

# Lojong, buddhalainen mielenharjoitus

Pääasiallinen lähde *Traleg Kyabgon Rinpochen* englanninkielinen teos *The Practice of Lojong*.

Muita lähteitä: *Kenting Tai Situ Rinpochen*, *Khenchen Thrangu Rinpochen* ja *Khenpo Khata Rinpochen* opetukset.

Koonnut Ani Sherab

Jotta voisimme hyötyä dharmaopetuksista, meidän on oltava aiheesta kiinnostuneita sekä pidettävä yllä ennakkoluulotonta asennetta, samalla kun käytämme omaa arvostelukykymme.

Lojong-harjoitus on lääke emotionaaliseen tuskaan ja kipuun. Sitä harjoittamalla voi myös päästä heränneeseen mielentilaan, vapauttaa tietoisuutensa egon asettamista rajoituksista. Se iskee kärsimyksen ytimeen ja opastaa kohti valaistunutta, vapautunutta tilaa.

Lojong on mahayana-buddhalaisuuden tärkeimpiä harjoituksia. Sen sisältämät seitsemän osaharjoitusta ovat jokainen myös itsenäisesti toimivia polkuja kohti valaistumista. Valaistumiseen sisältyy sekä vapautuminen kärsimyksestä että äärimmäisen totuuden oivaltaminen. Tämä herääminen perustuu epäitsekään bodhimielen kehittämiseen toivomalla, että valaistuisi voidakseen auttaa kaikkia muita valaistumaan.

Lojong-harjoitus tähtää elämänasenteen muuttamiseen. Emme ehkä voi estää muita tekemästä väärin, mutta voimme välttää vahingoittamasta itseämme kielteisillä tunteilla silloin, kun väärydet kohdistuvat itseemme. Bodhimielen mukaista asennetta vahvistetaan vaihtamalla itsen ja muiden paikkaa keskenään ja korostamalla kaikkien tasa-arvoisuutta. Sen sijaan, että olisimme olosuhteiden uhreja, voimme tämän harjoituksen avulla asettua oman elämämme ohjaksiin.

Me elämme samsarassa, mutta odotamme sen olevan nirvana. Käsittelemme elämän tuomia haasteita aivan väärin, ja kun sitten huomaamme, että samsara tosiaankin on samsara, pahastumme. Henkiselle tielle astuminen vaatii, että ymmärtää olevansa pulassa ja että nirvanaan on matkaa.

Lojong tarkoittaa mielen harjaannuttamista näkemään asiat uudessa valossa. Tavallisesti näemme kaiken egon näkökulmasta, ja asioihin reagoiessamme itsekkäät taipumukset saavat vallan. Lojong haastaa meidät suuntaamaan tunnereaktiot entistä älykkäämmin. Riippuu itsestämme reagoimmeko siten, että siitä on hyötyä itsellemme ja muille, vai aiheutuuko reaktioistamme vahinkoa. Kyse on hitaasta muutoksesta, johon vähitellen kykenemme itseämme tutkimalla ja tekemällä muutoksia epäitsekäseen suuntaan.

Miksi meillä on niin paljon kielteisiä ja vahingollisia tunteita, joista seuraa kärsimystä? – Se johtuu kapeasta näkökulmastamme, näemme asiat vain omalta kannaltamme. Lojong-harjoitus johtaa avarakatseisuuteen. Saamme välimatkaa ongelmiiimme ja saatamme huomata, miten omat valintamme ovat johtaneet sekaannuksiin, joista aiemmin syytimme muita.

## 1. Tee ensin alkuharjoitukset (ngöndro)

Ennen kuin ngöndroa ryhdytään tekemään, turvaututaan Kolmeen jalokiveen: Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan. Alkuvaiheessa on syytä antaa tilaa uskolle, sillä päättelykykymme ei riitä todistamaan, millä tavoin Kolme jalokiveä edustaa sellaisia hyviä ominaisuuksia, jotka johtavat kärsimyksestä vapautumiseen. On tärkeää voida kokea, että oma harjoitus toimii ja on totta. Buddha Shakyamuni sovelsi tätä tekniikkaa ja vapautui, hän on esimerkki, johon turvaudumme. Buddhan opetukset ovat Dharmaa ja Sangha on henkisesti pitkälle kehittyneiden seuraajien, bodhisattvojen, yhteisö.

Ngöndron neljä tavallista alkuharjoitusta alkavat pohdiskelemalla *kallisarvoista ihmiselämää*. Se on vaikea saavuttaa ja sen menettä on helppoa. Nyt on aika tehdä siitä merkityksellinen. ”Kallisarvoinen ihmiselämä on kuin aarresaari, älkää tulko tyhjin käsin pois,” vetosi Phadampa Sangye 1100-luvulla Tigrin kansaan Tiibetin ylängöillä. Muistutamme itseämme niistä vapauksista ja eduista, jotka meillä nyt on ja jotka tukevat henkistä harjoitusta. On paljon niitä, joilta oikeat olosuhteet puuttuvat, ja omalla kohdallakin tilanne voi muuttua.

Toiseksi pohdiskellaan kaiken *pysymättömyyttä*. Tarkoituksena on tulla tietoisiksi siitä, että elämämme on rajallinen ja asettaa asiat kiireellisyysjärjestykseen. Oman ja muiden kehon kuolevaisuus sekä ympäristön muuttuminen ovat todisteita pysymättömyydestä. Mikään ei pysy samana pitkään.

Kolmanneksi, emme löydä *samsaran kiertokulusta* ja maallisista tavoitteista mitään aitoa tyydytystä. Elämän kohokohdat rikastuttavat meitä kyllä jollain tasolla, mutta pysymättömässä olotilassa toiveemme eivät koskaan toteudu kokonaan. Maalliset tavoitteet johtavat aina epätydyttävään lopputulokseen siinä ehdollisessa olemassaolon tilassa, missä meitä odottaa ainakin vanheneminen, sairaus ja kuolema, elleivät muut olosuhteet sitä ennen erota meitä tavoitteistamme.

Todellisen tyydytyksen etsiminen väärästä paikasta on kuin yrittäisi puristaa öljyä hiekasta. On siis syytä erottaa ajalliset tarpeet henkisistä ja asettaa ne tärkeysjärjestykseen. Ajalliset tarpeemme on kyllä hyvä ottaa huomioon ja ne tyydytetään ajallisin keinoin kohtuudessa pysyen. Tavanomaisesti vastaamme aistiärsyksiin kuitenkin tunnepitoisesti: kun haluamme jotain, takerrumme siihen, ja jos koemme ärsyksen vastenmieliseksi, inhoamme sitä tai pysymme loitolla. Nämä ristiriitaiset tunteet eivät synnytä todellista iloa ja rauhaa. Mielen harjoittaminen johtaa henkiseen tyytyväisyyteen, joka on luonteeltaan pysyvää. Ajalliset tavoitteet antavat parhaimmillaankin vain väliaikaisen tyydytyksen, eivätkä ne vedä vertoja henkisen harjoituksen tuomalle onnellisuudelle.

Neljänneksi pohdiskellaan mielentilojen ja tekojen välistä yhteyttä. Aikomukselliset teot, sanat ja ajatukset luovat syitä ja seurauksia, *karmaa*. Mieleen jää jälkiä, ja koemme seuraukset myöhemmin, ellei karmaa neutraloida. Teot muokkaavat luonnetta, ja jos kysymme miksi koemme niin paljon kärsimystä, miksi onni haihtuu helposti, vastaus on: kielteisten tekojemme tähden. Hyvät teot johtavat onneen ja huonot kärsimykseen; niitämme sitä mitä olemme kylväneet. Karminen kiertokulku jatkuu, elleimme lähde henkiselle tielle ja opi, miten kärsimys saadaan lakkaamaan.

Vaikka tätä pohdiskelua kutsutaan alkumarjoitukseksi, sitä pidetään yllä myöhemminkin. Alussa se suuntaa mielemme kohti dharmaa. Myöhemmin se motivoi pysymään ahkerana henkisissä harjoituksissa ja lopussa siitä muodostuu apu henkisen täyden kokemuksen. Tarkoituksena ei ole kääntää maailmalle selkää, vaan elää entistä merkityksellisemmin. Pysymättömyys antaa meille mahdollisuuden muuttaa huonot tapamme hyväksi ilman, että vitkuttelisimme. Kun opimme erottamaan olennaiset asiat epäolennaisista ja keskitymme olennaiseen, meillä ei ole syytä katua elettyä elämää.

## 2. Bodhimielen kehittäminen

Bodhimielen valaistuneen sydämen kehittäminen on lojong-harjoituksen ydin, ja valaistuneessa sydämessä on sekä myötätuntoa että viisautta. Myötätunto (suhteellinen bodhimieli) on väline, jolla autetaan muita. Sen avulla saadaan myös oma mieli muuttumaan, sillä myötätuntoisina päästämme irti itsekkyydestä ja ristiriitaisista tunteista.

Viisaus (absoluuttinen bodhimieli) viittaa mielen ikuiseen viisauteen. Vaikka tuntevat olennot ovat monenlaisten harhojen vallassa ja kokevat kärsimystä, mielessä on osa-alue, joka säilyy virheettömänä. Kirkas, selkeä, avara tietoisuus pysyy ja on käsitteiden ja ajan tuolla puolen. Sitä kuvataan termeillä tyhjyys, kirkkaus, luonnollinen tila, buddhaluonto, olemassaolon perusta, ääretön totuus ja alkuperäinen olotila. Buddha on "herännyt" eli tunnistanut tuon tilan.

Lojong harjoitus keskittyy kehittämään suhteellista bodhimieltä eli myötätuntoa, tavoitteena oivaltaa absoluuttinen viisaus. Vaikka saatamme saada välähdyksiä absoluuttisesta viisaudesta nytkin, monenlaiset ajatukset ja tunteet estävät lepäämässä tuossa luonnollisessa olotilassa. Myötätunnon harjoittaminen poistaa oivalluksen esteenä olevat egokeskeiset taipumuksemme.

Varsinainen lojong-harjoitus alkaa kuitenkin kehoituksella mietiskellä absoluuttista bodhimieltä. Teemme niin tynnyttämällä mieltä shamata-meditaation avulla. Lepäämme luonnollisessa tilassa hetken, vaikka emme voi saavuttaa sitä vielä pysyvästi. Tynnyssä, avarassa ja selkeän kirkkaassa mielessä myötätunto syntyy helpommin.

Buddhalainen harjoitus jaetaan näkökulmaan, meditaatioon ja toimintaan. Lojong-harjoituksessa oikea näkökulma kehittyi mietiskelemällä absoluuttista bodhimieltä. Suhteellinen bodhimieli sisältyi lähettämisen ja vastaanottamisen meditaatioharjoitukseen ja muut lojong-iskulauseet antavat ohjeita käytännön toimintaa varten.

## Shamatha (tiib. zhi gnas)

Turvauttuamme Kolmeen jalokiveen ja pohdiskeltuamme neljää alkuharjoitusta kiinnitämme huomion hyvään meditaatioasentoon ja aloitamme tyyneysmietiskelyn (shamatha). Tällöin ajatella kaikenlaista on niin syvälle juurtunut, että keskittyminen tuleviin mielikuvaharjoituksiin ei onnistu, ellemmme ens in koeta tyyntyä luonnollisessa tilassa. Tyyntä tilaa ei yritetä luoda raivaamalla ajatuksia pois, ollaan ainoastaan seuraamatta niitä. Tässä harjoituksessa on kaksi mahdollisuutta: joko uppoudumme ajatuksiimme ja unohdamme tietoisuuden, tai pysymme tietoisena ajatuksistamme. Kun olemme niistä tietoisia, se on olemisen luonnollinen tila, absoluuttinen bodhimieli.

Kiinnitämme siis huomion siihen, millaisia ajatuksia mieleen tulee. Vaihtuviin ajatuksiin ja tunteisiin keskittyminen on haastavaa. Jos se tuntuu liian vaikealta keskittymisen kohteelta, voidaan keskittyä hengitykseen tai johonkin edessä näkyvään kohteeseen tms., menetelmiä on lukuisia. Shamatha-meditaation yhdeksän vaihetta kuvaavat mielen tyyntymisen asteita lojong-harjoituksen kannalta hyvin.

### 1. Mielen lepuuttaminen

Alussa vaikuttaa siltä, että mielessä on liikettä, tunteita ja ajatuksia, se on levoton. Yritämme lepuuttaa mieltä ja kun huomaamme, että mieli on selkeästi tyyntynyt aikaisempaan verrattuna, vaikka vain lyhyen hetken, se on mielen lepuuttamista.

### 2. Jatkuva lepääminen

Levollinen tila jatkuu aikaisempaa pidempään ja mieli pysyy keskittymisen kohteessa. Olemme tarkkaavaisia (mindfulness) ja kun huomaamme mielen tulevan levottomaksi tai tylsistävän, palautamme sen hengitykseen. Ilman meditaatiota, tavanomaisesti, emme huomaa mielen liikkeitä, ennen kuin ne valtaavat mielen kokonaan ja saavat unohtamaan tarkkaavaisuuden. Ratkaisevaa tässä ei ole se, kuinka pitkään mieli lepää, vaan tekniikan hallitseminen. Jos mieli liikkuu, havaitsemme sen, ja jos se pysyy paikallaan, havaitsemme sen.

### 3. Mielen asettaminen paikoilleen yhä uudelleen

Huomaamme, että mieli on yleensä joko levoton tai horteessa, tylsistynyt ja unelias. Tuomme mielen takaisin keskittymisen kohteeseen ja se pysyy siinä hieman pidempään kuin aiemmin. Kun tyyntä tila häiriintyy, emme harmistu vaan palautamme mielen kohteeseen.

### 4. Mielen asettaminen paikoilleen täydellisesti

Levottomuus ja ristiriitaiset mielentilat lakkaavat vähitellen, mutta tilalle tulee apatia ja kyllästyminen, tuntuu että emme edisty ja motivaatio tehdä harjoitusta saattaa heiketä.

### 5. Mielen kesyttäminen

Silloin meillä on kaksi vaihtoehtoa: voimme pohtia harjoituksen hyötyä tai sitä, mitä vahinkoa koituu sen tekemättä jättämisestä sen sijaan, että pakottautuisimme meditoimaan masentuneina.

### 6. Mielen tynnyttäminen

Pohdiskellemme sitä, miten ristiriitisten tunteiden, halujen ja aggressioiden seuraaminen on tuonut suurta vahinkoa itsellemme ja muille. Mietimme sellaisten ajatusten täydellistä hyödyttömyyttä. Miljoonat mieleemme juolahtavat ajatukset ovat sisältäneet pelkoa ja epäilyksiä, huolia, itsekkäitä haluja ynnä muuta. Ymmärrämme, että vain silloin kun meditoimme, teemme jotain auttaaksemme asiaa.

### 7. Mielen täydellinen tynnyttäminen

Alamme tunnistaa erilaiset mielentilat tarkkaavaisuuden (mindfulness) ja tietoisuuden avulla. Voimistunut tarkkaavaisuus synnyttää tietoisuuden tilan, jossa huomaamme syntyneet mielentilat ilman, että yritämme olla erityisen tarkkaavaisia. Tämä on myönteinen tulos shamatha-meditaatiosta. Tässä vaiheessa voi irrottaa otetta ja levätä luonnollisessa tilassa ilman että pohdiskelee mitään erityistä.

### 8. Yksipisteisyys

Kyky pysyä keskittyneenä yhteen kohteeseen kasvaa. Ajatukset ja tunteet eivät lakkaa, mutta kykenemme pitämään yllä vakaan tietoisuuden erilaisista mielentiloista.

## 9. Tyneydessä lepääminen

Viimeisessä vaiheessa yksipisteisyydellä ei enää ole väliä, koska mieli lepää itsestään tyneydessä tilassa ja pysyy tietoisena. Ei ole tarpeen ponnistella eikä yrittää olla jostakin tietoinen.

Mindfulness-tarkkaavaisuus (sanskritiksi *smṛti*, tiibetiksi *dran pa*) ja tietoisuus (sanskritiksi *jneya*, tiibetiksi *shes bzhin*) kuvaavat mielen erilaisia ominaisuuksia. Tarkkaavaisuus on jotain, mitä sovellamme aktiivisesti tullaksemme entistä tietoisemmaksi. Se estää unohtamasta meditaation kohdetta, ja sen käännös tiibetistä merkitsee *muistamista*. Tietoisuus taas on tapa olla läsnä. Tietoisuus kehittyy vähitellen harjoituksen kautta itsestään. Sitä kuvataan henkisenä ja fyysisenä taipuisuutena, joka opitaan meditoimalla. Vähitellen se poistaa henkisen laiskuuden ja muut esteet tehden mielestä yhteneväisen. Mieli on luonnostaan tietoinen, mutta tietoisuus peittyy ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten alle. Suhteellisen bodhimielen harjoittaminen vähentää ristiriitaista sisältöä mielen virrasta, niin että kirkas tietoisuus paljastuu.

### **Vipashyana** (tiib. *Ihag mthong*)

Maallisen henkisyyden ja aineellisen tuolla puolen olevan (transsendenttisen) henkisyyden välillä on ero. Maalliseen päämäärään tähtäävät henkiset teot johtavat parempaan elämään aineellisessa maailmassa. Transsendentit henkiset teot vaativat, että tekijä ymmärtää miten asiat todellisuudessa ovat, miten näemme ne egoharhan vallassa, ja mikä on mielen todellinen luonto. Sellainen viisaus kasvaa vipashyana-meditaation kautta. Se auttaa ylittämään pienet maalliset päämäärämme ja johtaa oivallukseen täydellisyydestä, joka olemukseemme sisältyy aina mahdollisuutena.

Seuraavat viisi lojong-iskulausetta ovat vipashyana-meditaatiota, joka antaa meille tilaisuuden nähdä välähdyksen absoluuttisesta bodhimiielestä. Pohdiskelemme niitä shamatha-meditaation luomassa luonnollisessa tilassa. Se ymmärrys, minkä kehitämme näin absoluuttisesta bodhimiielestä, on taustana myöhemmille suhteellisen bodhimielen harjoituksille.

## 2. Pidä kaikkea unen kaltaisena

Buddhan opetusten mukaan ilmiömaailma ei ole aineellinen, vaikka se näyttää siltä. Tätä maailmaa verrataan uneen ja kangastukseen, kaikuun ja heijastukseen. Ajatuksemme ja tunteemme ovat myös täysin aineettomia. Herättäyämme tähän todellisuuteen maailma muuttuu valaistuneen kehon yhdeksi aspektiksi: mieleksi täynnä viisautta ja sydämeiksi täynnä myötätuntoa. Toisin sanoen, kun maailma nähdään buddhaluonnosta erillisenä, se on harhanomainen. Kun se nähdään buddhaluonnon aspektina, se on aivan puhdas.

Aineettomuus ei tarkoita olemattomuutta. On tärkeä tietää, ettei buddhalainen tyhjyys merkitse sitä, ettei mitään ole. Sillä tavoin väärinkäsitettyä ei olisi ketään, jota rakastaa eikä mitään, mihin yhtyä, ja buddhuus olisi äärimmäisen itseriittoinen tila.

Tyhjyys viittaa johonkin, mikä on sekä olemisen että olemattomuuden ulottumattomissa. On niin, että maailma voi olla olemassa juuri siksi, että se on aineeton. Aineettomuus sallii dynaamiset ja vastavuoroiset prosessit. Subjektiviinen tajunta ja sen kohteena oleva aineellinen maailma syntyvät toisistaan riippuvaisina, kun niihin johtavat syyt ja oikeat olosuhteet tulevat yhteen. Ne myös lakkaavat syiden ja olosuhteiden seurauksena, eikä niillä ole mitään omaa olennaista luontoa. Aineettomuus johtuu kausaalisuudesta.

Tavanomaisesti aineen kuvitellaan olevan jotain muuttumatonta ja ajallisesti pysyvää. Sillä perusteella sen olisi aina pitänyt olla olemassa täysin muuttumattomana, sillä miten jokin muuttumaton voisi jossain vaiheessa syntyä ja muodostua? Aine on pysymätöntä, sillä ei ole kestoaikaa ollenkaan. Jos se ensin pysyisi, se ei voisi myöhemmin alkaa vanhentua, eikä hajota lopuksi.

Pidämme myös virheellisesti kiinni näkökulmasta, jonka mukaan erillinen kokija tai subjekti on olemassa täällä sisäpuolella, ja aineellinen maailma on tuolla ulkona, missä asuu myös muita itsenäisesti olemassa olevia olentoja. Kun asiaa analysoidaan, havaitaan, että sekä me itse että maailma ja muut olennot koostumme osista, ja on vaikea osoittaa mikä minä oikeastaan on. Meistä kuitenkin näyttää, että minä ja toinen ovat lähtökohtaisesti erilaisia: itseä tulee suojella ja toinen koetaan eräänlaisena uhkana. Sellainen dualistinen näkemys ajaa itsen ja toisen kiinteisiin asemiin.

Todellisuudessa on niin, että subjektiivisessa havaitisijassa on järkeä vain silloin, jos on olemassa jokin kohde, joka havaitaan. Kysymyksessä on dynaaminen vuorovaikutus, missä kokemukset itsestä ja toisesta vaihtelevat. Sitä verrataan hyrrään, joka pyörii, niin että näyttää kuin hyrrän keskus olisi kiinteästi paikoillaan.

Jos tunnistamme sen, että ilmiöt ja lopullinen todellisuus eli tyhjiys ovat toisistaan erottamattomia, se ei saa ilmiöitä häviämään. Sellainen pelko voi kuitenkin syntyä dualistisesti ajattelevassa mielessä. Miten voi auttaa muita jos itse ja muut ovat unenkaltaisia? Onko myötätuntokin unenkaltaista?

Länsimaissa dualismia on menneinä vuosikymmeninä vahvistanut filosofi Rene Descartesin 1600-luvulla esittämä jako ruumiiseen ja sieluun tai aineeseen ja mieleen. Buddhalaisuus ei puhu tällaisesta kartesialaisesta jaosta, vaan jaosta subjektiin ja objektiin. Ne ovat olemassa vain toisistaan riippuvaisina. Sillä pohjalla on mahdollista tuntea myötätuntoa, sillä myötätunto on mielekästä vain silloin, kun tekijän ja teon kohteen välillä on jonkinlainen yhteys tai suhde. Buddhalainen viisaus tarkoittaa, että kaikki asiat ovat toisistaan riippuvaisia. Kun tämä viisaus yhdistetään myötätuntoon, myötätunto alkaa koskea kaikkea.

Jos ajattelemme ilmiöitä unenkaltaisina, se auttaa päästämään irti "itsestä" ja "muista" toisistaan erillisinä pysyvinä käsitteinä. T ehdessämme hyviä tekoja on syytä siirtää syrjään harha-ajatukset pysyvästä egosta, sillä jos ego ottaa kunnian, se vain lisää kärsimystä pitemmän päälle. Sellaiset teot eivät johda vapauteen samsarasta.

Ilmiömaailmassa asiat tulevat yhteen ja hajaantuvat; kadampa-mestareilla oli tapana sanoa, että niitä on yhtä vaikea hallita kuin kauhoa vettä verkolla. Koska kokemukset muuttuvat ja aika virtaa, kun yritämme tarttua hetkeen, se on mennyt. Ajalliset asiat ovat unenkaltaisia.

### 3. Tutki syntymättömän tietoisuuden olemusta

Iskulauseista järjestyksessä toinen ohjasi tutkimaan ilmiöitä, kolmas kehottaa tutkimaan mielen aineettomuutta.

Mieli koostuu lukemattomista älyllisistä ja emotionaalisista mielentiloista, ja se on itsestään tietoinen. Syntymätön tietoisuus tarkoittaa absoluuttista bodhimieltä. Se ei ole ajatus, tunne tai sellainen kokemus, joka tulee ja menee. Se on kirkas, selkeä ja avara mielentila, johon heräämme suhteellista bodhimieltä harjoittamalla. Se ei ole osa ajan kuohujen virtaa. Sillä ei ole alkua eikä loppua, se ei lähde eikä saavu. Se on mielen ominaisuus, jota ei ole hankittu oppimalla. On sanottu, että tyhjiyden absoluuttinen todellisuus ja sisäinen viisaus ovat yhtä, niin kuin sokeri ja sen makeus. Sisäisen viisauden avulla voimme ymmärtää tyhjiyden absoluuttisen todellisuuden. Miten?

*"Koska mielellä ei ole alkulähdettä, se ei ensinnäkään ole koskaan alkanut olla olemassa. Juuri nyt se ei ole missään tietyissä paikassa kehon sisällä tai ulkopuolella. Lopuksi se ei ole mikään esine, joka menisi jonnekin tai lakkaisi olemasta olemassa. Tutkimalla mieltä sinun tulisi ymmärtää, että tietoisuudella ei ole alkupistettä, sijaintipaikkaa, eikä se lakkaa." – Jamgon Kongtrul*

Tavallisesti pidämme ajatuksia ja tunteita konkreettisina, vaikka ne muuttuvat koko ajan. Kun katsomme pinnan alle, tutkimme, analysoimme ja kuorimme pois kerros kerrokselta mitä mielessä on: ajatukset, tunteet, asenteet, ennakkoluulot ja totutut taipumukset, jäljelle jää tietoisuuden tunne, ei muuta. Se on bodhimieli, buddhaluonto eli mielen todellinen luonto. Vaikka olisimme miten eksyksissä, kykymme saavuttaa valaistuminen ei koskaan häviä. Se on mielen alkuperäistä viisautta, joka luonnostaan ilmenty myötätuntoisena.

### 4. Jopa vastalääke vapautuu itsestään

Vastalääke on tässä mielen analysointia, mikä on vipashyana-meditaation menetelmä. Se paljastaa tyhjiyden ja syntymättömän tietoisuuden luonnon. Analyysi on vain työkalu, kuin veitsi. Se ei voi analysoida itseään sen enempää kuin veitsi voi leikata itseään. Analysoituamme jätämme vastauksen (ajatukset olemassaolon puuttumisesta) omaan arvoonsa ja lepäämme luonnollisessa tilassa shamatha-meditaatiossa.

## 5. Lepää luonnollisessa tilassa, kaiken perustassa

Kaiken perusta voi viitata kahteen asiaan, perustajuntaan tai viisaustajuntaan. Perustajuntamme on harhanomaisten kokemusten varasto. Viisaustajunta (absoluuttinen bodhimieli, buddhaluonto, syntymätön tietoisuus) on pohja sekä harhanomaisille että ei-harhanomaisille kokemuksille.

*"Ymmärsin, että yleensä ottaen kaikki samsaraan ja nirvanaan liittyvä on toisistaan riippuvaista. Havaitsin, että tajunta, josta ne ovat lähtöisin, on neutraali. Samsara on tulosta väärästä näkökulmasta. Nirvana oivalletaan täydellisen tietoisuuden kautta. Kummankin olemus piilee tyhjässä ja kirkkaassa tietoisuudessa."* – Milarepa

Tiedollisten prosessien takana oleva tajunta jaetaan kahdeksaan kerrokseen. On viisi aistitajuntaa sekä kuudes tajunnan taso, joka pohdiskelee ajattelemalla. Seitsemäntenä on egoistinen tajunta, jonka johdosta kaikki havainnot liitetään jollakin tavalla itseen. Kahdeksas on perustajunta, johon jäävät karmiset muistijäljet, totutut taipumukset, tunnereaktiot, sekä kokemus siitä, että on subjekti. Tajunnan tasojen yhteisvaikutuksesta syntyy luonne ja persoonallisuus. Se muovautuu jatkuvasti tiedostamattamme.

Seitsemäs tajunta pitää perustajuntaa itsenä, onhan se muistojen ja kokemusten varasto. Kaikki, minkä muut seitsemän tajunnan tasoa käsittelevät, jättää sinne jälkiä, jotka seitsemäs tajunta järjestee käsitteiden "minä" ja "minun" ympärille. Takertuminen itseen on virhe, koska itseä ei todellisuudessa ole. Virhe johtaa kahdeksaan tajuntaan, jotka ovat olemattomia kuin ilmassa leijuvat kukat.

Tässä ohjeena on levätä luonnollisessa tilassa rentoutuneena, pitäen yllä tietoisuutta perustasolla, analysoimatta asioita sen enempää ja ilman tarvetta keskittyä voimakkaasti.

## 6. Mietiskelyn jälkeen muista, että olet itsekkin unenkaltainen

Loionq-harjoitus nostaa helposti tunteita, ja vahvan rakkauden ja myötätunnon lisäksi voimme alkaa kokea kielteisiä tunteita: itsesääliä, toivottomuutta, suuttumusta ja vihaa. Silloin on hyvä muistaa, että kaikki maailmassa on toisistaan riippuvaista. Kielteiset tunteet syntyvät siitä, että koemme olevamme erillinen ego ja luulemme muidenkin olevan erillisiä. Meillä on kaikille sama ongelma, liian kiinteä tuntuma omasta itsestä. Kun ymmärrämme sen, myötätunnon tunne muita kohtaan voi syntyä. Ego-harhan vallassa olennot tekevät pahoja ja itsekkäitä tekoja ja kärsivät niiden johdosta.

Oikea näkemys ja myötätunnon kehittäminen muodostavat loionq-harjoituksen. Vipashyana antaa meille oikean näkemysabsoluuttisesta bodhimielestä. Jos voimme pitää näkemystä yllä, vaikka vain keinotekoisesti, suhteellisen bodhimielen myötätuntoharjoitus muuttuu syväksi.

Kadampa-mestareiden mukaan taipumus ajatella vain omaa etua tekee meistä yksinäisiä. Ongelma ei ole onnen tavoittelu sinänsä, vaan sen tavoittelu muiden kustannuksella. Lisäksi meillä on taipumus syyttää muita omista ongelmistamme.

Loionq muuttaa tavan, jolla näemme maailman ja toimimme siinä. Siksi suhteellisessa bodhimieleessä on kaksi osaa: ensin on kehitettävä aikomus toimia muiden hyödyksi ja sitten seuraa konkreettisesti avulias toiminta. Hyviin aikomuksiin voi sekoittaa itsekkäitä toiveita. On tärkeää nähdä omat motiivit, sillä pahojenkin tekojemme motiivina on tuottaa onnea, valitettavasti vain itselle.

Teoista tulee todella myötätuntoisia, kun niiden pohjalla on epäitsekkäs motivaatio ja älv. Siksi on tärkeää aiatella rakkautta ja myötätuntoa, vaikka kaikki ajatukset ja toiveet eivät olisi edes realistisia. Teot nousevat ajatusten pohjalta.

*"Toivon olevani silta, vene ja laiva kaikille, jotka toivovat pääsevänsä veden yli. Toivon olevani saari niille, jotka saarta etsivät ja lamppu niille, jotka tarvitsevat valoa."* – Shantideva

Se, että emme voi muuttua sillaksi, ei ole tärkeää, toive olla hyödyksi muille muuntaa itsekeskeisen asenteemme vähitellen, niin että voimme nähdä itsemme ja muut tasa-arvoisina.

## 7. Harjoittele lähettämään ja vastaanottamaan vuoronperään. Yhdistä kumpikin hengitykseen.

Lähettäminen ja vastaanottaminen (tiib. *tonq len*) on myötätuntoa kehittävä meditaatioharjoitus. Fyysiset tekemme ovat seurausta tottumuksista ja taipumuksista. Jotta pystyisimme myötätuntoisiin tekoihin, meidän on muutettava tottumuksiamme pitää itseä muita tärkeämpänä. Katsoessamme asioita eqon näkökulmasta joudumme puolustuskannalle, ahdistumme ja pelkäämme kaikkea egoa uhkaavaa. Itsekeskeisinä yliarvioimme oman arvomme, ja toisaalta itsekritiikki ja riittämättömyden tunne kasvavat.

Tonq-len-harjoituksessa opettelemme valmiutta kantaa muiden taakkoja, mikä ylevöittää ja avartaa mieltä. Omat ongelmat nähdään oikeissa mittasuhteissa ja turhat pelot alkavat hälvetä.

Harjoitus alkaa turvautumalla Kolmeen jalokiveen, pohdiskelemalla alkuharjoituksia ja lepäämällä sitten shamatha-meditaation avulla luonnollisessa tilassa. Sen jälkeen seuraa vipashvana-meditaation vaihe, jonka jälkeen palataan shamathaan. Kun sitten teemme tonq-lenia, keskitymme muiden kärsimykseen ja syihin, jotka on tuon kärsimyksen aiheuttanut, ja hengitämme sen sisään. Ristiriitaiset tunteet kuten halu, viha, vipeys ja kateus ovat kärsimyksen syitä ja saavat aikaan samsaran. Ulos hengittäessämme ajattelemme sitä, mikä on itsellemme arvokasta ja rakasta, omaa onnellisuuttamme ja kaikkea, mikä voi olla ilon syy, ja hengitämme sen muille.

Yleinen pelko tonq-len-harjoitusta aloittelevilla on, että muiden kärsimyksen ajatteleminen masentaisi heitä tai muiden vastoinkäymiset tulisivat oikeasti heidän kannettavikseen. Tonq-len ei voi tuoda kärsimystä elämäämme. Jos hengitämme vaikkapa syöpäpotilaan kipua, kivut hälvenevät meihin saavuttuaan.

Jotkut kokevat, että heillä ei ole tarpeeksi rakkautta annettavana. Se johtuu siitä, että itsekeskeisyys on köyhdyttänyt heidät. Jos kehitämme rakastavaa asennetta, se vaalii meitä itseämme. Muista välittävä henkilö tulee ravituksi oman asenteensa kautta. Hänen ei tarvitse pesusienien tavoin enää keräillä muiden taakseen jättämiä onnen pisaroita.

Kysytään myös, miten buddhat voisivat jakaa ihmisten surut, kun he ovat menneet kärsimyksen ulottumattomiin. Valaistuneet olennot eivät kärsi tai jaa kärsimystä kanssamme, mutta he tietävät kokemuksesta, millaista on olla ihminen. Se synnyttää heissä loputtoman suuren myötätunnon. He tuntevat kärsimyksen, vaikka eivät enää koe sitä.

Kärsimys on fyysistä ja psyykkistä tuskaa, ja tuskan välttämisyritykset ovat osa kärsimystä. Tonq-len vapauttaa välttelystä, jolloin osa kärsimyksestä lakkaa. Vaikka tonq-len ei suoraan ota pois tai anna mitään, asioiden keskinäiset riippuvuusuhteet saavat aikaan sen, että myönteinen asenteemme vaikuttaa muihin. Kun hengitämme onnea ulos, sillä on voimakas vaikutus itseemme ja sisään hengittäessä voimme tuntea kiitollisuutta niitä kohtaan, jotka tarjoavat meille mahdollisuuden muuttua epäitsekäämmiksi. Harjoitus saa myös näkemään omat ongelmamme oikeissa mittasuhteissa, emmekä enää lannistu pikkuasioista.

Hengitysharjoituksen jälkeen lepäämme shamathan luonnollisessa tilassa. Harjoituksen päätyttyä pyrimme pitämään yllä muu huomioon ottavaa asennetta. Omat hyvät toiveemme luovat psyykkistä voimaa, joka lähentää meitä asettamiimme tavoitteisiin.

[Atishan ohjeita tonq-len-harjoitukseen](#), [Khenchen Thrangu Rinpochen ohjeet](#), [Tonq-len Ani Pema Chödrönin johdolla](#)

## 8. Kolme kohdetta, kolme myrkyä, kolme hyvyden siementä

Lähettämistä ja vastaanottamista voi tehdä paitsi meditaatioistunnolla myös arkielämän keskellä. Iskulauseen mainitsemat kolme kohdetta ovat miellyttävät kohteet, vastenmielisyyttä aiheuttavat kohteet ja neutraalit kohteet. Kohteiden nostattamat tunnereaktiot: kiintymys, viha ja välinpitämättömyys ovat se, mitä kutsutaan myrkyiksi, sillä ne saavat meidät valtoihinsa ja maailma kutistuu niiden ympärille.

Ystävä, vihollinen ja muukalainen ovat leimoja, jotka vaihtelevat. Ihmissuhteissa nuo leimat vaihtuvat joskus hyvin nopeastikin riippuen ulkoisista tekijöistä ja olosuhteista. Se ymmärtäminen auttaa laajentamaan myötätunnon piiriä myös heihin, jotka juuri nyt ovat meille kaukaisia tai joihin meillä on vaikea suhde.

Kun takerrut ja kiinnyt miellyttävään kohteeseen toivo, että kaikkien olentojen intohimo ja halu sisältyisivät omaan haluusi ja että muilla olisi hyvyden siemen olla halusta vapaita aina siihen saakka kunnes he valaistuvat. Kun huomaat suuttumusta ja vihaa itsessäsi toivo, että kaikkien olentojen viha ja suuttumus sisältyisivät omaan vihaasi ja että muilla olisi hyvyden siemen olla vihasta vapaita aina siihen saakka kunnes he valaistuvat. Ja kun huomaat olevasi välinpitämätön, sovelta samaa toivetta siihen.

## 9. Pyri toimimaan näiden iskulauseiden mukaan

Meditaatio iättää mieleen muistiätkiä, jotka ohiaavat aiatteluamme positiiviseen suuntaan. T onden-iskulauseiden tarkoitus on vahvistaa myönteistä aiattelua. Iskulauseet luolahtavat mieleen arien keskellä tilanteissa, joissa niitä voi soveltaa. Tämä harjoitus muuttaa reaktioitamme; sen sijaan että olisimme kateellisia alamme iloita muiden hyvästä onnesta. Kun näemme ihmisiä, jotka ajalehtivät elämässään tekemättä mitään erityistä, toivomme heidän edistyvän ja kehittävänsä bodhimielen asenteen. Kun joku kärsii, toivomme että hän pian vapautuisi kärsimyksestään ja saisi rauhan. Ja kun näemme jonkun aktiivisesti vahingoittavan muita tai edes kuulemme sellaisesta, toivomme hänen lopettavan sellaiset teot pian ja tulevan onnelliseksi.

Nämä eivät ole pelkkiä toiveita. On tilanteita, joissa voimme olla oikeasti avuksi. Vaikka auttaminen näyttäisi mahdottomalta juuri nyt, voimme toivoa kykenevämmme siihen myöhemmin.

## 10. Aloita lähettäminen ja vastaanottaminen itsestäsi

Itseensä kääntymisen äärimmäinen tila on uskomus siitä, että itsen lisäksi mitään muuta ei ole todella olemassa. Sitä kutsutaan solipsismiksi. Sellainen maailmankuva estää meitä voittamasta itsekästä halua ja vihan tunteita. Ainoa tapa murtaa solipsismi on vaihtaa itsen ja muiden paikkaa. Sen sijaan, että surisit omia vastoinkäymisiäsi, mieti mitä haasteita muut joutuvat kohtaamaan.

Toivo, että voisit heti kokea omien huonojen tekojesi tulokset, eikä vasta tulevaisuudessa. Ota niiden taakka päällesi ajatuksissasi nyt, ja kun ne on puhdistettu pois, toivo että voisit kantaa muiden karmaa.

Tutki itseäsi lempeästi, mutta rehellisesti. Jos näet itsesi selkeämmin, se vaikuttaa myös siihen, miten näet maailman. Se, minkä teet itsellesi, teet muille ja se, minkä teet muille, sen teet itsellesi. T onden alkaa siitä missä olet nyt, ei vasta sitten kun olet muuttunut hyväksi.

Vaatii rohkeutta luopua yksityisyydestään ja antautua kokonaan. Tarina kertoo, miten Jetsun Milarepa, Tiibetin kuuluisin joogi, palasi kerran puunhakumatkalta ja havaitsi, että luola, jossa hän asui, oli täynnä pahoja henkiä. Ne olivat asettuneet taloksi ja keittivät ruokaa, nukkuivat hänen makuualustallaan ja lukivat hänen kirjojaan. Milarepa tiesi kaiken itsen ja toisten ei-kaksinaisuudesta, mutta ei keksinyt keinoa, millä saisi demonit ulos luolastaan. Hän saarnasi dharmaa ilman tulosta. Hän suuttui, mutta demonit vain nauroivat. Lopulta hän luovutti ja huokasi: "No, eletään sitten yhdessä." Kaikki katosivat, paitsi yksi. Milarepa ei tiennyt, kuinka toimia, mutta hän päätti antautua vielä enemmän. Kun paha henki tahtoi tietää, miten se välttyisi vajoamasta alempiin maailmoihin, Jetsun lauloi tyhjyydestä, asioiden todellisesta luonnosta.

### Milarepan laulu perimmäisestä totuudesta

*Ote, vapaa suomennos Ani Sherab. Lähde: [The Hundred Thousand Songs of Milarepa](#)*

Valtias, salattu Buddha ihmisen muodossa,  
kielenkääntäjä, jonka nimeä ei kevyin perustein sanota ääneen,  
ystävällinen isä, kumarran jalkojesi juuressa.



Minulla ei ole taitoa laulaa vedoja,  
mutta haamu, pyysit että laulaisin!  
Vastaan siis sävelin ja kerron siitä, mikä on pysyvää.

Ukkonen, salamet ja etelän suunnasta nousevat pilvet, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, taivaalta ne ilmestyvät;  
hävitessään, takaisin taivaalle ne häviävät.

Sateenkaaret, sumu ja usva, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, maasta ne nousevat;  
hävitessään, takaisin maahan ne laskeutuvat.

Kasvit, sato ja hedelmät, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, maasta ne nousevat;  
hävitessään, takaisin maahan ne hajoavat.

Metsät, lehdet ja kukat, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, vuoren rinteeltä ne nousevat;  
hävitessään, takaisin vuoren rinteeseen ne hajoavat.

Joet, vesikuplat ja aallot veden pinnalla, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, merestä ne syntyvät;  
hävitessään, takaisin mereen ne häviävät.

Piilevät taipumukset, mieltymykset ja totunaiseen takertuminen, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, alitajunnasta ne ilmestyvät;  
hävitessään, takaisin alitajuntaan ne sulautuvat.

Tietoisuus itsestä, itsensä valaiseva kyky ja itsensä vapauttaminen, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, mielen olemuksesta ne ilmestyvät;  
hävitessään, takaisin mielen olemukseen ne sulautuvat.

Syntymättömyys, loppumattomuus ja sanoin kuvaamattomuus, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, todellisuuden perimmäisestä luonnosta (dharmatasta) ne ilmestyvät;  
hävitessään takaisin dharmataan ne sulautuvat.

Haamun ilmestyminen, haamuihin takertuminen ja haamun käsite, nämä kolme,  
kun ne ilmestyvät, joogista ne ilmestyvät;  
hävitessään, takaisin joogiin ne häviävät.

Esteet ovat mielen taianomaisia harhakuvia.  
Ellet tunnista itse heijastamiasi kuvia tyhjiksi, vaan pidät omaa mieltäsi haamuna,  
sitten sinä, joogi, olet harhateillää.

Harha on juurtunut mieleen.  
Oivaltaessamme mielen todellisen luonnon  
näemme kirkkauden olevan vailla lähtemistä ja saapumista.

Ulkoisten kohteiden ilmentymät ovat mielen harhakuvia.  
Tutkimalla ilmiöiden ominaispiirteitä  
ymmärrämme, että ilmiöt ja tyhjyys eivät ole kaksi eri asiaa.

"Mietiskely" sinänsä on ajatus  
ja "mietiskelemättömyys" on toinen.

Mietiskelyja mietiskelemättömyys eivät ole kaksi eri asiaa.

Dualistinen näkemys on harhan perusta.  
Perimmäisessä totuudessa ei ole mitään näkemystä,  
mutta esimerkit osoittavat millainen mieli on.

Tyhjyyden, tilan tai avaruuden ominaispiirteitä esimerkkinä käyttäen  
varmistumme mielen todellisesta luonnosta.  
Mitä näkemykseen tulee, katso tähän totuuteen käsitteellisen mielen tuolla puolen.  
Mitä meditaatioon tulee, pysy levollisena häiriintymättä.  
Mitä käytökseen tulee, ole spontaani ilman taukoa.  
Mitä tuloksiin tulee, hylkää sellaiset sanat kuin toivo ja pelko.  
Haamu, tämä on sinun osasi, dharman aarre!

Ei ole aikaa lauleskella loputtomia tyhjiä lauluja,  
älä kysele tai ajattele liikaa. Pysy hiljaa vain.  
Haamu, pyysit laulamaan ja näin minä sen tein,  
nämä sanat ovat mielettömän miehen.

Haamu, jos voit soveltaa tätä käytäntöön,  
ruokana sinua ravitsee suuri autuus,  
janoosi juot tätä puhdasta nektaria,  
ja tehtävänäsi on tukea jooganharjoittajia.

Demonissa ja sen koko seurueessa syntyi syvä usko. Ne kumarsivat ja tekivät kunniakierroksia Milarepan ympäri  
useaan otteeseen. Kiittäen ne sitten hävisivät kuin sateenkaari, lakkasivat vahingoittamasta meditaationharjoittajia ja  
ryhtyivät heidän tukijoikseen.