

Kusan sunim: Ohjeita meditaatioon

Kusan sunim: Instructions for Meditation. Viides luku (s. 59–72) teoksessa: *The Way of Korean Zen* (kääntänyt koreasta englanniksi Martine Batchelor). 2009 (1985). Shambala: USA. 182 s. Suom. Sūryamitra.

*Puikkelehtien eestaas
vehreiden puiden lomassa
kuhankeittäjän
kultasukkula
kutoo silkkiä
kevään väristä.
Munkki istuu
torkahdellen...
kivetkin hymyilevät.*

Hwadu-meditaatio

Ihminen muodostuu kehosta ja mielestä. Meiltä vailla oleva keho on pelkkä kuollut ruho. Kehoa vailla oleva mieli on silkkaa puhdasta henkeä. Sitä joka tuntee vain kehon eikä mieltä, vaikka on varustettu sekä keholla että mielellä, sanotaan tuntevaksi olennoksi. Yleensä tuntevana olentona pidetään mitä tahansa tajunnallista olentoa. Taivaalla lentelevät linnut, maalla käyskentelevät eläimet, vedessä uiskentelevat kalat, kuten myös pikkiriikkiset eliöt, ovat kaikki tuntevia olentoja.

Ihmisiä pidetään ylivertaisena muihin luontokappaleisiin nähden. Mutta miten ihmistä voi pitää ylivertaisena, jos hän tuntee kehonsa mutta on tietämätön mielensä luonnosta? Se joka tuntee kehonsa muttei mieltään, on vajavainen henkilö. Jos ihminen kuitenkin etsii mieltään ja herää siihen, hän oivaltaa täyteyden: sillä tuona hetkenä hän tuntee sekä kehon että mielen.

Tuollaista herännyttä henkilöä pidetään buddhana, kaikkien asioiden hallitsijana ja jalona ihmisenä. Hän on mennyt tavanomaisen tuolle puolen. Sana ”buddha” tarkoittaa ”herännyttä”. Niinpä jos on herännyt, on buddha. Mutta jos buddhan mieli on hämmentynyt, hän on tunteva olento. Heräämisen yhteydessä maailmasta tulee puhdas maa. Mutta niin kauan kuin on kiinnostunut ainoastaan kehosta ja ympäristönsä orjuuttama, tämä maailma pysyy epäpuhtaana valtakuntana.

Zen-meditaation tarkoituksena on herätä mieleen. Kyseinen harjoitus ei rajoitu pelkästään hiljaiseen istumiseen sekä yritykseen tyyntyttää ja rauhoittaa mieli. Siihen ei myöskään kuulu hengityksen tarkkailu. Näiden sijaan se käsittää *hwadua* koskevan suoran tutkiskelun. Esimerkkejä *hwadusta* ovat kysymykset kuten ”mikä tämä on?” tai ”mikä on tämä mieli?” Etsittävää asiaa voi kutsua monella nimellä: mieli, henki, sielu, todellinen luonto ja niin edespäin. Mutta tuollaiset nimet ovat vain nimityksiä. Kaikki nämä nimet tulee asettaa sivuun ja pohtia sitä, että kehon todellinen hallitsija on jotain suurempaa kuin pelkkä nimitys ”mieli”. Kehon hallitsija ei ole buddha, koska se ei ole vielä valaistunut. Se ei ole myöskään mitään aineellista, koska sitä ei voi luovuttaa tai vastaanottaa fyysisesti. Se ei ole myöskään pelkkää tyhjää tilaa, koska tyhjä tila ei voi esittää kysymyksiä eikä tuntea hyvää ja pahaa.

Siispä keholla on olemassa hallitsija, joka ei ole sen enempää nimitys ”mieli”, buddha, aineellinen asia eikä tyhjä tila. Näiden neljän vaihtoehdon hylkääminen johtaa kysymykseen, mikä tämä hallitsija todella on. Jos jatkaa tätä tutkiskelua, kysymisestä tulee voimallisempaa. Lopulta kysymysmassan

saavuttaessa kriittisen pisteen se yhtäkkiä räjähtää. Koko maailmankaikkeus pirstoutuu ja eteen ilmestyy vain alkuperäinen luonto. Herääminen tapahtuu tällä tavoin.

On ensiarvoisen tärkeää alinomaan tutkiskella *hwadua* herpaantumattomalla päättäväisyydellä. Alussa saattaa tuntua siltä kuin nostaisi painavaa vesikanisteria heikolla käsivarrella. Tästä huolimatta ei tule koskaan hellittää pinnistämästä. Sen sijaan mitä ikinä tekeekin, kaiken huomion pitää olla *hwadussa*. Jos kello olisi epäluotettava ja seisahtuisi tavan takaa, kuka tahansa järkevä henkilö joko korjauttaisi sen tai hankkiutuisi siitä eroon. Samalla tavoin meditaatiota harjoittaessa tulee ponnistella lakkaamatta eikä sallia itselleen laiskottelua.

Zen-meditaatiossa on keskeistä ylläpitää jatkuvaa tutkiskelun tilaa. Niinpä kiinnittyään *hwaduun* ”mikä tämä on?” tulee pyrkiä jatkuvasti ylläpitämään kyselyä: ”Mikä on se, joka näkee?” ”Mikä on se, joka kuulee?” ”Mikä on se, joka liikuttaa näitä käsiä ja jalkoja” ja niin edespäin. Ennen kuin tutkiskelun alkutila pääsee haihtumaan, on tärkeää herättää kysymys uudestaan. Tällä tavoin kyselyprosessi voi jatkua keskeytyttä jokaisen uuden kysymyksen limittyessä päällekkäin edellisen kanssa. Lisäksi tästä limittymisestä tulee tehdä sulavaa ja säännönmukaista. Mutta tämä ei tarkoita, että tulisi vain mekaanisesti toistaa kysymystä mantran tavoin. On hyödytöntä vain toistella itsekseen päivin öin ”mikä tämä on?” ”mikä tämä on?” Olennaista on ylläpitää kyselytilaa, ei sanojen toistaminen. Tutkiskelun käynnistyttyä ei ole sijaa tylsistymiselle. Jos mieli pysyy hiljaisena, *hwadu* ei unohdu vaan kyselytila jatkuu keskeytyksettä. Tällä tavoin herääminen käy vaivattomasti.

Meditaatiossa sekä viisautta että keskittymistä on kehitettävä yhdessä toistensa kanssa. Viisaus ilman keskittymistä johtaa virheellisten näkemysten lisääntymiseen. Keskittyminen ilman viisautta puolestaan johtaa tietämättömyyden lisääntymiseen. Kun paneutuu yksipisteisesti tutkiskelemaan *hwadua* ”mikä tämä on?” *hwadun* selväpiirteisyydestä syntyy viisautta ja harhailevien ajatusten kaikoamisesta keskittyneisyyttä. Meditaatiota voi verrata taisteluun yhtäältä harhailevien ajatusten ja tylsämielisyyden sekä toisaalta *hwadun* välillä. Mitä enemmän *hwadu* voimistuu, sitä heikommiksi käyvät harhailevat ajatukset ja mielensameus.

Et ole ensimmäinen etkä viimeinen kulkija tällä polulla. Niinpä ei tule lannistua, jos harjoitus tuntuu toisinaan hankalalta. Kaikki muinaiset patriarkat menneisyydessä samoin kuin nykypäivän mestarit ovat kohdanneet vaikeuksia matkan varrella. Hyveellisin tai älykkäin henkilö ei välttämättä myöskään edisty nopeimmin. Joskus on päinvastoin. On monia tapauksia, joissa ongelmallinen ja huonosti käyttäytyvä henkilö on saavuttanut nopeasti läpimurron käännettyään huomionsa sisäänpäin meditaatioharjoituksessa. Niinpä ei tule lannistua ennen kuin on edes kunnolla aloittanut.

Muinainen mestari totesi aikanaan, että ajan myötä ajatuksista tulee yhtä *hwadun* kanssa ja *hwadusta* tulee yhtä ajatusten kanssa. Tämä pitää paikkansa. Loppujen lopuksi zen-harjoitusta voidaan pitää sekä helpoimpana että vaikeimpana toimena. Ei tule kuitenkaan hairahtua kuvittelemaan, että se on joko hyvin helppoa tai erittäin vaikeaa. Joka aamu tulee vain päättää kokea herääminen ennen iltaa. Tätä sitoumusta tulee vahvistaa päivästä toiseen, kunnes se on yhtä ehtymätön kuin hiekanjyvien määrä Ganges-joen varrella.

Ei ole ketään, joka voi tehdä tämän asian puolestasi. Oppilaan nälkää ei voi koskaan tyydyttää sillä, että opettaja nauttii aterian tämän puolesta. Asiaa voi verrata maratoniin. Voittaja on ainoastaan se, joka on joko kunnoltaan paras tai määrätietoisin. Kilpailun voittaminen on vain ja ainoastaan yksilöstä kiinni. Samoin saavuttaakseen harjoituksen päämäärän ei tule häiriintyä tehtävään liittymättömistä asioista. Toistaiseksi tulee vain antaa kaiken muun olla sellaisenaan ja jättää se pois mielestä. Vasta heräämisen jälkeen voi olla aidosti hyödyksi toisille.

On oltava tarkkana, ettei sivuuta meditaatioharjoituksen perustana toimivia eettisiä ohjeita. Ei tule myöskään yrittää vaikuttaa tarkoituksellisen vetäytyneeltä tai poissaolevalta. On hyvinkin mahdollista syventyä zen-harjoitukseen ilman, että muut ovat siitä tietoisia. *Hwaduun* syventymisen käydessä erityisen voimalliseksi huomio ulkonaaisia asioita kohtaan voi kuitenkin heiketä. Tämä saattaa johtaa vaikutelmaan, että on poissa kosketuksesta arkisiin huoliin. Tällöin *hwadun* sanotaan olevan kypsymisvaiheessa ja mielestä tulee terävämpi sekä kärjekkäämpi hienon miekan tapaan. Tällä hetkellä on elinarvoisen tärkeää syventyä harjoitukseen hyökkäävän sotilaan tarmolla. *Hwadulle* on antauduttava täysin kaiken muun kustannuksella.

Jos kehosta ja mielestä voi tehdä yhtä *hwadun* kanssa, lopulta tietämättömyys pirstoutuu luonnostaan. Vajoaa täydelliseen ei-tietämisen, arvoituksen ja kysymisen tilaan. Paljon opiskelleet jopa unohtavat aiemmin oppimansa. Tämä ei ole kuitenkaan lopullinen tai pysyvä tila. Saavutettuaan tämän pisteen tulee yhä jatkaa eteenpäin vaiheeseen, jossa vaikka on korvat, ei tiedä, miten kuulla; vaikka on silmät, ei tiedä miten nähdä; ja vaikka on kieli, ei tiedä miten puhua. Sen pisteen saavuttaminen, missä vuoret eivät ole vuoria eivätkä joet ole jokia, voi vaatia useiden vuosien kovaa harjoitusta. Siksi on välttämätöntä jättää sivuun kaikki muut huolenaiheet ja harjaannuttaa itsensä kohdistamaan kaiken huomionsa yksinomaa makua vailla olevaan *hwaduun*.

Harjoittamalla tunnollisesti tällä tavoin lopulta herää. Tällöin voi saada kiinni itse buddhat ja patriarkat sekä peitota heidät. Tuolla hetkellä vuoret ovat jälleen vuoria, joet jälleen jokia, maa jälleen maata ja taivas jälleen taivasta. Kun asiat kokee tuolla tavoin, tulee mennä pätevän opettajan luo hankkimaan vahvistus ymmärryksestään.ⁱⁱ

Meditaation vaiheet

Kun ihmiset puhuvat meditaatioharjoituksesta, he usein mainitsevat ihmisellä olevan joko ylempiarvoinen, keskiverto tai alempiarvoinen kyky harjoittaa. Nämä kyvyt eivät kuitenkaan ole sisäsyntyisiä ominaisuuksia. Voimakkaan motivaation nostatettuaan henkilöllä on välittömästi ylempiarvoinen kyky harjoittaa. On kuitenkin erilaisia motivaatiotasoja. Jotkut saattavat lähteä vanhempiensa ja sukulaistensa hoivista ja ryhtyä munkeiksi tai nunniksi vilpittömänä aikomuksenaan saavuttaa buddhuus. Harjoitettuaan jonkin aikaa he kuitenkin havaitsevat, että meditaation tavoitteen saavuttaminen ei käy yhtä helposti kuin kuuman puuron viilentäminen kaatamalla sen sekaan kylmää vettä. Tuollaiset henkilöt saattavat lannistua, kun heidän harjoituksensa ei edisty yhtä vaivattomasti kuin he odottivat. Ylempiarvoisella kyvykkyydellä varustettu henkilö pystyy kuitenkin irtautumaan täysin erottelevasta mielestä heti käskettäessä. Tähän kykenemättömiltä vaatii sen sijaan paljon vaikeuksia, ponnistelua ja suunnatonta päättäväisyyttä ennen kuin he saavuttavat tämän tilan.

Harjoituksen pitäisi olla aina viisauden saattelemaa. Muinainen mestari totesi aikanaan: ”Viisas meditaatioharjoittaja on kuin kokki, joka valmistaa taitavasti riisiä ruoaksi, kun taas typerä meditaatioharjoittaja on kuin kokki, joka valmistaa hiekkaa ruoaksi.” Syntykö hiekanjyvien keittämisestä koskaan riisiä? Niinpä pohtikaamme, miten syventyä harjoituksemme viisaasti.

Useimmat *hwadua* meditoivat ihmiset pyrkivät alusta saakka kiinnittymään siihen lujaa. Yleensä hyvin pienen tovin kuluttua heidän *hwadunsa* kuitenkin häviää ja he kadottavat itsensä harhaileviin ajatuksiin. Jos tuollaista harjoitusta jatkaa, saavuttaako koskaan heräämistä? Toiset pyrittäen muuttamia ensimmäisiä kertoja pitämään kiinni *hwadustaan* huomaavat, ettei se ilmesty heille luonnostaan. Niinpä he vain istuvat paikallaan tekemättä mitään. Sitten sellaiset henkilöt kysyvät minulta: ”Mitä väität olevan? Varmastikaan mitään ei ole.” Tässä tapauksessa ongelmana on, että vaikka he yrittivät pitää kiinni *hwadustaan*, he eivät löytäneet mitään, mistä saisi selkeän otteen. Niinpä he päättelevät, että ei ole olemassa mitään. Tuollaiset päätelmät ovat kuitenkin järkeilyn tulosta. Niin kauan kuin

pysyttäytyy pelkästään älyllisessä pohdinnassa ja käsitteellistämisessä, ei löydy mitään, mistä saisi selkeää otetta. On kuitenkin silkkaa typeryyttä väittää tuon seurauksena, että mitään ei ole todellisuudessa olemassa.

Kun Buddha harjoitettuaan kukkuloilla ja metsiköissä kuuden vuoden ajan lopulta näki kirkkaan tähden ja sen seurauksena koki heräämisen, hänen heräämisensä ei johtunut pelkästään tähden näkemisestä. Sen sijaan se johtui siitä, että hän todisti jotain huomattavasti kirkkaampaa. Kun muinaiset mestarit vastasivat oppilaidensa kysymyksiin yhdellä ainoalla sanalla, heillä oli aina täsmällinen syy toimia niin. Samoin kun Bodhidharma puhui suoraan ihmisen mieleen osoittamisesta, hänen alkupepäisen luontonsa näkemisestä ja siten buddhuuden saavuttamisesta, hänellä oli myös hyvä syy toimia niin. Jos mitään ei todellisuudessa ole olemassa, miksi he olisivat sanoneet tuollaisia asioita? Kyse ei ollut vain siitä, että jotain piti sanoa. Buddhalla kuten myös muinaisilla mestareilla ja Bodhidharmalla oli kaikilla täsmällinen syy käyttää valitsemiaan sanoja. Niinpä kun kokematon meditaatioharjoittaja julistaa ”koska ei ole olemassa mitään, mitä siis etsit?” hän puhuu joutavia. Sitä paitsi tuollaiset sanat loukkaavat buddhia ja patriarkkoja asettumalla vastoin sitä, mitä he sanoivat.

On olennaista ottaa luja ote *hwadusta* ja alati edistyä harjoituksessa. Sama pätee, onpa tutkiskelun kohteena ”mikä tämä on?” ”ei!” tai ”syypessi puutarhassa”.ⁱⁱⁱ Aluksi kysymysten merkitystä ei ymmärrä ollenkaan. Niinpä ymmärtääkseen täysin niiden merkityksen *hwadusta* on otettava luja ote ja paneuduttava siihen syvällisesti lakkaamattomalla tutkiskelulla. Kyse on oikeastaan hyvin yksinkertaisesta asiasta: koska merkitystä ei ymmärrä, on välttämätöntä selvittää se jatkuvalla tutkiskelulla. Jos sen ymmärtäisi, niin sitten ei tietenkään olisi mitään tarvetta tuollaiselle tutkiskelulle. Pahin sairaus joka voi piinata *hwadua* meditoivaa henkilöä, on tuollaisen tutkiskelun puute. On melko lailla merkityksetöntä vain toistella *hwadua* mekaanisesti mielessään ilman tätä tutkiskelun tilaa.

Meditaatioharjoitusta aloittaessa voi käydä niin, että vaikka kuinka päättäisi pitää *hwadua* lujassa otteessa, vaeltelevat ajatukset kaappaavat mielen jatkuvasti ja harjoituksessa eteneminen vaikuttaa mahdottomalta. Mitä siis pitäisi tehdä ongelman poistamiseksi? Tuollaisina hetkinä on tyystin unohdettava, mitä on tapahtunut menneisyydessä. Mitä hyötyä muka on sellaisten asioiden ajattelemisesta, jotka ovat jo tapahtuneet? Samaten tulisi pidättäytyä tulevaisuutta koskevasta arvuuttelusta. Koska niitä määrittävät lukuisat olosuhdetekijät, mitä voivat nykyajatukset tehdä vaikuttaakseen tuleviin tapahtumakulkuihin? Meditaatioistunnossa harjoittajan ainoana tehtävänä on istua meditaatiotyytyä, tutkiskella *hwadua* ja herätä sen merkitykseen. Tämän ohella ei ole mitään muuta tehtävää. Niinpä miksi turhan päiten hukata tätä arvokasta hetkeä viipymällä ajatusten parissa koskien sitä, mikä on jo tapahtunut ja mitä voisi tapahtua? Heti kun kuitenkin onnistuu irtautumaan menneestä ja tulevaa koskevista ajatuksista, kokee tyhjyyden tilan. Tämä johtuu siitä, että tuolla hetkellä yhteys sekä aiempaan että myöhempään on katkennut. Jos tähän tilaan ei pääse kyvyttömyydestä hallita menneestä ja tulevaa koskevia ajatuksiaan, ei ole todellinen harjoittaja. On muistettava: ainoana tehtävänä on kokea herääminen *hwadun* tutkiskelun avulla.

Kun on katkaissut yhteyden aiempaan ja myöhempään, saapuu tyhjyyden tilaan. Tässä vaiheessa on vaarana luisua tilaan, jossa vain havainnoi tyhjyyttä. Tuossa tilassa ei ole uneliaisuuden eikä harhaillevien ajatusten häiritsemänä, mutta myös *hwadu* on poissa. Jos ainoastaan havainnoi tyhjyyttä tällä tavoin, muuttuu selkärangattomaksi hyönteiseksi. Siispä on erehdys ainoastaan havainnoida tyhjyyttä. Ei myöskään pitäisi antaa edes sellaisen ajatuksen syntyä, että ei havainnoi sitä. Samoin on yritettävä hylätä jopa kuvitelma, että ei-havainnoinnin ajatusta ei saisi syntyä. Tuolloin saavuttaa tilan, jossa luopuu kaikista mielensisällöistä. Tuolla hetkellä, koska kaikki olosuhteet puuttuvat, jos ottaa kiinni *hwadusta*, se ilmestyy äärimmäisen selväpiirteisenä ja kirkkaana. Keskittymällä *hwaduun* tällä tavoin muutamien päivien ajan levollisuuden ja kirkkauden tila alkaa selvästi syntyä. Tällä hetkellä on

vaarana antautua väärinkäsitykseen, että on kokenut heräämisen. Tämä ei ole kuitenkaan heräämiskokemus. Se on pelkästään tajunnan kirkkaan luonnon havainnointia.

Jos tuollaisena hetkenä joutuu olosuhteiden hämmentämäksi, esillä oleva kokemus hälvenee ja lopulta peittyy. Siispä tulee ponnistella utterasti häiriintymisen välttämiseksi ja sen sijaan ylläpitää lujaa otetta *hwadusta*. Näin etenemällä esillä oleva kokemus muuttuu yhä kirkkaammaksi ja pian saavuttaa tilan, jossa ei pysty liikkumaan senttiäkään mihinkään suuntaan. Vaikka haluaisi, ei voi mennä eteenpäin, taaksepäin, oikealle eikä vasemmalle. *Hwadu* pysyy koko ajan kirkkaana, mutta ei yksinkertaisesti pysty tekemään mitään. Vaikka saavuttaisi tällaisen tilan, ei siltikään saa antaa pienimmänkään minkään oivaltamista koskevan ajatuksen ilmaantua. Tuollaiset ajatukset ovat mielen-sairautta. Sen sijaan meditaatiota tulee jatkaa pitäen kiinni *hwadusta* äärimmäisellä hartaudella. Tuollaisella ponnistelulla huomaa, että vaikka ei tietoisesti yritä tuoda esiin *hwadua*, se pysyy läsnä itsessään. Samoin vaikka ei tietoisesti ajattele *hwadua*, ajatus siitä on alati läsnä. Tällä hetkellä kun istuu, *hwadu* istuu; kun seisoo, *hwadu* seisoo; ja kun makaa, *hwadu* makaa. Kun näin käy, voi todella sanoa, että *hwadu* on läsnä kaikkialla ja harjoitus etenee mallikkaasti. Tulee kuitenkin sinnitellä tunnollisesti, koska on yhä vaarana taantua harjoituksessa.

Tuollaisen tilan saavutettuaan on tärkeää tiedustella viisaalta opettajalta, kuinka jatkaa eteenpäin harjoituksessa. On näet yhtäältä helppoa erehtyä luulemaan tuollaisia kokemuksia heräämiseksi ja toisaalta saattaa yksinkertaisesti olla ymmällään siitä, mitä tulisi tehdä seuraavaksi. Tässä tapauksessa viisas opettaja kykenee selvästi osoittamaan, miten edetä harjoituksessa. On kuitenkin joitain opettajia, jotka ymmärtämättömyyttään ohjeistavat tässä vaiheessa uuden *hwadun* pariin. Tämä ei ole kuitenkaan hyvä neuvo, ja tuollaiset henkilöt ovat epäviisaita opettajia. Tässä vaiheessa harjoittajan ja heräämisen välillä oleva asia on yhtä ohut kuin kaistale valkoista paperia. Hyvän opettajan vastuulla on osoittaa niin selkeästi kuin kykenee oikea tapa läpäistä se.

Tässä vaiheessa on edettävä samanlaisella selkeällä päättäväisyydellä ja innokkuudella kuin aloittelija. Nyt on saapunut hetki nostattaa lopullinen päättäväisyys. Harjoituksen alussa ilmenevää päättäväisyyttä voi verrata sandaalinteko-olkien kastamiseen vedessä. Nyt kun harjoitus lähestyy päämääräänsä, lopullisen päättäväisyyden tulee muistuttaa sellaisen henkilön päättäväisyyttä, jonka on halakaistava mahdoton solmu yhdellä miekanvedolla. Kaikki muut huolenaiheet tulee erottelematta hylätä. Jos kuolee, sitten kuolee; jos elää, sitten elää. Tuollaisen määrätietoisuuden kehittämisen ansiosta tehtävän voi suorittaa yhden viikon sisällä. Niinpä tiedostaen että kyseessä on kriittinen hetki, tulee valmistaa itsensä kaikella voimallaan yhteen lisäpinnistykseen. Kyseessä on tällöin lopullinen päätös.

Saatat ihmetellä, miksi sillä ei ole tässä vaiheessa väliä, elääkö vai kuoleeko meditaatioharjoittaja. Syynä on se, että vaikka he kuolisivat harjoittaessaan tällä tavoin, heidän henkensä kulkevat meditaatiopaikkaan, toisin sanoen paikkaan, jossa kaikki buddhat oleilevat. Koska he ovat saavuttaneet levollisuuden ja kirkkauden tilan, jossa heidän *hwadunsa* ilmenee äärimmäisen selkeänä, he eivät kuoltuaan omista ajatustakaan keholleen ja sen sijaan luonnostaan etenevät tuollaiseen meditaatiopaikkaan. Niinpä vaikka he kuolisivat, he saavuttavat varmasti päämäärän. Samoin jos he elävät, he saavuttavat heräämisen varmuuden; sillä nyt he seisovat aivan valaistumisen oven edessä. On kuin heidän tietään pidättelisi vain kaistale valkeaa paperia. Yksi yllättävä sana viisaalta opettajalta riittää heidän murtautuakseen läpi juuri tässä ja nyt.

Kymmenen sairautta

Kymmenen sairautta ovat kymmenen virhettä, joita tulee välttää *hwadua* meditoidessa. Ne ovat alun perin kiinalaisen mestarin Dahuin laatimia ja luetellaan myös korealaisen mestarin Chinulin teoksissa.

Ne on kohdistettu erityisesti niille, jotka työstävät *hwadua* ”ei!” Tällä *hwadulla* on seuraava syntyta-
rina. Tang-dynastian aikaisessa Kiinassa eli kerran tunnettu zen-mestari nimeltä Zhaozhou. Eräänä
päivänä munkki lähestyi häntä ja kysyi, onko koiralla buddhaluontoa vai ei. Zhaozhou vastasi tähän
kysymykseen: ”Ei!” (k. *wu*; j. *mu*). Buddha kuitenkin selvästi sanoi, että kaikilla tuntevilla olennoilla
on buddhaluonto. Miksi Zhaozhou siis vastasi sitä vastoin ”ei!”? Ennen vastaamista mitä Zhaozhoulla
oli mielessä, mikä sai hänet sanomaan ”ei!”? *Hwadun* ”ei!” meditoimisella viitataan syventymiseen
tuollaiseen tutkiskeluun. Seuraavat neuvot pätevät kuitenkin yhtä lailla kaikenlaisiin *hwadu*-harjoi-
tuksiin.

1. *Älä antaudu ajatuksille ”olla” tai ”olla olematta”, ”omata” tai ”olla omaamatta”*. Meditaatiokohteen ollessa ”ei!” jotkut ihmiset alkavat muodostaa mielipiteitä ”olemisen”, ”olemattomuuden” ja niin edespäin luonteesta. He arvuuttelevat, seuraako ”olemattomuus” ”olemisestä” vai ”oleminen” ”olemattomuudesta”. Tätä meditaatiota harjoittaessa ei tule antaa sijaa tuollaisille loogisille ajatuksenkuluille. Tulee vain pitää *hwadu* lujasti mielessä.
2. *Älä kuvittele Zhaozhoun sanoneen ”ei!” siksi, että mitään ei ole todellisuudessa olemassa*. Kun Zhaozhou tokaisi ”ei!” kyseessä oli hänen tapansa ilmaista totuus. Niinpä ”ei!” ei ole pelkkä kieltolause, joka ilmaisee ei-mitään. Nykyään ellei mieli ilmene ihmisille pikaisesti eivätkä he pysty heräämään siihen, he päättelevät, että mieltä ei oikeastaan ole olemassa ja siis tästä syystä Zhaozhou sanoi ”ei!” Joskus he saavuttavat meditaatiossa tilan, jossa kaiken valtaa hiljaisuus ja tyyneys. Myös tämä voi johtaa kuvitelmaan, että mitään ei ole todellisuudessa olemassa ja Zhaozhou vastasi tämän vuoksi ”ei!” Kaikki tällainen arvuuttelu on kuitenkin mielensairautta.
3. *Älä tukeudu periaatteisiin tai teorioihin*. Nykyään ihmiset usein tutkiskelevat todellisuuden luonnetta. Sen sijaan, että yrittäisivät suoraan herätä siihen, he kuitenkin yrittävät kuvailla sitä tietynlaisten periaatteiden ja teorioiden, kuten vaikkapa kohtalon, kautta. On runsaasti ihmisiä, jotka tällä tavoin järkeilevät ja arvuuttelevat koskien todellisuuden luonnetta vain pelkistämällä sen täksi tai tuoksi periaatteeksi ja sitten puhuvat aiheesta kuin olisivat todellisuudessa heränneet siihen. Tuollainen ymmärrys ei ole heräämisen tulosta, vaan pelkkää älyllistä arvuuttelua: se on pelkkä mielensairaus.
4. *Älä yritä ratkaista hwadua tekemällä siitä älyllisen tarkastelun kohdetta*. Todellista ymmärrystä ei ikinä saavuta pohtimalla *hwadua* älyllisesti tai ainoastaan opiskelemalla buddhien ja patriarkkojen sanallisia opetuksia. Buddha-dharman tarkoituksena on herääminen, ei älyllisen tietämyksen kerryttäminen.
5. *Kun mestari kohottaa kulmakarvojaan tai räpäyttää silmiään, älä pidä näitä asioina viitteinä Dharman merkityksestä*. On virheellistä yrittää vastata kysymykseen kuten ”mikä on mieli?” ainoastaan kohottamalla kulmakarvojaan tai räpäyttämällä silmiään. Samoin on virheellistä kohottaa nyrkkinsä mielen tai totuuden ilmaisemiseksi.
6. *Älä pidä sanojen taitavaa käyttöä keinona ilmaista totuutta*. Vaikka olisi kuinka lahjakas kielenkäytössä ja puhetaidoissa, on virheellistä ajatella, että tuollaiset keinot voivat ilmaista itse totuutta. Ne voivat ainoastaan sanallisesti ilmaista tarkoituserpiä.
7. *Älä erehdy luulemaan tyhjyyden ja vaivattomuuden tilaa totuuden oivaltamiseksi*. Harjoituksen edistyessä voi saavuttaa vaiheen, jossa ei ole ”minää”, maailmankaikkeutta, harhailevia ajatuksia eikä *hwadua*. Tuollaisessa tilassa on vaivatonta ja miellyttävää pysytellä paikallaan tekemättä mitään. Paikallaan hiljaa pysyminen ilman *hwadun* läsnäoloa on kuitenkin vain

mielentylyksyyden tila. Se ei ole todellista harjoittamista. Tuollaisen harjoitustavan seurauksena on jälleensyntymä selkärangattomana hyönteisenä.

8. *Älä pidä mielenä tilaa, jossa olet tietoinen aistikohteista.* Mieltä ei tulisi pitää sinä, joka havaitsee visuaalisia muotoja, ääniä, makuja ja tuntoaistimuksia. Monet ihmiset ajattelevat, että mieli on yksinkertaisesti se, joka havaitsee nähdyn ja kuullun sekä pystyy erottamaan hyvän, pahan ja niin edespäin. Niinpä he pitävät kuudetta aistia, ajatusaistia, mielenä. Tuollaiset näkemykset ovat kuitenkin harha-ajatuksia. Ennen näkemistä, ennen kuulemistä ja ennen ajatteleminen: mikä on mieli? Vain tätä tulee etsiä ja tähän herätä.
9. *Älä luota pelkkiin opetuksista lainattuihin sanoihin.* Ei ole mitään hyötyä luoda omia tulkintoja buddhan sutrista tai patriarkkojen sanomisista. Tuollaiset aktiviteetit ovat vain harhaista ajattelua. Kun herää alkuperäiseen mieleen, aiemmat harhaiset ajatukset kuitenkin muuntuvat viisaudeksi. Heräämisen jälkeen puhuu luontaisesti buddhien ja patriarkkojen sanoilla.

Joskus oppineet opettajat käyttävät aikansa kirjojen kirjoittamiseen. Näissä kirjoituksissa he käsittelevät aiheita kuten munkkien ja suurten mestarien välisiä keskusteluja. Sitten he viittaavat teoksiinsa Dharma-opetuksina. Nykyään on monia tuollaisten kirjojen kirjoittajia. Mitä todellista hyötyä tuollaisesta työstä on kuitenkin heidän perimmäisen tehtävänsä kannalta? Hyötyä ei todella juurikaan ole. Tiedon etsiminen kirjoista ja sitten omaehtoinen julistaminen on kuin söisi toisen henkilön aterianrippeet. Tämän pitäminen ainoana harjoituksenaan on kuin menisi rannalle ja yrittäisi laskea kaikki siellä olevat hiekanjyvät.

Vastalauseena voisi sanoa, että nämäkin ohjeet ovat vain kirjassa olevia sanoja ja tulisi siksi hylätä. Tässä teoksessa mainittujen asioiden huomiointi voi kuitenkin olla hyvin hyödyllistä oman meditaatioharjoituksen tarkistamisessa. Silloin tällöin on välttämätöntä kääntää huomionsa takaisin itse harjoitukseen varmistaakseen, että ei ole saanut minkään näiden kymmenen taudin tartuntaa.

10. *Älä ainoastaan pysyttele harhaisessa tilassa odottaen valaistumista.* Tämä tarkoittaa, että ei pötki puusta pitkälle, jos vain pitää *hwadua* mielessä ilman kyselytilaa. Lisäksi se viittaa siihen erheelliseen käsitykseen, että jos vain pysyy luostarissa riittävän pitkään, saavuttaa lopulta valaistuksen.

ⁱ*Hwadu* ”mikä tämä on?” tai ”mikä se on?” juontaa juurensa Nanyue Huairangin (677–744) ja kuudennen patriarkan Huinengin kohtaamisesta: ”Patriarkan kysyessä, mistä hän saapui, hän (Huairang) vastasi: ’Mestari Hui Anin luostarista Song Shanissa.’ Patriarkka kysyi: ’Mikä se on ja mistä se tulee?’ Mestari jäi sanattomaksi mutta kahdeksan vuotta myöhemmin koki eräänä päivänä yhtäkkiä henkisen oivalluksen ja sanoi patriarkalle: ’Olen kokenut jonkinlaisen oivalluksen.’ Patriarkka kysyi: ’Mikä se on?’ Mestari vastasi: ’Sen jonkinlaiseksi sanominen on sivuseikka.’ Patriarkka kysyi: ’Onko se silti harjoitettavissa ja koettavissa?’ Mestari vastasi: ’Vaikkei sen harjoittaminen ja kokeminen ole tarpeellista, sitä ei voi tahrata.’ Patriarkka totesi: ’Juuri sitä mitä ei voi tahrata, suojelevat ja ajattelevat kaikki buddhat. Tämä koskee niin sinua kuin minuakin.’” (Englanninkielinen versio lainattu tekstistä Lu K’uan Yü, *The Transmission of the Mind Outside the Teaching* (Rider, 1974), s. 33).

ⁱⁱTämä osio on osittain muokattu seuraavasta tekstistä: Mestari Kusan bhikshu Ham Wolin taltioimana, ”The Path of the Hua-T’ou: Practical Instructions to Western Students of Ch’an”, julkaisu ensimmäistä kertaa sarjassa *International Buddhist Forum Quarterly* (syksy/talvi 1978–79).

ⁱⁱⁱ*Hwadun* ”ei!” tausta kerrotaan myöhemmin tässä tekstissä. ”Sympressi puutarhassa” on Zhaozhoun aikanaan antama vastaus kysymykseen: ”Miksi Bodhidharma saapui lännestä?”