana



puhtaasta. Jos nuori prinssi olisi elossa tänä päivänä, isällä olisi käytössään muita keinoja prinssin tyytymättömyyden käsittelyyn – kuten psykoterapia, mindfulness-retriitit ja uskonnollinen ohjaus – mutta perusstrategia olisi sama: harhauttaa prinssiä ja turruttaa hänen herkkyyttään, jotta hän voisi asettua aloilleen ja tulla hyvin sopeutuneeksi ja tuotteliaaksi yhteiskunnan jäseneksi.

Onneksi prinssi oli liian haukansilmäinen ja leijonansydäminen antaakseen periksi sellaiselle strategialle. Ja onneksi hän oli lisäksi syntynyt yhteiskuntaan, joka tarjosi hänelle mahdollisuuden löytää samvegan ongelmaan ratkaisu, joka teki oikeutta hänen sydämensä totuuksille.

Tuon ratkaisun ensimmäistä askelta symboloi Siddhartin tarinassa prinssin reaktio neljänteen ihmiseen, jonka hän näki matkatessaan palatsin ulkopuolelle: vaeltelevaan metsäaskeetikoon. Verrattuna maallikkoelämään, jota hän kutsui ahtaaksi ja pölyiseksi poluksi, prinssi koki askeetikon vapaan elämän olevan kuin raitista ulkoilmaa. Hän koki, että tällainen vapauden polku antaisi hänelle mahdollisuuden löytää vastaukset elämän ja kuoleman kysymyksiinsä ja elää elämänsä korkeimpien ihanteidensa mukaisesti, ”puhtaana kuin kiillotettu simpukankuori”.

Tunne, jonka hän koki tuossa vaiheessa, on nimeltään *pasāda*. Kuten *samvega*, *pasāda* kattaa monitahoisen joukon tunteita. Se käännetään yleensä ”selkeydeksi ja tyyneksi itseluottamukseksi” – mielentiloiksi, jotka estävät samvegaa muuttumasta epätoivoksi. Prinssin tapauksessa hän sai selkeän käsityksen ongelmastaan ja samalla luottamuksen siihen, että oli löytänyt ulospääsyn.

Kuten varhaiset buddhalaiset opetukset avoimesti myöntävät, ongelma on se, että syntymän, ikääntymisen ja kuoleman sykli on merkityksetön. Ne eivät yritä kieltää tätä tosiasiaa eivätkä siten pyydä meitä olemaan epärehellisiä itsellemme tai sulkemasta silmiämme todellisuudelta. Kuten eräs opettaja on todennut, buddhalaisuuden toteamus kärsimyksen todellisuudesta – joka on niin tärkeä, että kärsimystä kunnioitetaan ensimmäisenä jalona totuutena – on lahja. Se vahvistaa herkimmän ja suorimman kokemuksemme asioista, kokemuksen, jonka monet muut perinteet yrittävät kieltää.

Tämän jälkeen varhaiset opetukset pyytävät meitä tulemaan vieläkin

herkemmiksi, kunnes näemme, että kärsimyksen todellinen syy ei ole *tuolla* – yhteiskunnassa tai jossain ulkopuolisessa olennessa – vaan *täällä*, siinä haluamisessa, joka on läsnä jokaisessa yksittäisessä mielessä. Sitten ne vahvistavat, että kärsimykselle on olemassa loppu, vapautuminen syklistä. Ja ne näyttävät polun tuohon vapautumiseen, joka tapahtuu kehittämällä mielessä jo valmiiksi piileviä jaloja ominaisuuksia niin pitkälle, että ne voivat luopua haluamisesta ja avautua kuolemattomuudelle. Ongelmaan on siten olemassa käytännön ratkaisu, joka on jokaisen ihmisen saavutettavissa.

Se on myös ratkaisu, joka on avoin kriittiselle tarkastelulle ja testaamiselle – osoitus Buddhan omasta luottamuksesta siihen tapaan, jolla hän käsitteli samvegan ongelman. Tämä on eräs alkuperäisen buddhalaisuuden puoli, joka vetää eniten puoleensa niitä ihmisiä, jotka ovat kyllästyneitä kuulemaan, että heidän tulisi yrittää kiistää ne oivallukset, jotka alun perin herättivät heissä samvegan tunteen.

Itse asiassa buddhalaisuus ei ainoastaan luota siihen, että se pystyy kohtaamaan samvegan tunteet, vaan se on yksi niistä harvoista uskonnoista, jotka aktiivisesti kehittävät niitä perinpohjaisella tavalla. Buddhalaisuuden ratkaisu elämän ongelmiin vaatii niin paljon omistautunutta ponnistelua, että vain vahva samvega estää harjoittavaa buddhalaista lipsumasta takaisin vanhoihin tapoihinsa. Tämän vuoksi suositellaankin, että kaikkien miesten ja naisten, niin maallikoiden kuin munkkien ja nunnienkin, tulisi mietiskellä päivittäin ikääntymisen, sairastumisen, erilleen joutumisen ja kuoleman tosiasioita – kehittääkseen samvegan tunteita – sekä omien tekojensa potentiaalia, viedäkseen samvega askeleen pidemmälle, pasādaksi.

Ihmisille, joiden samvegan tunne on niin vahva, että he haluavat luopua kaikista sosiaalisista siteistä, jotka olisivat esteenä polulla kohti kärsimyksen lakkaamista, buddhalaisuus tarjoaa sekä aikaa kestäneen kokoelman viisautta ammennettavaksi että turvaverkon: luostari-saṅghan, instituution, joka mahdollistaa heille lähtemisen maallikkoyhteiskunnasta niin, että heidän ei tarvitse hukata aikaansa perustoimeentulostaan huolehtimiseen. Niille, jotka eivät voi jättää sosiaalisia siteitään, buddhalaisuus tarjoaa tavan elää maailmassa ilman, että tulee maailman nujertamaksi, seuraten anteliaisuuden, hyveellisyyden ja meditaation polkua niiden mielen

jalojen ominaisuuksien vahvistamiseksi, jotka johtavat kärsimyksen lakkaamiseen. Näiden kahden buddhalaisen *parisān*, eli seuraajien, haarojen välillä ylläpidetty läheinen, symbioottinen suhde varmistaa sen, että munkit ja nunnat eivät muutu hylkiöiksi ja ihmisvihaajiksi, ja että maallikot eivät menetä kosketustaan niihin arvoihin, jotka pitävät heidän harjoituksensa elossa.

Buddhalainen asenne elämään siis vaalii samvegaa – vahvaa tunnetta syntymän, ikääntymisen ja kuoleman syklin merkityksettömyydestä – ja kehittää sitä kohti pasādaa: luottavaista polkua kohti Kuolematonta. Tuo polku ei pidä sisällään ainoastaan aikaa kestäneet opetukset vaan lisäksi sosiaalisen instituution, joka vaalii sitä ja pitää sen elossa. Nämä kaikki ovat asioita, joita me ja yhteiskuntamme kipeästi tarvitsemme. Kun käännyimme Buddhan opetusten puoleen tutkiaksemme, mitä niillä on tarjota modernin elämämme valtavirralle, meidän on syytä muistaa, että eräs buddhalaisuuden vahvuuksista on sen kyky pitää yksi jalka valtavirran ulkopuolella ja että perinteinen vertauskuva harjoituksesta on se, että se *ylittää* virran saavuttaakseen vastarannan.

# Karma

*Karma* on yksi niistä sanoista, joita emme käännä. Sen perusmerkitys on hyvin yksinkertainen – *teko* – mutta koska Buddhan opetukset antavat tekojen roolille niin suuren painoarvon, sanskritinkieliseen sanaan *karma* on pakattu mukaan niin paljon merkityksiä, että suomenkielinen sana *teko* ei pysty kantamaan kaikkia sen matkatavaroita. Tämän vuoksi olemme yksinkertaisesti kuljettaneet alkuperäisen sanan osaksi omaa sanastoamme.

Kun yritämme purkaa kaikkia niitä merkitysvivahteita, joita sanaan liittyy, nyt kun se on saapunut arkikäyttöön, huomaamme kuitenkin, että suurin osa sanan matkatavaroista on hukunut matkalla. Suurin osa ihmisistä ajattele, että karma toimii kuin kohtalo – ja vieläpä huono kohtalo: selittämätön ja muuttumaton voima, joka tulee menneisyydestämme ja josta olemme jotenkin hämäästi vastuussa ja voimattomia taistelemaan sitä vastaan. ”Kai se on vain karmaani”, olen kuullut ihmisten huokaisevan, kun huono onni iskee sellaisella voimalla, etteivät he näe tilanteessa muuta vaihtoehtoa kuin alistuneen hyväksynnän. Tuohon ilmaisuun epäsuorasti sisältyvä kohtalonusko on yksi syy sille, miksi niin monet meistä suhtautuvat karman käsitteeseen torjuvasti, sillä se kuulostaa sellaiselta tunteettomalta myytteihin uskomiselta, jolla voi perustella minkä tahansa kärsimyksen tai vallitsevan tilan epäoikeudenmukaisuuden: ”Jos hän on köyhä, se johtuu hänen karmastaan.” ”Jos hänet on raiskattu, se johtuu hänen karmastaan.” Tästä on lyhyt askel siihen, että sanoisi, että kyseinen henkilö *ansaitsee* kärsiä, eikä ansaitse sen vuoksi apuamme.

Tämä väärinkäsitys johtuu siitä, että buddhalainen karman käsite saapui länteen samaan aikaan kuin vastaavat ei-buddhalaiset käsitteet, joten sille päätyi osa niiden matkatavaroista. Vaikka monet muinaiset karman käsitteet ovat fatalistisia, varhainen buddhalainen käsite ei ollut lainkaan fatalistinen. Itse asiassa, jos tarkastelemme huolellisesti varhaisten buddhalaisten käsityksiä karmasta, huomaamme, että he antoivat menneisyyteen liittyville myyteile jopa vähemmän painoarvoa kuin useimmat nykyajan ihmiset.

Varhaisille buddhalaisille karma ei ollut lineaarista. Muut intialaiset koulukunnat uskoivat karman toimivan suoraviivaisesti siten, että menneisyyden teot vaikuttavat nykyhetkeen ja nykyhetken teot vaikuttavat tulevaisuuteen. Tämän seurauksena he eivät nähneet juurikaan mahdollisuutta vapaalle tahdolle. Buddhalaiset sen sijaan näkivät, että karma toimii takaisinkytkentäsilmukoiden periaatteella, jolloin nykyhetkeä muovaavat sekä menneet että nykyiset teot; nykyhetken teot puolestaan muovaavat paitsi tulevaisuutta myös nykyhetkeä. Tämä syy-seuraussuhdeketjun jatkuva avoimuus nykyhetkestä tulevalle syötteelle mahdollistaa vapaan tahdon. Tätä vapautta symbolisoidaan kuvastolla, jota buddhalaiset käyttivät prosessin selittämiseen: virtaava vesi. Joskus menneisyydestä tuleva virta on niin voimakas, että ei voi tehdä juuri muuta kuin odottaa sen laantuvan, mutta on myös aikoja, kun virta on niin kevyt, että sen voi ohjata lähes mihin suuntaan tahansa.

Joten sen sijaan, että varhainen buddhalainen karman käsite olisi kannustanut alistuneeseen voimattomuuteen, se keskittyi siihen vapauden mahdollisuuteen, joka liittyy mielen tekoihin jokaisessa hetkessä. Se, kuka olet tai mistä tulet, ei ole läheskään niin tärkeää kuin mielen motiivit sille, mitä se tekee juuri nyt. Vaikka menneisyys saattaakin selittää monia niistä epäoikeudenmukaisuuksista, joita näemme elämässä, arvomme ihmisinä ei määräydy sen perusteella, millaiset kortit meille on jaettu, sillä nuo kortit voivat vaihtua milloin tahansa. Määritämme arvomme itse sen mukaan, kuinka hyvin pelaamme sen käden, jonka olemme saaneet. Jos kärsit, yrität olla jatkamatta niitä taitamattomia mielen taipumuksia, jotka jatkaisivat kyseistä karmista silmukkaa. Jos näet, että muut ihmiset kärsivät, ja sinulla on mahdollisuus auttaa, et keskity heidän karmiseen menneisyyteensä vaan omaan karmiseen mahdollisuuteesi nykyhetkessä: saatat jonain päivänä olla itse vastaavassa ahdingossa kuin missä he ovat nyt, joten tässä on tilaisuutesi toimia niin kuin haluaisit heidän toimivan sinua kohtaan, kun kyseinen päivä koittaa.

Tämä uskomus, jonka mukaan ihmisarvoa ei mitata ihmisen menneisyyden vaan nykyhetken tekojen perusteella, iski suoraan vasten Intian kastiperustaisten hierarkioiden perinteitä ja selittää sen, miksi varhaisilla buddhalaisilla oli niin hauskaa pilaila brahmaanien

mahtailun ja mytologian kustannuksella. Kuten Buddha huomautti, brahmaani saattoi olla korkea-arvoinen ihminen, mutta ei siksi, että oli syntynyt brahmaaniksi, vaan ainoastaan, jos hän toimi oikeasti taitavien aikomusten mukaisesti.

Luemme varhaisista buddhalaisista hyökkäyksistä kastijärjestelmää vastaan ja niiden rasisminvastaisuutta lukuun ottamatta ne tuntuvat meistä erikoisilta. Emme kuitenkaan ymmärrä, että ne iskevät suoraan omien menneisyyteen liittyvien myyttiemme ytimeen: pakkomielteeseemme määritellä itsemme sen mukaan, mistä tulemme – rotumme, etninen perintömme, sukupuoliemme, sosioekonominen taustamme, seksuaalinen suuntautumisemme – nykyaikaiset heimomme. Käytämme kohtuuttomasti energiaa luodaksemme ja ylläpitääksemme oman heimomme mytologiaa, jotta voimme kokea välillistä ylpeyttä heimomme hyvästä maineesta. Jopa silloin, kun meistä tulee buddhalaisia, heimo on etusijalla. Vaadimme buddhalaisuutta, joka kunnioittaa myyttejämme.

Karman näkökulmasta katsottuna se, mistä tulemme, on kuitenkin vanhaa karmaa, johon emme voi vaikuttaa. Se, mitä ”olemme”, on parhaimmillaankin epämääräinen käsite – ja pahimmillaan vahingollinen, kun käytämme sitä keksiäksemme tekosyitä toimia taitamattomien motiivien mukaisesti. Heimon arvo perustuu ainoastaan sen yksittäisten jäsenten taitaviin tekoihin. Silloinkin, kun nuo hyvät ihmiset kuuluvat meidän heimoomme, heidän hyvä karmansa on heidän, ei meidän. Ja jokaisessa heimossa on tietenkin huonoja jäseniä, mikä tarkoittaa, että heimon mytologia on hauras asia. Hauraista asioista kiinni pitäminen vaatii suuren määrän panostusta kiihkoon, inhoon ja harhaluuloon, mikä johtaa vääjäämättä uusiin taitamattomiin tekoihin taas tulevaisuudessa.

Buddhalaiset opetukset karmasta eivät siis suinkaan ole mikään erikoinen jäännös menneisyydestä vaan suora haaste eräälle nykyajan kulttuurin perusoletukselle – ja perusheikkoudelle. Vasta sitten, kun luovumme pakkomielteestämme löytää välillistä ylpeyttä heimomenneisyydestämme ja pystymme kokemaan todellista ylpeyttä omien nykyhetken tekojemme taustalla olevista motiiveista, voimme sanoa, että sana *karma*, buddhalaisessa merkityksessään, on saanut oikeat matkatavaransa takaisin. Ja kun avaamme ne, havaitsemme,

että se on tuonut meille lahjan: lahjan, jonka annamme itsellemme ja toisillemme, kun luovumme myyteistämme siitä, keitä olemme, ja voimme sen sijaan olla rehellisiä sen suhteen, mitä teemme jokaisessa hetkessä – nähden samalla vaivaa tehdäksemme sen oikein.

# Tie nirvāṇaan on päällystetty taitavilla aikomuksilla

Vanha sananlasku sanoo, että tie helvettiin on päällystetty hyvillä aikomuksilla, mutta se ei oikeasti pidä paikkaansa. Tie helvettiin on päällystetty aikomuksilla, jotka ovat himokkaita, vahingollisia ja ilkeitä. Hyvät aikomukset – hyvää tarkoittavat ja harmittomat – päällystävät teitä, jotka johtavat nautintojen taivaisiin. Miksi niillä on sitten niin huono maine? Siihen on kolme pääsyytä:

Yksi on se, että kaikki hyvät aikomukset eivät ole erityisen taitavia. Ne voivat olla erheellisiä ja tilanteeseen sopimattomia, johtaen kipuun ja katumukseen.

Toinen syy on se, että arvioimme usein väärin omien aikomustemme laadun. Saatamme esimerkiksi luulla sekalaista aikomusta hyväksi aikomukseksi ja pettyä sitten, kun se antaa sekalaisia tuloksia.

Kolmas syy on se, että tulkitsemme helposti väärin tavan, jolla aikomukset tuottavat tuloksensa – esimerkiksi silloin, kun menneisyyden haitallisen aikomuksen kivuliaat tulokset peittävät alleen nykyhetken hyvän aikomuksen tulokset, jolloin syytämme kivusta nykyhetken aikomusta.

Kaikki nämä syyt yhdessä saavat meidät epäilemään hyvien aikomusten potentiaalia. Sen seurauksena me alamme joko suhtautumaan niihin kyynisesti tai sitten yksinkertaisesti hylkäämme sen huolellisuuden ja kärsivällisyyden, jota tarvitaan niiden kehittämiseen.

Eräs Buddhan syvällisimmistä oivalluksista oli se, että aikomuksemme ovat tärkein elämäämme muovaava tekijä, ja että ne ovat taito, jonka voi oppia hallitsemaan. Jos kohdistamme niihin samoja tarkkaavaisuuden, sinnikkyuden ja harkintakyvyn ominaisuuksia, joita tarvitaan minkä tahansa taidon kehittämisessä, voimme hioa niitä sellaiselle tasolle, että ne eivät johda missään tilanteessa katumukseen tai haitallisiin tuloksiin. Pisimmilleen vietyinä ne voivat johtaa meidät todellisimpaan mahdolliseen onnellisuuteen.



Aikomustemme harjoittaminen tällä tavalla edellyttää kuitenkin syvää itsetietoisuutta. Miksi? Jos pohdit huolellisesti edellä mainittuja syitä pettymykseemme hyvien aikomusten suhteen, huomaat, että niissä kaikissa on kyse harhaluulosta. Ja kuten Buddha meille kertoo, harhaluulo on yksi kolmesta taitamattomien aikomusten pääjuuresta ahneuden ja inhon ohella. Nämä taitamattomat juuret ovat harjoittamattoman sydämen maaperässä kietoutuneet taitaviin juuriin – mielentiloihin, jotka ovat vapaita ahneudesta, inhosta ja harhaluulosta. Jos emme pysty eristämään ja kaivamaan esiin taitamattomia juuria, emme voi koskaan olla täysin varmoja aikomuksistamme. Vaikka mielessä näyttäisi olevan päällimmäisenä taitava aikomus, taitamattomat juuret voivat nopeasti kasvattaa versoja, jotka saavat meidät sokeaksi sille, mitä on todella meneillään.

Jos luonnostelisimme tätä asiaintilaa, kuva näyttäisi jotakuinkin tältä: suora tie helvettiin on päällystetty huonoilla aikomuksilla, joista osa voi näyttää nopealla silmäyksellä hyviltä. Hyvillä aikomuksilla päällystetyt tiet, jotka johtavat nautintojen taivaisiin – jotkin niistä varsin taitavia – haarautuvat tien molemmin puolin, mutta aivan liian usein ne harhautuvat taitamattomuuden pensaikkoon, ja päädymme jälleen tielle helvettiin. Buddhan oivallus oli, että jos ravitsemme taitavia juuria, ne voivat kasvaa ja käytännössä tukkia tien helvettiin; jos leikkaamme taitamattomuuden pensaikon ja kaivamme pois sen juuret, voimme kehittää hyviä aikomuksiamme yhä korkeammalle tasolle, kunnes ne lopulta johtavat meidät onnellisuuteen, joka on täysin rajaton ja jossa ei ole enää mitään tarvetta polulle.

Perusaskel tässä prosessissa on varmistaa se, että pysymme pois helvettiin johtavalta tieltä. Teemme tämän harjoittamalla anteliaisuutta ja hyveellisyyttä ja korvaamalla tietoisesti taitamattomat aikomukset taitavammilla. Hiomme aikomuksiamme sen jälkeen yhä pidemmälle meditaation avulla kaivaen ylös ahneuden, inhon ja harhaluulon juuret estääksemme niitä vaikuttamasta niihin valintoihin, jotka muovaavat elämäämme. Ahneuden ja inhon havaitseminen on joskus helppoa, mutta harhaluuloa on – sen luonteen vuoksi – vaikea nähdä. Kun olemme harhaisia, emme *tiedä* olevamme harhaisia. Siksi meditaation on keskityttävä vahvistamaan ja nopeuttamaan tarkkaavaisuuden ja valppauden kykyjämme: jotta voimme havaita harhaluulon ja kitkeä sen

pois juurineen, ennen kuin se valtaa mielemme.

Buddhan yksinkertaisimmat meditaatio-ohjeet aikomusten kehittämiseksi eivät ala meditaatiotyynyltä vaan jokapäiväisen elämän toiminnasta. Ne sisältyvät keskusteluun, jonka hän käy nuoren poikansa Rāhulan kanssa ([MN 61](#)), ja ne hyökkäävät harhaisuuden catch-22:ta vastaan kahdella tavalla. Ensimmäinen on se, mitä varhaiset buddhalaiset tekstit kutsuvat ”viisaaksi huomioksi”: kyky kysyä itseltäsi oikeita kysymyksiä, sellaisia, jotka pureutuvat suoraan mielihyvän ja kivun syihin sotkematta mieltä tarpeettomaan hämmennykseen. Toinen tapa on ystävyys kunnioitettavien ihmisten kanssa: hyveellisten, anteliaiden ja viisaiden ihmisten kanssa ajan viettäminen, heiltä oppiminen ja heidän jäljittelemisensä. Nämä kaksi asiaa ovat Buddhan mukaan hyödyllisimmät sisäiset ja ulkoiset apukeinot polkua seuraavalle henkilölle.

Käytännössä Buddha neuvoi Rāhulaa suhtautumaan tekoihinsa kuin peiliin, joka heijastaa tämän mielen laadun. Aina ennen kuin hän toimi – ja ”toiminta” tarkoittaa tässä mitä tahansa ajatusta, puhetta tai tekoa – hänen tuli pohtia tulosta, jota hän odotti teoltaan, ja kysyä itseltään: ”Aiheuttaako tämä vahinkoa itselleni ja muille?” Jos se tulisi aiheuttamaan vahinkoa, hänen ei pitäisi tehdä sitä. Jos se näytti harmittomalta, hän voisi edetä ja toimia.

Buddha kuitenkin varoitti Rāhulaa olemasta luottamatta sokeasti odotuksiinsa. Edetessään toiminnassaan hänen tulisi kysyä itseltään, ilmaantuiko mitään odottamattomia haitallisia seurauksia. Jos ilmaantui, hänen tulisi lopettaa. Jos ei, hän voisi jatkaa tekoaan loppuun asti.

Pohdintatyö ei ollut kuitenkaan vielä silloinkaan valmis. Hänen tulisi lisäksi havaita tekonsa todelliset lyhyt- ja pitkäaikaiset seuraukset. Jos teko, joka oli sanallinen tai toiminnallinen, päättyi aiheuttamaan vahinkoa, hänen tulisi kertoa tästä toiselle polulla olevalle kanssaharjoittajalle ja kuunnella tämän neuvoa. Jos taas erheellinen teko oli puhtaasti mielensisäinen teko, hänen tulisi kehittää häpeän ja vastenmielisyyden tunteita sellaista ajatusta kohtaan. Molemmissa tapauksissa hänen tulisi päättää vakaasti olla toistamatta samaa virhettä uudelleen. Jos taas alkuperäisen teon pitkäaikaiset vaikutukset olivat harmittomia, hänen tulisi iloita siitä, että on oikealla polulla, ja jatkaa

harjoittamista.

Tästä näemme, että keskeinen lähestymistapa harhaisuuden paljastamiseksi on tuttu periaate: ottaa opiksi omista virheistämme. Tavalla, jolla Buddha muotoilee tämän periaatteen, on kuitenkin tärkeitä seurauksia, sillä se edellyttää itserehellisyyden ja kypsyyden ominaisuuksia alueilla, joilla niitä on tavallisesti vaikea löytää: omien aikomustemme ja tekojemme tulosten arvioinnissa.

Lapsina opimme olemaan epärehellisiä aikomuksistamme ihan vain selviytymisen vuoksi: ”En tarkoittanut tehdä sitä”, ”En voinut sille mitään”, ”Heilautin vain kättäni, ja hän osui tielle.” Jonkin ajan kuluttua alamme uskoa omia tekosyitämme, emmekä halua myöntää itsellemme sitä, kun aikeemme ovat vähemmän jaloja. Tämän seurauksena kehitämme tavan olla selkeästi ilmaisematta aikomuksiamme silloin, kun olemme valinnan edessä, ja tavan olla ajattelemasta aikeidemme seurauksia, ja – monissa tapauksissa – tavan kieltää, että meillä oli alun perinkään valinnan mahdollisuus. Näin alkaa riippuvuutta aiheuttava käyttäytyminen, ja taitamattomille aikomuksille annetaan vapaat kädet.

Samanlainen dynamiikka ympäröi reaktioitamme tekojemme seurauksiin. Alamme oppia kieltämistä jo varhaisessa iässä – ”Ei se ollut minun vikani”, ”Se oli rikki jo valmiiksi” – ja sitten sisäistämme tämän prosessin keinona säilyttää minäkuvamme, kunnes lopulta silmien sulkeminen omien virheidemme seurauksilta käy meiltä luonnostaan.

Kuten Buddha huomauttaa, kärsimyksen lakkaaminen edellyttää, että luovumme haluamisesta ja tietämättömydestä, mutta jos emme voi olla rehellisiä itsellemme omista aikomuksistamme, kuinka voimme havaita haluamisen ajoissa, jotta voimme luopua siitä? Jos emme pysty hyväksymään syyn ja seurauksen periaatetta omissa teoissamme, kuinka voimme ikinä päästä yli tietämättömydestä? Tietämättömyys ei johdu niinkään tiedon puutteesta kuin itsetietoisuuden ja itserehellisyyden puutteesta. Jalojen totuuksien ymmärtäminen edellyttää, että olemme rehellisiä itsellemme juuri niillä osa-alueilla, joissa itserehellisyys on kaikkein vaikeinta.

Se edellyttää myös kypsyyttä. Tutkiessamme aikomuksiamme meidän täytyy oppia sanomaan ei taitamattomille motiiveille tavalla, joka on riittävän tiukka pitämään ne kurissa, mutta ei niin tiukka, että se ajaa ne maan alle alitajaiseen tukahduttamiseen. Voimme oppia näkemään

mielen komiteana: se, että komitean jäsenet ehdottavat kelvottomia mielihaluja ei tarkoita, että *me* olemme kelvottomia. Meidän ei tarvitse ottaa vastuuta kaikesta, mitä komitean eteen tuodaan. Vastuumme on sen sijaan siinä, että meillä on valta joko hyväksyä tai evätä esitys.

Samalla meidän tulisi olla tarpeeksi aikuisia myöntääksemme, että totunnaiset tai spontaanit impulssimme eivät ole aina luotettavia – ensimmäinen ajatus ei ole aina paras ajatus – ja että se, mitä meidän tekee mieli tehdä nyt, ei välttämättä johda tuloksiin, jotka on miellyttävä tuntee myöhemmin. Kuten Buddha sanoi, on olemassa neljä toimintatapaa, jotka meille voi olla mahdollisia minä tahansa hetkenä: sellainen, jonka haluamme tehdä ja joka johtaa hyviin tuloksiin; sellainen, jota emme halua tehdä ja joka johtaa huonoihin tuloksiin; sellainen, jonka haluamme tehdä ja joka johtaa huonoihin tuloksiin; ja sellainen, jota emme halua tehdä, mutta joka johtaa hyviin tuloksiin. Kaksi ensimmäistä ovat itsestään selviä. Emme tarvitse juurikaan älykkyyttä tehdäksemme ensimmäisen ja välttääksemme toista. Todellisen älykkyytemme mitta on siinä, kuinka suhtaudumme kahteen jälkimmäiseen vaihtoehtoon.

Myös tekojemme seurausten tarkastelu vaatii kypsyyttä: kypsää ymmärrystä siitä, että itsetunto ei voi perustua sille, että on aina oikeassa, eikä virheen myöntämisessä ole mitään alentavaa tai halventavaa. Me kaikki tulemme harhaluulon tilasta – jopa Buddha tuli harhaisuudesta etsiessään valaistumista – joten on vain luonnollista, että virheitä tapahtuu. Ihmisyytemme arvo perustuu kykyymme tunnistaa nuo virheet, päättää olla toistamatta niitä ja pitää kiinni tuosta päätöksestä. Tämä puolestaan edellyttää, ettemme lamaannu virheidemme vuoksi tuntemistamme syyllisyyden tai katumuksen tunteista. Kuten Buddha toteaa, katumuksen tunteet eivät voi korjata mennyttä virhettä, ja ne voivat viedä mieleltä sen voiman, jota se tarvitsee ollakseen toistamatta vanhoja virheitä.

Tämän vuoksi hän suosittelee toista tunnetta kuin katumusta – häpeää – tosin tapa, jolla hän käyttää tätä sanaa, viittaa johonkin aivan muuhun kuin siihen arvottomuuden tunteeseen, jonka usein yhdistämme termiin. Muista, että sekä Buddha että Rāhula kuuluivat ylhäiseen soturikastiin, kastiin, jolla oli vahva tunne omasta kunniastaan ja arvokkuudestaan. Ja huomaa, että Buddha neuvoo

Rāhulaa näkemään häpeällisinä tämän aiemmat virheet, ei itseään. Tämä viittaa siihen, että on Rāhulan arvokkuuden alapuolella käyttäytyä tavoilla, jotka ovat vähemmän kuin kunniallisia. Tällainen häpeä on merkki korkeasta, ei matalasta, itsetunnosta. Se, että Rāhula voi nähdä tekonsa häpeällisinä, on merkki hänen kunniastaan – ja myös merkki siitä, että hän pystyy olemaan toistamatta tekojaan. Tällainen kunnian tunne muodostaa pohjan kypsälle, terveelliselle ja hyödylliselle häpeän tunteelle.

Ensisilmäyksellä saattaa tuntua siltä, että tämäntapainen jatkuva itsereflektio vain lisäisi hankaluuksia elämässämme, jotka jo nyt tuntuvat tarpeeksi monimutkaisilta, mutta itse asiassa Buddhan ohjeiden tarkoituksena on yksinkertaistaa mielessämme olevat kysymykset koskemaan kaikkein hyödyllisimpiä perusasioita. Hän nimenomaisesti varoittaa kysymästä liikaa kysymyksiä, varsinkin sellaisia, jotka eivät johda mihinkään ja saavat meidät solmuun: ”Kuka minä olen? Olenko pohjimmiltani hyvä ihminen? Olenko arvoton ihminen?” Hän neuvoo meitä sen sijaan keskittymään aikomuksiimme, jotta voimme nähdä, miten ne muovaavat elämäämme, ja hallitsemaan syyn ja seurauksen prosesseja, jotta ne voivat muovata elämäämme yhä paremmalla tavalla. Tämä on se tapa, jolla jokainen suuri taitelija tai käsityöläinen kehittää mestaruutta ja taitoa.

Tekojemme taustalla olevien aikomusten ja niiden seurausten korostaminen jatkuu arkielämästä myös meditaatiotyynylle ja tuo meditaatioomme oikean lähtökohdan. Tutkiessamme tekojamme syiden ja seurausten sekä taitavuuden ja taitamattomuuden näkökulmasta alamme jo tarkastella kokemusta niiden kahden muuttujaparin mukaisesti, jotka muodostavat neljä jaloa totuutta: stressin synty (taitamaton syy), polku stressin lakkaamiseen (taitava syy), stressi (taitamaton seuraus), ja stressin lakkaaminen (taitava seuraus). Tapa, jolla Buddha neuvoi Rāhulaa arvioimaan tekojensa seurauksia – sekä toiminnan aikana että sen jälkeen – heijastaa sitä oivallusta, joka muodosti hänen valaistumisensa ytimen: että aikomuksilla on seuraukset sekä välittömässä nykyhetkessä että ajan yli.

Kun tarkastelemme nykyhetkeä tästä näkökulmasta, havaitsemme, että kokemuksemme nykyhetkestä ei ”vain tapahdu”. Se on sen sijaan tulosta omasta osallisuudestamme – nykyhetken aikomusten,

nykyhetken aikomusten seurausten sekä menneiden aikomusten seurausten muodossa – missä tärkein tekijä ovat nykyhetken aikomukset. Mitä enemmän keskitymme tähän osallisuuteen, sitä enemmän voimme tuoda sen alitajunnan himmeydestä tietoisuuden täyteen valoon. Siellä voimme harjoittaa aikomuksiamme tietoisien yrityksen ja erehdyksen kautta yhä taitavammiksi, jolloin voimme vähentää nykyhetkessä kokemaamme kärsimystä ja kipua. Tällä tavoin taitavat aikomukset päällystävät tien mielenterveyteen ja hyvinvointiin elämiemme arkisessa maailmassa.

Kun jatkamme työskentelyä kehittääksemme aikomuksiamme yhä korkeammalle taitotasolle, havaitsemme, että kaikkein taitavimmat aikomukset ovat niitä, jotka keskittävät mielen turvallisesti selkeään tietoisuuteen nykyhetkestä. Kun käytämme niitä tutustuaksemme nykyhetkeen aina vain paremmin, huomaamme, että *kaikki* nykyhetken aikomukset, olivat ne kuinka taitavia tahansa, ovat luonnostaan kuormittavia. Ainoa reitti pois tästä kuormittavuudesta on sallia niiden aikomusten, jotka muodostavat nykyhetken kokemuksemme kudelman, purkautuminen. Tämä mahdollistaa avautumisen niiden tuolla puolen olevalle rajattoman vapauden ulottuvuudelle.

Näin taitavat aikomukset päällystävät tien aina nirvāṇan reunalle asti. Ja siitä eteenpäin polkua – ”niin kuin lintujen reittiä ilman halki” – ei voida jäljittää.

# Harjoitussääntöjen parantava voima

Buddha oli kuin lääkäri, joka hoiti ihmiskunnan hengellisiä sairauksia. Harjoituspolku, jota hän opetti, oli kuin terapiaohjelma kärsiville sydämille ja mielille.

Tällainen tapa ymmärtää Buddhaa ja hänen opetuksiaan ulottuu aina varhaisimpiin teksteihin, mutta on samalla hyvin ajankohtainen. Buddhalaista meditaatiota mainostetaan usein hoitomenetelmänä, ja monet psykoterapeutit suosittelevat nykyään potilailleen meditaation kokeilemista osana hoitoaan.

Kokemus on kuitenkin osoittanut, että meditaatio ei yksinään voi olla kokonaisvaltaista terapiaa. Siihen tarvitaan ulkopuolista tukea. Erityisesti nykyajan meditoijat ovat niin haavoittuneita massasivilisaation vaikutuksesta, että heiltä puuttuu se sitkeys, sinnikkyys ja itsetunto, joita tarvitaan, ennen kuin keskittymis- ja oivallusharjoitukset voivat olla aidosti terapeuttisia.

Monet opettajat ovat tämän ongelman havaittuaan päättäneet, että buddhalainen polku ei ole riittävä meidän erityistarpeisiimme. Korjatakseen tämän puutteen he ovat kokeilleet tapoja täydentää meditaatioharjoitusta yhdistämällä sen esimerkiksi myytteihin, runouteen, psykoterapiaan, yhteiskunnalliseen aktivismiin, hikimajoihin, sururitualeihin ja jopa rummutukseen. Ongelma ei ehkä kuitenkaan ole se, että buddhalaisesta polusta puuttuisi jotain, vaan että emme yksinkertaisesti ole noudattaneet Buddhan hoito-ohjelmaa kokonaisuudessaan.

Buddhan polku ei koostu ainoastaan tarkkaavaisuus-, keskittymis- ja oivallusharjoituksista, vaan myös hyveellisyydestä, alkaen viidestä harjoitussäännöstä. Itse asiassa harjoitussäännöt muodostavat polun ensimmäisen askeleen. Nykyaikana on taipumus sivuuttaa viisi harjoitussääntöä nähden ne pyhäkoulun sääntöinä, jotka liittyvät vanhoihin kulttuurinormeihin, jotka eivät päde enää nyky-yhteiskunnassa, mutta tällöin on menetetty ymmärrys siitä, millaisen roolin Buddha niille tarkoitti: ne ovat osa terapiaohjelmaa



haavoittuneille mielille. Niiden tarkoituksena on erityisesti parantaa kaksi vaivaa, jotka ovat alhaisen itsetunnon taustalla: katumus ja kiistäminen.

Kun tekemme eivät vastaa tiettyjä käyttäytymisnormeja, me joko (1) kadumme tekojamme tai (2) ryhdymme jompaankumpaan kahdesta kiistämisen tavasta, joko (a) kiistämällä, että tekemme todella tapahtuivat, tai (b) kiistämällä, että normit ovat oikeasti päteviä. Nämä reaktiot ovat kuin haavoja mielessä. Katumus on kuin avoin haava, arka koskettaa, kun taas kiistäminen on kuin kovettunutta, vääntynyttä arpikudosta aran kohdan ympärillä. Kun mieli haavoittuu näillä tavoilla, se ei voi asettua mukavasti nykyhetkeen, koska se huomaa lepäävänsä raa'an, paljastuneen lihan tai kalkkeutuneiden kyhmyjen päällä. Kun se joutuu olemaan nykyhetkessä, se on siellä vain jännittyneenä, vääntyneenä ja osittain. Oivalluksilla, joita se saa, on myös tapana olla vääntyneitä ja osittaisia. Vain silloin, kun mieli on vailla haavoja ja arpia, se voi asettua mukavasti ja vapaasti nykyhetkeen ja synnyttää ymmärrystä, joka ei ole vääristynyttä.

Tähän viisi harjoitussääntöä liittyvät: ne on suunniteltu parantamaan nämä haavat ja arvet. Terve itsetunto syntyy siitä, että elää sellaisten normien mukaan, jotka ovat käytännöllisiä, yksiselitteisiä, inhimillisiä ja kunnioituksen arvoisia. Viisi harjoitussääntöä on muotoiltu siten, että ne tarjoavat juuri tällaisen joukon normeja.

*Käytännöllisiä:* Harjoitussääntöjen asettamat normit ovat yksinkertaisia – ei tahallista tappamista, varastamista, kielletyn seksin harjoittamista, valehtelua eikä päihteiden käyttöä. On täysin mahdollista elää näiden normien mukaisesti – ei ehkä aina helppoa tai kätevää, mutta aina mahdollista. Jotkut ihmiset kääntävät harjoitussäännöt siten, että ne kuulostavat ylevämmiltä tai jalommilta – tulkiten esimerkiksi toisen harjoitussäännön siten, että planeetan resursseja ei saisi tuhlaata – mutta jopa ihmiset, jotka muotoilevat säännöt tällä tavalla uudelleen, myöntävät, että silloin niihin on mahdotonta yltää. Kuka tahansa, joka on ollut tekemisessä psyykkisesti vaurioituneiden ihmisten kanssa tietää vahingon, joka voi tulla normeista, joita on mahdoton täyttää. Jos ihmisille voidaan tarjota normit, jotka vaativat hieman ponnistelua ja tarkkaavaisuutta, mutta joihin on mahdollista yltää, heidän itsetuntonsa kohoaa huimasti, kun he huomaavat todella kykenevänsä yltämään



noihin normeihin. Sen jälkeen he voivat kohdata vaativampia haasteita luottavaisin mielin.

*Yksiselitteisiä:* Harjoitussäännöt on muotoiltu ilman jossitteluita, jaaritteluita ja muttia. Tämä tarkoittaa, että ne antavat hyvin selkeät ohjeet ilman sijaa jahkailulle tai ei-niin-rehellisille rationalisoinneille. Teko on joko harjoitussääntöjen mukainen tai sitten ei. Kuten sanottua, tällaisten normien mukaan eläminen on hyvin terveellistä. Kuka tahansa, joka on kasvattanut lapsia, on huomannut, että vaikka lapset saattavat valittaa tiukoista säännöistä, he tuntevat olonsa itse asiassa turvallisemmaksi niiden kanssa kuin sääntöjen, jotka ovat epämääräisiä ja aina neuvoteltavissa. Yksiselitteiset säännöt eivät anna muille aikeille mahdollisuutta livahtaa sisään mielen takaovesta. Jos esimerkiksi harjoitussääntö, joka kieltää tappamisen, sallisi sinun tappaa eläviä olentoja silloin, kun niiden läsnäolo aiheuttaa vaivaa, tämä asettaisi mukavuudenhalusi tärkeämmälle sijalle kuin elämää kohtaan tuntemasi myötätunnon. Mukavuudesta tulisi ääneen lausumaton normisi – ja kuten me kaikki tiedämme, ääneen lausumattomat normit tarjoavat valtavat alueet hedelmällistä maaperää tekopyhyyden ja kiistämisen kasvupaikaksi. Jos taas pidät kiinni harjoitussääntöjen standardeista, tarjoat Buddhan sanojen mukaisesti rajattomasti turvaa kaikkien elämille. Et missään olosuhteissa riistäisi henkeä miltään eläviltä olennoilta, olisi niistä sitten millaista vaivaa tahansa. Muiden harjoitussääntöjen osalta tarjoat rajatonta turvaa heidän omaisuudelleen ja seksuaalisuudelleen sekä rajatonta totuudenmukaisuutta ja tarkkaavaisuutta ollessasi heidän kanssaan tekemisissä. Kun huomaat, että voit luottaa itseesi tällaisissa asioissa, kehität kiistatta terveen itsetunnon.

*Inhimillisiä:* Harjoitussäännöt ovat inhimillisiä sekä niitä noudattavalle henkilölle että ihmisille, joihin tämän teot vaikuttavat. Jos noudatat niitä, asetat itsesi linjaan karman opin kanssa, joka opettaa, että tärkeimmät voimat, jotka muovaavat kokemustasi maailmasta, ovat tarkoitukselliset ajatukset, sanat ja teot, jotka valitset nykyhetkessä. Tämä tarkoittaa, että et ole merkityksetön. Jokaisella valinnalla, jonka teet – kotona, töissä tai vapaalla – käytät valtaasi maailmasi jatkuvassa muovaamisessa. Samalla tämä periaate antaa sinulle mahdollisuuden arvioida itseäsi perusteilla, jotka ovat täysin omassa

hallinnassasi: tarkoitukselliset tekosi nykyhetkessä. Toisin sanoen ne eivät pakota sinua arvioimaan itseäsi ulkonäkösi, voimasi, älysi, taloudellisen kyvykkyytesi tai minkään muunkaan kriteerin mukaan, joka riippuu vähemmän nykyhetken karmastasi kuin menneisyyden karmasta. Ne eivät myöskään leiki syyllisyyden tunteilla tai pakota sinua voittelemaan menneitä virheitäsi. Sen sijaan ne kiinnittävät huomiosi siihen, että sinulla on aina mahdollisuus elää standardiesi mukaisesti tässä ja nyt. Jos elät ihmisten kanssa, jotka noudattavat harjoitussääntöjä, havaitset, että kanssakäymisesi heidän kanssaan ei herätä sinussa epäluuloa tai pelkoa. He suhtautuvat samalla tavalla sinun haluusi olla onnellinen kuin omaansa. Heidän arvonsa yksilöinä ei ole riippuvainen tilanteista, joissa on oltava voittajia ja häviäjiä. Kun he sanovat kehittävänsä meditaatiossaan hyväntahtoisuutta ja tarkkaavaisuutta, se myös näkyy heidän teoissaan. Tällä tavoin harjoitussäännöt eivät kehitä ainoastaan terveitä yksilöitä vaan myös tervettä yhteiskuntaa – yhteiskuntaa, jossa itsetunto ja keskinäinen kunnioitus eivät ole keskenään ristiriidassa.

*Kunnioituksen arvoisia:* Kun otat käyttöön joukon normeja, on tärkeä tietää, kenen normeja ne ovat ja mistä ne ovat peräisin, sillä oikeastaan liityt heidän ryhmäänsä, toivot heidän hyväksyntäänsä ja hyväksyt heidän kriteerinsä sille, mikä on oikein ja väärin. Tässä tapauksessa et voisi löytää parempaa ryhmää, johon liittyä: Buddha ja hänen jalot oppilaansa. Viittä harjoitussääntöä kutsutaan ”jaloihin yksilöihin vetoaviksi normeiksi”. Sen perusteella, mitä tekstit kertovat meille jaloista yksilöistä, he eivät ole ihmisiä, jotka hyväksyvät normeja vain sen perusteella, mikä on suosittua. He ovat panneet elämänsä likoon nähdäkseen, mikä johtaa todelliseen onnellisuuteen, ja todenneet henkilökohtaisesti esimerkiksi sen, että kaikki valehtelu on patologista, ja että mikä tahansa vakiintuneen ja sitoutuneen parisuhteen ulkopuolinen seksi on vähintäänkin riskialtista. Muut ihmiset eivät välttämättä kunnioita sinua sen vuoksi, että noudatat viittä harjoitussääntöä, mutta jalot yksilöt kunnioittavat, ja heidän kunnioituksensa on arvokkaampaa kuin kenenkään muun maailmassa.

Monille ihmisille saattaa olla laiha lohtu liittyä sellaiseen abstraktiin ryhmään, varsinkaan, kun he eivät ole tavanneet yhtäkään jaloa yksilöä henkilökohtaisesti. On vaikea olla hyväsydäminen ja antelias,

kun ympärilläsi oleva yhteiskunta nauraa avoimesti sellaisille luonteenpiirteille ja arvostaa sen sijaan esimerkiksi seksuaalista kyvykkyyttä tai petomaisia bisnestaitoja. Tähän liittyy buddhalaisten yhteisöjen rooli. Ne voivat avoimesti irtautua kulttuurimme vallitsevasta moraalittomasta sävystä ja kertoa ystävällisesti, että ne arvostavat jäsenissään hyväsydämyyttä ja pidättyväisyyttä. Näin tehdessään ne tarjoavat terveellisen ympäristön Buddhan hoito-ohjelman kokonaisvaltaiselle toteuttamiselle: keskittymisen ja harkintakyvyn harjoittaminen osana hyveellisen toiminnan elämää. Siellä missä meillä on tällaisia ympäristöjä, näemme, että meditaatio ei tarvitse tuekseen myyttejä tai teeskentelyä, koska se perustuu hyvin eletyn elämän rehelliseen todellisuuteen. Silloin voi tarkastella normeja, joiden mukaan elää, ja hengittää sitten rennosti sisään ja ulos – ei kukkasena tai vuorena, vaan täysikasvuisena, vastuullisena ihmisenä, jollainen oikeasti on.

# Oikea puhe

Kuten opettajani joskus sanoi, ”Jos et pysty hallitsemaan suutasi, et voi mitenkään toivoa voivasi hallita mieltäsi.” Tämän vuoksi oikea puhe on niin tärkeä osa päivittäistä harjoitusta.

Oikea puhe, selitettynä negatiivisten ilmausten kautta, tarkoittaa neljänlaisen vahingollisen puheen välttämistä:

valheidен (sanat, jotka puhutaan aikomuksena vääristellä totuutta);  
epäsopua aiheuttavan puheen (puhutaan aikomuksena luoda ihmisten välille välirikkoja);

tylyn puheen (puhutaan aikomuksena loukata toisen ihmisen tunteita); ja

tyhjänpäiväisen puheen (puhutaan vailla mitään varsinaista tarkoitusta).

Huomaa keskittyminen aikomuksiin: tällä tavoin oikean puheen harjoittaminen on yhteydessä mielen harjoittamiseen. Ennen kuin puhut, keskityt siihen, *miksi* haluat puhua. Tämä auttaa sinua saamaan käsityksen kaikista niistä vehkeilyistä, joita tapahtuu mieltäsi ohjaavien äänien komiteassa. Jos näet komitean päätösten taustalla lymyvän yhtäkään taitamatonta motiivia, käytät niiden kohdalla veto-oikeuttasi. Tämän seurauksena tulet enemmän tietoiseksi itsestäsi sekä rehellisemmäksi ja lujemmaksi itsesi kanssa. Säästät itsesi myös siltä, että sanoisit asioita, joita myöhemmin katuisit. Vahvistat näin niitä mielen ominaisuuksia, jotka ovat avuksi meditaatiossa, samalla kun välttyt mahdollisilta kivuliailta muistoilta, jotka estäisivät keskittymisen tarkkaavaisesti nykyhetkeen silloin, kun on aika meditoida.

Positiivisten ilmausten kautta selitettynä oikea puhe tarkoittaa puhumista tavoilla, jotka ovat luotettavia, sovinnollisia, lohdullisia ja kuuntelemisen arvoisia. Kun otat tavaksesi harjoittaa näitä oikean puheen myönteisiä muotoja, sanoistasi tulee lahja muille. Muut ihmiset alkavat puolestaan kuunnella sanomiasi enemmän, ja he todennäköisemmin vastaavat samaan tapaan. Tämä antaa sinulle käsityksen tekojesi voimasta: tapa, jolla toimit nykyhetkessä, *todella*

*muovaa* kokemusmaailmaasi. Sinun ei tarvitse olla menneiden tapahtumien uhri.

Monille meistä oikean puheen harjoittamisen vaikein osa on se, miten ilmaisemme huumorintajuamme. Etenkin täällä Amerikassa olemme tottuneet saamaan nauruja käyttämällä liioittelua, sarkasmia, ryhmästereotyyppioita ja puhdasta hölmöilyä – kaikki klassisia esimerkkejä väärästä puheesta. Jos ihmiset tottuvat tällaiseen harkitsemattomaan huumoriin, he lakkaavat harkitsemasta sanomisiamme tarkasti. Vähennämme tällä tavoin oman puheemme arvoa. Todellisuudessa maailman tilassa on tarpeeksi ironiaa, ettei meidän tarvitse liioitella tai olla sarkastisia. Parhaita humoristeja ovat he, jotka yksinkertaisesti saavat meidät katsomaan asioita sellaisina kuin ne ovat.

Huumorintajumme ilmaiseminen tavoilla, jotka ovat totuudenmukaisia, hyödyllisiä ja viisaita, saattaa vaatia harkintaa ja ponnistelua, mutta kun opimme hallitsemaan tällaisen nokkeluuden, havaitsemme, että se on vaivan arvoista. Olemme terävöittäneet omaa mieltämme ja parantaneet kielellistä ympäristöämme. Tällä tavoin jopa vitseistämme tulee osa harjoitustamme: tilaisuus kehittää hyviä mielen ominaisuuksia ja tarjota ympärillämme oleville ihmisille jotain, jolla on älyllistä arvoa.

Kiinnitä siis tarkasti huomiota siihen, mitä sanot – ja miksi sanot sen. Kun teet näin, havaitset, että suun avaamisen ei tarvitse olla virhe.

# Karkin vaihtaminen kultaan

## Luopuminen taitona

Buddhalaisuus ottaa tutun amerikkalaisen periaatteen – onnellisuuden tavoittelun – ja lisää siihen kaksi tärkeää ehtoa. Onnellisuus, johon se tähtää, on *todellista*: äärimmäistä, muuttumatonta ja luotettavaa. Sen tapa tavoitella tuota onnellisuutta on *vakavaa*: ei synkällä tavalla, mutta omistautunutta, kurinalaista ja sellaista, jossa ollaan valmiita tekemään viisaita uhrauksia.

Millaiset uhraukset ovat viisaita? Buddhalainen vastaus tähän kysymykseen resonoi toisen amerikkalaisen periaatteen kanssa: viisas uhraus on sellainen, jossa saavutetaan suurempi onnellisuus päästämällä irti pienemmästä, samaan tapaan kuin luopuisi pussillisesta karkkia, jos vastineeksi tarjottaisiin kilo kulta. Viisas uhraus on toisin sanoen kuin kannattava vaihtokauppa. Tämä vertauskuva on buddhalaisessa perinteessä ikivanha. ”Teen vaihtokaupan”, sanoi eräs Buddhan oppilaista, ”iätön ikääntymisen sijaan, vapautuminen palamisen sijaan, korkein rauha, vertaansa vailla oleva suoja orjuudelta.” ([Thag 1:32](#))

Meissä kaikissa on puoli, joka ei mieluummin luopuisi asioista. Haluaisimme pitää karkin *ja* saada kullan. Kypsyys kuitenkin opettaa meille, että emme voi saada kaikkea, ja että yhden mielihalun tyydyttäminen edellyttää usein joltain toiselta – kenties paremmalta – kieltäytymistä. Meidän on siis asetettava asiat selkeään tärkeysjärjestykseen sijoittaaksemme rajallisen aikamme ja energiamme sinne, missä ne antavat pitkäaikaisimman hyödyn.

Se tarkoittaa mielen asettamista etusijalle. Aineelliset asiat ja sosiaaliset suhteet ovat epävakaita ja helposti alttiita voimille, joihin emme voi itse vaikuttaa, joten niiden tarjoama onnellisuus on ohimenevää ja epäluotettavaa. Mutta hyvin harjoitetun mielen hyvinvointi voi selvitä jopa ikääntymisestä, sairastumisesta ja kuolemasta. Mielen harjoittaminen vaatii kuitenkin aikaa ja energiaa. Tämä on yksi syy sille, miksi todellisen onnellisuuden tavoittelu

edellyttää, että uhraamme osan ulkoisista nautinnoistamme.

Ulkoisten nautintojen uhraaminen vapauttaa meidät myös niistä henkisistä taakoista, joita niistä kiinni pitäminen usein aiheuttaa. Eräs kuuluisa tarina kaanonissa ([Ud 2:10](#)) kertoo entisestä kuninkaasta, joka munkiksi tultuaan istahti puun juurelle ja huudahti: ”Mitä autuutta! Mitä autuutta!” Hänen munkkitoverinsa luulivat hänen haikailevan niitä nautintoja, joita hänellä oli ollut kuninkaana, mutta myöhemmin hän selitti Buddhalle, mitä autuutta hän tarkalleen ottaen tarkoitti:

”Aiemmin ... minulla oli vartijoita kuninkaallisten huoneistojen sisä- ja ulkopuolella, kaupungin sisä- ja ulkopuolella, maaseudulla ja sen ulkopuolella. Mutta vaikka minua näin vartioitiin, näin suojeltiin, elin pelossa – levottomana, epäluuloisena ja pelokkaana. Mutta nyt kun menen yksin metsään, puun juurelle tai tyhjään asuntoon, elän ilman pelkoa, ilman hermostuneisuutta, luottavaisena ja pelottomana – huolettomana, levollisena, eläen muiden lahjojen varassa, mieleni kuin villi peura.”

Kolmas syy ulkoisten nautintojen uhraamiselle on se, että joitakin nautintoja tavoitellessamme – kuten riippuvuuttamme silmäkarkkia, korvakarkkia, nenä-, kieli- ja kehokarkkia kohtaan – ruokimme ahneuden, vihan ja harhaluulon mielenlaatuja, jotka estävät aktiivisesti sellaisia mielenlaatuja, joita tarvitaan sisäisen rauhan saavuttamiseen. Vaikka meillä olisi käytössä kaikki mahdollinen aika ja energia, näiden nautintojen tavoittelu veisi meidät yhä kauemmas päämäärästä. Tämänkaltaiset nautinnot on mainittu polun osassa nimeltä oikea aikomus: aikomus luopua kaikista sellaisista nautinnoista, joihin liittyy aistillista intohimoa, pahantahtoisuutta tai vahingollisuutta. ”Aistillinen intohimo” ei tarkoita ainoastaan seksuaalista halua, vaan myös mitä tahansa aistinautintojen havittelua, joka häiritsee mielen rauhaa. ”Pahantahtoisuus” kattaa minkä tahansa toiveen kärsimyksestä, joko itsesi tai toisten. ”Vahingollisuutta” on puolestaan mikä tahansa toiminta, joka saisi aikaan tuon kärsimyksen.

Näistä kolmesta kategoriasta kaksi viimeistä on helpointa nähdä luopumisen arvoisina. Niistä ei kenties ole aina helppoa luopua, mutta aikomus luopua niistä on ilmiselvästi hyvä asia. Ensimmäistä aikomusta – aistillisesta intohimosta luopumista – on sen sijaan vaikea edes päättää tehdä, puhumattakaan sen noudattamisesta.



Osa tätä aikomusta kohtaan kokemastamme vastustuksesta on yleisinhimillistä. Ihmiset kaikkialla nauttivat intohimoistaan. Jopa Buddha myönsi oppilailleen, että ryhtyessään harjoituspolulle hänen sydämensä ei hypähtänyt ilosta ajatukselle luopua aistillisesta intohimosta, ei nähnyt sen tuovan rauhaa. Toinen osa vastustustamme on kuitenkin ominaista länsimaiselle kulttuurille. Nykyajan populaaripsykologia opettaa, että ainoa vaihtoehto terveelle aistillisten intohimojemme tyydyttämiselle on epäterveellinen, pelokas tukahduttaminen. *Molemmat* näistä vaihtoehtoista perustuvat kuitenkin pelkoon: tukahduttaminen sen pelkoon, mitä intohimo voisi tehdä, jos se ilmaistaisiin tai jos sen edes sallittaisiin tulla tietoisuuteen; tyydyttäminen puolestaan pelkoon puutteesta ja siitä, millainen sängyn alla lymyävä hirviö intohimosta saattaisi tulla, jos sitä vastustettaisiin ja se ajettaisiin maan alle. Molemmat näistä vaihtoehtoista asettavat huomattavia rajoitteita mielelle.

Buddha oli tietoinen molempien vaihtoehtojen haittapuolista, ja hänellä oli tarpeeksi mielikuvitusta löytääkseen kolmannen vaihtoehdon: pelottoman ja taitavan lähestymistavan, joka välttää molempien puolien vaarat.

Ymmärtääksemme hänen lähestymistapaansa meidän on kuitenkin nähtävä, miten oikea aikomus liittyy buddhalaisen polun muihin osiin, erityisesti oikeaan näkemykseen ja oikeaan keskittymiseen. Polun muodollisessa analyysissä oikea aikomus perustuu oikeaan näkemykseen. Taitavimmassa muodossaan se toimii sinä ohjattuna ajatteluna ja arviointina, joka tuo mielen oikeaan keskittymiseen. Oikea näkemys tarjoaa taitavan ymmärryksen aistinautintoista ja aistillisista himoista, jotta lähestymistapamme ongelmaan ei ajaudu sivuraiteille. Oikea keskittyminen tarjoaa sisäisen vakauden ja autuuden, jotta voimme nähdä selvästi intohimon juuret ja voimme samalla suhtautua ajatukseen niiden kitkemisestä ilman pelkoa puutteesta.

Oikeassa näkemyksessä on kaksi tasoa, keskittyen (1) tekojemme tuloksiin elämämme kertomuksessa ja (2) kysymyksiin stressistä ja sen lakkaamisesta mielessä. Ensimmäinen taso tuo ilmi aistillisen intohimon varjopuolet: aistinautinnot ovat ohimeneviä, epävakaita ja stressaavia; intohimo niitä kohtaan on monien elämän vaikeuksien taustalla aina omaisuuden hankkimiseen ja säilyttämiseen liittyvistä hankaluuksista



perheiden välisiin kiistoihin ja valtioiden välisiin sotiin asti. Tämä oikean näkemyksen taso valmistaa meidät näkemään aistilliselle himolle periksi antamisen ongelmallisena. Toinen taso – asioiden näkeminen neljän jalon totuuden kautta – osoittaa meille, miten voimme ratkaista tämän ongelman sen kautta, kuinka suhtaudumme nykyhetkeen. Se huomauttaa, että ongelman juurisyy ei ole nautinnoissa vaan intohimossa, koska intohimoon liittyy kiintymystä, ja mikä tahansa kiintymys olosuhteista riippuviin nautintoihin johtaa väistämättä stressiin ja kärsimykseen, sillä kaikki ehdonvaraiset ilmiöt ovat alttiita muutokselle. Kiintymyksemme aistilliseen intohimoon on itse asiassa tyypillisesti vahvempaa ja pysyvämpää kuin kiintymyksemme tiettyihin nautintoihin. Tämä kiintymys on se, josta on luovuttava.

Miten tämä tehdään? Tuomalla se avoimesti esiin. Molemmat aistillisen kiintymyksen puolet – menneisyydestä tulevat totunnaiset tavat ja halukkuutemme antaa niille periksi uudelleen nykyhetkessä – perustuvat väärinymmärrykseen ja pelkoon. Kuten Buddha huomautti, aistillinen intohimo perustuu vääristyneisiin havaintoihin: projisoimme uskomuksia pysyvyydestä, mukavuudesta, kauneudesta ja itseystä asioihin, jotka ovat todellisuudessa epävakaita, stressaavia, rumia ja ei-itse. Nämä väärinkäsitykset koskevat sekä intohimojamme että niiden kohteita. Koemme aistillisuutemme ilmaisemisen jonakin vetoavana, syvänä itseidentiteettimme ilmaisuna, joka tarjoaa pysyvää mielihyvää. Näemme intohimojemme kohteet tarpeeksi pysyvinä ja houkuttelevina, riittävästi omassa hallinnassamme olevina, jotta ne voivat tarjota meille tyydytystä, joka ei muutu omaksi vastakohtakseen.

Mikään tästä ei itse asiassa pidä paikkaansa, mutta silti me uskomme sokeasti projektioitamme, koska intohimoisten kiintymystemme valta on saanut meidät liian pelokkaiksi kohtaamaan niitä suoraan silmästä silmään. Sen seurauksena niiden erikoistehosteet pitävät meidät häikäistyneinä ja huijattuina. Niin kauan kuin vaihtoehtomme ovat vain joko periksi antaminen tai tukahduttaminen, kiintymys voi jatkaa toimintaansa vapaasti alitajuntamme pimennossa. Mutta kun tietoisesti vastustamme sitä, sen on pakko tulla esiin ja ilmaista uhkauksensa, vaatimuksensa ja rationalisointinsa. Vaikka aistinautinnot eivät siis olekaan paheellisia, meidän on järjestelmällisesti luovuttava niistä, jotta saamme tuotua kiintymyksen agendat esille. Näin taitava luopuminen

toimii oppimisen työkaluna, joka paljastaa piileviä agendoja, jotka sekä periksi antaminen että tukahduttaminen tavallisesti pitävät piilotettuina.

Samalla meidän on annettava mielelle keinoja vastustaa noita agendoja ja leikata niiden lävitse, kun ne ilmaantuvat. Tämä on oikean keskittymisen rooli. Oikea keskittyminen on taitava nautinnon muoto, joka täyttää kehon ei-aistillisella virkistyksellä ja mielihyvällä, joka voi auttaa torjumaan aistillisten intohimojen vastustamiseen mahdollisesti liittyvää puutteen tunnetta. Se tarjoaa toisin sanoen parempia nautintoja – kestävämpiä ja jalostuneempia – palkintona siitä, että hylkäämme kiintymyksen alempia nautintoja kohtaan. Samalla se tarjoaa sen vakaan perustan, jota tarvitsemme, etteivät tyhjiksi tehtyjen kiintymystemme hyökkäykset saa meitä päihitettyä. Tämä vakaus tasapainottaa myös tarkkaavaisuuden ja valppauden, joita tarvitsemme nähdäksemme aistillisen himon taustalla olevien väärinkäsitysten ja harhaluulojen lävitse. Ja kun mieli kykenee näkemään projektoiden, käsitysten ja väärinkäsitysten prosessien lävitse siihen suurempaan vapauden tunteeseen, joka syntyy, kun ne ylitetään, aistillisen intohimon perusta on poissa.

Tässä vaiheessa voimme sitten siirtyä tutkimaan kiintymystämme oikean keskittymisen nautintoja kohtaan. Kun ymmärryksemme on täydellistä, luovumme *kaikesta* tarpeesta mitä tahansa kiintymystä kohtaan ja löydämme siten puhdasta kultaa: vapauden, joka on niin täydellistä, ettei sitä voi sanoin kuvailla.

Jää jäljelle kysymys, kuinka tämä taitavan luopumisen ja taitavan nautinnon strategia toimii osana jokapäiväistä harjoitusta. Ihmiset, jotka ryhtyvät munkeiksi, vannovat elävänsä selibaatissa, ja heidän odotetaan työskentelevän lakkaamatta aistillisesta intohimosta luopumisen eteen, mutta monille ihmisille tämä ei ole mahdollinen vaihtoehto. Tämän vuoksi Buddha suositteli maallikkoseuraajilleen, että he noudattavat päivän mittaisia tilapäisen luopumisen jaksoja. Neljänä päivänä kuukaudesta – perinteisesti uudenkuun, täysikuun ja puolikuun päivinä – he voivat noudattaa kahdeksaa harjoitussääntöä, jotka lisäävät viiteen perussääntöön seuraavat säännöt: selibaatti, ei ruokaa keskipäivän jälkeen, ei ohjelmien katsomista, ei musiikin kuuntelua, ei hajusteiden tai kosmetiikan käyttöä, eikä ylellisten istuinten tai

sänkyjen käyttöä. Näiden lisäsääntöjen tarkoitus on asettaa kohtuulliset rajat kaikille viidelle aistille. Päivä omistetaan sitten Dhamman kuuntelemiselle oikean näkemyksen selventämiseksi sekä meditaation harjoittamiselle oikean keskittymisen vahvistamiseksi. Vaikka nykyajan työviikko voi tehdä epäkäytännölliseksi näiden päivän mittaisten retriittien ajoittamisen kuun asennon mukaan, on mahdollista yhdistää ne viikonloppuihin tai muihin vapaapäiviin työstä. Tällä tavoin kuka tahansa asiasta kiinnostunut voi tasaisin väliajoin vaihtaa arkielämän huolet ja monimutkaisuudet mahdollisuuteen oppia hallitsemaan luopuminen taitona, joka on olennainen osa vakavaa onnellisuuden tavoittelua sanan todellisimmassa merkityksessä.

Ja eikö se olekin viisas vaihtokauppa?

# Ohjattu meditaatio

Istu mukavasti suorassa, nojautumatta eteenpäin tai taaksepäin, tai vasemmalle tai oikealle. Sulje silmäsi, ja ajattele hyväntahtoisia ajatuksia. Hyväntahtoiset ajatukset kohdistuvat ensin itseesi, sillä jos et kykene tahtomaan hyvää itsellesi – jos et voi tuntea vilpittömää halua olla itse onnellinen – et mitenkään voi toivoa aidosti onnellisuutta muille. Sano siis vain itsellesi, ”Olkoon niin, että löydän todellisen onnen.” Muistuta itseäsi siitä, että todellinen onnellisuus on jotain, joka tulee sisältä, joten tämä ei ole itsekäs toive. Itse asiassa, jos löydät ja kehität onnellisuuden voimavaroja sisälläsi, kykenet säteilemään sitä ulos muille ihmisille. Se on onnellisuutta, joka ei riipu siitä, että ottaisi keltään muulta mitään pois.

Levitä nyt hyväntahtoisuutta muille ihmisille. Ensin ihmisille, jotka ovat lähellä sydäntäsi – perheesi, vanhempasi, läheisimmät ystäväsi: löytäkööt hekin todellisen onnen. Levitä noita ajatuksia sitten yhä laajenevissa piireissä: ihmisille, jotka tunnet hyvin; ihmisille, joita et tunne niin hyvin; ihmisille, joista pidät; ihmisille, jotka tunnet ja joihin suhtaudut neutraalisti; ja jopa ihmisille, joista et pidä. Älä anna hyväntahtoisuudellasi olla mitään rajoitteita, sillä jos on, niin myös mielelläsi tulee olemaan rajoitteita. Lähetä nyt hyväntahtoisia ajatuksia ihmisille, joita et edes tunne – eikä vain ihmisille; kaikille eläville olennoille kaikissa suunnissa: idässä, lännessä, pohjoisessa, etelässä, ylhäällä ja alhaalla, äärettömyyteen asti. Löytäkööt hekin todellisen onnen.

Tuo sitten ajatuksesi takaisin nykyhetkeen. Jos haluat todellista onnellisuutta, sinun on löydettävä se nykyhetkestä, sillä menneisyys on mennyttä ja tulevaisuus on epävarma. Sinun täytyy siis keskittyä nykyhetkeen. Mitä sinulla on juuri tässä? Sinulla on keho istumassa tässä hengittämässä. Ja sinulla on mieli, joka ajattelee ja on tietoinen. Tuo siis kaikki nämä asiat yhteen. Ajattele hengitystä, ja ole sitten tietoinen hengityksestä, kun se tulee sisään ja menee ulos. Se, että pidät ajatuksesi suuntautuneena hengitykseen: tämä on tarkkaavaisuutta. Se, että olet tietoinen hengityksestä, kun se tulee sisään ja menee ulos:

tämä on valppautta. Pidä nuo kaksi mielen ominaisuutta yhdessä. Jos haluat, voit käyttää meditaatiosanaa vahvistamaan tarkkaavaisuuttasi. Kokeile sanaa *buddho*, joka tarkoittaa ”hereillä”. Ajattele *bud-* sisäänhengityksellä ja *dho* uloshengityksellä.

Yritä hengittää mahdollisimman mukavasti. Hyvin konkreettinen tapa, jolla voit oppia tuottamaan itsellesi onnellisuutta välittömässä nykyhetkessä – vahvistaen samalla valppauttasi – on antaa itsesi hengittää miellyttävällä tavalla. Kokeile, millainen hengittämisen tapa tuntuu kehosta parhaalta juuri nyt. Se voi olla pitkä hengitys tai lyhyt hengitys; pitkä sisään, lyhyt ulos; tai lyhyt sisään, pitkä ulos. Raskas tai kevyt, nopea tai hidas, pinnallinen tai syvä. Kun löydät rytmin, joka tuntuu miellyttävältä, pysy sen kanssa jonkin aikaa. Opettele nauttimaan hengityksen tunteesta. Yleisesti ottaen, mitä pehmeämpi hengityksen tunto on, sitä parempi. Älä ajattele hengitystä vain ilmaana, joka kulkee sisään ja ulos keuhkoista, vaan koko sinä energiavirtauksena, joka kulkee kehon läpi jokaisella sisään- ja uloshengityksellä. Ole herkkä tuon energiavirtauksen tunnulle. Saatat havaita, että jonkin ajan kuluttua keho muuttuu. Jokin rytmi tai tuntuma voi tuntua oikealta jonkin aikaa, minkä jälkeen jokin toinen tuntuu miellyttävämmältä. Opettele kuuntelemaan ja vastaamaan siihen, mitä keho kertoo sinulle juuri nyt. Millaista hengitysenergiaa se kaipaa? Kuinka voit parhaiten vastata tuohon tarpeeseen? Jos olet väsynyt, yritä hengittää tavalla, joka antaa keholle energiaa. Jos olet jännittynyt, kokeile hengittää tavalla, joka rentouttaa.

Jos mielesi harhailee, tuo se lempeästi heti takaisin. Jos se harhailee kymmenen tai sata kertaa, tuo se takaisin kymmenen tai sata kertaa. Älä anna periksi. Tätä ominaisuutta kutsutaan innokkuudeksi. Toisin sanoen heti kun huomaat, että mieli on ajautunut muualle, tuot sen välittömästi takaisin. Et kuluta aikaa haistellen päämäärättömästi kukkia, katsellen taivasta tai kuunnellen linnunlaulua. Sinulla on työtä tehtävänä: työtä sen opettelussa, miten hengittää miellyttävästi ja miten antaa mielen asettua hyvään tilaan täällä nykyhetkessä.

Joka kerta, kun palaat hengityksen pariin, yritä hengittää tavalla, joka tuntuu erityisen tyydyttävältä. Se saa sinut yhä enemmän taipuvaiseksi *haluamaan* palata.

Kun hengitys alkaa tuntua miellyttävältä, voit alkaa tutkia sitä muilla

kehon alueilla. Jos pysyt vain kapea-alaisesti miellyttävän hengityksen parissa, alat todennäköisesti torkkumaan. Laajenna siis tietoisesti huomiotasi alue kerrallaan koko kehoon. Hyvä paikka, johon keskittyä alkuun, on navan ympäryys. Paikanna tuo kehon osa tietoisuudessasi: missä se on juuri nyt? Tutki sitten: miltä siellä tuntuu, kun hengität sisään? Miltä siellä tuntuu, kun hengität ulos? Millainen hengitys tuntuisi siellä hyvältä? Tarkkaile aluetta parin hengenvedon ajan ja tutki, tuntuuko kyseisessä kehon osassa yhtään jännitystä tai kireyttä joko sisään- tai uloshengityksellä. Jännittyykö se, kun hengität sisään? Pidätkö kiinni jännityksestä, kun hengität ulos? Jos havaitset tekeväsi kumpaakaan näistä, rentoudu. Kuvittele kireyden liukenevan pois sekä sisään- että uloshengityksen tunteen yhteydessä. Halutessasi voit kuvitella hengitysenergian tulevan sisään kehoon juuri tuolla navan alueella, liuottaen kaiken jännityksen tai kireyden, jota saatat tuntea siellä.

Siirrä huomiosi sitten oikealle – vatsasi oikeaan alakulmaan – ja noudata siellä samoja kolmea askelta: 1) paikanna tuo kehosi alue tietoisuudessasi; 2) huomaa, miltä se tuntuu, kun hengität sisään, ja miltä se tuntuu, kun hengität ulos, huomataksesi, millainen hengitys tuntuu siellä hyvältä; ja 3) jos havaitset hengityksessä yhtään jännitystä tai kireyttä, anna sen vain rentoutua ... Siirrä nyt huomiosi vasemmalle, vatsan vasempaan alakulmaan, ja noudata siellä samoja kolmea askelta.

Siirrä huomiosi nyt ylös sisuspunoksen (solar plexus) kohdalle ... ja sitten oikealle, oikeaan kylkeen ... vasempaan kylkeen ... rintakehän keskelle ... Siirry jonkun ajan kuluttua ylös kurkun perälle ... ja sitten pään keskelle. Ole hyvin varovainen pään hengitysenergian kanssa. Kuvittele sen tulevan hyvin kevyesti sisään, ei ainoastaan nenän kautta, vaan myös silmien läpi, korvien läpi, alas pääläeltä, sisään niskan takaa, virraten syvälle aivoihin, rentouttaen hyvin hellästi jännityksiä, joita saatat tuntea esimerkiksi leukaperissä, niskassa tai silmien tai kasvojen ympärillä.

Sitten voit siirtää huomiosi vähitellen alas selkää pitkin, jalkoja pitkin, varpaankärkiin ja varpaiden väleihin asti. Kuten aiemmin, keskity tiettyyn kehon osaan ja tunne, miltä se tuntuu sisään- ja uloshengityksellä, rentouttaen kaikki jännitykset ja kireydet, joita saatat tuntea siellä, jotta hengitysenergia voi virrata vapaammin, siirtyen

sitten eteenpäin, kunnes olet lopulta saavuttanut varpaiden kärjet. Toista sitten prosessi aloittaen niskan takaa ja kulkien alas hartioita pitkin, käsivarsien kautta, ranteiden läpi ja ulos sormien kautta.

Voit toistaa tämän kehon läpikäynnin niin monta kertaa kuin haluat, kunnes mieli tuntuu olevan valmis rauhoittumaan.

Anna huomiosi sitten palata mihin tahansa kohtaan kehoa, jossa se tuntuu luonnollisimmin rauhoittuneelta ja asettuneelta. Anna huomiosi yksinkertaisesti levätä siinä, yhtenä hengityksen kanssa. Anna samalla tietoisuutesi alan levitä niin, että se täyttää koko kehosi kuin kynttilän valo keskellä huonetta: kynttilän liekki on yhdessä paikassa, mutta sen valo täyttää koko huoneen. Tai kuin hämähäkki verkossa: hämähäkki on yhdessä paikassa, mutta se tuntee koko verkon. Ole huolellinen ylläpitämään tuota laajentunutta tietoisuutta. Saatat huomata, että sillä on taipumus kutistua kuin ilmapallolla, jossa on pieni reikä, erityisesti uloshengityksellä, joten jatka sen alan laajentamista ajatellen: ”koko keho, koko keho, hengitys koko kehossa, ylhäältä päältä alas varpaiden kärkiin asti.” Kuvittele hengitysenergian kulkevan sisään ja ulos kehosta jokaisen huokosen läpi. Keskity siihen, että pysyt tämän keskitetyn, laajentuneen tietoisuuden kanssa niin kauan kuin voit. Juuri nyt sinun ei tarvitse ajatella mitään muuta, ei mennä minnekään muualle, ei tehdä mitään muuta. Pysy vain tässä keskitetyssä, laajassa tietoisuudessa nykyhetkestä...

Kun tulee aika lähteä meditaatiosta, muistuta itseäsi siitä, että lähteminen on taito. Toisin sanoen, et vain hyppää yhtäkkiä pois. Opettajani Ajaan Fuang sanoi kerran, että suurimmalla osalla ihmisistä meditointi on kuin kiipeämistä tikkaita pitkin rakennuksen toiseen kerrokseen: askel askeleelta, puola puolalta hitaasti tikapuita ylös. Mutta heti, kun he pääsevät toiseen kerrokseen, he hyppäävät alas ikkunasta. Älä anna itsesi toimia näin. Mieti, kuinka paljon vaivaa näit saadaksesi itsesi asettumaan. Älä heitä sitä hukkaan.

Meditaatiosta lähtemisen ensimmäinen askel on, että levität jälleen hyväntahtoisia ajatuksia kaikille ympärilläsi oleville ihmisille. Sitten, ennen kuin avaat silmäsi, muistuta itseäsi, että vaikka silmäsi tulevat olemaan auki, haluat huomiosi pysyvän keskittyneenä kehoon ja hengitykseen. Yritä säilyttää tuo keskus niin kauan kuin pystyt, kun nouset, kävelet ympäriinsä, puhut, kuuntelet, mitä vain teetkin. Toisin



sanoen meditaatiosta lähtemisen taito piilee siinä, että oppii olemaan lähtemättä siitä, huolimatta siitä, mitä muuta tekeekin. Toimi tuosta keskitettynä olemisen tunteesta käsin. Jos onnistut pitämään mielen tällä tavoin keskitettynä, sinulla on vertailukohta, johon verrata sen liikkeitä, sen reaktioita tapahtumiin ympärillään ja sisällään. Vasta silloin, kun sinulla on tällainen vakaa keskus, voit saada oivallusta mielen liikkeistä.



# Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden polku

Meille kerrotaan usein, että Buddha opetti kahta erilaista meditaatiota – tarkkaavaisuusmeditaatiota ja keskittymismeditaatiota.<sup>1</sup> Sanotaan, että tarkkaavaisuusmeditaatio on suora reitti, kun taas keskittymisharjoitus on maisemareitti, jota kuljet omalla vastuullasi, sillä sinne on hyvin helppo eksyä, eikä sieltä ehkä koskaan pääse pois. Mutta kun oikeasti tarkastelee, mitä Buddha opetti, hän ei koskaan erottanut näitä kahta harjoitusta toisistaan. Ne ovat saman kokonaisuuden osia. Aina kun hän puhuu tarkkaavaisuudesta ja sen roolista polulla, hän sanoo selvästi, että tarkkaavaisuusharjoituksen tarkoitus on johdattaa mieli oikean keskittymisen tilaan: saada mieli asettumaan ja löytämään paikka, jossa se voi todella tuntea olonsa rauhalliseksi ja kotoisaksi, ja jossa se voi tarkastella asioita vakaasti ja nähdä ne sellaisina kuin ne ovat.

”Kahden harjoituksen” kysymys liittyy osittain siihen, kuinka ymmärrämme sanan *jhāna*, joka on synonyymi oikealle keskittymiselle. Monet meistä ovat kuulleet, että *jhāna* on hyvin intensiivinen, transsinkaltainen tila, joka vaatii tiukkaa tuijottamista ja ulkomaailman poissulkemista. Se ei kuulosta lainkaan tarkkaavaisuusmeditaatiolta. Mutta kun tarkastellaan Buddhan kuvauksia *jhānasta*, hän ei puhu sellaisesta tilasta. *Jhānassa* olemisen on uppoutumista hyvin miellyttävästi kokemukseen koko kehosta. Hyvin laaja tietoisuus täyttää koko kehon. Yksi vertauskuvista, joita Buddha käytti kuvaamaan tätä tilaa, on ihminen, joka vaivaa vettä taikinaan siten, että vesi kyllästää jauhun läpeensä. Toinen vertauskuva on järvi, jossa viileä lähde pulppuaa pohjasta täyttäen koko järven.

Kun on keskittynyt koko kehoon, on hyvin vahvasti nykyhetkessä. Kuten Buddha sanoo, neljäs *jhāna* – jossa kehon täyttää kirkas tietoisuus – on tila, jossa tarkkaavaisuus ja mielentyyneys ovat puhtaita. Ei siis pitäisi olla mitään ongelmaa yhdistää tarkkaavaisuusharjoitus koko kehon tietoisuuteen, joka on hyvin asettunut ja vakaa. Itse

---

1 Engl. *mindfulness meditation* ja *concentration meditation* (suom. huom.)

asiassa Buddha itse yhdistää ne kuvauksessaan hengitysmeditaation neljästä ensimmäisestä askeleesta: (1) tietoisuus siitä, kun hengittää pitkästi, (2) tietoisuus siitä, kun hengittää lyhyesti, (3) tietoisuus koko kehosta, kun hengittää sisään ja ulos, ja lopulta (4) hengityksen tunteen rauhoittaminen kehossa. Kuten tekstit sanovat, tämä on perustarkkaavaisuusharjoitus. Se on myös peruskeskittymisharjoitus. Ensimmäiseen jhānaan – oikeaan keskittymiseen – pääsee siinä samalla, kun harjoittaa oikeaa tarkkaavaisuutta.

Nähdäksemme, kuinka oikea tarkkaavaisuus ja oikea keskittyminen auttavat toisiaan harjoituksessa, voimme tarkastella tarkkaavaisuusharjoituksen kolmea vaihetta, jotka on kuvattu Tarkkaavaisuuden perustojen sutlassa ([MN 10](#)). Otetaan esimerkkinä keho. Ensimmäinen vaihe on pysyä keskittyneenä kehoon itsessään, laittaen sivuun ahneus ja huoli maailmaan liittyen. Tämä tarkoittaa kehon tarkastelua yksinkertaisesti kehona ilman, että pohtii, mitä se merkitsee tai mitä se voi tehdä maailmassa. Olkoon se sitten kauniin tai ruman näköinen, vahva tai heikko, ketterä tai kömpelö – kaikki ne asiat, joista yleensä huolehdimme, kun ajattelemme itseämme maailman kontekstissa: Buddha kehottaa laittamaan nuo asiat syrjään.

Ole vain kehon kanssa itsessään, istumassa tässä. Kun suljet silmäsi, mitä sinulla on tässä? On tunne ”kehollisuudesta”, jonka kanssa istut. Se on viitekehyksesi. Yritä pysyä sen kanssa. Jatka mielen tuomista takaisin tähän kokemukseen kehosta, kunnes se ymmärtää viestin ja alkaa asettua aloilleen. Harjoituksen alussa havaitset mielen lähtevän muualle tarttumaan tähän tai tuohon asiaan, joten huomaat mitä tapahtuu sen verran, että käsket sitä päästämään irti, palaamaan takaisin kehoon ja pysymään siellä. Sitten mieli lähtee tarttumaan johonkin muuhun, joten käsket sitä päästämään irti, tulemaan takaisin ja kiinnittymään jälleen kehoon. Ennen pitkää saavutat kuitenkin pisteen, jossa tietoisuutesi todella tarttuu hengitykseen etkä päästä irti. Jatkat siitä kiinni pitämistä. Siitä pisteestä eteenpäin mitä tahansa muuta tietoisuuteesi tulee, se on kuin jokin tulisi ja pyyhkäisisi kämmenselkääsi. Sitä ei tarvitse huomioida. Pysyt kehon kanssa perusviitekehyksenäsi. Muut asiat tulevat ja menevät, olet niistä tietoinen, mutta et jätä hengitystä ja yritä tarttua niihin. Tällöin olet todella vakiinnuttanut kehon vakaana viitekehyksenä.

Näin tekemällä kehität kolmea mielen ominaisuutta:

Yksi on tarkkaavaisuus (*sati*). Alkuperäinen paalinkielinen sana *sati* tarkoittaa muistamista, jonkin asian pitämistä mielessä.<sup>2</sup> Silloin, kun vakiinnuttaa kehon viitekehykseksi, se tarkoittaa, että muistaa nähdä asiat kehon kannalta. Ei anna itsensä unohtaa. Se tarkoittaa myös, että muistaa asiat, jotka on oppinut – sekä muilta, että omasta harjoituksestaan – liittyen siihen, kuinka parhaiten pysyä kehon kanssa ja päästää irti kaikista häiriötekijöistä.

Toinen ominaisuus, valppaus (*sampajañña*), tarkoittaa, että on tietoinen siitä, mitä on oikeasti tekemässä nykyhetkessä. Olenko kehon kanssa? Olenko hengityksen kanssa? Mitkä ovat seuraukset? Onko hengitys miellyttävä? Eikö se ole? Meillä on tapana sekoittaa tarkkaavaisuus valppauteen, mutta ne ovat todellisuudessa kaksi eri asiaa: tarkkaavaisuus tarkoittaa, että kykenee muistamaan, missä haluaa pitää huomionsa; valppaus tarkoittaa, että on tietoinen siitä, mitä oikeasti tekee ja mitä tuloksia saavuttaa.

Kolmas ominaisuus, innokkuus (*ātappa*), tarkoittaa kahta asiaa. Ensinnäkin, kun huomaa, että mieli on harhautunut, tuo sen heti takaisin. Välittömästi. Ei anna sen käyskennellä ympäri laidunmaata. Toiseksi, kun mieli on oikeassa viitekehysessään, innokkuus tarkoittaa, että yrittää olla mahdollisimman herkkä sille, mitä tapahtuu – ettei vain ajelehdi nykyhetkessä vaan yrittää todella perehtyä enemmän ja enemmän hienovaraisiin yksityiskohtiin siitä, mitä hengityksen tai mielen kanssa tapahtuu.

Kun nämä kolme ominaisuutta ovat keskittyneet kehoon itsessään, ei ole muuta mahdollisuutta kuin rauhoittua ja tuntea oloaan todella mukavaksi kehon kanssa nykyhetkessä. Silloin on valmis harjoituksen toiseen vaiheeseen, jota kuvataan tietoisuudeksi syntymisen ilmiöstä ja katoamisen ilmiöstä. Tämä on vaihe, jossa yrität ymmärtää syitä ja

---

2 Mahdollinen suomenkielinen käänös termille *sati* voisi siten olla yksinkertaisesti myös ”muistaminen” tai ”mielessä pitäminen”. Tämän esseekokoelman suomennoksessa on kuitenkin käytetty *satin* erästä yleistä suomenkielistä käänöstä ”tarkkaavaisuus”, joka kuvastaa sitä, että pelkän muistamisen ohella *satiin* liittyy usein huomion suuntaaminen tai pitäminen jossain tietyssä kohteessa – johonkin asiaan keskittyminen tarkkaavaisesti. (Suom. huom.)

seurauksia siten, kuin ne ilmenevät nykyhetkessä.

Keskittymisharjoituksen kannalta tämä tarkoittaa, että kun olet saanut mielen asettumaan, haluat ymmärtää syyn ja seurauksen vuorovaikutusta keskittymisprosessissa, jotta voit tulla harjoituksessa taitavammaksi niin, että saat mielen rauhoittumaan vakaammin pidempiä aikoja kaikenlaisissa tilanteissa, sekä meditaatiotyönnä että sen ulkopuolella. Tämä edellyttää sen opettelua, kuinka asiat syntyvät ja katoavat mielessä – ei ainoastaan tarkkailemalla niitä, vaan todella osallistumalla niiden syntymiseen ja katoamiseen.

Tämän voi nähdä siinä, miten Buddha neuvoo työskentelemään harjoituksen esteiden kanssa. Ensimmäisessä vaiheessa hän neuvoo olemaan tietoinen harjoituksen esteistä, kun ne tulevat ja menevät. Jotkut ajattelevat, että tämän tarkoituksena on harjoittaa ”vapaata tietoisuutta”, jossa ei yritetä ohjata mieltä mihinkään suuntaan vaan yksinkertaisesti istutaan ja tarkkaillaan vastustelematta mitä tahansa tuleekin esiin. Todellisuudessa mieli ei kuitenkaan ole vielä valmis tähän. Mitä tässä vaiheessa tarvitaan, on vakaa kiintopiste, jonka avulla voidaan arvioida mielen tapahtumia samalla tavoin kuin silloin, kun yritetään tarkkailla pilvien liikkeitä taivaalla: pitää valita kiintopiste – kuten talon pääty tai katulamppu – jota tuijottaa, jotta saa kuvan siitä, mihin suuntaan ja kuinka nopeasti pilvet liikkuvat. Sama pätee aistihalun, pahantahtoisuuden jne. tulemisiin ja menemisiin mielessä. Mielelle tulee ylläpitää vakaata vertailupistettä – kuten hengitystä – jos haluaa olla todella herkkä sille, milloin mielessä on harjoituksen esteitä – jotka tulevat vertailupisteen tielle – ja milloin ei.

Kuvitellaan esimerkiksi, että viha häiritsee keskittymisharjoitustasi. Sen sijaan, että sekaantuisit vihan tunteeseen, yrität yksinkertaisesti olla tietoinen siitä, milloin se on läsnä ja milloin ei. Tarkastelet vihaa pelkkänä tapahtumana, kun se tulee ja menee. Mutta et lopeta siihen. Seuraava askel – työskennellessäsi edelleen hengitykseen keskittymisen parissa – on tunnistaa, kuinka vihan saa menemään pois. Joskus sen pois saamiseksi riittää, että vain tarkkailee sitä; joskus taas ei, jolloin sen kanssa pitää työskennellä muilla tavoin, kuten väittelemällä vihan taustalla olevan ajattelun kanssa tai muistuttamalla itseään vihan haittapuolista.

Työskennellessäsi sen parissa joudut käärimään hihasi. Sinun

pitää yrittää selvittää, miksi viha tulee, miksi se katoaa ja miten voit päästä siitä eroon, koska ymmärrät, että se on taitamaton tila. Se taas edellyttää improvisointia. Kokeilet. Sinun pitää häätää ylpeytesi ja kärsimättömyytesi pois tieltä, jotta sinulla on tilaa tehdä virheitä ja oppia niistä, jotta voit kehittää taitoa vihan käsittelyssä. Ei ole kyse vain siitä, että inhoaa vihaa ja yrittää työntää sen pois tai että rakastaa vihaa ja toivottaa sen tervetulleeksi. Nämä lähestymistavat voivat saavuttaa tuloksia lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä ne eivät ole erityisen taitavia. Tässä tarvitaan kykyä nähdä, mistä viha koostuu; kuinka purkaa se osiin.

Eräs tekniikka, joka tuottaa tuloksia – kun vihaa on läsnä ja olet tilanteessa, jossa sinun ei tarvitse olla heti tekemisissä ihmisten kanssa – on yksinkertaisesti kysyä itseltäsi hyväntahtoisesti: ”Okei, miksi olet vihainen?” Kuuntele, mitä mielellä on sanottavana. Jatka sitten asian selvittämistä: ”Mutta miksi olet vihainen *siitä*?” ”Totta kai olen vihainen, sillä ...” ”No, miksi olet vihainen *siitä*?” Jos jatkat tällä tavoin, mieli myöntää ennen pitkää jotain hölmöä, kuten oletuksen, että ihmisten ei pitäisi olla sellaisia ja sellaisia – vaikka he ilmiselvästi *ovat* sellaisia – tai että ihmisten pitäisi toimia sinun standardiesi mukaisesti, tai mikä tahansa muu oletus mielellä onkaan, jota se pitää niin nolostuttavana, että sen täytyy pitää se sinulta piilossa. Mutta lopulta, jos jatkat tutkimista, se tunnustaa. Tällä tavoin saat paljon ymmärrystä vihasta ja voit merkittävästi vähentää sen valtaa itseesi.

Ollessasi tekemisissä myönteisten ominaisuuksien kanssa – kuten tarkkaavaisuuden, rauhallisuuden ja keskittymisen – hyödynnät samantyyppistä prosessia. Ensin olet tietoinen siitä, milloin ne ovat läsnä ja milloin eivät. Sitten oivallat, että on paljon mukavampaa silloin, kun ne ovat läsnä, verrattuna siihen, kun ne eivät ole. Joten yrität selvittää, *miten* ne tulevat ja miten ne menevät. Teet tämän yrittämällä tietoisesti ylläpitää tuota tarkkaavaisuuden ja keskittymisen tilaa. Jos olet todella huomiokykyinen – ja tästä kaikessa on lopulta kyse, huomiokyvystä – alat havaita, että on taitavia tapoja ylläpitää tuota tilaa ilman, että minkäänlainen siinä epäonnistuminen tai onnistuminen saa sinua pois tolaltasi, ilman että halu saada mieli rauhalliseen tilaan tulee itse asiassa mielen rauhoittumisen esteeksi. Haluat kyllä onnistua, mutta tarvitset tasapainoisen asenteen suhteessa epäonnistumiseen ja

onnistumiseen, jotta voit oppia niistä. Kukaan ei laske pisteitä tai anna arvosanoja. Olet täällä ymmärtääksesi, omaksi parhaaksesi.

Tämä prosessi, jossa kehität tarkkaavaisuuden perustaasi tai viitekehystäsi, ei siis ole ”vain tarkkailemista”. Se on enemmänkin osallistumista syntyminen ja katoamisen prosessiin – leikkimistä prosessin kanssa – jotta voit oppia kokemuksen kautta, kuinka syy ja seuraus toimivat mielessä.

Tämä on samantyyppistä tietoa kuin kokeilla on kananmunista. Kananmunasta voi oppia joitakin asioita vain katselemalla sitä, mutta näin ei opi kovinkaan paljoa. Oppiakseen kananmunista on laitettava ne paistinpannulle ja yritettävä tehdä niistä jotain. Tällä tavoin alkaa oppimaan, millaisia eroja kananmunissa on ja kuinka ne reagoivat lämpöön, öljyyn, voihin ja niin edelleen. Eli todella työskentelemällä kananmunan parissa ja yrittämällä tehdä siitä jotain alkaa todella ymmärtämään kananmunia. Sama pätee saveen: savea ei todella tunne ennen kuin alkaa savenvalajaksi ja yrittää oikeasti tehdä savesta jotain.

Ja sama pätee mieleen: ellet todella yritä tehdä mielestä jotain, yritä saada mielentilaa aikaiseksi ja ylläpitää sitä, et todella tunne omaa mieltäsi. Et tunne mielessä olevia syyn ja seurauksen prosesseja. Prosessiin pitää todella osallistua jonkin verran. Tällä tavoin voit ymmärtää sitä.

Lopulta tässä on kyse siitä, että on tarkkana ja pyrkii kehittämään taitoa. Tämä peruseriaate, taidon kehittäminen, tarkoittaa kolmea asiaa. Ensinnäkin olet tietoinen tilanteesta sellaisena kuin se on. Toisekseen olet tietoinen siitä, mitä itse tuot tilanteeseen. Kolmanneksi tarkkailet, mitä tuloksia saat.

Kun Buddha puhuu kausaliteetista, hän sanoo, että jokaista tilannetta muovaavat kahdenlaiset tekijät: menneisyydestä tulevat syyt sekä syyt, jotka laitat nykyhetkeen. Sinun pitää olla herkkä molemmille. Jos et ole herkkä sille, mitä itse laitat tilanteeseen, et tule ikinä kehittämään minkäänlaista taitoa. Kun olet tietoinen siitä, mitä teet, tarkastelet myös tuloksia. Jos jokin ei ole oikein, palaat takaisin ja muutat tekemääsi, jatkaen tätä, kunnes saat haluamasi tulokset. Ja samalla opit hyvin paljon siitä savesta, kananmunista tai mistä vain, jota yrität käsitellä taitavasti.

Sama pätee mieleen. Voisit tietenkin oppia mielestä jotain yrittämällä



saada sen mihin vain tilaan, mutta todella syvällisen oivalluksen kehittämiseksi vakaa, tasapainoinen ja tarkkaavainen keskittyminen on paras kohokas tai padallinen, joka mielellä kannattaa tehdä. Mielihyvän, rentouden ja virkistykseen tekijät, jotka syntyvät, kun mieli todella rauhoittuu, auttavat pysymään mukavasti nykyhetkessä ja pitämään painopisteen matalalla. Kun mieli on asettunut vakaasti, sinulla on jotain, mitä voit tarkastella pitkän aikaa nähdäksesi mistä se on tehty. Tavallisessa epätasapainoisessa mielentilassa asiat ilmestyvät ja katoavat niin nopeasti, ettet voi havaita niitä selvästi. Mutta kuten Buddha toteaa, kun alat olemaan todella taitava jhānassa, voit astua askeleen taakse ja todella tarkastella, mitä sinulla on. Voit esimerkiksi nähdä, missä on hieman kiintymystä tai missä on hieman stressiä, tai jopa missä kohtaa tasapainoisessa tilassasi on hieman epävakausta. Tässä vaiheessa alat saamaan oivallusta, kun näet mielen eri ominaisuuksien väliset luonnolliset jakolinjat – ja erityisesti rajan tietoisuuden ja tietoisuuden kohteiden välillä.

Toinen etu tässä tarkkaavaisessa ja keskittyneessä tilassa on se, että kun alat tuntemaan olosi yhä enemmän kotoisaksi siinä, alat ymmärtämään, että onnellisuus ja mielihyvä ovat mahdollisia ilman minkäänlaista tarvetta olla riippuvainen ulkopuolisista asioista: ihmisistä, ihmissuhteista, muiden hyväksynnästä tai mistään sellaisista asioista, jotka liittyvät siihen, että on osa maailmaa. Tämä oivallus auttaa irrottamaan kiintymystäsi ulkoisiin asioihin. Jotkut ihmiset pelkäävät kiintyvänsä rauhallisuuden tilaan, mutta on itse asiassa hyvin tärkeää, että kiinnyt siihen, jotta alat asettumaan ja purkamaan muita kiintymyksiäsi. Vasta sitten, kun tämä kiintymys rauhallisuuteen on ainoa, mitä on jäljellä, alat työskentelemään myös siitä irrottautumiseksi.

Vielä eräs syy siihen, miksi vankka keskittyminen on välttämätöntä oivallukselle, on se, että kun mieleen tulee ymmärrystä, perusoppitunti, jonka se opettaa, on se, että olet ollut typerä. Olet pitänyt kiinni asioista, vaikka syvällä sisimmässäsi sinun olisi pitänyt tietää paremmin. Yritäpä kertoa tämä ihmisille, kun he ovat nälkäisiä ja väsyneitä. He vastaavat saman tien ”Sinäkin olet typerä”, ja keskustelu loppuu siihen. Se on hyödytöntä. Jos sen sijaan puhut ihmiselle, kun hän on syönyt kunnon aterian ja tuntee olonsa levänneeksi, voit ottaa puheeksi kaikenlaisia

aiheita ilman riidan vaaraa. Sama pätee mieleen. Kun sitä on ravittu hyvin keskittymisestä tulevilla virkistyksellä ja rentoudella, se on valmis oppimaan. Se voi hyväksyä kritiikkisi tuntematta oloaan uhatuksi tai solvatuksi.

Eli. Tämä on se rooli, joka keskittymisharjoituksella on tässä tarkkaavaisuusharjoituksen toisessa vaiheessa: se antaa sinulle jotain, jolla leikkiä, ja taidon, jota voit kehittää, jotta voit alkaa ymmärtää mielessä olevia syy-seuraussuhteita. Alat nähdä mielen yksinkertaisesti virtana syitä ja niiden seurauksia. Ajatuksesi ovat osa tätä syiden ja seurausten virtaa, samoin kuin tunteesi sekä kokemuksesi siitä, kuka olet. Tämä oivallus alkaa irrottaa kiintymyksiäsi koko prosessiin.

Lopulta mieli saavuttaa tarkkaavaisuusharjoituksen kolmannen tason, jossa se saapuu täydellisen tasapainon tilaan, jossa olet kehittänyt keskittymisen tilaa niin pitkälle, että siihen ei tarvitse tuoda enää mitään lisää. Tarkkaavaisuuden perustojen suttassa tätä kuvataan vain tietoisuutena siitä – jos käytät kehoa viitekehyksenä – että ”on olemassa keho”, juuri sen verran kuin on tarpeeksi tietämistä ja tarkkaavaisuutta varten ilman, että on kiintynyt mihinkään maailmassa. Toiset tekstit kutsuvat tätä ”ei-muodostamisen” tilaksi. Mieli saavuttaa pisteen, jossa alat ymmärtämään, että kaikki mielen kausaaliset prosessit – mukaan lukien keskittymisen ja oivaltamisen prosessit – ovat kuin tervaa. Jos vedät niitä itseäsi kohti, jäät jumiin; jos taistelet niitä vastaan, jäät jumiin. Mitä siis tulisi tehdä? Sinun on päästävä pisteeseen, jossa et tuo enää mitään lisää nykyhetkeen. Purat kokonaan osallistumisesi siihen. Silloin asiat avautuvat mielessä.

Monet ihmiset haluavat aloittaa suoraan tästä vaiheesta, jossa he eivät lisää mitään nykyhetkeen, mutta se ei toimi niin. Et voi olla herkkä niille hienovaraisille asioille, joita mieli totunnaisesti lisää nykyhetkeen, ennen kuin olet tietoisesti yrittänyt muuttaa sitä, mitä lisäät. Kun tulet yhä taitavamaksi, tulet herkemmäksi niille hienovaraisille asioille, joita et tajunnut tekeväsi. Saavutat välinpitämättömyyden pisteen, jossa ymmärrät, että taitavin tapa toimia nykyhetken kanssa on luopua kaikista siihen osallistumisen tavoista, jotka aiheuttavat vähäisintäkään stressiä mielelle. Alat purkaa niitä osallistumisen tasoja, jotka opit harjoituksen toisessa vaiheessa, kunnes asiat saavuttavat tasapainon itsestään, ja tapahtuu irti päästämistä ja vapautumista.



On siis tärkeää ymmärtää, että tarkkaavaisuusharjoituksessa on nämä kolme vaihetta, ja ymmärtää se rooli, mikä tarkoituksellisella keskittymisharjoituksella on kahden ensimmäisen vaiheen läpikäymisessä, jotta voi saapua kolmanteen vaiheeseen. Ellet tähtää oikeaan keskittymiseen, et voi kehittää niitä taitoja, joita tarvitset mielen ymmärtämisessä – sillä todellinen oivallus syntyy sen prosessin myötä, kun opettelee hallitsemaan tarkkaavaisen keskittymisen taidon. Aivan kuin ei voi todella ymmärtää karjalaumaa, ellei ole onnistuneesti paimentanut sitä – oppien kaikista virheistä matkan varrella – et voi saada käsitystä kaikista mielessä kulkevista syiden ja seurausten virroista, ennen kuin olet oppinut sekä virheistäsi että onnistumisistasi pyrkiessäsi keräämään ne keskittyneen tarkkaavaisuuden ja tarkkaavaisen keskittymisen tilaan. Ja vasta kun olet todella ymmärtänyt ja oppinut hallitsemaan näitä virtoja – haluamisen virtoja, jotka aiheuttavat kärsimystä ja stressiä, ja tarkkaavaisuuden ja keskittymisen virtoja, jotka muodostavat Polun – voit päästää niistä irti ja löytää todellisen vapauden.

# Yksi työkalu muiden joukossa

## Vipassanān rooli buddhalaisessa harjoituksessa

Mitä vipassanā tarkalleen ottaen on?

Lähes kaikissa varhaista buddhalaista meditaatiota käsittelevissä kirjoissa kerrotaan, että Buddha opetti kahdenlaista meditaatiota: samathaa ja vipassanāa. *Samathan*, joka tarkoittaa rauhallisuutta, sanotaan olevan menetelmä, joka kehittää voimakkaita henkisen syventymisen tiloja, joita kutsutaan jhānoiksi. *Vipassanān* – joka on kirjaimellisesti ”selkeä näkeminen”, mutta joka useammin käännetään oivallusmeditaatioksi – sanotaan olevan menetelmä, jossa hyödynnetään hieman rauhallisuutta, jotta voidaan olla hetki hetkeltä tarkkaavaisia asioiden pysymättömyydestä sellaisina kuin ne koetaan suoraan nykyhetkessä. Tämä tarkkaavaisuus johtaa kiihottomuuteen kaikkia asioita kohtaan, mikä johdattaa mielen vapautumaan kärsimyksestä. Sanotaan, että nämä asiat ovat varsin erillisiä toisistaan ja että näistä kahdesta vipassanā on buddhalaisuuden erityinen panos meditatiiviseen tieteeseen. Myös muut, Buddhaa edeltävät, harjoitusjärjestelmät opettivat samathaa, mutta Buddha oli ensimmäinen, joka keksi ja opetti vipassanāa. Vaikka jotkut buddhalaiset meditoijat saattavat harjoitella samatha-meditaatiota ennen kuin siirtyvät vipassanāan, samatha-harjoitus ei ole oikeasti tarpeellista valaistumisen tavoittelussa. Vipassanā-menetelmä on meditatiivisena työkaluna itsessään riittävä tavoitteen saavuttamiseen.

Näin meille siis sanotaan.

Mutta jos tarkastellaan suoraan paalinkielisiä tekstejä – varhaisimpia säilyneitä lähteitä, joihin tietomme Buddhan opetuksista perustuu – havaitaan, että vaikka niissä käytetään samatha-sanaa tarkoittamaan rauhallisuutta ja vipassanāa tarkoittamaan selkeää näkemistä, ne eivät muilta osin vahvista mitään näihin termeihin liittyvistä vallitsevista käsityksistä. Niissä käytetään vain harvoin sanaa vipassanā – selkeä ero siihen, kuinka usein niissä käytetään sanaa jhāna. Kun ne kuvaavat Buddhaa kehottamassa oppilaitaan menemään meditoimaan, ne eivät

koskaan siteeraa hänen sanovan ”menkää harjoittamaan vipassanā” vaan aina ”menkää harjoittamaan jhānaa”. Eivätkä ne koskaan rinnasta vipassanā-sanaa mihinkään tarkkaavaisuustekniikoihin. Niissä harvoissa tapauksissa, joissa tekstit mainitsevat vipassanān, ne lähes aina yhdistävät sen samathan – ei kahtena vaihtoehtoisena menetelmänä, vaan kahtena mielen ominaisuutena, jotka harjoittaja voi ”saada” tai jotka hänellä ”on” ja joita tulisi kehittää yhdessä.

Esimerkiksi eräs vertauskuva ([SN 35:204](#)) rinnastaa samathan ja vipassanān nopeaan viestinviejäpariin, jotka saapuvat jaloa kahdeksanosaista polkua pitkin kehon linnakkeeseen ja esittävät tarkan raporttinsa – Vapautumisen, eli nirvanan – linnoituksen komentajana toimivalle tietoisuudelle.

Toisessa tekstissä ([AN 10:71](#)) suositellaan, että jokaisen, joka haluaa tehdä lopun henkisestä tahraantumisesta, tulisi – sen lisäksi, että kehittää eettisen käytöksen periaatteita ja vetäytymistä – olla sitoutunut samathan ja hallita vipassanā. Tämä jälkimmäinen lause ei itsessään ole mitenkään erityinen, mutta sama teksti antaa saman neuvon myös jokaiselle, joka haluaa hallita jhānat: sitoudu samathan ja hallitse vipassanā. Tämä viittaa siihen, että heidän mielestään, jotka kokosivat paalinkieliset tekstit, samatha, jhāna ja vipassanā olivat kaikki yhden ja saman polun osia. Samathaa ja vipassanāa käytettiin yhdessä jhānan hallitsemiseen, minkä jälkeen – jhānan avulla – niitä kehitettiin yhä pidemmälle, jotta saatiin aikaan henkisen tahraantumisen loppu ja saavutettiin vapaus kärsimyksestä. Tätä tulkintaa tukevat myös muut tekstit.

On esimerkiksi teksti, jossa kuvataan kolme tapaa, joilla samatha ja vipassanā voivat toimia yhdessä johtaakseen tietoon Valaistumisesta: samatha joko edeltää vipassanāa, vipassanā edeltää samathaa tai ne kehittyvät rinnakkain ([AN 4:170](#)). Sanamuoto tuo mieleen kuvan kahdesta härästä vetämässä kärriä: joko toinen on toisen edellä tai sitten ne ovat kytkettyinä vierekkäin. Toinen teksti ([AN 4:94](#)) antaa ymmärtää, että jos samatha on vahvempi kuin vipassanā – tai toisinpäin – harjoituksesi on epätasapainossa ja pitää korjata. Meditoija, joka on saavuttanut asteen samathaa, mutta ei ”korkeampaan harkintakykyyn perustuvaa vipassanāa ilmiöihin” (*adhipaññā-dhamma-vipassanā*), tulee tiedustella toiselta meditoijalta, joka on saavuttanut

vipassanāa: ”Miten muodostelmiin (*sankhara*) tulisi suhtautua? Miten niitä pitäisi tutkia? Miten niitä tulisi tarkastella oivalluksen avulla?” ja kehittää sitten vipassanāa tämän henkilön antamien ohjeiden mukaisesti. Näiden kysymysten verbit – ”suhtautua”, ”tutkia”, ”tarkastella” – viittaavat siihen, että vipassanān kehittämisessä on kyse muustakin kuin yksinkertaisesta tarkkaavaisuustekniikasta. Itse asiassa, kuten myöhemmin näemme, nämä verbit liittyvät sen sijaan taitavan tutkimisen prosessiin, jota kutsutaan ”viisaaksi huomioksi”.

Päinvastaisessa tapauksessa – jossa meditoijalla on jonkin verran korkeampaan harkintakykyyn perustuvaa vipassanāa ilmiöihin, mutta ei samathaa – hänen tulee tiedustella joltain, joka on saavuttanut samathaa: ”Kuinka mieli tulisi vakauttaa? Kuinka mieli tulisi saada asettumaan? Kuinka se tulisi yhdistää? Kuinka se tulisi saada keskittymään?” ja noudattaa sitten tuon henkilön ohjeita samathan kehittämiseksi. Tässä käytetyt verbit antavat vaikutelman, että ”samatha” tarkoittaa tässä yhteydessä jhānaa, koska ne vastaavat kaavaa – ”mielestä tulee vakaa, se asettuu, tulee yhtenäiseksi ja keskittyneeksi” – jota paalinkieliset tekstit käyttävät toistuvasti kuvatessaan jhānan saavuttamista. Tämä tulkinta vahvistuu, kun huomaamme, että kaikissa tapauksissa, joissa tekstit puhuvat suoraan niistä keskittymisen tasoista, joita tarvitaan, jotta oivallus on vapauttavaa, nuo tasot ovat jhānat.

Kun meditoija on saavuttanut sekä samathaa että vipassanāa, hänen tulee ”ponnistella saadakseen nuo samat taitavat ominaisuudet korkeammalle tasolle henkisten kuohuntojen (*āsava* – aistillinen intohimo, joksikin tulemisen tilat, ja tietämättömyys) loppumiseksi”. Tämä vastaa polkua, jossa samatha ja vipassanā kehittyvät samanaikaisesti. Eräs kohta [MN 149](#):ssä kuvaa, kuinka tämä voi tapahtua. Tiedät ja näet, sellaisina kuin ne oikeasti ovat, kuusi aistiovea (viisi aistia sekä mieli), niiden objektit, tietoisuuden jokaisella aistiovella, kontaktin jokaisella aistiovella sekä asiat, jotka aistitaan miellyttävänä, epämiellyttävänä tai ei miellyttävänä eikä epämiellyttävänä tuon kontaktin kautta. Ylläpidät tätä tietoisuutta tavalla, joka mahdollistaa sinun suhtautua kaikkiin näihin asioihin kiihkottomasti, takertumatta, hämmentymättä, keskittyen niiden haittapuoliin, hyläten kaiken halun niihin liittyen: tämä lasketaan vipassanäksi. Samaan aikaan –

hylkäämällä keholliset ja henkiset häiriötekijät, piinat ja ahdistukset – koet kehossa ja mielessä rauhallisuutta: tämä lasketaan samathaksi. Tämä harjoitus ei ainoastaan kehitä samanaikaisesti samathaa ja vipassanāa vaan tuo lisäksi ”valaistumisen 37 siipeä” – mukaan lukien jhānan saavuttamisen – kehityksensä huippuun.

Oikea polku on siis sellainen, jossa vipassanā ja samatha tuodaan tasapainoon siten, että ne sekä tukevat että hillitsevät toinen toistaan. Vipassanā auttaa siinä, että rauhallisuudesta ei tule seisahtunutta ja himmeää. Samatha auttaa ehkäisemään inhon ilmenemismuotoja – kuten pahoinvointia, huimausta, sekavuutta ja jopa mielen täydellistä tyhjenemistä – joita voi esiintyä, jos mieli on jumissa nykyhetkessä vasten tahtoaan.

Tämän kuvauksen perusteella on selvää, että samatha ja vipassanā eivät ole erillisiä harjoituspolkuja, vaan sen sijaan toisiaan täydentäviä tapoja suhtautua nykyhetkeen: samatha tuo nykyhetkeen mukavuuden tunteen; vipassanā taas selkeän näkemyksen asioihin sellaisina kuin ne todella tapahtuvat, itsessään. On myös ilmeistä, miksi näiden kahden ominaisuuden tulee toimia yhdessä jhānan hallitsemiseksi. Kuten hengitysmeditaation vakio-ohjeissa kuvataan ([MN 118](#)), tuo hallinta pitää sisällään kolme asiaa: mielen ilahduttamisen, keskittämisen ja vapauttamisen. Ilahduttaminen tarkoittaa, että löytää nykyhetkestä virkistystä ja tyydytystä. Keskittyminen tarkoittaa, että pitää mielen keskittyneenä objektiinsa, ja vapauttaminen puolestaan, että vapauttaa mielen niistä karkeammista tekijöistä, joista alempi keskittymisen taso koostuu, jotta voi saavuttaa korkeamman tason. Kaksi ensimmäistä ovat samathan rooleja ja viimeinen puolestaan vipassanān. Kaikkien kolmen tulee työskennellä yhdessä. Jos esimerkiksi on keskittymistä ja ilahduttamista, mutta ei vapauttamista, mieli ei pysty lainkaan jalostamaan keskittymistään. Ne tekijät, jotka pitää hylätä, jotta mielen saa nostettua tasolta  $x$  tasolle  $y$ , kuuluvat tekijöihin, jotka saivat mielen alun perin tasolle  $x$  ([AN 9:34](#)). Jos ei olisi kykyä nähdä mentaalaisia tapahtumia selvästi nykyhetkessä, ei olisi keinoa vapauttaa mieltä taitavasti juuri niistä tekijöistä, jotka sitovat sen alempaan keskittymisen tilaan ja toimivat häiriötekijöinä ylemmälle tilalle. Jos taas päästettäisiin vain irti noista tekijöistä ilman, että vaalitaan jäljelle jäävää rauhaa ja pysytään siinä vakaasti, mieli tippuisi kokonaan pois jhānasta.

Samathan ja vipassanān pitää siis työskennellä yhdessä tuodakseen mielen taitavasti oikeaan keskittymiseen.

Herää kysymys, että jos vipassanā liittyy jhānan hallitsemiseen, eikä jhāna ole yksinomaan buddhalainen asia, mitä buddhalaista sitten on vipassanāssa? Vastaus on, että vipassanā sinänsä ei ole yksinomaan buddhalaista. Yksinomaan buddhalaista on (1) se, missä määrin sekä samathaa että vipassanāa kehitetään; (2) tapa, jolla niitä kehitetään – eli tarkastelutavat, joita käytetään niiden edistämiseksi; ja (3) tapa, jolla ne yhdistetään joukkoon meditatiivisia työkaluja, jotta mieli saadaan tuotua täydelliseen vapautumiseen.

MN 73:ssa Buddha neuvoo munkkia, joka on oppinut hallitsemaan jhānan, kehittämään samathaa ja vipassanāa edelleen, jotta hän hallitsisi kuusi kognitiivista taitoa, joista tärkein on, että ”mielen kuohuntojen loppumisen kautta harjoittaja pysyy kuohunnoista vapaassa tietoisuuden vapautumisessa ja harkintakyvyn vapautumisessa, tiedettyään ne ja tehtyään ne itselleen ilmeisiksi juuri tässä ja nyt”. Tämä on kuvaus buddhalaisuuden tavoitteesta. Jotkut kommentoijat ovat esittäneet, että tämä vapautuminen olisi täysin vipassanān aikaansaannosta, mutta on tekstejä, jotka viittaavat toisenlaiseen tulkintaan.

Huomaa, että vapautuminen koostuu kahdesta tekijästä: tietoisuuden vapautumisesta ja harkintakyvyn vapautumisesta. Tietoisuuden vapautuminen tapahtuu, kun meditoijasta tulee täysin kiihkoton haluamista kohtaan: tämä on samathan perimmäinen tehtävä. Harkintakyvyn vapautuminen tapahtuu, kun on kiihkottomuutta tietämättömyyttä kohtaan: tämä on vipassanān perimmäinen tehtävä ([AN 2:29–30](#)). Tällä tavoin sekä samatha että vipassanā ovat mukana tämän vapautumisen kaksijakoisessa luonteessa.

*Sabbāsava sutta*ssa ([MN 2](#)) sanotaan, että vapautuminen voi olla ”kuohunnoista vapaata” vain, jos tietää ja näkee ”viisaan huomion” (*yoniso manasikāra*) kautta. Kuten teksti kuvaa, viisas huomio tarkoittaa, että ilmiöistä kysytään oikeita kysymyksiä, eli niitä ei ajatella suhteessa minuun/muihin tai olemiseen/ei-olemiseen vaan suhteessa neljään jaloon totuuteen. Toisin sanoen, sen sijaan että kysyisit ”Olenko olemassa? Enkö ole olemassa? Mikä minä olen?”, kysyt kokemuksesta ”Onko tämä stressiä? Stressin syy? Stressin lakkaaminen? Polku, joka

johtaa stressin lakkaamiseen?” Koska jokainen näistä kategorioista pitää sisällään velvollisuuden, vastaus näihin kysymyksiin määrittää sopivan toimintatavan: stressi tulee ymmärtää, sen syy tulee hylätä, sen lakkaaminen tulee saavuttaa ja polkua kohti sen lakkaamista tulee kehittää.

Samatha ja vipassanā kuuluvat polun kategoriaan ja niitä tulee siten kehittää. Kehittääksesi niitä sinun on sovellettava viisasta huomiota stressin ymmärtämisen tehtävään, stressin koostuessa viidestä takertumisen ilmiöryhmästä – takertuminen fyysiseen muotoon, tuntemukseen, havaintoon, ajatusmuodostelmiin tai tietoisuuteen. Viisaan huomion soveltaminen näihin ilmiöryhmiin tarkoittaa keskittymistä niiden haittapuoliin nähden ne ”epävakaina, stressaavina, sairautena, syöpänä, nuolena, kivuliaana, vaivana, vieraana, hajoamisena, tyhjiytenä, ei-itsenä” (SN 22:122). Tässä lähestymistavassa auttaa Buddhalle ominainen kysymyslista: ”Onko tämä ilmiöryhmä pysyvä vai epävakaa?” ”Entä onko mikään epävakaa levollista vai onko se stressaavaa?” ”Ja onko oikein sanoa mistään, mikä on epävakaa, stressaavaa ja altista muutokselle, että ”Tämä on minun. Tämä on minä itseni. Tämä on, mitä minä olen?”” (SN 22:59). Näitä kysymyksiä sovelletaan kaikkiin viiden ilmiöryhmän esiintymiin, olivat ne sitten ”menneitä, tulevia tai nykyisiä; sisäisiä tai ulkoisia; ilmeisiä tai hienovaraisia, tavallisia tai yleviä, kaukana tai lähellä”. Toisin sanoen meditoija kysyy nämä kysymykset kaikista kokemuksista kuuden aistioven kosmoksessa.

Tällainen kysymysten esittäminen on osa strategiaa, joka johtaa tietämyksen tasolle, jota kutsutaan ”asioiden tietämiseksi ja näkemiseksi sellaisina kuin ne ovat ilmenneet” (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*), jossa asiat ymmärretään viisiosaisen perspektiivin kautta: niiden syntyminen, niiden katoaminen, niiden haittapuolet, niiden houkutus, sekä niiltä pakoon pääseminen – pakokeinona ollen tässä kiihkottomuus.

Jotkut kommentoijat ovat esittäneet, että käytännössä tämä viisiosainen perspektiivi voidaan saavuttaa yksinkertaisesti keskittymällä näiden ilmiöryhmien syntymiseen ja katoamiseen nykyhetkessä; jos keskittyminen on tarpeeksi sinnikästä, se johtaa luontaisesti tietämykseen haittapuolista, houkutuksesta ja paosta riittäen täydellisen vapauden saavuttamiseen. Tekstit eivät kuitenkaan



puolla tätä tulkintaa ja käytännön kokemus vaikuttaisi tukevan tekstejä. Kuten [MN 101](#):ssä huomautetaan, meditoijat tulevat huomaamaan yksilöllisessä harjoituksessaan, että joissain tapauksissa he voivat kehittää kiihkottomuutta tiettyyn stressin syyhyn vain tarkastelemalla sitä tyynesti; mutta toisissa tapauksissa heidän täytyy ponnistella tietoisesti kehittääkseen kiihkottomuutta, joka mahdollistaa pakenemisen. Teksti on epämääräinen – kenties tarkoituksella – sen suhteen, kumpi lähestymistapa toimii missäkin tapauksessa. Tämä on jotain, mitä jokaisen meditoijan tulee kokeilla itse käytännössä.

*Sabbāsava sutta* avaa asiaa tarkemmin listaamalla seitsemän erilaista lähestymistapaa, joilla kehittää kiihkottomuutta. Vipassanā on mielen ominaisuutena kytköksissä kaikkiin seitsemään, mutta suorimmin ensimmäiseen: ”näkemiseen”, eli tapahtumien näkemiseen neljän jalon totuuden ja niihin liittyvien velvollisuuksien kautta. Loput kuusi lähestymistapaa kattavat tapoja, joilla toteuttaa noita velvollisuuksia: mielen hillitseminen, ettei se keskity aistimuksiin, jotka herättäisivät taitamattomia mielentiloja; sen pohtiminen, mitkä ovat hyviä syitä käyttää perustarpeita, eli ruokaa, vaatteita, suojaa ja lääkkeitä; kivuliaiden tuntemusten sietäminen; ilmeisten vaarojen ja haitallisten ystävyssuhteiden välttäminen; aistilliseen haluun, pahantahtoisuuteen ja vahingollisuuteen ynnä muihin taitamattomiin tiloihin liittyvien ajatusten tuhoaminen; sekä seitsemän valaistumistekijän kehittäminen: tarkkaavaisuus, ilmiöiden tutkiminen, sinnikkyys, virkistys, rauhallisuus, keskittyminen ja mielentyynyys.

Jokainen näistä lähestymistavoista pitää sisällän laajan alajoukon menetelmiä. ”Tuhoamiseen” esimerkiksi kuuluu, että taitamattoman mielentilan voi poistaa korvaamalla sen taitavalla mielentilalla, keskittymällä sen haittapuoliin, siirtämällä huomionsa siitä pois, rentouttamalla ajatusmuodostelmien prosessin, joka sai sen aikaan tai tukahduttamalla sen raa’alla tahdonvoimalla ([MN 20](#)). Monia vastaavia esimerkkejä voisi poimia muistakin teksteistä. Pääajatuksena on, että mielen toimintatavat ovat moninaisia ja mutkikkaita. Erilaiset kuohunnat voivat kuplia esiin eri muodoissa, ja niihin tepsivät erilaiset lähestymistavat. Meditoinnin taito on sitä, että hallitsee niitä laajan kirjon ja kehittää herkkyyttä tietääkseen, mikä menetelmä toimii parhaiten missäkin tilanteessa.



Perustavanlaatuisemmalla tasolla tarvitset kuitenkin vahvan motivaation haluta ylipäättään hallita nämä taidot. Koska viisas huomio vaatii sellaisten dikotomioiden hylkäämistä, jotka ovat niin perustavanlaatuisia kaikkien ihmisten ajattelumalleissa – ”oleminen/ olemattomuus” ja ”minä/ei minä” – meditoijat tarvitsevat vahvoja syitä sen omaksumiseen. Tämän vuoksi *Sabbāsava sutta* vakuuttaa, että jokaisen, joka pyrkii kehittämään viisasta huomiota, tulee ensin pitää jaloja yksilöitä (tarkoittaen tässä Buddhaa ja hänen valaistuneita oppilaitaan) suuressa arvossa. On toisin sanoen nähtävä, että polkua seuranneet todella ovat esimerkillisiä. Lisäksi tulee olla kattavasti perehtynyt heidän opetuksiinsa ja harjoitusohjeisiinsa. [MN 117](#):a mukaan se, että on ”kattavasti perehtynyt heidän opetuksiinsa” alkaa siitä, että on vakuuttunut heidän opetuksistaan karmasta ja jälleensyntymästä, jotka tarjoavat älyllisen ja tunnepohjaisen kontekstin sille, että omaksuu neljä jaloa totuutta kokemuksen neljäksi peruskategoriaksi. Se, että on kattavasti perehtynyt jalojen yksilöiden harjoitusohjeisiin, kattaisi viiden harjoitussäännön noudattamisen lisäksi sen, että on jonkin verran taitoa edellä mainituista seitsemästä menetelmästä kuohuntojen hylkäämiseksi.

Ilman tällaista taustaa meditoijat saattavat tuoda vääränlaisia asenteita ja kysymyksiä harjoitukseen, jossa tarkkaillaan syntymistä ja katoamista nykyhetkessä. He saattavat esimerkiksi etsiä ”todellista itseä” ja päätyä samaistumaan – tietoisesti tai tiedostamatta – laajaan avaraan tietoisuuteen, joka kattaa kaiken muutoksen, josta kaikki näyttäisi tulevan ja johon kaikki näyttäisi palaavan. Tai heillä saattaa olla kaipuu tuntea olevansa yhteydessä maailmankaikkeuden valtavaan vuorovaikutukseen vakuuttuneina siitä, että – koska kaikki on aina muutoksessa – halu saavuttaa jotain muuttumatonta on neuroottista ja elämänvastaista.

Ihmisille, joilla on tällaisia tavoitteita, yksinkertainen kokemus asioiden syntymisestä ja katoamisesta nykyhetkessä ei johda viisiosaiseen tietoon asioista sellaisina kuin ne ovat. He vastustavat sen huomaamista, että nuo käsitykset, joista he pitävät kiinni, ovat näkemysten kuohunnaa, tai että ne rauhan kokemukset, jotka vaikuttaisivat vahvistavan nuo käsitykset, ovat yksinkertaisesti yksi kuohunnan muoto: joksikin tulemisen tila. Sen seurauksena he eivät

ole halukkaita soveltamaan noihin käsityksiin ja kokemuksiin neljää jaloa totuutta. Vain ihminen, joka on valmis näkemään nuo kuohunnat sellaisina ja vakuuttunut siitä, että ne pitää ylittää, kykenee soveltamaan niihin viisaan huomion periaatteita ja pääsemään siten niiden tuolle puolen.

Joten vastauksena kysymykseen, josta aloitimme: vipassanā ei ole meditaatiotekniikka. Se on mielen ominaisuus – kyky nähdä tapahtumat tarkasti nykyhetkessä. Vaikka tarkkaavaisuus on hyödyllistä vipassanān edistämiseksi, se ei yksin riitä vipassanān kehittämiseksi täydelliseen vapautumiseen asti. Tarvitaan myös muita tekniikoita ja lähestymistapoja. Vipassanā tulee erityisesti yhdistää samathan – kykyyn saada mieli asettumaan miellyttävästi nykyhetkeen – jotta voi saavuttaa ja hallita voimakkaat syventymisen tilat, jhānat. Tämän hallinnan pohjalta samathan ja vipassanāa hyödynnetään sitten taitavassa kysymysten esittämisessä, jota kutsutaan viisaaksi huomioksi ja joka kohdistuu kaikkeen kokemukseen: tapahtumia tutkitaan, ei olemisen/olemattomuuden tai minun/ei minun kannalta, vaan neljän jalan totuuden kannalta. Tätä tutkimista jatketaan, kunnes se johtaa viisiosaiseen ymmärrykseen kaikista tapahtumista: koskien niiden syntymistä, katoamista, haittapuolia, houkutusta ja niiltä pakoontapääsemistä. Vain silloin mieli voi saavuttaa vapautumisen.

Tämä vipassanān ja samathan kehittämisen projekti tarvitsee puolestaan tuekseen monia muita asenteita, mielenlaatuja ja harjoitustekniikoita. Siksi Buddha opetti sitä osana vieläkin laajempaa harjoitusohjelmaa, johon kuuluu kunnioitus jaloja yksilöitä kohtaan, kaikkien seitsemän menetelmän hallitseminen mielen kuohuntojen hylkäämiseksi sekä kaikki jalan polun kahdeksan osaa. Jos ottaa harjoitukseen yksinkertaistetun lähestymistavan, se voi ainoastaan johtaa vähempiin tuloksiin, sillä meditointi on samankaltainen taito kuin puusepäntyö edellyttäen monien työkalujen hallintaa monia eri tarpeita varten. Se, että rajoittaisimme itsemme vain yhteen meditaatiotekniikkaan, olisi kuin yrittäisi rakentaa taloa siten, että motivaatiomme olisi epävarma ja työkalupakissamme olisi pelkkiä vasaroita.

# Mitä on tyhjiys?

Tyhjiys on havaitsemisen tapa, tapa tarkastella kokemusta. Se ei lisää mitään eikä ota mitään pois fyysisten ja psyykkisten tapahtumien raakadatasta. Siinä tarkastellaan mielen ja aistien tapahtumia ilman mitään pohdintaa siitä, onko niiden taustalla jotain.

Tätä moodia kutsutaan tyhjiydeksi, koska se on tyhjä niistä oletuksista, joita yleensä lisäämme kokemukseen tehdäksemme sen ymmärrettäväksi: tarinoista ja maailmankatsomuksista, joita kehitämme selittääksemme, keitä olemme, ja määritelläksemme maailman, jossa elämme. Vaikka näillä tarinoilla ja näkemyksillä on käyttötarkoituksensa, Buddha havaitsi, että jotkut niiden herättämistä abstraktimmista kysymyksistä – todellisesta minästä ja ulkopuolisen maailman todellisuudesta – vievät huomion pois suorasta kokemuksesta siitä, kuinka tapahtumat vaikuttavat toisiinsa välittömässä nykyhetkessä. Niinpä ne ovat tiellä, kun yritämme ymmärtää ja ratkaista kärsimyksen ongelmaa.

Kuvitellaan esimerkiksi, että meditoit ja ilmaantuu suuttumuksen tunne äitiäsi kohtaan. Mielen välittömänä reaktiona on ajatella suuttumusta ”minun” suuttumuksenani tai sanoa, että ”minä” olen vihainen. Sitten se työstää tunnetta pidemmälle liittämällä sen joko osaksi tarinaa suhteestasi äitiäsi tai yleisiin näkemyksiisi siitä, milloin ja missä suuttumus omaa äitiään kohtaan on oikeutettua.

Ongelmana tässä kaikessa on Buddhan näkökulmasta se, että nämä tarinat ja näkemykset pitävät sisällään paljon kärsimystä. Mitä enemmän sotkeudut niihin, sitä enemmän harhaudut näkemästä kärsimyksen todellista syytä: ”minä” ja ”minun” -nimikkeitä, jotka saavat koko prosessin liikkeelle. Tämän seurauksena et löydä tapaa purkaa tuota syytä ja saada kärsimystä loppumaan.

Jos sen sijaan pystyt omaksumaan tyhjiysmoodin – olemalla toimimatta vihan mukaisesti tai reagoimatta siihen, vaan sen sijaan tarkastelemalla sitä pelkkänä tapahtumasarjana – pystyt näkemään, että kyseinen suuttumus on tyhjä mistään, mikä olisi samaistumisen

tai omistamisen arvoista. Kun opit hallitsemaan tyhjiysmoodin johdonmukaisemmin, havaitset, että tämä ei pidä paikkaansa ainoastaan karkeampien tunteiden kuten suuttumuksen kohdalla, vaan se koskee myös kokemuksen piirin kaikkein hienovaraisimpia ilmiöitä. Tätä tarkoittaa, että kaikki ilmiöt ovat tyhjiä. Nähdessäsi tämän ymmärrät, että ”minä” ja ”minun” -nimikkeet ovat sopimattomia, tarpeettomia ja aiheuttavat pelkkää stressiä ja kärsimystä. Voit siten luopua niistä. Kun luovut niistä täysin, löydät kokemuksen tavan, joka piilee vielä syvemmällä ja joka on täysin vapaa.

Tyhjyyden havaintotavan hallitseminen vaatii vankkaa hyveellisyyden, keskittymisen ja harkintakyvyn harjoittamista. Ilman tätä harjoitusta mielellä on tapana pysyä moodissa, joka jatkaa tarinoiden ja maailmankatsomusten luomista. Ja tuon moodin näkökulmasta opetus tyhjiydestä kuulostaa yksinkertaisesti jälleen yhdeltä tarinalta tai maailmankatsomukselta uusine sääntöineen. Mitä tulee tarinaan sinun ja äitisi välisestä suhteesta, se vaikuttaa sanovan, että ei ole oikeasti olemassa äitiä eikä sinua. Mitä tulee näkemyksiisi maailmasta, se vaikuttaa sanovan joko, että maailmaa ei ole oikeasti olemassa, tai että tyhjiys on se suuri, erilaistumaton olemisen perusta, josta me kaikki tulimme ja johon me kaikki jonain päivänä palaamme.

Nämä tulkinnat eivät ainoastaan ymmärrä väärin tyhjiyden merkitystä, vaan ne lisäksi estävät mieltä pääsemästä oikeaan moodiin. Jos maailmaa ja elämäntarinasi ihmisiä ei ole oikeasti olemassa, kaikki teot ja reaktiot kyseisessä tarinassa tuntuvat vain nollien matematiikalta ja mietit, mitä järkeä hyveellisyyden harjoittamisessa ylipäättään on. Jos taas ajattelet tyhjiyden olevan se olemisen perusta, johon me kaikki palaamme, mitä hyötyä on harjoittaa mieltä keskittymisessä ja harkintakyvyssä, jos pääsemme sinne kaikki joka tapauksessa? Ja vaikka tarvitsisimmekin harjoitusta päästäksemme takaisin olemisemme perustaan, mikä estää meitä tulemasta sieltä pois ja kärsimästä yhä uudelleen? Kaikissa näissä skenaarioissa koko ajatus mielen harjoittamisesta tuntuu siten hyödyttömältä ja turhalta. Keskittymällä kysymykseen siitä, onko kokemuksen taustalla todella jotain vai ei, ne saavat mielen kietoutumaan asioihin, jotka estävät sitä pääsemästä nykyhetken moodiin.

Tarinoilla ja maailmankatsomuksilla on kuitenkin käyttötarkoituksensa. Buddha käytti niitä opettaessaan ihmisiä, mutta hän ei koskaan käyttänyt sanaa tyhjiys puhuessaan näillä tavoilla. Hän kertoi ihmisten elämäntarinoista osoittaakseen, kuinka kärsimys johtuu taitamattomista havaintotavoista heidän tekojensa taustalla ja kuinka huolellisempi havaitseminen voi johtaa kärsimyksestä vapautumiseen. Ja hän kuvasi jälleensyntymän kierron taustalla olevia peruseriaatteita näyttääkseen, kuinka pahat aikomukselliset teot johtavat kärsimykseen kyseisessä kierrossa, hyvät johtavat mielihyvään, kun taas todella taitavat teot voivat viedä kokonaan kierron tuolle puolen. Kaikissa näissä tapauksissa näiden opetusten tarkoitus oli motivoida ihmisiä keskittymään heidän mieltensä havaintojen ja aikomusten laatuun nykyhetkessä – toisin sanoen saada heidät haluamaan päästä tyhjiysmoodiin. Sinne päästyään he voivat käyttää tyhjiysopetuksia niiden todelliseen tarkoitukseen: irrottamaan kaikki kiintymys näkemyksiin, tarinoihin ja oletuksiin jättäen mielen tyhjäksi kaikesta ahneudesta, vihasta ja harhaluulosta, ja siten tyhjäksi kärsimyksestä ja stressistä. Ja tosiasiaassa tämä on se tyhjiys, jolla on todella merkitystä.

## Itsetömyys vai ei-itse?

Yksi ensimmäisistä kompastuskivistä buddhalaisuuden ymmärtämisessä on *anattā*-opetus, joka käännetään yleensä itsetömyydeksi tai minättömyydeksi. Tämä opetus on kompastuskivi kahdesta syystä. Ensinnäkin ajatus siitä, että ei ole olemassa itseä, ei sovi hyvin yhteen muiden buddhalaisten opetusten kuten karman ja jälleensyntymän oppien kanssa: jos ei ole olemassa itseä, mikä sitten kokee karman seuraukset ja syntyy uudelleen? Toisekseen se vaikuttaisi tekevän tyhjäksi koko Buddhan opetusten syyn: jos ei ole olemassa itseä, joka hyötyy harjoituksesta, niin miksi vaivautua?

Monet kirjat yrittävät vastata näihin kysymyksiin, mutta jos tutkit paali-kaanonia, huomaat, että siinä niihin ei oteta lainkaan kantaa. Itse asiassa siinä yhdessä ainoassa kohdassa, jossa Buddhalta kysyttiin suoraan, onko itseä olemassa vai ei, hän kieltäytyi vastaamasta. Kun häneltä myöhemmin kysyttiin miksi, hän sanoi, että sekä vastaus kyllä, on olemassa itseys, tai ei, ei ole, olisivat äärimmäisiä muotoja väärästä näkemyksestä, jotka tekisivät buddhalaisen polun harjoittamisesta mahdotonta. Kysymys tulisi siis laittaa syrjään. Ymmärtääksemme, mitä hänen vaikenemisensä tämän kysymyksen kohdalla kertoo anattān merkityksestä, meidän pitää ensin tarkastella hänen opetuksiaan siitä, kuinka kysymyksiä tulisi kysyä ja niihin vastata, ja miten tulkita hänen vastauksiaan.

Buddha jakoi kaikki kysymykset neljään luokkaan: niihin, jotka ansaitsevat kategorisen (selkeä kyllä tai ei) vastauksen; niihin, jotka ansaitsevat analyttisen vastauksen, jossa määritellään ja hyväksytään kysymyksen taustaoletukset; niihin, jotka ansaitsevat vastakysymyksen, joka heittää pallon takaisin kysymyksen esittäjälle; ja niihin, jotka ansaitsevat tulla laitetuksi syrjään. Tämä viimeinen kysymysten luokka koostuu kysymyksistä, jotka eivät johda kärsimyksen ja stressin lakkaamiseen. Opettajan ensimmäinen velvollisuus, kun häneltä kysytään kysymys, on päätellä, mihin luokkaan kysymys kuuluu ja vastata sitten asiaankuuluvalla tavalla. Hän ei esimerkiksi vastaa kyllä tai ei kysymykseen, joka tulisi laittaa syrjään. Jos olet kysymyksen

esittävä henkilö ja saat vastauksen, sinun tulisi seuraavaksi miettiä, kuinka pitkälle vastausta tulisi tulkita. Buddha sanoi, että on olemassa kahdenlaisia ihmisiä, jotka vääristelevät hänen opetuksiaan: ne, jotka tekevät johtopäätöksiä lausahduksista, joista ei tulisi tehdä johtopäätöksiä, sekä ne, jotka eivät tee johtopäätöksiä lausahduksista, joista tulisi tehdä.

Nämä ovat Buddhan opetusten tulkitsemisen perussäännöt, mutta jos tarkastelemme tapaa, jolla useimmat kirjoittajat käsittelevät anattā-oppia, huomaamme, että näitä perussääntöjä ei noudateta. Jotkut kirjoittajat yrittävät perustella itsetttömyystulkintaa sanomalla, että Buddha kielsi *ikuisen* tai *erillisen* itseyden olemassaolon, mutta silloin annetaan analyttinen vastaus kysymykseen, jonka Buddha ohjeisti laittamaan syrjään. Toiset yrittävät tehdä johtopäätöksiä niistä muutamista lausahduksista tekstissä, jotka näyttävät antavan ymmärtää, että ei ole olemassa itseä, mutta vaikuttaa turvalliselta olettaa, että jos pakotat noiden lausahdusten antavan vastauksen kysymykseen, joka tulisi laittaa syrjään, teet johtopäätöksiä asioista, joista niitä ei tulisi tehdä.

Sen sijaan, että hän olisi vastannut ”ei” kysymykseen, onko itseä – oli se sitten muihin yhdistynyt tai erillinen, ikuinen tai ei – olemassa, Buddha siis koki, että kysymys oli alun perinkin erheellinen. Miksi? Miten tahansa raja ”itsen” ja ”toisen” välillä määritelläänkin, käsitys itsestä pitää sisällään jonkin verran samaistumista ja takertumista, ja siten kärsimystä ja stressiä. Yhtä lailla kuin erillisen minän kohdalla, se pitää paikkansa myös muihin yhdistyneen minän kohdalla, joka ei tunnista lainkaan ”toista”: jos samaistut koko luomakuntaan, jokainen kaadettu puu satuttaa sinua. Se pitää paikkansa myös kokonaan ”toisen” universumin kohdalla, jolloin kokemus vieraantumisen ja turhuudesta tulisi niin voimakkaaksi, että se tekisi onnellisuuden etsimisestä – sekä oman että muiden – mahdotonta. Tämän vuoksi Buddha kehotti olemaan pohtimatta lainkaan kysymyksiä kuten ”Olenko olemassa?” tai ”Enkö ole olemassa?”, sillä vastattiinpa niihin miten tahansa, ne johtavat kärsimykseen ja stressiin.

Vältyäksemme ”itsen” ja ”toisen” kysymyksiin väistämättä sisältyvältä kärsimykseltä hän tarjosi vaihtoehtoisen tavan jaotella kokemus: neljä jaloa totuutta stressistä, sen syystä, sen lakkaamisesta ja polusta,



joka johtaa sen lakkaamiseen. Nämä totuudet eivät ole väittämiä; ne ovat kokemuksen kategorioita. Sen sijaan, että ajattelisimme näiden kategorioiden liittyvän itseen tai muihin, hän sanoi, että meidän tulisi tunnistaa ne yksinkertaisesti sellaisina kuin ne ovat, itsessään ja suoraan koettuina, ja sen jälkeen suorittaa kuhunkin liittyvä velvollisuus. Stressi tulee ymmärtää, sen syystä tulee luopua, sen lakkaaminen tulee saavuttaa ja polkua sen lakkaamiseen tulee kehittää.

Nämä velvollisuudet muodostavat kontekstin, jossa anattā-opetus on parhaiten ymmärrettävissä. Jos kehittää hyveellisyyden, keskittymisen ja harkintakyvyn polkua kohti rauhallisen hyvinvoinnin tilaa ja käyttää tuota rauhallista tilaa tarkastellakseen kokemusta jalojen totuuksien mukaisesti, mieleen tulevat kysymykset eivät ole ”Onko olemassa itseä? Mikä minäni on?” vaan pikemminkin ”Aiheuttaako tästä tietystä ilmiöstä kiinni pitäminen stressiä ja kärsimystä? Onko se todella minä, itseni tai minun? Jos se on stressaavaa, mutta ei todella minä tai minun, miksi pitää kiinni?” Nämä viimeksi mainitut kysymykset ansaitsevat suoraviivaiset vastaukset, sillä näin ne auttavat ymmärtämään stressiä ja vähentämään kiintymystä ja takertumista – jäljellä olevaa samaistumisen tunnetta – jotka aiheuttavat stressiä, kunnes lopulta viimeinenkin samaistumisen häivä on poissa ja jäljellä on vain rajaton vapaus.

Näin anattā-opetus ei ole oppi itsettömyydestä vaan ei-itse -strategia, jonka avulla kärsimyksestä päästetään irti päästämällä irti sen syystä, mikä johtaa korkeimpaan, kuolemattomaan onnellisuuteen. Siinä vaiheessa kysymykset itsestä, itsettömyydestä ja ei-itsestä jäävät syrjään. Kun on kokemus niin täydellisestä vapaudesta, missä siellä olisi huolta siitä, mikä sen kokee, tai siitä, onko se itse vai ei?



# Nirvāṇan kuva

Tiedämme kaikki, mitä tapahtuu, kun tuli sammuu. Liekit laantuvat, ja tuli on lopullisesti poissa. Kun sitten ensimmäisen kerran kuulemme, että buddhalaisen harjoituksen tavoitteen nimi, *nirvāṇa (nibbāna)*, tarkoittaa kirjaimellisesti tulen sammuttamista, on vaikea kuvitella kuolettavampaa mielikuvaa hengelliselle tavoitteelle: täydellinen tuhoutuminen. Osoittautuu kuitenkin, että käsitteen tällainen tulkinta on virhe käänöksessä – ei niinkään sanan, vaan kuvan. Mitä sammutettu tuli edusti Buddhan ajan intialaisille? Kaikkea muuta kuin tuhoutumista.

Muinaisten brahmaanien mukaan silloin, kun tuli sammutettiin, se siirtyi piilevään tilaan. Sen sijaan, että se olisi lakannut olemasta, tuli siirtyi lepotilaan ja siinä tilassa – irrottautuneena mistään tietystä polttoaineesta – levisi koko kosmokseen. Kun Buddha käytti tätä kuvaa selittääkseen nirvāṇan aikansa intialaisille brahmaaneille, hän sivuutti kysymyksen siitä, onko sammunut tuli edelleen olemassa vai ei, ja keskittyi sen sijaan siihen, kuinka on mahdotonta määritellä tulta, joka ei pala: tähän siis liittyy hänen toteamuksensa, että henkilöä, joka on kokonaan ”sammunut”, ei voida kuvailla.

Opettaessaan omia oppilaitaan Buddha käytti nirvāṇaa kuitenkin enemmänkin vapauden kuvana. Ilmeisesti kaikki tuon ajan intialaiset näkivät palavan tulen levottomana, riippuvaisena ja ansaan jääneenä, samanaikaisesti sekä takertuneena että juuttuneena polttoaineeseensa sen palaessa. Jotta tuli saatiin syttymään, se piti ”siepata”. Kun tuli päästi irti polttoaineestaan, se ”vapautui” päästen irti levottomuudestaan, riippuvuudestaan ja ansassa olostaan – rauhallisena ja vapaana. Tämän vuoksi paalinkielinen runous käyttää toistuvasti sammutetun tulen kuvaa vapauden vertauskuvana. Tämä vertauskuva on itse asiassa osa tulikuvaston kirjoa, johon liittyy kaksi muutakin asiaan liittyvää termiä. *Upādāna*, eli takertuminen, tarkoittaa myös ravintoa, jonka tuli ottaa polttoaineestaan. *Khandha* ei tarkoita ainoastaan yhtä viidestä ilmiöryhmästä (muoto, tuntemus, havainto, ajatusmuodostelmat ja tietoisuus), jotka määrittelevät kaiken ehdonvaraisen kokemuksen, vaan

myös puun runkoa. Samalla tavoin, kun tuli sammuu, kun se lakkaa takertumasta ja ottamasta ravintoa puusta, mieli vapautuu, kun se lakkaa takertumasta khandhoihin.

Nirvāṇan taustalla oleva kuva on siis kuva vapaudesta. Paalinkieliset kommentaarit tukevat tätä tulkintaa jäljittämällä ”nirvāṇa”-sanan sen kielelliseen juureen, joka tarkoittaa ”irrottautumista”<sup>1</sup>. Millaista irrottautumista? Tekstit kuvaavat kaksi eri tasoa. Ensimmäinen on irrottautuminen tässä elämässä, jota symboloi tuli, joka on sammunut, mutta jonka hiillos on vielä lämmintä. Tämä kuvaa täysin valaistunutta arahantia, joka on tietoinen näkö- ja kuuloaistimuksista sekä altis mielihyvälle ja kivulle, mutta vapautunut kiihkosta, inhosta ja harhaluulosta. Irrottautumisen toinen taso – jota symboloi tuli, joka on niin sammunut, että sen hiillos on jäähtynyt – on se, mitä arahant kokee tämän elämän jälkeen. Kaikki aisteilta tuleva syöte jäähtyy pois, ja hän on täysin vapautunut hienovaraisimmiltakin ajassa ja avaruudessa olemassaoloon liittyviltä stresseiltä ja rajoituksilta.

Buddha vakuuttaa, että tämä taso on sanoin kuvaamaton, edes olemassaolon tai olemattomuuden termeillä, sillä sanat toimivat vain sellaisten asioiden kohdalla, joilla on rajat. Ainoa asia, mitä hän oikeastaan sanoo siitä – kuvien ja metaforien lisäksi – on, että siitä voi saada esimakua tämän elämän aikana ja että se on äärimmäinen onnellisuus ja jotain, joka on todella kokemisen arvoista.

Kun siis seuraavan kerran näet tulen sammuvan, älä ajattele sitä tuhoutumisena vaan opetuksena siitä, kuinka vapaus löytyy päästämällä irti.

---

1 Engl. *unbinding* (suom. huom.)

# Lyhenteet

<i>AN</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Thag</i>	<i>Theragāthā</i>
<i>Ud</i>	<i>Udāna</i>