

Lama Zopa Rinpoche

ELÄ ELÄMÄSI NYT MUIDEN HYVÄKSI

Tämän elämämme elämisestä riippuu se, millainen tuleva elämämme tulee olemaan, onpa se sitten kärsimystä tai täynnä rauhaa ja onnellisuutta tai olemmeko valaistuneita tai vapaita.

Jos siis tässä elämässä opimme ja harjoitamme mahdollisimman paljon, ovat tulevat elämät paljon helpompia. Silloin heti kuullessamme opetuksia mieli valaistuu ja saavutamme oivalluksia. Tässä ei ole mitään omituista tai uutta vaan asia tuntuu välittömästi tutulta.

Tässä mielessä nykyisellä elämällämme on suuri vastuu. Meidän on elettävä tämä elämä hyvällä sydämellä joka päivä ja hetki kehittäen mahdollisimman paljon viisautta.

On tärkeää tarkkailla mieltä jatkuvasti. Kuvitelkaa itsenne isäksi tai äidiksi ja mieli lapseksi, josta on huolehdittava ja vahtikaa sitä aivan kuten vanhemmat kantavat vastuuta lapsestaan. Vanhemmat vahtivat lasta 24 tuntia päivässä varmistaakseen, ettei tämä joudu vaikeuksiin tekemällä jotain väärin, syömällä vääriä asioita, juoksemalla vaarallisiin paikkoihin tai putoamalla jostakin. Vanhemmat luovat aina hyvinvointia, rauhaa ja onnellisuutta. Jokaisen on siis juuri tällä tavalla suojeltava ja vahdittava mieltä häiritseviltä ja kielteisiltä tunneperäisiltä ajatuksilta, jotka tekevät meidät onnettomiksi ja saavat kärsimään. Itseen on siis suojeltava tyytymättömältä mieleltä, tietämättömyydeltä, vihalta, kateudelta ja voimakkaalta itkeskeiseltä mieleltä, joka ei välitä muiden kärsimyksistä tai tarpeista.

Ei ole vaihtoehtoa, jos haluaa tässä elämässä rauhaa ja onnellisuutta, jos haluaa kaikkien rakastavan sinua ja heidän olevan onnellisia kanssasi ja jos haluat hyvät suhteet muiden kanssa. Tämä on esimerkki siitä, kuinka dharman harjoittaminen on niin välttämätöntä. Mietiskelyn harjoittaminen on välttämätöntä; vaikka olisi ei-uskova eikä uskoisi uskontoon. Dharmaharjoitus luo harmoniaa ja kärsivällisyyttä.

Halu aiheuttaa niin paljon kärsimystä, koska mieli on yhä tyytymättömämpi. Halu kasvaa. Esimerkiksi liikemies saa voittoa 100 dollaria, sitten hän haluaa 1.000 dollaria, 10.000 dollaria, 100.000 dollaria ja niin edelleen. Hän kärsii yhä enemmän. Vaikka hänellä olisi kaikki, mitä hän voi saada tässä maailmassa, ei mieli ole vielä onnellinen. Hän on tyytymättömämpi kuin kadulla oleva kerjäläinen, jolla ei ole mitään. Jopa kerjäläisellä saattaa olla enemmän rauhaa ja onnellisuutta elämässään.

Niin kauan kuin ihminen seuraa halua, ei sillä ole loppua. Ihminen tarvitsee oivalluksen ja luopumisen toteuttaakseen asteittaisen polun ja poistaakseen kielteiset jäljet, joista halu nousee. Halun nouseminen tehdään mahdottomaksi vain tällä tavalla, etenkin saavuttamalla viisauden joka ymmärtää suoraan tyhjyyden, perimmäisen luonnon.

Päästäkää irti halusta ja vastineeksi saavutatte rauhan ja onnellisuuden. Mieli ja samalla myös ruumis on paljon rennompi ja terveempi. Kaikki kielteisistä ajatuksista johtuvat fyysiset ongelmat vähenevät. Opetuksissa mainitaan, että kielteiset tunneperäiset ajatukset, kuten viha ja halu, häiritsevät mielen käyttövälinettä, joka vuorostaan häiritsee ruumiin tuulta ja tuo taas ihmiseen neljää elementtiä: tuulta, vettä, ilmaa ja maata. Sairaudet syntyvät näiden elementtien epätasapainosta. Kun lääkäri siis kehottaa suhtautumaan itseesi ja muihin myönteisesti, tekee se mielen onnelliseksi ja voi saada myös ruumiin voimaan hyvin.

Jopa yksinkertainen ilmiöiden karkean luonnon ja pysymättömyysluonnon mietiskeleminen auttaa. Se, mitä on olemassa tänään, ei ole olemassa huomenna. Se,

mikä on olemassa tällä tunnilla, lakkaa olemasta seuraavalla tunnilla ja se mitä on olemassa tällä minuutilla, ei ole enää seuraavalla minuutilla. Ilmiö syntyy syiden ja ehtojen ohjaamana eikä sen vuoksi kestä. Kärsimyslunnon (dukka) mietiskeleminen on suurenmoista mietiskelyä luopumista varten: pysymättömyyden hienovaraista mietiskelyä. Tämän pelkkä pohtiminen on hyvin tehokasta. Ei ole mitään, mihin takertua. Ajattele seuraavalla tavalla: ”Tämä riittää minulle. Miksi tarvitsen enemmän?” Riittää, että tekee tämän päätöksen ja lakkaa seuraamasta tuskallista halumieltä.

Mainitsen usein, että elämämme tarkoitus on se, ettei meillä olisi noita häiritseviä ja kielteisiä tunneperäisiä ajatuksia, jotka kiduttavat kaiken aikaa ja tekevät masentuneeksi ja onnettomaksi.

Sydämessä vallitsee rauha ja onnellisuutta aina kun tekee elämästään merkityksellisen.

Vaikka ihminen saavuttaisi kuinka paljon tahansa mainetta ja kunniaa, ei se ole pelkästään todellinen elämän tarkoitus. Vaikka ihmisellä olisi kuinka paljon tahansa koulutusta ja tietoa, tulee ilman dharmamieltä ja hyvää sydäntä lisää ylpeyttä ja kärsimystä. Sama tapahtuu huolimatta siitä, kuinka paljon varallisuutta ihminen saavuttaa.

Sillä hetkellä kun ajatellaan ”minä”, syntyy jännite. Mitä suurempi huoli ”minästä” on, sitä suurempi on jännite. Ei ole rentoutta, rauhaa eikä onnellisuutta. On vain enemmän kokemusta huolesta.

Sillä hetkellä kun vaihdetaan vaalimisen kohdetta eli lakataan ajattelemasta itseään ja ajatellaan sen sijaan toisia, on sydämessä todellista iloa. Jopa kadulla kävellessänne tai kotona ollessanne ajatelkaa: ”Olen täällä palvelemissa toisia. Olen tässä perheessä tai tässä toimistossa palvelukseni heitä.” Vaikka kyse olisi vain yhdestä ihmisestä – isästä, äidistä tai jostakin, joka on sairas, vanha tai kuka tahansa apua tarvitseva, ajattele itsekseksi: ”Olen täällä hankkimassa onnellisuutta tälle kallisarvoiselle, ystävälliselle elävälle olenolle”. Jännite poistuu välittömästi mielen kohteen vaihduttua. Sydämeen tulee välittömästi rauha ja todellinen ilo. Se on parasta lääkettä, parasta psykologiaa, parasta mietiskelyä ja paras keino saavuttaa onnellisuus.

Aina harjoittaessamme hyvää sydäntä ja ajattellessamme enemmän toisia kuin itseämme on vuorovaikutus parempi. Itseä vaalivalla ajatuksella ei voida avata sydäntä ja vuorovaikutuksessa on ongelmia vihan noustessa. Se ei tee toista ihmistä onnelliseksi vaan pelottaa ja järkyttää heitä. Toisia hyödyttävällä ajatuksella pystyy hymyilemään ja olemaan rento, rauhallinen ja puhumaan kunnioittavasti. Silloin tullaan lähemmäksi toista ihmistä.

Tunnistamalla omat virheet virheiksi annetaan itselle mahdollisuus olla parempi ihminen, omata hyviä ominaisuuksia ja puhtaampi mieli. Tällöin aletaan ponnistella muuttuakseen paremmaksi. Esimerkiksi jos ei ole tietoinen omasta sairaudestaan, ei sitä hoideta. Silloin ei haeta hoitokeinoja tai lääkettä ja sairaus pahenee ja johtaa kuolemaan. Ihminen huijaa itseään tällä tavalla.

Oppimalla Buddhan opetuksia voidaan huomata, että itsellä on buddhaluonto ja ettemme ole yhtä virheidemme, syyllisyytemme tai saastumiemme kanssa. Voidaan nähdä, että on toivoa, että voidaan olla vapaita kaikista ongelmista, kärsimyksistä ja että jopa kärsimyksen syyt – harhat ja karma – voidaan poistaa polun toteuttamisella. Omaamalla tämän täydellisen jälleensyntymän ihmiseksi kaikki on niin helppoa. Olemme nopeita oppimaan, on helppo harjoittaa ja omata oivalluksia, olla vapaa kielteisistä tunneperäisistä ajatuksista ja kärsimyksistä. Se on kuin auringonpaiste elämässä pimeyden sijaan. Sitten voidaan valistaa muita aistivia olentoja ja tuoda onnellisuuden ja viisauden valo kaikkien elämään.

Masentumiselle ei ole aikaa varsinkaan silloin, jos harjoittaa mahayanaopetusten ajatusten muuttamista ja bodhicittaa. Huolenaiheena on lukemattomien aistivien olentojen kärsimys ja omasta kärsimyksestä tulee merkityksetöntä. Ei ajatella hyvin pienesti. Silloin ollaan ihmisiä, jotka eivät todellakaan välitä siitä, miten muut ihmiset kohtelevat tätä ”minää”. Sellaista ei ajatella eikä se ole mikään iso juttu.

Kuulin, että eräällä sveitsiläisellä yhtiöllä ei ollut töitä kuukauteen. Yhtiössä työskentelevät tiibetiläiset olivat hyvin iloisia, koska he saattoivat tehdä harjoituksiaan ja rukouksiaan. Yhtiön muut työntekijät olivat masentuneita. Voidaan siis huomata, kuinka kyse on enemmän omasta asenteesta elämää kohtaan. Ei kaikkien tarvitse olla onnettomia, jos ei ole töitä.

Kun yritetään tehdä *shiné* eli tyyneysmietiskely ja huomataan mielen olevan kiihtynyt ja keskittymiskyvytön, voidaan silloin ajatella pysymättömyyttä, kuolemaa ja alempien maailmojen kärsimyksiä. Tämä on vastalääke, jolla mieli voidaan tyyntyttää.

Kun mieli vajoaa eikä ole selkeyttä kohteesta tai saatetaan keskittyä, mutta voimakkuus puuttuu, silloin on mietiskeltävä omaa buddhaluontoaan ja täydellisen ihmiseksi jälleensyntymisen hyödyllisyyttä muistaen, että omataan kahdeksantoista kallisarvoista ominaisuutta¹ ja kuinka onnelliseksi tämä tekee.

Ote Lama Zopa Rinpochen antamasta viikonloppuopetuksesta *Kahdeksan säettä mielen muuntamisesta* Tse Chen Lingissä, San Franciscossa marraskuussa 2003.

Alaviite:

1. Kahdeksantoista kallisarvoiseen ominaisuuteen kuuluu a) kahdeksan vapautta epäsuotuisista tiloista: jälleensyntymä eläimenä; nälkäisenä haamuna helvetin maailmoihin tai pitkäikäisenä jumalana ja jälleensyntymä syrjäiseen paikkaan tai barbaarina; ihmisenä, jolla on vialliset aistielimet, typeryksenä tai heikentyneellä mielellä varustettuna tai väärinä näkemyksiä vaalivana ihmisenä; ja b) kymmenen rikkautta: (viisi henkilökohtaista) jälleensyntymä ihmisenä keskimaahan; omaten kaikki elimet; ettei ole tehnyt viittä keskeytymätöntä kielteistä tekoa ja omaa kestävän luottamuksen ja (viisi olosuhteisiin liittyvää) jälleensyntymä aikana, joilla buddha on syntynyt; on opettanut dharmaa, aikana, jolloin opetukset ovat vielä elossa ja koskemattomat ja jolloin opetuksia vielä harjoitetaan ja kun ihminen löytää tukea ja lahjoituksia omaan dharman harjoittamiseensa.

Mandala, December 2004/January 2005.

Julkaistu suomenkielisessä buddhalaisessa Bodhi Melong -lehdessä nro 17