

# Ohjeita keskittymismeditaatioon

Lähde: Ornament of Precious Liberation (Je Gampopa), suomennos Ani Sherab

Jotta mieli rauhoittuisi ja keskittymismeditaatio onnistuisi, mieltä tulee työstää. Ensin otetaan selvää omista heikkouksista, ja sitten kehitetään niiden vastavoimia.

- Jos **haluaminen** on voimakasta, vastalääke on mietiskellä sitä, mikä on epämiellyttävää (kehon lahoaminen).
- Jos **viha** on voimakasta, mietiskele universaalia rakkautta ja ystävällisyyttä alkaen ensin jostakusta läheisestä, jonka toivoisit olevan onnellinen.
- Jos **tietämättömyys** on voimakasta, mietiskele keskinäisen riippuvaisuuden 12 linkkiä (ks. alla).
- Jos **kateus** on voimakasta, mietiskele itsesi ja muiden tasa-arvoisuutta. Kuten sinä itse, muutkin haluavat olla onnellisia ja välttää kärsimystä.
- Jos **ylpeys** on voimakasta, mietiskele itsen ja muiden paikan vaihtamista, jotta itsekeskeisyys vähenee.
- Jos **kaikki heikkoudet** ovat yhtä voimakkaita, keskity hengitykseen esimerkiksi seuraamalla sitä, laskemalla hengityksiä tms.

## Keskinäisen riippuvaisuuden kaksitoista linkkiä

1. **Tietämättömyys** (Skt. *avidya*, engl. ignorance)
2. **Karminen luomus** (Skt. *samskara*, engl. formations)
3. **Tajunta** (Skt. *vijnana*, engl. consciousness)
4. **Nimi ja muoto** (Skt. *namarupa*, engl. name and form)
5. **Aistielimet** (Skt. *ayatana*, engl. sense bases)
6. **Kontakti** (Skt. *sparsha*, engl. contact)
7. **Tunne** (Skt. *vedana*, engl. feeling)
8. **Kaipaus** (Skt. *trishna*, engl. craving)
9. **Takertuminen** (Skt. *upadana*, engl. grasping)
10. **Tuleminen** (Skt. *bhava*, engl. becoming)
11. **Jälleensyntyminen** (Skt. *jati*, engl. birth)
12. **Vanheneminen ja kuolema** (Skt. *jaramarana*, engl. aging and death)

Olemassaolon ulottuvuuksista tämä koskee syntymää kohdusta aistien maailmassa. Tässä käsitellään sisäisten ilmiöiden syntymistä toisistaan riippuvaisina. Ulkoisia ilmiöitä ei käsitellä.

## A) Syyt

**Tietämättömyys** tarkoittaa väärinkäsitystä tiedettävän luonnosta.

Se aiheuttaa tahraantuneen toiminnan: hyvät ja huonot teot, jotka saavat aikaan **karmisia luomuksia**.

Tämän karman siemenet jäävät mieleen, ja syntyy karman takia ehdollistunut **tajunta**.

Mieli vääristyy ja yhtyy sulusoluihin kohdussa. Tajunnan ehdollistamana ilmestyy **nimi ja muoto**.

Nimen ja muodon kehittyessä **aistielimet** kehittyvät.

Aistielimet kohtaavat aistitajuntojen kautta aistittavat kohteet, jolloin syntyy kokemus objekteista. Syntyy **kontakti**.

Kontaktin syntyessä muodostuu **tunne**, joka voi olla kokemuksena miellyttävä, epämiellyttävä tai neutraali.

Miellyttävästä tunteesta nautitaan ja sitä **kaivataan**.

Kaipaus synnyttää **takertumisen** miellyttävään kohteeseen toivomalla, että sen saa pitää.

Takertuminen saa ponnistelemaan ja tekemään fyysisiä, verbaalisia tai ajatustason tekoja, jotka johtavat jälleensyntymään (**tuleminen**).

Olemassaolon muoto **syntyy** viidestä aggregaatista tekojen määräämällä tavalla.

Syntymän jälkeen aggregaatit kehittyvät, **vanhenevat** ja tuhoutuvat **kuolemassa**.

- Tietämättömyys, kaipaus ja takertuminen ovat heikkouksia.
- Karmiset luomukset ja tuleminen ovat karmaa.
- Tajunta, nimi ja muoto, aistielimet, kontakti, tunne, syntymä, vanheneminen ja kuolema ovat kärsimystä.
  
- Tietämättömyys on kuin kylväjä.
- Karma on kuin pelto.
- Tajunta on kuin siemen.
- Kaipaus on kuin kosteutta,
- Nimi ja muoto on kuin verso.
- Muut tekijät ovat kuin oksia ja lehtiä.

## **B) Olosuhteet**

Sisäiset ilmiöt tarvitsevat kuusi sisäistä elementtiä, jotta keho ilmentyy olemassa olevana. Nämä elementit ovat läsnä universaalisti joka paikassa. Kuusi elementtiä, joista keho muodostuu, ovat:

1. Maaelementti on kehon kiinteyttä
2. Vesielementti pitää kehon kasassa
3. Tulielementti muuntaa ruoan ja juoman
4. Ilmaelementti liikuttaa ilmaa sisään ja ulos
5. Tilaelementti viittaa kehon onkaloihin
6. Tajunnan elementti muodostuu viidestä aistitajunnasta ja dualistisesta karman tahraamasta tajunnasta.

Kun oivalletaan, että ilmiöiden todellinen luonto on tyhjyyttä, tietämättömyys lakkaa. Sen jälkeen kaikki muut linkit lakkaavat järjestyksessä.