

Buddhalaista meditaatiota ja filosofiaa

osa 4:

Tajunnan tasot ja meditaatio

Kagyü Samye Dzong
Finland
samye.fi

Tajunnan tasot ja meditaatio

Jos ajatellaan tajuntaa kerroksellisena, mikä tajunnan tasoista on se, joka alkaa oppia meditaatiota? Sen tietäminen voi auttaa meitä meditoimaan. Kun tutkimme, millainen tietoisuutemme ja tajuntamme on, voimme alkaa muuttamaan itseämme tavalla, joka on meille hyödyllinen.

Mikä tajunnan tasoista siis on se, joka alkaa oppia meditaatiota? Se on sellainen tajunnan taso, jota kuvaamme sanalla "apinamieli". Vaikka pidämme sitä usein huonona, apinamieli ei sinänsä ole negatiivinen eikä positiivinen. Onko se hyvä vai huono, riippuu siitä, kuinka käytämme sitä. Apinamieli on se, joka ajattelee ja höpöttää mielessämme jatkuvasti. Se hyppelehtii aiheesta toiseen, se on levoton mieli.

Jos jaetaan tajunnan tasot kahdeksaan, meillä on ensinnäkin viisi aistitajuntaa: näköaisti, kuuloaisti, haju-aisti, makuaisti ja tuntoaisti. Näköaisti ei voi ajatella. Se ei voi kuulla, haistaa tai maistaa. Sillä ei ole tuntoaistimuksia. Näköaisti havaitsee tai näkee vain kaksi asiaa: muodon ja värin.

Samalla tavalla kuuloaisti ei voi nähdä, haistaa, maistaa tai kokea tuntoaistimuksia. Se kuulee vain ääniä. Näin myös haju- ja makuaisti rajoittuvat omille alueilleen, ja tuntoaisti tuntee vain tuntoaistimuksia.

Mikä sitten on se, mikä ajattelee ja puhuu? Sitä me kutsumme kuudenneksi tajunnaksi, ajatustajunnaksi. Se on siis levoton apinamieli. Tämä kuudes tajunta ei voi kokea mitään

suoraan. Se ei näe objekteja kuvina niin kuin näkötajunta, mutta se muodostaa niistä toissijaisen kuvan. Kuva on epäselvä, sumuinen ja hetkellinen, ja siihen liittyy jonkinlainen uskomus: "Oi, muistan omenan." Muistan eilisen lounaan, muistan nimeni. Sanoihin liittyy ajatustajunnassa uskomus ja jonkinlainen epäselvä kuva, sillä tavalla kuudes tajunta toimii.

Muistatko omenan? Jos et muista sitä, se tarkoittaa, että muistat, sillä aloit juuri ajattelemaan omenaa.

Katso jotakin edessäsi olevaa kohdetta. Kun suljet silmäsi, voitko muistaa sen tai ajatella sitä mielessäsi? Kun suljet silmäsi ja muistat kohteen, kuva siitä ilmestyy mieleen. On melkein kuin katsoisit sitä silmilläsi. Esineellä on nimi ja ehkä myös ääni, jos se sattuu olemaan esimerkiksi soitin. Saatat muistaa hajun tai maun, riippuen siitä, mistä kohteesta on kyse. Voit miettiä, onko kohde painava vai kevyt tms.

Koemme maailmamme tajunnan tasojen kautta, ja se on hyvä asia, mutta ongelmia on kaksi. Ensinnäkin, ajatustajunta ei pysty aistimaan kohteita suoraan. Toiseksi, viisi aistitajuntaa eivät pysty ymmärtämään ilmiöiden ominaisuuksia. Vain ajatustajunta ymmärtää ominaisuuksia, sellaisia kuin hyvä, huono, oikea ja väärä.

Perinteinen esimerkki on, että viisi aistitajuntaa kokee maailman erittäin selvästi, mutta ne eivät voi kuvailla sitä. Kuudes, ajatustajunta taas on ilman aisteja kuin sokea, kuuro ja mykkä, mutta samalla erittäin puhelias ja älykäs.

Näistä tajunnoista se, joka opettelee meditoimaan on kuudes tajunta, se, joka muistaa kohteen ja jolla on siitä epämääräinen kuva. Sillä voi olla myös epämääräinen tuntuma kohteen tuottamasta äänestä hajusta, mausta ja muusta rakenteesta.

Meditaation aikana kuudes tajunta on myös se, joka menettää kohteen ja alkaa ajatella muita asioita. Sen sijaan, että muistaisimme pitää mielen keskittymiskohteessa, unohtamme sen. Meditaatiossa tehtävänä on tuoda mieli takaisin kohteeseen yhä uudestaan.

Kun teemme niin, mukaan tulee seitsemäs tajunnan taso. Se on herkkä ja tunteellinen tuntuma itsestä. Normaalisti se on jokseenkin kielteinen ja synkkä; vaikka se loukkaantuu helposti, se voi myös muuttua. Kun muodostamme tajuntamme seitsemänteen tasoon tietoisien yhteyden ja harjoitamme samalla meditaatiota kuudennen tason kautta, meditaatiolla voi olla vaikutusta seitsemänteen tasoon.

Seitsemäs tajunnan taso takertuu minään. Minä, minä, minä, minä pysyvänä, itsenäisenä ja muusta erillisenä. Tunteesta puuttuu avoimuus ja joustavuus. Pysyvänä ja itsenäisenä minä haluaa hallita kaikkea. Ajatus erillisyydestä tekee siitä erittäin vankan ja voimakkaan tunteen. Tällainen herkkä minä aiheuttaa paljon kärsimystä ja alamme kokea pelkoa sen takia. Masennus ja stressi tulevat sen takia. Kaikki kärsimys perustuu seitsemänteen tajunnan tasoon, jota kutsumme ahdistuneeksi tajunnaksi tai mielenmyrkyihin eli tunnetason heikkouksiin liittyväksi tajunnaksi (englanniksi afflicted consciousness, sanskritiksi kleshavijnana).

Seitsemäs tajunta on kuin jää. Jos kuudes tajunta alkaa meditoida ja tuo mieleen tietoisuuden valon, jää sulaa, toisin sanoen tajunnan seitsemäs taso alkaa muuttua. Silloin kahdeksas tajunnan taso (sanskritiksi alayavijnana) alkaa myös muuttua. Kahdeksas tajunnan taso on eräänlainen varasto kaikille totutuille taipumuksillemme, aiempien tekojemme karmisille jäljille ja muille tiedostamattomille tekijöille. Ne kaikki ovat varastoituneina alayaan. Varastotajunta on tyypertyneen oloinen, se on normaalin tietoisuutemme tausta. Kaikki tietämättömyyteen liittyvä yhdistyy alayaan.

Kun seitsemäs tajunnan taso muuttuu, paljon asioita tulee esiin alayasta, ja meistä saattaa tuntua, että olemme suorastaan entistä huonompia. Saatamme kokea monia ylä- ja alamäkiä, kun karmiset jäljet ja totutut taipumukset pulpahtelevat pintaan.

Lopulta merkki seitsemännen ja kahdeksannen tajunnan tason muutoksesta ilmestyy viiteen aistitajuntaan. Silloin näemme maailman rakkauden, myötätunnon ja viisauden silmien kautta. Rakkaus, ilo, myötätunto, viisaus ja kaikki hyvät ominaisuutemme ilmenevät silmien, korvien, nenän, kielen ja kehon tuntemusten kautta, eivät enää pelkästään ajatustajunnassa.

Yhteenvetona, aloita meditaatio kuudennesta tajunnasta. Sen kautta voit muuttaa seitsemännen, minäkäsitykseen liittyvän tajunnan, heikkoudet. Sitten karmiset jäljet puhdistuvat, kun kahdeksas tajunnan taso muuttuu. Samaan aikaan viisi aistitietoisuutta muuttuu rakkaudeksi, myötätunnoksi ja viisaudeksi. Voimme toivoa, että sellainen muutos niin itsessämme kuin maailmassa tulisi näkyviin mahdollisimman pian.

Kysymys: Kuinka kuudes tajunta muuttaa seitsemännen ja kahdeksannen tajunnan?

Seitsemäs tajunta kokee epätervettä tunnetta itsestä. Se näkee itsensä pysyvänä, erillisenä ja muista riippumattomana

Minä jonakin pysyvänä tarkoittaa, että emme halua kokea odottamattomia yllätyksiä.

Minä jonakin erillisenä tarkoittaa yhtä kiinteää yksilöä, ja se johtaa meidät ajattelemaan, että minä olen paras, minä tiedän paremmin kuin muut. Sellainen mieli ei ole avoin, vaan kapeakatseinen, itsekeskeinen, itsekäs ja kireä.

Minä muista riippumattomana tarkoittaa, että haluamme hallita kaikkea.

Kun nämä kolme yhdistyvät, syntyy epäterve itsen käsite. Se on yhtä kuin seitsemäs tajunnan taso, joka takertuu minään. Se on hyvin herkkä loukkaantumaan ja itse asiassa kärsii melkoisesti.

Meidän on vapauduttava epäterveestä itsen tunteesta. Kuinka se tehdään? Tarvitsemme **kolmea taitoa**.

1. Kehitä **viisautta** nähdä totuus ja pysy siinä.

Ensimmäinen taito, viisautta, otarkoittaa taitoa nähdä realiteetit sellaisina kuin ne ovat; totuus nähdään paljaana, olipa se mikä tahansa. Siitä alkaa viisauden kasvu. Kun kehitämme viisautta, ensin alamme huomata miten asiat muuttuvat, toisin sanoen kaikki on pysymätöntä. Lopulta näemme tyhjyyden. Tällä tavalla seitsemäs tajunnan taso, joka näkee kaiken pysyvänä, muuttuu ja ymmärrämme, miten kaikki on pysymätöntä.

2. Rakkauden ja myötätunnon avulla opi hyväksymään ongelmat, anna niiden tapahtua.

Toinen taito on sallia levottoman apinamieleemme höpötys. Olemme ok sen kanssa, mikä ei niin sanotusti ole ok. Sellainen asenne kehittää kykyämme hyväksyä muut ja rakastaa muita, se kehittää myötätuntoa ja avoimuutta. Tämä taito muuttaa erillisyyden tunteen niin, että tulee mahdolliseksi välittää muista aidosti. Seitsemännen tajunnan tason itsekeskeisyys häviää.

3. Samalla kun hyväksyt ongelmat, älä joudu kokonaan niiden valtaan. Ole läsnä ja keskity tietoisesti.

Jos meistä tuntuu, että olemme riippumattomia muista, itsetuntonne kallistuu epäterveeseen suuntaan, ja syntyy halu hallita kaikkea. Se johtaa ajan myötä siihen, että meistä tulee kaiken muun hallitsemia. Palaa silloin tietoiseen tarkkaavaisuuteen. Tietoisuus näkee, että kaikki on osista koottu, ei ole mitään yhtä kiinteää kontrolloivaa yksikköä. Se muuttaa muista riippumattoman minäkäsityksen muista riippuvaiseksi itseksi.

Kaikki nämä kolme taitoa toimivat yhdessä, ja kun tunnet yhden niistä, tunnet ne kaikki. Niillä on sama merkitys, ja ne vaikuttavat automaattisesti kahdeksanteen tajunnan tasoon. Kun meillä on entistä enemmän tietoisuutta, rakkautta, myötätuntoa ja viisautta, niiden vaikutus ulottuu kuudennesta seitsemänteen tajuntaan, ja lopulta aina kahdeksanteen tajunnan tasoon saakka. Sieltä ne vaikuttavat viiteen aistitajuntaan.

Kysymys: Miksi yhteys tietoisuuteen, rakkauteen, myötätuntoon ja viisauteen luo todellista, aitoa onnea?

Kärsimyksen todellinen syy on kolme seikkaa: tietämättömyys, vastenmielisyys ja himo.

Himo ja haluaminen on loputonta, eikä johda onneen. Kun on saanut haluamansa, ei voi olla rauhassa, vaikka saisi lisää miten paljon tahansa. Terveys, vauraus, maine tai valta, edes paras mahdollinen ruokaa ei ole pysyvää, vaan väliaikaista. Joskus ne jopa pahentavat tilannetta.

Olemme puhuneet siitä, miten "älä ajattele pizzaa" saa meidät ajattelemaan pizzaa. Tuo "älä tee, älä ajattele" on vastenmielisyyttä. Tässä elämässä kaikki, mistä "emme pidä" tulee vastenmielisyydestä. "En pidä" tarkoittaa epämielipitoisuutta, kipua ja kärsimystä. "En pidä" viittaa ongelmaan.

Otetaan esimerkiksi sellainen ajatus kuin "tarvitsen unta". Silloin ei voi nukkua! Uni katoaa, mieli kirkastuu ja ilmestyy niin monia erilaisia ajatuksia. Usein on niin, että kun etsimme jotain, se näyttää katoavan. Naapurin ruoho on vihreämpää. Ja asiat muuttuvat yhä vaikeammiksi. En

katso puhelimeeni... älä katso! Ja sitten katsot. Meistä tulee automaattisesti esimerkiksi puhelimen orjia. Ei siis ole vapautta, ei onnea.

Kaiken tämän kärsimyksen perussyy on tietämättömyys. Tietämättömyys on iso ongelma, vaikka joskus sanotaankin, että tietämättömyys on autuutta. Sellainen autuus on väliaikaista. Esimerkiksi, jos emme tiedä, että maassa on nuotio, voisimme astua sen päälle, mikä olisi suuri ongelma.

Perustana on siis tietämättömyys. Mitä tietämättömyys on?

- Sitä, että koemme itsemme ja kaikki ilmiöt pysyvinä, muista erillisinä ja toisistaan riippumattomina.

Kuinka sitten voisimme olla vapaita ja onnellisia? Jos meillä ei olisi himoa, emme tietäisi mitä haluamme. Jos emme osaisi sanoa ei, emme osaisi varoa vaaraa. Jos emme tietäisi mitä haluamme, emmekä voisi sanoa kyllä ja ei, tulisiko meistä kuin zombi? Vapaana vastenmielisyydestä, himosta ja tietämättömyydestä, onko tuloksena pelkkä ---?

Kyllä näin on. Jos emme muunna tietämättömyttä, himoa ja vastenmielisyyttä, vaan pelkästään pysäytämme ne, saatamme tulla zombin kaltaiseksi, mutta näillä meditaatio-ohjeilla on tarkoitus saada ne muuntumaan. Silloin tietämättömyydestä tulee viisautta, vastenmielisyydestä tulee rakkautta ja myötätuntoa ja himosta tulee tietoisuutta. Silloin meistä ei tule zombia, vaan onnellinen. Tämä onni ei ole hyvän ruoan tuoman onnen kaltaista, se ei häviä. Tämä onni on todellista, kestävää tyytyväisyyttä ja iloa.

Kysymys: Mistä johtuu, että vain olemalla tietoisia negatiivisista tunteista (kleshat) ja ajatuksista, tekemättä mitään muuta voimme muuttaa niitä?

Syitä on monia.

1. Hyvin yksinkertainen syy on se, että kun näet joen/vuoren, olet päässyt pois joesta/vuorelta. Sinun ei tarvitse tehdä monia eri asioita päästäksesi pois. Joessa tai vuorella oleminen tarkoittaa ajatuksiin hukkumista tai ajatuksiin eksymistä. Pois tuleminen on yhtä kuin tulla tietoiseksi omasta mielestä, missä ajatukset liikkuvat.
2. Toinen syy on se, että kun katsot tunnetta, tietoisuus kasvaa automaattisesti, ja tietoisuus seuraa tunteita. Se tapahtuu automaattisesti, sinun ei tarvitse tehdä niin erikseen. Kun tietoisuus kasvaa, se yhdistyy suurempaan yksikköön. Esimerkiksi, jos tunne tai ajatus olisi pilvi, niin tietoisuus yhdistyisi pilven katsomisen sijaan avaruuteen, missä pilvi on. Pilvi on avaruudessa ja tunne tai ajatus on tietoisuudessa.
3. Kolmas syy on, että kun näemme tunteen sellaisena kuin se on, kehitämme viisautta. Lopulta oivallamme, että tunteet muuttuvat, ne ovat pysymättömiä. Sitten näemme tunteiden tyhjyyden. (Tunteet meditaation tukena – Joy of Living One)
4. Neljäs syy on hyväksyminen. Hyväksymisen myötä rakkauden ja myötätunnon tunteet syntyvät luonnostaan, ja sen ansiosta meistä tulee entistä avoimempi. Kaikki kauna ja vastenmielisyys voi hävitä olemalla tietoinen tunteista.

5. Viides syy on tietoisuus. Kun olemme läsnä tunteessa, tietoisuus vahvistuu. Ei siis tarvitse tehdä monia asioita, voi vain kokea tunnetta sellaisena kuin se on, ja mitä tahansa ajatuksia mieleen juolahtaa, ne voivat tulla ja mennä, kunhan emme ole täysin uppoutuneita ajatuksiimme. Jos keskittyminen häviää, palaamme vain olemaan tietoinen ilmiöistä (tai mistä tahansa keskittymiskohteesta) sellaisina kuin ne ovat. Se estää meitä hukkumasta tunteisiimme.

On hyödyllistä muistaa nämä viisi meditaation aikana. Ne puhdistavat kielteisiä tunteita ja ajatuksia automaattisesti.

Kysymys: Kuinka voin tehdä päivittäisestä meditaatiostani ilon lähteen? Pidän meditaatiota usein velvollisuutena. Pelkään jopa tekeväni huonoa karmaa, jos en meditoi.

Jos jättää meditoimatta, se ei luo huonoa karmaa. Vain jos teemme jotain pahaa, siitä tulee huonoa karmaa. Mutta miten meditaatio siis olisi kiinnostavaa ja ilon lähde?

Seitsemäs tajunnan taso on se, jolla koemme olevamme pysyvä, erillinen ja muista riippumaton. Juuri siksi kyllästymme, pitkästyimme ja elämä on kuivaa.

Siksi kannattaa kasvattaa tervettä itsetuntoa. Meillä onkin jo sitä:

1. Meillä on itse, joka muuttuu. Pidämme vaihtelusta, ja muutos tekee meidät onnelliseksi syvemmällä tasolla.
2. Meistä on myös mukava omistaa monia eri asioita. Monet pienet asiat yhdessä muodostavat moninaisen kokonaisuuden. Kun näemme eri osaset, se tekee meistä onnellisempia. Osat havaitaan erottelukyvyn kautta, olemalla niistä tietoinen.
3. Näemme, että kaikki asiat ovat toisistaan riippuvaisia. Olemme itsekkin muista riippuvaisia, ja se on hyvä asia.

Sovella tätä meditaatioon:

1. Vaihda tekniikkaasi aika ajoin. Älä tee samaa harjoitusta joka päivä, koska silloin kyllästy.
2. Tee meditaatiosta mielenkiintoista, ole luova.
3. Saamme yhteyden muihin, kun muistamme oikean motivaation meditaation alussa. Emme meditoi vain itsellemme, vaan ystävien, perheen, yhteiskunnan ja kaikkien olentojen hyödyksi. Kun ajattelemme muita, autamme muita, tunnemme olomme onnellisemmaksi.

Nämä asiat yhdistävät meidät terveeseen itsetuntoon.

Kysymys: Voiko mikä tahansa keskittymistä vaativa tehtävä olla meditaatiota?

Ei aivan, sillä tarvitaan oikea näkemys, aikomus ja toiminta, nämä kolme yhdessä. Oikea näkemys tarkoittaa sitä, että tietoisuus on ensin tunnustettava. Sitten tarvitaan aikomus meditoida. Jos ne on, mikä tahansa keskittyminen voi muuttua meditaatioksi.

Vaikka meillä nyt on erilaisia ongelmia, meidän ei tarvitse menettää toivoa. Yritämme parhaamme muuttaaksemme maailmaa, muuttaaksemme itseämme ja muita. Harjoittamalla meditaatiota, antamalla ja vastaanottamalla dharmaopetuksia kerrytämme hyviä tekoja. Omistamme ne ongelmien ratkaisulle toivoen, että maailmasta tulisi rauhallinen, että ei olisi sotia eikä pandemioita, ja että kaikki olennot tunnistaisivat täysin luontaiset ominaisuutensa: rakkauden ja myötätunnon, tietoisuuden ja viisauden.

Lähde: Yongey Mingyur Rinpoche (Opetus on annettu meditaatioharjoituksen käytännöllisestä näkökulmasta, filosofisesti tajunnan tasoista löytyy myös tätä yksityiskohtaisempia kuvauksia.)

Koonnut ja suomentanut Ani Sherab