

Khenchen Thrangu Rinpoche  
**Neljä tapaa muuttaa mieli**

*Opetus on annettu Kagyu Samye Lingissä Skotlannissa vuonna 1980.  
Tiibetistä englanniksi kääntänyt Katia Holmes.  
Editoitu suomennos Ani Sherab.*

Rinpoche pyytää meitä ottamaan mielessämme valaistumisen asenteen. Sitä kutsutaan kallisarvoiseksi valaistumismieleksi, kallisarvoiseksi bodhicittaksi. Jos meillä on sellainen motivaatio, kaikki hyvät teot, joita teemme, voimistuvat ja johtavat meitä siihen, että voimme päästä eroon kärsimyksestä lopullisesti. Mutta ellei meillä ole tällaista puhdasta motivaatiota, kaikki mitä teemme, vaikka kuinka hyvää, se ei tuo kovin suuria tuloksia. On hyvin tärkeää pyrkiä aina varmistamaan, että motivaatiomme on puhdas, niin että mitkään hyvät tekemme eivät mene hukkaan, vaan johtavat meidät valaistumiseen.

Voimme tarkistaa motivaatiomme puhtauden kääntämällä mielemme sisään päin ja tutkimalla itseämme. Meidän tulisi aina tarkistaa, onko se, mitä teemme puhtaan motivaation inspiroima vai onko taustalla epäpuhdas vaikutin. Koska meillä on pitkän ajan kuluessa muodostunut tapa tehdä asioita kielteisestä motivaatiosta, meidän täytyy ensin muuttaa se. Se täytyy muodostaa keinotekoisesti. Jos tarkistaa motivaationsa joka kerta ja koettaa parantaa sitä, vähitellen siitä tulee luonnollinen prosessi, ja motivaatio sekä paranee että selkenee.

Sen tähden, opetuksen aluksi meidän tulisi ajatella, että opiskelemme voidaksemme auttaa kaikkia olentoja. Meidän täytyy saavuttaa buddhuus auttaaksemme kaikkia muita olentoja. Juuri nyt se, mitä voimme tehdä heitä auttaaksemme on hyvin rajoittunutta. Ja jos voimme saavuttaa buddhuuden, se ei ole jotain hyvää vain itsellemme, vaan se on tapa olla muille olennoille valtavan suureksi hyödyksi.

Me siis ajattelemme haluavamme saavuttaa buddhuuden kaikkien olentojen tähden, ja jotta saavuttaisimme sen, meidän on harjoitettava dharmaa. Jotta voisimme harjoittaa dharmaa, meidän on saatava opetukset. Sen tähden hyvin puhdas motivaatio on tarpeen silloin, kun aloitamme opetusten vastaanottamisen. Sitten motivaatiota on yritettävä pitää yllä. Niin usein kuin mahdollista meidän on tehtävä tästä motivaatiosta osa itseämme.

On muutamia eri syitä, miksi on tarpeen harjoittaa tavanomaisia alkuharjoituksia. Ensinnäkin täytyy voida kääntää mielensä kohti dharmaa, on kyettävä harjoittamaan dharmaa tässä elämässä. Siksi mietiskellään kallisarvoista ihmiselämää, joka on hyvin harvinainen mahdollisuus, ja josta on tultava tietoiseksi ja muistettava, että meillä on se nyt. Jos emme käytä sitä hyödyksi, emme ehkä saa samaa tilaisuutta toisen kerran. Jotta haluaisimme tehdä harjoitusta tässä elämässä, meidän on oltava tietoisia inhimillisen elämämme arvosta.

Joku saattaa kuitenkin ajatella, että vaikka se onkin arvokas, on runsaasti aikaa harjoittaa, voi rentoutua ja edetä hitaasti vähitellen. Jos tekee niin, tulee välinpitämättömäksi, ja koska elämä

ei ole pysyvä eikä vakaa tila, se saattaa loppua ennen kuin arvaakaan. Jos niin käy, mahdollisuus on hukattu. Sen tähden täytyy mietiskellä toista kohtaa, pysymättömyyttä, jotta tietäisi paitsi sen, että täytyy harjoittaa, myös sen, että on harjoitettava välittömästi, ennen kuin menettää mahdollisuutensa.

## Kahdeksan vapautta

*Ensinnäkin mietiskele sitä, miten käsillä oleva vapaa-aika on arvokasta; sitä on vaikea saavuttaa ja nyt on aika tehdä siitä merkityksellistä.*

Ihmisinä olemme saaneet tai saavuttaneet jotain hyvin arvokasta, sitä kutsutaan arvokkaaksi ihmiselämäksi. Emme ainoastaan ole saaneet tuota harvinaista mahdollisuutta, vaan olemme myös tulleet sisään Buddhan opetuksen portista. Nämä kaksi asiaa ovat alussa hyvin tärkeät, ne tarjoavat meille erään mahdollisuuden. Mutta jotta ne tuottaisivat hedelmää, mielen täytyy olla oikealla tavalla asennoitunut. Jos siis haluaa harjoittaa dharmaa kunnolla, jos haluaa, että tällä harjoituksella olisi oikeanlainen lopputulos, mielen täytyy olla suunnattu oikeaa asiaa kohti. Ensimmäinen tärkeä asia siis on, että mielen tulisi olla kääntynyt kohti dharmaa.

Jos kykenee soinnuttamaan mielensä yhteen dharman kanssa, siitä seuraa, että kaikki fyysiset teot, samoin kuin sanat ja puhe, sopii yhteen dharman kanssa. Vaikkakaan ei ehkä heti pysty toimimaan kaikessa oikealla tavalla, tekemään kaikkea sopusoinnussa dharman kanssa, jos ajatuksissa kuitenkin on tämä asenne, niin vähitellen asiat menevät parempaan suuntaan niin, että tulevaisuudessa kaikki teot todellakin ovat dharman mukaisia.

Mutta ellei pysty kääntämään mieltään dharman suuntaan, niin paitsi että asiat eivät nyt ole hyvin, ne huononevat vielä siitäkkin, koska laiskuus kasvaa ja vähä vähältä kaikki, mitä tekee, on yhä kauempana dharmasta. Sen takia alussa, ennen kuin pystyy todelliseen harjoitukseen, on hyvin tärkeää kääntää mielensä kohti dharmaa, se on hyvin perustava asia.

On keinoja tehdä se. Menetelmänä on tulla tietoiseksi Kolmen Jalokiven, Buddhan, Dharman ja Sanghan ominaisuuksista. Tämä tarkoittaa, että tulisi ajatella näitä ominaisuuksia ja sitä, miten hyödyllistä dharman harjoittaminen voi olla. Ja myös sitä, mitä etujen puutetta tai jopa vikoja siitä seuraa, ellei harjoita dharmaa.

On myös niin, että jos pystyy nostattamaan uskon dharmaan ajattelemalla hyvyyttä, joka sen harjoittamisesta seuraa, niin kun on saavuttanut sen kaltaisen luottamuksen opetukseen, sitten alkaa kunnioittaa Buddhaa, häntä, joka tuon opetuksen antoi. Alkaa myös kunnioittaa niitä, jotka harjoittavat opetuksia, eli sanghaa.

Koetat siis synnyttää luottamuksen, kunnioituksen ja uskon Buddhaan, hänen opetukseensa eli dharmaan ja sanghaan eli niihin, jotka tuota opetusta harjoittavat elämässään. Jos pystyt saavuttamaan uskon näihin Kolmeen Jalokiveen, sitten mielesi kääntyy dharmaa kohti automaattisesti.

Mutta kuinka me todella onnistuisimme luottamaan ja uskomaan Kolmeen Jalokiveen? Täytyykö meidän vain istua ja ajatella: "Haluan uskoa dharmaan, haluan luottaa Kolmeen Jalokiveen." Tietenkään emme niin ajatteleamalla pääse kovin pitkälle, koska ei ole tarpeeksi pelkästään ajatella, että haluaa uskoa ja haluaa luottaa, jotta se tapahtuisi.

Tapa tehdä se on pohtia kaiken väliaikaisuutta. Jos ajattelee pysymättömyyttä todella kunnolla ja syvällisesti, se kehittää uskon Kolmeen Jalokiveen. Sellainen pohdinta on tarpeen, jotta voisi oikeasti uskoa ja luottaa, tuntea tunteet aitoina ja antaa niiden kasvaa. Sen tähden näissä alkuharjoituksissa aiheena on pysymättömyys.

Pysymättömyys on ilmeistä, sillä jos katsoo ympärilleen, näkee, että kaikki on pysymätöntä. Näemme sen siinä, miten ihmisten täytyy kuolla, miten elämämme kuluu. Näemme sen kehossamme, näemme sen omaisuudessamme, näemme sen kaikessa ympärillämme. Joten saatamme kuvitella, ettei tosiaankaan ole suurta tarvetta ajatella sitä, koska se on hyvin ilmeistä. Mutta meidän on ajateltava sitä tullaksemme siitä tietoisiksi hyvin päivänpolttavasti.

Jos ajattelemme pelkkää pysymättömyyttä, se ei ehkä aivan riitä kehittämään uskoa Kolmeen Jalokiveen, emme ehkä kuitenkaan ole täysin tietoisia Kolmen Jalokiven kaikista ominaisuuksista. Sen tähden ennen pysymättömyyttä meidän tulee pohtia sitä, miten vaikeaa arvokkaan ihmiselämän saavuttaminen on.

Rinpoche viittaa tässä mahamudran alkuharjoituksia koskevaan tekstiin. Me tähtäämme mahamudraharjoitukseen. Se on hyvin syvälinen meditaatio, jonka kautta pystytään pääsemään eroon kaikista heikkouksista, kaikesta tunnetason epävakaisuudesta ja lopulta saavuttamaan buddhuuden äärimmäinen lopputulos.

Sellaisen tuloksen todelliseen saavuttamiseen ja jotta voisi harjoittaa sellaista mietiskelymenetelmää kunnolla, tarvitaan asteittainen prosessi, jota on seurattava vaihe vaiheelta. On tehtävä yksi asia toisensa jälkeen oikeana aikana. Tämä kirjoitus meditaatiosta alkaa sanoilla: "Ensinnäkin mietiskele sitä, miten vaikeaa on saavuttaa arvokas ihmiselämä."

Meillä on nyt jotain, mikä tunnetaan termillä 'jalokivenkaltainen ihmiskeho'. Sitä kutsutaan jalokiven kaltaiseksi, koska se on hyvin harvinainen, sitä on vaikea saavuttaa. Nyt sinulla on se, ja se merkitsee sitä, että olet äärimmäisen onnekas. Kun sellainen keho on, pystyy harjoittamaan dharmaa. Jos sinulla olisi erilainen keho, jos olisit syntynyt toisessa muodossa, et voisi harjoittaa dharmaa. Toiseen muotoon syntyneenä et ehkä pystyisi ajattelemaankaan, etkä saavuttamaan mitään tuloksia henkisellä polulla. Vaikka tekisitkin jotain, se ei ehkä johtaisi mihinkään tulokseen. Ihmisenä sinulla on älykäs mieli, voimakas ja vahva keho, joka pystyy pitkälliseen ponnistukseen. Omistat siis jotain, mikä todella on aarre, jotain todella arvokasta.

Tätä kehoa kutsutaan siis jalokiveksi. Jalokivi merkitsee yleensä jotain erittäin kallista, koska se on harvinainen ja arvokas, jotain kaunista ja miellyttävää. Se on myös jotain aivan puhdasta. Saat ihmetellä, onko ruumiissasi jotain sellaista, etkä sitä sieltä tietenkään löydä, koska termiä ei käytetä siinä mielessä, että kehossasi olisi jotain jalokiven kaltaista. Mutta kehoamme kutsutaan jalokiveksi kahdesta syystä: meillä on se, mitä kutsutaan vapaudeksi ja meillä on etuisuuksia.

Vapaus merkitsee kirjaimellisesti helppoutta, se merkitsee vapautta ja vapaata aikaa tehdä sitä mitä tekee. Jos siis tarvitsee harjoittaa dharmaa, tehdä työtä tai mitä tahansa, on vapaus tehdä niin, aikaa tehdä se. Mitä onkin tehtävä, ja missä määrin, siihen on aikaa ja mahdollisuudet. Se on ensimmäinen syy kutsua kehoamme jalokiveksi. Sinulla on tuo vapaus.

Toinen syy on, että meillä on se, mitä kutsutaan etuisuuksiksi, omaisuutta ja muuta hyvää, mitä omistamme. Tässä se tarkoittaa, että meillä on kaikki myönteiset olosuhteet, joita harjoituksellemme tarvitsemme. Saatamme olla tilanteessa, missä on kaikki vapaus, mutta vaikka olisikin aikaa tehdä kaikki mitä tahtoo, huomaa, että jotain puuttuu. Puuttuu tuo tai tämä myönteinen olosuhde, jonka tarvitsee jotakin varten ja tuntee, että vaikka on aikaa, ei yksinkertaisesti voi tehdä sitä, koska jotain puuttuu.

Tässä etuisuudet siis merkitsevät, että on kaikki tarpeelliset myönteiset olosuhteet, jotta voi käyttää oman vapauden täysin hyödyksi. Mitä onkin tehtävä, sen voi tehdä, koska on kaikki välineet, kaikki oikeat olosuhteet.

Kun puhumme arvokkaasta ihmiselämästä, tai mistä tahansa muusta aiheesta liittyen näihin alkuharjoituksiin, kuten karmasta tai samsaran kärsimyksestä, meidän täytyy hyvin usein viitata esimerkkeihin muista olennoista. On olemassa kuudenlaisia olentoja, ja ihmiset ovat niistä vain yksi.

Kun puhumme eläimistä, joka on toinen olentotyyppi, erilainen kuin me, on hyvin helppo uskoa niihin esimerkkeihin, sillä näemme eläimiä ympärillämme. Se ei ole mitenkään vaikeaa. Meistä voi kuitenkin tuntua paljon vaikeammalta uskoa muihin esimerkkeihin olennoista, jotka eivät ole inhimillisiä, ja joita emme tällä hetkellä voi suoraan nähdä, kuten ahneet henget, helvettiolennot ja puolijumalat tai jumalat. Niihin uskominen voi olla paljon vaikeampaa, varsinkin jos dharmaa on meille uutta. Mutta Rinpoche sanoo, ettei se haittaa, se ei ole suuri virhe, se on jotain, mikä täytyy oppia. Se voi olla vaikeaa siitä yksinkertaisesta syystä, ettemme näe niitä suoraan niin kuin näemme eläimet.

Ensin on siis ehkä hiukan vaikeaa hyväksyä erilaisten olentojen olemassaolo ja todella uskoa siihen. Ja kuten Rinpoche sanoo, se ei ole vahinko alkuvaiheessa. Mutta meidän tulisi ymmärtää, että syy siihen, ettemme voi uskoa tähän on, että emme voi nähdä niitä. Jos emme voi nähdä jotain, se ei automaattisesti merkitse sitä, ettei jokin olisi olemassa.

Esimerkiksi, jos joku nukkuu ja uneksii, hän käy läpi kaikenlaisia kokemuksia, hän voi nähdä paikkoja ja ihmisiä, kaikenlaista. Joku, joka ei ole tässä unessa, voi sanoa, ettei sitä ole olemassa, mutta unessa olevan henkilön kokemus näistä paikoista ja ihmisistä on hyvin elävä. Joten sillä perusteella, että ei omaa samaa kokemusta, ei voi kieltää, että sellaiset kokemukset ovat mahdollisia. Samalla tavalla, koska emme näe jotakin itse, emme itse koe sitä suoraan, emme voi kieltää mahdollisuutta, että se tapahtuu toisten olentojen mielessä.

Tutkitaan uniesimerkkiä. Joskus uneksiessamme uni saattaa olla hyvin miellyttävä, uneksii ehkä olevansa kauniissa talossa, kauniissa paikassa ja mukavien ihmisten seurassa. Mutta toisinaan on hyvin mahdollista, että uni on epämiellyttävä ja kokee suurta pelkoa, jotain hyvin tuskallista. On ehkä myrkkyykäärmeiden tai villipetojen keskellä tms. Kokemukset voivat olla kahdenlaisia. Ne ovat joko hyvin miellyttäviä tai hyvin epämiellyttäviä. Ja se, mikä määrää niiden

kokemusten laadun, on ainoastaan oma mieli. Se riippuu eräänlaisista hyvin hienoista ajatusjäljistä, alitajuisista urista, joita piirtyy mielessä. Niiden laatu ja arvo määrää sen, onko uni miellyttävä vai tuskallinen.

Asiat ovat elämän kokemusten suhteen hyvin samalla tavalla. Jos jollakulla on taipumus tappaa, valehdella ja tehdä kaikkia kielteisiä tekoja tässä elämässä, niin se luo tuon ihmisen mielessä hyvin voimakkaita kielteisiä merkkejä, jotka sitten tuottavat hyvin tuskallisia ja pelottavia kokemuksia henkilön seuraavassa elämässä niin, että henkilö kokee helvetin tai ahneen hengen tai eläimen olemassaolon. Tämä kaikki on tulosta kielteisistä teoista, joita hän teki edellisessä elämässä.

Toisaalta, jos joku on tietynä elinaikana harjoittanut anteliaisuutta, hyvää moraalialia ym., muita hyviä tekoja, niin kokemukset, joita tällä henkilöllä on toisessa elämässä, ovat miellyttäviä ja mukavia. Sellaiset henkilöt kokevat ihmiselämän tai elämän puolijumalana tai jumalana. On siis kyseessä paljolti sama malli kuin unessa sen mukaan, millaisia jälkiä on jäänyt mieleen aikaisemmista teoista. Sen mukaan kokee tietyn kokemuksen, joko tuskallisen tai miellyttävän.

Kaikki mitä koemme, on näin ollen tulosta aikaisemmista teoistamme. Siksi Buddha antoi opetuksen kuudenlaisista olennoista tekojen laadun mukaan. Hän ei antanut sellaista opetusta pelotellakseen ihmisiä tai nostattaakseen heissä kauhun tunnetta, hän puhui siitä, koska niin asiat ovat.

Nyt olemme siis ihmisolentoja, mikä merkitsee, että olemme hyvin onnekaassa tilanteessa, koska meidän ei tarvitse kokea muiden olemassaolon tilojen kokemuksia. Ne ovat paljon vähemmän edullisia. Me olemme parhaassa mahdollisessa tilanteessa. Jos vertaa itseään vaikkapa eläimeen ja kuvittelee eläimen elämää, ja millainen kärsimyksen määrä siihen liittyy, sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä, niin lyhyellä aikavälillä eläin kärsii paljon kipua ja vaikeuksia, joita se ei voi välttää ja pitkällä aikavälillä se on kykenemätön asettamaan itselleen päämäärää, eikä voi toimia parantaakseen tilannetta, kohti parempaa elämää tai vapautusta. Eläin ei myöskään pysty ajattelemaan kirkkaasti, mikä auttaisi sitä muuttamaan tilannettaan.

Jos pohdit tätä, huomaat, mikä valtava ero on sinun ja eläimen välillä. Miten paljon onnekaampi olet, koska olet ruumiillisesti ja henkisesti varustettu parantamaan oloja, kehittymään. Verratessasi itseäsi muunkaltaisiin olentoihin ero on vielä suurempi ja ilmeisempi, verrattuna helvetiolentoihin tai muihin alempiin tiloihin. Sitten voit oivaltaa sen, miten onnekas olet.

Kun meillä on kahdeksan vapautta, se tarkoittaa automaattisesti, että on vapaa kahdeksasta epäsuotuisasta olosuhteesta. Niistä ensimmäinen on syntyä helvettiin. Jos syntyy helveteissä, kärsii joko äärimmäisestä kylmyydestä tai valtavasta kuumuudesta. Kärsii millä tavalla tahansa, huomaa olevansa koko ajan vangittuna sietämättömään kärsimykseen, eikä ole kerrassaan mitään tehtävissä, paitsi kokea kärsimystä. Vaikka jollakulla helveteissä olisikin halu harjoittaa dharmaa, hänellä ei ole mitään mahdollisuuksia tehdä niin, koska hän pystyy ainoastaan kärsimään jatkuvasti ilman taukoa.

Siihen verrattuna me olemme valtavan onnekkaita, koska meillä ei ole niin voimakasta kärsimystä. Ja meillä on mahdollisuus tehdä mitä sitten tarvitsemmekin, olipa se tavallista työtä

tai dharman harjoitusta. Meillä on mahdollisuus tehdä mitä sitten täytyykin, tai mitä haluamme tehdä.

Voit ajatella, että helvetti on kovin äärimmäinen tila ja saattaa olla muita tilanteita, jotka ovat vähän parempia. Mutta katsokaamme ahneiden henkien tilaa. Se ei varmastikaan ole parempi, koska sellaiseen tilaan syntyneet olennot käyvät jatkuvasti läpi valtavia hirvittävän nälän ja janon kärsimyksiä. He pystyvät ajattelemaan ainoastaan sitä, mistä löytäisivät ruokaa ja juomaa, mutta eivät löydä niitä, niin että valtava nälkä ja jano vaivaavat heitä jatkuvasti.

Kun mieli on näiden ajatusten vallassa aivan kokonaan, eivätkä he pysty ajattelemaan muuta, he eivät voi ajatella dharmaa. Ja mitä heidän ruumiiseensa tulee, se on niin puutteen riivaama, että he eivät millään voi tehdä mitään kehollaan tai puheellaan. Sellaisessa tilassa ei siis ole kerrassaan mitään mahdollisuuksia henkiseen harjoitukseen. On tärkeää olla tietoinen siitä, miten onnellisia me siihen verrattuna olemme, koska meidän ei tarvitse kamppailla sellaisia tuskissa eikä huolissa, ja voimme tehdä hyviä valintoja.

Onko eläinten tilanne sitten parempi? – Ei ole, koska eläinten on kestettävä hyvin voimakasta mielen tylsyyttä. Ne eivät pysty ajattelemaan kunnolla eivätkä selvästi. Ne eivät koskaan pysty suuntaamaan mieltään mihinkään rakentavaan, ne eivät voi ajatella haluavansa tehdä harjoituksia. Ja vaikka voisivatkin, ne eivät todella ymmärtäisi. Näin on niiden omalla kohdalla, mutta entäpä, jos joku toinen kertoisi niille, että on hyvä tehdä dharmaharjoituksia, sanoisi, että tee niitä. Olisiko niillä sitten mahdollisuus? – Ei, sillä selittääpä niille miten paljon tahansa, ne eivät pysty ymmärtämään.

Näin on koko eläinkunnassa. Jopa eläinten kuninkaat, kuten leijona ja norsu, vaikka joku kertoisikin niille antavansa niille tuhat unssia kultaa, jos ne harjoittavat dharmaa, ja opettaisi niille om mani padme hung mantran ja sanoisi: jos toistat mantran kerran, saat tuhat unssia kultaa, niin eihän eläin tietenkään pystyisi toistamaan tai ymmärtämään mitään. Ja vaikka uhkailisi sanoen, että tappaa sen, ellei se sano om mani padme hung edes kerran, raukka parka ei pystyisi mihinkään, koska se ei ymmärtäisi, mitä sille ylimalkaan yritetään sanoa.

Eläimet eivät siis voi tehdä mitään, koska ne eivät voi ajatella eivätkä ymmärtää. On tietenkin helppo nähdä, miten niihin verrattuna meillä on onnea. Meillä on mahdollisuus luoda tulevan onnemme syyt harjoittamalla hyveitä, ja mahdollisuus välttää tulevan kärsimyksen aiheet lakkaamalla tekemästä ei-hyveellisiä tekoja.

Me olemme onnekkaita, sillä emme ole syntyneet yhteenkään kolmesta alemmasta tilasta, joita vaivaavat monet kärsimykset. Mutta ihmiseksi syntyminen ei automaattisesti merkitse, että pystyisi harjoittamaan dharmaa. On ihmisolentoja, jotka eivät ole sellaisessa tilanteessa, missä he voisivat harjoittaa dharmaa. Dharman täytyy olla läsnä siinä maassa jossa asuu, ja sen täytyy olla läsnä hyvin voimakkaasti. Sillä jos dharma on läsnä, mutta se on rajoittunut vain hyvin pienelle alueelle, on todennäköistä, ettei siitä kuule, ei tule tietoiseksi siitä. Vaikka tietäisikin siitä, ei todennäköisesti pysty harjoittamaan sitä.

Sellaiseen tilanteeseen joutuneita ihmisiä kutsutaan buddhalaisissa opetuksissa barbaareiksi, se tarkoittaa ihmisiä, jotka ovat sellaisessa kulttuuriympäristössä, missä ei kerta kaikkiaan ole mitään mahdollisuutta kohdata dharmaa tai harjoittaa sitä kunnolla. He eivät voi kuulla

opetuksia, ja vaikka kuulisivat, he eivät voi harjoittaa niitä. Siihen verrattuna olemme onnekkaita, koska kuulemme dharmasta ja voimme harjoittaa sitä.

On toisenlainen olemassaolon tila: jumalten olemassaolo. Jumalilla on hyvin mukava elämäntapa, he elävät hyvin pitkään nauttien kaikenlaisista miellyttävistä asioista ja heidän elämänsä on kaikin puolin helppoa, paljon parempaa kuin ihmisten. Syy siihen, että nämä olennot saavuttavat sellaisen tilan on se, että he harjoittavat eräänlaista keskittymistä, se vain on kohdistunut maallisiin asioihin; he ovat täysin syventyneet miellyttäviin asioihin.

Se vie heidät niin täysin mukanaan, ettei heillä ole pienintäkään aavistusta tai mitään toivetta etsiä mitään muuta. Heille ei edes juolahda mieleen koettaa löytää tietä vapauteen, buddhuuteen. Siihen verrattuna meillä on onnea, me emme ole syntyneet pitkäikäisiksi jumaliksi ja olemme tietoisia dharmasta.

Voimme pitää itseämme onnekkaina ihmisolentoina. Voisimme olla syntyneet paikkaan, missä dharmaa ei ole (dharmaa hyvin laajassa mielessä, yleensä hyvää uskontoa). Kun puhumme uskonnosta, on kaikenlaisia uskontoja, joista toiset ovat parempia, toiset huonompia. Joissakin uskonnoissa voi olla uskonnollisia virhekäsityksiä: ihmiset ajattelevat, että on erittäin hyvä asia tappaa eläimiä, uhrata niitä ja tarjota niiden veri ja liha jollekin jumalalle. On kaikenlaisia vääriä uskomuksia. Onneksi emme ole syntyneet sellaiseksi, jolla on näitä vääriä uskomuksia, joka seuraa erheellistä uskontoa.

Onko kohtaamaamme uskonto oikea ja puhdas? Se on Buddhan opetus, jonka tarkoitus on tuoda rauha. Se on opetus, joka on kestänyt nyt 2500 vuotta ja se on saavuttanut meidät. Voimme nähdä omin silmin, miten tämä opetus on tuottanut hedelmää niin monien kohdalla ja miten se voi edelleen auttaa monia. Meillä siis on onnea, koska emme ole huonon uskonnon harjoittaja ja voimme seurata Buddhan uskontoa, joka on puhdas opetus.

Huomaamme, että olemme onnistuneet välttämään jo kuusi epäsuotuista olosuhdetta ja seitsemäs, jota on vältettävä, on syntyminen maailmaan, jossa yksikään Buddha ei ole ilmestynyt. On aikoja ja paikkoja, jolloin löytää itsensä sellaisesta maailmasta, jossa yksikään Buddha ei ole ilmestynyt. Jos niin on, ei ei voi tuntea Buddhaa eikä tietää dharmasta, koska kukaan ei ole opettanut sitä. Eikä tiedä Sanghasta, koska kukaan ei harjoita opetusta, jota ei ole. On siis täysin tietämätön Kolmesta Jalokivestä, jota niiden nimi tuntematon.

Jos on sellaisessa tilanteessa, ei ole mitään mahdollisuutta tehdä harjoituksia eikä saavuttaa vapautta. Mutta meillä on sellainen tilanne, missä Buddha on saapunut maailmaan ja opettanut. Me voimme kuulla opetukset, harjoittaa niitä ja meillä on mahdollisuus oivaltaa ne.

Sitten tulemme kahdeksanteen syyhyn, miksi voimme pitää itseämme onnekkaina. Se on, että mielemme toimii kunnolla ja ymmärrämme opetukset.

Nämä ovat kahdeksan suotuista olosuhdetta, jotka vallitsevat, kun kahdeksan epäsuotuista olosuhdetta on vältetty. Huomaamme, että meillä on nuo kahdeksan vapautta, jotka ovat suuri lahja. Jos jollakulla on ne, hän pystyy saavuttamaan buddhuuden. Kaikilla buddhilla ja bodhisattvoilla on ollut ne ja se teki heille mahdolliseksi oivalluksen saavuttamisen. Meidän täytyy käsittää, että jos meilläkin on kahdeksan vapautta, ei ole mitään muuta, mitään

ylimääräistä mitä odottaa. Me olemme samassa tilanteessa kuin kaikki nuo buddhat ja bodhisattvat ensimmäistä kertaa polulle astuessaan. Kun meillä on nämä kahdeksan vapautta, ainoa mitä tarvitaan, on tulla niistä tietoiseksi ja sitten ponnistella sen verran kuin tarpeen, jotta buddhuus saavutetaan.

Rinpoche painottaa, että kun kerran huomaa omistavansa nämä kahdeksan vapautta, tulisi tuntea itsensä äärettömän onnelliseksi siitä, että nyt itsellä on todellinen mahdollisuus opiskella dharmaa, harjoittaa sitä ja oivaltaa se. Kun sellainen kallisarvoinen mahdollisuus on, sitä ei pidä tuhjata. Se ei mene hukkaan, kun se käytetään korkeimman äärettömän onnen saavuttamiseen.

## Mielen kääntäminen kohti dharmaa

Ruumiilliset teot ja sanat, joita käytämme puhuessamme, ovat ulkoista ilmaisua. Se ei ole läheskään niin tärkeä kuin sisäinen puoli, mieli. Mieli määrää tekojemme laadun, joten sitä on työstettävä. Siksi sanotaan, että mieli täytyy kääntää kohti dharmaa. Sana Dharma on hyvin yleisluontoinen, voisi sanoa kääntää mieli kohti uskontoa. Minkälaista uskontoa kohti mieli tässä yhteydessä täytyy kääntää?

– Kohti uskonnon erityistä aspektia, joka on Buddhan opetus. Sitä pidetään puhtaana ja korkearvoisena opetuksena. Tämä Buddhan dharma tuo rauhan. Rauha määritellään tässä vapautena haluista ja himoista sekä kaikista muista kielteisistä taipumuksista. Saattaa olla sellaisiakin uskontoja, jotka synnyttävät harjoittajalleen kärsimystä ja hämmennystä ja ongelmia muillekin. Sitä vastoin harjoitus, jota me etsimme, on sellainen, joka tuo rauhan sekä itselle että muille; se on hyödyksi muille.

Tällaisessa harjoituksessa täytyy siis olla rauha, mielenrauha ja toive olla muille olennoille hyödyksi. Tämä on se, mikä todella tuo onnen. Siksi Rinpoche pyytää, että opetusta kuunnellessamme suuntaisimme mieleemme valaistumista kohti, kohti toivetta saattaa kaikki olennot buddhuuteen.

Niin kuin Rinpoche jo sanoi, mieli on ruumiillista ja sanallista puolta tärkeämpi. Siksi meidän täytyy työstää mieltä, eli muuttaa sitä kääntämällä se dharmaa kohti. Se on toisille helpompaa kuin toisille. Jotkut uskovat luonnostaan ja tuntevat tarvetta jättää ehdollinen olemassaolo taakseen. He tuntevat hengellistä maallisesta luopumisen tarvetta melkein automaattisesti. Toisille se voi olla hyvin vaikeaa ja heistä tuntuu, että asiaa on pohdittava, jotta voisi ajatella niin.

Miten se tehdään, miten voisimme muuttaa mieleemme tilan? Miten kääntää mieli pois samsarasta? – Keino tehdä niin on pohtia neljää mietiskelynäihettä, jotka muuttavat mielemme ja kääntävät sen kohti dharmaa. Näistä neljästä aiheesta ensimmäinen on arvokas ihmiselämä, sen vapaudet ja edut.

Pohdimme ihmiselämää, jossa on kaikki vapaudet ja edut täydellisinä. Jos omistaa sellaisen arvokkaan inhimillisen olemassaolon, se on voimakas tilanne ja on paljon onnea, että on saanut sellaisen mahdollisuuden. Se on mahdollisuus löytää todellinen ikuinen onni itselle ja tuoda onni myös kaikille muille olennoille. Se on hyvin harvinainen ja kallisarvoinen tilanne. Ellei sitä



käytä hyväksi vaan eksyy pelkkiin tavanomaisiin maallisiin toimiin, tuo arvokas mahdollisuus tuhraantuu. Siksi on tärkeää pohtia tuota ensimmäistä aihetta ja arvioida omaa tilannettaan vapauksien ja etujen suhteen.

Olemme olleet riittävän onnekkaita välttääksemme syntymisen yhteenkään kahdeksasta olosuhteesta, jotka ovat epäsuotuisia dharman harjoittamiselle. Olemme siis vapaat näistä epäedullisista olosuhteista ja se merkitsee, että meillä on todella täysin varustettu inhimillinen olemassaolo kaikkine vapauksineen ja etuineen. Meillä on vielä enemmänkin, olemme astuneet sisään Buddhan opetuksen portista ja pidämme dharmasta, pyrimme dharman harjoittamiseen.

Kun oivallamme, että meillä on kaikki nämä uskomattomat mahdollisuudet, meidän tulisi tuntea suurta iloa, käsittää, miten onnekkaita olemme. Se, että on kaikki nämä myönteiset mahdollisuudet yhtä aikaa, on harvinaista ja arvokasta. Kun näkee sen, pitäisi olla päättäväinen niin, ettei se tuhraannu, sillä elleimme käyttää tilaisuutta käytä hyväksi, se menee hukkaan. Jos sen käyttää kunnolla, siitä seuraa mitä suurin hyöty. Ei vain itselle, vaan myös kaikille muille olennoille.

Voi ajatella, että kerran saatuaan tällaisen tilaisuuden se pysyy, mutta niin ei automaattisesti ole. Ellei käytä tilaisuutta, vaan antaa sen mennä hukkaan, voi olla, että toista tilaisuutta ei tule. Tämän pitäisi poistaa laiskuuden ja velttouden kiusaus. Jos on laiska tai välinpitämätön, tilaisuus katoaa, eikä ole varmaa, että saa sitä uudelleen.

On tärkeää tiedostaa tämä, ja kun sen tietää, on toimittava sen mukaan. Jos voi mietiskellä täten, tulee tietoiseksi siitä, miten hyvässä asemassa on, ja miten voi todella työskennellä aitoa onnellisuutta kohti. Se antaa tarmoa opiskeluun, pohdiskeluun ja meditaatioon.

Kun alamme harjoittaa dharmaa, kohtaamme joitakin esteitä ja vaikeuksia. Niistä ensimmäinen on itsensä väheksyminen, vähättely ja luulo, ettei oikeastaan osaa tehdä mitään kunnolla. Luulee muiden voivan opiskella, mutta ei usko itse siihen pystyvänsä. Ajattelee, että muut voivat mietiskellä ja päästä ehkä hyviinkin tuloksiin, mutta itse ei siihen pysty. Vaikka muut voisivatkin päästä kielteisistä ominaisuuksistaan, minä en. Jotkut jopa pystyvät muuttumaan suuriksi bodhisattvoiksi ja tulemaan buddhiksi, mutta se on täysin minun ulottumattomissani.

Jos alkaa ajatella näin, se halvaannuttaa ihmisen kokonaan, eikä hän pysty minkäänlaiseen harjoitukseen. Siinä tapauksessa on ajateltava, ettei ole kerrassaan mitään syytä painaa itseään alas sillä tavoin, onhan itsellä jotain mittaamattoman arvokasta, kallisarvoinen ihmiselämä, johon kuuluu kaikki mahdollisuudet ja hyvät ominaisuudet täydellisen vapautumisen saavuttamiseksi.

On ajateltava, että nyt kun tuo potentiaali on käsillä, sitä voi käyttää, eikä ole mitään syytä, miksei voisi tehdä samoin kuin Buddha. Ei ole mitään syytä, miksei voisi saavuttaa samaa oivallusta kuin kaikki valaistuneet olennot, jotka ovat sen saavuttaneet ennen itseä. Ei ole syytä, miksei voisi kehittää ihmeellisiä voimia itsessään ja selkeää tietoisuutta kaikista ilmiöistä. Täytyy vain yrittää työskennellä tarmokkaasti ja ahkerasti. Meillä on nyt tämä arvokas keho ja älykäs mieli. Näin ei masennu eikä menetä rohkeuttaan.

## Epäedulliset olosuhteet

Vaikeuksia, joita voimme kohdata, kutsutaan nimellä epäedulliset olosuhteet. On kahdeksan eri asiaa, jotka voivat häiritä harjoitusta huomattavasti. Niistä ensimmäinen on, että viisi mielenmyrkyä on varsin voimakkaina omassa itsessä. Se tarkoittaa, että tuntee hyvin voimakkaita vihan, kateuden, halun ja himon tai ylpeyden puuskia, tai on vain tylsistynyt. Kun nämä viisi ovat hyvin voimakkaat itsessä saa sen vaikutelman, ettei niitä pysty muuttamaan, ei millään hallitsemaan.

Vaikkakin ihmiselämä on arvokas ja toivoo voivansa harjoittaa dharmaa, sattuu usein, että kun nämä hyvin väkivaltaiset kielteiset tunteet nousevat, tuntee olevansa kokonaan niiden vallassa. Voimakas viha, kateus tai ylpeys vie täysin mukanaan. Kun niin käy, haluaa luopua harjoituksestaan ja dharmasta, ei voi hallita tunteitaan. Niin voi hyvinkin käydä, sen tyyppinen vaikeus tulee varmasti eteen, ja se on suuri este harjoitukselle. Mutta kun niin käy, on oltava erittäin tarkkaavainen, havaittava, mitä on tapahtumassa ja käytettävä vastalääkettä niin paljon kuin voi ahkerasti, tarmolla ja sitkeästi.

Toisen tyyppinen epäsuotuisa tilanne on ns. huono vaikutus ulkopuolelta, huono ystävä. Vaikkakin tietää, että dharmaa on hyödyksi ja on toive harjoittaa sitä ja on kypsä siihen, jos vaipuu huonon ystävän vaikutuksen alle, tai yleisesti vain huonon vaikutuksen alle, se saa todennäköisesti luopumaan harjoituksesta. Se on tapahtuessaan siis hyvin voimakas este.

Kielteinen vaikutus saa siis haluamaan harjoituksen lopettamista ja huono ystävä on sellainen, joka työntää ja suostuttelee toisen toimimaan väärin ja vahingollisesti. Henkilö, joka saa hänet jättämään harjoituksen vastoin omaa tahtoaan ja joka johdattelee toimimaan vahingollisesti, vaikkei toinen sitä haluaisi, on huono ystävä. Se on suuri vaara harjoituksen kannalta.

On tutkittava itseään ja tarkkailtava, onko nykyhetkellä näkyvissä vaaraa, että joutuisi sellaisen vaikutuksen alle. Onko omassa elämässä jotain, joka voisi johtaa sellaiseen tulokseen. Jos tuntee, ettei sellaista vaaraa ole, voi olla onnellinen ja iloita ja päättää harjoittaa entistäkin vahvemmin. Mutta jos sellainen vaara on näkyvissä, sitten on parasta miettiä keinoja, miten päästä eroon tuosta huonosta vaikutuksesta.

Kolmas epäedullinen olosuhde, joka voi luoda esteen harjoitukselle, on se, että ei tiedä aivan tarkkaan, mikä omassa harjoituksessa auttaa ja mitä vaarat ovat. Ellei tiedä uhkia ja auttavia tekijöitä tarpeeksi selkeästi, ei tiedä aivan tarkkaan, miten ponnistuksensa suuntaisi ja voi toimia väärin: koettaa päästä eroon asioista, jotka ovat hyviä ja viljellä sitä, mikä vahingoittaa. Jos tekee niin, se on tietenkin virhe ja esteenä kunnon harjoitukselle.

On tarkkailtava ja tutkittava itseään taas, ja jos huomaa sellaisen vaaran, vastalääke on opiskella lisää dharmaa, ja pitää itseään erittäin tarkasti silmällä sen suhteen, mitä tekee. Jos toimii sen mukaan, huomaa harjoituksen muuttuvan paljon helpommaksi, koska tietää tarkkaan, mitä tehdä ja mitä välttää tekemästä.

Neljäs vaikeus, jonka voi kohdata, on vaipua laiskuuden valtaan. On toive tehdä harjoituksia ja todella haluaakin harjoittaa dharmaa niin paljon kuin vain voi, mutta joskus voi tulla laiskaksi.

Tämä laiskuus, velttous, joka joskus valtaa, estää harjoituksen. Vaikka onnistuisikin harjoituksissaan, pystyy vain vähään ja tuntee aina voivansa tehdä asiat huomenna tai myöhemmin. Niin kaikki muuttuu hyvin hitaaksi, eikä kehitystä juurikaan tapahdu. Lopulta se voi saada aikaan sen, että lakkaa kokonaan harjoittamasta dharmaa.

Jos huomaa tämän kaltaisen esteen pysäyttävän itsensä on päätettävä, ettei halua joutua laiskuuden valtaan ja tönittävä itseään koko ajan ponnistelemaan hiukan lisää, jotta olisi hiukan ahkerampi harjoituksissa.

Viides mahdollinen ongelma on, että vaikkakin harjoitus olisi ahkeraa, edellisten elämien tekojen seurauksena voi olla huonoa karmaa, joka kypsyy tässä elämässä niin, että kohtaa suuria vaikeuksia ja ongelmia. Kun niin käy, on tiedettävä, että se johtuu entisten elämien huonoista teoista. Seuraamukset on kohdattava, ja ensimmäiseksi yritetään puhdistaa tehdyt huonot teot. Se tehdään tunnustamalla ne puhdistusharjoituksissa. Jos tekee niin, se auttaa hiukan vaikeuksien voittamisessa.

Jos ongelmat ovat niin suuria, että ne pysäyttävät harjoituksen täysin joksikin ajaksi, jatketaan kaikesta huolimatta rukoilemalla, että vaikeudet päättyisivät pian. Heti kun vaikeus, joka varsinaisesti esti harjoituksen, poistuu, on palattava harjoituksen pariin niin voimakkaasti ja ahkerasti kuin mahdollista.

Kuudes vaikeus, jonka voi kohdata, on se, että ei ole oma herransa, vaan riippuvainen muista. Ei pysty päättämään omasta elämästään, vaan joku muu päättää omasta puolesta. Jos niin käy, niin vaikka olisikin toive harjoittaa dharmaa, toive tulla opetuksen pariin, se, jolla valta on, ei anna itsen olla rauhassa, ja tämä henkilö estää harjoituksen aloittamisen. Kun käsittää sen, huomaa, että oma hyvin arvokas mahdollisuus ihmiselämässä, jossa on kaikki hyvät ominaisuudet, valuu hukkaan. Tästä hallitsevasta vaikutuksesta on siis päästävä eroon ja saatava takaisin oma itsenäisyys. Kun on oma herransa taas, voi päättää omasta harjoituksestaan.

Seitsemäs este on epäpuhdas motivaatio. Vaikka haluaisi harjoittaa dharmaa tai itse asiassa harjoittaisikin sitä, harjoituksen takana voi olla epäpuhdas vaikutin. Jos niin on, tulos harjoituksesta jää laihaksi ja rajoittuneeksi. Epäpuhdas motivaatio on esimerkiksi silloin, kun ajattelee, että ellei harjoita dharmaa, seuraavassa elämässä syntyy köyhänä. Koska ei halua olla köyhä vaan rikas, harjoittaa dharmaa. Samoin jos ajattelee, ettei halua olla sairas eikä kärsiä tässä elämässä, ja tekee harjoituksia siitä syystä.

Tällaiset motivaatiot ovat epäpuhtaita, hyvin rajoittuneita. Siitä on vähän hyötyä, mutta todellinen hyöty on johtaa itsensä ja myöhemmin muita olentoja äärettömään onnentilaan. Jos huomaa, että itsellä on epäpuhdas motivaatio, siitä on koetettava päästä eroon ja muutettava se hyväksi ja puhtaaksi motivaatioksi suuntana auttaa kaikkia olentoja saavuttamaan buddhuus.

Kahdeksas ongelma, joka voi nousta, on myös epäpuhtaan motivaation tulos. Vaikka harjoittaa dharmaa, motivaatiossa on jotain epäpuhdasta. Näin on, kun harjoittaa hyvin lyhyen tähtäyksen tulosten saavuttaminen mielessä. Tekee hyviä tekoja, mutta saavuttaakseen kuuluisuutta, mainetta tai muita suoria hyötyjä kuten rahaa tai palkinnon. On anteliaita ihmisiä, jotka odottavat teoistaan palkkioita. Kun tekee hyvää ja harjoittaa dharmaa odottaen välitöntä

hyötyä, se on epäpuhdas motivaatio. Sellainen harjoitus on hyvin pettävä, koska ulkopuolelta näyttää, että henkilö todella harjoittaa dharmaa, ihmiset ajattelevat niin, tekeehän hän hyviä tekoja. Mutta se ei ole todellista dharmaa vaan uskottelua, hämäystä.

Jos huomaa asenteessaan mitään tähän viittaavaa, se pitäisi koetta karistaa välittömästi, sillä muuten tuhlaa ihmiselämänsä arvokkaan jalokiven.

Nämä ovat kahdeksan asiaa, jotka voivat olla esteenä harjoitukselle. Ne ovat vain satunnaisia, eivätkä perustavanlaatuisia. Ne eivät ole olemassa ikuisesti eivätkä kiinteinä vaan ne ovat asioita, jotka saattavat silloin tällöin tulla eteen. On tutkittava itseään säännöllisin väliajoin, jotta näkee, onko näistä vaikeuksista mikään tullut tielle. Jos huomaa niin olevan, on koetettava päästä eroon siitä, muuten se pysäyttää harjoituksen.

Näitä kahdeksaa kohtaa pitäisi käyttää mietiskelyssä. Jos tutkii itseään, huomaa, onko joku näistä kahdeksasta väliaikaisesta vaikeudesta läsnä. Ongelma, jonka usein kohtaamme harjoituksessa, on laiskuuden vaara.

Jos esteitä läpikäydessään havaitsee, että jotkut niistä vaivaavat, on järjestelmällisesti käytettävä vastalääkkeitä päästäkseen niistä eroon.

## Kahdeksan epäedullista olosuhdetta, jotka johtuvat tavasta ajatella

Tähän mennessä olemme opiskelleet arvokasta ihmiselämää, jossa on kaikki vapaudet ja edut, kahdeksan vapautta ja kymmenen etua. Tähän mennessä olemme oppineet, että kun meillä on arvokas ihmiselämä, se merkitsee, että olemme välttäneet kaksi epäedullisten olosuhteiden ryhmää.

Ensimmäiset olivat ne, jotka ovat sisäsyntyisiä olemassaololle, kahdeksan tilaa, jotka eivät sovi dharman harjoittamiseen. Koska meillä on ihmiskeho, olemme välttäneet nuo kahdeksan tilaa. Oli myös kahdeksan epäedullista tilaa, jotka olivat satunnaisia esteitä. Olemme nähneet, että näitä satunnaisia esteitä voi olla, mutta että ne voi myös poistaa.

Nyt opimme kolmannen ryhmän epäedullisia tilanteita, ja nämä eivät ole osa luontoamme, syntymämme tyyppiä eivätkä ne ole myöskään ulkoisia olosuhteita, vaan riippuvat täysin mielestämme, tavastamme ajatella.

On siis kahdeksan epäedullista olosuhdetta, jotka johtuvat tavasta ajatella. Joskus voi sattua, että luomme vaikeuksia mielessämme ajattelemalla tavalla, joka vie pois oikeanlaisesta harjoituksesta. Niin tehdessämme virheellinen ajattelu luo esteitä dharmaharjoitukselle. On siis tärkeää tutkia itseään nähdäkseen, onko omassa mielessä joku näistä vioista. Jos ne voi tunnistaa, niistä pystyy pääsemään eroon.

Ensimmäinen vaikeus on, että voi olla hyvin kiintynyt omaisuuteensa ja rahaan, tai sukulaisiin ja ystäviin. Jos on hyvin vahvasti sidoksissa siihen, mitä omistaa, pelkää jatkuvasti menettävänsä sen, tai toivoo koko ajan saavansa lisää. Kun on kovasti sen vallassa, mielessä ei ole tilaa muulle, eikä löydy aikaa tehdä mitään muuta. Rikkaudesta huolehtiminen muodostuu dharman

harjoituksen esteeksi. Muuttuu orjaksi pystymättä ajattelemaan muuta kuin lisäomaisuuden haalimista ja pelkää sen menetystä. Ei ole enää aikaa eikä mahdollisuutta tehdä harjoituksia.

Jos on kovin sidoksissa perheeseensä tai läheisiin, ei pysty jättämään heitä saadakseen harjoitusaikaa. Heistä tulee harjoitusta tärkeämpiä, ja vähitellen päättyy jättämään harjoituksen. Nämä kaksi asiaa, omaisuus ja perhe tai ystävät, eivät sinänsä ole pahoja. Elämiseen tarvitaan jonkin verran rahaa, jokin määrä omaisuutta, ja on hyvä rakastaa ihmisiä ja olla heille ystävällinen. Ongelma syntyy, kun asiat kiehtovat liikaa, kiintyy liikaa. Silloin tulee sidotuksi, muuttuu orjaksi, eikä pysty enää syventymään dharmaan. Vaikka teoreettisesti on vapaa, niin ei silti pysty dharmaharjoitukseen, koska on liian kiintynyt siihen, mitä omistaa tai ihmisiin, joista pitää. Se saa luopumaan harjoituksesta.

Toinen este on, jos käyttäytyy hyvin kielteisellä tavalla. Tällaisessa henkilössä viha ja suuttumus ilmenevät valtavan voimakkaasti ja yleensä kaikki kielteiset ominaisuudet ovat hyvin vahvoja, niin vahvoja, ettei niitä hallitse, vaan käyttäytyy huonosti. Jos niin käy, tällaisella henkilöllä on vaikeuksia saada mitään kunnon suhdetta lomaansa. Hän ei pysty pitämään lamasta, eikä avautumaan hänelle, ja hän taistelee jatkuvasti dharmaystäviensä kanssa, niiden, jotka oppivat yhdessä hänen kanssaan. Tilanne on niin vaikea, että lopulta henkilö ei pysty ollenkaan harjoitukseen kielteisyyden voiman alla.

Jos niin käy, on mitä tärkeintä, että havaitsee sen. Kun tietää asian laidan, on työskenneltävä sen muuttamiseksi. Se on tehtävä aivan itse, kukaan ei voi tehdä sitä toisen puolesta. Voimme saada apua opiskeluun, mutta kun koettaa päästä eroon omista väkivaltaisista negatiivisuuksistaan, se on tehtävä aivan itse. Ellei niin tee, on harjoitukseen tullut este, on menettänyt harjoitusvapauden. Siksi on tärkeää havainnoida, onko itsellä tätä ongelmaa ja jos on, yritettävä korjata se.

Kolmas mentaalinen este syntyy, jos ei pelkää ehdollisen olemassaolon kärsimyksiä. Silloin ei tunne mitään halua päästä pois kärsimyksestä, eikä ole turhautunut olemassaoloon. Tällaiset ihmiset eivät pelkää, eivätkä välitä siitä, että heidän pitää mennä alempiin maailmoihin, vaikka he näkevät nuo kärsimykset tai kuulevat niistä. Miksi välittää, kun kaikki on kuitenkin kärsimystä. Heistä siinä ei ole mitään eroa, eikä heillä ole toivetta vapautua.

Jos joku ei pelkää samsaraa eikä toivo vapautusta, hän ei tietenkään koeta harjoittaa dharmaa. Ilman harjoitusta hän ei voi vapautua. Jos on tällainen mielentila, se on voimakas este. Vaikka teoreettisesti vapaus harjoittaa on, käytännössä niin ei voi tehdä, koska ei ole kiinnostunut pääsemään kärsimyksestä eroon. Jos omassa mielessä huomaa sellaisia ajatuksia, niistä tulee päästä eroon ja muuttaa mieli niin, että tahtoo tehdä harjoitusta. Perusteluna on samsaran pelko. Jos voi päästä esteestä eroon, on taas vapaa tekemään harjoitusta saavuttamaan vapautumisen.

Neljäs ajatustason este syntyy, jos ei usko dharman hyvydestä kuultuaan, että se voisi johtaa vapautukseen. Vaikka näkisi lamojen erinomaiset ominaisuudet, ei usko heihin, eikä tunne olevansa todella vakuuttunut siitä, että buddhuden voi saavuttaa, eikä itse ole kiinnostunut siitä. Kun mielentila on sellainen, on kuin oma mieli sulkisi oven vapautumiseen. On tie vapauteen, mutta mieli asettaa esteen. Jos niin käy, on päästävä eroon ajatuksesta, joka sulkee

oven vapauteen, niin että voi toimia buddhuden saavuttamiseksi. Jos voi päästä eroon tuosta esteestä sen tultua vastaan, saavuttaa neljännen vapauden mentaalisista esteistä.

Viides mentaalinen este on kielteisistä teoista iloitseminen. Tällainen on ihminen, joka ei ole henkisesti kypsä, ja joka harhautuu hieman väärälle polulle. Hänellä ei ole mitään syytä käyttäytyä huonosti, mutta häntä viehättää kaiken väärän tekeminen. Hän saattaa nauttia tappamisesta, valehtelemisesta tai varastamisesta, kaikista huonoista teoista, jopa kaikkein vakavimmista rikkomuksista, kuten viidestä teosta, jotka tuovat välittömän seuraamuksen kuoleman jälkeen.

Jos jollakulla on tällaisia taipumuksia, kaikki mitä hän tekee kehollaan, puheensa kautta tai ajattelemalla, on kielteistä ja väärää. Sellainen henkilö ei voi harjoittaa dharmaa, eikä löytää mitään rauhaa. Voi kuitenkin tapahtua, että jonkin myönteisen tilanteen kautta hän pystyy näkemään, että kyseessä on vain vääränlainen lähestymistapa mielessä, joka saa toimimaan näin. Jos sen voi havaita, hän voi muuttaa tämän mielen väärän asenteen ja päästä eroon siitä, mikä estää harjoitusta. Jos hän tekee niin, hän saavuttaa viidennen osatekijän harjoitusta estävistä mentaalisista vaikeuksista.

Kuudes mentaalinen este, joka voi syntyä on, että ei pidä dharmasta, luonnostaan inhoaa sitä. Vaikka muut painottaisivat polun hyvyttä ja hyödyllisyyttä, ei näe sen hyötyä, eikä pidä sitä minkään arvoisena. Tähän ei ole mitään syytä, ei vain näe, että se on hyvä. On kuin antaisi ruohoa koiralle, joka ei halua sitä syödä eikä siis syö. Samalla tavoin tällaisella ihmisellä voi dharmaa olla nenän edessä, mahdollisuus opetukseen ja harjoitukseen, mutta hän ei pidä sitä hyödyllisenä eikä näe, miten se voisi auttaa tai mihin sitä voisi käyttää. Vaikka hänellä siis olisi kaikki oikeat mahdollisuudet harjoitukseen, hän ei tule niin tekemään kypsymättömänä ymmärtämään mahdollisuuden merkitystä ja käyttämään sitä.

Tämä väärinkäsitys, kypsyyden puute, on kuitenkin vain ajatus. Jos jonkin suotuisan tilanteen kautta onnistuu ymmärtämään, että harjoitusta estää vain ajatus, niin tästä epäsuotuisasta tilanteesta voi päästä eroon ja saavuttaa kuudennen vapauden mentaalisista esteistä.

Seitsemäs mentaalinen este on, että valoja ja sitoumuksia otettuaan rikkoo ne, eikä tee mitään korjatakseen ne. Sellainen on esimerkiksi sitoumus johtaa kaikki olennot valaistumiseen ja pratimoksha valat. Valojen rikkominen voi tapahtua kelle tahansa, mutta jos ne on rikottu, siitä tulee olla tietoinen ja puhdistaa ja korjata ne. Jos rikkoo valan, eikä tee asiaa mitään, toive ja mahdollisuus kunnolliseen harjoitukseen pienenee, koska ei ole aikomusta pitää valoja kunnolla eikä välitä, vaikka rikkoo ne. Jos sellainen este tulee, on oltava siitä tietoinen ja tehtävä kaikkensa puhdistaa ja korjatakseen rikkomuksen tai sitoumuksen.

Kahdeksas mentaalinen este on, jos jättää ja hylkää harjoituksensa täysin siksi, että ei pidä opettajastaan tai lamastaan eikä dharmaystäväistään, heistä, jotka tekevät harjoitusta kanssamme. Saattaa sattua, että joskus joku tuntee hyvin voimakasta vastenmielisyyttä opettajaansa kohtaan tai muihin, jotka opiskelevat saman opettajan johdolla, ja tämä saa henkilön rikkomaan sitoumuksensa ja hylkäämään harjoituksensa täysin. Jos niin käy, ei voi harjoittaa, ja siitä on tullut este. On menettänyt mahdollisuutensa, tilaisuutensa harjoitukseen ja vapautumiseen. Jos ongelmasta tulee tietoisiksi ja tekee sen, mitä tarvitaan rikkoutuneiden

sitoumusten korjaamiseksi, voi taas harjoittaa ja saada siitä tulevan hyödyn. Tämä on kahdeksas este. Jos siitä pääsee eroon, se on kahdeksas vapaus mentaalista esteistä.

Olemme nyt nähneet, että on kaksi harjoituksen välittömien esteiden ryhmää. Ensimmäinen oli kahdeksan epäedullista olosuhdetta, jotka vaikuttavat väliaikaisesti ja äsken opimme kahdeksan oman mieleemme aiheuttamaa estettä. Henkilöiltä, jotka eivät ole aloittaneet dharmaharjoitusta, estyy alkaminen kokonaan. Niiden kohdalla, jotka ovat aloittaneet, harjoitus keskeytyy, he jättävät sen kesken. Sen tähden on hyvin tärkeää, ettei anna näiden vaikeuksien tai ongelmien syntyä, ja jos niitä tulee eteen, niistä on koetettava päästä eroon.

Koska olemme vielä tavallisia olentoja, on ainoastaan luonnollista, että silloin tällöin kohtaamme esteitä. On tärkeää koettaa tulla esteistä tietoiseksi. Jos ongelmia ilmestyy arvaamatta, ne vahingoittavat pysäyttämällä oman harjoituksen.

On siis oltava tarkkaavainen ja tutkittava, onko itsellä joku tällainen vaikeus. Jos voi havaita vaikeuden sen syntyessä, sen pystyy pysäyttämään, ja kun se on poistettu, harjoitusta voi jatkaa kunnolla.

Jos huomaa tehneensä virheitä, se ei ole toivoton tilanne, ei pidä tuntea olevansa umpikujassa. On ajateltava myönteisesti niin, että nyt kun virheestä on tietoinen voi korjata sen, tehdä asialle jotain, aloittaa uudelleen ja jatkaa harjoitusta.

Rinpoche painottaa, että on tärkeää tutkia itseään mahdollisimman usein havaitakseen, onko joku näistä vaikeuksista ilmennyt, ja jos niitä löytyy, siitä täytyy päästä eroon. Ennen sitä ei voi harjoittaa kunnolla. Jos taas tuntee olevansa vapaa näistä vaikeuksista, voi tietenkin olla siitä hyvin iloinen ja jatkaa harjoitusta suurella innostuksella.

Opetus arvokkaasta ihmiselämästä kaikkine vapauksineen ja etuineen voidaan lyhyesti esittää kahdeksana vapautena. Jos asiaa tarkastellaan yksityiskohtaisesti, näihin kahdeksaan perusvapauteen voidaan lisätä 16 muuta. Ensimmäiset kahdeksan ylimääräistä ovat vapaus kahdeksasta satunnaisesta vaikeudesta ja toiset kahdeksan ovat vapaus mentaalista esteistä. Kaiken kaikkiaan ollakseen hyvässä asemassa dharman harjoittamisen kannalta täytyy olla vapaa 24 epäedullisesta olosuhteesta. On pysyttävä valppaana itseään tutkiskellen varmistaakseen, ettei esteitä tule, ja jos niitä ilmestyy, karistaa ne itsestään. Jos näistä ongelmista säästyy, harjoitus on hyvin hedelmällistä ja johtaa tulokseen.

### **Yhteenveto: Kahdeksan vapautta**

Kun meillä on kahdeksan vapautta, olemme vapaita kahdeksasta epäsuotuisasta olosuhteesta.

### **Kahdeksan epäedullista olosuhdetta**

1. Ensimmäinen perustavanlaatuisista mahdottomista tilanteista harjoituksen kannalta on syntyä helveteissä, joissa on jatkuvasti äärimmäisen kuumuuden tai kylmyyden kiduttama niin, ettei voi odottaa voivansa harjoittaa tai tehdä mitään.
2. Toinen mahdottomuus on syntyä ahneena henkenä. Kauhea nälkiintyminen ja jano kiduttavat jatkuvasti.

3. Kolmanneksi syntymä eläimeksi on sellainen, jossa vaivaa mielen tylsyys ja niin vankka tietämättömyys, ettei sitä voi auttaa. Nämä kolme ensimmäistä mahdottomuutta liittyvät syntymiseen samsaran alempiin tiloihin.
4. Neljänneksi on syntymä maahan sellaisten ihmisten pariin, joilla ei ole mitään uskontoa, dharmaa. Yleensä ihmiset siellä eivät ole kovin älykkäitä eivätkä kykene siihen pitkäaikaiseen ponnistukseen, mikä henkiseen harjoitukseen tarvitaan.
5. Viides on syntyä pitkäikäiseksi jumalaksi. Lyhyellä tähtäyksellä heillä on paljon nautintoja, mutta he viehtyvät niistä siinä määrin, että unohtavat kaiken muun. Se tekee harjoituksen heille mahdottomaksi ja myöhemmin he vaipuvat takaisin kärsimykseen löytämättä todellista onnea.
6. Kuudes näistä tiloista on väärät näkemykset. Vaikka olisi monia hyviä olosuhteita harjoituksen kannalta, jos sinulla on väärä näkemys, ei ole mitenkään mahdollista aloittaa harjoituksia.
7. Seitsemäs näistä mahdottomuuksista on, jos syntyy aikana, jolloin maailma on ilman buddhaa. Ellei ole buddhaa, ei ole dharmaa. Se on seitsemäs mahdoton tilanne.
8. Kahdeksas on syntyä fyysisesti tai psyykkisesti tilassa, missä ei voi ajatella dharmaa tai sen harjoittamista, ja vaikka motivaatio olisikin, ei pysty ymmärtämään, miten harjoittaa sitä.

Nämä ovat kahdeksan perustavaa seikkaa, jotka merkitsevät harjoitusmahdollisuuden puuttumista.

#### **Kahdeksan satunnaista olosuhdetta, jotka tekevät harjoituksesta mahdottoman**

1. Ensinnäkin, jos mielenmyrkyt ovat hyvin vahvat ja karkeat.
2. Toiseksi, jos vaipuu huonon vaikutuksen, huonon ystävän vaikutuksen alle.
3. Kolmanneksi, jos näkemys ja käytös ovat virheelliset.
4. Neljänneksi, jos laiskuus on voimakas.
5. Viidenneksi, jos paljon esteitä tulee harjoituksen eteen vanhan pahan karman seurauksena.
6. Kuudes on, kun olet riippuvainen muista, eikä sinulla ole omaa vapaata tahtoa.
7. Seitsemäs on, kun harjoittaa dharmaa, mutta tekee niin kuuluisuuden tai kunnian tähden.
8. Kahdeksas on harjoittaa dharmaa, mutta se ei ole aitoa, koska tekee niin saadakseen siitä ansiota tai hyötyä.

#### **Kahdeksan mentaalista estettä**

1. Ensimmäinen on, että omaisuus kiehtoo kovin tai perhe ja ystävät vievät liikaa huomiota. Se on takertuvaa kiintymystä, joka saa lopettamaan harjoituksen.
2. Toinen on käyttäytyä niin huonosti, että taistelee opettajansa ja dharmaystäviensä kanssa, niin ettei voi tehdä harjoitusta.
3. Kolmas on olla pelkäämättä alempia maailmoja.
4. Neljäs on olla uskomatta vapautuksen hyviin puoliin ja Buddhaan.
5. Viides on, jos luonnostaan taipuu väärin tekoihin ja nauttii niistä.
6. Kuudes on, ettei pyri dharmaa kohti, se ei houkuttele, niin kuin koira ei syö ruohoa.



7. Seitsemäs on, että ei tahdo katua eikä korjata valoja ja bodhisattvasitoumusta sen rikkouduttua.
8. Kahdeksas on rikkoa sitoumuksensa gurua tai dharmaystäviä kohtaan, jättää asia silleen ja lopettaa harjoittaminen.

## Kymmenen etua

### a) Viisi etua, jotka tulevat itseltämme

Opetuksia kuunnellessa on tärkeää, että asenne on puhdas. Kun kuitenkin vielä olemme tavallisia olentoja, on hyvin vaikeaa saavuttaa puhdas asenne. Se ei kuitenkaan merkitse, että pitäisi lannistua tai olettaa, ettei se koskaan onnistu. Ei saa luopua puhtaan asenteen toivosta. Ensin tämä asenne on luotava keinotekoisesti ja ponnistellen. Jos jatkaa, vähä vähältä sen luominen on yhä helpompaa, kunnes lopulta on aivan luonnollista tuntea niin, ja asenne muuttuu puhtaaksi.

Pyrimme asenteeseen, jota kutsutaan kallisarvoiseksi valaistumismieleksi, bodhicittaksi. Se on mielen asenne, joka suuntautuu valaistumiseen kaikkien olentojen hyväksi. Se on mielentila, jossa ajattelemme, että haluamme saavuttaa buddhuuden, jotta voisimme auttaa kaikkia olentoja. Buddhuuden saavuttaaksemme olemme päättäväisiä dharman harjoituksessa.

Voidaksemme harjoittaa dharmaa meidän täytyy ensin tietää miten. Sen tähden on päätettävä kuunnella opetuksia, jotta koko oppimisen ja harjoittamisen prosessi tulee mahdolliseksi, ja jotta se lopulta johtaa buddhuuteen kaikkien olentojen tähden.

Opetus on tarpeen buddhuuden saavuttamiseksi. Vielä tärkeämpää kuin harjoitus on asenne, johon harjoitus perustuu, tapa ajatella. On olennaista, että mieli on käännetty kohti dharmaa, todella sopusoinnussa sen kanssa. Täytyy olla hyvin aito toive harjoittaa dharmaa. Silloin harjoituksessa ei tule eteen suuria vaikeuksia. Ei tarvita suuria ponnistuksia, vaan huomataan automaattisesti, että kuljetaan dharman mukaan, ollaan polulla. Tarmo ja ahkeruus kasvavat luonnostaan, ja se tuottaa itsestään hedelmiä.

Toisaalta ellei pysty kääntämään mieltään dharmaa kohti, koettipa miten paljon hyvänsä harjoittaa sitä, laiskuus vaanii, eikä harjoitus ole todella dharmaa. Se vaatii hyvin paljon ponnistusta ja kaikki tulokset tulevat varsin hitaasti. Koko ajan joutuu ponnistelemaan, eivätkä mielenmyrkyt, joista koettaa irtaantua, hellitä. Sitä kautta meneminen on hyvin vaikeaa.

Dharmaa harjoittaessa ensimmäinen tehtävä on siis kääntää oma mieli dharmaa kohti. Se tehdään ajattelemalla, mietiskelemällä *neljää tapaa muuttaa mieli*, ne ovat tapoja kääntää mieli pois samsarasta.

Arvokas ihmiselämä, jossa on kaikki vapaudet ja edut voidaan selittää seuraavasti. Vapaus tarkoittaa vapaa-aikaa, mahdollisuutta ja tilaisuutta harjoittaa dharmaa kohtaamatta vaikeita olosuhteita. Se viittaa sellaisten esteiden poissaoloon, jotka estäisivät dharman harjoittamista tai tekisivät siitä kerrassaan mahdotonta.

Olosuhteita, joissa ei voi tehdä harjoitusta kutsutaan nimellä tilaisuuden puute, vapaan ajan tai mahdollisuuden puuttuminen dharmaharjoitukselta. Jos on onnistunut välttämään kaikki erityyppiset mahdottomat tilanteet, joita on kahdeksan pääluokkaa, kuten näimme, silloin itsellä on kallisarvoinen ihmiselämä vapaana epäedullisista olosuhteista.

Tämä on asian ensimmäinen puoli. Se on vapaus, harjoituksen pääesteiden puuttuminen. Toinen aspekti on positiivinen, siinä puhutaan eduista. Se tarkoittaa, että sen lisäksi, ettei vaikeuksia ja esteitä ole harjoitusta estämässä, meillä on kaikki oikeat olosuhteet, kaikki myönteiset osatekijät, jotka tekevät harjoituksesta mahdollisen ja tuloksellisen.

Jos on saavuttanut arvokkaan ihmiselämän kaikkine vapauksineen ja etuineen, se on erinomaista, ja harvinaista. Se ei ole minkään tavanomaisen saavuttamisen kaltaista. Arvokas ihmiselämä ei ole niin kuin muut asiat. Jos sen on saavuttanut, on pidettävä itseään erittäin onnekkaana, koska kun meillä on se, voimme vaikeuksitta ja ilman suurta ponnistusta saavuttaa suuren tuloksen. Arvokas ihmiselämä on siis kuin jalokivi. Se on jopa sitäkin arvokkaampi.

Arvokas ihmiselämä on jalokiven kaltainen, mutta paljon arvokkaampi. Jos joku löytää jalokiven tietämättä mikä se on, ja kohtelee sitä tavallisena esineenä, se hukkuu maahan. Jalokivi menee hukkaan, koska löytäjä ei tiennyt sen arvoa. Toinen, joka kiven löytäessään tietää sen arvon ja harvinaisuuden sekä hinnan, hän käyttää sitä sen mukaan ja rikastuu. Meillä on hyvin arvokas ihmiselämä, mutta ellemme ole tietoisia sen arvosta emmekä käytä sitä siihen, mihin se on tarkoitettu, oikealla tavalla, vaan alhaisiin tarkoituksiin, se ei ole hyödyllinen meille eikä muille.

Jos kuitenkin tunnistaa arvokkaan ihmiselämän suuren merkityksen, siitä on valtavasti hyötyä itsellemme tässä elämässä ja sen jälkeen tuhansissa muissa elämissä. Se on kaiken onnellisuuden ja hyvyyden lähde. Ja sen lisäksi siitä on hyötyä kaikille muille olennoille.

Kaikki tämä hyvyys voidaan saavuttaa ihmiselämän aikana, jos tiedämme, että se on arvokas ja käytämme sitä niin kuin se on tarkoitettu käytettäväksi.

Todellakin, se on jalokiveä parempi, sillä vaikka löytäisi arvokkaan kiven, se parhaimmillaan tuo rikkautta ja nautintoja muutamiksi kuukausiksi tai vuosiksi, mutta tulee aika, jolloin se kaikki on kulunut. Kuitenkin jalokivistä puhutaan kovasti ihailien niiden merkitystä, harvinaisuutta ja kalleutta.

Kallisarvoinen ihmiselämä ei säily hyödyllisenä vain lyhyttä aikaa, vaan siitä on meille hyötyä tuhansia vuosia ja siitä on hyötyä myös kaikille muille olennoille niin kauan kuin samsara kestää.

On siis tärkeää oivaltaa, miten arvokas ihmiselämä on, ja olla tietoinen onnekkudestamme, siitä, että olemme sen saavuttaneet. Tarvitsee vain katsoa erilaisten olentojen eläimiä havaitakseen eron. Miten muihin verrattuna olemme onnekkaita ja hyvin varustettuja ruumiillisesti ja henkisesti. Meillä on älyä, rohkeutta ja kyky ponnistella, olla sinnikäs ja edistyä. Meidän on vain oltava tietoinen ihmiselämämme arvosta ja sitten käytettävä sitä siten kuin se pitää käyttää.

Jotta arvokas ihmiselämä olisi täydellinen, tarvitaan kaikki edut. Etuja on kymmenen ja niiden on oltava täysin läsnä, jotta elämämme olisi täysin varustettu. Viisi näistä apuneuvoista tulee itseltämme ja viisi muilta.

Ensinnäkin käsittelemme niitä viittä, jotka tulevat itseltämme. Meidän täytyy olla osa ihmiskuntaa, inhimillinen. Se on erittäin arvokasta, paras mahdollinen olemassaolon muoto, ihminen. Voi nähdä, että se on hyvä, kun vertaa muihin olemassaolon muotoihin. Kun Buddha opetti vaikeudesta saavuttaa arvokas ihmiselämä, elämän pysymättömyydestä ja kuolemasta hän ei puhunut siitä ilman syytä eikä narratakseen ihmisiä ja työntääkseen heitä dharmaa kohti. Buddha puhui tästä, koska se on asioiden todellinen luonto. Hän vain osoitti erilaisten ilmiöiden luonnon.

Voimme itse havaita, että se, mitä hän opetti, on totuus, kun tutkimme asioita. Huomaamme, että ihmiselämä on jotain äärimmäisen käyttökelpoista, hyvin tärkeä ja vaikea saavuttaa. Kun kerran näemme, että Buddhan opetus todella on totuus, voimme tunnistaa sen ja käyttää sitä.

Jos vertaa ruumiillista ja älyllistä muotoaan vaikkapa eläimen vastaavaan, voi olla, että jotkut eläimet ovat erittäin kauniita, voimakkaita tai kalliita, mutta niillä ei ole kykyä toimia positiivisella tavalla. Jos pyytää eläintä oppimaan niinkin yksinkertaisen asian kuin om mani padme hung -mantran, et voi saada sitä ymmärtämään etkä toistamaan sitä perässäsi. Vaikka kertoisit sille, että mantraa toistamalla se voi saavuttaa buddhuuden, se ei ymmärrä eikä toista perässäsi.

Ihmiset sen sijaan voivat toimia monilla eri tavoilla, hyvillä ja pahoilla. Heillä on kyky toimia ja ajatella. Näemme siis, miten hyvän muodon ja elämän olemme saaneet verrattuna kaikenlaisiin muihin elämänmuotoihin.

Toinen etu on se, että elämme, kuten buddhalainen termi kuuluu, keskusvaltiossa. Se on sellainen paikka, missä Buddhan opetus on saatavilla. Kun syntyy maailmaan, voi syntyä sellaiseen paikkaan, missä dharma on tai sellaiseen, missä sitä ei ole. Jos syntyy sellaisessa paikassa, jossa dharmaa ei ole, ei ole mitään mahdollisuutta tietää dharman olemassaolosta. Ei tietenkään tiedä, että sitä täytyy harjoittaa, ei pysty harjoittamaan eikä tapaa opettajaa, joka auttaisi harjoituksessa.

Vaikka olisikin valmis harjoitukseen, jos olet syntynyt paikassa, missä dharmaa ei ole, mahdollisuus menee hukkaan, koska yksi myönteinen olosuhde puuttuu. Kuten Rinpoche aikaisemmin sanoi, kaikkien edullisten olosuhteiden on oltava läsnä. Meillä on onnea, koska emme ole tilanteessa, missä jokin edullinen olosuhde puuttuisi, meillä on tämä tilaisuus.

Buddhan opetus ei aikoinaan levinnyt, eikä sitä tänäkään päivänä levitetä aseina eikä pakottaen ihmisiä väkivalloin dharmaharjoitukseen. Sitä ei myöskään levitetä rahan voimalla kampanjoimalla ja hakemalla julkisuutta niin, että ihmiset harjoittaisivat. Ne eivät ole tapoja levittää opetusta. Buddhalla oli pelkkä kerjuukulho ja hän kulki ympäri maata opettaen kenelle tahansa, joka oli valmis vastaanottamaan opetuksia.

Buddhan toiminta opettajana on täysin ponnistukseton, spontaani. Opetus menee sinne, missä ihmiset ovat valmiita vastaanottamaan sen, ja elleivät ihmiset ole valmiita, opetus ei saavu heidän elinalueelleen. Jos opetus on levinnyt jonnekin, mutta ihmisten kypsyytaso ja halu harjoittaa dharmaa katoaa, opetus vain muuttaa muualle.

Täällä lännessä on nyt paljon niitä, jotka ovat valmiita harjoitukseen, joilla on toive harjoittaa dharmaa ja opiskella sitä. Siksi opetus on tullut tänne, ihmiset ovat harjoitukseen valmiita ja asemassa, jossa heidän henkinen kypsyytensä kutsuu dharmaopetuksia. Tämä on toinen etu, että on syntynyt paikkaan, jossa dharmaa on.

Kolmas edullinen olosuhde, jonka tarvitsemme, on se, että olemme täysissä ruumiin- ja sielunvoimissa. Ihmiselämä on saavutettu ja on synnytty paikassa, missä dharmaa on läsnä. Lisäksi tarvitaan tämä. Jos henkiset kykymme eivät riitä tai ruumiissamme on vikaa, se haittaa harjoitusta ja menetämme harjoitusmahdollisuuksia.

Epätäydellinen henkinen tila tarkoittaa sitä, että voi olla hyvin tyhmä, tylsistynyt tai jopa hullu. Sellaisessa mielentilassa oleva ei voi oikein toivoa harjoittavansa, ottavansa kiinni mahdollisuudesta harjoitukseen. Ruumiillisesti hyvin vakavat puutteet estävät harjoituksen myös.

Me olemme onnekkaita, kun noita puutteita ei ole. Mitä haluammekin harjoittaa, voimme niin tehdä. Mitä dharman puolta haluammekaan tutkia, voimme tehdä sen. Mikään Buddhan opetus ei ole saavuttamattomissamme, niin että emme voisi oppia ja mietiskellä. Näemme Buddhan muodon patsaissa kuvissa jne. Mitä sitten haluammekin tehdä dharman alueella, voimme tehdä sen, koska ruumiimme ja henkinen puoli ovat kunnossa. Se muodostaa kolmannen edun.

Neljäs itseltämme tuleva etu, joka tarvitaan, on se, että meidän ei tule turvautua äärimmäisiin keinoihin. Se tarkoittaa, ettei pidä tehdä dharman vastaisia tekoja. Joskus käy niin, että entisten elämien karman tähden tässä elämässä teemme jotain, mikä on ristiriidassa dharman kanssa. Joko meillä ei ole taipumusta dharmaharjoitukseen tai tekemme ovat suoraan sitä vastaan. Jotkut ovat esimerkiksi metsästäjiä tai teurastajia, joiden täytyy tappaa eläimiä. Sellainen toiminta on dharman vastaista.

Toinen esimerkki on korkea-arvoinen asema, kuten maan hallituksen jäsen. Se näyttää hyvältä asemalta, mutta se on asema, jossa harjoitus voi olla vaikeaa, se ei kiinnosta eikä ole aikaa. Samoin on armeijan päälliköiden laita, heidän täytyy sotia ja tapella. Sellainen henkilö ei missään tapauksessa kiinnostu dharmasta, ja teot, joita hän tekee, ovat dharman vastaisia.

On siis monia elämäntilanteita, jotka ovat ristiriidassa dharmaan nähden. Siksi meillä on onnea, koska emme ole siinä tilanteessa. Rinpoche lainaa kohtaa tekstistä, missä kerrotaan intialaisen mestarin, Nagarjunan, toiveesta. Nagarjuna toivoi: "Rukoilen, että tulevaisuudessa en synny hyvin rikkaaseen perheeseen, enkä hyvin köyhään, vaan keskivertoperheeseen." Hän toivoi näin, koska rikkaan perheen jälkeläinen voi helposti joutua omaisuuden vangiksi; rahaan liittyy paljon työtä ja sitoumuksia. Ihanne siis on, ettei ole liian rikas, eikä liian köyhä. Se on neljäs etu.

Viides etu, joka tulee itseltämme - ja on hyvin myönteinen olosuhde - on se, että meillä on uskoa Kolmeen Jalokiveen, että meillä on toive harjoittaa Dharmaa. Se tarkoittaa, että haluamme seurata Buddhan jalanjälkiä ja kuunnella dharmaopetusta. Haluamme seurata polkua.

Jos jollakulla on sellainen toive, se on erittäin onnekasta, koska on tuhansia ihmisiä, joille se ajatus ei ole tullut kertaakaan mieleen. Jos niin siis ajattelee, se on erittäin onnekasta. Jos

kuulee sanankin dharmaopetusta, jos ajattelee ja ymmärtää edes yhden ainoan asian opetuksesta, on erittäin hyväonnikainen. Shantideva on sanonut, että jos hyvin syvässä ja paksussa pimeydessä, jossa ei ole aurinkoa, kuuta eikä edes yhden tähden valoa, ja kaikki on paksussa pilvessä, jos siinä synkkyudessa yks kaks on kipinä, pieni valonpilkahdus, se on tarpeeksi näyttämään tien, jota on kuljettava.

Omalla kohdallamme voi hyvinkin olla, että lukemattomien kalpojen ajan olemme olleet samsaran vankeja ja sen pimeydessä näkemättä valoa tai polkua, emmekä ole koskaan kuulleetkaan vapautumisesta ja kaikenkattavasta tietoisuudesta, buddhuuden tilasta. Emmekä ole koskaan tavanneet buddhaa, pratyekabuddhaa eikä bodhisattvaa tuon ajan kuluessa. Yhtäkkiä tuossa pimeydessä buddhan siunauksen tuloksena syntyy kipinä, joka on ajatus siitä, että haluaa harjoittaa dharmaa ja oppia mitä dharma on.

Jos niin tapahtuu, se on erittäin onnekas tilanne ja kaiken tulevan onnemme lähde, joka johtaa täyttymykseen. Se on siis erittäin iloinen asia, ja se muodostaa viidennen edun, joka tulee itseltämme. Jos meillä nyt on kaikki nämä edut täydellisinä, niitä tulisi koettaa käyttää hyödyksi mahdollisimman hyvin.

Tämä selvitys vapauksista ja eduista, jotka muodostavat arvokkaan ihmiselämän, päättyi vapauksien tarkastelulla. Nyt olemme käyneet läpi viisi etua, ne, jotka tulevat omalta puoleltamme. Yhteensä tarvitsemme kymmenen etua ja viisi niistä tulee muilta.

Yhteenvetona viisi etua, joiden täytyy tulla itseltä, ovat seuraavat. Ensinnäkin tarvitaan ihmiskeho. Toiseksi täytyy olla maassa, jossa dharma on läsnä. Kolmanneksi kehon ja mielen tulee olla täysin kunnossa, ilman suuria vikoja niin, että pystyy ymmärtämään dharmaa. Neljänneksi ei saa toimia dharmaa vastaan. Viidenneksi tulee uskoa Kolmeen Jalokiveen.

## b) Viisi etua, jotka tulevat muilta

Kun katsoo näitä aiheita, saattaa ajatella, että ne on helppo ymmärtää, koska sanat ovat aivan yksinkertaisia. Jos sanomme, että arvokas ihmiselämä on vaikea saavuttaa, sanoissa ei ole mitään hämärää, sisällön voi hyvin ymmärtää. Se mikä on kuitenkin vaikeaa, on todella oivaltaa merkitys, joka sanojen takana on. Se on paljon vaikeampaa. Sitä on katsottava erittäin tarkasti ja tutkittava syitä, miksi sitä on vaikea saavuttaa. On jatkettava siihen saakka, että tulee täysin vakuuttuneeksi, että asia todella on niin.

Ensin siis tutkitaan, mitä Buddha asiasta sanoi ja sitten perätään kaikkia järkisyitä, kunnes sen voi suoraan tunnistaa todeksi ja omalla kohdalla päteväksi. On tutkittava kaikki kahdeksan vapautta ja kymmenen etua, joiden takia arvokas ihmiselämä on niin vaikea saavuttaa. Kun itse oivaltaa asian todella olevan näin, niin tämä voimakas vakuuttuneisuus auttaa todella harjoittamaan. On siis oivaltanut, miten onnekas on, että tilanne on harvinainen, ja ymmärtää, että ellei käytä sitä hyväksi nyt, ei ole mitään takuita siitä, että seuraavassa elämässä olisi taas sama mahdollisuus, onhan sitä vaikea saada. Voi nähdä, että jos pystyy nyt käyttämään tilaisuutta hyväksi, se on tie ulos kärsimyksestä, se tuottaa onnea ja kehitystä tuhansien seuraavien elämien ajalle.

Toisaalta ellei käytä arvokasta ihmiselämäänsä jossa on kaikki vapaus ja edut, sitten asiat menevät yhä huonompaan suuntaan ja jää kärsimykseen ansaan. Ajattelemalla vaikeutta saavuttaa arvokas ihmiselämä voi todella kehittää hyvin voimakkaan pyrkimyksen tehdä dharmaharjoitusta koska ymmärtää, että on harjoitettava nyt, mahdollisuus on harvinainen. Näin ajatellen mieli todella kääntyy dharmaa kohti. Kun on vakuuttunut ihmiselämän arvosta ei ole mahdollista olla kääntämättä mieltään dharmaa kohti.

Rinpoche on jo aikaisemmin selittänyt, miten meidän tulee mietiskellä vaikeutta saavuttaa arvokas ihmiselämä, joka on täysin varustettu. Yhteenveto verestää muistiamme siitä, miten se on tehtävä.

On mietiskeltävä vapauksia ja etuja. Nämä vapaudet jakaantuvat kolmeen ryhmään. Karkeasti ottaen on kahdeksan vapautta. Hienompi jako on kolme kahdeksan kohdan ryhmää. Ensimmäiset kahdeksan vapautta ovat vapaus perustavanlaisesta mahdottomuudesta tehdä harjoituksia. Ne ovat kahdeksan tilaa, joihin synnyttyään harjoitus on mahdotonta. Toinen ryhmä, johon kuuluu kahdeksan vapautta, on olla vapaa kahdeksasta tilapäisestä olosuhteesta, jotka tekevät harjoituksesta mahdottoman. Kolmas kahdeksan ryhmä on olla vapaa vääränlaisista tavoista ajatella, kahdeksasta mentaalaisesta esteestä. Etuja on kymmenen. Viisi niistä täytyy itse luoda, viisi riippuu muista.

Meidän tulisi käydä läpi kaikki nämä eri kohdat ja tutkia omalla kohdallamme, onko elämässämme jokin näistä esteistä vai onko meillä kaikki vapaudet ja edut. Jos havaitsee, että ne kaikki on, voi olla hyvin iloinen, koska itsellä todella on täysi mahdollisuus dharmaharjoitukseen.

Olemme nyt tulleet sisään dharman portista ja voimme tehdä hyveestä tavan itsellemme. Tätä tapaa kehittämällä asiat muuttuvat yhä parempaan suuntaan, tulemme taitavammaksi ja kehittymme jatkuvasti, ei vain tässä elämässä vaan myös seuraavassa. Toisaalta, jos joku kehittää huonoja tapoja, nekin kasvavat, ja asiat menevät aina vain huonommiksi, tuoden yhä enemmän kärsimystä.

Siksi on niin tärkeää tarkkailla itseään nähdäkseen, onko itsellä kaikki nämä vapaudet ja edut, vai puuttuuko jotakin. Jos joskus huomaa, että ehkäpä jotakin puuttuu, on oltava erityisen huolellinen ja koetettava täydellistää kaikki nämä ominaisuudet.

Joskus joku osatekijä puuttuu siksi, että ajattelee väärällä tavalla. Mutta voi myös olla jokin ulkopuolinen tekijä, joka vaikuttaa. Kaikissa tapauksissa se tulee havaita ja koettaa muuttaa asioita niin, että saa uudelleen kaikki vapaudet ja edut. Jos voi tehdä niin, se varmistaa, että on kulkemassa pois päin kärsimyksestä, eikä lisäämässä sitä.

Tänään käsittelemme etujen ryhmästä toisen puolen, ne, jotka tulevat toisilta, ulkoisista olosuhteista. On joitakin hyviä olosuhteita, jotka joku muu tai itsen ulkopuolinen tilanne luo. Näistä viidestä ensimmäinen on, että Buddhan on täytynyt tulla maailmaan, jossa elää. Nykyisellään elämme sellaisessa maailmassa, johon Buddha Sakyamuni tuli, missä hän antoi opetuksensa. Se merkitsee, että olemme henkisesti kypsiä kohtaamaan tuon opetuksen ja valmiita harjoittamaan sitä.

Ei kuitenkaan pidä ajatella, että Buddha on aina läsnä maailmassa. Jos miettii vaikkapa kosmista järjestelmää tai universumia sen muodostumisen alkuvaiheessa, on mitä todennäköisintä, ettei Buddha tule sinne silloin. Siellä ei ole olentoja, jotka olisivat valmiita harjoitukseen. Buddha saapuu, kun on olentoja, joita opettaa. Kun Buddha on tullut, sen jälkeen noin tuhannen tai muutaman tuhannen vuoden jälkeen opetukset vähenevät, niiden saatavuus vaikeutuu ja lopulta ne katoavat kokonaan. Itse olemme äärimmäisen onnellisessa asemassa, koska elämme sellaisessa maailmassa ja ajassa, jossa Buddhan opetus on läsnä, ja meillä on mahdollisuus kuulla se ja harjoittaa sitä.

Jakso, jonka aikana nyt elämme, on osa erittäin pitkää ajanjaksoa, jota kutsutaan hyväksi kalpaksi. Tämän hyvän kalpan aikana tuhat Buddhaa ilmestyy, ja jotkut heistä ovat jo olleet maailmassa. Buddha, jonka opetukset meillä tällä hetkellä on, on Buddha Sakyamuni, joka syntyi Intiassa ja joka ilmensi valaistumisen Intiassa. Tämä Buddha antoi eri tason opetuksia olentojen eri kehitystasojen mukaan. Meillä on tämä opetus nyt ja voimme harjoittaa sitä, meidän tulisi oivaltaa, miten onnekasta se on, kun meillä on tämä ensimmäinen, muilta tuleva etu.

Toinen etuisuus on, että Buddha ei ainoastaan tullut maailmaamme, vaan myös opetti. Toisinaan voi olla, että buddhat, bodhisattvat ja sravakat tulevat johonkin maailmaan, mutta eivät opeta. He voivat syntyä maailmaamme ja oivaltaa suoraan kaikkien ilmiöiden luonnon, mutta eivät opeta sitä muille. Tai he antavat opetusta hyvin vähän, ei siis pitkiä eikä yksityiskohtaisia opetuksia. Vaikka buddha olisikin maailmaamme tullut, emme silloin saisi siitä täyttä hyötyä, koska ellei saa opetusta, ei voi tehdä harjoitusta. Tai jos buddha on antanut vain hieman opetusta, on vaara, että opetukset rappeutuvat ja häviävät hyvin nopeasti, eikä ole mahdollisuutta oppia eikä harjoittaa niitä.

Kun meidän buddhamme, Sakyamuni Buddha, ilmensi valaistumisen näyttääkseen dharman harvinaisuuden ja arvon, hän oli ensin melko pitkään opettamatta. Hänen mielestään opetus oli niin syvälinen ja vaikea ymmärtää, että muut ihmiset eivät ehkä voisi ymmärtää eivätkä harjoittaa sitä. Hän oivalsi, että se todistaa kaikkien ilmiöiden ei-luodusta rauhan tilasta, ja pohti, pystyisikö kukaan sitä ymmärtämään.

Ensin hän ajatteli, ettei opeta vaan pysyy meditaatioissa. Hän oli hiljaa seitsemän viikon ajan. Tapahtui kuitenkin niin, että jumalat ja muut ei-inhimilliset olennot huomasivat sen ja he tulivat pyytämään Buddhalta opetuksia. Lopulta Buddha myöntyi opettamaan ja näin meillä nyt on tämä toinen etu, Buddhan opetus.

Elämme ajassa, jossa meillä on kaikki Buddhan opetukset. Buddha antoi monia eri opetuksia erilaisille ihmisille. Hän käänsi dharman pyörää eli antoi hinayana-, mahayana- ja vajrayana-opetukset, jotta meillä kaikilla olisi mahdollisuus opiskella dharman sitä puolta, joka meille parhaiten sopii. Hän löysi henkisesti tarpeeksi kehittyneitä oppilaita.

Rinpoche kertoo suuresta intialaisesta opettajasta nimeltä Mrtijnana. Hän oli hyvin oppinut ja oivaltanut henkilö ja selvänäköisyydellään hän näki äitinsä syntyneen hyvin kurjaan tilaan sammakkona, joka oli vankina kiven sisällä Tiibetissä. Suuressa myötätunnossaan opettaja ajatteli menevänsä sinne ja auttavansa äitiään. Hän lähti matkalle seuranaan tulkki, koska hän

ei osannut tiibetiä. Matkalla tulkki kuitenkin kuoli, ja kun opettaja pääsi Tiibetiin, hän ei voinut sanoa sanaakaan eikä tehdä yhtään mitään. Hän oli pulassa ja päätyi työskentelemään paimenena, koska ei voinut muutenkaan kieltä osaamattomana. Tämä suuri erinomainen opettaja oli siis nyt auttamattomasti joutunut paimenen asemaan ja kaikki suuret opetukset jäivät antamatta siksi, että kukaan ei tiennyt hänen olevan suuri opettaja. Hän ei voinut opettaa.

Myöhemmin toinen suuri intialainen opettaja saapui ja Mrtijnanan nähdessään hän säählitteli suuren opettajan kykyjen tuhlaantumista. "Tiibetin kansa ei tosiaankaan ole kovin henkisesti kypsää eikä lahjakasta, he eivät pysty mitenkään hyötymään opetuksestasi." Samalla kun intialainen opettaja sanoi sen, hän itki ja osoitti kunnioitusta kumartaen tälle toiselle opettajalle oivaltaessaan, miten paljon meni hukkaan, olihan suuri opettaja paikalla, mutta puuttui tilaisuus opettaa.

Sitten kolmas etu. Olemme nähneet, että Buddhan täytyy olla tullut maailmaamme, ja hänen on täytynyt antaa opetusta. Sen lisäksi opetusten täytyy olla olemassa, opetus ei saa rappeutua eikä hävitä. Jos niin on käynyt, se on suunnilleen sama, kuin että Buddha ei olisi ollenkaan tullut, koska ilman hänen opetuksiaan ei ole mitään keinoa tietää, miten harjoittaa dharmaa. Ei auta, vaikka tietäisi, että Buddhan opetus on aiemmin ollut saatavilla, ellei opetusta ole omana aikana. Ilman opetusta ei voi harjoittaa dharmaa.

Intian maata kutsuttiin jaloksi ja erinomaiseksi maaksi, kun Buddhan opetus levisi, se oli hyvin hengellinen maa. Kun hinayana opetukset levisivät, monet olennot saavuttivat arhatin tason harjoituksen tuloksena. Kun mahayana opetukset tulivat, monet olennot oivalsivat bodhisattvan tason ja vajrayanan tultua monet olennot tulivat mahasiddhoiksi. Vähitellen suuret opetukset harvinaistuivat ja se, mikä aiemmin oli laajalle levinnyt, muuttui äkkiä vähemmän tärkeäksi ja hävisi lopulta kokonaan. Niin intialaisilla ei enää ollut karmaa harjoittaa tuota opetusta, asteittain he tulivat yhä kykenemättömämmiksi harjoittamaan dharmaa ja heiltä vietiin harjoitusmahdollisuudet. Opetus hävisi Intiasta.

Sitten dharmapetus tuotiin Tiibetiin Khenpo Bodhisattvan, Guru Rinpochen ja dharmakuningas Trison Detsenin vaikutuksesta. Se kukoisti Tiibetissä voimakkaasti ja siellä oli buddhalaisuuden neljä pääkoulukuntaa. Jokaisessa näistä kouluista vaikutti suuria mahasiddhoja, suuria ja oppineita opettajia ja mietiskelyssä hyvin lahjakkaita oppilaita. Vähitellen Tiibetissä kävi niin kuin Intiassa oli aiemmin käynyt, opetus hävisi ja lopulta ihmisiltä vietiin harjoitusmahdollisuudet. Nyt Tiibet on paikka, jossa dharmaa ei ole, siellä ei ole mahdollisuutta harjoitukseen. Meillä opetukset sen sijaan on, ja meillä on mahdollisuus harjoittaa niitä.

Dharman leviäminen johonkin paikkaan riippuu kahdesta tekijästä. Se on tulos buddhien toiminnasta, heidän ja bodhisattvojen myötätunnosta. Ehtona on myös harjoituksen pariin tulevien ihmisten hyvä karma. Kun nämä kaksi tekijää ovat olemassa, dharmat leviää ja kehittyy siinä maassa ja paikassa. Lännessä esimerkiksi on nyt perustettu monia dharmakeskuksia ja Buddhan opetus leviää. Meillä on siis kaikki myönteiset olosuhteet.

Opettajat voivat opettaa meitä, voimme vastaanottaa opetusta, voimme tehdä työtä, joka on sopuoinnussa dharman kanssa, voimme mietiskellä ja sanoa mantroja kuten mani-mantra ja



Guru Rinpochen mantra. Lyhyesti, meillä on mahdollisuus harjoittaa dharmaa, koska olemme henkisesti valmiita tekemään sen. Ja opetus, jonka voimme nyt vastaanottaa on aikaisemman hyvän karmamme tulos ja myös tulosta tämänhetkisestä pyrkimyksestämme, toiveestamme seurata Buddhaa todella.

Tästä syystä olemme erittäin onnekkaita ja meidän tulisi oivaltaa se, käyttää tätä hyvää onnea harjoittaaksemme dharmaa kunnolla. Tulemme nyt neljanteen etuun, joka on se, että dharmaa harjoitetaan. Ensinnäkin näimme, että buddhan täytyy olla tullut maailmaan, hänen on täytynyt opettaa, ja opetusten on edelleen oltava olemassa. Neljäs ehto on, että noita opetuksia on harjoitettava. Sillä vaikka olisi maailman parhaat opetukset, mutta niitä ei harjoiteta, tulosta ei tule. Neljänneksi siis minun ja muiden on harjoitettava opetuksia.

Rinpoche antaa esimerkin: jos aurinko paistaa, mutta istuu luolassa, olipa aurinko miten kirkas tahansa, vaikkei olisi pilvenhattaraakaan, se ei ulotu luolaan. Aurinko on joka paikassa, mutta luolasta on tultava ulos, jotta tuntisi auringonpaisteen. Opetus on täällä ja Buddhan toiminnan kautta se voi olla läsnä joka paikassa, mutta opetuksia on sovellettava käytäntöön, muuten ne jäävät hyödyttömiksi.

Meillä on onnea, sillä olemme astuneet dharman polulle ja ruvenneet harjoittamaan sitä. Länsimaat ovat hyvin rikkaita, täällä voi helposti kerätä omaisuuden itselleen, ja on suuri kiusaus mennä mukaan tähän kilpailuun, ja koettaa hankkia itselleen lisää omaisuutta. Voi helposti eksyä tavoittelemaan aineellisia päämääriä. Olemme onnellisessa asemassa, kun emme ole täysin harhaantuneet siihen, ja olemme onnistuneet astumaan dharman polulle ja aloittamaan henkisen harjoituksen.

Joku voi huomauttaa, ettei harjoituksemme ole kovin hyödyllistä, eikä johda suuriin tuloksiin. Sellaista ei pidä kuunnella, vaan on ajateltava itse ja oivallettava oma hyvä onnensa siinä, että on voinut ryhtyä tekemään harjoitusta siksi, että näkee sen tuottaman hyödyn.

Viides etu on, että muiden pitäisi ystävällisyydessään auttaa meitä. Ilman opettajien ystävällisyyttä on vaikea harjoittaa dharmaa. Tarvitsemme jonkun, joka voi rohkaista meitä harjoituksessa, auttaa astumaan polulle sekä seurata kehitystämme. On monia opettajia, jotka antavat opetusta ja voivat meitä auttaa. Se on viides etu. Nämä ovat viisi etua, jotka tulevat toisten kautta.

Rinpoche palaa nyt alkuharjoituksen rukoukseen, jossa sanotaan, että mietiskelyn ensimmäinen aihe on arvokas ihmiselämä kaikkine vapauksineen ja etuineen. Se on kuin jalokivi, hyvin arvokas ja poikkeaa kaikista muista elämänmuodoista. Sitä on hyvin vaikea saavuttaa. Ellei sellaista elämää ole, on hyvin vaikea harjoittaa dharmaa, sillä dharmaharjoitusta tehdäkseen on tiedettävä, mikä on hyveellistä ja mikä kielteistä.

Jos katsoo kaikkia muita elämänmuotoja, vaikkapa eläimiä, jotka voimme nähdä, huomaamme, että eläimet eivät pysty toimimaan oikealla, hyveellisellä ja myönteisellä tavalla kehonsa eivätkä ruumiinsa kautta. Mielestä puhumattakaan, ne eivät voi meditoida tms. Päinvastoin eläimillä on luonnollinen taipumus tehdä vahingollisia tekoja. Ne voivat tappaa, varastaa ym., eivätkä ne sitä varten tarvitse ketään opettajaa. Ne tietävät automaattisesti, miten se tehdään. Ne tietävät ilman muuta, miten toimia vahingollisesti. ja se on tulosta aikaisemmista pahoista teoista.

Meillä on nyt arvokas ihmiselämä toisin kuin eläimillä, joiden elämä on seurausta aikaisemmista huonoista teoista. Meille se on tulosta aikaisemmista hyvistä teoista, ja on suhteellisen vaikeaa kerätä syitä, jotka mahdollistavat sellaisen inhimillisen elämän. Se vaatii meidän puoleltamme paljon hyvää karmaa ja myös sen, että saamme Buddhan siunauksen.

Se on todella harvinaista, eikä ole taattua, että tulevaisuudessa meillä aina on se mahdollisuus. Jos käytämme tämän ihmiselämän nyt kunnolliseen harjoitukseen, elämästä toiseen asiat menevät parempaan suuntaan, ja pystymme vähentämään kärsimystä yhä enemmän, ei vain omaamme, vaan kaikkien muidenkin. Mutta ellemme käytä sitä emmekä harjoita dharmaa, ei ole mahdollista ennustaa miten käy.

Kysymys: Mitä tarkoittaa, että arvokkaan ihmiselämän saavuttaminen on oman hyvän karmamme tulos ja toisaalta Buddhien siunauksen tulos?

Vastaus: Rinpoche sanoo, että oman hyvän karmamme ansiosta meillä voi olla inhimillinen olemassaolo. Se ei automaattisesti tarkoita, että meillä on voima kääntyä kohti dharmaa, että se saisi mieleemme kääntymään. Dharmalle avautuminen on Buddhalta tuleva apu, Buddhan siunaus.

Kysymys: Jos käyttää sen, mitä on nyt kunnolla, vaikuttaako se seuraavan elämän karmaan?  
Vastaus: Kyllä!

## Pysymättömyys

Kun otamme vastaan opetuksia tai teemme mitä tahansa muuta, on varsin tärkeää yrittää tehdä se puhtaalla motivaatiolla. Jos motivaatio on epäpuhdas, vaikka teko on hyvä, sillä ei ole suurta vaikutusta. Jos hyvä teko on puhtaan motivaation tukema, se on erittäin voimakas. Siksi meidän tulisi todella pyrkiä kehittämään valaistumisen asenne, mikä tarkoittaa, että haluaa saavuttaa buddhuuden, ei vain itseä varten vaan todella auttaaksemme kaikkia muita olentoja. Jotta buddhuuden saavuttaminen tulisi mahdolliseksi, päätämme opiskella ja myöhemmin pohtia, mietiskellä ja harjoittaa sitä.

Opiskellessamme *Neljää tapaa muuttaa mieli*, koetamme kääntää mieltämme pois samsarasta. Olemme nähneet, miten vaikeaa se on; miten vaikeaa on saavuttaa arvokas ihmiselämä kaikkine vapauksineen ja etuineen. Rinpoche on opettanut meille kahdeksan päävapautta, jotka voidaan selittää kolmena kahdeksan ryhmänä ja kymmenenä etuna.

Meillä on nyt tämä arvokas ihmiselämä täysin varustettuna. Olemme siis erittäin onnekkaita. Mutta sen saatuaan on oltava hyvin varovainen, ettei se tuhlaannu. Jos haluaa välttää sen tuhlaantumista, se merkitsee, ettei ponnistele pelkästään saavuttaakseen jonkinlaisen hetkellisen tyydytyksen ja nautinnon. Meidän tulisi todella pyrkiä äärettömään onneen, joka on muuttumaton. Se tarkoittaa pyrkimistä buddhuuteen ja dharman käyttämistä sen saavuttamiseksi.

Jos pystymme siihen, se on suuri henkilökohtainen täyttymys ja samalla suureksi hyödyksi kaikille muille olennoille. Tällä tavoin tulisi mietiskellä arvokasta ihmiselämää. Meillä on se, ja

oivallamme, miten onnekkaita olemme sen saatuaamme ja ymmärrämme myös, että kun meillä on se, sitä on käytettävä dharmaharjoitukseen.

Joku saattaa ajatella, että vaikka haluaakin harjoittaa dharmaa, kiirettä ei ole, voi tehdä sen omassa tahdissaan. Näin ei kuitenkaan ole. On todellinen virhe, jos kuvittelee, että aikaa on ja voi hidastella. Se on virhe, koska mikään ei pysy, vaan kaikki muuttuu, kaikki virtaa. Nyt tilaisuus on, ja sitä on välittömästi käytettävä. Ei ole varaa antaa sen mennä. Siksi mietiskelyn toinen aihe on pysymättömyys.

Pysymättömyys on mietiskelynaihe, joka todella auttaa meitä kääntämään mieleemme kohti dharmaa heti. Heti kun käsittää kaiken muuttuvan nopeasti, tietää, ettei ole varaa tuhlata aikaa. Jotkut ihmiset ajattelevat, että pysymättömyys on vain älykäs tempku, jota Buddha on käyttänyt ihmisiä pelotellakseen, jotta he tekisivät dharmaharjoituksia tehokkaasti. Jos tarkastelee asiaa kunnolla, tietenkään niin ei ole. Pysymättömyys on kaikenkattava ilmiö elämässä, se on kaiken luonto.

Elämä muuttuu, sen luonto on tuhoutuva, se ei pysy samanlaisena ikuisesti. Pysymättömyys ei siis ole keksitty idea, se on kaiken ympärillämme olevan todellinen luonto.

Jotkut ajattelevat kaiken kestävän ikuisesti ja jatkuvan aina vain. Se on virhe, ja jos haluaa korjata sen, on tunnistettava, miten kaikki on pysymätöntä. Jos voi tunnistaa sen ja tietää sen oikein tarkasti, se auttaa meitä paljon.

Voi ajatella, ettei pysymättömyyden mietiskeleminen ole erityisen miellyttävä tehtävä, onhan silloin ajateltava sitä, että kaikki häviää, lopulta kaikki hajoaa ja loppuu. Voisi luulla, että se synkentää mieltä ja surra, että se on epämiellyttävä pohdiskelun aihe. Onhan se totta, mutta on erittäin tärkeää tehdä se, tulla tietoisiksi kaiken pysymättömyydestä. Tuon mietiskelyn tarkoitus ei ole tehdä sinua iloiseksi, vaan saada oivaltamaan kaiken väliaikaisuus.

Jos menemme paikkaan, jossa on tiikeri, emmekä tiedä tiikerin läsnäolosta, niin nautimme paikasta ja viihdymme siellä. Mutta ennen kuin aavistammekaan, tiikeri saapuu, ja silloin on liian myöhäistä. Joudumme suuren pelon valtaan, koska tiikeri tulee yllättäen, emmekä tienneet sen olevan niin lähellä, tiikeri hyökkää, ja mitä todennäköisimmin surmaa meidät. Täytyy kokea tuo pelästys ja tulla syödyksi.

Jos taas tiedämme tiikerin olevan tiettyssä paikassa, voimme välttää menemästä sinne. Tiikerillä tässä tarkoitetaan tietenkin sitä, että alussa on vaivalloista ja ikävää, että pitää välttää paikkaa, jossa vaara uhkaa, mutta tietoisuus tiikeristä auttaa välttämään todellisen vaaran, jottei tule yllätetyksi ja tuhoudu.

Näin me emme yleensä ajattele pysymättömyyttä. Useimmat ihmiset ottavat elämän yksinkertaisesti sellaisena kuin se tulee, se etenee ja ihminen tekee töitään ja puuhailee. On aina paljon tekemistä, emmekä ajattele kaiken muuttuvan ja häviävän. Kun sitä ei ajattele, kaikki on hyvin miellyttävää, ajatus muutoksesta ei häiritse mieltä, eikä väliaikaisuus, kaiken hajoaminen ja katoaminen tunnu tärkeältä. Saattaa olla miellyttävää olla siitä tietämätön, mutta tietääpä siitä tai ei, se ei muuta asiaa. Se, että ei tiedä pysymättömyydestä, ei saa sitä loppumaan. Kun pysymättömyys tulee, tietääpä siitä ennakkoon tai ei, siinä se on. Ja jos se

tulee yllättäen, se on hyvin tuskallista, kun taas jos on oppinut tietämään siitä, on siihen valmistautunut, on siihen valmis, ja harjoituksen kautta voi voittaa kaikki sen tuomat vaikeudet.

Rinpoche neuvoo käyttämään kaikkia lamojen antamia ohjeita. Ne ovat Buddhan opetuksia tästä aiheesta. Täytyy koettaa nähdä, miten kaikki ympärillä muuttuu ja häviää, se koskee maailmaa ja omaa elämää. Mikään ei pysy ikuisesti samana. Kun ensin ajattelee sitä, se saattaa tehdä mielen onnettomaksi. Mutta jos on valmis pysymättömyyden iskiessä, sen kohtaaminen ei ole niin tuskallista eikä vaikeaa, onhan valmistautunut siihen. Harjoituksen kautta myös työskennellään jatkuvasti kohti ääretöntä onnea, sitä, joka ei koskaan muutu.

Pysymättömyyden mietiskely on hyödyllistä dharmaharjoituksen kaikilla tasoilla. Se on hyödyksi silloin, kun harjoitus on vasta alkuvaiheessa, koska se kääntää mielen dharmaa kohti nopeasti. Siitä on hyötyä myös myöhemmin, kun jo olemme harjoituksessa sisällä, koska on hyödyllistä vahvistaa toivetta harjoittaa dharmaa. Joskus näet vaipuu laiskuuteen ja unohtaa harjoituksen. Jos siis ajattelee pysymättömyyttä silloin tällöin, se keskittää huomion tarpeeseen tehdä harjoitusta välittömästi. Se virkistää ja uudistaa ahkeruuden ja innon harjoittaa. Se on siis hyödyllinen alussa, se on hyödyksi myöhemmin ja lopuksi sanotaan sen olevan hyödyllinen myös siksi, että päämäärä saavutetaan nopeasti. Se on kuin ystävä, joka auttaa saavuttamaan päämäärän. Kaikkina aikoina, harjoituksen alussa, sen aikana ja loppupuolella, jotta tulos saadaan nopeasti, tämä pysymättömyyden mietiskely on mitä hyödyllisin.

Miten pysymättömyyttä mietiskellään? – Ohjeet on annettu mahamudra-harjoituksen alkuharjoituksissa. Niissä sanotaan, että *koko universumi ja kaikki siinä oleva on väliaikaista, ja erityisesti olentojen elämät ovat kuin vesikuplia. Kuoleman hetki on epävarma, ja kun kuolet, sinusta tulee ruumis. Ainoa, mikä silloin on hyödyksi, on dharmaharjoitus.* Näin sanotaan tässä harjoitustekstissä.

## Ohje 1

Yhteenvetona tästä on viisi pääsanaa, jotka antavat avaimen viiteen tapaan mietiskellä pysymättömyyttä. Niistä ensimmäinen on kaiken muuttuminen, kaiken muuttuva luonto. Mikään ei pysy, kaikki muuttuu. Luonnostaan mikään ei ole muuttumatonta. Se on ensimmäinen tapa mietiskellä.

Kaikki on muutoksen alaista. Se koskee maailmaa ja siinä olevia olentoja. Jos tarkastelemme maailmaa ympärillämme, näemme sen jatkuvasti muuttuvan, esimerkiksi vuodenajat. Kesällä luonto näyttää tietynlaiselta. Siinä on tietyt värit ja näkö. Se muuttuu asteittain syksyä kohti. Syksy ei kestä ikuisesti, sen luonteenomaiset piirteet häviävät ja talvi korvaa ne. Talvella on omanlaisensa tunnusmerkit ja myös ne muuttuvat asteittain kevääksi. Muutos jatkuu ja jatkuu. Kaikki maailmassa ympärillämme muuttuu vähitellen ja jatkuvasti. Ei ole yhtään ulkoista kohdetta, joka ei olisi muutoksen alainen.

Jos katsomme maailmassa eläviä ihmisiä, hekin muuttuvat koko ajan. Esimerkiksi kehomme oli lapsena tietyn kokoinen ja muotoinen ja ajattelimme tietyllä tavalla. Kasvettuamme meistä tuli nuoria sitten keski-ikäisiä. Koko ja näkö muuttuivat, ajattelutapamme muuttui. Lopussa vanhenemme ja se on myös omanlaistansa. Sitten kuolemme ja hajoamme.

Voimme nähdä tämän muutoksen selvästi ystävissämme ja muissa, jotka olemme tunteneet pitkään. Jotkut heistä ovat jo kuolleet tai tulleet hyvin vanhoiksi. Käynnissä on jatkuva muutosprosessi. Pysymättömyys, jota tutkimme, on todella osa itseämme ja kaikkien ympärillämme olevien asioiden luontoa. Se ei ole pelkkä keksitty ajatus, vaan todella läsnä täällä kaikessa.

Koska kaikki nämä asiat muuttuvat, emme voi oikeastaan luottaa niihin. Ainoa asia, joka voisi olla hyödyksi, on sellainen, joka ei muutu: se on dharmaa. Dharmaharjoitus voi auttaa.

## Ohje 2

Toiseksi pohditaan muiden kuolemaa ja sitä, miten se merkitsee myös omaa kuolemaamme. Näkee toisten, jotka syntyivät samaan aikaan kuin itse, jo kuolleen, joidenkin olevan kuolemaisillaan ja että itsekin kuolee.

Voisi ajatella, että kuolema koskee muita, mutta ei itseä. Ei kuitenkaan ole ketään, joka olisi antanut sellaisen käskyn, että kaikki muut voivat kuolla, mutta me itse emme. Että itse olisi kuolematon, siitä ei ole mitään takeita. Jos itse olisi poikkeus, eikä kuolisi, voisi rentoutua, ei tarvitsisi harjoittaa dharmaa. Voisi tehdä mitä huvittaa, unohtaa dharmaharjoituksen kokonaan ja olla huoleton. Itsen kohdalla ei kuitenkaan ole sellaista poikkeuslakia. Olemme samanlaisia kuin kaikki muutkin. Näemme, että kaikkien maailmassa on täytynyt kuolla. Jos katsoo maailmaa aluttoman ajan alusta tähän hetkeen saakka, ei ole yhtään henkilöä, jonka ei olisi tarvinnut kohdata kuolemaa. Ei ehkä voi nähdä ketään, joka ei olisi kuollut. Se ei kuitenkaan välttämättä merkitse, ettei sellaista olisi. Voi olla, vaikkei voi nähdä sitä.

Vaikkei näkisikään ketään, joka ei koskaan kuole, jos sellainen henkilö olisi, siitä varmastikin kuulisi, se olisi niin poikkeuksellista, että tarina siitä leviäisi. Sellaista ei näe, siitä ei ole kuultu. Ei ole mitään tarvetta epäillä, kuolema koskee jokaista. Poikkeusta ei ole. Kaikki ne, jotka syntyivät menneinä aikoina, ovat kuolleet ja kaikki tulevaisuudessa syntyvät myös kuolevat. Voi ajatella ihmisiä, joiden kanssa on ollut ja huomata heistä monien jo kuolleen. Ehkä suurin osa on kuollut. Kysymys on pysymättömyydestä.

Buddha sanoi, ettei ole hyvä kiintyä maalliseen omaisuuteen, ruokaan, rahaan, vaatteisiin ja tavaroihin. Se ei ole hyväksi, koska nämä seikat, jotka voisivat tuottaa nautintoa muuttuvat, ne eivät kestä. Kuollessa tietää, onko niistä hyötyä vai ei. Jos ajattelee asiaa, havaitsee, että mitä sitten omistaakin, se on kuoleman hetkellä hyödytöntä. Olipa rikas tai kuuluisa, kun kuolee, sillä ei ole merkitystä, se ei auta.

Ainoa mikä kuollessa auttaa on hyvät teot, joita on tehnyt elämän aikana. Onko pystynyt luomaan voimakkaan hengellisen energian, se auttaa kuoleman hetkellä. Maallinen omaisuus ja kuuluisuus ei. Sen tähden sanotaan, että dharman harjoittaminen on paljon tärkeämpää kuin minkään muun sellaisen tekeminen, mitä maailmassa voisi elämän aikana suorittaa.

Voisi luulla, että itsellä on paljon aikaa edessä päin ennen kuolemaa. Voi tuntea itsevarmuutta edessä olevista vuosista ja kuvitella, että voi alkaa harjoittaa dharmaa myöhemmin. Mutta sellaista varmuutta ei kerta kaikkiaan ole. Ei ole mitään syytä tuntea sen kaltaista itsevarmuutta. Sillä ei voi tietää milloin kuolee, ei millään keinolla. Se voi tapahtua hyvinkin

pian, muutaman vuoden päästä, ja vaikka eläisi pitempään, kovin pitkä aika se ei ole. Elämämme ei ole tuhansissa vuosissa mitattava. Inhimillinen elämä on kaikilla mittapuilla melko lyhyt.

Aika on tärkeä tekijä elämässämme, arvokas asia. Jos sitä tuhlaa, lyhyenkin ajan, se on aika, jonka aikana olisi voinut kehittyä, tehdä harjoitusta ja lähestyä päämäärää. On tärkeää olla tuhlaamatta aikaansa, koska se on hyvin rajoitettu. Jos eksyy tavoittelemaan maallisia päämääriä, on kuin lapsi leikkiessään unohtaisi kaiken muun ja leikkisi vain. Jos tekee niin, ei voi saavuttaa kovin paljon. Edes maallisesti ajatellen ei voi saavuttaa paljon sellaista, josta olisi itselle tai muille hyötyä.

On siis tärkeää olla tuhlaamatta aikaa. On tärkeää koettaa käyttää aika tavalla, joka on hedelmällisempi kuin mikään muu: dharmaa harjoittamalla. Nämä olivat ensimmäiset kaksi tapaa mietiskellä pysymättömyyttä.

### **Ohje 3**

Muistakaamme, että meidän on tehtävä harjoituksestamme todella osa polkua, joka johtaa valaistumiseen. Sen saavuttaaksemme meidän on kehitettävä itsessämme valaistumisen asenne, bodhimieli.

Kun ajattelee haluavansa harjoittaa dharmaa kaikkien olentojen hyödyksi, sen ei pitäisi olla pelkästään sanahelinää, ei pelkkiä sanoja, jotka suu lausuu. Sen pitäisi olla jotain, mikä tulee todella sydäimestä, hyvin vilpitön toive. Jotta oivaltaisimme päämäärämme, buddhuuden, meidän on kehitettävä ymmärrystämme. Siksi opiskellaan ensin yleiset alkuharjoitukset ja sitten erityiset alkuharjoitukset. Nyt tulisi siis ajatella, että opiskelemme näitä alkuharjoituksia pystyäksemme harjoittamaan dharmaa kunnolla ja pystyäksemme oivaltamaan buddhuuden kaikkien olentojen hyväksi.

Meillä on se, mitä kutsutaan arvokkaaksi ihmiselämäksi, ja olemme onnekkaita sen saatuaamme. Kun meillä on se, on tärkeää käyttää se parhaalla mahdollisella tavalla ja välttää tuhlaamasta aikaa. Siksi mietiskelemme pysymättömyyttä ja tulemme tietoisiksi tarpeesta olla hukkaamatta aikaa.

Jos oma ihmiselämäsi olisi vain jotain aivan tavallista, pelkästään huolien ja tuskien täyttämä, ilman pienintäkään toivoa siitä, että koskaan voisit löytää ilon aiheita, voisit ajatella samoin kuin tyrmään heitetty vanki, joka laskee päiviä. Jos tuomio on yksi vuosi, hän ajattelee päivän mentyä, että hieno juttu, se on kulunut, kuukauden kuluttua enää yksitoista jäljellä. Kahden kuukauden kuluttua hän suorastaan juhlii. Näin voi ajatella, jos on todella vaikeassa tilanteessa, mutta me olemme aivan äärimmäisen onnekaassa asemassa. Meillä on arvokas ihmiselämä, joka antaa mahdollisuuden oivaltaa buddhuus. Se on erittäin harvinainen asia. Se on erittäin hyödyllinen asia sekä itselle että muille.

Sen tähden, kun meillä nyt on tämä mahdollisuus, meidän tulisi käyttää se täysin hyväksi ja saada siitä paras mahdollinen hyöty. Sillä se ei kestä ikuisesti, eräänä päivänä se loppuu. Nyt kun se on käsillä, se on käytettävä hyvin tai se menee hukkaan. Siksi pysymättömyyttä mietiskellään.

Aikaisemmin joku kysyi Rinpochelta, voiko pysymättömyyden mietiskeleminen olla vaarallista, jos se tekee mielen kovin onnettomaksi, koska onhan se epämiellyttävä aihe mietiskellä.

Rinpoche vastaa, että tämä ei ole aihe, joka vahingoittaisi mieltä millään tavoin. Jos elämässä on ongelmia, ne tuovat huolia joka tapauksessa, ja niin usein onkin, mutta pysymättömyyden mietiskely ei sinänsä ole vahingollista. Päinvastoin, se on mitä myönteisin asia. Tässä meditaatiossa oppii sen, miten pysymättömiä asiat ovat, ja miten tunnistaa tämä sisäinen piirre kaikessa. Sitten opitaan, miten tulla pysymättömyyden kanssa toimeen. Ei vain niin, että kun kerran tietää sen, jähmettyy peloissaan ja joutuu mielenhäiriöön. Se ei ole tämän meditaation tarkoitus, vaan kun tietää kaiken olevan pysymättömiä, oppii kohtaamaan sen. Kohtaaminen tarkoittaa, että käyttää sen ajan, mikä itsellä on käytettävissä, parhaalla mahdollisella tavalla.

Silloin kun on maan päällä ja tämä mahdollisuus on, se on käytettävä kunnolla ja jos tekee niin, ei ole tarpeen pelätä mitään. Pysymättömyys voi olla ilon aihe. Kun tulee hyvin tietoiseksi ajan kulusta, se lisää tahtoamme ponnistella ja ahkeroida. Olemme siis tehokkaampia siinä, mitä teemme. Pystymme paljon enempään, voimme tehdä hyvää ja kehittyä mietiskelyssä paljon paremmin.

Silloin ei päivän päättyessä tunnu siltä, että olisi tuhannut aikansa, vaan tuntee täyttymystä ja iloa. Onhan voinut tehdä paljon hyviä asioita. Pysymättömyyden mietiskely ei siis masenna, päinvastoin, se tekee hyvin iloiseksi, koska sen kautta, että on ollut tietoinen pysymättömyydestä, on voinut käyttää ajan hyvin. Tietoisuus pysymättömyydestä toimii rohkaisten ja kannustaen dharmaharjoituksessa. Kun siitä tietää, se tekee mielen entistä iloisemmaksi, ei surulliseksi, ja se auttaa poistamaan pelon pysymättömyyttä kohtaan.

Aina niistä ajoista alkaen, kun Buddha antoi nämä opetukset, tähän päivään saakka, opetus on auttanut olentoja suuresti. Se ei ole tuottanut heille vaikeuksia eikä ongelmia, päinvastoin. Buddhan jälkeen suuret hinayana-, mahayana- ja vajrayana-opettajat ovat käyttäneet pysymättömyyteen liittyviä opetuksia ja mietiskelleet sitä kääntäkseen mielensä todella kohti dharmaa ja lisätäkseen ahkeruuttaan harjoituksessa.

Jos katsomme asiaa pintapuolisesti, saatamme siis pitää pysymättömyyttä synkkänä aiheena ja luulla, että se tekee mielestämme vain onnettoman ja ahdistuneen. Mutta tarkemmin tutkiskellen, jos ajattelee niitä, jotka ovat harjoittaneet tätä opetusta menneisyydessä, näkee, miten paljon hyötyä siitä on ollut. Paitsi, että tulee tietoiseksi pysymättömyydestä, oppii, että siihen on lääke, eräänlainen vastapaino. Vastapaino on mahdollisuus harjoittaa dharmaa ja käyttää arvokas ihmiselämämme parhaalla mahdollisella tavalla.

Tämä harjoitus ei siis tuo ongelmia eikä vaikeuksia elämään, vaan auttaa tulemaan entistä ahkerammaksi harjoituksessa ja tekemään mielestä yhä onnellisemmän. Vaikka pelko voi edelleenkin silloin tällöin nostaa päätään, kun ajattelee kaiken pysymättömyyttä, niin harjoituksen avulla tuo pelko asteittain vähenee ja enimmäkseen vallitsee entistä suurempi ilon ja onnellisuuden tunne tästä harjoituksesta.

Pysymättömyyden mietiskelyssä on viisi pääohjetta. Niistä kolmas on oivaltaa, että kuoleman syitä on monia. Elämämme ei ole mitään erityisen vakaata. Miksi ei? Koska syntymämme on monien eri olosuhteiden yhteen tulemisen summa. Olemme osista koottuja olentoja. Koska

koostumme niin monista eri elementeistä, luomisemme riippuu monista asioista, eikä elämämme ei ole kovin vakaa. Kaikki osista koottu hajoaa helposti uudestaan.

Voiko tälle asialle mitään? Voiko epävakaa osatekijöiden yhdistelmän jotenkin muuttaa pysyväksi? Ei, mutta voi oppia olemaan pelkäämättä. Tietoisuutta kuoleman läheisyydestä voi käyttää syynä tehdä harjoitusta paremmin ja työskennellä kohti oikeaa onnea niin, että kun kuolema tulee, se ei ole tuskan aiheuttaja, vaan ilon.

Kuoleman syitä on erittäin monia. Kun ajattelee kuolemaa, se ei ole samanlaista, kuin että vanhemmat kieltäisivät lasta menemästä johonkin, koska siellä on tiikeri, vaikkei todellisuudessa ole. Tiikerillä pelotellaan, ettei lapsi tee jotain väärää tai vahingollista. Mutta kuolemasta täytyy ajatella niin, että se on vääjäämättä tulossa, se voi tulla lukemattomilla eri tavoilla. Tietoisuus kuolemasta saa oivaltamaan sen, mikä todella auttaa ja millä on merkitystä: dharman harjoitus. Tavallisen elämän kiintymykset ja puuhailu ovat hyödyttömiä ja ilman tarkoitusta, koska ne eivät auta kuollessa.

Ensinnäkin on asioita, jotka auttavat elämään mukavasti. Niitä ovat esimerkiksi ruoka, raha, omaisuus, ystävät, ihmiset ympärillä, perhe. Kaikkien niiden tarkoitus on auttaa elämään ja tehdä elämästä miellyttävää. On kuitenkin muistettava, että joskus nämä asiat voivat olla kuoleman syy. Ruoka esimerkiksi. Yleensä syömme pysyäksemme hengissä ja kasvaaksemme ja kehittääksemme lisää ruumiinvoimia. Mutta ruoka voi joskus pilaantua ja muuttua myrkylliseksi, niin että kuolemme ruokamyrkytykseen.

Tutkitaan, onko näin myös rahan ja omaisuuden kohdalla. Ne on tarkoitettu tekemään elämästä parempaa ja helpompaa, mutta nekin voivat joskus olla kuoleman syy. Rahan ja omaisuuden kautta hankkii itselleen vihollisia, ja voi joutua ryöstön kohteeksi ja tapetuksi rahan ja omaisuuden tähden.

Mitä tulee ystäviin ja ihmisiin ympärillämmme, onko totta, että hekin voivat aiheuttaa kuolemamme? Yleensä kaikkea sitä mitä elämässä on, mukaan lukien ihmiset ympärillä, pidetään hyvin hyödyllisenä, koska nämä asiat tekevät onnelliseksi ja hyvinvoivaksi. On kuitenkin ymmärrettävä, että ne ovat myös mahdollisia kuoleman syitä. Ei voi ajatella niin, että koska nyt on elossa, onnistuu välttämään kuoleman. Emme tiedä, milloin kuolema tulee, sen ajankohta on epävarma ja se voi tulla milloin tahansa. Odottamattoman tilanteen tarvitsee vain tulla eteen, ja niin sitten kuolemme.

Kuoleman syitä on niin paljon, ettei ole laisinkaan varmaa, milloin kuolemme. Ei ole varaa ajatella, että kunnes kuolee, voi ottaa rennosti. Jotkut voivat olla hyvinkin itsevarmoja, ja ajatella, että kaikki pysyy hyvänä kuolemaan saakka, joskaan he eivät tiedä, milloin se tulee. Sellainen itsevarmuus ja levollisuus on hyvin lyhytnäköistä, se ei ole älykästä itsevarmuutta, jonka järkisyyt oikeuttaisivat.

Emme tiedä, milloin kuolemme, mutta yksi asia on varma: me kuolemme. Historiassa on ollut monia suuria kuninkaita, voimakkaita ihmisiä. Heidän kaikkien täytyi kuolla. On ollut suuria kenraaleja ja armeijan päälliköitä, rohkeita ja pelottomia taistelijoita. Heidänkin täytyi kuolla. On ollut upporikkaita, ja hekin kuolivat. Kuninkaat eivät voineet määrätä kuolemaa



pysähtymään. Rohkeat sotilaat eivät voineet voittaa ja välttää kuolemaa rohkeudellaan. Rikkaat eivät voineet ostaa itseään siitä vapaaksi. Sitä ei voi paeta.

Kun sen oivaltaa, ajatusta ei pidä hyljeksi uskoen, että se tapahtuu muille, mutta ei itselle. Siihen ei ole varaa. Kun siitä on tullut tietoiseksi, täytyy pohtia, mitä voi tehdä kohdatakse sen ilman pelkoa. On katsottava mitä voi tehdä auttaakseen itseään nyt, niin että on valmistautunut kuolemaan. Näin on tehtävä harjoittaakseen itseään sillä tavoin, että on valmis kohtaamaan kuoleman kunnolla ja myönteisesti.

Jos sen sijaan antaa ajan kulua ajatellen, että ehtii ensi vuonnakin, teen sen kahden tai kolmen vuoden kuluttua, ja suunnittelee tulevaisuutta, se on täydellistä ajan hukkaa, koska ei ole mitenkään valmistautunut kuolemaan, joka voi tulla milloin tahansa ja varmasti joskus tulee.

On tärkeämpää harjoittaa dharmaa kuin tehdä suunnitelmia. Kuvittele, että olet suunnitellut seuraavaa vuotta tai kahta seuraavaa, ja että kuolet ennen kuin suunnitelmat voivat toteutua. Et tiedä kumpi tulee ensin, vuosi, joksi olet tehnyt suunnitelmia, vai kuolema. Jos kuolema tulee ensin, suunnitelmat menevät hukkaan, olet kuollut ennen kuin toteutit ne. Ellet ole kuollut, suunnitelmasta oli hiukkasen hyötyä, mutta jos kuolema tuli ensin, suunnittelemiseen käytetty aika oli hukkaan heitettyä. Jos sinä aikana olisit ponnistellut harjoittaaksesi dharmaa, ja tehnyt hyviä tekoja niin paljon kuin voit, kuolitpa seuraavana vuonna tai et, oikeaan harjoitukseen käytetty aika ei olisi mennyt hukkaan.

Jos mietiskelee pysymättömyyttä ja kuoleman mahdollisuutta, se innostaa harjoittamaan dharmaa ja on hyödyksi siksi, että se vapauttaa kuoleman pelosta. Lopulta saavuttaa myös harjoituksensa hedelmät. Lisäksi se on suureksi hyödyksi muille olennoille. Pysymättömyys luo kärsimystä, mutta jos jää paikoilleen mitään tekemättä, se ei auta muita eikä itseä. Käytä tietoisuutta pysymättömyydestä siis niin, että se saa sinut toimimaan, ja toimimaan myönteisellä tavalla omaksi ja muiden olentojen hyödyksi.

#### **Ohje 4**

Neljäs tapa mietiskellä pysymättömyyttä on pohtia, mitä kuoleman hetkellä tapahtuu. Kuoleman hetki on useimmille tuskallinen kokemus. Sen tähden useimmat eivät tahdo ajatella sitä. On kuitenkin typerää koettaa unohtaa koko asia ja olla ajattelematta sitä, koska kaikkien täytyy kohdata se, kokemus on tulossa. On hyödytöntä haluta unohtaa se. On paljon parempi koettaa valmistautua siihen. Sitä ajattelemalla saa oman toiveensa dharman harjoittamisesta vahvistumaan.

Voi tarkastella sitä, mitä muille tapahtuu kuollessa. Ehkä voi nähdä, mitä he kokevat, millaisia hallusinaatioita he käyvät läpi. Ja on ymmärrettävä, että niin käy kaikille, myös itselle. Ei pidä uskoa, että se ei olisi ikävä asia kelle tahansa, että jonain päivänä voisi vain hyväksyä sen. Se ei ole totta, kukaan ei halua kuolla. Ei ole sellaista hetkeä, että kuolema sopisi elämäntilanteeseen. Siksi siihen on valmistauduttava dharmaa harjoittamalla. Kun kuolinpäivä on käsillä, harva ajattelee, että no nyt on sitten kuolinpäiväni, se sopii. Useimmat eivät ole iloisia kuolemistaan. Kun kuolema koittaa, jos on valmistautunut siihen dharmaharjoituksen avulla, voi kohdata sen myönteisesti ilman pelkoa.

## Ohje 5

Viides tapa mietiskellä pysymättömyyttä on ajatella sitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Silloin oivaltaa, että tämä elämä on selvästikin hyvin merkityksetön, ja se todella kääntää mielen dharmaa kohti. Se vähentää takertumista tämän elämän asioihin.

Mitä siis tapahtuu sen jälkeen, kun on kuollut? Vaikka olisi hyvin rikas, kun on kuollut, kaikki on jätettävä taakse, ei voi ottaa mukaan kolikkoakaan. Se koskee myös ruokaa. Jollakulla on voinut olla paljonkin ruokaa, ruokavarastoja, mutta suupalaakaan ei voi viedä mukanaan. Vaikka olisi paljon ystäviä ja palvelijoita, kuollessaan ei voi ottaa ketään seurakseen. Ei edes omaa ruumista voi ottaa. Ainoa, mikä lähtee kuollessa, on tajunta. Tajunta menee aivan yksin, eikä silloin mistään ole todellista hyötyä eikä apua, ei rahasta, ruoasta eikä ystäivistä. Olitpa kuuluisa tai kaunis, sillä ei ole merkitystä kuollessa. Tajunta vain menee itsekseen. Se, mikä kuollessa auttaa, on eläessä tehdyn dharmaharjoituksen määrä, se, mikä on kehittänyt mietiskelyn kykyä. Se auttaa niin, ettei kuollessa ole pelkoa eikä tuskaa.

Jos voi käyttää näitä viittä tapaa mietiskellä pysymättömyyttä, se lisää suuresti toivetta harjoittaa, pyrkimystä ja kiinnostusta dharmaa kohtaan. Se auttaa myös niin, että se rohkaisee jättämään epäterveet teot pois omasta käytöksestä. Se auttaa mietiskelyssä vahvistamalla toivetta harjoittaa dharmaa, olla ahkerampi, ja voi huomata, että taipumus vaipua uneliaisuuteen tai tulla levottomaksi mietiskelyn aikana vähenee suuresti. Kaikki tämä on ainoastaan tulosta entistä suuremmasta toiveesta tehdä harjoitusta, suuremmasta pyrkimyksestä tavoitetta kohti. Kun siis mietiskelee pysymättömyyttä, harjoitus paranee automaattisesti. Kaikki kielteiset ominaisuudet vähenevät itsestään.

Pysymättömyyden mietiskelystä on erittäin suuri hyöty. Buddha itse sanoi, että kaikkien erilaisten mietiskelyjen joukosta tämä on todella hienoin, paras ja korkein. Jos rosvo on tulossa, eikä siitä tiedä, rosvo pääsee yllättämään ja vie tavarat. Mutta jos jotenkin voi tietää ryöstäjän tulosta, valmistautuu ja piiloutuu. Ehkä edelleen tuntee pelkoa, mutta vaara ei ole suuri, koska voi suojautua.

Jos tietää, että vaikka kuoleman hetki ei ole varma, kuolema itsessään on, se on avuksi. Sillä kuolema tulee varmasti, sen voi nähdä, vaikka useimmiten sitä ei tahdo ajatella. Kun siis käyttää Buddhan ohjeita ja tietää, että näin käy, voi valmistautua niin, että kun se tulee, ei ole suuria vaikeuksia eikä pelkää.

Tämä päättää opetuksen toisesta alkuharjoituksesta, joka on pysymättömyyden mietiskeleminen.

## Karma, syy ja seuraus

Meidän täytyy koettaa kääntää mielemme kohti dharmaa, sillä ellemme tee niin, vaikka silloin tällöin voisimmekin toimia myönteisellä ja tervehenkisellä tavalla ruumiimme ja puheemme kautta, me emme voi tehdä niin pitkään, ellemme ole todella kääntäneet mieltämme dharmaa kohti. *Neljä tapaa muuttaa mieli* ovat tapoja kääntää mieli pois samsarasta.

Olemme opiskelleet jo kahta näistä neljästä aiheesta. Ensimmäinen on arvokas ihmiselämä kaikkine vapauksineen ja etuineen ja toinen on kuolema ja pysymättömyys. Nyt tulemme kolmanteen aiheeseen, joka selittää tekojen syy- ja seuraussuhteen eli yhteyden tekojen ja niistä aiheutuvien seurausten välillä. Tämä on aihe, jota on vaikea ymmärtää. Näin on siksi, että tekoa tehdessä ei näe sen seurausta, ja kun seuraus on nähtävissä, tekoa, josta se syntyi, ei enää ole. Siksi on melko vaikeaa uskoa syy- ja seuraussuhteeseen tekojen ja niiden seurausten välillä.

Buddha itse sanoi, että tämä aihe on hyvin kätkeyty, epäsuora ja vaikea ymmärtää. Se ei ole ilmeisen selkeää, vaan erittäin vaikeasti havaittavissa oleva asia. Jotkut asiat ovat ilmeisiä eikä niitä tarvitse perustella, koska ne voi nähdä omilla silmillään. Jotkut taas eivät ole ilmeisiä, niiden merkitys on piilossa, ja jotta nämä asiat voisi ymmärtää, tarvitaan perusteluja.

Näin on pysymättömyyden, tyhjyyden kohdalla. Tarvitaan perusteluja, jotka saavat ymmärtämään, miksi asiat ovat pysymättömiä eli tyhjiä. Kun perustelut ovat selvillä, syntyy varmuus siitä, että asia on niin.

Tekojen kausaalisuus ei ole ilmeistä, se on hyvin näkymätöntä sikäli, että yhteyttä teon ja sen seurauksen välillä on hyvin vaikea todistaa. Vain buddhat ja bodhisattvat voivat nähdä sen suoraan. Mitä meihin tulee, voimme nähdä ainoastaan teot, emme seurauksia. Ja jos koemme seurauksen, emme näe tekoa, josta se johtuu. Jos katsomme asiaa hyvin tarkkaan, voimme kuitenkin ymmärtää jotain tekojemme kausaalisuudesta.

(Kääntäjän huomautus: Länsimaissa sanaa karma käytetään hyvin laajassa merkityksessä tarkoittamaan yhteyttä tekojen ja niiden seurausten välillä. Etymologisesti se tarkoittaa vain toimintaa. Käytämme sitä tässä laajassa merkityksessä, jotta vältetään toistamasta pitkää lausetta.)

Rinpoche sanoo, että jotkut henkilöt eivät usko, että karma, yhteys tekojen ja niiden seurausten välillä, on olemassa – että tehdyt teot toisivat omanlaisensa erityisen seurauksen. He eivät usko, että hyvät teot johtaisivat myönteiseen ja miellyttävään tulokseen ja huonot teot tuottaisivat kipua ja epämiellyttävän seurauksen.

Toiset taas uskovat yhteyteen teon ja seurauksen välillä. Buddhalaiset uskovat niin, mutta on muitakin uskontoja, joissa ajatellaan, että hyvät teot tuovat onnea ja huonot kärsimystä. Nykyisin on kuitenkin paljon niitä, joilla on taipumus uskoa siten, että mitä sitten koemmekin, se on ainoastaan nykyisten ponnistelujemme tulos, että aikaisempien tekojen vaikutusta ei kerta kaikkiaan ole.

On siis kaksi mielipidevirtausta. He, jotka uskovat karmaan ja he, jotka eivät. Kuten aikaisemmin olemme nähneet, se on hyvin hienovarainen aihe, on vaikea nähdä, kuka on oikeassa ja kuka väärässä. Siksi on punnittava kummankin perusteluja. Sitten saattaa olla mahdollista tunnistaa mikä on totuus.

Ensinnäkin he, jotka eivät usko karmaan, he perustelevat, ettei sitä ole, koska yhteyttä teon ja seurauksen välillä ei voi nähdä suoraan. He uskovat, että kokemamme onni johtuu

tekemästämme työstä ja ponnistuksesta. Rikkaus ja hyvä asema elämässä on tulos omasta yrityksestä.

Se, ettei näe jotain, ei kuitenkaan todista mitään, sillä ellei näe jotain, se ei välttämättä merkitse, ettei sitä olisi olemassa. Otetaan esimerkki. Meillä kaikilla on ajatuksia mielessämme, mutta kukaan ei näe niitä. Jos joku sanoo: "Ajatuksia ei ole olemassa, koska en näe niitä", se ei tietenkään ole pätevä peruste sille, ettei ajatuksia olisi. Tiedämme, miten paljon ajatuksia omassa mielessämme jatkuvasti liikkuu.

Toinen esimerkki: kuvitellaan, että joku nukkuu ja uneksii. Jos katsot häntä, et voi nähdä hänen untaan, mutta et voi sanoa, ettei hän uneksi, koska et näe sitä. Jos sanot niin, valehtelet, koska hän kokee unen. Jos siis kieltää karman tai entiset elämät, koska niitä ei näe, se ei todista, ettei niitä ole.

Katsotaan sitten niiden perusteluja, jotka uskovat karmaan. Näemme, että on erilaisia ihmisiä. Jotkut syntyvät idässä, toiset lännessä ja on monia eri rotuja. Heillä kaikilla on erilaisia kokemuksia. Jotkut syntyvät ympäristössä, joka on luonnostaan miellyttävä, paikassa, jossa on paljon rikkautta ja elämä on suhteellisen helppoa. Paikassa, missä ihmiset ovat älykkäitä ja hyvin koulutettuja. Jotkut syntyvät hyvin köyhissä oloissa, missä elämä on vaikeaa ja ruoasta pulaa.

Mikä on syy näihin eroihin? Miksi ihmiset syntyvät näin erilaisiin oloihin? Onko se heidän oman valintansa tulosta? Halusivatko he niin? Voiko tietoisesti päättää missä syntyy? Se ei ole kovin todennäköistä, koska jos niin olisi, jokainen haluaisi syntyä miellyttävässä paikassa, missä kaikki on helppoa ja elämä hyvää. Miksei voisi olla rikas ja terve? Ei olisi niitä, jotka valitsevat syntyä vaikeissa paikoissa ongelmien ja kärsimyksen keskellä.

On siis hyvin selvää, ettei tähän liity valinnanvapautta. Syntyä tietyssä paikassa, mutta ei omasta halustaan. Syy kaikkiin näihin eroihin löytyy edellisten elämien tekojen seurauksista. Menneiden tekojen laadun mukaan synnymme ympäristössä, joka vastaa niitä. Jotkut syntyvät paikassa, jossa heillä on paljon nautintoja ja onnea, jotkut syntyvät vaikeuksien keskellä. Jotkut syntyvät hyvässä sosiaalisessa ympäristössä ja jotkut hyvin huonossa. Jotkut ovat rikkaita ja jotkut köyhiä. Se kaikki määräytyy menneiden tekojen mukaan. Karmasta puhuessamme voisi luulla, että tämä suhde entisten tekojen ja sen välillä, mitä nyt tapahtuu, on hyvin pelottava, koska sanotaan, että huonot teot luovat kärsimystä ja hyvät iloa. Sen mukaan käytöksestä tulisi karsia se, mikä on kielteistä, ja viljellä sitä, mikä on myönteistä.

Karma ei merkitse sitä, että joutuisi kärsimään passiivisena kaiken sen, mitä itselle tapahtuu. Päinvastoin se merkitsee, että on suuri valinnanvapaus. Voi itse määrätä, millaisen elämän haluaa itselleen tulevaisuudessa. On mahdollisuus toimia niin, että se tuottaa toivotut seuraukset. Voi luoda oman onnensa ja on kyky päästä eroon kärsimyksestä. Riippuu täysin itsestä, miten haluaa toimia ja sen myötä voi luoda toivomansa hyvät seuraukset ja päästä eroon huonoista ja ei-toivotuista seurauksista.

Karmaa opiskellessamme meidän on ymmärrettävä, miten kehittää onnellisuuden syitä, hyveitä, ja että tulisi päästä eroon kärsimyksen syistä, epähyveellisistä teoista. Ensimmäinen luku arvokkaasta ihmiselämästä koski kahdeksaa vapautta ja kymmentä etua. Näimme silloin

pysymättömyyden eri puolet. Tämä luku on jaettu kahteen pääosaan: toinen osoittaa, mikä on hyveellistä, mitä tulee kehittää. Toinen osoittaa, mikä on ei-hyveellinen teko, sellainen, joka on hylättävä. Meidän tulee tunnistaa nämä kaksi ja opimme, että on kymmenen epähyveellistä asiaa, joista on päästävä eroon. Kymmenen hyvettä toimii vastalääkkeen tavoin ja niitä on koetettava kehittää.

### **Kymmenen huonoa tekoa – ruumiilliset teot**

Tutkimme ensin, mitkä ovat kymmenen ei-hyveellistä tekoa. Miten niitä tehdään?

Ruumiillisesti, sanoin tai ajatuksin. Fyysisiä kielteisiä tekoja on kolmenlaisia: tappaminen, sellaisen ottaminen, jota ei ole annettu eli varastaminen ja sopimaton seksuaalinen käytös.

Ensinnäkin tappaminen. Täytyy olla aikomus tappaa. Rinpoche sanoo, että joskus voi tappaa vahingossa, ilman mitään aikomusta tappaa, vaikka aikomus oli auttaa. Esimerkiksi lääkäri leikkaa potilaan tai antaa lääkettä, jonka luulee auttavan. Jos se ei toimikaan ja potilas kuolee leikkaukseen tai lääkityksen vaikutuksesta, se ei ole sellaista tappamista, josta tässä puhumme. Ei ollut aietta tappaa, vaan auttaa. Täytyy siis olla aikomus tappaa, ajatella, että haluaa tappaa tietyn henkilön.

Aikomuksen lisäksi tarvitaan toinenkin puoli, se on tappamisen loppuun saattaminen. Ei ainoastaan ajattele haluavansa tappaa, vaan todella menee ja tappaa henkilön. Teon seurauksesta tämä kuolee, hänen elämänsä keskeytyy, se loppuu. Tappamisen vaikuttimena voi olla erilaisia mielenmyrkyjä. Se voi olla vihan, halun tai tyhmyyden aikaansaama teko.

Tappamisen motivaatio voi siis olla kolmen tyyppinen. Ensimmäinen on tappaminen halun takia. Se tarkoittaa, että tappaa eläimen tai ihmisen saadakseen jotain itselleen, aineellista hyötyä, tullakseen rikkaammaksi, saadakseen ruokaa, vaatteita tms. Toiseksi voi tappaa vihan tai suuttumuksen tähden joko ihmisvihollisen tai eläimen, kun ajattelee tulleensa sen vahingoittamaksi. Haluaa päästä eroon vihamiehestä tai uhkaavasti käyttäytyvästä eläimestä ja tappaa sen. Voimakkaan vihan ja suuttumuksen vallassa voi tappaa ase-in, myrkyllä tms. päästäkseen vihollisesta eroon. Tappamisella on uhri.

Kolmannen tyyppinen tappaminen on juurtunut tyhmyyteen tai tietämättömyyteen. Näin on, kun uskoo tappamisen olevan sopivaa, jopa hyvä teko. Ei tiedä, miten pahasta se on, ja tappaa, koska ei ymmärrä siinä olevan mitään väärää.

On tosiaankin hyvin vahingollista tehdä tappamisen kielteinen teko. Jos tappaa toisen henkilön, vie tältä elämän. Pakottaa hänet kohtaamaan kuoleman pelon ja tuskan. Se on erittäin väärin tehty toista kohtaan. Sillä on hyvin epämiellyttävät seuraukset tappajalle. On kolmenlaisia seurauksia, joita hänen täytyy kestää tuloksena sellaisesta teosta.

Teon täysi kypsyminen tarkoittaa, että koska henkilö tappoi hyvin kielteisen motivaation vaikutuksesta, seuraavassa elämässä kestettäväksi tuleva seuraus on hyvin tuskallinen, mitä todennäköisimmin tappajan jälleensyntymän laatu on hyvin epämiellyttävä.

Tähän karmiseen tulokseen liittyy myös toinen aspekti. Se on samanlaisuus sen kokemuksen kanssa, mitä aiheutti toiselle. Tappajan elämä on mitä todennäköisimmin hyvin lyhyt. Lisäksi seuraavassa elämässä on taipumus toimia uudelleen samalla tavalla niin, että henkilöllä on

luonnostaan vietti tai halu tappaa. Näiden varsin vahingollisten seuraamusten tähden on tietenkin hyvin tarpeellista välttää tappamista.

Tappamisen vastalääke on tappamisesta pidättäytymisen hyve. Ellei tapa, ei tarvitse käydä läpi tuskallisia tuloksia tappamisesta. Se koskee tietenkin seuraavaa elämää, mutta tämäkin elämä muuttuu paljon onnellisemmaksi ja paremmaksi. Buddha sanoi, että ei ole tarpeen luopua siitä, mikä on hyödyllistä, on luovuttava siitä, mikä on vahingollista, mikä on kuin myrkkyy, tuskan ja kärsimyksen syy. Tappaminen on sellainen asia.

Jos tappaa jonkun, siitä ei seuraa karvankaan vertaa tyydytystä. Siitä ei saa mitään hyvää itselle. Ainoa, mitä saa, on pulmia, jopa välittömästi tässä elämässä. Esimerkiksi tapetun henkilön perhe ja ystävät saattavat yrittää kostaa ja elät jatkuvassa pelossa, kun he koettavat tehdä sinulle saman, minkä itse teit heille. Vaikka he eivät yrittäisikään tappaa, he voivat yrittää kostaa viemällä omaisuuden. Ehkäpä joudut vankilaan.

Ellei luovu tappamisesta, ei ainoastaan luo paljon kärsimystä itselleen tulevaisuudessa koettavaksi, vaan saa aikaan paljon vaikeuksia itselleen jo nyt. Jos luopuu tappamisaikeista, voi nähdä, miten jo lyhyellä tähtäyksellä se vapauttaa peloista ja ongelmista, jotka tappaminen tuo mukanaan. Se antaa automaattisesti rauhaa ja hyvyyttä, josta ei nauttisi, jos olisi tappanut.

Tästä syystä meidän tulisi päättää, että tästä hetkestä siihen saakka, kunnes kuolemme, emme tapa. On todella olennaista lopettaa tappaminen tai välttää sitä. Jos voimme lakata tai välttää toimimasta tällä kielteisellä tavalla, sen seurauksena ei-tappamisen hyve lisääntyy itsessä niin, että jo silläkin tavalla keräämme paljon myönteistä henkistä energiaa, jolla on varsin edullinen vaikutus seuraavaan elämään samoin kuin jo tähänkin elämään. Seuraavassa elämässä ilmenevänä hyvänä tuloksena elämä on todennäköisesti pitkä ja vapaa sairauksista.

Näin päästään eroon ensimmäisestä epähyveellisestä teosta, joka on tappaminen.

Opiskellessamme Neljää tapaa muuttaa mieli, sen kääntämistä pois samsarasta, olemme nähneet, että ensin mietiskellään arvokasta ihmiselämää, joka on täysin varustettu vapauksin ja eduin ja sitten kuolemaa ja pysymättömyyttä. Ne ovat tapoja kannustaa mieltä harjoittamaan dharmaa, koska mietiskelemällä pysymättömyyttä ymmärtää, että on tarpeen harjoittaa sitä välittömästi ja saavuttaa jotain pian.

On kuitenkin myös tiedettävä miten päästä eroon siitä, mikä on kielteistä ja vahingoittaa, ja miten harjoittaa sitä, mikä on myönteistä ja hyvää. Opiskelemalla kolmatta aihetta, karmaa, voimme todella oppia siitä ja kääntää mielen kohti dharmaa. Buddha sanoi, että kaikista epäterveistä teoista pitäisi luopua ja viljellä hyviä tekoja. Neuvo ei tarkoittanut sitä, että pitää luopua kaikesta miellyttävästä, hyvästä ja mukavasta ja harjoittaa kaikkea mikä on vaikeaa ja tuskallista ja epämiellyttävää. Lähemmin tarkastellen se, mistä täytyy luopua, ei ole onnellisuus, vaan luopua pitää kaiken kärsimyksen syystä. Jos siis voi eliminoida sen, pääsee kärsimyksen juurille ja se on kuin vapautuisi kahleista. Näin loppuvat vaikeudet ja tuska. Sen tähden tämä opetus siitä, mitä tulee viljellä ja mikä hylätä, on annettu.

Puhumme karmasta – suhteesta tekojen ja niiden seurausten välillä – ja on kymmenen epähyveellistä tekoa, joista täytyisi koettaa päästä eroon. On myös kymmenen hyveellistä

tekoa, joita tulisi harjoittaa. Näistä kymmenestä kolme voidaan tehdä ruumiilla, neljä puheen kautta ja neljä ajatuksissa. Ensimmäinen epähyveellinen teko, jonka voi tehdä fyysisesti, on tappaminen ja nyt tarkastelemme toista, se on ottaa jotakin, mitä ei ole annettu, eli varastaminen.

Ellei luovu varastamisesta, siitä seuraa suuri vahinko muille ja itselle. Muille koituva vahinko on seuraavanlainen. Jos joku on rikas, tai vaikkapa köyhäkin, niin hän on hyvin kiintynyt siihen, mitä hänellä on, ja se merkitsee hänelle paljon. Rikas mies rakastaa rikkauttaan ja köyhä tavallisia esineitään, sillä he näkevät paljon vaivaa saadakseen sen, mitä heillä on. Lopuksi he saavat sen, ja kun he ovat sen saavuttaneet, se on jotain yhtä arvokasta kuin heidän oma sydämensä. Jos joku tulee ja vie sen joko avoimesti tai salaa selän takana tai väkivalloin, millä tavoin tahansa, se aiheuttaa heille suuren kärsimyksen. Se luo siis suuren määrän henkistä tuskaa ja tietenkin toisena seurauksena he saattavat joutua köyhyyteen, kun omaisuus on viety.

Varkaus ei tee vain muita onnettomiksi, se tuo vaikeuksia myös varkaalle. Jos aiomme varastaa tietäessämme, että jollakulla on jotain, mitä tahdomme, ja näemme vaivaa saadaksemme tämän toiselle kuuluvan esineen, niin todennäköisesti kohtaamme vaikeuksia yrittäessämme saada sitä. Kun se on hallussamme, pelkäämme lakia, sillä vaarana on, että teko rangaistaan. Mielihalua ei myöskään koskaan voi tyydyttää, ahneus kasvaa, ja kun on kerran varastanut, tuntee, että se pitää tehdä toisenkin kerran. Se ei tyydytä kokonaan, ja teko pitää toistaa kolmannen kerran. Näin jatkuu, eikä koskaan tunne, että on tarpeeksi, vaan haluaa saada aina vaan enemmän. Vaikka se vaarantaisi oman elämän, jatkaa, kunnes lopulta joutuu suuriin vaikeuksiin.

Varastaminen tuo siis onnettomuutta ja tuskaa muille ja samalla itselle. Varkaus on onnettomuuden juuri, se on kuin myrkky, kuten Buddha sanoi. Ei ole niin, että varastaminen olisi jotain hyvin miellyttävää, mutta Buddha olisi sanonut, ettei se ole hyvä ja siitä pitää luopua. Todellakin varastaminen on suuren kärsimyksen aiheuttaja muille ja itselle. Näin on tässä elämässä ja myös seuraavassa, koska kun varastamisen luoma karma kypsyy seuraavassa elämässä, ja se luo hyvin paljon kärsimystä sille, joka varasti. Mutta jos voi lopettaa varastamisen, se tuo rauhan, ja se tuska, jonka varastaminen olisi aiheuttanut, laantuu. Se tuo rauhan ja onnellisuuden muille ja itselle ja kuten Buddha itse sanoi, dharma on rauha, vapaus halusta. Siksi varastamisesta on luovuttava.

Varkautta on kolmen tyyppistä. Ensimmäinen on varastaminen väkivalloin. Vahva henkilö voi suoraan hyökätä toisen kimppuun ja viedä omaisuuden. Myös sodan aikana vihollisen omaisuuden ryöstäminen kuuluu tähän. Toisen tyyppinen varkaus tapahtuu silloin, kun omistaja ei tiedä tapahtumasta, hän ei ole paikalla ja joku käy varastamassa hänen tavaransa. Kolmannen tyyppinen varkaus on pettämistä. Käytetään esimerkiksi punnuksia tai mittoja, jotka ovat vääriä, tai myyjä väittää tavarankäytön olevan arvokas ja ottaa suuren hinnan, vaikka se itse asiassa on hyvin halpa.

Nämä kolmen tyyppiset teot ovat varastamista. On joitain tekoja, jotka näyttävät varkaudelta, mutta ne eivät oikeastaan kuulu siihen luokkaan. Esimerkiksi, jos ottaa jotain, jolla on hyvin vähän arvoa, jotain hyvin vähän tärkeää ja pientä, ja ottaessaan sen tuumii, ettei sen ottamisella ole juurikaan väliä, sitä ei pidetä varkaudena. Samoin, jos on hyvin läheinen ystävä ja

ottaa jotain, mikä kuuluu tälle. Jos ottaa pois joltakulta jonkin vahingollisen, vaikkapa myrkyä, jonka pelkää muodostuvan vahingolliseksi hänelle tai muille, ja piilottaa sen hyvällä motivaatiolla, se ei ole myöskään varkaus.

Varastamisen hylkääminen on hyvin tärkeää, se on yksi dharman harjoituksen juurista. Jos luopuu varastamisesta, saa rauhan ja se on suuren onnen lähde. Se merkitsee, ettei ole enää suuria vaikeuksia, jotka jatkuvasti keskeyttäisivät harjoituksen. Varastamisen mukana tulevat pelot hälvenevät. Ellemme varasta, muiden ei tarvitse pelätä meitä, emmekä itse pelkää mitään. Muista tulee ystäviämme. Se tekee tilaa harjoitukselle vapaana ongelmista ja peloista. Siksi on sanottu: jos voi luopua varastamisesta, se on harjoituksen paras osa.

Kolmas kielteinen ruumiillinen teko on sopimaton seksuaalinen suhde, mikä merkitsee aviorikosta. Ei ole niin, että aviorikos olisi mukava ja miellyttävä ja hyvä teko, jonka Buddha tuomitsi pahana. Buddha sanoi, että siitä on luovuttava, koska se on jotain, mikä aiheuttaa paljon kärsimystä monille ihmisille. Oman ja muiden edun tähden on todella tärkeää hylätä sellaiset teot. Se tuo enemmän rauhaa ja onnea muille ja itselle.

Mitä aviorikos sitten täsmälleen sanoen merkitsee? — Se tarkoittaa sitä, että kun kaksi ihmistä asuu yhdessä sopusoinnussa ja rakkaudessa ja he tulevat hyvin toimeen keskenään, niin joku erottaa heidät viettelemällä toisen ja rikkomalla avion. Se luo paljon tuskaa ja surua niiden kahden ihmisen välille, jotka olivat yhdistyneet ja rakastivat ennen toisiaan. Viettelijä itsekin joutuu vaikeuksiin, koska se on tilanne, joka suurella todennäköisyydellä luo paljon ongelmia. Se on siis kovaa kaikille, parille, joka eroaa ja sille, joka rikkoi liiton.

Jos voi luopua siitä, ei ole koettelemuksia. Suhde ihmisiin on miellyttävä ja ilman ongelmia. Voi olla rentoutunut ja rakastava vaikeuksitta.

On kolmenlaisia epäsoveliaita seksuaalisia suhteita. Ensimmäinen koskee ihmisiä, joita asema perheessä suojelee. Se tarkoittaa, että ei pitäisi muodostaa suhdetta saman perheen jäsenen kanssa. Siten suojeltuja, ettei heidän kanssaan pitäisi muodostaa suhdetta, ovat myös ne, joita dharma suojelee. Nämä ovat luostarivalan ottaneita henkilöitä, on väärin olla seksuaalisessa suhteessa heihin. Kolmanneksi ovat ne, joita vanhemmat suojelevat. Se tarkoittaa nuoria, jotka ovat vielä vanhempien suojeluksessa. Seksuaalinen suhde heihin on väärin, koska se aiheuttaa kärsimystä ja monia vaikeuksia vanhemmille.

Jos voi hylätä nämä sopimattomat suhteet, vapautuu automaattisesti suuresta vaikeuksien, surun ja ongelmien lähteestä. Ei joudu myöskään lain vallan alle, niin kuin joskus käy, jos antautuu laittomiin seksuaalisiin suhteisiin. Sen sijaan mieli on onnellisempi ja rennompi ja tuntee hallitsevansa sitä paremmin. Se on hyvä myös omalle harjoitukselle, sillä mietiskellessä niin monet erilaiset ajatukset eivät häiritse. On sanottu, että onnellisuuden olemus on olla rauhassa. Jos luopuu vääristä seksuaalisista suhteista, se tuo rauhan ja se on ehtona helpommalle ja paremmalle elämälle tällä kertaa, ja tietenkin myös seuraavalla, sillä jos jatkaa väärissä seksuaalisissa suhteissa tässä elämässä tuloksena on luultavasti vaikea jälleensyntymä yhdessä kolmesta alemmasta tilasta.

On myös niin, että jos tässä elämässä tottuu väärin seksuaalisiin tekoihin, tapa säilyy, ja seuraavissa elämissä sitä todennäköisesti toistaa yhä uudelleen. Näin joutuu kärsimyksestä



toiseen. Jos sitä vastoin tässä elämässä luopuu siitä, kehittää puhtaan käytöksen ja se vahvistuu ja säilyy, niin että mieli todella kääntyy dharmaa kohti ja harjoitus on osa dharman tietä.

Tappaminen, varastaminen ja sopimattomat seksuaaliset suhteet ovat kolme epähyveellistä tekoa, jotka voi tehdä ruumiin kautta.

### **Kymmenen huonoa tekoa – sanalliset teot**

On neljä epähyveellistä sanallista tekoa. Niistä ensimmäinen on valehteleminen. Jos valehtelee, siitä seuraa vaikeuksia kaikille. Saattaa näyttää, että sillä hetkellä, lyhyellä tähtäyksellä se on miellyttävää ja säästää valehtelijan vaikeuksilta. Todellisuudessa se on jotain, mikä tuottaa tuskaa hyvin nopeasti, se kehittää paljon vaikeuksia. Jos voi luopua valehtelusta, se tuo rauhan ja ilon.

Kenelle valehdellaan? Ei niille, jotka eivät luota meihin, koska he eivät uskoisi, se ei toimisi heidän kohdallaan. Tavallisesti valehdellaan niille, jotka luottavat ja pitävät meistä; tunnemme, että voimme pettää heitä. Niinpä häpeämättömästi valehtelemme, ja saamme heidät uskomaan jotain, mikä ei ole totta. Jos joku uskoo väärän asian, jonka on kertonut, se luo todennäköisesti isoja ongelmia myöhemmin ja mahdollisesti myös vihaa. Valehtelija voi ajatella onnistuneensa hyvin saadessaan toisen nielemään valheen ja hän uskoo, ettei vaikeuksia tule.

Tekstit kuitenkin opettavat: "Se, joka on valehdellut, on petkuttanut sitä, joka valhetta kuuntelee. Mutta se, jota todella on petetty, on valehtelija itse. Hän luulee pystyneensä pettämään muita, mutta muut eivät uskoneet vaan näkivät hänen olevan valehtelija. Tuo henkilö ei pysty puhumaan totuudenmukaisesti. Jälkeenpäin he aina ajattelevat hänen tullessaan, että hän aikoo taas pettää ja petkuttaa heitä. Ei ole niin, että pettäisi muita vaan pettää itseään."

Karmaa koskeva opetus todistaa yhteyden tekojen ja niiden seurausten välillä. Se näyttää, että aina kun teemme jotain, sillä on seuraus, joka on joko miellyttävä tai epämiellyttävä sen mukaan, millainen teko on ollut. Jos sen tietää, voi toimia päästäkseen eroon kärsimyksestä ja saavuttaakseen onnellisuuden.

Ei ole mitään suoraa menetelmää luoda onnea ja päästä eroon kärsimyksestä. Sen voi tehdä epäsuoraan, jos harjoittaa sellaisia tekoja, jotka ovat tulevaisuuden onnen syy ja jos koettaa välttää sellaisia tekoja, jotka ovat tulevan kärsimyksen syy. Siksi tässä yhteydessä on hyvin tärkeää tietää tarkasti, mikä on hyveellinen ja mikä epähyveellinen teko. Ne selitetään helppossa ja lyhyessä muodossa, joka on helppo oppia ja opettaa ja myöhemmin helppo harjoittaa.

Kolme epähyveellistä tekoa voidaan tehdä ruumiilla, neljä puheen kautta ja neljä ajatuksissa. Olemme jo käyneet läpi kolme epähyveellistä tekoa, jotka ovat luonteeltaan fyysisiä. Tutkimme nyt epähyveellisiä tekoja, jotka voidaan tehdä puheen kautta. Pääsimme näistä neljästä ensimmäisen loppuun, se oli valehteleminen. Toinen on panettelu eli sellainen puhe, joka voi jakaa muita. Siihen kuuluu kaikki sen tyyppinen puhe, jonka tarkoitus on ajaa omaa etua ja vahingoittaa muita ihmisiä.

Panettelu jakaa ihmiset, jotka ovat rauhassa keskenään. Jos haluaa erottaa hyvät ystävykset oman etunsa takia tai aiheuttaa heille tuskaa ja kärsimystä ja sanoo jotain sellaista vihassa tai

tyhmyyksissään, joka saa heidät onnettomiksi tai jopa erottaa heidät, se on panettelua. Se erottaa ihmisiä toisistaan panettelijan eduksi.

Toisia jakava puhe on hyvin vahingollista. Jos kaksi ihmistä, pitävät toisistaan, rakastavat toisiaan ja tuntevat myötätuntoa toisiaan kohtaan, niin toisen kärsiessä ja ollessa vaikeuksissa, toinen tuntee myötätuntoa ja koettaa auttaa. Nämä kaksi luottavat toisiinsa, auttavat toisiaan missä voivat ja suojelevat toisiaan kaikilta vaaroilta. He nauttivat toistensa seurasta, he haluavat jakaa elämänsä tai dharman toistensa kanssa. Lyhyesti, heidän välillään on jotain hyvin myönteistä ja suhdetta hallitsee auttavaisuus, anteliaisuus ja rakkaus.

Jos heidät yrittää erottaa toisistaan panettelulla, muuttaa rakkauden, myötätunnon ja luottamuksen epäluottamukseksi, vihaksi, suuttumukseksi, ylpeydeksi, kateudeksi jne. Aikaisemman sopusoinnun sijaan tulee epäsointua, katkeria sanoja vaihdetaan näiden ihmisten välillä, ja lopulta se muuttuu taisteluksi. Tämän huonon teon tuloksena kumpikin osapuoli kärsii kovasti. Ennen niin lähellä toisiaan olleet ihmiset joutuvat toisistaan erilleen.

Toinen seuraus, joka on myös hyvin paha, on, että nämä ihmiset kehittävät vahvan pahan tahdon toisiaan kohtaan. He kehittävät vastenmielisyyttä, jopa vihaa toisiaan kohtaan, ja sen perusteella tekevät monia kielteisiä tekoja, aiheuttaen paljon kärsimyksen syitä tulevaisuudessa. Sekä välitön kärsimys, jota he kokevat erotessaan, että tuleva kärsimys vihollisuuden kehittyessä, johtuu yhdestä pahasta teosta, panettelusta, joka pahan motivaation aiheuttamana on erottanut heidät.

Erottava panettelu ei tuota tuskaa vain uhreilleen, vaan siitä seuraa paljon harmia sille, joka niin tekee. Panettelija tekee tekonsa pahasta, mustasta motivaatiosta. Mutta muut saavat kuulla tästä, ja he puhuvat keskenään ja näin leviää sana, että henkilö on panettelija, huono ihminen. Kun muut pitävät häntä sellaisena, hänen ei ole helppo löytää ystäviä itselleen, vaan ennemminkin vihollisia. Ihmiset kääntyvät häntä vastaan. Se aiheuttaa paljon kärsimystä tässä elämässä, mutta myös seuraavassa. Se johtuu siitä, että tässä elämässä ajattelee jatkuvasti vihaisia ajatuksia, on suuttunut ja tahtoo taistella. Seuraavassa elämässä on vahva taipumus tuntea samoin, tapella, olla kateellinen ja vihainen, ja aiheuttaa taistelua muille, mikä taas johtaa moniin vahingollisiin tekoihin ja kärsimykseen.

Tällaisen erottavan panettelun harjoittaja ei löydä onnea. Siitä ei tule onnelliseksi itse eivätkä muut, ei tässä eikä seuraavassa elämässä. Jos sellaisesta pahasta tavasta pääsee eroon, lakkaa erottamasta ihmisiä, jotka pitävät toisistaan. Panettelulla ei hyökätä niitä ihmisiä vastaan, jotka ovat toistensa vihollisia, he ovat jo eri puolilla. Sitä käytetään niitä vastaan, jotka ovat hyvin läheisiä ja rakastavat toisiaan, joiden suhde on hyvin kaunis ja myönteinen. Ellei panettele, hyvät suhteet ihmisten välillä eivät rikkoonnu ja itsen on helpompi olla hyvissä väleissä toisten kanssa. Siitä on siis itselle hyötyä, koska saa parempia ystäviä ja on vähemmän vihamiehiä ja sellaisia, jotka kääntyvät itseä vastaan. Se vaikuttaa hyvällä tavalla tähän elämään ja myös seuraavaan, jossa ei ole kannettavana monia kielteisiä taipumuksia.

Kolmannenlainen kielteinen teko, jonka voi tehdä sanallisesti, on kovaa tai vahingoittavia sanat, jotka lausutaan vihassa tai muun kielteisen tunteen vallassa. Ne on tarkoitettu vahingoittamaan toista henkilöä. Olivatpa sanat miten kovia tahansa, ne eivät tuota fyysistä kipua toiselle, ne

eivät saa aikaan sairautta, eivätkä tee häntä nälkäiseksi eikä janoiseksi. Miksi sellainen puhe sitten on niin pahasta? Sanat eivät ole niin kuin aseet, miksi ne satuttavat?

Vahingoittavat sanat, vaikka eivät olekaan aseita, ne itse asiassa ovat yhtä vaarallisia kuin aseet, sillä ne todella voivat haavoittaa muiden olentojen mieltä. Jos puhuu toiselle henkilölle hyvin kovalla tavalla, se saa aikaan paljon tuskaa hänen mielessään ja nostattaa reaktioita kuten vihaa ja muita kielteisiä tunteita. Lopulta välillenne kehittyy niin kielteinen tilanne, että tunnet, ettet halua olla edes samassa huoneessa tuon henkilön kanssa yhtä aikaa.

Kova puhe on tuskallista, eikä sillä saavuteta muuta kuin paljon huolia. Ensin voi ajatella, että on suuri helpotus voida sylkäistä pahat sanansa jollekulle, mutta sillä ei saa hyvää aikaan, nostattaahan se toisessa samat tunteet ja se kulkee kuin pallo itseltä toiselle ja takaisin yhä uudelleen kehittäen jatkuvasti paljon kärsimystä paitsi toisen myös omassa mielessä.

On hyvin arvokasta pystyä luopumaan vahingoittavasta puheesta, koska sen avulla voi vähentää omaa vihaansa huomattavasti, ja myös omat kielteiset vaikuttimet vähenevät suuresti. Sen lisäksi voi kehittää hiukan myönteistä motivaatiota toisiin nähden. Jos voi tehdä niin, huomaa voivansa ystäväystyä toisten kanssa paljon helpommin sen sijaan, että hankkisi vihollisia. Jos voi luopua kovista sanoista, ei kehitä tuskaa toisen mielessä. Päinvastoin saa ystäviä ja suuremman rauhan ja enemmän iloa. On todella sen arvoista tehdä pienikin yritys tähän suuntaan aina, kun on tunne, että haluaisi puhua jollekulle kovin sanoin. Jos voi pysäyttää edes yhden kovan sanan, se on hyvin hyödyllistä.

Opiskelemme karmaan liittyviä asioita, koska ne kertovat, miten dharmaa harjoitetaan. Olemme jo oppineet, että dharmanharjoitukseen on ryhdyttävä saman tien, ja nyt saamme tietää, miten se tehdään. Karmaa opiskellessa opimme, että on harjoitettava hyvien tekojen tekemistä ja luovuttava epähyveellisistä teoista. Se antaa ohjenuoran dharmaharjoitukselle.

Meidän tulisi oivaltaa, että emme pyri ainoastaan rajoitettuun onneen. Emme halua ainoastaan pelkkää ajallista kivun helpotusta. Ei pidä ajatella, että kipu, jota tällä hetkellä tunnemme, on suurempaa ja pahempaa kuin se, mitä voimme kokea tulevaisuudessa. Ei voi ajatella niin, että ei halua kärsiä nyt, mutta joskus myöhemmin sillä ei ole väliä, toisessa elämässä tai miljoonien vuosien päästä. Täytyy käsittää, että koko ajan se, joka kärsimyksen ja kivun kokee, on itse, itse kärsii, eikä kärsimyksen myöhempi laatu eroa nykyisestä.

Buddha opetti yhteensä kymmenen epähyveellistä tekoa, jotka pitäisi koettaa hylätä ja poistaa omasta elämästä ja niitä vastaa kymmenen hyveellistä tekoa, joita tulisi koettaa harjoittaa. Aiemmin on mainittu, että nämä teot voidaan tehdä joko fyysisesti, sanallisesti tai ajatusten kautta. Olemme käyneet läpi fyysiset ja sanalliset epähyveelliset teot, miten niistä tulisi päästä eroon ja miten ne pitäisi korvata hyveellisillä teoilla.

### **Kymmenen huonoa tekoa – ajatuksiin liittyvät epähyveelliset teot**

Himoitseminen, pahantahtoisuus ja väärät näkemykset.

Kerrataan vielä syitä, miksi on tarpeen harjoittaa tavanomaisia alkuharjoituksia. Ensinnäkin täytyy voida kääntää mielensä kohti dharmaa, on kyettävä harjoittamaan dharmaa tässä

elämässä. Siksi mietiskellään kallisarvoista ihmiselämää, joka on hyvin harvinainen mahdollisuus, Siitä on tultava tietoiseksi ja muistettava, että meillä on se nyt. Jos emme käytä sitä hyödyksi, emme ehkä saa samaa tilaisuutta toisen kerran. Jotta haluaisimme tehdä harjoitusta tässä elämässä, meidän on oltava tietoisia inhimillisen elämämme arvosta.

Joku saattaa kuitenkin ajatella, että vaikka se onkin arvokas, on runsaasti aikaa harjoittaa, voi rentoutua ja edetä hitaasti ja vähitellen. Jos tekee niin, tulee välinpitämättömäksi, ja koska elämä ei ole pysyvä eikä vakaa tila, se saattaa loppua ennen kuin arvaammekaan. Jos niin käy, mahdollisuus on hukattu. Täytyy mietiskellä toista kohtaa, pysymättömyyttä, jotta tietäisi paitsi sen, että täytyy harjoittaa, myös sen, että on harjoitettava välittömästi, ennen kuin menettää mahdollisuutensa.

Kolmanneksi mietiskellään karmaa, koska se kertoo, miten harjoitetaan. Tiedämme, että on harjoitettava, se on tehtävä heti ja nyt opimme, miten se tehdään. Karmaa opiskellessa opimme, että on harjoitettava hyvien tekojen tekemistä ja luovuttava epähyveellisistä teoista. Se antaa ohjenuoran harjoitukselle. Meidän tulisi oivaltaa, että emme pyri ainoastaan rajoitettuun onneen. Emme halua ainoastaan pelkkää ajallista kivun helpotusta. Ei pidä ajatella, että kipu, jota tällä hetkellä tunnemme, on suurempaa ja pahempaa kuin se, mitä voimme kokea tulevaisuudessa. Ei voi ajatella niin, että ei halua kärsiä nyt, mutta joskus myöhemmin sillä ei ole väliä, toisessa elämässä tai miljoonien vuosien päästä. Täytyy käsittää, että koko ajan se, joka kärsimyksen ja kivun kokee, on itse, itse kärsii, eikä kärsimyksen laatu myöhemmin eroa siitä, joka on nyt.

## Samsaran epätydyttävyyttä

Kun siis pyrkii onnellisuuteen tai vapautukseen kärsimyksestä, sitä ei pitäisi ajatella kovin lyhytnäköisesti. Sitä pitäisi ajatella hyvin pitkällä aikavälillä ja pyrkiä muuttumattomaan onneen. Olisi pyrittävä lopulliseen kärsimyksestä vapautumiseen, siihen ettei koskaan enää tarvitse kärsiä. Se on syy, miksi meidän on mietiskeltävä neljättä aihetta, joka opettaa samsaran pahuudesta.

Samsaran kärsimys kuvataan yleisesti kuudenlaisten samsaristen olentojen kärsimyksenä. Se on monelle ongelma, koska he eivät suoraan näe kaikkia kärsimyksen tiloja. He eivät näe helvettejä eivätkä ahneita henkiä, ja koska heillä voi olla epäilyksiä, nousee kysymys, onko sellaisia tiloja todella olemassa, käyvätkö olennot todella läpi sellaisia kauheita asioita. Meidän on ymmärrettävä, että niin todella tapahtuu. Ajatustottumukset, hyvin hienot ajatukselliset mallit, joita mielessä on muodostunut, luovat nämä kokemukset, jotka he kokevat.

Tutkimme esimerkkiä ymmärtääksemme paremmin. Jos katsoo nukkuvaa, näkee kehon makaamassa liikkumattomana, mutta ei voi nähdä mieltä. Henkilön mieli ei kuitenkaan nuku, vaan se kokee asioita. Jotkut kokemukset voivat olla hyvin miellyttäviä. Hän saattaa uneksia olevansa hyvin kauniissa paikassa, miellyttävien ihmisten seurassa ja viihtyvänsä mainiosti. Hän saattaa myös uneksia kauheuksista, että hänellä on hirveitä kokemuksia, että hän on vangittuna tai villieläinten, rosvojen tai murhaajien hyökkäyksen kohteena.

Ulkoa päin ei voi tietää, sillä näemme vain kehon, emme kokemuksia, joita hän mielessään kokee. Kokemusten laatu määräytyy ajatusjälkien mukaan, joita hänen mielessään on muodostunut aiemmin. Jos hän on kehittänyt paljon hyvin kielteisiä malleja mielessään, on todennäköistä, että hänen unensa ovat hyvin pelottavia ja tuskallisia kokemuksia täynnä. Jos hän on tottunut jättämään mielensä rentoutuneeseen ja rauhanomaiseen tilaan, hän voi kokea miellyttäviä unia.

Näin se toimii lyhyellä aikavälillä sen mukaan, millaisia ajatustottumuksia ihminen on kehittänyt. Sen mukaan hänellä on erilaisia kokemuksia unissa. Se toimii myös hyvin pitkällä aikavälillä. Sen mukaan, millaisia ajatustottumuksia ihminen on luonut, kokemukset vaihtelevat kuollessa. Kun joku kuolee, näemme ruumiin, joka ei liiku. Emme näe ruumiin siirtyvän toisiin tiloihin ja kokevan siellä erilaisia asioita. Henkilön mielellä on kuitenkin erilaisia kokemuksia, ja niiden laatu määräytyy sen mukaan, onko hän tehnyt hyviä vai huonoja tekoja aiemmin.

Tehtyjen kielteisten tekojen vaikutuksesta kokemukset ovat vastaavasti hyvin tuskallisia tai pelottavia. Samsaran eri tilojen mukaan ne, joilla on ollut hyvin voimakasta vihaa ja suuttumusta, ja jotka ovat sen tunteen tähden tappaneet, ja henkilöt, jotka ovat harjoittaneet hyvin vääristynyttä seksuaalista väärinkäytöstä, päätyvät kokemaan helvetin kauheuksia. Näin on sen takia, että kun joku on vihan tai suuttumuksen vallassa, hän tahtoo tappaa toisen ihmisen, hänellä on toive saada toinen kärsimään. Kun tällaiset ajatukset kehittyvät ja muodostuvat hyvin vahvaksi tavaksi, se kypsyy lopulta seuraukseksi, jonka itse kokee helvetin kärsimyksenä, joko kestävämmänä kuumuutena kuumissa helveteissä tai kauhean kylmyyden kokemuksena kylmissä helveteissä.

Koska mieli on niin suuressa määrin tottunut vihaan ja suuttumukseen, kaikki tuo viha ottaa hyvin kauhistuttavien kokemusten muodon. Kokee taistelevansa toisten kanssa koko ajan tappaen ja vahingoittaen heitä. Siihen liittyy aseet ja muuta, millä saadaan toiset kärsimään. Sellaisia kauheita kokemuksia seuraa voimakkaasta vihasta ja suuttumuksesta. Koska kerätty kielteinen karma on hyvin voimakasta, ja koska kielteinen motivaatio on hyvin voimakas, helvetin kauheat kärsimykset jatkuvat hyvin kauan.

Se pitäisi tietää, sillä on oivallettava, että jos syntyy helvetissä, ei koe muuta kuin jatkuvaa kärsimystä. Meillä kaikilla on hiukan kokemusta kärsimyksestä. Tiedämme, että joskus saamme kokea lähes sietämättömiä tuskia. Kun tiedämme sen, miten voimme edes kuvitella mielessämme, että joutuisimme kokemaan elämää, joka on pelkkää jatkuvaa kauheaa tuskaa ja epätoivoa. Sen tietäessämme sitä tulisi todella koettaa välttää kaikin keinoin. Se on itsemme päätettävissä, omissa käsissämme. Meidän on tehtävä se, mitä voimme nyt, välttääksemme syntymän sellaisessa tilassa.

Syntymää helvetissä olisi vältettävä paitsi tällä kerralla, joka kerta. Se on todella nyt itse päätettävissämme. Voimme valita, haluammeko lopettaa kauheiden tuskien mahdollisuuden nyt ja ainiaaksi. On omissa käsissämme, muutammeko tämän, päätämmekö lopettaa kaikki kielteiset teot, jotka johtavat tuskalliseen jälleensyntymään, kärsimyksen täyteiseen

seuraukseen. Voimme itse päättää lopettaa sen ja sulkea täten oven kaikkiin näihin kärsimyksiin.

Toinen muoto voimakasta kärsimystä, johon voi joutua ehdollisessa olemassaolossa, on ahneiden henkien kärsimys. Se on sellaista kärsimystä, joka koetaan jatkuvan janon ja nälän muodossa. Tuntee koko ajan olevansa nälkiintynyt ja varsin janoinen. Mistä se johtuu, miksi heillä on sellainen kokemus? —Se johtuu hyvin pitkästä saituuden tottumuksesta edellisissä elämissä. Kitsaus on estänyt heitä tekemästä mitään myönteistä ja hyvää, ja he ovat keränneet siten paljon pahaa karmaa.

Tunne, joka liittyy saituuteen, on yleensä tunne siitä, että tarvitsee ja haluaa kaikenlaista, tuntee, että jotain puuttuu, tarvitsee jotain eikä voi luopua siitä, mitä on. Kun tämä tunne on kaiverrettu hyvin syvälle mieleen, seuraavassa elämässä se synnyttää jatkuvan tunteen siitä, että ei omista sitä, mitä tarvitsee. Näillä olennoilla on jatkuva vaikutelma, että he ovat hyvin janoisia ja nälkäisiä, eivätkä he koskaan löydä sellaista ruokaa ja juomaa, mitä tarvitsevat tyydyttääkseen tarpeensa. Heiltä puuttuu koko ajan elämän perustarpeet, he ovat kuin rutiköyhät ihmiset ilman ruokaa, vaatteita ja juomaa.

Jos tutkimme asiaa uniesimerkin kautta, voimme koettaa ymmärtää tätä hieman paremmin. Jos joku uneksii olevansa hyvin köyhä, hänen ympärilleen voi kasata rökkiöittäin jalokiviä, timantteja ja rahaa, mutta ne eivät ole hänelle ollenkaan hyödyksi unessa, jossa hän kokee äärimmäistä köyhyyttä, koska hän ei näe niitä. Samalla tavoin henkilöt, jotka syntyvät ahneina henkinä saattavat syntyä jopa meidän maailmassamme, mutta he eivät näe, eivät voi kokea tarjolla olevia elämän perustarvikkeita. He eivät koe niitä eivätkä saa niistä mitään tyydytystä. Heillä itsellään on myös hyvin heikko fyysinen muoto. He eivät siis voi kokea mitään, mikä olisi saatavilla, oman pahan karmansa takia. Se hämärtää heidän havaintonsa, ja saa näkemään jatkuvaa puutetta ruoasta, juomasta ja kaikesta. Kun tietää sellaisen kärsimyksen olemassaolosta, tulisi tehdä kaikkensa, että välttää sellaisen tuskallisen tilan.

Kolmas samsaran alemmista tiloista on eläinten. Se on meille paljon helpompi ymmärtää, koska voimme nähdä eläimet. Emme kuitenkaan pidä niiden tilaa kärsimyksenä, koska emme ole tutkineet asiaa tarpeeksi tarkkaan ymmärtääksemme, miten paljon kärsimystä niillä voi olla.

Niiden suurin ongelma on suuri tyhmyys, joka tilaan liittyy. Niillä ei ole sellaista älykästä mieltä kuin meillä, eivätkä ne voi ajatella mikä on hyödyksi ja mikä ei. Ne eivät voi käyttää puhettaan myönteisesti. Ne eivät pysty pyrkimään kohti onnea ja pois kärsimyksestä. Jos ne on kesytetty kotieläimiksi ihmisille, niillä ei ole valinnanvapautta elämässään, ne eivät voi hallita omaa elämäänsä.

Ihmiset tappavat niitä, ne tappavat toisiaan. Ne kokevat näin koko ajan monia koettelemuksia ja vaikeuksia. Syy siihen, miksi olennot syntyvät sellaiseen tilaan on perustietämättömyys, perustyhmyys, joka tulee siitä, ettei tiedä miten asiat toimivat, miten syy tuo seurauksen. Kun tästä tietämättömyydestä on tullut hyvin voimakas tottumus, syntyy eläimen muodossa.

Kun tietää tämän tilan olemassaolosta ja syytä, joka siihen johtaa, voi välttää sen. Ei ole mitään syytä kokea sellaista kärsimystä seuraavassa elämässä, ei satojen eikä tuhansienkaan elämien kuluttua. Voimme välttää sellaisen tilan, jos harjoitamme dharmaa. On muistettava, että buddhalaisuudessa on erittäin tärkeä periaate: syy ja seuraus. Ei voi olla seurausta, ellei ole syytä ja käänteisesti, kun syy on olemassa, seurausta ei voi välttää.

Esimerkkinä, jos kesällä haluaa kukan, niin huolimatta siitä, miten paljon kukkaa haluaa, ellei ole aiemmin kylvänyt sen siementä, ei saa kukkaa. Jos toisaalta on kylvänyt siemenen, haluaapa kukan tai ei, siemenestä tulee kukka. Samalla tavoin, jos olemme luoneet syyn kärsimykselle, siitä seuraa kärsimys, halusimmepa sitä tai emme. Ja jos haluamme onnea, ellemme ole luoneet sen syytä, emme löydä onnea.

Se täytyy ymmärtää ja nähdä, että jos haluaa onnea, sen syy on luotava hyvillä teoilla. Ja jos ei halua kärsiä, ei kannata sanoa: "En halua sitä." Täytyy lakata luomasta kärsimyksen syytä, kielteisiä tekoja. Kun sen tietää, voi toimia sen mukaan, niin että ei tarvitse luoda enempää kärsimystä ja voi löytää enemmän onnea.

*Kysymys. Voisinko kysyä Rinpochelta, pitääkö nämä samsaran alemmat maailmat käsittää maailmoina, joissa ihmiset syntyvät eri aikoina vai ovatko ne yksinkertaisesti erilaisia psykologisia tiloja, jotka voimme kokea elämämme aikana? Voimmeko tässä elämässä olla helvetissä ja ahneita henkiä, vai onko niiksi tosiaan synnyttävä, eläimiksikin?*

Vastaus: Se on otettava kirjaimellisesti, sillä ei voi kokea kahta eri ryhmää kokemuksia samalla kertaa. Ei voi tuntea ihmiselämää yhtä aikaa kuin helvettien kokemusta tai ahneen hengen elämää. Se on sama asia kuin jos uneksii. Silloin uneksii eikä ole hereillä. Jos on hereillä, ei uneksi. Ei voi yhtä aikaa olla hereillä ja uneksia. Ei ole hyväksyttävää tulkita tätä opetusta mielentiloina, sillä kun Buddha antoi tämän opetuksen, hän ei sanonut että se on eri mielentiloihin liittyvä kokemus ihmiselämässä. Sen sijaan hän kyllä sanoi, että kyseessä on fyysinen ja henkinen kokemus, johon liittyy muodonmuutos. Se on tilan muutos, joka tapahtuu kuoleman jälkeen.

*Kysymys: Voimme nähdä ympärillämme äärimmäisen kärsimyksen tiloja, sotia, nälkää, voimme nähdä ihmisiä, jotka ovat kuin ahneita henkiä. Voiko tätä havaita vain helvetin kynnyksellä? Toinen kysymys liittyy siihen, ettei voi uneksia ja olla hereillä yhtä aikaa. Jos joku näkee unta ja me näemme nukkujan, voiko hänen unensa suoraan vaikuttaa meihin? Onko olemassa henkinen maailma, joka on kuoleman uni, jatkuen aina vain? Voiko se maailma vaikuttaa meihin suoraan? Toisin sanoen, onko ympärillämme henkiä, vai voimmeko pitää sitä unena, joka jatkuu aina vain eri tiloissa, niin että se jättää meidät taakseen, uni vain jatkuu?*

Tulkki: Olen varma, että, kysymystä on vaikea muodostaa ja minun on vaikea ymmärtää sitä.

*Kysymys: Perusidea on se, että jos mieli jatkuu kuoleman jälkeen samalla tavoin, kuin uni etenee nukahdettua, onko niin, että voimme katsoa nukkuvaa henkilöä ilman, että uni vaikuttaa meihin?*

Tulkki: Pohdit, voiko se vaikuttaa meihin, tulla jotenkin läpi?

*Kysymys: Jos toisen kokemus on kuin uni, voiko sen kääntää niin päin, että ihmisten mielet voivat edelleen olla joukossamme, henkisessä maailmassa? Se on samanlainen kysymys kuin että eikö helvetti ole aivan tässä myös joillekin olennoille. Emmekö voi havainnoida helvettiä, kuulla äänet, vaikka emme näe sitä?*

Vastaus: Rinpoche ei usko, että tavalliselle ihmiselle on mahdollista nähdä muita tiloja tai kokemuksia kuin omamme. Se johtuu siitä, että kokemus joka meillä on ja joka heillä on, ne ovat kumpikin liian tiheitä läpäistäkseen toisensa, kun vielä olemme tavallisia olentoja. Vaikka joku olisi hyvin nälkäinen unessaan, hän ei voi nähdä ruokaa, joka meillä on, ja joka voisi häntä auttaa. Rinpoche on siis sitä mieltä, että me emme voi havaita muita tiloja, mutta on niin, että jopa meidän ihmismaailmassamme on paljon ihmisiä, jotka kokevat kärsimystä, jopa äärimmäistä tuskaa, ja sen me voimme nähdä. Niin kauan kuin olemme tavallisia olentoja, emme kuitenkaan Rinpochen mielestä voi nähdä muita tiloja.

Kysymys: Mutta onko tämä helvetti?

Vastaus: Ei. Et näe helvettiolentoja etkä ahneita henkiä. Näet vain muita ihmisolentoja, jotka kärsivät intensiivisesti.

*Kysymys: Mutta ihmiset puhuvat hengistä ja haamuista ja onnettomista olennoista. Voiko sen kesyttää?*

Vastaus: Me voimme nähdä haamuja, demoneja tai senkaltaisia olentoja. Joillekin tulee harjoitusta tehdessä kokemus sellaisten olentojen havaitsemisesta. Jotkut niistä eivät tee vahinkoa. Jotkut niistä voivat aiheuttaa jonkin verran vahinkoa. Se on mahdollista.

*Kysymys: Ovatko ne niin kuin kuolleet ihmiset? Ovatko he haamuja?*

Vastaus: Jotkut voivat olla ahneita henkiä ja jotkut saattavat kuulua jumaliin, ne, jotka ovat auttavaisia. Mutta jos kysyt, ovatko he kuolleita ihmisiä, tavallaan ovat, mutta ottaneet jo toisen muodon, eivätkä enää ihmisiä.

*Kysymys: Onko olemassa kokonainen alitajuinen mieli? Ja Rinpoche sanoi, että ihmiset eivät voi kokea näitä tiloja, mutta entä paineen alaisena tai huumeiden vaikutuksen alaisena? Voiko alitajunta tulla tietoisuuteen ja ilmestyä? Tai voimmeko me myös pudota alitajuntaan ja helvettimaailmaan?*

Vastaus: Sen mukaan kuin kysymys tulkittiin, Rinpoche sanoo, että kun joku on vaikkapa äärimmäisen vihainen, hän ei koe vihansa seurausta heti, vaan tämän vihan alitajuinen jälki saa jotain aikaan mielessä, niin että myöhemmin, kun henkilö kuolee, hän kokee tuon alitajuisen jäljen heräävän helvetin kärsimyksen muodossa.



Neljän tavallisen alkuharjoituksen opiskelussa – niitä kutsutaan neljäksi tavaksi muuttaa mieli, olemme päässeet viimeiseen kohtaan, joka on samsaran pahuus tai samsaran epätyytyväisyys. Viimeksi tarkastelimme samsaran kolmen alemman tilan kärsimyksiä. Tällä kertaa tutkimme kolmen ylemmän tilan kärsimyksiä, niiden, joita kutsutaan suhteellisesti onnellisemmiksi tiloiksi. Ne ovat jumalten, ihmisten ja puolijumalten (kirjaimellisesti ei-jumalten) maailmat.

Kun puhumme kolmesta ylemmästä maailmasta, niitä kutsutaan onnellisemmiksi, koska olennot ovat jumalten, puolijumalten tai ihmisten muodossa, eivätkä käy läpi samoja piinaavia tuskia kuin alemmissa olemassaolon tiloissa. Tämä johtuu siitä, että karmansa tähden heillä on jokin määrä hyvää karmaa, joskin se on tahraantunut. Se on hyvää karmaa, mutta mielenmyrkyjen tahraamaa. Tuon hyvän, mutta tahraantuneen karman takia nämä olennot ovat paremmassa ruumiillisessa muodossa kuin ketkään alempien tilojen olennoista. Heidän mielensä ei myöskään ole tyhmä vaan älykäs, ja sillä on kyky ahkeroida ja ponnistella eri päämääriin.

Luonnostaan nämä olennot ovat kuitenkin sen lain alla, että ovat osista koottuja, ehdollisessa olemassaolossa. Mielenmyrkyt vaikuttavat heihin edelleen, ja se merkitsee, että kärsimyksen piiri edelleen sulkee heidät sisäänsä. Kärsimys koskee kaikkia samsarassa eläviä, myös korkeammassa tiloissa olevia, kärsimys on olemassa koko ajan. Vaikka se ei olisi juuri sillä hetkellä läsnä ja akuuttia, sen mahdollisuus on aina olemassa, se on sisäänrakennettu kaikkiin ehdollisiin olemassaoloihin. Sen takia pyrimme saavuttamaan buddhuuden, sillä vaikka meillä tällä hetkellä voikin olla jonkin verran onnea, se ei kestä ikuisesti ja se voi milloin tahansa muuttua.

Vaikka emme ehkä tällä hetkellä ole valtavissa tuskissa ja kurjuudessa, se ei kestä ikuisesti, se ei ole lopullinen vapaus samsarasta. Joten vaikka olennot korkeammassa tiloissa eivät kärsi kuten olennot alemmissa tiloissa kärsivät, he kärsivät kuitenkin tietyllä tapaa sen tähden, että kärsimyksen mahdollisuus on koko ajan läsnä. Siksi vaikka olisikin yhdessä kolmesta ylemmästä maailmasta, on silti koetettava löytää vapaus kärsimyksestä buddhuudessa.

Jumalat ovat olentoja, jotka tiettyinä aikana näyttävät saavuttaneen parhaan mahdollisen onnen. Heidän elämänsä on jatkuvaa nautintoa ja iloa. He ovat kuitenkin niin nautintojensa huumassa, etteivät he tunne huolta olemassaolosta, eivätkä tarvetta harjoittaa dharmaa. Vaikka he ovatkin aivan onnellisia ja heidän elämänsä miellyttävää, se loppuu pian. Kun se loppuu, jumalat kokevat sen, mitä kutsutaan kuoleman ja muutoksen kärsimykseksi.

Kun jumala kuolee, koska hänellä on joitain selvänäkökykyjä, hänellä on viidenlainen näky, viidenlaisia kokemuksia, jotka kertovat hänelle, että hän on kuolemassa. Se on hyvin tuskallinen kokemus jumalalle, koska hän näkee, että hänen nautittava ja miellyttävä elämänsä on nyt loppu ja hänen täytyy läpikäydä muita olemassaolon tiloja, joissa on suhteellisesti paljon kärsimystä.

Jos tutkimme puolijumalia, heidän onnensa ei ole yhtä suurta. Heidän nautintonsa eivät ole jumalten vertaisia, minkä takia he eivät ole niin onnen huumaamia, heidän mielensä ei ole niin

nautintojen vallassa. Mutta heitä vaivaa valtavan voimakas kateus, joka on tulosta siitä, että edellisissä elämissä he ovat tunteneet hyvin voimakasta kateutta. He tuntevat siis kateutta kaiken aikaa. He kadehtivat jumalten onnea, he ovat kateellisia muiden puolijumalten onnesta. Heidän kateutensa syö heitä koko ajan. Se merkitsee sitä, että vaikka heillä onkin nautintoja, he eivät voi todella nauttia niistä. Kun kateus kasvaa hyvin voimakkaaksi, he alkavat taistella ja tuntevat vihaa toisiaan kohtaan. Joskus taistelussa he häviävät ja jotkut kuolevat, joten se on tuskallinen tilanne.

Ihmisillä on erilainen tilanne kuin jumalilla, puolijumalilla ja kolmen alemman olemassaolon tilojen olennoilla. Heillä ei ole jumalten valtavia nautintoja, joten he eivät ole niin nautinnon vallassa, eivätkä he kärsi alempien maailmojen suurista tuskista. Ihmisten tilanne on paras dharman harjoitukseen ja buddhuuden oivaltamiseen. Siksi ihmiselämää kutsutaan arvokkaaksi jalokiveksi tai sellaiseksi, missä on kaikki vapaudet ja edut dharmaharjoituksen kannalta.

Näin on, koska ihmisellä on kyky ja mahdollisesti myös toive ja valmius harjoittaa dharmaa. Nautintoja ei ole liikaa niin, että harjoitus unohtuisi siten kuin jumalilla, eikä kärsimys myöskään saa täysin valtaansa. Kärsimys ei ole lakkaamatonta niin kuin alemmissa tiloissa, joissa siitä syystä ei voi ollenkaan harjoittaa dharmaa. Ihmisenä ei myöskään ole täysin tyhmä kuten eläimet, vaan on tietty määrä älyä. Voi luopua maallisesta, eli olla tyytyväinen siihen, mitä jo on. On paljon tekijöitä, jotka auttavat dharmaharjoituksessa ja tuloksen saavuttamisessa.

Ei kuitenkaan pitäisi ajatella, että koska tämä on paras tilaisuus dharman harjoittamiselle, se on myös kaikkein onnellisin tila. Ihmisen tila ei ole paras mahdollinen onnentila, ihmisen on kärsittävä aika lailla. On kärsittävä kun syntyy, on kärsittävä kun vanhenee, myös kun sairastuu ja lopulta kuollessa. Ihmisen tila on raskautettu tällä neljänlaisella kärsimyksellä.

Ensinnäkin syntyessä kärsimme, koska meillä ei ole kehoa, ja on käytävä läpi koko prosessi fyysisen muodon hankkimiseksi äidin kohdun sisällä. Kun tulemme ulos kohdusta, se on kivuliasta. Ulos tultuamme emme ole täysi ihmisolento vielä, olemme hyvin avuttomia ja tavallaan tyhmiä. Emme osaa puhua, pukeutua, syödä, emme edes kävellä itse. Tarvitsemme vanhempiemme apua. Emme tiedä mitään, emmekä vielä ole kovin älykkäitä. Se on siis syntymiseen liittyvää tuskaa.

Voisi sanoa, että kasvaessa, myöhemmässä vaiheessa asiat paranevat ja elämä on hyvin miellyttävää. Ei ole paljonkaan mieltä uppoutua siihen, sillä se ei kauaa kestä. Jossain vaiheessa tämän kaltainen elämän nautinto katoaa joko vanhuuden tai sairauden keskeyttäessä sen. Ei kannata ajatella voivansa välttää vanhuutta ja sairautta, sitä ei kannata edes kysyä, on varmaa, että ennemmin tai myöhemmin toinen niistä kaataa meidät.

Vanhuuden tullessa tapahtuu kokonainen hajoamisprosessi ja vaikka olisi ollut hyvin vahva, muuttuu heikoksi. Vaikka olisi ollut hyvin älykäs, äly horjuu, heikkenee ja hidastuu. Tapahtuu kokonainen joukko muutoksia, hyvin tuskallisia ja masentavia

Jos sairaus iskee, keho muuttuu kivun tyysijaksi. Kipu on joskus sietämätön ja toivoo

pääsevänä siitä eroon, toivoo voivansa tehdä jotain, että saisi sen lakkaamaan, muttei voi, ja on siedettävä sitä ja mentävä sen läpi. Sairauteen liittyy lisäkärsimys, joka on kuoleman ajatus. Tämä ajatus tulee ja pelko siitä, että kuolee. Se on kestänyt. Loppujen lopuksi kuolema on kohdattava, ja se on tietenkin tuskallista, onhan edelleen täysin epävarmaa, ei tiedä mitä itselle tapahtuu, ei tiedä, minne on menossa.

Kun puhumme arvokkaasta ihmiselämästä, puhumme jostain, mikä on hyvin hyödyllistä dharman harjoittamisen kannalta. Mutta me emme puhu jostain, mikä olisi erityisen hyvä ja arvokas sinällään, jostain, mihin pitäisi suuresti ryhtyä ja takertua. Miksi kuuden maailman kärsimyksistä puhutaan? Sitä ei opeteta sen takia, että ihmisten mieliin kylvettäisiin suuri pelko. Se opetetaan, jotta ihmiset voisivat oivaltaa, että on varmasti olemassa tila, joka on kaikkien näiden erilaisten kärsimysten ulottumattomissa, että ei ole mitään tarvetta pudota helvettiin tai tulla ahneeksi hengeksi. Ehkä ei ole tarvetta käydä läpi edes syntymää, sairautta, vanhenemista ja kuolemaa. On mahdollista olla erossa kaikista näistä erilaisista tuskista. On mahdollisuus löytää todellinen onni. Me voimme saavuttaa sen. Saavutamme sen dharmaa harjoittamalla. Jos teemme niin, kuljemme ilosta toiseen. Näin on, koska jos luo onnen syyt, korjaa onnen hedelmät aina ja jatkuvasti, kunnes löytyy pysyvä onni.

Ei ole mitään syytä takertua kärsimykseen. Jos ajattelee, että olemassaoloon jäämällä voi silti vielä löytää jotakin onnea, on etsimässä sitä rahasta, kunniaa tai nautinnoista. Se on virhe, sillä sen kaltainen onni ei kerta kaikkiaan kestä, se ei ole takertumisen arvoista. Meidän tulisi pyrkiä sellaiseen onneen, joka pysyy, joka säilyy ikuisesti, joka ei muutu. Ja se on se, mitä voimme kunnollisen dharmaharjoituksen kautta saavuttaa.

Nämä neljä aihetta, joita olemme tutkineet, ovat ns. Neljä tavallista harjoitusta. Niitä kutsutaan tavallisiksi, koska ne eivät ole kovin erikoisia ohjeita, ne eivät ole mitään sellaista, mitä kaikki eivät voisi ymmärtää. Jos puhumme pysymättömyydestä, se on todella kaikkien nähtävissä, samoin samsaran kärsimys ja karma. Jos katsoo asiaa yhtään tarkemmin ja ajattelee, jokainen voi sen nähdä. Niin on myös arvokkaan ihmiselämän laita, sen, joka on vaikea saavuttaa. Jokainen, joka ajattelee sitä, voi ymmärtää ja hyväksyä sen. Noissa opetuksissa ei siis ole mitään kovin erikoista, poikkeavaa tai salattua. Neljä tietä muuttaa mieli ovat kaikkien saatavilla, hyväksyttävissä ja ymmärrettävissä. Toisin on sellaisten opetusten kohdalla kuin todellinen luonto tai ilmiöiden sellaisuus. Niitä ymmärtävät vain oivaltaneet olennot ja suurin osa ihmisistä ei.

Tässä opetuksessa Neljä tietä muuttaa mieli on jotain, jonka jokainen voi itse kokea. Me näemme nämä asiat koko ajan. Näemme pysymättömyyden, samoin samsaran kärsimykset, ja tunnemme ne. Näemme, mutta emme muista vaan ajattelemme: "No niin samsara on kärsimystä, tässä on menossa karkeampi jakso, mutta ehkä ensi kuussa helpottaa." Ja jos ei ensi kuussa niin ehkä myöhemmin, ensi vuonna.

Pidämme yllä jonkinlaista toivoa, vaikka kuinka tiedämme samsaran olevan kärsimystä. Koetamme jatkuvasti tehdä hiukan paremman pesän samsaran sisälle, toivoen aina jotain hiukan parempaa sen sisällä. Vaikka siis tiedämme, emme tunnista sitä, mitä tiedämme. Se

koskee myös pysymättömyyttä. Tiedämme, että kaikki on pysymätöntä. Näemme sen kaikkialla ympärillämme, mutta riipumme silti ajatuksessa, että kaikki kestää ikuisesti, uskomme edelleen, että kaikki jatkuu kuten ennen. Emme pysty kunnolla ajattelemaan siitäkään huolimatta, että näemme todisteet. Virheemme on, että opetusta ei ole kunnolla sisäistetty.

Tämän koko mietiskelyn tarkoitus on saada meidät näkemään asiat niin kuin ne ovat. Saada meidät tunnistamaan se, mikä näemme. Jos voimme todella nähdä sen selvästi, niin ymmärrämmepä pysymättömyyttä ja samsaran kärsimystä tai emme, mielemme kääntyy Dharmaa kohti heti automaattisesti. Tärkeää ei siis ole pelkästään havaita näitä asioita vaan todella tunnistaa niiden olemassaolo ja sen jälkeen siirtää tieto tekoihin.

Näitä harjoituksia kutsutaan alkuharjoituksiksi sen takia, että ne täytyy tehdä ennen kuin siirrytään varsinaiseen harjoitukseen. Tarvitaan tietty määrä valmistelua. Jotkut opettajat sanovat, että alkuharjoitukset ovat jopa tärkeämmät kuin varsinainen harjoitus. Tavallaan niin onkin, sillä riippuu kokonaan alustavista harjoituksista, pystyykö kääntämään mielensä dharmaa kohti vai ei. Pystyykö tunnistamaan totuuden, joka on osoitettu noissa opetuksissa. Voiko luottaa niihin vai ei. Osaako ajatella oikein vai ei. Se kaikki riippuu täysin alkuharjoituksista. Näiden opetusten tarkoitus on siis saada näkemään totuus asioista, ja kun on nähnyt sen, tunnistaa se ja toimia sen mukaan. Jos sen voi tehdä, mieli todella kääntyy dharmaa kohti päättäväisesti koko muun harjoituksen ajaksi.

Meidän on ymmärrettävä, että kärsimys on samsaran sisäänrakennettu ominaisuus. Jokaisella on omat ongelmansa, kipunsa ja huolensa. Joskus pohdiskellemme: "Tämä on minussa vikana, tämä on minun oma kipuni ja ongelmani." Ongelmat riippuvat kuitenkin kaikista muista olennoista. Kaikilla, jotka samsarassa elävät, on kärsimystä. Se on samsaraan kuuluva piirre. Kun meillä siis on kipuja ja vaikeuksia, voimme tehdä jotain helpottaaksemme niitä sillä hetkellä, käytämme kaikenlaisia eri keinoja paetaksemme ja helpottaaksemme kipua. Mutta apu ja helpotus, jonka siitä saamme, ei ole kovin pitkäaikaista. Pian vaikeudet ja kipu palaavat, sillä se kuuluu ehdolliseen olemassaoloomme. Näin on paitsi omalla kohdallamme myös kaikkien muiden olentojen laita. Samsara toimii sillä tavoin.

Täytyy siis oivaltaa, että jos tahtoo mennä kärsimyksen ulottumattomiin, ei voi vain koettaa raivata sitä syrjään lyhyellä aikavälillä ja parantua hiukan nyt. On työskenneltävä hyvin pitkällä tähtäyksellä. Ja jos käytämme dharmaa – koska dharma on jotain mikä on totta, jotain mikä osoittaa asioiden luonnon – se voi auttaa meitä välittömästi, nyt heti, tulemaan onnellisemmiksi ihmisiksi, ja sen lisäksi se voi aivan varmasti auttaa meitä löytämään yhä enemmän onnea elämä toisensa jälkeen, kunnes lopulta meillä ei ole enää mitään tarvetta kärsiä millään tavalla.

Jos siis pohdit, miten välttää kärsimystä, älä etsi väliaikaisia ratkaisuja, vaan etsi ratkaisua dharmasta, sillä se aivan varmasti vie kärsimyksen ulottumattomiin. Se on syy, miksi tämä opetus: Neljä tapaa muuttaa mieli, neljä tavanomaista alkuharjoitusta, on annettu meille. Nyt tämä aihe on käyty läpi ja jos haluatte, voitte kysyä kysymyksiä.

*Kysymys: Jos mietiskelemme samsaran pahuutta, en ymmärrä, miten sen seurauksena pääsisi siitä eroon?*

Vastaus: Samsaran pahuuden mietiskelemisen tarkoitus on kääntää mielemme pois samsarasta, saada meidät pyrkimään kohti toisenlaista tilaa. Sellaista tilaa, jossa ei ole kärsimystä. Tietenkin, jos pohdiskelee koko ajan pelkästään kärsimystä, se sinänsä ei tuo vapautusta eikä todista, että on tila, jossa kärsimystä ei ole. Se ei ole tämän opetuksen tehtävä. On muita opetuksia, jotka tekevät sen. Tämä opetus on ainoastaan tarkoitettu nostattamaan halun päästä kärsimyksen ulottumattomiin.

*Kysymys: Meille on opetettu olla nojaamasta kumpaakaan näistä kahdesta, nihilismi ja eternalismi. Muuttumaton ei-kärsimyksen tila näyttää kuitenkin ikuisuustilalta.*

Vastaus: Opetuksen nimi on Keskitie ja se on erityisen tärkeä, kun meditoi ja koettaa kasvattaa ymmärrystään. Silloin kun koetetaan löytää oikea näkemys kaiken luonnosta, on oltava erittäin varovainen, ettei kompastu nihilismin ja eternalismin äärimmäisyyksiin. Mutta tässä yhteydessä harjoitamme mietiskelyä, jotka on tarkoitettu kääntämään mielemme dharmaa kohti ja kun mietiskelyn kautta ymmärrämme, että haluamme mennä kärsimyksen ulottumattomiin ja löytää todellisen onnen, sen on sanottu olevan ikuisesti kestävä siinä mielessä, että se on se hetki, jolloin ei enää koskaan tarvitse käydä kärsimystä läpi. Rinpoche ei ajattele, että sitä pitäisi ymmärtää ollenkaan eternalismina, se merkitsee ainoastaan, että enää ei tarvitse kokea kärsimystä koskaan uudelleen.

*Kysymys: Samsaran on sanottu olevan kärsimyksen meri. Sanotaan, että pelastaakseen hukkuvan on hypättävä veteen. Sittenhän samsarassa täytyy tavallaan pysyä?*

Vastaus: Samsaran vertaamista mereen ei pidä ottaa liian kirjaimellisesti. Sitä sanotaan mereksi, koska meri kuvaa jotain suurta, laajaa ja syvää. Mutta se ei tarkoita, että siinä pitäisi pysyä, sillä samsara on jotain, joka kestää hyvin pitkään, sille ei ole loppua ja kun siinä kerran on, siitä on todella vaikea päästä ulos. Jos siinä on, täytyisi todella koettaa päästä pois siitä niin pian kuin mahdollista. Se ei siis tarkoita, että siihen pitäisi hypätä, vaan pitäisi koettaa löytää vapautus siitä, ei pysyä siinä.

*Kysymys: Mutta tarkoitin, että jos itse haluan vapaaksi samsarasta, siihen jää vielä muita ihmisiä. Se on vertaus hukkuvan pelastamisesta. Onko niin, että kun saavuttaa vapautumisen ei koe samsaraa samalla tavalla?*

Vastaus: Samsarasta vapautumisella ei tarkoiteta sitä, että olet kulkenut joen poikki ja sinun täytyy mennä takaisin toiselle rannalle, vaan vapautuminen tarkoittaa illuusion ymmärtämistä. Ymmärtää sen virheen, joka sai itsen olemaan samsarassa alun alkujaan. Ei tarvitse mennä takaisin siihen tilaan auttaakseen. Jos joku nukkuu nähden kaameaa painajaista, et kävisi hänen viereensä nukkumaan! Sinun pitäisi koettaa saada hänet heräämään. Kun hän herää, hän huomaa, ettei ole hätää. Se, miten voimme auttaa, on auttaa ihmisiä tunnistamaan illuusio, eikä pudota siihen itse.

Rinpoche pyytää meitä tekemään omistusrukouksen sinetiksi tälle opetukselle, joka meille on opetettu ja jota olemme kuunnelleet toivomalla, että tämän kautta kaikki olennot saavuttaisivat vapautumisen.

*Tämän ansion kautta toivon saavuttavani kaikkietävyyden,  
voittavani pahuuden ja vapauttavani olennot  
olemassaolon merestä, missä myllertää  
syntymän, sairauden, vanhenemisen ja kuoleman aallokko.*