

## Thich Nhat Hanh: Elävä Buddha, Elävä Kristus

Kääntäjä: Tuula Saarikoski

WSOY, 1997, Juva, ISBN: 951-0-21849-9

(Referaatin tekijä, [perttik.eskelinen@gmail.com](mailto:perttik.eskelinen@gmail.com) , 040 506 6565 )

### Tausta ja omat lähtökohdat:

Thich Nhat Hanh on vietnamilainen munkki, joka on tehnyt rauhantyötä kolmekymmentä vuotta. Hän on toiminut aktiivisesti Vietnamin sodan lopettamiseksi, lähtenyt merelle pelastamaan venepakolaisia, auttanut orpoja ja nälkäisiä, jälleenrakentanut pommien tuhoamia kyliä. Hän on kirjoittanut noin 25 kirjaa. Martin Luther Kingin mukaan Thich Nhat Hanh on pyhä, palavasydäminen mies, jonka rauhanaatteista voisi pystyttää todellisen ekumenian, veljeyden ja inhimillisyyden monumentin.

Nurmijärven seurakunnassa pastori Anni Pesonen ja Seija Mauro järjestivät mediataatioiltoja muistaakseni 2015-2016 ja paikallislehdessä olleessa esittelyssä viitattiin tähän kirjaan, joten luin sen ensin. Ehkä suurimman ”ahaa”-elämyksen tuotti sivun 153 teksti:

Viimeisten viidentoista vuoden aikana, samalla kun olen ollut mukana levittämässä Buddhan dharmaa länteen, olen koko ajan kehottanut länsimaisia ystäviäni palaamaan oman traditionsa pariin ja löytämään uudelleen ne arvot jotka siinä ovat, ne arvot joita he eivät tähän asti ole pystyneet koskettamaan. Buddhalaisen meditaation harjoittaminen voi auttaa heitä siinä, ja moni onkin onnistunut. Buddhalaisuus on tehty epäbuddhalaisista elementeistä. Buddhalaisuudella ei ole mikään erillistä itseyttä. Kun olet aidosti onnellinen kristitty, olet myös buddhalainen. Ja päinvastoin.

Kun olin löytänyt tieni usean kymmenen vuoden ateisti-, agnostikko- ja etsintävaiheen jälkeen seurakunnan yhteyteen, olin edelleenkin epävarma siitä, onko olemassa yksi ”oikea tie” siten, että muut tiet ovat väärä. Yllä oleva teksti antoi osaltaan positiivisen ajatuksen siitä, että voin rauhassa keskittyä toimimaan sen hengellisen tradition mukaisesti, johon olen syntynyt. Minun ei tarvitse etsiä mitään eksoottista – sama Jumala ja yhteyden tunne löytyy kotikirkosta.

Kirja vaikutti elämääni muutenkin, esimerkiksi aamurukous-/meditaatiohetkeni vakio-osaksi on jäänyt seuraava upea kahden syvän hengityksen ajatus:

s. 28

*Hengitän sisään, tyynnytän ruumiin,  
Hengitän ulos, hymyilen,  
Olen tässä hetkessä ja tiedän,  
tämä on ihmeellinen hetki.*

Huomaan tätä kirjoittaessani (22.5.2021), että voisin hyvin käyttöön myös ”jatko-osan”:

s.29

*Sisään hengittäessä tunnen sydämeni.  
Ulos hengittäessä hymyilen sydämelleni.  
Lupaen syödä, juoda ja tehdä työtä niin  
että terveyteni ja hyvinvointini säilyy.*

Seuraavilla sivuilla on otteita kirjasta sivunumeroineen. Olen kiitollinen Annille ja Seijalle, että nämä ajatukset tulivat polulleni. 😊 Toivottavasti löydät näistä iloa ja rauhaa elämääsi.

## Otteita kirjasta:

s. 57

On ihanaa hengittää ja tietää olevansa elossa. Kun on elossa, kaikki on mahdollista. Sangha, harjoittajien yhteisö, voi jatkua. Kirkko voi jatkua. Toivon ettet tuhlaa ainuttakaan hetkeä. Jokainen hetki on tilaisuus hengittää elämää Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan. Jokainen hetki on tilaisuus tuoda esiin Isä, Poika ja Pyhä Henki. (\*\* Pertin huomio: Dharma = oppi, Sangha = yhteisö \*\*)

s. 58

Onko olemassa tapa tehdä työtä meditatiivisesti. Vastaus on selvä on. Me harjoitamme tiedostavaa ruoanlaittoa, siivousta, tiskaamista ja pyykinpesua. Kun teemme työtä niin, kosketamme todellisuuden perimmäistä ulottuvuutta. Mutta sitä täytyy harjoitella, ja siinä auttaa paljon yhteisö, jossa kaikki yhteisön jäsenet tekevät samaa harjoitusta. On itse asiassa aivan välttämätöntä kuulua sanghaan tai kirkkoon jossa kaikki harjoittavat yhdessä tai ovat tietoisesti Hengen yhteydessä. Oman etumme takia meidän on luotava sellaisia yhteisöjä.

s. 62

Teemme kaiken minkä voimme toisten hyväksi pitämättä itseämme auttajana ja muita avun saajina. Tätä on itsetttömyden henki.

s. 63

Jotta sangha olisi hyvä, sen jäsenten täytyy elää tavalla joka auttaa kehittämään lisää ymmärrystä ja lisää rakkautta. Jos sanghassa on vaikeuksia, ainoa keino muuttaa asiaa on aloittaa muuttaminen itsestä, mennä takaisin oman itseyden saarelle ja elpyä ja tulla ymmärrettävämmäksi. Olla ensimmäinen kynttilä, joka sytyttää toisen, joka sytyttää kolmannen, neljännen ja viidennen. Mutta jos itse yrität parhaasi mukaan harjoittaa näin eikä yhteisösi ihmisissä siitä huolimatta ole valoa, saattaa olla tarpeen etsiä toinen sangha tai jopa aloittaa uusi. Älä kuitenkaan lannistu liian helposti. Voi olla että et ole harjoittanut tarpeeksi syvästi muuttuaksesi eläväksi kynttiläksi, jolla on kyky sytyttää kaikki muut kynttilät. Vasta kun olet ehdottoman varma siitä, että ainoa vaihtoehto luovuttamiselle on uuden sanghan luominen, on aika ryhtyä toimeen ja luoda uusi sangha. Mikä hyvänsä sangha on parempi kuin ei mitään sanghaa. Ilman sanghaa olet pulassa.

s. 65

Teemmekö me tänä päivänä Jeesuksen läsnäolon todelliseksi kirkoissamme? Teemmekö Buddhan läsnäolon todelliseksi sanghoissamme? Buddha ja hänen aikansa munkit ja nunnat kävivät jatkuvaa vuorokeskustelua toisien uskovien ja erityisesti brahmaanien kanssa. Käymmekö me vuorokeskustelua muiden uskontojen kanssa? Buddha teki kaikkensa poistaakseen luokkarajat. Hän hyväksyi pyhään yhteisöönsä koskemattomat ja muut yhteiskunnan ulkopuolella olevat. Suhtaudummeko me samoin oman aikamme köyhiin ja sorrettuihin? Viemmekö sanghan ja kirkon palvelut niiden luo jotka kärsivät, niille joita syrjitään poliittisista tai taloudellisista syistä tai rotunsa takia.

s 76.

Kun elävät arvot puuttuvat, silloin rituaalit ja opinkappaleet ovat elottomia, jähmeitä, jopa ahdistavia. Kun tähän yhdistyy ihmisten todellisten tarpeiden ymmärtämisen puute ja yleinen suvaitsemattomuus, ei ole mikään ihme että nuoret tuntevat itsensä vieraisiksi näissä instituutioissa.

s. 78

Itä-Aasiassa joka kodissa on kotialttari. Aina kun perheessä on jokin tärkeä tapahtuma, esimerkiksi lapsi syntyy, me sytytämme suitsukkeen ja kerromme uutiset esi-isillemme. Jos poikamme lähtee opiskelemaan, me annamme uhrilahjan ja ilmoitamme että poika lähtee huomenna opiskelemaan. Kun palaamme pitkältä matkalta kotiin, kaikkein ensimmäiseksi annamme esi-isillemme uhrilahjaksi suitsukkeen ja ilmoitamme että olemme taas kotona. Näin tehdessämme me tunnemme aina olevamme vahvasti juurtuneita omaan sukuunne.

Minä kehotan länsimaista sukujuurta olevia oppilaitani tekemään samoin. Kun kunnioitamme lihallisia esivanhempiamme ja hengellisiä esivanhempiamme tunnemme että olemme juurillamme. Jos löydämme keinot joiden avulla voimme vaalia ja kehittää hengellistä perimäämme, vältämme sen vieraantumisen joka nyt tuhoaa yhteiskuntaa ja tulemme taas ehjiksi. Meidän on rohkaistava muita, ennen kaikkia nuoria, palaamaan omaan traditioonsa ja löytämään uudelleen sen jalokivet. Se, että opimme koskettamaan syvästi oman traditiomme jalokiviä, antaa meille mahdollisuuden ymmärtää ja kunnioittaa myös muiden traditioiden arvoja, ja siitä on hyötyä kaikille.

s. 133

Buddhalaiset ja kristityt tietävät, että nirvana tai Jumalan valtakunta on heidän sydämessään. Buddhalaisissa sutrissa puhutaan buddhaluonnosta, joka on valaistumisen siemen ja jo olemassa jokaisen tietoisuudessa. Evankeliumissa Jumalan valtakuntaa verrataan sinapinsiemeneseen, joka on kylvetty tietoisuuden kasvumaahan. Rukouksen ja meditaation harjoitus auttaa meitä koskettamaan arvokkaimpia siemeniä sisimmässämme, ja ne saattavat meidät olemassaolomme perustan yhteyteen. Buddhalaisille olemassaolon perusta on nirvana eli todellisuuden perimmäinen ulottuvuus. Alkuperäinen mieli loistaa buddhalaisuuden mukaan aina. Sellaiset hankaluudet kuin halut, viha, epäily, pelko ja hajamielisyys ovat sen valon esteitä, joten harjoituksen tehtävä on näiden viiden esteen poistaminen. Muutos tapahtuu kun tiedostamisen energia on läsnä oleva. Kun Pyhän Hengen energia on sinussa, ymmärtäminen, rakkaus, rauha ja varmuus ovat mahdolliset. Jumala on sisäinen. Sinä olet etkä kuitenkaan ole, vaan Jumala on sinussa. Tätä on yhteyselämä. Tätä on itsetömyys.

s. 133-134

Mutta pelkään pahoin, että monet kristityt ja monet buddhalaiset eivät harjoita, ja jos harjoittavat, he harjoittavat vain silloin kun huomaavat olevansa vaikeuksissa, ja sen jälkeen he taas unohtavat harjoituksen. ... He uskovat ehkä palvelevansa Buddhaa, dharmaa ja sanghaa tai palvelevansa Kolminaisuutta ja kirkkoa, mutta heidän harjoituksensa ei kosketa elävää Buddhaa eikä elävää Kristusta. ... He vahvistavat minäänsä sen sijaan että pääsisivät eroon minuuden ideastaan. Sitten he näkevät tässä minässä absoluuttisen totuuden ja hylkäävät väärinä kaikki muut hengelliset traditiot. Tämä on hyvin vaarallinen asenne; se johtaa aina ristiriitoihin ja sotaan. Sen luonto on suvaitsemattomuus.

s. 135

Jos juutut ideaan tai mielikuvaan Jumalasta, ja jos et kosketa Jumalan todellisuutta, jonakin päivänä suistut epäilyyn. Mertonin mukaan: "Tässä ollaan menossa ohi sen vaiheen, jossa Jumala teki itsensä yksinkertaisilla ja primitiivisillä kuvilla mielemme tavoitettavaksi." Yksinkertaiset ja primitiiviset kuvat saattoivat aluksi olla objekteina uskossamme Jumalaan, mutta kun menemme eteenpäin, Hän alkaa olla läsnä ilman mitään kuvia, tavalla jota mikään tyydyttäväkään mielen kehittämä esitys ei vastaa. Tulemme pisteeseen jossa mikään aikaisempi käsityksemme ei enää edusta Jumalaa.

s. 136

... Ymmärrän häntä, vaikka en sanoisi yksinkertaista elämää, haluamisesta vapaata elämää, itsekieltäytymiseksi tai uhraukseksi. Rukouselämä ja kontemplaatio voivat olla täynnä iloa ja onnea.

s. 137

Onko yleensä mahdollista yhdistää kirkollinen virka ja kontemplatiivinen elämä? Sekä buddhalaisissa että kristillisissä piireissä vastaus on myönteinen, se on mahdollista, mutta ei helppoa. Jotta se onnistuisi, tarvitaan tukea, ja suurin tuki on sellaisten ihmisten läsnäolo, jotka myös pystyvät elämään kontemplatiivista elämää samalla kun hoitavat työn joka on tehtävä. Meidän työmme tehdään rakkauden ilmaisuna. Koska työtä ei voi välttää, meidän on tehtävä se niin, että kontemplatiivinen elämä on samalla mahdollinen.

s. 138

Kuulkaa äiti Teresa: "Meidän sisartemme on käveltävä kadulla, käytettävä raitiovaunua niin kuin muidenkin ihmisten ja mentävä köyhien koteihin. Me emme voi sulkeutua muurien sisään ja odottaa että köyhät tulevat koputtamaan ovellemme ... Me olemme kadun ihmisiä. Meidän sisaremmme kävelevät kaduilla, ja he rukoilevat kävellessään. Toisinaan kun he kertovat minulle miten kauan heiltä meni johonkin paikkaan kävellessään, he kertovat miten monta rukousnauhasta he rukoilivat – kolme rukousnauhaa, neljä rukousnauhaa. He kävelevät niin kovaa vauhtia, että heitä kutsutaan Kalkutassa 'kiitosisariksi' ". Voi vain kuvitella miten vaikeaa on kävellä kovaa ja samalla lukea rukouksia ja käyttää rukousnauhaa. Koko ajan on paine päällä. Buddhalaisessa traditiossa on kävelymeditaatioharjoitus. Kävelemme koska meidän on mentävä jonnekin, mutta kävelemme tavalla joka antaa joka askeleella mielentyyneyden, lujuuden ja ilon. Kysymys on siitä miten järjestää elämä niin, että teemme joka asian tietoisesti, hukkaamatta harjoitusta.

s. 141

Paras tapa huolehtia tulevaisuudesta on pitää huolta nykyhetkestä. Harjoittamalla tietoisista hengitystä, jokaisesta ajatuksesta ja joka teosta tietoisina, me synnymme uudelleen, täynnä elämää, tällä hetkellä. Meidän ei tarvitse hylätä toivoa kokonaan, mutta ellemme väylää energioitamme niin että olemme tietoisia siitä mitä tällä hetkellä tapahtuu, emme ehkä löydä rauhaa ja onnellisuutta, jotka ovat tarjolla juuri nyt. Lähde on itsessämme. Jos tällä hetkellä kaivamme syvälle, vesi pulppuaa esiin.

s. 142

Ne jotka osaavat pysyä tietoisina, sanoo sutra, ovat niitä jotka asuvat Tathagatan talossa, käyttävät Tathagatan vaatteita ja syövät Tathagatan ruokaa. He ovat rauhassa ja turvassa. Mutta meidän tottumusenergiamme ovat vahvoja, ja meillä on taipumus joutua hajamielisyyden ja huonomuistisuuden valtaan, tietoisena olemisen vastakohtaan. Sillä hetkellä kun eksymme hajamielisyyteen, lakkaamme asumasta Tathagatan talossa. 13. vuosisadan vietnamilainen kuningas Tran Thai Tong kirjoitti: "Sinut on kutsuttu Tathagatan taloon, mutta tottumusenergia saa sinut nukkumaan yöstä toiseen ruovikossa." Buddhalainen tapa hoitaa tottumusenergia on olla siitä tietoinen joka kerran kun se nousee esiin. Sillä hetkellä kun siitä on tietoinen, se alkaa jo muuttua. Mutta onnistuminen vaatii harjoittelua tiedostamisharjoitusta tekemällä.

s. 145

Tiedostaminen ja keskittyminen johtavat tilapäisyyden ja itsettömyyden suoraan kokemiseen, niin etteivät tilapäisyys ja itsettömyys enää ole käsityksiä ja mielikuvia vaan välitön kokemus. Eräs zenmunkki sanoi: "Ennen kuin rupesin harjoittamaan, vuoret olivat vuoria ja joet jokia. Tein harjoituksia monta vuotta ja sinä aikana vuoret lakkasivat olemasta vuoria ja joet jokia. Nyt kun ymmärrän miten asiat todella ovat, vuoret ovat vuoria ja joet jokia." Harjoituksen avulla tämä munkki pystyi näkemään yhteydelämän olemuksen. Hän ei enää ollut juuttuneena käsityksiin itsestä ja itsettömyydestä. Jotkut sanovat että buddhalaisen harjoituksen päämäärä on minuuden hävittäminen. *He eivät ymmärrä ettei ole olemassa mitään minuutta joka voisi hävitä. On vain käsitys itsestä, ja sen yli on mentävä.*

s. 153

Viimeisten viidentoista vuoden aikana, samalla kun olen ollut mukana levittämässä Buddhan dharmaa länteen, olen koko ajan kehottanut länsimaisia ystäviäni palaamaan oman traditionsa pariin ja löytämään uudelleen ne arvot jotka siinä ovat, ne arvot joita he eivät tähän asti ole pystyneet koskettamaan. Buddhalaisen meditaation harjoittaminen voi auttaa heitä siinä, ja moni onkin onnistunut. Buddhalaisuus on tehty epäbuddhalaisista elementeistä. Buddhalaisuudella ei ole mikään erillistä itseyttä. Kun olet aidosti onnellinen kristitty, olet myös buddhalainen. Ja päinvastoin.