

# Drupon Khen Rinpoche: Ohjeita shamatha-meditaatioon

*Muistiinpanoja opetuksista, koonnut Ani Sherab. Lähde: [druponrinpoche.org](http://druponrinpoche.org)*

## Osa 1: Fyysinen asento

Vaikka pelkkä hiljaa istuminen saattaa olla houkuttelevaa, se on meditaatiomenetelmistä vaikein. Miksi meditaatio on niin vaikeaa? No, käytännössä on vaikea olla hiljaa; meditaatiota edesauttavaa fyysistä asentoa on erittäin vaikea pitää yllä, vai mitä? Ainakin polvet kipeytyvät, vähitellen koko keho alkaa oirehtia. Se on ensimmäinen syy, miksi mietiskely on vaikeaa. Toinen syy on se, että jos ajatuksia on liikaa, emme rauhoitu, vaan mielemme ahdistuu ja on lopulta kuin räjähtämässä. Tai sitten tylsistymme ja nukahdamme. Joten, vaikka saisimme ohjeet sekä kehon että mielen paikoilleen asettamiseksi, niitä on erittäin vaikea toteuttaa käytännössä.

Monet ovat saaneet opetuksia tyyneysmietiskelystä aiemmin, joten ehkä se, mitä aion sanoa nyt, on toistoa. Ohjeiden teho riippuu siitä, miten ja milloin ryhdymme soveltamaan niitä. Kerron nyt lyhyesti, mitä meidän tulee tehdä kehomme ja mielemme kanssa. Aloitetaan meditaatio iloisina ja positiivisina. Jos mietimme, mitä haluamme harjoitukselta ja mitä se tarjoaa, niin se on jotain, minkä kautta voimme kokea rauhaa ja iloa, niin fyysisesti kuin henkisesti.

### Lähesty harjoitustasi hymyillen

Se, miten aloitamme, on erittäin tärkeää. Meidän tulisi olla innostuneita. Meidän täytyy tuntea, että meditaatio on hyödyllisiä, jotain upeaa ja erinomaista. Älä siis aloita ajatellen: "En voi tehdä sitä, olen fyysisesti sairas," tai "voin psyykkisesti huonosti, en vain pysty tekemään tätä."

Voimme lakata pelkäämästä, koska oikeasti ei ole mitään pelättävää tai huolestuttavaa. Kukaan ei pakota meitä tekemään mitään. Kukaan ei voisi pakottaa meitä mihinkään, vaikka haluaisi. Kyse on siitä, että teemme vain sen verran, kuin itse päätämme tehdä. Joten aloitetaan rennosti: "Aion tehdä sen minkä pystyn." Ainakin voimme tehdä jotain, mikä on paljon parempi, kuin että emme tekisi mitään.

Emme ehkä pysty meditoimaan kokonaista tuntia, mutta jos emme ole siitä huolissamme, ja teemme sen minkä voimme, niin yksi minuutti tuo meille minuutin verran hyötyä. Jos emme tee sitä, vaan kulutamme ajan pelkäämiseen, menetämme mahdollisuuden hyötyä minuutin mittaisesta harjoituksesta.

Aloitamme siis innostuksella ja rennosti, ja jos harjoitus alkaa tuntua tuskalliselta, päästämme siitä irti hetkeksi. Voimme vaikka lukea jotain muutaman minuutin. Mutta tekemästä on hyötyä, koska sillä tavalla totuttelemme vähitellen uuteen tapaan ja menetelmään. Toisena päivänä voimme ehkä tehdä hieman enemmän kuin ensimmäisenä ja niin edelleen. Tällä tavalla kehomme ja mielemme alkavat tottua meditaatioon, ja innostus kasvaa, koska edistymme. Se puolestaan auttaa meitä pidentämään harjoitusaikaa. Niin psyykinen ja fyysinen kunto vahvistuu, ja harjoitus sujuu hyvin.

Kehon ja mielen voi saada tekemään yhteistyötä. Mutta jos aloitamme ajatuksella: "Tämä tulee olemaan vaikeaa, voin sairastua, voin vahingoittaa itseäni tai asiat voivat mennä pieleen," se vaikuttaa tapaan,

jolla meditoimme, emmekä saa todellista yhteyttä kehoon. Pidetään siis mielessä, että kukaan ei pakota meitä tekemään tätä.

Mitä tulee harjoituksen fyysiseen puoleen, jos jäsenet kipeytyvät, muutetaan asentoa. On mahdollista liikutella jäseniään. Ja sama koskee mieltä – jos mieli väsyä tai muuttuu kireäksi ja stressaantuneeksi, voimme antaa myös sen rentoutua. Ajatellaan näin: "Pystyn tekemään tästä ainakin jotain."

Piennetään tavoitetta. Itse asiassa ihmiset ovat erittäin kyvykkäitä. Kun ihminen suuntaa mielensä johonkin, on hämmästyttävää, mitä hän voi saavuttaa.

## **Seitsemän kohdan meditaatioasento – tee sen verran kuin pystyt**

### **1. Jalkojen asento**

Aloitamme jaloista, jotka tulisi laittaa täysristi-istuntaan "vajra-asentoon," oikea jalka päällimmäisenä. Jotkut ihmiset pystyvät istumaan sillä tavalla ja jotkut eivät, mutta ei ole niin, että jos emme voi istua vajra-asennossa, emme voi meditoida. Voimme kyllä meditoida, ja meidän tulee jälleen lähestyä asiaa oikein. Jos ajattelemme: "Voi, en voi istua niin, se vahingoittaa jalkojani ja polviani," lähestymistapamme on virheellinen. On hyvä yrittää istua vajra-asennossa, jos voimme, esim. jonkin aikaa jokaisella istunnolla. Kun tunnemme, että emme voi istua enää niin, rentoutamme jalkojamme ja istumme toisessa asennossa. On oma päätöksemme, kuinka kauan istumme niin. Teemme mitä voimme, pitäen mielessä, että asento on hyödyllinen, ja siihen on syy, miksi sitä opetetaan. Jos voimme istua sillä tavalla muutaman minuutin, se on eduksi.

Jos emme voi istua täysristi-istunnassa ollenkaan, on muita fyysisiä seikkoja, joita voimme silti soveltaa, tottua niihin vähitellen ja parantaa meditaatioasentoa. Pidämme mielen näin hyvin avoimena ja rentona, ja se johtaa erittäin terveeseen mielentilaan. Rennolla mielellä on vapautta. Jos taas ajattelemme hyvin tiukasti: "En voi tehdä sitä," menetämme vapautemme ja joudumme pelon ja ahdistuksen valtaan. Tarvitsemme siis mielen, joka on vapaa – vapaa siinä mielessä, että hallitsemme sitä, eikä se meitä.

Jos täysristi-istunnassa on vaikea istua, normaali risti-istunta eli bodhisattva-asento on helpompi. Niin istuen voimme liikuttaa jalkoja tarpeen mukaan. Ja jos emme voi istua edes niin, voimme istua tuolilla. En väitä, etteikö vajra-asennossa istuminen olisi hyvin hyödyllistä, mutta jos sitä ei voi tehdä, niin ei voi. Joten ihminen tekee edelleen parhaansa meditoidakseen ja omaksuu asennosta sen minkä pystyy.

### **2. Käsien asento**

Seuraavaksi kädet asetetaan tasapainoisesti juuri navan alapuolelle, oikea käsi lepää vasemman päällä peukalonpäiden koskettaessa toisiaan. Kyynärpäiden tulee olla poissa vartalon sivuilta, ei tiukasti vartaloa vasten. Tuskin kukaan väittää, että näin istuminen olisi haitallista tai tuskallista. Silti hyvin harvoin näemme ketään istumassa kädet tasapainoisessa asennossa. Luulen, että kyse on laiskuudesta tai siitä, että tällaista asentoa ei pidetä tärkeänä. Fyysisesti se ei ole vaativaa, ja meidän pitäisi todellakin pystyä siihen. Joten kiinnittäkäämme huomiota tähän kohtaan siksi, että jokaiseen asennon osa-alueeseen liittyy erityisiä etuja. Jos siitä tulee epämiellyttävää, voimme ravistella käsiämme, ja jatkaa sitten asentoa. Näin emme tuhlaa paljon aikaa.

Yleisesti ottaen ihmisillä on tapana pelätä ja ajatella niin, että meditaatioasennossa pysyminen vie oman sisäisen vapauden. Sellainen ei auta edistymään. Joten meidän pitäisi omaksua rento lähestymistapa ja muistaa, että määräysvalta on itsellämme. Tällainen lempeä lähestymistapa edesauttaa harjoitusta, kun emme anna asennon fyysisten puoltien vallata mieltämme, ennen kuin se edes alkaa asettua paikoilleen. Kehon tulisi olla melko rento ja hallinnassa. Mielen tulisi olla innostunut ja iloinen tästä asennosta ja sen tuomista eduista.

Ylävartalo, leuka ja suu

3. Seuraava kohta on, että selkäranka on suorassa. Jos tapanamme on meditoida pitkiä aikoja kumarassa tai sivulle nojaten, sillä voi olla monia kielteisiä seurauksia. Toisaalta mieli voi asennon takia muuttua kiihtyneeksi, toisaalta se voi liukua kohti unta ja tylsyyttä.

4. Leuan tulee olla hieman työnnettynä sisään. Tästä on apua vartalon suoristamiseen.

5. Huulet eivät saa olla auki eivätkä tiukasti kiinni, vaan vain luonnollisesti yhdessä, ja sama koskee hampaita.

6. Kielen kärki asetetaan hampaiden taakse, niin että se koskettaa kitalakea. Näin ilma ei pääse suuhun, muuten suu kuivuu helposti. Tämä on erityisen hyödyllistä niille, jotka meditoivat pitkiä aikoja.

7. Katseen kohdistaminen – tylsyys, kiihtyneisyys ja tietoisuus

Katse tulisi kohdistaa neljän sormen leveyden etäisyydelle omasta nenästä. Se määrittää katseemme suunnan: emme katso ylöspäin, vaan hieman alaspäin. Ei ole tarpeen tuijottaa tiettyä aluetta, vaan annamme katseen levätä tällä tasolla. Tärkeintä on suunnata katse niin, että silmät eivät katso ylöspäin, mutta eivät myöskään suoraan alaspäin.

Dzogchen-harjoituksessa katseen suunta on keskeinen ja sitä muutellaan. Sanotaan, että sillä on huomattava vaikutus ajatuksiimme. Tärkeintä on kuitenkin, että silmät ovat auki. Monet ihmiset päätyvät meditoimaan silmät kiinni, mikä on hienoa, jos on jo saavuttanut meditatiivisia huipputuloksia, koska silloin voi tehdä mitä haluaa. Mutta aloittelijoiden, jotka eivät ole niin taitavia, niiden, joiden mieli ei ole niin vakaa, on erittäin tärkeää pitää silmät auki.

Tähän tulee kiinnittää erityistä huomiota. Jotkut ihmiset sanovat: "Jos suljen silmäni, mieleni asettuu helpommin, kun taas jos pidän silmäni auki, minulla on enemmän ajatuksia, joten en pidä silmiäni auki meditoidessani." Se on virheellinen näkökulma. Vaikka on mahdollista, että silmät suljettuina meillä on vähemmän ajatuksia, tietoisuus ei silloin ole niin selkeä eikä terävä. Ajatusten vähentyessä uneliaisuus ja tylsistyminen pääsevät valtaamaan alaa. Mieli alkaa vetäytyä sisään päin kun ajatuksia on vähemmän, mutta siltä puuttuu voima. Ja kun voimaa puuttuu, mieli ei pysty toimimaan tehokkaasti.

Kun meditoimme, yritämme vahvistaa ja voimaannuttaa mieltä. Negatiiviset vaikutteet eivät pysty johtamaan voimakasta mieltä harhaan. Jos olemme vaikkapa päättäneet: "Minun täytyy meditoida hyvin," emme anna itsemme nukahtaa, vaan taistelemme uneliaisuutta vastaan. Joten kun meditoimme, mieleemme on oltava hyvin hereillä. Siinä pitää olla voimaa. Ja kun silmät ovat auki, mieli on paljon selkeämpi ja voimakkaampi.

Jos kaikenlaisia ajatuksia ilmaantuu, se ei ole ongelma, sillä niin kauan kuin olemme niistä tietoisia, niistä tulee meditaatioita. Ei ole niin, että kun meditoimme, emme ajattele mitään, tai että psyydessä ei

tapahdu mitään. Oleminen tilassa, jossa ei tule mitään mieleen, ei ole meditaatiota, pikemminkin nukkumista. Jos meditoidessa syntyy monia ajatuksia ja olemme niistä tietoisia, se lisää mielen selkeyttä, ja ajatukset antavat meille mahdollisuuden harjoitella meditaatiotilassa pysymistä. Ajatukset siis lisäävät tietoisuuttamme ja antavat mielelle voimaa, ja harjoituksen edistyessä ne eivät enää saa tietoisuutta herpaantumaan.

Sitten, kun mieli pysyy vakaasti keskittyneenä, meidän on säilytettävä virkeys riippumatta siitä, onko ajatuksia paljon tai ei. Mikä tahansa meditaatiomme kohde onkaan, sen on oltava elävä ja tuoreen tuntuinen.

Hyvin kirkas mieli voi tuottaa villisti ajatuksia. Ellei niistä pysy tietoisena, muuttuu hajamieliseksi. Se on meditaation este, ja sitä voi torjua fyysisesti siirtymällä lämpimämpään paikkaan tai pukeutumalla lämpimästi. Myös arkipäivän ongelmat, vaativa työ ym. voivat tehdä mielen sillä tavoin kiihtyneeksi, että meditoimisesta tulee hyvin vaikeaa. Elämän tuomia haasteita tulisikin yrittää purkaa myös muilla keinoin, ei pelkästään mietiskelyn avulla. Ne, jotka meditoivat lyhyitä aikoja, ovat erityisen alttiita tällaiselle levottomuudelle. Ne, jotka meditoivat pitkiä aikoja, ovat erityisen alttiita uneliaisuudelle. Sitä torjutaan pysymällä viileässä tilassa ja pukeutumalla kevyesti.

## Osa 2: Muutamia perusasioita

*Yhteenveto: On tärkeää, että meillä on rento asento ja myönteinen asenne meditaatioharjoitukseen. Harjoittelemme pitämään mieleemme tietoisena vaihtuvista sisällöistä, opimme oman kokemuksemme kautta ja tulkitsemalla opetukset oikein. Meidän kannattaa kehittää "meditaatio-muskeleita" silloin, kun elämässämme asiat sujuvat hyvin ja mieli on hyväntuulinen.*

### **Kumarrukset ja resitaatio**

Istuntojen alussa, kun tulemme pyhäkköhuoneeseen, kumarramme kaikki yhdessä. On olemassa erityinen tapa tehdä se. Ennen opetuksen alkua lama tulee ensin alttarin luo ja kumartuu kohti koroketta kolme kertaa, kuvitellen Buddha Shakyamunin istuvan siinä. Sitten lama istuu korokkeelle Buddhan edustajana, ja ryhtyy opettamaan dharmaa. Sitten he, jotka aikovat vastaanottaa opetuksia, kumartuvat kunnioittavasti. Silloin, kun mitään erityistä opetusta ei anneta, lama ja oppilaat kumartuvat kaikki yhdessä, ja oppilaat ajattelevat kumartavansa uskonsa kohdetta. Kumarruttuaan yhdessä lama ja oppilaat aloittavat meditaatioharjoituksen.

Opetuksen alussa ja lopussa lausumme rukouksia. Aiemmin olemme lausuneet niitä tiibetiksi, nykyisin rukoilemme myös englanniksi, kiinaksi jne. käyttäen erilaisia melodioita. Joihinkin rukouksiin Hänen pyhyytensä 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje on tehnyt melodian.

### **Oikea asenne istumiseen**

Jatkamme tyyneysmietiskelyyn liittyviä opetuksia. Eilen tarkastelimme harjoituksen fyysistä puolta. Puhuimme Vairocanan seitsemän kohdan asennosta; istumme niin, jos pystymme, ja ylläpidämme asentoa niin kauan kuin voimme, ehkä ainakin muutaman minuutin. Teemme asennon suhteen parhaamme. Kun raja tulee vastaan, vaihdamme bodhisattva-asentoon. He, jotka eivät pysty istumaan

risti-istunnassa, voivat istua tuolilla. Yksin ollessasi, jos huomaat, ettet pysty istumaan enää pidempään, voit nousta seisomaan. Samalla kun pysyt tietoisena tekemästäsi meditaatiosta, kävele hitaasti edestakaisin huoneessa. Sitten, kun tunnet jäsenten vertyneen, voit palata istuma-asentoon.

On hyvä muistaa, että meditaatiota tai asentoa kohtaan tunnettu pelko luo esteen. Älä siis ajattele: "Tämä asento on huono ja vahingoittaa minua fyysisesti." Silloin et todellakaan pysty meditoimaan hyvin, se ei todellakaan tule onnistumaan.

Ollaan siis rennolla mielellä; rento mieli on rauhallinen ja luonnollisesti levollinen. Kun koemme, että jokin on meille hyväksi, siitä on helpompi hyötyä. Se on mielen omaa voimaa.

Buddhalaisuudessa opetetaan, että kaikki, mikä ilmenee, on mieltä, mielen luomaa. Joten, jos pelkäämme jotain, se värittää kokemustamme. Sama pätee myös silloin, kun pidämme jotain hyödyllisenä.

Suhtaudutaan meditaatioasentoon siis sillä tavalla rennosti, että vaihdetaan asentoa tarpeen mukaan. Pyhäkkösälissä voi olla tuoleja takaosassa, ja he, jotka eivät voi istua lattialla pitkään, voivat välillä vaihtaa lattialta tuolille.

### **Meditaatiota arjen keskellä**

Vaikka olisimme liikkeellä ja kiireisiä, kannattaa tuoda harjoitus mieleen ja yrittää pitää yllä meditaation tunnetta. Päivämme kuluvat nukkumalla, istumalla, syömällä ja liikkumalla, ja yleensä vietämme suhteellisen paljon aikaa liikkeellä. Jos totuttelemme meditoimaan toiminnan ohessa, se tehostaa harjoitusta. Hyvä meditaatio taas tukee toimintaa: kun teemme jotain huolella keskittyen, ongelmat vähenevät.

Kävellessämme tai muuten liikkeessämme voimme ajatella kaikenlaista, ja tuoda asioita mieleen. Yhtä hyvin voimme tuoda meditaationkin mieleen kadulla kävellessämme. Pystymme vaalimaan positiivisia mielentiloja kuten ystävällisyyttä, ja välttämään negatiivisia mielentiloja. Mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon korostaminen arjen keskellä on erittäin hyödyllistä.

### **Mielen asettaminen pelkkään tietoisuuteen**

Nyt käsittelemme mieltä ja sitä, miten se asetetaan paikoilleen. Ensin tarkastelemme harjoitusmotivaatiota. Jos aloitamme harjoituksen liian voimakkailla ajatuksilla: "Minun täytyy pitää kohde mielessäni, minun on meditoitava, aion meditoida," meditaatiosta tulee työmaa. Se tuo mukanaan kaksi ongelmaa. Ensiksikin väsymme, koska pidämme työtä väsyttävänä, vai mitä? Väsyttämme itsemme fyysisesti ja henkisesti, ja alamme tuntea olomme epä mukavaksi. Sitten alamme tuntea vastenmielisyyttä meditaatiota kohtaan, ja siitä tulee este. Joten ei aloiteta ajattelemalla: "Nyt aion meditoida ja tehdä todella lujasti töitä." Jos näemme harjoituksen työnä, mieli kiristyy ja väsyy, ja meditaatiosta tulee teennäistä. Se tarkoittaa, että mieli ei pysty pysymään sellaisena kuin se luonnollisesti on, vaan siitä tulee jotain muuta. Meditoidessa meidän tulee levätä luonnollisesti, tai ainakin pyrittävä siihen erilaisin menetelmin.

Käytämme usein sellaisia ilmaisuja kuin "levätä luonnollisesti" ja "ilman teennäisyyttä", mutta aluksi emme tiedä, miten se tehdään. Tietoisuutta pidetään yllä kevyesti, ei liian tiukasti. Toisaalta emme anna

itsemme vaipua tiedottomuuteen. Etsimme tällaista "pelkän tietoisuuden" tilaa, jossa pelkästään asetamme tietoisien mielen kohteeseen.

Kun pidämme yllä tietoisuutta, on selvää, että olemme tietoisia jostakin. On asioita, jotka aloittelija tuo mieleen, asioita, joista keskivertoharjoittaja on tietoinen ja lopulta asioita, joista erinomaiset edistyneet harjoittajat ovat tietoisia. Mutta vaikka se, mitä mieleen tuodaan, vaihtelee, tietoisuuden tarve on olemassa, ellei ihminen ole äärimmäisen edistynyt. Sitten hänen ei enää tarvitse ylläpitää tietoisuutta erikseen.

### **Luota omaan kokemukseesi**

Liittyen siihen, mistä tarkalleen olemme tietoisia, meidän täytyy luottaa omaan kokemukseemme. Jos yritämme tässä soveltaa sitä, mitä joku toinen sanoo, emme koskaan opi, mitä meditaatio todella on. Annan esimerkin: oletetaan, että olen meditaation opettaja, taitava meditoija ja selitän sinulle oman meditaationi salat sanoen, että sinun pitäisi meditoida niin ja niin. Jos yrität seurata ohjeita, meditaatiosi ei todellakaan edisty. Samoin käy, jos vain luet kirjoja ja yrität noudattaa niissä olevia ohjeita. Niistä on vähän hyötyä, mutta ei paljon. Näin on, koska opetukset ja tekstien sanat ovat vain merkkejä tai symboleja.

Se, kuinka hyvin lama pystyy välittämään näitä symboleja, riippuu hänen kokemuksestaan, hänen omasta harjoituksestaan, siitä, kuinka selkeästi hän itse meditoi, ja kuinka taitavasti hän viestii. Opiskelijalla puolestaan tulee olla kyky ymmärtää merkkien ja symbolien viesti, kyky riippuu hänen älykkyydestään ja siihen mennessä hankitusta kokemuksesta. Kun tekstiä luetaan tai opettajaa kuunnellaan, on siis pohdittava merkkien välittämää sanomaa sen sijaan, että otettaisiin asiat kirjaimellisesti.

Taitava lama voi antaa saman opetuksen kymmenen kertaa. Opiskelija saa opetuksen ensimmäisen kerran, menee pois ja meditoi itsekseen. Kun hän palaa kuukauden kuluttua, lama antaa saman opetuksen uudelleen, ja opiskelija lähtee taas pois, meditoi sanokaamme vuoden, tulee takaisin ja kuulee taas saman opetuksen uudelleen. Hän kuulee sen joka kerta eri tavalla. Opetuksen sanat voivat olla joka kerta samat, mutta opiskelija omaksuu eri kerroilla eri asioita, hän saa aina uutta ymmärrystä liittyen siihen, miten asiat ovat ja kuinka meditoida.

Siksi meditaatio ei ole helppoa eikä yksinkertaista. Toisaalta se on tekemisissä oman mieleemme kanssa, ja koska meillä on mieli, meditaatio on mahdollista. Käsittelemme jotain, mitä meillä jo on, omaa mieltämme. Oikea lähestymistapa on, ettei se ole helppoa, mutta ei myöskään ylivoimaista.

### **Mitä varten harjoittelemme?**

Me ihmiset emme ole erityisen tietoisia edes nykyhetkessä, puhumattakaan että tietäisimme mitä teemme tulevaisuudessa; emme voi nähdä, miten asiat kehittyvät. Eikä meillä aiemminkaan ole ollut selkeitä suunnitelmia tai käsitystä siitä, kuinka asiat tulisivat menemään. Kaikki on ollut enemmän tai vähemmän sattuman varassa. Ja juuri näin asiat ovat tälläkin hetkellä: emme tiedä mitä olemme tekemässä, mitä tapahtuu seuraavaksi tai minne olemme menossa. Sikäli olemme aikalailla surkeita, epävakaita ja sattuman varassa olevia myötätunnon kohteita. Tämä on tuntevien olentojen tilanne

olemassaolon kiertokulussa. Mielenharjoitukseen (Mind Training) liittyvissä opetuksissa sanotaan: "Tuntevat olennot eivät tee muuta kuin kärsivät."

Olemassaolomme luonne ei ole selkiintynyt itsellemme, ja selkeyden puute koskee myös meditaatioharjoitusta. Kun katsomme mieltä, huomaamme, ettemme ole todella selvillä siitä. Millainen se on, mitä se tekee, mistä se tulee, mitä se teki aiemmin, mitä se aikoo tehdä myöhemmin, ja minne se on menossa? Teemme jotain, mutta jos katsomme tarkasti, emme oikeastaan tiedä mitä.

Annan esimerkin omasta elämästäni. Lapsena opin aakkoset ja toistin niitä ääneen. Miksi tein niin, en tiennyt sitä; ei ollut suunnitelmaa, tein sen vain. Sen jälkeen opin tuntemaan rukoukset, ja rituaalit ja lausuin niitä. Siirtelin tavaroita pyhäkössä ja soitin symbaaleja, mutta en silloinkaan oikein tiennyt mitä olin tekemässä. Jos muut katsoivat, yritin saada sen näyttämään hyvältä, istuin suorassa ja näyttelin hieman. Voidaan kysyä, mitä vaikuttavaa siinä on, että istuu laulamassa ja soittamassa? Sitten, kun tulin hieman vanhemmaksi, opiskelin ja sain opetuksia, ja vielä myöhemmin aloin opettaa itse. Ja koko ajan, kun katson kehoani läpi aikojen, näen sen muuttuvan jatkuvasti. Näin siinä kävi, ilman erityistä suunnitelmaa, se mikä tapahtui, tapahtui. Oli kuin näkymätön tuuli olisi työntänyt mukanaan; on melkein vain onnesta kiinni, mitä elämästä tulee.

Joten mieleemme on oikeastaan aika kummallinen, ja tapamme nähdä asiat outoja. Jos vaikkapa tunnen jonkun hymyilevän minulle, joku on kiltti minua kohtaan, se riittää minulle, ja koen, että rakastan häntä. Ja jos minusta tuntuu, että ihmiset eivät ole kovin mukavia tai eivät pidä minusta, olen surullinen, käperryn palloksi ja itken. Sillä tavalla luomme omat ongelmamme ja vaikeutemme. Pieni ero kokemuksen laadussa riittää tekemään meidät onnelliseksi tai surulliseksi. Luomme sen itse muuttelemalla tunteitamme suhteessa pieniinkin muutoksiin ulkoisessa tilanteessa. Jos opimme olemaan tarkkaavaisempia sen suhteen miten reagoimme, emme lumoudu täysin kaikesta, mitä ympärillämme tapahtuu, ja hallitsemme itseämme hieman paremmin. Silloin nämä tunneheilahtelut tasaantuvat.

Tästä syystä teemme harjoitusta: jotta emme olisi niin alttiita ulkoisille vaikutteille, jotta kehittäisimme jonkin verran itsehillintää ja saisimme sitä kautta vapautta. Näin pääsemme oman elämämme ohjaksiin. Se on buddhalaisuutta, mikä ei ole uskonto, eikä liity tapoihin. Se on vain jotain hyödyllistä, sen kautta voi saavuttaa mielen selkeyden, itsenäisyyden ja vapauden.

### **Säilytä avoin ja rento asenne**

Mitä meditaatioon tulee, meidän ei pitäisi ajatella: "No, hän käski minun meditoida tällä tavalla, joten minun on nyt tehtävä se, olisi väärin olla tekemättä." Se ei ole oikea lähestymistapa. Eihän kukaan ei ole käskenyt ketään tulemaan opetuksiin, sitä ei ole annettu työksi. Opetuksiin tullaan omatoimisesti ajatellen: "Minun täytyy meditoida, minun täytyy tehdä harjoituksia." Sen mielessä pitäminen auttaa meitä pysymään rentoina. Kenelläkään ei ole syytä sanoa: "En voi meditoida, en voi istua risti-istunnassa", koska jokainen on tullut omasta tahdostaan meditoimaan ja tekee parhaansa. Silloin kaikki pysyy tavallaan avoimena ja ihminen tuntee itsensä omatoimiseksi ja itsenäiseksi. Aloittelijalle se on erittäin hyödyllistä, koska aloittelijat pystyvät harjoittelemaan paremmin, kun he tuntevat olonsa onnellisiksi ja ovat levollisia. Teemme parhaamme, mutta kevyellä mielellä.

## **Kasvata meditaatioharjoituksen lihaksia**

Harjoituksen on oltava jatkuvaa ja säännöllistä, ei kertaluonteista. Kysykäämme miksi teemme tätä juuri nyt? Meidän on oltava tietoisia siitä, mikä tavoittemme ja päämäärämme on. Teemme tätä nyt, koska ajattelemme, että meditaatio ja siihen liittyvät harjoitukset ovat meille hyväksi. Kun olemme tulleet harjoituksen pariin, ja meidän olisi tietenkin hyvä tehdä pitkäjänteisesti sitä, mikä on meille hyväksi.

Jotkut ihmiset kuitenkin sanovat: "Minulla ei ole aikaa harjoittaa meditaatiota, olen erittäin kiireinen." Mutta mihin heillä on kiire, onko se heille hyväksi vai haitaksi? Onko meillä kiire johonkin, mikä vahingoittaa meitä, vai johonkin, mikä parantaa? Jos se on meille haitallista, meidän on parempi päästä eroon siitä, kun taas jos se on jotain, mikä parantaa meitä, meidän pitäisi tehdä sitä enemmän. Joten kummalle puolelle meditaatio kuuluukaan? Jos tunnemme, että se on meille hyödyksi ja parantaa meitä, meidän kannattaa tehdä sitä johdonmukaisesti ja säännöllisesti.

Tämä pätee erityisesti silloin, kun olemme fyysisesti vahvoja ja henkisesti kykeneviä meditoimaan, koska silloin harjoituksessa on voimaa ja tehoa. Kun kehomme ja mieleemme ovat heikkoja tai sairaita, harjoituksella ei ole voimaa, eikä se suju hyvin, se on lähes hyödytöntä. Mieltä tulisi työstää terveenä ollessa, siinä vaiheessa se palvelee tarkoitustaan ja on hyödyksi. Silloin se auttaa meitä selviytymään myös tulevaisuudessa odottavista vaikeuksista ja kärsimyksestä. Jos kuitenkin meditoimme vain silloin, kun kohtaamme vaikeuksia, se ei toimi, koska voimaa ei ole kertynyt. Jos kohtaamme vaikeuksia silloin, kun olemme jo fyysisesti ja henkisesti heikentyneet, mikään ei auta meitä, ellemmme ole kasvattaneet meditaatioharjoituksen lihaksia aiemmin.

Meditaatioharjoituksia tulee tehdä säännöllisesti ja jatkuvasti. Kun olemme kiireisiä, tarvitsemme meditaatiota aivan erityisesti, koska mitä kiireisempiä olemme, sitä todennäköisemmin kohtaamme vaikeuksia. Meditaatio voi tukea meitä silloin. Säännöllisen harjoituksen avulla voimme fyysisesti ja henkisesti paremmin kuin ilman harjoitusta, sillä meditaatiolla on voimaa lievittää ahdistusta ja kipua, ja ylimalkaan se auttaa meitä käsittelemään kärsimystä. Ei siis kannata lykätä meditaatiota vaikeisiin aikoihin.

## **Hanki omaa kokemusta**

Sanotaan, että meditaatio on tärkeää, mutta se on hankalaa, kuten monet asiat elämässä. Mikä meditoi? - Mieli on se, mikä meditoi. Ehkä kuitenkin joskus epäilemme, onko mieltä todella olemassa. Joskus hyväksymme mielen olemassaolon, joskus emme.

Meditoiminen hyväksymättä mielen olemassaoloa on melko outoa. Mutta vaikka uskoisimmekin mielen olemassaoloon, on vaikea tietää tarkalleen, millainen mieli on ja miten se toimii. Kun emme tunne mieltämme, sitä on vaikeaa seurata tai pitää siitä kiinni. Tämä liittyy siihen, mitä sanoin aiemmin samsarisista olennoista olemassaolon kiertokulussa. Nämä olennot eivät todellakaan tiedä mitä tekevät, edes meditaation aikana. Meditoimme, mutta emme oikein tiedä, mitä teemme. He, jotka ovat samsaran tuolla puolen, jalot olennot, he todella tietävät mitä tekevät, mutta samsariset olennot eivät yleensä tiedä, ja siksi meditoiminen on vaikeaa.

Se, onko meditaatio helppoa vai vaikeaa, riippuu kokemuksestamme. Kokemus karttuu, kun osallistumme johonkin toimintaan ja saamme siitä tuloksen. Tulosta kutsumme kokemukseksi. Toimintana tässä on siis ylläpitää meditatiivista tietoisuutta. Ensin luomme tietoisuuden tilan ja sitten



mietimme sitä. Tiibetinkielinen meditaatiota merkitsevä sana käännettynä merkitsee "viljellä tietoisuutta". Tunnetta tai tietämystä, joka syntyy harjoituksen kautta, kutsutaan kokemukseksi.

On kaksi tapaa meditoida tai saada aikaan tämä tunne. Ensimmäinen tapa on olla ajattelematta liikaa, siksi tietoisuuden tueksi otetaan tietty kohde ja "meditoidaan" sitä. Meditaatiota varten varataan erillinen aika, ja harjoituksia tehdään säännöllisesti. Erityistä huomiota kiinnitetään levottomuuden ja tylsistymisen välttämiseen, ja meditoija käyttää siinä oppimiaan menetelmiä parhaansa mukaan.

Harjoitukset otetaan varsin vakavasti, yhtä vakavasti kuin ottaisimme askelemme jyrkänteen reunalla. Jyrkänteellä on kuolemanvaara. Sellaisella valppaudella istunnolla meditoidaan.

Toinen osa harjoitusta liittyy istuntojen ulkopuoliseen aikaan, jolloin nukumme, syömme, kävelemme tai istumme muuta tehden. Nekin hetket valjastetaan meditaatioon.

### **Vihollisen tunnistaminen**

On erittäin vaikeaa antaa tarkkoja neuvoja meditoimiseen, koska menetelmiä tulee soveltaa yksilöllisesti. Se, mikä on hyödyksi yhdelle, voi olla haitaksi toiselle. Lisäksi se, miten henkilö tunnistaa sen, mitä tulee mietiskellä, on yksilöllistä, samoin se, miten tunnistamme ajatukset. Se vaihtelee ja riippuu paitsi yksilöstä, myös harjoituksen tasosta.

Esimerkiksi, jotkut pitävät ajatuksia harjoituksensa vihollisina, toiset ystävinä, ja joku saattaa jopa pitää ajatuksia sinänsä meditaationa. Ryhmäopetuksessa on haasteellista määritellä, mitä tulisi mietiskellä tai viljellä meditaation aikana. Yleisesti aloittelijat kokevat ajatukset meditaation vihollisiksi: "Ajatukset pilaavat meditaationi," niin ajatellaan.

Kuvitellaan tilanne, jossa minä mietiskelijänä koen näin. Istun tässä selkä suorana hyvässä asennossa ja alan ajatella ystäviäni. Jotain hauskaa juolahtaa mieleeni, ehkä naurahdankin. Onhan se ristiriitaista, kun pidän ajatuksia meditaation vihollisina, ja kuitenkin istun hymy kasvoillani ajatuksissani. Tämä on surkeaa meditaatiota. Viholliset ovat leirissäni, enkä ole tunnistanut niitä ollenkaan. Sen sijaan olet toivottanut ne tervetulleeksi lämpimästi.

Tämä on esimerkki siitä, miten levottomuus ja tylsistyminen varastavat huomion salakavalasti, ja pilaavat samadhin, meditatiivisen tilan. Emme oikeasti ymmärrä, miten ajatukset vievät menessään mielenrauhan ja aiheuttavat meille tuskaa ja surua. Jos todella näkisimme ajatukset vihollisina ja ymmärtäisimme, miten ne tuhoavat meditaation ja rauhan, asennoituisimme toisin. Emme päästäisi vihollista leiriin. En istuisi paikoillani hymyillen, vaan vähintäänkin ärtyneenä. Sillä asenteella ajatukset eivät pääsisi edes juolahtamaan mieleen, ja jos yksikin ilmestyisi, tunnistaaisimme sen saman tien.

Sellaista ymmärrystä meillä ei ole, ja siksi meditaatiomme on tasoltaan matalinta tasoa. Olkaamme rehellisiä, meditaatiomme ei ole erityisen korkeatasoista, ja meiltä puuttuu tietoa jopa siitä, mitä matalan tason meditaatio on. Tätä ei ole tarkoitettu kritiikiksi, tarkoitus on antaa ohjeita, joiden avulla tilanne paranee.

Palataan esimerkkiin. Ajatellaan, että unohdamme vähän väliä olevamme tekemisissä vihollisen kanssa. Rupatteleminen ja kyselemme kuulumisia. Sitten muistamme: ai niin ajatukset ovat vihollisia, ne pilaavat meditaation. Emme halua olla niiden kanssa missään tekemisissä, ne eivät saa ilmestyä mieleemme. Sitten meditoimme hetken ilman ajatuksia.

Vakaumuksemme ajatusten huonoudesta ei ole kuitenkaan erityisen syvä. Emme ole ymmärtäneet asiaa kunnolla, seuraamme vaan kuulemaamme ohjeita liittyen siihen, miten ajatukset tuhoavat meditatiivisen rauhan. Ongelma piilee siinä, että meille on epäselvää, mitä ajatukset tosiasiallisesti ovat, ja miten ne pilaavat meditaation. Siksi unohdamme asian helposti, ja vaivumme taas ajatuksiimme kesken meditaation.

Minusta tuntuu, että näin meditaatiossamme käy. Ja nämä niin kutsutut viholliset, joiden vallassa olemme, ja joita emme vielä tunnista, ovat levottomuutta ja tylsistymistä tai uneliaisuutta. Me vain istumme, emmekä tee asialle mitään.

Jos kirjoittaisimme sähköpostia ja se äkkiä häviäisi taivaan tuuliin, olisimme hyvinkin ärtyneitä. Miksi sitten meditaatiossa jaksamme sietää sitä, että se tuhoutuu kerta toisensa jälkeen? Miksi emme yritä varmistaa, että niin ei kävisi? Sen sijaan häilymme ja ajelehdimme levottomuuden ja uneliaisuuden välillä, ikään kuin olisimme todella uskomattomia meditoijia, joita mikään ei häiritse. Jos kyseessä on sähköposti, niin heti, kun meillä on pieni ongelma, vihamme leimahtaa. Meditaation ongelmiin taas mukaudumme kuin suuri bodhisattva, jota levottomuus ja tylsistyminen ei haittaa ollenkaan. Näin meistä suurin osa meditoi, ja sen takia olemme meditaation suhteen alimmalla tasolla. Alin taso jaetaan kolmeen: alimmaisina, keskimmäinen ja korkein alimmaisesta tasosta. Emme tahdo yltää edes keskimmäiseen.

### **Shamatha ja neljä ajatusta**

Joten ei kannata ajatella, että meditaatiomme olisi erityisen edistynyt. Tietysti jotkut ovat voineet edistyä korkealle tasolle, mutta se on hyvin harvinaista. Parasta on, että jokainen tutkii meditaatiotaan itse. Tutkikaamme miten oikein päädyimme tähän, mikä saa meditaation jäämään alimmalle tasolle? - Todellinen ongelma on, että meiltä puuttuu perusharjoitus, ngondro. Olette kuulleet, että ensin tehdään alustavat harjoitukset ja sitten siirrytään varsinaiseen harjoitukseen. Varsinainen harjoituksemme on shamatha (tiib. shine) ja vipashyana (tiib. lhaktong); ne käännetään myös tyyneysmietiskelyksi ja viisausmietiskelyksi. Kun puhumme meditaatiosta, puhumme näistä kahdesta, meditaatio-sana viittaa tässä jompaankumpaan.

Parhaillaan opiskelemme shamathaa ja sitä ennen siis tehdään alkuharjoitukset. Alkuharjoitukset eivät ole jotain, mikä tehdään alta pois, jotta päästään pääharjoitukseen, vaikka meistä usein tuntuu siltä. Itse asiassa alustavat harjoitukset ovat meditaation juuri ja erittäin tärkeitä.

Joten meidän on mietittävä tarkasti, kuinka alkuharjoitukset liittyvät meditaatioon. Aiemmin puhuimme siitä, että ajatukset ovat meditaation vihollisia, koska ne pilaavat meditaation. Nyt on eroteltava minkälaiset ajatukset ovat vihollisiamme, koska alkaa käydä selväksi, että kaikki ajatukset eivät olekaan vihollisia. On joitakin ajatuksia, jotka meidän on tuotava mieleen. Jos meillä esimerkiksi on jokin tietty keskittymisen kohde, meidän on tuotava se mieleen, eikö niin?

Mitkä ajatukset sitten ovat haitallisia meditaation kannalta? - Levottomuus ja tylsistyminen. Levottomuus koostuu vastenmielisyyteen ja mielihaluun liittyvistä ajatuksista. Ajattelemme asioita, joista pidämme tai asioita, joista emme pidä, ja sillä tavalla mielemme muuttuu levottomaksi. Tylsistyminen liittyy tietämättömyyteen tai tietämättömiin ajatuksiin; tiibetiksi "timuk", joskus se

käännetään myös hämmennykseksi tai tyhmyydeksi. Yleisesti ottaen meditaatiotamme vahingoittaa levottomuus ja tylsistyminen, eli kolmeen mielenmyrkkyyntä perustuvat ajatukset.

Mitä meidän on ymmärrettävä nähdäksemme levottomuuden ja tylsistymisen todella vaarallisina vihollisina? Miten voimme tunnistaa tämän vaaran? - Näemme sen pohtimalla karmaa, syytä ja seurausta koskevia opetuksia. Niissä puhutaan kolmeen mielenmyrkkyyntä liittyvistä ajatuksista ja siitä, miten näiden myrkköjen vaikutuksesta toimimme negatiivisesti kehomme, puheemme ja mieleemme kautta.

Nämä asiat opetetaan erittäin perusteellisesti karmaa, syytä ja seurausta koskevissa opetuksissa. Ne sisältyvät alkuharjoitusten ensimmäiseen osaan, tavallisiin alkuharjoituksiin. Vietämme paljon aikaa näiden ns. neljän perusajatuksen pohtimiseen, ja niistä karma on yksi. Sitä kautta opimme tunnistamaan ajatuksia, jotka perustuvat haluun, vastenmielisyyteen ja tietämättömyyteen. Opimme tunnistamaan ne ja sen, kuinka vaarallisia ne ovat meditaation kannalta. Mitä enemmän ajattelemme karmaa, sitä enemmän vakuutumme asiasta, emmekä enää anna haluun, vihaan ja tietämättömyyteen liittyvien ajatusten syntyä shamatha-meditaatioissa. Tunnistamme ne heti hyödyttömiksi, ja sitten shamatha onnistuu.

Neljä perusajatusta muodostaa tyyneysmietiskelyn juuren ja tuo ymmärryksen siitä, mitä mielen asettaminen paikoilleen tarkoittaa. Vain meditoimalla karmaa, syytä ja seurausta näemme tarkalleen, mitä kolme mielenmyrkköä ovat ja niiden haitat. Sen ohella saamme myös ymmärryksen siitä, mitä hyve on, ja mitä hyvää se tuo mukanaan. Sen ymmärrettyämme teemme parhaamme pysäyttääksemme ajatukset, jotka syntyvät kolmesta mielenmyrkköästä, ja teemme kaikkemme, jotta mieleemme tulisi vain hyviä ajatuksia.

Shamathan eli tyyneysmietiskelyn määritelmä on pysyä yksipisteisesti hyveessä. Harjoittaaksemme tyyneysmietiskelyä meidän on siis tiedettävä, mitä sen aikana tapahtuu, ja tunnistettava hyve ja pahe. Juuri tästä syystä käytämme niin paljon aikaa alkuvaiheiden miettimiseen, saadaksemme varmuuden hyvästä ja pahasta.

### Osa 3: Alkuharjoitukset

*Neljä perusajatusta ovat 1. Karma, syy ja seuraus, 2. Samsaran viat, 3. Pysymättömyys ja 4. Kallisarvoinen ihmiselämä.*

#### **Karma, syy ja seuraus**

Kun meille kehittyy taitoa erottaa kielteiset ja myönteiset mielentilat toisistaan, emme enää mukaudu kielteisiin mielentiloihin. Emme enää päästä negatiivisuutta valloilleen. Tässä meitä auttaa alkuharjoitusten antama tuki. Pohdittuamme niiden sisältämiä näkökohtia kunnolla, voimme siirtyä pääharjoituksiin. Vaikka ihmisillä on tapana kiirehtiä, ei kannata hypätä alkuharjoitusten yli.

Jos sanomme, että ajatukset ovat haitallisia tai ajatukset eivät ole hyviä, meidän on pohdittava, mitä se oikeastaan tarkoittaa. Mitkä ajatukset eivät ole hyviä? Tarkastelemalla asiaa yhä uudelleen saamme kokemusta ja varmistumme, mistä on kyse. Ja mitä enemmän kokemusta ja varmuutta saamme, sitä

paremmin pystymme tunnistamaan ajatuksen, kun se pulpahtaa mieleen. 'Ahaa, tämä on ystävällinen ajatus..., tuo on vihainen ajatus.' Tilanne alkaa selkiytymään, ja vähitellen pystymme tunnistamaan ajatukset heti, kun ne syntyvät. Siinä vaiheessa pystymme paremmin päästämään niistä irti, ja jatkamaan keskittymistä.

Huomaamme, että karman, syyn ja seurauksen lain kunnioittaminen ja mielenrauha liittyvät aina yhteen. Pohtiessamme sitä, mitä ajatus on ja millaiset ajatukset ovat haitallisia, alamme nähdä jotain ajattelun aikana: "Kyllä, siellä se on..., katso, tuo on hyveellinen ajatus... tuo taas on ei-hyveellinen, huono ajatus." Sitten analysoimme, kuinka huonot ajatukset vahingoittavat itseämme. Mitä ne saavat aikaan?

Katsomalla ajatuksia ja negatiivisten ajatusten aiheuttamia haittoja, tulemme tutummaksi vihollisten kanssa. Sitten pystymme varomaan ja välttämään niitä. Yleisesti ottaen, jos meillä on vihollisia, olemme varovaisia ja yritämme välttää heitä. Saatamme jopa yrittää tappaa heidät. Emme todellakaan majoita heitä tai anna heidän vahingoittaa itseämme. Näin siis meditoidessammekin otamme selvää siitä, millaiset ajatukset ovat ongelmallisia, negatiivisia tai huonoja, ja nähdessämme nuo mielenrauhan häiritsijät, ajattelemme: "Jos se joskus palaa mieleeni, saan sen heti kiinni!"

Tämä ajatusten ja niihin liittyvien ongelmien tarkastelu on itse asiassa karman, syyn ja seurauksen meditoimista. Se selventää hyveellisen ja ei-hyveellisen ajattelun eroa. Se on prosessi, jossa selvitetään tarkalleen, mitä huonot ja hyvät ajatukset ovat, ja se muuttuu shamatha-meditaatioksi. Se on askel ennen tyyneydessä lepäämistä, mutta tällä tavalla alkuharjoitukset liittyvät saumatta shamathaan.

Tämä on oikea tapa suhtautua alkuharjoituksiin. Sitten ei tulisi mieleenkään sanoa: "Aion unohtaa ne, en vaivaudu tekemään niitä". Näin monet ihmiset kuitenkin ajattelevat. Heistä se on vain jotain, joka on saatava pois tieltä. Monet luulevat, että on olemassa kaksi erilaista harjoitusta; alkuvaiheet, joissa täytyy miettiä neljää ajatusta, ja sitten sellainen harjoitus, jossa ei tarvitse ajatella mitään. Ja useimmat päättävät tehdä sen harjoituksen, missä ei tarvitse ajatella mitään.

Mutta totuus on, että emme voi tehdä sitä ilman alkuharjoituksia, ja kun yritämme, huomaamme ajattelevamme koko ajan. Tai sitten nukahdamme. Emme voi noin vain pysäyttää ajatuksia, koska emme näe niiden aiheuttamaa haittaa. Emme pysty edes tunnistamaan ajatuksia ilman esivalmistelua.

Alkuharjoitukset ovat siis erittäin tärkeitä. Kun mietimme karmaa, syytä ja seurausta, tutkimme tarkasti, mitä ovat ns. kolme myrkkyä (halu, viha ja tietämättömyys), kuinka ne toimivat ja miten ne vahingoittavat meitä. Sitten voimme tehdä niille jotain.

### **Samsaran viat**

Toisena alkuharjoituksena mietiskellään samsaraa ja sen epätyytyttävyyttä. Pohdiskellessamme karmaa, syyn ja seurauksen lakia, opimme aiemmin kolmesta myrkyistä ja siitä, kuinka vaarallisia ne ovat. Nyt kun mietimme olemassaolon kertokulkuun liittyviä epäkohtia, ajattelemme: 'Oh, samsaran kiertokulussa mielenmyrkyt ovat todella vaarallisia, koska tämän ne tuovat mukanaan, nämä seuraukset!'

Näemme, että kolme mielenmyrkkyä ajaa meidät takaisin olemassaolon kiertokulkuun yhä uudestaan. Ymmärrämme, että esimerkiksi helvettiin syntyminen ei tapahdu noin vain ilman edeltäviä syitä ja oikeita olosuhteita, ei ole niin, että yhtäkkiä vain joutuisimme helvettiin. "Hups, mitä tapahtui..., en

tehnyt mitään päästäkseni tänne!?" Niin ei ole. Kaikelle, mitä koemme, on edeltäviä syitä ja oikeat olosuhteet. Tärkeintä tässä on nähdä, kuinka vaarallisia halu, viha ja tietämättömyys ovat, jotta voi varoa niitä. Se on oikea lähestymistapa.

## **Pysymättömyys**

Kolmas alkuharjoitus sisältää pysymättömyyden mietiskelyn, siinä on yleisempiä ja hienovaraisempia tasoja. Esimerkiksi, lähes kaikki päässämme pyörivät ajatukset perustuvat kiintymykseen ja vastenmielisyyteen. Miten nämä kiintymyksen (halu) ja vastenmielisyyden (viha) ajatukset syntyvät? Emme käytä paljon aikaa avaruuden tai pelkän tyhjän tilan ajattelemiseen. Emme useinkaan sure sitä, että menettäisimme tilamme. Sen sijaan vietämme paljon aikaa miettien ystäviämme, kumppaneitamme ja omaisuuttamme. Periaatteessa kaikki ajatuksemme ovat suunnattu tällaisiin konkreettisiin asioihin.

Kun ajattelemme pysymättömyyttä, ajattelemme siis konkreettisten asioiden pysymättömyyttä, 'tämä ei ole pysyvää..., tällä ei ole omaa itsenäistä kiinteää olemassaoloa..., tämä ei ole kestävää.' Kun ajattelemme ihmisiä ja esineitä tällä tavalla, päädyimme ajattelemaan niitä vähemmän, samoin kuin emme käytä aikaa avaruuden ajattelemiseen. Emme ajattele avaruutta niin paljon, koska koemme, että siitä puuttuu oma itsenäinen ja kiinteä konkreettisuus.

Pysymättömyyttä pohdiskelemalla ajatuksemme menevät ihmisten ja esineden suuntaan vähemmän. Se vähentää ajatuksia, ja mieli muuttuu tyyneemmäksi.

## **Kallisarvoinen ihmiselämä**

Neljänneksi, pohdiskelemalla omaa tilannettamme, vapaa-ajan ja harjoitusmahdollisuuksien löytämistä, alamme nähdä, miten erityisessä tilanteessa olemme: meillä on kykyä toimia juuri nyt. Sen pohtiminen lisää itseluottamusta ja saa meidät tuntemaan olomme paremmaksi. Useinhan käy niin, että lannistumme: "No, en voi tehdä sitä, olen sairas, en ole onnellinen, olen masentunut, olen vanha, eikä minulla ole resursseja." Puhumme tällä tavalla, ja dharmaharjoituksista tulee viimeinen oljenkorsi. Vasta kun tunnemme, ettemme voi tehdä mitään muuta, käännyimme kohti dharmaa. Mutta totuus on, että jos meiltä on puuttunut luottamus dharmaan aiemmin, emme hädän hetkellä voi saavuttaa paljon tuloksia. Meillä ei ole voimaa, emmekä pysty edistymään. Neljäs pohdiskelu liittyy siis siihen, miten harvinaista on löytää vapaa-aikaa ja mahdollisuus meditoida, todella kallisarvoinen ihmisyntymä.

Tällä tavalla lamat menneinä aikoina näkivät alkuharjoitukset uskomattoman tärkeitä, ja ihmiset meditoivat näitä neljää ajatusta vuosien ajan. Esimerkiksi eräällä dzogchen-lamalla oli tiukka ohjelma, hän opetti pelkästään tavallisia alkuharjoituksia vuosia, ja opiskelijat mietiskelivät niitä vuosia retriitillä. Sitten hän opetti epätavalliset alkuharjoitukset: turvautumisen ja bodhichittan, Dorje Sempan ym., Niiden parissa kului taas vuosia. Ja on hyvin tiedossa, että hänen oppilaistaan tuli erityisiä. Jos jokainen vaihe tehdään hyvin perusteellisesti, asiat menevät hyvin. Mutta nykyään monet meistä jatkavat muihin harjoituksiin luomatta vakaata perustaa. Ne eivät toimi ilman perustaa.

Näemme tämän itsekin: emme oikein usko, että pelkät ajatukset voisivat aiheuttaa ongelmia, joten kun meditoimme ja ajatuksia syntyy, ne johtavat meidät harhaan yhä uudelleen ja uudelleen. Istumme meditoimassa tunnistamatta ongelmaa. Jos olisimme ensin sisäistäneet sen, miksi hajamielisyys on

ongelma, niin ottaisimme ajatuksen päästä kiinni jo varhain: 'Ah, se on siinä!' Näin emme antaisi ajatusten johtaa itseämme harhaan, vaan pysyisimme tietoisina siitä, mitä mielessämme tapahtuu.

Ennen vanhaan oli uskomattomia lamoja, jotka olivat luopuneet maailmasta. Oli oppilaita, joilla oli aito bodhisattva-motivaatio ja kyky tehdä paljon harjoitusta päivittäin. Meidän pieniä ponnistuksiamme ei voi verrata heihin, joten edistymisemme on heihin verrattuna lähes olematonta. Tässä olen minä, nykyinen lama, ei mitään verrattuna joihinkin noista menneisyyden lamoista. Ja uskollisia ja ahkeria opiskelijoita on nykyään vaikea löytää. Oikeissa olosuhteissa ihmiset voivat kuitenkin edistyä nopeasti ja tulla todella erityisiksi. Tällaista mahdollisuutta on nyt vaikea löytää, mutta se on ehdottomasti jotain, mihin kannattaa pyrkiä. On tärkeää tietää, että näitä tilaisuuksia on vaikea saada.

Jos pohdiskelemme neljää ajatusta hyvin, niin neljä epätavallista alkumarjoitusta sujuvat meiltä myös hyvin. Niistä ensimmäinen on täyskumarrukset, joka muuten on haasteellinen sekä henkisesti että fyysisesti. Kun ymmärrämme harjoituksen edut, innostumme siitä, että meillä on tilaisuus tehdä jotain hyvää. Se lisää onnellisuutta ja iloa, ja mitä enemmän teemme, sitä enemmän innostumme tekemään.

#### Osa 4: Oikea motivaatio ja käytös

*Yhteenveto: Miksi tarvitaan hyvä motivaatio, motivaation eri tasot, kuinka muiden etujen asettaminen etusijalle avaa oman egon solmuja, ja jatkuvan harjoittelun tärkeys.*

Aluksi muistutamme itseämme oikeasta käytöksestä ja motivaatiosta. Kun kuuntelemme dharmaa, ajattelemme: "Kuuntelen tätä pyhää dharmaa ja sovellan sitä käytäntöön, jotta saavuttaisin kestävän onnen, korkeimman ja täydellisen buddhuuden, sen jalon olotilan. Toivon, että se olisi hyödyksi kaikille tunteville olennoille, joita on yhtä paljon kuin avaruudella on laajuutta."

Opetuksen alussa buddhalainen opettaja ottaa usein esiin oikean käytöksen ja motivaation. Se voidaan tehdä lyhyesti, mutta aihe on laaja. Ja se on myös erittäin tärkeä aihe. Siksi dharmaopetuksen alussa oppilaita yleensä muistutetaan oikeasta motivaatiosta.

#### Oikean motivaation ja hyvän käytöksen määrittäminen

Tutkimme nyt opettajaa, joka antaa opetusta ja oppilaita, jotka vastaanottavat sitä. Millainen asenne meillä tulisi olla? Mitä tulee kehoon ja puheeseen, miten meidän tulisi käyttäytyä? Yksinkertaistaen voisi sanoa: Mitä meidän pitäisi tehdä ja mitä ei?

Oikeaa motivaatiota ja käytöstä opetetaan monissa ohjekirjoissa, mutta useimmiten löydämme sen ns. "suullisten ohjeiden" joukosta. Tässä viittaamme The Words of My Perfect Teacher -kirjaan. Sen on kirjoittanut Dza Patrul Rinpoche. Hän oli nyingmapa, mutta suurin osa tästä tekstistä koostuu kadampa- ja kagyu-mestareilta tulleista opetuksista. Kirjan painopiste on maallisesta luopumisesta ja bodhimielen, eli valaistumiseen pyrkivän asenteen kehittämisessä. Aiemmin kadampa- ja kagyu-lamoilla oli erinomainen kyky luopua maallisesta, ja he harjoittivat bodhimieltä, joten Patrul Rinpoche lainasi heidän opetuksiaan, ja ne muodostivat pääosan The Words of My Perfect Teacher -teoksesta.

Tutkiessamme oikeaa motivaatiota meidän on tiedettävä jotain mielen toiminnasta, mielen tavasta olla olemassa. Kun ymmärrämme siitä jotain, alamme erottaa hyvän pahasta. Se puolestaan vaikuttaa käytökseemme.

### **Kun mieli menee solmuun**

Mieli ei ole aineellinen, mutta ajatellessaan tietyllä tavalla, se voi mennä solmuun. Aivan kuten silkkiäistoukka kutoo ympärilleen kotelon silkkilangoista, ajatukset voivat sitoa meidät, ja se on kaikkien ongelmien lähde. Se johtaa onnettomaan oloon ja moniin vaikeuksiin.

Käytetään fyysistä kehoa esimerkkinä: jos olemme tehneet paljon työtä ja olemme väsyneitä, lepäämme. Kun lepäämme, se on tekemättä jättämistä. Päästämme irti siitä, mitä aiemmin teimme. Pysähdymme ja laitamme sen sivuun. Työskentely on päinvastaista, se on aktiivista tekemistä. Lepo taas on irti päästämistä ja toiminnasta luopumista. Ehkä lepäämme sängyllä tai sohvalla. Levätessämme alamme tuntea olomme aiempaa rentoutuneemmaksi ja onnellisemmaksi. Ja mikä tämä levon ja rennomman tunteen tuo? Se, että emme tee mitään, eikö niin? Olemme antaneet kaiken mennä ja laittaneet työmme sivuun. Niin kauan kuin lepäämme, olemme rentoutuneessa tilassa, ja se on mukavaa.

Käytin esimerkkinä kehoa, mutta sama koskee mieltä. Kun mieli on hyvin aktiivinen ja sekaisin, ongelmat alkavat. Tällä mielen taipumuksella mennä solmuun on buddhalaisuudessa oma nimensä. Kutsumme sitä mm. "egoon takertumiseksi" tai "itseensä käpertymiseksi". Kun niin tapahtuu, mieli ei ole enää avoin eikä levollinen. Se ei ole luonnollisesti paikoillaan, vaan teennäinen. Kun mieli on muuttunut kireäksi, se saa aikaan kärsimystä ja vaikeuksia.

Suuri osa mielen toiminnasta on tällaista. Mieli sitoo itsensä takertumalla sellaisiin ajatuksiin kuin: "Minun täytyy olla onnellinen, tarvitsen jotain," tai: "Minun täytyy olla jotain." Tämä on jatkuvaa mielen toimintaa, jonkin tekemistä tai suorittamista, erilaisiin asioihin takertumista ja jonkin etsimistä. Kun sellainen asenne voimistuu, kärsimme suuresti. Niillä, jotka eivät takerru niin voimakkaasti, on vähemmän ongelmia. Dharmassa opetetaan monia menetelmiä, jotka auttavat meitä vähentämään takertumista, solmuun menemistä.

### **Solmujen purkaminen**

Yksi keino vähentää takertumista on, että lakkaamme olemasta niin huolissamme tästä elämästä, ja alamme ottaa enemmän huomioon seuraavan elämämme. Silloin alamme tehdä tässä elämässä sitä, mikä on hyväksi meille tulevaisuudessa, tulevassa elämässä. Emme ole vielä päässeet kokonaan irti "minusta" tai egosta, mutta nyt ajattelemme pidemmällä aikavälillä. Jos tutkimme, mihin olemme kiintyneet nyt ja mistä etsimme onnea, näemme, että se kaikki liittyy tähän elämään.

Kaikki nykyiset ajatuksemme liittyvät hyvän mielentilan ja hyvän olon tavoitteluun tässä kehossa. Se, mihin olemme kiintyneet, ja keinomme saada miellyttäviä kokemuksia, perustuvat huoliin tästä elämästä. Emme ajattele onnellisuutta ja hyvinvointia tulevissa elämässä. Haluamme olla onnellisia nyt. Ja koska olemme niin sidoksissa tähän elämään, kohtaamme monia ongelmia ja kärsimyksiä. Kun

alamme miettiä tulevaa elämäämme, luovumme tämän elämän huolista, ja mielemme luonnollisesti rentoutuu. Silloin koemme entistä suurempaa rauhaa.

Tämä on niiden ajattelutapa, joita kutsutaan "kyvykkäiksi yksilöiksi, joilla on vähemmän suorituskykyä," shravakat eli "kuulijat," tämä on heidän motivaationsa. Tässä motivaatiossa on ongelmana se, että emme ole vielääkään päästäneet irti "minusta" tai egosta. Olemme edelleen huolissamme "minun" tulevasta onnellisuudestani ja "minun" tulevien elämäni hyvinvoinnista. Niin kauan kuin tuo "minä", ego, on läsnä, se tuo ongelmia ja kärsimystä. Vasta kun ego on ylitetty, ongelmat ja vaikeudet katoavat. Mutta nykyisellä tasollamme, jos pystyisimme luopumaan tämän elämän huolenaiheista, se olisi todella hämmästyttävää. Voisi sanoa, että se olisi täydellistä. On kuitenkin monia eri tasoja, ja kokonaiskuvaa tarkasteltaessa se ei ole aivan täydellinen motivaatio.

### **Ei egoa, ei ongelmaa**

Valaistumiseen pyrkivää bodhisattva-asennetta voidaan pitää dharmaharjoituksen täydellisenä motivaationa. Teemme harjoitusta valaistuaksemme, jotta voisimme auttaa kaikkia muita olentoja valaistumaan. Tässä "minästä" on päästetty irti. Kun olemme todella päästäneet irti itseemme takertumisesta sekä tämänhetkiseen että tuleviin elämiin liittyen, kaikki mielen sidokset ovat kadonneet. Ei ole enää egoa. Kaikki liittyy muihin, ja kun kaikki ajatuksemme kohdistuvat muihin, mielemme tulee erittäin avoimeksi ja laajaksi.

Ymmärrämme idean jossain määrin. Esimerkiksi, kun ihmiset työskentelevät yhdessä muiden kanssa, jotkut ajattelevat vain itseään. Muilla ei ole väliä, niin kauan kuin itse on kunnossa. Heillä on hyvin kireä mieli ja edessä on monia vaikeuksia. He, jotka keskittyvät huolehtimaan muista, ovat avoimempia ja rennompia. He kärsivät vähemmän ja heillä on vähemmän ongelmia. Mahayanana suuressa kulkuneuvossa luovutaan itsekeskeisestä egosta. Emme enää sido itseämme solmuun, vaan päästämme itsestämme irti. Kun siitä tulee tapa, asenteesta tulee täydellinen.

### **Toisista välittäminen ilman puolueellisuutta**

On monia tapoja ajatella muita tuntevia olentoja. Voimme nähdä heidät kaikki tasa-arvoisina. Mietitään, kuinka voisimme auttaa heitä kaikkia tasapuolisesti, mitä voisimme tehdä heidän hyödykseen. Se on valaistumaan pyrkivän mielen avara asenne. Miksi meidän on suhtauduttava kaikkiin tunteviin olentoihin tasapuolisesti?

Se johtuu siitä, että pitäessämme yksistä enemmän kuin toisista meillä on kiintymystä ja vastenmielisyyttä, ja ne tuottavat ongelmia. Joten yritämme ajatella kaikkia tuntevia olentoja tasapuolisesti, ilman takertuvaa kiintymystä joihinkin ja vastenmielisyyttä muita kohtaan; se on erittäin puhdas mielentila. Jos siitä tulee meille tapa, se on hyvä uutinen.

Alussa meidän on kuitenkin teeskenneltävä. Tämä ei ole jotain, mikä onnistuisi meiltä luonnostaan. Meidän täytyy pakottaa itseämme hieman, se on keinotekoista. Lopulta siitä tulee kuitenkin aivan luonnollista. Ja siinä vaiheessa ongelmamme luonnollisesti katoavat. Meistä tulee onnellisempia ja edistymme nopeasti. Tietenkään pelkkä ulkoinen teeskentely ei vie mihinkään. Vaikka näyttäisi siltä, että ajattelemme muita, jos todellisuudessa ajattelemme vain itseämme, se ei toimi. Silloin sydämessämme



ego on edelleen etusijalla. Kaikki ongelmamme syntyvät takertuvasta kiintymyksestä ja vastenmielisyydestä, ja jos edelleen olemme niiden vallassa, emme voi tulla tyytyväisiksi. Haluamme aina enemmän sitä, mistä pidämme, ja sen myötä tyytymättömyytemme vain kasvaa.

### **"Minä haluan" ei johda mihinkään**

Otetaan yksinkertainen esimerkki: harva tulee hulluksi siksi, että hänellä ei ole kumppania. On kuitenkin niitä, jotka tulevat hulluiksi, kun heillä on kumppani, kun heidän suhteensa alkaa mennä huonosti ja he kohtaavat vaikeuksia. Tiibetissä on monia munkkeja ja nunnia, eikä heillä ole kumppaneita. Emme näe heidän olevan hulluuden partaalla sen takia. Hulluksi tuleminen liittyy pikemminkin kumppanin saamiseen ja parisuhteeseen. Ei olla tyytyväisiä kumppaniin ja tuntuu, että jokin on vialla, siksi tullaan hulluiksi. Näin on, kun olemme saaneet kiintymyksen kohteen itsellemme, mutta emme ole siihen tyytyväisiä. Se vaivaa meitä suuresti. Voisi luulla, että kiintymyksen kohteen puute häiritsisi meitä eniten, mutta todellisuudessa niin ei ole. Silloin kun meillä on se, se voi tehdä meidät hulluiksi. Meitä ei vaivaa se, mitä meiltä puuttuu, vaan se, mitä meillä on. Niin asioiden on tapana mennä.

Oikea motivaatio vähentää takertuvaa kiintymystä ja vastenmielisyyttä. Motivaatioon liittyy monia näkökohtia, joista osa vähentää takertumista ja vastenmielisyyttä suoraan, osa epäsuorasti. Kun ne vähenevät, mieli rentoutuu ja muuttuu luonnollisemmaksi. Kun mieli on luonnollinen, kärsimme vähemmän, koska ongelmia on vähemmän.

### **Lähestymme vajrayanaa**

Olemme käsitelleet valaistumiseen pyrkivää bodhimieltä, joka on toinen kahdesta motivaatiosta. Toinen liittyy laajaan taitavien keinojen valikoimaan, salaiseen mantrayanaan. Päästäksemme siihen on seurattava järjestystä. Ensinnäkin yritämme luopua tätä elämää koskevista huolista. Sitten alamme miettiä tulevia elämiä, ja sen myötä takertumisemme vähenee hieman, olemme vähemmän takertuneita tähän elämään, "minään".

Jatkamme työskentelyä vähentäen egoon takertumista, ja kehitämme valaistumiseen pyrkivän bodhimielen. Silloin mielen todellinen luonto tulee selvemmäksi ja mielestä tulee puhtaampi tai aidompi. Se vie meidät kohti vajrayanaa: voimme alkaa käyttää monipuolista taitavien keinojen valikoimaa, salaista mantrayanaa. Se on oikea etenemisjärjestys.

Jotkut ihmiset kykenevät seuraamaan tätä järjestystä askel askeleelta, kun taas toisten polku perustuu enemmän inspiraatioon tai uskoon ja päättelyyn. He uskovat asioiden olevan tietyllä tavalla jostain syystä. Huonoin lähestymistapa on kuvitella asioita, ja kuinka siinä käy, on epävarmaa. Se voi mennä hyvin tai se voi mennä huonosti. Näin on, koska valmistelut on tehty huonosti tai pinnallisesti.

Ja kun meillä on jotain, mikä ei perustu todellisuuteen, se voi joskus olla hyödyllistä, mutta useimmiten se ei toimi. Ehkä olemme onnekkaita, ehkä emme. Mitä tarkoittaa, että emme ole onnekkaita? Se tarkoittaa, että emme saavuta tulosta, ja sen seurauksena uskomme tai inspiraatiomme dharmaa kohtaan saa kolhuja. Hyvällä onnella saamme silläkin tiellä välähdyksen siitä, kuinka asiat todella voivat olla. Ja käyttämällä tätä välähdystä johtopäätösten perustana teemme harjoitusta, kunnes näemme todellisuuden. Toisin sanoen harjoituksen kautta löydämme oikean tien.

## Kohti epäitsekkästä motivaatiota

Kun kuuntelemme dharmaa, meditoimme tai teemme muuta harjoitusta, jos silloin ajattelemme: "Olkoon tämä hyväksi minulle," motivaatiomme on heikko. Kuten sanottu, vaikeutemme ja ongelmamme johtuvat tästä erittäin vahvasta minä-tunteesta. Joten jos pidämme sitä perustana dharman kuuntelemiselle ja dharman harjoittamiselle, se ei todellakaan auta meitä edistymään. Jos merkkejä edistymisestä näkyykään, on varmaa, että se on vain väliaikaista. Kun opiskelemme tai teemme harjoitusta, meidän täytyy siis ajatella: "Teen tämän muiden hyödyksi."

Seuraava asia on, että meidän on autettava ensin itseämme. Jos aikoisimme auttaa muita taloudellisesti, meidän olisi ensin ansaittava rahaa itse. Ei ole niin, että heti kun ajattelemme: "Aion auttaa muita taloudellisesti," meillä on yhtäkkiä paljon rahaa. Se ei toimi niin. Ensin rahat on ansaittava, ja sitten voimme auttaa. Tämä koskee kaikkea, riippumatta siitä, mihin toimintaan haluamme osallistua muita auttaaksemme.

Ensinnä meidän on työskenneltävä, ja sitten voimme käyttää työn hedelmiä muiden hyödyksi. Dharmassa toimii sama periaate. Ensin opiskelemme dharmaa, kuuntelemme ja opimme tuntemaan sen. Se lisää tietämystä, jota voimme sitten käyttää muiden hyödyksi. Meillä on nyt jotain, minkä kautta voimme auttaa muita. Samoin on harjoituksen kanssa: ensin opimme harjoituksen itse, osallistumme siihen, hankimme kokemusta, ja sitten voimme käyttää kokemusta muiden auttamiseen. Kaikki dharmatoiminta, opettaminen ja meditaatio tulee tehdä sillä motivaatiolla, että muut voivat hyötyä siitä. Silloin siitä on paljon hyötyä.

Tietysti kyky olla muille hyödyksi vaihtelee henkilöstä toiseen. Saattaa näyttää siltä, että jotkut ihmiset eivät pysty olemaan paljonkaan hyödyksi, kun taas toiset ovat. Oli miten oli, buddhalaisen näkemyksen mukaan uskomme menneisiin ja tuleviin elämiin, joten vaikka joku ei olisi kovinkaan hyödyllinen muille tässä elämässä, tulevaisuus tuo monia mahdollisuuksia auttaa. Tämä elämä nähdään hyvin ohikiitävänä, yhtenä monista; sitä voisi verrata yhteen päivään koko elämän mittakaavassa.

On niin, että ihmisten älykkyyden ja kyvyt vaihtelevat suuresti. Buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna nykytilanteemme liittyy menneisiin elämiimme. Jos olemme aiemmissa elämissä kehittäneet hyviä tapoja, vaikkapa opiskelleet hyvin, niin saavutamme tuloksia helposti tässä elämässä. Hyvät opiskelutavat heräävät tässä elämässä. Toisaalta, jos olemme aiemmissa elämissä kehittäneet huonoja tapoja, ne voivat myös herätä tässä elämässä ja vaikuttaa negatiivisesti. Hyvillä tavoilla on myönteinen vaikutus, huonoilla tavoilla on kielteinen vaikutus. Sillä tavalla tämä elämä nähdään itse asiassa hyvin lyhyenä ja osana suurta kokonaisuutta.

Tämä tarkoittaa, että kun harjoitteleme dharmaa, meidän on tehtävä parhaamme luopuaksemme sellaisista ajatuksista kuin: "Toivon että saan tämän harjoituksen kautta miellyttävä olot ja onnea." Jos pystymme luopumaan noista ajatuksista, harjoituksen hyöty tulee osaksemme. Yritä ajatella: "Ketä kiinnostaa, voinko hyvin vai en, mitä väliä sillä on? Aion vain tehdä parhaani harjoituksen kanssa." Yritä ainakin tuntea: "En aio välittää niin paljon siitä, tunnenko oman oloni hyväksi fyysisesti ja henkisesti. Kun teen tätä, teen tätä." Silloin pystymme tekemään harjoituksen paremmin, ja itse asiassa hyödyimme siitä. "Olkoon tämä hyväksi minulle, saakoon tämä minut tuntemaan oloni hyväksi" on ajatus, joka lähettää meidät toiseen suuntaan.

## **Puhetta puheen takia**

Usein dharmaharjoituksemme on vähän huvittavaa, kun vaikkapa lausumme mani-mantraa. Mani-mantran (om mani padme hung) lausuminen ja meditointi on jotain hyödyllistä ja sinänsä hyvä teko. Jos ajattelemme sitä, mitä lausumme, se on kaikkien tuntevien olentojen eduksi. Miten aloitamme? "Aion tehdä tämän hyvän teon kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi." Näin sanomme. Sitten kuitenkin otamme itse kaiken hyödyn, eivätkä muut saa mitään! Silti sanomme: "Kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi."

Ja miten me ajattelemme? "Kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi... toivon olevana onnellinen. Kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi... auttakoon tämä minua." Niin jatkamme harjoitusta. "Kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi... aion tehdä Chenrezigin mantraa.... olkoon oloni mukava. Kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi... tulkaa minusta onnellinen." Niin me teeskentelemme.

Se, mitä todellisuudessa tapahtuu, on pelkkää huolta itsestä, eikä se tuota paljon tulosta. Miksi niin? Se johtuu siitä, että emme tee harjoitusta kunnolla. Jos tekisimme sen niin kuin meidän pitäisi tehdä, saisimme siitä todellista hyötyä. Jos tekisimme sen kuten on opetettu, jos emme arvostaisi itseämme, vaan arvostaisimme muita, harjoituksesta tulisi jotain, minkä kautta hyötyisivät sekä itse että muut. Dharma opettaa meille, kuinka luopua itsensä vaalimisesta ja kuinka asettaa muut etusijalle, mutta siten, miten tällä älykkyystasolla ajattelemme, emme vain pysty siihen.

## **Opimme asteittain**

Jotta voisimme oppia rakastamaan, meidän on ensin opittava eri vaiheiden kautta, mitä rakkaus on. Maallinen rakkaus perustuu useimmiten itsekkäisiin tunteisiin, kuten: "Rakastan kumppaniani, koska hän tekee minut niin onnelliseksi." Tai: "Pidän häntä kiehtovana; rakastan häntä." Dharman mukaan rakkautta on toivoa, että muut olisivat onnellisia. Pohdimme millainen tunne se on, ja opettelemme tuntemaan niin. Tarkoitus on, että meissä syntyy vähitellen todellinen tunne siitä, että haluamme toisten olevan onnellisia. Sillä tavoin rakkaus ilmaantuu mieleen, silloin se on ylittänyt älyllisen ymmärryksen, rakkauden sanallisen määritelmän. Sitten kun kykenemme tuntemaan aitoa rakkautta, voimme alkaa viljellä sitä meditaatiossa. Se kuulostaa yksinkertaiselta, mutta useimmat meistä ovat ensimmäisessä vaiheessa.

Dharman tarkoituksena on näyttää meille, missä olemme erehtyneet, jotta voimme korjata virheemme, muuttua ja tulla vähitellen erehtymättömiksi. Mikä tilanteemme tällä hetkellä todella on? Meillä on heikkouksia – halu, viha ja niin edelleen. Joten dharmatieteet, jotka toimivat meille, ovat niitä, jotka viittaavat näihin asioihin. Niissä riittää työstämistä.

Tiedän, että pidätte paljon mahamudrasta ja dzogchenistä, eikö niin? Kysynkin: Kuka lama on osoittanut teille mielenne todellisen luonnon? Monella voi olla siihen valmis vastaus. Minulla on toinenkin kysymys: Kuka lama tutustutti teidät siihen, mitä halu on, viha ja tietämättömyys ovat? Kuka lama tutustutti teidät mielenmyrkyihin? Teillä ei todennäköisesti ole valmiita vastauksia näihin kysymyksiin.

Mutta onko mahdollista tunnistaa mieli tunnustamatta halua? Onko mahdollista tunnistaa mieli tunnustamatta vihaa? Onko mahdollista tunnistaa mieli tunnustamatta tietämättömyyttä?

Otetaan esimerkiksi massiivinen pilari. Pilarilla on tiettyjä piirteitä, kuten muoto, tilavuus, väri, koristekuviot ja niin edelleen. Vastaavasti mielelläkin on tiettyjä piirteitä, ja niitä ovat halu, viha ja muut heikkoudet eli mielenmyrkyt. On olemassa myös pilarin rakennusaineet, sen substanssi: betoni, rauta ym. Vastaavasti mielellä on substanssi, johon mahamudrassa viitataan, kun puhutaan mielen luonnosta. Seuraava kysymykseni on, voiko pilarin substanssia ymmärtää pilarin piirteitä tuntematta? - Se ei ole käytännössä mahdollista, siksi mieltäkin lähdetään tutkimaan tutustumalla ensin sen piirteisiin.

Jos kuvittelee tunnistaneensa mielen luonnon, vaikka ei ole ymmärtänyt omia heikkouksiaan, heikkoudet vain pahenevat. Ja sitä tapahtuu paljon. Se saa ihmisen luulemaan, että hän on erinomainen meditoija ja korkealla tasolla dharmanharjoituksessa.

Mieti siis asioita huolellisesti. Tutki todella tarkasti, ja analysoi omaa tilannettasi. Esitän nämä kysymykset siinä toivossa, että ne rohkaisevat sinua olemaan perusteellinen.

## Osa 5: Syventäviä näkökohtia

*Yhteenvedo: Teemmekö harjoitusta todella kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi? Näkemys puhtaudesta. Astian kolme vikaa. Etenemisen vaiheet. Juuriguru.*

### **Teemmekö harjoitusta todella kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi?**

Sutrayanassa oikea motivaatio on ajatus: "Nyt aion antaa tai vastaanottaa tämän opetuksen kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi. Aion tehdä tämän kaikkien tuntevien olentojen hyödyksi."

Kun sanomme "kaikki tuntevat olennot," puhumme jokaikisestä olennotta kuudessa maailmassa (helvettiolennot, nälkäiset henget, eläimet, ihmiset, kateelliset jumalat ja jumalat). Se tuntuu melko yksinkertaiselta, ja ajattelemme, että toimimme heidän kaikkien hyödyksi. Se ei kuitenkaan kestä lähempää tarkastelua. Miksi ei? - Kun ajattelemme mitä "kaikki tuntevat olennot" itse asiassa tarkoittaa mahayana-buddhalaisuudessa, huomaamme, ettemme edes usko kaikkien noiden tuntevien olentojen olemassaoloon. Jos siis teemme työtä sellaisten vuoksi, joiden olemassaoloon emme usko, niin onhan se kummallista. "Heidän takiaan", - no keitä "he" oikein ovat? - "En tiedä, en usko heidän kaikkien olevan olemassa." Siinä ei yksinkertaisesti ole mitään järkeä.

Mihin näistä tuntevista olennoista meidän on vaikea uskoa? - Helvettiolentoihin, nälkäisiin henkiin, kateellisiin jumaliin eli asuroihin ja jumaliin eli deevoihin. Meistä luultavasti tuntuu, että näitä ei ole olemassa, tai ainakin epäilemme sitä. Uskomme ei ole kovin luja. Ja kuitenkin, kun kyse on motivaatiostamme ja asenteen muokkauksesta aiempaa myönteisemmäksi, sanomme; "Heidän vuokseen, näiden olentojen vuoksi." Meidän on todella pohdittava tätä, koska on ristiriitaista väittää toimivansa olentojen hyödyksi epäillessään heidän olemassaoloaan.

Lisäksi mahayanassa opetetaan, että kaikki tuntevat olennot ovat joskus aiemmissä elämissä olleet vanhempiamme, ja tästä syystä he ovat olleet meille erittäin ystävällisiä. Tämä on meille vielä vaikeampaa. Hyväksymme nykyisen kehomme olemassaolon, hyväksymme tämän elämän vanhempien olemassaolon. Monien meistä on kuitenkin vaikea hyväksyä menneiden ja tulevien elämien olemassaoloa. Siksi on vaikea ajatella, että kukaan muu olisi koskaan ollut vanhempamme. Toisaalta, jos

hyväksymme menneiden ja tulevien elämien olemassaolon, hyväksymme myös sen, että meillä on ollut useita vanhempia menneisyydessä, ja tulee olemaan useita vanhempia tulevaisuudessa.

Mietitään tätä ristiriitaa. Sanomme; "Olen buddhalainen, uskon buddhalaisuuteen" tai: "Minusta tulee buddhalainen," ja turvaudumme Buddhaan. Meitä ei ole pakotettu muuttamaan buddhalaisiksi, ketään ei ole kiristetty, eihän? Joten teemme tämän omasta vapaasta tahdostamme ja ajattelemme: "Haluan olla buddhalainen, koska uskon siihen ja haluan tehdä dharmaharjoitusta." Ja silti, samaan aikaan, emme usko moniin buddhalaisuuden opetuksiin. Ajattelutavassamme on monia ristiriitaisuuksia.

Esimerkiksi, voisin opettaa näin: "Kaikki tuntevat olennot ovat olleet vanhempianne, joten he ovat olleet erittäin ystävällisiä ja hyviä teille. Teidän tulee tehdä dharmaharjoitusta heidän hyödykseen." Te kaikki nyökkäisitte päätänne ja sanoisitte: "Kyllä, asia selvä." Ja olisitte vilpittömiä ja todella tahtoisitte tehdä niin. Mutta sitten, jos jatkaisin kysymällä; "Uskotteko helvettiin ja jumalien olemassaoloon?" Pudistaisitte luultavasti päätänne ja sanoisitte: "Ei." Ja sitten, jos kysyisin; "Mutta ettekö juuri sanoneet aikovanne työskennellä helvetissä ja jumalten maailmassa olevien olentojen hyväksi?" Tämä on suuri ristiriita. Huomaamme, että meidän on vaikea sanoa todella harjoittavamme buddhalaisuutta, tai että edes olisimme buddhalaisia.

Dharmaharjoittajat kohtaavat erilaisia vaikeuksia tasonsa mukaan. Mahayanassa aloittelija pohtii, onko olemassa menneitä ja tulevia elämiä, ja ovatko kaikki tuntevat olennot voineet olla vanhempiamme. Ennen kuin se on sisäistetty, on hyvin vaikeaa synnyttää rakastavia ja myötätuntoisia ajatuksia kaikkia tuntevia olentoja kohtaan.

Seuraavan tason harjoittaja on hyväksynyt ja omaksunut yllä olevan. He ovat tutkineet ja saaneet varmuutta asiasta, ja heissä on herännyt suhteellinen bodhimieli. Se tarkoittaa pyrkimystä harjoittaa kuutta paramitaa (anteliaisuus, moraalit, kärsivällisyys, ahkeruus, mietiskely ja viisaus), jotta voisi vapauttaa kaikki olennot samsaran kärsimyksistä. Heillä on uusia haasteita, jotka liittyvät tyhjyyden oivaltamiseen ja egosta luopumiseen. He ovat jo melko edistyneitä, eikä se, onko muun tyyppisiä tuntevia olentoja olemassa vai ei, ole heille enää kompastuskivenä.

## **Puhdas näkemys**

Toinen motivaation laji, salaisen mantrayanan asenne, sisältää monenlaisia taitavia keinoja ja eroaa sutrayanasta. Tämä on todella korkealentoista, jotain, mihin tuskin pystymme. Mitä tässä motivaatiossa tai tavassa ajatella on niin vaikeaa ymmärtää? - Se käsittelee puhtautta. Peruseriaate on, että astia eli ulkoinen ympäristö - siis maailma, ja astian sisältö eli tuntevat olennot, ovat kumpikin puhtaita.

Miksi tämä on niin vaikeaa? Saatamme hyvinkin ajatella: "Minä pystyn siihen. Pystyn ajattelemaan, että maailma ja kaikki siinä elävät olennot ovat puhtaita." No, jos esimerkiksi sanottaisiin, että koko maailma, kaikki rakennukset ja maaperä on tehty kullasta, timanteista tai hopeasta, voimme käsittää sen ja kuvitella mielessämme. Tunneimme kullasta, tiedämme mitä timantit ja hopea ovat. Koska tiedämme miltä ne näyttävät, voimme kuvitella, että maailma on tehty niistä.

Mutta kun sanotaan, että kaikki on puhdasta, emme ole aivan varmoja, mitä se tarkoittaa. Voimme kuvitella, miltä kultainen rakennus näyttäisi, mutta kun sanotaan, että kaikki on puhdasta, niin siihen ei liity mitään, mitä voisimme kuvitella. Kun meille sanotaan; "Kaikki on puhdasta," niin mitä sitten kuvittelemmekin, se ei ole puhdasta, koska emme todella tiedä, mitä puhtaus on.

Toinen vaikeus on, että vaikka on helppoa nähdä hyvät asiat hyvinä, huonon näkeminen hyvänä ei ole niin helppoa. Mitä tarkoitamme yleensä "pahalla"? Vaikka hyväksymmekin sen, että paha voi muuttua hyväksi, emme hyväksy sitä, että paha olisi todella hyvää. Niin paha pysyy. Emme voi ymmärtää, miten kaikki olisi puhdasta tai hyvää, niin kauan kuin emme löydä perusteita sille, miten se voisi olla totta. Sillä vaikka sattuisikin niin, että paha muuttuisi ja tulisi hyväksi, voimme edelleen ajatella aikaa, jolloin se oli paha, ja siksi pahan olemus pysyy. Mutta kun tarkastelemme vajrayanan eli mantrayanan ajattelutapaa, siinä kaikki on hyvää, kaikki on pohjimmiltaan puhdasta. Asioiden kokeminen aidosti sillä tavalla on erittäin vaikeaa.

Huomaamme, että oikean ajattelutavan tai motivaation muodostaminen ei ole helppoa. Yleisesti ottaen asioilla on helpompi aspekti, ja sen takana on vaikeampi aspekti. Jos nämä asiat olisivat vain läpikotaisin vaikeita alusta loppuun, kukaan ei pystyisi ymmärtämään niitä. Onneksi on mahdollista edetä asteittain. Aloitamme siis jostakin helposta, ja se johtaa meidät vaikeampiin tapoihin ajatella. Kun alun askelmat ovat tuttuja, vaikeammat vaiheet helpottuvat. Näin on kaikessa opiskelussa.

### **Astian kolme vikaa**

Tässä käsitellään kolmea tapaa kuunnella dharmaa. On kolme myrkyllistä tapaa, jotka tulee hylätä, ja lääkkeen kaltainen tapa, joka tulee omaksua. Myrkyllisiä tapoja kuvataan näin. Ihminen, joka ei kuuntele, on kuin ylösalaisin käännetty astia. Ihminen, joka ei pidä opetettuja asioita mielessään on kuin astia, jossa on reikä pohjassa. Ja ihminen, joka sekoittaa opetukseen omia vääriä näkemyksiään, on kuin astia, jossa on myrkkyä.

Meidän tulee siis olla tarkkaavaisia ja kuunnella hyvin, jotta astia olisi oikein päin. Kirjaimellisesti sanottuna meidän tulee suunnata korvamme kohti opetusta. Tarvitsemme kiinnostusta ja innostusta, asialle omistautumista ja uskoa. Muuten emme pysty kiinnittämään huomiota opetukseen, vaikka haluaisimmekin, ja vaikka kuuntelisimmekin, opetukset eivät herättäisi meissä mitään tunnetta tai vastakaikua.

Silloin, kun olemme innostuneita, asialle omistautuneita ja kiinnostuneita, pystymme kuuntelemaan hyvin, ja se puolestaan lisää ymmärrystä. Kun saamme enemmän käsitystä siitä, mistä opetuksissa puhutaan, innostus kasvaa entisestään ja syntyy oppimisen ilo. Pystymme näkemään opetukseen sisältyvän totuuden, ja niistä tulee mieluisia.

Kuunnellessamme dharmaopetuksia tarvitsemme myös älyä, muuten asioita on vaikea ymmärtää. Ja tarvitaan objektiivinen ja rehellinen mieli. Tekstit puhuvat paljon siitä, että jos emme ole rehellisiä, vaan pidämme lujasti kiinni vanhoista mielipiteistämme, emme edes pysty tutkimaan, ovatko muiden näkemykset hyviä tai huonoja, oikeita tai vääriä. Emme yksinkertaisesti voi pohtia sitä, koska heti kun kuulemme muita näkemyksiä esitettävän, oma näkemyksemme estää tutkimisen.

Kun asenteemme on hyvin rehellinen, aito ja objektiivinen, olemme valmiita ottamaan huomioon muiden näkemykset. Arkisesti sanottuna pystymme sietämään niitä. Mutta jos oma näkemys on vahva, se kumoaa heti muut näkökannat. Riippumatta siitä, onko oma mieipide oikein vai väärin, emme kuuntele muita. Kehittämällä suvaitsevaisuutta ja älyä näemme, onko jollain näkemyksellä hyvät perusteet, pitääkö se paikkansa ja onko se järkevä. Loogisesti päättelemällä pystymme analysoimaan

sen, ja jos näemme, että toisten esittämä näkemys on järkevä, hyväksymme sen. Jos se ei ole järkevä, eikä analyysimme perusteella pidä paikkaansa, hylkäämme sen. Näin ymmärryksemme voi kasvaa.

Aittoa dharmaa ei opeteta helposti kenellekään. Jos tuntuu, että voimme saada dharmaopetusta milloin ja missä haluamme, se on merkki siitä, että dharman arvo on heikentynyt.

### **Etenemisen vaiheet**

Buddhalaisissa harjoitusteksteissä on hyvin vähän perusteluja. Siellä on meditaatio-ohjeita: meditoi tätä, mieti sitä, ajattele tätä ja tee sitä. Niihin ei sisälly paljoakaan tietoa siitä, miksi se on tehtävä. On paljon perusteluja, mutta ne löytyvät näkemystä vahvistavista teksteistä. Valitettavasti emme lue niitä kovin usein. Jos tutkisimme näitä tekstejä, perustelut selviäisivät ja ymmärtäisimme, miten harjoitus toimii, mikä on sen totuus pohja ja miksi sitä tehdään. Kannattaa hankkia varmuus opiskelemalla, ennen kuin alkaa soveltaa harjoituksia käytäntöön.

Mahayana-näkemyksiä voi opiskella mm. sellaisista teksteistä kuin *The Root Verses of the Middle Way*, *The Four Hundred Stanzas of the Middle Way*, ja *Entering the Middle Way*. Niiden logiikka on hienovaraisista ja vaativaa, eikä näitä teoksia voi opiskella yhdellä vilkaisulla. Ne vaativat paneutumista, mutta se tulee palkituksi loogisen päättelyn taidon kasvuna.

Vajrayanassa on myös erilaisia tekstejä. Löydämme johdattelevat tantrat, juuritantrat ja monia tantrojen luokkia kommentaareineen. Ne ovat hyvin laajoja ja syvällisiä. Oppimalla niistä käsitämme niiden logiikan ja sen totuuden, mistä ne kertovat. Sitten, kun olemme ymmärtäneet hieman niiden logiikkaa, harjoitustekstit käyvät järkeen, ja niiden käytäntöön soveltamisesta voi kiinnostua. Uskomme kasvaa, koska ymmärrämme perustelut. Muuten, vaikka tekisimmekin harjoitusta aluksi pelkän uskon varassa, menetämme uskon myöhemmin, ja kohtaamme harjoituksessamme sitten monia vaikeuksia.

### **Juuriguru**

Harjoituksessa pyydetään toisinaan ajattelemaan ja meditoimaan juurigurua. Mitä se tarkoittaa, onko kysymyksessä tietty henkilö? - On kaksi tapaa ajatella "juurigurua" tai "juurilamaa". Sanalla "juuri" viitataan johonkin, mikä tarjoaa meille olosuhteet, missä edistyä tai päästä eteenpäin. Hän, joka on auttanut meitä edistymään eniten dharmassa, häntä voimme kutsua juurilamaksemme. On tietysti monia tapoja, joilla joku voi tarjota meille edistymisen edellytyksiä. Näin kutsutaan kuitenkin pääasiassa henkilöä, joka on opastanut meitä näkemään totuuden, sen miten asiat todella ovat.

Toisaalta oma mielemme tai kaikkien ilmiöiden luonto on juurilama, koska se on totuus, joka pystyy suojelemaan meitä. Puhumme turvapaikasta, ja turvapaikan tarkoitus on suojata. Pohjimmiltaan totuus suojelee meitä. Tämä on todella korkea näkemys, jossa subjektia ja objektia ei pidetä todellisuutena. Silti on olemassa suoja, turvapaikka, ja se on todellinen tila, totuus.

Juurilama tarjoaa olosuhteet totuuden ymmärtämiselle. Ei ole hyödyllistä ajatella gurua tiettyinä persoonana, meidän on ajateltava enemmän auttajaa, joka on meille hyödyksi. Ja se voi olla mies, nainen tai vaikkapa joku ruoka, joka auttaa meitä, kun olemme heikkoja; se voi olla meditaatio, kun olemme alamaissa, tai lääke, kun olemme sairaita. Joten on hyvä ajatella asiaa näin, jonakin mikä auttaa meitä.

Minuakin kutsutaan "lamaksi", mutta en näe itseäni johtajana, joka kertoisi muille, mitä saa tehdä ja mitä ei saa tehdä. Tunnen itseni enemmänkin palvelijaksi. Yritän pitää mielessäni, että teen kaikkeni auttaakseni muita olentoja, jotta he tulisivat lähemmäksi dharmaa (totuutta), ja heidän elämänsä muuttuisi paremmaksi. Vaikka minulla ei tällä hetkellä olisikaan kykyä auttaa paljoa, toivon, että voin tehdä niin joskus tulevaisuudessa. Opetan dharmaa siinä toivossa, että joskus tulevaisuudessa myös oppilaani voivat olla hyödyksi muille.