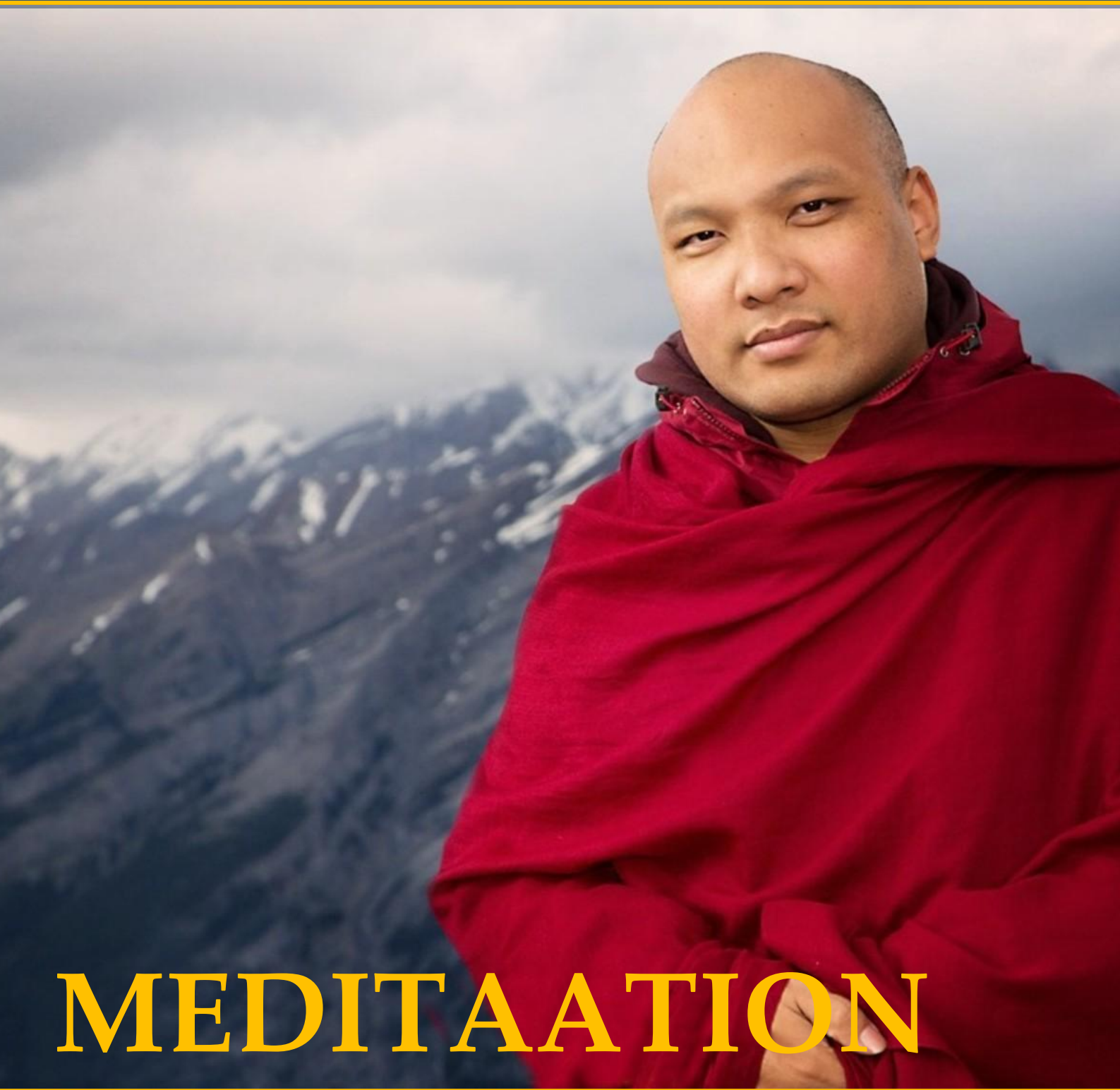


Karmapa Ogyen Trinley Dorje



MEDITAATION

AVULLA

VAPAUTEEN

MEDITAATION
avulla VAPAUTEEN

KARMAPA
OGYEN TRINLEY DORJE

TIIBETISTÄ ENGLANNIKSI KÄÄNTÄNEET:

David Karma Choephel
Tyler Dewar
Michele Martin ja toimittaja

Englannista suomentanut
Minna Stenroos

Käännöksen oikoluku ja toimitus:
Mitra Härkönen, Eeva Kokko ja Soili Takkala

KTD PUBLICATIONS
DHARMAEBOOKS.ORG

Omistettu Hänen pyhyytensä

*17. Gyalwang Karmapan, Ogyen Trinley Dorjen
pitkälle elämälle ja kukoistavalle toiminnalle.*

SISÄLLYSLUETTELO



ALKUSANAT	7
JOHDANTO	8
KÄÄNNÖKSESTÄ	10
Ensimmäinen luku	
RAKKAUS JA MYÖTÄTUNTO OVAT VÄLTTÄMÄTTÖMÄT ELÄMÄLLEMME	11
Toinen luku	
HÄIRITSEVIEN TUNTEIDEN MUUNTAMINEN	13
<i>Buddhalaisuuden kolme suuntausta dialogissa</i>	
Kolmas luku	
PERUSTA, POLKU JA HEDELMÄ.....	24
Osa I	
Neljäs luku	
PERUSTA, POLKU JA HEDELMÄ.....	28
Osa II	
Viides luku	
MEDITAATION AVULLA VAPAUTEEN	33
Kuudes luku	
MYÖTÄTUNTO ON ENEMMÄN KUIN TUNNE.....	38
Seitsemäs luku	
TIETOINEN LÄSNÄOLO JA YMPÄRISTÖVASTUU	40

Kahdeksas luku

MYÖTÄTUNTO EI RAJOITU EMPATIAAN..... 45

Otteita Avalokiteshvaran initiaatiosta

Yhdeksäs luku

KAIKKI LIITTY YHTEEN – YMPÄRISTÖ JA SOSIAALINEN (EPÄ)TASA-ARVO 48

Gyalwang Karmapan ja professori Wade Davisin vuoropuhelu

Kymmenes luku

HÄIRITSEVIEN TUNTEIDEN KÄSITTELEMINEN..... 57

Akshobhyan harjoitus

Yhdestoista luku

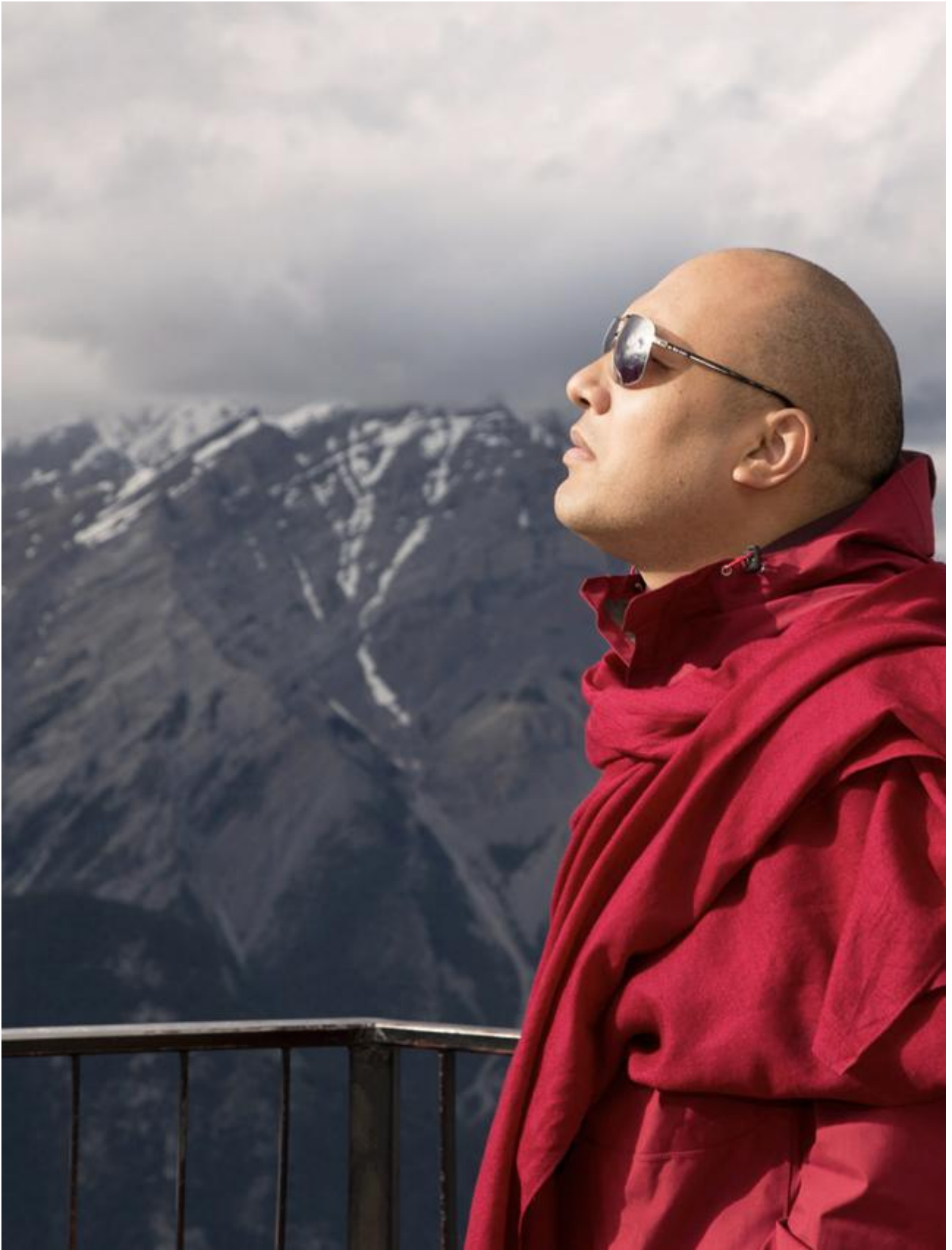
OPETUSTEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ 60

Kysymyksiä ja vastauksia

KIITOKSET 66

KIRJALLISUUTTA 67

TEKIJÄNOIKEUDET 72



*Seitsemästoista Karmapa Kanadan Kalliovuorilla
kesäkuu 2017.*

ALKUSANAT



Kesällä 2017 minulla oli onni vieraillla Kanadassa ensimmäistä kertaa. Matkustin läpi koko suuren maan Torontosta Montrealiin, Ottawaan, Edmontoniin, Calgaryyn ja aina Vancouveriin asti. Näin seurasin 16. Gyalwang Karmapan, Rangjung Rigpe Dorjen jälkiä, joka 1970-luvulla vieraili Kanadassa. Sain tilaisuuden nähdä itse paikat, joissa hän oli käynyt. Ilahduin nähdessäni, miten hänen jo useita vuosia sitten buddhalaisen dharman kukoistukselle luomaansa perustaa on onnistuttu vaalimaan ja tuomaan se tälle vuosisadalle.

Matkani päätarkoituksiin kuului Tiibetin pakolaisten tapaaminen etenkin Torontossa, jossa on Pohjois-Amerikan suurin tiibetiläisyhteisö. Iloitsin myös saadessani vieraillla useissa dharmakeskuksissa, joissa tapasin niiden jäseniä ja keskustelin heidän kanssaan, annoin opetuksia ja voimansiirtoja ja saatoin syventää dharmayhteyttä oppilaisiin. Matkan ohjelmassa oli lukuisia julkisia tilaisuuksia, kuten tapaamiset kanadalaisten kansanedustajien kanssa Ottawassa ja Ontarion lainsäädäntöelimessä, keskustelutilaisuus muita traditioita edustavien buddhalaisten kanssa sekä dialogi professori Waden kanssa Brittiläisen Kolumbian yliopistossa Vancouverissa. Sain myös tilaisuuden tavata alkuperäiskansojen edustajia.

Sain vaikutelman, että Kanada on aidosti monikulttuurinen yhteiskunta. Koko vierailuni ajan tein havaintoja suvaitsevaisuudesta ja kunnioituksesta, joilla eri kansallisuudet suhtautuvat toistensa kulttuuriperintöön ja uskontoon. Näkemykseni mukaan tämä on se syy, miksi niin monista erilaisista taustoista tulevat kanadalaiset voivat elää ja työskennellä sopusointuisesti yhdessä, ja miksi Kanada on osoittautunut niin turvalliseksi ympäristöksi tiibetiläisille ja Tiibetin kulttuurille.

Haluan kiittää Khenpo David Karma Choepheliä ja Tyler Dewaria, jotka toimivat tulkkeinani kiertueella ja joiden englanninkieliset käännökset ovat tämän *Meditaation avulla vapauteen* -kirjan pohjana. Lopuksi haluan kiittää Michele Martinia. Tätä kirjaa ei olisi olemassa ilman hänen paneutumistaan sen kääntämiseen, oikolukemiseen ja toimittamiseen. Pidän julkaisua tervetulleena ja toivon, että se kiinnostaa ja hyödyttää monia.

Karmapa, Ogyen Trinley Dorje
18. kesäkuuta 2018

JOHDANTO



Yhden historiaan jäävän kuukauden ajan, toukokuun 29:nnestä kesäkuun 29:nteen 2017, Hänen pyhyytensä 17. Karmapa matkusti ja opetti Kanadassa ensimmäistä kertaa. Tavallaan oli myös kyseessä paluu neljänkymmenen vuoden poissaolon jälkeen, sillä Karmapa seurasi tässä edeltäjänsä polkua. 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, kävi opetuskiertueella Kanadassa kahdesti vuosina 1974 ja 1977.

Tällä kertaa Karmapa vieraili Torontossa, Montrealissa, Ottawassa, Edmontonissa, Calgaryssa ja Vancouverissa. Kaikissa paikoissa hän kohtasi suuren joukon tiibetiläisiä, jotka innostuneesti toivottivat hänet tervetulleeksi Kanadan monikulttuuriseen maailmaan. Nykyisen globaalien tilanteiden hengessä hän antoi ympäristöön, sosiaaliseen vastuuseen, tunteiden kohtaamiseen ja meditaatio-ohjeisiin liittyviä opetuksia. Hän vieraili parlamentissa ja otti osaa vilkkaaseen dialogiin niin theravada- ja mahayanaperinnettä edustavien munkkien kuin Brittiläisen Kolumbian yliopiston professorinkin kanssa. Lisäksi Karmapa antoi viisi voimansiirtoa, tapasi kolme suurta tiibetiläisyhteisöä Torontossa, Calgaryssa ja Vancouverissa sekä Ontarion lainsäädäntöelimen edustajia, ja siunasi eri perinteiden temppeleitä ja dharmakeskuksia.

Tähän kirjaan valitut yksitoista opetusta edustavat hänen tärkeimpiä puheitaan ja sisältävät otteita voimansiirrosta. Kokonaisuutena ne tarjoavat kaiken, mitä tarvitaan hyvään dharmaharjoitukseen, samalla kun ne lämpimästi rohkaisevat meitä myötätunnon polulle ja muita hyödyttäviin tekoihin. Opetusten ala ulottuu laajasta kokonaiskuvasta aina hienovaraisimpiin opetuksiin siitä, miten harjoittaa mieleemme ja tunteidemme kaikkia puolia. Kaikissa puheissaan Karmapa viittaa meditaation ja sosiaalisen toiminnan keskinäiseen yhteyteen. Ensimmäisessä luvussa hän liittää yhteen tietoisien läsnäolon ja ympäristövastuun, ja viimeisessä luvussa hän vastaa suoraan sydämestään kysymyksiin meditaatiosta ja dharman harjoittamisesta maailmassa.

Karmapan opetustyyli on ainutlaatuinen. Saattaa olla tarpeen sanoa jotain sen syvällisemmästä merkityksestä, jotta emme erehtyisi lukemaan vain pintaa. Tiibetiläiseen kirjallisuuteen kuuluu kirjallinen tehokeino, joka tunnetaan termillä ”ylpeyden torjuminen” tai ”nöyryys” (*kengpa pongwa, khengs pa spong ba*). Sitä käyttäessään kirjoittaja kumoaa kaikki mahdollisuutensa ylpeillä myönteisillä ominaisuuksillaan. Eräs sen tunnetuimpia esimerkkejä on mestari Ngulchu Thogmen tekstissä Bodhisattvan 37 harjoitusta. Annettuaan loisteliaan kuvauksen bodhisattvan polusta hän kirjoittaa:

*Tällaisen heikon älyn, kuten omani, on vaikeaa
käsittää bodhisattvan valtavan laajaa toimintaa,
ja siksi rukoilen aitoja mestareita, että he katsoisivat läpi sormien
kaikkia tässä olevia puutteita, ristiriitaisuuksia,
järjettömyyksiä ja muuta sellaista.*

Tämä itsensä alentamisen taito ei rajoitu kirjallisuuteen, vaan läpäisee koko tiibetiläisen kulttuurin, jossa nöyryyttä odotetaan paitsi valaistuneilta mestareilta ja nerokkailta oppineilta, myös kaikilta muiltakin, ja varsinkin niiltä, jotka ovat saavuttaneet jotakin ihailtavaa. Koska nykymaailmassa lähes päinvastainen on tapana, on tärkeää, että emme ota Karmapan sanoja kirjaimellisesti, kun hän sanoo esimerkiksi näin: ”Minulla ei ole paljontakaan muodollista meditaatiokokemusta, joten on hyvin vaikeaa opettaa meditaatiota täällä tänään.” Alennettuaan näin itsensä hän jatkaa kasvot peruslukemilla ja antaa tyypillisen näytteen huumoristaan: ”Kenties järjestäjät tiesivät sen ja valitsivat meditaation aamun puheenaiheeksi testatakseen minua.”

Itsensä alentamisesta on se lisähyöty, että se tekee Karmapasta saavutettavamman. Korkealla kultaisella valtaistuimella istuvan suuren laman sijasta hän on ystävällinen neuvonantaja, joka puhuu suoraan meille ja kertoo omista kokemuksistaan. Samalla tavalla hän tekee meditaatiostakin saavutettavampaa. ”Pääharjoitus, jota pyrin ylläpitämään, on tietoinen läsnäolo ja tietoisena oleminen kaikissa toiminnoissani, on se sitten liikkumista, istumista, makuulla oloa tai mitä tahansa. Luullakseni onnistun ylläpitämään tätä jokahetkistä keskittymisharjoitusta mielessäni.” Tästäkin tulee mieleen Bodhisattvan 37 harjoituksen säe:

*Lyhyesti sanottuna, missä olemmekin ja mitä tahansa teemme
pysyen jatkuvasti tarkkaavaisena ja valppaana
mielemme tilasta,
on toisten hyödyttäminen bodhisattvan harjoitus. (36)*

Karmapa saa tämän toiminnan näyttämään helpolta ja yksinkertaiselta, mutta todellisuudessa tuollainen herpaantumaton huomio on osoitus hyvin pitkälle edistyneestä harjoituksesta. Koska Karmapa on korkeasti oivaltanut olento, on hän jatkuvasti tietoinen mielensä luonnosta, ja se, mitä hän edellä kuvailee, on tosiasia buddhatila.

Samalla tavalla Karmapa antaa syvällisen opetuksen mitä arkisimmalla tavalla. Hän päättää yhden Kanadan puheensa sanomalla: ”En pidä tätä täysin autenttisenä meditaatio-opetuksena, mutta näytti siltä, että annoin opetuksen, ja te näytitte kuuntelevan.” Alennettuaan taas itsensä, Karmapa osoittaa elävällä esimerkillä, miten suhteellisen totuuden dualismi ilmenee illuusiona – sekä subjekti (näköjään annoin opetuksen) että objekti (näytitte kuuntelevan) ovat pelkkää näennäisyyttä, tyhjyyttä, joka on erottamaton siitä, mitä tahansa näyttää olevan. Tässä Karmapa antaa samanaikaisesti sekä havainnollistavan kontekstin että sitä koskevan opetuksen.

Vastaanottavainen lukija voi löytää vastaavia jalokiviä kaikista Kanadan opetuksista. Jotta ne olisivat helpompia saavutettavissa, olemme poimineet yhden jokaisesta opetuksesta aina luvun alkuun. Ne muistuttavat meille, kuinka Karmapa helpolla ja ymmärrettävällä kielellä välittää meille syvällisen sanoman – autenttisuudellaan, jolla hän luo yhteyden jokaiseen kohtaamaansa olentoon avatessaan buddhalaisuuden aarteet nykymaailmalle.

Michele Martin, 10. toukokuuta 2018

KÄÄNNÖKSESTÄ



Luvut 2–5 sekä 7 on alunperin kääntänyt englanniksi Tyler Dewar ja loput kuusi lukua David Karma Choephel, joka myös toimi Dewarin tekstien tarkastajana. Itse kuuntelin Karmapan tiibetinkielisten opetusten ja kääntäjien englanninkielisten tulkkauksen äänitteet muokatessani ja toimittaessani käännöksiä. Karmapan alkutervehdykset yleisölle puheiden alussa olivat sen verran yhdenmukaisia, että vain yksi jätettiin kirjaan esimerkiksi. Myös puheiden yhteenvetoja lyhennettiin tarpeen mukaan. Lukuun ottamatta kursivoituja osuuksia tai muita puhujia, jotka on selkeästi erotettu, teksti on kokonaisuudessaan Hänen pyhyydeltään. Mikäli siinä on virheitä tai asiaankuulumattomuuksia, vastuu on täysin minun, ja pahoittelen etukäteen mahdollisia virheitä, joita tekstiin on voinut tulla.

Michele Martin

Ensimmäinen luku

RAKKAUS JA MYÖTÄTUNTO OVAT VÄLTTÄMÄTTÖMÄT ELÄMÄLLEMME



Rakastavaa ystävällisyyttä ja myötätuntoa täytyy harjoitella, aivan kuten harjoitamme kehoamme kuntoilemalla. - Karmapa

Tarkastellaan ensin muutamaa pääasiaa rakastavasta ystävällisyydestä, myötätunnosta ja niiden suhteesta maailmanrauhaan. Yleisesti ottaen jokainen toivoo maailmaan rauhaa ja onnellisuutta, mutta kun katsomme todellisuutta planeetallamme, voimme nähdä väkivaltaisuuksia monessa paikassa, kuten Lähi-Idässä. Saatamme menettää toivomme maailmanrauhasta, joka näyttää karkaavan horisontin taa. Mutta tosiasiasa kaikkein tärkein rauhan ja onnen syy on ulottuvillamme: voimme tuoda rauhan ja onnellisuuden omaan mieleemme rakkauden ja myötätunnon voimalla. Näin voimme löytää todellisen toivon maailmanrauhan saavuttamisesta, sellaisen, jossa on voimaa, sillä se perustuu aitoihin rakkauden ja myötätunnon tunteisiimme. Jos meitä epäilyttääkin rauhan mahdollisuus tai jos meistä sille ei ole tarvetta, tämän vastapainoksi voimme laajentaa rakkauttamme ja myötätuntoamme ja etsiä rauhaa ja onnea sisältämme. Sisäisen ja ulkoisen rauhan luomiseksi tämä harjoituksen polku on välttämätön.

Tutkimus osoittaa ja buddhalaisuus opettaa, että rakkaus ja kiintymys ovat luonnostaan läsnä meissä kaikissa. Ja koska olemme yhteisöissä eläviä sosiaalisia eläimiä, meidän on tärkeää tuntea rakkautta ja kiintymystä toisiimme kohtaan kaikissa elämänvaiheissa. Esimerkiksi kun lasta toivova pari saa tietää raskaudesta, he ajattelevat syntymätöntä lastaan suurella kiintymyksellä. Lasten on tärkeää saada kasvaa rakastavassa ympäristössä, sillä ihmiset eivät voi elää ilman sitä.

Meillä on syntymästä asti kyky rakkauteen ja myötätuntoon, mutta niitä täytyy vaalia aivan kuten kielitaitoa, joka myös on synnynnäinen. Jos emme saa muilta opetusta ja joudumme kasvamaan eristyksissä ilman ihmisseuraa, emme opi puhumaan. Samoin on rakkauden ja myötätunnon laita: tarvitaan oikea ympäristö, jossa ne voivat kukoistaa. Siksi on tärkeää luoda kiintymyksen ja rakkauden ympäristö. Omassa perheessämme voimme panna alulle rakkauden ja myötätunnon arvostuksen. Helpointa tehdä näin on esimerkiksi käyttää sanoja *rakkaus* ja *myötätunto* ja tuoda ne näin lapsen mieleen, johon kehittyy myönteinen assosiaatiomalli.

Tuntemallani pariskunnalla oli monta lasta, ja yksi heistä oli hyvin temperamenttinen ja usein vihainen. Vanhemmat miettivät syytä, ja muistivat, että odotusaikana äiti oli usein vihainen, ja nähtävästi tunne oli välittynyt lapseen. Toinen esimerkki on omasta lapsuudestani. Vanhempani puhuivat usein ystävällisyydestä ja myötätunnosta ja opettivat meitä kunnioittamaan ja rakastamaan kaikkia eläviä olentoja, niin isoja kuin pieniäkin, ja olemaan vahingoittamatta edes pienintä hyönteistä. Heidän neuvonsa ja esimerkkinsä tekivät meihin voimakkaan vaikutuksen. Vaikka alku saattaa näyttää pieneltä, voi tällaisella harjoituksella olla ratkaiseva vaikutus harmonisen yhteiselön luomisessa kaikkien olentojen keskuuteen.

Rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon kehittämisessä on kuitenkin monia haasteita. Ei vielä riitä, että tyydymme kuuntelemaan jonkun puhuvan niistä. Tarvitsemme aitoa ja sydämeistä lähtevää innostusta tueksemme ja motivaatioksemme, sillä polullamme joudumme kohtaamaan haasteita – pääasiassa itsekeskeisyytemme ja ylpeytemme takia, jotka ovat varsin voimakkaita. Egoon takertumisemme erottaa meidät toisista ja saa meidät pitämään itseämme jonakin erityisenä ja muista irrallisena. Olemme kuin lukittuna itsekeskeisyytemme rautahäkkiin. Tässä tilassa kadotamme toisista välittämisen taidon, ja vain jotkut harvat saavat olla yhteydessä meihin. Hiljalleen välittämisen ja myötätunton lämpö muuta kohtaan viilenee, ja vastaavasti katoaa heidän välittämisen ja myötätuntonsa meitä kohtaan. Lopulta suhteemme kylmenevät ja päädyimme julmaan maailmaan, josta puuttuu lämpö ja rakkaus.

Tästä syystä meidän on harjoitettava rakastavaa ystävällisyyttä ja myötätuntoa aivan niin kuin teemme fyysistäkin harjoitusta. Epämääräiset toiveet ja haaleat pyrkimykset eivät riitä. On harjoitettava vastoin egon vastarintaa, jotta tulemme kyllin vahvoiksi voittamaan sen, ja meistä tulee aidosti rakastavia ja myötätuntoisia.

Tavallisesti, kun sanomme meditoivamme ja opettelevamme myötätuntoa, ajattelemme subjektin ja objektin näkökulmasta – ikään kuin olisi erillinen subjekti, joka meditoi myötätuntoa objektina. Mutta tämä dualismi meidän on ylitettävä ja pystyttävä kokemaan itsemme myötätunnon ruumiillistumana, niin että meistä itsestämme on tullut yhtä kuin sen syvin olemus.

Viime kädessä se, mitä tarvitaan, ei ole pelkästään rakkauden ja myötätunnon ymmärtämistä tai tuntemista. Myötätunnon tulisi liittyä päivittäiseen todellisuuteemme ja olla luonnollisesti käytettävissämme ja pantavissa käytäntöön. Yleensä kuitenkin käy niin, että tyydymme siihen, miltä asiat näyttävät, ja ajattelemme itsemme ja toisten olevan erilliset ja etäällä toisistaan – minä olen tässä ja tuolla on joku toinen. Mutta absoluuttisesti nähtynä, niin kuin asiat todella ovat, ”minä” ja ”toiset” ovat toistensa varassa olevia toisistaan riippuvaisia ilmiöitä. Syvemmällä tasolla kuulumme kaikki yhteen.

Mahayanabuddhalaisuudessa Avalokiteshvara edustaa myötätuntoa. Hänellä on monia muotoja. Yhdellä niistä on tuhat silmää ja tuhat kättä, mikä symboloi hänen aktiivista myötätuntoa – kykyään ja horjumatonta sitoutumistaan tarttua toimeen ja hyödyttää toisia lukemattomilla tavoilla. Myötätunto ja rakkaus eivät ole vain epämääräinen toive, kaunis ajatus tai miellyttävä tunne, vaan meidän täytyy osallistua myötätuntoiseen toimintaan tässä maailmassa. Kun meditoimme myötätuntoa, meille kehittyy kyky katsoa ihmisiä ja maailmaa myötätunnon silmin, niin että toisten näkemisestä itsestään tulee rakkauden ja myötätunnon teko. Yhteenvetona: meidän tulisi panna meditaatiomme käytäntöön eikä sulkea sitä vain pieneen huoneeseen, jossa istumme.

Toinen luku
HÄIRITSEVIEN TUNTEIDEN MUUNTAMINEN

Buddhalaisuuden kolme suuntausta dialogissa

Buddhalaisena olemisen päätarkoitus on pyrkiä tulemaan paremmaksi ihmiseksi. – Karmapa

Tapahtumapaikan avara lava oli koristettu upein kukkakimpuin, ja sinne oli laitettu kolme istuinta pääpuhujia varten. Keskellä istui Hänen pyhyytensä Gyalwang Karmapa, vajrayanaperinteen edustaja. Hänen oikealla puolellaan oli theravadaa edustava kunnianarvoisa Bhante Saranapala, jonka kotipaikka on Toronton West Endin buddhalainen temppeli ja meditaatiokeskus. Karmapan vasemmalla puolella oli mahayanaperinteen kunnianarvoisa Day Shi samoin Torontossa sijaitsevasta Cham Shanin temppelistä. Ensin kukin mestari piti lyhyen puheen, minkä jälkeen kuultiin järjestäjän laatimat kysymykset. Lopuksi annettiin tilaisuus yleisökysymyksille.

THERAVADAPERINNE
KUNNIANARVOISA BHANTE SARANAPALA

Theravadan edustaja Bhante Saranapala oli ensimmäinen puhuja. Kiitettyään kahta muuta puhujaa osallistumisesta hän mainitsi käsillä olevan tilaisuuden olevan neljäs vastaavanlainen dialogi Torontossa. Hän ilmaisi ilonsa voidessaan jakaa Buddhan viisauden sanoja tästä tärkeästä aiheesta, joka käsittelee häiritsevien tunteiden kohtaamista, ja aloitti puhumalla kärsimyksestä.

Varhaisissa buddhalaisissa opetuksissa häiritsevät tunteet todetaan *dukkhaksi* (palin kielellä). Tämän tilaisuuden aluksi näytettiin elokuva, joka kertoi neljästä jalosta totuudesta: kärsimyksestä, sen syystä, lakkaamisesta ja polusta, joka johtaa lakkaamiseen. *Dukkha* käännetään ”kärsimykseksi”, ”kivuksi”, ”pettymykseksi” tai ”turhautumiseksi”. Tällä sanalla on hyvin syvä merkitys, ja se koostuu kahdesta sanasta: etuliitteestä *duk*, joka merkitsee ”vaikeaa” ja verbistä *kha*, joka tarkoittaa ”kestää”, ”käsitellä” tai ”jaksaa”. *Dukkha* tarkoittaa näin ollen jotain sellaista elämässämme, mitä on vaikea kohdata tai läpikäydä.

Voimme kysyä itseltämme, mikä elämässämme on niin vaikeaa käsitellä fyysisesti, henkisesti ja emotionaalisesti. Eräs Buddhan antama määritelmä on tämä tunnettu lausunto palinkielisestä kaanonista: ”Ettei saa sitä, mitä haluaa, on hyvin tuskallista ja emotionaalisesti vaikeaa kestää.” On paljon sellaista, mitä on vaikeaa kestää tässä elämässä. Kyse voi olla ahdistuksesta, masennuksesta tai jostain muusta tunneperäisestä vaikeudesta, josta on hankala selviytyä.

Ongelmamme ratkaisuksi Buddha opetti, että meidän tulee noudattaa neljän jalon totuuden mallia tai tekniikkaa: 1) ensin tunnistamme kärsimyksen ongelman, eli mistä häiritsevistä tunteista on kysymys; 2) diagnosoimme sen syyn; 3) tiedämme, että *dukkhalle* on loppu ja että voimme lopettaa tämän ongelman; ja 4) tehdäksemme niin, tässä on polku, jota meidän tulee seurata.

Muuttaaksemme kaikki tunneperäiset ongelmat elämässämme joksikin muuksi ja poistaaksemme ne meidän on seurattava jaloa kahdeksanosaista polkua. Yksi sen kahdeksasta aspektista tunnetaan nimellä oikea intentio tai oikea ajattelu. Sen vastakohta on väärä intentio tai väärä ajattelu. Buddha opetti, että lopettaaksemme kaikki tunneperäiset kamppailumme, meidän täytyy toteuttaa merkittävä paradigmanvaihdos. Se tunnetaan myös nimellä valikoiva ajattelu – länsimainen psykologia puhuu huomion siirtämisestä. Opettelemme siirtämään huomiomme väärästä ajattelusta oikeaan.

Jaloon kahdeksanosaiseen polkuun perustuvana esimerkkinä voimme katsoa kolmea häiritsevää tunnetta ja niihin liittyviä ajatuksia, jotka yhdistetään 1) himoon tai ahneuteen (tai himoon ja haluun), 2) suuttumukseen tai vihaan sekä 3) vahingoittamiseen tai väkivaltaan.

Meidän on siirrettävä huomiomme kielteisistä ajatuksista myönteisiin torjuaksemme nämä kolme häiritsevää tunnetta, joten käännyimme kohti 1) luopumisen ajatuksia, 2) rakkautta ja myötätuntoa ja 3) väkivallattomuutta tai vahingoittamattomuutta. Kun käännamme huomiomme kielteisestä myönteiseen, meissä tapahtuu muutos sekä fyysisesti että emotionaalisesti.

Toinen askel kahdeksanosaisella polulla on nimeltään oikea ponnistus. Siinä on neljä vaihetta: ehkäiseminen, poistaminen, kehittäminen ja säilyttäminen tai ylläpito. Mitä nämä neljä tarkoittavat? 1) Jos jokin asia saa kielteiset tunteet heräämään, on meidän opeteltava olemaan kiinnittämättä siihen huomiota, ja sitten 2) pyrittävä poistamaan kaikki kielteisyys, joka mahdollisesti on jo herännyt mielessämme. Nämä kaksi ensimmäistä askelta ovat välttämättömät, ja niiden jälkeen 3) meidän tulee opetella kehittämään myönteisiä tunteita, kuten rakkautta ja myötätuntoa. Lopuksi 4) tulee ruokkia näitä myönteisiä tunteita ja jatkaa niiden kehittämistä päivittäin emotionaalisen hyvinvointimme ylläpitämiseksi.

Nämä neljä vaihetta sopivat yhteen modernin psykologian ja neurotieteellisen tutkimuksen kanssa, mitä pidän mielenkiintoisena. Kaikki emotionaaliset ongelmamme syntyvät, koska keskitymme asioihin. Buddha sanoo, että sen sijaan meidän tulisi opetella katsomaan sitä, miten reagoimme niihin.

Voin valottaa tätä yksinkertaisella esimerkillä. Olemme iloisia, että 17. Karmapa on täällä. Hän on nuori ja komea, hyvin miellyttävä näky. Jos katsomme häntä vain tällä tavalla, meidän pitää ymmärtää: "Katson Hänen pyhyyttään Karmapaa tällaisen tunteen vallassa ja ajattelen, että hän on komea, kaunis ja ihana." Mutta tosiasiallisesti meidän pitäisi katsoa sisäänpäin. Buddha sanoo, ettemme saisi vain katsoa ulkoisia objekteja, vaan sitä, miten reagoimme niihin. Kun teemme näin, kaikki kielteiset tunteemme vähenevät ja mielemme alkaa rentoutua.

Tätä prosessia voi soveltaa mihin tahansa kielteiseen tunteeseen. Sanotaan vaikka, että joku saa meidät suuttumaan. Jos katsomme vain tuota henkilöä, pysymme vihaisena ja loukkaantuneena, mutta sillä hetkellä kun tulemme tietoiseksi ja oivallamme: "Katson tuota henkilöä vihaisella mielellä", vihainen tunteemme tyyntyy. Kaikki kielteiset tunteet ovat tulosta tiedostamattomuudesta. Kun tulemme tietoiseksi, kielteiset tunteet poistuvat muuttaessamme ne myönteisiksi.

Henkilö, jolle olemme vihainen, seisoo siis edessämme, ja ajatteleme: "Katson häntä vihaisilla silmilläni. Kunpa kehittäisin rakkautta ja myötätuntoa häntä kohtaan. Kunpa

olisin vapaa suuttumuksesta, ja vapautukoon vihollisenikin suuttumuksesta.” Buddhalaisena olemisen auttaa muuttamaan häiritsevät tunteemme terveiksi.

Meillä ei ole paljon aikaa, ja puhuttavaa olisi niin paljon. Buddha opetti tätä ja muita tekniikoita 45 vuotta, joten on mahdotonta jakaa hänen täydellisiä opetuksiaan kahdessa tunnissa. Osaan monia Buddhan opettamia tekniikoita ja ehkä voimme jatkaa tätä keskustelua dialogin aikana. Toivon teille parasta. Olkoot Buddhan siunaukset kanssanne.

KIINALAINEN MAHAYANATRADITIO KUNNIANARVOISA DAYI SHI

Kunnianarvoisa Dayi Shi toivotti aluksi kaikki tervetulleiksi ja esitteli oppilaansa, joka tulkkasi hänen puheensa aiheesta, kuinka mahayanabuddhalaisuus voi muuntaa häiritsevät tunteet.

On todella kunnia jakaa tänään teidän kanssanne Buddhan opetusten kolme traditiota. Meillä täytyy olla paljon hyvää ansiota aiemmista elämistämme, sillä emme vain kuule Hänen pyhyytensä nimeä, vaan tapaamme hänet kasvotusten täällä tänään. Kuunnelkaamme kaikki hänen opetustaan syvällä sisimmässämme ja viekäämme se sitten päivittäiseen elämäämme. Aikoinaan 1970-luvun lopulla Hänen pyhyytensä 16. Karmapa oli kiertueella Kanadassa. Hän vieraili luonamme Kanadan Cham Shan -temppelein buddhalaisessa yhdistyksessä ja tapasi perustajamme. Tänään meillä on suuri ilo tavata Karmapa uudelleen, nyt seitsemäntenätoista. Buddhalaisuus on lähtöisin muinaisesta Intiasta ja siitä kehittyi kolme traditiota, jotka meillä on nykyisin: buddhalaisuuden vajrayana-, mahayana- ja theravadakoulukunnat. Vaikka näiden kolmen tradition kieli, rituaalit ja harjoitukset vaihtelevat, ne kaikki ovat vain erilaisia ilmentymiä samasta Buddhan opetuksesta. Me kaikki jaamme samat ydinopetukset, joita ovat ehdollinen olemassaolo, syyn ja seurauksen laki sekä synnynnäisen buddhaluonnon tunnistaminen kaikissa elävissä olennoissa.

Tänään haluaisin tarkastella sitä, miten häiritsevät tunteet muutetaan kiinalaisten Chan-opetusten mukaan. Chanin ensimmäinen patriarkka oli kuuluisa Bodhidharma, joka saapui Intiasta Nanjingiin, Kiinaan, ja asettui Song-vuorelle. Häntä seurasi toinen patriarkka, Huike, joka oli ennen munkiksi ryhtymistään ollut sotilas ja tappanut monia ihmisiä taisteluissa. Löydettyään buddhalaisuuden ja otettuaan luostarivalat hän katui niin syvästi tekojaan, ettei pystynyt syömään eikä nukkumaan. Hän eli sekasorrossa mieli niin murtuneena, että koki olevansa helvetissä. Sitten tuleva munkki päätti tavata Bodhidharman ja keskustella asiasta tämän kanssa saadakseen mielenrauhan. Näin keskustelu eteni:

Sotilas pyysi: ”Mieleni ei ole löytänyt rauhaa. Voitteko laittaa sen lepoon, olkaa niin hyvä.”

Bodhidharma vastasi: ”Näytä minulle mielesi, niin laitan sen lepäämään.”

Pitkän etsimisen jälkeen sotilas totesi: ”Katsoin, enkä kyennyt löytämään mieltäni.”

Bodhidharma tokaisi: ”Todellakin; olen laittanut sen täysin lepoon.”

Tarina kuvastaa Chanin oppia, jonka mukaan kielteisten tunteidemme kaikki lähteet – riippumatta siitä näyttävätkö ne tulevan ulkoa tai sisältä – saavat alkunsa erottelevasta

mielestämme, joka takertuu asioihin ja tavoittelee harhakuvia. Kun ymmärrämme tämän, kaikki diskriminaatio lakkaa ja todellinen mielemme tulee esiin. Vertauskuvallisesti erotteleva mielemme on kuin pilvet, kun taas todellinen mielemme, tosi luontomme, on kuin avara taivas. Pilvet voivat tulla ja mennä, mutta taivas on aina läsnä.

Toinen tarinani kertoo siitä, mitä tapahtui (tulevan) kuudennen patriarkan Huinengin ja mestari Shenxiun kesken. Heidän opettajansa, viides patriarkka Hongren, pyysi oppilaitaan kirjoittamaan runon, joka kuvastaisi Chan-harjoituksen ydintä. Mestari Shenxiu laati nämä säkeet:

Keho on bodhipuu,
mieli on kirkas peili.
Kaikkina aikoina kiillota sitä ahkerasti
äläkä anna pölyn laskeutua.

Se on tosiaankin hieno runo, joka näyttää miten käytämme kaikenlaisia metodeja – meditaatiota, lausuntaa ja niin edelleen – tavanomaiseen mielemme tarkkailuun. Tämä on erinomainen esimerkki konventionaalisella tasolla. Mutta mestari Huineng, jonka harjoituksen ja prajnan eli viisauden taso oli vielä korkeampi, vastasi seuraavilla säkeillä:

Pohjimmiltaan ei ole mitään bodhipuuta
eikä kirkasta peiliä.
Kun ei ole yhtään mitään,
mihin pöly voi laskeutua?

Viides patriarkka Hongren totesi, että Shenxiun säkeet puhuivat konventionaalisesta totuudesta, kun taas Huinengin säkeet puhuivat perimmäisestä totuudesta. Hänen runonsa näyttää meille, että kaikki maailman ilmiöt, mukaanluettuina erotteleva mielemme ja häiritsevät tunteemme, ovat alati muuttuvia, eivätkä luonteeltaan todellisia. Laajan harjoitusvalikoiman avulla voimme irtautua harhakuviin takertumisesta ja antaa todellisen, pysyvän mielemme paistaa esiin.

Joskus meistä voi tuntua, että kärsimme harhakuvista ja häiriötekijöistä elämässämme. Timanttisutran säkeistössä lausutaan, että on mahdotonta saada takaisin mennyt ajatus, tavoittaa tuleva ajatus tai pitää kiinni nykyisestä ajatuksesta. Mennyt on jo mennyttä, tulevaisuus ei ole vielä saapunut, ja nykyinen ajatus nousee ja lakkaa, nousee ja lakkaa, minkä takia emme pysty tarttumaan siihen. Tekemällä meditaatioharjoitusta opimme puhdistamaan tahriintuneen mielemme ja elämään nykyhetkessä. Kun teemme niin, todellinen mielemme ei saastu. Tämä on polku onnellisuuteen ja tyyneyteen.

Edelliset tarinat olivat peräisin Shakyamuni-buddhalta sekä kertomuksia historiallisista mestareista. Mutta nyt kerron teille oman, henkilökohtaisen tarinani kärsimyksen ja kielteisten tunteiden kohtaamisesta. Tämä tapahtui 2. päivänä toukokuuta 2011, jolloin järjestimme merkittävän seremonian, Wu Tai Shanin puutarhan perustusten laskemistilaisuuden Peterboroughissa. Olimme kutsuneet paikalle tuhansia vieraita, mutta valitettavasti sää ei suosinut meitä, vaan tuona päivänä satoi kaatamalla. Kulkutiet ja jopa alttari ja kaikki koristeetkin kärsivät pahasti. Kaikki oli yhtä valtavaa kaaosta. Minussa on

aimo annos ylpeyttä, joten tämä häiritsi minua ja olin varsin poissa tolaltani. Lähestulkoon suutuin ja huusin vapaaehtoisille. Todellinen, tyyni minäni ja erotteleva mieleni kamppailivat keskenään.

Onneksi olen meditoinut jonkin verran, ja niinpä muutamassa hetkessä rauhoitin itseni tässä tilanteessa, hoitaakseni ensin kielteisen tunteeni. Nopeasti onnistuin estämään erottelevan mielen ja tunteiden saamasta minua valtaansa. Tuona päivänä onnistuin kääntämään tilanteen voitoksi tyyneydellä ja pitämään huolta kaikista ja kaikesta parhaalla tavalla, johon kykenin. Olen hyvin onnellinen, että harjoitan meditaatiota, ja pystyin siksi hallitsemaan mieleni ja hoitamaan asiat.

VAJRAYANAPERINNE HÄNEN PYHYTENSÄ GYALWANG KARMAPA

Olemme tänään hyvin onnekkaita, sillä meillä on täällä paikalla edustajat buddhalaisuuden kolmesta pääperinteestä keskustelemassa Buddhan opetusten merkityksestä. Kanssamme täällä ovat edustajat buddhalaisuuden intialaisesta perinteestä, Kiinan buddhalaisuudesta sekä tiibetinbuddhalaisuuden perimyslinjoista. Olen aiemminkin saanut useita tilaisuuksia osallistua erilaisiin kokoontumisiin, mutta tämä taitaa olla ensimmäinen kerta kun osallistun keskusteluun, jossa mukana on edustaja maailman kaikista buddhalaisuuden pääperinteistä. Tämä on suuri tapaus yleisesti ja myös itselleni henkilökohtaisesti, sillä opiskelen jatkuvasti buddhalaisuutta ja olen kiinnostunut oppimaan aina lisää, joten minulle on suuri ilo olla täällä.

Meillä oli jo onni kuulla näiden kahden munkin puheenvuorot. Päivän kolmesta puhujasta olen nuorin, ja sen takia minua hermostuttaa sanoa mitään. Lisäksi aikamme on olla rajallinen ja suurin osa siitä on jo kulunut, joten minulla on edessä kolminkertainen haaste – puhuminen jännittää, aikaa on vähän, enkä tunne tietäväni paljon mitään, mistä voisin puhua. Mutta kuten jo mainitsin, tämä kokoontuminen on meille upea tilaisuus, ja sitä kunnioittaakseni toivon, että vaikka sanani ovat määrältään vähäiset, ne olisivat silti merkitykselliset.

Kohtaamme usein termin *dharma* tai *buddhadharma*, joka tarkoittaa yleensä ”Buddhan opetuksia”. Mutta jos katsomme sanskritin kielen sanaa *dharma*, löydämme useita erilaisia merkityksiä, ja tässä tapauksessa korostuu merkitys ”transformaatio, muodonmuutos”. Sanskritin sana *dharma* on tiibetiksi *chö* (*chos*), joka on samaa kantaa kuin tiibetin sana *bcos*: ”muuttaa, muuttua” tai ”muuttaa muotoa”. Tässä kontekstissa voisimmekin sanoa, että sanan *dharma* olennainen merkitys on ”kesyttää mielenvirtamme” tai ”saada mielessämme aikaan muutos parempaan”.

Tiibetin perinteessä menneiden aikojen suuret mestarit antoivat välittömiä, väkeviä ja sydäimestä sydämeen välittyviä opetuksia, jotka nousivat suoraan heidän omasta dharmaharjoituskokemuksestaan. Heidän jälkeensä jättämistään syvällisistä ohjeista voimme nähdä heidän aina korostaneen sitä, että dharmaa tulee harjoittaa dharmanmukaisella tavalla. Mitä tämä tarkoittaa? Erilaiset ihmiset tulkitsevat dharmaharjoituksen merkitystä monilla eri tavoilla. Jotkut ajattelevat sen olevan täyskumarrusten tekemistä, lahjojen antamista ja muiden rituaalien suorittamista. Toiset ajattelevat sen olevan rituaalien tai filosofisten tekstien opiskelemista, ja joillekin *dharma*

merkitsee meditaation harjoittamista. Koska "dharman harjoittamista" tulkitaan monenlaisista näkökulmista, on minusta oleellisen tärkeää muodostaa hyvin selkeä käsitys siitä, mitä aito dharmaharjoitus oikeasti on.

Monet tulevat kertomaan minulle olevansa kiinnostuneita dharman harjoittamisesta, ja jotkut luulevat, että siihen kuuluu ulkoinen muutos. Joku, joka ei aiemmin tehnyt niin, alkaa nyt tehdä täyskumarruksia tai kantaa mukanaan rukousnauhaa ja lausua mantroja. Sivusta seuraajat saattavat ajatella: "Hei, tuo on alkanut harjoittaa dharmaa. Hänestä on tullut buddhalainen." Niin voidaan ajatella. Mutta tosiasiasa tarvittaisiin tarkempaa analyysia sen päättämiseksi, onko joku alkanut todella harjoittaa dharmaa vai ei.

Jatkaaksemme tarkastelua voi olla avuksi, että kerron tarinan omasta henkilökohtaisesta kokemuksestani. Aina siitä alkaen kun synnyin buddhalaiseen perheeseen, minun on ollut helppoa omaksua buddhalainen identiteetti. Toisten on voinut olla haasteellisempaa pitää itseään buddhalaisena, jos he ovat perheensä ainoa buddhalainen. Minun kohdallani ei ollut sellaisia vaikeuksia, sillä kasvoin ympäristössä, jossa kaikki automaattisesti pitivät itseään buddhalaisena.

Seitsemän vuoden ikäisenä minut sitten tunnistettiin Karmapaksi. En tiennyt, kuka Karmapa on, mutta minulle sanottiin, että olen Karmapa, ja niin teeskentelin, että näin oli asian laita. Minut vietiin luostariin ja annettiin kaikenlaisia buddhalaisia opetuksia. Niinpä minulla ei ole ollut valinnanvaraa sen suhteen, olenko buddhalainen vai en, ja olen aina pitänyt itseäni buddhalaisena.

Mutta toinenkin kysymys voidaan esittää. Oletko hyvä ihminen? Buddhalaisuudestani ei minulla ole ollut epäilystä, mutta entä jos kysyttäisiinkin, olenko hyvä ihminen. Kun tutkin itseäni rehellisesti, joskus huomaan olevani hyvä ihminen ja toisinaan taas en niinkään. Vastaus tähän kysymykseen on siis melko epävarma, kun verrataan kysymykseen buddhalaisuudestani.

Tässä kohtaa kenties monet meistä kohtaavat hyvin ristiriitaisen tilanteen. Meille ei ole ongelma ajatella olevamme buddhalainen, mutta hyvyystämme emme ole niinkään varmoja. Totuus on kuitenkin se, että buddhalainen on sellainen, joka on varsin pitkälle edistynyt pyrkimyksessään tulla hyväksi ihmiseksi. Todellisen dharmanharjoittajan ei kuulu olla vain tavallisen hyvä ihminen, vaan erinomaisen hyvä ihminen. Näin ollen ajatukseemme "olen buddhalainen" saattaa liittyä hivenen itsepetosta. Kun oikeasti analysoimme itseämme, saatamme todeta, että emme ole mikään hyvä ihminen kaiken aikaa. Siispä huiputamme itseämme, jos aina ajatteleme: "Olen buddhalainen".

Buddhalaisena olemisen ei tarkoita, että muuttuu erikoiseksi tyyppiksi, joka tekee omituisia asioita, joita muut ihmiset eivät tee. Siitä ei seuraa muutoksia fyysiseen ulkonäköön tai ulkoiseen käytökseen. Buddhalaisena olemisen pääasia on, että pyrimme tulemaan paremmaksi ihmiseksi. Yritämme tulla hyväksi ihmiseksi, kehittää myönteistä asennetta ja avarampaa mieltä ja sydäntä.

Tosiasiasa buddhalaisena olemiseen kuuluu persoonallisuudessamme olevien vikojen muuttaminen. Se voi olla hyvin haastavaa, sillä monet reagoivat sanomalla: "Tällainen minä olen enkä voi sitä muuttaa. Se nyt vain on luonteeni." Mutta buddhalaisuudella on toisenlainen lähestymistapa ja se toteaa: "Ei, vaan se on sinun persoonallisuutesi ja luonteesi, ja sinun ehdottomasti täytyy muuttaa sitä, sillä siinä on kielteisiä puolia." Voi sanoa, että olemme todellisia buddhalaisia, jos voimme todella muuttaa sen, mikä meissä

on kielteistä, ja kehittää varmuutta ja myötätuntoa. Vaikka emme haluaisi sanoa itseämme buddhalaiseksi, ainakin meistä on tullut hyvä ihminen. Harjoituksessa on kysymys nimenomaan häiritsevien tunteidemme parantamisesta erilaisin keinoin ja luonteemme kielteisten puolien muuttamisesta. On tärkeää tehdä se vahvalla sydämellä ja päättäväisyydellä.

Olen jo tainnut puhua yli ajan ja päätän puheenvuoroni tähän. Olen hyvin iloinen, että saan olla täällä yhdessä kaikkien teidän kanssanne ja etenkin näiden kahden suuren mestarin seurassa.

PANEELIKESKUSTELU

Järjestäjien ensimmäinen kysymys koski neuvoja tunteiden, kuten suuttumuksen, vihan, halun ja stressin käsittelemiseksi. Miten voimme toimia niiden kanssa välittömästi, 3–5 minuutissa?

Hänen Pyhyytensä Gyalwang Karmapa: Olisi vaikea saada kaikki häiritsevät tunteemme hallintaan muutamassa minuutissa, sillä buddhalaiset opetukset lähestyvät niitä hyvin perinpohjaisella tarkkuudella. Buddhalaisuudessa eritellään häiritsevien tunteiden perusmuotoja sekä niiden alalajeja. Mutta ne kaikki voidaan tiivistää kolmeen päätyyppiin: haluun, aggressioon ja hämmennykseen.

Näistä kolmesta on helpointa tunnistaa aggression eli suuttumuksen tuhovoima ja nähdä sen kielteisyys. Halu on tunne, jonka kyllä tunnistamme, mutta meidän on vaikeampi nähdä se luonteeltaan kielteisenä tai häiritsevänä. Ja mitä hämmennykseen tulee, nimenomaan koska se on hämmennystä, se kohdistuu myös itseensä. Ei ole vain vaikea nähdä hämmennyksen vikoja, vaan sitä on myös vaikea tunnistaa kokemuksessamme.

Näiden kolmen häiritsevän tunteen hoitamisen tulee tapahtua asteittain. Voimme aloittaa määrittelemällä, mikä niistä on meissä voimakkaimpana. Otetaan esimerkiksi aggression eli suuttumuksen häiritsevä tunne. Saatamme todeta, että suutumme helposti, ja miettiä, mitä asialle voi tehdä. Voimme hyödyntää retrospektiivistä huomiotamme (tiibetiksi *dran pa*, joka käännetään myös tarkkaavaisuudeksi, tietoiseksi läsnäoloksi tai "mindfulnessiksi") kokemuksemme tarkkailemiseen päivä päivältä ja viikko viikolta, ja kysyä itseltämme: "Kuinka monta kertaa suutuin? Milloin suutuin? Miltä se tuntui?" Näin voimme tutkia kokemuksiamme. Jos näin käytämme suuttumuksen hetket oppiaksemme lisää itsestämme, ei suuttumus ole vain jotain mieletöntä tai ikään kuin meille langetettu rangaistus, vaan tilaisuus oppia omasta mielestämme.

Analysoimalla jälkeenpäin tilanteita, joissa olemme suuttuneet, voimme ymmärtää selvemmin, kuinka suuttumus on meille itsellemme ongelma ja miten tuhoisaa se voi olla. Tutkimustemme perustana tulee olla oma kokemuksemme eivätkä pelkästään jonkun toisen selitykset. Oman kokemuksemme käyttäminen avaa tutkimuksellemme pääsyn sisälle sydämeemme.

On myös totta, että usein juuri väkevimmat ja voimakkaimmat suuttumiskokemuksemme ovat niitä, jotka opettavat meille eniten: ne osoittavat hyvin selkeästi, miksi ja miten suuttumus on luonteeltaan tuhoisaa, mikä sen herättää, mikä pitää sitä yllä ja niin

edelleen. En rohkaise teitä tarkoituksellisesti aiheuttamaan voimakkaita suuttumisen hetkiä, mutta olen havainnut, että kun niitä tapahtuu, ja jos silloin harjoitamme tarkkaavaisuutta, voi näistä purkauksista oppia kaikkein eniten.

Mahayanaperinteen mestarimme, kunnianarvoisa Dayi Shi, puhui mielen kahdesta puolesta. Kaksi mieltä meillä on myös silloin, kun kohtaamme tuhoisia emootioita. Meistä voi tuntua siltä, kuin yksi ääni mielessämme yllyttäisi meitä suuttumaan ja toinen ääni sanoisi, että me emme saa suuttua, ja itse olemme näiden kahden välissä. Minun itseni täytyy tehdä ratkaisu, suutunko vai enkö. Viime kädessä meidän on itse päätettävä, millä tavalla suhtaudumme omiin tunteisiimme.

Tätä projektia ei kuitenkaan pidä ottaa liian vakavasti. Jos otamme sen liian vakavasti ja ajattelemme, että suuttumuksemme on valtavan suuri ongelma, joka meidän on pakko päihittää ja päästä siitä eroon, käykin niin, että näin vain ruokimme sitä. Kun näin joudumme oman suuttumuksemme päihittämäksi, on kokemus vieläkin kipeämpi ja nöyryyttävämpi. Näin ollen liian kovakätisestä reaktiosta ei ole apua. Sen sijaan, että synkkänä yritämme voittaa kielteiset tunteemme, voimme sallia itsellemme leikkisemmän asenteen. "Ahaa, haluat siis sotkea asiani? Katsotaanpa, kumpi meistä on vahvempi." Jos asennoidumme kevyemmin, ei niin haittaa, vaikka joskus häviämme suuttumuksellemme. Se ei ole niin valtavan iso ja kipeä asia. Kaikesta voi oppia.

Meidän tulisi aina muistuttaa ja rohkaista itseämme, että suhtautuisimme tunteisiimme tietoisella läsnäololla ja soveltamalla niihin käsittelytapoja, joiden olemme huomanneet auttavan kielteisten toimintamallien vähentämisessä. Jos otamme tavaksi tietoisien läsnäolon tunteidemme kohtaamisessa parin, kolmen kuukauden ajaksi, tulee vastalääkkeiden käyttämisestä automaattisempaa. Meidän ei tarvitse pakottaa itseämme niin paljon, ja tietoinen läsnäolo tapahtuu luonnollisesti.

Siinäkin tapauksessa on edessä pitkä prosessi tutustua tunteisiimme sellaisina kuin ne ovat, tunnistaa tuhoisien tunteidemme viat ja sitten muuntaa ne. Tämä vie kolmesta viiteen vuoteen tai enemmänkin. Kun hyöty on tiedossa, on tärkeää, että jatkamme lannistumatta ja menettämättä rohkeuttamme.

Seuraava kysymys oli kunnianarvoisalle Bhante Saranapalalle hänen kokemuksistaan poliisien ja palomiesten kouluttajana.

Kunnianarvoisa Bhante Saranapala: Ennen kuin vastaan kysymykseen palomiesten ja ensihoitajien kouluttamisesta, haluan kertoa henkilökohtaisen tarinan häiritsevien tunteiden kohtaamisesta. Kerron paljon tarinoita ystäväilleni, kollegoilleni ja oppilailleni, ja yksi niistä tapahtui vuonna 2000, kun opiskelin maisterintutkintoani McMasterissa. Asuin yliopiston lähellä, ja kun yhtenä päivänä olin menossa luennolle, huomasin, että joku tuijotti minua vihaisesti. En kiinnittänyt häneen huomiota, vaan noudatin Buddhan opettamaa menetelmää: kun huomaat jonkun olevan vihainen ja ärtynyt, älä kiinnitä häneen huomiota. Mutta kun kuljin tuon henkilön ohitse, hän huusi minulle:

"Mitä hittoa sinä täällä teet?"

Pysähdyin ja katsoin häneen ja sanoin: "Sir, opiskelen McMaster-yliopistossa."

Hän kysyi: "Mitä ihmettä sinulla on päälläsi?"

Hänestä näytin todella omituiselta näissä kaavuuissa, joten vastasin: "Olen buddhalainen

munkki ja tämä on univormuni. Minulla ei ole paljon aikaa enkä halua myöhästyä. Päästäkää minut menemään kampukselle. Tiedän, että olette vihainen ja suuttunut. Toivon, että voitte hyvin, ja olkoon onni ja rauha myötänne.”

”Mitä sinä sanoit?” hän kysyi, ja toistin sanomani. Hän sanoi: ”Odota vähän! Onko sinulla hetki aikaa? Haluan puhua. Saanko puhelinnumerosi?”

Tuo muukalainen oli juuri huutanut minulle. Ajattelin, että minut on nyt laitettu testiin. Olen yksinkertainen munkki. Ei minulla ole mitään voitettavaa eikä mitään hävittävää. Niin vastasin: ”OK. Tässä on numeroni.” En uskonut hänen soittavan minulle, mutta samana iltana hän soitti.

”Voinko tulla luoksesi?” kysyi tuo mies. Tuo henkilö oli huutanut minulle vihaisena, ja nyt hän haluaa tulla kylään luokseni. Entä jos hän tappaa minut tai tekee jotain muuta väkivaltaista? Mutta olen buddhalainen munkki ja tämä on todellinen koetus, jossa nähdään, toimivatko rakkaus ja myötätunto, joten vastasin: ”Kyllä voitte tulla.”

Sanoin: ”Sir, olen opiskelija eikä minulla ole juuri mitään. Tässä on mehua, keksejä ja donitseja. Olkaa hyvä ja ottakaa.” Hän oli täysin yllätynyt ja kävi sitten istumaan. Hän oli tullut kinastelemaan ja kuitenkin kohtelin häntä ystävällisesti, joten hän muuttui täysin ja tuli hyvin kiinnostuneeksi minun tarinastani. Kerroin hänelle elämäntarinani ja näytin kuvia.

Hän ei voinut uskoa puhuvansa buddhalaisen munkin kanssa. Juttelimme kolme tuntia ja sen jälkeen meistä tuli hyviä ystäviä. ”Sir, jos kutsun teidät häihini, tuletteko antamaan siunauksenne?” hän kysyi. Sanoin: ”Totta kai, ilmoittakaa vain missä ja milloin.” Niin menin hänen häihinsä, joissa pidettiin tavanomaiset seremoniat. Kun tuli minun vuoroni astua lavalle siunaamaan heidät, uusi ystäväni otti mikin ja kertoi yleisölle: ”Tämä tässä on se pahuksen buddhalainen munkki, joka muutti elämäni.”

Tämä oli oma tarinani, jota kerron kaikille. Jos suuttuu ja tulee vihaiseksi toisille, se ei ole buddhalaisuutta. Suuttumuksen muuttaminen rakastavaksi ystävällisyydeksi ja myötätunnoksi osoittaa todellista buddhalaista luonnetta ja asennetta. Se on oikea menetelmä: minun ei tarvitse katsoa vihaista henkilöä, vaan katsoa itseäni. ”Voi. Katson tuota ihmistä vihaisin mielin. Tuo ihminen reagoi minuun suuttumuksella, ja minun pitää nyt valita, että reagoin häneen suuttumuksen sijasta rakkaudella ja myötätunnolla.” Se toimii, ja tämä on paras hoitokeino.

Järjestäjien viimeinen kysymys koski tietoista läsnäoloa (mindfulnessia) ja meditaatiota vaihtoehtoina lääkehoidolle mielenterveysongelmissa. Miten neuvoisitte tässä asiassa? Pitäisikö heidän luottaa lääkäreihin ja tieteeseen vai buddhalaisiin opetuksiin?

Hänen Pyhyytensä Gyalwang Karmapa: Tätä olisi minusta hyvä katsoa heidän näkökulmastaan, jotka tulevat luokseni kertomaan ongelmistaan. On totta, että useimmiten ihmiset eivät tule minua tapaamaan silloin, kun heillä on kaikki hyvin, vaan silloin kun kohtaavat vaikeuksia. Tietenkin joskus tulee myös onnellisia ihmisiä, ja sekin on hyvä. Mutta useimmiten he käyvät juuri läpi vaikeita aikoja, joihin liittyy sekä psyykkisiä että fyysisiä ongelmia.

Joissain tapauksissa en ole varma, pystynkö auttamaan heitä, mutta yritän aina tehdä minkä pystyn motivaatiolla, joka tulee syvältä sydämestäni. Joitain ongelmia pystyn

helpottamaan neuvoilla, joita minulla voi olla annettavana, tai valottamalla heidän tilannettaan omasta näkökulmastani. Mutta mitä tulee vakavampiin psykologiin haasteisiin tai psykiatriin ongelmiin, minusta on todella parempi, että nuo ihmiset kääntyvät mielenterveyden ammattilaisten puoleen. Sellaiset tilanteet ylittävät minun auttamiskyyni, kuten myös tapaukset, joissa kyse on aivoperäisistä vaurioista. Noissa tilanteissa ihmisten tulisi ehdottomasti kääntyä lääkärin puoleen.

Lisäksi haluan vielä sanoa, että varsinkin kaupungissa monilla ihmisillä on ajoittain ongelmia mielenterveyden ja etenkin stressin kanssa, koska heillä ei ole mielenrauhaa. Näille ihmisille voi mielestäni meditaatiosta ja tietoisesta läsnäolosta olla hyötyä, kun ne rohkaisevat heitä olemaan ottamatta ongelmiaan liian vakavasti. Joissain tilanteissa näistä menetelmistä voi siis olla paljon hyötyä.

YLEISÖKYSYMYKSIÄ

Miten voimme sovittaa yhteen kunnioittamillamme opettajilta saamamme ohjeet ja sen, mikä sopii juuri meille itsellemme? Kuinka ratkaisen, mitä minun pitää tehdä?

Kunnianarvoisa Bhante Saranapala: Kiitos tästä kauniista ja käytännöllisestä kysymyksestä. Tiedän, että tässä kaikessa on paljon sulateltavaa, olemmehan puhuneet niin monista menetelmistä ja jakaneet paljon erilaista informaatiota. Buddhan opetuksessa ei ole kysymys pelkästä uskosta. Joku voi sanoa, että Hänen pyhyytensä on sankarini ja mestarini, joten teen mitä tahansa hän käsklee. Tai että kunnianarvoisa mestari Dayi Shi on sankarini ja kunnioitan häntä, joten teen niin kuin hän käsklee. Tai että rakastan theravadamunkkeja, ja siksi minun on tehtävä niin kuin he sanovat. Mutta tämä ei ole Buddhan opetus.

Eräs tunnettu sutra (paliksi *sutta*), nimeltään *Kalama Sutra*, kertoo Kalamassa asuneista ihmisistä Buddhan aikana. Kalaman kylä sijaitsi metsän reunassa, ja monet ihmiset menivät metsään meditoimaan. Aina kun joku mestari palasi metsästä, ensimmäisenä hän tapasi Kalaman asukkaat. Mestari sanoi heille: "Kalamalaiset, olen harjoittanut meditaatiota metsässä monen vuoden ajan. Tiedän totuuden. Olen löytänyt ratkaisun kaikkiin ongelmiimme. Mitä minä sanon, on totuus, ja mitä muut väittävät, ei ole totta." Sitten tuo mestari lähti pois, ja seuraava mestari tuli ulos metsästä, arvosteli edellistä mestaria ja ylisti omaa opetustaan, ja tämä toistui ja jatkui mestari toisensa jälkeen.

Noihin aikoihin Buddha saapui kylään. Kalaman asukkaat ajattelivat: "Koska hän on valaistunut mestari, hän varmasti tietää totuuden", ja tulivat häntä tapaamaan. Kalaman asukkaat sanoivat: "Kunnianarvoisa mestari, olemme hämillämme. Mestari toisensa perään palaa metsästä, ja jokainen ylistää omaa opetustaan ja halveksii muiden. Emme tiedä, kuka puhuu totta."

Buddha vastasi: "Kalamalaiset, on hyvä, että olette hämillänne. Älkää uskoko mitään sellaisenaan, vaan koetelkaa opetusta." Buddha asetti seuraavia ehtoja uskomisen perusteeksi: ei pidä uskoa mitään vain siksi, että sen kertoivat omat vanhemmat tai oma opettaja, tai koska se kuulostaa hyvältä tai loogiselta, tai koska sitä on harjoitettu pitkässä perimyslinjassa. Nämä syyt ovat riittämättömiä. Buddha neuvoi, että kun kalamalaiset kuulevat jonkun opetuksen, heidän tulee kokeilla sitä käytännössä. Kokemuksensa

perusteella he saisivat tietää, onko se hyväksi heille ja kaikille muille. Jos se läpäisee nämä kokeet, he voivat vapaasti seurata kyseistä polkua.

Kysymykseni koskee yleistä etua. Onko nykymaailmassa mahdollista, että sanghan lisäksi myös kansakunnat tavoittelisivat yleistä etua, joka ylittää teolliselle ajalle tyypillisen oman edun tavoittelun? Voimmeko toivoa, että näin tulee tapahtumaan?

Hänen Pyhyytensä Gyalwang Karmapa: Kyllä me voimme näin toivoa. Monien yhteisöjen ja yksilöiden välillä käydään jo vuoropuhelua. Eivät vain henkiset perinteet puhu tästä aiheesta keskenään, vaan tutkijat järjestävät kohtaamisia henkisten perinteiden edustajien kanssa, ja he ilmaisevat halunsa kantaa yhdessä vastuuta maailman hyvinvoinnista. Mielestäni näitä tieteiden ja yhteisöjen välisiä vuoropuheluja tulisi jatkaa ja ulottaa entistä laajemmalle niin, että henkiset perinteet voivat keskustella enemmän toistensa kanssa ja tutkijoiden kanssa. Ja sitten voidaan järjestää keskusteluja näiden yhteisöjen ja sosiaalialan kesken, ja monien muiden alojen edustajien kanssa. Yhteiset kohtaamiset ja ideoiden ja inspiroivien asioiden jakaminen tulevat varmasti lisäämään maailmassa olevaa yhteistä hyvää. Voimme varmasti toivoa niin.

Kolmas luku
PERUSTA, POLKU JA HEDELMÄ
Osa I

Olemme siirtymässä entisistä ahtaista, virheellisistä ja joustamattomista tavoistamme uusiin, jotka ovat avaria, täsmällisiä ja avoimia. – Karmapa

Tervehdittyään kaikkia ja ilmaistuaan ilonsa Toronton kulttuurisesta monimuotoisuudesta, jossa tiibetiläiset voivat kukoistaa, Karmapa tarttui päivän aiheeseen. Häntä oli pyydetty puhumaan erityisestä buddhalaisesta aiheesta, perustasta, polusta ja hedelmästä, hän totesi, ja se on valtava aihealue, joka kattaa tosiasiallisesti koko buddhalaisuuden kaaren kaikkine harjoituksineen ja opetuksineen. Koska aihe oli niin valtava, voisi olla haasteellista puhua siitä lennokkaasti näin lyhyessä ajassa, mutta hän lupasi yrittää.

Ensimmäinen tästä perustan, polun ja hedelmän kolminaisuudesta on perusta, joka tarkoittaa asioiden todellista tilaa, tai toisin sanoen, ilmiöiden todellista luontoa, sitä miten asiat todella ovat. ”Perusta” viittaa kaikkien ilmiöiden perustilaan tai niiden todelliseen olotilaan, ja näin ollen perustaa käsittelevät opetukset johdattavat meidät tähän syvälliseen todellisuuteen.

Asioiden todellinen luonto on jotakin sellaista, mikä on läsnä meissä itsessämme, eikä se muutu riippumatta siitä, oivallammeko tämän luonnon vai emme. Jos kuitenkin emme kykene näkemään todellisuutta niin kuin se on, kohtaamme lukuisia vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Jotta näkisimme tämän luonnon, tulee meidän opetella kehittämään oikea näkemys eli autenttinen tapa katsoa asioita. Tätä opetellessamme tulemme ennen pitkää näkemään oikean todellisuuden niin kuin se on.

Buddhalaisessa filosofiassa oikean näkemyksen yhteydessä selitetään usein tyhjyyden ja minättömyyden periaatteita, sillä näitä kahta pidetään avaimena oikean näkemyksen muodostamiseen. Mutta mitä tulee todellisuuden todelliseen luontoon, näkemys on juuri sitä, että kehitämme sellaisen tavan katsoa maailmaa ja pidämme yllä sellaista näkökulmaa, josta meidän on mahdollista nähdä virheettömästi, mistä on kysymys.

Jos haluamme puhua minättömyyden realiteetista hyvin yksinkertaisella tavalla, voimme tarkastella sitä, miten yleensä näemme itsemme ”minuuden” ajatuksen kautta. Mihin ajattelemme identifioituvamme, kun ajattelemme tuota ”minää”? Mitä se on, mitä tuon ajatuksen ajatteleva mieli todellisuudessa tarkastelee tai mihin se uskoo? Kun tutkimme asiaa, huomaamme, että oletuksemme ”minästä” kumpuaa ajatuksesta, että ”minä” on itsenäinen olio, jonka olemassaolo ei riipu mistään muusta.

Mutta jos tarkastelemme tuota olettamusta syvemältä, voimme todeta, että todellisuudessa emme ole riippumattomia yksilöitä. Olemassaolomme nojaa moniin muihin asioihin ja ihmisiin. Totta puhuen olemme hyvin riippuvaisia, eikä tuo ”minuus”, jonka luulemme itsellämme olevan, pysty säilymään yksinään. Ei ole yhtäkään ilmiötä, jota voisimme osoittaa ja tunnistaa riippumattomaksi olioksi.

Kun ajattelemme olevamme ”minä”, tulee kiinnekohtana mieleen oma keho. Toisin sanoen, tavallisesti pidämme kehoamme perustana ajatukselle itsestämme. Mutta kehomme on muodostunut riippuvuussuhteessa vanhempiimme, ja sen jatkuva olemassaolo riippuu monista asioista, kuten ruuasta, jota tarvitsemme ravinnoksemme, ja vaatetuksesta, jota tarvitsemme lämmikkeeksi. Niinpä keho, perusta sille, että ajattelemme olevamme itsenäinen, onkin itsessään kaikkea muuta – täysin riippuvainen.

Tästä todellisuuden perustavanlaatuisesta ulottuvuudesta saattaa olla vääriä käsityksiä erinäisten vaikuttavien ja vakuuttavilta kuulostavien sanojen takia, kuten ”minättömyys” ja ”ei-minä”. Kun jotkut kuulevat nämä sanat, he luulevat niiden tarkoittavan, että mitään minää ei ollenkaan ole olemassa. Mutta minättömyyden merkitys ei ole tämä. Minän poispyyhkimisen sijasta tyhjyyttä koskevat opetukset rohkaisevat meitä tutkimaan, mitä minuutemme todella on, ja selvittämään, millä tavalla minä on tai ei ole olemassa.

Yksi perustavimpia tottumuksiamme on olettaa, että olemme omavaraisia ja erillisiä. Mutta minättömyyden opetukset viittaavat ”minän” olevan pohjimmiltaan jatkuvasti riippuvaista muusta. Elämme keskinäisen riippuvuuden, yhteyksien ja ehdollisen olemassaolon maailmassa, liittyneenä valtavaan määrään erilaisia ihmisiä ja asioita.

Jotkut saattavat ihmetellä minättömyyden merkitystä, ja siitä voi olla epäilyksiä, joten on tärkeää saavuttaa siitä varma ymmärrys. Minättömyyttä ei pidä ymmärtää päätepisteenä, välimerkkinä, joka päättää kaiken keskustelun. Sen sijaan minättömyys tulisi nähdä pikemminkin kysymysmerkkinä. Kuitenkin jotkut ihmiset joskus minättömyyttä pohtiessaan suhtautuvat siihen ikään kuin se olisi lopullinen päätös, joka on jo tehty valmiiksi heidän puolestaan. He toteavat: ”Minää ei ole ja sillä selvä.” Mutta tämä ei ole oikea tapa opiskella ja ajatella minättömyyttä. Tarvitaan uteliasta asennetta, joka johdattaa tutkimaan asiaa pidemmälle.

Jos Buddha on opettanut, että jollakin tavalla minää ei ole olemassa, on meidän opittava, mitä hän sillä tarkoittaa. Millä nimenomaisella tavalla minää ei ole olemassa? Millä erityisellä tavalla minä toimii, puhuttaessa oikeasta todellisuudesta? Näitä kysymyksiä voi lähestyä iloisesti ja uteliaasti. Minättömyys ei ole käsky, jonka Buddha on antanut ja jota meidän tulee noudattaa. Pikemminkin se on Buddhan opetus, jota meidän on tarkoitus tutkia itse ja oman kokemuksemme kautta, niin että voimme muodostaa siitä oikean käsityksen. Mikäli voimme sulauttaa oman välittömän kokemuksemme Buddhan opetukseen minättömyydestä, silloin kykenemme muodostamaan käsityksen, joka on aidosti perustavanlaatuinen.

Kuten aiemmin mainitsin, Buddha ei sanonut, että minä olisi täysin olematon, vaan paremminkin, ettei minämme ole olemassa sellaisella tavalla kuin oletamme. Voimme lähteä liikkeelle tutkiskelemalla tavanomaisia käsityksiämme minuudesta ja pyrkiä näkemään, onko olemassa todellinen minä, joka vastaa oletuksiamme ja ajatuksiamme. Tämä prosessi ei saisi olla erossa arkikokemuksestamme, vaan läheisessä yhteydessä siihen. Voimme katsoa päivittäistä elämäämme ja nähdä, miten elossapysymisemme on riippuvaista muista. Kaikki ruoka ja vaatetus, jotka tarvitsemme elääksemme, tulevat muilta. Jos mietimme jatkuvasti tällä tavalla, meille kehittyy autenttinen, kokemusperäinen ymmärrys.

Jotkut saattavat suhtautua opintoihinsa ja minättömyyden sekä tyhjyyden mietiskelyyn, kuin ne olisivat sarja lopullisia lausemia, joita tulee toistaa Buddhan perässä. Mutta

todellisuudessa Buddha ei voi korvata meitä, kun tutkittavana on oma todellisuutemme. Meidän on tehtävä oma tutkimuksemme ja analyysimme ja päätettävä itse. Näin toimiessamme minättömyyden opetuksista on meille todellista hyötyä.

Jotkut minua tapaamaan tulevat sanovat, ettei heillä ole viisautta eikä selvänäköistä älykkyyttä (tiibetiksi *sherab*, sanskritiksi *prajna*). He saattavat pyytää: ”Minulla ei ole viisautta. Voitteko antaa siunauksenne, että voisin kasvattaa sitä lisää.” Tai: ”Olkaa hyvä ja avatkaa viisauteni portti.” Mutta ei *prajna* ole sellaista. Se ei ole jotakin, minkä voisin noin vain avata ihmisille tai välittää sen heille jollakin keinolla.

On monta tapaa selittää ja luokitella *prajna*. Lyhyesti voimme sanoa, että se on viisautta, joka oivaltaa todellisuuden oikean luonteen. *Prajna* lisääntyy, kun harjoittelemme näkemystä. Laajentaaksemme viisauttamme meidän täytyy muodostaa virheetön näkemys asioiden todellisesta luonnosta. Tämä edellyttää syvää henkilökohtaista pohdiskelua sekä totunnaisten ajatusmalliemme ja ymmärryksemme muuttamista, jotta voimme siirtyä ahtaasta näkemisen tavastamme avaraan ja laajaan. Vaihdamme vanhat tapamme, jotka ovat ahtaita, virheellisiä ja joustamattomia uusiin, jotka ovat avaria, täsmällisiä ja avoimia.

Keskeinen tavoite tällä perustan ensiasteella on kehittää kirkas viisaus, joka näkee asiat hyvin laajasti, niin että se kattaa koko todellisuuden panoraaman. Tällaista viisautta ei ymmärrettävää kyllä voi tuosta vain antaa toiselle, vaan sen täytyy kasvaa jokaisessa yksilössä itsessään. On muutettava tapojamme – sitä, miten tavallisesti näemme, ajattelemme ja ymmärrämme – ja vaihdettava kapeus ja puolueellisuus avoimuuteen ja objektiivisuuteen. Tällä tavalla opimme näkemään asiat selkeästi niin kuin ne ovat.

Näkemyksen harjoittelu ei siis ole vain sitä, että opetellaan erilaisten filosofisten koulukuntien oppeja, vaikka sitäkin tähän sisältyy. Pääavoite on, kuten juuri kerroin, saada näkökulmamme laajaksi ja mielemme avoimeksi ja kirkkaaksi. Jotkut ovat ymmärtäneet näkemyksen harjoittelun väärin, ja sen sijaan että mieli avautuisi ja kirkastuisi, se kouristuu jonkin filosofisen tulkinnan ympärille. Tuloksena on, että heidän opintojensa vaikutus on päinvastainen kuin oli tarkoitus, ja heidän mielensä kapeutuu sen sijaan, että se avautuisi.

Ei siis ole takeita, että filosofian opinnot johtaisivat selkeään ja avoimempaan mieleen. Jos emme opiskele oikealla tavalla, se voi johtaa kapeakatseisuuteen. Tärkeintä on, että näkemystä lähestytään avoimin mielin, valmiina tarkastelemaan näkökantaa joka puolelta eikä vain yhdeltä, ja pohtimaan syitä jokaiseen mahdolliseen johtopäätökseen. On tärkeää pitää tämä mielessä, kun opiskelee buddhalaista filosofiaa.

Itsettömyyteen liittyy läheisesti toinen avainkäsite, *tyhjiys*, joka on buddhalaisessa näkemyksessä keskeinen. Sanskritiksi tyhjyyttä merkitsevä sana on *shunyata*, jonka runko, *shunya*, tarkoittaa nollaa. Mitä teemme, kun opiskelemme tyhjyyden näkemystä? Luovumme vanhoista olettamuksista ja piintyneistä tavoista, joita olemme henkisesti viljelleet. Käyttämällä mieltämme tyhjyyden reflektointiin siivoamme pois sitä verhoavan paksun ajatusverhon ja palautamme mielemme takaisin alkuperäiseen lähtöpisteeseen, sen perustaan, jotta voimme aloittaa nollasta ja nähdä maailman tuoreesti. Tämän prosessin myötä voi uusi viisaus syntyä sisällämme, ja sen tarjoamassa tilassa voi syvempi tietäminen tulla esiin. Tyhjiydellä on tämä erityislaatuinen kyky.

Yhteenvedoksi: tarkoituksenamme perustan alkuasteella on muodostaa yhteys todellisuuteen sellaisena kuin se on. Tällä viitataan siihen, mitä Hänen pyhyytensä Dalailama pohjimmiltaan tarkoittaa puhuessaan mielen tieteestä. Painopisteenä on löytää syyt mille tahansa mahdolliselle näkemykselle tai tavalle tutkimalla oman välittömän kokemuksemme tosiasioita omalla älyllämme. Tältä kannalta näkemyksen opetteleminen ei ole varsinaisesti uskonnollista. Siinä ei ole kysymys uskonnollisen elämäntavan tai tapojen omaksumisesta tai määrättyjen rituaalien noudattamisesta. Sen sijaan etsimme syitä, joiden vuoksi pidämme kiinni tietyistä uskomuksesta tai meillä on tietty asenne. Jatkamme harjoitusta viisauden kehittämiseksi, ja tällä tavalla saavutamme syvän varmuuden suhteessamme todellisuuteen.

Tähän on minusta hyvä päättää aamun tilaisuus, ja jatkamme tästä iltapäivällä.

Neljäs luku
PERUSTA, POLKU JA HEDELMÄ
Osa II



Kulkeminen polulla merkitsee sitä, että saavutamme yhä syvemmälle menevän kokemuksen todellisesta luonnostamme. – Karmapa

Tänä aamuna aloimme tutkia buddhalaisten opetusten kuuluisaa kolminaisuutta: perustaa, polkua ja hedelmää. Aloimme käsitellä aihetta tarkastelemalla perustan käsitteen merkitystä ja miten se viittaa asioiden perusluontoon, todellisuuden todelliseen tilaan. Kun käännyimme sen puoleen, voimme kohdata todellisuuden käyttämällä reflektointikykyämme tukena näkemyksellemme maailmasta ja sille, miten suhtaudumme elämään.

Puhuimme siitä, miten todellisuutta koskevan oikean näkemyksen muodostaminen ei ole ainoastaan oppineiden ja filosofien erityisalaa, vaan suoraan sovellettavissa tämänhetkiseen elämäämme ja enemmän kuin koskaan aikaisemmin välttämätöntä selviytymisellemme 2000-luvulla. Mitä tulee aiheisiin kuten ihmiselämän arvo ja siihen liittyvät ideat, on tärkeää muodostaa niistä johdonmukainen ja järkiperäinen näkemys, jotta voimme selkeästi ymmärtää ihmiselämän itseisarvon. Älykkyytämme avulla voimme myös miettiä, miten kehittäisimme kykyämme arvostaa ja rakastaa elämäämme.

Perustan, polun ja hedelmän toinen osatekijä on polku. Perinteisen buddhalaisen esitystavan mukaan polun elementeistä perustavin on ns. kolme jalokiveä: Buddha, dharma ja sangha. Kun astumme dharman portista, opetuksissa sanotaan, että nojaamme kolmeen jalokiveen harjoituspolkumme perustavana tukena. Ne ovat Buddhan kaikkien opetusten juuri ja sydän.

Kolmesta jalokivestä Buddha on se, joka osoittaa meille polun. Hän on opas, joka tietää, miten polkua kuljetaan ja joka pystyy opettamaan sen meille. Dharma on polku, jota pitkin kuljemme vapautumiseen. Sangha ovat kumppanimme matkalla, he, jotka kulkevat kanssamme ja varmistavat pysymisemme polulla.

Dharma on keskeistä polulle, sillä päämäärämme on vapautumisen tai kaikkitietävän buddhuden tila, ja siihen johtava polku on dharma. Yleisesti ottaen edessämme on monia erilaisia polkuja ja lukuisia vaihtoehtoja sen suhteen, minkä niistä valitsemme. Jotkut poluista ovat tuttuja, ja tunnemme paljon muita ihmisiä, jotka ovat kulkeneet niitä. Toiset polut eivät ole niin tuttuja, eikä meillä ole yhteyttä moniin niitä kulkeneisiin ihmisiin. Lopulta valitsemme yleensä tutuimman polun, sillä se tuntuu helpommalta ja turvallisemmalta. Tiedämme siitä ja sen valinneista ihmisistä enemmän. Polku, jota emme tunne, näyttää pelottavalta ja vaaralliselta, joten meillä on epäilyksiä ja käännyimme pois.

Kuitenkin on myös totta, että nimenomaan tuttuuden puuttuminen saattaa tehdä vähemmän kuljetusta polusta meille houkuttelevamman. Saatamme tuntea uteliaisuutta tuntematonta polkua kohtaan. Mitähän tapahtuisi? Juuri siitä syystä, että polku on uusi ja tutkimaton, tunnemme iloa ja enemmän mielenkiintoa siihen tutustumiseen. Koska polkua on niin vähän kuljettu, on samalla vähemmän niitä, jotka osaavat neuvoa.

Dharman ollessa kyseessä, opettajat ja henkiset ystävät ovat ne, joiden puoleen käännyimme, sillä he tuntevat tuon epätavallisen matkan, jolle haluamme lähteä.

Shakyamuni-buddha oli se, joka ensimmäisenä lähti kulkemaan harjoituksen polkua ja kulki koko matkan hamaan päätepisteeseen, täydelliseen valaistumiseen saakka, joten Buddhaa pidetään kaikkein pätevimpänä oppaana tämän polun kulkijoille. Buddhan elämästä on kuitenkin jo yli 2500 vuotta, ja vaikka Buddhan opetukset ja Buddha itse ovatkin luotettavia oppaita polulla, hänen elämästään on meille tullut enemmänkin tarua. Siksi on nojaututtava johonkin uudempaan tiedon lähteeseen, johon voimme luottaa. Etsimme elävää ihmistä, joka on matkannut polkua jonkin matkaa ja voi antaa meille siitä tarvitsemaamme tietoa. Tällainen henkinen ystävä voi rohkaista meitä, ja etenkin vaikeina aikoina palauttaa mieleemme, mitä hyötyä polusta on ja mikä on sen perimmäinen päämäärä.

Mutta vaikka meillä olisikin tukenamme elävä henkinen ystävä, viime kädessä joudumme kulkemaan itse omin avuin pitkän henkisen taipaleen, eikä saapuminen määränpäähän tule olemaan helppoa. Sen vuoksi opetuksissa sanotaankin, että jokaisen yksilön itse täytyy kasvattaa varmuuttaan ja luottamustaan siihen, mitä olemme tekemässä ja minne olemme matkalla. Sisäänpäin kääntymisen oppiminen on meditaation ydinasia.

Oma kokemuksemme ei toki ole meiltä piilossa. Mutta koska emme näe itseämme selvästi, on joskus helpompaa luottaa toisiin pikemmin kuin itseemme. Harjoittaessamme dharmaa joudumme kuitenkin vaikeuksiin, jos meiltä puuttuu itseluottamusta ja todellinen usko itseemme. Lujasti dharmaan juurtuneena mieleemme tulisi olla päättäväinen ja vakaa varmuudessaan. Muuten harjoituksemme ei kanna hedelmää. Totta silti on, että vaikka meidän täytyykin luottaa itseemme, voi joskus olla vaikea löytää tuota varmuutta itsestämme. Dharmaa harjoittaessamme käytämme paljon aikaa totuuden etsimiseen sisältämme ja sen selvittämiseen, kuka tarkalleen ottaen olemme. Näin opimme luottamaan enemmän itseemme ja oivalluksiimme ja rikastamme itsessämme olevia aitoja myönteisiä ominaisuuksia. Käytämme paljon aikaa näissä pyrkimyksissä, kun harjoitamme dharmaa.

Kun oivallamme tämän itseemme katsomisen olevan tosiasiaa pääharjoitus koko dharmassa, voimme nähdä, että polku ja päämäärä ovat vain vertauskuvia: ei ole mitään paikkaa, konkreettista määränpäättä nimeltä vapautuminen, jonne saavutaan. Totuus on yksinkertaisempi: opimme tuntemaan itseemme paremmin. "Polkua kulkeminen" tarkoittaa sitä, että saavutamme jatkuvasti syvemmän kokemuksen todellisesta luonnostamme. Kun näemme tämän pysyvän luonnon selkeämmin, olemme oikeasti kulkemassa polkua – ja tällä tavalla me siis saavumme vapautumiseksi kutsuttuun määränpäähän. Kun ymmärrämme tämän, tiedämme, että vapautuminen ei ole jokin paikka jossain ulkopuolellamme, ja siihen johtava polku on vain prosessi, jossa alamme nähdä syvemmin.

Tarkemmin ajateltuna vertauskuva polusta, joka kurottuu alusta kohti loppua, ei itse asiassa ole todenmukainen kuva. Lineaarisen prosessin sijasta parempi analogia on liike ulkoa sisään, kehältä keskipisteen suuntaan. Ensin aloitamme ulkoisella tasolla, sitten harjoitus tuo meitä aina lähemmäksi sisäänpäin, kunnes saavumme keskelle ja näemme oman todellisen luontomme.

Yleensä tämän prosessin estää tavallinen ajattelutapamme. Haluamme aina asioiden olevan paremmin kuin ne ovat tällä hetkellä. Meillä on tapana tuntea, että tämänhetkinen asiain tila on vähän liian tavallinen, liian yksinkertainen ja lattea. Haluamme tilanteen muuttuvan niin, että kokemuksemme olisi jotain hämmästyttävämpää ja vaikuttavampaa. Jossain määrin meillä kaikilla on tämä tapa. Kuljemme harhaan, kun tuomme tämän ajatustottumuksen dharmaharjoitukseemme ja lähestymme dharmaa kuluttajana, materialistisesti. Tahdomme jotain parempaa ja ihmeellistä, jotain korkeaa ja hyvin erityislaatuista. Jos saamme tätä, tunnemme saaneemme erinomaisen opetuksen. Jos sen sijaan on tilaisuus saada tavallisempaa pidettyjä perusopetuksia, ajattelemme, etteivät ne ole paljonkaan arvoisia.

Jotkut dharmoppilaat ottavat turvautumisen ja bodhisattvan valat lamalta, ja myöhemmin he pitävät opetusten tasoa liian matalana, joten etsivät toisen opettajan, joka on kuuluisampi tai suostuvainen antamaan opetuksia, joita oppilaat pitävät syvällisempinä. Niin he jättävät alkuperäisen opettajansa. Kun heiltä kysytään, eikö tuo lama olekaan opettajasi, he vastaavat: "Hän oli vain se, jolta sain turvautumisen ja bodhisattvan valat." He ylenkatsovat opettajia, joita pitävät jotenkin alempiarvoisina, eivätkä kykene näkemään saamiensa opetusten suurta arvoa.

Kysymys on siitä, että arvostaminen on todella tärkeää. Arvostaminen voi auttaa meitä kehittämään monia muita myönteisiä ominaisuuksia ja johtaa meidät syvään hyvinvoinnin kokemukseen. Esimerkiksi meditaatiossa käytetään usein hengitystä kohteena, johon keskitämme mieleemme, ja hengityksemme voi tarjota meille suurenmoisen opetuksen. Ollessamme elossa hengitys tapahtuu kaiken aikaa kehomme perustoimintona. Tältä kannalta hengitys ei ole mitään erityistä, vaan jotain, mitä kehomme tekee aivan itsestään. Hengitykseen ei tarvitse kiinnittää huomiota, jotta se tapahtuisi. Voi hengittää olematta erityisesti tietoinen siitä.

Meditaatioharjoituksessa sen sijaan otamme hengityksen tärkeäksi kohteeksi, johon tietoisesti keskitymme, huomioimalla jokaisen hengenvedon ja tulemalla läheisesti ja jatkuvasti tietoiseksi hengityksestämme sen kulkiessa sisään ja ulos. Kun teemme näin, mieleemme nousee tiettyjä oivalluksia. Alamme arvostaa sitä, miten hengityksen edellytyksenä ovat tietyt syyt ja olosuhteet, joiden varassa se on mahdollista. Jos se lakkaisi, elämämme loppuisi samalla kertaa. Heti, kun tajuaamme tämän, alamme arvostaa hengitystämme, nähdessämme sen olevan yksinkertaista ja tavallista, mutta silti välttämätöntä olemassaolollemme. Kun oivallamme tämän, näemme hengityksen yksinkertaisuudestaan huolimatta olevan kaunista ja ihmeellistä, ja luonnostaan meidät valtaa suuri arvostuksen tunne.

Kun vaalimme tätä tunnetta, käsityksemme onnellisuudesta saattaa muuttua. Saatamme ymmärtää, että onnellisuuteen ei tarvita tietynlaista autoa tai taloa. Meille voi valjeta, että pelkästään tämä tavallinen hengitys itsessään on täynnä hyvinvointia ja onnellisuutta, ja tämä on tarpeeksi. Tämä oli vain yksi esimerkki siitä, millä tavalla voimme lähestyä polkua. Tämä riittääköön tässä vaiheessa.

HÄIRITSEVIEN TUNTEIDEN MUUNTAMINEN

Eilen olin mukana häiritsevien tunteiden muuntamista käsittelevässä konferenssissa, ja minusta voisi olla hyvä palata siihen keskusteluun. Kuten olen todennut, dharman polussa on kysymys suhteen luomisesta omaan itseemme ja sen tutkimisesta, kuinka kohdata tunteemme ja kokemuksemme taitavasti. Kun tutkimme itseämme rehellisesti, saatamme huomata, että suurin haasteemme on sisänen – omat kipeät ja häiritsevät tunteemme.

Tämän takia kaikki Buddhan opettama dharma on keskittynyt menetelmiin häiritsevien tunteidemme kesyttämiseksi. Sanotaan, ettei ole mitään Buddhan antamaa dharmapetusta, jota ei olisi annettu juuri mielen häiriöiden käsittelemistä varten. Voi sanoa, että kaikki Buddhan opetukset ovat tapoja kesyttää mielenvirtamme ja käsitellä tunteitamme. Yleensä tuon esille näkökulmaa, että voimme kääntää huomiomme sisäänpäin kohti itseämme ja omaa emotionaalista maisemaamme, sen sijaan, että kääntäisimme sen ulospäin ja pakenisimme mielen harhailuun.

Helposti keskitymme ulkoiseen, otamme kantaa toisten emotionaalisiin ongelmiin ja kuvailemme heidän vikojaan ja hämmennystään. Mutta kun käännämme huomion sisäänpäin kohti itseämme, ei äkkiä olekaan niin helppoa sanoa, missä ongelmat ovat. Miksi? Kun on kyse omista häiritsevistä tunteistamme, katsomme ulospäin löytääksemme jotain, mitä syyttää, ja sanomme: ”Tuon takia tunnen tällä tavalla. Tuo ihminen, tuo ryhmä aiheutti ongelmani ja aiheutti minulle tämän tunteen.” Tämä on totunnainen tapamme katsoa sivuun siitä, mitä todella tapahtuu, mutta totuus asiasta on, että tunteet tulevat sisältämme. Jos meillä on emotionaalisia vaikeuksia ja mullistuksia, me itse olemme niiden lähde. Tämä on täsmällisempi kuvaus asioiden todellisesta tilasta, mutta meidän on tätä vaikea hyväksyä.

Nykyään monissa maissa korostetaan sanan- ja ajatuksenvapautta, joita syystäkin pidämme hyvin tärkeinä. Voi kuitenkin tuntua hieman oudolta, kun katsoo, millä tavalla käytämme näitä vapauksia. Olemme mitä suurimmassa määrin vapaat puhumaan suomme puhtaaksi tärkeille ja vähemmän tärkeille tahoille vioista ja puutteista, joita näemme. Meidän tulisi kuitenkin muistaa, että olemme myös vapaat katsomaan itseämme ja näkemään, mitä omat puutteemme ja hämmennyksemme mahtavat olla. Kun meillä on vapaus katsoa toisten ongelmia, ei tulisi unohtaa, että voimme myös tarkastella omia emotionaalisia ongelmiamme ja häiriöitämme. Minusta meidän pitäisi hyödyntää myös tätä vapauttamme.

Yksi mielenharjoitusopetukseen kuuluva iskulause sanoo: ”Yhdessä on kaiken syy.” ”Yksi” viittaa tässä kielteisten tunteiden kokoelmaan, jota vaalimme sisällämme. Iskulause rohkaisee meitä kääntymään sisäänpäin etsiäksemme sieltä vaikeuksiemme lähde sen sijaan, että etsisimme ulkoisia selityksiä, joille voimme langettaa syyn tunteistamme. Kun teemme näin, todellinen etsintämme on alkanut. Dharmassa totuuden etsintämme alkaa näin.

Jos pystymme kääntämään huomiomme sisäänpäin omaan hämmennykseemme ja tunnistamaan omat häiritsevät tunteemme, olemme oikeilla jäljillä etsiessämme kärsimyksiemme ja vaikeuksiemme lähde. Näiden perussyiden tunnistaminen käynnistää kärsimyksestä vapautumisen prosessin. Mikäli väistämme tämän prosessin ja pidämme

huomiomme kiinnittyneenä ulkoiseen jatkaen toisten syyttämistä tunteistamme, tulee ongelman juurille pääseminen olemaan vaikeaa. Lopputuloksena on onneton maailma, jossa ihmiset jatkuvasti syyttävät toisiaan.

Kuten mainitsin "Dialogissa häiritsevien tunteiden muuntamisesta", kolmesta myrkystä suuttumus on helpoin nähdä. Halunkin voimme nähdä, mutta emme aina pidä sitä kielteisenä. Ja tietämättömyys tai hämmennys on jo olemukseltaan vaikea todentaa. Koska emme kykene tunnistamaan tietämättömyyttä mielessämme, emme tunnista sen ongelmallisuutta emmekä sitä ongelmiemme lähteeksi. Buddhalaiset opetukset puhuvat usein tietämättömyydestä, joten voimme opiskella sitä laajasti; mutta omassa kokemuksessamme sitä on vaikea havaita ja osoittaa: "Tämä tässä on tietämättömyyden häiritsevä tunne."

Jossain määrin sama pätee kaikkiin häiritseviin tunteisiin: saavutamme jonkinlaisen ymmärryksen, kun meille selitetään häiritsevien tunteiden erilaisia puolia, mutta ennen kuin tunnistamme ne suoraan omassa kokemuksessamme, emme voi aloittaa tarvittavaa prosessia niiden muuttamiseksi. Pelkkä älyllinen ymmärrys ei liikuta sydäntämme riittävästi saadakseen aikaan todellisen muutoksen. Niin kauan kuin tieto häiritsevistä tunteista pysyy vain älyllisenä informaationa aivoissamme, se ei liikuta sydäntämme niin, että muutos voisi tapahtua. Meidän tulee kokonaan omistautua itsemme tutkimiselle, jotta sydämemme liikuttuu syvästi ja muutos voi todella tapahtua. Vain tällä tavalla muuttuminen tapahtuu harjoituksen polulla.

Viides luku

MEDITAATION AVULLA VAPAUTEEN



Pääasia meditaatiossa on oppia, miten mielen annetaan rentoutua sisäisesti. – Karmapa

Tämän aamun puheenaiheena on meditaatio. Olisi ihanteellista, että meditaatiosta puhumaan pyydytyllä henkilöllä olisi jossain määrin meditatiivista kokemusta. Mutta minun tapauksessani mitään erityistä kokemusta meditaatioharjoituksesta ei todellakaan ole. Toimittajat kysyvät minulta aina, mitä ensimmäiseksi teen aamulla herättyäni. Varmaan heidän johdantokysymyksensä on juuri tämä, koska he odottavat minun vastaavan: ”Hetimit ensimmäiseksi herättyäni meditoitin.” Sillä tämä on vastaus, jonka Hänen pyhyytensä Dalai-lama on monesti antanut.

Tosiasiasa minua hiukan nolottaa, kun toimittajat esittävät minulle tämän kysymyksen. En voi sanoa, ettenkö tekisi mitään harjoitusta, sillä harjoitan kyllä jonkin verran mietiskelyä ja tietoista läsnäoloa ja muuta vastaavaa. Kuitenkin on vaikea todella sanoa, että aidosti tekisin muodollista meditaatioharjoitusta. Pääharjoitus, jota pyrin ylläpitämään, on tietoinen läsnäolo ja tietoisena oleminen kaikissa toiminnoissani, on se sitten liikkumista, istumista, makuulla oloa tai jotain muuta. Luullakseni onnistun ylläpitämään tätä jokahetkistä keskittymisharjoitusta mielessäni. Sen lisäksi minulla ei ole paljonkaan muodollista meditaatiokokemusta, joten minun on hyvin vaikeaa opettaa meditaatiota tänään. Ehkä järjestäjät tiesivät sen ja valitsivat meditaation aamun puheenaiheeksi testatakseen minua.

Kuten tiedätte, nykyisin kaikkialla maailmassa on kasvavaa mielenkiintoa meditaatiota ja tietoista läsnäoloa (mindfulnessia) kohtaan. Googlen tilastot todistavat tästä uudesta kiinnostuksesta. Niissä näkyy valtava määrä hakuja aiheista, jotka liittyvät meditaatioon. Mutta jos katsotaan tilastoja buddhalaisuuteen liittyvistä hauista, luvut pienenevät jyrkästi. Tämä osoittaa meille, että on paljon enemmän niitä, jotka etsivät tietoa meditaatiosta, kuin niitä, jotka haluavat tietää buddhalaisuudesta. Luulen tämän johtuvan siitä, että buddhalaisuus on luokiteltu ”uskonnoksi”, mikä vaikuttaa kielteisesti ihmisten tuntemaan mielenkiintoon tätä aihetta kohtaan. Meditaatio ja mindfulness eivät ole samalla tavalla leimautuneita, joten ihmiset suhtautuvat niihin avomielisemmin.

Yhdeltä kannalta tämä on hyvä uutinen, joka on syytä huomata ja toivottaa tervetulleeksi. On hienoa, että yhä useampia ihmisiä kiinnostaa meditaatio, ja tätä trendiä tulee tukea. Toisaalta ilmiössä on hiukan huolestuttavia piirteitä. Joissakin tapauksissa olen huomannut pyrkimyksen käyttää meditaatiota kaupallisiin pyrkimyksiin. Tämä on huolestuttavaa, sillä olisi suuri menetys, mikäli meditaatio erotettaisiin alkuperäisistä arvoistaan ja rikkaista perinteistä, joissa se on kehittynyt.

Joogan harjoittamisessa on ollut samanlaisia vaiheita. Alunperin Intiassa jooga oli yksinomaan henkistä: sitä harjoitettiin salassa ja harjoittajat olivat uppoutuneita henkisiin tavoitteisiin. Nykymaailmassa sen sijaan jooga voidaan usein kaupallistaa maallisiin tarkoituksiin. Huolena on, että meditaatiolle kävisi samalla tavalla.

Oikeastaan meditaatioharjoitus on hyvin henkilökohtaista. Sen muuttaminen bisnekseksi riistäisi meditaatiolta sen laajemman ja syvemmän viitekehyksen (esim. filosofiaan, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja etiikkaan liittyen), jota meidän tulee arvostaa ja ylläpitää. Tämän laajemman ulottuvuuden arvostaminen pitää meidät yhteydessä meditaation autenttisiin lähteisiin. Tätä taustaa vasten pidän erittäin tärkeänä, että ennen kuin alamme meditoida, tarkistamme motivaatiomme ryhtyä tähän harjoitukseen. On tutkittava lähemmin, miksi meditoimme. Mikä on tavoitteemme? Miksi teemme sitä? Tällä tavalla analysoimalla meidän tulisi saavuttaa niin selkeä varmuus kuin mahdollista, jotta tiedämme, mitä olemme tekemässä ja miksi.

Tarkastelemalla motivaatiotamme luomme kirkaamman ja läpinäkyvämmän ympäristön mieleemme, ja tämä vaikuttaa meditaatiomme laatuun ja sen kehittymiseen. Joskus keskitymme niin suuresti meditaation tekniikoihin, että kadotamme laajemman näkymän – millaista mentaalista maisemaa luomme itsellemme? Meiltä voi kulua myös paljon aikaa sen murehtimiseen, mahdammeko harjoittaa jotain tiettyä tekniikkaa oikealla tavalla. Mutta jos katsotaan tilannetta huolellisesti, on luomamme henkinen ilmapiiiri – toisin sanoen se perusasenne, jonka tuomme meditaatioon – tärkeämpi asia kuin se, miten tarkasti noudatamme jotain harjoitustekniikkaa.

Tätä havainnollistaa 3. Karmapan, Rangjung Dorjen elämään (1284–1339) liittyvä tarina. Hänet tunnettiin suurena meditaatiomestarina, ja monista hänen oppilaistaan kerrotaan tulleen päteviä mestareita. Kerran joku lähestyi Karmapaa ja kysyi: ”Olen kuullut, että on olemassa sellainen henkinen opetus, jolla voi saavuttaa vapautumisen meditoimatta. Jos sellainen on, voitko antaa sen minulle, olkaa niin hyvä.”

3. Karmapa, Rangjung Dorje vastasi: ”Kyllä, sellainen opetus ei-meditaatiosta on olemassa. Mutta jos antaisin sen sinulle, siitä ei ehkä olisi apua, sillä en ole varma, pystyisitkö ymmärtämään ja oivaltamaan sen. Saattaisit alkaa tehdä jonkinlaista seipitettyä meditaatiota opetuksen todellisen tarkoituksen sijasta. Vaikka antaisin sen sinulle, en usko, että siitä olisi sinulle apua.” Loppujen lopuksi meditaatiotekniikoilla ei ole niin väliä. Meditaation pääasia on oppia, miten annetaan mielen rentoutua sisäisesti. Oppia vain päästämään irti on ydinasia meditaatiossa.

Shamathassa eli tyyneysmeditaatiossa pääohje on antaa mielen levätä yksipisteisesti huomion kohteessa. Keskitämme mieleemme energian ja suuntaamme sen keskittyneesti. Vertauskuva tälle on veden valuttaminen putken läpi. Tämän päivän maailmassa ja varsinkin kaupungin kiireissä ihmisten mielet hajaantuvat jatkuvasti urbaanin elämän ärsykemaailman kaikkiin ulkoisiin kohteisiin. Jatkuva materiaalien asioiden ja maallisten huolenaiheiden tulva varastaa koko huomiomme.

Tämän vastapainoksi tyyneysmeditaation harjoittaminen rohkaisee kääntämään huomiomme sisäänpäin sen sijaan, että antaisimme vetää sen ulos. Opimme antamaan ajattelevan mieleemme tyyntyä ja rauhoittua. Lyhyesti sanottuna, yksipisteinen mielen keskittäminen vaatii jonkin verran ponnistusta, mutta se tehdään rennosti. Yksipisteinen huomio ja rentona oleminen ovat hyvin tärkeitä asioita meditaatioharjoituksessa yleisesti.

Usein meditaatioon kuuluu huomion kohde, joka auttaa mieltämme rauhoittumaan ja huomiotamme terävöitymään. Kohde voi olla ulkoinen, voimme esimerkiksi sijoittaa fyysisen esineen silmiemme eteen ja suunnata huomiomme kokonaan siihen, tai se voi olla sisäinen, kuviteltu kohde, johon suuntaamme keskittyneen huomiomme. Kaikki nämä

erilaiset työskentelykohteet ovat mielemme rauhoittamisen menetelmiä.

Tyyneysmeditaatio voi tapahtua myös hengityksemme tuella. Huomion kohteena hengityksellä on tiettyjä etuja. Esimerkiksi, koska se on aina läsnä meissä itsessämme, sitä ei tarvitse etsiä muualta, pitää vain suunnata huomiomme siihen. Lyhyesti sanottuna, hengityksen huomioiminen tarjoaa yksinkertaisen ja helpon viitekohdan meditaatiolle.

Meditoidaksemme tällä tavalla suuntaamme huomiomme yksipisteisesti hengitykseen, 100 prosentin keskittyneisyydellä. Voisi myös sanoa, että suhtaudumme hengityksemme täydellä arvostuksella, tai että maistamme hengityksemme kokonaan. Pysymme tämän harjoituksen jatkumossa pitäen huomiomme hengityksessä ja pyrkien seuraamaan sitä niin täydellisesti kuin pystymme, keskeytyksettä ja arvostaen jokaista peräkkäistä hengenvetoa. Jos emme kykene jatkuvasti keskittymään tällä tavalla, ei ole syytä huoleen ja voimme vain rentoutua. On tärkeää olla rentona, kun keskittyy hengitykseen. Jotkut luulevat, että heidän täytyy tarkoituksellisesti rentoutua, mutta se ei ole tässä tarkoituksena. Pikemminkin rentoutumisen todellinen merkitys on, ettei yritä rentoutua, sillä jos yrittää, ei rentoudu.

Mahamudra (*chagya chenpo*, suuri sinetti) – ja mahasandhi (*dzogchen*, suuri täydellisyys) -meditaatioiden oppaista löytyy ohjeita, jotka rohkaisevat meitä lepuuttamaan mieltämme suoraan mielen liikkeessä, välittömästi ajattelevassa mielessä tai havaitsevassa mielessä. Tällaiset ohjeet opettavat meille, kuinka rentoutua meditaatiossa. Voi käydä niin, että jos emme alussa pysty keskittymään kiinnelkohdaksi valitsemaamme kohteeseen, huolestumme ja painiskelemme mielemme kanssa saadaksemme sen jälleen keskittyneeksi.

Mutta mahamudra- ja mahasandhiperinteet opettavat, että jos emme pysty keskittymään kiinnelkohtaamme, voimme yksinkertaisesti lepuuttaa mieltämme tässä keskittymään kykenemättömyyden tilassa. Jos huomaamme kykenevämmekeskittymään, annamme mielemme levätä keskittymään pystymisen tilassa. Mitä ei pidä tehdä, on huolestua siitä, ettei kykene keskittymään. Ei ole tarpeen mennä paniikkiin, kun havaitsemme mielemme karanneen. Jos voimme olla rentona mielessämme, voimme erilaisten kohteiden ilmestyessäkin pysyä tietoisien läsnäolon tilassa, ja perustietoisuutemme ja huomiokykymme jatkuvat keskeytyksettä.

Toinen väärinkäsitys, joka meillä voi olla, on käsitellä mieltämme kuin raskasta esinettä, jonka kiinnitämme hengitykseemme sen paikallaan pitämiseksi. Tämä ei ole hyvä lähestymistapa. Jotkut kertovat, että kun he tekevät meditaatiota hengitys kohteenaan, hengitys pysähtyy. Koska tämä on hyvin epämiellyttävää, he joutuvat lopettamaan. Nähtävästi heillä on liian konkreettinen asenne ja he käsittelevät mieltään kuin se olisi raskas esine, joka painaa hengitystä.

Sellainen harjoitus ei auta meitä. Sen sijaan meidän tulisi kokea mieli jonakin virtaavana, kuten liikkuvana ilmaa, joka kulkee hengityksen mukana. Kun hengitämme ulos ja ilma liikkuu sieraintemme läpi, ajattelemme vain: "Aah, henki kulkee ulos" ja annamme mielen virrata yhdessä hengityksen kanssa. Huomiomme tulisi olla luonteeltaan joustavaa, ei jännittynyttä, vaan vapaata tarrautumisesta ja jäykkyydestä. Voimme antaa mielen olla kevyttä kuin ilma sen virratessa pehmeästi hengityksen mukana. Jotkut sitä vastoin käsittelevät mieltään meditaatiossa kuin se olisi tarkka-ampuja tuijottamassa aseensa tähtäimen läpi tiukasti kohdettaan. Tällaista kireyttä emme tavoittele meditaatiossa. Mielen tulee pikemminkin olla kevyt ja juokseva.

Lisäksi, kun meditoimme, hengitämme luonnollisesti niin kuin normaalistikin teemme. Ei ole tarpeen yrittää pakottaa hengitystä tietynlaiseksi. Hengitämme vain normaalisti. Monet myös meditoivat laskemalla hengityksiä, numeroimalla hengenvedot tai kuinka monta sisään- ja uloshengitystä he tekevät. Minusta olisi parempi tässä vaiheessa olla korostamatta hengitysten laskemista ja vain rentoutua kiinnittäen kevyesti huomiota hengitykseen itseensä. Tämä siksi, että hengitysten laskeminen sen lisäksi, että ylläpidämme huomiota, voi tehdä harjoituksesta liian monimutkaisen ja kiireisen. Toistaiseksi on parempi vain rentoutua eikä laskea.

Mitä tulee harjoituskertoihin, yleinen ohje kuuluu: ”Tee lyhyitä harjoituksia useita kertoja.” Tämä on hyvä ottaa käytännöksi, mutta asia ei ole yksiselitteinen, jos todella haluamme harjoittaa täydellisesti ja saavuttaa tyyneysmeditaation tulokset, jotka on kuvattu perinteisissä opetusteksteissä. Noita tuloksia ei voi saavuttaa vain kevyellä ja satunnaisella meditaatioharrastuksella. Totta puhuen tyyneysmeditaation tulos ja siihen liittyvät ominaisuudet saavutetaan vasta kuukausien intensiivisellä harjoituksella retriitissä.

Jos todella paneudumme kuukausiin shamathameditaatioon ja oikeasti uppoudumme siihen, voimme saavuttaa rauhan tilassa pysyvän mielen hyvät ominaisuudet. Ilman tätä vähäinen päivittäinen harjoitus ei vie meitä pitkälle. Tietenkin siitä on apua mielen tyynnyttämiseksi ja keskittymiskyvyn lisäämiseksi, mutta se ei johda tyyneyden pysyvään tilaan, niin kuin opetetaan perinteisissä teksteissä. Lisäksi jo retriittiin meneminen on nykyaikana haasteellista, sillä opetusten mukaan meidän pitäisi mennä eristäytyneeseen ja etäiseen paikkaan, mutta nykyään matkapuhelinyhteydet yltyvät sinnekin.

Toinen avainasia on tehdä meditaatio oikein jo aivan harjoituksemme alusta alkaen. Jos voimme suunnata energiamme oikeanlaiseen harjoitukseen alusta asti, meditaatiollamme on hyvät mahdollisuudet edistyä hyvin. Mutta jos meillä on alussa huonoja käytäntöjä, niistä muodostuu tottumuksia, jotka ennen pitkää häiritsevät harjoitustamme ja jotka on vaikea poistaa myöhemmässä vaiheessa. Yksi vaikeimpia asioita meditaatiossa on, että se voi olla aika pitkäväteistä. Se ei ole sillä tavalla jännittävää, miten yleensä toivomme tulevamme viihdytetyksi. Oikeastaan mieleemme on kuin lapsi, joka tarvitsee jännitystä ja ainaisia virikkeitä. Lapsi voi keskittyä hetken aikaa, mutta sitten se juoksee nopeasti pois jonkin toisen asian pariin.

Meidän tulee olla tietoisia tästä taipumuksesta ja kitkeä se asettamalla selkeäksi tavoitteeksi olla kärsivällinen ja kestää läpi niidenkin vaiheiden, jotka ovat tapahtumaköyhiä tai ikävystyttäviä. Meditaation ylläpitäminen tällä tavalla mahdollistaa sen edistymisen. Jos kuitenkin heti alussa sorsumme huonoihin tapoihin ja annamme periksi häiriöille ja haluille, on näitä kielteisiä tapoja vaikea poistaa myöhemmin ja ne estävät harjoituksemme. Sen sijaan, että raahaisimme itsemme väkisin tyynylle, meidän pitää innostua meditaatiostamme, ja sen sijaan, että haluamme tulla viihdytetyksi ja innostuneeksi jostakin muusta, voimme kehittää itsellemme aidon ilon ja innon harjoituksesta.

Katsotaan lyhyesti havaintoprosessia niiltä osin, kuin se liittyy meditaatioon. Yleisesti ottaen olemme uppoutuneet viiteen aistitietoisuuteen, jotka liittyvät muotojen, äänien, tuoksujen, makujen ja kosketuksen havaitsemiseen. Mielen huomio on jatkuvasti hajantuneena näihin viiteen aistikohteeseen ja syventyneenä niiden tarjoamiin

nautintoihin. Mutta meditaatio keskittyy kuudenteen eli mielitietoisuuteen, ja nautinto, jota koemme meditaatiossa on meditatiivisen keskittyneisyyden (*samten, bsam gtan*) nautinto. Nykyään korostetaan paljon ulkoista kehitystä, ja ulkoinen maailma liittyy pääasiassa näihin viiteen aistitietoisuuteen. Yhteiskuntamme ei juurikaan tue meitä olemaan yhteydessä kuudenteen tietoisuuteen ja meditaation nautintoihin. Nykymaailma on meditaation kannalta haastava ympäristö.

Seuraava esimerkki voi tässä auttaa. Kotiseutuni oli syrjäinen ja vailla modernia kehitystä. Vaikka meillä oli joitakin mukavuuksia ja helpotuksia, ei niitä voi verrata tänä päivänä saatavilla olevaan laatuun ja valinnanvaraan. Sanalla sanoen voi todeta meidän olleen köyhiä, mutta toisaalta voi sanoa, että elämäntapamme, suhtautumisemme elinympäristöömme sekä käsityksemme nautinnosta muistuttavat paljon Pohjois-Amerikan alkuperäiskansoja.

Meillä oli asioita, joista nautimme, mutta ei siinä määrin kuin kaikkea on tänä päivänä saatavilla yltäkyläisesti ja kaikessa moninaisuudessaan. Sen sijaan nautimme pohjimmiltaan samanlaisista asioista kuin esivanhempamme olivat nauttineet satoja vuosia. Uusia asioita ei ollut paljon, mikä todellakin poikkeaa nykypäivän tilanteesta, jossa uusia tuotteita tulee kaiken aikaa herättämään huomiomme ja houkuttelemaan meitä lisäviihteellä. Niin kuin vanhempamme ja isovanhempamme olivat pukeutuneet, niin mekin pukeuduimme. Mitä he olivat syöneet, sitä mekin söimme.

Ei ehkä voi sanoa, että mukavuutemme olisi ollut samaa kuin meditaatiosta saatava mielihyvä, mutta kenties tämä ei ole aivan kaukaa haettava. Meillä oli hyvin tyytyväinen mieli, eikä huolia ollut paljon. Kun taas katsotaan nykymaailmaa ja sen vaikuttavaa kehitystä monella alalla, tulee mieleen, että kurjuuskin on pysynyt kehityksen tahdissa. Mitä enemmän on teollista ja teknologista kehitystä, samassa määrin näyttää lisääntyneen kärsimys ja tyytymättömyyden tunne.

Minusta voimme nyt lopettaa tähän. Tämä oli paras opetus meditaation harjoittamisesta, minkä pystyn antamaan. En pidä tätä täysin autenttisenä meditaatio-opetuksena, mutta näytti siltä, että annoin opetuksen, ja te näytitte kuuntelevan.

Kuudes luku
MYÖTÄTUNTO ON ENEMMÄN KUIN TUNNE

Syvemmillä tasolla me kaikki kuulumme yhteen. – Karmapa

Tilanteemme tässä maailmassa on se, että olemme aina keskinäisissä suhteissa toisiimme. Etenkin nyt 2000-luvun informaatioaikakaudella on selvää, että teknologian ansiosta olemme kaikki yhteydessä toisiimme enemmän kuin koskaan ennen. Kuitenkin suhtaudumme ihmissuhteisiin tavalla, joka vääristää ne, ajatellen niitä asetelmana, jossa on ”minä” ja ”muut”. Tuo ”minä” on oma puoleni asioista ja ”muut” ovat jossain kaukana toisella puolella. Määrittelemme nämä kaksi erilliseksi ja erottelemme ihmiset, jotka eivät kuulu joukkoon. Mutta todellisuudessa kuulumme kaikki yhteen. Ja syvemmillä tasolla olemme kaikki osa toinen toisiamme. Me kaikki osallistumme mielihyvän ja tuskan kokemukseen, ja myös jaamme vastuun toinen toisistamme.

Eikä myötätunto todellisuudessa ole raskas taakka kantaa. Vastuullisuuden olemukseen kuuluu mielen rohkeus tai voima. Vastuullisuus tarkoittaa sitä, että kasvatamme varmuutta ja toiveikkuutta itsessämme sekä herätämme kykymme olla ystävällinen ja myötätuntoinen. Kun ymmärrämme vastuullisuuden tällä tavalla, voimme kantaa sen omasta tahdostamme ja mielellämme.

Buddhalaisten tavoin myös tieteen edustajat sanovat, että kyky rakastavaan ystävällisyyteen on meissä luontaisesti; synnymme maailmaan sen kanssa. Lapsen ympäristöstä riippuu, kasvaako vai väheneekö tämä luontainen kyky. On siis tärkeää, että ympäristömme kasvattaa kykyämme rakkauteen ja myötätuntoon ja myös rohkaisee meitä tukemaan toinen toisiamme. Valitettavasti nykymaailmasta löytyy helpommin tapauksia, jotka kannustavat väkivaltaan sen sijaan, että vaalisivat myötätuntoa. Meiltä ei puutu rakastavaa ystävällisyyttä, mutta tarvitaan ilmapiiri, joka vaalii sitä. Siksi meidän tulisi rohkaista ja tukea toisiamme tähän.

Noiden myönteisten ominaisuuksien kehittäminen alkaa perheiden sisällä. Perheet voivat tarjota rauhaa ja rakastavaa ystävällisyyttä tukevan maailman omilla teoillaan ja yksinkertaisesti vaikkapa käyttämällä paljon sanoja *ystävällisyys* ja *myötätunto*. Tällä voi olla ratkaiseva merkitys. Lapsena elin vanhempieni kanssa, jotka eivät olleet käyneet kouluja. Mutta he olivat saaneet perinnökseen tradition, jossa korostetaan hyvyyttä, eikä vain ihmisiä kohtaan, vaan kaikkia eläviä olentoja kohtaan, sekä isoja että pieniä. Meidät opetettiin aina kunnioittamaan ja suojelemaan eläimiä pienintä hyönteistä myöten. Tämä opetus jätti mieleemme myönteisen jäljen, joka muistuttaa meitä olemaan vahingoittamatta eläviä olentoja ja käyttämättä väkivaltaa. Kun vanhenemme, joudumme kohtaamaan lukuisia ongelmia ja vaikeuksia, mutta ainakin lapsena voimme ottaa vastaan myönteisten ajatusten lahjan. Ajan mittaan nämä jäljet voivat syvetä ja vahvistua.

Kun ajattelemme rakastavaa ystävällisyyttä ja myötätuntoa, ajattelemme usein myötätunnon olevan sympatiaa tai ehkä empatiaa tai toisen ihmisen ymmärtämistä. Näin me itse asiassa jaamme kokemuksemme kahtia: subjektiksi, jolla on myötätuntoa, ja

objektiksi, jota kohtaan myötätuntoa tunnetaan. Tavallisesti pidämme näitä kahta erillisinä ja ajattelemme: "Meditoin myötätuntoa tuota ihmistä kohtaan." Mutta todellisuudessa meidän pitäisi tuntea, että tuo toinen henkilö, jota kohtaan tunnemme myötätuntoa, on itse asiassa osa meitä itseämme, ja sydämemme ja mielemme ovat kokonaan hänen kanssaan. Myötätunto ei ole vain ymmärtämistä, vaan myös tuntemista, että sydämemme ja mielemme ovat täysin tuon ihmisen kanssa. Harjoituksen myötä alamme ennen pitkää ilmentää myötätuntoa, ja se välittyy meistä niin selvästi, että toinen ihminen todella tuntee sen.

Jos meditoidessamme myötätuntoa huomaamme, että minä, joka tunnen myötätuntoa, ja myötätuntoni kohde ovat erilliset, silloin meidän täytyy vielä kehittää myötätuntoamme. Vasta, kun se, joka meditoi myötätuntoa todella tulee itse siksi, hän on aidosti kehittänyt myötätuntonsa sille asteelle, että hän voi tuntea toisten olevan osa itseään. Tätä on todellinen myötätunto.

Siinä vaiheessa myötätunto ei ole pelkkä tunne, vaan siitä tulee toimintaa, jota teemme. Siitä tulee väline, jolla toteutamme tapaamme auttaa maailmaa. Myötätuntoa meditoimalla tulemme todellakin tuntemaan myötätunnon katsovan ulos omista silmistämme. Motivaatiomme saa aikaan, että kuunnellessamme kuulomme on täynnä myötätuntoa. Samoin, kun kaikkien viiden aistielimemme kautta tapahtuva havaitseminen on myötätunnon läpäisemää, kyseessä ei ole pelkästään tunne, vaan se muuttuu toiminnaksi ja toisten hyödyttämisen välineeksi. Kun olemme harjoittaneet myötätunnon meditaation eri asteita, on esimerkiksi toisille puhuessamme läsnäolomme täynnä myötätuntoa. Kokemuksemme ei jakaudu minuun ja muihin, ja lempeät sanat tulevat luonnostaan. Meidän tulisi ponnistella ahkerasti tullaksemme tällaisiksi.

Kaikki näyttävät nyt hyvin vakavilta, ja tavallaan tämä ehkä onkin vakava asia; mutta toisaalta se ei kenties ole niin vakavaa, koska meillä kaikilla on luontainen kyky myötätuntoon. Elinympäristömme vaikutuksesta sitä voi kuitenkin olla vaikea kehittää ja ilmentää.

Nuoruudessa on tärkeää kehittää myötätuntoa kaikkia elämänmuotoja kohtaan. Kuten kerroin edellä, olen kasvanut paimentolaisperheessä, joten joskus meillä ei ollut muuta mahdollisuutta kuin tappaa eläimiä. Kun jouduimme tekemään niin, tunsin syvää rakkautta ja myötätuntoa. En tiedä, oliko se sellaista aitoa myötätuntoa, jota kaikissa kirjoituksissa kuvataan, mutta se oli pakottamaton, luonnostaan heräävä tunne. En ole sen koommin tuntenut suurempaa myötätunnon tunnetta. Mikään ei tule lähellekään sitä. Olen vuosien aikana opiskellut monia tekstejä, mutta kaikesta siitä ponnistelusta rakentuva myötätunto on väkinäistä. Se ei ole parempaa kuin pakoton, luonnollinen myötätunto, jota tunsin lapsena. Se on tunne, joka meillä kaikilla on ollut, ja sitä meidän tulee vaalia.

Seitsemäs luku
TIETOINEN LÄSNÄOLO JA YMPÄRISTÖVASTUU

Rajalliset luonnonvarat eivät voi tyydyttää rajattomia halujamme. – Karmapa

On suuri ilo saada olla yhdessä kanssanne täällä Toronton yliopistossa. Osoitan lämpimän tervehdykseni professoreille, tutkijoille, opiskelijoille ja kaikille, jotka olette saapuneet tänne. On hienoa olla Kanadassa ensimmäistä kertaa ja vieraila kauniissa Torontossa. Täkäläinen elämä on hyvin rikasta ja monipuolista, kiitos kaikkien erilaisista taustoista ja kansallisuuksista tänne asumaan tulleiden ihmisten. Kunnioittamalla ja arvostamalla toistensa kulttuuria ja uskonnollista perinnettä he ovat pystyneet elämään yhdessä sopusointuisesti. Tämä kaikki tekee Torontosta erityislaatuisen.

Tiibetiläiset ovat yksi tänne saapuneista ryhmistä, ja itse asiassa heidän määränsä täällä on suurempi kuin missään muualla Pohjois-Amerikassa. Paitsi että heillä on mahdollisuus säilyttää ainutlaatuinen henkinen kulttuurinsa ja perintönsä, he ovat myös osa sitä moninaista ihmisten kirjoa, joka elää sovussa keskenään, joten heillä on tilaisuus jakaa perintöään toisille ja puolestaan oppia muilta. Näistä monista eri syistä haluan ensiksi ilmaista kiitollisuuteni tälle kaupungille ja kaikille sen asukkaille.

Tässä monimutkaisessa maailmassamme voidaan nähdä lukuisia eroavuuksia uskonnon, politiikan tai etnisyyden perusteella, ja nämä erot syntyvät tietämättömyydestämme. Jos katsotaan luonnollisen ympäristön näkökulmasta, ei sellaisia erotteluja välillämme ole. Luonnon näkökulmasta me kaikki elämme elämämme yhdessä tällä yhdellä ainoalla maapallolla. Tässä valtavassa elämän matriisissa olemassaolomme on perinpohjaisesti toisista riippuvaista – oma onnellisuutemme ja kärsimyksemme riippuu yhteyksistämme muihin. Tässä yhteenkietoutuneisuuden maailmassa elämme elämämme.

Jos todella perehtyisimme ympäristöön, meidän olisi mahdollista nähdä, että pohjimmiltaan olemme kuin yksi elävä olento, koska elämäämme ylläpitää yksi ja sama planeetta. Riippumatta siitä, miten monia positiivisia tai negatiivisia suhteita meillä on toisiimme, on hyvinkin mahdollista, että keskittymällä ympäristöön ymmärryksemme kasvaa ja kirkastuu.

Puheenaiheeni tänään liittyy ympäristöön, ja haluan ensin kertoa teille siitä omakohtaisen tarinan. Synnyin paimentolaisperheen lapsena Tiibetin syrjäseudulle, ja noudatimme samoja tapoja, joita paimentolaisten keskuudessa oli noudatettu jo vuosisatojen ajan. Syntymästäni noin 7-vuotiaaksi asti sain upean tilaisuuden asua siellä ja kokea sen maailman.

Noiden välittömässä luontokokemuksessa elettyjen vuosien ansiosta arvostan luonnon kauneutta ja haluan suojella sitä. Minulla on taju siitä, mistä on hyötyä ja mistä haittaa ekosysteemille. Kun katsotaan tämän päivän kaupunkilaisia, vain harvalla heistä on ollut mahdollisuus kokea sellainen maailma. Kun elin perheeni kanssa, emme tienneet mitään ympäristönsuojelusta ja siihen liittyvistä määritelmistä ja keskusteluista. Mutta elettyäni niin syvässä yhteydessä luontoon lapsena, minulla on sitä kohtaan luontainen kiinnostus ja halu tehdä jotain pienimuotoisesti sen hyväksi.

Nykyisin ympäristöasia koskettaa kaikkia planeetallamme. Se on myös suurin kohtaamamme haaste 2000-luvulla. Tutkijat tutkivat ja tarkkailevat ympäristöä samalla, kun kehittävät sopivia teknologisia työvälineitä, jotka tulevat suureen tarpeeseen. Mutta tutkimus ja työvälineet eivät suinkaan ole ainoa asia, jota on tärkeä kehittää. On myös kehitettävä selkeä tieteenfilosofia ja muotoiltava eettiset periaatteet siitä, mikä on hyväksi ja mikä haitaksi. Ja tämän filosofian ja etiikan tulee olla läheisesti yhteydessä saavutettuun tieteellistä tietoon.

Tieteellinen tieto yksinään ei riitä muuttamaan ihmisten mieliä ja motivoimaan heitä toimintaan. Tieto on tärkeää, mutta pelkkä tieto tapaa jäädä aivoihimme, eikä se muuta toimintamme käytännön tasolla eikä saa ihmisiä ottamaan yksilöinä vastuuta ympäristöstä. Meidän tulee käyttää työvälineitämme ja tietoaamme paitsi informaation keräämiseen ja säilyttämiseen, myös edetäksemme askeleen pidemmälle muuttamaan toimintaamme ja vastuuntuntoamme.

Tämän aikaansaamiseksi ei ainoastaan tieteellinen tieto ole hyödyllistä, vaan voimme myös perehtyä monenlaisiin perinteisen tiedon ja tapojen muotoihin. On olemassa sukupolvelta toiselle periytyneitä viisaita ja upeita kertomuksia, joista välittyy sensitiivinen luontosuhde. On myös useita henkisissä perinteissä säilyneitä opetuksia ja harjoituksia, jotka voivat opettaa meille, miten olla yhteydessä luontoon myönteisellä tavalla. Kaikki nämä lähteet voivat auttaa meitä muuttamaan motivaatiotamme ja lisäämään tietoista läsnäoloamme. Jos voimme yhdistää tieteen, kulttuuriperinnöt ja henkisen viisauden, ja jos näiden eri alojen edustajat voivat liittyä yhteen ja yhdistää voimansa, uskon, että voimme olla toiveikkaita ympäristössämme ja hyvinvoinnissamme tapahtuvan muutoksen suhteen.

Nykyisin kaikki näyttävät olevan kiinnostuneita tietoisesta läsnäolosta eli mindfulnessista. Monet kuitenkin näkevät sen yksilöihin liittyvänä asiana tai käyttävät sitä ikäänkuin psykologisena suojana, jolloin he tosiasiansa ovat vain keskittyneitä omaan itseensä. Mutta harjoittamisessa ei ole kysymys vain ”minun tietoisesta läsnäolostani”, sillä se ei koske vain meitä itseämme. Tietoinen läsnäolo pitää käsittää osana paljon laajempaa kontekstia, jossa tarkastellaan ihmisten keskinäisten ja ihmisten ja ympäristön välisten perustavanlaatuisten suhteiden rikkautta.

Kuten edellä mainitsin, ympäristöstä voi puhua hyvin monelta kannalta – on tiedettä, karttunutta tietoa, kirjallista perinnettä, etiikkaa ynnä muuta. Mutta viime kädessä kysymys on yksilön henkilökohtaisista valinnoista ja ratkaisuista. Jos niitä ei tapahdu, kaikki tieteet, kirjalliset traditiot ja tiedon arkistot jäävät pelkäksi informaatioksi. Meidän tehtävämme on toimia tietomme pohjalta, tutkia sitä ja näin herättää älymme eloon. Näin ollen meidän jokaisen tietoista läsnäoloa harjoittavan on mietittävä, millä tavalla juuri me vahingoitamme tai autamme ympäristöä.

Myös kaikenlaisten ympäristöön liittyvien opintojemme yhteydessä on tietoinen läsnäolo avain ymmärryksemme lisäämiseen ja kehittämiseen. Koska jokainen meistä vaikuttaa ympäristöön, on meidän kaikkien yhdessä pyrittävä ylläpitämään myönteistä suhdetta luontoon. Vastuu siitä ei kuulu vain tutkijoille, jotka ovat ympäristön asiantuntijoita, vaan meidän kaikkien täytyy kantaa tämä vastuu yhdessä toistemme kanssa.

Kysyttäessä suurinta syytä ympäristöongelmiin ovat listan kärjessä ostamisen ja kuluttamisen himomme. Halumme ovat pohjattomat emmekä me aseta niille rajoja, vaan

unohdamme, että nauttimillamme luonnonvaroilla on loppumispisteensä. Rajalliset luonnonvarat eivät voi tyydyttää rajattomia halujamme. Meidän tulee kaikin käytettävissä olevin keinoin vähentää ja rajoittaa ainaista haluamme.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Miten säilytämme tietoisien läsnäolon, kun kohtaamme vihamielisyyttä tai hankalia tilanteita?

Ei riitä, että vain puhutaan ”tietoisesta läsnäolosta”. Sitä pitää todella harjoittaa käytännössä arkipäiväisessä elämässämme. Joskus meillä voi olla kova kiire ja juoksemme siellä täällä tekemässä kaikenlaisia asioita. Jos sitten päivän päätteeksi tarkastelemme, mitä olemme tehneet, emme pysty osoittamaan yhtään asiaa, jonka olisimme saaneet tehdyksi tyydyttävällä tavalla. Joskus emme edes muista, mitä olemme tehneet. Tietoinen läsnäolo on sitä, että on läsnä toiminnassaan ja tietoinen siitä, mitä tekee, silloin, kun on sitä tekemässä. Tietoinen läsnäolo tekee suhteestamme arkielämään selkeämpää ja saa meidät arvostamaan sitä enemmän.

Eräs toinen puoli tietoisien läsnäolon harjoituksessa on kielteisten tunteidemme käsitteleminen ja saaminen hallintaan. Suurelta osin tietoinen läsnäolo on sitä, että emme anna mieleemme seurata mitä tahansa totunnaisia malleja se haluaa, vaan pidämme sitä silmällä ja katsomme ajatuksiamme ja tunteitamme tarkkaavaisesti. Tätä harjoitusta voi kokeilla ja katsoa, mitä tapahtuu. Mielestäni on tärkeää lähestyä tietoista läsnäoloa tietyllä leikkillisyydellä, ikään kuin se olisi peli tai koe. Voimme kokeilemalla havaita, millainen vaikutus tietoisella läsnäololla on kokemukseemme. Onko kirkkautemme ja ymmärryksemme arkitoimissamme lisääntyneet?

Ei riitä, että ajattelee tietoista läsnäoloa tai lukee siitä. Sitä on oikeasti harjoitettava ja annettava sille mahdollisuus. Ei riitä, että vain toivoo sen auttavan tai sanoo: ”Kylläpä kuulostaa hyvältä.” On tartuttava toimeen ja katsottava itse, mitä tapahtuu. Ja sen voi tehdä myös leikkisästi.

Miten pelkoon pohjautuvaa ajattelua voi välttää?

On erilaisia ja eritasoisia pelkoja, joten kysymykseesi on vaikea antaa kattavaa vastausta. Erilaisiin pelon lajeihin on erilaisia hoitokeinoja. Esimerkiksi nuorina meillä voi olla pelkoja, joihin emme tiedä syytä. Joskus nämä pelot heräävät mielessä olevien vanhojen totunnaisten taipumusten takia.

Itse olen pelkoa käsitellessäni huomannut, että jos voi kääntyä sisäänpäin ja löytää itsestään sisäisen tuen, tämä auttaa vähentämään pelkoa. Esimerkiksi jokin meissä oleva vahvuus tai positiivinen energia voi toimia kiinnekohtana, johon voimme tukeutua. Silloin kun oman perustavan hyvinvoinnin kokemuksen löytämisessä on vaikeuksia, joutuu helpommin luisuneeksi tilaan, joka tuntuu ontolta ja hataralta, mikäli emme ole löytäneet tällaista sisäistä voimanlähdettä.

Joskus meidän ei ole vielä mahdollista kohdata pelkoa suoraan ja alkaa käsitellä sitä. Sen sijaan, että keskitymme siihen minkä yritämme voittaa, voisimmekin silloin kiinnittää huomiomme siihen, mitä yritämme saavuttaa, ja kehittää sitä itsessämme. Näinkin me

käsitlemme pelkoa, mutta emme keskittymällä siihen itseensä, vaan kääntymällä sen puoleen, mikä meissä on positiivista. Tämäkin voi johtaa toisenlaiseen oloon, kun pelkomme asteittain vähenee. Mutta kuten alussa sanoin, on vaikea antaa tähän kysymykseen kattavaa vastausta.

Ottaen huomioon joidenkin johtajien ilmastoskeptisyyden, miten voimme vaikuttaa asioiden tilaan ja saada aikaan myönteisen lopputuloksen?

Monet meistä varmasti jakavat huolen ja epämukavan olon, jopa järkytyksen asioiden nykytilasta. Globaalista ympäristöstä puhuttaessa edessämme on laaja ja monimutkainen maailma, ja joskus on vaikea havaita tekojemme välittömiä vaikutuksia tilanteeseen. Kun ympäristöllä on tällainen mittakaava, tekojemme vaikutukset saattavat näyttää varsin rajallisilta ja oman voimattomuutemme näkeminen voi olla lannistavaa. Tässä tilanteessa on hyvä pitää mieli avoimena ja tietoisuus laajana. Tämän avaran tilan sisällä toimimme paikallisesti suhteissamme lähiympäristöömme, työtovereihimme ja muihin ihmisiin, joita kohtaamme näissä suppeammassa ympäristöissä. Tällä tasolla voimme nähdä teoillamme olevan jotain vaikutusta. Kaikki ovat varmasti kuulleet sanonnan: ajattele globaalisti, toimi paikallisesti.

Näyttää siltä, että aivomme ovat ohjelmoituneet vastaamaan välittömästi ärsykkeisiin ja uhkiin. Jos esimerkiksi tiikeri loikkaa eteemme, pakomekanismimme laukeaa ja reagoimme välittömästi. Jos taas joku kertoo meille, että kahden kuukauden päästä tiikeri tulee ja hyökkää kimppuumme, emme varmastikaan reagoi samalla tavalla. Suhteemme ympäristöasioihin voi olla samanlainen. Meillä on tieto siitä, että tilanne on käymässä vakavaksi, mutta meiltä puuttuu sysäys, joka muuttaa tuon tiedon välittömäksi toiminnaksi. On ehdottoman välttämätöntä, että emme kiellä ympäristöongelmien todellisuutta ja viivyttele, kunnes on liian myöhäistä tehdä jotakin asian hyväksi.

Millaiseksi ennustatte maapallon tulevaisuuden? Onko ihmisten mahdollista muuttua? Voiko heistä tulla vähemmän ahneita ja kiinnostuneempia pitämään huolta ympäristöstä?

Kerron ensin oman esimerkkitapaukseni. Kuten edellä kerroin, elin ensimmäiset elinvuoteni paimentolaisena, ja liha on ruokavaliomme perusta. Ehkä 80 prosenttia aterioistamme sisältää lihaa ja kasvisruoka kattaa suurimman osan lopusta, joskin ihmiset yrittävät kasvattaa kasvisruuan perinteistä osuutta ruokavaliossaan. Minun kohdallani voi sanoa, etten ainoastaan pitänyt lihasta, vaan rakastin sitä. Myöhemmin, saavuttuani Intiaan, ajatteluni alkoi muuttua nähdessäni, millaista kärsimystä lihansyönti aiheuttaa ja miten haitallista se on monella tapaa ympäristölle. Ajattelemalla lihaa eri näkökulmista aloin suhtautua siihen eri tavalla, kunnes nyt sen näkeminen tuntuu minusta epämiellyttävältä. Tämä on esimerkki muutoksesta, joka on todella tapahtunut.

Joskus nämä muutokset vaativat aikaa, mutta on oltava tarkkana, ettemme käytä aikaa tekosyynä välttää muutosta. Jossain kohtaa meidän on tehtävä ratkaisu, ja se vaatii rohkeutta. Rohkeutta meiltä ei puutu, se on meillä sisällämme, mutta tarvitaan olosuhteet, jotka aktivoivat sen. Oikeanlaisissa olosuhteissa voi rohkeudestamme tulla niin suuri, että meissä syttyy innostus muutokseen. Inspiraatio voi tulla sisältä itsestämme tai ulkoisista

olosuhteista, kuten siitä, että alamme syvemmin arvostaa ympäristöä, näemme eläinten tilanteen tai saamme ehkä seurata jonkun ihmisen erinomaista toimintaa. Mitä ikinä se onkin, tarvitsemme inspiraatiota avuksemme muuttaaksemme tapojamme ja alkaaksemme todella omistautua määrätietoisesti muutokselle. Tämän muutospotentiaalin huomioon ottaen mielestäni maailmalla todella on toivoa.

Haasteena on, että ihmiset ovat mukavuudenhaluisia ja pelkäävät kaikkea epämu-
kavaa. Muutos tuntuu uhkaavalta, koska olemme niin tottuneet vanhoihin tapoihimme, joita on helppo noudattaa ja jotka tuntuvat oikeilta. Epäröimme muuttaa mitään, sillä meihin syvään juurtuneesta eroon pääseminen ja uuteen siirtyminen vaatii hiukan työtä. Sen tähden tarvitaan lisää rohkeutta, ja mielestäni on toivoa, että tulemme sitä löytämään.

Kahdeksas luku
MYÖTÄTUNTO EI RAJOITU EMPATIAAN

Otteita Avalokiteshvaran initiaatiosta

Oleellista on, että emme ajattele Avalokiteshvaraa meditaatiomme objektina, vaan pikemminkin subjektina, joka itse olemme. – Karmapa

Ennen voimansiirron antamista Karmapa totesi, että useimmat paikallaolijat todennäköisesti tietävät Avalokiteshvaran olevan kaikkien buddhien rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon ruumiillistuma. Hän on ottanut bodhisattvan hahmon, mutta todellisuudessa hän on buddha. Alla olevat Karmapan opetukset ovat otteita hänen voimansiirrosta antamistaan selityksistä.

Tänään annettava voimansiirto koskee Avalokiteshvaran mantraa eli dharania. Sille voidaan antaa monta nimeä, ja tänään painopisteenä on hänen kuusitavuisen mantransa lausuminen. Saamme sen harjoittamiseen luvan eli initiaation. Mantroja sanotaan "totuuden julistukseksi" tai "totuuden sanoiksi", kuten sana *mantra* voidaan joskus kääntää kiinan kielessä. Syy tähän löytyy perustavan kulkuneuvon piiriin kuuluvista sutrista. Niissä sanotaan, että jopa Buddhan elinaikana oli tällaisia totuuden julistuksia. Tarina kertoo Angulimalasta siltä ajalta, kun hän oli luopunut maailmasta ja ottanut munkin valat.

Eräänä päivänä Angulimala kulki kerjäämässä almuja ja näki naisen, jolla oli käynnissä hyvin vaikea ja tuskallinen synnytys. Hän ei kyennyt tekemään mitään naisen hyväksi, joten suuresti huolissaan hän palasi takaisin Buddhan luo ja kuvaili naisen kärsimystä. Buddha neuvoi Angulimalaa menemään takaisin ja sanomaan naiselle: "Sen jälkeen kun otin valat, en ole tappanut ketään." Ennen munkiksi ryhtymistään Angulimala oli tappanut useita ihmisiä, mutta siitä lähtien hän oli pidättäytynyt tappamasta. Lausuttuaan näin Buddha ohjeisti Angulimalaa, että tämän tulisi esittää toivomus: "Mikäli ei näissä sanoissa ole virhettä, niiden totuuden voimalla synnyttäköön hän helposti." Angulimala palasi takaisin naisen luo ja teki kuten Buddha oli neuvonut. Hänen totuuden julistuksensa myötä naisen synnytys kävi helposti. Tämä tarina kuvastaa, kuinka totuuden julistus on sitä, että kerrotaan asia niin kuin se on. Se ei ole valhetta, vaan rehellistä ja autenttista.

Avalokiteshvaran kuusitavuinen mantra OM MANI PADME HUNG on yhtä kuin hänen nimensä. Kuinka siis hänen nimestään tulee totuuden julistus? Siitä alkaen, kun hänessä ensi kerran heräsi bodhichitta ja hänestä tuli bodhisattva, aina nykyhetkeen asti, hän on aina toiminut lupauksensa mukaisesti tuoden hyötyä ja onnellisuutta kaikille eläville olennoille. Tämän vakaan ja muuttumattoman sitoumuksen takia Avalokiteshvaran nimestä on tullut mantra, totuuden julistus, joka ilmentää hänen lupauksensa horjumatonta ja kestävää luonnetta.

Syy, miksi on tärkeää, että meditaatiossa visualisoimme itsemme Avalokiteshvaran kehona, on siinä, että se antaa meille tilaisuuden lakata ajattelemasta itseämme tavallisena olentona. Itsemme näkeminen Avalokiteshvarana antaa meille rohkaisua ja inspiraatiota harjoittaa ja auttaa toisia. Ja lisäksi, kun meditoimme itseämme Avalokiteshvaran hahmossa – joka on kaikkien buddhien myötätunnon ruumiillistuma – on suuttuminen vaikeampaa ja myös hiukan noloa. Niinpä ollessamme ylpeitä siitä, että olemme Avalokiteshvara, meistä tuntuu toisenlaiselta kuin ennen ja varmuutemme lisääntyy.

On tärkeää tietää, että alunperin Avalokiteshvara oli kaltaistemme tavallinen olento. Kun bodhichittan suuri myötätunto avautui hänessä sisäisesti, hän muuttui Avalokiteshvaraksi. Emme ole yhtään erilaisia, sillä sama kyky kehittää myötätuntoa ja rakastavaa ystävällisyyttä muita kohtaan on meissä luonnostaan syntymästämme lähtien. Jos pystymme laajentamaan tuota kykyä, meistä tulee kuten Avalokiteshvara. Koska tämä on mahdollista, on tärkeää, että meillä on rohkeutta ja varmuutta astua tälle polulle.

Avalokiteshvara ei siis ole pelkästään pyhä olento, joka ansaitsee palvontaa, täyskumarruksia ja uhrilahjoja. Hän on myös esimerkki siitä, mitä meistä voi tulla ja miten voimme seurata polkua ja tulla myötätunnon ruumiillistumaksi kuten hän. Jos tämä ei olisi totta, olisi turha sanoa meillä olevan sama kyky kuin Avalokiteshvaralla. On siis välttämätöntä, ettemme ajattele häntä meditaatiomme objektina, vaan pikemminkin subjektina, joka itse olemme. Tämä motivaatio ja näkökulma ohjaa polkuamme: visualisoimme itsemme Avalokiteshvaraksi, jotta meistä tulisi yhtä myötätuntoinen kuin hän.



Seuraavassa Avalokiteshvaran mielen initiaatiossa lepäämme vakaasti, erottamattomana hänen mielestään, joka on nondualistinen viisaus. Myös kaikkien tuntevien olentojen ydinolemus on buddhaluonto. Näin katsottuna Avalokiteshvara ja kaikki olennot ovat yhtä: ei ole mitään erottelua, että yksi olisi parempi ja toinen huonompi. Ei ole niin, että Avalokiteshvaran mieli olisi tietynlainen ja oma buddhaluontomme olisi jotakin muuta. Paremminkin se on kuin kaataisi veden sekaan vettä. Nyt meidän tulee levätä vakaudessa, meditoida tämän luonnon merkitystä ja muistaa, millainen todellisuudessa on dharman avaruus, kaikkien asioiden luonto. Lepääminen tällä tavalla on mielen initiaatio.



Tosiasiassa pelkkä mantran lausuminen ei riitä. Suullisesti lausumamme mantran ja sen, mitä ajattelemme mielessämme tulee olla sopusoinnussa, muuten meditaatiomme on pelkkää teeskentelyä. Ulkopäin katsottaessa voi näyttää siltä, että harjoitamme dharmaa, mutta todellisuudessa emme harjoita, joten tällä tavalla tekemisessä ei ole järkeä. Sen, mitä lausumme ja mitä ajattelemme mielessämme tulee vastata toisiaan.

Myötätunto, josta buddhalaisuudessa puhutaan, ei ole vain sympatiaa, empatiaa tai sääliä, joita tavallisesti tunnemme. Dharmassa opetettu myötätunto on voimakkaampaa kuin tavallinen. Se on osallisempaa ja omistautuneempaa, koska emme näe erillisinä itseämme, jolla on myötätuntoa, ja häntä, johon myötätuntonamme kohdistuu. Ei niin, että

minä, jolla on myötätuntoa, olen hyvässä asemassa, kun taas toisen tilanne on epätoivoinen, joten säälimme häntä. Pikemminkin tuosta toisesta tulee osa meitä. Harjoittelemalla meistä tulee itse myötätunto, joten pystymme antautumaan sen varaan ja toimimaan täysin omistautuneesti. Tämän ansiosta voimme ottaa vastuullemme myötätuntoisen toiminnan maailmassa ja kantaa sen tuoman henkisen taakan. Lyhyesti vielä: myötätunto ei ole pelkkää tunnetta, ideoita tai ymmärrystä. Se ei ole vain rukous tai toivomus: "Tapahtukoon niin," "Voikoon tämä ihminen paremmin." Ratkaisevaa on, että oikeasti panemme myötätuntomme käytäntöön ja integroimme sen kaikkeen, mitä teemme elämässämme.

Joskus ihmisillä on epäilyjä Avalokiteshvaran hahmoon liittyen. He miettivät: "Kun hänellä on neljä kättä, niin miten olkapäät toimivat?" Vielä enemmän he ihmettelevät tuhatkätisen ja -silmäisen Avalokiteshvaran kanssa. Mutta tämä ei ole niin tärkeää. Pääasia on, että kun hän ilmestyy neljän tai tuhannen käsivartensa kanssa, hänen hahmonsensa ilmaisee, että hän on harjoituksessa vieläkin osallisempi ja sitoutuneempi. Monta kättä tarkoittaa, että yksi pari ei riitä. Tämä moninaisuus symboloi sitä, että Avalokiteshvaralla on suunnaton määrä yhteyksiä eläviin olentoihin ja valtava omistautuneisuus heidän hyödyttämislleen.

Joskus minusta tuntuu, ettei yksi ainoa ihminen riitä olemaan hyödyksi kaikille eläville olennoille. En tietenkään ole Avalokiteshvara, mutta pyrin tekemään niin paljon kuin pystyn toisten hyväksi. Minusta voi tuntua, ettei yksi ihminen riitä tähän työhön. Mitä voi yksi ihminen vain kahdella kädellään tehdä? Minusta tuntuu, että minun pitää kyetä luomaan jokaisen olennon eteen emanaatio, joka voi tehdä mitä tarvitaan heidän avukseen ja mitä he toivovat. Vain niin voin olla heille hyödyksi. Muussa tapauksessa, tavallisena kaksikätesenä ihmisenä, on vaikeaa oikeasti auttaa jokaista.

Kun Milarepa herätti myötätuntonsa, hän sanoi: "Myötätunnon herääminen tuntuu siltä, kuin joutuisi tuliseen pätsiin." Todellisen myötätunnon tunne on yhtä voimakas kuin olisi tulossa. Se on yhtä sietämätöntä ja musertavaa kuin elävältä poltetuksi tuleminen, ja sellaiselta sen pitääkin tuntua. Joskus luullessamme olevamme myötätuntoinen toista kohtaan saatamme sanoa: "Voi raukkaa. Voi miten surullista." Ja asia jää siihen. Eteenpäin työntävä voima puuttuu kokonaan eikä tästä ole hyötyä, koska se ei liikuta meitä toimintaan. Myötätuntomme täytyy tulla syvältä sisältämme, ja laajetessaan sieltä ulottumaan kaikkiin olentoihin se saa meidät vaikuttamaan positiivisesti ympäröivään maailmaan.

Yhdeksäs luku
**KAIKKI LIITTYY YHTEEN –
YMPÄRISTÖ JA SOSIAALINEN (EPÄ)TASA-ARVO**

Gyalwang Karmapan ja professori Wade Davisin vuoropuhelu



Vapaudessa ei ole kysymys ulkoisista olosuhteista, vaan mielen hallinnasta. – Karmapa

Professori Davis: Aivan ensimmäiseksi, on valtavan suuri kunnia saada Hänen pyhyytensä luoksemme. Ja minulle on kunnia olla täällä lavalla, sillä useampikin kollegoistani voisi yhtä hyvin olla tässä paikallani. Tämä on minulle suuri lahja.

Täällä Kanadassa olemme onnekkaita, sillä olemme saaneet opetuksia niin monilta merkittäviltä Tiibetin hengellisiltä johtajilta, muiden muassa Hänen pyhyytensä Dalai-laman vieraillessa. Joskus saatamme unohtaa, miten erityislaatuisia nämä hetket ovat. Joitakin vuosia sitten matkustin 4000 kilometriä pitkin Tiibetiä erään ystäväni kanssa, ja kun saavuimme Lhasaan, menimme tapaamaan hänen äitiään. Hän käänsi kotinsa seinän ympäri näyttääkseen meille salaisen kammion, jonka vuoksi hänet olisi pantu vankilaan, jos se olisi paljastunut. Sen kummemmin asiaa ajattelematta mainitsin ohimennen, että olin tavannut Hänen pyhyytensä Dalai-laman. Välittömästi hän alkoi itkeä ja painoi otsansa omaani vasten. Hänen kyöneleidensä maku tuntuu vieläkin suussani. Sillä hetkellä minulle valkeni, mitä tiibetiläisille merkitsee olla Hänen pyhyytensä Dalai-laman tai Hänen pyhyytensä Karmapan lähellä. Niinpä meidän kanadalaisten tulisi pitää tätä erityisen suurella arvolla.

Sana Karmapa tarkoittaa ”häntä, joka tekee Buddhan tekoja”. Näiden tekojen ei tarvitse olla yksinomaan uskonnollisia luonteeltaan. Tämä poikkeuksellinen kirja, *Interconnected* (Kaikki liittyy yhteen), Hänen pyhyytensä Karmapan uusin teos, ei käsittele pelkästään dharmaa, vaan se käsittelee aikamme suurimpia haasteita buddhalaisen ajattelun läpi tarkasteltuna. Kuten Karmapa sanoo kirjassa: ”Kirjan tavoitteena on tyyntyttää mieleemme sekä ajatella tarkemmin ja kirkkaammin suuntaa, johon olemme menossa.” Tietenkään buddhalaisuuden tarkoituksena ei ole kääntää ihmisiä, vaan lisätä heidän hyvinvointiaan.

Sanotaan, että buddhalaiset näkevät itsensä ikään kuin potilaina ja Buddhan lääkärinä, opetukset hoitona ja henkisen harjoituksen paranemisprosessina. Noudattaen tätä näkemystä olen laatinut kysymykseni Hänen pyhyydelleen niin, että alussa ne liittyvät kirjassa esitettyihin haasteisiin ja loppua kohden enenevästi ratkaisuihin ja hänen keskeisiin intuitioihinsa ja oivalluksiinsa, jotka osoittavat meille kaikille eteenpäin vievän polun ja toivon tiekartan.

Yksi kirjan tärkeistä teemoista on, että emme ole ainoastaan riippuvaisia toisistamme, vaan olemme kaikin tavoin yhteydessä toisiimme niin sisäisesti kuin ulkoisesti, hyvässä ja pahassa. Yhdessä kohtaa kirjaa Karmapa toteaa jotenkin näin, että vesi, jota juomme, on samaa vettä, joka poisti dinosaurusten janon aikanaan. Ilma, jonka hengitämme ulos, mahdollistaa kasveille valon syömisen. Ja hän mainitsee, että kun Jackie Kennedy ihastui

leopardinnahkaisiin pillerihattuihin ja niiden kanssa sopiviin jakkuihin, muutamassa kuukaudessa neljännesmiljoona kissaeläintä teurastettiin muotifetissin tyydyttämiseksi. Halvan paidan, joka sinulla on päälläsi, on valmistanut Bangladeshissä nuori tyttö, joka on seurannut kaupungin houkutusta paetakseen tukalaa köyhyyttä ja joutuu nyt raatamaan työssä henkensä pitimiksi. Kaikki liittyy yhteen.

Ensimmäinen kysymys, jonka haluan kysyä Hänen pyhyydeltään, on kysymys, jonka hän itse esittää kirjassa: miten asiat muuttuisivat, jos alkaisimme todella tuntea keskinäisen yhteytemme? Mitkä inhimilliset arvot nousisivat etualalle, jos tunnustaisimme emotionaalisen, psykologisen ja henkisen riippuvuutemme toisistamme? Miltä näyttäisi globaali yhteiskunta, joka olisi täysin ymmärtänyt yhteenkuuluvuutemme? Mitä voimme tehdä luodaksemme sellaisen yhteiskunnan?

Karmapa: Keskinäinen riippuvuus ja yhteenkietoutuneisuus tarkoittaa vain sitä, että asioiden todellisessa olotilassa kaikki ovat yhteydessä toinen toisiinsa. Sosiaalisesti rakentunut todellisuus, jossa elämme, vaikuttaa asenteisiimme ja näkemisemme tapoihin niin, että harhaudumme pois asioiden todellisesta tilasta. Nähdäksemme keskinäisen yhteytemme meidän täytyy ensin löytää toisenlainen näkökulma, toinen tapa nähdä toimintamme ja se, mitä ympärillämme on. Sen sijaan, että palaamme vanhoihin tapoihin, meidän täytyy löytää uusia näkökulmia.

Tavallisessa katsannossamme käsityksemme, että olemme ”minä itse”, johtaa meidät ajattelemaan kaikkea ”meinä” ja ”heinä”. Mutta meidän tulisi kiinnostua tästä dualismista ja syvästi kyseenalaistaa ajatuksemme itsenäisestä minästä, joka ei ole riippuvainen mistään muusta. Vasta kun olemme tutkineet minää, voimme alkaa ymmärtää kaiken keskinäistä yhteyttä.

Professori Davis: Tämä viittaa perustavanlaatuisen buddhalaiseen käsitykseen, että tunne siitä, että olisimme erillämme kaikesta muusta maailmankaikkeudessa on pelkkä illuusio, ja ajatus ”minästä” on vain käsite. Buddha on sanonut, että minää ei perimmältään ole olemassa, ja hän selvensi tätä esimerkillä halun maailmasta. Hän huomautti, että havaintomme kohteen haluttavuudesta tai epähaluttavuudesta ei sijaitse kohteessa itsessään, vaan siinä, millä tavalla me havaitsemme sen. On olemassa hieno buddhalainen sanonta, joka kuvastaa juuri tätä: kaunis nainen on rakastajalleen ilo, askeetikolle häiriötekijä, ja sudelle hän on maukas ateria.

Erillisyyden tunne kuluu asioihin, joita kirjassa käsitellään, kun katsotaan edessämme olevia haasteita buddhalaisesta perspektiivistä. Hänen pyhyytensä toteaa esimerkiksi, että internetin ansiosta olemme teknisesti enemmän yhteydessä toisiin kuin koskaan ennen, mutta silti tämä yhteys jättää meidät emotionaalisesti irrallisiksi ja eristyneiksi. Osittain kyse on siitä, että kun seurustelemme internetissä, ajattelemme seurustelevamme ihmisen kanssa, esimerkiksi Facebookissa tai Youtubessa, mutta todellisuudessa seurustelemme pikselien kanssa emmekä minkään muun.

On myös totta, että internet voi näyttää meistä globaalilta leirinuotiolta. Mutta kun luovimme tuossa maailmassa, meidän on pidettävä mielessämme sen olevan luonteeltaan illuusiota jo lähtökohtaisestikin. Näemme pikseleitä näytöllä ja kuulemme digitaalisen tallenteen henkilön äänestä, mutta tarkemmin ajatellen siinä ei ole mitään. Sitten

ihmettelemme, kun virtuaaliset yhteytemme saavat meidät tuntemaan olomme irralliseksi ja uupuneeksi. Se, mikä puuttuu, kirjoittaa Hänen pyhyytensä, on inhimillisen kontaktin rikkaus.

Vielä pahempaa on se, että jatkuva yhteytemme voi tehdä elämämme tyhjäksi, hän huomauttaa. Hän näkee, kuinka tämän päivän perheissä perheenjäsenet lähettävät pikaviestejä toisilleen huoneesta toiseen tai jopa istuessaan saman pöydän ääressä. Alamme elää virtuaalista elämää oikean elämän sijasta.

Karmapa: Toisaalta informaatioteknologia kyllä tuo meidät lähemmäksi toisiamme, kun voimme nähdä selvästi, mitä tapahtuu muualla maailmassa. Mutta todellisuudessa netti on vain väline, jota käytämme. Se ei ole varsinainen yhteys. Todellinen yhteys on tunne, emotionaalinen suhde ihmisten välillä. Meillä on ystävä, jonka voimme tavata ja jonka kanssa voi puhua. Voimme pitää häntä kädestä tai halata. Internet on vain väline, ei todellinen suhde. Tämän eron näkeminen selkeästi on yksi aikamme suurimpia haasteita.

Professori Davis: Toinen tärkeä aihe kirjassa on sen hyvin voimakas kannanotto ympäristöasioihin. Minua kiehtoo se, miten Hänen pyhyytensä lapsuus on vaikuttanut hänen asenteisiinsa ympäristöä kohtaan. Hengelliset johtajat, kuten te itse sekä paavi Fransiskus, ovat vasta alkaneet nousta puhumaan voimakkaasti ympäristöasioista, ilmastonmuutoksesta ja vedestä. Kirjoitatte kirjassa: "Ehdottomasti ei ole mitään perusteita ajattelulle, että maapallon vedet kuuluisivat enemmän jollekulle yhdelle taholle kuin kaikille muille. Jano koskee kaikkia yhtä lailla ja kehomme ovat yhtäläisesti riippuvaiset puhtaasta juomavedestä. Vesi, joka meillä on, kuuluu planeettamme kaikille lajeille."

Kirjoitatte myös kasvamisesta paimentolaisena Tiibetissä ja siitä, mitä elämäntapa täysin vailla modernia teknologiaa on merkinnyt teille. Onko ympäristöasioihin sitoutumisenne saanut alkunsa sieltä?

Karmapa: Luulen niin. 7-vuotiaaksi asti elin luonnossa. Sen jälkeen asiat muuttuivat, kun minusta tuli Karmapa. Siihen saakka minun oli mahdollista elää hyvin perinteistä paimentolaiselämää, joka oli luonnonläheistä. Meillä oli vahva kunnioitus luontoa kohtaan, ja tosiaan modernia kehitystä oli vain vähän. Söimme samaa ruokaa ja käytimme samoja vaatteita kuin sadattuhannet esivanhempamme olivat käyttäneet. Tästä opin arvostamaan perinteistä elämäntapaa ja yhteyttä luontoon.

Professori Davis: Kun olitte vielä hyvin nuori, teidät tunnistettiin 16. Karmapan jälleensyntymäksi. Ja 8-vuotiaana annoitte opetuksia 20 000 ihmisen edessä. Vuonna 2000 jouduitte lähtemään Tiibetistä Intiaan, ja kuitenkin olette säilyttänyt Tiibetin ympäristön hengen ja tunteen itsessänne aikuiseksi asti.

Karmapa: Niin, nuorena elin lähellä maata. Ennen kuin saavuin Intiaan 14-vuotiaana, en ollut ehtinyt pohtia ympäristöä, sillä minulla oli muita kiireitä. Intiaan saapumisen jälkeen minulla kuitenkin oli mahdollisuus ajatella ympäristöä ja tajusin, että Tiibetissä meillä ei ollut luonnonsuojelun käsitettä. Mutta sen sijaan meillä oli luontainen

ympäristön kunnioitus, joka perustui sukupolvelta toiselle periytyviin tapoihin. Vasta Intiaan tultuani sain kuulla, että ympäristön kunnioittamiselle oli erityinen nimi, ja että sen suojelemiselle oli tarve. Intiassa aloin oppia suuresta maailmasta, ja minusta se on parantanut ajattelutapaani.

Professori Davis: Yksi kirjan läpäisevistä teemoista liittyy siihen, mitä Buddha on sanonut yli 2000 vuotta sitten ja mitä emme vielä tänäkään päivänä ole oppineet, vaikka meitä on varoitettu yhä uudelleen kaikkien kulttuurin ja sivistyksen viisaiden sankareiden toimesta: onnellisuuden etsiminen maallisista tavoitteista ei voi milloinkaan tuoda meille todellista sisäistä rauhaa. Se on yhtä toivotonta Buddhan näkemyksen mukaan kuin on verkon heittäminen kuivuneeseen uomaan.

Ja kirjassanne on tämä vahva ajatus: "Ahneus on nälkää, joka vain kasvaa syödessä." Olisi ilo kuulla Hänen pyhyytensä kommentoivan tätä.

Karmapa: Ympäristöön liittyen vastassamme on monia erilaisia haasteita, kuten maapallon lämpeneminen. Nämä haasteet ovat valtavia ongelmia, itse asiassa niin valtavia, että emme tiedä mistä alkaa. Mutta kun todella ajattelee näitä vaikeuksia, voi nähdä niiden viime kädessä pohjautuvan yksilöihin ja heidän ahneuteensa, joka on ongelmiemme syy. Edessämme olevat ympäristöongelmat johtuvat ihmisten tuhoavasta vaikutuksesta luontoon. Ne ovat yhteydessä ahneuteemme.

Useimmat meistä eivät kykene erottamaan halujaan ja tarpeitaan, vaan sekoitamme ne toisiinsa, mistä seuraa vakavia ongelmia. Tätä sekaannusta ruokkii kaupallisuus, joka tunkeutuu elämäämme televisiosta, lehdistä ja internetistä. Meidät ympäröi media, joka jatkuvasti stimuloi halujamme. Se johtaa meidät ajattelemaan, että tarvitsemme kaikkea mitä mainostetaan, ja jos se puuttuu meiltä, olemme jotenkin epäonnistuneet. Ongelmana on, että haluillamme ei ole rajoja, kun taas luonnonvaroilla on rajat. Jos jatkamme tällä tavalla, tieteilijöiden mukaan eivät edes viiden tai kuudenkaan maapallon luonnonvarat riittäisi kaikkien halujemme tyydyttämiseen. Niinpä kaikkein tärkein ja todellinen ratkaisu on se, että meidän täytyy rajoittaa ja hallita halujamme.

Professori Davis: Tätä kirjaa lukiessa voisi melkein luulla Karmapan olevan antropologi. Kun ajattelemme maapallon lämpenemisen kaltaista asiaa, josta on tullut yhteiskunnallinen ongelma, ei sitä ole aiheuttanut ihmiskunta kokonaisuudessaan, vaan pieni osa ihmiskunnasta, jolla on tietty mekanistinen maailmankuva. Se on peräisin Descartesilta. Monilla niistä yhteisöistä ja kulttuureista, jotka kärsivät ilmastonmuutoksen välittömistä vaikutuksista, ei ole ollut osaa eikä arpaa niiden syntyyn. Ironista kyllä, juuri niissä kulttuureissa ilmastonmuutoksen vaikutuksia yritetään lieventää rituaalien ja muiden toimien avulla enemmän kuin me yritämme täällä lännessä, ja kuitenkin me olemme ongelman alku ja juuri.

Kirjoitatte hyvin kauniisti lahjoista, joita toiset kulttuurit meille antavat. Antropologian perustava opetus on, että jokaisella kulttuurilla on jotakin sanottavaa, jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, eikä niistä millään ole yksinoikeutta pyhyyteen johtavaan reittiin. Kirjoitatte: "On tarkkaavaisesti kuunneltava muita perinteitä ja pidettävä huolta, ettemme heijasta omia merkityksiämme ja oletuksiamme siihen, mitä ne meille kertovat. Jos

teemme näin, ajan mittaan tutustumisemme uusiin ideoihin ja käytänteisiin tulee muuttamaan meitä, ja voimme löytää uusia mahdollisuuksia elää ihmisiksi tällä planeetalla.”

Ja tämä tietysti on kulttuurisen monimuotoisuuden koko anti – oivallus, että muut kansat maailmassa eivät ole epäonnistuneita yrityksiä olla kuten me. Jokaisella kulttuurilla on ainutlaatuinen vastaus perimmäiseen kysymykseen, mitä merkitsee olla ihminen ja elossa. Kun maailman kansat vastaavat tähän kysymykseen, ne vastaavat 7000 eri kielellä. Puolta näistä 7000:sta ei tiettävästi opeteta lapsille. Musqueams-kansaan kuuluvat ystävämme eli oma paikallinen alkuperäiskansamme Kanadassa kamppailee säilyttääkseen kielensä, samoin kuin tiibetiläiset. Mitä meidän pitäisi tehdä kielten katoamisen ja kulttuurien hiipumisen estämiseksi? Miten voimme tukea kaikkien kansojen oikeutta tulla kuulluksi?

Karmapa: Tätä kysymystä voi myös lähestyä toisin. Kun ajatellaan Tiibetiä, monet ajattelevat sitä poliittisena kysymyksenä. Jos kuitenkin tarkastelemme esimerkiksi maapallon vesivarantoja, on Tiibetillä heti Pohjois- ja Etelänavan jälkeen suurin makean veden varanto varastoituna jäätiköihin ja lumeen. Mitä Tiibetille tapahtuu, ei vaikuta ainoastaan Tiibetiin, vaan koko Aasian mantereeseen, joten se on hyvin tärkeä kysymys.

Itse asiassa Tiibetin ympäristön suojelemiseksi on myös suojeltava Tiibetin kulttuuria ja kieltä, sillä ne liittyvät kiinteästi Tiibetin luontoon. Tiibetiläiset ovat asuttaneet maataan tuhansia vuosia ja heillä on perinpohjainen tietämys ympäristöstään. Tapa, jolla he toimivat ympäristössään heijastelee viisautta, joka on kertynyt hyvin pitkällä ajanjaksolla, ja on elintärkeää, että suojelemme sitä. Kun siis puhumme kulttuurin ja kielen säilyttämisestä, pitää ymmärtää, että samalla säilytämme myös ympäristöön liittyvää kokemusta ja viisautta.

Professori Davis: Haluaisin kääntää tämän myönteiseen suuntaan. Kirjassa on eräs hieno lause, kun puhutaan myötätunnosta. Hänen pyhyytensä sanoo näin: ”Apatia tappaa enemmän kuin yksikään sairaus.” Mitä Hänen pyhyytensä tällä tarkoittaa?

Karmapa: Niin buddhalaisessa uskossa kuin tieteellisissä esityksissäkin todetaan, että ihmiset syntyvät kykenevinä empatiaan.

Mutta johtuen tavasta, johon olemme antaneet mieleemme tottua, tuon kyvyn voi syyttää tai sammuttaa. Ensisijainen syy sanonnalle ”Apatia tappaa enemmän ihmisiä kuin yksikään sairaus” on se, että kun katsomme maailmaa, näemme paljon köyhiä ihmisiä, joilla ei ole tarpeeksi syötävää, ei kunnon vaatteita eikä pysyvää asuntoa, jota pitää kotinaan. Sota aiheuttaa lisää kärsimystä ja tuskallisia vaikeuksia. Voimme nähdä tällaiset asiat empaattisesti, mutta meiltä puuttuu riittävän voimakas välittämisen tunne, jotta se liikuttaisi meidät toimimaan ihmisten avuksi konkreettisesti.

Jos tarkastelemme maailmaa, voimme nähdä, ettei ole mitään syytä, miksi ihmisten täytyisi kärsiä niin kamalasti. Apatian takia emme kuitenkaan tartu toimeen. Jos tunnemme voimakasta yhteyttä, se rajautuu läheisiimme. Emme välitä niistä, jotka ovat vetämiemme rajojen ulkopuolella.

Meidän täytyy laajentaa näitä rajoja niin, että sisäpuolelle mahtuu mahdollisimman paljon ihmisiä. Tavoitteenamme tulisi olla avata syliimme toisille ja tehdä se niin isoksi ja kattavaksi kuin mahdollista.

Buddhalaisuudessa puhutaan bodhichittan herättämisestä – toiveesta hyödyttää kaikkia olentoja ja saattaa heidät vapauteen – mikä tarkoittaa sydämemme ja mielemme venyttämistä niin, että ne ylettyvät aina vain suuremmalle määrälle ihmisiä. Jos pystymme tähän, vähenee apatia maailmasta, eikä enää niin moni joudu elämään kurjuudessa. Tämä on apatian ja kaikenlaisen kärsimyksen, myös sairauksien, yhteys.

Professori Davis: Empatiaan liittyen Hänen pyhyydellään on loistava, konkreettinen ratkaisu. Nähtävästi on olemassa tieteellisiä menetelmiä, joilla voidaan mitata empatian määrää neurologisesti. Hän kirjoittaa: "Minulla on ehdotus. Aina ennen vaaleja pitäisi vaatia jokaista ehdokasta läpäisemään empatiatasoa mittaavat neurologiset testit. Heidät kytkettäisiin mittauslaitteeseen ja tutkittaisiin, kuinka he pärjäävät. Jos ei läpäise testiä, joutuu koulutukseen, kunnes läpäisee tietyn tason, ja vasta sen jälkeen on lupa aloittaa vaalikampanja. Tämä voi vaikuttaa hullulta, mutta kuvitelkaa, millainen vaikutus sillä olisi elämän laatuun planeetallamme, jos oikeasti pitäisimme empatiaa pääsyvaatimuksena ennen kuin saa tilaisuuden johtaa maailmaa."

Kirjassa käsitellään myös oivaltavalla tavalla vapauden luonnetta. Ei välttämättä Kanadassa, mutta etenkin Yhdysvalloissa vapaus ymmärretään luvaksi tehdä mitä haluaa. Amerikkalaisen sivilisaation perusmotto kuuluu: "Älä puutu asioihini", minkä vuoksi Mahatma Gandhi vastasi kysyttäessä, mitä mieltä hän on amerikkalaisesta sivistyksestä: "Se olisi hyvä idea." Oscar Wilde on sanonut: "Amerikka on ainoa paikka, jossa voi kulkea kehdestä hautaan kulkematta sivistyksen kautta."

Kirjassa on kaunis katkelma aidosta vapaudesta. Hänen pyhyytensä toteaa näin: "Vapaus ei tarkoita, että voi tehdä mitä tahansa juuri sillä hetkellä, kun haluaa. Tiibetin kielessä vapautta tarkoittava sana tosiasiassa käännetään "itsensä hallinnaksi" tai "itsekuriksi". Itsensä hallitseminen on onnellisuutta; tuleminen jonkun muun hallitsemaksi on kärsimystä. Aitoon vapauteen täytyy kuulua vapaus tuhoavista emotionaalisisista voimista. Aito vapaus perustuu viisauteen, kuten myös keskinäisen riippuvuuden ymmärtämiseen ja kunnioittamiseen. Vapaus alkaa sydämessä ja mielessä, mutta sen on kasvettava laajimpiin mahdollisiin mittoihin, universaaliksi vapaudeksi kärsimyksestä. Aito onnellisuus on täydellistä vapautta kaikista kärsimyksen syistä."

Karmapa: Omakohtaisesti voin kertoa, että 7-vuotiaana minut tunnistettiin Karmapaksi. En tavoitellut sitä eivätkä niin tehneet vanhempanikaan. Luoksemme saapui ryhmä ihmisiä, joita emme entuudestaan tunteneet. He sanoivat: "Sinä olet Karmapa," ja se siitä. Minulta on usein kysytty: "Olitteko onnellinen siitä, että olette Karmapa? Olitte vasta seitsenvuotias, eikä teillä ollut samanlaista vapautta kuin muilla lapsilla." Jos ollaan rehellisiä, olisi vaikea sanoa, että olin onnellinen. Toisaalta olisi vaikea sanoa, että en ollut onnellinen. Karmapana oleminen on suuri kunnia ja hyvin onnekasta, mutta en todellakaan pysty sanomaan, tekeekö se minut onnelliseksi vai ei.

Minusta tuntuu, että on kaksi aivan erilaista asiaa olla onnellinen ja elää merkityksellistä elämää. Onni on ohimenevä tunne, kun taas merkityksellisessä elämässä

ei ehkä ole paljonkaan tunteiden väritystä, mutta syvällä sisimmässä se tuo tyydytystä.

Puhutaan niin monenlaisesta vapaudesta, ja fyysisessä maailmassa on vaikea löytää täydellistä vapautta. Jotta voi löytää vapauden, on katsottava sisäänpäin. Tällainen vapaus ei riipu toisista, vaan siitä, kuinka kohtaamme itsemme ja tunteemme; että pystymme elämään sopusoinnussa näiden kummankin kanssa. Vapaudessa ei ole kysymys ulkoisista olosuhteista, vaan mielen hallinnasta.

Professori Davis: Kirjassa on hieno lause, jossa kerrotaan, miten voimme jatkaa läpi elämän ja puskea eteenpäin myönteiseen suuntaan: "Hengen anteliaisuus auttaa pitämään pyrkimyksemme rajattomina silloinkin, kun työmme tulokset ovat rajalliset."

Meillä on velvollisuus nähdä maailma sellaisena kuin se on, mistä tulee mieleeni ensimmäinen jalo totuus: elämässä on kärsimystä. Buddhan tarkoitus ei ollut kieltää elämää, vaan todeta, että kauheita asioita tapahtuu. Paha ei ole poikkeuksellista, vaan osa normaalia elämää, karman seuraus. Nähdäkseni joudumme hyväksymään, ettei toimintamme tule muuttamaan maailmaa, mutta vaihtoehtoa ei ole, meidän täytyy silti tehdä valinta. Millä puolella aiomme olla? Oikeuden vai jonkin muun? Hengen anteliaisuus saa meidät jatkamaan, ja tässä on minusta yksi dharman voimakkaimmista viesteistä tai opetuksista.

Karmapa: Se on iso kysymys. Kaikki me toivomme muutosta esimerkiksi koulutus- ja ympäristöasioihin. Näin on varsinkin nuorten kohdalla. Kävin yhdysvaltalaisen yliopisto-opiskelijoiden kanssa keskustelut, joiden pohjalta kirja on tehty. He kaikki toivoivat muuttavansa asioita positiiviseen suuntaan ja kaikilla oli rohkeutta yrittää. Kun haluamme muuttaa asioita, katsomme yleensä ulospäin ja tuhlaamme paljon aikaa siihen, että yritämme rakentaa muutosta ajavan liikkeen. Mutta tosiasiallisesti tärkeintä ei ole haluta pystyä muuttamaan toisten ihmisten ajattelua. On katsottava sisäänpäin, kuinka paljon itse voimme muuttua.

Sukupuoleen liittyvissä kysymyksissä olemme käyneet lukuisia keskusteluja tiibetiläisten nunnien koulutuksesta ja täydestä vihkimyksestä. Ulkoisista muutoksista voi puhua pitkään, mutta pääasia on, että nunnat itse muuttavat itseään. Heidän motivaationsa ja toimintansa ovat avainasia. Tietyssä mielessä ulkoisilla olosuhteilla on vaikutusta, mutta tärkein ponnistus on siinä, että nunnat voittavat oman alemmuudentuntonsa, kasvattavat itseluottamustaan ja löytävät uutta toivoa. Ja tälle muutokselle antavat energiaa voimakas halu muutokseen, usko omaan itseeseen sekä rohkeus.

Professori Davis: Tästä päästään toiseksi viimeiseen kysymykseeni. Sana rohkeus nousee kirjassa usein esille. "Se perustava tosiasia, että olen täysin riippuvainen kaikesta muusta, on rohkeuden ja päättäväisyyden lähde." "Rohkeus on myötätunnon juuri." "Tarvitaan iso annos rohkeutta pitämään mieleemme ja sydämemme avoinna." "Myötätunnon seuralaisena on rohkeus, jotta se voi saavuttaa täyden voimansa maailmassa." Huomasin tuon sanan pulpahtavan esiin kaikkialla kirjassa. Ja tämä puhuu viimeisen kommenttini puolesta – että vastuun ottaminen omasta henkisestä muutoksestaan vaatii yksilöltä rohkeutta. Olenko oikeassa? Tätäkö tarkoittatte "rohkeudella"?

Karmapa: Luulen niin. Keskinäiseen yhteytemme liittyen rohkeudesta puhuminen tarkoittaa sitä, että koska olemme kaikki yhteydessä toisiimme, olemme vastuussa toinen toisistamme. Meidät liittää yhteen myös emotionaalinen yhteys: koska me kaikki pystymme tuntemaan mielihyvää ja kipua, voimme tuntea myötätuntoa toisiamme kohtaan. Oikeastaan myötätunto ja rohkeus ovat hyvin samanlaisia: jotta voi olla myötätuntoinen, on oltava rohkea ja otettava käyttöön meissä oleva kyky osallistua innostuneesti ja omistautuneesti. Vasta kun pystymme tähän, voimme todella olla hyödyksi toisille.

Professori Davis: Tahdon kiittää teitä siitä, että sain olla kanssanne, ja yleisöä sen kärsivällisyydestä. Olen matkustellut Tiibetissä paljon, enkä voi olla olematta huolissani Tiibetin kansan tulevaisuudesta, kun tiedän, mitä tapahtuu Tiibetin maaperällä. En tahtoisi mennä politiikkaan, mutta kun kuulee 14. Dalai-laman pitävän mahdollisena, ettei hän enää aio jälleensyntyä, ja että tämä on mahdollisesti hänen perimyslinjansa loppu, millainen silloin on koko tiibetinbuddhalaisuuden sivilisaatiolle tarjoaman annin tulevaisuus? Se on antanut niin paljon maailmalle. Jos tiibetiläisiä ei olisi ollut, olisimme täysin kadottaneet yhteyden buddhalaisiin opetuksiin mogulien valloitetua Intian.

Tämä tiedon, oppineisuuden ja viisauden lähde näyttää nyt niin hauraalta maailmanpoliittisen tilanteen vuoksi. Oletteko toiveikas sen suhteen, että dharma jatkaa kasvamistaan ja edelleen informoi, inspiroi ja tuo henkistä lohtua ihmisille kaikkialla maailmassa?

Karmapa: Kaikki tiibetiläiset pitävät Dalai-lamaa ainoana toivonaan, turvanaan ja suojelijanaan. Käytännössä tämä on merkinnyt sitä, että tiibetiläiset itse eivät ole ottaneet vastuuta omasta elämästään, vaan ovat säilyttäneet sen Dalai-lamalle. Kun hän poistuu keskuudestamme, keneen sitten voimme panna toivomme? Emme pysty edes kuvittelemaan sitä, eivätkä monet halua sitä edes ajatella. Totuus on kuitenkin se, että eräänä päivänä niin tulee tapahtumaan, emme vain tiedä milloin.

Mainitsitte tiibetiläisen sivistyksen ja sehän todella riippuu tiibetiläisistä. Parasta olisi, jos he voisivat luoda organisaatorakenteet sen säilyttämiseksi. Intiassa ja muissa maissa, itse asiassa juuri täällä Kanadassa, on monia tiibetiläisiä, jotka voisivat perustaa nämä organisaatiot. Mitä tiibetinbuddhalaisuuteen tulee, on useita nuoria johtajia, joilla on viisautta ja tietämystä, ja uskon heidän kehittyvän hyvin. Mutta tulee olemaan vaikea löytää Dalai-laman kaltaista yleismaailmallista johtajaa.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Ensimmäinen kysymys koskee sitä, kuinka tulisi suhtautua poliittiseen tilanteeseen maailmassa ja etenkin Yhdysvalloissa. Miten meidän tulisi nähdä nämä erilaiset tilanteet, joita kehkeytyy?

Seuraan ajankohtaista politiikkaa hyvin tarkasti, ja joka päivä tulee uusia uutisia katsottavaksi. Voimme katsoa johtajia ja tarkastella, miten paljon muutosta he saavat aikaan, ja toisaalta voimme katsoa itseämme ja tutkia, kuinka paljon voimme muuttua yksilönä. Meidän on tunnettava omat mahdollisuutemme voidaksemme muuttaa itseämme.

On vaikea ennustaa tulevaa, ja nykyhetkessä meillä on nähtävänä jatkuva uutisvirta, joka keskittyy huolestuttaviin tapahtumiin. Aivomme hukkuvat niihin, joten meidän on irrottauduttava tästä tilanteesta, ajateltava itse ja avattava mieleemme näkemään tuoreesti. Se on välttämätöntä. Vajoamme loputtomaan uutisten virtaan ja toisaalta poliitikot käyttävät tuota tulvaa vaikuttaakseen ja muokatakseen mieltämme. Olisi nähtävä nämä molemmat puolet.

Toisen kysymyksen esittäjä ehdotti, että Karmapa käyttäisi osan loppuelämästään kouluttamalla mahdollisimman monta nuorta tyttöä ja poikaa samalla tavalla kuin hänet itsensä on koulutettu, jotta hänen elämänsä tullessa päätökseensä ei kenenkään tarvitsisi lähteä etsimään seuraavaa Karmapaa – Karmapoita olisi kaikkialla.

Tuo on totta. Nimi Karmapa tarkoittaa "toiminnan ihmistä" tai "sitä, joka toteuttaa kaikkien buddhien toimintaa", ja on monta muutakin tapaa selittää sen merkitys. Lyhyesti nimi viittaa buddhien tekoihin tai aktiviteetteihin muiden hyväksi, ja henkilö, joka tekee niin, on Karmapa. Niin kuin kerroin, jo nuorena sain kuulla olevani Karmapa, ennen kuin ehdin päättää itse, olenko vai enkö ole. Eräessä mielessä se, olenko Karmapa vai en, ei ole tärkeää. Toisesta näkökulmasta katsottuna se kuitenkin on tuonut minulle mahdollisuuden luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin ja olla heille hyödyksi. Tällä tavalla siitä ajattelen.

Tosiasiassa ei vain minulla, vaan jokaisella on tämä sama mahdollisuus tulla Karmapaksi. Jos jokainen toimisi kuin Karmapa, se olisi erinomaista, ja lisäksi minulla olisi silloin vähemmän töitä.

Kolmas kysymys oli nuorelta mieheltä, joka kysyi itsehallinnasta. Lännessä se voi usein merkitä tukahduttamista ja joustamattomuutta, kun taas buddhalaisissa luostareissa, joissa hän oli käynyt matkallaan Intiassa, itsehallintaan liittyi vapauden ja virtaamisen vaikutelma. Miten länsimaiset ihmiset voisivat oppia sitä?

Meillä on taipumus ajatella itsehallinnan tuomaa vapautta ankaruutena itseämme kohtaan. Katsomme itseämme ulkopuolelta ja tunnemme, että on oltava luja ja pysyvä varuillaan, ettei menetä kontrollia. Mutta sillä tarkoitetaan jotain rennompaa. Kuten aiemmin sanoin, meidän on löydettävä sopusointuinen tapa olla yhteydessä tunteisiimme. Vastauksena kysymykseesi: me vain katsomme jännitystä ja kohtaamme sen mieli avoimena ja avarana, kunnes jännitys laukeaa. Voimme tarjota itsellemme useita tilaisuuksia kokea tätä avointa ja avaraa tunnetta, ja tämä vaikuttaa jännitystä poistavasti ja vapauttaa meidät siitä aiheuttavasta liiallisesta ankaruudesta itseämme kohtaan.

Oleellista tässä on, miten ymmärrämme minän käsitteen. Buddhalaisuudessa puhutaan usein "ei-minästä" tai että "minää ei ole olemassa", mutta tällä ei tarkoiteta minän täydellistä ja ehdotonta kieltämistä. Kiellämme pienen minän, mutta suuri, universaali minä on olemassa. Kapea, supistettu minä, joka on ajatusten kapean maailman vankina, ei ole olemassa; suuri, avara ja universaali minä on olemassa. Voimme antaa itsellemme enemmän tilaisuuksia kokea tämän avaran, täysin avoimen tilan.

Kymmenes luku
HÄIRITSEVIEN TUNTEIDEN KÄSITTELEMINEN
Akshobhyan harjoitus

Tulemme tietoiseksi itsestämme oman kokemuksemme myötä. – Karmapa

Aihetta, kuinka voimme käsitellä mieleemme nousevia voimakkaita tunteita, voi hyvin lähestyä kertomalla Akshobhya-buddhista. Buddhalaisissa opetuksissa, etenkin mahayanaperinteen harjoittajille, puhutaan kymmenen ilmansuunnan buddhista. Parhaiten tuntemamme Shakyamuni-buddhan lisäksi on lisää buddhia kaikissa kymmenen ilmansuunnan lukuisissa maailmoissa. He ovat yksilöitä, jotka ovat saavuttaneet täydellisen heräämisen, aivan kuten Shakyamuni-buddha.

Kaukana, kokonaisten maailmojen valtamerten tuolla puolen elää Akshobhya-buddha itäisessä Abhiratin puhtaassa maassa (*mngon dga'*, ilo). Akshobhyan nimi tarkoittaa "häiriintymätöntä" tai "horjuttamatonta" sanskritin kielellä. Ennen kuin Akshobhyasta tuli buddha, hän oli bodhisattva, joka teki useita suuria lupauksia ja sitoumuksia. Niistä suurin oli tämä vala: "Tästä hetkestä alkaen aina hamaan täydelliseen valaistumiseen saakka en milloinkaan anna vihan tai suuttumuksen tunteen yhtäkään elävää olentoa kohtaan nousta mieleeni." Koska hän kykeni pitämään lujasti kiinni lupauksestaan eikä koskaan epäröinyt, häntä alettiin kutsua Akshobhyaksi eli Häiriintymättömäksi.

Hänen nimensä siis liittyy hänen erityiseen lupaukseensa olla koskaan vihastumatta. Hän teki kovasti töitä pitääkseen tämän lupauksensa todella pitkän ajanjakson ajan. Tämä osoittaa selvästi, miten rohkea mieli hänellä oli. Hän voi olla meille kaikille esikuva siitä, miten käsitellään kielteisiä tunteita. Päivittäin kohtamme kirjon tunteita, joita sisäiset ja ulkoiset olosuhteet herättävät. Näistä kahdesta haasteellisempia eivät ole ulkoiset ongelmamme, vaan sisäiset emotionaaliset ristiriidat, joita on vaikeinta käsitellä. Buddhalaisuudessa käytämme paljon aikaa häiritsevien tunteiden tutkimiseen ja niiden vastalääkkeiden käytön opettelemiseen.

Häiritsevien tunteiden hoitamiseksi on ensin selkeästi tunnistettava kyseisen tunteen luonne, ja sitten tutkittava, millä tavalla se vaikuttaa meihin. On myös tutkittava, onko se vahingollinen vai hyödyllinen. Tarkastelemme kyseistä häiritsevää tunnetta huolellisesti ja opimme tuntemaan, millainen se on. Vasta sitten pystymme käsittelemään sitä. Muussa tapauksessa, jos emme tunne sen luonnetta, joudumme sen valtaan ja se vie meistä voiton. Kielteisen tunteen tukahduttaminen pakkokeinoin ei ole toimiva ratkaisu.

Tavallisesti kun buddhalaisuudessa puhutaan häiritsevistä tunteista, keskitytään näihin kolmeen: ahneuteen, vihaan ja tietämättömyyteen eri muodoissaan. Jotkut niistä on helppo tunnistaa ja toiset vaikeampi. On siis oltava kärsivällinen ja ajan myötä opittava tuntemaan ne. Vuosien mittaan olemme niin tottuneet häiritseviin tunteisiin, että ne ovat meissä tuttuina malleina, ja yleensä ne saavat meistä vallan. Siksi tarvitsemme erityistä tietoisuutta, joka pystyy näkemään mielemme tilan, johon normaalisti emme kiinnitä juuri mitään huomiota. Ehkäistäksemme häiritsevät tunteet tutustumme emotionaalisiin säätiloihin, jotka muuttuvat mielessämme.

Omasta kokemuksestani tiedän, että häiritsevien tunteiden kanssa työskenteleminen vie aikaa. Yhden tunteen varma tunnistaminen vie 4–5 tai jopa 10 vuotta. Näinä vuosina emme vain anna ajan kulua, vaan harjoitteleminen ja tutkimme tietoisien läsnäolon avulla käyttäytymistämme ja toimintaamme. Perustamme tietoisien läsnäolon vartiopisteen nähdäksemme, miten tunteet nousevat. Tavallisestihan emme näin tee, joten esimerkiksi suuttumus ehtii nousta ennen kuin ehdimme ajatella mitään. Mutta kun asetamme vahdin tarkkailemaan ja tietoinen läsnäolomme vähitellen kehittyä, voimme alkaa nähdä suuttumuksen syyt ja olosuhteet, joissa se nousee, sekä sen eri vaiheet. Ja tämä kaikki antaa meille lisää aikaa tunteen käsittelemiseen.

On tärkeää, että ymmärryksemme häiritsevien tunteiden syistä perustuu omaan suoraan kokemukseemme. Se, että joku toinen kertoo siitä meille tai kuvailee, mitä tapahtuu hänen näkökulmastaan, ei auta meitä, sillä tietämys jää älylliseksi. Tarvitsemme välittömän, raa'an kokemuksen tunteesta, jotta voimme tunnistaa sen varmasti. Tulomme tietoiseksi itsestämme oman kokemuksemme pohjalta, mikä on ainoa tapa päästä käyttämään tehokasta hoitoa.

Akshobhyan lupaus liittyy kaikkiin häiritseviin tunteisiin, mutta pääasiallisesti hän vannoi pidättäytyvänsä suuttumuksesta. Tämän vuoksi hän sai nimen Häiriintymätön. Haluan nyt antaa ohjeita, kuinka tätä haasteellista tunnetta voi lääkittää.

Joitain vuosia sitten minua alkoi kovasti kiinnostaa kaikki Akshobhyaan ja hänen harjoitukseensa liittyvä, ja käänsin kiinnostuksen tiibetiksi Akshobhyan sutran, jota ei aiemmin ollut saatavilla tiibetin kielellä. Tämä uppoutuminen käännöstyöhön loi syvän yhteyden Akshobhyaan, niin että hänen elämäntarinansa kietoutui omaan senaikaiseen emotionaaliseen mielentilaani. Olin tullut Intiaan 14-vuotiaana ja joutunut moniin vaikeisiin ja monimutkaisiin tilanteisiin, joten oli vaikea antaa mieleni levätä luonnollisena ja rauhallisena. Se oli niin usein häiriintynyt. Kun asiat eivät sujuneet hyvin, saatoin helposti suuttua ja menettää malttini. Tiesin, ettei suuttuminen ole hyväksi, mutta olosuhteiden kehittyessä en voinut estää sitä tapahtumasta.

Siinä tilanteessa aloin tutkia Akshobhyaan. Nähdessäni millaisen suuren lupauksen hän oli tehnyt, kun oli luvannut, ettei milloinkaan anna suuttumuksen herätä, tunsin: "Hei, tähän koskee suoraan tätä tilannetta, jossa minä olen nyt." Ajattelin, että minun olisi hyvä jäljitellä häntä, ja siten aloin yrittää kovemmin.

Miten me nykyaikana näemme Akshobhyan? Tavallisesti tunnemme, että hän on buddha jossain kaukaisessa maailmassa, joka on valtavan kaukana meidän luotamme. Mutta kun ajattelin hänen tekemäänsä lupausta, minussa heräsi uusi tunne. Oivallus, jonkinlainen aavistus, että uusi menetelmä olisi mahdollinen. Ajattelin hänen sitoumustaan olla suuttumatta aina bodhichittan herättämisen hetkestä täyteen valaistumiseen saakka. Jos ajatteleminen omaa tilannettamme, pystyisimmekö tekemään lupauksen olla suuttumatta yhden päivän ajan, aamusta iltaan? Onko meillä varmuutta tehdä niin? Olisimmeko kykeneväisiä tekemään sen viikoksi? Tämän miettiminen avasi uusia näköaloja.

Voi tietenkin keskustella siitä, onko mahdollista pidättäytyä suuttumisesta. Mutta väittelyn sijasta on parempi kokeilla ja katsoa, pystyykö siihen. Joskus sanomme: "Voi, en varmasti pysty siihen" ja annamme periksi. Tätä kutsutaan itsensä vähätteleminen laiskuudeksi, joka on pahin kaikista laiskuuden lajeista. Sen sijaan meidän tulee astua

esiin ja haastaa itsemme selvittämään, pystymmekö tekemään niin vai emme. Voinko pidättäytyä suuttumasta, jos en ihan koko päivää, niin aamusta keskipäivään? Entä keskipäivästä iltaan? Emme menetä mitään, jos ainakin yritämme.

On helppoa sanoa, ettei aio suuttua, kun kaikki on kunnossa ja olo tuntuu mukavalta. Mutta kun ongelmat alkavat painaa tai on suuttuttavia asioita, kuten esimerkiksi jokin epämiellyttävä otus istumassa nenämme edessä, silloin on se hetki, jolloin mieleemme häiriintyy, ja opimme jotakin. On kuin sisällämme olisi myönteinen henkilö ja kielteinen henkilö. Ensimmäinen niistä sanoo: "Aion suuttua ja tulla vihaiseksi" ja toinen sanoo: "En anna tämän vaikuttaa minuun." Tavallisesti seuraamme ensimmäistä henkilöä, sitä, joka haluaa suuttua, ja vain harvoin annamme jälkimmäisen henkilön voittaa. Ongelmana on, ettei otteemme suuttumuksesta ole kovin voimakas. Asemamme on heikko ja siksi meidät päihitetään. Vasta kun annamme kontrollin sataprosenttisesti sille puolelle itseämme, joka ei tule vihaiseksi, silloin pystymme vastustamaan suuttumusta vaikeassa tilanteessa, kun se nousee koko tulisella energiallaan.

Meidän täytyy omaksua vahva asema, joka perustuu päämäärämme ja siihen johtavan polun kirkkaaseen tietämiseen. Sen lisäksi meidän on pysyttävä tiukasti uskollisena tavoitteellemme, eikä päästä mieltämme karkaamaan minne se haluaa. Pysymme suunnitelmassamme ja tavoitteessamme, jonka olemme itsellemme asettaneet. Noudatamme ohjeitamme, mutta ei kuitenkaan liian jäykästi tai vakavasti, sillä jos teemme niin, voi häiritsevistä tunteista tulla entistäkin vaikeampia. Voimme siis myös leikkiä ja ottaa rennommin. Näin asiat sujuvat paremmin. Yritämme, ja jos ei se toimi, yritämme uudelleen.

Häiritseviä tunteita koskevat opetukset ovat yleensä hyvin henkilökohtaisia. Entisaikajan Tiibetissä jokainen oppilas vietti useita vuosia läheisessä suhteessa opettajaansa, jolta sai asteittain etenevää palautetta ja ohjeita juuri hänelle sovellettuna ja henkilökohtaisten neuvojen kanssa. On melkoisen vaikeaa puhua häiritsevistä tunteista vain yhdessä tunnissa kattavasti. Aamulla jatkamme keskustelua.

Yhdestoista luku
OPETUSTEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ
Kysymyksiä ja vastauksia



Sen sijaan, että keskitymme näennäisesti ulkoiselta vaikuttavaan objektiin, pitää kääntyä sisäänpäin ja katsoa tietoista subjektia. – Karmapa

Tietoista läsnäoloa harjoittaessa voimme asettaa päivän tavoitteen, ja sitten seuraamme, mitä tapahtuu ja meneekö kaikki suunnitelmien mukaisesti. Aikaisemmin Tiibetissä harjoittajilla oli tapana tutkiskella itseään sisäisesti nähdäkseen, onnistuvatko he käyttämään vastalääkkeitä häiritseviin tunteisiinsa vai eivät. Jos he onnistuivat, he ottivat valkoisen kiven, ja jos eivät, mustan. Näin heille muodostui konkreettinen kuva siitä, miten he edistyivät. Tehosiko vastalääke vai ei?

Heille tämä harjoitus oli kuin peliä, josta he nauttivat, ja mekin voimme seurata heidän esimerkkiään ja olla olematta niin vakavia. Voimme työskennellä häiritsevien tunteiden kanssa ja samalla olla avoimia ja hyvällä tuulella. Tämä intentio on tärkeä, sillä se luo iloisemman ja avaramman mielen rennon ilmapiirin.

Käyttäessämme vastalääkkeitä meistä tulee kuin kaksi eri ihmistä, toinen myönteinen ja toinen kielteinen. On lujasti päätettävä, kumpaa seuraamme, sillä jos emme sitä tee, mielemme alkaa horjua ja muuttuu helposti. Tässä epävakaassa tilassa on vaikea hoitaa häiritseviä tunteita menestyksekkäästi. Kun olemme päättäneet, kumpaa puolta seuraamme, on meidän usein muistutettava itsellemme päätöksestämme. Jos emme sitä tee, jossain vaiheessa päätös unohtuu. Päätäväisyys, rohkeus ja syvältä sisimmästämme nouseva antaumus auttavat meitä pysymään lupauksessamme.

Joskus kuvittelen, että auttaisi, jos äänittäisimme lupauksemme jollakin laitteella, joka toistaisi sen automaattisesti aina lipsuessamme, jotta voisimme kuulla tekevämme tuon lupauksen. Usein tapahtuu niin, että kun olemme luvanneet tehdä jotakin, emme kykene lupauksen pitämiseen tarvittavaan tietoiseen läsnäoloon ja valppauteen. Mielemme joutuu ulkoisten ilmiöiden vangiksi ja häiriintyy, jolloin vähitellen unohdamme, mitä halusimme tehdä.

Tietoista läsnäoloa voi kehittää tutkiskelemalla mielentilaansa kolmen tunnin välein kolmen kuukauden ajan ja näin palauttamalla asian mieleensä. Vaikka emme olisikaan täydellisiä mielemme vartijoita, kolmen kuukauden jälkeen olemme vähitellen oppineet uuden tavan.

Nyt olisi hyvä esittää kysymyksiä ja vastauksia. Yleensä minulta kysytään hyvin monenlaisia kysymyksiä, jotkut tärkeämpiä ja jotkut vähemmän tärkeitä. Koska minulla on niin paljon työtä, en pysty vastaamaan niihin kaikkiin. Ja oikeastaan uskon, että kun oikein todella katsomme, voimme ennen pitkää löytää vastauksen itse. Buddha esimerkiksi oli nuorena utelias ja pyrki löytämään totuuden syntymästä, vanhuudesta, sairaudesta ja kuolemasta. Hän esitti kysymyksiä ja etsi vastauksia sisältään, ja lopulta hän luopui asemastaan ja lähti kotoaan oppiakseen sen, mitä halusi tietää. Samalla tavalla meidän on hyvä opetella ja etsiä omia vastauksia kysymyksiimme, sillä käydessämme läpi

prosessin, jossa pyrimme ymmärtämään jotakin, me tosiasiaassa opimme paljon. Sen sijaan on vaikea sanoa, paljonko lopulta opimme kysymällä ja saamalla vastauksia.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Tärkeitä opettajia nähdessään ihmiset toisinaan kokevat kiintymystä, levottomuutta ja pelkoa. Näissä tilanteissa saattaa ilmetä närkästyksen tai suuttumuksen tunteita, mikä voi olla vaikeaa. Mitä voimme tehdä?

Kun me dharmanharjoittajat kohtaamme vaikeita tai haasteellisia tilanteita, niitä ei tule nähdä jonakin itsemme ulkopuolisena. Sen sijaan, että katsomme ulkopuolella olevaa "estettä", meidän tulisi katsoa sisäänpäin ja nähdä yhteys mieleemme. Näin voimme tunnistaa kaiken näennäisesti ympärillämme olevan oman mieleemme maagiseksi illuusioksi. Ja voimme vieläpä ymmärtää, että oli tilanne mikä hyvänsä, ihmiset näkevät sen monin eri tavoin ja vaihtelevin havainnoin. Mieleemme heijastaa ympäröivää todellisuutta lukemattomilla tavoilla, riippuen erilaisista totunnaisista malleista, joita meillä on.

Täytyy muistaa, että se, mitä näemme, ei ole jotain meille ulkoapäin tulevaa, vaan pikemminkin se on mieleemme projektiota, jota muovaavat mieleemme iskostuneet mallit. Näin meidän tulisi asennoitua kaikissa näissä tilanteissa. Jos ajattelemme, että se mitä näemme tulee jostain ulkopuolelta ja näin näemme sen erillisenä objektina, luomme epätodellisen välimatkan, josta puolestaan seuraa toiveita, pelkoja ja epäilyksiä. Sen sijaan, että tarkastelemme objektia, joka on näennäisesti tuolla jossakin, meidän pitää kääntyä sisäänpäin ja katsoa tietoiseen subjektiin.

Näin katsottuna vaikeat tilanteet ovatkin tilaisuuksia oppia uutta ja kehittyä käyttämällä vastalääkkeitä häiritseviin tunteisiin. Tällä motivaatiolla meidän tulee kohdata ongelmatilanteet.

Kun harjoitamme mantroja ja mitä olette meille opettanut, miten sen voi tehdä niin, että se vie meidät syvemmälle opetuksiin? Toinen kysymys: miten voimme pysyä lähellänne silloinkin, kun olette meistä kaukana?

Vastaus ensimmäiseen kysymykseen on, että mantrojen alkuperä on yhteydessä sellaiseen asiaan kuin *den tsik* (*bden tshig*) eli "todet sanat". Nämä voidaan selittää kahdella tavalla. Ensiksi ne voi nähdä yhteydessä siihen, miten asiat todella ovat, toisin sanoen ilmiöiden pysyvään luontoon. Toiseksi ne voi nähdä sanoina, jotka ovat silkkää totuutta, ilmaisuina, jotka eivät ole epätosia. Mantrat liittyvät tähän jälkimmäiseen selitykseen.

Mantrat, joita lausumme, liittyvät johonkin tiettyyn jumaluuteen, kuten Avalokiteshvaraan. Siitä alkaen, kun hän herätti itsessään bodhichittan, hän ilmaisi suunnattoman laajan pyrkimyksensä hyödyttää eläviä olentoja. Hän on aina pitänyt kiinni tästä sitoumuksestaan epäröimättä, joten hän ei pettänyt toisia. Hänen mantransa lausuminen muistuttaa meitä tästä luotettavasta motivaatiosta. Useimmat mantrat liittyvät jumaluksien nimiin, joten ne edustavat heidän rohkeuttaan, henkistä vahvuuttaan ja horjumatonta sitoumustaan. Mantroilla on tärkeää olla tämä syvä yhteys, sillä kun

lausumme mantraa, emme vain toistele sanoja; mantralla on historiansa ja taustansa, ja kun tunnemme sen, mantra voi välittää sille ominaista voimaa.

Vastauksena toiseen kysymykseesi: jotta emme tuntisi olevamme erossa opettajasta, vaikka hän olisi kaukana luotamme, pääharjoitus on oppia omaksumaan niin monia opettajan mielen hyviä ominaisuuksia kuin mahdollista – hänen myötätuntonsa, rakastava ystävällisyytensä ja niin edelleen. Mitä enemmän näitä ominaisuuksia kehitämme itsessämme, sitä lähemmäksi tulemme guria. Outoa kyllä, joskus, kun joku on kaukana, tunnemme hänen olevan hyvin lähellä, ja kun hän on lähellä, hän tuntuukin etäisemmältä. Läheisyyden tai etäisyyden tunne ei todellisuudessa riipu fyysisestä läheisyydestä tai etäisyydestä. Sekin on totta, että olemme tavanneet useita kertoja menneisyydessä ja toivottavasti tapaamme useita kertoja tulevaisuudessa.

Suuttumus on minulle ongelma. Kun suutun, lakkaan välittämästä lupauksistani, itsestäni ja toisista. Tuntuu kuin minulla olisi seinät ympärillä ja olisin erossa kaikista. Suuttumuksen toinen ongelma on, että se nousee niin nopeasti, etten näe sen tulevan. Se pomppaa esiin kuin tyhjästä ja valtaa minut. Miten voisin nähdä sen tulevan ja pysäyttää sen, ennen kuin se saa minusta otteen? Ja jos se valtaa minut, kuinka pääsen vapaaksi?

On kaksi tapaa. Yksi on käyttää tietoista läsnäoloa, tietoisuutta ja valppautta sen huomaamiseen, mitä sisällämme tapahtuu, ja tämä estää meitä joutumasta sen valtaan. Suuttumus voi tulla äkillisesti. Jos esimerkiksi osaat uida, mutta putoat äkillisesti järveen ja säikähdät, saatat unohtaa miten uidaan. Siksi on tärkeää, että jatkuvasti harjoitamme tietoista läsnäoloa, tietoisuutta ja varovaisuutta.

Me kaikki olemme elämämme aikana suuttuneet monta kertaa. Kun muistelemme noita tapauksia, voimme huomata, että silloin meistä tulee ikään kuin eri ihminen. Kun suutumme, muutamme pelottavaksi hahmoksi. Jos mietimme, millainen mielemme sillä hetkellä on, näyttää kuin se olisi muuttunut vieraaksi olioksi, joksikin aivan toiseksi kuin se, joka tavallisesti olemme. Jokainen aikaisempi kerta, jolloin olemme suuttuneet, on ollut meille tappio, eikä ole tarpeen lisätä noita kertoja enempää. Voimme kuitenkin oppia niistä huomaamalla suuttumuksen varjopuolet ja sen ongelmat, ja näin oppia tunnistamaan suuttumuksen siksi, mitä se oikeasti on.

Kysymyksesi jälkiosa koski nopeutta, jolla suuttumus tapahtuu. Siinä tietoinen läsnäolo, valppaus ja huolellisuus auttavat. Joskus tulee varoitus, että suuttumus on tulossa – tietty tunne: ”Voi ei, nyt taitaa käydä huonosti. Suutun ihan kohta.” Ja joskus muulloin suuttumus ilmaantuu äkillisesti. Se iskee täydellä voimalla heti seuraavalla sekunnilla, emmekä ehdi ajatella näiden kahden hetken välissä. Ennen kuin alamme riehua, voi auttaa, jos voi muistaa mitä oma opettaja on neuvonut: ”Lama on sanonut, etten saa suuttua.” Meillä on myös tapana suuttua silloin, kun jotain epämiellyttävää tapahtuu, sellaista mitä emme haluaisi tapahtuvan. Tällöin voi auttaa, jos tuo mieleen jotain miellyttävää ja mukavaa sen tilalle. Se ei ehkä muuta suuttumusta kokonaan, mutta tämä käänne voi lieventää sitä.

Jos harjoitamme tietoista läsnäoloa, valppautta ja huolellisuutta, tulemme huomaamaan, että suuttumus on tosiasiaa prosessi, joka etenee asteittain, ja näin meille tarjoutuu tilaisuus pysäyttää se ennen kuin se kasvaa täyteen mittaansa.

Muutama kuukausi sitten aloin pelätä, että lamani ei ehkä olisi enää pitkään keskuudessamme, ja tämä pelko alkoi kasvaa kasvamisestaan ja levitä muihinkin asioihin, joita en yleensä ole pelännyt. Nyt ollaan siinä pisteessä, että pelkään pelon tunnetta itsessään. Miten saan takaisin varmuuteni?

On helppoa puhua, mutta tosiasiallisesti nämä haasteet ovat vaikeita. Voin sanoa jotakin, mutta uskon, että on hyvin vaikeaa käsitellä pelon tunnetta. Eräs tapa käsitellä opettajan menettämisen pelkoa on keskittyä ulkoisen opettajan sijasta sisäiseen. Kirjoituksissa puhutaan ulkoisesta ja sisäisestä henkisestä ystävystä. Edellinen on se, joka opettaa meille dharmaa. Jos olemme taitavia meditoimaan, jälkimmäinen on harjoitus, joka on kypsynyt omassa mielessämme. Kaikki myönteiset asiat sisällämme, jotka lamamme on opettanut, tuntuvat merkityksellisenä läsnäolona, eräänlaisena painokkuutena. Itse asiassa sana guru tulee sanskritin kielen juuresta *gru*, "raskas" tai "painava". Voimme luottaa tähän sisäiseen opettajaamme, mikä antaa meille tiettyä itsenäisyyttä. Sisäisestä lamastamme tulee paikka, josta voimme hakea turvaa, jolloin emme enää tunne oloamme yksinäiseksi, tyhjäksi ja pelokkaaksi. On siis tärkeää, että emme pelkästään nojautu ulkoiseen opettajan opetuksiin saadaksemme, vaan kehitämme myös oman sisäisen gurutamme. Ajan mittaan omasta mielestämme tulee turvapaikka, jonka varaan voimme panna toivomme.

Opettajamme on antanut meille monta mittaamattoman arvokasta elävää jalokiveä, mutta jotenkin ne vain katoavat, ja vaikka etsimme, emme pysty niitä löytämään. Meidän tulee pitää nämä jalokivet mielessämme ja oppia luottamaan niihin kiinnekohtina, rikkautena, johon voimme nojautua. Kun tämä luottamus kehittyy, voimme nojautua sellaiseen, mistä on tullut osa omaa mieltämme.

Huolenaiheeni koskee valan ottamista, jonka sitten rikomme. Eilen puhuttiin valasta, ettei milloinkaan suutu. Se voi olla vaikea pitää. Voitteko sanoa jotain tästä pelosta ja siitä, mitä voi tehdä huomattessaan rikkoneensa tällaisen valan?

On syytä tietää, että tässä kohtaa puheena eivät ole pratimoksha- tai bodhisattvavalat kaikkine pidettävine lupauksineen ja mahdollisine rikkomuksineen. Kun puhutaan suuttumisen kanssa työskentelystä, "vala" taitaa olla liian voimakas sana. Yksinkertaisesti me vain yritämme. Ja jos emme pysty siihen, sitten yritämme uudelleen. Jos epäonnistumme kerran, yritämme kymmenen kertaa uudelleen. Jos epäonnistumme kymmenen kertaa, yritämme sata kertaa. Kielteiset tunteet voi mielessään ajatella vähemmän raskaiksi tai vaikeiksi, sillä on tärkeää olla lannistumatta. Jos epäonnistumme, voimme elää asian kanssa ja jatkaa harjoitusta. Rohkeus ja lannistumattomuus on avain. Suuttumisen käsitteleminen on siis eri asia kuin pratimoksha- ja bodhisattvavalat ja niihin liittyvät säännöt. Me vain yritämme katsoa, mikä toimii.

Entä seuraava tilanne: On kaksi henkilöä, ja kolmas henkilö heidän takanaan. Kolmas tuntee nuo kaksi muuta ja on täysin vapaa. Kun voin olla hänen lähellään, yritän olla samalla tavalla, mutta se ei ole helppoa. Voitteko puhua tuosta kolmannesta henkilöstä ja kuinka pysyä hänen kanssaan?

Ehkä tuo henkilö olet sinä. Kuvittele seisovasi kahden neuvonantajan välissä, jotka antavat täysin vastakkaisia ohjeita. Yksi heistä antaa hyviä neuvoja ja toinen huonoja.

Joskus poliitikot ovat sellaisessa tilanteessa. Kumpaa neuvonantajaa päätät kuunnella on ratkaisevaa. Tavallisesti kuuntelemme vähän kumpaakin, mutta tällä tavalla se, mitä todella tarvitsemme, ei tule selväksi.

Sen sijaan meidän täytyy katsoa omaa mieltämme. Voimme kuunnella molempia neuvonantajia, jos tiedämme, miten itse ajattelemme. Muussa tapauksessa asiat eivät etene hyvin, jos oma mieleemme on epävarma ja kuuntelemme kumpaa tahansa neuvonantajaa. Ensin meidän täytyy tietää, mitä itse ajattelemme ja tarvitsemme, ja sitten voimme kuunnella neuvonantajia. Jos heidän sanomansa on sopusoinnussa sen kanssa, mitä itse tiedämme, voimme ottaa sen vastaan. Lyhyesti sanottuna meidän on siis tehtävä omat ratkaisumme tuntien omat tavoitteemme, ajatuksemme ja tarpeemme. Neuvonantajat eivät voi tehdä ratkaisuja puolestamme.

Minulla on kysymys eilisestä opetuksestanne koskien Akshobhyan harjoitusta. Jos puhun jonkun kanssa enkä tule vihaiseksi, onko se kärsivällisyyttä? Aikaisemmin Bodhgayassa Hänen pyhyytensä sanoi, että jos emme vastaa ihmisille, jotka vahingoittavat meitä, se on myös vahingollista. On myös olemassa opetuksia, jotka koskevat vajravihan harjoitusta. Mitä pitäisi tehdä?

Yleensä suuttuminen ei ole vaikeaa, suuttumatta oleminen sen sijaan on meille haasteellista. Mahayana- ja vajrayanateksteissä puhutaan suuttumuksen tuomisesta polulle, etenkin salaisen mantran teksteissä. Nuo opetukset kuitenkin lähtevät siitä, että pystyt jo hallitsemaan häiritseviä tunteitasi ja rakastava ystävällisyys on ensisijainen motivaatiosi. Jos näin ei ole, suuttumuksen tuominen polulle on hyvin vaikeaa.

Aloittelijoina meidän täytyy käyttää vastalääkkeitä kielteisiin tunteisiin ja varsinkin suuttumukseen. Meidän pitää opiskella ja harjoittaa niiden hoitomenetelmiä, sillä näin me kehitymme asteittain ja voimme lopulta ottaa kielteiset tunteet poluksi.

Olen töissä yleishyödyllisessä järjestössä, joka kouluttaa vanhempia kehittämään lastensa luontosuhdetta ja parantamaan myös perheen sisäisiä suhteita. Pyydämme heitä esimerkiksi viettämään tunnin yhdessä katsomatta näyttöjään. Kerromme myös heille, että näytöistä lähtevä säteily on haitallista lapsille, jotka istuvat tuntikausia niitä katsellen. Mutta ihmiset eivät tahdo kuunnella sanomaamme ja joskus joudumme tekemään kaikkemme löytääksemme toimivia keinoja.

Kaikki elämämme täyttävät digitaaliset laitteet ovat ryöstäneet meiltä paljon, jopa onnellisuutemme sekä yhteytemme toisiin ja luontoon. Ruokapöydässäkään perheenjäsenet eivät juttele toisilleen, vaan lähettelevät pikaviestejä. Tämä vaikuttaa tunteisiimme ja kokemukseemme toisistamme kielteisesti, kuten myös suhteeseemme paikkaan, jossa asumme. Esimerkiksi Tiibetissä, missä kasvoin, kaikilla oli rikas, voimakas tunne kotimaata kohtaan. Mutta kaupunkilaisille kotimaa saattaa olla asunto jossain korkeassa rakennuksessa, jossa he voivat elää kymmenen vuotta puhumatta koskaan naapureilleen.

He eivät ainoastaan ole vailla suhteita kanssaihmiisiinsä, vaan ovat myös kadottaneet yhteyden luontoon. Näin ei ole tiibetiläisten kohdalla. Kun kuulemme sanan kotimaa, se herättää mielikuvia vuorista, laaksoista ja joista – kokonaisen luontomaiseman. Nykyaikana ihmiset viettävät niin paljon aikaa digitaalisten laitteidensa kanssa, että heidän mielensä kutistuu ja heistä tulee yksinäisiä ja masentuneita, kun todellinen yhteys toisiin ihmisiin ja luontoon puuttuu.

Sillä on siis väliä, miten kasvatamme ja koulutamme lapsemme. Mielestäni on tärkeää myös viettää aikaa luonnossa, ja kaupungeistakin löytyy puistoja. Pääasia on pysyä iloisena eikä lannistua. Jos voimme olla inspiraationa toisillemme ja itsellemme, se on parasta.

KIITOKSET



On aina ilo kiittää ihmisiä, jotka ovat tehneet hankkeen mahdolliseksi. Ensiksi kaksi kääntäjää, Tyler Dewar ja David Karma Choephel, ovat vuosikymmenien ajan palvelleet lamoja ja dharmaa. Näemme heidät yleensä lavalla, mutta lavan takana he tekevät hyvin paljon muutakin. Kiitokset heille kaikista heidän uhraamistaan tunteista. Tämä kirja sai alkunsa keskustelusta Beata Stepieńin kanssa, joka on luonut e-kirjan kauniin ulkoasun ja toimii myös dharmaebooks.org-sivuston ylläpitäjänä. Kuten on tehnyt vuosien ajan, Yeshe Wangmo oikoluki tämänkin tekstin ja lisäsi erinomaisia ehdotuksia. KTD Publicationsin Maureen McNicholas on hänkin lukenut käsikirjoituksen ja jakanut ehdotuksiaan. Maksakoon tämä tuloksena oleva teksti heidän anteliaisuutensa hyödyttämällä lukijoiden valtamerta.

KIRJALLISUUTTA



17. KARMAPAN KIRJOJA TAI HÄNESTÄ KIRJOITETTUA KIRJOJA ENGLANNIKSI:

Celebrating the Karmapa: Remembering His Kindness. Käännös Lama Yeshe Gyamtso.
KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

A Collection of Commentaries on the Four-Session Guru Yoga. Compiled by the 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Käännös David Karma Choephel, Eric Triebelhorn, et al. Kagyu Monlam ja KTD Publications: Woodstock, NY, 2017.

Compassion Now! Käännös Lama Yeshe Gyamtso. KTD Publications: Woodstock, NY, 2011.

The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa, Mick Brown.
Bloomsbury USA: New York, NY, 2005.

The Dharma King: The Life of the 16th Gyalwang Karmapa in Images by the Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. KTD Publications: Woodstock, NY, ja Altruism Press: Sidhbari, HP, India, 2016.

First Karmapa: The Life and Teachings of Dusum Khyenpa. Käännös David Karma Choephel ja Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2012.

The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World. Käännös Ringu Tulku Rinpoche.
Hay House: New York, NY, 2009.

The Heart Advice of the Karmapa. Käännös Tyler Dewar, Karl Brunnhötzl, et al. Altruism Press: Sidhpur, HP, India, 2008.

The Heart Is Noble: Changing the World from Inside Out. Käännös Ngodup Tsering ja Damchö Diana Finnegan. Shambhala Publications: Boston, MA, 2014.

His Holiness the XVIIth Gyalwang Karmapa. Käännös Michele Martin. Karma Lekshey Ling Publications: Kathmandu, Nepal, 1992.

Interconnected: Embracing Life in Our Global Society. Käännös Ngodup Tsering ja Damchö Diana Finnegan. Wisdom Publications: Boston, MA, 2017.

Karmapa 900: Ebook. 3rd ed. KTD Publications, Woodstock, NY, 2017.
Saatavilla KTD publications.com:ista.

The Karmapa: Urygen Trinley Dorje, Ken Holmes. Altea Publishing: Forres, Scotland, 1995.

The Karmapas and Their Mahamudra Forefathers by Khenpo Sherap Phuntsok.
Käännös Michele Martin. Wisdom Publications: Boston, MA, 2016.

The Miraculous 16th Karmapa: Incredible Encounters with the Black Crown Buddha, Norma Levine.
Shang Shung Publications: Archidosso, GR, Italy, 2013.

Music in the Sky: The Life, Art, and Teachings of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje,
Michele Martin. Snow Lion Publications: Ithaca, NY, 2003.

A Ngondro for Our Current Day, Hänen pyhyytensä Gyalwang Karmapa. Käännös Tyler Dewar
ja David Karma Choephel. KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

Brief Recitations for the Four Preliminary Practices, Karmapa.
E-kirja saatavana dharmaebooks.org:ssa.

The Kagyu Monlam Book. A Compilation for Recitation. Koonnut Karmapa.
E-kirja saatavana dharmaebooks.org:ssa.

Nurturing Compassion: The First Teachings in Europe. Käännös Ringu Tulku Rinpoche
ja Christophe Klonk. KFE Publications: Brussels, Belgium, 2015.

Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva.
Käännös Ringu Tulku Rinpoche ja Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2009.

HÄNEN PYHYYTENSÄ KARMAPA INTERNETISSÄ ENGLANNIKSI:

kagyuoffice.org – Karmapan virallinen kansainvälinen verkkosivusto

karmapacanada.org – Kanadan Karma Kagyu -järjestö, Kanadan kiertueen järjestäjä

kagyu.org – Karma Triyana Dharmachakra, the North American Seat of the Gyalwang Karmapa

kagyumonlam.org – Vuotuinen Karmapan johtama rukoustopahtuma Bodhgyassa, Intiassa

rumtek.org – Rumtekin luostari Sikkimissä

kagyu.tv – Suoria verkkolähetyksiä ja valikoitujen videoiden arkisto

aryakshema.com – Winter Dharma Gathering, Kagyu-nunniin jokatalvinen yhteistapahtuma

dharmaebooks.org – Karmapan ohjauksessa luotu e-kirjojen verkkokirjasto, josta voi vapaasti
ladata esim. buddhalaisuuden klassikkoteoksia ja opetuksia useilla eri kielillä.

dharma-treasure.org – Dharma Treasure Corp, tiibetiläisten tekstien digitalisointia Karmapan
valvonnassa.

adarsha.dharma-treasure.org –Kangyur, Tengyur ja muita tiibetiläisiä tekstejä digitalisoituna Karmapan valvonnassa.

khoryug.org – Himalajan buddhalaisten luostarien ja keskusten ympäristönsuojeluverkosto.

Karmapa [YouTubessa](#)

Karmapa [Facebookissa](#)

KARMAPAN KANADAN VIERAILUN JÄRJESTÄJINÄ TOIMINEET KESKUKSET JA JÄRJESTÖT

Great Compassion Bodhi Prajna Temple, 19 Hidden Forest Dr., Cedar Valley, Ontario L0G 1E0.
Vakituiset opettajat ovat nunnat Miao Jing ja Miao Yin.
www.gcbptemple.org

Karma Sonam Dargye Ling, 12 Maynard Ave., Toronto L0G1E0.
Hänen pyhyytensä Gyalwang Karmapan pääkeskus Kanadassa.
Vakituisen opettaja on Lama Tenzin Dakpa.
www.ksdl.org

Karma Tashi Ling, 10502 – 70 Avenue, Edmonton, Alberta T6H 2E9.
Khenchen Thrangu Rinpochen alaisuudessa. Vakituinen opettaja on Ani Kunsang.
www.karmatashling.ca

Karma Tekchen Zabsal Ling, 13900 Leslie Street, Aurora, Ontario L4G 7C8.
Khenchen Thrangu Rinpochen alaisuudessa. Vakituinen opettaja on Lama Tashi Dondup.
www.ktzi.org

Palpung Yeshe Chokhor, 75 Nipissing Road, Milton, Ontario L9T 2P2.
HE Tai Situ Rinpochen alaisuudessa. Vakituinen opettaja on Lama Karma Phuntsok.
www.palpingtoronto.com

Rigpe Dorje Centre, 503, 5e Avenue, Verdun, Quebec H4G 2Z2.
HE Jamgon Kongtrul Rinpochen alaisuudessa.
www.rigpedorjementreal.org

Thrangu Monastery Canada, 8140 No.5 Road, Richmond, BC V6Y 2V4.
Khenchen Thrangu Rinpochen alaisuudessa. Vakituinen opettaja on Dungse Pema Tsewang.
www.thrangumonastery.org

The Tibetan Association of Alberta, 2339 – 16A Street SE, Calgary, Alberta T2G 3T3.
www.albertatibetan.org

The Tibetan Canadian Cultural Association, Gangjong Choden Ling, 40 Tutan Rd., Etobicoke, Toronto, Ontario M8Z 2J8.
www.tcccgc.org

AJAT JA PAIKAT

Ensimmäinen luku

Rakkaus ja myötätunto ovat välttämättömät elämällemme

Calgary, Alberta, Kanada

14.6.2017

Toinen luku

Häiritsevien tunteiden muuntaminen

Buddhalaisuuden kolme pääsuuntausta dialogissa

Convocation Hall, Toronton yliopisto, Toronto, Ontario, Kanada

1.6.2017

Kolmas luku

Perusta, polku ja hedelmä, osa 1

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Kanada

2.6.2017

Neljäs luku

Perusta, polku ja hedelmä, osa 2

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Kanada

2.6.2017

Viides luku

Meditaation avulla vapauteen

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Kanada

3.6.2017

Kuudes luku

Myötätunto on enemmän kuin tunne

Karma Tashi Ling, Edmonton, Alberta, Kanada

13.6.2017

Seitsemäs luku

Tietoinen läsnäolo ja ympäristövastuu

Toronton yliopisto, Toronto, Kanada

31.5.2017

Kahdeksas luku

Myötätunto ei pääty empatiaan: Otteita Avalokiteshvaran voimansiirrosta

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Kanada

3.6.2017

Yhdeksäs luku

***Kaikki liittyy yhteen* — Ympäristö ja sosiaalinen (epä)tasa-arvo**

Gyalwang Karmapan ja professori Wade Davisin vuoropuhelu

Brittiläisen Kolumbian yliopisto, Vancouver, British Columbia, Canada

22.6.2017

Kymmenes luku

Häiritsevien tunteiden käsitteleminen: Akshobhyan harjoitus

Vancouver, BC, Kanada

23.6.2017

Yhdestoista luku

Opetusten toteuttaminen käytännössä: Kysymyksiä ja vastauksia

Vancouver, BC, Kanada

24.6.2017

TEKIJÄNOIKEUDET



Kustantajat: KTD PUBLICATIONS & DHARMAEBOOK.ORG
Englanninkielinen käännös: Khenpo David Karma Choephel,
Tyler Dewar, Michele Martin ja toimittaja

ISBN: 978-1-934608-57-9

Library of Congress Control Number: 2018949003
© 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

For any other usage or distribution, contact contact@dharmaebooks.org for permission.

Ensimmäinen e-kirjan painos: heinäkuu 2018
Kansi ja taitto: Beata Karma Tashi Drolkar
Kannen kuva: Tsurphu Labrang

KTD PUBLICATIONS
DHARMAEBOOKS.ORG

