

Miten kärsimyksestä vapaudutaan

Yongey Mingyur Rinpochen opetuksista suomennanut Ani Sherab

Tänään käsittelemme sitä, kuinka vapautua kärsimykseen tai onnettomaan oloon johtavista syistä. Buddha opetti Neljästä jalosta totuudesta. Ensimmäinen niistä on Totuus kärsimyksestä, toinen on Totuus kärsimyksen syistä, ja kolmas on nirvana [Lakkaamisen totuus], joka on vapautuminen, ja viimeinen on Polun totuus. Ne ovat Neljä jalaa totuutta.

Kärsimyksen syitä on kolme: vastenmielisyys, kiintymys tai himo ja tietämättömyys. Vastenmielisyys on eräänlaista hylkäämistä tai inhoamista, yritetään päästä eroon siitä, mistä ei pidetä. Se yritetään työntää pois vastenmielisenä. Kiintymys tai himo taas pyrkii saamaan tai saavuttamaan jotain. Näiden kahden pohjana on tietämättömyys; vastenmielisyys ja himo perustuvat tietämättömyyteen. Nämä kolme ovat kärsimyksen syitä.

Annan esimerkin, omat paniikkikohtaukseni. Kun todella hyväksyn paniikkini, oireet ovat edelleen olemassa, mutta inhoamisen tunne on poissa. Minua ei haittaa paniikki, ja itse asiassa kun paniikki tulee, tunnen oloni innostuneeksi, joten hyväksyvä asenne todella auttaa. Tätä voi soveltaa muuhunkin kuin paniikkiin; koko elämään.

Kolmesta kärsimyksen pääsyyistä kärsimyksen todellinen syy paniikkiin liittyen on vastenmielisyys. Vastenmielisyys aiheuttaa paniikkia, masennusta, pelkoa ja turvattomuuden tunnetta. Saatat tuntea vastenmielisyyttä ihmissuhteessasi tai työpaikalla. Mitä enemmän yrität työntää jotain pois mielestäsi, sitä enemmän vastustusta ilmenee, vastenmielisyys vain kasvaa, ja sitten asiat muuttuvat entistä vaikeammiksi, kohtaat entistä enemmän vaikeuksia. Joten vastenmieliset asiat lisääntyvät.

Tehdään se, mitä kutsun pizzameditaatioksi. On yksi sääntö: ei saa ajatella pizzaa yhtään. Voit ajatella mitä tahansa, mutta et pizzaa. - Miten se sujui? Mietitkö pizzaa? Lyön vetoa, että pizza muistui mieleesi, kun yritit estää ja vastustaa ajatusta.

Kun yritämme työntää jotain pois, mieleemme tekee päinvastoin, ja ajattelemme sitä enemmän. Näin teemme pienestä ongelmasta suuren. Pienestä ongelmasta tulee näennäisesti suurempi, äänekkäämpi ja voimakkaampi. Se satuttaa meitä ja tekee meistä onnettomia. Tämä on vastenmielisyyttä.

Kun on vastenmielisyyttä, on myös sen vastakohta, himo. Himo etsii jotain, haluaa todella saada kohteensa, ja lujittaa yhteyttä siihen. Se on kuin joisi suolaista vettä: mitä enemmän juo, sitä janoisemmaksi tulee.

Vastenmielisyys ja himo, nämä kaksi, ovat kuin kaasupoljin ja jarru autossa. Ajamme kärsimyksen autoa samsaran kiertokulussa, käytämme himoa kiihdyttimenä ja vastenmielisyyttä jarruna. Näiden kahden perusta on moottori, ja moottorina tässä on tietämättömyys. Tietämättömyys on tietoisuuden vastakohta.

Tietämättömyys on tietoisuuden, rakastavan myötätunnon ja viisauden puutetta. Nuo kolme, tietoisuus, myötätunto ja viisaus, kulkevat aina yhdessä, aivan kuten liekissä on valoa, lämpöä ja väriä. Liekki on yksi, mutta sillä on erilaisia ominaisuuksia.

Kuinka siis voimme vapauttaa itsemme kärsimyksestä? Koko kysymys, kärsimyksen ajatteleminen tällä tavalla, on samanlaista kuin pizzan ajattelematta jättäminen. Lisää kärsimystä syntyy

vastenmielisyydestä sitä kohtaan. Ja kun kaipaavat rauhaa ja sanot: "Tarvitsen rauhaa", ja etsit sitä, rauha vastaa: "Olen kiireinen, minulla ei ole aikaa, sinun täytyy varata tapaamisaika." Aina kun etsimme jotain, alkaa näyttää siltä, että se katoaa. Ja kun yritämme päästä eroon jostakin, näyttää siltä, että asia on aina saatavilla, ja tulee vastaamme.

Emme voi todella vapautua kärsimyksestä ja kurjuudesta haluamalla, emmekä voi saada onnea haluamalla. Mitä sitten tehdä? Meditaation todellinen salaisuus on, että perusluonteemme, todellinen luontomme, on täydellinen ja fantastinen koko ajan. Se on kanssamme, mutta meidän täytyy tunnistaa se. Avaimina tunnistamiseen ovat tietoisuus, myötätunto ja viisaus.

Kun teemme hengityksen tarkkailumeditaatiota, muodostamme yhteyden tietoisuuteen tarkkailemalla hengitystä. Tarkkailemme tunteitamme ja olemme tietoisia kehossamme olevista tunteista. Älä yritä taistella tunteiden kanssa. Ole vain tietoinen niistä. Meillä on käsitteellinen mieli, joka arvioi ja arvostelee, saatamme ajatella esimerkiksi kivusta: "Voi, se on harmi." Fyysisellä tasolla ihmisillä voi olla erilaisia tuntemuksia vatsan seudulla tai sydämessä, on kuin tuntemusten aalto kulkisi läpi koko kehon. Ole vain näiden tuntemusten kanssa, ja niistä tulee itse asiassa ystäviäsi. Aivan kuten hengityksestä tulee ystäväsi, nyt näistä tuntemuksista tulee ystäviäsi, eli meditaatiosi kohde. Sitten, kun tuntemus ilmestyy, vastenmielisyyttä ei olekaan.

Kun tarkkailemme hengitystä, emme luonnollisesti tunne vastenmielisyyttä sitä kohtaan, vaan haluamme hengittää. Tiedämme, että hengityksen pysäyttäminen ei auta, vaan meidän on hengitettävä. Ja kun sitten meditoimme aistituntemusten kanssa, emme voi estää niitä. Nyt epämiellyttävästäkin tuntemuksesta voi tulla meditaatiosi tuki. Ole vain tietoinen siitä. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, sinun ei tarvitse hallita eikä taistella tuntemusta vastaan, keskity vain siihen.

Sitten käy niin, että tuntemuksesta tulee kuin pilvi taivaalla ja tietoisuudesta tulee kuin taivas. Tietoisuus on kanssamme koko ajan, riippumatta siitä, millainen miellyttävä tai epämiellyttävä tuntemus meillä on. Pilvet tai ukkosmyrsky eivät muuta taivasta. Taivas on muuttumaton, aina läsnä, puhdas ja vapaa. Joten tietoisuus on sellaista, mutta me emme tunnista sitä helposti.

Tietoisuuden tunnistaminen on viisautta. Vapaus, todellinen vapautuminen, alkaa tästä viisaudesta, kun tunnistamme tietoisuutemme, tunnistamme rakkauden ja myötätunnon sisällämme 24 tuntia vuorokaudessa. Viisauden tunnistaminen itsessämme on hyvin tärkeää.

Kuinka sitten vapauttaa vastenmielisyyttä ja himo? Kun olet tunnistanut sen, kuka olet: että olet mahtava, sinulla on tietoisuutta, rakkautta ja myötätuntoa, sinulla on viisautta, ja että nämä perusominaisuutesi ovat avaria kuin taivas, sen jälkeen on valittava jonkin tekemisen ja pelkän olemisen välillä. Sen sijaan, että tekisit jotain, ole vain läsnä hengityksessäsi.

Kun olin nuori, ajattelin, että hengityksen tarkkaileminen on typerää. Halusin päästä eroon paniikista, ja isäni pyysi minua tarkkailemaan hengitystä kuukausi toisensa jälkeen. Mietin, mitä hyötyä siitä on? Itse asiassa, sen kautta olemme yhteydessä tietoisuuteen. Tietoisuus on perustavanlaatuinen ominaisuutemme, ja hengityksen tarkkailu todella auttaa meitä olemaan vapaita pelosta, vaikka se näyttääkin alussa tyhmältä. Viisaushan on erittäin älykästä: ymmärretään asioiden syyt. Rakkaus ja myötätunto taas ovat mukavia ja koskettavia. Mutta kun olemme tietoisia, näytämme aluksi tyhmiltä!

Kun opettelemme meditaatiota keskittymällä hengitykseen, on todella tärkeää olla ensin yhteydessä tietoisuuteen. Tietoisuus hengityksestä on viisautta, ja sen ohella meillä saa olla myös muita ajatuksia ja

tunteita. Hengityksen tarkkailu ei ole pizzameditaation kaltaista. Hengitysmeditaatiossa voi ajatella pizaa, ajatuksia menneestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Voit tehdä tehtävälistoja, voi tuntea paniikkia, masennusta tai vihaa. Anna niiden vain tulla. Niin kauan kuin muistamme edes välähdyksen hengityksestä, emme ole eksyksissä.

Kun uskallamme kohdata ajatuksemme ja tunteemme, se on itse asiassa rohkeutta. Siitä alkaa itseemme tutustuminen, toivotamme itsemme tervetulleeksi, ja samalla opimme, kuinka päästä eroon vastenmielisyydestä. Emme voi päästä vastenmielisyydestä eroon taistelemalla, vaan ottamalla vastaan kaiken, mitä mieleen tulee. Emme erityisesti etsi pizzoja, mutta jos niitä tulee, tervetuloa.

Ensimmäiseksi muodostamme yhteyden hengitykseen, ja sitä kautta tietoisuuteen ja viisauteen. Toiseksi, toivotamme kaikenlaiset asiat tervetulleiksi, jolloin vastenmielisyyttä häviää. Kolmanneksi, emme välitä meditaation laadusta. Hyvä meditaatio, huono meditaatio, rauha, ilo, selkeys, ei-käsitteellisyys, mitä kokemuksia meillä onkaan, niin kauan kuin muistamme hengityksemme, edes välähdyksiä siitä silloin tällöin, olemme tietoisia. Tietoisuus on tärkeää, se on meditaation ydin. Ilo, selkeys ja ei-käsitteellisyys ovat vain kokemuksia, ne eivät ole meditaation ydinolemus. Älä välitä kokemuksista, yhdistä mielesi tietoisuuteen.

Hyvä uutinen on, että tietoisuus on kanssamme koko ajan. Se on olemassa samoin kuin taivas on aina olemassa, riippumatta siitä, kuinka monta pilveä ilmestyy. Et voi menettää taivasta, etkä itse asiassa voi menettää tietoisuutta. Kaikki nämä tunteet, kuten paniikki, masennus ja ilo, ovat kuin valtameren aaltoja. Minne aalto menee, vesi menee. Aalto ei voi mennä veden ulottumattomiin. Tässä esimerkissä vesi on tietoisuutta, ja aallot ovat tunteita, jotka kulkevat ylös ja alas. Myöskään pilvet eivät voi mennä taivaan ulkopuolelle.

Joten riittää, kun meillä on vaikka vain välähdys tietoisuudesta aina välillä. Tällä tavalla hävitämme kärsimyksemme syyt. Kuten sanottu, emme voi vapautua haluamalla vapautta, emmekä löydä vastauksia etsimällä niitä, vaikka näin meidän apinamieleemme toimii. Sen sijaan avain on yhteyden muodostaminen omiin perusominaisuuksiimme: tietoisuuteen, rakkauteen ja myötätuntoon, sekä viisauteen.

Kun toivotamme omat ajatuksemme ja tunteemme tervetulleiksi, arkihuolet, pelot ja masennuksen, se on todella ystävällistä ja myötätuntoista itseämme kohtaan. Silloin emme taistele itsemme kanssa, emmekä taistele noiden asioiden kanssa. Olivatpa tekemämme virheet mitä tahansa, syyllisyys niistä, ja muut menneisyyteen liittyvät huolet, anna niiden tulla. Se on myötätuntoa, se on todellista ystävällisyyttä. Joten rakastava myötätunto on meillä olemassa ominaisuutena, ja samalla meillä on myös viisautta, koska tietoisuuden tunnistaminen on viisautta.

Sillä tavoin löydämme itsestämme vähitellen tietoisuutta, rakkautta, myötätuntoa ja viisautta. Sitä me kutsumme lakkaamisen totuudeksi, vapautumiseksi ja nirvanaksi. Näemme, kuka todella olemme. Nirvana ei ole joku mukava paikka, jonne voimme mennä, mutta minne tahansa menemmekin, siellä ei ole kärsimystä, jos olemme vapaita vastenmielisyydestä, himosta ja tietämättömyydestä omassa mielessämme. Muuten kärsimys seuraa meitä kuin varjo. Vaikka menisimme maailman parhaaseen paikkaan, erittäin mukavaan, upeaan ympäristöön, kärsimys seuraisi meitä sinne. Mutta jos vapautamme mieleemme, nirvana on täällä. Sitä me kutsumme Kolmanneksi jaloksi totuudeksi.

Tietoisuus, rakkaus ja myötätunto ja viisautta todella auttavat meitä elämässä. Ne auttavat kehittämään rauhaa, onnellisuutta, erilaisia taitoja ja kykyjä. Jos haluamme ihmissuhteen, ne auttavat meitä kehittämään elämämme ulkoisia puitteita. Ne auttavat meitä kehittämään sisäistä elämää itsemme hyödyksi ja ulkoista elämää muiden hyödyksi. Siinä voi vain voittaa. Älä siis huoli.

Joskus sanomme, että meillä on kolmenlaista itsetuntoa. Epäterve itsetunto takertuu asioihin. Sitten on terve itsetunto, takertumisen vastakohta, jolloin edelleen koemme olevamme minä. Viimeinen vaihe on kirkas minä, itsensä tuolla puolen oleva minä, tai lopullinen todellisuus. Teemme näitä harjoituksia askel askeleelta.

[In English](#)