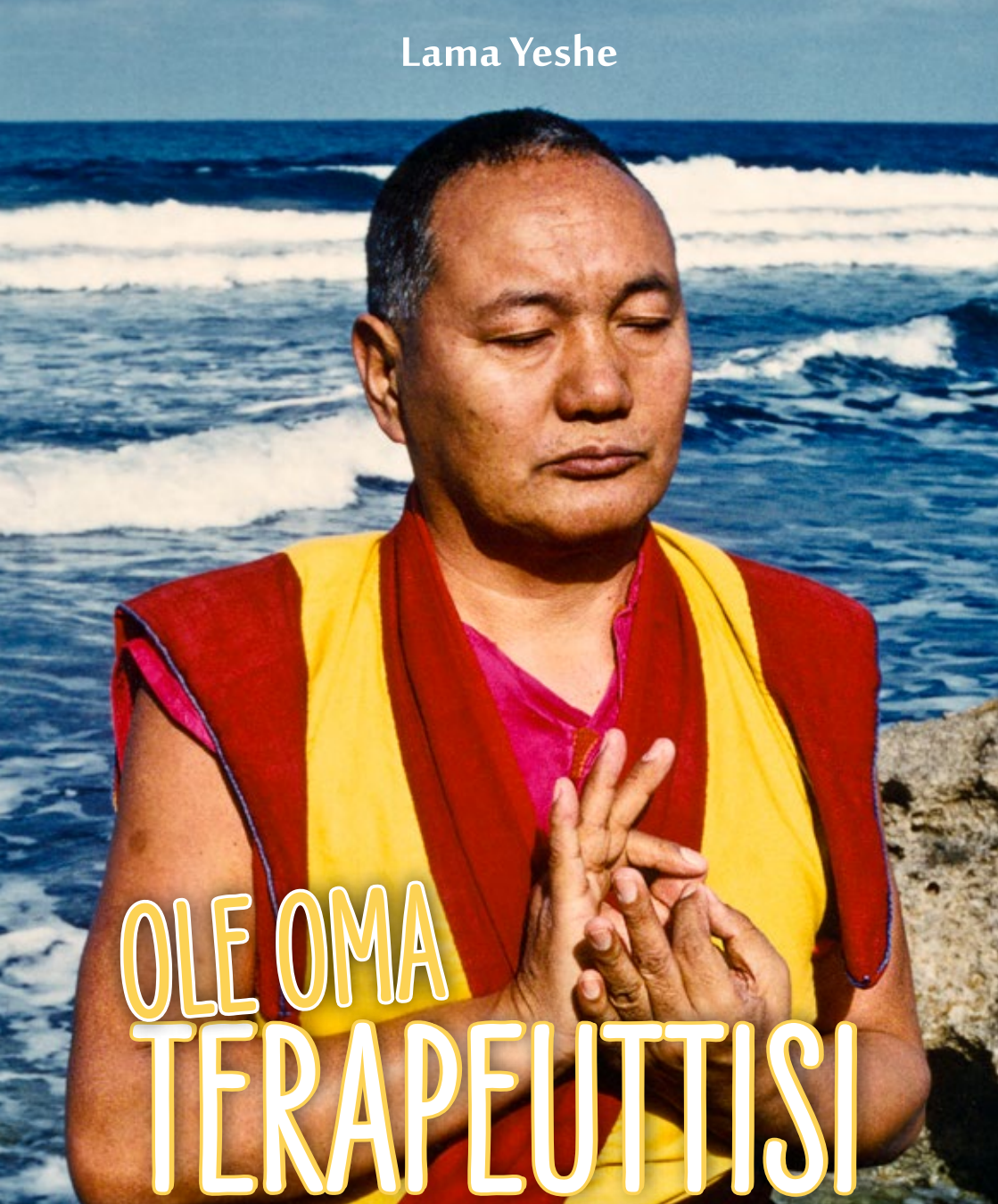


Lama Yeshe

A photograph of Lama Yeshe, a Buddhist teacher, meditating on a rocky shore. He is wearing traditional Buddhist robes in red and yellow. His eyes are closed, and his hands are in a prayer position (Anjali Mudra). The background shows the ocean with white-capped waves under a clear blue sky.

# OLE OMA TERAPEUTTISI

JOHDANTO BUDDHALAISEEN AJATTELUUN

Tara Liberation -opintoryhmä ry

Alkuteos

Lama Yeshe: Becoming Your Own Therapist

Julkaisu ensimmäisen kerran ilmaiseen jakeluun 1998 ja toisen kerran yhdessä

Lama Yeshe'n Make Your Mind an Ocean -tekstin kanssa 2003, josta kolmas painos 2007,  
toimittanut Nicolas Ribush

Julkaisija: Lama Yeshe Wisdom Archive PO Box 356 Weston MA 02493, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche, 2003

Suomennos

Ole oma terapeutti – Johdanto buddhalaiseen ajatteluun

Suomentanut Maria Suominen

Julkaisija: Tara Liberation opintoryhmä ry, 2022

info@taraliberation.fi

Painetaan ilmaiseen jakeluun

© Lama Thubten Zopa Rinpoche

Kannen suunnittelu: Maria Suominen

Kannen kuva: Lama Yeshe in Sicily, Jacie Keeley, 1983.

© Lama Yeshe Wisdom Archive

Taitto: Noora Huppunen, Suunnittelutoimisto Hood

ISBN 978-952-94-6050-2 (PDF)

ISBN 978-952-94-6049-6 (pehmeäkantinen)

Helsinki 2022

Lama Yeshe:

# **Ole oma terapeuttisi**

Johdanto buddhalaiseen  
ajatteluun

## Kääntäjän esipuhe

Olen erittäin iloinen saamastani mahdollisuudesta suomentaa tämä kallisarvoinen teksti, joka pohjautuu *Lama Yeshe* (1935-84) antamiin suullisiin opetuksiin. Lama Yeshe oli yksi ensimmäisistä tiibetinbuddhalaisista opettajista, jotka alkoivat opettaa länsimaisia oppilaitaan suoraan englanniksi. Hänen välittömän ja henkilökohtaisen opetustyyhnsä ansiosta Buddhan opettama syvälinen ja ikaikainen viisaus on saavuttanut lukemattomia ihmisiä eri puolilla maailmaa.

Laman sydämellinen suorasukaisuus ja tinkimätön käytännönläheisyys tulevat elävästi esiin niissä teksteissä, jotka on tallennettu hänen antamiensa opetusten pohjalta, tämä teksti mukaan lukien. Toivon, että edes osa tuosta samasta välittömyydestä on onnistuttu säilyttämään suomennoksessa, niin että lukija tuntee saavansa Laman neuvot kuin suoraan itselleen puhuttuina. On selvää, ettei puutteellinen ymmärrykseni ole kaikkia Laman sanoihin sisältyviä viisauksia käännöksessä tavoittanut, mutta toivon silti voivani tämän käännöksen avulla antaa suomenkielisille lukijoille mahdollisuuden päästä edes jollain tasolla osallisiksi Lama Yeshe ainutlaatuisesta opetustavasta ja hänen meille jättämästään kallisarvoisesta perinnöstä.

*Ole oma terapeuttisi (OOT)* rakentuu kolmesta opetuksesta, jotka Lama Yeshe antoi oppilailleen Australiassa ja Uudessa-Seelannissa vuonna 1975. Punaisena lankana toimii buddhalaisuuden ytimessä oleva pyrkimys edistää mielen hyvinvointia oppimalla ymmärtämään omaa mieltä. Meidän on tunnistettava harhakuvitelmiin takertuneen mieleemme luomat koukerot, jotta voisimme vapautua niistä ja löytää todellisen mielenrauhan ja kestäväen onnen.

*OOT* ei tuhlaa lukijansa aikaa yhtään, vaan menee suoraan asiaan ja kertoo täysin viivyttelämättä sen, mikä meidän kaikkien tulisi tietää ja ymmärtää voidaksemme oikeasti kehittyä ihmisinä ja päästä eteenpäin valitsemallamme henkisellä polulla. Epämuodollisen esitystavan takaa lukijalle aukeaa suora pääsy *Buddha Shakiamunin* ajoista lähtien elossa pysyneen viisausperinteen ytimeen eli kysy-

mykseen siitä, miten löytää onnellisuus ja lakkauttaa kärsimys tässä ja nyt. Buddhan antamat neuvot, jotka Lama Yeshe meille hämmästyttävän helposti lähestyttävällä tavalla välittää, ovat ajasta ja paikasta riippumattomia ja hyvin henkilökohtaisia. Niiden tarjoama apu on yhtä suureksi hyödyksi 2020-luvun todellisuudessa elävälle suomalaiselle kuin se oli 1970-luvun Australiassa eläneille tai Buddhan omille aikalaisille viisi- tai kuusisataa vuotta ennen meidän ajankumme alkua. Ajalla ja paikalla ei ole väliä vaan sillä, ottaako nuo opetukset käyttöön vai ei. Opetusten tarjoaman avun hyödyntäminen on jokaisesta itsestään kiinni ja onnittelenkin nyt lukijaa siitä, että hän on päättänyt tarttua härkää sarvista ja lähteä perehtymään oman mielensä luontoon ja toimintamalleihin tämän uskomattoman realistisen, syvällisen ja pittelemättömän tekstin avulla.

## Kiitokset

Aloitan esittämällä nöyrän kiitokseni *Lama Yeshe*lle siitä suunnattomasta vaikutuksesta, joka hänellä on ollut buddhalaisuuden opiskelun mahdollistamisessa meille, jotka emme ole kotoisin buddhalaisista kulttuureista. Kiitän Lamaa siitä tavasta, jolla hän antoi tähän tekstiin tallennetut sekä monet muut kallisarvoiset opetuksensa, tuoden tiibetinbuddhalaisen perinteen mukaiset opetukset länsimaalaisen kuulijakunnan saataville meille ymmärrettävässä muodossa. Vaikken tavannut Lama Yesheä henkilökohtaisesti, on hän vaikuttanut henkiseen polkuuni ratkaisevalla tavalla, sillä olen saanut opiskella Dharmaa hänen perustamansa *Foundation for the Preservation of Mahayana Buddhism* -organisaation (Fpmt) puitteissa Suomessa, Intiassa, Ranskassa ja Isossa-Britanniassa. En kykene sanoin ilmaisemaan sitä valtavaa kiitollisuutta, jota tunnen Lama Yesheä ja hänen edustamaansa buddhalaista perimyslinjaa kohtaan.

Kiitän sydämeni pohjasta kaikkia kallisarvoisia buddhalaisia opettajiani, joiden opissa olen saanut olla henkilökohtaisesti ja joiden kirjoittamia tekstejä olen saanut opiskella. Ilman heitä en ymmärtäisi buddhalaisesta filosofiasta edes sitä vähäisen pientä vähää, jonka nyt luulen ymmärtäväni. Erityisesti kiitän *Hänen Pyhyyttään Dalai Lamaa*, joka toimii valonlähteenä koko maailmalle ja majakkaena erityisesti kaikille meille, jotka pyrimme eteenpäin kallisarvoisella *Prasangika Madyamika* -perinteen mukaisella buddhalaisella polulla. Kiitän suuresti myös uskomattoman myötätuntoista ja kunnianarvoisaa *Lama Zopa Rinpochea*, joka toimii Fpmt:n henkisenä johtajana ja jatkaa sitä arvokasta työtä, jonka he yhdessä Lama Yeshen kanssa panivat alulle, mahdollistaen *dharman* opiskelun kaikille halukkaille, heidän kulttuuritaustastaan riippumatta.

Tämän käännöksen mahdollistamisesta esitän lämpimät kiitokseni Lama Yeshen henkistä perintöä vaalivalle *Lama Yeshe Wisdom Archivelle* (LYWA) ja sen johdossa toimivalle *Tohtori Nicholas Ribushille*, sekä niille, jotka aikoinaan kirjasiivat Lama Yeshen sanat ylös ja tallensivat tämän aarteen meidän luettavaksemme.

Sydämelliset kiitokseni myös *Fpmt*:tä Suomessa edustavalle *Tara Liberation Optintoryhmä ry*:lle, joka kustantaa tämän käännöksen julkaisemisen. Erityisesti kiitän ryhmän koordinaattoria ja hallituksen puheenjohtajaa *Stina Hanhirovaa*, joka on koko ajan täysin varauksetta tukenut ja kannustanut minua tekemään tämän käännöksen.

Tekstin oikoluvusta ja käännösteknisistä kommentteista kiitän lämpimästi *Vili Aaproa* ja *Nana Smulovitzia*, joiden panos oli hyvin tärkeä käännöksen laadun takaamiseksi. Kaikki tekstiin jääneet virheet ovat minun vastuullani, sillä olen jääripäisyydessäni saattanut jättää heidän korjaamiaan asioita huomioimatta. Kiitän myös isääni *Jaakko Suomista* kannustavana koelukijana toimimisesta sekä häntä ja kaikkia muita läheisiäni heiltä saamastani tuesta.

Olkoon tästä käännöksestä iloa ja hyötyä mahdollisimman monille ja muodostukoon se hyöty kaikkien tuntevien olentojen eduksi. Omistan kertyneet ansiot suurelle valaistumiselle.

*Om Mani Pedme Hung.*

Helsingissä, 22.02.2022

Maria Suominen

... 1 ...

## Itsensä löytäminen buddhalaisuuden avulla

BUDDHALAISUUTTA OPIKELLAAN tutkimalla omaa itseä ja oman mielen luontoa. Buddhalaisuus ei rakennu minkään ylimaallisen olennon ympärille vaan painottaa lähinnä käytännöllisiä asioita, kuten kysymyksiä siitä miten meidän kannattaa elää elämäämme, miten voimme eheyttää mielemme, ja miten ylläpitää rauhallista ja terveellistä jokapäiväistä elämää. Toisin sanottuna, buddhalaisuudessa aina painotetaan kokemuksellista, tietävää viisautta enemmän kuin mitään dogmaattista näkemystä. Emme oikeastaan edes pidä buddhalaisuutta uskontona sanan tavanomaisessa merkityksessä. Lamojen<sup>1</sup> näkemyksen mukaan buddhalaiset opetukset kuuluvat pikemminkin filosofian, tieteen tai psykologian piiriin.

Ihmismieli etsii onnellisuutta vaistomaisesti. Kaikki pyrkivät samaan, oltiinpa sitten idässä tai lännessä. Mutta jos onnellisuuden etsintä aiheuttaakin tunnetason takertumista aistimaailmaan, emmekä pysty hallitsemaan itseämme, voi se muodostua hyvin vaaralliseksi.

Ei pidä luulla, että itsensä hallitseminen olisi joku itämainen tai buddhalainen juttu. Meillä kaikilla on tarve saada itsemme hallintaan, ja erityisesti niillä, jotka ovat jääneet kiinni materialistiseen elämäntapaan. Kiinnitämme liikaa huomiota mieltymyksen kohteisiimme niin psyyken kuin tunteen tasoilla. Buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna sellainen mieli ei ole terve – olet henkisesti sairas.

Olette varmasti tietoisia siitä, ettei pelkkä ulkoiisiin asioihin kohdistuva teellinen tai teknologinen kehitys pysty tyydyttämään mieltymyksen tunteesta<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Buddhalaiset opettajat tiibetinbuddhalaisessa perinteessä.

<sup>2</sup> Alkukielisessä teoksessa on käytetty sanaa "attachment", jota käytetään buddhalaisessa filosofiassa kuvaamaan sitä, kuinka tuntemme takertuvaa kiintymystä ilmiöitä kohtaan, joiden luulemme voivan tuoda meille onnea. Myöhemmin tämä sana on käännetty takertuva kiintymys, mutta tässä kohtaa sen merkitys tulee paremmin esiin sanan "mieltymykset" avulla.



johtuvaa halua tai ratkaisemaan muita tunnetason ongelmia. Buddhan opetus, sen sijaan, kertoo meille mikä on ihmisen potentiaali ja sen erityispiirteet sekä minkälainen on ihmismielen kapasiteetti. Opiskelemalla buddhalaisuutta opimme ymmärtämään, millaisia olemme ja miten voimme jatkaa kehittymistä. Jonkinlaiseen yliluonnolliseen uskomusjärjestelmään turvautumisen sijaan buddhalaiset menetelmät opettavat kehittämään syvää ymmärrystä itseä ja kaikkia muita ilmiöitä kohtaan.

On aina ratkaisevan tärkeää tietää, miten oma mieli toimii, olimmepa sitten uskonnollisia tai materialisteja, uskovaisia tai ateisteja. Jos sitä ei tiedä, kulkee ympäriinsä luullen, että on terve, vaikka todellisuudessa ahdistavien tunteiden syvään kasvanut juuri, kaikkien psykologisten sairauksien todellinen syy, on läsnä ja kasvaa sisällämme. Siksi ei tarvita kuin jokin pieni ulkoinen muutos, joku vähäpätöinen asia, joka menee pieleen, ja menemme täysin pois tolaltamme vain muutamassa sekunnissa. Minusta se kertoo psyykkisestä sairaudesta. Miten niin? Meillä on pakkomielteinen suhde aistimaailmaan, olemme kiintymyksen sokaisemia ja meitä hallitsee kaikkien ongelmien perimmäinen syy eli tietämättömyys siitä, mikä on oman mielemme todellinen luonto.

Ei auta, vaikka yrittäisitte sivuuttaa tämän toteamalla, ettette usko mitä sanon. Tämä ei ole uskon asia. Vaikka kuinka toistaisi itselleen: *”Minulla ei ole nenää”*, on nenä silti siinä silmien välissä. Nenä pysyy siinä, uskoipa siihen tai ei.

Olen tavannut monia ihmisiä, jotka ovat ylpeinä ilmoittaneet: *”Minä en ole uskovainen.”* He ovat hyvin ylpeitä voidessaan kertoa, etteivät usko mihinkään. Mieltikää asiaa omalta kannaltanne. On tärkeää tiedostaa tämä. Maailmassa on nykyisin niin paljon ristiriitaisuuksia. Tieteeseen pohjaavat materialistit ylpeilevät sanomalla: *”Minä en usko”*, kun taas uskonnolliset ihmiset sanovat: *”Minä uskon.”* Mutta olipa millä kannalla tahansa, pitää kuitenkin tuntea oman mielen ominaisluonne. Jos ei sitä tunne, ei lainkaan ymmärrä, mitä takertuva kiintymys oikeasti tarkoittaa tai miten se saadaan hallintaan, ei vaikka kuinka puhuisi takertuvan kiintymyksen haittapuolista. Sanat ovat helppoja. Se, mikä on oikeasti vaikeaa, on takertuvan kiintymyksen todellisen luonteen ymmärtäminen.

Otetaan esimerkiksi autot ja lentokoneet, joita ihmiset alkoivat valmistaa, jotta pystyisivät tekemään asioita nopeammin ja jotta heille jäisi enemmän aikaa

levätä. Mutta lopputulos onkin se, että ihmiset ovat muuttuneet levottomammiksi kuin koskaan ennen. Tarkastelkaa omaa arkanne. Tunteista johtuvat mieltymykset vetävät meidät konkreettisena ilmenevän aistimaailman pyörteisiin, jonka olemme itse luoneet, emmekä salli itsellemme tilaa tai aikaa nähdä oman mielemme todellista luontoa. Minusta vaikean elämän määritelmä on juuri tämä. Emme kykene löytämään tyydytystä tai nautintoa. Itse asiassa nautinto ja ilo tulevat oikeasti mielestä, eivät ulkoisista ilmiöistä.

On toki olemassa älykkäitä ja skeptisiä ihmisiä, jotka jollain tavalla ymmärtävät, etteivät aineelliset esineet takaa elämisen arvoista ja nautinnollista elämää. Siksi he yrittävät saada selville, olisiko olemassa jotakin muuta, josta voisi löytää todellisen tyydytyksen.

Kun Buddha puhui kärsimyksestä, hän ei viitannut pelkästään pinnallisiin ongelmiin, kuten sairauksiin ja vammoihin, vaan siihen tosiseikkaan, että meidän mielemme tyytymätön luonne on kärsimystä jo sinänsä. Riippumatta siitä, kuinka paljon jotakin saa, ei se koskaan pysäytä halua saada parempaa tai enemmän. Tämä lakkaamaton halu on kärsimystä, jonka luonne on tunteiden muodossa koettua turhautuneisuutta.

Buddhalaisessa psykologiassa kuvataan kuusi perustunnetta, jotka saavat ihmismielen turhautumaan ja häiritsevät sen rauhaa, tehden siitä levottoman: tietämättömyys, takertuva kiintymys, viha, ylpeys, harhainen epäily ja vääristyneet näkemykset. Nämä ovat mielessä olevia asenteita, eivät ulkoisia ilmiöitä. Buddhalaisuudessa korostetaan, ettei uskosta ja luottamuksesta ole suurta apua silloin, kun pyritään voittamaan nämä harhatekijät, jotka ovat kaiken kärsimyksen alkujuuri – on ymmärrettävä niiden luonne.

Jos ei tutki omaa mieltään itseä tutkiskelevan tietävän viisauden avulla, ei koskaan opi näkemään, mitä se pitää sisällään. Vaikka kuinka puhuisi mielestä ja tunteista, ei ilman tarkastelua koskaan oikeasti ymmärrä, että meidän perustunteemme on itsekeskeisyys, ja että juuri se tekee meistä levottomia.

Egonsa kukistamiseksi ei tarvitse luopua kaikesta omaisuudestaan. Pitäkää omaisuutenne, ei se ole syy siihen, että elämä on vaikeaa. Levottomuus johtuu takertuvasta kiintymyksestä omaisuutta kohtaan. Ego ja takertuva kiintymys saastuttavat mielen, tekevät siitä samean, tietämättömän ja hermostuneen,

estäen viisauden valoa kasvamasta. Ratkaisu tähän ongelmaan on meditaatio.

Meditaatio ei tarkoita vain yksipisteisen keskittymisen kehittämistä ja istumista jossain nurkassa tekemättä mitään. Meditaatio on valpas mielentila, joka on velttouden vastakohta. Meditaatio on viisautta. Meidän pitäisi pysyä tietoisesti läsnä joka hetki päivittäisessä elämässämme, täysin tietoisina siitä, mitä teemme, miksi ja miten sen teemme.

Teemme lähes kaiken tiedostamattamme. Syömme tiedostamatta, juomme tiedostamatta, puhumme tiedostamatta. Vaikka väitämme, että olemme tietoisia, emme ole lainkaan tietoisia mielessämme riehuvasta tuskasta, joka vaikuttaa kaikkeen mitä teemme.

Tutkikaa asiaa suhteessa itseenne ja miettikää. En tuomitse tai pyri lannistamaan ketään, mutta näin buddhalaisuus toimii. Se herättää ajatuksia, joita voimme tutkia suhteessa omaan kokemukseemme, jotta näkisimme pitävätkö ne paikkaansa vai eivät. En puhu mistään kaukana taivaalla olevasta, vaan tämä on hyvin maanläheistä. Kyseessä on itse asiassa hyvin yksinkertainen juttu.

Miten voisi kehittää rakastavaa ystävällisyyttä ystäviään, vanhempiaan tai maataan kohtaan, jos ei tiedä, millainen ominaisluonne kiintymyksellä ja sen kohteilla on? Buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna se on mahdotonta. Kun satuttaa vanhempiaan tai ystäviään, silloin tiedostamaton mieli on se, joka toimii. Kun vihainen henkilö toimii vihansa ajamana, hän on täysin tietämätön siitä, mitä hänen mielessään tapahtuu. Tietämättömyys saa meidät satuttamaan ja halveksimaan muita tuntevia olentoja. Me menetämme inhimillisyytemme, kun olemme tietämättömiä omasta käytöksestämme ja mielessämme olevasta asenteesta. Tästä on kyse. Hyvin yksinkertaista, eikö niin?

Nykyisin ihmiset opiskelevat ammattipsykologeiksi. Buddhan mukaan jokaisesta pitäisi tulla psykologi. Jokaisen pitäisi tuntea oma mielensä ja ryhtyä psykologiksi itselleen. Se on ilman muuta mahdollista, sillä jokaisella ihmisellä on kyky ymmärtää omaa mieltään. Itsensä hallitseminen on luonnollinen seuraus siitä, että on oppinut ymmärtämään omaa mieltään.

Kuten sanoin, ei pidä ajatella, että (mielen-) hallinnan saavuttaminen on jokin Himalajalla koettu trippi, tai että sen täytyy olla helpompaa niille, joilla ei ole paljoa omaisuutta. Näin ei välttämättä ole. Tutkikaa tätä itse seuraavan

kerran, kun tunnette itsenne järkyttyneiksi. Sen sijaan, että veisitte huomion muualle ryhtymällä heti tekemään jotain, rentoutukaa ja yritäkää tulla tietoisiksi siitä, mitä teette. Kysykää itseltänne: ”*Miksi teen näin? Miten teen sen? Mikä siihen on syynä?*” Huomaatte sen olevan ihana kokemus. Suurin ongelmamme on siinä, että meiltä puuttuu syvää tietävää viisautta, tietoisuutta, tiedostamista. Saatte yllätykseksenne huomata, kuinka helposti ymmärrys auttaa ratkaisemaan ongelmat.

Jotta voisi tuntea rakastavaa ystävällisyyttä toisia kohtaan, täytyy tietää, millainen ominaisuus noiden tunteiden kohteilla on. Ilman tuota tietoisuutta kyseessä ei ole kuin oman ylimielisen mielen ohjaama egotrippi, vaikka kuinka hokisi: ”*Rakastan häntä, rakastan häntä.*” Pitää tietää miten ja miksi. On hyvin tärkeää ryhtyä omaksi psykologikseen. Sen jälkeen voi hoitaa itseään omassa mielessään olevan ymmärtävän viisauden avulla ja pystyy rentoutumaan sekä nauttimaan ystävistään ja omaisuudestaan sen sijaan, että muuttuisi levottomaksi, raivostuiksi ja tuhlaisi elämänsä.

Ei tarvitse opiskella mitään monimutkaisia filosofioita voidakseen ryhtyä omaksi psykologikseen. Täytyy vain tutkia omaa mieltään joka päivä. Aineellisia asioita meillä onkin jo tapana tutkia joka päivä, esimerkiksi kun aamuisin katsomme, mitä ruokaa keittiössä on, mutta mieltä meillä ei ole tapana tutkia. Mielen tarkkaileminen on paljon tärkeämpää.

Useimmat ihmiset vaikuttavat kuitenkin uskovan päinvastaiseen. Ilmeisesti he luulevat, että voivat yksinkertaisesti vain ostaa ratkaisun mihin tahansa kohtaamaansa ongelmaan. Tuo materialistinen asenne, että rahalla voisi ostaa kaiken mitä tarvitsee ollakseen onnellinen – että voisi ostaa rauhallisen mielen – ei tietenkään pidä paikkaansa, mutta juuri sillä tavalla kaikki ajattelevat, vaikeivät ehkä sano sitä ääneen. Se on täydellinen väärinkäsitys.

Myös niiden, jotka katsovat olevansa uskovaisia, on osattava ymmärtää omaa mieltään. Pelkkä usko ei koskaan riitä poistamaan ongelmia, mutta tietävän viisauden luoma ymmärrys riittää aina. Buddha itse sanoi, että olisi vaarallista vain uskoa Buddhaa ja että ihmisten pitäisi käyttää omaa mieltään yrittääkseen oppia näkemään oma todellinen luontonsa, eikä vain uskoa johonkin. Ymmärrykseen perustuva usko on hyvä asia, ja kun on saavuttanut oivalluksen

tai älyllisen ymmärryksen, seuraa uskokin kuin itsestään. Mutta jos usko perustuu väärinkäsityksiin, se tuhoutuu helposti pelkkien sanojen voimasta.

Valitettavasti monet hengellisesti suuntautuneet ihmiset ovat heikolla pohjalla, vaikka kokevatkin löytäneensä uskon. Mistä se johtuu? Siitä, etteivät he ymmärrä mieltänsä todellista luontoa. Jos todella tietää, mikä mieli on ja miten se toimii, ymmärtää sen, ettei meidän tervehtymisemme esteenä ole kuin pelkkää mielen energiaa. Kun oppii ymmärtämään, millainen oman mielen näkemys tai käsitys maailmasta on, ymmärtää paitsi sen, että me kiinnitymme koko ajan aistimaailmaan, myös sen, että se mihin kiinnitymme, on pelkkää kuvitelmaa. Huomaakin olevansa aivan liian huolissaan siitä, mitä tulee tapahtumaan tulevaisuudessa, jota ei ole olemassa, ja olevansa täysin tietämätön nykyhetkestä, elävänsä pelkkää projektiota varten. Olemme kai samaa mieltä siitä, ettei mieli ole terve, jos ei se tiedosta tätä hetkeä ja jatkuvasti vain kiinnittää huomionsa tulevaisuuteen?

On tärkeää olla tietoisesti läsnä jokapäiväisessä elämässä. Tietoinen läsnäolo ja viisaus ovat ominaisluonteeltaan rauhaa ja iloa. Meidän ei tarvitse tarrautua iloon, jonka saatamme kokea tulevaisuudessa. Voimme kokea välittömän tuloksen teon kanssa yhtä aikaa, kunhan vain seuraamme oikean ymmärryksen ja oikean toiminnan polkua parhaan kykymme mukaan. Ei tarvitse ajatella, että jos toimimme oikein koko elämämme, saatamme mahdollisesti saada jonkin hyvän tuloksen seuraavassa elämässä. Eikä tarvitse pakkomielleisesti pohtia tulevien oivallusten saavuttamista. Kunhan toimimme nykyhetkessä niin ymmärtäväisesti kuin ikinä pystymme, saavutamme pysyvän rauhan hyvin nopeasti.

Luulen, että tämä riittää minun osaltani. On parempi, että käytämme aikaa kysymyksiin ja vastauksiin sen sijaan, että minä puhuisin koko ajan. Kiitos.

K: Kun puhuitte meditaatiosta, ette maininnut visualisointia. Olen käsittänyt, että joidenkin ihmisten mielestä visualisoiminen on suhteellisen helppoa, kun taas toisten mielestä se on aika vaikeaa. Kuinka tärkeää on kehittää kyky visualisoida asioita mielessään?

Lama: Monilla ihmisillä on vaikeuksia visualisoida heille kuvailtuja asioita ihan vain siksi, etteivät he ole kouluttaneet mieltään siihen, kun taas toisilla se johtuu

siitä, että heillä on huono mielikuvitus tai he ovat liian fyysisiä. He ehkä ajattelevat, ettei heidän olemukseensa kuulu muuta kuin heidän fyysinen kehonsa ja ettei heidän aivoistaan riippumatonta mieltä ole olemassakaan. Buddhalaisuudessa on kuitenkin menetelmiä, joiden avulla voi harjoittaa mieltään ja kehittää kykyään visualisoida meditaation aikana. Mutta oikeastihan visualisoimme pitkin päivää. Aamulla syömämme aamiainen on visualisaatio. Aina kun menee ostoksille ja ajattelee: ”*Tämä on kiva*” tai ”*En pidä tuosta*”, on se, mitä ikinä katsookaan, oman mielen projektio. Kun herää aamulla ja näkee auringon pais-tavan ja ajattelee: ”*Tästä tulee ihana päivä*”, on se silloin oman mielen luoma visualisaatio. Itse asiassa visualisointi on varsin hyvin ymmärretty asia. Jopa kauppiaat ja mainostajat tuntevat visualisoinnin tärkeyden, ja siksi he luovat esitteitä tai mainostauluja saadakseen huomiomme: ”*Osta tämä!*” He tietävät, että nähdyt asiat vaikuttavat meidän mieleemme, siihen mitä visualisoimme. Visualisoinnissa ei ole kyse mistään yliluonnollisesta vaan se on tiedettä.

K: Sanomistanne asioista tulee vaikutelma, että suhtaudutte länsimaihin hieman kriittisesti ja nauratte sille, mitä me teemme ja sille, kuinka yritämme sivistää sivistymättömiä. Minulla ei oikeastaan ole kysymystä, mutta millaisena näette ihmiskunnan tulevaisuuden suhteessa siihen, mitä niin sanotussa edistykse-lisessä lännessä kehitetään, eli isompia lentokoneita, isompia taloja, isompia supermarketteja? Millaisena näette lännen tulevaisuuden?

Lama: Näen, että länsimaaiset ihmiset muuttuvat yhä kiireisemmiksi ja kiireisemmiksi, koko ajan entistä levottomammiksi. En kritisoi aineellista tai teknologista kehitystä sinänsä, vaan pikemminkin hallitsematonta mieltä. Koska ette tiedä, keitä tai mitä olette, vietätte elämänne tarrautumalla sokeasti siihen, mitä minä kutsun ”*supermarket-ihanuudeksi*”. Hämmennätte omaa elämäännne, teette itsestänne levottomia. Sen sijaan, että tekisitte elämästänne eheää, hajotattekin sitä. Tutkikaa asiaa omalta kohdaltanne. Minä en vähättele teitä. Itse asiassa buddhalaisuus kieltää meitä dogmaattisesti tuomitsemasta kenenkään muun elämäntapaa. Pyrin vain ehdottamaan, että voisitte harkita toisenlaista tapaa katsoa asioita.

K: Lama, useimmat tiibetiläiset opettajat, joita tapaamme, ovat miehiä, kuten te itse. Haluaisin tietää, onko olemassa naispuolisia *rinpocheja*<sup>3</sup> tai *tulkujia*<sup>4</sup>?

Lama: Kyllä, totta kai. Miehet ja naiset ovat täysin tasa-arvoisessa asemassa korkeampien mielentasojen kehittämisen suhteen. Tiibetissä munkit joskus hakevat opetuksia naispuolisilta *rinpocheilta*. Buddhalaisuus opettaa, ettei ihmisiä voi tuomita ulkoisin perustein, eikä voi sanoa: ”*Hän ei ole mitään mutta minä olen erityinen.*” Ulkoisen olemuksen perusteella ei oikeastaan koskaan voida sanoa, kuka on korkeampi ja kuka alempi.

K: Onko buddhalaisen nunnan rooli hyvin erilainen kuin munkin?

Lama: Ei oikeastaan. He opiskelevat samoja asioita ja opettavat oppilaitaan samalla tavalla.

K: Joskus on vaikea löytää opettajaa. Onko vaarallista yrittää harjoittaa esimerkiksi *tantraa* ilman opettajaa, lukemalla vain kirjoja?

Lama: Kyllä, hyvin vaarallista. Ilman tarkkoja ohjeita ei voi noin vain ottaa *tantraa* käsittelevää kirjaa käteensä ja ajatella: ”*Vau, miten mahtavia juttuja! Haluan harjoittaa näitä välittömästi!*” Sellainen asenne ei koskaan johda oivalluksiin. Tarvitsette kokeneen opettajan antamaa opastusta. Jutut ovat toki mahtavia, mutta jos ei tunne menetelmää, ei voi soveltaa sitä itseensä, koska siihen tarvitaan avain. Monia buddhalaisia kirjoja on käännetty englanniksi. Niissä sanotaan, että kiintymys on pahasta, eikä pidä suuttua, mutta miten kiintymyksestä ja vihasta todella pääsisi eroon? Myös Raamattu kehottaa universaaliin rakkauteen, mutta miten tekisit universaalista rakkaudesta totta omalla kohdallasi? Tarvitset avaimen ja toisinaan vain opettaja voi sen sinulle antaa.

3 Rinpoche tarkoittaa Kallisarvoista Opettajaa

4 Tulku on jälleensyntynyt buddhalainen mestari

K: Mitä länsimaalaisten pitäisi tehdä, kun he eivät löydä opettajaa? Pitäisikö niiden, jotka etsivät vakavissaan, mennä Aasiaan löytääkseen opettajan?

Lama: Älä huoli, tapaat kyllä opettajasi, kun aika on oikea. Buddhalaisuudessa ei uskota, että muille ihmisille pitäisi tyrkyttää asioita, eikä ajatuksena ole, että kaikkien pitäisi oppia meditoimaan tai kaikkien pitäisi tulla buddhalaisiksi. Sellainen olisi typerää. Ihmisten painostaminen ei ole viisasta. Jonkinlainen magneettinen energia vetää sinut yhteen opettajasi kanssa, kun olet siihen valmis. Mitä Aasiaan matkustamiseen tulee, riippuu se jokaisen henkilökohtaisesta tilanteesta. Aasiaa pitää punnita. Tärkeintä on käyttää etsimiseen viisautta eikä sokeaa uskoa. Joskus opettajaa ei löydy, vaikka matkustaisi Aasiaan. Se vie aikaa.

K: Miten buddhalaisuus suhtautuu itsemurhaan?

Lama: Ihmiset, jotka riistävät oman henkensä, eivät ymmärrä ihmiseksi syntyminen tarkoittamista tai arvoa. He tappavat itsensä tietämättömyyttään. He eivät löydä tyydytystä, joten he ajattelevat olevansa toivottomia.

K: Jos ihminen, tietämättömyyttään kenties, uskoo saavuttaneensa valaistumisen, mikä tarkoitus hänellä voisi enää olla jatkaa elämäänsä?

Lama: Tietämätön henkilö, joka luulee olevansa valaistunut, on henkisesti täysin sekaisin ja vain pahentaa sitä tietämättömyyttä, joka hänessä jo on. Hänen ei tarvitsisi kuin katsoa hallitsemattoman mielensä toimintaa nähdäkseen, ettei hän ole valaistunut. Ei myöskään ole tarpeen kysyä muilta: ”*Olenko minä valaistunut?*” On vain tarkasteltava omaa kokemustaan. Valaistuminen on erittäin henkilökohtainen asia.

K: Pidän tavasta, jolla korostatte ymmärtämisen tärkeyttä uskomisen sijaan, mutta minun on vaikea nähdä, miten länsimaissa kasvatettu tai tieteellisen koulutuksen saanut henkilö voisi ymmärtää jälleensyntyminen käsitteen eli menneet, nykyiset ja tulevat elämät. Miten voitte todistaa, että ne ovat olemassa?



Lama: Sen voi ymmärtää, jos pystyy hahmottamaan oman mielensä jatkuvuuden alkaen siitä, kun oli vain pieni alkio äidin kohdussa ja aina nykyhetkeen asti. Mielen energian jatkuvuus on vähän kuin sähkö, joka virtaa generaattorista johtoja pitkin sytyttääkseen lampun. Alati kehittyvä mielen energia kulkee kehon lävitse taukoamatta, aina hedelmöitymishetkestä asti – se muuttuu, muuttuu, muuttuu – ja jos pystyy oivaltamaan tämän, pystyy helpommin ymmärtämään myös oman mielensä *aikaisemman* jatkuvuuden. Kuten olen usein sanonut, kyse ei koskaan ole pelkästä *uskosta*. Aluksi on tietysti vaikeaa hyväksyä ajatusta jälleensyntymästä, koska nykypäivänä se on niin uusi käsite suurimmalle osalle ihmisistä, etenkin länsimaissa kasvaneille. Koulussa ei opeteta tietoisuuden jatkuvuudesta, eikä yliopistossa opiskella mielen luontoa tai sitä, kuka olemme ja mitä olemme. Eli ei ihme, että tuo kaikki on teille aivan uutta. Mutta jos kokee, että on tärkeää tietää, kuka ja mitä sitä oikeastaan on, ja jos tutkii mieltään meditoimalla, alkaa helposti ymmärtää, miten oma keho ja mieli eroavat toisistaan. Sitten oppii tunnistamaan oman tietoisuutensa jatkuvuuden ja sitä kautta hahmottamaan menneiden elämien olemassaolon. Ei tarvitse hyväksyä jälleensyntymää pelkän uskon pohjalta.

K: Voisitko selittää, mikä on suhde meditaation, valaistumisen ja yliluonnollisten henkisten kykyjen, kuten tulevaisuuteen näkemisen, ajatusten lukemisen ja kaukaisissa paikoissa tapahtuvien asioiden näkemisen välillä?

Lama: Vaikka selvänäköisyyden saavuttaminen on ilman muuta mahdollista sitä kautta, että kehittää kyvyn yksipisteiseen keskittymiseen, on sen saavuttamiseksi kuljettava pitkä matka. Pikkuhiljaa, samalla kun saavuttaa paremman ymmärryksen koskien omaa mieltään, alkaa vähitellen kehittää kykyä nähdä tuollaisia asioita. Mutta mitenkään niin helppoa se ei ole, että voisi meditoida vain kerran ja yhtäkkiä näkisi tulevaisuuteen tai valaistuisi. Se vie aikaa.

K: Jos meditoi ja tekee työtä saavuttaakseen valaistumisen, syntyvätkö nämä voimat hallitusti vai yhtäkkisesti, täysin kontrolloimatta?

Lama: Todelliset voimat syntyvät hallitusti. Ne eivät ole samanlaisia kuin huu-

meiden aiheuttamat hallitsemattomat ja tunnepitoiset hallusinaatiot. Kyvyn tietää omista menneistä ja tulevista elämistään ja kyvyn lukea muiden ihmisten ajatuksia voi kehittää jopa ennen kuin on saavuttanut valaistumisen, mutta sen voi tehdä vain kehittämällä viisautta hallitusti ja asteittain.

K: Onko teillä itsellänne kyky erottaa mieli kehosta ja tehdä astraalimatkoja tai muuta sellaista?

Lama: Ei.

K: Onko Hänen pyhyydellään Dalai Lamalla kyky tehdä niin?

Lama: Tiibetiläinen *mahayana*-buddhalaisuus kyllä pitää sisällään katkeamattoman suullisen opetusperinteen koskien yliluonnollisten voimien kehittämistä, ja se on siirtynyt oivaltaneelta gurulta oppilaalle itsensä Buddhan ajoista lähtien, aina nykypäivään saakka. Mutta se, että tuo opetus on olemassa, ei tarkoita, että minä olisin sen saavuttanut. Lisäksi tiibetinbuddhalaisuus kieltää kaikkia lamoja, joilla on tuollaisia oivalluksia, kertomasta niistä julkisesti. Vaikka saavuttaisitkin valaistumisen, et saa ilman hyvää syytä kulkea ympäriinsä kertomassa kaikille, että olet buddha<sup>5</sup>. Olkaa varovaisia. Meidän järjestelmämme on erilainen kuin se, mihin te olette tottuneet. Länsimaissa kuulee ihmisten sanovan: ”*Viime yönä Jumala puhui minulle minun unessani.*” Meidän mielestämme voi olla vaarallista, jos ihmiset kertovat ääneen yksityiskohtia mystisistä kokemuksistaan, mistä syystä me emme sitä salli.

K: Joitakin vuosia sitten luin kirjan nimeltä *Kolmas silmä*, joka kertoi miehestä, jolla oli epätavallisia kykyjä. Onko monien ihmisten kolmas silmä avattu?

Lama: Se, mitä tuon kirjan kirjoittaja *Lobsang Rampa* sanoo, on aivan kirjaimellinen väärinkäsitys. Kolmas silmä ei ole mikään fyysinen asia vaan pikemminkin

5 Jokaisella tuntevalla olennolla on potentiaali saavuttaa buddha-tila eli tulla buddhaksi. Tässä siis käytetään sanaa yleisnimenä kuvaamaan täydellisen valaistumisen saavuttanutta olentoa. Kun Buddha kirjoitetaan isolla kirjaimella, viitataan silloin Buddha Shakyamuniin.

vertauskuva viisaudelle. Kolmas silmä on se, joka näkee tavallisen aistihavainnon tuolle puolen, sisälle meidän oman mielemme luontoon.

K: Kun buddhalaisuudessa uskotaan jälleensyntymään, niin voitteko kertoa minulle, kuinka kauan elämien välillä on aikaa?

Lama: Se voi olla mitä tahansa muutamasta hetkestä seitsemään viikkoon. Samalla hetkellä, kun tietoisuus irtautuu kehosta, on välitilan hienojakoinen keho jo odottamassa sitä. Uuden fyysisen ruumiin kaipuusta syntyvä voima saa välitilassa olevan olennon etsimään sopivaa muotoa, ja sellaisen löytäessään olento syntyy uudestaan.

K: Miten buddhalaisuus selittää väestönkasvun räjähtämisen? Jos uskotte jälleensyntymään, niin miten on mahdollista, että väestö kasvaa koko ajan?

Lama: Asia on yksinkertainen. Nykyaikaisen tieteen tavoin buddhalaisuus puhuu siitä, että on olemassa miljardeja ja taas miljardeja galakseja. Maapallolle syntyneen ihmisen tietoisuus on saattanut tulla kaukaisesta galaksista, kun sen on vetänyt tänne sellaisen karman voima, joka yhdistää tuon kyseisen ihmisen henkisen energian tähän planeettaan. Toisaalta tällä maapallolla kuolevan ihmisen tietoisuus voi ohjautua kuoleman hetkellä karmallisesti niin, että se jälleensyntyy toiseen galaksiin, kaukana täältä. Kun enemmän mieliä tulee vedetyksi maapallolle, väestö kasvaa, ja jos taas vähemmän, se pienenee. Se ei tarkoita, että syntyisi kokonaan uusia mieliä. Maallisen olemassaolon syklisen luonteen mukaisesti jokainen mieli, joka syntyy uudelleen tänne maan päälle, on tullut edellisestä elämästään – ehkä toisesta galaksista, ehkä maapallolta itseltään, mutta ei tyhjistä.

K: Onko buddhalainen meditaatio parempi kuin mikään muu meditaatiotapa, vai onko kyse vain siitä, että eri meditaatiotavat sopivat eri ihmisille?

Lama: En voi sanoa, että buddhalainen meditaatio olisi parempaa kuin muiden uskontojen meditaatiot. Kaikki riippuu yksilöstä.

K: Jos joku jo harjoittaa jotakin meditaatiomuotoa, esimerkiksi transsendentaa-  
lista meditaatiota, olisiko tuon kyseisen henkilön mitään järkeä kokeilla myös  
buddhalaista meditaatiota?

Lama: Ei välttämättä. Jos tuntuu siltä, että tuon meditaatioharjoituksen avulla  
oma mieli herää täysin, saaden siitä kestäväää rauhaa ja tyydytystä, niin miksi  
silloin pitäisi kokeilla mitään muuta? Mutta jos mieli on harjoituksesta huoli-  
matta edelleen saastunut ja toiminta edelleen hallitsematonta niin, että muiden  
vahingoittaminen on yhä jatkuvaa ja vaistomaista, niin pelkäänpä ystävää kallis,  
että silloin edessä on vielä pitkä matka. Se on hyvin yksilöllinen juttu.

K: Voiko *bodhisattva* olla marxilainen luodakseen sosiaalista harmoniaa? Tarkoi-  
tan, onko marxilaisuudessa sijaa *bodhisattvalle* tai toisin päin, onko *bodhisattval-  
la* sijaa marxilaisuudelle? Voisiko marxilaisuus toimia välineenä, kun halutaan  
poistaa kaikkien tuntevien olentojen kärsimys?

Lama: No, minunlaiseni henkilön on aika vaikea kommentoida bodhisattvojen  
tekoja, mutta luulen, ettei bodhisattva ryhtyisi kommunistiksi saadakseen sosi-  
aaliset ongelmat loppumaan. Ongelmat löytyvät yksilöiden mielistä. *Sinun* on  
ratkaistava *omat* ongelmasi riippumatta siitä, millaisessa yhteiskunnassa elät, oli  
se sitten sosialistinen, kommunistinen tai kapitalistinen. Sinun pitää tarkkailla  
omaa mieltäsi. Sinun ongelmasi ei ole yhteiskunnan ongelma tai minun ongel-  
mani. Olet vastuussa omista ongelmistasi aivan kuten olet vastuussa omasta  
vapautumisestasi tai valaistumisestasi. Muutenhan saattaisit sanoa: ”*Supermar-  
ketit auttavat ihmisiä, koska he voivat ostaa niistä tarvitsemansa tavarat. Voin  
antaa todellisen panokseni yhteiskunnalle työskentelemällä supermarketissa.*” Ja  
kun olisit tehnyt sitä jonkin aikaa, sanoisitkin: ”*Ehkä supermarketit eivät sitten-  
kään ole niin suureksi hyödyksi. Minusta olisi enemmän apua muille, jos menisin  
töihin toimistoon.*” Kumpikaan näistä ei toisi ratkaisua sosiaalisiin ongelmiin.  
Mutta ihan aluksi sinun pitää miettiä, mistä olet keksinyt tuon ajatuksen, että  
ryhtymällä kommunistiksi bodhisattva voisi auttaa kaikkia tuntevia äitiolentoja.

K: Ajattelin, että kun monet ihmiset tässä maailmassa ovat nykyään nälkäisiä, eikä heidän perustarpeitaan ole tyydytetty, ja kun nälkä ja heidän perheidensä turvallisuus vievät heidän kaiken huomionsa, on heidän vaikeaa ymmärtää ilmiöiden hienojakoisempia osatekijöitä, kuten heidän oman mielensä luontoa.

Lama: Ymmärrän kyllä, mitä sanot. Mutta älä unohda, että nälkäänäkevä ihminen, jonka huomio on kokonaan nälässä, ja liikalihava ihminen, joka pakkomieltisesti pohtii, mitä muuta ostaisi supermarketista, ovat pohjimmiltaan samanlaisia. Älä keskity vain niihin, jotka elävät puutteessa materiaalisella tasolla. Rikkaat ja köyhät ovat henkisesti yhtä epätasapainoisia, ja pohjimmiltaan toinen on yhtä onneton kuin toinenkin.

K: Mutta Krishna yhdisti Intian hengellisessä sodassa, *Dharman sodassa*, ja sen seurauksena oli aika, jolloin kaikilla intialaisilla ihmisillä oli mahdollisuus harjoittaa hengellisyyttä. Emmekö voisi nyt levittää *dharmaa* kaikkien maailman ihmisten keskuuteen ja perustaa paremman maailmanlaajuisen yhteiskunnan eräänlaisen henkisen sosialismin avulla?

Lama: Ensinnäkin olen sitä mieltä, että tuo, mitä sanot, on potentiaalisesti hyvin vaarallista. Vain harvat ihmiset voisivat ymmärtää, mistä puhut. Yleisesti ottaen ei voida sanoa, että sellaiset teot, jotka aiheuttavat vahinkoa tunteville äitiolennoille, olisivat bodhisattvan tekoja. Buddhalaisuus kieltää tappamista muita tuntevia olentoja, edes sellaisista syistä, joiden voisi väittää olevan uskonnosta johtuvia. Buddhalaisuuteen ei kuulu mitään pyhän sodan kaltaista. Tämä teidän pitää ymmärtää. Ja toiseksi, on mahdotonta tasa-arvoistaa kaikkia maailman ihmisiä käyttämällä voimaa. Ennen kuin täysin ymmärtää kaikkien olentojen mieliä kaikkialla maailmankaikkeudessa, ja ennen kuin on luopunut omassa mielessään olevasta itsekeskeisyydestä ja takertuneisuudesta, ei millään pysty tasavertaistamaan kaikkia eläviä olentoja. Se olisi mahdotonta.

K: En tarkoita, että kaikista ihmisistä tehtäisiin samanlaisia, koska totta kai aina on olemassa erilaisia henkisiä tasoja. Mutta voisimme perustaa universaalin

ihmisyhteiskunnan sosialistisen talousteorian pohjalta.

Lama: Minusta sinun ei kannata miettiä sitä. Sinun olisi parempi huolehtia omassa mielessäsi olevasta yhteiskunnasta. Se on arvokkaampaa ja realistisempaa kuin luoda projisointeja siitä, mitä ympärilläsi olevassa maailmassa tapahtuu.

K: Mutta eikö se ole henkinen harjoitus, että luo tasapainon oman itsensä toteuttamisen ja ihmiskunnan palvelemisen välille?

Lama: Kyllä, voit palvella yhteiskuntaa, mutta et voi noin vain homogenisoida kaikkien tuntevien olentojen toimintaa niin tehdessäsi. Buddha haluaisi, että kaikki tuntevat olennot valaistuisivat heti, mutta meidän negatiivinen karmamme on liian voimakasta, joten emme saa itseämme hallintaan. Emme voi heilauttaa taikasauvaa ja sanoa: ”*Haluan, että kaikki ovat yhtä onnellisia*”, ja odottaa, että niin tapahtuu tuosta vain. Pitää olla viisas. Vain viisas mieli voi tuoda mukanaan tasa-arvoa ja rauhaa. Sitä ei voi tehdä tunneperäisen järkeistämisen kautta. Ja on tärkeää tietää, että kommunistien ajatukset siitä, miten tuntevia olentoja voidaan parhaiten tasa-arvoistaa, ovat hyvin erilaisia kuin Buddhan ajatukset. Näin erilaisia ajatuksia ei voi sekoittaa keskenään. Älkää luoko fantasiaita vaan olkaa realisteja.

K: Yhteenvetona: sanotteko siis, että on mahdotonta luoda yhtä yhteistä hengellistä yhteiskuntaa tälle planeetalle?

Lama: Vaikka se onnistuisikin, ei ihmisten ongelmia saataisi sillä loppumaan. Vaikka koko maailmankaikkeuden kaikista asukkaista loisi yhden ainoan yhteiskunnan, olisi takertumista yhä olemassa, vihaa olisi yhä olemassa ja nälkää olisi yhä olemassa. Ongelmat löytyvät jokaisen yksilön sisältä. Ihmiset eivät ole samanlaisia vaan jokainen on erilainen. Jokainen meistä tarvitsee erilaisia menetelmiä riippuen yksilöllisestä psykologisesta koostumuksestamme, henkisistä asenteistamme ja persoonallisuudestamme. Jokainen meistä tarvitsee erilaisen lähestymistavan saavuttaakseen valaistumisen. Siksi buddhalaisuus hyväksyy

muiden uskontojen ja filosofioiden olemassaolon täysin. Näemme niiden kaikkien olevan välttämättömiä ihmisten kehitykselle. Ei voi sanoa, että jokin yksi ajattelutapa olisi kaikille oikea. Sehän olisi dogmi.

K: Mitä sanotte huumeista, jotka laajentavat tietoisuutta? Voiko *bardon* kokea huumeiden vaikutuksen alaisena?

Lama: Kyllä se on mahdollista. Jos otat yliannoksen, koet pian *bardon*. Ei, minä vain vitsailen. *Bardo*-kokemusta ei mitenkään voi saada huumeita ottamalla.

K: Osaatteko lukea ihmisten auroja?

Lama: En, mutta kaikilla on toki aura. Aura tarkoittaa värähtelyä. Jokaisella meistä on oma henkinen ja fyysinen värähtelymme. Kun on henkisesti järkyttynyt, oma fyysinen ympäristö muuttuu aivan ilmeisellä tavalla. Niin tapahtuu kaikille. Kaikella fyysisellä aineella on oma värähtelynsä, kuten sekä tiede että buddhalaisuus kertovat. Ihmisten mielentilat siis vaikuttavat heidän kehonsa värähtelyyn, ja nämä muutokset heijastuvat henkilön aurassa. Tämä on yksinkertainen selitys aurasta. Syvällisen ymmärryksen saamiseksi on ymmärrettävä omaa mieltään. Ensin pitää opetella lukemaan omaa mieltään, jonka jälkeen pystyy lukemaan muidenkin mieltä.

K: Miten meditaatiolla voi poistaa tunnetason tukoksia?

Lama: On monia eri tapoja. Yksi tapa on ymmärtää omien tunteidensa luonto. Sitä kautta tunne haihtuu tietävään viisauteen. Tunteiden haihduttaminen viisauden avulla todella kannattaa.

Kiitos ja hyvää yötä. Kiitoksia oikein paljon.

*Auckland, Uusi-Seelanti*  
7. kesäkuuta 1975

...2...

## Uskonto – etsimisen polku

IHMISILLÄ ON PALJON ERILAISIA NÄKEMYKSIÄ siitä, mitä uskonto on yleisellä tasolla ja erityisesti kun on kyse buddhalaisuudesta. Ne, jotka ajattelevat uskontoa tai buddhalaisuutta vain pinnallisesti, älyllisellä tasolla, eivät kuitenkaan tule koskaan oikeasti ymmärtämään, mistä on kyse. Ja ne, joiden käsitys uskonnosta on vielä sitäkin ulkokohtaisempi, eivät edes ymmärrä, että buddhalaisuus on uskonto.

Ensinnäkään emme buddhalaisuudessa ole kovin kiinnostuneita puhumaan Buddhasta itsestään, kuten ei ollut hänkään. Häntä ei kiinnostanut ihmisten usko häntä kohtaan, mistä johtuen buddhalaisuus ei tähän päiväänkään mennessä ole missään vaiheessa kannustanut seuraajiaan yksinkertaisesti vain uskomaan Buddhaan. Meitä on aina kiinnostanut pikemminkin ihmismielen psykologia ja mielen luonnon ymmärtäminen. Tästä syystä buddhalaisuuden harjoittajat aina pyrkivät ymmärtämään oman mielensä asenteita, käsitteitä, näkemyksiä ja tietoisuutta. Ne ovat niitä asioita, joilla on oikeasti väliä.

Muutoin, jos jättää itsensä ja omat harhakuvitelmansa huomiotta ja niiden sijasta keskittyykin jonkinlaiseen yleisiin pohdintoihin, kuten kysymykseen siitä, mikä on Buddha, voi henkisestä matkasta muodostua pelkkä unenomaisen hallusinaatio. Olkaa varovaisia, sillä niin voi käydä. Ette näe mielessänne yhteyttä itsenne ja Buddhan tai Jumalan välillä, sillä nämä tuntuvat täysin erillisiltä, jos näkee itsensä täällä ihan alhaalla ja Buddhan tai Jumalan tuolla ihan ylhäällä. Mitään yhteyttä ei ole nähtävissä. Ei ole realistista ajatella niin. Silloin mennään liikaa äärimmäisyyksiin, kun yksi asia asetetaan alimpaan ja toinen korkealle ylimpään ääripäähän. Buddhalaisuudessa tällaista mieltä kutsutaan dualistiseksi.

Sitä paitsi, jos ihmiset olisivat luonnostaan läpeensä negatiivisia, niin mitä



järkeä olisi etsiä jotakin korkeampaa ihannetta? Eiväthän ihanteet ole oivalluksia. Ihmiset haluavat aina tietää kaiken korkeimmista saavutuksista tai Jumalan olemuksesta, mutta sellainen älyllinen tieto ei millään lailla koske heidän omaa elämäänsä tai mieltänsä. Uskonnon ei oikeasti tulisi olla mikään faktatiedon keräämisharjoitus vaan pyrkimystä itsensä oivaltamiseen.

Buddhalaisuudessa ei kovin paljoa keskitytä pelkän älyllisen tiedon hankkimiseen. Paljon enemmän meitä kiinnostaa ymmärrys siitä, mitä tapahtuu juuri nyt, eli haluamme päästä perille tämänhetkisistä kokemuksistamme ja siitä, mitä olemme tässä hetkessä – mikä on perimmäinen luontomme? Haluamme tietää, miten voi tulla tyytyväiseksi, miten voi löytää onnen ja ilon masennuksen ja kurjuuden sijaan, miten päästä eroon siitä tunteesta, että on luonnoltaan läpeensä negatiivinen.

Buddha itse opetti, että ihmisluonto on pohjimmiltaan puhdas ja vailla egoa, aivan kuten taivas on luonnostaan kirkas eikä pilvinen. Pilvet tulevat ja menevät, mutta sininen taivas pysyy aina, eivätkä pilvet muuta sen perimmäistä luontoa. Ihmismieli on samalla perustavanlaatuisella tavalla puhdas, eikä se ole egon kanssa erottamaton. Mutta jos emme kykene näkemään eroa itsemme ja egomme välillä, on meillä täysin väärä käsitys ja olemme kehittäneet itsellemme täysin epärealistisen elämänfilosofian, jolla ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa, olimmepa sitten uskonnollisia tai emme.

Älylliseen tietoon takertumisen sijaan – ja sen sijaan, että kyselisi, mikä on kaikista korkein mahdollinen juttu – kannattaisi paljon mieluummin pyrkiä luomaan ymmärrys oman mielensä perusluonnosta ja siitä, miten sitä tulisi käsitellä. On todella tärkeää tuntea tehokkain tapa toimia, sillä menetelmä toimii avaimena kaikissa uskonnoissa ja siksi se on kaikkein tärkein opittava asia.

Ajatellaanpa, että olet saanut tietää ihmeellisestä aarrekammiosta, josta saa mennä hakemaan jalokiviä, mutta sinulla ei ole avainta sen oveen, joten kaikki suunnitelmasi siitä, kuinka voisit käyttää uudet rikkautesi, ovat pelkkää harhakuvitelmaa. Samalla tavalla hienojen uskonnollisten ihanteiden ja huippukokemusten kuvittelemisen on täysin epärealistista, jos ei ole mitään kiinnostusta toimia välittömällä tasolla. Jos ei ole menetelmää, ei avainta, ei keinoa tehdä uskonnosta osa omaa arkeaan, on silloin parempi keskittyä juomaan Coca-

Colaa. Se ainakin sammuttaa janon. Jos uskonto on pelkkä ihanne, on se yhtä ohutta kuin ilma. Pitää varmistua siitä, että todella ymmärtää, mitä uskonto on ja miten sitä pitää harjoittaa.

Buddha itse sanoi: *”Uskominen ei ole tärkeää. Älä usko minun sanojani vain, koska minä olen ne sanonut.”* Näin hän sanoi kuollessaan. *”Olen opettanut useita eri menetelmiä, koska on paljon erilaisia yksilöitä. Ennen kuin omaksut yhtäkään niistä menetelmistä, tulee sinun käyttää viisauttasi tarkistaaksesi, että ne sopivat sinun omaan psykologiseen rakenteeseesi ja mieleesi. Jos minun menetelmäni tuntuvat järkeen käyviltä ja toimivat sinun kohdallasi, ota ne ilman muuta käyttöön. Mutta jos et koe niitä omaksesi, jätä ne väliin, vaikka ne kuulostaisivatkin hienoilta. Ne opetettiin jotakuta muuta varten.”*

Suurimmalle osalle ihmisiä ei nykypäivänä voi mennä sanomaan, että heidän pitäisi uskoa jokin asia vain siksi, että Buddha sanoi niin tai Jumala sanoi niin. Sellainen ei saisi heitä vakuuttumaan. He kyseenalaistaisivat sen ja vaatisivat todisteita. Toisaalta, jos ei kykene ymmärtämään oman mielensä luonnon olevan puhdas, ei myöskään kykene näkemään sitä mahdollisuutta, että voisi löytää tuon oman sisäisen puhtautensa, jolloin kaikki siihen tarjoutuneet mahdollisuudet menevät hukkaan. Sitä menettää helposti kaiken toivon, jos ajattelee, että oma mieli on perin pohjin negatiivinen.

On selvää, että ihmismielessä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Mutta negatiiviset ovat ohimeneviä, täysin väliaikaisia. Ylös ja alas menevät tunteet ovat kuin pilviä taivaalla, ja niiden taustalla oleva ihmisen todellinen perusluonto on kirkas ja puhdas.

Monet ymmärtävät buddhalaisuutta väärin. Jopa jotkut buddhalaisuuden professorit katsovat vain sanoja ja tulkitsevat Buddhan opetuksia hyvin kirjaimellisesti. He eivät ymmärrä hänen menetelmiään, jotka ovat hänen opetustensa todellinen ydin. Minun mielestäni minkä tahansa uskonnon tärkein osatekijä on siihen kuuluva menetelmä eli se, miten tuon uskonnon voi suhteuttaa omaan kokemukseensa. Mitä paremmin ymmärtää, miten se tehdään, sitä tehokkaammaksi uskonto muodostuu. Harjoittamisesta tulee hyvin luonnollista, hyvin realistista, ja alkaa helposti ymmärtää omaa luontoaan ja omaa mieltään, eikä mikään sieltä löydetty enää yllätä. Sitten, kun on ymmärtänyt oman mielensä

luonnon, kykenee hallitsemaan sitä täysin luonnostaan, eikä tarvitse puskea niin kovaa, sillä ymmärrys tuo mukanaan hallinnan.

Monet ihmiset kuvittelevat, että mielen hallinta tapahtuu jonkinlaisten tiukkojen ja rajoittavien sääntöjen avulla. Itse asiassa hallittu tila on hyvin luonnollinen. Mutta ette ehkä olisi ilmaisseet asiaa niin, vai olisitteko? Olisitte ehkä sanooneet, että mieli on luonnostaan hallitsematon, että on luonnollista, ettei mieli ole hallinnassa. Mutta niin ei ole. Kun oivaltaa hallitsemattoman miелensä luonnon, ilmestyy hallinta yhtä luonnostaan kuin hallitsematon tila tällä hetkellä nousee esiin. Tarkemmin sanottuna, ainoa tapa saada oma mieli hallintaan on ymmärtää sen luonto. Mieltään ja sisäistä maailmaansa ei voi koskaan pakottaa muuttumaan. Mieltään ei myöskään voi puhdistaa rankaisemalla itseään fyysisesti tai lyömällä kehoaan. Se olisi täysin mahdotonta. Epäpuhtaus, synty, negatiivisuus, tai miksi muuksi sitä halutaankaan kutsua, on psyykkistä. Se on mielentason ilmiö, joten sitä ei voi saada loppumaan fyysisesti. Puhdistautuminen vaatii taitavan yhdistelmän menetelmää ja viisautta.

Ei tarvitse uskoa mihinkään tiettyyn ylhäällä olevaan Jumalaan tai Buddhaan, jotta voisi puhdistaa miелensä. Sellaisesta ei tarvitse murehtia. Kun todella ymmärtää oman jokapäiväisen elämänsä olevan luonteeltaan jatkuvaa ylä- ja alamäkeä ja sen, millainen oma miелensisäinen asenne on ominaisluonteeltaan, johtaa se vääjämättä haluun löytää ratkaisu.

Nykyisin monet ihmiset ovat pettyneitä uskoon ja tuntuvat ajattelevan, ettei se toimi. Uskonto toimii. Se tarjoaa loistavan ratkaisun kaikkiin ongelmiin. Esteenä on se, etteivät ihmiset ymmärrä uskonnon ominaisluonnetta, eikä heillä siksi ole halua käyttää siihen liittyviä menetelmiä.

Ajattellaanpa materialistista elämäntapaa. Se on hermostuneisuuden ja ristiin riidan täyttämä tila. Emme voi koskaan järjestellä asioita sellaisiksi kuin haluaisimme niiden olevan. Emme voi vain herätä aamulla ja päättää, miten tarkalleen ottaen haluaisimme päivämme toteutuvan. Olisi turha puhua viikoista, kuukausista ja vuosista, kun emme pysty määräämään ennalta edes yhtä päivää. Mitä vastaisitte kysymykseen siitä, kykenettekö heräämään aamulla ja säätämään millainen päivästäne tarkalleen ottaen tulee muodostumaan ja mitä tullette kunakin hetkenä tuntemaan? Ette mitenkään pystyisi sellaiseen, vai pystyisittekö?

Vaikka kuinka järjestäisimme itsellemme mukavat oltavat aineellisella tasolla, ja vaikka millä tavalla sisustaisimme kotimme niin, että meillä olisi sitä, tätä ja tuota – laittaisimme yhden esineen tähän ja toisen tuonne – emme koskaan voisi samalla tavalla manipuloida mieltämme. Emme voi koskaan määrätä sitä, millainen olo meillä tulee olemaan koko päivän ajan. Miten voisimme ohjelmoida mielemme tuolla tavalla? Miten voisimme sanoa: ”*Tänään tulen olemaan tällainen?*” Voin täydellä varmuudella sanoa, ettei siihen ole mitään keinoa niin kauan, kun mielemme on hallitsematon, hermostunut ja kaksinaisuuden vallassa, vaan se olisi mahdotonta. En pyri lannistamaan näin sanoessani. Puhun vain siitä, miten mieli toimii.

Kaikesta tästä voidaan siis päätellä, että vaikka asiat aineellisella tasolla olisivat kuinka mukavasti tahansa, ja vaikka kuinka sanoisi itselleen: ”*Voi, tämä tekee minusta onnellisen ja tänään aion olla onnellinen koko päivän*”, elämäänsä on mahdotonta tuolla tavalla määritellä ennalta. Meidän tunteemme muuttuvat automaattisesti, muuttuvat, muuttuvat koko ajan. Tämä osoittaa sen, ettei materialistinen elämäntapa toimi. En kuitenkaan tarkoita, että pitäisi luopua maallisesta elämästä ja ryhtyä askeetikoksi. En minä sitä tarkoita. Pyrin sanomaan, että jos ymmärtää henkiset periaatteet oikein ja toimii niiden mukaisesti, löytää paljon suurempaa tyydytystä ja merkitystä elämäänsä kuin pelkkään aistimaailmaan nojautumalla. Pelkkä aistimaailma ei voi tyydyttää ihmismieltä.

Eli se, mitä kutsumme uskonnoksi, on olemassa vain siitä syystä, että oppisimme sen avulla ymmärtämään oman psyykeemme ominaislaatua, omaa mieltämme ja omia tunteitamme. Riippumatta siitä, minkä nimen olemme henkiselle polullemme antaneet, on tärkeintä kuitenkin se, että opimme tuntemaan omat kokemuksemme ja omat tunteemme. Sen sijaan että painottaisimme uskon tärkeyttä, buddhalaisuudessa lamat (opettajat) ovat tästä syystä päätyneet panemaan pääpainon henkilökohtaiselle kokeilulle, *dharma*-menetelmien soveltamiselle käytännössä ja sen arvioimiselle, miten nämä menetelmät vaikuttavat meidän mieliimme ja onko niistä apua. Ovatko mielemme muuttuneet vai ovatko ne aivan yhtä hallitsemattomia kuin aina ennenkin? Tätä on buddhalaisuus, ja tätä mielen tarkkailun menetelmää kutsutaan meditaatioksi.

Kyseessä on hyvin yksilöllinen juttu, eikä sitä siksi voi yleistää. Kaikki riippuu lopulta henkilökohtaisesta ymmärryksestä ja henkilökohtaisesta kokemuksesta. Mikäli oma polku ei tarjoa ratkaisuja ongelmiin tai vastauksia kysymyksiin, eikä se tee mieltä tyytyväiseksi, on silloin syytä tarkistaa tilanne. Ehkä omassa näkemyksessä ja ymmärryksessä on jotakin vialla? Emme voi välttämättä vetää johtopäätöstä, että uskonnossamme olisi jotakin vikaa vain, koska se ei toiminut meidän sitä kokeillessamme. Eri ihmisillä on erilaisia ajatuksia, näkemyksiä ja erilainen ymmärrys uskonnosta, ja he voivat erehtyä. Siksi pitää varmistua siitä, että itse on ymmärtänyt uskontonsa periaatteet ja menetelmät oikein. Jos tekee oikeat asiat oikean ymmärryksen pohjalta, kokee syvää sisäistä tyydytystä. Sillä tavalla onnistuu todistamaan itselleen, ettei tyytyväisyys riipu mistään ulkoisesta seikasta. Oikea tyytyväisyys tulee mielestä.

Tuntemme olomme usein kurjaksi ja koko maailmamme tuntuu menneen mullinmallin, koska olimme kuvitelleet ulkoisten asioiden toimivan juuri siten kuin olimme itse odottaneet ja suunnitelleet. Odotamme, että asiat, jotka ovat luonnostaan muuttuvia, pysyisivät muuttumattomina ja että pysymättömät asiat kestäisivät ikuisesti. Sitten hermostumme, kun ne muuttuvat. Jos hermostuu siitä, että jokin esine kotona särkyy, on se osoitus siitä, ettei oikeasti ole ymmärtänyt sen pysymätöntä luontoa. Kun jonkin on aika mennä rikki, se menee rikki, riippumatta meidän odotuksistamme.

Tästä huolimatta me kuitenkin odotamme aineellisten asioiden kestävän. Mikään aineellinen ei kestä, se olisi mahdotonta. Juuri siksi meidän pitäisi panostaa henkiseen harjoittamiseen ja meditaatioon pikemmin kuin ympärillä olevan maailman manipuloimiseen, jotta voisimme löytää kestävää tyydytystä. Kestävä tyytyväisyys tulee mielestä, meidän sisältämme. Suurin ongelmamme on hallitsematon ja tyytymätön mieli, joka on luonteeltaan kärsimystä.

Kun tämän tietää, voi ongelmien ilmetessä rentoutua, istua alas ja tutkia tilannetta oman mielensä avulla, sen sijaan, että suuttuisi siitä, etteivät omat toiveet toteutuneetkaan ja veisi kiireesti huomionsa johonkin ulkoiseen toimintoon. Näin ongelmat saa käsiteltyä ja mielensä rauhoitettua paljon rakentavammalla tavalla. Näin tehdessään antaa sisäiselle tietävälle viisaudelleen samalla

myös mahdollisuuden kasvaa. Viisaus ei voi koskaan kasvaa hermostuneessa, sekavassa ja levottomassa mielessä.

Levottomat mielentilat muodostavat erittäin ison esteen viisauden saavuttamiselle, kuten myös harhakäsitys siitä, että meidän egomme ja mielemme luonto olisivat yksi ja sama asia. Niin kauan kuin tuo luulo on olemassa, ei ole mahdollista pystyä erottamaan niitä toisistaan eikä päästä egon tuolle puolen. Niitä ei myöskään pysty millään erottamaan niin kauan kun uskoo, että oma perimmäinen luonto on syntinen ja negatiivinen. On suurta väliä sillä, mihin uskoo, sillä usko voi myös toimia tehokkaana tapana ruokkia vääriä näkemyksiä. Länsimaissa ihmiset tuntuvat luulevan, ettei voi elää mielekkäästi, saada töitä tai tehdä yhtään mitään, ellei ole yhtä egonsa kanssa. Se on vaarallinen harhaluulo, jossa ei osata erottaa egoa ja mieltä, eikä egoa ja elämää toisistaan. Siinä se suuri ongelma onkin, kun kuvitellaan, että persoonallisuus, mieli ja ihmisluonto menetetään, jos ego menetetään.

Se ei pidä olleenaan paikkaansa, eikä sellaista pitäisi pelätä. Meistä tulee onnellisia, kun menetämme egomme, ja meidän kaikkien *pitäisi* olla onnellisia. Nyt herää tietysti kysymys, että mikä on ego? Länsimaissa ihmiset tuntuvat käyttävän mitä erilaisimpia sanoja kuvaamaan egoa, eivätkä silti tiedä, mikä ego oikeasti on. Mutta ei sillä ole väliä, kuinka hienoa kieltä käytetään, koska ego ei ole sana. Sana on pelkkä symboli. Varsinainen ego on sinun sisälläsi. Se on se väärä käsitys siitä, että olisit itsenäinen, pysyvä ja omasta takaa olemassa oleva. Sitä, minkä luulet olevan ”*minä*”, ei tosiasiaassa ole olemassa.

Jos pyytäisin kaikkia nyt tutkimaan syvällisesti ja sanojen takaa, mikä ego heidän mielestään on, olisi jokaisella eri näkemys. En sano tätä leikilläni vaan olen oikeasti huomannut tämän. Jokaisen pitäisi itse tarkistaa, miten asia hänen kohdallaan on. Ihmisillä on hyvin helposti tapana sanoa: ”*Kyse on sinun egostasista*”, vaikkei heillä olisi hajuakaan siitä, mikä ego oikeasti on. Joskus tuota termiä käytetään jopa väheksyen, sanomalla: ”*Älä huoli, kyse on vain sinun egostasista*”, tai jotain sen tapaista. Jo pienellä tarkastelulla voi huomata, että keskiverto henkilö luulee egon olevan yhtä kuin hänen persoonallisuutensa, hänen elämänsä. Miehet ajattelevat, että he menettävät persoonallisuutensa, eivätkä enää ole miehiä, jos he menettävät egonsa, ja naiset ajattelevat menettävänsä naiselliset ominai-

suutensa egonsa mukana. Se ei pidä paikkaansa, ei ollenkaan pidä paikkaansa. Mutta kun puhutaan siitä, miten länsimaiset tulkitsevat elämää ja egoa, niin aika lailla noin se menee. Egon ajatellaan olevan jotenkin positiivinen, jotenkin niin keskeisen tärkeä yhteiskunnassa elämisen kannalta, ettei yhteiskuntaan voi osallistua ilman egoa. Tutkiskelkaa asiaa syvemmin, ei fyysisellä vaan mielen tasolla. Huomaatte sen olevan mielenkiintoista.

Jopa monet psykologit kuvailevat egoa niin pinnallisesti, että sen voisi luulla olevan jotakin fyysistä. Buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna ego on mielen tason käsite, ei mikään fyysinen asia. Egon toiminnoista johtuvat merkit voivat toki näkyä ulkoisesti, kuten esimerkiksi silloin, kun joku on vihainen ja hänen kasvonsa ja kehonsa heijastavat tuota vihaista värähtelyä. Mutta ne eivät ole vihaisuus itsessään, vaan pelkkiä merkkejä vihaisuudesta. Samalla tavoin, egoakaan ei ole yhtä kuin sen ulkoiset ilmentymät vaan se on mielen osatekijä, henkinen asenne. Sitä ei voi nähdä ulkoa päin.

Kun meditoi, pystyy näkemään, miksi mieliala on tänään korkea ja huomenna matala, ja että mielialan vaihtelut ovat omasta mielestä johtuvia. Ihmiset, jotka eivät tutki itseään sisältäpäin, keksivät hyvin pinnallisia selityksiä, kuten: *”Olen tänään onneton, koska aurinko ei paista”*, mutta yleensä ylä- ja alamäet johtuvat lähinnä psykologisista syistä.

Kun voimakas tuuli puhaltaa, pilvet katoavat ja sininen taivas tulee esiin. Samalla tavalla egon mustat pilvet katoavat, kun voimakas, mielen luonnon ymmärtävä viisaus nousee esiin. Egon ja levottoman, hallitsemattoman mielen taustalla on ikuinen rauha ja tyytyväisyys. Siitä syystä Buddha kehotti meitä analysoimaan syvällisesti niin myönteisiä kuin kielteisiä puoliamme. Erityisesti silloin, kun negatiivinen mieli nousee esiin, pitäisi olla pelästymättä sitä ja sen sijaan tutkia sitä tarkemmin.

Kas kun buddhalaisuus ei ole mikään sellainen tahdikas uskonto, joka aina yrittäisi olla loukkaamatta tunteita. Buddhalaisuus pureutuu kysymykseen siitä, mitä me tarkalleen ottaen olemme ja miten meidän mieleemme toimii tässä ja nyt. Juuri se tekee siitä niin mielenkiintoisen. Ei voi odottaa kuulevansa vain positiivisia asioita. Totta kai meissä kaikissa on myös positiivinen puoli, mutta entäpä sitten luonteemme negatiiviset puolet? Jotta voisi saavuttaa yhtäläisen

ymmärryksen molemmista, ymmärryksen koskien itseään kokonaisvaltaisena olentona, täytyy tutkia kielteisiä piirteitään yhtä lailla kuin myönteisiäkin, eikä yrittää peitellä niitä.

Minulla ei oikeastaan ole muuta sanottavaa nyt, mutta vastaan mielelläni muutamiin kysymyksiin.

K: Lama, sanoitteko, että meidän pitäisi pikemminkin ilmaista kuin tukahduttaa negatiiviset tekomme, että meidän pitäisi antaa negatiivisuuden tulla esiin?

Lama: Riippuu tilanteesta. Siihen liittyy kaksi seikkaa. Jos negatiivinen tunne on jo pulpahtanut esiin, on luultavasti hyvä ilmaista se jollakin tapaa, mutta olisi parempi, jos sen pystyisi käsittelemään jo ennen kuin se ehtii nousta tuolle tasolle. Jos ei ole mitään keinoa käsitellä voimakkaita negatiivisia tunteita, ja yrittää vain säilöä ne syvälle sisäänsä, voi sellainen luonnollisesti johtaa vakaaviin ongelmiin lopulta, kuten voimakkaisiin vihan purkauksiin, mikä voi saada jonkun tarttumaan aseeseen ja ampumaan ihmisiä. Se, mitä Buddha opetti, on menetelmä noiden tunteiden tutkimiseen viisauden keinoin ja niiden häivyttämiseen meditoimalla, jolloin tunteet yksinkertaisesti pääsevät haihtumaan pois. Voimakkaiden negatiivisten tunteiden ilmaiseminen ulkoisesti jättää todella syvän jäljen tietoisuuteen. Sellainen muistijälki saa helpommin reagoimaan samalla vahingollisella tavalla uudestaan, paitsi että toisella kerralla se voi olla vieläkin voimakkaampaa kuin ensimmäisellä. Tämä saa aikaan syyn ja seurauksen karmallisen ketjun, joka synnyttää lisää samanlaista negatiivista käytöstä. Tästä syystä pitää toimia taitaen ja harkiten, kun käsittelee negatiivista energiaa, ja oppia tietämään milloin ja miten sen voi ilmaista, sekä erityisesti oppia tunnistamaan se varhaisessa vaiheessa ja haihduttamaan se viisaudella.

K: Voisitko ystävällisesti selittää buddhalaisten meditaatiotekniikoiden ja hatha-joogan välisen suhteen?

Lama: Buddhalaisuudessa me keskitymme syvälliseen itsetutkiskeluun pikemmin kuin kehon liikkeisiin, vaikka on olemassa tiettyjä harjoituksia, joissa medi-



taatiotekniikkaa tehostetaan fyysisin harjoittein. Yleisesti ottaen, buddhalainen meditaatio opettaa katsomaan sisäänpäin, kohti sitä, mitä olemme, ja ymmärtämään omaa todellista luontoamme. Buddhalainen meditaatio ei kuitenkaan aina tarkoita istumista lootusasennossa silmät kiinni, vaan meditaation voi tuoda osaksi jokapäiväisen elämän kaikkia osa-alueita. On tärkeää olla tietoinen kaikesta, mitä tekee, jottei tiedostamattaan vahingoita itseään tai muita. Oli kyse sitten kävelemisestä, puhumisesta, työn teosta, syömisestä... Mitä ikinä olemme tekemässä, olemme tietoisia omasta toiminnastamme kehon, puheen ja mielen tasolla.

K: Hallitsevatko buddhalaiset *pranaansa* [tuulienergiaansa] pelkän mielen avulla?

Lama: Kyllä. Jos kykenee hallitsemaan mieltään, kykenee hallitsemaan mitä tahansa. On mahdotonta hallita fyysistä kehoaan, jos ei ensin hallitse mieltään. Jos yrittää hallita kehoaan väkisin ja pumpkaa itseään ollenkaan ymmärtämättä kehon ja mielen välistä suhdetta, voi se olla hyvin vaarallista ja aiheuttaa suurta vahinkoa mielen tasolla.

K: Voiko kävelemällä saavuttaa yhtä syvän meditatiivisen tilan kuin istumalla?

Lama: Toki se on teoriassa mahdollista, mutta se riippuu yksilöstä. Aloitteijoiden on tietysti paljon helpompaa päästä syvempiin keskittymisen tiloihin istumameditaation avulla. Kokeneet meditoijat voivat kuitenkin ylläpitää yksipisteistä keskittymistä, jossa mieli on täysin yhtenäinen, riippumatta siitä mitä he ovat tekemässä, käveleminen mukaan lukien. Siinä tapauksessa, että jonkun mieli on täysin häiriintynyt, ei tietenkään edes istumameditaatio välttämättä riitä siihen, että hän saisi mielensä eheytettyä. Yksi buddhalaisuuden tunnusmerkeistä on, ettei siinä määrillä, että kaikkien pitäisi tehdä näin tai kaikkien pitäisi olla tietynlaisia, sillä se riippuu yksilöstä. Meillä kuitenkin on selkeästi määrittely, vaiheittain etenevä polku meditaation harjoittamiselle: ensin kehitetään tätä, sitten siirrytään tuohon ja niin edelleen, läpi eri keskittymisen tasojen. Samaten koko polku kohti valaistumista, jota kutsumme nimellä *lam-rim*, on esitetty asteittai-

nessa ja loogisessa muodossa, jotta jokainen voisi löytää oman tasonsa ja edetä sen pohjalta.

K: Lama, voivatko erilaiset negatiiviset ajatukset, jotka syntyvät mielessämme, olla peräisin jostain ulkopuolisesta lähteestä, toisilta ihmisiltä tai kenties hengiltä?

Lama: Niin, tuo on erittäin hyvä kysymys. Todellinen lähde, negatiivisuuden syvä juuri löytyy meidän omasta mielestämme, mutta sen ilmenemiseen vaaditaan yleensä vuorovaikutus myötävaikuttavan ympäristöllisen syytekijän kanssa, kuten toisten ihmisten tai aineellisen maailman kanssa. Jotkut ihmiset esimerkiksi kokevat mielialan vaihteluita astrologisten vaikutusten, kuten planeettojen liikkeistä syntyvien värähtelyjen seurauksena. Toisten tunteet vaihtelevat kehossa tapahtuvien hormonaalisten muutosten vuoksi. Tällaiset kokemukset eivät nouse pelkästään heidän mielestään vaan fyysisen ja henkisen energian välisestä vuorovaikutuksesta. Sanoisimme tietysti myös, että jopa se, että olemme päätyneet olemaan kehossa, joka on altis tällaisille muutoksille, on alun perin mielestä johtuvaa. Mutta minun käsittäakseni Buddha ei sanoisi minkään ulkopuolisen hengen tuolla tavalla vahingoittavan ketään. Mahdollista on, että meidän sisäinen energiamme reagoi johonkin ulkoiseen energiaan, ja että niiden vuorovaikutus saa meidät sairastumaan.

Omia elämäkokemuksiaan tarkastelemalla voi nähdä minkälaisia vaikutuksia ympäristöllä saattaa meihin olla. Kun olemme rauhallisten, anteliainen ja onnellisten ihmisten kanssa, olemme taipuvaisia tuntemaan itsemme onnellisiksi ja rauhallisiksi. Vihaisten ja aggressiivisten ihmisten seurassa meillä on taipumus muuttua heidän kaltaisikseen. Ihmismieli on kuin peili. Peili ei erottele mitään vaan yksinkertaisesti vain heijastaa kaiken sen, mitä sen edessä on, olipa se jotakin kamalaa tai jotakin ihanaa. Samalla tavalla mieli omaksuu ympäristönsä vaikutuksen, ja jos emme ole tietoisia siitä, mitä tapahtuu, on mieli vaarassa täyttyä roskasta. Siksi on hyvin tärkeää olla tietoinen ympäristöstään ja sen vaikutuksesta mieleen.

Uskonnon osalta on tärkeää tietää, millä tavalla oma uskonto suhteutuu omaan mieleen, ja miten se suhteutuu omaan tapaan elää. Uskonto on upea asia

silloin, kun se onnistuu meiltä, sillä sen avulla löytyvät oivallukset. Ei tarvitse korostaa uskoa Jumalaan, Buddhaan, syntiin tai mihinkään muuhun – mitään sellaista ei tarvitse miettiä. Pitää vain toimia oikeasta ymmärryksestä käsin, niin hyvin kuin pystyy, ja sillä tavalla tuloksia syntyy, kenties jo tänään. Kannattaa unohtaa supertietoisuus ja superuniversaali rakkaus, sillä universaali rakkaus kasvaa hitaasti, tasaisesti, vähitellen. Jos kuitenkin yhä vaan takertuu ajatukseen: ”*Voi miten hienoa! Ääretöntä tietoa, ääretöntä voimaa*”, sitä vain jatkaa oman mahtinsa pullistelua. Totta kai henkistä voimaa todella on olemassa, mutta ainoa tapa saavuttaa se on tekemällä oikeanlaisia hengellisiä tekoja. Valta tulee sisältäpäin ja osa sinusta myös muuttuu voimaksi. Älä ajattele, että ainoa oikea voima on tuolla ylhäällä, jossain taivaan uumenissa. Voima on sinussa, sinun mielesi on voimaa.

K: Havainnointi on yksi viidestä aggregaatista<sup>6</sup>, jotka buddhalaisen filosofian mukaan muodostavat henkilön. Miten se toimii?

Lama: Kyllä, tämäkin on hyvä kysymys. Suurimman osan ajasta havaintomme ovat vain harhakuvitelmaa, emmekä havaitse todellisuutta. Näemme tietysti aistimaailman – puoleensavetäviä muotoja, kauniita värejä, hyviä makuja ja niin edespäin – mutta emme oikeasti näe sitä, mikä on havaitsemiemme muotojen, värien ja makujen todellinen luonto. Tällä tavalla havainnointimme on erheellistä suurimman osan ajasta. Erehtynyt tapamme havainnoida siis käsittelee viiden aistimme syöttämää tietoa ja välittää virheellistä tietoa mielellemme, joka reagoi egon vaikutuksen alaisena. Kaiken tämän tuloksena näemme harhoja suurimman osan aikaa, näkemättä asioiden todellista luonnetta ja ymmärtämättä edes aistimaailman todellisuutta.

6 Osatekijät, jotka koostavat *samsarisen* kokemuksen omaavan henkilön.

K: Vaikuttaako mennyt karma havaintoihimme?

Lama: Kyllä, totta kai. Aiempi karma vaikuttaa meidän havaintoihimme paljon. Meidän egomme takertuu hallitsemattoman havaintomme luomaan näkemykseen ja mieleemme vain seuraa perässä, ja koko tuo hallitsematon tilanne on sitä, mitä kutsumme karmaksi. Karma ei ole mikään irrallinen teoria, vaan se on yhtä kuin ne jokapäiväiset havainnot, joissa me elämme ja siinä kaikki.

K: Lama, mikä on kehon ja mielen välinen suhde, kun puhutaan ruoasta?

Lama: Keho ei ole mieli, eikä mieli ole keho, mutta näillä kahdella on hyvin eriytyinen yhteys. Ne ovat hyvin läheisesti liitoksissa toisiinsa ja hyvin herkkiä toisiansaan tapahtuville muutoksille. Esimerkiksi, kun ihmiset käyttävät huumeita, aine ei vaikuta suoraan mieleen. Mutta koska mieli on yhteydessä kehon hermostoon ja aistieliimiin, huumeiden hermostossa aiheuttamat muutokset suistavat sen tasapainosta ja saavat sen hallusinoimaan. Kehon ja mielen välillä on hyvin vahva yhteys. Tiibetiläisessä *tantrisessa joogassa* hyödynnetään tuota vahvaa yhteyttä, ja keskittymällä voimakkaasti kehon psyykkisiin kanaviin voidaan vaikuttaa samalla myös mieleen. Siksi jopa ruoka, jota päivittäisellä tasolla syömmme ja muut asiat, joita kehomme koskettaa, vaikuttavat meidän mieleemme.

K: Onko paastoaminen hyvästä?

Lama: Paastoaminen ei ole kovin tärkeää, ellei tee tiettyjä mielen kehittämiseen tähtäviä erityisiä harjoituksia. Niiden yhteydessä paastoaminen voi olla jopa välttämätöntä. Tämä ainakin on lamojen kokemus. Jos esimerkiksi syö ja juo koko päivän ja yrittää sitten meditoida illalla, on keskittyminen hyvin heikkoa. Siksi syömmme vain kerran päivässä, kun harjoitamme vakavaa meditaatiota. Aamulla juomme vain teetä, keskellä päivää syömmme lounaan ja illalla juomme taas teetä sen sijaan, että söisimme. Meidän mielestämme tällainen rutiini tekee elämästä toivotulla tavalla yksinkertaista ja tuo kehoon hyvin miellyttävän tunteen, mutta se tuntuisi varmaan kidutukselta sellaisesta, joka ei ole syventynyt mielenharjoittamiseen. Yleisesti ottaen emme kannusta paastoamiseen. Keho-

tamme ihmisiä olemaan rankaisematta itseään ja yksinkertaisesti vain olemaan onnellisia ja järkeviä sekä pitämään kehonsa mahdollisimman terveenä. Jos keho heikkenee, mieli muuttuu hyödyttömäksi. Kun mieli muuttuu hyödyttömäksi, tulee arvokkaasta ihmiselämästä hyödytön. Mutta sanoisin, että erityistapauksissa paastoaminen voi kyllä olla hyvästä, jos se tehostaa meditaatioharjoitusta ja jos sillä on korkeampi tarkoitus.

Kiitos paljon. En pidättele teitä kauempaa, jos ei ole enempää kysymyksiä. Kiitoksia oikein paljon.

*Brisbane, Australia,  
28. huhtikuuta 1975*

...3...

## Vilkaisu buddhalaiseen psykologiaan

BUDDHALAISUUDEN OPISKELEMINEN ei ole mitään kuivaa, älyllistä puuhaa tai jonkin uskonnollisfilosofisen opinkappaleen skeptistä analysointia. Päin vastoin, kun opiskelemme *dharmaa* ja opimme meditoimaan, olemme itse huomion keskipisteenä, sillä kiinnostus kohdistuu lähinnä meidän omaan mieleemme, meidän luontoomme.

Buddhalaisuus on keino saada kuriton mieli hallintaan. Sen avulla mielen voi ohjata kärsimyksestä onnellisuuteen. Tällä hetkellä meillä kaikilla on kuriton mieli, mutta jos pystymme kehittämään oikean ymmärryksen koskien mielemme ominaispiirteitä, seuraa hallintakin kuin luonnostaan. Silloin pystymme päästämään irti tunnetasolla ilmenevästä tietämättömyydestä ja siitä kärsimyksestä, jota se vääjäämättä meille aiheuttaa. Siksi kaikkein tärkeintä on tuntea oma mielensä ja tietää, miten se toimii, olipa sitten uskovainen tai ei, harjoittaja tai ei, kristitty, hindu tai tiedemies, musta tai valkoinen, itämainen tai länsimainen.

Jos emme tunne omaa mieltämme, estävät harhaluulot meitä näkemästä todellisuutta. Vaikka saatamme kutsua itseämme jonkin tietyn uskonnon harjoittajiksi, asiaa syvemmin tarkasteltuamme huomaamme, ettemme ole saavuttaneet vielä mitään. Olkaa varuillanne. Mikään uskonto ei vastusta sitä, että oppisimme tuntemaan oman luontomme, mutta aivan liian usein uskovaiset ihmiset keskittävät huomionsa oman uskontonsa historiaan, filosofiaan tai opinkappaleisiin, jättäen huomiotta sen, mitä he itse ovat ja millä tavalla he ovat olemassa, mukaan lukien oman tämänhetkisen olotilansa. Sen sijaan, että he käyttäisivät uskontoaan päästäkseen sen mukaisiin tavoitteisiin – kuten pelastukseen, vapautukseen, sisäiseen vapauteen, ikuiseseen onneen ja iloon – he keskittyvätkin leikkimään älyllisiä leikkejä uskonnollaan, ikään kuin se olisi jotakin aineellista omaisuutta.

Miten ihmeessä voisi löytää ikuisen onnen ymmärtämättä sisäisen luontonsa kehityskulkua? Missä ikuinen onni on? Ei se ole taivaalla eikä viidakossa, etkä löydä sitä ilmasta tai maan alta. Ikuinen onnellisuus on sinussa itsessäsi, sinun psyyksessäsi, sinun tietoisuudessaasi, sinun mielessäsi. Siksi on niin tärkeää, että tutkimme oman mieleemme luontoa.

Jos uskonnollisen teorian opiskelu ei auta tuomaan onnea ja iloa jokapäiväiseen elämään, niin mitä järkeä siinä sitten on? Sanoipa sitä harjoittavansa tätä uskontoa tai tuota uskontoa, pitää joka tapauksessa katsoa omia tekojaan, miten on toiminut, mitä on saanut selville sen jälkeen, kun on alkanut tuota uskontoa seuraamaan. Itsensä perinpohjaista tutkimista ei pidä pelätä. Meidän omasta kokemuksestamme on hyötyä. On olennaisen tärkeää tutkia kaikkea, mitä tekee, sillä muutenhan ei voisi millään tietää mitä tekee. Olette varmasti tietoisia siitä, ettei sokea usko mitään uskontoa kohtaan voi koskaan tuoda ratkaisua ongelmiin.

Monet ihmiset suhtautuvat omaan henkiseen harjoitukseensa ylimalkaisesti: *“Se on helppoa. Käyn kirkossa joka viikko ja se riittää minulle.”* Ei se ole mikään vastaus. Mikä on uskontomme tarkoitus? Antaako se meille niitä vastauksia, joita haemme, vai onko harjoituksemme pelkkä vitsi? Meidän täytyy tarkistaa, miten asia on. En halua lannistaa ketään, mutta on oltava perillä siitä, mitä tekee. Onko harjoittaminen kieroutunutta ja harhakuvitelmien saastuttamaa, vai onko se realistista? Jos oma polku opettaa toimimaan ja yrittämään oikealla tavalla ja auttaa oivaltamaan sellaisia henkisiä asioita kuten rakkaus, myötätunto ja viisaus, on se silloin tietysti vaivan väärti. Muussa tapauksessa se on vain ajan tuhlausta.

Harhakuvitelmien luoma mielensaaste on paljon vaarallisempaa kuin huumet. Väärät käsitykset ja erheellinen harjoittaminen juurtuvat syvälle mieleen ja kasautuvat elämän varrella, kulkien mielen mukana myös seuraavaan elämään. Se on paljon vaarallisempaa kuin jokin fyysinen aine.

Kaikki meistä haluavat olla onnellisia, niin uskovaiset kuin ateistit, niin itämaiset kuin länsimaiset. Kaikki etsivät onnea, mutta etsimmekö sitä oikeasta paikasta? Ehkä onni on *täällä* mutta etsimmekin sitä *tuolta*. Pitää varmistua, että etsii onnea sieltä, mistä sen voi löytää.

Meidän näkemysemme mukaan Buddhan opetukset ovat lähempänä psy-

kologiaa ja filosofiaa kuin sitä, miksi uskonto yleensä mielletään. Monet ihmiset tuntuvat ajattelevan, että uskonnossa on enimmäkseen kyse uskomisesta, mutta jos jonkun uskonnollinen harjoitus on lähinnä uskon varassa, niin yksikin epäilevä kommentti ystävän suusta, kuten: ”Mitä ihmettä sinä touhuat?”, voi riittää tuhoamaan sen täysin. ”Hyvä Jumala! Olen tehnyt kaiken väärin!” Siksi pitää varmistua, että on täysin selvillä siitä, mitä tekee, ennen kuin sitoutuu mihinkään henkiseen polkuun.

Buddhalainen psykologia opettaa, että tunnetason kiintymys aistimaailmaan johtuu fyysisistä ja henkisistä tunteista. Meidän viisi aistiamme antavat mielellemme tietoa, synnyttäen erilaisia tunteita, joista kaikki voidaan jaotella kolmeen ryhmään eli miellyttäviin, epämiellyttäviin ja neutraaleihin. Nämä tunteet nousevat esiin joko fyysisen ärsykkeen tai henkisen ärsykkeen pohjalta.

Kun koemme miellyttäviä tunteita, seuraa siitä tunnetason kiintymystä, ja kun tuo miellyttävä tunne lakkaa, syntyy haluamista, halu kokea se uudestaan. Tällainen mieli on luonteeltaan tyytymätön ja siinä oleva levottomuus saa mielenrauhamme häiriintymään. Kun koemme epämiellyttäviä tunteita, on välitön reaktiomme olla pitämättä niistä ja haluta niistä eroon – syntyy vastenmielisyyden tunne, joka sekin häiritsee mielenrauhaamme. Silloin, kun meillä on neutraali tunne, emme kiinnitä huomiota siihen mitä tapahtuu, emmekä halua nähdä todellisuutta. Eli mitä tahansa tunteita meissä päivittäisellä tasolla nouseekaan esiin – olivatpa ne miellyttäviä, epämiellyttäviä tai neutraaleja – ne aiheuttavat meille häiriötä tunnetasolla, eikä meidän mieleemme ole tasapainossa eikä tunnu eheältä.

Omien tunteiden tutkiminen tällä tavalla ei siis mitenkään liity uskomiseen. Kyseessä ei ole mikään itämainen Himalajan vuorten juttu. Kyseessä olet sinä itse, tämä on sinun juttusi. Kukaan ei voi kumota sanomaani väittämällä, ettei hänellä ole tunteita. Asia on varsin simppele, eikö niin?

Monet negatiivisista teoistamme johtuvat tunteiden synnyttämistä reaktioista. Tarkastelkaa tätä suhteessa itseenne. Kun koette miellyttävän tunteen, johtuen kontaktista ihmisiin tai muihin aistikohteisiin, analysoikaa sitä, miltä se tarkalleen ottaen tuntuu – miksi esiin nousee hyvä tunne? Miellyttävä tunne ei nouse esiin missään ulkoisessa asiassa, eihän? Se nousee esiin teidän mielessän-



ne. Kaikki varmasti ovat samaa mieltä siitä, ettei miellyttävä tunne ole meidän ulkopuolellamme. Mutta miksi meistä kuitenkin tuntuu siltä? Jos asiaa tutkiskelee tällä tavalla, alkaa huomata, että onni ja ilo, epämukavuus ja onneton olo, kuten myös neutraalit tunteet, ovat kaikki sisäisiä. Huomaakin olevansa suurimmalta osin itse vastuussa kokemistaan tunteista, ja ettei niistä voikaan syyttää muita: *”Hän tekee minut onnettomaksi”* tai *”Tuo juttu tekee minut onnettomaksi.”* Ei voikaan syyttää yhteiskuntaa ongelmistaan, vaikka niinhän on tapana tehdä. Se ei ole realistista.

Kun on ymmärtänyt henkisten ongelmiansa todellisen kehityskulun, ei koskaan enää syytä tuntemuksistaan ketään muuta elävää olentoa. Tästä oivaluksesta lähtee liikkeelle hyvä kommunikaatio muiden kanssa ja kunnioituksen tunne heitä kohtaan. Yleensä me emme ole tietoisesti läsnä vaan toimimme tiedostamattamme ja olemme automaattisesti epäkunnioittavia ja loukkaavia muita kohtaan. Me vähät välitämme ja yksinkertaisesti vain toimimme niin.

Monet ihmiset, ja jopa jotkut psykologit, tuntuvat ajattelevan, että halun ja himon tunteet voi saada lakkaamaan, jos niitä ruokkii tavalla tai toisella. Eli jos vaikka kärsii siksi, että puoliso on jättänyt, voi ongelman ratkaista hankkimalla toisen. Se olisi kuitenkin mahdotonta. Jos ei ymmärrä, millainen ominaisuus omilla miellyttävillä, epämiellyttävillä ja neutraaleilla tunteilla on, ei voi koskaan oppia ymmärtämään, mitä omassa mielessä olevat asenteet oikeasti ovat. Ja jos ei sitä tiedä, ei voi koskaan saada tunnetason ongelmiaan lakkaamaan.

Otetaan esimerkiksi se, kuinka buddhalaisuuden mukaan meidän tulisi tuntea myötätuntoa ja rakkautta kaikkia eläviä olentoja kohtaan. Miten ihmeessä sitä voisi tuntea tasavertaisuutta kaikkia olentoja kohtaan, kun omassa sisässä toimii niin voimakkaan tietämätön ja kaksinainen mieli? Ei voikaan, koska on tunnetasolla liian ehdoton. Silloin kun tuntee itsensä onnelliseksi, kun esiin on noussut miellyttävä tunne jonkin tietyn kohteen kanssa koetun kontaktin johdosta, sitä ryhtyy karkeasti lioittelemaan niitä asioita, joita pitää tuon kohteen hyvinä ominaisuuksina ja paisuttelemaan tunteitaan niin paljon kuin mahdollista. Mutta tiedämme kyllä, ettei mieleemme voi pysyä tuossa tilassa, joka on pysymätön ja ohimenevä, joten on varmaa, että putoamme pian taas maan pinnalle. Silloin epävakaa mieli heti masentuu. On tärkeää huomata, miten valtavasti

energiaa me kulutamme, kun etsimme tai pakenemme tunteita mielensisäisesti. Me tapaamme olla liian ehdottomia – meidän pitäisi löytää keskitie.

Jos tarkastelee asiaa syvemmin, päätyy lopputulokseen, että kaikki epäsope maailmassa johtuu tunteista. Oli kyse sitten kahdesta pienestä lapsesta, jotka tappelevat karamellista, tai kahdesta isosta kansakunnasta, jotka taistelevat koko olemassaolostaan, niin mikä mahtaa olla tappelun kohteena? Miellyttävät tunteet. Jopa lapset, jotka ovat liian pieniä puhumaan, tappelevat, koska haluavat tuntoa itsensä onnellisiksi.

Meditaation avulla on helppo havaita, miten tämä kaikki todella toimii. Meditaatio paljastaa kaiken mielessä olevan, kaiken kuonan ja kaiken positiivisuuden – kaikki voidaan havaita meditaation avulla. Mutta ei pidä luulla, että meditaatio tarkoittaisi vain istumista lattialla lootusasennossa tekemättä mitään. Meditaatio on tiedostamista, tietoisena olemista kaikesta, mitä tekee, oli se sitten kävelmistä, syömistä, juomista tai puhumista. Mitä nopeammin tämän ymmärtää, sitä nopeammin ymmärtää myös sen, että on itse vastuussa omista teoistaan, että on itse vastuussa niistä ilon tunteista, joita haluaa kokea yhtä lailla kuin niistä epämiellyttävistä tunteista, joita ei halua kokea, ja tajuaa, ettei kukaan muu niitä kontrolloi.

Kun miellyttävä tunne nousee pintaan ja sille ominaisella tavalla sitten katoaa, saaden meidät tuntemaan olomme turhautuneiksi, koska haluaisimme kokea sen uudestaan, ei sitä silloin ole aiheuttanut Jumala, Krishna, Buddha, eikä mikään muukaan ulkoinen taho. Meidän omat tekomme ovat sen aiheuttaneet. Eihän sitä ole vaikeaa ymmärtää. Heikko mieli ajattelee: *“Voi ei, tämä tyyppi ällöttää minua ja tuo tekee oloni todella kurjaksi.”* Tämä on heikon mielen tapa toimia, pyrkiä aina syyttämään jotakuta tai jotakin muuta. Jokapäiväisten kokemusten tarkastelu on erinomainen tapa kyetä näkemään, miten fyysiset ja henkiset tunteet nousevat esiin. Me opimme koko ajan, eikä ole yhtään hetkeä, jolloin emme oppisi. Sitä kautta, oman tietävän viisautemme avulla, me ymmärrämme, että kestävän rauhan ja ilon oivallus löytyy sisältämme. Valitettavasti mieli ei sisällä kovin paljoa tietävää viisausenergiaa silloin, kun se on heikko, mistä joutuksen meidän täytyy ruokkia tuota energiaa omassa mielessämme.

Miksi mahayana-buddhalaisuus sitten opettaa, että meidän pitäisi kehittää tasavertainen asenne kaikkia tuntevia olentoja kohtaan? Meillä on tapana valita

vain jonkin pieni yksittäinen asia, yksi pieni atomi, yksi ainoa elävä olento, ajatellen: *“Tämä on minulle tarkoitettu. Tämä on paras.”* Tällä tavalla me luomme äärimmäistä arvolatausta ja karkeasti liioittelemme tuon yhden meitä miellyttävän asian arvoa, samalla kun kehitämme halveksuntaa muita asioita kohtaan. Tällainen ei ole hyväksi meille eikä mielen rauhallemme. Pikemminkin jokaisen tulisi tutkia omaa käytöstään ja pohtia: *“Miksi teen näin? Epärealistinen ja itsekeskeinen mielenihän saastuttaa tietoisuuteni.”* Tällä tavalla on mahdollista alkaa oppia pääsemään eroon noista äärimmäisyyksiin menevistä asenteista, jotka saavat tuntemaan valtavaa kiintymystä yhtä kohtaan ja hirveää vastenmielisyyttä toista kohtaan. Se tapahtuu meditoimalla tasavertaisuutta, jonka avulla kaikki tuntevat olennot opitaan näkemään täysin samankaltaisina sikäli, että kaikki haluavat onnea, eivätkä halua kärsimystä. Tämä on helppo tapa pitää mieli tasapainoisena ja terveenä. Monet ihmiset ovat saaneet todeta tämän.

Buddhan opettamasta psykologiasta voi siis olla suurta hyötyä, kun yrittää käsitellä arkielämäänsä häiritseviä, ikäviä tunteita. Pitää muistaa, että esiin nousevien miellyttävien tunteiden perässä seuraavat halu, himo ja kiintymys, ja että epämiellyttäviä tunteita seuraavat vastenmielisyydet ja viha, kun taas neutraalin tunteen vallitessa mieli on tietämätön ja sokea suhteessa todellisuuteen. Jos oppii näkemään näiden opetusten avulla sen tavan, jolla omat tunteet oikeasti nousevat esiin sekä oman tapansa reagoida niihin, muuttuu elämänlaatu huomattavasti paremmaksi ja saa kokea suuren määrän onnea, iloa ja rauhaa.

Onko kysymyksiä?

K: Buddhalaisuudessa puhutaan aina karmasta. Mitä se on?

Lama: Karma on sitä, minkä koemme kehon ja mielen tasolla. Se on sanskritinkielinen sana ja tarkoittaa syytä ja seurausta. Kokemamme psyykkiset ja fyysiset hyvän- tai pahanolontunteet ovat tiettyjen syiden seurausta, ja sitten myös nuo seuraukset muuttuvat syiksi tuleville seurauksille. Teko aiheuttaa reaktion ja sitä on karma. Sekä itämaisissa filosofioissa että (länsimaisessa) tieteessä selitetään, että kaikki aineellinen on liitoksissa keskenään. Ja jos tämän pystyy ymmärtämään, ymmärtää sen, miten karma toimii. Minkäänlainen olemassaolo ei synny

sattumalta, ei sisäinen eikä ulkoinen, vaan kaikkien sisäisten ja ulkoisten ilmiöiden energia toimii keskinäisessä riippuvuussuhteessa. Sinun kehosi energia esimerkiksi on suhteessa sinun vanhempiesi kehojen energiaan, ja heidän kehonsa energiat ovat suhteessa heidän vanhempiansa kehoihin ja niin edespäin. Tuollainen evoluutio on karmaa.

K: Mikä on nirvana ja saavuttavatko monet ihmiset sen?

Lama: Kun keskittymiskykyä kehitetään sillä pyrkimyksellä, että mieli opitaan keskittämään yksipisteisesti, samalla heikennetään egon tunnereaktioita pikkuhiljaa, kunnes ne katoavat täysin. Siinä vaiheessa mennään egon tuolle puolen ja löydetään ikuinen, autuas, rauhallinen mielentila. Sitä nimitetään nirvanaksi. Monet ihmiset ovat saavuttaneet tuon tilan ja monet muut ovat hyvää vauhtia matkalla sitä kohti.

K: Lakkaako olemassaolo kehollisessa muodossa ja katoaako ihminen nirvanassa?

Lama: Ei, kyllä meillä silloin edelleen on muoto, mutta ilman tällaista hallitsematonta hermostoa, joka meillä nyt on. Eli ei syytä huoleen, olemme yhä olemassa nirvanan saavutettuumme, vaikka olemmekin päätyneet täydellisen onnellisuuden tilaan. Eli kannattaa todella pyrkiä siihen, että saavuttaisi sen mahdollisimman nopeasti.

K: Eikö Buddha sanonut, ettei hän enää koskaan aikonut jälleensyntyä sen jälkeen, kun oli saavuttanut *nirvanan*?

Lama: Ehkä, mutta mitä hän sillä tarkoitti? Hän tarkoitti, ettei hän jälleensyntyisi hallitsemattomalla tavalla, egon energian voimasta johtuen, kuten me *samsariset* tuntevat olennot synnymme. Hän sen sijaan pystyy reinkarnoitumaan täysin kontrolloidusti, ainoana pyrkimyksensä äitiolentojen<sup>7</sup> auttaminen.

<sup>7</sup> Tiibetinbuddhalaisessa perinteessä viitataan usein tunteviin olentoihin äitiolentoina, koska kaikkien voidaan olettaa joskus olleen toistensa äitejä aluttomista ajoista asti käynnissä olleen jälleensyntyvien kiertokulun aikana.

K: Puhuitte paljon nautinnosta ja onnesta, ja minä yritän selvittää mielessäni, mikä näiden kahden välinen ero on. Ovatko ne sama asia? Voiko kiintyä nautintoon ja olla kiintymättä onneen?

Lama: Ne ovat sama asia ja me kiinnymme molempiin. Meidän tulisi pyrkiä tuntemaan nautintoa ilman kiintymystä. Meidän tulisi nauttia onnen tunteistamme ymmärtäen samalla subjektin eli mielemme, objektin, ja tunteidemme luonne. Henkilö, joka on saavuttanut *nirvanan*, pystyy tähän.

K: Haluaisin saada selkeyttä siihen, mitä meditaatio tarkoittaa buddhalaisuudessa. Tulkitseko oikein, että se on “*oman mielenkulun tarkkailemistä*”?

Lama: Kyllä, noin sen voi ajatella. Kuten aiemmin sanoin, buddhalainen meditaatio ei välttämättä tarkoita istumista risti-istunnassa silmät kiinni. Pelkästään se, että tarkkailee oman miensä reaktioita suhteessa aistimaailmaan, samalla kun tekee muita asioita – kävellessään, puhuessaan, ollessaan ostoksilla, mitä vaan tehdessään – voi olla täydellinen meditaatio ja tuottaa täydellisen tuloksen.

K: Kun puhutaan jälleensyntymästä, niin mikä on se, joka syntyy uudelleen?

Lama: Kun kuolemme, tietoisuutemme irtautuu kehosta ja siirtyy välitilaan, josta se syntyy toiseen fyysiseen olomuotoon. Nimitämme tätä jälleensyntymäksi. Fyysinen ja henkinen energia ovat toisistaan erilaisia. Fyysinen energia on hyvin rajallista, mutta henkiseen energiaan kuuluu aina jatkuvuus.

K: Onko mahdollista, että tietoisuus kehittyy kuoleman jälkeisessä tilassa vai voi ko tietoisuus kehittyä vain elämän aikana?

Lama: Kuolinprosessin aikana tietoisuus jatkaa virtaamistaan. Se on kuin sähkö, joka alkujaan lähtee liikkeelle generaattorista mutta virtaa erilaisten asioiden, kuten talojen ja laitteiden lävitse jatkuvalla syötöllä, vallaten alaa eri puolilla. Tietoisuuden toisin sanottuna on mahdollista kehittyä välitilassa.

K: Mieli ei siis tarvitse fyysistä kehoa kehittyäkseen?

Lama: No, on olemassa välitilan keho, mutta se ei ole samanlainen kuin meillä vaan hyvin kevyt, psyykkinen keho.

K: Kun resitoidaan mantroja, keskitytäänkö koskaan mihinkään fyysisiin osiin kehossa, vai keskitytäänkö pelkästään omaan mieleen? Voiko keskittyä *chakroi-hinsa* tai energiapisteisiinsä?

Lama: Se on mahdollista, mutta pitää muistaa, että on olemassa erilaisia menetelmiä eri tarkoituksia varten. Ei pidä ajatella, että Buddha opetti vain yhtä asiaa. Buddhalaisuus sisältää tuhansia ja taas tuhansia, voisi sanoa ehkä jopa lukemattomia tapoja meditoida, jotka on kaikki annettu suhteessa lukemattomien yksittäisten elävien olentojen erilaisiin taipumuksiin ja kykyihin.

K: Onko se tietoisuus, joka kehittyy elämämme aikana ja poistuu kuollessamme, osa jotakin ylempää tietoisuutta, kuten Jumalaa tai universaalista tietoisuutta?

Lama: Ei, se on hyvin tavallinen, yksinkertainen mieli, joka on suoraa jatkumoa meidän tämänhetkisestä mielestämme. Ero on siinä, että se on erkaantunut kehostamme ja etsii toista. Tuo välitilassa oleva mieli on karman armoilla ja hermostunut, ristiriitainen ja sekaisin. Sitä ei voi mitenkään kutsua yleemmäksi tai ylivertaiseksi.

K: Ovatko hindulaisuuden käsitteet *atman* ja *brahman* teille tuttuja?

Lama: Siinä missä hindulainen filosofia hyväksyy ajatuksen sielusta [*atman*], buddhalaisuus ei sitä hyväksy. Me kiellämme täysin sen, että olisi olemassa itsettään olemassa oleva minä tai pysyvä, itsenäinen sielu. Kaikki osatekijät meidän kehossamme ja mielessämme ovat pysymättömiä ja ne muuttuvat, muuttuvat, muuttuvat... Buddhalaisuus kieltää myös pysyvän helvetin olemassaolon. Jokainen kokemamme kipu tai nautinto on jatkuvassa muutoksen tilassa ja täysin

ohimenevä, täysin pysymätön, koko ajan muuttuva, ei milloinkaan kestävä. Siksi me etsimmekin valaistumisen tai nirvanan kestäviä, ikuisia ja ilontäyteisiä oivaluksia, sitten kun olemme tunnistaneeet oman olemassaolomme epätydyttävän luonteen ja päättäneet luopua maailmasta, jossa hetkelliset aistikohteet joutuvat kosketuksiin hetkellisten aistieliinten kanssa, tuottaakseen hetkellisiä tunteita, joista yksikään ei ole takertuvan kiintymyksen arvoinen.

K: Ovatko rituaalit teidän mielestänne tärkeitä länsimaiselle henkilölle, joka yrittää harjoittaa buddhalaisuutta, kuten ne ovat itämaiselle henkilölle, jolla on tunneside niihin?

Lama: Riippuu, mitä tarkoitat. Varsinainen buddhalainen meditaatio ei vaadi tuekseen mitään aineellista, vaan ainoa, millä on väliä, on oma mieli. Ei tarvitse soitella kelloja ja heilutella asioita sinne tänne. Sitäkö tarkoitat rituaalilla? [Kyllä.] Selvä, eli siitä ei tarvitse ottaa paineita, ja tämä pätee itään yhtä lailla kuin länteen. Jotkut ihmiset kuitenkin tarvitsevat näitäkin asioita, sillä erilaiset mielet tarvitsevat erilaisia menetelmiä. Otetaan esimerkiksi silmälasit. Ne eivät ole kaikkein tärkein asia elämässä, mutta jotkut ihmiset tarvitsevat niitä. Samasta syystä maailman eri uskonnot opettavat eri polkuja, lukuisten ja erityyppisten seuraajiensa yksilöllisistä kyvyistä ja tasoista riippuen. Siksi ei voida sanoa: *“Tämä on ainoa oikea tapa. Kaikkien pitäisi seurata minun polkuani.”*

K: Tarvitaanko lännessä nykypäivänä uusia harjoitusmenetelmiä?

Lama: Ei. Ei tarvita uusia menetelmiä. Kaikki menetelmät ovat jo olemassa. Ne pitää vain löytää.

K: Yritän ymmärtää mielen ja kehon välistä suhdetta buddhalaisuudessa. Onko mieli kehoa tärkeämpi? Esimerkiksi *tantraa* harjoittavat munkit, jotka laulavat pohjavireisesti, joutuvat varmasti kehittämään jotain osaa kehossaan kyetäkseen laulamaan sillä tavalla, eli kuinka tärkeä keho lopulta on?

Lama: Mieli on kaikkein tärkein asia, mutta on joitakin meditaatioharjoituksia, joita tehostetaan tietyin fyysisin joogaharjoittein. Fyysinen sairaus voi vastavasti myös vaikuttaa mieleen eli on tärkeää pitää kehokin terveenä. Mutta ei ole viisasta olla kiinnostunut vain fyysisestä puolesta ja olla kiinnittämättä mitään huomiota mielensisäisen todellisuutensa tutkimiseen, vaan sellainen on tasapainotonta ja epärealistista. Eli uskoakseni voimme kaikki olla yksimielisiä siitä, että mieli on tärkeämpi kuin keho, mutta meidän ei kuitenkaan pidä unohtaa myöskään kehoa täysin. Olen nähnyt länsimaisten tulevan itään hakemaan opetuksia ja kun he kuulevat tiibetiläisistä joogeista, jotka asuvat korkealla vuorilla ilman ruokaa, he ajattelevat: *”Voi miten hienoa! Minä haluan olla kuin Milarepa.”* Se on virhe. Jos on syntynyt länteen, keho on tottunut tietynlaisiin olosuhteisiin ja siksi pitää varmistaa, että kehon terveenä pysymiselle on olemassa tarvittavat olosuhteet. Aina ei voi matkustaa Himalajalle. Pitää olla viisas eikä yltiöpäinen.

K: Onko totta, että ihmisen mieli on puhdas ja viaton, kun hän syntyy?

Lama: Kuten hyvin tiedämme, mieli ei heti synnyttyämme ole kovin kiinnostunut älyllisistä koukeroista. Mutta kun vanhenemme ja alamme ajatella, alkaa mielemme täytyä erilaisesta tiedosta ja filosofiasta: *”Tämä ja tuo”... ”Tämä on hyvä, tuo on huono”... ”Minulla pitäisi olla tuo, minulla ei pitäisi olla tätä”*. Alamme älyllistää aivan liikaa ja täyttää mieltämme roskalla. On täysin varmaa, että mieli sitä kautta muuttuu paljon huonommaksi. Se ei kuitenkaan tarkoita, että olisimme syntyneet täysin puhtaina ja muuttuneet negatiivisiksi vasta älyn tultua mukaan kuvioon. Ei se sitä tarkoita. Miksei? Siksi, ettei sellaiseen olentoon, joka on täydellisen vapaa tietämättömyydestä ja takertumisesta, pääsisi sisään mikään hänen kohdalleen osuva roska. Valitettavasti me emme ole sellaisia. Totuus on, että olemme täysin avoimia kaikelle kohtaamallemme älylliselle roskalle, jopa siinä määrin, että olemme laittaneet esille ison kyltin, jossa lukee: *”Tervetuloa.”*. Meidän mieliimme siis kertyy hetki hetkeltä yhä enemmän ja enemmän roskaa. Siksi ei voida sanoa, että lapset syntyisivät täysin puhtain mielin. Se ei pidä paikkaansa. Vauvat itkevät, koska heillä on tunteet. Epämielilyttävän tunteen noustua pintaan he itkevät, esimerkiksi äidinmaitoa halutessaan.



K: Käsityksemme mukaan tietoisuus siirtyy kehosta kehoon ja elämästä elämään, mutta jos tietoisuudella on jatkumo, miksemme muista edellisiä elämiämme?

Lama: Me unohtamme aiemmat kokemuksemme, kun liikaa supermarketitietoa tunkee mieliimme. Jopa tiede sanoo, että aivot ovat sikäli rajalliset, että uusi informaatio painaa vanhan pois muistista. Niin väitetään, mutta se ei pidä täysin paikkaansa. Oikeasti asia on niin, että ihmismieli on suurimman osan aikaa lähinnä tiedostamaton ja tietämätön, ja sen huomio keskittyy uusiin kokemuksiin niin voimakkaasti, että se unohtaa vanhat. Yrittäkää kerrata mielessänne kuukausi taaksepäin: mitä tarkalleen ottaen tapahtui, minkälaisia tunteita koitte kunakin päivänä täsmälleen ottaen? Oletan, ettette muista. Olisi siis hyvin vaikeaa katsoa vieläkin kauemmas taaksepäin, aina siihen hetkeen asti, kun olimme vain muutama pikku solu äitimme kohdussa, ja mennä vielä sitäkin kauemmas taaksepäin. Mutta jos tätä pikkuhiljaa harjoittelee ja jatkuvasti tarkkailee mieltään sisältäpäin, lopulta pystyy muistamaan yhä enemmän ja enemmän aiempia kokemuksiaan. Moni meistä on saattanut joskus tulla reagoineeksi johonkin tapahtuneeseen asiaan hyvin kummallisella tavalla ja joutunut hämilleen omasta reaktiostaan, joka ei vaikuttanut nousevan minkään tässä elämässä koetun pohjalta. ”*Olipa omituista. Miksi reagoin noin? En ymmärrä mistä se johtui.*” Syyinä oli se, että taustalla vaikuttivat aiemman elämän aikaiset kokemukset. Nykyaajan psykologit eivät kykene antamaan selitystä sellaisille reaktioille, koska he eivät ymmärrä mielen jatkuvuutta ja jokaisen yksilön mielen alutonta luontoa. He eivät ymmärrä, että mielen reaktiot voivat olla seurausta impulsseista, jotka luotiin monia tuhansia vuosia sitten. Mutta tämän kaiken oppii lopulta ymmärtämään oman kokemuksensa kautta, kun tutkii mieltään meditaation avulla.

K: Voisiko olla huono asia päästä selville edellisistä elämistä? Voisiko se olla häiritsevää?

Lama: No, se voisi olla joko positiivinen tai negatiivinen kokemus. Aiempien elämiensä *oivaltaminen* on positiivista. Häiritsevyys johtuu tietämättömyydestä.

Pitäisi pyrkiä ymmärtämään negatiivisuuden perusluonne. Sitä kautta ongelma ratkeaa. Negatiivisuuden luonteen ymmärtäminen auttaa pysäyttämään siitä johtuvat ongelmat. Siksi oikea ymmärrys on ainoa ratkaisu niin fyysisiin kuin henkisiin ongelmiin. Pitäisi aina hyvin tarkkaan punnita, millä tavalla energiinsa kuluttaa ja miettiä, johtaako se onnellisuuteen vai ei. Tämä on iso vastuu. Valinta viisauden polun ja tietämättömyyden polun välillä on kunkin tehtävä itse.

K: Mitä kärsimys merkitsee?

Lama: Mielen levottomuus on kärsimystä. Tyytymättömyys on kärsimystä. Itse asiassa on hyvin tärkeää luoda hienovarainen ymmärrys kärsimyksen eri tasoista, sillä muuten voi päätyä kysymään: *“Miksi buddhalaisuus väittää, että kaikki kärsivät vaikka minähän olen onnellinen?”* Kun Buddha puhui kärsimyksestä, hän ei tarkoittanut vain särkevää haavaa tai sellaista mielen tuskaa, jota me olemme tottuneet kokemaan. Me sanomme olevamme onnellisia, mutta jos tutkimme onneamme tarkemmin, huomaamme, että meidän mielessämme on vielä vaikka kuinka paljon tyytymättömyyttä. Jo se tosiasia, ettemme pysty hallitsemaan mieltämme, on buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna henkistä kärsimystä, mikä on itse asiassa pahempaa kuin ne erilaiset fyysiset kivut, joita koemme. Siksi buddhalaisuus kärsimyksestä puhuessaan painottaa mielen tason kärsimystä paljon enemmän kuin fyysisistä kärsimystä. Ja siksi voidaan käytännössä sanoa, että buddhalaiset opetukset ovat oikeastaan soveltavaa psykologiaa. Buddhalaisuus opettaa, mikä on mielen tasolla ilmenevän kärsimyksen luonne, sekä menetelmät sen poistamiseksi.

K: Miksi me kaikki koemme kärsimystä ja mitä me siitä opimme?

Lama: Eikö vastaus tuohon ole aika selvä? Miksi joku kärsii? Koska hän on liian tottunut toimimaan tietämättömyyden pohjalta ja tarrautumaan asioihin takeruvalla kiintymyksellä. Kärsimys opettaa meitä silloin, kun oivallamme, mistä se on lähtöisin ja mikä tarkalleen ottaen aiheuttaa meissä kärsimystä. Meillä on

ollut ties kuinka paljon kokemuksia lukemattomissa aiemmissä elämässämme, mutta tämän vertaa emme ole vielä oppineet. Monet ihmiset luulevat, että he oppivat kokemuksistaan, mutta eivät he opi. Heidän alitajunnassaan on loputon määrä aiempia kokemuksia, mutta he eivät edelleenkään tiedä mitään omasta todellisesta luonnostaan.

K: Miksi meillä on mahdollisuus muodostaa kiintymys?

Lama: Koska me näemme harhakuvitelmia, emmekä näe todellisuutta suhteessa subjektiin tai objektiin. Subjektiiivinen kiintyvä mieli katoaa automaattisesti, kun kiintymyksen kohteen luonne tulee ymmärretyksi. Sumea mieli – mieli, joka tuntee vetoa jotakin kohtaan ja värittää sen vääristyneillä projisoinneillaan – on se, joka saa meidät kärsimään. Siinä kaikki. Se ei todellakaan ole sen monimutkaisempaa.

K: Olen nähnyt tiibetiläisiä kuvia raivoisista jumaluuksista, mutta vaikka ne olivat tuiman näköisiä, ne eivät näyttäneet pahoilta. Se sai minut miettimään, että painottaakohan buddhalaisuus pahoja ja huonoja asioita mahdollisesti.

Lama: Buddhalaisuus ei koskaan painota ulkopuolisen pahan olemassaoloa. Paha on mielen projisoimaa. Jos paha on olemassa, se on sinun sisässäsi. Ei ole ulkoista pahaa, jota pitäisi pelätä. Raivoiset jumaluudet ovat valaistuneen viisauden ilmentymiä ja niiden tarkoitus on auttaa ihmisiä, joilla on paljon kontrolloimatonta vihaa. Meditaatiossa vihainen henkilö muuntaa vihansa viisaudeksi, joka sitten visualisoidaan raivoisana jumaluutena, jolloin viisaus haihduttaa pois hänen vihaisen energiansa. Näin menetelmä lyhyesti sanottuna toimii.

K: Miten suhtaudutte siihen, että ihminen tappaa toisen ihmisen itsepuolustukseksi? Onko teidän mielestänne ihmisillä oikeus suojella itseään tarvittaessa jopa hyökkääjensä hengen kustannuksella?

Lama: Yleensä kun joku tappaa itsepuolustukseksi, se kuitenkin tapahtuu hallit-

semattoman vihan takia. Pitää puolustaa itseään parhaansa mukaan tappamatta toista henkilöä. Jos esimerkiksi sinä hyökkäisit minun kimppuuni, minun vastuullani olisi suojella itseäni mutta niin, etten tappaisi sinua.

K: Jos minun tappamiseni olisi ainoa tapa, jolla voisit estää minua, tekisitkö sen?

Lama: Sitten olisi parempi, että sinä tappaisit minut.

No niin, jos ei ole muita kysymyksiä, en pidätte teitä kauempaa.  
Paljon kiitoksia kaikesta.

*Christchurch, Uusi-Seelanti,  
14. kesäkuuta 1975*

*”Kunpa kaikilla tuntevilla olennoilla olisi onnellisuus ja sen syyt.  
Kunpa kaikki olisivat vapaita kärsimyksestä ja sen syistä.  
Kunpa kaikilla tuntevilla olennoilla olisi suuri autuus,  
joka on vapaa kärsimyksestä.  
Kunpa kaikki eläisivät tasavertaisuuden tunteessa,  
vihaamatta vihollisia ja takertumatta läheisiin.”*

*Nämä ovat neljä mittaamattoman arvokasta toivetta.*