



Myötätunnon polulla

TEKSTI HANNA MOILANEN
KUVA CHRISTOFFER LEKA

Buddhalaisnunna Ani Sherab opettaa suomalaisia henkiseen kasvuun auttamisen ja palvelemisen kautta.

Kesäauringon valo siivilöityy Pauligin huvilan korkeista ikkunoista sisälle. ”Kaikkien muiden uskontojen kunnioittaminen on tärkeää”, aloittaa Suomeen vierailulle tullut buddhalainen munkki ja opettaja **Gyalton Tulku Rinpoche** puheensa. ”Eri yksilöille voi sopia erilainen tie: yhdelle kristinusko, toiselle islam ja kolmannelle buddhalaisuus.” Noin 40 henkeä on istunut puoli-kaareen kuuntelemaan luentoa tarkkaavaisesti. Yksi heistä on **Ani Sherab**, suomalainen buddhalaisnunna.

Ani, suomalaiselta nimeltäni **Pirkko Silta-loppe**, sai buddhalaisnunnan valan 12. Khen-tin **Tai Situpalta** vuonna 1989. Ani ohjaa meditaatioharjoituksia ja opettaa buddhalaista filosofiaa *kagyu*-perimykslinjan mukaisesti.

Rikas henkisen harjoituksen perinne oli Anille itselleen yksi syy siihen, miksi hän aikanaan kiinnostui *vajrayana*-buddhalaisuudesta. ”Tiibetissä harjoitettuun buddhalai-

suuteen sisältyy visualisaatioharjoituksia ja resitaatiota eli laulaen lausuttuja rukouksia. Ne ovat mielekkäitä harjoituksia, koska pelkästään hiljaa istuminen, meditoiminen ja pohdiskelu ovat useimmille ihmisille aika vaikeita pidemmän päälle”, Ani kuvailee.

Henkiset harjoitukset ovat aiheena myös viikonlopun luennoissa. ”Sekä mietiskelyssä että luentojen kuuntelemisessa oma asenne ja käytös ovat tärkeitä”, opastaa Rinpoche. ”Oikea asenne kumpuaa pyrkimyksestä toimia toisten hyväksi tuntien samalla sekä kunnioitusta että myötätuntoa heitä kohtaan.”

KUPPIVERTAUS

Oikeaan tapaan opiskella henkisiä opetuksia kuuluu Rinpochen mukaan kolme asiaa. Niitä voi kuvata kuppi-vertauksen avulla. Jos kuppi on ylösalaisin, siihen voi kaataa mitä vaan, mutta mikään ei pysy siellä. Samalla tavalla luennon tai harjoituksen sisältö voi mennä

yhdessä korvasta sisään ja valua toisesta ulos, ellei siihen keskity. Toisaalta jos kupissa on särö, sinne ammennetut asiat eivät säily. Jos ei pohdi asioita kuulemisen jälkeen ja välttää henkisiä harjoituksia, mieli ei muutu.

Kolmanneksi jos kuppi on likainen tai myrkytetty, ei siitä nautittu juoma ole ihmiselle hyväksi. Tämä symboloi väärää motivaatiota. Esimerkiksi joku voi tehdä henkisiä harjoituksia saavuttaakseen maallista kunniaa tai jopa pyrkimyksensä vahingoittaa toisia.

Rinpochen esittelemät ajatukset vaikuttavat melko universaaleilta. Tuntuu, että niitä voisi mainiosti soveltaa laajemminkin, oli oma hengellinen koti sitten missä tahansa. ”Meditaatiossa voisi olla mahdollisuus uskontojen kohtaamiseen laajemminkin”, Ani uskoo. ”Esimerkiksi Skotlannissa on keskus, johon ihmiset eri uskontokunnista voivat tulla mietiskelemään ja tekemään muita hengellisiä harjoituksia yhdessä.”



HARJOITUSTEN JUURET

Anin tekemien ja ohjaamien harjoitusten juuret ovat syvällä buddhalaisessa filosofiasa. ”Uskomme, että nämä harjoitukset tulevat alun perin Buddhalta. Ne ovat kulkeneet vuosisatojen ajan opettajalta oppilaalle, joka on edelleen opettanut ne omille oppilailleen. Tällainen jatkuvuus lisää luottamusta harjoituksen voimaan”, Ani kuvailee.

Motiivina harjoitusten tekemiseen on pyrkimys avata omat silmät näkemään perimmäinen todellisuus. ”Meidän pitäisi pyrkiä näkemään ympäristö ja kaikki elävät olennot puhtaina”, täsmentää Ani. ”Puhtaus on se perimmäinen totuus, joka on läsnä koko ajan, mutta me emme negatiivisuutemme vuoksi pysty näkemään ja oivaltamaan sitä.”

Millaisia visualisaatioharjoitukset sitten käytännössä ovat? ”Yksi perusharjoitus on sellainen, jossa harjoitellaan tuntemaan myö-

tätuntoa ja vähentämään omaa egoa. Siinä pyritään näkemään oma onnellisuus ja energia valkoisena valona, jota hengitetään ulospäin koko maailmalle. Sitten hengitetään vastaavasti sisäänpäin kaikkien olentojen kärsimyksiä mustan, tervamaisen nesteiden muodossa”, Ani kertoo.

”Tässä ja muissakin harjoituksissa on tärkeää oikean motivaation kehittäminen. Kyse on *bodhisattva*-motivaation kehittämisestä. Se tarkoittaa, että haluan valaistua voidakseni auttaa kaikkia muista olentoja valaistumaan. Siinä on aina myötätunto läsnä.”

Kuten Rinpochen luennollaan käsittelemässä *Bodhisattvan* 37 harjoituksessa todetaan: ”Ellen hallitse sisäistä vihollistani, vihan tunnetta, mutta koetan voittaa ulkoiset viholliset, ne vain lisääntyvät. Sen tähden oman mielenvirran kesyttäminen rakkauden ja myötätunnon voimalla on *bodhisattvan* harjoitus.”

AUTTAMINEN JA PALVELEMINEN

Ani on Rokpa Finland ry:n varapuheenjohtaja ja vastaa yhdistyksen toiminnasta Suomessa. Rokpa on tiibetin kieltä, ja se tarkoittaa auttamista tai palvelemista. Päämäärä on siis auttaa muita ihmisiä. Yksi avun muoto on humanitaarinen työ. Esimerkiksi Suomessa kerätään varoja erityisesti kohteisiin Tiibetissä, Nepalissa ja Afrikassa.

Toisaalta apu voi olla myös ystävyyyden tai suojan antamista. Esimerkkinä tästä on erityisesti länsimaita varten kehitetty, itämaista ja länsimaista ajattelua yhdistävä psykoterapian muoto. Terapiakoulutusta järjestetään eri puolilla Suomea. Kolmas anteliaisuuden muoto on mietiskelymenetelmien ja filosofisten opetusten tuominen ihmisten saataville erilaisten tilaisuuksien ja kurssien kautta. *

Lisätietoja Rokpa Finland ry:stä www.rokpa finland.org