

Myötätunnon vaaliminen

Opetuksia ensimmäiseltä
Euroopan vierailulta

17. KARMAPA
Ogyen Trinley Dorje



Myötätunnon vaaliminen

*Opetuksia ensimmäiseltä Euroopan
vierailulta*

17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Tiibetistä englanniksi kääntäneet
Ringu Tulku Rinpoche & Damchö Diana Finnegan

Englannista suomeksi kääntänyt Saana Pulkkanen

Julkaissut



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

Karmapa Foundation Europe.
23, Rue d'Edimbourg
1050, Brussels
Belgium

www.karmapafoundation.eu

© 2015 Hänen Pyhyytensä 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

KFE e-kirjat 'Myötätunnon vaaliminen'- Tekijänoikeuslauseke

Karmapa Foundation Europe huolehtii kaikista Euroopan tekijänoikeusasioista Hänen Pyhyytensä 17. Gyalwang Karmapan, Ogyen Trinley Dorjen, puolesta ja nimissä.

Kaikkien KFE julkaisujen ja e-julkaisujen tarkoitus on mahdollistaa 17. Gyalwang Karmapan, Ogyen Trinley Dorjen, viisauden, rakkauden ja myötätunnon sanoman tunnetuksi tuleminen niin laajalti kuin mahdollista ja saatavilla olo helposti lukijoille Euroopasta ja Euroopan ulkopuolelta.

'KFE e-kirjat' englanniksi ja muilla eurooppalaisilla kielillä tulevat olemaan saatavilla ladattavaksi -maksutta- KFE:n verkkosivulta: www.karmapafoundation.eu

'KFE e-kirjoja' voi painaa normaaleina kirjoina, ja jakaa vapaasti henkilökohtaiseen käyttöön, ilmaisjakeluun tai myytäväksi hinnalla, joka ei ylitä painokustannuksia.

Myynnin tuottaessa nettoylijäämää noudattakaa tiukasti tätä varten ennakoituja ehtoja ja menettelyjä, jotka ovat löydettävissä e-kirjojen lataussivulta KFE:n verkkosivustolta kohdasta "Statements of copyright".

Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään osaa tästä kirjasta ei saa jäljentää missään muodossa tai millään keinolla – elektronisesti tai mekaanisesti – ilman kirjallista lupaa julkaisijalta, käsittäen valokopioinnin, nauhoituksen tai mitkä tahansa tiedon varastointi- ja hakusysteemit.

Ensimmäinen painos
Painettu (Suomi)

Editoinut Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

Suunnittelu: Paul O'Connor, Judo Design
Kansikuva: Francois Henrard

Sisältö

SISÄLTÖ	3
JOHDANTO	4
JULKISET PUHEET	6
MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ	7
RAKASTAVA YSTÄVÄLLISYYS	11
YMPÄRISTÖKRIISI	15
MYÖTÄTUNTO GLOBALISOITUNEESSA MAAILMASSA	20
TAIDE	24
TAPAAMINEN NUORTEN KANSSA	25
DHARMAOPETUKSET	31
NGÖNDRO I: YLEISET VALMISTAVAT HARJOITUKSET	32
NGÖNDRO II: GURUJOOGA	39
MAHAMUDRA	44
VOIMANSIIRTOJEN AIKAISET OPETUKSET	52
84 MAHASIDDHAN VOIMANSIIRTO	53
VAJRASATTVA	55
LÄÄKÄRIBUDDHA	57
KARMA PAKSHI	58
KIIITOKSEN SANAT	60
NÜRBURGRING	61
BERLIINI	62
KIRJAILIJASTA	64
17. KARMAPAN MUITA JULKAISUJA	67

Johdanto

Vuonna 2014 Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, toteutti eurooppalaisten oppilaidensa pitkään vaalimat toiveet vieraillessaan Saksassa kahden viikon ajan touko- ja kesäkuussa. Tänä historiallisena tilaisuutena hän matkusti Saksan halki, antaen puheita ääriään myöten täysissä luentosaleissa, tavaten eri uskontojen johtajia, ja suorittaen velvollisuuksiaan 900-vuotiaan buddhalaisen perimyslinjan johtajana.

Monille 17. Karmapan vierailu ei ollut vain uraauurtava ensimmäinen vierailu, vaan myös kotiinpaluu: paluu tutulle maaperälle. Hänen edeltäjänsä Karmapoiden reinkarnaatiolinjassa – Hänen Pyhyytensä 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje – oli näytellyt tärkeää roolia esitellessään tiibetinbuddhalaisuuden ensi kertaa eurooppalaisille 1970-luvulla. Kahden suuren Euroopan kiertueen aikana 16. Karmapa vieraili tusinassa eri maita, suoden Mustan Kruunun seremonioita, ja levittäen dharman siementä lukemattomien nuorten eurooppalaisten sydämissä. Neljä vuosikymmentä ja monia harmaita hiuksia myöhemmin monet noista samoista oppilaista kerääntyivät yhteen joka puolelta Eurooppaa kuunnellakseen 17. Karmapan opetuksia, jatkaen näin suhdettaan hänen edeltäjänsä, 16. Gyalwang Karmapaan.

Kautta matkansa 17. Karmapa muodosti myös monia uusia yhteyksiä, ja hän erityisesti pyrki tapaamaan nuoria. Hänen Pyhyytensä puhuu usein suurista globaaleista ongelmista, joita nykypäivän nuori sukupolvi kohtaa. Hän ei tee näin ainoastaan maailman suurena hengellisenä johtajana, vaan myös kaksissakymmenissään olevana henkilönä, joka jakaa oman sukupolvensa kanssa noihin haasteisiin tarttumisen vastuun.

Hänen viestinsä ympäristöstä, konsumerismista ja ahneudesta, ja hänen painotuksensa myötätunnosta ja rakastavasta ystävällisyydestä universaaleina arvoina herättivät runsaasti vastakaikua niissä tuhansissa ihmisissä, jotka osallistuivat hänen opetuksiinsa. Gyalwang Karmapa puhui näin ollen suoraan sydämiin: ei pelkästään buddhalaisten harjoittajien sydämiin, vaan myös monien Euroopasta olevien ihmisten, jotka ovat sitoutuneet maalliseen lähestymistapaan, mutta jotka tunnistavat nykymaailman tarpeen suuremmalle inhimilliselle viisaudelle ja myötätunnolle.

Hänen opetuksensa järjestys tässä kirjassa eroaa siitä, kuinka hän ne antoi. Kuten on sopivaa palattaessa vierailulle perheen luokse pitkän poissaolon jälkeen, Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa tuli ensiksi omaan Euroopan keskukseensa Kamalashila-instituuttiin Eifelin alueelle Saksaan, missä hän antoi dharmapetuksia ja voimansiirtoja. Vasta sen jälkeen hän matkusti Berliiniin, missä hän antoi julkisia opetuksia laajemmalle yleisölle – mukaan lukien monille

ei-buddhalaisille. Tämän järjestyksen kääntäen kirja aloittaa Berliinin puheilla, jotka oli tarkoitettu laajemmalle yleisölle. Sitten se esittää perinteisemmät buddhalaiset opetukset, jotka annettiin Kamalashila-instituutin pyynnöstä. Näiden jälkeen kirja kokoaa yhteen voimansiirtojen aikana molemmissa paikoissa annetut opetukset. Hänen Pyhyytensä opetti enimmäkseen tiibetiksi, mutta siirtyi usein englannin kielelle. Opetuksia editoitiin hieman julkaisua varten.

Suurimmat kiitoksemme kuuluvat Hänen Pyhyydelleen 17. Gyalwang Karmapalle hänen innostavista opetuksistaan ja luvastaan julkaista ne englanniksi sekä muilla eurooppalaisilla kielillä. Kunnianarvoisa Damchö Diana Finnegan litteroi, käänsi ja editoi kirjan Annie Dibblen avustuksella. Olemme erityisen kiitoksen velkaa heille ja Paul O'Connorille kirjan kauniista suunnittelusta. Kiitämme kaikkia, jotka työskentelivät tuodakseen tämän kirjan lukijoilleen. Lopuksi, erityiset kiitokset kuuluvat kaikille niille instituutioille ja yksilöille, jotka mahdollistivat näiden opetusten toteutumisen ensiksikään työskentelemällä saadakseen Hänen Pyhyytensä Eurooppaan, järjestämällä opetustapahtumia ja majoittamalla häntä.

Auttakoon tämä kirja vaalimaan myötätuntoa kaikkien lukijoiden sydämissä ja tuomaan rauhaa ja ystävällisyyttä tähän maailmaan.

Ringu Tulku
Puheenjohtaja, Karma Foundation Europe

18. kesäkuuta 2015

Osa yksi

Julkiset puheet

Berliini

Luku 1

Merkityksellinen elämä

Aivan ensimmäisenä haluaisin ilmaista tervehdykseni teille kaikille. Olen monia vuosia toivonut pääseväni vierailemaan Euroopassa, ja tämä on ensimmäinen kerta kun olen voinut tehdä sen. Tämä matkani vaihe toteutuu Saksan pääkaupungissa Berliinissä, ja olen erittäin tyytyväinen saadessani olla täällä.

Minulle on annettu tänään puhuttavakseni painava aihe otsikolla, joka on niin pitkä, että pystyn tuskin muistamaan sitä kokonaan – ‘Muinainen viisaus modernille maailmalle: Sydänohjeita merkitykselliseen elämään’. Niin muodolliselta ja vaikuttavalta kuin se kuulostaakin, aion keskittyä tässä vaiheessa Euroopassa oloni aikaa epämuodollisiin puheisiin, kun taas se osa matkastani, jonka vietän Kamalashila-instituutissa Nürbugringin lähellä Saksan Eifelin seudulla, on varattu muodollisemmille dharma-aiheille.

Tämän päivän aihe – merkityksellinen elämä – saa minut ajattelemaan aivan ensimmäistä kohtaamistani länsimaalaisten kanssa. Minun yhteyteni länteen ja eurooppalaisiin juontaa ajalta, jolloin minut tunnistettiin Karmapaksi seitsemän vuoden iässä. Ensimmäinen kohtaamiseni eurooppalaisten kanssa tapahtui, kun minua tuotiin Tsurphun luostariin ensimmäistä kertaa. Juuri ennen luostariin saapumista oli puisto kohdassa, jossa laakso kaventuu. Siinä puistossa sain ensimmäisen välähdykseni länsimaalaisista. Siellä oli kaksi eurooppalaista, ja he olivat mielestäni todella oudon näköisiä – pitkiä ja hoikkia kuten avaruusolennot. Siitä lähtien minulla on ollut yhteys eurooppalaisiin ja muihin länsimaalaisiin, ja olen saanut monia eurooppalaisia ystäviä. Olen halunnut vierailla heidän luonaan seitsenvuotiaasta saakka. Olen nyt 28 vuotta vanha, ja pystyn toteuttamaan toiveen, jota olen vaalinut kaikki nämä vuodet.

Suurin muutos elämässäni tapahtui ollessani 14 vuotta vanha, kun päätin yrittää paeta Tiibetistä Intiaan 1999 vuoden lopussa. Lehdistöllä oli paljon sanottavaa päätökseni syistä, ja se julkaisi monia eri syitä minun pakenemiselleni Tiibetistä. Jotkut jopa selittivät, että olin tullut Intiaan keräämään joitakin tärkeitä esineitä ja viemään ne takaisin. Mutta todellinen tarkoitukseni Intiaan tulemisessa oli ensisijassa saada vapaus matkustaa. Saadakseni luvan matkustaa olin vuosien ajan tuloksetta tehnyt vetoituksen toisensa jälkeen Kiinan hallitukselle. Siksi teinkin oman päätökseni lähteä Intiaan voidakseni matkustaa ulkomaille, tavata dharmaystäviäni ja osallistua dharmatoimintaan.

Käydessämme matkaan Tiibetistä Intiaan meillä ei ollut kohtuullista varmuutta että onnistuisimme, mutta uskomme kannusti meitä. Kuten epäilemättä tiedätte, monet muut tiibetiläiset yhä pakenevat Tiibetistä Intiaan kuten minä tein, ja he

saavat voimansa vilpittömästä uskostaan ja sitoumuksestaan, jotka tekevät heille mahdolliseksi ryhtyä matkaan. Kerroin kanssani pakeneville: ”Tänään lähdemme Intiaan, mutta emme tiedä onnistummeko todella pääsemään sinne. Siitä huolimatta, jos kohtaamme vaikeuksia matkalla, ei meillä pitäisi olla kaduttavaa. Vaikka onnistuisimme ottamaan vain muutamia askeleita Intiaa kohti, ei ole syytä katumukseen, koska olemme menossa oikeaan suuntaan.”

Synnyin Tiibetissä, ja vietin siellä ensimmäiset 14 vuotta elämästäni, ja olen sittemmin viettänyt toiset 14 vuotta Intiassa – itse asiassa 15 vuotta alkaa olla täyttymässä, ja olen vasta nyt ensimmäisellä matkallani Eurooppaan. Noiden välissä olevien vuosien aikana asiat eivät tapahtuneet aivan toivomallani tavalla. Vaikka olen elänyt tähän mennessä 28 vuotta – mikä ei ole kauhean pitkä aika – elämäni on jo ollut täynnä haasteita ja muutoksia, ja olen saanut monia erilaisia kokemuksia, niin hyviä kuin huonoja. Tästä syystä, vaikka olen fyysisesti nuori, joskus tunnen kuin olisin jo henkisesti vanha. Minusta tuntuu kuin olisin jo nähnyt tarpeeksi, ja että olen jo tullut vanhaksi mieheksi.

Tämä ei ole elämä jonka valitsin itselleni. Se vain osoittautui tällaiseksi. En pyrkinyt tulemaan Karmapaksi, enkä mitenkään työskennellyt saadakseni sitä nimeä – se vain tapahtui minulle. Ei ollut kyse valinnasta. Tästä riippumatta olen kokenut monia hankaluuksia: mainitsen tämän, koska mieleeni tulee, että ennen kuin voin puhua merkityksellisestä elämästä, minun pitäisi pystyä vastaamaan, pidänkö omaa elämäni merkityksellisenä. Ehkä minun pitää ensiksi vastata, olenko onnellinen omasta elämästäni vai en. Se on vaikea kysymys. Merkityksellinen elämä ei ole jotain, mikä vain ilmaantuu ilman mitään syitä tai olosuhteita. Se vaatii vaivannäköä. Pelkästään se tosiasia, että on Karmapa, ei automaattisesti tee elämästä merkityksellistä.

Monet ihmiset näyttävät otaksuvan, että Karmapan nimen saaminen merkitsee, että on yhtäkkiä varustettu supervoimilla – kuin avaruusolento tulisi ulkoavaruudesta ja veisi minut uudelle tasolle. Ihmisillä on oletus, että pelkästään tulemalla Karmapaksi minusta tulee välittömästi voimakas, kun minun tosiasiallisesti täytyy opiskella ja työskennellä kovasti. Ennen kuin kehityn ollenkaan, ihmisten odotukset ovat jo edelläni, ja tästä tulee minulle lisävaikeus. Annammeko elämällemme merkityksen riippuu ponnisteluistamme ja teoistamme, ja ensisijaisesti motivaatiosta jota kehitämme. Se ei tapahdu vain itsestään.

Saadessani nimen Karmapa kohtasin ainutlaatuisen haasteen sen suhteen, olisiko minulla henkilökohtaista elämää Karmapan elämäni ulkopuolella. Normaalisti ihmisillä on työskennellessään työelämä, ja siinä sivussa heillä on henkilökohtainen elämä, jota he elävät kun he eivät ole työskentelemässä. Esimerkiksi tehtaassa työskentelevällä henkilöllä on työnimike, joka määrittelee mitä hän tekee palveluksessa ollessaan. Mutta omassa tapauksessani olen 24 tuntia päivässä palveluksessa Karmapana. Kuvittele, että jos olet yksin, olet Karmapa. Jos olet muiden kanssa, olet myös Karmapa.

Tavallaan kaikki mitä minulla on pitää antaa Karmapana olemiselle. Minulle ei ole henkilökohtaista elämää Karmapana olemisen ulkopuolella. Sellaiset asiat kuten henkilökohtainen valinta, yksilönvapaus, yksilönoikeudet ja henkilökohtainen elämä ovat kaikki poissa kysymyksestä.

Jos joku kysyy minulta: "Mikä on nimesi?" joudun vastamaan: "Karmapa." Jos he sitten kysyvät: "Mitä työtä teet?" vastaan myös: "Karmapa." Jos he pelkästään kysyvät: "Kuka olet?" vastaan: "Karmapa."

Minulle itse asiassa kävi näin saapuessani ensi kertaa Intiaan pakolaisena. Minun piti antaa nimeni ja ilmoittaa ammattini henkilöpapereitani varten. Syntyi väittely siitä, onko Karmapa nimeni vai arvonimeni. En voinut sanoa, ettei Karmapa ollut arvonimeni, enkä voinut myöskään sanoa, etten ollut Karmapa. Monien viikkojen ajan käytiin vakavia väittelyitä siitä, onko Karmapa nimi vai arvonimi, ja ymmärtääkseni keskustelua käytiin Intian hallituksessa melko korkeilla tasoilla. Ehdotus, että Karmapana palveleminen on työni tai urani, mutta minä en itse ole Karmapa, kuulosti mielestäni aika hyvältä. Se tarkoittaisi että olisin vapaa. Asia ei tosin todellisuudessa toimi niin. Oman kokemukseni mukaan ei voi olla erottelua henkilökohtaisen elämäni ja elämäni Karmapana välillä, ja niinpä minulla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin pyrkiä elämään Karmapan elämää.

'Karmapa' tarkoittaa jotakuta, ketä tahansa naista tai miestä, joka sitoutuu buddhan toimintaan. Nimi Karmapa itsessään sisältää sanan '*karma*', joka tarkoittaa sanskritiksi – Intian muinaisella kielellä – toimintaa. '*Pa*' tulee tiibetin kielestä, ja viittaa henkilöön. Karmapa on ihannetapauksessa toiminnan henkilö. Spektrin toisessa päässä Karmapa on työläinen, eräänlainen palvelija. Karmapan elämän ydin on työskennellä tai toimia hyödyttääkseen toisia. Jos kykenen hyödyttämään toisia, elämäni Karmapana tulee merkitykselliseksi. Jos en kykene hyödyttämään toisia, elämäni Karmapana on epäonnistunut. Tämän vuoksi henkilökohtainen elämäni tai elämäni Karmapana tähtää toisten hyödyttämiseen. Velvollisuuteni – tai elämäni Karmapana – on työskennellä toisten hyödyttämiseksi Buddhan rakkauteen ja viisauteen pohjautuen, vähentäen ja poistaen olentojen kärsimystä ja lisäten heidän onnellisuuttaan.

Tämän vuoksi on selvää, että elämäni on täysin riippuvainen toisista. Tunnen todella näin. Esimerkiksi nyt, kun olen tullut Eurooppaan, monet ihmiset ovat kerääntyneet tänne. Huomaan kuinka onnellisia ihmiset ovat tästä. Katson yleisöön, ja monet kasvot hymyilevät takaisin minulle. Nähdessäni tämän olen onnellinen, ja tunnen että elämästäni on tullut merkityksellinen. Kun lähdin Tiibetistä, jätin vanhempani taakseni, ja luovuin kaikesta mikä oli minulle tuttua. Mutta täällä Euroopassa olemisen saa minut tuntemaan, etteivät uhraukseni ja vaivannäköni menneet hukkaan, vaan että ne ovat olleet merkityksellisiä. Elämäni saa merkityksensä täysin toisten kautta. Toiset ihmiset ovat minulle äärimmäisen ystävällisiä tehdessään elämäni merkitykselliseksi tällä tavalla.

Ajattelen aina, sydämeni pohjasta, että voimani tulee toisilta – teidän kaltaisiltanne ihmisiltä –, koska annatte minulle suurta toivoa ja pyrkimystä. Vaikka kohtaankin ehkä monia haasteita, teidän toivonne ja luottamukseenne ovat sallineet minun selvitä ja jatkaa, ja ne ovat tehneet minut vahvemmaksi ja kykeneväksi kestämaan enemmän. Mitä enemmän toivoa ja luottamusta toisilla on minua kohtaan, sitä enemmän luonnostaan saan voimaa jatkaa. Karmapan toiminta ja minun tekoni ovat kohdistettu aistivien olentojen hyödyttämiseen, mutta samanaikaisesti voima hyödyttää aistivia olentoja tulee aistivilta olennoilta itseltään. Muut antavat siis merkityksen elämälleni.

Jos kysymys kuitenkin on, onko elämäni ollut onnellinen vai ei, siihen on vaikea vastata. Suoraan sanoen, elämäni oli onnellisimmillaan ennen kuin minut tunnistettiin Karmapaksi. Kun olin kuusi vuotta tai nuorempi, juoksentelemassa ympäriinsä nurmella siellä missä kasvoin – se oli aikaa, jolloin koin eniten onnellisuuden tunteita. Nykyisin en sanoisi olevani kovin onnellinen. Mutta toisaalta merkityksellinen elämä menee paljon syvemmälle kuin onnellisuuden tunne. Tarvitsemme jotain, mikä kestää väliaikaisten hilpeyden tilojen ja muutamassa hetkessä tai tunnissa haihtuvan tunnekihtymyksen yli. Jotta elämä olisi merkityksellistä, sen on tarpeen tuottaa hedelmää ja olla merkityksellinen 24 tuntia vuorokaudessa, jopa nukkuessamme.

Tarkoitukseni tämän sanoessani on, että jotta elämällemme olisi merkitystä, tarvitsemme ensiksi tarkoituksen, ja tämän tarkoituksen tulisi olla pitkäaikainen ja kestävä. Sen ei pitäisi olla suunnattu vain välittömään tulevaisuuteen, eikä elämämme tarkoitus saisi olla itsekäs. Elämämme ovat toisistaan riippuvaisia. Onnellisuutemme, kuten myös kärsimyksemme, ilmenee sen keskinäisen riippuvuuden kautta, joka meillä on toisten kanssa. Näin ollen, koska elämämme riippuvat toisistaan, merkityksellinen elämä edellyttää välittämisen tuntemista toisia kohtaan.

Usein ajattelen, ettemme välttämättä löydä arvoa ja tarkoitusta elämästä, jota elämme tässä yhdessä kehossa, mutta löydämme sitä toisten ja heidän elämiensä kautta. Toisista tulee tällä tavoin peili, jossa voimme nähdä oman arvomme ja merkityksemme heijastuvan.

Luku 2

Rakastava ystävällisyys

Täällä olemiseni on kuin mahdoton unelma joka on toteutunut, ja olen tästä hyvin tyytyväinen. Se tosiasia, että olemme kokoontuneet tänne, on minulle tärkeää, ja se on tulosta suuresta määrästä vaikeuksia, joten koen tämän kallisarvoisena ja erityisenä aikana.

Käsillä oleva aihe on rakastava ystävällisyys, ja ihmisinä olemme erityisen riippuvaisia vanhempiemme rakkaudesta ja välittämisestä syntymästämme saakka. Me myös kasvamme pohjautuen heidän rakkauteensa ja huolenpitoonsa. Rakastava ystävällisyys on siis välttämätöntä selviytymisellemme siitä hetkestä lähtien, kun synnymme tähän maailmaan.

Vanhempamme ensinnäkin antavat meille tämän lihaa ja luuta olevan kehon, ja tämä on tärkeä lahja: mutta vielä tätäkin tärkeämpi on heidän rakkautensa ja välittämisensä lahja. Itse asiassa se on heidän merkittävin lahjansa meille. On kuitenkin olemassa joitakin vanhempia, jotka eivät kykene osoittamaan tuota välittämistä, tai antamaan tuota huolenpitoa lapsilleen. Tämän seurauksena sellaiset lapset kasvavat ilman hyvinvoinnin tunnetta, ja heiltä saattaa itse aikuisena puuttua välittämisen tunnetta, tai he saattavat kokea surua, yksinäisyyttä tai ahdistusta.

Olin onnekas syntyessäni ystävällisille vanhemmille. Äitini ja isäni eivät pelkästään osoittaneet minulle rakkautta ja välittämistä; he myös opettivat minua olemaan rakastava toisia kohtaan. Pidän vanhempiani ensimmäisinä hengellisinä mestareinani, koska sen, mitä ensimmäisenä opin rakastavasta ystävällisyydestä, opin heiltä. Hyvin nuoresta iästä alkaen vanhempani opettivat minua ja sisaruksiani vaalimaan jokaista elävää olentoa, jopa pikkuista muurahaista, aivan kuin he olisivat omia vanhempiamme. Sisarukseni ja minut koulutettiin tällä tavoin tuntemaan välittämistä ja kunnioitusta, ja arvostamaan kaikkien aistivien olentojen elämää. Vanhempamme opettivat tämän meille aktiivisesti.

Heidän ystävällisyytensä ansiosta muodostin heti nuoresta iästä alkaen taipumuksen tuntea vastuuta huolehtia toisista ja etsiä keinoja heidän kärsimyksensä helpottamiseksi. Tunnen, että tämä oli lähtökohta – ja kaikista paras lähtökohta – hengelliselle matkalleni tässä elämässä.

Vanhempani ovat ihmisiä, joilla on yksipisteinen usko dharmaan, mutta vähän älyllistä pohjatietoa siitä. Isäni osasi lukea, mutta äitini ei osannut. Heillä ei ollut paljoa muodollista koulutusta, vielä vähemmän mitään koulutusta buddhalaisesta filosofiasta. Sen minkä he opettivat minulle, he opettivat

kuitenkin sydämeästään. He eivät antaneet mitään muodollisia perusteluja, vaan yksinkertaisesti tarjosivat minulle vilpittömän esimerkin kuinka todella elää rakastavaa ystävällisyyttä. Tämä kosketi minua syvästi.

Tästä syystä siis, mitä tulee mielen harjoittamiseen rakastavassa ystävällisyydessä ja myötätunnossa, en ole vakuuttunut, että sen esittäminen kattavan filosofisen perustelun kautta olisi kaikista tehokkain menetelmä. Tavallaan on hyvä tuntea looginen perustelu, mutta joskus se vain johtaa meidät unohtamaan ydinkohdat, ja aiheuttaa sen sijaan tarpeettomia epäilyksiä. Meillä on sen suuntainen sanonta tiibetin kielellä, että älyllinen harjoitus voi vaikuttaa niin, että kerää enemmän ajatuksia, muttet enempää viisautta. Seurauksena joskus henkilöt, joiden oletetaan olevan hyvin tietäviäisiä, eivät pysty avaamaan hankalia solmuja, joita he kohtaavat painiskellessaan oleellisten asioiden kanssa käytännössä. Sen sijaan he lähestyvät tilanteita liian monien käsitteellisten ajatusten kanssa, ja epäilysten solmu voi tulla vain tiukemmaksi ja tiukemmaksi.

Uskon, että me kaikki synnymme rakastavalla ystävällisyydellä ja välittämisellä – luontaisilla inhimillisillä ominaisuuksilla – varustettuna. Asteessa voi olla eroa – joillakin on enemmän ja toisilla vähemmän –, mutta ne ovat taatusti meissä kaikissa. Rakastavassa ystävällisyydessämme tapahtuu kuitenkin muutoksia johtuen olosuhteista ja ympäristöstä, jossa meidät kasvatetaan. Joskus myötätunto vahvistuu, mutta toisissa tapauksissa se heikkenee.

Haluaisin jakaa kokemuksen omasta elämästäni. Tämä tapahtui ollessani aika nuori – ehkä kolmen tai neljän – ja muistan sen yhä elävästi. Synnyin nomadiperheeseen, ja tulimme toimeen lähes täysin sen turvin, mitä saimme eläimistä – voilla, juustolla ja lihalla. Siellä, missä minut kasvatettiin, ei ollut vihanneksia – ei perunoita tai mitään sellaista. Meillä ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin elää eläintemme varassa.

Syksy oli vuodenaika teurastaa kotieläimiä, pääasiassa lampaita ja jakkeja. Sen alueen pääasiallinen tapa teurastaa eläimiä oli tukehduuttaminen sitomalla niiden kuonot. Se oli kauheaa. Niillä kesti jotakuinkin tunti kuolla. Kun ne kamppailivat hengittäääkseen, niiden ahdinko oli kauhistuttavan ilmeistä kehojen huitoessa ympäriinsä. Ne vaikersivat ja parahtelivat, ja kuollessaan ne hikoilivat ylenpalttisesti. Tämä oli minulle sietämätöntä. Toive suojella niitä, vapauttaa ne, oli niin intensiivinen, että huusin, ja ihmisten piti pidätellä minua. Tunne oli todella voimakas. Näin tapahtui kun eläimiä teurastettiin.

Silti, vaikka olin järjestänyt sellaisen kohtaauksen teurastuksen aikana, kun eläimet oli nyljetty ja tuli aika syödä liha, minä olin aterialla, syöden yhtä paljon lihaa kuin kaikki muutkin, ellen enemmän. Näin ei käynyt vain kerran vaan vuosittain, ja jonkin ajan kuluttua alkoi vaikuttaa siltä, että myötätuntoni ja välittämiseni olivat hyödyttömiä. Noissa olosuhteissa myötätuntoni ja rakkauteni eläimiä kohtaan tulivat aikaa myöten vähitellen heikommaksi ja heikommaksi, ja niinpä jatkoin lihansyöntiä. Vasta Intiaan tulon jälkeen luovuin

lihansyönnistä, ja pääsyyni sille olivat muistoni voimakkaista tunteista, joita koin ollessani nuori.

Itse asiassa, kun ihmiset kysyvät minulta mikä on lempiruokaani, ollakseni hyvin rehellinen minun pitäisi sanoa liha. Koska olen kuitenkin luopunut lihasta ja päästänyt siitä täysin irti, ei ole enää mitään ruokaa, joka olisi erityinen suosikki.

Siitä alkaen kun olemme pieniä, tunnemme luonnostaan välittämistä toisia – koiria, lintuja tai muita lapsia – kohtaan. Jopa silloin, kun lähettyvillä ei ole muita ihmisiä tai eläimiä, pienet lapset pitelevät pehmoleluja ja nukkeja, ja hellivät niitä ja pitävät niistä huolta. Heillä on luontainen rakastava ominaispiirre, kohdellen muita ihmisiä ja asioita huomattavalla hellyydellä ja välittämällä. Kun olemme lapsia, meillä kaikilla on tämä luontainen kyvykkyys läheisyyteen ja välittämiseen ihmisiä ja asioita kohtaan. Meidän tulisi ottaa tämä sama spontaani välittämisen ja vaalimisen tunne, ja harjoittaa itseemme suuntaamaan se laajemmalle ja laajemmalle, niin että se käsittää kaikki olennot ilman erottelua. Meidän tulisi vahvistaa sitä kunnes se nousee meissä vaivattomasti. Tällä tavoin voimme laajentaa ja parantaa meissä luontaisesti olevaa rakastavan ystävällisyyden ominaisuutta. Meidän on hyvin tärkeää tehdä niin.

Lyhyesti sanottuna, meillä kaikilla on luonnolliset rakkauden ja myötätunnon siemenet, mutta aivan kuten vaalisimme ja suojelisimme taimea kunnes se on kehittynyt vahvaksi puuksi, meidän täytyy myös aktiivisesti työskennellä rakkautemme ja myötätuntonemme vaalimiseksi niin, että ne kasvavat voimakkaammiksi. Kautta maailman, ja erityisesti tässä Saksan suuressa kansakunnassa, on historian aikana aiheutettu huomattavaa tuskaa toisille ihmisille rakastavan myötätunnon puutteen vuoksi. Ne lukuisat kauhistuttavat tilanteet, joita ilmeni ensimmäisen ja toisen maailmansodan aikana, sekä juutalaisten holokausti, johtuivat pääasiassa myötätunnon puutteesta. Ei ole niin, etteivät ihmiset kysyneet tuntemaan myötätuntoa tai rakastavaa ystävällisyyttä. Meillä kaikilla on tämä kyky synnynnäisesti. Mutta vaikuttaa ehdottomasti siltä, että myötätuntonemme voi laittaa päälle ja pois päältä.

Usein me esimerkiksi sanomme: ”Tämä ei ole minun ongelmani. Se on heidän asiansa. Sillä ei ole mitään tekemistä minun kanssani.” Niin kauan kuin se ei vaikuta itseemme, läheisiin ystäviimme tai perheeseemme, emme välitä mitä muille tapahtuu. Tällä tavoin me suljemme toiset pois myötätunnostamme, ja jätämme vain heidät oman onnensa nojaan, ja niin me vähitellen päädymme tulemaan myötätunnottomiksi, tai julmiksi ja sydämettömiksi.

Kun identifioimme maailmanluokan tappajia, me erittelemme yleensä köyhyyden, saastumisen, luonnon katastrofit, puhtaan juomaveden puutteen tai tauteja kuten malarian. Minusta tuntuu, että meidän oma myötätunnon ja rakastavan ystävällisyyden puutteemme on taatusti merkittävä maailmanluokan tappaja. Monet tilanteet, joissa ihmisiä tapetaan tai jätetään kauheisiin tiloihin, voitaisi ratkaista, jos meillä vain olisi hieman enemmän myötätuntoa. Monet

ihmiset kärsivät meidän myötätunnon puuttemme vuoksi. Voimme löytää tästä monia esimerkkejä historiasta.

Samalla tavoin kuin me itse tarvitsimme rakastavaa ystävällisyyttä selviytyäksemme elämässämme ollessamme hyvin nuoria, uskon että maailmalle on ehdottoman välttämätöntä, että me tunnemme yhteenkuuluvuutta toisiin myötätunnon ja rakkauden kautta. Ilman tätä ihmiskunta ei voi selvitä.

Jos joku kysyisi meiltä haluammeko olla maailmanluokan tappajia, epäilen, että meistä kukaan vastaisi kyllä. Kuitenkin, vaikkei se ollut tietoinen aikomuksemme, me muutamme maailmanluokan tappajiksi, tietämättämme ja ajattelemattamme. Kuinka näin käy? Itsekkyydessämme ajattelemme yksinomaan itseämme ja omia etujamme, ja tällä tavoin me automaattisesti muutamme maailmanluokan tappajiksi. Tämä on kammottavaa.

Puhuessani kiireellisestä tarpeesta kehittää myötätuntoa en kuitenkaan tarkoita aiheutta sinulle paineita tai pelotella sinua ajatuksella, että sinusta on tullut jonkinlainen murhaaja. Meitä ei voi pelotella autenttiseen harjoittamiseen. Meissä itsessämme täytyy herätä toive kehittää sitä, mitä meillä jo luonnostaan on.

Tarjotakseni vertauksen: Vanhalla pariskunnalla on vain yksi lapsi, poika, joka joutuu vaikeuksiin ja päätyy vankilaan. Vanhemmat tulevat vakavasti sairaiksi huolesta, eikä heillä ole ketään huolehtimassa itsestään. He eivät voi laskea poikansa varaan. Hän on jumissa vankilassa, eikä pääse ulos huolehtimaan heistä. Olemme itsekkyydessämme juuri samanlaisia. Olemme jumissa vankilassa – itse luomassamme vankilassa, jonne meitä ei ole laittanut kukaan muu kuin me itse. Tämän vankilan ulkopuolella ovat kaikki muut olennot, jotka ovat meille kuin vanhempia, mutta joista olemme erossa ja irrallaan.

Nuo olennot tarvitsevat sinua. He odottavat sinua. Koska kuitenkin olet jumissa tässä itsekkyyden vankilassa, et voi mennä heidän avukseen. Siksipä on velvollisuutesi, niiden tähden, joita kohtaan tunnet rakkautta, kehittää voimakasta myötätuntoa ja – ammentaen voimasta jota se sinulle antaa – murtaa itsekkyyden vankila.

Luku 3

Ympäristökriisi

Teillä on täällä Euroopassa luultavasti enemmän tietoa saatavilla ympäristöstä kuin minulla, joten minulla ei ole juuri uutta annettavaa sen suhteen. Ympäristökriisi on kuitenkin nähdäkseni suurin haaste joka meitä kohtaa 21. vuosisadalla. Viimeisten muutaman vuoden aikana olen kiinnittänyt jonkin verran huomiota tähän aiheeseen, ja ottanut pieniä askeleita työskennelläkseni ympäristön suojelemiseksi.

Olen pyrkinyt opettamaan itseäni, ja sitten alkanut puhumaan tietyistä ympäristöaiheista, kutsuen koolle konferensseja ja ryhtyen toimiin sellaisilla alueilla kuin villieläinten ja metsien suojelussa. Perustimme yhdistyksen nimeltä Khoryug, joka liittää 55 munkki- ja nunnaluostaria Intiassa, Nepalissa ja Bhutanissa, halki Himalajan seudun. Tätä yhdistystä ei rajattu tiibetinbuddhalaisuuden Kagyu-koulukunnan luostareihin, vaan siihen tulivat mukaan monet perimyslinjat. Perustimme omistautuneen osaston jokaiseen luostariin ja käynnistimme kampanjan ympäristötietoisuuden ja -tekojen lisäämiseksi, ei pelkästään jokaisessa luostarissa, vaan myös kautta niihin liittyvien instituutioiden. Ajattelin olevan tärkeää, että munkit ja nunnat saavat vankkaa ympäristöongelmien tuntemusta, sillä he toimivat johtajina Himalajan yhteisöissä. Tämä on nyt ollut meneillään useiden vuosien ajan.

Himalajan ja Tiibetin ylängön jäätiköt ja jääpeite ovat niin monien Aasian jokien lähde, että Tiibetin ylänkö tunnetaan 'Aasian vesitornina'. Tästä samasta syystä tutkijat ovat alkaneet viittamaan siihen maailman kolmantena napana. Juuri Tiibetissä sijaitsee hyvin monien Aasian tärkeimpien jokien lähde, mikä tekeekin Tiibetin ylängöstä ratkaisevan elämää antavan voiman yleisesti koko maailman ja erityisesti Aasian luontoympäristölle.

Koin tästä syystä erityisen tarpeelliseksi Himalajan väestölle kartuttaa tietoisuutta ympäristöongelmista. Vaikka heidän elämäntapansa menneisyydessä oli harmoniassa luontoympäristön kanssa, asia ei enää ole niin. Nykyisin, toteutuneesta materiaalisesta kehityksestä johtuen, elämäntapa on muuttunut, ja monet ihmiset ovat epätietoisia millä tavoilla heidän uusi elämäntapansa ja materiaallinen kehityksensä vahingoittaa ympäristöä. He eivät ymmärrä, etteivät muovit hajoa luonnossa vaan kestävät tuhansia vuosia, ja näin ollen he vain jättävät ne maahan missä vain se heille sopii. Aiemmin heille ei ikinä tullut mieleen nähdä mitenkään erityisesti tai tietoisesti vaivaa ympäristön suojelemiseksi, koska heidän elämäntapansa olivat kehittyneet sopusoinnussa ympäröivän luonnon kanssa.

Kun ihmiset kuulevat 'Tiibetin ongelmasta', monille tulee välittömästi mieleen 'politiikka'. Minun näkemykseni mukaan Tiibetin ongelmaa ei kuitenkaan tarvitse välttämättä nähdä täysin poliittisena. Esimerkiksi Tiibetin ympäristön ongelma ei ole poliittinen. Se ei edes ole huolenaihe yksinomaan tiibetiläisille tai vain jollekin yksittäiselle maalle. Tiibetin luontoympäristön ongelma on ongelma koko Aasialle. Laajemmasta kuvakulmasta katsottuna se on todellakin koko planeettaa koskeva ongelma. Tästä laajemmasta kulmasta voimme nähdä, että Tiibetin kansa on elänyt tuhansia vuosia sopusoinnussa Tiibetin ylängön luontoympäristön kanssa. Tiibetin ympäristön suojelemisen kannalta on siksi tarpeen suojella tiibetiläistä elämäntapaa: Tiibetin kulttuuria, hengellisiä perinteitä, tottumuksia ja ajattelutapoja, jotka ovat yhteensopivia ja soveltuvia tuohon ympäristöön. Tämä on enemmän kuin politiikkaa. Se ylittää yksittäisten rotujen tai valtioiden intressit.

Vaikka minulla onkin kiinnostusta ympäristöasioita kohtaan, en ole itse asiantunteva tai kokenut. Minulla on kuitenkin ollut World Wildlife Fund :in (WWF:n) tuki, ja erityisen WWF:ltä olevan naisen, joka on ottanut vastuuta minun ympäristöaktiviteeteistani.

Jotta ympäristöongelmat voisivat koskettaa meitä, ja jotta voisimme ymmärtää tarpeen toimia niiden hyväksi, jonkin kuvan täytyy syntyä mielessämme kuullessamme ympäristöstä. Nykyisin monet ihmiset ovat muuttaneet kaupunkeihin. Kaupunkiympäristössä kasvatetuilta ihmisiltä puuttuu läheinen kosketus luontoon. Luonnon kauneus on asia, jota he enenevässä määrin näkevät vain valokuvaa katsomalla, pikemmin kuin kasvamalla luonnollisessa maailmassa, kokien sen kauneuden ja havaiten suoraan sen tärkeyden ja välttämättömyyden. Omassa tapauksessani minut onnekseni kasvatettiin itäisen Tiibetin erämaassa, modernilta kehitykseltä täysin koskemattomissa olevalla alueella. Meidän elämäntapamme oli täysin sama, millä tavalla siellä oli eletty tuhansia vuosia: täydellisen ennallaan.

Nykyisin mahdollisuus kokea sitä on mennyt. Se kaikki on modernisoitu. Mutta tuohon aikaan se oli yhä mahdollista, ja minulla oli mahdollisuus olla lähellä luontoa ja saada kokemusta perinteisestä, tuon luontoympäristön kanssa yhteensopivasta elämäntavasta. Siksi kannankin sisälläni vahvaa perustusta, joka tekee minulle mahdolliseksi arvostaa ympäristön valtaisa tärkeyttä, ja kokea todellista rakkauden, välittämisen ja kunnioituksen tunnetta luontoa kohtaan. Luulen, että se on ehkä syy, miksi en ympäristöstä puhuessani ilmaise vain käsitteitä, vaan minulla on ympäristöä kohtaan jotakin todellista tunnetta ja yhteyttä, josta käsin voin puhua.

Nykypäivänä on taipumuksena katsoa seurauksia näkemättä niiden syitä. Supermarketissa esimerkiksi näkee näytteillä pakattua naudanlihaa, kanaa ja muunlaisia lihoja. Monilla lapsilla on se vaikutelma, että liha tuotetaan supermarketissa, ja heillä on vain vähän tietoisuutta, että lihaan liittyy eläinten kasvattaminen, suuren ahdingon ja tuskan aiheuttaminen niille, ja lopulta niiden

teurastaminen. Me emme näe syitä ja olosuhteita, vaan pelkästään pakatun lihan, joka näyttää joltakin tehtaassa tuotetulta.

Edeltävät syyt ja olosuhteet vaikuttavat olevan hyvin kaukana seurauksista, jotka näemme suoraan edessämme. Samalla tavoin luontoympäristön tapauksessa, jos toteutuvat muutokset ja ympäristön pilaantumisen aiheuttamat ongelmat ovat kaukana, emme näe emmekä ymmärrä niitä.

Kuten mainitsinkin, ei minulla ole merkittävää asiantuntemusta ympäristöstä. Voin kuitenkin sanoa, että viime kädessä ympäristöongelma on mielen ongelma, koska siinä on lopulta kyse ihmisen toiminnasta, ja käyttäytymistämme ohjaa motivaatiomme, tai aikomuksemme ja asenteemme.

Tästä syystä sanon, että luontoympäristön tuhoutuminen tulee ihmisen haluista ja ihmisen ahneudesta. Halun toiminnan ymmärtämiseksi buddhalaisuus tarjoaa vertauksen silkkiäistoukasta, joka kehittää silkkinauhoja luodakseen kotelon, jonne silkkiäistoukka itse jää loukkuun. Juuri tällä tavalla halu luo alati lisää halua. Halumme kautta saatamme itsemme loukkuun omiin verkkoihimme. Halu ei ikinä saa halua loppumaan; se vain synnyttää lisää halua.

Minne menemmekin nykyään – katsommepa sitten televisiota tai luemme sanomalehteä, kävelemme kadun halki tai katsomme matkapuhelinta kädessämme – kohtaamme kaikkialla jotain, minkä tarkoitus on lisätä ahneuttamme. Mainonta alituisesti rohkaisee meitä hankkimaan jotain muuta, kertoen meille: ”Tämä on hyvä, tuo on hyvä. Osta tämä! Osta tuo!” Suurin osa näkemästämme ja kuulemastamme vaikuttaa olevan suunniteltu luomaan halua ja kiihottamaan ahneuttamme.

Mikä tämän vaikutus on? Halumme lisääntyy. Me haluamme jatkuvasti enemmän asioita, ja niinpä ostimme niitä. Mitä tämä aiheuttaa? Se asettaa suurempia paineita ympäristölle niiden luonnonvarojen lähteenä, joita vaaditaan näiden tuotteiden valmistukseen. Me emme vain käytä ympäristöä häikäilemättä hyväksemme; me ylikäytämme sitä. Jos siis kysymme, mikä on ympäristön pilaantumisen todellinen syy, mielestäni meidän pitäisi sanoa, että kyse on halusta ja ahneudesta ihmismielissä ja -sydämissä.

Mutta jos kysymys kuuluu, onko ihmisen halulle loppua tai tuleeko aika jolloin halumme on tyydytetty, niin pidän sitä hyvin epätodennäköisenä. Tänä materialismin aikakautena hallitukset ja kansainväliset suuryritykset lupaavat tyydyttää kaikki halumme, mutta silti he rukoilevat, että halumme kasvaisivat. Meidän rukouksemme on: ”Kunpa olisimme vapaita halusta,” kun he puolestaan rukoilevat: ”Kunpa heillä olisi enemmän halua!” He rukoilevat, ja he myös soveltavat kaikkia käytettävissä olevia keinoja kiihottaakseen haluamme. Samanaikaisesti he lupaavat, että me pystymme jatkamaan tämän hetkistä elämäntyyliämme joutumatta todella muuttamaan mitään. Tilanne on samankaltainen kuin silloin, kun virkaa tavoittelevat presidenttiehdokkaat

lupaavat monia eri asioita: "Ei huolta; Minä teen tämän. Minä teen sen. Minä lupaan."

Tällä tavoin me ummistamme silmämme varsinaiselta todellisuudelta, ja elämme sen sijaan elämämme harhakuvamaailmassa. Ihmisillä ei oikeasti ole valtavia vatsoja, mutta henkisesti meidän vatsamme näyttävät valtavilta. Kolme tämän maapallon kokoista planeettaa voitaisiin saada sopimaan mieleemme vatsaan.

Mitä me voimme tehdä tälle? Meidän täytyy tajuta, ettei materiaalisten asioiden janoamme voida koskaan sammuttaa. Kunhan huomaamme halujemme olevan yksinkertaisesti sammumattomia, meidän täytyy kysyä, onko olemassa mitään muuta tapaa. Jos on, meidän täytyy tavoitella sitä.

Epäilen etten saisi monia ääniä, jos pyrkisin presidentiksi. Ihmiset ajattelisivat: "Hän vain kertoo meille että meidän täytyy muuttua, että halujamme ei voi täyttää, että tämä ei tule toimimaan." He odottaisivat minun lupaavan ja takaavan, että huolehdin kaikesta eikä heidän tarvitse tehdä tai muuttaa mitään. En olisi kovin menestyvä ehdokas.

Kävin eilen italialaisessa ravintolassa, ja minulle tarjottiin valtava pizza. Joskus ajattelen, että kokonainen pizza on liikaa vatsoillemme, emmekä oikeastaan välttämättä tarvitse niin suurta ateriaa. Mutta mitä tulee haluihimme, edes pizza jota emme pysty syömään ei riitä. Me haluamme saada koko maaplaneetan, emmekä silloinkaan olisi tyytyväisiä. Siksi meidän täytyy mielestäni erotella selvästi mitä haluamme ja mitä tarvitsemme. On ratkaisevaa, että ymmärrämme näiden kahden välisen eron.

En tarkoita tällä että meidän pitäisi oppia pärjäämään kokonaan ilman aineellisia resursseja. Se menisi liian pitkälle. Me tarvitsemme joitain aineellisia resursseja. Ei meidän kaikkien tarvitse elää kuten Milarepa. Se olisi liian äärimmäistä eikä sopisi kaikille, eikä se ole tarpeellista. Mutta meidän täytyy löytää tasapaino sisäisten, henkisten resurssiemme, ja ulkoisten, aineellisten resurssiemme välillä. Voimme aloittaa tämän katsomalla mitä meillä on nyt, ja yrittämällä tuntea itsemme tyytyväisiksi siihen.

Kokemukseni mukaan me halveksomme tavallista ja yksinkertaista, emmekä ole siihen tyytyväisiä. Meillä on jatkuva olettaus, että asioiden pitäisi olla parempia ja hienompia, ja teemme asioista monimutkaisempia. Kuitenkin, minun nähdäkseni meidät tekee todellisuudessa onnelliseksi yksinkertainen ja tavallinen.

Se voi olla esimerkiksi pelkkä hengitys. Hengitys on hyvin tavallinen eikä mitään erityistä. Mutta jos suuntaamme huomiomme siihen ja maistelemme kokemusta, voimme havaita, että yksinkertainen hengitys on aivan mahtavaa. Meidän täytyy saada tarvitsemamme happi ulkopuoleltamme, kasveista ja puista. Emme voi selviytyä hengittämättä; kuitenkin kaikki tarvitsemamme olosuhteet ovat jatkuvasti ja luonnollisesti läsnä ilman minkäänlaista vaivannäköä meidän

osaltamme. Tämä ei päde vain yhteen hengitykseen, vaan yhteen toisensa jälkeen. Tämä itsessään voi tuottaa suunnattoman ihmetyksen, tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunteen.

Luku 4

Myötätunto globalisoituneessa maailmassa

Meidän planeettamme on ainoa avaruudessa, jonka tiedetään ylläpitävän elämää. Voimme kuvitella että on ehkä toisia, mutta tämä on ainoa jonka olemme tunnistanee tähän mennessä. Elämä tällä planeetalla on äärimmäisen monimuotoista. Tuntemme jo nyt suuren määrän elämänmuotoja, ja tunnistamme edelleen uusia lajeja; jopa yhdestä puusta voimme löytää monia erilaisia hyönteisiä. Näiden kaikkien lajien joukossa ihminen edustaa vain yhtä. Meidän yhden lajimme sisälläkin on huomattavaa monimuotoisuutta: rodun monimuotoisuutta, kehitystyyppien monimuotoisuutta, ja itse asiassa meistä jokaisella on yksilöllinen sormenjälki. Luonnon monimuotoisuus on tällä planeetalla lyhyesti sanottuna hyvin vaihtelevaa ja monipuolista. Tämän planeetan olennot ovat myös monimuotoisia käyttäytymismalliensa ja olosuhteidensa puolesta. Tämän kaiken monimuotoisuuden keskellä olemme kuitenkin lopulta kaikki riippuvaisia toinen toisistamme.

Meillä on taipumusta ajatella elefantin olevan arvokkaampi, koska se on iso. Jos katsomme hyönteistä, se voi elefanttiin nähden näyttää merkityksettömältä ja kyvyttömältä. Saatamme ajatella ettei se palvele suurta tarkoitusta, mutta itse asiassa kaikella on tarkoitus tarkalleen siksi, että kaikki elämänmuodot tällä planeetalla ovat toisistaan riippuvaisia ja toisiaan tukevia, ja kaikki muodostavat osansa samasta elämänjärjestelmästä.

Mehiläisellä esimerkiksi on pikkuinen keho, mutta kuitenkin sen hyöty on suuri. Mehiläiset ottavat siitepölyn kukista, ja pölyttävät sitten toisia kasveja. Tästä on suunnaton hyöty planeetalle ja ihmisille, ja me kuulemmekin enemmän ja enemmän tutkijoilta eri lajien tärkeistä toiminnoista. Ydinasia on, että olemme kaikki toisiimme yhteydessä. Kaikki asiat tällä planeetalla, niin elolliset kuin elottomatkin, ja erityisesti elävät olennot, ovat keskinäisriippuvaisia ja keskinäisessä yhteydessä. Heillä on yhteys.

Buddhalaisesta näkökulmasta annamme tällaiselle suhteelle kauniin ja osuvan nimen, nimittäin 'äidin ja lapsen' suhde. Emme käytä tätä ilmausta merkitsemään kahden kokonaan erillisen objektin välistä suhdetta, niin kuin äiti olisi täällä ja lapsi olisi tuolla. Tässä kontekstissa termi 'äiti ja lapsi' pikemminkin pääasiassa osoittaa, että meillä on läheinen ja myönteinen yhteys ja eräänlainen jaettu henki tai potentiaali. Ottamalla äiti ja lapsi -suhteen malliksemme voimme saada selkeän, myönteisen mielikuvan itsestämme tässä samassa kiinteässä yhteydessä maailmaan, joka meitä ympäröi aistivissa ja ei-aistivissa muodoissaan.

Meillä kaikilla on synnynnäinen tunne itsestä, tai itseemme takertuminen – autonomian tai toisista riippumattomuuden tunne. Tuntemme voivamme

pärjätä ilman muita, ja pidämme kiinni tunteesta itsestämme erillisinä heistä. Jos kuitenkin tarkastelemme huolellisesti varsinaista todellisuutta ja kysymme, onko itse asiassa olemassa mitään sellaista riippumatonta tai autonomista itseä, niin huomaamme perustavamme tämän 'minän' nimikkeen pääasiassa kehoomme. Tämä fyysinen muoto, jonka pystymme havaitsemaan, toimii tärkeimpänä kiinnekohtana tunteellemme itsenäisestä itsestä tai 'minusta', mutta kuitenkin kehomme ei selvästikään ole jokin itsenäinen asia. Päinvastoin riippui vanhemmistamme saattaa se olemaan, ja hienovaraisemmassa merkityksessä keho tuli muiden aineksista. Pelkkä keho ei sitä paitsi riitä. Meidän täytyy myös ylläpitää tuota kehoa. Jos meillä ei ole vaatteita, ruokaa ja monia muita lisäresursseja, joita tarvitsemme pysyäksemme hengissä, tästä kehosta ei tule muuta kuin ruumis.

Mistä tulevat ruoka ja vaatteet, joista kehomme on riippuvainen? Nämäkin tulevat toisilta. Erityisesti nyt tässä globalisaation viitekehyksessä iso osa käyttämistämme asioista tulee kaukaa. Me syömme toisessa maassa kasvatettuja hedelmiä, ja käytämme maapallon kaukaisissa osissa valmistettuja vaatteita. Saatamme elää kehittyneessä maassa, pukeutuneena alikehittyneessä maassa tai köyhtyneellä alueella elävien ihmisten valmistamiin pukineisiin. Emme näe tai tunne ihmisiä, jotka tekivät vaatteemme, mutta pidämme silti yllämme vaatteita, joiden tuottamiseksi he työskentelivät.

Jakaakseni hieman henkilökohtaisista kokemuksistani: Seitsemän vuoden ikään saakka elin kuin tavallinen henkilö, jolla oli voimakas perheen tunne. Perheemme ei ollut sellainen, jossa isä menee omaan työhönsä ja äiti omaansa. Olimme enimmäkseen yhdessä. Iltaisin me keräännymme yleensä ringiin tulen ympärille, ja vanhempani ja muut vanhemmat ihmiset kertoivat tarinoita. Tämä loi meille hyvin läheisen perheen tunteen ja tunteen yhteenkuuluvuudesta.

Olin paimentolainen, ja kuten mainitsinkin, me siirryimme usein ja liikuimme paljon paikasta toiseen. Meillä oli paljon vapautta. Me lapset pystyimme juoksemaan minne vain halusimme meitä ympäröivillä laajoilla aukioilla. Ei ollut pelkoa auton alle jäämisestä. Edes mitään rakennuksia ei ollut missään ympärillä paitsi talvisin, ja vietimme kesät asuen jakinturkista tehdyissä teltoissa.

Tällä tavoin minä kasvoin kokien suurta liikkumisen vapauden tunnetta. Yhtäkkiä sitten seitsemän vuoden iässä erosin perheestäni, ja menin asumaan kauas luostariin. Tsurphun luostarissa oli kolme kerrosta, ja minut sijoitettiin asuintiloihin ylimmässä kerroksessa. Minut erotettiin perheestäni, ja aiemmat tunteeni korvautuivat uusilla. Kun näin tapahtui, tunsin jotain mitä voitaisi kutsua kärsimykseksi tai mielipahaksi.

Lapset tarvitsevat toisia ikäisiään lapsia leikkitovereiksi, mutta saapuessani Tsurphun luostariin siellä ei ollut ketään ikäistäni. Kaikki ympärilläni olevat olivat vanhoja, eivätkä he pelkästään näyttäneet vanhoilta, vaan myös vakavilta. He katsoivat minua ikään kuin sanoakseen: "En halua leikkiä kanssasi. Mitä sinä oikein olet tekemässä?"

Tarkoitin, että kun minut oli kerran kasvatettu niin kuin oli, aloin huomata, että muutkin voivat toimia vanhempina tai toteuttaa vanhempien tai ystävien roolia minulle. Minä etsin sitä. Monet ihmiset ympäri maailman tulivat tapaamaan minua. Useimmat heistä pitivät minua lamana, ja niinpä he korottivat minut ja ottivat minut todella vakavasti. Kuitenkin, minun näkökulmastani, tunsin vanhempien ja ystävien poissaolon – eräänlaisen tyhjyyden – ja yritin täyttää tuota aukkoa. Jos katselin ympärilläni, saatoinkin nähdä että useimmat minulla olevat asiat olivat muiden antamia – jopa vessapaperi, kaikki. Aloin tuntea, että monet ihmiset olivat aina pitämässä minusta huolta. Vähitellen tajusin, ettei minulla ollut pelkästään biologiset vanhempani, vaan myös muunlaisia vanhempia tai ystäviä, jotka auttoivat minua.

Kun puhumme maailman muuttamisesta sisältä käsin, niin se edellyttää voimakkaan rakkauden ja välittämisen tunteen harjoittamista mielissämme, vaihteittain, vapaasti ja hyvin mukavasti. Kehittäessämme myötätuntoa tällä tavoin se voi olla luonnollista ja autenttista.

Buddhalaisena olemisessä ei ole kyse velvoitteesta olla myötätuntoinen, halusitpa sitä tai et. Ei ole korkeaa lamaa antamassa komentoa: ”Mietiskele myötätuntoa, nyt heti.” Pystyisit ehkä pakottamaan jotakin, mutta se ei luultavasti olisi syvää.

Myötätunto on enemmän kuin sympatia ja enemmän kuin empatia. Sympatian ja empatian tapauksessa on suurimman osan ajasta sellainen tunne kuin asetettaisiin sympatian kohde tuonne jonnekin, ja tunnettaisiin jotain ymmärrystä heidän tilannettaan tai lähtökohtiaan kohtaan. Myötätunto on tuota syvempää ja voimakkaammin tunnettavaa. Myötätunnon tapauksessa et koe toista ihmistä kohteena tuolla jossain, erossa sinusta, vaan pikemminkin sinulla on toive tai tunne, että olet tullut toiseksi. Tämä on sellainen tunne, johon pyrimme. Myötätuntoon kuuluu tunne siitä, että tulee ulos sieltä missä on, ja menee toisen asemaan – jopa loikkaa toisen asemaan.

Lyhyesti sanottuna myötätunto tekee meistä osan toisia. Se saattaa meidät ulos omasta tilastamme, ja liikuttaa meidät toisen asemaan. Myötätunnossa ei ole kyse omassa tilassamme pysymisestä, toisten kärsimyksen katsomisesta ylhäältä päin ja itsemme kutsumisesta myötätuntoiseksi.

Maailmasta on tänä päivänä tullut pienempi ja yhteydet, jotka sitovat meidät yhteen, ovat lujempia. Enemmän kuin koskaan ennen, ero itsen ja toisen välillä on vähäisempi kuin ajattelemme sen olevan. Mitä kutsumme ’toiseksi’ on osa itseämme. Keitä me olemme, on osa toisia. Onnellisuutemme ja kärsimyksemme ovat siis riippuvaisia toisten onnellisuudesta ja kärsimyksestä. Toisten onnellisuus ja kärsimys ovat luonnostaan osa omaa onnellisuuttamme ja kärsimystämme. Omamme ja toisten tuskan ja ilon kokemukset ovat keskinäisessä yhteydessä ja keskinäisriippuvaisia, niin suoraan kuin epäsuorastikin. Sen vuoksi, kuten aiemmin mainitsinkin, jos kykenemme

näkemään meidän ja muiden välisen suhteen, ja koko globaalin yhteiskuntamme, suuren rakkauden ja myötätunnon kautta ja suurella rohkeudella, niin tämä hyödyttää taatusti omaa elämäämme, ja antaa suurta voimaa ponnisteluillemme toisten hyödyttämiseksi.

Luku 5

Taide

Olen todella kiinnostunut taiteesta, kuten maalaamisesta, musiikista ja teatterista. Maalauksen suhteen en ole pelkästään kiinnostunut: tunnen myös saavani siitä voimaa. Luulen tämän johtuvan siitä, että olen henkilö, jolla on monia pyrkimyksiä, ideoita ja toiveita, ja silti, vaikka kehittelen monia eri projekteja ja suunnitelmia, kohtaan usein monia esteitä niiden käytännön toteutuksessa. Ajan myötä innostukseni sellaisiin projekteihin alkaa heikentyä. Maalaaminen auttaa, koska se on toimintaa, jossa voin suoraan saattaa valmiiksi mitä ikinä toivonkin näkeväni ilmenevän. Maalatessani seuraukset ovat välittömästi nähtävillä, ja tunnen suurta saavuttamisen tunnetta.

Joskus meillä on myönteinen ajatus, ja meitä liikuttaa altruistinen motivaatio toisten hyödyttämiseksi, mutta vastakaiku ei ole sitä mitä toivoimme. Ihmiset eivät ehkä hyväksy tarjoustamme auttaa. Saatamme itse tuntea, ettei kyvykkyytemme ollut riittävä tehtävään nähden, tai saatamme jäädä tuntemaan että hyveestämme puuttui voimaa. Mutta taiteen suhteen ei ole sellaisia ongelmia: esimerkiksi lapset eivät piirustuksia piirtäessään ole huolissaan aikuisten tai muiden ihmisten reaktioista. He vain ilmaisevat paperilla mitä vain ilmenee spontaanisti heidän sydämessään tai mielessään, pakottamatta tai teeskentelemättä mitään, ja huolimatta siitä, tulevatko toiset pitämään siitä vai eivät.

Samalla tavoin hyveelliseen toimintaan ryhtyessämme on tärkeää, ettemme toimi miellyttääksemme ketään, tai tehdäksemme keneenkään vaikutusta. Meidän tulisi pikemminkin ilmaista mitä vain puhdasta ja spontaania on sydämessämme ja mielessämme, vailla teennäisyyttä, väärentämistä tai epäröintiä. Ensin tuomme esiin sen, mikä meissä on kaunista ja spontaania, ja vasta myöhemmin mietimme hyväksytäänkö sitä vai ei. Muuten, joskus toisilla on voimakkaita odotuksia, ja meistä saattaisi tuntua, ettemme pysty näyttämään heille mitä kaunista meillä on. Tämä on se tunne joka tulee.

Luku 6

Tapaaminen nuorten kanssa

Tervetuloa kaikille nuorille jotka ovat tulleet tänne. Huomaan, että täällä on myös joitakin 'vanhoja' nuoria ihmisiä, joten tervetuloa myös teille. Tämä on ensimmäinen vierailuni Euroopassa, ja se, että pystyn tapaamaan kaikki teidät nuoret, on minulle erityinen tilaisuus. Nautin tästä todella, ja haluan kiittää teitä tänne tulostanne.

Kun olin nuori lapsi, minut tunnistettiin Karmapan reinkarnaatioksi. Sen jälkeen minulla oli vain vähän mahdollisuuksia olla kenenkään ikäiseni seurassa tai jutella muille lapsille tai leikkiä heidän kanssaan. Useimmat ympärilläni olleet ihmiset olivat paljon minua vanhempia. Kaiken huipuksi lamat eivät tiibetiläisen tavan mukaan liiku paljoa, vaan istuvat paikallaan kuin patsaat. Joskus näin toisia lapsia leikkimässä yhdessä ja menossa kouluun, ja ajattelin, että he näyttivät niin onnellisilta. Minulla oli tapana toivoa, että voisin liittyä heidän seuraansa.

Kehoni pitäisi olla nuori – 28 vuotta –, mutta nuoresta iästä saakka minulla on ollut valtava vastuu, ja olen kohdannut niin monia haasteita, että tunnen mieleni jo vanhentuneen. Tämä tekee minusta omituisen nuoren.

Nuorilla on monia paineita 21. vuosisadalla. Meillä on paineita opinnoistamme. Meitä asetetaan paineen alle monista suunnista. Maailmasta on tullut pienempi, ja paineista on tullut suurempia. Kehitys etenee niin nopeasti, ja asiat muuttuvat niin vauhdilla, että olemme jatkuvasti ryntäämässä pysyäksemme perässä, ja siksi vaikuttaa, ettemme pysty ikinä levähtämään. Tämä on toinen ongelma jonka kohtaamme.

Sitä paitsi tapamme elää perustuu tällä vuosisadalla niin vahvasti materiaalisiin asioihin, että olemme kuluttamassa luonnonvarat loppuun tahdilla, jota ei voida ylläpitää. Me emme kykene jatkamaan tätä elämäntapaa. Tulevien sukupolvien hyvinvointi on sen tähden hyvin paljon yhteydessä meihin. Me tulemme tällä vuosisadalla määrittämään sen, tulevatko asiat maailmassa menemään hyvin vai eivät. Tällä tavoin voisimme sanoa, että nykypäivän nuorilla on velvollisuus, mutta voisimme myös sanoa, että meillä on ainutlaatuinen tilaisuus luoda valoisampi ja tervehenkisempi tulevaisuus maailmalle.

Tuo tulevaisuus alkaa nyt. Tulevaisuudessa ei ole kysymys huomisesta tai seuraavasta päivästä. Tulevaisuus on jo alkamassa juuri tässä seuraavassa sekunnissa.

Luulenpa että nyt on joidenkin kysymysten aika.

Yleisö: Olen 14 vuotta vanha, Berliinistä. Kysyn kysymyksen siskoni puolesta. Hän on kymmenvuotias. Hänen kysymyksensä on: Kuinka minusta tulee buddha?

Karmapa: 'Buddha' tarkoittaa kukoistusta, kuin kukkanupun aukeamista, ja se tarkoittaa myös heräämistä. Buddhaksi tulemisessa ei ole kyse supervoimien saamisesta kuten Supermies, tai siitä että vereesi tai geeneihisi ruiskutetaan jotain, mikä tekee sinut vahvaksi. Oikeastaan kyse on enemmänkin hyväsydämisyydestä. Jos annat jollekin lahjan ja saat hänet hymyilemään ja tuntemaan olonsa onnelliseksi, sinusta on tullut buddha, pieni buddha. Sen tietäminen, mitä tehdä tuodakseen iloa toisten sydämiin, ja sen tekeminen – tätä tarkoittaa olla buddha.

Yleisö: Olen Berliinistä, ja olen 13 vuotta vanha. Kysymykseni on: Miten koet kaikkien Karmapana olemiseen liittyvien velvollisuuksien ja ihmisten odotusten kantamisen? Onko se enemmän kunnia vai taakka?

Karmapa: Itse asiassa ihmiset ajattelevat, ettei Karmapa tee mitään virheitä. He olettavat Karmapan olevan täydellinen. Se ei ole minulle mahdollista. En voi ajatella asiaa sillä tavalla, joten minulla on toinen tapa nähdä se: tapa, joka tekee sen helpommaksi minulle. Sen sijaan että ajattelisin Karmapaa henkilönä, jolla on auktoriteettia, ajattelen sitä tilaisuutena. Se on suuri mahdollisuus auttaa monia ihmisiä. Joten kerron itselleni: "Olen saanut suuren mahdollisuuden. Tämä on todella hyvä tilaisuus."

Yleisö: Hei. Olen 13 vuotta vanha, ja olen kotoisin Madridista, Espanjasta. Minun kysymykseni on: Jatkaako maailma olemassaoloon, vai loppuuko se? Mitä voin tehdä auttaakseni maailmaa?

Karmapa: Koulussa opimme, että jossain vaiheessa tällä planeetalla ei ollut elämää, ja sitten elämä alkoi. Asiat kehittyivät hyvin pitkän ajan kuluessa, ja tietyssä vaiheessa ihmislaji tuli olemaan. Tämä osoittaa että asiat muuttuvat, joten on luonnollista, että jonain päivänä maapallo myös tulee loppuunsa.

Suurin vaara meille tällä hetkellä on ympäristökriisi. Jos maailmamme luontoympäristö tuhoutuu, ihmisrodun on hyvin vaikeaa selviytyä. Työskentely ympäristön suojelemiseksi on siis todella tärkeää. Se ei auta vain yhtä henkilöä, vaan koko maailmaa. Se olisi todella hyvä.

Yleisö: Olen Itävallasta, ja olen 26 vuotta vanha. Kysymykseni on: Kuinka näet uskonnon, hengellisyyden ja kulttuurin välisen suhteen, ja millä on suurin vaikutus?

Karmapa: Luulen että minun pitäisi tehdä vähän tutkimusta! En ole varma vastaako tämä suoraan kysymykseesi siitä, mikä on vaikuttavin, mutta ajattelen uskonnon olevan enemmänkin kuin oppien, perinteiden ja tapojen järjestelmä. Hengellisyydessä ei ole kyse perinteestä, vaan sillä on juurensa pääasiassa syvemmässä kokemuksessa ja tunteessa elämästä, ja viisaudessa ja myötätunnossa. Kulttuuri on yhteydessä moniin muihin asioihin, joten jätän sen sivuun.

Ajattelen kaikkien suurten uskonnollisten perinteiden alkaneen hengellisyytenä, jolla oli juurensa todellisessa elämäkokemuksessa – ei vain tapoina, perinteinä tai uskomusjärjestelmänä. Buddha on yksi esimerkki siitä. Hänellä oli lapsuudestaan saakka suuria kysymyksiä elämästään: Kuka minä olen? Mikä on elämäni ja tämän maailman merkitys? Voitaisiin sanoa, että hän yritti löytää tuota merkitystä ja todellisuutta.

Sitä varten hän luopui elämästään prinssinä palatsissa, ja meni yksinäiseen paikkaan ja ajatteli jatkuvasti noita kysymyksiä. Lopulta jotenkin kävi niin, että hän ajatteli löytäneensä vastaukset. Hän todella arvosti löytämiään vastauksia ja oli niihin tyytyväinen, mutta myöhemmin ihmiset, jotka seurasivat Buddhan polkua ja perinnettä, seurasivat vain hänen järjestelmänsä tai ideoitaan ilman, että heillä todella olisi ollut tuollaista kokemusta itsellään. He vain seurasivat perässä. Tästä syystä ajattelen uskonnon seuraajien kohtaavan tiettyjä vaaroja. Itse asiassa uskonnon harjoittajien pitäisi olla hengellisiä, ja heillä pitäisi olla jotain autenttista kokemusta. Keinotekoisen uskon sijaan heillä pitäisi olla todellista tietoa. Ei kuitenkaan ole helppoa löytää noita vastauksia, joten ehkä ihmiset valitsevat helpon reitin, ja vain uskovat. Tämän vuoksi ajattelen, että hengellisyys on toimivampaa kuin uskonnolliset uskomukset tai usko.

Yleisö: Hei Karmapa. Olen 22 vuotta vanha. Olen kanadantaiwanilainen Halifaxista, Kanadasta. Kysymykseni on: Monet nuoret itseni mukaan lukien pitävät liian monia asioita elämässä itsestäänselvyyksinä – oikeuksia, vapautta, turvallisuutta, vanhempia, huolenpitoa ja anteeksiantoa. Kuinka voimme lisätä tietoisuuttamme kun itsekkäät ajatukset syntyvät, jotta voimme poistaa ne ja vaalia pitkäaikaista arvostusta toisia kohtaan?

Karmapa: Tämä on tärkeä seikka. Kehittyneissä maissa meille on jo luotu monia mahdollisuuksia. Vanhempamme myös toivat yhteen olosuhteet saadaksemme koulutuksen ja monia hyviä mahdollisuuksia. On tärkeää tuntea arvostusta tai kiitollisuutta.

Maailmassa on monia lapsia, joilla ei ole sellaisia mahdollisuuksia koulutuksen saamiseen tai joilla ei ole tarpeeksi syötävää tai ei ole saatavilla puhdasta vettä tai terveydenhoitoa. Meidän pitää ajatella heitä. Meidän ei pitäisi aina asettaa odotuksiamme vertailemalla itseämme niihin, joilla on enemmän kuin meillä.

Jos vertaat itseäsi toisiin, jotka ovat hankalammissa tilanteissa ja joilla on suurempia ongelmia, silloin voit tunnistaa kuinka hyvin asiat sinulla ovat. Mutta onnekkuutesi tunnistamisen ei pitäisi aiheuttaa sinulle ylemmydentunnetta tai ylpeyttä. Sen pitäisi pikemminkin saada sinut ajattelemaan: ”Minulla on velvollisuus. Koska minulle annettiin nämä mahdollisuudet elämässä, minun tulee käyttää niitä hyvin, jotta pystyn tulevaisuudessa auttamaan muita nuoria, joilla ei ollut samoja mahdollisuuksia kuin minulla.”

Kiitollisuus on tärkeää, koska se tuo sinulle luonnostaan tyytyväisyyttä ja iloa ilman, että sinun tarvitsisi tehdä mitään muuta. Se on kiitollisuuden voimaa.

Yleisö: Hyvää iltapäivää Teidän Pyhyyttenne. Minulla on vain yksinkertainen kysymys: Kuinka harjoitamme tyytyväisyyttä, ja samaan aikaan kehitymme elämässämme?

Karmapa: Mielestäni tyytyväisyyden tunteen ja elämässä edistymisen välillä ei ole mitään ristiriitaa. Tyytyväisyys on kykyä nauttia täysin siitä, mitä sinulla on. Tyytyväisyys ei tarkoita, että täytyy lakata kehittymästä. Se tarkoittaa, että pystyt nauttimaan siitä, ja täysin hyödyntämään sitä, mitä sinulla on.

Buddhalaisuudessa on sanonta, että tehdessäsi hyveellisiä tekoja sinun ei pitäisi olla kuin rikas ihminen vaan kuten kerjäläinen. Jotenkin ei ole sopivaa olla rikkaan ihmisen asennetta: henkilön, jolla on paljon rahaa, joka ostaa ison talon ja hienon auton. Tehdessämme jotain hyveellistä meillä pitäisi olla kerjäläisen näkökulma, sellaisen jolla ei ole paljoa rahaa. Sanotaanpa, että kerjäläinen saa pienen määrän rahaa, kuten yhden euron. Itse asiassa minun ei pitäisi sanoa sitä ’pieneksi määräksi’, koska se ei olisi pieni määrä rahaa Intiassa! Joten sanotaanpa, että kerjäläinen saa kymmenen euroa. Se on summa, jota kerjäläinen pystyisi todella arvostamaan. Sen saadessaan hän tuntee jotain erityistä ja on ikionnellinen, ja hän pystyy todella nautiskelemaan ja kokemaan tuon ilon maun. Tyytyväisyys ei tarkoita, että kieltäydymme ottamasta vastaan enempää. Se tarkoittaa, että arvostamme todella sitä, mitä meillä on.

Voimme ottaa iPhonen esimerkiksi. Nykyisin iPhoneja on kaikkialla maailmassa: iPhone 4 ja 5, ja 6:n täytynee olla pian tulossa. Me odotamme iPhone 6:tta! Milloin vain jotain uutta tulee, meidän täytyy rynnätä ulos ja ostaa se. Emme kuitenkaan edes hyödynnä täysin vanhaa versiota, joka meillä on. Jos emme tiedä kuinka käyttää kaikkia iPhone 5:n ominaisuuksia, mutta ostamme silti myöhemmän iPhonen version, ei siinä ole paljoa eroa. Siinä on ehkä vähän erilainen design, ja se saattaa olla hieman ohuempi, mutta todellisuudessa, jos emme edes käytä kaikkia iPhone 5:n ominaisuuksia, niin iPhone 6:n saaminen tarkoittaa käytännössä, että saamme vain lisää sitä samaa.

Siksi meidän täytyy tietää, kuinka voimme täysin arvostaa ja tunnistaa meillä tällä hetkellä olevien asioiden arvon. Se ei tarkoita, että meidän täytyy pysähtyä emmekä saa enää enempää. Meidän täytyy kehittyä, mutta meidän pitäisi

kehittyä tunnistaen ja arvostaen, jottei kehityksemme olisi pelkästään tietämätöntä kehitystä.

Yleisö: Hei. Olen 23 vuotta vanha, Itävallasta. Kysymykseni on: Isoäitini, joka on vanha ja sairas, näyttää tulevan lähemmäksi ja lähemmäksi kuolemaa, ja mietin miten voin auttaa häntä kohtaamaan kuoleman. Lisäksi, kun hän on kuolemassa, mitä hänen olisi kaikkein hyödyllisintä tehdä?

Karmapa: Tärkeintä on oppia hyväksymään kuolema. Joskus me ihmiset olemme niin itsekkäitä ja täynnä itseämme, että haluamme olla vapaita luonnosta. Kuolema on luonnollista. Se on luonnollinen muutoksen prosessi. Jos olemme syntyneet, me kuolemme. Silti me ihmiset olemme niin ylimielisiä, että ajattelemme, että meidän pitäisi olla elämän ja kuoleman syklin ulkopuolella. Emme ole. Itse asiassa tällä tavoin ajatteleminen vain lisää kärsimystämme. Siksi meidän pitäisi hyväksyä kuolema. Tämä on todella tärkeää.

Me juhlimme syntymäpäiväämme, mutta itse asiassa se on kuin juhlimme kuolemaamme. Koska olet syntynyt, tulet kuolemaan.

Tarvitsemme tosin harjoittelua oppiaksemme hyväksymään kuoleman. On olemassa monia harjoituksia ja erilaisia tapoja harjoitella tätä. Yksi tapa on, että ajattelet yhtä päivää yhtenä elämänä. Kun heräät sängyssäsi, se on kuin syntyminen. Sitten kasvat vähitellen aikuiseksi, ja kun menet yöllä sänkyyn, se on kuin kuolema.

Tällaisella harjoittelulla alat luonnostaan hyväksyä kuoleman. Se on jotain mikä tapahtuu päivittäin, joten ei ole niin että jokainen näistä kuolemista olisi todella lopullinen. Joka päivä sinulla on tämä opetus tai harjoitus, kunnes eräänä päivänä pääset siihen tilanteeseen, että pystyt hyväksymään kuoleman. Kun oikea kuolemasi tulee, näet sen jokseenkin samankaltaisena kuin nämä monet pienet kuolemat, joita olet kokenut joka päivä. Pystyt näkemään sen jonakin tuttuna. Se ei ole mitään mistä sinun täytyisi olla huolissasi tai peloissasi. Se on aivan kuin menisit nukkumaan.

Yleisö: Hei. Olen 20 vuotta vanha ja tulen Itävallasta. Kysymykseni on: Joskus minulla on jaksoja, jolloin tietyt pelot ja ahdistukset toistuvat uudelleen ja uudelleen, ja koen outoa kiintymystä niihin. En voi päästää niistä irti. Pääongelma ei ole pelko itse, vaan se tosiasia, että se palaa uudelleen ja uudelleen mieleeni. Voitko antaa minulle neuvoa kuinka voin selvittää sellaisen tilanteen hyvällä ja tehokkaalla tavalla? Kiitos todella paljon.

Karmapa: Tämä ei ole helppo kysymys. Ahdistus usein tulee kun jokin on meille tuntematonta eikä meillä ole siitä kokemusta. Pelon tai ahdistuksen noustessa voit kuvitella, että se tulee Chenrezigiksi tai Taraksi, tai äidiksesi tai joksikin

henkilöksi, jonka kanssa tunnet olosi mukavaksi, tai valkoiseksi valoksi. Luulen että se auttaa. Sitten voit meditoida sitä mielikuvaa. Se voisi helpottaa.

Osa kaksi

Dharmaopetukset

Nürburgring

Luku 7

Ngöndro I: Yleiset valmistavat harjoitukset

Minua on pyydetty puhumaan *ngöndrosta*, joka on perinteinen, muodollinen dharma-aihe. Ngöndro, tai valmistavat harjoitukset, jaetaan kahteen vaiheeseen: yleisiin valmistaviin harjoituksiin ja erityisiin valmistaviin harjoituksiin. Yleisiä valmistavia harjoituksia kutsutaan myös 'Neljäksi ajatukseksi, jotka kääntävät mielen kohti dharmaa'. Nämä neljä käsittävät 'kallisarvoisen ihmiselämän', 'kuoleman ja pysymättömyyden', 'karman' sekä 'samsaran viat'.

Yleinen ngöndro alkaa ihmiselämän kallisarvoisuuden mietiskelemisellä. Tämä mietiskely on tärkeä ja tarpeellinen kaikille ihmisille, jotka pyrkivät tekemään elämistään merkityksellisiä, olivatpa he sitten pitkäaikaisia buddhalaisuuden harjoittajia, uusia tulokkaita buddhalaisuudessa tai ei-buddhalaisia.

Sen tosiasian mietiskeleminen, että meidän kallisarvoinen ihmiselämämme on vaikea saavuttaa ja helposti menetetty, auttaa meitä tunnistamaan, että tässä hetkessä meillä on kaikki olosuhteet, jotka ovat otollisia dharman harjoittamiselle ja jotka ovat vapaita kaikista sille haitallisista olosuhteista. 'Dharma' ei tässä tapauksessa välttämättä viittaa jonkinlaiseen uskonnolliseen harjoitukseen, vaan sen voidaan ymmärtää tarkoittavan pyrkimystä olla hyvä ihminen – joku, joka on myötätuntoinen ja väkivallaton ja joka sitoutuu myönteisiin tekoihin ja pyrkimyksiin. Myös se on dharman harjoittamista.

Opetukset kallisarvoisesta ihmiselämästä osoittavat meille, että tällä meidän ihmiskehollamme on potentiaali tehdä meille mahdolliseksi saavuttaa merkittäviä ja laajoja asioita ei vain itsellemme, vaan myös monille muille. Ne osoittavat, millaista mahdollisuutta tämä ihmiskeho edustaa. Kaikilla ihmisillä on pohjimmiltaan rakkaus, myötätunto ja muut myönteiset ominaisuudet ei uskonnollisen harjoituksen tuloksena vaan läsnä meissä kaikissa heti syntymästämme saakka. Kaikista tärkein asia, ja perusta dharman harjoitukselle, on meidän arvostaa näitä synnynnäisiä inhimillisiä ominaisuuksia ja työskennellä niiden vahvistamiseksi ja kehittämiseksi.

Sen vuoksi dharman harjoittamisessa ei ole kyse joksikin toisenlaiseksi henkilöksi tulemisesta. Ei ole tarvetta tulla oudoksi tai uudeksi ihmiseksi. Emme myöskään ole välttämättä omaksumassa kokonaan uutta elämäntapaa. Tuomme pikemminkin esille meissä luontaisesti olevat luonnolliset ominaisuudet elämässä, jota jo vietämme. Tästä syystä dharman harjoitus ei ole jotain mitä teemme tavallisen elämämme ulkopuolella tai siitä erillään.

Sanotaanpa esimerkiksi että olemme päättäneet harjoittaa dharmaa. Olemme ehkä varmoja, että olemme buddhalaisia harjoittajia, mutta jos meitä painostetaan sanomaan olemmeko hyviä ihmisiä, emme ole varmoja. Joskus olemme aika hyviä ihmisiä, joskus taas emme niinkään. Tämä on riittämätöntä. Me emme voi olla hyviä dharman harjoittajia pyrkimättä kovasti tulemaan hyviksi ihmisiksi. Tämä korostaa, kuinka tärkeää on harjoittaa dharmaa elämässämme eikä sen ulkopuolella. Dharman harjoittaminen tarkoittaa itsemme muuntamista ja myönteisten ominaisuuksiemme vahvistamista. Tämä on avainasia.

Ihmisyys tuo mukanaan tilaisuuden tulla paremmaksi ihmiseksi, ja tuo tilaisuus edustaa myös velvollisuutta. Jos voin jakaa omia henkilökohtaisia kokemuksiani: Elin kuten kuka tahansa tavallinen poika seitsemän vuoden ikäiseksi, jolloin minut tunnistettiin Karmapan reinkarnaatioksi. Kuitenkin, kuten olen maininnut ei pelkästään 'Karmapan' nimen saaminen sisällä jonkun erityisen aineen syöttämisestä tai ruiskuttamisesta niin, että se täyttäisi minut erityisvoimilla. Minun piti opiskella kovasti ja harjoittaa.

Koska olin Karmapa, monet Karmapaan yhteydessä olevat ihmiset tulivat tapaamaan minua tuoden suuret toiveensa ja odotuksensa minusta ja asettaen luottamuksensa minuun. Kun minulle oli ensiksi kerrottu että olin Karmapa, se oli aluksi minulle kuin leikki. Aluksi en ajatellut sitä minään erityisen vakavana. Vasta vähitellen oivalsin, että on velvollisuuksia, jotka tulevat Karmapan nimen mukana.

Kuitenkin meillä kaikilla on velvollisuuksia. Meillä on velvollisuuksia itseämme kohtaan. Meillä on velvollisuuksia perheitämme kohtaan ja, laajimman määritelmän mukaan, meillä on velvollisuuksia koko maailmaa kohtaan. Omassa tapauksessani minut havahdutti erityisesti velvollisuuksiini se tosiasia, että minulle annettiin nimi Karmapa. Mutta sitä lukuun ottamatta me kaikki olemme pohjimmiltaan samassa tilanteessa. Enimmäkseen on kyse siitä, onko velvollisuutemme tehty meille selviksi vai ei.

Meillä on kuitenkin niin voimakkaita itsekkyyden tottumuksia, että sivuutamme sen tosiasian, että meillä on näitä velvollisuuksia, tai meiltä puuttuu riittävä rohkeus tai itsevarmuus omaksua ne. Minäkin kärsin joskus ongelmasta, että velvollisuuteni alkavat tuntua kuin eräänlaiselta paineelta tai kuin raskaalta taakalta, joka on vaikea kantaa. Miksi tunnemme tätä painetta? Mielestäni se johtuu rakkauden ja myötätunnon puutteesta. Minun näkemykseni mukaan se, että koemme velvollisuutemme taakkana, johtuu siitä, että myötätunnostamme puuttuu voimaa ja rohkeuden tai itsevarmuuden elementti. Siksi onkin todella tärkeää lisätä myötätunton voimaa.

Tämä palauttaa meidät ihmiselämän kallisarvoisuuden aiheeseen: vaikka ihmiskehomme arvo on suunnaton, tarvitsemme taatusti myötätunnon ja rohkeuden voimaa voidaksemme ottaa vastuun tuon arvon täydestä

hyödyntämisestä. Tämä tekee meille mahdolliseksi elää elämämme merkityksellisellä tavalla.

Kallisarvoinen ihmiselämä tekee meille mahdolliseksi saada aikaan suuria asioita. Kuten olen sanonut, uskon, että jokainen on synnynnäisesti varustettu myötätunnon voimalla. Itsekkyydessämme me silti löydämme tekosyitä sulkea oven sille. Meillä oleva suuri luontainen potentiaali sulkeutuu itsekkyyteemme. Kun joudumme itsekeskeisyytemme valtaan, ympäristömme sulkeutuu ympärillämme. Itsekkyytemme lukitsee meidät eräänlaiseen vankilaan. Tulemme kyvyttömiksi ulottamaan sisäistä potentiaaliaamme tuon vankilan muurien ulkopuolelle. Tästä syystä on niin tärkeää vahvistaa rakkautemme, myötätuntonamme ja altruististen aikomustemme voimaa. Sen tekeminen sallii meidän tulla ulos tuosta vankilasta tuoden esiin luontaisen potentiaalimme ja täyden kyvykkyytemme toisten auttamiseksi. Pystymme täyttämään elämämme suuren tarkoituksen, ja tekemään ihmiselämämme täysin merkitykselliseksi.

Euroopassa ja yleensäkin lännessä pidetään hyvin tärkeänä suojella omia yksilön oikeuksia, henkilökohtaista vapautta ja etuja. Näiden ei pitäisi sekoittua itsekkyyteen, ja uskon että on vaara, että nämä kaksi sekoittuvat. Siitä syystä meidän täytyy varmistaa, että kykenemme kunnolla erottelemaan toisaalta itsekkyyden ja toisaalta yksilön oikeudet, henkilökohtaisen vapauden ja edut.

Tämän vuoksi on todella tärkeää ymmärtää mitä tarkoitetaan 'itsellä'. Varsinaisen todellisuuden ja sen, kuinka itse ilmenee meille, välillä on suuri ero. Otaksumme, että tapa, miten asiat ilmenevät meille tai kuinka me koemme ne, on miten ne todella ovat. Mutta ilmentymien ja todellisuuden välillä on lopulta ero. Normaalisti monilla ihmisillä on tunne, että itse – tai se, mihin viittaamme sanoessamme "minä" – on jotain itseriittoista eikä riippuvaista toisista. Jos ajattelemme asiaa, todellisuudessa meidän oma kehomme päästämme jalkoihimme asti ilmenee täysin toisiin perustuen. Kykymme selviytyä on perin pohjin riippuvainen toisista. Ruoka jota syömme, vaatteet joihin pukeudumme, jopa ilma jota hengitämme – tämä kaikki tulee toisilta. Tämä on täydellisen ilmiselvää.

Ei ole mitään väärää tunteessa, että meillä on itse, mutta meidän täytyy kysyä millainen itse on olemassa. Mikä on tämä 'minä', joka on olemassa? Meidän täytyy kyseenalaistaa, onko se todella yksilöllinen ja riippumaton, kuten yleensä otaksumme. Sellaista 'minää' ei todellisuudessa ole olemassa. Mutta joskus me voimme sepittää todellisuutta. Se ei ole todellisuutta, mutta me ajattelemme, että se on. Tämän vuoksi meillä pitäisi olla hyvin selkeä ymmärrys, millä tavalla tämä 'minä' on olemassa. Meidän täytyy tutkia huolellisesti jotta huomaamme, että itsemme on tosiasiassa täydellisen riippuvainen toisista, eikä se ole millään tavalla itsenäinen tai mihinkään muuhun liittymätön. Kyse ei ole siitä, etteikö 'minää' olisi olemassa. Me olemme olemassa, mutta meidän täytyy ymmärtää *kuinka* me olemme olemassa. Kun huomaamme olevamme olemassa riippuvuussyntyisyytenä, keskinäisessä riippuvuudessa toisista, epäilemättä

silloin tunnemme vastuuntuntoa toisia kohtaan. Tästä syystä tunnen, ettei riippuvuussyntyisyys ole pelkkä filosofinen näkemys, vaan arvo tai elämäntapa.

Jos meillä on tämä tietoisuus itsestämme keskinäisriippuvaisesti ilmenneenä, kun sitten ajattelemme kaikkia nauttimiamme luontoympäristöstä tulevia resursseja, näemme kuinka läpeensä olemme luontoympäristömme varassa. Huolen ja välittämisen tunne syntyy tästä tietoisuudesta taatusti, luonnostaan. Ajattelemme luonnostaan ympäristön suojelua. Tietoisuus keskinäisestä riippuvuudesta ja ihmiselämän kallisarvoisuudesta tukee tällä tavalla vastuuntuntoa.

Neljän ajatuksen joukossa, jotka kääntävät mielen kohti dharmaa – tai ‘neljän yleisen valmistavan harjoituksen’ joukossa – aihe, joka seuraa ‘kallisarvoista ihmiselämää’, on ‘elämän pysymättömyys’. Kuvaamme tämän yleensä ‘kuolemana ja pysymättömyytenä’, mutta tänään en halua puhua kuolemasta!

Syntymästämme lähtien käymme läpi valtavia muutoksia halki elämämme. Kehomme muuttuu valtavasti. Henkisesti muutumme paljon. Meitä ympäröivässä ympäristössä tapahtuu monia muutoksia, eikä tätä muutoksen prosessia ole pysäyttämisen. Me emme tarkoituksellisesti laittaneet asioita muuttumaan; se vain tapahtuu, luonnollisesti. Pysymättömyys tarkoittaa, että asioiden on luonnollista muuttua. Mikään ei pysy samana.

Miksi meidän täytyy mietiskellä pysymättömyyttä? Se tosiasia, että asiat muuttuvat, ei tarkoita, että menetämme jotakin. Se on ennemminkin merkki, että meillä on uusia tilaisuuksia ja vaihtoehtoja. Mietiskelemme pysymättömyyttä huomataksemme, että hetkestä toiseen tapahtuva muutos edustaa tilaisuutta hetki toisensa jälkeen. Käsillämme olevat tilaisuudet ovat ehtymättömiä ja rajattomia, ja niitä ilmenee jatkuvasti. Mietiskelemme pysymättömyyttä, jotta voimme täysin hyödyntää nämä tilaisuudet ja tehdä hyviä valintoja.

Monilla ihmisillä on vaikeita kokemuksia lapsuudessa, eivätkä he koskaan vapauta itseään näistä ikävistä muistoista. Sen sijaan he sisäistävät ne, ja ovat niiden piinaamia ja sortamia läpi elämänsä. On myös ihmisiä, jotka itse ovat tehneet jotain kauheaa, ja jotka kantavat sellaista syyllisyyttä, etteivät ikinä pääse sen yli. Pysymättömyyden mietiskelyn harjoittaminen osoittaa meille, että voimme aloittaa uudelleen elämässä milloin vain. Uusi valo voi sarastaa meille. Meidän ei tarvitse jatkaa samalla kehityskaarella. Vain se, että tietty tilanne ilmeni menneisyydessä, ei tarkoita, että meidän täytyy jatkaa tuon saman juonen mukaan elämistä. Voimme aloittaa uuden luvun, uuden tarinan ja uuden elämän.

Jos esimerkiksi henkilöllä, jolla on voimakas pysymättömyyden mietiskelyn harjoitus, on vain viisi minuuttia elettäväksi, hän yrittää tehdä noista viidestä minuutista merkitykselliset. Noiden viimeisen viiden minuutin tekeminen merkitykselliseksi voi tosiasiaassa tehdä hänen koko elämänsä merkitykselliseksi.

Elämä on jotain suuresti vaalittavaa. Se avautuu hetki hetkeltä. Kuoleman ja pysymättömyyden mietiskely tekee meidät tietoisiksi tuosta tosiasiasta, ja opettaa meitä vaalimaan elämiemme joka ainoaa hetkeä. Jos teemme vain yhdestä hetkestä merkityksellisen, se merkitsee samaa kuin tehdä koko elämästämme todella merkityksellinen. Elämämme tapahtuu jokaisessa hetkessä.

Joskus ihmiset ajattelevat, että perinteinen kuoleman ja pysymättömyyden mietiskely käsittää tuskallisen ja pelottavan ajatuksen: "Minä kuolen! Voi ei!" Se ei ole oikea ymmärrys siitä, mitä pysymättömyyden mietiskely tarkoittaa. Se tarkoittaa ennemminkin, ettemme anna edes pikkuruisen osan elämästämme mennä hukkaan. Toteutamme kuoleman ja pysymättömyyden mietiskelyn tarkoituksen vaalimalla elämäämme ja paneutumalla innokkaasti elämään se täydesti. 'Karma' ja 'samsaran viat' ovat kaksi viimeistä neljästä ajatuksesta, jotka kääntävät mielen kohti dharmaa. Niiden esitysjärjestyksessä on jonkin verran joustoa. Mutta ottaaksemme karman seuraavaksi: se voitaisiin kuvata syynä ja seurauksena, karmallisina yhteyksinä, karmallisen kausaliteetin lakina tai vain karmana. Joka tapauksessa uskon, että sana 'karma' löytyy nyt monien länsimaisten kielten sanakirjoista. Voi olla haasteellista selittää mitä karma tarkoittaa, koska monet karman toiminnat ovat käsityskykymme ulottumattomissa. Tästä syystä me tavallisesti koemme sen monimutkaiseksi ja hankalaksi käsitteeksi. Minusta tuntuu silti, ettei sen tarvitse olla monimutkaista tai hämmentävää.

Kun saavuin Saksaan, laskeuduin aluksi Frankfurtiin. Koneen ollessa laskeutumassa kaikki näytti todella vihreältä. Puut näyttivät mielestäni kiiltäviltä ja terveiltä. Tämä on osoitus, että aluetta asuttavat ihmiset välittävät ympäristöstä ja ovat tietoisia sen tärkeydestä. Kenenkään ei tarvitse selittää, että koska joku on aiemmin huolehtinut ympäristöstä, me nyt näemme tämän seurauksen – se on välittömästi ilmeistä kenelle tahansa havainnoijalle, jopa minun kaltaiselleni täysin uudelle tulokkaalle.

Karma toimii vastaavalla tavalla. Antaakseni esimerkin: jos joku kylvää siemenen, huolehtii kaikista tarpeellisista olosuhteista ja pitää loitolla kaikki haitalliset olosuhteet, silloin hän pystyy näkemään kauniin puun tämän prosessin ollessa loppuillaan. Näin karmallinen syy ja seuraus toimii. Voimme huomata, että teoilla, joita motivoi myönteinen, hyveellinen pyrkimys suojella tuota ympäristöä, on konkreettisia seurauksia, ja tämä osoittaa meille, että meidän motivaatiollamme on suuri vaikutus ja voima. Mikä tahansa teko riippuu hyvin paljon tekijänsä motivaatiosta ja tarkoituksesta. Niinpä tehdessämme mitä tahansa meidän tulisi käyttäytyä oikeanlaisen vastuun omaksuen ja kiinnittäen tarkkaan huomiota karmallisiin syihin ja niiden seurauksiin.

Karmallinen syy ja seuraus ei rajoitu yksilöiden käytökseen. Se myös osoittaa yksilöiden keskinäiset yhteydet, joiden kautta yksittäisen henkilön teot voivat vaikuttaa yhteiskuntaan, ja laajimmassa merkityksessä, joiden kautta ne voivat muuttaa maailman. Jopa meidän hienosyiset motivaatiomme ja tekomme voivat

vaikuttaa koko maailmaan laajalla tavalla. Opetukset karmallisesta syystä ja seurauksesta osoittavat, että me voimme muuttaa elämämme, kuten myös yhteiskuntamme kokonaisuudessaan. Ne osoittavat sen suuren voiman, joka yhdellä yksilöllä on.

Meillä on taipumusta ajatella buddhaa henkilönä, jolla on suuria voimia – eräänlaisena supermiehenä, jolla on supervoimia, joka tulee suojelemaan meitä ja pelastamaan meidät kun jotakin kauheaa tapahtuu. Mutta kuka on todellinen supersankari? Sinä olet. Supermies ei ole buddha. Sinä olet. Kuka on suojelijasi? Sinä olet. Mikä on mahtavin voimasi? Se on jalojen motivaatioidesi voima. Karmallinen syy ja seuraus opettaa meille, että meistä jokainen on henkilö, jolla on valtaisa voima muuttaa maailmaa. Sinun tulisi tästä syystä pitää itseäsi arvossa ja luottaa omiin kykyihisi. Tämä on avainasia, jotta voit ottaa suurempia vastuita jalojen aikomustesi ja pyrkimystesi avulla.

Tästä syystä meidän ei pitäisi aina olla odottamassa jonkin itsemme ulkopuolisen puuttuvan asioihin, aivan kuin anoisimme buddhia ja bodhisattvoja: ”Pyydän, siunaa minua, jotta hyviä asioita tapahtuisi minulle.” Esitämme jatkuvia pyyntöjä opettajalle tai lamalle, jotta hän soisi meille siunauksensa. Mutta joskus laman akku on kulunut loppuun! Niin monet haluavat ladata lamasta, että jopa suurinkin akku voi tyhjentyä. On myös ihmisiä, jotka tekivät jotain hyvää menneisyydessä, ja jotka nyt olettavat jotakin hyvää tehtävän heille.

Mielestäni on todella tärkeää, ettemme pelkästään odota ulkoisia buddhia ja opettajia. Meidän täytyy myös ymmärtää, että meillä on sisäinen buddha tai sisäinen opettaja. Tämä tarkoittaa, että meidän täytyy olla se, joka näkee vaivan. Meidän täytyy luoda tilaisuudet, tai tuottaa hyvää energiaa, odottamatta aina jonkun saapuvan ja puuttuvan asioihin ulkopuolelta. Mielestäni on todella tärkeää, että tuotat tämän itse, koska itseasiassa sinä olet buddha. Et ehkä niin tehokas buddha, välttämättä, mutta... buddha, pieni buddha... Meidän buddhamme on kuin lapsi, ei vielä kasvanut riittävän isoksi tehdäkseen enempiä, joten meidän tulee vaalia sisäistä buddhaamme, lapsibuddhaamme.

Neljäs ja viimeinen aihe pohdiskeltavaksi on ‘samsaran viat’. Neljän yleisen valmistavan harjoituksen joukossa kaikki aiheet tähän saakka ovat helposti ymmärrettäviä kenelle tahansa riippumatta siitä, ovatko he opiskelleet buddhalaisuutta vai eivät. Tähän aiheeseen tullessamme kohtaamme keskusteluja ‘samsarasta’ ja ‘nirvanasta’, ja nämä käsitteet vaativat jonkin verran buddhalaisen filosofian ymmärtämistä. Tämä ei kuitenkaan ole filosofian oppitunti. Minä itse en edes ole hyvä filosofiassa.

Siitä huolimatta me kaikki tiedämme, että meidän täytyy toimia tietyillä tavoilla saadaksemme haluamamme seuraukset. Kaikki ymmärtävät tämän, pikkuisista hyönteisistä lähtien. Me kaikki haluamme olla onnellisia ja välttää kärsimystä, ja me ymmärrämme, että meidän täytyy toimia tietyillä tavoilla saadaksemme nuo haluamamme seuraukset. Mutta meillä on silti monia väärinkäsityksiä siitä,

mitkä tarkalleen ovat syyt halutulle seuraukselle, onnellisuudelle. Me erehdymme luulemaan ei-toivottuja seurauksia aiheuttavia syitä niiksi, jotka tuovat toivottuja seurauksia.

Monet ihmiset 21. vuosisadan yhteiskunnassa painottavat kovasti materiaalista kehitystä siinä uskossa, että materiaaliset hyödykkeet tyydyttävät heidän halunsa ja antavat heille täydellisen onnellisuuden. Käytämme energiaamme holtittomasti ja herpaantumattomalla innolla materiaalisten hyödykkeiden kuluttamiseen. Silti on äärimmäisen epätodennäköistä, että halumme kohteet ikinä tyydyttäisivät meitä. Riippumatta kuinka paljon saavutamme, emme ole tyytyväisiä. Halumme vain kasvavat ilman rajoja, kun taas planeettamme luonnonvaroilla on rajoituksensa. Jonkin rajallisen ei yksinkertaisesti ole mahdollista tyydyttää haluja, joilla ei ole rajoja.

Voimme jo ennakoida suuronnettomuuden joka on tulossa, jos jatkamme nykyisellä kulutustasollamme. Siksi meidän on nyt aika pohtia syvästi näitä kysymyksiä.

Luku 8

Ngöndro II: Gurujooga

Olemme tarkastelleet lyhyesti neljää yleistä valmistavaa harjoitusta. Niiden jälkeen seuraa neljä erityistä valmistavaa harjoitusta – tai kirjaimellisemmin neljä 'epätavallista' valmistavaa harjoitusta. Termi 'yleinen' viittaa, että harjoitukset seuraavat sutrien esitystapaa, kun taas termi 'epätavallinen' tai 'erityinen' kuvastaa sitä tosiasiaa, että nämä neljä valmistavaa harjoitusta liittyvät vajrayana-polkuun. Tarkkaan ottaen, meidän pitäisi nyt keskustella kaikista neljästä erityisestä valmistavasta harjoituksesta, jotka käsittävät turvautumisen, Vajrasattvan, mandalalahjoituksen ja gurujoogan. Otan kuitenkin gurujoogan pääaiheekseni täällä.

Buddhalaisuus levisi kautta Tiibetin 700- tai 800-luvun tienoilta eteenpäin. Siihen aikaan Intiassa eivät kukoistaneet pelkästään vajrayana-opetukset, vaan myös mahayana kuten myös yleiset tai perustavat opetukset, jotka tunnetaan myös shravakayanana. Se, mikä tuli Tiibettiin, ei ollut rajoitettu vajrayana-buddhalaisuuteen. Kaikkia kolmea kulkuneuvoa harjoitettiin siihen aikaan Intiassa, ja kaikkien kolmen harjoitus levisi Tiibetissä kokonaisuudessaan.

Oli kaksi historiallista jaksoa, jolloin buddhalaisuus levisi Tiibetissä: aikaisempi jakso, jota seurasi taantuminen, ja sitten seuraava tai myöhempi levittäminen. Vajrayana-opetuksia alettiin harjoittaa avoimesti ja yleisesti tämän seuraavan leviämisen aikana. Kagyu-linja sai alkunsa tämän myöhemmän buddhalaisuuden leviämisen aikana Tiibetissä, kuten itse asiassa saivat useimmat tiibetinbuddhalaisuuden nykyisestä neljästä pääkoulukunnasta. Jokainen neljästä koulukunnasta on samankaltainen gurujoogan harjoittamisen osalta, ja kaikki pitävät hyvin tärkeänä suhdetta opettajan ja oppilaan, tai laman (tai gurun) ja oppilaan välillä.

Monet tänne tänään kerääntyneistä ovat oppilaita, jotka tapasivat 16. Gyalwang Karmapan ja saivat häneltä opetuksia. Tiibetiläinen käytäntö tunnistaa reinkarnaatioita – toisin sanoen reinkarnaatiolinjojen systeemi – sai alkunsa ensin Karmapan linjalla, kuten on tapana selittää. Kolmannesta Karmapasta tuli ensimmäinen *tulku* kun hänet tunnistettiin Toisen Karmapan, Karma Pakshin, reinkarnaatioksi. Näiltä ajoilta reinkarnaatioiden tunnistamisen käytäntö levisi laajalle ja tuli hyvin tunnetuksi.

Lama palaa reinkarnaationa tai *yangsina*, jottei hylkäisi aiempien elämien oppilaitaan, vaan jatkaisi heistä huolehtimista. Hän jatkaa suhdetta noiden oppilaiden kanssa olemalla heidän mukanaan jatkuvasti, ei vain yhden elämän lisää. Sen vuoksi hänen poistuttuaan laman oppilaat etsivät seuraavan reinkarnaation, ja tunnistavat laman pätevien ennustusten mukaisesti. Tuossa

seuraavassa elämässä laman reinkarnaatio sitten jatkaa edellisen elämän oppilaistaan huolehtimista ominaan, ja hän tekee niin myös oppilaiden seuraavissa elämissä. Tämä erityinen suhde laman ja oppilaiden välillä sai alkunsa Karmapan valaistuneiden tekojen kautta, ja ilmeni Karmapan linjan kautta.

Mitä tulee 16. Gyalwang Karmapaan, sain hänen reinkarnaationsa nimen karmani voiman kautta. Kannan tuota nimeä karmallisen yhteyden kautta, ja olen nyt pystynyt tulemaan takaisin Eurooppaan ja tapaamaan 16. Gyalwang Karmapan ja Karma Kagyun oppilaita. Tämä tosiasia osoittaa, että laman ja oppilaan suhteessa on voimakas jatkuvuus sekä äärimmäisen turmeltumaton ja jalo yhteys, jota syntymä ja kuolema eivät voi häiritä.

Mitä tulee gurujoogaan, opettajan ja oppilaan – tai laman ja oppilaan – välinen suhde on tärkeä dharman harjoituksessa. On tärkeää tietää, kuinka ryhtyä tähän syvälliseen suhteeseen. Se on sisäinen mielenyhteys, ei vain ulkoinen tai fyysinen yhteys, eikä ole kyse pelkästään toisen näkemisestä tai puhumisesta keskenään. Se on ehdoton yhteys, jalo ja turmeltumaton. Uskon, että on todella tärkeää tehdä tästä syvällisestä yhteydestä merkityksellinen.

On kaksi päätekijää, jotka yhdistyvät laman ja oppilaan välisen suhteen luomisessa: laman myötätunto ja oppilaan antaumus. Laman myötätunto sisältää rakkauden kuten myös myötätunnon, ja elämässä on monia rakkauden muotoja, kuten vanhempien, ystävien tai romanttisten kumppanien rakkaus.

Opettajan rakkaus oppilasta kohtaan on todella tärkeää dharman harjoituksessa. On joitakin oppilaita, jotka suhtautuvat opettajan rakkauteen tavallisena, maallisen rakkauden muotona. Tämän asenteen pohjalta herää sellaisia ajatuksia kuin: ”Lama on mukava minulle” tai: ”Opettaja kohtelee muita paremmin kuin minua. Lama ei ole mukava minulle. Opettaja opetti hänelle dharmaa, muttei minulle.” Siksi on tärkeää mietiskellä huolellisesti kyetäkseen tunnistamaan, mitä laman rakkaus tai myötätunto todella on.

Opettajan rakkaus, välittäminen ja suuri myötätunto eivät kohdistu oppilaiden kärsimykseen pelkästään siinä muodossa, millaisia tuskallisia tunteita heillä ehkä on. Pikemminkin, buddhalaisuus puhuu kolmesta kärsimyksen muodosta. Yksi on tuskallisten tuntemusten kärsimys, ja sisältää sairauden ja vastaavan. Toinen on muutoksen kärsimys, joka viittaa siihen, mitä yleensä pidämme miellyttävinä tiloina. Nämä miellyttävät tunteet muuttuvat epämiellyttäviksi, ja lopulta ne vaihtuvat kärsimykseksi. Kolmas on ehdollistuneen olemassaolon kaiken kattava kärsimys. Se viittaa siihen, että kaikki on syntynyt kärsimyksen itsensä kautta – kärsimys itse on synnä tai siemenenä –, tai siihen, minkä luonnon voimme kuvailla olevan kärsimystä.

Laman myötätunto ei ole jotain väliaikaista, joka herää vain, kun koemme tuskaa. Hänen huolenaiheensa ei ole vain, että tuntisimme nautintoa, tuntisimme olomme fyysisesti mukavaksi ja olisimme rikkaita – lyhyesti sanottuna, että

meillä olisi saastuneita onnellisuuden muotoja. Laman myötätunto ei sisällä näiden näkyvien nautinnon muotojen lisääntymisen tavoittelua, koska se olisi lopulta sama kuin meidän kärsimyksemme lisääntymisen havittelu. Opettajan myötätunto pyrkii ennemminkin poistamaan kärsimyksemme juurineen ja tuhoamaan sen siemenet. Meidän tulisi tunnistaa, että ohjeet, joita opettaja antaa meille, on suunnattu tuohon päämäärään, ja miettiä: ”Lama antaa minulle näitä henkilökohtaisia ohjeita päättääkseen samsarisen kärsimykseni, ja tuhotakseen piinalliset tunteet ja karman, jotka ovat kärsimykseni juuret.” Tämä on tärkeä harjoitus.

Toinen avaintekijä opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa on antaumus, joka tulee oppilaalta. Antaumuksella on kaksi merkitystä: yksi on kaipaus, toinen on kunnioitus tai pyrkimys. Laman pitäisi olla oppilaalle innostava – hyvänä ihmisenä tai henkilönä, jolla on poikkeuksellisia tai kiehtovia ominaisuuksia. Tässä ajatus ’kiehtovista ominaisuuksista’ ei viittaa opettajan fyysisen olemukseen tai karismaan, vaan hänen sisäisiin, jaloihin ominaisuuksiinsa kuten myötätuntoon ja niin edelleen. Nämä ominaisuudet innostavat sinua niin täysin, että kaipaat harjoittaa niitä itsessäsi. Tätä varten kunnioitat niitä suuresti, pyrit saamaan ne itsellesi ja tulet omistautuneeksi kehittämään ne itsessäsi.

Antaumuksen toisessa aspektissa – kunnioituksessa – ei ole kyse opettajan ylenpalttisesta, kaunopuheisesta ylistämisestä, jonkin protokollan seuraamisesta, tai ulkoisten kunnioituksen eleiden esittämisestä. Jokaisella kulttuurilla on joka tapauksessa omat tapansa osoittaa kunnioitusta. Kun länsimaalaiset omaksuvat tiibetiläiset tavat osoittaa kunnioitusta, jotenkin se ei sovi kauhean hyvin. Samaten kun tiibetiläiset omaksuvat länsimaalaiset tavat, se ei näytä kauhean luonnolliselta. Riippumatta kuinka hyvin saattaisit hallita ulkoiset tavat osoittaa kunnioitusta, se ei ole todellisen kunnioituksen tarkoitus. Antaumuksesi suuruuden voit paremminkin mitata sillä, missä määrin kykenet omaksumaan laman innostavat ominaisuudet omaan olemukseesi ja harjoittamaan niitä.

Kagyulinjassa pidetään kaikista tärkeimpänä sitä, että lamalla on perimyslinja ja suuri myötätunto ja siunaukset. Opettajat harjoittavat ensin omia mieliään suuressa myötätunnossa ja viisaudessa, ja sitten he välittävät tuon harjoituksen linjan eteenpäin mestarilta oppilaalle peräkkäisissä sukupolvissa, virheittä ja ilman mitään häiriöitä. Se on perusta siunauksille, ja se on perusta oppilaille kyetä harjoittamaan noiden ominaisuuksien kehittämiseksi itsessään.

Laman myötätunto ja oppilaan antaumus ovat tällä tavoin kaikista tärkeimpiä Kagyu-opetusten harjoittamisessa. Siunaus puolestaan on tarkalleen tätä. Yhdeltä kannalta ajatellen on hieman outoa puhua siunausten antamisesta, koska ei ole mitään havaittavissa. Mutta jos taas ajattelemme taaksepäin kuinka olimme lapsia, ja muistamme vanhempiemme lähellä olon, voimme palauttaa mieliimme tunteen suojeltuna ja välitettynä olostä – täyden turvallisuuden tunteen. Mielestäni se on myös eräänlainen siunaus. Siinä ei ole mitään nähtävää, mutta tuon yhteyden tai ilmapiirin kautta lapsella on erityinen tunne.

Olen kokenut tämän omassa elämässäni, kun minulla oli ongelmia, ja menin näkemään pyhiä olentoja. Vaikka minulla saattoi olla monia huolia ja ajatuksia mielessäni ollessani matkalla näkemään heitä, tullessani heidän läsnäoloonsa ne luonnostaan lakkasivat. Lähtiessäni huomasin, että ilman erityistä ponnistusta minun osaltani kaikki huoleni olivat helpottaneet. Mielestäni vain luonnostaan tuli rentoutunut, vain ja ainoastaan pyhän olennon tapaamisen voimasta. Tuo on siunaus.

Siunauksia antaessa ei näin ollen ole mitään konkreettista ojennettavaksi. Silti, jos lamalla on myötätuntoa, sen voiman kautta oppilas vähitellen omaksuu tuon myötätunnon itseensä. Jos niin tapahtuu, voidaan sanoa, että siinä oli siunaus. Ei ole kiinteää asiaa, jonka yksi ihminen antaisi toiselle. En tiedä muuta siunausta tuon lisäksi. Ehkä jollain muulla on jokin muu siunauksen muoto, mutta minä en tiedä siitä mitään.

21. vuosisadan materialistinen suuntautuminen on tullut niin voimakkaaksi, että kaikki haluavat välittömästi saada jotain konkreettista. Tästä syystä meiltä puuttuu pitkäaikaista kestävyyttä ja kärsivällisyyttä. Me olemme siunauksilla olevan sen kaltainen välitön vaikutus, jota voi esiintyä työskenneltäessä fyysisten materiaalien kanssa. Meidän asenteemme on: "Opettajalla on se ja me haluamme sen, joten heidän pitäisi ojentaa se meille." Dharman siunaukset eivät kuitenkaan toimi tuolla tavoin. Aina ei näy välittömiä tuloksia. Joskus siinä voi mennä aikaa. Voi käydä niin, että tapasimme opettajan kolme vuotta sitten, emmekä kokeneet silloin mitään erityistä. Emme välttämättä edes erityisesti nauttineet hänen tapaamisestaan, mutta muistellessamme tuota tapaamista kolme, neljä tai viisi vuotta myöhemmin on mahdollista jonkin erityisen tunteen herätä.

21. vuosisadalla meillä on niin voimakas materialistinen mielenlaatu, että haluamme kaiken olevan helppoa, kätevää ja nopeaa. Meidän tulisi pitää huoli, ettemme tuo tuota mielenlaatua dharman harjoitukseemme. Se ei toimi sillä tavalla.

Kun joskus kuulemme termin gurujooga, sana 'jooga' saa meidät olettamaan sen sisältävän jonkin rituaalin tai edellyttävän, että teemme jotain tarkoin määriteltä. On pikemminkin kyse harjoituksesta, jota sovellamme omiin mieliimme.

Mitä tulee varsinaiseen ngöndron harjoittamiseen, on olemassa perinteinen ngöndro-*sadhana*, tai harjoitusteksti, joka on pitkä versio, ja sitten on lyhyt versio jonka laati... joku pahankurinen henkilö! Suurin syy miksi tein tämän lyhyen ngöndron on, koska yhtenä vuonna ihmiset pyysivät minua selittämään ngöndro-harjoituksen, mukaan lukien kuinka tehdä kaikki visualisaatiot. Perinteinen ngöndro on kuitenkin todella pitkä, ja minulla oli vain kolme päivää aikaa selittää se kaikki. Ajattelin, että olisi vaikeaa päästä loppuun edes tekstin lukemisessa. Minulle tuli mieleen, että tarvitsimme lyhyen ngöndron, ja ehkä

tulevaisuudessa voisin itsekkin tehdä tuon lyhyen ngöndron, sillä olen hieman laiska.

Lyhyen ngöndro-sadhanan tekeminen voisi olla hyödyllistä harjoittajille, jotka ovat hyvin kiireisiä, ja joilla ei ole aikaa lukea pitkää sadhanaa. Kannustan ihmisiä aina tekemään pidemmän, perinteisen, eikä tuntemaan, että heidän pitäisi tehdä tämä lyhempi vain koska minä laadin sen. Luulen, että voisi olla parempi harjoittaa perinteistä, mutta valinta on sinun.

Mahamudra

Monet ajattelevat, että tiibetinbuddhalaisuudessa on maaginen elementti, jotain mikä voi ihmeenomaisesti pelastaa meidät ja ratkaista kaikki ongelmat, joita elämässä tulee vastaan. Tämä pätee erityisesti mahamudran tapauksessa. Pelkästään kuullessaan tuon sanan ihmiset ovat innoissaan ja odottavat jotain eksoottista ja hämmästyttävää.

On epätodennäköistä, että kaikki ongelmat elämässä ratkeaisivat vain koska harjoitat dharmaa. Kun ihmiset sairastuvat, he olettavat dharman parantavan sairautensa. Kun he kohtaavat taloudellisia vaikeuksia, he ajattelevat voivansa lisätä varallisuuttaan harjoittamalla dharmaa. Dharman harjoitus ei kuitenkaan saa kaikkia elämän ongelmia poistumaan, eikä se ole sen tarkoitus.

Dharman harjoitus on tarkoitettu hävittämään isoimmat tai perustavanlaatuisimmat ongelmat elämässä. Tähän ei voi mikään määrä fyysistä terveyttä tai materiaalista omaisuutta auttaa. Riippumatta kuinka 'menestyviä' olemme, mielessämme voimme tuntea itsemme onnettomaksi, yksinäiseksi tai jollain tapaa tyhjäksi. Dharman harjoitus ratkaisee henkisen kärsimyksemme tai sen, mitä voimme kutsua mielen pahoinvoinniksi. Kun saavutamme korkean tason dharman harjoituksessamme, saatamme saavuttaa henkisen voiman, jonka avulla voimme voittaa fyysisiä sairauksia ja muita sen kaltaisia ongelmia. Mutta sitä varten harjoituksemme pitäisi olla todellakin hyvin edistynyttä.

Olennainen tavoitteemme dharman harjoituksessa on luoda onnellisuutta ja sisäistä rauhaa mielissämme, sekä muuntaa mielemme. Tämän mieltemme muuntamisen päämäärä lepää dharman harjoituksen varsinaisessa ytimessä. Se on perustavoite ja -syy dharman harjoittamiselle, ja kaikki muu tulee hoidettua matkan varrella. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että harjoittaessasi dharmaa sinun ei pitäisi osallistua mihinkään maallisiin toimiin, tai ettei niin ole tarvetta tehdä. Asia ei ole niin.

Mielen muuntamisen prosessia ei voi pakottaa. Joskus meillä on ongelmia, joita emme kykene kohtaamaan, ja vetäydymme dharman harjoitukseen paetaksemme noita ongelmia. Tai muulloin kun meillä on vakavia ongelmia tai kärsimystä, käytämme dharman harjoitustamme yrittääksemme tukahduttaa ne. On esimerkiksi joitakin harjoittajia, joilla on ongelmia vihan, kateuden tai takertumisen suhteen. Koska he harjoittavat dharmaa, heistä tuntuu – tai muut ihmiset kommentoivat heille – että buddhalaisina harjoittajina heidän ei pitäisi olla niin äkkipikaisia tai niin kateellisia.

Ajatellen, ettei sinun pitäisi tuntea sillä tavalla, sen sijaan, että kohtaisit tunteesi ja työskentelisit niiden kanssa vastamyrkkyjen avulla, oletkin häpeissäsi ja

kätket vaikeat tunteesi. Jos et käsittele niitä, vaan jatkat tällä tavoin, et vain ole jättänyt hankkiutumasta eroon siitä vihasta, vaan olet myös lisännyt häpeän ja syyllisyyden sen päälle. Lisäksi teeskentelet, ettei sinulla ole vihaa, ja näytät maailmalle rauhallisia kasvoja tai tekohymyä vaikka sisälläsi kiehuu. Tämä voi aiheuttaa henkisiä ongelmia. Tunnet, ettei sinun pitäisi ilmaista mitä sisälläsi on, mutta pidät sitä pullotettuna, kunnes on oikean psyykkisen sairauden riski. Tai eräänä päivänä vain räjähdät.

On siis epäterveellistä vain kertoa itsellesi: "Minulla ei ole sallittua olla näitä tunteita, koska olen dharman harjoittaja." Toisaalta niiden ilmaiseminen harkitsemattomasti, ja vapaiden käsien antaminen tunteillesi ei myöskään ole vastaus. Tämä vain luovuttaa kontrollisi niille. Tästä syystä sinun täytyy oppia kuinka työskennellä tunteidesi kanssa, ja ottaa ne hallintaan ratkaistaksesi ne vähitellen.

Kun puhumme vastamyrkkyjen käyttämisestä vaikeisiin tunteisiin, ei ole kyse voimankäytöstä. Minulla on henkilökohtainen kokemus, että koska minut on tunnistettu Karmapaksi, ihmisten mielessä olen kuin Buddha, tai jumala, eikä minulla ole tunteita. Jos näyttäisin vihaa, he olisivat järkyttyneitä. He saattaisivat myös ajatella, että minä vain teeskentelen olevani vihainen. Mutta joskus olen todella vihainen! Ja ihmiset joko ottavat sen pelinä, niin kuin minä vain teeskentelisin, tai he ovat ymmällään, kuinka Karmapa voisi mahdollisesti tuntea vihaa.

Ihmisillä on tämä oletama, että välittömästi sinä kyseisenä päivänä, kun tulemme dharman harjoittajiksi, me yhtäkkiä tulemme hyväksi ihmiseksi, mukavaksi ihmiseksi. Tämä ei ole todellisuutta. Itse asiassa joskus se saattaa viedä meiltä kauemmin dharman harjoittajina. Minun kokemukseni mukaan tunteiden kanssa työskentely vie paljon aikaa. Esimerkiksi vihan hävittäminen voisi kestää ehkä viisi tai kuusi vuotta. Ei ole määrättyä ajanjaksoa, mutta se on pitkä prosessi. Meidän täytyy tunnistaa vaikea tunne tai *klesha*, luoda suhde siihen, ja sitten käydä eräänlaiseen vuoropuheluun sen kanssa. Tämä vie monia vuosia.

Meidän täytyy oppia tuntemaan omat tunteemme. Juuri nyt ne ovat meille muukalaisia. Kun kohtaamme niitä, reagoimme joskus kuin olisimme kohdanneet maantierosvon. Sen sijaan meidän pitäisi tehdä tuttavuutta, ja sitten vähitellen ystävystyä tai luoda tervehenkinen suhde niiden kanssa. Loppujen lopuksi se tosiasia, että viha tai jokin muu tunne ei enää herää, ei ole seurausta sen sulkemisesta pois voimalla, vaan kyse on saapumisesta hyvin luonnollisesti tai jopa iloisesti siihen tilanteeseen, missä ystävystyt sen kanssa ja se on luonnollisesti hallinnassasi.

On olemassa tarina naisesta, joka ei ollut hyvissä väleissä anoppinsa kanssa. Oli jatkuvaa kinastelua ja kritiikkiä, mutta vaimo yleensä sieti sitä. Hän sieti sitä, kunnes hän ei lopulta voinut kestää sitä enää pidempään. Hän tuumi, ettei voinut paeta anoppiaan jättämättä aviomiästään, ja sitä hän ei halunnut tehdä. Hän sen

sijaan tuli siihen lopputulokseen, että ainoa keino ulos tilanteesta oli tappaa anoppi.

Sitä varten hän meni itselleen läheisen lääkärin luokse, ja pyysi jotain myrkkyä, jota hän voisi käyttää tappaakseen anoppinsa. Tämä lääkäri antoi hänelle joitain neuvoja selittäen, että jos anoppi kuolisi äkillisesti, kaikki epäilyt kohdistuisi naiseen.

Lääkäri kertoi naiselle: "Voin antaa sinulle jotain mikä tappaa hänet, jos laitat sitä hänen ruokaansa joka päivä vuoden ajan. Mutta tämä toimii vain yhdellä ehdolla: et saa antaa hänen tuntea, että sinulla on mitään pahaa tahtoa häntä kohtaan, joten sinun pitää kohdella häntä todella hyvin. Ole lempeä hänelle. Mitä vain hän vaatii sinun tekvän, tee se mielelläsi. Sinun täytyy varmistaa, ettei hän ikinä epäile mitään. Muuten ihmiset epäilevät meitä molempia hänen kuollessaan."

Vaimo suostui ja seurasi näitä ohjeita. Joka päivä hän laittoi hieman saamaansa ainetta ruokaan, jota hän tarjoili anopilleen. Samaan aikaan hän ilmaisi täysin toisenlaista asennetta anoppiaan kohtaan. Hän piti nyt tarkkaa huolta välttääkseen riitoihin joutumista, ja näki paljon vaivaa käyttäytyäkseen ystävällisesti häntä kohtaan. Vähitellen heidän suhteensa muuttui, ja he alkoivat tulla toimeen keskenään todella hyvin.

Alkuun nainen vain teeskenteli, mutta lopulta suhde muuttui. Hän ja anoppi kumpikin alkoivat pitää toisistaan niin paljon, ettei nainen enää halunnut tappaa anoppia. Nyt hänellä oli kuitenkin ongelma. Hän oli jo antanut hänelle myrkkyä. Ahdistuneena nainen meni takaisin lääkärin luokse ja selitti, että nyt hän tuli oikein hyvin toimeen anoppinsa kanssa.

"En enää halua tappaa häntä," hän kertoi lääkärille. "Mitä voin tehdä? Onko mitään vastamyrkkyä?"

Lääkäri purskahti nauruun kertoen hänelle: "Se ei ollut myrkkyä. Siinä oli vain joitain yrttejä. En ikinä antanut sinulle myrkkyä!"

Ihmissuhteet ovat tällaisia, ja se on tämän tarinan ydin. Saadaksemme asiat hallintaan meidän täytyy tuntea itsemme. Jos teemme niin ja onnistumme tulemaan tutuiksi oman mielemme kanssa, ei ole tarvetta käyttää voimaa häiritseviin tunteisiimme. Voimallinen lähestymistapa ei ole oikea keino.

Ei ole dharmaharjoitusta, joka ei sisältyisi kolmeen korkeampaan harjoitukseen. Ensimmäinen näistä kolmesta harjoituksesta on eettisen käytöksen harjoitus. Toisin kuin muilla lajeilla, meillä ihmisillä on kyvykkyys moraaliseen erotteluun. Me kykenemme määrittämään mitä meidän pitäisi tehdä ja mitä meidän ei pitäisi tehdä. Tätä erottamista pitää soveltaa tavoitellessamme niin väliaikaisia kuin

perimmäisiä tavoitteita. Meidän väliaikaisiin tavoitteisiimme kuuluu jonkun hyödyn aikaansaaminen, kun taas perimmäinen tavoitteemme on onnellisuus.

Jos otamme ympäristön esimerkiksi: koska emme ottaneet huomioon tulevien sukupolvien hyvinvoinnin ja yleensä maailman tulevaisuuden pitkäaikaista päämäärää, olemme tehneet vakavia virheitä ympäristöasioissa tavoiteltuamme tilapäistä ja lyhytaikaista mukavuutta. Nämä virheet tapahtuivat, koska emme onnistuneet erottamaan sen välillä, mitä meidän pitäisi ja ei pitäisi tehdä koskien sekä väliaikaisia että perimmäisiä tavoitteita.

Siitä syystä olisi parempi nähdä tämä planeetta äitinä, joka huolehtii meistä, hänen lapsistaan, pikemmin kuin ajatella sitä asiana kaivettavaksi ja käytettäväksi. Me tarvitsemme tätä rakastavaa äitiä sukupolvelta sukupolvelle, joten meidän tulee pitää hänestä hyvää huolta ja pitää hänet vahvana ja terveenä.

Emme ole vain tehneet virheitä sen määrittämisessä, mitä pitäisi omaksua ja mistä luopua väliaikaisten ja perimmäisten päämääriemme tavoittelussa; olemme myös tehneet virheitä itsekeskeisyytemme vuoksi. Kun ajattelemme vain omia yksilön etujamme, teemme vakavia virheitä sen suhteen, mitä meidän pitäisi omaksua ja mistä luopua toisten tähden, kuten myös itsemme tähden.

Näin voi käydä monella eri tasolla. Esimerkiksi tavoitellessamme omia etujamme, me yksilöinä jätämme huomiotta toisten hyvinvoinnin tai väheksymme ja vahingoitamme heitä. Varmistaakseen omat kansalliset etunsa valtiot ylenkatsovat toisten valtioiden hyvinvointia, ja toimivat tavoilla, jotka tuhoavat niiden rauhaa ja onnellisuutta. Sama pätee siihen, kuinka eri rodut ja eri uskonnot käyttäytyvät toinen toistaan kohtaan. Me ihmiset myös tuhoamme toisten olentojen elinympäristöjä, vaarannamme niiden selviytymisen ja jopa riistämme niiltä hengen oman mukavuutemme, nautintomme ja tuottomme vuoksi.

Tästä syystä eettinen käytös edellyttää vastuun ottamista omasta motivaatiostamme ja käytöksestämme, ja oman moraalisen järjestelmämme soveltamista oikein, omaksuen mitä meidän pitäisi omaksua, ja välttämällä mitä pitää välttää.

Toinen korkeampi harjoitus on *samadhin* harjoittaminen, jota voimme kutsua meditaation harjoittamiseksi. Yksi pääasiallisista syistä, miksi monet dharmaa harjoittavat ihmiset eivät etene odotusten mukaisesti, on koska heidän meditaationsa – ja erityisesti heidän *shamatha* ja *vipashayana* meditaationsa – eivät ole tehtävän tasalla.

Shamathassa me kanavoimme kaiken mielemme voiman yhteen kohteeseen, niin kuin yhteen putkeen keskittynyt virta. Muutoin, kuten se nyt on, mielemme on hajaantunut, ja sen vuoksi sen voima on hajaantunut ja keskittymätön, ja niinpä mieleltämme puuttuu terävyyttä ja selkeyttä. Shamathassa me keräämme yhteen

kaiken mielen voiman ja keskitämme sen, ja tämä antaa meille selkeyttä ja terävyyttä. Tämä on mielen voimaa, jota meidän täytyy saada aikaan ja käyttää.

Yhdessä mielessä 21. vuosisata on parasta aikaa harjoittaa shamathaa. Toisessa mielessä se on huonointa. Se on huonointa valtaisasta ajanvietteen ja häiriön lähteiden määrästä johtuen. Älypuhelimemme, internet ja vastaavat tarjoavat jatkuvia olosuhteita häiriöille – siinä määrin, että jotkut ihmiset sanovat nykyisin olevan olemattomat mahdollisuudet saavuttaa shamatha. Tämä johtuu siitä, että pääasiallinen olosuhde shamathan kehittymiselle on yksinäisyys. Tämä sisältää sekä ulkoisen yksinäisyyden, pitkitetyn fyysisessä eristäytyneisyydessä pysymisen muodossa, ja sisäisen yksinäisyyden, häiriöistä vapaana olevan mielen muodossa. Johtuen huomattavasta riippuvuudesta, joka meillä on ulkoisista tekijöistä, aloittelijoina me tarvitsemme näitä olosuhteita alkuvaiheessa, mutta niitä on suhteellisen hankala löytää.

Toisaalta tämä vuosisata on oikeaa aikaa harjoittaa shamathaa, koska elämä on tullut niin hektiseksi ja stressaavaksi, ja paineemme ovat kasvaneet niin paljon, että olemme tulleet tietoiseksi tarpeesta tyyntä mieltämme ja luoda sisäistä rauhaa. Se ei enää vaikuta valinnaiselta vaan välttämättömyydeltä.

Mahamudrassa opetettavan shamathan tapauksessa ei ole ehdottoman välttämätöntä pysytellä täydessä yksinäisyydessä. Kun harjoitat shamathaa mahamudran yhteydessä, voit harjoittaa sitä suoraan kaikissa elämän tilanteissa. Harjoitat shamathaa kävellessäsi tai matkustaessasi, istuessasi ja kaikessa mitä teet. Tämä on mahamudrassa opetettava pääasiallinen shamatha-harjoituksen lähestymistapa.

Joku kerran kysyi Kolmannelta Karmapalta, Rangjung Dorjelta, oliko tällä antaa mitään ohjeita, joiden avulla voisi tulla valaistuneeksi tarvitsematta meditoita. ”Jos sinulla on mitään,” tämä mies sanoi: ”Pyydän, anna ne minulle.”

Tavallaan tämä on typerä kysymys, ja osoittaa huomattavaa ylimielisyyttä: ajatteleminen, että voi saavuttaa valaistumisen meditoimatta. Mutta Rangjung Dorje kertoi hänelle: ”Kyllä, minulla on. Mutta jos annan sen sinulle, se ei auta sinua, koska riippumatta siitä kuinka paljon kehotan sinua olemaan meditoimatta, sinä yrität kehitellä jotain, ja meditoit. Riippumatta kuinka paljon kehotan sinua jättämään mielesi muuttumattomana luonnolliseen tilaansa – pakottamatta mitään ja vain rentoutuen – sinä muutat mieltäsi yrittäen saavuttaa tuota tilaa. Näistä ohjeista ei siis ole apua sinulle.”

Vaikka voimme sanoa mahamudra-meditaatiosta, ettei ole tarvetta meditoita eikä mitään muutettavaksi, me emme pysty ymmärtämään tätä, koska me olemme aina etsimässä jotain tekemistä. Tämä on ongelma. Me kaikki tiedämme, että ihmismieli on mitä joskus kutsumme ’apinamieleksi’. Se on niin levoton, että olemme tottuneet olemaan häiriintyneitä, ja olemme jatkuvasti analysoimassa tai henkisesti antautuneet asiaan tai toiseen. Tästä syystä, jos vaikka opettajamme kertoikin meille: ”Tässä harjoituksessa sinun ei tarvitse tehdä

mitään. Rentoudu vain, ja ole itsesi kanssa,” me emme siltikään rentoudu. Mieleemme eivät ole ikinä levollisia.

Ehkä ajattelemme, että tämä lähestymistapa on liian helppo. Miksi koemme niin vaikeaksi tehdä tätä meditaatioharjoitusta? Johtuuko se siitä, että se on liian vaikea? Vai siitä, että se on liian helppo? Luulen että vastaus on: liian helppo. Siksi me emme tiedä, kuinka tehdä sitä.

Mahamudra-harjoitus käsittää vähittäisen siirtymisen pois muuntuneiden ja levottomien tilojen vahvoista tavoista, kunnes kykenemme lepäämään yrittämättä muuttaa tai tuottaa mitään, antaen vain itsemme olla kuten olemme, luonnollisesti. Näin meidän täytyy totuttaa mielemme.

Vaikka on olemassa lukuisia menetelmiä harjoittaa shamathaa, monet mestarit suosivat niitä, joissa käytetään hengitystä huomion kohteena. Syynä tähän on, että hengitys on jotain sellaista, mitä teemme jatkuvasti joka tapauksessa. Hengityksemme ei ole jotain, mikä on läsnä ainoastaan meditoidessamme eikä muulloin. Siksipä, kun kohdistamme huomiomme hengitykseen, meidän ei tarvitse tehdä mitään erityistä tai luoda mitään uutta. Me vain sijoitamme mielemme siihen mikä on jo luonnostaan läsnä. Sen sijaan, että ajattelisimme harjoituksen sisältävän jotain tavallisesta poikkeavaa, me vain palaamme tai asetumme siihen, mitä jo tapahtuu. Tästä syystä hengitys otetaan meditaation kohteeksi.

Joskus ihmiset sitten kuitenkin ajattelevat, että hengitysmeditaatio tarkoittaa sisään hengittämistä hyvin syvästi, hengityksen pidättämistä vähän aikaa ja sitten kaiken ilman puhaltamista ulos keuhkoista. Luulen että näin käy juuri koska he ajattelevat: ”Minä meditoin. Minun pitäisi tehdä jotain erityistä tai epätavallista.” Mutta he unohtivat että he olivat jo hengittämässä. Meillä on tämä ongelma, että haluamme aina tehdä jotain tarkoituksella. Ei ole tarvetta hengittää tarkoituksella. Rentoudu vain hengityksessäsi. Ole tietoinen hengityksestä. Siinä kaikki.

Minullakin on tämä ongelma. Joskus lääkäri tulee ja sanoo: ”Annan sinulle ruiskeen. Rentoudu vain.” Heti kun hän kertoo minulle tämän, en ole enää rentoutunut. Olisi parempi kertoa minulle: ”Älä rentoudu.” Se voisi olla rentouttavampaa! Jopa sana ’rentoudu’ voi tehdä meidät jännittyneemmäksi. Se asettaa meille painetta rentoutua.

Kun yritämme kohdistaa mielemme ja ottaa ajatuksen tai havainnon huomion kohteeksemme, yksi kohtaamamme haaste on, että uuden ajatuksen noustessa emme pysty pitämään mieltämme kohdistuneena ensimmäiseen ajatukseen. Kun yritämme mutta epäonnistumme pitämään kiinni ensimmäisestä ajatuksesta, se saa meidät pois tolaltamme ja olemme järkyttyneitä. Itse asiassa ei ole tarvetta tuntea oloaan järkyttyneeksi siitä. Milloin vain uusi ajatus tulee, anna sen tulla. Ei ole väliä jos et pystynyt pitämään mieltäsi kohdistuneena aiempaan ajatukseen.

Ajatukset nousevat yksi toisensa jälkeen, ja kun ne nousevat, lepuuta vain tietoisuuttasi ajatuksissa niiden kulkiessa ohitse.

Yleensä ottaen shamathaa ja vipashyanaa pitää harjoittaa tässä järjestyksessä – ensin shamathaa ja vasta sen jälkeen vipashyanaa, kuin syynä ja seurauksena. Mahamudrassa kuitenkin on joskus harjoitus, joka yhdistää shamathan ja vipashyanan. Klassisissa kirjoitelmissa on täsmälliset määritelmät ja standardit shamathan ja vipashyanan mittaamiseksi, mutta ajattelin olevan parempi keskustella varsinaisesta shamathan ja vipashyanan yhdistetystä harjoituksesta ennemmin kuin mennä näihin monimutkaisiin keskusteluihin.

Tässä harjoituksessa, kun emotionaalinen vihan ajatus herää, esimerkiksi, meidän ei erityisesti tarvitse torjua sitä tai kantaa siitä huolta. Meidän ei myöskään tarvitse seurata ajatusta tai mennä sen mukana. Voimme yksinkertaisesti olla tietoisia tuon ajatuksen luonnosta, tai mitä voisimme kuvailla tuon ajatuksen tilanteena, ja pysyä tietoisena siitä. Tässä kontekstissa valppaudella ja tietoisena olemisella on huomattava tärkeys. Tämä ei kuitenkaan merkitse, että käynnistämme tutkinnan tuon ajatuksen luonnosta. Katsomme vain ajatuksen kuvaa, tai sen muotoa, niin sanotusti. Emme ole analysoimassa tai yrittämässä määritellä mikä ajatuksen luonto on, onko se tyhjiys vai ei. Me vain katsomme sitä.

Kun onnistut tekemään sen, niin jos ajatus on häiritsevä tunne, se menettää totuuden tuen perustanaan. Koska tunteelta puuttuu lähde ja syy, sen voima vähitellen heikkenee. Tämä on samankaltaista kuin silloin, kun valheita kertova henkilö paljastuu. Kun huomaamme, ettei sille, mitä hän sanoo, ole perustaa totuudessa, henkilö joko kiusaantuneisuuttaan livahtaa paikalta, tai muuttuu mitättömäksi.

Tästä syystä kielteisen tunteen noustessa ei ole tarvetta tuntea oloaan hermostuneeksi tai pelokkaaksi. Katso vain sen luontoa. Ole tietoinen tilanteesta. Kielteinen tunne on kuin valehteleva henkilö, sillä sen taustalla ei ole totuutta, eikä se perustu järkeen. Siksi katsoessasi sitä kielteinen tunne ikään kuin häpeää itseään ja heikkenee. Se tulee pienemmäksi. Tämä ei ole menetelmä häiritsevien tunteiden hävittämiseksi täysin, juurineen, mutta se auttaa.

Tämä on se, mitä kutsutaan shamathan ja vipashyanan yhdistetyksi harjoitukseksi. Koska mieli on rauhassa, sen leväessä tuossa tasapainossa tunnistat mielessäsi nousevien ajatusten luonnon tarkkaavuuden ja tietoisena olemisen voiman kautta.

Nämä kommentit liittyvät meditaation korkeampaan harjoitukseen, joka on toinen kolmesta korkeammasta harjoituksesta. Kolmas on viisauden korkeampi harjoitus, ja se on se, joka poistaa häiritsevät tunteet täysin, ja se on menetelmä, joka tekee meille mahdolliseksi todella ymmärtää niiden luonto. Kun puhumme viisaudesta, meidän ei pitäisi ajatella sitä yksinomaan filosofiana tai älyllisenä ymmärtämisenä. Se on pikemminkin jotain, mikä koetaan suoraan – oivalletaan

ja nähdään suoraan. Minulla ei erityisesti ole mitään muuta sanottavaa viisaudesta.

Mitä tulee mahamudraan, useimmat teistä ovat 16. Gyalwang Karmapan oppilaita, tai Kagyu-lamojen, jotka itse ovat 16. Gyalwang Karmapan oppilaita, ja joita kohtaan minulla itselläni on antaumusta ja kunnioitusta. Tämä tekee minusta juniorin teihin nähden, joten minun ei ole kovin sopivaa puhua teille mahamudrasta teeskennellen todella tietäväni siitä jotain. Olen siitä huolimatta yrittänyt sanoa jotakin.

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, ettei mahamudra-oivalluksia voi tuottaa tavallisten ponnistelujemme tai silkan kovan työn avulla, ikään kuin se olisi mikä tahansa muu tehtävä tai tavallinen työ. Tarvitsemme poikkeuksellista voimaa ja ponnistusta. Asian ydin on tämä: sanotaan, että kun opettajan myötätunto ja oppilaan antaumus kohtaavat, mahamudra-oivallukset saavutetaan helposti.

Tästä syystä meillä on 84 mahasiddhan voimansiirto seuraavalla sessiolla. Kaikki 84 mahasiddhaa saavuttivat huomattavia *siddhejä* – tai hengellisiä saavutuksia – opettajan myötätunnon ja oppilaan antaumuksen kohtaamisen kautta. Tiibetinbuddhalaisuudessa ja erityisesti vajrayana-harjoituksissa lamasta voi kuitenkin tulla oppilaalle pelon ja vaaran kohde. Opettaja voi vaikuttaa raivoisalta... todella! Jotain pelkoa joka tapauksessa liitetään opettajaan, ja sen seurauksena oppilaat tuntevat painetta, joko koska opettaja herättää pelkoa, tai koska oppilaat itse aiheuttavat sitä. Mielestäni tässä on joitain väärinkäsityksiä. Kuten on kuvailtu aiempien mestarien elämäntarinoissa, on tärkeää nähdä lamamme läheisenä hengellisenä ystävänä – luotettuna ystävänä ja parhaana ystävänä. Meidän ei pitäisi nähdä häntä minkälaisena ystävänä tahansa, koska on olemassa monenlaisia ystäviä, kuten ryyppykaverit – alkoholiystävät! Lama ei ole tuollainen ystävä, vaan hyveellinen ystävä, joka on saattanut meitä hyveen suuntaan, ja johon voimme luottaa täydellisesti – erinomainen ystävä.

Menneisyydessä on oivallisia esimerkkejä lähes päivittäin läheisesti yhdessä työskentelevistä opettajista ja oppilaista. Muinaisina aikoina oppilaat pysyttelivät enimmäkseen opettajansa kanssa tavaten päivittäin jonkinlaista keskustelua tai raportointia varten. Kyse ei ollut korkealla istuimella istuvasta opettajasta vaatimassa oppilasta lupaamaan, että tämä tekee erinäisiä asioita. Opettajasta tulee pikemminkin lähestulkoon toiset kasvosi, ei enää erillinen henkilö, vaan osa sinua – osa mieltäsi tai osa sydäntäsi, voitaisi sanoa.

Tämä on todella tärkeää, mutta näinä päivinä meillä on joitain ongelmia tämän suhteen, kun opettaja on jossain päin Aasiaa ja oppilas jossain päin Eurooppaa. Joskus ei tosin välttämättä ole paljoa todellista yhteyttä silloinkaan, kun tuollaista fyysistä etäisyyttä ei ole. Ulkoinen läheisyys on vähemmän tärkeää kuin sisäinen läheisyys, ja näin ollen tämän pitäisi olla näkökulmamme opettaja-oppilas-suhteeseen. Sen ei pitäisi olla monimutkainen tai pelokas suhde.

Osa kolme

Voimansiirtojen aikaiset opetukset

Nürburgring ja Berliini

84 mahasiddhan voimansiirto

Puhumme 84 *mahasiddhasta* – tai erittäin oivaltaneesta mestarista –, koska yhteen aikaan oli 84 mahasiddhaa, jotka kokoontuivat yhteen yhdellä kertaa viettämään *ganachakra* kestejä, jotka ovat ikään kuin juhla. Tämä ei tarkoita, että Intiassa oli vain 84 mahasiddhaa. Itse asiassa Intiassa ja Tiibetissä, kuten myös monissa muissa maissa, oli lukemattomia valaistuneita ja oivaltaneita mestareita. Luulen, että lännessä on myös ollut monia tuntemattomia oivaltaneita mestareita.

Tiibetissä ollessani Situ Rinpoche ja Gyaltsab Rinpoche tulivat kahdesti, mutta vain lyhyeksi aikaa, joten heillä ei ollut mahdollisuutta antaa monia voimansiirtoja. Ollessani hyvin nuori tunsin oloni kiusaantuneeksi, koska en voinut antaa mitään todella monimutkaisia voimansiirtoja samalla tavoin kuin toiset lamat. Pystyin ainoastaan toistamaan samoja yhtä tai kahta yksinkertaista voimansiirtoa uudelleen ja uudelleen. Siinä ei ole tietenkään mitään kiusallista, mutta minulla oli tapana ajatella kuinka mukavaa olisi pystyä antamaan isoja, näyttäviä voimansiirtoja. Näin lapsi ajattelee. Jotkut osanottajat olivat itse asiassa ehdottaneet minulle, että minun pitäisi antaa jotain enemmän kuin yksinkertaisia voimansiirtoja, joita annoin. Mutta kuinka voisin, kun minulla ei ollut perimyslinjan välitystä niihin?

Kun olin hyvin nuori, ennen kuin minut oltiin tunnistettu Karmapaksi, olin vieraillut Situ Rinpochen keskuksessa – Palpungin luostarissa Khamissa – Rinpochen ollessa siellä. Palpung on kaukana kotikaupungistani, mutta luulen, että matkustimme sinne pääasiassa koska perheeni ajatteli minun olevan joku erityinen. Heillä oli tapana kertoa minulle kaikista hyväenteisistä merkeistä, joita ilmestyi ennen syntymääni, mutta oli viipyyvä epävarmuus siitä, kuka tarkalleen olin – toisin sanoen, kuka tulku. Meille ei ikinä tullut mieleen, että olin Karmapa. Se oli liian korkea-arvoista. Mutta isäni vei minut tapaamaan Situ Rinpochea saadakseen selville kuka olin.

Tuohon aikaan Situ Rinpoche antoi monia tärkeitä ja monimutkaisia voimansiirtoja, joiden joukossa oli 84 mahasiddhan voimansiirto. Istuin joukossa muiden kanssa, mutta koska olin viisi tai kuusi vuotta vanha, ei tullut kysymykseen, että olisin tehnyt visualisaatioita. Olin myös vähän tuhma, juosten edestakaisin. On aika kyseenalaista, että olisin oikeasti saanut voimansiirrot, mutta rohkaistuini ja kerroin itselleni pöyhkeästi, että voisin todennäköisesti ajatella saaneeni 84 mahasiddhan voimansiirron. Myöhemmin, ennen lähtöäni Tiibetistä, päätin antaa tuon voimansiirron. Se ei ole niin kovin yksinkertainen

voimansiirto, kuten voit huomata – siinähan ei ole vain yksi jumaluus; siinä on 84 mahasiddhaa! Tuohon aikaan itseluottamukseni vahvistui ja ajattelin, että voisin antaa suuren voimansiirron, joten annoin tämän kahdesti. Teen sen nyt uudelleen tänään.

Ennen sitä, koska jotkut ovat pyytäneet saada turvautumisvalat, annan ne ensin osana voimansiirron valmisteluja – ei vaikuta aivan sopivalta kutsua tätä valaseremoniaksi, koska siinä tulee olemaan hyvin vähän seremoniallisuutta!

Kun sairastumme, jos meillä on vähäinen sairaus, saatamme mahdollisesti löytää keinon hoitaa sen itse. Mutta jos sairautemme on vakava, me etsimme päteviä lääkäreitä ja pidämme huolta siitä, että meitä hoidetaan hyvissä sairaaloissa korkealaatuisilla lääkkeillä ja asianmukaisesti koulutetulla hoitohenkilökunnalla. Saattamalla tällä tavoin yhteen kaikki oikeat olosuhteet meillä on paljon suuremmat mahdollisuudet parantua.

Samalla tavoin, jos aiomme vapauttaa itsemme samsaran kärsimyksistä syineen, meidän täytyy luottaa Kolmeen Jalokiveen turvan lähteenämme. Turvautuminen ei tarkoita pelkästään toivomme ja luottamuksemme laittamista Kolmeen Jalokiveen; samalla tavalla kuin sairaan henkilön täytyy saada hoitoa, niin myös meidän täytyy harjoittaa dharmaa.

Luku 11

Vajrasattva

Vajrasattva-harjoituksen sanotaan olevan tehokkain menetelmä puhdistaa mikä tahansa kolmenlaisen (*pratimoksha, bodhisattva tai tantra*) valan rikkomus. On eroa siinä, jos ryhtyy väärinkäytökseen kuten tappamiseen, verrattuna tappamiseen pitäessään sitoumusta olla tappamatta. Molemmissa tapauksissa tapahtuu tietysti väärinkäytös, jolla on oma kielteinen vaikutuksensa, mutta kun tappamisessa on lisäelementtinä tappamattomuuden sitoumuksen rikkominen, sillä on suurempi vaikutus mieleen.

Tavoittelemme tällä harjoituksella kaikkien aluttomasta ajasta saakka tehtyjen kielteisten tekojen puhdistamista. Buddhalaisina me hyväksymme menneiden ja tulevien elämien olemassaolon. Tähän liittyy loogisesti tajunnan jatkuminen elämästä elämään. Kaikki tekemämme myönteiset tai kielteiset teot jättävät tajuntaamme jäljen, joka jatkaa eteenpäin. Voisimme kuvata tätä vaikutusta eräänlaiseksi energiaksi.

Astronomia ja kosminen tiede väittelevät yhä maailmankaikkeuden alkuperästä ja esittävät useita teorioita, mukaan lukien alkuräjähdyksen, yhden atomin teorian ja niin edelleen. On yhä monia vaikeuksia asettaa maailmankaikkeudelle alkua. Samalla tavoin tajunnan jatkuvuuden tapauksessa on monia vaikeuksia alun asettamisessa, ja näin ollen tajunnan selitetään olevan aluton. Kun puhdistamme, puhdistamme kaikki keräämämme kielteiset teot halki kaikkien elämiemme aluttomasta ajasta saakka, tiedostammepa tehneemme ne tai emme. Niinpä me tunnustaessamme puhdistamista varten käännymme buddhien ja bodhisattvojen puoleen todistajinamme. Koska emme myöhemmin elämässä enää edes saa mieleemme kaikkia aiemmin elämässä tekemiämme rikkeitä, on selvää, ettemme ole tietoisia kaikesta, mitä olemme tehneet. Siispä me avoimesti tunnustamme kaiken mitä ne, joilla on viisauden silmät, voivat nähdä ja tietää meidän tehneen.

Kaikista tärkein asia tunnustettaessa puhdistamista varten on katua sitä, mitä on tehnyt, ja päättää lujasti, ettei toista sitä enää tulevaisuudessa. Puhdistamisen tehokkuus riippuu neljästä vastakkaisesta voimasta – tuesta (tai tukeutumisesta), katumuksesta, lääkkeestä (tai vastamyrkystä) ja päättäväisyydestä – ja noista neljästä katumuksen ja päättäväisyyden voima ovat tärkeimmät.

On myös syytä erottaa henkilö ja hänen tekonsa. Henkilön teot saattoivat olla vääriä ja virheellisiä, mutta henkilö toimi niin, koska hän oli joutunut kleshan, tai

häiritsevän tunteen, valtaan, ja koska hän sen vuoksi menetti itsensä hallinnan. Teko on virheellinen ja moitittava, mutta henkilö ei ole virheellinen eikä moitittava. Meidän täytyy pitää tämä ero mielessä kehittäessämme katumusta.

Minusta tuntuu tärkeältä tehdä ero tai tehdä hieman etäisyyttä itsensä ja omien rikkeidensä välille harjoitettaessa puhdistamisharjoitusta. Ilman sitä monet ihmiset, jotka tekevät jotain väärää, tulevat virheidensä kuormittamiksi ja tuntevat, että he ovat ikuisesti syyllisiä. Tiedän joitain ihmisiä, jotka tuntevat olonsa niin syyllisiksi, ja joilla on niin paljon kielteistä energiaa mielissään, etteivät he pysty nostamaan itseään niin sanotusta synkästä energiasta. Siispä meidän pitää tehdä hieman etäisyyttä itsemme ja tekemiemme kielteisten asioiden välille.

Sitä varten meillä täytyy olla selkeä ymmärrys, että teimme nuo kielteiset teot, koska olimme häiritsevien tai kielteisten tunteiden vallassa paljon samaan tapaan kuin henkilö, jolla on psyykkinen ongelma tai sairaus. Vaikka emme yleensä ajattele tätä psyykkisenä ongelmana, itse asiassa se on iso ongelma. Joskus meillä on tämä voimakas tunne, että tullessani vihaiseksi minusta tuli eri ihminen. Muistelllessani noita tilanteita minä jopa pelkään hieman itseäni, koska tuntuu kuin en tuntisi tuota henkilöä, ja mietin, kuka tuo vaarallinen henkilö oli.

Tämä ymmärrys – että henkilön ja teon välillä on ero – pitäisi soveltaa myös muihin ihmisiin eikä vain itsemme. Jos harjoitamme kärsivällisyyttä, niin kun toiset tekevät meille vahingollisia asioita, meidän pitää ajatella hyvin huolellisesti ja selkeästi miksi he toimivat sillä tavalla. Saattaisimme normaalisti tulla hyvin vihaisiksi tai ajatella, että tuo henkilö on ollut meille todella paha, mutta itse asiassa meidän täytyy ymmärtää, että henkilö on joutunut kielteisten tunteiden valtaan. Hyvänä esimerkkinä on, kun henkilö ottaa kepin ja lyö meitä. Emme tunne vihaa keppiä kohtaan; tunnistamme, että keppi on syytön, koska se on henkilön kontrolloima. Samalla tavoin vihan vallassa toimiva henkilö on kuin tuo keppi. Kielteinen tunne käyttää ihmistä, aivan kuin käsi käyttää keppiä. Tunne on se, joka ohjaa tilannetta, ja näin ollen meidän täytyy pitää selvänä tämä erottelu henkilön ja hänen tekojensa välillä.

Puhdistaessamme, sen lisäksi että tunnemme katumusta omista menneistä rikkeistämme, päätämme lujasti pidättäytyä noista teoista tulevaisuudessa. Joillain ihmisillä on vaikeuksia tämän kanssa, koska he ajattelevat, että olisi epäjohtonmukaista tehdä tämä päätös jos on olemassa mahdollisuus, että he saattavat rikkoa sitoumuksensa ja toistaa teon tulevaisuudessa. Tämän ei pitäisi estää meitä tekemästä päätöstä. Jos lankeamme ja teemme virheen, on aivan sopivaa yksinkertaisesti kehittää uusi päätös.

Luku 12

Lääkäribuddha

Perinteinen tiibetiläinen lääketiede on yhteydessä buddhadharmaan. Tunnistaessaan sairauden syitä tiibetiläinen parantamisen tiede puhuu kahdesta tyypistä: läheisistä syistä ja perimmäisistä tai pitkäaikaisista syistä. Saadessamme fyysisen sairauden me löydämme meitä lähellä olevia tai välittömiä olosuhteita, ja näitä kutsutaan läheisiksi syiksi. Esimerkiksi, kun lääkäri tutkii meitä, hän saattaa löytää kehon elementtien epätasapainon tai haitallisia bakteereja.

Tiibetiläinen lääketiede selittää, että jos analysoimme syvemmin, löydämme myös sairauden perimmäiset tai pitkäaikaiset syyt. Nämä ovat yhteydessä mieleen, ja sisältävät sellaiset häiritsevät tunnetilat kuin vihan, kiintymyksen ja tietämättömyyden. Sairauden, parantumisen ja hyvän terveyden syitä ja olosuhteita analysoidessa tiibetiläinen lääketiede on hyvin tarkkaavainen riippuvuussyntyisyyden suhteen – toisin sanoen, millä tavalla eri tekijät ovat keskinäisriippuvuudessa ja vaikuttavat toisiinsa. Tämä lähestymistapa ei ole etupäässä sellainen, jossa lääkärit selvittävät haitallisten bakteerien tai kasvainten sijainnin, ja poistavat ne. Tiibetiläinen parantamisen tiede pikemminkin pitää tärkeänä huomioida kehon monien eri osien väliset suhteet ja tavan, jolla yksi tila on yhteydessä moniin muihin.

Nykypäivän yhteiskunta on suunnattoman stressaantunut; useimmat ihmiset ovat monenlaisen huomattavan paineen alla. Tämä stressi muodostaa olosuhteen, joka aiheuttaa monia emotionaalisia ongelmia ja mitä me kutsumme psykologisiksi ongelmiksi tai psyykkisiksi sairauksiksi. Päästäksemme pidemmälle kuin tämän tuskan väliaikaiseen helpottamiseen, ja suunnataksemme ponnistelumme kestävän rauhan ja onnellisuuden luomiseksi mielessä, pelkkä pillereiden ottaminen ei riitä. Mielen pitää antaa soveltuvaa lääkettä itselleen – psyykkistä lääkettä. Psyykkisen rauhan ja onnellisuuden aikaan saamiseksi on tärkeää käyttää psyykkistä parannuskeinoa.

Karma Pakshi

Mahasiddhaa, tai merkittävää oivaltanutta mestaria, Karma Pakshia, pidetään yleensä toisena Karmapana. Hän oli itse asiassa kuitenkin ensimmäinen, joka kantoi 'Karmapan' nimeä, koska vasta Karma Pakshin ajalla nimi Karmapa tuli kansalle laajalti tunnetuksi. Siitä syystä yksi Karma Pakshin lisänimistä on 'Laajalti Karmapana tunnettu'. Tarkkaan ottaen siis Karma Pakshia tulisi pitää ensimmäisenä Karmapana.

Siitä huolimatta ensimmäinen 'Mustan kruunun haltijana' tunnetussa linjassa oli Düsüm Khyenpa, sillä hän oli se, joka näki näyn mustasta kruunusta ja joka sitten käytti kruunua tuon näyn mukaisesti. Musta kruunu näyttää olleen olemassa Düsüm Khyenpan ajalla. Siispä Düsüm Khyenpa tunnistettiin ensimmäiseksi Mustan kruunun haltijan reinkarnaatiolinjassa. Myöhemmin Karmapaa ja Mustan kruunun haltijaa alettiin kuitenkin pitää erottamattomina, eikä heitä enää laskettu erillisiksi.

Historioitsijat ovat eri kannoilla siitä, kuinka nimi 'Karmapa' sai alkunsa. Jotkut oppineet sanovat, että Karma Pakshi oli saanut tuon nimen johtuen suuresta määrästä aikaa, jonka hän vietti Karman luostarissa, Karmaksi kutsutulla alueella. Karma Kamtsang -linjan arvovaltaisten oppineiden mukaan tosin 'Karmapa' oli ollut Düsüm Khyenpan salainen nimi. Nimi tuli julkiseksi Karma Pakshin aikana, mutta Düsüm Khyenpa itse sai sen näyssä, jossa hänet kruunattiin siksi, joka toteuttaa kaikkien buddhien valaistunutta toimintaa.

Samalla tavoin Kolmannen Karmapan, Rangjung Dorjen, nimi oli alun perin ollut Karma Pakshin salainen nimi, mutta tuli vasta jälkeempäin Rangjung Dorjen ajalla julkiseksi nimeksi. Samaan tapaan Neljännen Karmapan, Rölpe Dorjen, nimi oli ollut Kolmannen Karmapan, Rangjung Dorjen, salainen nimi, ja tuli julkiseksi nimeksi vasta myöhemmin tämän seuraajan aikana.

Karma Pakshi oli Karmapan reinkarnaatiolinjassa ainutlaatuinen. Hän syntyi joogien linjaan, jotka olivat Nyingman salaisen mantran linjan haltijoita, ja niinpä hänellä oli yhteys Nyingmaan. Myöhemmin hän sai mahamudra-ohjeet Bomdrakpalta, Düsüm Khyenpan suoralta oppilaalta joka nimettiin Drogön Sangye Recheniksi. Tällä tavalla hän oli henkilö, joka harjoitti dzogchenin ja mahamudran, ja vanhempien ja myöhempien tantrojen, yhdistettyä harjoitusta.

Kun suuri mestari Padmasambhava tuli Tiibetiin, hän esitti monia ihmeitä kesyttääkseen ihmisiä ja ei-ihmisiä. Samalla tavoin Mongolian keisari kutsui Karma Pakshin Kiinaan, missä tämä myös esitti monia ihmeitä. Tällä tavoin Karma Pakshi oli voimakas lama, joka suoraan esitti suurta ihmeellistä voimaa.

On olemassa nauhoitus Karma Pakshi -voimansiirrosta, jonka 16. Gyalwang Karmapa antoi Euroopassa, ja olen kuunnellut sitä monia kertoja. Teeskentelen siis olevani hänen kaltaisensa antaessani tämän voimansiirron ensimmäisellä matkallani täällä.

Rummun, jota olen käyttänyt tämän voimansiirron aikana, sanotaan olleen Karma Pakshin käyttämä ja kuuluneen Jamyang Khyentse Chökyi Lodrölle. Sogyal Rinpoche suuressa ystävällisyydessään lainasi sitä käytettäväksi tässä voimansiirrosta, ja mielestäni tämä on poikkeuksellisen hyvänteistä.

Osa neljä

Kiitoksen sanat

Luku 14

Nürnberg

Olemme tulleet Kamalashila-instituutin järjestämän ohjelman päätökseen. Tämä on ensimmäinen kerta, kun minulla on ollut tilaisuus tulla Eurooppaan. Aiemmin olimme kaukana toisistamme. Olin kykenemätön tulemaan tänne, ja teidän oli vaikeaa tulla minun luokseni. Vaikka en tällä kertaa pystynyt vierailemaan muissa maissa, monet ihmiset naapurimaista ovat päässeet tulemaan Saksaan. Tämä oli erinomainen tilaisuus, ja se on onnistunut oikein hyvin.

Monet ystäväni täällä ovat odottaneet kauan aikaa, että tulisin Eurooppaan. Minä myös odotin ja toivoin tämän toteutuvan. Mielestäni se, että pystyin lopulta tulemaan, johtui siitä, että pidimme toivomme vakaina kaikkien näiden vuosien ajan. Tämä havainnollistaa, että toivossa, jota pidimme yllä niin monia vuosia, oli suuri voima, eikä se ole mennyt hukkaan.

Intian hallitus näytteli tärkeää roolia siinä, että pystyin tulemaan tänne tänään. Jotkut ystäväni hallituksessa työskentelivät erityisen kovasti tehdäkseni tämän mahdolliseksi, ja vaikka he eivät ole täällä tänään henkilökohtaisesti kiitettäväksi, haluaisin käyttää tämän tilaisuuden ilmaistakseni syvimmän arvostukseni ja kiitollisuuteni heille.

Hänen Pyhyytensä Dalai Lama ja Tiibetin keskushallinto tarjosivat valtavaa tukea johdonmukaisesti alusta loppuun saakka. Ilman heidän apuaan ja tukeaan ei olisi toivoa minun pääsystäni tänne riippumatta siitä, kuinka paljon olisin saattanut sitä toivoa. Olen äärimmäisen kiitollinen myös heille.

Saksan hallinto, niin keskus- kuin valtionhallintokin, on ollut suureksi avuksi.

Monet dharmakeskukset ja monet yksilöt kerääntyivät yhteen ja yhdistivät voimansa, ja siitä on seurannut merkittävä ja arvokas syy iloita. Voimme iloita yhdessä niin omista kuin toinen toisemme ponnistuksista.

Lopuksi haluan ilmaista syvät kiitokset kaikille vapaaehtoisille. Kiitos teille vilpittömästä motivaatiostanne.

Jälleen kerran kiitokset teille kaikille, ja nähdään taas!

Luku 15

Berliini

Tämä on ollut ensimmäinen tilaisuuteni vierailla Euroopassa, ja haluaisin ilmaista ilahdukseni ja kiitokseni useille Kagyu-dharmakeskuksille, jotka järjestivät tämän matkan, kuten myös muille kuin Kagyu-keskuksille, jotka työskentelevät matkan eteen, ja erityisesti kiitän Karma Kagyu Trust :ia.

Kiitos siitä tosiasiasta, että olen pystynyt tulemaan tänne tänään, kuuluu Intian hallitukselle kuten myös Tiibetin keskushallinnolle. Ilman heidän tukeaan ja kannatustaan olisin ollut täydellisen kykenemätön tulemaan tänne tänään, ja olen heille syvästi kiitollinen. Samoin Saksan hallitus antoi tukensa suoraan ja epäsuorasti, joten haluaisin hyödyntää tilaisuuden tarjotakseni kiitokset kaikille niille, jotka olivat osallisia tekemässä tänne tulemistani mahdolliseksi. Tämä on ollut suuren onnen ja ehtymättömän ilon aihe monille ihmisille, kuten on hyvin ilmeistä, ja tämä puolestaan antaa minulle suurta iloa.

Kaikista tärkeimpiä ovat dharmaystävät eri Euroopan maissa. Teidän tähtenne olen tullut tänne. Te olette päässy. Olette odottaneet monia vuosia huomattavan kärsivällisinä, ja kiitän teitä siitä. Pahoittelen kaikkea aikaa, jonka olette joutuneet odottamaan.

Puhtaiden altruististen aikomustemme, puhtaan uskon ja puhtaan pyhän *samayan* sidoksen kautta olemme kokoontuneet tänne yhteen mandalaan. Tämä on jotain todella onnekasta, mikä saa minut tuntemaan saavuttaneeni jotain laajaa ja todella merkityksestä elämässä, ja olen todella onnellinen siitä. Riemuitsen syvästi, ja haluan ilmaista kiitollisuuteni teille kaikille ja ystäville.

Haluan erityisesti sanoa kiitos todella paljon kaikille vapaaehtoisille. Muistan ikuisesti teidän vilpittömän motivaationne ja omistautuneisuutenne sekä kovan työnne.

Ihmiset monista eri dharmakeskuksista joka puolilta Eurooppaa ovat kerääntyneet tänne, ja haluaisin sanoa, että kaikista tärkein asia on sopusointu, ja liittyä yhteen, sekä työskennellä läheisesti yhdessä. Buddha Shakyamuni sanoi, että asia, joka tuhoaisi hänen dharmansa, olisi konflikti hänen opetustensa haltijoiden keskuudessa. Varsinainen syy dharman tuhoutumiselle tulee olemaan konflikti ja sopusoinnun puute. On hyvin tärkeää, että jos meistä ei tulekaan opetusten haltijoita, niin meistä ei ainakaan tule opetusten vahingoittajia.

Historia muutaman viime vuosikymmenen ajalta on antanut meille Karma Kagyussa joitain vaikeita oppitunteja tästä. Näiden pitäisi toimia meille muistutuksena tarpeesta harjoittaa puhdasta näkemystä ja suojella keskinäisten

pyhien sidostemme puhtautta. Jos kykenemme tekemään tämän, täytämme 16. Gyalwang Karmapan toiveet.

Mitä tulee siihen, milloin tulen takaisin Eurooppaan: sitä on vaikea sanoa. Se saattaa olla pian, se saattaa olla kolmen tai neljän vuoden kuluttua, tai se saattaa olla johonkin muuhun aikaan. Mutta kuten aiemmin sanoin, olen pitänyt teidät mielessäni ja sydämessäni lapsuudestani saakka. Olette kaikki sydämessäni ja mielessäni hyvin lähellä. Olen lausunut monia rukouksia, ja tehnyt suuria ponnistuksia päästäkseni tänne, ja haluan teidän tietävän, että pidän teitä mielessäni ja sydämessäni, emmekä me koskaan tule olemaan erossa.

Rukoilen jatkuvasti, jotta teillä olisi merkityksellinen ja onnellinen elämä.

Kirjailijasta

900-vuotisen tiibetinbuddhalaisen Karma Kagyu -perimyslinjan hengellisenä johtajana Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, on noussut tärkeäksi mielipidejohtajaksi meidän ajallemme. Dramaattisen pakonsa jälkeen Tiibetistä Intiaan vuonna 2000, Karmapa on toiminut keskeisessä roolissa Tiibetin uskonnon ja kulttuurin säilyttämisessä. Karmapaa on kuvattu 'maailman hengelliseksi johtajaksi 21. vuosisadalle', ja hän on innostanut miljoonia ihmisiä kautta maailman ryhtymään toimiin sosiaalisten ja ympäristöongelmien suhteen. 29 vuoden iässä Karmapan viesti on herättänyt erityisesti vastakaikua nuorissa, joita hän kannustaa ottamaan vastuuta myötätuntoisemman tulevaisuuden luomiseksi planeetalle.

'Karmapa' tarkoittaa kirjaimellisesti 'Häntä joka toteuttaa Buddhan toimintaa' ja Karmapan linja itsessään tunnetaan buddhalaisten periaatteiden laittamisesta täytäntöön. Hänen vuonna 2009 perustamansa [Khoryug](#)-yhdistys on muuntanut yli 55 luostaria halki Himalajan paikallisiksi ympäristöaktiivismin keskuksiksi. Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa näyttää tietä naisten kysymyksissä, ja hän antoi tammikuussa 2015 [historiallisen ilmoituksen](#), että hän tulee perustamaan täyden vihkimyksen naisille. Kyseessä on pitkään odotettu askel tiibetinbuddhalaisuudessa.

Karmapa ottaa vuosittain vastaan tuhansia vierailijoita asunnossaan Pohjois-Intiassa, ja tarkastelee käytännöllisiä globaaleja ratkaisuja joka puolelta maailmaa olevien ihmisten kanssa. Viimeisimmässä kirjassaan, [The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out](#), Karmapa puhuu nuoremmalle sukupolvelle merkittävistä haasteista, jotka kohtaavat yhteiskuntaa nykyään, mukaan lukien sukupuolikysymykset, ruokaoikeudenmukaisuus, hillitön konsumerismi ja ympäristökriisi.

Hänen Pyhyytensä Karmapa osallistuu laajaan taiteellisten aktiviteettien kirjoon. Hän maalaa, piirtää kalligrafioita, kirjoittaa runoutta, luo teatteritapahtumia ja säveltää musiikkia.

17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, syntyi 1985 nomadiperheelle Tiibetin ylängön syrjäisillä seuduilla. Hän vietti ensimmäiset seitsemän vuotta elämästään koskemattomassa ympäristössä ilman mitään moderneja mukavuuksia, mukaan lukien sähköä ja moottorikulkuneuvoja. Eläen lähellä

maata hän ja hänen tiivis perheensä siirsivät leiriä vaihtuvien vuodenaikojen mukaan huolehtiessaan lammas- ja jakkilaumoistaan.

Kun hän oli seitsemän, 16. Karmapan reinkarnaation etsintäseurue saapui syrjäiseen laaksoon, jossa hänen perheensä oli leiriytyneenä. Vertailtuaan huolellisesti pojan perheen ja syntymäpaikan yksityiskohtia 16. Karmapan jättämiin ennustuksiin ja kirjeeseen seurue julisti, että he olivat löytäneet 17. Karmapan. Tässä vaiheessa nuori Karmapa jätti nomadisen elämäntapansa jälkeensä, ja teki elämänsä ensimmäisen suuren matkan matkustaen kaukaiseen Tsurphun luostariin, pääasialliseen luostarikeskukseen, jossa jokainen Karmapa 900-vuotisessa linjassa oli elänyt ainakin jonkin osan elämästään.

Tsurphussa hänet vihittiin muodollisesti 17. Karmapaksi kahden hänen perimyslinjansa kolmesta elossa olevasta mestarista toimittaessa vihkimystä. Pian sen jälkeen hän aloitti perinteisen koulutus- ja valmistautumisprosessin toimiakseen velvollisuuksissaan Karmapana. Hän antoi ensimmäisen julkisen uskonnollisen puheensa Tsurphussa kahdeksan vuoden iässä yli 20 000 hengen yleisölle.

Tulevina vuosina Karmapan kohtasi lukuisia haasteita pyrkimyksissään toteuttaa hengellisiä aktiviteettejaan. 14 vuoden iässä hänen huolensa, ettei hän pystyisi täyttämään velvollisuuksiaan Karmapana Tiibetissä, johti hänet päätökseen paeta Intiaan. Eräänä yönä 20. vuosisadan viimeisinä päivinä teini-ikäinen Karmapa loikkasi luostarin yläkerran ikkunasta liittyäkseen muutaman läheisen avustajansa seuraan, aloittaen näin hengenvaarallisen pakomatkan. Pieni seurue pakeni Himalajan yli Intiaan matkustaen pimeän turvin, ajoittain maastoautolla, hevoskyydillä, jalan ja helikopterilla.

Tammikuun viidentenä 2000 Karmapa saavutti Dharamsalan Pohjois-Intiassa, ja hänen pakonsa Tiibetistä päättyi välittömästi ulkomaanuutisiin. Hänen saapuessaan hänet otti henkilökohtaisesti vastaan Hänen Pyhyytensä Dalai Lama, jonka kanssa hän nauttii läheistä opettajan ja suojatin suhdetta tähän päivään. Karmapalle tarjottiin pian väliaikaisia asuintiloja läheisessä Gyuton luostarissa, missä hän asuu yhä edelleen. Hän jatkoi pian perinteistä luostarikoulutustaan ja filosofisia opintojaan aloittaen samalla myös opintoja moderneista aiheista mukaan lukien tieteestä, historiasta, englannista ja muista kielistä.

Vuonna 2004 Hänen Pyhyytensä otti vastuulleen [Kagyu Monlamin](#), vuosittaisen kokoontumisen toivomusrukousten tekemiseksi, jota pidetään Bodhgayassa – paikassa, jossa Buddha valaistui. Hänen opastuksessaan tämä vuosittainen tapahtuma on kasvanut yli 12 000:en osallistujaan, jotka tulevat eri puolilta maailmaa, ja sitä katsovat vuosittain verkossa kymmenet tuhannet ihmiset.

Edelläkävijän roolissaan [Khoryug](#)-ympäristöyhdistyksen perustajana ja puheenjohtajana Karmapa on kouluttanut tuhansia munkkeja ja nunnia,

mobilisoiden heidät johtamaan paikallisia yhteisöjä ympäristöasioissa, ja toteuttamaan lukuisia projekteja luostareissaan ja niiden ympäristössä.

Uuden vuosisadan johtajana Hänen Pyhyytensä Karmapa käyttää tehokkaasti teknologiaa välittääkseen ja opettaakseen dharmaa laajalle. Pitäessään puheen [TED-konferenssissa](#) Bangalossa vuonna 2009 hän oli nuorin puhuja, joka oli koskaan tehnyt niin. Hänen opetuksensa lähetetään usein verkossa reaaliaikaisesti tusinalle kielelle käännettynä. Hän on modernisoinut uskonnollisia harjoituksia omassa tiibetinbuddhalaisuuden koulukunnassaan, mutta pysyy silti vakaasti perinteessä elvyttäessään luostarikuria perimyslinjassaan.

Säilyttäen ja elvyttäen tiibetiläisiä taiteen muotoja, Karmapa on kirjoittanut ja tuottanut useita näytelmiä, jotka yhdistävät elementtejä perinteisestä tiibetiläisestä oopperasta ja modernista teatterista. Hänen ensimmäinen näytelmänsä, [draama tiibetiläisen joogin, Milarepan, elämästä](#), veti 20 000 hengen yleisön ensiesitykseensä vuonna 2010 Bodhgayassa Intiassa.

Vuodesta 2011 lähtien hän on ollut yhteydessä Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta olevien yliopisto-opiskelijoiden ja nuorten ryhmiin, ja viimeaikaisimpana Intian yliopistoissa opiskeleviin tiibetiläisiin. Vuonna 2014 Karmapa Foundation Europe järjesti eri puolilta Eurooppaa tulevalle 16 nuoresta ammattilaisesta koostuvalle ryhmälle kaksi viikkoa Intiassa vietettäväksi Karmapan kanssa päivittäisessä vuoropuhelussa eri aiheista, jotka vaihtelivat johtajuudesta addiktioon ja konfliktien ratkaisemiseen.

Vuonna 2014 Hänen Pyhyytensä Karmapa teki [pitkään odotetun ensimmäisen matkansa Eurooppaan](#). Sen lisäksi että hän antoi tässä kirjassa esitetyt opetukset, Karmapa liittyi myös matkansa aikana iltamessuun benediktiiniluostarissa; Kölnin Arkkihiippakunta otti hänet vastaan; hän tapasi Berliinin Rabbi Ben-Chorinin; ja hän osoitti kunnioituksensa holokaustin muistomerkillä.

Vuonna 2015 17. Karmapa sitoutui ottamaan ensimmäisen askeleen *bhiksuni*-vihkimyksen perustamiseksi nunnille tiibetinbuddhalaisuudessa. Vuonna 2014 Karmapa oli jo käynnistänyt [Karma Kagyu -nunnien Arya Kshema -talvikokoontumisen](#), parantaen nunnien mahdollisuuksia perusteelliseen koulutukseen ja järjestäen voimansiirtoaloitteita nunnaluostareissa.

17. Karmapan muita julkaisuja

The Heart Is Noble:
Changing the World from the Inside Out

Jalo sydän
(Basam Books, ilmestyy 2015)

The Future Is Now:
Timely Advice for Creating a Better World

Traveling the Path of Compassion:
A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

Ngondro for our Current Day:
A Short Ngondro Practice and its Instructions

URAAUURTAVA MATKA, URAAUURTAVAT OPETUKSET

Tässä aivan ensimmäisellä Euroopan vierailullaan antamassaan opetussarjassa Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, tarjosi hämmästyttävän havainnollistuksen siitä, mitä tarkoittaa elää ja opettaa avoimella sydämellä.

Karmapa jakoi omia elämäkokemuksiaan ja tunteita, joita ne hänessä herättivät, miettien omaa prosessiaan merkityksen löytämiseksi elämästä.

Vaikka hän puhui valtaville yleisöille kongressikeskuksissa, nuorekas buddhalainen johtaja puhui kuin keskustelisi läheisten ystäviensä kanssa. Lopputulos on sydämeen pohjaava, ja tulee suoraan kokemuksen tuoreuden kanssa.

Tämän kirjan sisältämät opetukset julkistavat vetoomuksen. Ne kannustavat meitä jokaista löytämään merkitys omasta elämästämme ottaessamme vastuun maailmasta, jossa me kaikki elämme. Niin tehdäksemme, Karmapa vakuuttaa meille, meidän täytyy vain vaalia myötätunnon siemeniä, jotka meillä kaikilla on sisällämme.

Hänen Pyhyytensä 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, johtaa tiibetinbuddhalaista 900-vuotista Karma Kagyu -koulukuntaa. Hän ohjaa miljoonia buddhalaisia ympäri maailmaa. 14. vuoden iässä hän pakeni dramaattisesti Tiibetistä Intiaan ollakseen lähellä Hänen Pyhyyttään Dalai Lamaa ja oman perimyslinjansa opettajia. Parhaillaan 29-vuotias, Karmapa perusti [luostarien ympäristöliikkeen](#), ja yli 55 luostarista halki Himalajan alueen tuli vihreän aktivismin keskuksia. Hän julkisti vastikään suunnitelmansa [perustaa täysviihkimys naisille](#)-, askel, joka tulee muuttamaan tiibetinbuddhalaisuuden tulevaisuuden.

“Itse asiassa, sinä olet buddha. Et ehkä niin tehokas buddha, välttämättä, mutta... buddha, pieni buddha... Meidän tulee vaalia sisäistä buddhaamme, lapsibuddhaamme.”

– 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu