

BUDDHALAINEN KUOLEMA JA SAATTOHOITO

Koulutuspäivä 26.11.2016 Teosofisen seurun salissa Helsingissä

Järjestäjinä Suomen Buddhalainen Unioni SBU ja Buddhalainen saattohoito -verkosto

TIIVISTELMÄ OPETUSPUHEISTA JA KESKUSTELUSTA

Kunnianarvoisa munkki Mahanual Suomen thai-yhteisöstä kertoi, kuinka tärkeitä hetket juuri ennen kuolemaa ovat, ne ratkaisevat millaiseen uuteen elämään siirrytään. Thaimaalaisessa buddhalaisessa kulttuurissa sukulaiset ja lapset tulevat ympärille ja muistuttavat kuolevaa kaikesta hyvästä, mitä hän on tehnyt, ja hänen kanssaan myös tehdään paljon hyvää, lahjoitetaan, meditoidaan. Hyvän tekeminen tulee aloittaa jo varhain, niin että siitä tulee tapa, sillä kuoleman hetkellä ei pysty kontrolloimaan ajatuksiaan. Kun ajattelee kuoleman hetkellä sitä hyvää, mitä elämässä on tehnyt, saa paremman jälleensyntymän.

Thaimaassa hautausseremonioissa läsnä on aina munkkeja saattamassa vainajaa ja siunaamassa häntä. Myös vainajan poika tai yksi suvusta ryhtyy munkiksi seremonian ajaksi saattaakseen vainajaa muiden munkkien joukossa.

Muistotilaisuus pidetään vähintään kolme kertaa kuolinvuoden aikana, seitsemän, viidenkymmenen ja sadan päivän kuluttua, ja sen jälkeen joka vuosi kuolinpäivänä.

Kunnianarvoisa Mahanual lopetti muistuttamalla, että ajatuksemme ovat meille eväitä tulevaan elämään. Kun ne ovat puhtaita ja hyviä, ne auttavat hyvään paikkaan, ja ajatukset, joissa on pahaa, ovat eväitä huonompaan elämään.

Kunnianarvoisa Tulku Dakpa Rinpoche Danakosha-yhteisöstä kertoi kuolemasta ja kuolemaan valmistautumisesta vajrayana-buddhalaisuudessa. Hän kertoi, että on harjoituksia, joita tehdään elämän aikana, ja jos ei elämän aikana saavuta valaistumista, voi näiden metodien avulla saavuttaa vapautumisen kuolemisprosessin aikana, kuoleman jälkeen tai kuoleman ja jälleensyntymän välillä. Kuolemisprosessin harjoitus on *phowa*, tietoisuuden sulauttaminen tai muuntaminen. Kuolemisprosessi voidaan jakaa kahteen osaan: ulkoisen ja sisäisen hengityksen pysähtymiseen.

Ulkoisen hengityksen pysähtymisen aikana viisi elementtiä alkavat sulautua toisiinsa. Lihakset ja luut sulautuvat maa-elementtiin – ruumis tuntuu hyvin raskaalta, ei voi liikkua. Veri sulautuu vesi-elementtiin – suu ja nenä kuivuvat. Kehon lämpö sulautuu tuli-elementtiin – ruumis kylmenee. Hengitys sulautuu ilma-elementtiin - hengittäminen on hyvin vaikeaa. Tietoisuutemme sulautuu avaruuteen, jolloin aivomme eivät enää toimi. Kun elementit ovat lakanneet toimimasta, tietoisuus tulee hyvin uniseksi. Tämä on kuolemisprosessin ulkoinen vaihe, elämä on loppunut.

Mutta sisäinen elämä on vielä. Jos on tehnyt *phowa*-harjoituksia pätevän opettajan ohjauksessa, voi tehdä sen harjoituksen, sulauttaa tietoisuutensa *dharmakayaan* ja vapautua. Myös jos on omistautunut Buddhalle, Dharmalle ja Sanghalle sekä opettajalle, tämä opettaja voi tehdä *phowa*-harjoituksen ja henkilö vapautuu *dharmakayaan*.

Sisäisen hengityksen loppuminen liittyy isältä ja äidiltä saatuihin ydinolemuksiin, jotka ovat keskikanavassa. Isältä saatu valkoinen ydinolemus on keskikanavan yläpäässä ja äidiltä saatu punainen ydinolemus keskikanavan alapäässä. Nämä liikkuvat kuolemisprosessissa toisiaan kohti, sulautuvat sydämessä ja erkanevat. Vasta silloin olemme täysin kuolleita, sekä ulkoisesti että sisäisesti.

Tiibetiläisessä perinteessä on tärkeää, että ruumista ei kolmen päivän sisällä haudata, polteta, syötetä linnuille tms. Tänä aikana tietoisuus on ensin kuin liikkumatta syvässä unessa, sitten tietoisuus herää kuin unesta. Tässä vaiheessa ilmestyy rauhaisia ja raivoisia jumaluuksia, oman mielen heijastuksia. Tämä on *dharmatan bardo*. Jos ymmärtää niiden olevan oman mielen heijastumia, voi vapautua *sambhogakayaan*. Jos hyvät harjoittajat lukevat opetuksia *dharmatan bardosta*, siitä on myös apua. Jos taas tuntee halua rauhallisia jumaluuksia kohtaan tai pelkoa raivoisia jumaluuksia kohtaan, mieli hämmentyy ja siirtyy *tulemisen barsoon*. Tämän vaiheen aikana tietoisuus on hyvin selkeä, voi nähdä ja kuulla toiset ihmiset, jopa lukea heidän ajatuksensa.

Vajrayana-perinteessä *tulemisen bardon* sanotaan kestävän yleisesti pisimmillään 49 päivää. Sen aikana on vain tietoisuus, johon sisältyy karma, mutta ei mitään kosketusta ruumiiseen. Jos tässä vaiheessa kuolleelle esitellään pujien avulla tulemisen bardon tilanne, on hänen mahdollista vapautua *nirmanakayaan*. Muussa tapauksessa on hyvä lausua rukouksia kuolleelle tänä aikana, se voi auttaa häntä saamaan hyvän jälleensyntymän ihmisenä, harjoittaa dharmaa seuraavassa elämässä ja vapautua sen elämän aikana.

Kunnianarvoisa munkki Vija Viriyo Suomalais-vietnamilaisesta Buddhadhamma

yhteisöstä sanoi, että koska kuolema tulee kaikille vastaan, siihen tulee valmistautua. Jos emme valmistaudu, olomme on epävarma kuoleman hetkellä, emme tiedä minne olemme menossa.

Vija Viriyo muistutti, kuinka elämässämme kulutamme paljon aikaa siihen, miten saada rahaa, miten käyttää rahaa ja miten säästetään rahaa. Kun kuolema tulee, emme enää ehdi valmistautua siihen. Kuoleman tullessa kaikki mitä meillä on, perhe ja omaisuus, on hyödytöntä. Ainoa mikä tulee kanssamme on meidän oma karmamme, hyvä tai huono. Sen tähden täytyy oppia luovuttamaan jo eläessään. Jos meillä on varallisuutta, se kannattaa selvästi jakaa.

Vija Viriyo kertoi tarinan Buddhan ajoilta, kuinka eräs rikas mies piilotti kulta-aarteen maahan sänkynsä alle. Hän kuoli äkillisesti eikä ehtinyt kertoa aarteesta pojalleen. Koska asia jäi vaivaamaan häntä, hän syntyi uudestaan koiraksi poikansa perheeseen vartioimaan aarretta. Tarina opettaa, että jos emme kuoleman hetkellä pysty luovuttamaan ajatuksiamme ja halujamme, voimme syntyä uudestaan eläimeksi tai jopa helvettiin. Viimeinen hetki ennen kuolemaa on tärkein, koska silloin karmamme päättää minne synnymme uudestaan.

Buddhalaisina meidän on tiedettävä, mitä voimme tehdä kuolemaisillaan olevalle ihmiselle. Voimme rukouksilla muistuttaa häntä hänen hyvistä teoistaan elämässä ja Buddhan opetuksista. Voimme myös pyytää munkkeja hänen luokseen rukoilemaan. Jos hänellä on paljon kipuja, voimme vähentää kivun tunnetta, jos muistutamme häntä, ettei ruumis ole totta, ei ikuinen eikä meidän omamme. Voi myös keskittyä johonkin muuhun kuin kipuun, lausua Buddhan nimeä. On opittava luopumaan omasta kehostaan. Sairastuminen johtuu syystä ja seurauksesta, karmasta. Sairaus on yksi neljästä elämänvaiheesta, syntyminen, vanheneminen, sairastuminen ja kuoleminen.

Kuolevan läheisyydessä ei pidä itkeä, sillä silloin hän ei ehkä halua lähteä. Ruumiiseen ei pitäisi koskea 8-12 tuntiin. Viimeisinä hetkinä on tärkeää, että paikalla on munkki lukemassa suutraa ja että paikalla on Buddhan kuva. Silloin voi syntyä parempaan paikkaan. Kuoltuamme synnymme uudelleen johonkin kuudesta maailmasta, taivasiin, ihmisten tai *asuroiden* maailmaan. *Asuroiden* maailmassa

ihmiset ovat koko ajan vihaisia. Sitten on eläinten ja nälkäisten henkien maailmat sekä helvetit. Taivaat ja ihmisten maailma ovat hyviä, muut ovat alempia maailmoja, joista on vaikea syntyä uudelleen korkeampiin maailmoihin. Buddhalaisuudessa elämä ei lopu kuolemaan, vaan jatkuu seuraavassa elämässä karman vaikutuksesta.

Keskustelu

Kuinka oikein valmistaudutaan kuolemaan?

Tulku Dakpa Rinpoche vastasi, että ennen kaikkea kehittämällä mieltään niin ettei kuoleman hetkellä ole peloissaan. Kuollessa tulisi olla onnellinen, ei tuntea pelkoa tai katumusta. Mahanual täydensi, että tulee ajatella koko ajan kuinka me vanhenemme, sairastumme ja kuolemme. Tulee pohtia omia tekoja, onko niissä hyvää, onko pahaa. Karma on aina omaa, sitä ei voi siirtää toiselle.

Onko Suomessa lama, joka voi tehdä kuolevalle phowa-harjoituksen?

Tulku Dakpa Rinpoche vastasi, että phowa on todellakin tärkeä. Ja kun phowa-harjoitus on tehty, luetaan pujaa 49 päivän ajan.

Mitä mieltä buddhalaisuudessa ollaan siitä, että lahjoittaa ruumiinsa lääketieteen käyttöön tai elimiään?

Kysymykseen vastattiin monelta kannalta. Vija Viriyo sanoi, ettei ruumiiseen saa koskea 8-12 tuntiin kuoleman jälkeen, ja se on vietnamilainen tapa. Kipu, jota vainaja vielä tuntee, tekisi hänet vihaiseksi. Kuinka kauan ruumiiseen ei saa koskea, vaihtelee kulttuurin mukaan.

Tulku Dakpa Rinpoche kertoi, että mahayana-perinteessä opetetaan anteliaisuutta. Buddhan mukaan se tapa miten on antelias, riippuu ihmisestä. Joku antaa vain ajatuksia, joku antaa koko ruumiinsa. On tarinoita, kuinka buddhalainen voi antaa silmänsä tai ruumiinjäsenensä, muttei silti kuole. Jos voi antaa puhtain mielin ruumiinsa kivusta välittämättä muiden hyväksi, kyllä niin voi tehdä.

Linh Suomen Vietnamilaisten Buddhalaisuus yhdyskunnasta muisti opettajansa munkki Thich Hanh Thongin vastanneen kysymykseen, että samasta hetkestä alkaen, kun on päättänyt luovuttaa sisäelimiään tulee opetella luopumaan niistä.

Silloin kova kipu ei tee vihaiseksi, koska on suostunut siihen.

Mikä on buddhalaisuuden kanta eutanasiaan?

Arvoisa Mahanual vastasi, että hänen mielestään kannattaa jatkaa, kunnes luonto päättää. Vija Viriyo täydensi, että vaikka joutuisi elämään vaikka koneisiin kytkettynä, se on hänen karmaansa, hänen täytyy elää niin. Jos joku pyytää, että autamme kuolemaan, siihen ei pitäisi suostua. Tulku Dakpa täydensi, että sama pätee suhteessa eläimiin. Kuolema ei lopeta kärsimystä.

Lisäkysymys aiheesta esitettiin koskien hengityskonetta, johon kytkettynä ihminen voidaan pitää vuosiakin elossa, vaikka mitään muita elonmerkkejä ei ole. Tähän Tulku Dakpa vastasi, että se on rajatapaus ja riippuu myös tämän henkilön toiveista. Jos tiedetään hänen toivovan sellaista, miksei.

Vielä mainittiin hoitotahto, jossa voi ilmaista, haluaako tulla kytketyksi koneisiin ja elää niiden avulla niin pitkään kuin mahdollista. Tulku Dakpa Rinpoche huomautti, etteivät suuret mestarit ja meditoijat halua sairaalaan, he haluavat kuolemisen tuoreen kokemuksen, eivät olla lääkkeiden turruttamana.

Mikä on buddhalaisuuden kanta, pitäisikö kipulääkkeitä ottaa?

Tulku Dakpa Rinpoche vastasi, että tämä riippuu henkilöstä. Meditoijat kykenevät kestämään esimerkiksi kipua, heille voimakkaat kipulääkkeet eivät ole hyväksi. Mutta tavalliset ihmiset tietenkin voivat ottaa kipulääkkeitä, kaikki riippuu tilanteesta. Vija Viriyo täydensi, että tietoisena oleminen, kivun tiedostaminen, vähentää kivun tunnetta. Se on harjoituksen tulosta.