

Tyytyväisyys, kaiken onnen lähde

Namo Buddhaya Namō Dharmaya Namō Sanghaya

(sanskritinkielinen kunnianosoitus Buddhalle, Dharmalle ja Sanghalle)

Kumarran kunnioittavasti hänelle, joka sai nirvanan ilmentymään täydellistämällä kaksi kertymää (*ansioiden ja viisauden kertymät*), hänelle, joka on äärimmäisen rakastava ja myötätuntoinen olentoja kohtaan, kiistattomalle ylevälle ystävälle, jumalten jumalalle: tyytyväisyyden korkeimmalle mestarille.

Esittelen täten ylivoimaisesti parhaan harjoituksen: Voittajan (*Buddhan*) opetusten 84 000 osa-alueen ytimen, joka on perusta kaikelle nykyiselle ja tulevalle onnelle ilman poikkeusta – kerron miten olla tyytyväinen ilman ahneutta.

Riemuisalla retriitillä häiriötekijöistä eristyksissä pätevän opettajan ohjeita noudattaen ja kolmen viisauden valoon luottaen (*kuunteleminen, pohdiskelu ja meditaatio*) suuri rentoutuminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Viisi virhettä

(laiskuus, levottomuus ja tylsistyminen, ohjeiden unohtaminen, yrityksen puute, ylyrittäminen)

Suuri laiskuus saa sinut unohtamaan syvälliset ohjeet, voimakas tylsistyminen ja kiihtymyksen tilat haittaavat vastalääkkeiden käyttöönottoa. Siksi silloinkin kun pysyt tyynenä, ahkeroi hylätäksesi viisi virhettä, se on käytännön tyytyväisyyttä.

Kahdeksan vastalääkettä

(usko, pyrkimys, ponnistelu, joustavuus, tarkkaavaisuus, tietoisuus, yrittäminen, tyyntyminen)

Usko, pyrkimys, ponnistelu ja joustavuus ovat laiskuuden vastalääkkeitä.

Tarkkaavaisuus (mindfulness) on keino estää ohjeita unohtumasta.

Tietoisuus on levottomuuden ja tylsistymisen vastavoima.

Yrityksen puute korjataan yrittämällä soveltaa annettuja meditaatio-ohjeita.

Ylyrittämisen ongelma korjataan lakkaamalla soveltamasta ohjeita ja tyyntymällä. (Wikipedia)

Rauhaan pyrkiminen aikaansaa hyveellistä ahkeruutta ja luottamustakin: aitoa uskoa, pyrkimyksen uskoa ja oikean vakaumuksen. Niiden pohjalla keho ja mieli muuttuvat helpommin työstettäviksi (joustavammiksi). Laiskuuden tuhoaminen näillä neljällä keinolla on käytännön tyytyväisyyttä.

Tarkkaavaisuus ja valppaus hyveitä kohti kilvoittelevassa mietiskelyn tilassa siistii sen, mikä vielä on hoitamatta: ohjeiden unohtaminen, tylsistyminen ja levottomuus, niin että viimeiset neljä virhettä saadaan päättäväisesti hylättyä.

Kahdeksan vastalääkkeen käytäntöön soveltaminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Kuusi voimaa

Opetusten puhtaasta kuuntelemisesta ja pohdiskelusta syntyvä viisaus yhdistettynä ahkeruuteen ja täydelliseen opetusten kanssa tutuksi tulemiseen luo tarkkaavaisen ja valppaan mielentilan shamatan aikana. Näiden kuuden voiman kehittäminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Neljä tarkkaavaisuuden lajia

Kun yritetään keskittää mieltä meditaation kohteeseen uudelleen ja uudelleen, ensiksi se tehdään voimakkaasti. Myöhemmin keskittyminen pysyy yllä, ja kun se häiriintyy tuomme huomion takaisin; tällä tavoin tarkkaavaisuudesta tulee jatkuvaa ja lopulta spontaania. Näiden neljän tarkkaavaisuuden lajin läpikäyminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Yhdeksän tapaa rauhoittaa mieli, shamatan vaiheet

Seitsemän kohdan Vairocana-asennossa (risti-istunta) keho ja mieli rentoutuneina ilman keskittymisen kohdetta tai sitä käyttäen yhdistä opetusten kuuntelemisesta syntynyt viisaus keskittymisen kohteeseen. Tämä mielen rauhoittaminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Kun häiriötekijät ja levottomuus väsyttävät sekä mielen että ruumiin, niin että masennus ja laiskuuden tunne alkavat nopeasti kasvaa, rauhoita mieltä koko ajan analyttisellä viisaudella, joka tähtää hyveeseen, se on käytännön tyytyväisyyttä.

Kun paksu ja läpitunkematon sekaannuksen pimeys – käsitteellisten ajatusten tiikeri valmistautuu hyökkäämään häiriötekijät hampinaan, vedä tupesta tarkkaavaisuuden voimallinen miekka. Mielen asettaminen tällä tavoin yhä uudelleen paikoilleen on käytännön tyytyväisyyttä.

Jotta epätyydyttävyyks poistuisi ja oivallus kasvaisi mahdollisimman suureksi, miellyttävien muotojen pohdiskeleminen ym. tulisi ottaa erilaisiksi huomion objekteiksi ja subjekteiksi. Tämä mielen asettaminen lähes täydellisesti paikoilleen on käytännön tyytyväisyyttä.

Kun alkaa ymmärtää, mitä viisi mielenmyrkyä ovat, ne voi saman tien neutraloida välittömästi niiden syntyessä yleisillä ja erityisillä vastalääkkeillä. Mielen kesyttäminen tällä tavalla on käytännön tyytyväisyyttä.

Oikea keskittyminen, joka analysoi kaikki ilmiöt perin pohjin, sekä seesteisyys, puhtaan käytöksen kallisarvoinen jalokivi, tuo mukanaan kaiken mitä tarvitaan ja halutaan, ja kaikki hyvät ominaisuudet ilman poikkeusta. Tämä mielen tyyntäminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Käsitteelliset ajatukset ovat kuin varkaita, mutta vastalääkkeen voiman sisältävä viisaus on raivoisaa ja mielen perusolemus muuttumaton. Mielen täydellinen tyyntäminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Vapaana halusta ja vihasta, oikeanlaiseen analyysiin vaipuneena, ilman ylpeyttä, tarkkanäköisyyttä iloisesti kehittäen samalla, kun pysyttelee kehon ja puheen luonnollisessa autuudessa; tämä yksipisteinen meditaatio on käytännön tyytyväisyyttä.

Notkean kehon ja joustavan mielen taivaallisessa palatsissa vastasyntyneen tietoisuus vapaana tuottavuuteen liittyvistä ponnisteluista maistaa ajallisen oivalluksen aromin: ei-käsitteellisen autuuden ja kirkkauden. Tämä tasainen asettuminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Viisi ajallista kokemusta

Ensin käsitteellisen mielen aallot vyöryvät voimakkaina; käyttämällä vastalääkkeitä kohteisiin, jotka tulee hylätä, syntyy onnistumisen tunne. Kiitos jatkuvan perehtymisen taito kasvaa, se lisää keskittymisen vakautta ja lopulta tulee tunne siitä, että on päässyt perille, se on kuin Meru-vuori. Näiden viiden ajallisen kokemuksen läpikäyminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Neljä pohdiskelua, jotka kääntävät mielen pois samsarasta eli neljä mielenmuuttajaa

Analysoi kallisarvoista jälleensyntymistä ihmiseksi kolmella tavalla pohdiskellen: sen syitä, esimerkkien valossa ja numeerisia tosiseikkoja tutkien. Ihmiseksi syntyminen tarjoaa hyvän pohjan, jolla saavuttaa vapautuminen, kun on tietoinen mahdollisista satunnaisista vastoinkäymisistä ja sen sellaisesta. Sen meditoiminen, miten vaikea tämä ihmiselämä on saavuttaa, on käytännön tyytyväisyyttä.

Olemassaolon kolmessa kehässä ei ole mitään pysyvää, alemmat maailmat mukaan luettuina. Kun neljä elementtiä tulee yhteen, meille muodostuu rappeutuva keho, jolla on varma, mutta arvaamaton kuolema edessään, se johtuu muuttuvista olosuhteista ynnä muusta. Pysymättömyyden mietiskeleminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Tässä olemassaolon kiertokulussa, joka on kolmenlaisen kärsimyksen läpikäyminen, kuudenlaiset olennot kituvat kukin omanlaisensa kärsimyksen kourissa. Myötätunnon tunteminen näitä loopen uupuneita olentoja kohtaan pohdiskelemalla samsaran puutteita on käytännön tyytyväisyyttä.

Epäpuhtaat hyvät teot ja huonot teot projisoivat korkeammat ja alemmat maailmat, nautinnon ja kärsimyksen, elollisen ja elottoman maailman ja niin edelleen. Pohdiskele, kuinka ilmiöiden monimuotoisuus on tulosta erilaisista mielentiloista: syyn ja seurauksen lain meditoiminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Neljä jaloa totuutta

Pysymättömyys, kärsimys, tyhjyys ja itsen poissaolo; syy, alkuperä, kehittyminen ja olosuhteet; lakkaaminen, rauha, ylivoimaisuus ja luopuminen; polku, tietoisuus, saavutus ja todellinen vapautus. Neljän jalan totuuden mietiskeleminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Keskinäisen riippuvuuden kaksitoista linkkiä

Tietämättömyys, karmiset luomukset, tajunta, nimi ja muoto, aistielimet, kontakti, tunne, takertuminen, mieliteko, ahneus, tuleminen, jälleensyntymä, vanheneminen ja kuolema. Keskinäisen riippuvuuden ketjun muodostumisen ja purkaantumisen mietiskeleminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Neljä mittaamatonta ajatusta

Minua nyt lähellä olevat saattavat muuttua ensi vuonna vihollisiksi, tämän päivän kilpailija voi tulevaisuudessa yhtä hyvin tulla kalliiksi ystäväksi. Olemassaolon kiertokulussa ei ole mitään varmuutta siitä, kuka on ystävämme ja kuka vihollisemme, ja puolueellisen syrjinnän pohjalla kielteiset tekemme lisääntyvät. Siksi tasapuolisena pysyminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Iloitse maallisesta hyvästä: täydellisestä omaisuudesta, voimasta, hyödyllisistä olosuhteista, sekä nirvanan loistosta – aryoiden (*jalojen valaistuneiden olentojen*) kauniista aarteesta. Iloita kaikkien niiden puolesta, joilla on jotain hyvää joko samsarassa tai nirvanassa, on käytännön tyytyväisyyttä

Tuntevat olennot karman ja heikkouksien mereen hukkumaisillaan jäävät kärsimysten krokotiilinhampaisiin. Myötätunnon harjoittaminen muistamalla ne sietämättömät tuskat, joita he kokevat, on käytännön tyytyväisyyttä.

Johdattakoon kallisarvoinen menetelmä olemassaolon kiertokulun suohon juuttuneet tuntevat olennot vapautuksen rantaan; kohdatkoot he dharman auringon lämmön. Rakastavin ajatuksin mietiskeleminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Kolme aspektia liittyen itsen ja muiden suhteeseen: yhdenmukaistaminen, vaihtaminen ja vaaliminen

Juuri niin kuin toivon onnea itselleni enkä pidä kärsimyksestä, muutkin toivovat ja ajattelevat.

Siksi viisaat bodhisattvat tuottavat hyötyä molemmille osapuolille jokaisella kolmen ovensa (*keho, puhe ja mieli*) kautta tehdyllä teolla. Itsen ja muiden yhdenmukaistaminen näin on käytännön tyytyväisyyttä.

Omaa nautintoamme haluamalla saavutamme kaikki kärsimykset ilman poikkeusta. Muiden hyödyksi toimimalla päädyimme vapautumisen korkeimmalle polulle. Siksi meditoi oman onnellisuutesi vaihtamista muiden kärsimykseen lahjoittamalla kaikki oma onnesi ja ottamalla kantaaksesi kaikki muiden kärsimys, se on käytännön tyytyväisyyttä.

Kun aina vain ajattelee itseään, muuttuu helvettimaailmojen asukasehdokkaaksi, siellä on synnyttävä yhä uudelleen tuhansia kertoja. Meidän on työskenneltävä muiden hyödyksi itseämme ollenkaan ajattelematta; sellainen muiden etusijalle asettaminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Kuusi paramitaa

(anteliaisuus, moraal, kärsivällisyys, ahkeruus, meditaatio, viisaus)

Korkeampiin maailmoihin johtava syy on takertumattomuus. Sen tähden anna pois katumatta ja anteliaalla asenteella oma pääsi ja raajat, puoliso ja lapset, asumuksesi, ruumiisi ja omaisuutesi, se on käytännön tyytyväisyyttä.

Luovu kaikista sellaisista aikomuksista ja teoista, jotka voisivat olla muille vahingollisia. Työskentele mielihyvällä tuottaaksesi kaikkea mahdollista hyötyä ja iloa ilman poikkeusta. Pidä sekä pyrkimyksellinen että toiminnallinen (bodhisattva)-vala. Tällainen oikea toiminta on käytännön tyytyväisyyttä.

Jos pystyy antamaan anteeksi omat virheensä, samoin kuin sukulaisten ja ystävien, sekä ylistämään vihollisiaan, mieltä eivät vaivaa maalliset huolet. Kärsivällisyyden harjoittaminen on käytännön tyytyväisyyttä.

Niin kauan kuin opetustekstit ja syvällisenä oivalluksena välitetty opetus säilyvät, kun teoria, käytännön harjoitus ja valaistuneet teot toteutuvat, me saavutamme kaksi kallisarvoista bodhimieltä: suhteellisen ja absoluuttisen. Ahkerointi sen puolesta innostuneena on käytännön tyytyväisyyttä.

Kaikki erilaisten ilmiöiden ilmentymiset samsarassa ja nirvanassa ovat analysoimattomia sovinnaisuuksia, ja jos niitä todella tutkitaan, niitä ei ole todella vahvistettu. Harjaantuminen viisaudessa kahden totuuden todellisen luonnon oivaltamalla on käytännön tyytyväisyyttä.

Kehitämme myötätuntoa tunnistamalla kaikki olennot omiksi vanhemmiksemme, ja tyhjyyden viisaudella ymmärrämme heidän todellisen olemassaolonsa puuttuvan.

Näiden kahden yhdistelmä on keskitie.
Tämä yhdistelmämeditaatio on käytännön tyytyväisyyttä.

Kehittelyvaihe

Joogi näkee ilmiöt valaistuneen kehon mandalana,
hän kuuntelee mantran melodiaa kaikissa äänissä,
ja havaitsee ajatukset valaistuneen mielen ilmentyminä.
Kehittelyvaiheen meditaatio on käytännön tyytyväisyyttä.

Täydellistämisvaihe

Ylemmän oven kautta kulkevien (*hienovaraisten tuulien*) pidättämiseen ja hallitsemiseen liittyvän meditaation täydellistämiseksi salainen puoliso lisää leikkisin menetelmin alemman oven kautta tuonpuoleisen suuren autuuden äkkiarvaamatta ja tehokkaasti.
Täydellistämisvaiheen meditaatio on käytännön tyytyväisyyttä.

Suuri täydellisyys (dzogchen)

Ei ole havaittajaa eikä havaittua kohdetta;
tämä syy-seuraussuhteen ylittävä meditaatio on pelkkää puhdasta tietoisuutta, ei muuta.
Tämä äärimmäinen harjoitus vapauttaa sinut kaikista viitekohdista.
Ponnistukseton meditaatio on käytännön tyytyväisyyttä.

Tällä tavoin, kiitos kaiken sen ansion mitä tämä tyytyväisyyttä koskeva meditaatio on luonut,
poistakoot kurjat olennot, jotka itseni tavoin ovat juuttuneita olemassaolon kiertokulkuun,
itseensä tarrautuvan mielen kokonaan juurta jaksain,
saaden sen myötä haltuunsa perimmäisen hyvyyden kallisarvoisen aarteen.

Tämän kirjoitti upasaka Orgyen Chokyi Nyima, kun hänet oli kutsuttu Espanjan Kanariansaarille,
parantaakseen omaa harjoitustaan ja ylläpitääkseen Buddhan viisautta, mikä on mitä tärkeintä näinä
aikoina.

Tiibetistä englanniksi kääntänyt Kunsang (Jakaira Perez), yrittäen olla mahdollisimman täsmällinen ottaen huomioon Rinpochen alkuperäisessä tekstissä käyttämät tekniset termit. Hänelle ja kaikille henkisille opettajille kiitollisena toivon, ettei heidän arvokas toimintansa koskaan loppuisi.

Suomennos ja selitykset suluissa kursivilla Ani Sherab 9.2.2017