

YLEISET OHJEET ISTUMAMEDITAATIOON¹

《普勸坐禪儀》²

Kirjoittanut Eihei Dogen (永平道元)

Suomentanut Tero Tähtinen

Tie on alun perin kokonainen ja täydellinen. Miten se voisi riippua harjoituksesta tai oivalluksesta? Opin kulkuneuvo on vapaa, miksi siis tuhlata voimia sen tavoittelemiseksi? Lisäksi sen koko olemus on vapaa pölystä, joten miten kukaan voi uskoa, että pölyä tulisi pyyhkiä?³ Suuri kaikkeus ei ole erillään juuri tästä paikasta, miksi siis mennä jonnekin muualle harjoittamaan?

Mutta jos teet mielessäsi hiuskarvankin kokoisen erottelun, taivas ja maa repeävät erilleen. Sillä hetkellä, kun inho tai halu herää, ajaudut hämmennyksen valtaan ja kadotat mielesi. Vaikka kehuskelisit saavuttaneesi ymmärrystä ja runsaasti valaistumista, koskettaisit viisauden maankamaraa, saavuttaisit Tien ja ymmärtäisit mielesi, koskettaisit mielenvoimien taivaankantta ja astuisit huolia vailla pään rajojen yli, olet silti kadottanut elävän polun, joka johtaa kehon vapautumiseen.⁴

Jopa Buddha, jolla oli synnynnäinen viisaus, joutui istumaan selkä suorassa kuuden vuoden ajan. Sen jäljet ovat edelleen kirkkaasti nähtävissä. Myös Bodhidharma, joka välitti mielen leimaa, meditoi seinää vasten yhdeksän vuoden ajan. Sen kaikuja voi edelleen kuulla. Jos menneisyyden viisaat kerran toimivat näin, miksi nykypäivän ihmiset eivät tekisi samoin? Tämän vuoksi teidän täytyy katkaista älylliset pyrkimykset ja lakata juoksemasta sanojen ja lausahdusten perässä ja sen sijaan ottaa askel taaksepäin, kääntää valo toisinpäin ja tutkailla sisintänne. Tällöin keho ja mieli putoavat itsestään pois ja alkuperäiset kasvot tulevat näkyviin. Jos haluat saavuttaa tämän, ala aikaa tuhlaamatta harjoittaa sitä.

Hiljainen huone sopii zenharjoitukselle. Säännöstele syömistä ja juomista. Päästä irti kaikista sitoumuksista ja anna tuhansien huolien tyyntyä. Älä ajattele hyvää tai pahaa, oikeaa tai väärää. Pysäytä mielen toiminnot, ideat ja tietoisuuden loputtoman kehät. Katkaise ajatukset, pohdiskelut ja näkemysten rajattomat muodot. Älä yritä tulla buddhaksi, sillä miten se voisi rajouttua istumiseen tai makaamiseen?

¹ Käännös pohjautuu ns. populaariversioon 流布本 (*liububen*).

² Tekstin kiinankielinen nimi on mielenkiintoinen. 普 (*pu*) tarkoittaa 'yleistä' tai 'universaalia', 勸 (*quan*) 'kehotusta' tai 'neuvoa' ja 坐禪 (*zuochan*) 'istumameditaatiota' (jap. *zazen*). Sen sijaan nimen viimeinen merkki 儀 (*yi*) voi kontekstista ja tulkinnasta riippuen tarkoittaa 'periaatetta', 'normia', 'standardia' ja 'toimintatapaa' mutta myös 'seremoniaa'. Nimen voisi siis halutessaan suomentaa vaikka "yleiset neuvot istumameditaatioseremoniaan".

³ Pöly on tyypillinen väärinymmärrysten ja harhakäsitysten vertauskuva. Pölyjen pyyhkiminen on viittaus kuudennen patriarkan Huinengin kuuluisaan runoon, joka päättyy: "Alun perinkään ei ollut mitään, / joten mihin pöly voisi tarttua?"

⁴ Tämä pitkä ja polveileva virke on poikkeuksellisen hankala suomennettava, sillä siinä Dogen hyödyntää paralleelirakenteita, jota ovat tyypillisiä klassisella kiinalaisella runoudelle. Täten "viisauden maankamara" kontrastoituu "mielenvoimien taivaankantnen" kanssa jne.

Levitä paksu matto paikkaan, jossa sinulla on tapana istua, ja aseta istumatyyny sen päälle. Istu joko täyslootus- tai puolilootusasennossa. Täyslootuksessa aseta ensin oikea jalka vasemman reiden päälle ja sitten vasen jalka oikean reiden päälle. Puolilootuksessa yksinkertaisesti anna oikean jalan levätä vasemman reiden päällä. Löysää kaapusi ja vyösi mutta pidä ne ojennuksessa. Laske sitten oikea kätesi vasemman jalan päälle ja vasen käsi oikean käden päälle. Peukalot ovat vastakkain ja tukevat toisiaan. Istu selkä suorassa äläkä nojaa oikealle tai vasemmalle, eteen- tai taaksepäin. Asemoi korvat samaan linjaan hartioiden ja nenä navan kanssa. Kielen tulee levätä kitlaen yläosaa vasten ja suun ja hampaiden tulee olla kiinni. Silmien tulee aina olla auki, ja hengitys kulkee hiljaa nenän kautta.

Kun asentosi on muuttunut vakaaksi, hengitä kerran kunnolla syvään. Keinahda kevyesti oikealle ja vasemmalle. Lukitse sitten asentosi ja istu jyrkästi ja liikahtamatta. Ajattele ei-ajattelemista. Miten ei-ajattelemista ajatellaan? Olemalla ajattelematta. Nämä ovat istumameditaation perusteet.

Niin sanottu istumameditaatio ei ole *dhyanan* harjoittamista vaan tyyneyden ja ilon Dharma-portti sekä keino tutkia bodhiviisauden harjoitusta ja totuudellisuutta. Kun ihminen oivaltaa koanin, ansat ja häkit eivät enää saa hänestä otetta. Jos ymmärrät tämän, olet kuin lohikäärme vedessä tai tiikeri vuorilla. Samalla tiedät, että kun todellinen Dharma ilmestyy eteesi, mielen epämääräisyydet ja hajanaisuudet työntyvät syrjään.

Kun aiot nousta ylös istumisen jälkeen, liikuta ensin kehoasi hitaasti ja nouse sitten rauhallisin liikkein jaloillesi. Älä kiirehdi äläkä ole liian rajuliikkeinen. Menneisyyttä tutkiessamme huomaamme, että maallisuuden voittaminen ja henkisyiden ylittäminen sekä tästä kehosta irtautuminen istuessa ja tästä elämästä irti päästäminen seisoessa riippuvat yksinomaan tästä voimasta. Entä tilanteen kieputtaminen ympäri sormeaa, ruokoa, neulaa tai vasaraa kohottamalla? Entä tunnustuksen antaminen huiskaa, nyrkkiä tai keppiä kohottamalla tai huudahtamalla? Niitä ei ole koskaan voinut ymmärtää erotteluja tekevän järjen avulla ja vielä vähemmän niitä voi oppia ymmärtämään harjoittamalla yliluonnollisia kykyjä.

Ymmärryksen täytyy tulla esiin ylevässä käytöksessä, joka sijaitsee äänten ja muotojen tuolla puolen. Miten se voisi olla muuta kuin eteenpäin johdettava periaate, joka vallitsee ennen kuin olemme muodostaneet ymmärryksen ja näkymyksiä? Tämän vuoksi on turha väitellä siitä, onko joku viisas vai tyhmä, tai tehdä erotteluja nopeaälyisen ja hidasjärkisen välille. Yhtenäinen ja keskittynyt harjoitus on itsessään Tien tavoittelemista. Harjoitus ja oivallus ovat itsestään puhtaita, ja suuntautuminen kohti päämäärää on arkipäiväistä toimintaa. Meidän ja muiden olentojen maailmat, kaikki läntisen taivaan ja itäisen maankamاران välissä, pitävät yllä buddhaleimaa ja nauttivat yhden opin tuulesta.

Keskity yksin meditaatioon ja saavuta syvä järkähtämättömyys. Vaikka maailmassa näyttäisi olevan tuhansia eroavaisuuksia ja lukemattomia poikkeavuuksia, jatka vain meditaation harjoittamista ja pyri kohti Tietä. Miksi hylkäisit istumapaikan omassa kodissasi ja vaeltaisit kaukaisten valtioiden pölyisille maille? Jos otat yhdenkin harha-askeleen, eksyt pois siitä, mikä on suoraan edessäsi. Koska olet saanut ihmiskehon toimivan olemuksen, älä tuhlaa aikaasi joutavuuksiin. Varjele ja ylläpidä Buddhan Tien perusteita, sillä kuka iloitsee piikivien lyömästä kipinästä?⁵

Ymmärrä tämän lisäksi, että muodot ja olemukset ovat vain kuin kastetta ruohikossa ja koko elämänkaari kuin salamanvälähdys⁶: hetkessä ne ovat tyhjiä, silmänräpäyksessä ne ovat kadonneet. Te ylevämieliset Dharman harjoittajat, jotka olette jo kauan kosketelleet elefanttia,⁷ älkää pelästykö, kun kohtaatte todellisen lohikäärmeen. Astukaa epäröimättä ja suoraviivaisesti Tielle ja kunnioittakaa niitä, jotka ovat ylittäneet oppimisen ja saavuttaneet ponnistelemattomuuden. Liitytkää osaksi kaikkien buddhien bodhiviisautta ja ottakaa osaa kaikkien patriarkkojen samadhiin. Jos toimit näin pitkän aikaa, sinusta tulee juuri tällainen. Aarrekammio avautuu itsestään, jolloin sitä voi hyödyntää mielensä mukaisesti.

⁵ Kipinä viitanee tässä yhteydessä ihmiselämän lyhyyteen.

⁶ Kaste ja salamanvälähdys viittaavat *Timantisutran* 32. lukuun.

⁷ Viittaus vanhaan intialaiseen taruun, jossa sokeat miehet yrittävät koskettelemalla saada selville, millainen elefanti todellisuudessa on. Koska jokainen koskettelee eri kohtaa elefantin kehossa, jokaisen mielikuva elämästä on täysin erilainen.