



## Turvautuminen ja viisi viisasta harjoitusohjetta

**Bodhidharma ry.** on Suomen vanhin buddhalainen yhdistys, aikaisemmin, Suomen Buddhismin Ystävät ry, joka sääntöjensä mukaisesti tiedottaa buddhalaisuudesta ja edistää Buddhan opetusten levittämistä maassamme. Vuoden 2001 lopulla on perustettu sähköinen tiedotusjärjestelmä dharma-posti ja "Buddhalaisuus Suomessa" [www.buddha-dharma.info](http://www.buddha-dharma.info) verkkosivusto.

**BODHIDHARMA ry**

## **Kuinka tullaan buddhalaiseksi**

Buddhalaisuus on Suomessa vielä verrattain uutta, eikä opettajia, munkkeja tai nunnia ole monia. Useat ryhmät ja järjestöt kutsuvat opettajia ulkomailta vetämään retriittejä ja opetustilaisuuksia. Buddhalaiset arvostavat pitkää perinnettä, johon munkit ja nunnat ovat vihityt katkeamattomana ketjuna aina alkuperäisestä Buddhasta asti.

Perinteisesti buddhalaiseksi tullaan pyytämällä turvautumista buddhalaiselta munkilta tai nunnalta. Buddhalaiset turvautuvat kolmeen jalokiveen eli Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan. Buddhaa kunnioitetaan opettajana, Dharmaa opetuksena tai tienä ja Sanghaa henkisenä yhteisönä.

Buddhalaiseksi aikovan on luontevaa liittyä johonkin buddhalaiseen yhteisöön ja harjoittaa heidän kanssaan perinteen mukaisia harjoituksia ja seremonioita. Opettajalla eli munkilla tai nunnalla on tärkeä asema buddhalaisuudessa, samoin ryhmällä, joka opastaa ja tukee henkiselle polulle lähtenyttä.

Jos todella tunnet sydämessäsi Buddhan tien oikeaksi ja haluat siihen sitoutua, voit pyytää turvautumista ja saada siihen ohjeet. Turvautuminen merkitsee ryhtymistä buddhalaiseksi. Silloin on suotavaa ja loogista, että ei kuulu muihin uskontokuntiin.

Tämä opas neuvoo sinua, miten toimitaan turvautumisseremoniassa. Perinteellisesti turvautumista pyydetään paalin kielellä. Joudut opettelemaan muutaman rivin, jotka lausutaan munkille tai nunnalle. Muut säkeet lausutaan munkin tai nunnan perässä rivi riviltä. Turvautumisen lisäksi saat viisi viisasta harjoitusohjetta tai voit pyytää vähemmänkin, jos jokin ohjeista tuntuu sellaiselta, ettet voi tai halua noudattaa sitä. Nämä viisi ohjetta ovat myös mietiskelyn kohteita. Mitä nämä vapaasta tahdosta otetut harjoitusohjeet merkitsevät sinulle?

Buddhalaiset ajatukset voivat uudistaa maailmaa, jossa vihan ja kateuden sekä tietämättömyyden varjot sumentavat ihmisten tietoisuutta. Myötätunto kaikkia tuntevia olentoja kohtaan on keskeinen ajatus buddhalaisuudessa. Sille voi rakentaa vakaan ja alati uudistuvan myönteisen maailmankäsityksen ja tiedostavan toimintatavan.

Helsingissä 18.11.2005.  
Bodhidharma ry.

## Turvautumisohjeet

### Ohjeet turvautumiseen ja viiden viisaan harjoitusohjeen ottamiseen.

Näin pyydetään turvautumista ja viittä viisasta harjoitusohjetta munkilta tai nunnalta:

(A) Maallikko kumartaa kolme kertaa kädet yhteen liitettynä.

(alleviivaus tarkoittaa munkilta pyydettäessä turvautumista)

#### **'Mayam/Aham bhante (ayye) ti-saranena saha pañca silani yacama/yacami.'**

Arvoisa Munkki (Nunna) pyydän(me) kolmea turvautumista ja viittä ohjetta

#### **'Dutiyampi mayam/aham bhante (ayye) ti -saranena saha pañca silani yacama/yacami.'**

Toisen kerran pyydään(me) arvoisa Munkki (Nunna) pyydän kolmea turvautumista ja viittä ohjetta

#### **'Tatiyampi mayam/aham bhante (ayye) ti-saranena saha pañca silani yacama/yacami.'**

Kolmannen kerran Arvoisa Munkki (Nunna) pyydän kolmea turvautumista ja viittä ohjetta

(C) Munkki tai nunna resitoi tämän jälkeen alla olevat säkeet rivi

riviltä. Maallikko toistaa jäljessä rivi riviltä.

#### **'Buddham saranam gacchami.'**

Vaellan Buddhaan turvautuen

#### **'Dhammam saranam gacchami.'**

Vaellan Dhammaan turvautuen (sansk. Dharmaan)

#### **'Sangham saranam gacchami.'**

Vaellan Sanghaan turvautuen

#### **'Dutiyampi Buddham saranam gacchami.'**

Toisen kerran, vaellan Buddhaan turvautuen

#### **'Dutiyampi Dhammam saranam gacchami.'**

Toisen kerran vaellan Dhammaan turvautuen (sansk. Dharmaan)

#### **'Dutiyampi Sangham saranam gacchami.'**

Toisen kerran vaellan Sanghaan turvautuen'

#### **'Tatiyampi Buddham saranam gacchami.'**

Kolmannen kerran vaellan Buddhaan turvautuen

#### **'Tatiyampi Dhammam saranam gacchami.'**

Kolmannen kerran vaellan Dhammaan turvautuen

#### **'Tatiyampi Sangham saranam gacchami.'**

Kolmannen kerran, vaellan Sanghaan turvautuen

(B) Munkki tai nunna resitoi tämän jälkeen kolme kertaa alla olevat säkeet, jotka maallikon tulee toistaa perässä.

**'Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.'**

Kunnioitus, Mestarille, Arhatille Täydellisesti Valaistuneelle.

(D) Munkki tai nunna lausuu:

**'Tisarana-gamanam nitthitam.'**

Kolme turvautumista on otettu.

Maallikko vastaa:

**'Ama bhante (ayye).'**

Kyllä, arvoisa Munkki (Nunna)

### **Viisi Viisasta Ohjetta**

(E) Munkki tai nunna resitoi viisi viisasta ohjetta ja maallikko toistaa perässä ne rivi riviltä

**1. 'Pānatipata veramaṇi sikkhapadam samādiyami.'**

”Noudatan elämän tuhoamisesta pidättäytymisen harjoitusohjetta.”

**2. 'Adinnadana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.'**

”Noudatan harjoitusohjetta olla ottamatta sellaista, mitä ei ole annettu”

**3. 'Kamesu micchacara veramaṇi sikkhapadam samādiyami.'**

”Noudatan aistinautunnoissa väärin elämisestä pidättäytymisen harjoitusohjetta.”

**4. 'Musavada veramaṇi sikkhapadam samādiyami.'**

”Noudatan väärästä puheesta pidättäytymisen harjoitusohjetta.”

**5. 'Sura-meraya-majja-pamadatthana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.'**

”Noudatan alkoholista ja muista tajuntaa sumentavista aineista pidättäytymisen harjoitusohjetta.”