

Johdatus Buddhan opetuksiin



Johdatus Buddhan opetukseen

Ṭhānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

COPYRIGHT 2016 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

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>.

Englanninkielinen alkuteos: "The Buddha's Teachings: An
Introduction"

Suomentanut Jyri Kallela

LISÄMATERIAALIA

Lisää Ṭhānissaro Bhikkhun dharmapuheita, kirjoja ja käännöksiä on
ilmaiseksi ladattavissa osoitteesta dhammatalks.org.

Onko olemassa sellainen asia kuin kuolematon onnellisuus, joka saa kärsimyksen ja stressin lakkaamaan täysin?

Jos on, voiko tämän onnellisuuden löytää inhimillisen ponnistelun avulla?

Jos voi, voiko sen löytää harmittomalla ja viattomalla tavalla?

Nämä ovat kysymykset, jotka saivat 2600 vuotta sitten nuoren miehen Pohjois-Intiassa jättämään perheensä, lähtemään erämaahan ja etsimään vastausta sisältään. Lopulta hän valaistui totuuteen, että vastaus kaikkiin kolmeen kysymykseen oli kyllä: kyllä, on olemassa kuolematon onnellisuus, joka saa kärsimyksen lakkaamaan täysin. Kyllä, sen voi löytää inhimillisen ponnistelun avulla. Ja kyllä, tuo ponnistelu on harmitonta ja viatonta. Valaistumalla näihin totuuksiin hänestä tuli Buddha: valaistunut. Hän omisti loppuelämänsä sille, että opetti muita löytämään itse saman onnellisuuden, ja perusti harjoittamisen ja ajattelun opetusperinteen, joka on haarautunut niihin moniin buddhalaisuuden muotoihin, jotka tunnemme nykyään.

Tapa, jolla nuori *bodhisatta*, eli tuleva Buddha, etsi vastausta näihin kysymyksiin, vaikutti merkittävästi sen harjoituspolun muovautumiseen, jota hän opetti muille. Ymmärtääksemme hänen opetuksiaan on siis hyvä tarkastella, kuinka hän itse oppi ne omassa etsinnässään. Seuraavassa on lyhyesti hänen elämäntarinansa yhdistettynä opetuksiin, jotka hän myöhemmin poimi omista kokemuksistaan ja opetti muille.

Bodhisatta syntyi ylhäiseen perheeseen – jaloön soturikastiin kuuluvan Gotama-klaanin Sakya-haaraan – ja hänellä oli hyvin ylellinen kasvatus. Hänen isänsä rakennutti hänelle kolme palatsia asuttavaksi – yhden sadekaudelle, viileälle kaudelle ja lämpimälle kaudelle kullekin – ja jopa palatsien palvelusväelle tarjottiin parhaita ruokia, puhumattakaan bodhisattan omista aterioista.

Jossain vaiheessa bodhisatta kuitenkin ymmärsi, että kaikki asiat, joista hän etsi onnellisuutta, olivat alttiita vanhenemiselle, sairaudelle ja kuolemalle. Vaikka hän oli nuori, terve ja elossa, hän ei itsekään välttyisi siltä, että tulisi vanhenemaan, sairastumaan ja kuolemaan. Miettiessään näitä tosiasioita hän menetti huumansa nuoruuttaan, terveyttään ja elossa oloaan kohtaan. Hän näki mielessään maailman olevan kuin kuivuva

lammikko täynnä kaloja, jotka kamppailivat keskenään saadakseen viimeisen kulauksen vettä. Tämä täytti hänet *sarivegan* tunteella, eli tyrmistyksellä elämän merkityksettömyyttä kohtaan sellaisena kuin sitä tavallisesti eletään. Hän päätti, että ainoa jalo ja kunnianarvoinen tarkoitus elämälle olisi etsiä jotain, joka on vapaa vanhenemiselta, sairaudelta ja kuolemalta: kuolematon – toisin sanoen onnellisuus, joka ei loppuisi, joka ei vaatisi toisten kanssa kamppailua ja joka ei aiheuttaisi mitään vahinkoa muille. Hän ymmärsi myös, että tämän onnellisuuden etsiminen olisi mahdotonta, jos hän pysyisi kietoutuneena maallikkoelämän velvollisuuksiin. Joten – seuraten tapaa, jolla on pitkät perinteet intialaisessa kulttuurissa – hän ajoi hiuksensa ja partansa, puki ylleen vaeltelevan uskonnollisen kerjäläisen (muiden tarjoamalla almuilla elävän henkilön) ruskean kaavun, jätti perheensä ja lähti erämaahan.

Hän lähestyi kuolemattomaan johtavaa polkua taitona, jonka voi oppia hallitsemaan. Hänen ponnistelunsa tuon taidon löytämiseksi ja hallitsemiseksi kestivät kuusi vuotta, mihin sisältyi useita umpikujia. Eräs hänen onnistumisensa avaimista oli, että hän kykeni tunnistamaan umpikujat umpikujiksi ja korjaamaan suuntaansa toistuvasti. Se tarkoitti niissä tapauksissa aina, että hän arvioi teoistaan saamiaan tuloksia, näki, että ne jäivät hänen tavoitteestaan ja sitten – sen sijaan, että olisi alistunut tilanteeseensa tai syyttänyt ulkoisia tekijöitä – hän yritti keksiä uuden tavan edetä. Minkä jälkeen hän testasi myös sitä.

Toinen avaintekijä hänen onnistumiselleen oli, että hän piti tavoitteensa korkealla: hän ei antanut itsensä lannistua eikä levätä laakereillaan, ennen kuin oli löytänyt onnellisuuden, joka todella oli kuolematon.

Opiskeltuaan kahden mestarin kanssa, jotka opettivat jalostuneita meditatiivisia tiloja – syventyminen ei-mihinkään sekä ei-havaitsemisen eikä ei-havaitsemisen tila – hän tajusi, että edes nämä jalostuneet tilat eivät olleet kuolemattomia. Niinpä hän lähti omille teilleen ja harjoitti kivun aiheuttamista itselleen kuuden vuoden ajan ja käytännössä näännytti itsensä nälkään toivoen, että voimakas kipu puhdistaisi hänen mielensä. Hän saavutti pisteen, jossa hieroessaan vatsaansa hän tunsu selkärunkansa ja aina ulostaessaan hän pyörtyi ja kaatui. Hän ei kuitenkaan koskaan antanut fyysisten kipujensa ja heikkoutensa vaikuttaa mieleensä. Lopulta hän kuitenkin ymmärsi, että tämäkään polku ei johtanut siihen jaloon tavoitteeseen, jota hän etsi.

Hän muisti hetken lapsuudestaan, jolloin oli yksin puun alla istuessaan uppoutunut syventyneeseen ja miellyttävään keskittymisen tilaan nimeltä *jhāna*, keskittyen hengitykseensä. Hän pohti: voisiko se olla tie kuolemattomaan? Päättään kokeilla sitä hän hylkäsi itsensä näännyttämisen projektinsa saadakseen takaisin sen ruumiillisen voiman, jota tarvitsisi saavuttaakseen tuon keskittymisen. Hän tajusi myös, että hänen pitäisi harjoittaa mieltään häätääkseen pois taitamattomat ajatukset – sellaiset, jotka olisivat esteinä jhānan harjoittamiselle – ja salliakseen vain ajatukset, jotka edistäisivät mielen rauhoittumista. Hallittuaan nämä taidot hän havaitsi, että ne muodostivat hänen etsimänsä kuolemattomaan johtavan polun ytimen.

Tällainen tapa lähestyä ja löytää polku kuolemattomaan opetti hänelle monia asioita paitsi polulla tarvittavista taidoista myös luonteenpiirteistä, joita nuo taidot edellyttävät. Ja se opetti hänelle useita seikkoja siitä, mihin mieli kykenee.

- Mieli voi harjoittaa itseään hylkäämään taitamattomat mielenlaadut – tahraantumiset kuten ahneuden, inhon ja harhaluulon; aistillisuuden, pahantahtoisuuden ja vahingollisuuden – ja kehittämään niiden tilalle taitavia mielenlaatuja, jotka ovat vapaita näistä tahraantumisista.

- Tämä harjoittaminen edellyttää, että tarkastelet huolellisesti omia tekojasi: ajatuksiasi, sanojasi ja toimintaasi. Ennen kuin toimit, kysy itseltäsi: mitä tuloksia odotan tältä teolta? Jos odotat haitallisia seurauksia itsellesi tai muille, älä tee sitä. Jos et odota haittaa, voit edetä ja toimia. Kun toimit, pysähdy tarkistamaan, onko toiminnallasi mitään välittömiä haitallisia seurauksia. Jos on, lopeta. Jos ei ole, jatka. Kun teko on tehty, tarkista teon pitkäaikaiset seuraukset. Jos huomaat, että se aiheutti vahinkoa aikeistasi huolimatta, päätä olla toistamatta kyseistä virhettä. Jos et havaitse vahingollisia seurauksia, iloitse edistymisestä ja päätä vakaasti jatkaa kehittymistä.

- Keskeisin motivaatio tälle harjoittamiselle on **huolellisuus**: sen ymmärtäminen, että teoillasi on vaikutus kärsimyksen ja onnellisuuden välillä, vahingollisuuden ja harmittomuuden välillä, ja sinun on tarkkailtava niitä huolellisesti. Huolellisuus täytyy puolestaan yhdistää asenteeseen, joka **ei ole helposti tyytyväinen** tuloksiin, joita saat teoiltasi. Jos näet, että korkeammat onnellisuuden tasot ovat mahdollisia, niin vaikka ne

saattavatkin vaatia enemmän ponnistelua, olet valmis tuohon ponnisteluun, kunnes olet saavuttanut korkeimman mahdollisen taitavuuden tason.

- Tässä taidossa onnistuminen edellyttää vielä kahta ominaisuutta: **totuudenmukaisuutta** teoistasi ja niiden seurauksista sekä vahvaa **havainnointikykyä**. Jos et ole totuudenmukainen muille, kun kerrot heille teoistasi, et todennäköisesti havainnoi niitä totuudenmukaisesti itse. Nämä kaksi ominaisuutta muodostavat siten erottamattoman parin. Ilman niitä ei ole luotettavaa tapaa testata, mitä inhimillinen ponnistelu – sinun inhimillinen ponnistelusi – voi todella saavuttaa.

Valaistumisensa yönä bodhisatta istui puun alla – puun, jota on sittemmin kutsuttu bodhipuuksi (*bodhi* tarkoittaa valaistumista) – ja keskittyi hengitykseensä. Hän kykeni saavuttamaan sekä sen jhānan tason, jonka oli saavuttanut lapsena, mutta myös kolme korkeampaa syventymisen tasoa. Saavutettuaan jhānan neljännen tason, jossa hänen hengityksensä oli luonnollisesti hiljentynyt, ja hänen mielensä oli kirkas ja tyyni, hän käytti tätä keskittymisen tasoa saavuttaakseen kolme tietoa:

- tiedon omista aiemmista elämästään;
- tiedon siitä, miten kaikki olennot kuolevat ja jälleensyntyvät *kammansa* mukaisesti (sana *kamma*, joka tunnetaan nykyään paremmin sanskritinkielisessä muodossaan *karma*, tarkoittaa "tekoa"); ja
- tiedon siitä, kuinka saada päättymään ne mielenlaadut, joita hän kutsui *āsavoiksi* eli kuohunnoiksi: taipumukset, jotka "kuplivat" mielestä ja johtavat uusiin jälleensyntymiin.

Kun nämä kuohunnat, jotka eivät sido mieltä ainoastaan jälleensyntymään vaan myös aikaan ja avaruuteen, olivat poistuneet hänen mielestään, bodhisatta – nyt Buddha – koki kuolemattoman, jota hän myöhemmin kutsui nimellä *nibbāna* (nykyään paremmin tunnettu sanskritinkielisessä muodossaan *nirvāna*): irtautuminen. Tämä oli hänen valaistumisensa.

Hän pysyi seitsemän viikon ajan bodhipuun lähistöllä kokien vapautumisen autuutta. Vasta sitten hän päätti opettaa. Kuten hän myöhemmin sanoi, se, mitä hän oppi valaistumiseen johtavalla polullaan, oli kuin kaikki metsän lehdet; se, mitä hän opetti, oli kuin kourallinen lehtiä. Hän valitsi opettaa vain sen, mikä olisi hyödyksi muille laittaa käytäntöön, jotta he voisivat itse löytää kuolemattoman.

Tämä tarkoitti sellaisten asioiden laittamista sivuun, jotka olivat merkityksettömiä kuolemattoman saavuttamisen kannalta tai jotka – jos hyväksyisi niiden oletukset – olisivat itse asiassa sen tiellä. Kysymyksiä, jotka Buddha tarkoituksella sivuutti, ovat esimerkiksi: Onko universumi äärellinen vai ääretön? Onko se ikuinen vai ei? Onko kaikki yhtä? Vai onko kaikki moneutta? Mikä ihminen on? Onko meillä itseys vai eikö ole?

Näiden kysymysten sijaan Buddha kehotti keskittymään ainoastaan kysymyksiin koskien ihmisen tekojen voimaa ja sitä, kuinka teot voi tuoda tarvittavalle taitotasolle valaistumisen saavuttamiseksi. Nämä olivat opetukset hänen **Dhammassaan**: opetuksissa, jotka muodostivat hänen kourallisensa lehtiä.

Moniin näistä opetuksista vaikuttivat hänen lopullinen lähestymistapansa valaistumiseen sekä itse valaistumiseen liittyvät tekijät.

HENGITYKSEN MIELESSÄPITO

Meditaatiotekniikka, jota bodhisatta käytti valaistumisyönään jhānan saavuttamiseen, hengityksensä pitäminen mielessä, oli tekniikka, jota hän opetti useimmin ja yksityiskohtaisimmin muille. Hän jakoi ohjeensa neljään osaan, joita kutsutaan *nelikoiksi*, koska ne koostuvat kukin neljästä askeleesta. Jokainen nelikko käsittelee eri puolta siitä, miten saada mieli asettumaan hengityksen pariin, mutta nuo puolet liittyvät läheisesti toisiinsa.

1) Ensimmäinen nelikko keskittyy itse hengitykseen: (a) pitkän hengityksen havaitseminen, (b) lyhyen hengityksen havaitseminen, (c) harjoittaminen hengittämään tietoisena koko kehosta ja (d) sisään- ja uloshengitysten rauhoittaminen, kunnes – ilman niiden pakottamista – ne hiljenevät lopulta itsestään.

2) Toinen nelikko keskittyy tuntemusten sävyihin kehossa ja mielessä. Siinä harjoitetaan (a) hengittämään siten, että tuntee hurmiota tai virkistystä, (b) hengittämään siten, että tuntee mielihyvää tai helpotusta, (c) hengittämään ollen samalla tietoinen siitä, millainen vaikutus tuntemusten sävyillä ja havainnoilla – nimikkeillä, joita mieli liittää asioihin – on mieleen, ja (d) keskittymään sellaisten tuntemusten ja havaintojen

kehittämiseen, jotka rauhoittavat tuota vaikutusta ja jotka lopulta rauhoittuvat myös itse.

3) Kolmas nelikko keskittyy mielentiloihin. Siinä harjoitetaan (a) hengittämään siten, että on herkkä mielen tilalle ja sitten, riippuen tuosta tilasta, (b) hengittämään ilahduttaen mieltä, kun se on kireä, (c) vakauttaen mieltä, kun se on epävakaa tai hajanainen, ja (d) vapauttaen mielen, kun se on kuormittunut tai jumissa taitamattomassa tilassa.

4) Neljäs nelikko keskittyy askeliin, joilla mieli vapautetaan ongelmista: joko keskittymistä haittaavista häiriötekijöistä tai itse keskittymisessä esiintyvistä ongelmista. Askeleet ovat nämä: (a) keskittyminen mieltä vaivaavan asian epävakauteen ja epäluotettavuuteen, (b) keskittyminen tästä seuraavaan kiihkottomuuden tunteeseen kyseistä asiaa kohtaan, (c) keskittyminen sen näkemiseen, miten tuo asia lakkaa kiihkottomuuden kautta, ja sitten (d) keskittyminen koko asiasta luopumiseen.

Kuten Buddha sanoi, nämä 16 askelta kehittävät kahta ominaisuutta, joita tarvitaan jhānan saavuttamiseen – rauhallisuutta (*samatha*) ja oivallusta (*vipassanā*) – ja ne voivat viedä mielen aina valaistumiseen asti.

KAMMA JA JÄLLENSYNTYMÄ

Kaksi kiivaimmin väiteltyä aihetta intialaisten ajattelijoiden keskuudessa Buddhan aikana koskivat kammaa (tekoa) ja jälleensyntymää. Onko ihmisillä vapaus valita tekonsa? Vaikuttavatko heidän tekonsa todella siihen, kokevatko he mielihyvää vai kipua? Syntyvätkö he uudelleen kuoleman jälkeen? Jos syntyvät, niin minne? Onko heidän teoillaan tässä elämässä vaikutusta siihen, minne he jälleensyntyvät?

Buddhan valaistumisyonään saavuttamat kaksi ensimmäistä tietoa antoivat hänelle vastaukset näihin kysymyksiin. Yhdistämällä nämä vastaukset niihin oivalluksiin, jotka hän sai kolmannen tietonsa kautta – kuohuntojen loppuminen, joka sai kamman ja jälleensyntymän loppumaan – hän päätyi opettamaan kammaa ja jälleensyntymää tavoilla, joilla niitä ei ollut koskaan opetettu.

Ensimmäisenä **kamma**: teon ydin on sen taustalla oleva aikomus. Aikomukset voivat olla joko taitamattomia – johtaen kipuun; tai taitavia – johtaen mielihyvään. Kuten Buddha havaitsi, taitamattomat aikomukset

perustuvat ahneuteen, inhoon tai harhaluuloon; taitavat aikomukset perustuvat mielentiloihin, jotka ovat vapaita ahneudesta, inhosta ja harhaluulosta. Taitavat aikomukset ovat hyvien aikomusten erityinen alakategoria, sillä hyvää tarkoittavat aikomukset, jotka perustuvat harhaluuloon, voivat johtaa kipuun. Toisin sanoen kaikki hyvät aikomukset eivät ole taitavia, mutta kaikki taitavat aikomukset ovat hyviä. Hyvän aikomuksen pitää olla vapaa harhaluulosta ollakseen aidosti taitava.

Teon seuraukset koetaan sekä nyt, välittömässä nykyhetkessä, että tulevaisuudessa. Tämän vuoksi nykyhetken kokemuksesi koostuu kolmesta asiasta: tulokset menneistä aikomuksista, joilla oli pitkäaikaisia seurauksia, nykyhetken aikomukset ja nykyhetken aikomusten välittömät seuraukset. Menneet aikomukset tarjoavat raaka-aineen, josta nykyhetken aikomukset muovaavat varsinaisen nykyhetken kokemuksesi.

Koska toimit aikomusten perusteella koko ajan ja koska monet eri menneet teot voivat olla vaikuttamassa antaen raaka-aineen jokaiselle nykyhetkelle, kamman toiminta voi olla hyvin monimutkaista. Buddhan vertauskuva on pelto, jossa on paljon siemeniä. Jotkut siemenistä ovat kypsiä ja valmiita itämään, kun niitä vain kastellaan hieman; jotkut taas itävät vasta myöhemmin, vaikka kastelisit niitä kuinka paljon nyt; ja jotkut jäävät muiden siementen jalkoihin ja kuolevat itämättä. Nykyhetken aikomukset tarjoavat veden, joka mahdollistaa kypsyvien siementen, niin hyvien kuin pahojenkin, itämisen.

Tällä tavoin menneisyyden kamma asettaa joitakin rajoituksia sille, mitä saatat kokea nykyhetkessä – jos tietyn tyyppisen kokemuksen siemen ei ole vielä valmis kypsyään, mikään määrä vettä ei saa sitä itämään – mutta nykyhetkessä on mahdollisuus valita vapaasti, mitä siemeniä kastelee. Tämä tarkoittaa, että menneet teot eivät määrittele täysin nykyhetkeä. Jos ei olisi jonkinasteista valinnanvapautta vaikuttaa nykyhetkeen, harjoituspolun ideassa ei olisi mitään järkeä, koska et olisi vapaa päättämään, seuraatko sitä vai et.

Itse asiassa nykyhetkessä tekemäsi valinnat määrittelevät, kärsitkö menneen kamman kypsyvistä siemenistä nykyhetkessä. Taitamattomat valinnat nykyhetkessä voivat saada sinut kärsimään jopa niiden nautintojen vuoksi, jotka aiemmat taitavat teot ovat mahdollistaneet. Taitavat valinnat nykyhetkessä taas voivat suojella sinua kärsimästä jopa

niiden kipujen takia, jotka menneet taitamattomat teot ovat mahdollistaneet.

Mitä tulee **jälleensyntymään**: kun Buddha puhui jälleensyntymästä, hänellä oli tapana kuvata sitä **joksikintulon** (*bhava*; engl. *becoming*) muotona – termi tarkoittaa sitä, että omaksuu identiteetin tiettyssä kokemusmaailmassa. Hän valitsi tämän termin ilmeisesti siksi, että hänen kuvauksensa mukaan joksikintulo on prosessi, joka tapahtuu sekä laajan mittakaavan tasolla – kun tietoisuuden prosessi siirtyy uuteen maailmaan ja uuteen identiteettiin ruumiin kuollessa – että pienen mittakaavan tasolla, kun mieleen ilmestyy tiettyyn haluun keskittyvä ajatusmaailma, ja siirryt kyseiseen maailmaan mielikuvituksessasi.

Pienen mittakaavan joksikintulot ruokkivat prosessia molemmilla tasoilla. Ne alkavat siirtyä ulos mielikuvituksestasi ulkomaailmaan, kun kiinnityt tiettyyn haluun tarpeeksi voimakkaasti toimiaksesi sen mukaisesti. Kuvittele esimerkiksi, että sinulla on halu saada suklaajäätelöä. Halusi määrittelee silloin maailmasi: se muodostuu asioista, jotka joko auttavat sinua saamaan jäätelön tai ovat sen esteenä. Kaikki ne asiat ja ihmiset, joilla ei ole halun kannalta merkitystä, jäävät tuolloin maailmassasi taustalle.

Mitä tulee identiteettiisi tuossa maailmassa, siinä on kaksi puolta: on "sinä", joka tulee saamaan mielihyvää syömällä jäätelöä – tämä on itsesi *kuluttajana* – ja "sinä", jolla joko on tarvittavat kyvyt saada jäätelö tai ei: itsesi *tuottajana*.

Kun hylkää halun jäätelöä kohtaan – joko koska olet saanut sen ja syönyt sen, luopunut yrityksestä saada se tai yksinkertaisesti menettänyt kiinnostuksesi sitä kohtaan – siirryt yleensä toiseen haluun, jonka ympärille muodostat erilaisen kokemuksen maailmasta ja erilaisen kokemuksen siitä, kuka olet: uusi joksikintulo.

Jos, kuten usein käy, sinulla on useita keskenään kilpailevia haluja samanaikaisesti, ne saavat sinut kokemaan kilpailevia sisäisiä maailmoja ja kilpailevia käsityksiä siitä, kuka olet. Tämän vuoksi voit tuntea olevasi jakautunut itseäsi vastaan ja epävarma paikastasi maailmassa. Tämä on yksi yleisimmistä tavoista, joilla joksikintulo johtaa kärsimykseen.

Prosessi, jossa yksi joksikintulo korvataan seuraavalla, voi jatkua loputtomiin, ja näin pienen mittakaavan joksikintulot jatkavat toistumistaan.

Kun toimit niiden halujen mukaisesti, jotka muovaavat pienen mittakaavan joksikintuloja, muovaat laajemman mittakaavan joksikintuloja niin tässä elämässä kuin jatkuen tuleviin elämiin. Näin mielen tapahtumat ohjaavat jälleensyntymän prosessia ruumiin kuoleman jälkeen.

Toisin kuin muut aikansa ajattelijat Buddha ei keskittynyt siihen, *mikä* jälleensyntyä, vaan *miten* prosessi tapahtuu. Tämä johtuu siitä, että keskustelut siitä, mikä syntyy uudelleen, eivät johda mihinkään, mutta kyky ymmärtää prosessin vaiheita voi auttaa vaikuttamaan siihen taitavasti niin, että joko omaksuu uuden joksikintulon hyvässä maailmassa tai irtautuu täysin koko joksikintulon prosessista.

Prosessi on riippuvainen haluamisesta. Tietoisuus, joka myös on prosessi, ei tarvitse ruumista voidakseen jatkaa toimintaansa. Se voi takertua haluamiseen, ja haluaminen vie sen uuteen joksikintuloon. Näin tietoisuus selviää ruumiin kuolemasta. Jos halu on suhteellisen taitava, se johtaa hyvään määränpäähän; jos taas ei, se johtaa huonoon.

Buddhan ensimmäinen tieto näytti hänelle, että kosmoksessa on useita mahdollisia maailmoja, joihin voi jälleensyntyä. Nämä maailmat jakautuvat kolmeen päätasoon. Ensimmäinen taso sisältää aistilliset maailmat, jotka vaihtelevat äärimmäisen kärsimyksen helveteistä ylemmäs aaveiden maailmaan, eläinten maailmaan, ihmisten maailmaan ja aina moniin taivaallisiin äärimmäisten aistinautintojen maailmoihin asti. Toinen taso pitää sisällään korkeammat taivaat, joiden asukkaat ravitsevat itseään jalostuneemmilla puhtaan "muodon" nautinnoilla, kuten esimerkiksi jalostuneen miellyttävän kehon sisäisen tunnun kokemuksella. Kolmas taso sisältää vielä korkeammat puhtaan muodottomuuden tasot, joiden asukkaat kokevat sellaisia ulottuvuuksia kuin ääretön avaruus, ääretön tietoisuus tai ei-mitään.

Buddha näki myös, että kaikki nämä tasot ovat pysymättömiä ja epävakaita. Esimerkiksi helvetin asukkaat lopulta poistuvat helvetistä ja jälleensyntyvät muualle; jopa korkeimpien taivaiden asukkaat putoavat lopulta alempiin maailmoihin. Nämä tasot ovat pysymättömiä, koska niissä pysyäkseen kaikkien niissä olevien olentojen on syötävä. Joissain tapauksissa ruoka on puhtaasti fyysistä; toisissa se voi olla emotionaalista tai fyysistä ravintoa, joissa yritetään saada tyydytystä nautinnoista, rikkauksista, vallasta, sosiaalisesta asemasta tai suhteista. Mutta oli ruoka mitä hyvänsä, mikään ravinnonlähde ei ole ikuinen.

Buddhan ensimmäinen tieto näytti hänelle myös, että ei ole mitään takeita edetä aina vain ylöspäin elämä elämältä kosmoksessa. Olennot nousevat ja putoavat, nousevat ja putoavat, aina vain uudelleen. Tämän vuoksi hän kutsui elämästä toiseen kulkemisen prosessia **samsāraksi**: vaelteluksi.

Hänen toinen tietonsa näytti hänelle, että olentojen kulkureittiä niiden vaellellessa muovaavat niiden teot: aivan kuten mennyt kamma tarjoaa raaka-aineen nykyhetkelle tässä elämässä, se tarjoaa raaka-aineen myös seuraavalle joksikintulolle kuoleman jälkeen. Taitava kamma mahdollistaa hyvät määränpäätt; taitamaton kamma avaa tien huonoihin määränpäihin. Koska hyvissä määränpäissä olevat olennot voivat tulla niin lumoutuneiksi nautinnoistaan, että ne tulevat huolimattomiksi ja omahyväisiksi, ne usein unohtavat luoda lisää taitavaa kammaa. Tämän vuoksi ne voivat pudota, kun niiden menneen taitavan kamman tulokset ehtyvät.

Koska tietoisuus ja haluaminen voivat jatkaa toistensa ruokkimista loputtomiin, toistuvan joksikintulon prosessi on loputon, ellei hallitse taitoa, joka saa sen päättymään. Koska tämä vaeltelun prosessi yksinkertaisesti nousee ja putoaa yhä uudelleen ja uudelleen, se on turhaa ja merkityksetöntä. Koska se edellyttää jatkuvaa itsensä ruokkimista, se ei ole ainoastaan epävakaa pohjalla vaan myös stressaavaa ja kivuliasta, sillä sitä ajaa nälkä ja epävarmuus seuraavasta ravinnonlähteestä. Se on myös taakaksi muille, jotka tarjoavat ruokasi tai haluavat omia itselleen samat ravinnonlähteet kuin sinä.

Kun Buddha ymmärsi nämä tosiasiat, hän näki, että onnellisuutta, jota hän tavoitteli, ei olisi mahdollista löytää mistään päin joksikintulon kosmosta, edes korkeimmilta tasoilta. Samsāran merkityksettömyys antoi hänelle kuitenkin vapauden antaa itse merkitys omalle elämälleen. Näiden molempien syiden vuoksi hän näki, että ainoa tapa löytää onnellisuus ja merkitys olisi löytää tapa saada joksikintulo päättymään. Tämän vuoksi hän käänsi valaistumisensa iltana mielensä kolmanteen tietoon: siihen, kuinka lopettaa kuohunnat, jotka "virtaavat ulos" mielestä ja täyttävät sen haluamisella ja joksikintulolla. Hän näki, että ratkaisu ongelmaan ei ollut *tuolla* kosmoksessa vaan *täällä*, mielessä.

NELJÄ JALOA TOTUUTTA

Oivallus, joka sai haluamisen loppumaan, oli tarkastella nykyhetken kokemusta ja jakaa se neljään kategoriaan: *dukkhaan* (kärsimykseen, stressiin), kärsimyksen syyhyn, kärsimyksen lakkaamiseen ja polkuun, joka johtaa kärsimyksen lakkaamiseen. Kaikkiin näihin kategorioihin liittyi velvollisuus siinä mielessä, että Buddha näki, että kenen tahansa, joka haluaa saada kärsimyksen päättymään, täytyy tehdä nämä asiat: ymmärtää kärsimys, hylätä sen syy, kokea sen lakkaaminen ja kehittää polkua sen lakkaamiseen. Kun Buddha oli täyttänyt kaikki neljä näistä velvollisuuksista, hän koki irtautumisen. Ja se oli hänen valaistumisensa.

Alkaessaan opettaa hän nimesi nämä neljä kategoriaa neljäksi jaloksi totuudeksi – *jaloiksi* siinä mielessä, että ne tekivät mielestä jalon ja johtivat siihen jaloon tavoitteeseen, jota hän oli etsinyt. Nämä totuudet ottavat kärsimyksen kysymykseen ongelmanratkaisuasenteen ja vastaavat tapaa, jolla taitava lääkäri parantaa sairauden: tunnistetaan oireet, selvitetään oireiden syy, vahvistetaan, että sairauden voi parantaa poistamalla syy, ja määrätään hoito, jolla syy saadaan poistettua.

Nämä totuudet muodostavat raamit kaikille muille Buddhan opetuksille, joten on hyvä tuntea ne hieman tarkemmin.

Ensimmäinen jalo totuus. Vastoin yleistä uskomusta Buddha ei opettanut, että elämä on kärsimystä. Sen sijaan hän luetteli monia asioita elämässä, jotka ovat selvästi kivuliaita – kuten vanheneminen, sairastuminen ja kuolema – ja huomautti, että jokaisessa tapauksessa kärsimys johtuu takertumisesta viiteen aktiviteettiin, joita hän kutsui *khandhoiksi*. Sana *khandha* tarkoittaa "kekoa" tai "kasaa" paalin kielellä, joka on kieli, jolla varhaisimmat buddhalaiset tekstit on kirjoitettu. Tavallisesti sana kuitenkin käännetään "**ilmiöryhmäksi**", mikä kuvastaa sitä, että nämä aktiviteetit ovat yleensä sattumanvaraisia ja epäjärjestyksessä.¹ Vaikka yritämme saada niihin jonkinlaista järjestystä tyydyttääksemme mielihalumme, viime kädessä ne vastustavat sitä, että saisimme ne täyteen hallintaamme.

Kaikki nämä aktiviteetit ovat yhteydessä itsensä ruokkimisen tekoon, sekä fyysisessä että emotionaalisessa mielessä. Tämä on yhdenmukaista

Buddhan oivalluksen kanssa, että syöminen – vaikka se saattaa tuntua miellyttävältä – on itse asiassa stressaavaa ja että tarve jatkaa itsensä ruokkimista loputtomiin pitää sisällään kärsimystä. Aktiviteetit ovat nämä:

- *Kokemus muodosta*: sekä sen kehon muoto, jota pitää ravita (ja jota käytetään ruoan etsimiseen), että fyysiset asiat, joita käytetään ravinnonlähteenä. (Buddha piti kehon muotoa eräänlaisena aktiviteettina, sillä se on jatkuvassa rappeutumisen prosessissa.) Kun ruokkiminen tapahtuu mielikuvituksessa, "muoto" on mikä tahansa muoto, jonka omaksut itsellesi mielikuvassa, sekä ne kuvitteelliset muodot, joista nautit.
- *Tuntemus*: kivulias nälän tai puutteen tunne, joka saa sinut etsimään ravintoa; miellyttävä tyydytyksen tunne, joka tulee, kun olet löytänyt jotain syötävää; ja lisänautinto, kun todella syöt sen. Myös nämä tuntemukset ovat aktiviteetteja, sillä voit tuntea ne vain huomion kohdistamisen kautta.
- *Havainto*: kyky tunnistaa, minkä tyyppistä nälkää koet, ja kyky tunnistaa, mitkä asiat kokemassasi maailmassa tyydyttävät tuon nälän. Havainnolla on myös keskeinen rooli sen tunnistamisessa, mikä on ruokaa ja mikä ei.
- *Muodostaminen*: Tämä on tekninen termi, joka tarkoittaa "kokoamista", ja se viittaa pääasiassa tarkoituksellisiin pyrkimyksiin muovata kokemustasi. Ruokkimisen kontekstissa se tarkoittaa sitä, kuinka sinun pitää ajatella ja arvioida strategioita, joilla löydät ruokaa ja otat sen haltuusi, kun löydät sitä, sekä valmistat sen, jos se ei ole syötävää sellaisenaan.
- *Tietoisuus*: Kaikista näistä aktiviteeteista tietoisena olemisen teko.

Nämä aktiviteetit eivät ole välttämättä itsessään kivuliaita, mutta niihin takertuminen tekee niistä kärsimystä. Paalinkielinen sana takertumiselle, *upādāna*, tarkoittaa myös ravinnon ottamista – esimerkiksi kun puu ottaa ravintoa maaperästä tai tuli polttoaineestaan. Tämä tarkoittaa, että kärsimys johtuu ruokkimisesta kahdella tasolla: ruokimme itseämme emotionaalisesti niillä aktiviteeteilla, joita käytämme fyysisen ja emotionaalisen nälkämme lievittämiseen.

On neljä tapaa, joilla takerrumme ilmiöryhmiin:

- *Aistillisuuden* kautta: lumoutuminen ajatuksista koskien aistinautintojen hankkimista ja niistä nauttimista. Ruokkimisen kontekstissa tämä viittaa siihen, kuinka meitä kiehtoo sen suunnittelemisen, kuinka aiomme syödä, koski tämä sitten fyysistä ruokaa tai muista aistinautunnoista nauttimista. Itse asiassa takerrumme enemmän fantasioihimme koskien aistinautintoja kuin itse nautintoihin.
- *Tottumusten ja toimintatapojen* kautta: vaatimus, että asiat on ehdottomasti tehtävä tietyllä tavalla riippumatta siitä, onko kyseinen tapa todella toimiva. Ruokkimisen kontekstissa tämä viittaa ehdottomuuteemme, että meidän on löydettävä fyysinen ja emotionaalinen ruokamme tietyillä tavoilla. Äärimmäisemmissä konteksteissa se viittaa pakkomielteiseen rituaaliseen käyttäytymiseen: että kaikki riippuu siitä, että tekee tietyn rituaalin oikein.
- *Näkemyksen* kautta: ehdottomuus sen suhteen, että tietyt näkemykset ovat oikeita huolimatta siitä, millaisia vaikutuksia niistä kiinni pitämisellä on; tai uskomus, että pelkästään pitämällä kiinni tietystä näkemyksestä meistä tulee puhtaita tai parempia kuin muut ihmiset. Ruokkimisen kontekstissa tämä viittaa näkemyksiimme sen suhteen, mitä voi syödä ja mitä ei, mutta myös siihen, kuinka ihmiset ruokkivat itseään poliittisilla, uskonnollisilla tai filosofisilla näkemyksillä.
- *Itseyden oppien* kautta: uskomukset siitä, kuka olemme ja millainen ihminen meistä tulee, kun ruokimme itseämme – fyysisesti tai emotionaalisesti – tietyllä tavalla. Tämä voi ulottua myös uskomuksiin koskien sitä, onko meillä todellista itseyyttä vai ei, ja jos on, mikä tuo itseys on.

Koska nämä takertumisen tavat pitävät väistämättä sisällään kärsimystä, ne ovat pääongelma, jonka Buddhan opetukset pyrkivät ratkaisemaan.

Toinen jalo totuus. Takertumisen syy on kolme haluamisen tyyppiä, jotka johtavat joksikintulon jatkumiseen – sekä pienessä että isossa mittakaavassa. Aivan kuten paalinkielinen sana takertumiselle on yhteydessä ravinnon ottamiseen, sana, joka tarkoittaa haluamista – *tanhā* – tarkoittaa kirjaimellisesti "janoa". Ruokimme itseämme, koska tunnemme

nälkää ja janoa. Saadaksemme itsemme ruokkimisen tarpeen päättymään, meidän pitää saada nälkä ja jano päättymään. Kolme janon tyyppiä ovat:

- Aistillisuuden haluaminen
- Joksikintulon haluaminen
- Ei-joksikintulon haluaminen

Tämä viimeinen haluamisen tyyppi on eniten intuition vastainen, sillä vaikuttaisi siltä, että halu saada joksikintulo päättymään olisi hyödyllinen motiivi saada kärsimys päättymään. Mutta itse asiassa, kun mieli ottaa asiakseen halun päättää tietyn tyyppinen joksikintulo – joko isossa mittakaavassa, kuten tahtomalla päättää ihmissuhde tai tehdä itsemurha; tai pienessä mittakaavassa, tahtomalla päättää tiettyyn haluun liittyvät kuvitelmat – se omaksuu uuden identiteetin tuhoajana, ja siitä tulee sen uusi joksikintulo.

Tämä tarkoittaa, että kärsimyksen päättymiseen johtavan polun täytyy olla strateginen kahdella tapaa: ensinnäkin sen pitää hyökätä joksikintulon tiloja vastaan epäsuorasti. Sen sijaan, että se keskittyisi niihin suoraan, sen täytyy keskittyä kehittämään kiihkottomuutta niiden *syitä* kohtaan. Toisekseen sen ei pidä kohdistaa motivaatiotaan joksikintulon tuhoamiseen, vaan sen sijaan taitamattomien mielenlaatuojen hylkäämiseen mielessä ja sellaisten taitavien mielenlaatuojen kehittämiseen, jotka mahdollistavat sen, että joksikintulo tulee päätökseen itsestään.

Koska nämä kolme haluamisen tyyppiä aiheuttavat sen takertumisen, josta kärsimys muodostuu – ja joka johtaa joksikintuloon – ne ovat pääkohde, jota vastaan kärsimyksen päättymiseen johtavan polun pitää hyökätä. Buddha antoi sen vuoksi hyvin yksityiskohtaisen kuvauksen sekä askeleista, joiden kautta kolme haluamista johtavat takertumiseen, mutta myös askeleista, jotka johtavat näihin haluamisiin. Askelten koko lista on nimeltään **ehdonvarainen syntyminen** tai ehdonvarainen yhteisilmeneminen (*paticca samuppāda*), ja vaikka lista on pitkä ([katso liite](#)), siitä erottuu neljä ominaisuutta:

- 1) Vaikka jotkut askelten nimet voivat kuulostaa oudoilta, ne ovat kaikki asioita, jotka koet suoraan kehossasi ja mielessäsi. Aivan kuten kärsimys on jotain, jonka koet suoraan sellaisessa osassa tietoisuuttasi, jota et jaa etkä voikaan jakaa kenenkään muun kanssa,

kärsimyksen syyt ovat asioita, joita teet tuolla samalla kokemuksen tasolla.

2) Useat askeleista, mukaan lukien aikomus, joka on kammaa, tulevat ennen kontaktia kuudella aistilla. Tämä tarkoittaa, että voit tiedostamatta virittää itsesi – tavalla, jolla ajattelet, tai jopa tavalla, jolla hengität – kärsimään jopa miellyttävistä aistikokemuksista.

3) Lista sisältää useita takaisinkytkentäsilmuksia siten, että jossakin kohdassa listaa olevat tekijät (kuten tuntemus) esiintyvät myöhemmin myös muissa askeleissa. Tämä tarkoittaa, että listalla olevien tekijöiden väliset suhteet ovat hyvin kompleksisia.

4) Koko ketju riippuu tietämättömyydestä neljästä jalosta totuudesta. Tämä ei tarkoita sitä, ettei yksinkertaisesti tietäisi neljää totuutta. Se tarkoittaa sen sijaan sitä, että ei tarkastele kokemusta niiden totuuksien mukaisesti – esimerkiksi kun tarkastelet kokemusta "minän" ja "minun" tai "ei minän" ja "ei minun" kannalta.

Mutta jos tietoa neljästä jalosta totuudesta sovelletaan mihin tahansa ketjun askeleeseen, se muuntaa kyseisen askeleen kärsimyksen syystä osaksi polkua, joka johtaa kärsimyksen lakkaamiseen. Jos tietoa esimerkiksi sovelletaan sisään- ja uloshengitykseen (joka kuuluu muodostamisen askeleeseen), hengityksestä tulee osa polkua. Tällä tavoin voit harjoittaa itseäsi olemaan kärsimättä edes epämiellyttävästä aistisyötteestä. Kun tiedosta tulee täydellistä siihen pisteeseen asti, että se kehittää täyden kiihkottomuuden jotakin askelta kohtaan, se mahdollistaa kyseisen askeleen purkautumisen ja lakkaamisen. Tämän lakkaamisen vaikutus leviää eri takaisinkytkentäsilmuksien läpi, mikä mahdollistaa koko ketjun lakkaamisen. Haluaminen hylätään, eikä mielellä ole enää kärsimystä. Näin tieto neljän jalan totuuden mukaisesti, joka on ensimmäinen osa kärsimyksen päättymiseen johtavaa polkua (neljäs jalo totuus), johtaa kärsimyksen lakkaamiseen (kolmas jalo totuus). Aivan kuten kärsimys aiheutetaan sisältä käsin, se voidaan päättää sisältä käsin.

Kolmas jalo totuus. Kärsimys lakkaa, kun kolme haluamisen tyyppiä lakkaavat, mikä tapahtuu, kun tietämättömyyden päättymisen myötä viimeinenkin kiihkon häivähdys noita haluamisen muotoja kohtaan on poistunut mielestä.

Neljäs jalo totuus. Polkua kärsimyksen lakkaamiseen kutsutaan myös **keskitieksi**, koska se välttää kaksi äärimmäisyyttä: (1) omistautumisen aistillisuuden nautinnoille ja (2) omistautumisen itsensä kiduttamisen kivulle. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että polku kulkee keskinkertaisten nautintojen ja keskinkertaisten kipujen tietä. Se hyödyntää sen sijaan keskittymisen nautintoa sekä oivallusta takertumisen kivusta, mutta ei päämäärinä itsessään vaan työkaluina, joilla saavuttaa korkeampi päämäärä: kuolematon.

Polku ei kuitenkaan *saa aikaan* kuolematonta. Sillä jos jokin aiheuttaisi kuolemattoman, se ei olisi ei-ehdonvarainen. Sen sijaan polku *johtaa* kuolemattomaan – samalla tavoin kuin tie vuorelle ei aiheuta vuorta, mutta kulkeminen tietä pitkin voi viedä vuorelle.

Polku koostuu kahdeksasta tekijästä. Koska näiden tekijöiden kautta saavutetaan jalon etsinnän tavoite, polkua kokonaisuudessaan kutsutaan **jaloksi kahdeksanosaiseksi poluksi**. Kaikkia tekijöitä kutsutaan "oikeiksi" sen vuoksi, että ne ovat toimivia valaistumisen tavoitteen saavuttamisessa. Kuten kärsimys ja sen syyt myös nämä tekijät ovat asioita, jotka voit kokea suoraan, vaikka tarvitsetkin jonkin verran harjoitusta Dhammassa ennen kuin voit saada ne aikaan.

Tekijät ovat seuraavat:

- *Oikea näkemys*: kokemuksen tarkastelu neljän jalon totuuden mukaisesti.
- *Oikea aikomus*: vakaa aikomus hylätä aistillisuuteen, pahantahtoisuuteen ja vahingollisuuteen liittyvät ajatukset.
- *Oikea puhe*: pidättäytyminen valehtelusta (tarkoituksellinen totuuden vääristely), eripuraisuutta aiheuttavasta puheesta (aikomuksena katkaista muiden välisiä ystävyssuhteita tai estää ystävyssuhteita muodostumasta), tylystä puheesta (tarkoituksena loukata toisen ihmisen tunteita) ja tyhjänpäiväisestä puheesta (puhumisesta vailla mitään selkeää tarkoitusta).
- *Oikea toiminta*: pidättäytyminen tappamisesta, varastamisesta ja epäeettisen seksin harjoittamisesta.
- *Oikea elinkeino*: pidättäytyminen kaikista sellaisista elinkeinoista, jotka ovat epärehellisiä tai vahingollisia tai joiden tietoinen tarkoitus on herättää itsessä tai toisissa kiihkoa, inhoa tai harhaluuloa.

- *Oikea ponnistelu*: halun synnyttäminen ja ponnistelun toteuttaminen, jotta estetään taitamattomien tilojen ilmeneminen mielessä; hylätään taitamattomat tilat, jotka ovat jo ilmenneet; synnytetään taitavia mielen tiloja; ja kehitetään huippuunsa taitavia tiloja, jotka ovat jo ilmenneet. On olemassa yleinen väärinkäsitys, että Buddha olisi määritellyt kaikkien halun muotojen aiheuttavan kärsimystä, mutta se ei pidä paikkaansa. Oikean ponnistelun motivaationa ovat halut, jotka johtavat takertumisen lakkaamiseen, minkä vuoksi ne ovat osa kärsimyksen lakkaamiseen johtavaa polkua.

- *Oikea mielessäpito*: Toinen yleinen väärinkäsitys on, että termi "mindfulness" tarkoittaa ei-reagoivaa tietoisuutta siitä, mitä tahansa ilmeneekin. Todellisuudessa mindfulness tarkoittaa jonkin asian pitämistä mielessä.² Kaikkein yleisimmällä tasolla *oikea* mielessäpito tarkoittaa, että pitää mielessä tarpeen hylätä taitamattomat mielenlaadut ja kehittää taitavia mielenlaatuja. Se pitää myös mielessä tehokkaimmat tavat, joilla saada hylkäämisen ja kehittämisen työ valmiiksi.

Mielessäpito tarvitsee asettuaakseen viitekehyksen, joita on olemassa neljä: keho itsessään, tuntemukset itsessään, mieli itsessään ja mielenlaadut itsessään. "Itsessään" tarkoittaa tässä sitä, että näitä asioita havainnoidaan nykyhetkessä ilman viittausta niiden merkitykseen ulkomaailman kontekstissa. Esimerkiksi hengitykseen keskittyminen siten, että ei ajattele asioita, jotka eivät liity hengitykseen, on yksi tapa pysyä keskittyneenä kehoon itsessään. Hengitykseen keskittymisen myötä ilmenevien tuntemusten havaitseminen niiden tapahtuessa on tapa pysyä keskittyneenä tuntemuksiin itsessään, ja niin edelleen.

Pysyäkseen asettuneena näihin viitekehyksiin mielessäpito tarvitsee apua kahdelta muulta ominaisuudelta: valppaudelta ja innokkuudelta. Valppaus pitää sinut tietoisena siitä, mitä teet nykyhetkessä ja mitä tuloksia tekosi tuottavat. Mielessäpito tunnistaa tekojesi olevan joko taitavia tai taitamattomia ja muistaa kuinka toimia asianmukaisesti kummassakin tapauksessa. Innokkuus on käytännössä sama asia kuin oikea ponnistelu: vilpittömän ponnistelu sen tekemiseksi, mikä on taitavaa, mielessäpidon antamien ohjeiden mukaisesti.

Kun mielessäpito on tällä tavoin hyvin asettunut, se muodostaa teeman polun viimeiselle tekijälle:

- *Oikea keskittyminen*: Tämä on identtinen kaikkien niiden jhānan neljän tason kanssa, joita bodhisatta harjoitti valaistumisensa yönä.

Ensimmäinen jhāna koostuu mielihyvän ja virkistykseen tunteista, jotka tulevat, kun hylätään väliaikaisesti aistillisuus ja muut taitamattomat mielenlaadut ja ohjataan mielen ajatukset yhteen kohteeseen – kuten hengitykseen. Samanaikaisesti arvioidaan, kuinka muovata mieltä ja kohdetta siten, että ne sopivat mukavasti ja sulavasti yhteen. Tämän tuloksena syntyvien mielihyvän ja virkistykseen tuntemusten annetaan sitten levitä läpi koko keho.

Toinen jhāna koostuu voimakkaammista mielihyvän ja virkistykseen tunteista, jotka syntyvät, kun mielen ei enää tarvitse ohjata ajatuksiaan kohteeseen tai arvioida sitä vaan se voi yksinkertaisesti uppoutua ykseyden tunteeseen kohteen kanssa. Mielihyvän ja virkistykseen annetaan jälleen läpäistä ja täyttää koko keho.

Kolmas jhāna koostuu jalostuneemmista fyysisen mielihyvän ja mielen tyyneyden tunteista, jotka tulevat, kun mielen ei enää tarvitse ravita itseään virkistykseen tunteella. Tämän mielihyvän annetaan jälleen täyttää koko keho.

Neljäs jhāna koostuu mielentyyneyden ja puhdistuneen mielessäpidon tunteista, jotka syntyvät, kun kyetään hylkäämään mielihyvä ja se hienovarainen stressi, joka liittyy jopa jalostuneeseen mielihyvään. Sisään- ja uloshengitys vaimenee, kun kehon hapen tarve vähenee, ja kehon täyttää kirkas ja puhdas tietoisuus.

Kuten edellä havaitsimme, oikea näkemys tekee työn, jolla haluaminen saadaan todella lakkaamaan, kun se kehittää kiihkottomuutta haluamiseen johtavien prosessien askeleita kohtaan. Tämän työn tekemiseksi oikeaa näkemystä on kuitenkin vahvistettava kaikilla polun muilla tekijöillä ja erityisesti oikealla keskittymisellä. Buddhan vertauskuvassa oikean keskittymisen nautinto tarjoaa ruoan, joka ravitsee muita tekijöitä niiden työssä.

Jalon polun kahdeksan tekijää jakautuvat kolmeen ryhmään. Kaksi ensimmäistä tekijää – oikea näkemys ja oikea aikomus – kuuluvat *harkintakyvyn* ryhmään; kolme seuraavaa – oikea puhe, oikea toiminta ja oikea elinkeino – kuuluvat *hyveellisyyden* ryhmään; ja kolme viimeistä – oikea ponnistelu, oikea mielessäpito ja oikea keskittyminen – kuuluvat *keskittymisen* ryhmään. Tämän vuoksi polkua kutsutaan joskus

kolmiosaiseksi harjoitukseksi: kohotetun hyveellisyyden, kohotetun mielen (keskittymisen) ja kohotetun harkintakyvyn harjoittaminen.

KOLME TUNNUSMERKKIÄ

Kuten edellä todettiin, jokaiseen neljästä totuudesta liittyy velvollisuus: kärsimys tulee ymmärtää, sen syy tulee hylätä, sen lakkaaminen tulee kokea ja polkua sen lakkaamiseen tulee kehittää.

Buddha antoi useita välineitä, joilla helpottaa näiden velvollisuuksien täyttämistä. Tärkeimpiin niistä kuuluu joukko havaintotapoja, joita kutsutaan usein kolmeksi tunnusmerkiksi, mutta joita on täsmällisempää kutsua kolmeksi havaintotavaksi.

Ne ovat epävakauden (*anicca*), stressin (*dukkha*) ja ei-itsen (*anattā*) havaintotavat. Epävakauden havaintotapa kiinnittää huomion siihen, kuinka asiat muuttuvat tavoilla, jotka tekevät niistä epäluotettavia lähteitä vakaalle onnellisuudelle. Stressin havaintotapa kiinnittää huomion siihen, että epäluotettavat onnellisuuden lähteet tekevät onnellisuudestasi lisäksi stressaavaa. Ei-itsen havaintotapa kiinnittää huomion siihen, kuinka mikään epävakaa tai stressaava ei ole sen arvoista, että kannattaisi sanoa sen olevan "minä" tai "minun". On parempi päästää siitä irti.

Näillä havaintotavoilla on oma roolinsa jokaiseen neljään totuuteen liittyvien velvollisuuksien täyttämisessä. Esimerkiksi *ensimmäisen jalon totuuden* kohdalla Buddha kehottaa soveltamaan kutakin näistä havaintotavoista kuhunkin ilmiöryhmään: esimerkiksi sen havaitseminen, että tuntemus on epävakaa, tarkoittaa keskittymistä siihen tosiasiaan, että tuntemukset muuttuvat jatkuvasti. Tämä kiinnittää huomiosi siihen tosiasiaan, että mikään tuntemus ei voi tarjota varmaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähdeä. Koska jokainen tuntemus on epävakaa ja epäluotettava, se on stressaava. Ja koska se on stressaava, se ei ole täysin hallinnassasi eikä siten ansaitse tulla kutsutuksi sinun omaksesi. Se on siten ei-itse: toisin sanoen, se ei ole takertumisen arvoinen.

Jotkut ihmiset ovat tulkinneet ei-itse-opetuksen virheellisesti siten, että se tarkoittaisi, että itseä ei ole olemassa, mutta Buddha totesi sekä näkemyksen "minulla on itseys" että näkemyksen "minulla ei ole itseyttä" olevan vääriä näkemyksiä. "Ei-itse" on sen sijaan arvoarvostelma eli

yksinkertainen toteamus, että asia, jonka havaitset "ei-itseksi" ei ole sen *arvoinen*, että sitä kannattaisi kutsua "minuksi", "itsekseni" tai joksikin "mitä minä olen", koska tällainen nimike tuo automaattisesti mukanaan kärsimystä. Tämä havaintotapa auttaa torjumaan mahdollista haluasi tarttua johonkin ilmiöryhmistä millä tahansa neljästä takertumisen tavasta ja eritoten neljännellä: takertumisella itseyden oppien kautta.

Sovellettuna *toiseen jaloon totuuteen* näitä kolmea havaintotapaa voidaan soveltaa samalla tavalla kolmeen haluamisen tyyppiin ja prosesseihin, jotka johtavat niihin, mikä kiinnittää huomion siihen, että myöskään ne eivät ole takertumisen arvoisia.

Mitä tulee *kolmanteen jaloon totuuteen*, epävakauden ja stressin havaintotavat eivät päde kärsimyksen lakkaamiseen, sillä siinä kosketetaan kuolematonta, joka ei muutu ja joka on vapaa stressistä. On kuitenkin mahdollista, että kuolematonta koskettaessa voi tuntea kiihkoa kuolemattoman havaintoa kohtaan ja kehittää siihen liittyen hienovaraisen samaistumisen tunteen ja joksikintulon. Tämä olisi esteenä täydelliselle vapautumiselle. Tämän vuoksi tässä vaiheessa tarvitaan usein ei-itse-havaintotapaa, jotta voidaan katkaista tuo kiihko, jotta lakkaaminen voidaan kokea täysin.

Mitä tulee *neljänteen jaloon totuuteen*, kaikilla kolmella havaintotavalla on kaksi erillistä roolia mielessäpidon ja keskittymisen harjoittamisessa. Harjoituksen alussa niitä voidaan soveltaa mihin tahansa ajatukseen tai asiaan, joka häiritsisi keskittymistä, tehden selväksi, että sellaiset asiat eivät ole huomion arvoisia. Harjoituksen viimeisessä vaiheessa – sen jälkeen, kun takertuminen kaikkiin polun ulkopuolisiin asioihin on kitketty pois – näitä havaintotapoja sovelletaan itse polun kaikkiin tekijöihin.

Alat esimerkiksi tunnistamaan, että jopa jhāna koostuu ilmiöryhmistä: hengityksen muodosta; mielihyvän ja virkistymisen tuntemuksista; hengityksen havainnosta, joka pitää mielen aloillaan; ohjatun ajattelun ja arvioinnin muodostelmista; sekä tietoisuudesta, joka on tietoinen kaikista näistä asioista. Huomaat myös, että jopa harkintakyky tekee työnsä käyttämällä ajatusmuodostelmia ja havaintotapoja. Kun mieli saavuttaa pisteen, jossa nämä polun tekijät ovat tehneet työnsä, se voi soveltaa kolmea havaintotapaa niihin. Tämä synnyttää *kiihkottomuuden* tunteen jopa polkua kohtaan, joka sitten *lakkaa*. Mieli voi sitten *luopua* jopa näistä kolmesta havaintotavasta ja saavuttaa täyden vapautumisen.

Tällä tavoin neljän jalon totuuden velvollisuudet saadaan päätökseen edellä mainittujen hengitysmeditaation viimeisen nelikon vaiheiden mukaisesti: tutkimalla epävakautta (ja stressiä ja ei-itseä), kiihkottomuutta, lakkaamista ja luopumista.

IRTAUTUMINEN

Buddhalla oli täydelliselle vapautumiselle monta nimeä kuvatakseen sitä, kuinka se ratkaisi monia vaelteluun liittyvistä ongelmista, mutta useimmin hän käytti nimeä **nibbāna**, joka tarkoittaa kirjaimellisesti "irtautumista". Arkikäytössä paalinkielinen sana *nibbāna* tarkoitti tulen sammumista. Buddhan ajan ihmiset uskoivat, että tuli syttyi, kun tulielementti provosoitui, tulielementin ollessa olemassa piilevässä muodossa kaikkialla fyysisessä maailmassa. Provosoituessaan tulielementti syttyi ja takertui sitten polttoaineeseensa, millä tavoin palava tuli jatkoi palamistaan. Tuli sammui, kun se päästi irti polttoaineestaan, jolloin tulielementti – vapautuneena – palasi aiempaan, levolliseen olotilaansa.

Buddha käytti vapautuneen tulen ja vapautuneen mielen välistä vertausta ilmaistakseen useita asioita täydellisestä vapautumisesta:

- Se on viileä levollisuuden ja rauhan tila.
- Se saavutetaan päästämällä irti takertumisesta. Aivan kuin palava tuli ei ole ansassa polttoaineen vuoksi vaan polttoaineeseen takertumisensa vuoksi, mieli ei ole ansassa kokemuksen ilmiöryhmien vuoksi vaan ilmiöryhmiin takertumisensa vuoksi. Tämän vuoksi, kun se päästää irti, ilmiöryhmät eivät voi estää sitä saavuttamasta vapautumista.
- Aivan kuin sammuneen tulen ei voida sanoa menneen itään, länteen, pohjoiseen tai etelään, samalla tavoin täysin vapautunutta henkilöä ei voida kuvailla olemassa olevaksi, ei olemassa olevaksi, molemmiksi tai ei kummaksikaan. Tämä seikka on yhteydessä siihen, että joksikintulon kontekstissa määrittelet itsesi niiden halujen mukaan, joihin takerrut. Koska vapautunut mieli on vapaa takertumisesta, sitä ei voida määritellä eikä siten myöskään kuvailla. Ja samalla tavoin kuin minkä tahansa joksikintulon maailma on lisäksi määritelty niiden halujen mukaan, joihin takerrut, vapautunutta mieltä ei voida löytää yhdestäkään maailmasta.

Vapautuneen tulen ja vapautuneen mielen välinen vertauskuva ei ole kuitenkaan täydellinen. Toisin kuin tuli, vapautunut mieli ei palaa aiempaan piilevään tilaan, eikä sitä voida enää koskaan provosoida jättämään vapautunutta tilaansa. Nibbānan olemassaolo on täysin erillinen saṃsāran vaeltelusta: ajan ja avaruuden ulkopuolella, joksikintulon prosessin ulkopuolella ja kuuden aistin maailmojen ulkopuolella. Se ei ole minkään aiheuttama eikä se toimi minkään asian aiheuttajana. Siksi se tuo kaiken kärsimyksen päätökseen.

Monet Buddhan termit, joilla hän kuvaa nibbānaa, kuvaavat mitä se *ei* ole, millä hän osoittaa, että se ei ole mitään kuuden aistin maailmassa olevan kaltaista. Hän kutsuu sitä esimerkiksi ulottuvuudeksi, jossa ei ole nälkää, ei kiintymyksiä, ei kuohuntoja eikä kipua. Mutta hän mainitsee kolme positiivista asiaa siitä, mitä se *on*:

- Se on täydellinen vapaus.
- Se on korkein onnellisuus, vaikkakaan tämä onnellisuus ei lukeudu ilmiöryhmiin miellyttävän tuntemuksen kategoriaan. Se on sen sijaan nautinto, joka on täysin ei-ehdonvarainen eikä riipu kuudesta aistista.
- Se on eräänlainen tietoisuus, vaikka se ei jälleen lukeudu tietoisuuden ilmiöryhmään eikä ole riippuvainen aisteista. Buddhan nimitys tälle tietoisuudelle on "tietoisuus vailla pintaa". Hänen vertauskuvansa on valonsäde, joka ei osu mihinkään: vaikka se on itsessään kirkas, se ei ilmesty mihinkään sijaintiin.

Henkilö, joka on saavuttanut nibbānan tässä elämässä, kokee edelleen aistien kautta mielihyvää ja kipua, mutta hänen mielensä on lopullisesti vapautunut kiihkosta, inhosta ja harhaluulosta. Kuoleman myötä kaikki kokemus kuuden aistin maailmoista jäähtyy pois, ja nibbāna on täydellinen. Tekstit tarjoavat jälleen vertauskuvan: nibbāna tässä elämässä on kuin tuli, joka on sammunut, mutta jonka hiillos on yhä lämmin. Tämän elämän jälkeen se on kuin tuli, joka on niin täysin sammunut, että sen hiillos on jäähtynyt.

Buddha ymmärsi, että nibbāna saattaisi kuulostaa epämiellyttävältä tai jopa pelottavalta niiden ihmisten mielestä, jotka ovat vielä riippuvaisia itsensä ruokkimisesta, mutta hän vakuutti kuuntelijoitaan siitä, että irtautumisen tietoisuus ja onnellisuus ovat todellisuudessa korkein mahdollinen onnellisuus ja korkein turva nälältä, eivätkä ne pidä sisällään

pienintäkään hiventä katumusta tai nostalgiaa sitä kohtaan, mikä on jätetty taakse.

VALAISTUMISEN VAIHEET

Nibbānaan valaistuminen tapahtuu vaiheissa, vaikkakin vaiheiden välinen aika voidaan laskea joko hetkinä tai kokonaisina eläminä riippuen kyseessä olevan meditoijan harkintakyvystä.

Vaihteita on kaikkiaan neljä:

- Ensimmäinen taso on *virtaan astuminen*, kun mieli saa ensimmäisen kokemuksensa kuolemattomasta. Tätä kutsutaan virtaan astumiseksi vertauskuvan vuoksi: kun saavutat tämän valaistumisen tason, saavutat vääjäämättä täyden irtautumisen korkeintaan seitsemän elämän kuluessa, aivan kuin mereen laskevan virran vesi saavuttaa vääjäämättä meren. Sillä välin, jos valaistumisesi vie kauemmin kuin tämän elämän, et tule koskaan putoamaan ihmisten maailmaa alemmalle tasolle.

- Toinen taso on *kerran palaaminen*, joka takaa, että palaat vain kerran uudelleen ihmisten maailmaan ja saavutat sitten täyden valaistumisen.

- Kolmas taso on *palaamattomuus*, joka takaa, ettet enää koskaan palaa tähän maailmaan. Tulet sen sijaan jälleensyntymään todella korkealle taivaalliselle tasolle, brahmāmaailmoihin nimeltä Puhtaat olinsijat, ja saavutat siellä täyden valaistumisen.

Nämä kolme tasoa eivät yllä täyteen valaistumiseen sen vuoksi, että kokiessaan kuolemattoman mieli kehittää sitä kohtaan kiihkoa. Tuo kiihko aiheuttaa sitten hienovaraisen joksikintulon tason. Tämän vuoksi Buddha kehottaa soveltamaan ei-itse-havaintoa, ei ainoastaan ehdonvaraisiin asioihin kuten ilmiöryhmiin, vaan myös kuolemattomaan, estääkseen mieltä kehittämästä kiihkoa sitä kohtaan. Kun tuo kiihko on katkaistu, ei-itse-havainnosta voidaan luopua, ja mieli saavuttaa -

- neljännen valaistumisen tason, *arahantiuden*, joka vapauttaa mielen täysin syntymästä ja kuolemasta ja joksikintulon prosesseista.

Eri tasot tuottavat erilaisia tuloksia, koska ne leikkaavat niiden eri tahraantumisen tasojen läpi, joita kutsutaan "kahleiksi" ja jotka sitovat mielen syntymän, kuoleman ja vaeltelun prosesseihin. Virtaan astuminen

katkaisee itseidentiteettinäkemysten, epäilyksen sekä tottumuksia ja toimintatapoja kohtaan tunnetun kiintymyksen kahleet. Kerran palaaminen heikentää kiihkoa, inhoa ja harhaluuloa, mutta ei katkaise niitä.

Palaamattomuus katkaisee aistillisen intohimon ja ärtymyksen kahleet. Arahantius katkaisee viisi kahletta: kiihkon muotoa kohtaan, kiihkon muodottomuutta kohtaan – nämä kaksi viittaavat kiihkoon jhānan eri tasoja kohtaan – rauhattomuuden, ”minä olen”-halun³ sekä tietämättömyyden. Kun nämä kahleet ovat poissa, mieli on suorittanut neljän jalon totuuden mukaiset velvollisuutensa ja saavuttaa täydellisen vapautumisen joksikintulon vaeltelulta.

Valaistumisensa jälkeen Buddha käytti elämänsä viimeiset 45 vuotta opettaakseen muita – ihmisiä ja taivaallisia olentoja; miehiä, naisia ja jopa lapsia; ihmisiä kaikilta elämänaloilta – saavuttamaan valaistumisen eri tasoja. Hänen varhaisimpiin oppilaisiinsa kuului hänen omia perheenjäseniään, joista monet kykenivät saavuttamaan valaistumisen kuunneltuaan hänen opetuksiaan.

Monet ihmisistä, joita hän opetti, eivät kuitenkaan saavuttaneet valaistumista, joko koska he eivät olleet siihen valmiita tai koska heillä ei maallikkovelvollisuuksiensa vuoksi ollut juurikaan aikaa harjoittaa polkua kokonaisuudessaan. Näitä ihmisiä Buddha opasti siinä, kuinka saavuttaa kestävä ja hyödyllinen onnellisuus heidän päivittäisessä elämässään. Hän esimerkiksi kehotti heitä olemaan ahkeria työssään, pitämään hyvää huolta omaisuudestaan, viettämään aikaa kunnioitettavien ystävien kanssa ja elämään varojensa puitteissa. Hän varoitti erityisesti velkaantumisesta.

Hän opetti myös harjoituspolkua, joka kehittäisi sellaista **rehtiyden** tasoa, joka, vaikka se ei toisikaan täyttä valaistumista, tarjoaisi miellyttäviä jälleensyntymiä syntymän ja kuoleman kierrossa ja mahdollistaisi valaistumisen kannalta suotuisat olosuhteet tulevaisuudessa.

Keskeinen rehtiyteen kuuluva ominaisuus on **kunnioitus** niitä ihmisiä kohtaan, jotka ansaitsevat kunnioitusta: ihmisiä, jotka uskovat vakaasti kamman periaatteeseen ja ovat anteliaita, hyveellisiä ja viisaita. Kun osoitat kunnioitusta tällaisille ihmisille, he todennäköisemmin opettavat sinulle hienovaraisempia seikkoja siitä, kuinka kehittää noita hyviä ominaisuuksia itsessäsi, ja todennäköisemmin omaksut paitsi heidän sanansa myös heidän käytöksensä tarjoaman esimerkin.

Toinen olennainen rehtyyteen kuuluva ominaisuus on **vakaumus** koskien Buddhan valaistumista ja opetuksia kammasta ja jälleensyntymästä. Buddha tiesi, että hän ei voisi *todistaa* valaistumistaan muille. Hänen valaistumisensa ulkoiset seuraukset – kuten hänen viisautensa, myötätuntonsa ja peräänantamattomuutensa vaikeuksien edessä – saattaisivat tehdä muihin vaikutuksen, mutta mikään noista ominaisuuksista ei ollut varsinainen todiste siitä, että hän oli valaistunut. Vain seuraamalla itse jaloa kahdeksanosaista polkua ja koskettamalla itse valaistumisen ensimmäistä tasoa toiset voisivat tietää, että hänen valaistumisensa oli totta.

Sama pätee kamman ja jälleensyntymän periaatteisiin: Buddha ei voinut todistaa muille, että heillä on vapaa tahto tai että heidän valintojensa seuraukset vaikuttavat tuleviin elämiin. Vasta virtaan astumisen saavuttamisen myötä, kun mieli astuu ajan, avaruuden ja aikomusten toiminnan ulkopuolelle, ihmiset tietäisivät, että nämä periaatteet ovat tosia.

Mutta teoista koostuvan polun seuraaminen edellyttää sen olettamista, että sinulla on vapaa tahto. Sellaisten uhrausten tekeminen nykyhetkessä, jotka johtavat onnellisuuteen tulevaisuudessa, edellyttää, että oletat, että tekojesi seuraukset eivät pääty kuolemaan. Katso vaikka ympärillesi. Näet useita ihmisiä, jotka tekevät paha ja jotka näyttäisivät silti välttävän pahuuden seurauksilta tässä elämässä. Ja tähdätäksesi siihen, että saavutat lopulta valaistumisen, sinun pitää olettaa, että valaistuminen on mahdollista inhimillisen ponnistelun avulla.

Kaikissa näissä oletuksissa on kyse vakaumuksesta. Huomaa kuitenkin, että tämä vakaumus ei ole sokeaa uskoa asioihin, joita ei ole mahdollista tietää. Se toimii sen sijaan työhypoteesina, joka saa yhä enemmän vahvistusta, kun toimit sen mukaisesti ajan mittaan.

Kolmas rehtyyteen olennaisesti kuuluva ominaisuus on **kiitollisuus** – erityisesti kiitollisuus vanhempiasi kohtaan. Vaikka he eivät olisikaan olleet parhaat vanhemmat, he tarjosivat sinulle vähintään mahdollisuuden syntyä ihmiseksi. Jos et arvosta niitä uhrauksia, joita tämä heiltä edellytti, on epätodennäköistä, että kykenet jaksamaan niitä vaikeuksia, joita jotkin hyvyyden muodot edellyttävät.

Seuraavat vaiheet rehtyden kehittämisessä pitävät sisällään *puññan* tekoja. Puñña käännetään yleensä "**ansioksi**", mutta parempi käänös voisi

olla "**hyvyys**". Tämä hyvyys pitää sisällään kolme pääainesosaa: anteliaisuus, hyveellisyys ja rajattoman hyväntahtoisuuden kehittäminen.

ANTELIAISUUS

Anteliaisuus on lahjan antamista vapaaehtoisesti. Tämä ei tarkoita ainoastaan aineellisia lahjoja vaan myös aikasi, energiasi, tietämyksesi tai anteeksiantosi lahjaa. Kun Buddhalta kysyttiin, minne lahja tulisi antaa, hän vastasi yksinkertaisesti: "Sinne, mikä sydäntä inspiroi."

Anteliaisuuden tulisi toisin sanoen olla vapaan ja vapaaehtoisen jakamisen teko ilman ulkoisia rajoitteita. Tällaisen lahjan antaminen on yksinkertainen ja suora opetus yhdestä tärkeimmistä kamman periaatteista: siitä, että meillä on nykyhetkessä valinnan mahdollisuus, eikä meidän tarvitse antautua saituudellemme.

Mutta vaikka Buddha ei asettanutkaan rajoitteita sille, minne lahja pitäisi antaa, hän antoi tarkempia ohjeita, kun häneltä kysyttiin, miten ja minne lahja tulisi antaa, jotta se *antaisi parhaat tulokset*. Hän suositteli muun muassa seuraavaa:

- Anna lahja niin, että siitä ei ole kellekään vahinkoa – et toisin sanoen vahingoita vastaanottajaa etkä myöskään itseäsi antaessasi sen.
- Valitse lahja ja vastaanottaja niin, että tunnet iloa ja tyytyväisyyttä ennen lahjan antamista, lahjan antamisen aikana ja sen jälkeen.
- Osoita kunnioitusta ja empatiaa vastaanottajaa kohtaan, ja vaali vakaumusta, että antamisen teko on arvokas.
- Anna henkilölle, joka on vapaa kiihkosta, inhosta ja harhaluulosta tai henkilölle, joka harjoittaa hylätäkseen kiihkon, inhon ja harhaluulon.

Buddha sanoi, että tällaisesta lahjasta tuleva hyvyys on mittaamatonta. Mutta jopa tällaisen anteliaisuuden hyvyys on pientä verrattuna hyvyyteen, joka syntyy hyveellisyydestä.

HYVEELLISYYS

Hyveellisyys on vapaaehtoinen aikomus käyttäytyä niin, ettei aiheuta vahinkoa muille. Hyveellisuuden harjoittaminen alkaa omaksumalla **viisi harjoitussääntöä** ja noudattamalla niitä. Tämä tarkoittaa, että päätät vakaasti välttää seuraavien asioiden tekemistä tarkoituksellisesti:

- 1) kenenkään ihmisen tappamista tai minkään sellaisen eläimen tappamista, joka on niin iso, että sen voi nähdä paljain silmin;
- 2) varastamista, eli jonkin toiselle henkilölle kuuluvan asian haltuun ottamista ilman kyseisen henkilön lupaa;
- 3) epäeettisen seksin harjoittamista, eli seksiä alaikäisen kanssa tai sellaisen aikuisen kanssa, joka on jo toisessa parisuhteessa, tai silloin, jos *itse* olet jo toisessa parisuhteessa;
- 4) valheiden kertomista, eli totuuden vääristelemistä tietoisesti; ja
- 5) päihteiden käyttämistä.

Kuten Buddha sanoi, noudattaessasi näitä harjoitussääntöjä kaikissa tilanteissa annat turvaa – ainakin omalta suunnaltasi – kaikille eläville olennoille, ja saat myös itse osasi tästä rajattomasta turvallisuudesta. Itse asiassa hän sanoo, että olet itse ensisijainen hyötyjä omasta hyveellisyydestäsi. Yksi parhaista tavoista auttaa muita on saada heidätkin noudattamaan harjoitussääntöjä. Sanomalla tämän hän osoittaa, että muita ei tule kohdella yksinkertaisesti omien tekojesi kohteena, vaan kunnioitat myös heidän toimijuuttaan heidän omissa elämissään.

Harjoitussääntöjen noudattamisen harjoitus kehittää samalla mielessäpitoa ja valppautta, jotka ovat meditaatiossa tarvittavia ominaisuuksia. Se kehittää myös harkintakykyä, kun keksit tapoja pitäytyä harjoitussäännöissä vaikeissa tilanteissa ilman, että asetat itsesi tai muut epäedulliseen asemaan. (Yksi esimerkki on, kuinka välttää, ilman valehtelua, antamasta tietoa ihmisille, jotka käyttäisivät tuota tietoa aiheuttaakseen vahinkoa.) Mutta aivan kuten anteliaisuuden hyvyys ei vedä vertoja hyveellisyydelle, hyveellisuuden tuoma hyvyys ei puolestaan vedä vertoja sille, että kehittää rajattoman hyväntahtoisuuden asennetta.

HYVÄNTAHTOISUUS

Hyväntahtoisuus (*mettā*) on todellisen onnellisuuden toivomista. Meditatiivisena harjoituksena siinä levitetään hyväntahtoisia ajatuksia itselle ja kaikille eläville olennoille kaikissa suunnissa, kaikilla kosmoksen monilla tasoilla. Buddha suositteli tämän toiveen ilmaisemista tällä tavoin: "Olkoot nämä olennot vapaita heihin kohdistuvalta vihamielisyydeltä, olkoot he vapaita sorrolta, vapaita vaikeuksilta, ja pitäkööt he itsestään huolta vaivattomasti!"

Ollakseen todella vaikuttavaa tämän hyväntahtoisuuden on oltava rajatonta. Sinun pitää ulottaa se myös ihmisiin, joista et pidä, tai jotka toimivat vahingollisilla tavoilla. Muista, että karman periaatteiden mukaisesti ihmiset ja muut elävät olennot eivät löydä onnellisuutta vain koska toivot sitä heille. Heidän onnellisuutensa on perustuttava heidän omiin tekoihinsa. Tämä tarkoittaa, että ulottaessasi hyväntahtoisuuden heihin, jotka toimivat vahingollisesti, ilmaiset toiveen, että he ymmärtäisivät todellisen onnellisuuden syyt ja toimisivat niiden mukaisesti. Kun ajattelet tällä tavoin, voit tehdä hyväntahtoisuudestasi rajatonta vailla lainkaan tekopyhyttä.

Hyväntahtoisuuden kehittäminen ei ole kuitenkaan ainoastaan meditatiivinen harjoitus. Sen on myös tarkoitus ohjata valintojasi sen suhteen, mitä teet, sanot tai ajattelet kaikissa tilanteissa. Buddha kutsuu tätä harjoitusta pidättäytymisen muodoksi sen vuoksi, että se asettaa rajoja mieltymyksillesi ja inhoillesi, rakkauksillesi ja vihoillesi, jotta nämä tunteet eivät saa sinua puolueelliseksi tai epäreiluksi suhtautumisessasi muihin ihmisiin. Haluat toimia tavalla, joka edistää kaikkien hyvinvointia, riippumatta siitä, kuinka paljon pidät jokaisesta yksilöstä, joka kuuluu tuohon "kaikkiin". Tällä tavoin hyväntahtoisuus tekee sinusta luotettavamman ihmisen kanssakäymisessä muiden kanssa, ja voit luottaa enemmän myös itseesi: että tilanteiden käydessä vaikeiksi tulet todennäköisemmin toimimaan tavoilla, jotka ovat kaikin puolin harmittomia.

Rajaton hyväntahtoisuus on ensimmäinen neljästä asenteesta, joita kutsutaan **brahmavihāroiksi** eli yleviksi asenteiksi. Nämä ovat asenteet, jotka voivat tehdä ihmisistä brahmoja – korkeimpien muodon ja

muodottomuuden taivaiden asukkaita. Ja ne tekevät sinusta brahmān kaltaisen myös tässä elämässä. Kolme muuta asennetta ovat:

- rajaton myötätunto, joka haluaa kaikkien, jotka kärsivät, vapautuvan kärsimyksestään ja kaikkien, jotka toimivat tavalla, joka johtaa kärsimykseen, lopettavan sen; tämä on vastalääke sille, että ilahtuisi muiden kärsimyksestä;
- rajaton myötäilo, joka haluaa kaikkien, jotka ovat onnellisia, pysyvän onnellisina ja kaikkien, jotka toimivat onnellisuuteen johtavilla tavoilla, jatkavan näitä tekoja; tämä on vastalääke kateudelle ja katkeruudelle;
- rajaton mielentyyneys: sen ymmärtäminen, että on aikoja, kun hyvántahtoisuuden, myötätunnon ja myötäilon toiveet eivät voi toteutua, ja huomion keskittäminen sen vuoksi sellaisiin asioihin, joissa *voit* olla avuksi; tämä on vastalääke kiihkolle.

Vaikka nämä neljä asennetta voivat tehdä sinusta luotettavamman teoissasi, ne eivät tee sinusta täysin luotettavaa. Ihmismieli on hyvin muuttuvainen; ahneuden, inhon ja harhaluulon tahraantumiset voivat saada sinut helposti hylkäämään vakaumuksesi koskien kamman ja rehtiyden periaatteita. Tuo vakaumuksen puute häiritsee sitten hyvän tekemistäsi ja jopa taitavien tekojesi hyvien tulosten kokemista, mikä saa sinut tuntemaan yhä vähemmän vakaumusta, ja niin edelleen johtaen negatiiviseen kierteeseen. Vasta kun vakaumuksesi koskien Buddhan valaistumista on varmistunut, kun olet saanut oman ensimmäisen kokemuksesi kuolemattomasta, sinusta tulee täysin luotettava henkilö. Tämän vuoksi Buddha sanoi, että korkein hyvyyden muoto on virtaan astumisen saavuttaminen, ja minkä vuoksi hän kannusti kaikkia kuulijoitaan tähtäämään valaistumiseen.

Kuullessaan hänen opetuksiaan tai nähdessään hänen esimerkinsä monet Buddhan kuulijoista halusivat itsekin omaksua kerjäläismunkin elämän aivan kuten Buddhakin oli tehnyt. Hän perusti tätä varten kaksi luostariyhteisöä eli **Saṅghaa**, yhden miehille ja yhden naisille.

Näin Buddhan seuraajat jakautuvat neljään ryhmään, niin kutsuttuun neliosaiseen **parisāan**, joka koostuu munkeista (*bhikkhut*), nunnista (*bhikkhunit*), maallikkomiehistä (*upāsakat*) ja maallikkonaisista (*upāsikat*).

Elämän Saṅghassa suunniteltiin olevan muodoltaan oppipoikasuhde, jossa oppilaiden edellytettiin asuvan kokeneempien munkkien tai nunnien

kanssa useamman vuoden ajan. Tällä tavoin he voisivat omaksua paitsi Dhamman sanoina, myös eläviä esimerkkejä siitä, kuinka Dhammaa kuuluu soveltaa elämän kaikilla osa-alueilla.

Luostariyhteisöjen jäsenet elävät maallikoiden lahjojen varassa. Tämä vapauttaa heidät omistamaan elämänsä täysin Buddhan opetusten yksityiskohtaiselle oppimiselle ja niiden laittamiselle käytäntöön täysimääräisesti. Buddha kannusti munkkejaan elämään erämaassa kuten hänkin oli tehnyt, jotta he voisivat harjoittaa sitkeyttään ja hyödyntää siellä olevaa rauhaa, joka mahdollistaisi heidän keskittyä täysin mieltensä harjoittamiseen pitäen häiriötekijät minimissä. Kuitenkin jo Buddhan elinaikana molemmat Saṅghat saivat pian lahjoituksina maa-alueita, joista kasvoi lopulta luostareita. Tällä tavoin munkeilla ja nunnilla oli mahdollisuus jakaa halutessaan aikansa kahden elämäntavan välillä: asettunut elämä yhteisössä sekä ajanjaksot vaellellen, joskus yksinkin, erämaassa.

Kun Saṅghat kasvoivat Buddhan elinaikana, monia sellaisiakin ihmisiä alkoi vihkiytymään, jotka eivät olleet aidosti kiinnostuneita harjoituksesta. Buddhan oli sen vuoksi pakko luoda käyttäytymissäännöstö, joka asetti standardit sille, kuinka hänen munkkiensa ja nunniansa tuli käyttäytyä. Täyttä sääntöjen kokoelmaa kutsutaan **Vinayaksi**. Keskeinen osa molempien luostariyhteisöjen Vinayaa on tärkeiden sääntöjen luettelo, **Pāṭimokkha**, joka molempien Saṅghojen jäsenten tulisi kuunnella aina kahden viikon välein.

Buddha loi Vinaya-säännöt kolmea tarkoitusta varten:

- ylläpitämään maallikoiden luottamusta,
- edistämään Saṅghojen sisäistä harmoniaa, ja
- auttamaan yksittäisiä munkkeja ja nunnia tulemaan herkiksi omien mieltensä kuohunnoille, jotta he voisivat puhdistaa nuo kuohunnat pois.

Toistuva teema säännöissä on, että munkkien ja nunnien tulisi käyttäytyä tavalla, joka tekee heistä heidän maallikotukijoidensa lahjojen arvoisia. Tämä tarjoaa maallikoille ihanteelliset olosuhteet iloita aidosti anteliaisuuden harjoittamisesta. Vastapalvelukseksi maallikoille heidän tuestaan munkkien ja nunnien tulisi harjoittaa Dhammaa vilpittömästi ja jakaa tietoaan Dhammasta vapaasti. Tämä on yksi syy sille, miksi

buddhalaiset munkit ja nunnat, vaikka heitä kannustetaankin hakeutumaan omaan rauhaan, eivät elä maallikoilta täysin eristyksissä olevissa luostareissa. Heillä tulisi vähintään olla päivittäinen kontakti maallikoihin mennessään keräämään almuja, jopa erämaassa ollessaan. Tällä tavoin he voivat ulottaa elävän esimerkkinsä luostariyhteisön rajoja pidemmälle yhteiskuntaan laajemminkin.

KOLME JALOKIVEÄ

Buddha käytti termiä "Saṅgha" tarkoittamaan luostariyhteisöjen lisäksi kaikkien niiden yhteisöä, sekä maallikoiden että vihkiytyneiden, jotka olivat saavuttaneet virtaan astumisen. Sanalla "Saṅgha" on siten kaksi eritasoista merkitystä: tavanomainen Saṅgha, joka viittaa luostariyhteisöihin, sekä jalo Saṅgha, joka viittaa kaikkien niiden henkilöiden muodostamaan yhteisöön, jotka ovat saavuttaneet vähintään ensimmäisen kokemuksensa kuolemattomasta.

Vaikka tavanomainen Saṅgha ei olekaan täydellinen, sillä on päärooli säilyttää Buddhan opetukset eli Dhamma siitä, kuinka löytää todellinen onnellisuus. Jalo Saṅgha herättää nuo opetukset eloon tarjoamalla eläviä esimerkkejä siitä, kuinka hyödyntää Dhammaa parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän vuoksi Saṅgha, molemmissa merkityksissään, on Buddhan ja Dhamman rinnalla sekä esimerkki että ensisijainen tietolähde koskien sitä, kuinka löytää luotettava ja harmiton onnellisuus: kallisarvoinen aarre koko maailmalle. Tämän vuoksi Buddhaa, Dhammaa ja Saṅghaa kutsutaan **kolmeksi jalokiveksi**. Koska kaikkien kolmen tarjoama esimerkki on niin turvallinen, niitä kutsutaan myös **kolmeksi turvaksi**.

Opetettuaan 45 vuoden ajan Buddha näki, että hän oli perustanut Dhamman ja Vinayan – hänen oman nimityksensä opetuksilleen – vakaalle pohjalle. Jokaisessa hänen parisänsä neljästä ryhmästä oli ihmisiä, jotka olivat koskettaneet ainakin joitakin valaistumisen tasoja ja kykenivät siten ilmentämään Dhammaa ja Vinayaa sanoissaan ja teoissaan. Niinpä hän luopui halusta jatkaa elämistä pidempään. Tuona iltana hän kutsui munkit koolle, kertoi heille päätöksestään ja sanoi, että hänen täysi irtautumisensa tapahtuisi kolmen kuukauden kuluttua. Sitten hän tiivisteli elinaikanaan

antamansa opetukset seitsemään joukkoon periaatteita, joita alettiin myöhemmin kutsua **valaistumisen siiviksi** (*bodhi-pakkhiya-dhamma*).

Olemme jo käsitelleet kolmea näistä joukoista: jaloa kahdeksanosaista polkua, neljää oikeaa ponnistelua (= oikea ponnistelu) ja neljää mielessäpidon perustaa (= oikea mielessäpito). Loput neljä joukkoa ovat:

- neljä onnistumisen perustaa: tahtoon, sinnikkyYTEEN, päättäväisyyteen ja harkitsevaisuuteen perustuva keskittyminen;
- viisi vahvuutta: vakaumus koskien Buddhan valaistumista, sinnikkyys, mielessäpito, keskittyminen ja harkintakyky;
- viisi kykyä (voimakkaammat versiot viidestä vahvuudesta); ja
- seitsemän valaistumistekijää: mielessäpito, mielenlaatujen tutkiminen, sinnikkyys, virkistys, rauhallisuus, keskittyminen ja mielentyyneys.

Buddha sanoi, että niin kauan kuin munkit olisivat sopusoinnussa näiden periaatteiden ymmärtämisessä ja laittaisivat ne käytäntöön, Dhamma säilyisi.

Hänen täyden irtautumisensa päivän aamuna hän kärsi punatautikohtauksesta, mutta jatkoi sen jälkeen kävelyä koko päivän, kunnes saavutti erään pikkukylän lähellä olevassa puistossa kaksi puuta, jotka kukkivat sesongin ulkopuolella. Hän asettui siellä makuulle ja antoi viimeiset ohjeensa. Hän opetti vielä viimeistä oppilasta ja sanoi munkeille, että heidän tulisi kertoa miehelle, joka tarjosi punataudin aiheuttaneen aterian, ettei tämän tulisi katua lahjaansa: tuo ateria oli yksi ansiokkaimmista ruokalahjoista, jonka kukaan tulisi koskaan valmistamaan.

Sen sijaan, että olisi nimittänyt seuraajan, Buddha sanoi munkeille, että heidän tulisi pitää hänen opettamaansa Dhammaa ja laatimaansa Vinayaa opettajanaan hänen ollessaan poissa. Hän tarjosi munkeille mahdollisuuden kysyä häneltä kysymyksiä koskien mitä tahansa epäselvyyksiä, joita heillä voisi vielä olla liittyen Buddhaan, Dhammaan, Saṅghaan tai harjoituspolkuun. Kun kukaan ei esittänyt kysymyksiä, hän lausui viimeiset sanansa: "Saavuttakaa täyttymys huolellisuuden kautta."

Viimeisenä ohjeenaan heille, jotka kykenivät lukemaan hänen mieltään, hän kävi sitten läpi koko keskittymissaavutustensa kirjon sekä eteen- että

taaksepäin etenevässä järjestyksessä, minkä jälkeen – palattuaan neljänteen jhānaan ja heti siitä poistuttuaan – hän oli täysin irtautunut.

Buddhan perustama perinne ei ole enää yksi uskonto – tai hänen sanojaan käyttäen, yksi Dhamma ja Vinaya. Buddhalaisuus on nykyään uskontojen perhe, hyvin samaan tapaan kuin erilaiset monoteismin muodot lännessä. Vaikka eri buddhalaiset uskonnot keskittyvätkin opetuksiinsa Buddhaan, Dhammaan ja Saṅghaan, niiden antama merkitys kaikille näille kolmelle turvalle sekä niille teksteille, joissa tämä merkitys on selitetty, eroavat uskonnosta toiseen.

Tämä lyhyt johdanto on perustunut paali-kaanoniin, joka on vanhin säilynyt tallenne Buddhan opetuksista ja Theravāda-perinteen, joka tarkoittaa "Vanhimpien opetuksia", keskeinen teksti. Theravāda on buddhalainen uskonto, joka on yleinen Thaimaassa, Myanmarissa, Sri Lankassa, Kambodžassa ja Laosissa. Se, että paali-kaanon on vanhin tallenne, ei ole tietenkään tae sen paikkansapitävyydestä, mutta kuten kaanonissa itsessään todetaan, opetuksen todellinen testi ei ole siinä, että se on jonkin perinteen mukainen, vaan niissä tuloksissa, joita saa laittamalla opetuksen käytäntöön. Ollakseen reilu, tuon testin pitää sisältää neljä asiaa:

- ajan viettäminen rehtien ihmisten kanssa;
- todellisen Dhamman kuunteleminen;
- soveliaan huomion⁴ käyttäminen – toisin sanoen Dhamman tutkiminen neljän jalon totuuden mukaisesti, jotta voit nähdä, kuinka sen selitys kärsimyksestä ja kärsimyksen lakkaamisesta on sovellettavissa omassa elämässäsi; ja
- Dhamman harjoittaminen Dhamman mukaisesti – toisin sanoen harjoittaminen siten, että syntyy kiihkottomuutta kärsimystä ja sen syytä kohtaan.

Kaanonissa luetellaan lisäksi kahdeksan ominaisuutta, joiden perusteella voi arvioida, onko jokin opetus todellista Dhammaa vai ei: jos sen laittaminen käytäntöön johtaa kiihkottomuuteen, kahleettomuuteen, ylpeydestä luopumiseen, vaatimattomuuteen, tyytyväisyyteen, vapauteen kietoutumisesta, sinnikkyYTEEN ja siihen, ettei ole muille rasitteeksi, silloin opetus on aitoa Dhammaa. Jos se johtaa päinvastaisiin ominaisuuksiin, se ei ole.

Ihmiset voivat vapaasti ottaa tämän testin vastaan tai olla ottamatta, miten he parhaaksi näkevät. Mutta kärsimyksen tosiasia tekee testistä kiireellisen.

Sen tekee vielä kiireellisemmäksi se tosiasia, että Dhamman opetukset eivät tule olemaan saatavilla ikuisesti. Koska Saṅghan harjoittaminen vaatii katkeamattoman oppipoikajärjestelmän, Buddha ei tehnyt järjestelyjä sen herättämiseksi henkiin siinä tapauksessa, että se häviäisi. Theravādan nunnien Saṅgha hävisi kolmannellatoista vuosisadalla, eikä sitä näin ollen voida enää herättää henkiin. Jonakin päivänä myös munkkien Saṅgha häviää, ja Dhamma tulee unohtumaan, kunnes seuraavan Buddhan aika koittaa useiden vuosituhansien päästä.

Mutta toistaiseksi Buddhan opetukset ovat saatavilla, ja ne tarjoavat sekä turvan että haasteen.

Niiden tarjoama turva on mahdollisuus todelliseen ja luotettavaan onnellisuuteen, sellaiseen, joka ei vahingoita ketään. Jos seuraat opetuksia, suojaat itseäsi kokemasta tuloksia sellaisista taitamattomista teoista, joita saattaisit muuten tehdä. Tekosi saavuttavat sen sijaan taitotason, joka johtaa onnellisuuteen, johon voit luottaa. Tuon onnellisuuden turvallisuus, sekä itsesi että muiden kannalta, on turvasi.

Mitä tulee haasteeseen: Buddha sanoi, että hän vain näyttää tien todelliseen onnellisuuteen. Sinun itsesi täytyy seurata polkua. Saamasi tulokset ovat riippuvaisia niistä ponnisteluista, jotka teet Buddhan taitojen hallitsemiseksi. Mitä taitavampia tekosi ovat, sitä luotettavampi ja harmittomampi on niiden tuoma onnellisuus – aina sellaiseen onnellisuuteen asti, joka on täysin riippumaton ehdollisista tekijöistä, kosmoksen ulottuvuuksien tuolla puolen ja joka saa kärsimyksen päättymään täysin.

On sinun itsesi päätettävissä, onko onnellisuutesi kyllin tärkeä testataksesi näitä väitteitä, ja oletko valmis harjoittamaan itseäsi tarvittavissa taidoissa, jotta voit tehdä itsestäsi tuon testin luotettavan arvioijan.

ALAVIITTEET

1. Alkuperäistekstin englanninkielinen sana *aggregate* sisältää tämän merkityksen selvemmin. Tässä suomennoksessa on kuitenkin pitäydytty paalinkielisen termin *khandha* melko yleisessä suomenkielisessä käännöksessä *ilmiöryhmä*. (Suom. huom.)

2. Sen vuoksi englanninkielinen termi *mindfulness*, joka on käännös paalinkielisestä sanasta *sati*, on muualla tässä teoksessa käännetty *mielessäpidoksi*. (Suom. huom.)

3. Alkuperäinen englanninkielinen sana *conceit* viittaa tässä yhteen viidestä ylemmästä kahleesta, joka on paalin kielellä *māna*. Ṭhānissaro Bhikkhun mukaan sillä ei kuitenkaan tarkoiteta kahleiden yhteydessä varsinaisesti ylpeyttä tai omahyväisyyttä vaan täsmällisemmin tunnetta tai halua ”minä olen” suhteessa ilmiöryhmiin. (Suom. huom.)

4. Engl. *appropriate attention*, paaliksi *yoniso manasikara* (Suom. huom.)

Ehdonvarainen syntyminen koostuu kahdestatoista askeleesta, joista haluaminen on kahdeksas askel.

Askeleet, jotka johtavat haluamisesta kärsimykseen, ovat nämä:

8) *Haluamisen kolme tyyppiä ovat ehtona...*

9) neljälle *takertumisen* tyyppille, jotka ovat ehtona...

10) kolmelle *joksikintulon* tasolle. Joksikintulo on ehtona...

11) identiteetin *syntymiselle* joksikintulon puitteissa. Tämä syntyminen johtaa sitten vääjäämättä...

12) *vanhenemiseen, sairauteen ja kuolemaan*, sekä suruun, kipuun, epätoivoon ja kärsimykseen.

Jäljittämällä haluamisesta takaisin sen syihin, askeleet ovat nämä:

8) *Haluamisen ehtona on...*

7) mielihyvän, kivun, tai ei mielihyvän eikä kivun *tuntemukset*. Näiden tuntemusten ehtona on...

6) *kontakti...*

5) *kuudella aistilla* (silmät, korvat, nenä, kieli, keho ja mieli). Näiden aistien ehtona on...

4) *sisäinen kokemus kehosta ja sen mentaalisista tapahtumista* (kuten huomio, aikomus, tuntemus ja havainto). Näiden ehtona on puolestaan...

3) *tietoisuus kuudella aistilla*, jonka ehtona on...

2) kolme *muodostamisen* tyyppiä: kehollinen (sisään- ja uloshengitys), sanallinen (mielen sisäinen keskustelu, joka koostuu ajattelusta ja arvioinnista), ja mentaalinen (tuntemukset ja havainnot). Näiden muodostamisten ehtona on puolestaan...

1) *tietämättömyys*: se, ettei näe asioita neljän jalon totuuden mukaisesti.

Saattaa vaikuttaa oudolta, että askeleissa 2 ja 3 puhutaan muodostamisten tapahtuvan *ennen* tietoisuutta aisteilla, mutta meidän on muistettava, että Buddha kuvasi kokemusta siitä perspektiivistä, jollaisena se näyttäytyy henkilölle, joka on mennyt aistitietoisuuden tuolle puolen ja sitten palannut siihen täysin valppaana. Hän kykeni siten näkemään, kuinka nämä muodostamiset vaikuttavat täyteen tietoisuuteesi kehosta ja mielestä.

Myös henkilön, jolla ei ole ollut tällaista suoraa kokemusta, on hyödyllistä pohtia, kuinka nämä aktiviteetit vaikuttavat tietoisuuteen jopa ennen kuin se on täysin yhteydessä kehoon, mentaaliin tapahtumiin ja aisteilta tulevaan syötteeseen. Tällä tavoin voit olla valppaana sen suhteen, kuinka valmistat tietoisuutesi johtamaan joko kohti kärsimystä tai poispäin siitä.

Yksi syy siihen, miksi Buddha opetti hengityksen mielessäpitoa, on se, että se keskittää huomion suoraan askeleeseen 2. Käyttämällä mentaalista nimikettä eli havaintoa ajatusten suuntaamiseksi hengitykseen ja samalla arvioiden hengitystä ja muokaten sitä niin, että se synnyttää mielihyvän tuntemuksen, hengityksen mielessäpito tuo tietämystä kaikkiin kolmeen muodostamisen tyyppiin. Tällä tavoin se muuttaa ne haluamisen ja kärsimyksen syistä kärsimyksen lakkaamiseen johtavan polun tekijöiksi.

SUOMENTAJAN KIITOKSET

Suuri kiitos Ṭhānissaro Bhikkhulle hänen antamistaan arvokkaista neuvoista ja näkökulmista joidenkin teknisempien paalinkielisten termien kääntämisen suhteen.

Lämmin kiitos myös Olli Makkoselle ja Anna-Maija Mattila-Litvakille suomennoksen oikoluvusta ja erittäin hyödyllisistä parannusehdotuksista tekstiin.

Jyri Kallela