

## Lama Thubten Yeshe

### ASENNE ON TEKOA TÄRKEÄMPI

Nykyään harvat ihmiset arvostavat dharman harjoittamisen todellista arvoa, vaikka monet käsittävätkin aineellisten mukavuuksien rajoitukset ja ovat kiinnostuneita henkisen polun seuraamisesta. Useimmille ihmisille on dharman, uskonnon, mietiskelyn, joogan tai millä nimellä he sitä kutsuvatkin, harjoittaminen yhä pinnallista. He muuttavat pelkästään pukeutumistaan, ruokatottumuksiaan, kävelytapaansa ja niin edelleen. Millään näistä asioista ei ole kuitenkaan mitään tekemistä dharman harjoittamisen kanssa.

Ennen dharman harjoittamisen aloittamista on tutkittava syvällisesti, miksi aikoo harjoittaa sitä. On tiedettävä tarkasti, minkä ongelman aikoo ratkaista. Uskonnon omaksumiseen tai mietiskelyn harjoittamiseen ei ole riittävän hyvä syy se, että ystäväkin tekee niin.

Uskonnon vaihtaminen ei ole kuin kankaan värjäminen, jolloin valkoisesta tehdään välittömästi punainen. Henkinen elämä tapahtuu mielessä, ei fyysisesti. Se vaatii siis mielen asenteen muuttamisen. Jos henkistä harjoitusta lähestyy samalla tavalla kuin aineellisia asioita, ei silloin koskaan kehitä viisautta. Se on silloin vain teko.

Ennen pitkälle matkalle lähtemistä on suunniteltava reitti huolellisesti tutkimalla karttaa, koska muussa tapauksessa eksyy. Samalla tavalla minkä tahansa uskonnon sokea seuraaminen on erittäin vaarallista. Itse asiassa henkisellä polulla tehdyt virheet ovat paljon pahempia kuin aineellisessa maailmassa tehdyt. Jos ei ymmärrä vapautumiseen johtavan polun luonnetta ja harjoittaa sitä väärin, ei päädy mihinkään, vaan lopulta kulkee vastakkaiseen suuntaan.

Ennen kuin dharman harjoittaminen aloitetaan, on tunnettava nykyinen tilanteensa, ruumiinsa, puheensa ja mielensä ominaispiirteet. Sitten voi nähdä välttämättömyyden, loogisen syyn dharman harjoittamiseksi. Päämäärä voidaan nähdä selkeämmin omasta kokemuksesta. Jos lähtee matkaan ilman selkeää näkemystä siitä, mitä aikoo tehdä ja minne yrittää päästä, kuinka voisi tietää, onko oikealla polulla? Kuinka voisi tietää, jos on kulkenut harhaan? On virhe toimia sokeasti ajatellen seuraavasti: ”No, teen jotain ja katson, mitä tapahtuu.” Tämä on resepti katastrofiin.

Buddhalaisuudessa ollaan vähemmän kiinnostuneita siitä, mitä tehdään kuin siitä miksi tehdään eli motivaatiosta. Teon takana oleva mielenasenne on paljon tärkeämpi kuin teko itsessään. Ulkopuolisista tarkkailijoista joku saattaa vaikuttaa nöyrältä, henkiseltä ja vilpittömältä, mutta jos tekojen takana on epäpuhdas mieli ja jos toimii tietämättömänä polun luonnosta, eivät mitkään niin sanotut henkiset ponnistelut johda mihinkään ja ovat täydellistä ajan haaskausta.

Teot näyttävät usein uskonnollisilta, mutta kun tarkastellaan motivaatiota, tekojen takana olevaa mielenasennetta, huomataan tekojen olevan täysin vastakkaisia sille, miltä ne vaikuttavat. Ilman tarkastelua ei voi koskaan olla varma siitä, ovatko tehdyt asiat dharmaa vai eivät.

Saatat käydä kirkossa sunnuntaisin tai dharmakeskuksessa joka viikko, mutta ovatko ne dharman mukaisia tekoja vai eivät? Tämä asia on tarkastettava. Tarkastelkaa sisimpäanne ja päättäkää, millainen mieli motivoi tekemään näitä asioita.

Monilla mailla on omat historialliset ja uskonnolliset kulttuurinsa, mutta on virheellistä ajatella, että näiden tapojen noudattaminen tekee teoista henkisiä. Mikä on ensinnäkin kulttuuria ja mikä on sosiaalinen tapa? Yleisesti sovitulla tavoilla ei ole mitään tekemistä yleismaailmallisen ymmärryksen ja tietoviisauden kanssa. Yksilöllisellä tasolla sillä ei ole mitään merkitystä, mistä on kotoisin, idästä vai lännestä. Yhteisön syömisen, juomisen, nukkumisen ja muiden maallisten tapojen traditioilla ei ole mitään tekemistä uskonnon kanssa. Jos ajattelet niiden liittyvän uskontoon, on ymmärryksesi todella alkukantainen. Tarkoitan, että ymmärryksesi uskonnosta on alkukantainen, olitpa sitten buddhalainen, hindu, kristitty tai jokin muu. Näkemyksesi uskonnosta on täysin virheellinen. Jos käy kirkossa tai temppelissä pelkästään tavan vuoksi – ”käyn koska kaikki muutkin käyvät” – on se typerää ja epäloogista eikä sillä ole merkitystä. Et tiedä silloin, mitä tai miksi teet.

Jos aiot harjoittaa dharmaa, mietiskellä tai seurata henkistä polkua, tee se ymmärryksen kanssa. Jos et ymmärrä, mitä teet tai miksi, älä tee sitä.

Esimerkiksi kun Buddha muotoili luostarikäytöksen säännöt, vinayan, hän sanoi: ”Jos motivaationne munkiksi tai nunnaksi tulemiseksi on vain saada ruokaa, vaatteet ja suojaa, ette voi saada munkkivihkimystä.” Tarkastelkaa Buddhan sanojen valossa sitä, miksi tulitte oman uskontonne jäseneksi.

Omaksumme usein jonkin uskonnon maineen tai mukavuuden tilapäisistä syistä johtuen tai koska ”minä pidän heidän ajatuksistaan”. Kuinka tiedät, että pidät heidän ajatuksistaan? Mistä sinä niissä pidät? Oletko todella tutkinut niitä? Oletko tutkinut, että sopivatko nuo ajatukset jokapäiväiseen elämääsi? Tuovatko ne henkisiä oivalluksia ja ikuisesti kestäväen rauhallisen mielen? Vai kuulostavatko ne vain hyviltä? ”Pidän heidän ajatuksistaan. Ne kuulostavat hyviltä.” Miten ne kuulostavat hyviltä? Sinun on tutkittava näitä asioita.

Takertumisemme, pinnallinen mielemme katsoo aina ulkopuolelle. Emme koskaan katso, kuinka ajatukset soveltuvat jokapäiväiseen elämäämme. Tästä syystä meidän ihmisten ja uskonnon teorian ja harjoittamisen välillä on aina suuri kuilu. Mikä silloin on tuon polun tarkoitus? Se on täysin hyödytön. Egomme on yhä syventynyt aineelliseen matkaansa. Jotkut ihmiset liittyvät henkiseen yhteisöön, koska ”se on niin helppoa. Saan todella hyvää ruokaa eikä minun tarvitse tehdä töitä”. Tuollainen ajattelutapa on hyvin itsekästä ja ahdasmielistä. Siitä huolimatta monet ihmiset ovat tuollaisia. En arvostele ketään erityisesti. Puhun yleisellä tasolla. Tämä on vain yksinkertainen esimerkki. Tällaisia ihmisiä löytyy jokaisen uskonnon piiristä.

Tästä syystä kun päätät harjoittaa jotain uskontoa, on sinun tiedettävä syy siihen. Kyse ei ole vain tuohon uskontoon liittyvien asioiden oppimisesta, vaan sitä on tutkittava omalla mielellään. ”Miksi hyväksyn tämän uskonnon ajatukset?” Tätä sinun on tutkittava. Muussa tapauksessa voit opiskella uskontosi filosofiaa syvällisesti ja olla pää täynnä kauniita ajatuksia, mutta olet silti ilman mitään käsitystä siitä, miten nuo ajatukset liittyvät elämääsi. Tämä on täysin virheellinen käsitys uskonnon tarkoituksesta.

Jos ajattelet uskonnon harjoittamisen tarkoittavan vain uusien ajatusten opiskelemista, on parempi sen sijaan vain imeskellä karkkia. Saisit ainakin vähän tyydytystä. Tyydytät janosi muutamaksi hetkeksi. Jos käytät kuukausia ja vuosia uusien ajatusten opiskelemiseen keräten tietoa, haaskaat aikaasi. Siitä kaikesta tulee turhaa tietoa. En arvostele tässä uskontoa vaan alkukantaista mieltäsi.

Saatat ajatella nyt: ”Tämä lama on Tiibetistä. Hän se vasta alkukantainen on. Hän varmasti pilaillee kutsuessaan minua alkukantaiseksi.” Saatat olla täysin pätevä, mitä tulee käytökseesi nykyaikaisessa 1900-luvun elämässä, mutta henkisen psykologian suhteen saatat olla todella alkukantainen. Se on aivan mahdollista. Teollistuneessa maailmassa on hyvin vaikeaa elää opetusten kokemuksessa. Maallisten kohteiden aineellinen värähtely on aivan liian voimakas.

On mahdollista, ettet ole edennyt lainkaan henkiselle polulle astumisen ja nykyhetken välillä, ettet ole vähääkään henkinen. Tarkastele asiaa. Jos henkinen matkasi on ollut vain takertumista älyllisiin ajatuksiin, et varmasti ole edennyt mihinkään etkä ole lainkaan uskonnollinen, vaikka väittäisit olevasi jonkin uskonnon seuraaja. Jos tosiaan sanot tuolla tavalla, tarkista, miksi sanot niin.

On hyvin mielenkiintoista tarkastella ihmisten ajatuksia siitä, mikä muodostaa henkisen harjoituksen. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen mielipiteensä. Tästä asiasta ei ole yksimielisyyttä. Ihmisten rajoittuneilla mielillä on rajoittunut näkemys uskonnosta ja sen arvosta. Tästä syystä he sanovat: ”Tämä uskonto on fanaattinen. Tämä uskonto on tätä ja tuo uskonto on tuota...” Näin ei voi sanoa. Kysymys ei ole uskonnosta vaan uskonnon seuraajien mielipiteistä.

Kun sanomme, että tämä uskonto on rappeutunut, tarkoitamme varsinaisesti sitä, että me itse olemme rappeutuneita. Meiltä puuttuu tietoviisaus. Sanomme, että tämä uskonto oli tällainen ja nyt se on rappeutunut, mutta me itse olemmekin rappeutuneita. Uskonnon ei voida sanoa rappeutuneen. Uskonto on tietoviisautta. Kuinka tietoviisaus voi rappeutua?

Aiotte kuitenkin sanoa, että harjoitan uskontoa, mietiskelen, teen sitä ja tätä ja luen dharmakirjoja. Kuka tahansa voi sanoa, että harjoitan tätä ja tuota, mutta kuinka tämä sanominen liittyy mieleesi?

Tätä sinun on tarkasteltava. Ratkaiseeko harjoituksesi mielen ongelmasi ja tuo täydelliset oivallukset ja universaalin tietoviisauden? Jos vastaat myöntävästi, on kaikki kunnossa.

On kummallista mutta usein totta, että heti kun omaksumme jonkin uskonnollisen näkökannan, meistä tulee täysiä fanaatikkoja: ”Tämä on ainoa tapa. Kaikki muut polut ovat vääriä.” Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että uskontomme olisi fanaattinen uskonto. Se vain tarkoittaa sitä, että meistä on tullut uskonnollisia fanaatikkoja. Mieleemme sulkeutuu ja pystymme näkemään vain ahtaan näkemyksemme. Tästä syystä sanomme, että ”tämä on tuota”. Buddhalaisuudessakin on monia eri tapoja harjoittaa. Uskonnollinen harjoitus on hyvin yksilöllinen asia.

Itse asiassa tavallisen länsimaisen ymmärryksen mukaisesta käsityksestä siitä, mistä uskonto muodostuu, ei buddhalaisuutta pitäisi pitää uskontona. Useimmilla ihmisillä on melko vakiintuneet käsitykset siitä, mitä uskonto on ja tämän mukaan buddhalaisuus ei sovi siihen. Buddhalaisuudella on tietenkin uskonnolliset puolensa, mutta sillä on myös filosofisia, psykologisia, tieteellisiä, loogisia ja monia muita piirteitä. Buddha myös antoi eritasoisia opetuksia monien oppilaidensa mielen tasojen mukaisesti. Hän sanoi itse, että joskus hänen opetuksensa vaikuttavat ristiriitaisilta. ”Kerron joillekin oppilaille, että asia on näin ja toisille, että asia on noin. Tämä riippuu siitä, mitä kukin ihminen tarvitsee. Tästä syystä en halua seuraajieni koskaan sanovan, että ’tämä on oikein, koska Buddha sanoi niin’. Se on täysin väärin.”

Teidän on tarkistettava asioita. Velvollisuutenne on tietää, onko jokin oikein vai väärin. Ette voi vain sanoa: ”Tämä on totta, koska Buddha sanoi niin tai Jumala sanoi niin.” Buddha teki itse tämän asian hyvin selväksi.

Buddha selitti näin: ”Opetan saman asian eri tavalla, koska ihmisten mielet ovat erilaisia. Koska yksi selitys ei sovi kaikille, esitän opetukseni asteittaisessa, systemaattisessa järjestyksessä.” Esimerkiksi kun Buddha opetti edistyneemmille oppilaille, että sielua ei ole, opetti hän yksinkertaisemmille oppilaille, että on yksi sielu. Miksi hän antoi sellaiset ristiriitaiset opetukset? Tarkoituksena oli estää aloittelijoita vajoamasta nihilistiseen äärimmäisyyteen. Myöhemmin kun he olivat valmiita, opetti Buddha heille, että itse asiassa ei ole sellaista asiaa kuin pysyvä, itsestään olemassa oleva sielu.

Johtopäätös on se, että Buddha opetti ihmisen yksilöllisen psykologian mukaisesti. Jokainen opetus pitäisi ottaa henkilökohtaisesti. Jos tarkastelemme sitä, miten buddhalaisuutta harjoitetaan eri maissa, huomataan, että jokaisella maalla on omat erityiset harjoituksensa, mutta koko buddhalaisuutta ei voida tuomita yksittäisen ryhmän harjoituksen mukaan. Esimerkiksi tiibetibuddhalaisuudessa uhrataan paljon suitsukkeita ja voilampuja. Pelkästään tuon näkeminen voisi saada sinut uskomaan, että ne ovat olennaisia harjoituksia ja ettei voida harjoittaa uhraamatta näitä asioita. Tiibetin suuri joogi Milarepa eli vuorilla ilman ruokaa ja vaatteita, puhumattakaan suitsukkeista ja voilampuista ja hän tosiaankin pystyi harjoittamaan.

Tästä syystä uskonnon harjoittamistapa ei riipu tavasta tai pelkästä pinnallisesta muutoksesta. Se on täysin riippuvainen mielen psykologisesta asenteesta.

Eräs tiibetiläinen tarina kuvastaa tätä asiaa. Kerran kuuluisa joogi nimeltä Dromtönpa näki erään miehen kiertämässä stupaa ympäri ja hän sanoi tälle: ”Stupien kiertäminen on oikein hyvä asia, mutta eikö olisi parempi harjoittaa dharmaa?” Sitten hän käveli pois.

Mies oli hieman hämmentynyt ja ajatteli: ”Ehkä hän tarkoittaa, että stupien kiertäminen on liian yksinkertainen harjoitus minulle ja että minun olisi parempi opiskella kirjoituksia.”

Hieman myöhemmin Dromtönpa näki hänet lukemassa pyhiä kirjoja hyvin tarkkaavaisesti ja sanoi: ”Kirjoitusten opiskelu on oikein hyvä asia, mutta eikö sinun oli parempi harjoittaa dharmaa?” Sitten hän käveli jälleen pois.

Mies oli entistä hämmentyneempi ja ajatteli: ”Mitä nyt taas? Minussa täytyy olla jotain vikaa.” Sitten hän kysyi ympärillään olevilta ihmisiltä: ”Millaisia harjoituksia joogi Dromtönpa tekee?” Sitten hän käsitti: ”Hän mietiskelee. Hänen täytyi tarkoittaa, että minun pitäisi mietiskellä.”

Jonkin ajan kuluttua Dromtönpa kohtasi miehen jälleen ja kysyi: ”Mitä teet nykyään?” Mies vastasi: ”Olen mietiskellyt paljon.”

Sitten Dromtönpa sanoi hänelle: ”Mietiskely on oikein hyvä asia, mutta eikö sinun olisi parempi harjoittaa dharmaa?”

Tällä kertaa mies vimmastui ja tiuskaisi: ”Harjoita dharmaa! Harjoita dharmaa! Mitä sinä tarkoitat dharman harjoittamisella?”

Sitten suuri joogi Dromtönpa vastasi: ”Käännä mielesi pois kiintymyksestä maalliseen elämään.”

Voit kiertää pyhiä kohteita, käydä kirkoissa, luostareissa ja temppeleissä, mietiskellä jossain kulmauksessa tekemättä mitään, mutta kuten Dromtönpa sanoi, ellet muuta mielen asennettasi, vanhoja tapojasi kiintyä ja takertua aistikohteisiin, niin mitä tahansa teetkin, et löydä mielenrauhaa ja harjoituksesi on tehoton. Jos et muuta mieltäsi, et koskaan etene henkisellä polullasi huolimatta siitä, kuinka monia ulkoisia muutoksia teet. Mielenkuohu pysyy sinussa edelleen.

Nykyään monet ihmiset ovat kiinnostuneita mietiskelystä ja tietenkin monet myös hyötyvät harjoituksestaan. Jos ihminen ei kuitenkaan muuta mielensä peruslevotonta luonnetta ja ajattelee vain ylimielisesti, että minä mietiskelen, on mietiskelyssä aina jotain vikaa. Älä ajattele, että mietiskely on aina oikein huolimatta siitä, miten sen suoritat. Se on yksilöllinen asia. Se, että hyödyttääkö se sinua vai ei, riippuu siitä mitä ymmärrät ja tavasta jolla harjoitat.

Kun tiedät henkisen polkusi teorian, pelkät ajatukset ja toteutat jokapäiväisessä elämässäsi käytännössä tietämäsi asiat niin vilpittömästi kuin pystyt, on silloin dharman, uskonnon, mietiskelyn harjoittaminen tai millä tahansa nimellä sitä kutsutkin, uskomattoman hyödyllistä ja hyvin tehokasta. Jos sinulla taasen on jonkinlainen jämähtänyt ajatus, jolla ei ole mitään tekemistä totuuden kanssa, kuten tämä on uskonto, juokset kovaa vauhtia vastakkaiseen suuntaan ja mielesi on edelleen saastunut sellaisista ajatuksista, kuten minä olen tätä ja minä olen tuota. Tutki tätä asiaa, sillä se on hyvin vaarallista.

Tästä syystä Buddha sanoi, että mieleltään heikot ihmiset, joilta puuttuu itseluottamus kohdata elämä ja jotka kääntyvät uskontoon takertumiseen tehdäkseen elämästään helpompaa, eivät ole sopivia munkeiksi ja nunniksi. Hänellä oli hyvin selkeä käsitys tässä asiassa. Hän kohdisti tämän suoraan mieleen. Sama koskee meitä. On haaveilua, jos liitymme uskonnolliseen yhteisöön tienataksemme elantomme, lisätäksemme mainettamme tai saadaksemme muita aineellisia hyötyjä. Se on täysin epärealistista eikä johda koskaan tyytyväisyyteen. Jos meillä on tuollainen huonompi, henkisesti alkukantainen mieli, emme koskaan pysty ratkaisemaan ongelmiamme tai saavuttamaan korkeampia oivalluksia. Se on mahdotonta.

Aivan kuten alussa sanoin, buddhalaisuudessa ei olla kiinnostuneita tekemistäsi teoista tai ulkoisesta puolestasi, vaan mielentilastasi. Psykologinen mielenasenteesi ratkaisee sen, tuleeko teoistasi polku sisäiseen oivallukseen ja vapautumiseen vai kärsimyksen ja sekasorron syy.

Buddha sanoi: ”Älä ole kiintynyt filosofiaani ja oppiini. Kiintymys mihin tahansa uskontoon on vain toinen mielen sairauden muoto.”

Näemme ihmisten kaikkialla maapallolla taistelevan toisiaan vastaan uskonnon nimissä, lietsovan sotaa, tavoittelevan alueita ja tappavan toisiaan. Kaikki sellaiset teot ovat lähtöisin täysin väärästä käsityksestä. Uskonto ei ole maa eikä se ole omaisuus. Ihmiset ovat niin tietämättömiä. Kuinka mistään tästä voisi olla apua? Uskonnon on tarkoitus tuoda sisäistä rauhaa ja parempi elämä, mutta ihmiset käyttävät sitä sen sijaan luodakseen lisää sekasortoa ja vihaa. Tällä ei ole mitään tekemistä minkään uskonnon kanssa.

Dharman harjoittaminen on keino päästä täysin vapaaksi kiintymyksestä. Olkaa kuitenkin varovaisia. Saatatte sanoa: ”En ole enää kiinnostunut aineellisesta kehityksestä. Se on väärin.” Sitten kuitenkin suuntaatte kaikki aineelliset halunne uskuntoonne. Sen sijaan että poistaisitte syvään juurtuneen kiintymyksenne, suuntaatte sen johonkin hyväksytympään. Se on silti sama vanha matka. Huomaatte, ettei omaisuus tuo onnellisuutta, mutta takerrutte sen sijaan uskuntoonne. Sitten kun joku sanoo uskontoonne olevan hölynpölyä, menette pois tolaltanne.

Toinen tiibetiläinen tarina osoittaa yhteyden puuttumisen älyllisen tiedon ja syvään juurtuneiden tapojen välillä. Munkki kysyi kerran eräältä ystävältään: ”Mitä teet nykyään?”. Ystävä vastasi: ”Olen mietiskellyt paljon kärsivällisyyttä.”

Sitten munkki sanoi: ”No, suuri kärsivällisyyden mietiskelijä, syö ulostetta.”

Ystävä suuttui välittömästi ja tiuskaisi vihaisesti: ”Syö itse ulostetta.”

Tämä osoittaa millaisia olemme. Kärsivällisyyden mietiskelyn on määrä lopettaa viha. Mutta kun munkki koetteli ystäväänsä, mietiskelijä suuttui pienimmästäkin provokaatiosta. Hän ei ollut sisällyttänyt kärsivällisyyden ajatusta mieleensä. Mitä järkeä siinä silloin on? Se on sama kuin tekisit koko elämäsi lämpimiä vaatteita. Sitten eräänä päivänä menet ulos, joudut lumimyrskyyn ja jäädyt kuoliaaksi. Tällainen on yleistä. Olemme kaikki kuulleet miljonääreistä, jotka ovat kuolleet nälkään. Viimeisimmässä tarinassa mietiskelijä siis käytti kaiken energiansa harjoitukseen päästäkseen eroon vihasta ja kiintymyksestä, mutta kun hän kohtasi todellisen tilanteen elämässä, ei hän pystynyt hallitsemaan mieltään.

Jos todella harjoitatte vilpittömästi uskontoa ymmärryksen kera, löydätte täydellisen vapauden ja kohdatessanne ongelmia, ei teillä ole minkäänlaisia vaikeuksia. Tällainen kokemus osoittaa, että olet saavuttanut päämääräsi, että olet todella soveltanut tietoviisautesi käytäntöön.

Kun olemme onnellisia, pinnallisesti onnellisia, puhumme uskonnosta hyvin energisesti – ”Tämä on suurenmoinen, erittäin hyvä, blää, blää, blää.” – ja keskustelemme kaikenlaisista ajatuksista suurella innolla, mutta sillä hetkellä kun tapahtuu jotain hirvittävää ja kohtaamme vaikeuksia, meillä ei ole mitään. Mieleemme on täysin tyhjä ilman ymmärrystä, viisautta ja hallintaa. Tällainen kokemus osoittaa, kuinka ymmärryksemme on täysin alkukantainen uskonnosta, buddhalaisuudesta, dharmasta, mietiskelystä tai millä nimellä sitä kutsuttekin.

Jos teillä on oikea ymmärrys ja astutte oikealle polulle oikealla mielen asenteella, ei ole epäilystäkään siitä, että pystytte tekemään varman lopun kaikista psykologisista ongelmista. Tästä syystä jos haluatte olla uskonnon todellisia harjoittajia, kunnollisia mietiskelijöitä, yrittäkää kehittää puhdas, selkeä, realistinen ymmärrys ja toimia asteittain valaistumiseen johtavalla polulla sen sijaan, että hallusinoisitte teorioiden ja ajatusten saastuttamalla mielellä. Jos toimitte näin, seuraa siitä varmasti oivalluksia.

Jos nälkää näkevä ihminen ahmii yhtäkkiä runsaasti ruokaa, joutuu hänen mahansa shokkiin. Sen sijaan että siitä olisi hyötyä, tuhoaa hän vain itsensä. Sen sijaan että hän tutkisi, mikä on parasta juuri sillä hetkellä, hän vain tarttuu ajatukseen, että ”runsas ruoka on hyväksi sinulle” ja ahtaa itsensä täyteen parasta saatavilla olevaa ruokaa. Vain se, että ruoka on hyvää, ei tarkoita sitä, että se on hyväksi sinulle. Se riippuu yksilöstä.

Samalla tavalla ennen kuin ryhdyt kaikenlaisiin henkisiin harjoituksiin, on sinun tarkistettava, mikä niistä on sopivin sinulle nykyisessä tilanteessa. Sinun on oltava tietoinen mielen ongelmistasi ja elämäntyylistäsi, tutkittava monia eri olemassa olevia menetelmiä ja sitten tehtävä tietoinen päätös nykytilanteeseesi perustuen ja mikä lähestymistapa sopii sinulle sillä hetkellä. Ennen kuin ryhdyt mihinkään harjoitukseen, tutki onko se sinulle todellakin oikea vai ei.

Harjoitukset itsessään eivät ole hyviä tai huonoja. Menetelmä, joka on erinomaisen hyvä yhdelle ihmiselle, voi olla myrkyä toiselle. Jokin voi kuulostaa suurenmoiselta teoriassa, mutta muuttua myrkyksi kohdatessaan hermostosi, ruumiisi, puheesi ja mielesi.

Jos ymmärrät omaa mieltäsi, voit varmasti asettaa sen oikeaan tilaan ja saada sen hallintaan. Ymmärryksen kanssa se on helppoa. Jos et kuitenkaan ymmärrä avainta, et voi pakottaa sitä. Hallinnan on tultava luonnollisesti. Ei ole olemassa sellaista asiaa kuin välitön mielen hallinta.

Näin ollen johtopäätökseni on se, että oikea mielen asenne on paljon tärkeämpi kuin teko. Älkää tuoko aineellista elämäntapaanne dharmaharjoitukseen. Se ei toimi. Ennen mietiskelyä tarkistakaa ja korjatkaa motivaationne. Jos teette näin, tulee mietiskelystä paljon helpompaa ja antoisampaa ja oikeat tekonne tuovat oivalluksia. Teidän ei tarvitse janota oivalluksia takertuen ajatukseen, että jos teen näin, saanko joitain suurenmoisia oivalluksia? Ette tarvitse odotuksia. Oivallukset tulevat automaattisesti. Heti kun olette asettaneet mielenne oikealle polulle, tulevat oivallukset itsestään.

Teidän ei pitäisi myöskään takertua uskontoon niin, että jos joku sanoo sitä huonoksi, hyökkäätte vihaisesti häntä vastaan. Se on täysin epärealistista. Uskonnon tarkoitus on vapauttaa teidät kiihtyneestä, hallitsemattomasta mielestä. Miksi siis pitäisi vihastua, jos joku sanoo

uskontoanne huonoksi? Tällaisesta mielestä pitäisi yrittää päästä eroon mahdollisimman paljon. Kun harhaisesta mielestä päästetään irti, on läsnä sisäinen rauha, oivallukset, nirvana, Jumala, Buddha, dharma ja sangha tai millä nimellä ikinä haluatkin sitä kutsua.

Jotkut ihmiset ajattelevat näin: ”Rakastan uskontoa. Siinä on niin monia suurenmoisia ajatuksia.” Rakastat ajatuksia, mutta ellei uskonnon opetuksia koskaan liitä mieleensä, mitä järkeä siinä on? On parempi olla vähemmillä ajatuksilla. Liian monet ajatukset luovat ristiriidan mielessäsi ja aiheuttavat päänsärkyä. Jos olet kiinnostunut vain uskonnollisista ajatuksista ja jos olet ripustautunut ylhäällä oleviin ajatuksiin elämän kulkiessa täällä alhaalla, on silloin suuri kuilu täällä maassa olevan ruumiin, puheen ja mielesi ja ylhäällä taivaalla olevien suurien ajatusten kanssa. Tästä kuilusta johtuen kaksi asiaa alkaa vaivata: ”Oi, nyt uskonto ei ole niin hyvä. Päätäni särkee. Luulin uskonnon olevan suurenmoinen, mutta nyt se aiheuttaa minulle enemmän vaikeuksia.” Tällöin pystyy vain valittamaan. Ongelma on kuitenkin lähtöisin sinusta itsestäsi. Sen sijaan, että olisit yhdistänyt kaksi asiaa eli uskonnon ja elämäsi, oletkin luonut kuilun niiden välille.

Tästä syystä Buddha kutsui kaksinaista mieltä kielteiseksi. Se aiheuttaa aina häiriötä mieleen. Se saa sinut taistelemaan itseäsi vastaan. Mieli, joka ulottuu kaksinaisuuden toiselle puolelle, tulee buddhamieleksi, perimmäiseksi viisaudeksi, absoluuttiseksi tietoisuudeksi, täydelliseksi rauhaksi, universaaliksi tietoisuudeksi. Voit kutsua sitä monilla eri nimillä.

Voit nähdä, kuinka kaksinainen mieli toimii jokapäiväisessä elämässänne. Aina kun löydätte jotain, mistä pidätte, alatte automaattisesti katsella ympärillenne, että olisiko olemassa jotain parempaa. Mielessänne on aina ristiriita: ”Tämä on mukava, mutta entä tuo?” Mainos-teollisuus on rakennettu käyttämään hyväkseen tätä yleismaailmallista ihmisten taipumusta ja aineellisen kehityksen maailma on kasvanut räjähdysmäisesti, koska yksi mieli kilpailee aina toisen kanssa.

Julkaistu Mandala-lehden luvalla (Mandala, January-June 2015).