

Akong Tulku Rinpoche:

## Mielen luonto

*KSD Bryssel 2007, lyhennetty suomennos Ani Sherab*

### **Mikä tekee ihmiselämästä arvokasta?**

Ensinnäkin, meidän tulisi nähdä, että fyysinen kehomme voi olla erittäin arvokas. Sen arvokkuus ei perustu kauneuteen tai mihinkään kehon toimintoon. Arvokkuus ei myöskään ole mitään uutta, ei mitään sellaista, minkä voisimme löytää jostain – eikä se ole mitään, minkä voisi tuoda ulkopuolelta. Arvokkuuden siemen on jo sisällämme. Tietomme tai viisautemme ei ole rajoitettua, vaan se voi kasvaa ja tulla rajattomaksi; ja se, mihin pystymme, on myös rajatonta.



Yhden minän, yhden elämän, ja 'minun kehoni' arvokkuus voi kasvaa sisältämään kaikkien muiden ihmisten elämän arvokkuuden, sen, mikä on hyödyksi muille. Siinä mielentilassa ymmärrämme, että jokainen on osa itseämme. Pystymme ymmärtämään muiden ihmisten tarpeita. Pystymme myös toimimaan heidän tarpeidensa mukaan.

Kun otetaan huomioon yksi ihmisruumis ja -elämä, ihmisen arvokkuus riippuu hyvin paljon siitä, kuinka paljon osaamme olla osana kaikesta. Jos emme pysty siihen ja ajattelemme vain itseämme, niin tehdäksemme itsemme onnelliseksi ja rauhalliseksi kaikkien muiden on tehtävä asioita puolestamme, meidän haluamallamme tavalla. Kun kaikki muut ihmiset mukautuvat meidän ideoihimme, elämämme ei ole kovin arvokasta.

Jos haluamme sopia muiden joukkoon ja olla osa heitä, pyrimme sopeutumaan heidän tarpeisiinsa. Silloin näkemyksemme muuttuu laajaksi. Suurin osa yhteiskuntamme ongelmista, väärinkäsityksistä ja vaikeuksista liittyykin 'minuun', minun toiveisiini ja minun ideoihini. Minä en tule toimeen tämän henkilön kanssa, koska hän ei tee asioita minun toiveideni mukaan. Esteitä syntyy, kun muiden on täytettävä meidän toiveemme.

Kun koemme itsemme osaksi muita, he lisäävät arvoamme, ja sitten saavutamme suuren vapauden olosuhteista, vapauden, jota meillä ei aiemmin ollut. Se on itsenäisyyttä ilman takertumista. Persoona muuttuu joustavaksi. Muiden muodostamat esteet poistuvat, ja edistymme hyväksymällä toiset ihmiset. Silloin tajuaamme ihmiskehon arvokkuuden: kuinka voimme toimia kehossamme tarkkaavaisena, ja kuinka paljon voimme palvella muita. Silloin puhutaan kallisarvoisesta ihmiskehosta.

Ihmiselämän arvo riippuu teoistamme: olemmeko kärsimyksen aiheuttaja vai emme. Toimintamme voi johtaa jonkun väärinymmärrykseen. Kärsimyksen syihin vaikuttavat kulttuuri ja perinteet, sekä erilaiset inhimilliset arvot. Kaikilla ei välttämättä ole samoja arvoja. Oikeaa ja väärää ei tulkita samoin kaikkialla maailmassa. Luulen, että tulkinta liittyy kunkin maan tapoihin ja kulttuuriin. Jotain asiaa saatetaan arvostaa positiivisesti Intiassa, mutta ei välttämättä Euroopassa, koska uskomukset ovat erilaisia. Minne ikinä menetkin, säilytä arvot, joita muut ihmiset kunnioittavat.

Tämä on suhteellista; esimerkiksi punainen kukka voi edustaa läheisyyttä, ja niinpä poika saattaa antaa punaisen kukan tytölle rakastuessaan. Näin voi tapahtua muutamissa maissa, mutta joissakin muissa maissa punaisia kukkia voidaan pitää kärsimyksen merkinä. Joten joskus punainen edustaa rakkautta, joskus kärsimystä. Arvot eivät ole samat kaikkialla, vaan arvot vaihtelevat maasta toiseen. Henkilö, joka pystyy omaksumaan paikalliset tavat ja unohtamaan omat perinteensä, pystyy sopeutumaan kyseiseen yhteiskuntaan.

### **Bardo kuoleman jälkeen**

Ennen ja jälkeen kuoleman tilanne lienee hyvin samanlainen. Keho perustuu elementteihin, ja mieli on kuin henkilö, joka on vuokrannut talon. Elementeillä – eli meillä – on talo, joka on kehomme. Mieli on henkilö, joka käyttää tätä taloa tilapäisesti. Kun kuolet, tuhoat talon, joka sinulla oli. Mutta olet menossa toiseen taloon, tai etsit majoitusta. Taloon jäävä, talon kadottanut ja toista taloa etsivä henkilö ovat sama henkilö. He eivät ole kolme erillistä henkilöä.

Kun sinulla ei ole fyysistä kehoa, koet unenkaltaisen elämäntilanteen, jossa sinulla ei ole kiinteää olomuotoa, sellaista kuin sinulla on nyt, mutta koet silti pelkoa ja iloa. Sinusta tuntuu, että puhut ihmisille, riitelet ihmisten kanssa, sinä viihdyt ihmisten kanssa ja muut viihtyvät kanssasi. Koet kokonaisen kokemusmaailman. Joskus se on erittäin hyvä ja iloinen kokemus, joskus meillä taas on erittäin huonoja kokemuksia unen aikana. Oli miten oli, tämä uni, olemassaolosi, aiheutuu syistä, jotka ovat johtaneet seurauksiin.

Elämän aikana käymme läpi kaikenlaista. Jos olemme kohdanneet kaksi tai kolme päivää sitten jonkin vahvan ärsyksen, se voi tulla takaisin unena. Syyn ja seurauksen mukaan, mitä tahansa olemmekin tehneet, positiiviset asiat voivat tuoda positiivisia kokemuksia. Jos olemme tehneet erittäin negatiivisia asioita, se voi tuoda negatiivisia kokemuksia. Ja tällä asialla on myös paljon tekemistä mielemme kanssa, ei vain fyysisten tekojemme kanssa. Jos ajattelemme jotain hyvin pahaa voimakkaasti, se voi tuoda seurauksia myöhemmin elämässä tai kuoleman jälkeen.

Se on onneksi väliaikaista, ja kokemuksia voidaan myös muuttaa. Jos haluamme mukavampia elämäkokemuksia, tulee perehtyä siihen, kuinka ymmärretään mielen todellinen luonto. Kun olemme ymmärtäneet mielen todellisen luonnon, meidän ei ehkä tarvitse käydä läpi niin monia negatiivisia unitiloja. Saatamme edelleen unelmoida, mutta tajuamme: minä näen unta. Tilanne on sama kuin jos nyt näemme pahaa unta. Ehkä jopa itkemme unissamme, mutta jos juuri

ennen heräämistä tajuamme sen olevan unta, kärsimys vähenee ratkaisevasti. Se on paljon vähäisempää, jos ymmärrämme nähneemme vain paha unta.

Bardotilan aikana kokemus on samanlainen, ja paras harjoitus kuoleman jälkeisen ajan varalle on mielen harjoittaminen.

Kun muutut, eikä tätä tiettyä fyysistä kehoa ole enää olemassa, siinä vaiheessa ei ole kielen luomia esteitä, ja pystyt ymmärtämään, puhuipa kuka tahansa mitä tahansa kieltä. Sinulla ei ole enää minkäänlaisia esteitä, ja jos vaikkapa haluat mennä johonkin taloon, sinun ei tarvitse mennä ovista tai ikkunoista läpi. Heti kun ajattelet "sisällä", voit olla siellä. Ongelmat sellaisten osioiden kanssa kuin sisä- ja ulkopuolella poistuvat; minne mielesi kiinnittyy, olet siellä saman tien.

Joskus ihmiset ihmettelevät, kuinka Tiibetiläisestä kuolleiden kirjasta on hyötyä, jos emme ymmärrä tiibetiä, emmekä ole tottuneet jumaluuksiin kristittyinä, muslimina tai ei-uskovana eläessämme. Miten sen kanssa sopii yhteen buddhalainen näkemys monista rauhallisista ja raivoisista jumaluuksista? Siitä ei varmasti ole paljoa hyötyä. Mutta tiibetiläiset rauhalliset ja raivoiset jumaluudet, niiden muodot, liittyvät chakrojemme muotoon. Muoto tai kuvio ilmenee kehomme puhdistuessa, eikä sillä ole mitään tekemistä minkään sellaisen jumaluuden kanssa, joka olisi ulkopuolellamme. Aistimuksistamme ja tunteistamme tulee jumaluuksien kaltaisia.

Kyse ei siis ole Tiibetin kulttuurin vaikutuksesta, vaan aistimukset, tai chakrat, joiksi niitä kutsutaan, kuuluvat ihmiselämään. Voimme kutsua sitä hermostoksi, chakra tarkoittaa hermostoa. Jumaluudet ovat hermoston tuotteita, ja siksi Tiibetiläisen kuolleiden kirjan lukeminen [ääneen kuolleelle] ei aiheuta kielen ymmärtämisiongelmiä. Kuoleman jälkeen jumaluudet ilmestyvät rauhallisina ja raivoisina hermostomme kokemusten tuomina. Tulkitsemme hermostoa, joka on liitetty pään tai kurkun kanssa, ja hermosto heijastaa kokemustamme.

Uskon, että ihmiset ovat tässä suhteessa samanlaisia, riippumatta siitä, missä olemme syntyneet. Eri maiden rajat ovat häilyviä, ja maiden välillä voidaan nähdä useita yhtäläisyyksiä.

Itkeminen merkitsee kaikille samaa, nauraminen merkitsee kaikille samaa, kaikki tekevät samaa itkiessään tai nauraessaan. Uskomukset ja arvot ovat erilaisia eri ihmisillä, mutta tietyt luonteenpiirteet ovat samoja, koska olemme niin riippuvaisia nauramisesta ja itkemisestä. Koemme positiivisena henkilön, joka saa meidät nauramaan, ja negatiivisena henkilön, joka saa meidät itkemään. Etsimme jatkuvasti niitä, jotka antavat meille mahdollisuuden nauraa, emmekä pidä itkemisestä. Joskus liiallinen nauraminen saattaa saada meidät itkemään, mutta se on erilaista itkua.

Yksinkertaisesti ajatellen joku, joka tekee meidät onnelliseksi, on hyvä, ja joku, joka saa meidät järkyttymään tai tekee olomme epämurkavaksi, on paha. Uskonnollisesta näkökulmasta kaikissa uskonnoissa hyvä on se, joka on positiivinen, kunnioittaa, auttaa ja arvostaa muita, hän on

hengellinen ihminen. Muiden auttaminen ja hyväntekeväisyyden tekeminen ovat myös euskonnollisia arvoja. Myös itsellemme hyödyllisiä asioita pidetään positiivisina.

### **Perimmäinen todellisuus**

Tieteellinen ja buddhalainen katsantokanta ovat mielestäni hyvin samankaltaisia. Mitä tahansa Buddha opetti 103 teoksessaan, kaikki Buddhan noin 3000 vuotta sitten opettamat asiat ovat hyvin samanlaisia kuin ne asiat, joista tiedemiehet puhuvat nykyään innoissaan – aivan kuin he olisivat löytäneet uusia asioita. Buddhalaisille tieteen löydöissä ei ole mitään uutta, ei mitään mitä emme jo tietäisi.

Mielestäni perimmäinen todellisuus, se, mihin uskomme nykyhetkessä ja se, mihin uskomme loppujen lopuksi, voi olla yhtäpitävää. Ehkä juuri nyt tapamme ymmärtää todellisuutta on kuitenkin vajavainen. Tilannetta voi verrata television katseluun, televisiossa ilmestyy monenlaisia kuvia, ja tiedämme, että ne ovat kuvia televisiossa, eivätkä todellisuutta. Vaikka ymmärrämme, että ne eivät ole todellisuutta, kun ohjelma on jännittävä, uppoudumme siihen, koemme ohjelman olemassa olevana tapahtumana. Näin käy myös silloin, kun ihmiset taputtavat ja kannustavat esiintyjä tv-ohjelman aikana; he hyppivät ylös ja alas, huutaen: "Me voitimme!" Ikään kuin he itse olisivat osallisina.

Buddhan opetuksissa sanotaan, että vaikka näemme kaiken olevan epätodellista, ei haittaa uskoa todellisuuteen, kunnes alamme nähdä toisin. Meidän ei siis tarvitse pakottaa itseämme uskomaan, että tämä, mitä koemme, ei ole todellista. Voimme katsoa televisiota ja uskoa ohjelman olemassaoloon 100 %. Mutta kun televisio menee rikki, ymmärrämme, että tv-ohjelma ei ole totta. Tv-ruutuun luomamme kuvat eivät ole todellisuutta. Siksi ei ole olemassa mitään, mitä kutsutaan todellisuudeksi, mutta on hiukkasia, joiden yhteen tullessa nähdään erilaisia kuvia.

Me itse olemme yhdistelmä eri elementtejä, ja siihen liittyen meillä on erilaisia kokemuksia viiden aistin kautta. Voimme nähdä, kuulla, haistaa, maistaa ja tuntea aistimuksia, koska nämä ovat elementtien tulosta, silloin kun elementit toimivat yhdessä. Mielestäni ei haittaa, vaikka hyväksymme todellisuuden olemassa olevana aina siihen asti, kunnes tunnistamme itsemme. Silloin saatamme huomata, että tämä ei ole todellisuutta. Noudatamme totuttuja tapoja, mitään muuta, kuin totutut tavat ei ole.

### **Kuinka käsitellä egoa?**

Minusta näyttää, että mitä vahvempi egomme on, sitä enemmän hankaluuksia. On uutta materiaalia nimeltä hämähäkinverkkolanka, joka on niin vahvaa, että halkaisijaltaan sormen paksuinen lanka pystyy nostamaan lentokoneen. Ego on sellainen. On viisainta tarttua toimeen välittömästi silloin, kun koemme, että meillä on vaikeuksia käsitellä egoamme.

Tapa käsitellä sitä on tällainen. Kun näet itsesi erittäin oppineena ihmisenä ja paljon parempana kuin muut, mieti, kuinka monta tuhatta kirjaa olet lukenut. Näe, että kirjoja on miljardeja. Tässä yhteydessä miljardiin verrattuna tuhat ei ole mitään. Se auttaa sinua. Jos koet olevasi viisaampi tai kauniimpi kuin kukaan muu, katso kuinka paljon viisaampia ja kauniimpia ihmisiä on. Vertaa siihen. Sitten voit sanoa: "Olen puolivälissä". Laajenna koko ajan näkökulmaa muiden avulla, vertaa sitä, mitä muut ihmiset pystyvät tekemään, siihen, mitä sinä pystyt tekemään. On niin paljon viisautta ja tietoa, tuhansia erilaisia tekniikoita: puusepäntyöt, metallityöt, nahkatyöt, tietotekniikka, henkiset työt; tekniikoita on loputtomasti, ja saatat hallita niistä vain yhden, kaksi tai kolme. Et tiedä kaikkea. Kun ymmärrät sen, olen varma, että se auttaa sinua lopettamaan itsesi suurentelemisen.

## **Mielen luonto**

Tulitte tänne tänä iltana, koska minun oli tarkoitus puhua – mistä se olikaan? Mielen luonto. Toivon, että voisin puhua siitä. Näyttää siltä, että niin monet ihmiset ovat kiinnostuneita mielen luonnosta. Itse olen ainoa, jota se ei kiinnosta!

Oli miten oli, jos haluatte ymmärtää mielen luontoa, osallistukaa mahamudra-kurssille. On olemassa useita kirjoja, jotka käsittelevät aihetta, ja huono englantini on tässä hyödytöntä, koska kerran on hyviä kirjoja. Kirjoissa on esimerkkejä, Buddhan opetuksia, kirjoissa käydään läpi asiat eri koulukuntien näkemysten mukaan.

Mielen luonto, en usko, että sitä voi löytää vain etsimällä. Se ei ole näkyvä esine, kuten kukat, joita voimme koskettaa. Mutta on yksinkertainen ratkaisu, jos haluaa nähdä pienen vilauksen mielen luonnosta, se on istuminen. Sillä, missä istut, ei ole väliä: tuolilla tai sängyllä, voit myös maata tai istua risti-istunnassa, miten haluat. Kun istut hiljaa, ajatuksesi ovat jatkoa kaikille turhanpäiväisille ajatuksille. Esimerkiksi nyt kuulemme liikenteen ja mielemme on yhtä liikenteen kokemisen kanssa. Kun joku yskii, koemme henkilön yskän. Mieli kulkee joka suuntaan: mihin tahansa, mistä löytyy yhteys.

Kokemuksen välähdys tarkoittaa, että annamme mielemme mennä sinne, mihin mieli haluaa mennä. Mielemme antaa mielemme kokea mitä tahansa se haluaa kokea. Älä siis hylkää mielen kokemusta. Toisaalta sanotaan, että mitä tahansa satutkin katsomaan, älä luo siihen mitään uutta. Sillä hetkellä kun katsot, älä yritä muuttaa tai vaikuttaa kohteeseen, pysy siitä silti tietoisena.

Onko silloin kyseessä yksi, vai kaksi mieltä? Mahamudra-kurssilla opettajasi auttaa sinua ratkaisemaan tämän ongelman, tai voit ratkaista sen itse. Onko olemassa yksi mieli, joka kokee, ja toinen, joka näkee kokemisen; vai onko kokeva mieli sama kuin se, joka on tietoinen kokemuksesta? En oikein tiedä itse kumpi on kumpi, mutta jätetään asia hautumaan.

Tänään istumme muutaman minuutin hiljaa ja vain tarkkailemme, mitä ajatuksia tulee ja menee: hyviä ja huonoja tunteita, oikeita ja vääriä tunteita. Emme tee niiden suhteen

arvovarauksia, vaan yritämme vain olla nykyhetkessä, olipa nykyinen kokemuksemme millainen tahansa.

--- meditaatio ---

Kiitos, että olitte mukana. Jos jatkatte tätä harjoitusta päivittäin muutaman minuutin ajan, olen varma, että siitä on teille hyötyä.

### **Essence of Mahamudra by the 12th Kenting Tai Situ Rinpoche**

<https://www.palpong.org/english/pava/audio/default.asp>

### **Akong Rinpoche: Nature of Mind**

<https://youtu.be/jUshwbl9Mjw>