



Palpung Yeshe Gatshal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

Tunnin rakenne

Ohjeiden läpikäynti

Alkurukoukset

Kongi

Shine 1 (n. 20 min)

Kongi

Pieni tauko (venyttely, kävely n. 5 min)

Kongi

Shine 2 (n. 20 min)

Kongi

Loppurukoukset

Alkurukoukset

[Mikäli et ole buddhalainen, voit lausua mukana tai olla hiljaa ja vain kuunnella]

[Suom. Ani Sherab]

Turvautuminen:

**San-dze tshö dang tsho tsi tso nam la
dzang-tshub bardu da ni tsab-su-tsi
da gi dzin sok dzi pe sö-nam tsi
dro la pen dzir san dze dru par sho.**

[toistetaan kolme kertaa]

Turvaudun Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan kunnes saavutan valaistumisen.

*Täydellistämällä kuusi hyvettä (anteliaisuus, moraalit, kärsivällisyys, ahkeruus, mietiskely ja viisaus),
toivon saavuttavani buddhuuden kaikkien olentojen hyväksi.*

Neljä rajatonta kontemplaatiota:

Sem-tshen tam-tshe de-va dang de-vei dzju dang den-par dzjur-tsig.

Dug-nal dang dug-nal tsi tsju dang dral-var dzjur-tsig.

Dug-nal me-pei de-va dam-pa dan min dral-var dzjur-tsig.

Nje ring tsha dan nji dang dral-vei tan-njom tshen-po la ne par dzjur-tsig.

[toistetaan kolme kertaa]

Olkoot kaikki olennot onnellisia ja olkoon heillä onnen syyt.

Olkoot he vapaat kärsimyksensä ja kärsimyksen syistä.

Älkööt he koskaan olko osattomia todellisesta onnesta, jossa kärsimystä ei ole.

Pysykööt he suuressa puolueettomuudessa,

ilman takertumista läheisiin ja ilman vihaa muita kohtaan



Palpung Yeshe Gatsal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

Guru Rinpoche (Dusum Sangye / Kolmen ajan Buddha):

Kun lausut mantraa, kuvittele eteesi Guru Rinpoche ja turvaudu häneen, sillä hän edustaa Kolmea jalokiveä (Buddhaa, dharmaa ja sanghaa). Guru Rinpoche poistaa sisäisiä, ulkoisia ja salaisia esteitä sekä harjoituksen että muun toiminnan tieltä.

**Dusum Sandze Guru Rimpotshe
nötu kuntak deva chenjō shab
bache kunse dudul dragpo tsal
solva debso dzindzi labtusol
shinang saje bache khiva dang
sampa lundzi drupar dzindzilob**
[toistetaan kolme kertaa]

*Guru Rinpoche, kolmen ajan Buddha,
kaikkien taitojen taitaja suuressa autuudessa,
esteiden poistaja, kielteisten voimien tehokas kesyttäjä,
pyydämme sinua, anna siunauksesi.
Anna siunauksesi, että ulkoiset, sisäiset ja salaiset esteet tyyntyvät
ja kaikki toiveemme toteutuvat itsestään.*





Varsinaiset harjoitukset

Shine 1 (hengityksen laskeminen) 20min

Harjoituksessa numeroidaan jokainen uloshengitys laskien yhdestä kahteenkymmeneenyhteen.

1. Rentouta keho
2. Hengitä normaalisti
3. Ole tietoinen jokaisesta sisään- ja uloshengityksestä (muutama minuutti)
4. Numeroi jokainen uloshengitys uloshengityksen lopussa (1-21). Kun olet päässyt 21:een, aloita jälleen 1:stä.
5. Jos siltä tuntuu, voit lopettaa hengityksen tarkkailun ja laskemisen. Voit tällöin siirtää katseen ylöspäin muutaman minuutin ajaksi, sitten alas ja sitten suoraan eteenpäin ja vain olla rentona ja tietoisesti läsnä. Anna ajatusten tulla ja mennä, niihin takertumatta

Huomioita:

1. Anna hengityksen tapahtua normaalisti, älä pyri pidättämään tai nopeuttamaan sitä.
2. Jos ajatus harhailee, tuo tietoisuus takaisin hengitykseen ja rentouta keho. Jatka laskemista siitä kohtaa, mihin jäit. Mikäli menit laskussa sekaisin, aloita alusta eli ykkösestä.
3. Mikäli alat voida huonosti, lopeta harjoitus.

Shine 2 (kohteeseen keskittyminen) 20min

Harjoituksessa pidetään katse keskittyneenä kohteeseen. Keskittymisen kohteena voi käyttää pientä patsasta, kiveä, kukkaa tai jotain muuta esinettä. Esineen voi sijoittaa lattialle sopivan matkan päähän niin, että sitä katsotaan sopivasti alaviistoon (kts. meditaatio-asento).

1. Rentouta keho
2. Siirrä katse kohteeseen
3. Anna mielen levätä kohteessa, pysy tietoisesti läsnä. Älä analysoi tai tutki, ainoastaan katso.

Huomioita:

Jos tulee ajatuksia, anna niiden tulla ja mennä, takertumatta niihin. Rentouta keho ja keskity kohteeseen.



Palpung Yeshe Gatsal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

Loppurukoukset

[Mikäli et ole buddhalainen, voit lausua mukana tai olla hiljaa ja vain kuunnella]

Lyhyt Onnen puhtaan maan rukous (kädet yhteen liitettynä):

EMAHO

**Ngo-tshar san-dze na-va ta-je dang / je-su dzo-vo tu-dze tshen-pö dang
jön-du sem-pa tu-tshen tob nam la / san-dze dzang-sem pa me kor-tsi kor
de tsi ngo-tshar pa-tu-me-pa ji / de-va-tshen she tsja-ve shin kam der
da shen di-ne tshé-pö dzju ma ta / tsje-va shen-tsi bar-ma tsö-pa-ru
de ru tse ne nang-te shal-tong sho / de ke da-gi mön-lam ta pa di
tsho tsju san-dze dzjang sem tam-tse tsi / ge-me drub-par tsin-tsi-lab tu sol
TEJATA PENTSADRIJA AVABODANAJE SOHA**

[toistetaan kolme kertaa]

Kuinka suurenmoista!

*Edessämme on ihmeellinen Buddha, rajaton kirkkaus, Amitabha;
hänen oikealla puolellaan suuren myötätunnon mestari (Chenrezig)
ja vasemmalla timanttivoiman bodhisattva Vajrapani.*

Lukemattomien buddhien ja bodhisattvojen joukko ympäröi heitä.

Rajaton ilo ja autuus vallitsevat Onnen puhtaassa maassa.

Kunpa minä ja kaikki olennot – heti kuolema hetkellä,

syntymättä välillä minnekään muualle – pääsisimme sinne ja

näkisimme rajattoman kirkkauden, Amitabha Buddhan.

*Rukoilen teitä, kaikki kymmenen ilmansuunnan buddhat ja bodhisattvat,
siunatkaa, jotta toiveemme täytyisi esteettä!*

Muita omistusrukouksia:

Tsho-du djal-wa se-che gong.

Tsho-nji dso-la dze-ji-rang

da-gi dy-sum ge-sag-pa

Kön-chog Sum-la chö-pa-bul

Gjal-wei ten-pa phel-dzjur-chig.

Ge-wa sem-chen kyn-la ngo

dro-kyn san-ge thob-dzjur-chig.

Ge-tsa tham-che chig-dy-te

da-hjen dzjy-la min-dzjur-chig.

Dri-nji da-ne tsho-dsog-te

Tshe-ring ne-me njam-to phel.

Tshe-dir csa-chu nön-dzjur-chig



Palpung Yeshe Gatsal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

**Nam-shi tshe-pö dzjur-ma-tha
De-wa-chen du kje-gjur-chig
Kje-ne pe-mei kha-tsje-te
ly-ten de-la sang-ge sho
dzjang-chub thob-ne dzi-si-du
drul-pe dro-wa dren-par sho.**

*Kaikki voittajat ja heidän perillisensä kymmenessä ilmansuunnassa, muistakaa meitä.
Iloitsen hyvien ja viisaiden tekojen kerääntyessä;
mitä hyveitä kokoankaan menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa,
annan ansion niistä Kolmelle Jalokivelle, levitkään Buddhan opetus.
Omistan hyvien tekojen ansiot kaikkien olentojen hyödyksi, saavuttakoot he buddhuuden.
Kokoan kaikki hyvien tekojeni juuret, tuottakoot ne hedelmää meissä kaikissa.
Poistukoot meitä verhoavat kaksi estettä ja täyttyköön hyvien tekojen malja.
Eläkäämme pitkään ja lisääntyköön ymmärryksemme.
Saavuttakaamme kymmenen syvää bodhisattvatasoa tässä elämässä.
Saavuttakaamme syntymä Onnen Puhtaassa maassa heti, kun jätämme tämän elämän.
Saavuttakaamme syntymä lootuksen keskellä juuri tässä kehossa tullen Buddhaksi
ja sen jälkeen ohjatkaamme olentoja valaistumiseen ilmestyskehoillamme.*

**Sönam deji tam-tse zig-pa nji
tob-ne nje-pei dra nam pam tshe ne
tse ga na tsi palab drupa ji
sipe tshole dro va drol-var sho.**

*Tämän harjoituksen ansiosta toivon saavuttavani tietoisuuden kaikesta,
voittavani pahuuden ja vapauttavani olennot olemassaolon merestä,
missä vyöryvät syntymän, vanhenemisen, sairauden ja kuoleman aallot.*

**Pal-den la-mei shab-pe ten-pa dang.
Kha-njam jong-la de-gi dzjur-wa dang.
da-shen ma-ly tsho-sag drib-dzjang ne
njur-du san-ge sa-la gö-par sho.**

*Olkoot loistavat gurut ikuisesti läsnä.
Olkoon ilo ja onni suurta kuin avaruus kaikessa laajuudessaan.
Keräämällä kokoon kaksi kertymää ja puhdistamalla esteet tulkaamme niin minä kuin muutkin
nopeasti buddhuuden tasolle.*



Palpung Yeshe Gatshal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

Seitsemän kohdan risti-istunta

Jos voi istua tai opetella istumaan täysristi-istunnassa, sillä on monia hyödyllisiä vaikutuksia sekä kehoon että mieleen pitkällä tähtäyksellä. Jos se on fyysisesti mahdoton toteuttaa juuri nyt iän tai sairauden aiheuttamien esteiden vuoksi, se ei ole este mietiskelylle.

1. Risti-istunta, missä vasen jalkaterä asetetaan oikean reiden päälle ja sen jälkeen oikea jalkaterä vasemman reiden päälle. Tätä kutsutaan vajra-asennoksi. Jos oikea jalkaterä jätetään maahan jalka puoliksi taivutettuna, se on bodhisattva-asento.
 2. Kädet pidetään sylissä kämmenet ylöspäin, oikea käsi vasemman päällä. Ne ovat lähellä vatsaa, neljä sormenleveyttä navan alla peukalot koskettaen toisiaan. Vaihtoehtoisesti kädet voi pitää polvien päällä kämmenet alaspäin käsivarret suorina.
 3. Selkä suorana.
 4. Olkapäät ryhdikkäästi hieman taaksepäin vedettyinä.
 5. Leuka on painettu hiukan alaspäin.
 6. Kieli on kevyesti kitalakea vasten, mikä vähentää syljenmuodostusta. Hampaat lähes koskettavat, vain hiukan raollaan, huulet juuri ja juuri kiinni.
 7. Silmät katsovat tynesti ja vakaasti eteenpäin hiukan nenää pidemmälle. Monien eri asioiden katsominen häiritsee mieltä. Parkkeeraa katse-energia 20 cm nenän etupuolelle, jolloin et huomaa näkökentässä olevia muotoja ja huomio voidaan omistaa pelkästään mietiskelykohteelle.
- [Khenchen Thrangu Rinpochen opetusten pohjalta koonnut Ani Sherab]

Huom: Voit istua myös tuolilla tai polvien päällä.



Palpung Yeshe Gatshal Finland

Meditaatioharjoitus 2008

<http://www.palpungfinland.org/>

Mitä on Shine?

Tyyneysmietiskely (shine)

KENTING TAI SITU RINPOCHE

Birmingham Karma Ling huhtikuu 1987

Shine on mietiskelyn perusta. Ellemme opi rauhoittumaan emme voi mietiskellä. Niin kuin taiteilija tarvitsee puhtaan kankaan maalausta varten, mekin tarvitsemme puhtaan pohjan perustaksi jolle luoda. Jos mielemme on monimutkainen tai häiriintynyt, se ei toimi. Joten ensimmäinen askel meditaatioissa on hiljentyä, rauhoittua ja jäsentää asiat.

Shinyata on sanskritia ja se on käännetty tiibetiksi sanoilla shi ja ne. **Shi** tai shiwa tarkoittaa rauhaa, rauhallista ja **ne**, nepa on liikkumaton, pysyvä. *Siis pysyä rauhassa*. En osaa sanskritia mutta ennen vanhaan sitä osattiin Tiibetissä varsin hyvin ja shinyata käännettiin shineksi, joten sen täytyy olla oikein.

Erilaisia asioita varten on olemassa monenlaisia menetelmiä ja opetukset kuvaavat myös monia shine menetelmiä. Ne kaikki ovat hyvin yksinkertaisia, niiden täytyy olla. Meillä on monia neurooseja jotka ilmentyvät monimutkaisuutena, joten menetelmän, jolla niitä lähestytään, täytyy olla yksinkertainen. Kaikki shine menetelmät jotka tunnen, ovat hyvin yksinkertaisia ja suoria.

On esimerkiksi menetelmä, jossa ollaan tietoisia omasta hengityksestä, seurataan hengitystä. Se on helppo menetelmä siinä mielessä, että se on meillä aina mukana, hengitämme päivästä päivään. Käyttäkäämme siis menetelmää jota muutenkin joudumme käyttämään, ilman vaihtoehtoa! Se on yksi menetelmä ja se on shinetä.

Tarkkailemiseen liittyy näköaistin käyttö. Voidaan katsoa kuvaa ja keskittyä siihen, jotta nähtäisiin se selkeästi. Kohteeksi voidaan ottaa pieni esine, patsas kuten buddhapatsas tai kuva. Tätä menetelmää vajrayana perinne käyttää. Visualisoimme kirjaimia tai värejä, keskitymme niihin ja koetamme nähdä ne selvästi.

Nämä menetelmät ovat yksi tapa koota yhteen kaikki mahdollisuutemme, jotka parhailaan ovat useimpien meidän kohdalla aivan hajallaan. On niin kuin meillä olisi 200 lyijykynää, kaikki hukassa, eikä mitään millä kirjoittaa. Meillä on niin suuret mahdollisuudet, mutta suhteellisesti ne ovat hajallaan. Shine on menetelmä jolla mahdollisuudet tuodaan yhteen, niin että on mahdollista istua paikallaan. Silloin alkaa dharman harjoitus, jotta voimme saavuttaa valaistumisen. Shine on harjoituksena siis tärkeässä asemassa.