Ashin Tejaniya

Älä väheksy mielenmyrkkyjä

Ashin Tejaniya

Älä väheksy mielenmyrkkyjä

Suomentanut: Bodhidharma ry:n käännösryhmä
Toimittanut: Erik Kupila (Punyamitra)
Kuvitus: Mai Syrjälä

Tämä on Dhammalahja, jota ei saa myydä.
Voit tehdä kopioita omaan käyttöösi tai ystäville annettavaksi.

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya
Aung Myay Thar Yar Street
Kon Tala Paung Village
Mingaladon Township
PO 11023, No. 3 Main Road
Yangon, Myanmar

Lisätietoja:
ashintejaniya.org
www.bhavana.cz/ENGLISH

Copyright © Ashin Tejaniya 2006
Alkuteos: Don't Look Down on the Defilements
- They Will Laugh at You

Bodhidharma ry.
www.bodhidharma.fi
Painopaikka Printek, Keuruu 2021
Julkaistu luvalla ilmaista jakelua varten

Pohjautuu tarkistettuun englanninkieliseen painokseen 2011

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

Kunnia Hänelle, Siunatulle,
Kunnianarvoisalle,
Täydellisesti Itsevalaistuneelle!

Kiitokset

Olen erityisesti kiitollinen opettajalleni, edesmenneelle kunnianarvoisalle Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahā Theralle, joka opetti minulle Dhammaa ja oikean asenteen henkiseen kehitykseeni ja meditaatioharjoitukseeni.

Haluan ilmaista arvonantoni kaikille joogeille. Heidän kysymyksensä ja vaikeutensa ovat innoittaneet monia tämän kirjan selityksiä ja vastauksia. Toivon todella, että tämä kirja auttaa joogeja ymmärtämään paremmin tietoisen läsnäolon mietiskelyä ja syventämään heidän harjoitustaan.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia, jotka ovat osallistuneet tämän kirjan valmistamiseen.

Ashin Tejaniya
Myanmar

Kiitokset v

Mitä ovat mielenmyrkyt viii

Hyvä Lukija x

Tarkkaavaisuusmietiskely (satipaṭṭhāna) 12

- Mielen työskentely 12
- Rentoudu 13
- Oikea asenne (yoniso manasikāra) 15
- Ole älykkäästi tietoinen 18
- Asennot / syöminen / päivittäiset askareet 20
- Vaeltava mieli / äänet 23
- Kipu / epämiellyttävät tuntemukset / tunteet 25
- Tietoisuuden jatkuvuus 30
- Miksi? 31
- Harjoituksen ydin 32

Dhamma-keskusteluja 33

Tarkkaavaisuus saavuttaa liikevoiman 34

Viisaus 41

Pohdittavaksi 46

Jatka harjoittamista 80

Mikä on oikea asenne mietiskelyyn? 82

Paalinkielisten käsitteiden sanasto 86

Mitä ovat mielenmyrkyt?

Mielenmyrkyt eivät ole vain karkeita ahneuden, vihan ja harhaluulojen ilmentymiä, vaan myös kaikki niiden sukulaiset ja ystävät ja jopa kaukaiset kaveritkin kuuluvat samaan joukkoon.

Mieti, oletko koskaan kokenut jotain seuraavista tai seuraavan kaltaisista ajatuksista: "Noiden valojen ei pitäisi olla päällä tähän aikaan päivästä." "Hänen käytöksensä on hyvin ärsyttävää." "Hänen ei olisi pitänyt tehdä tuota." "Pystyisin tekemään tuon paljon nopeammin." "Olen toivoton mietiskelijä, mieleni ei pysy läsnä hengityksen liikehdinnässä (kohoamisessa ja laskeutumisessa) edes minuutin verran." "Eilen mietiskelyni oli niin erinomaista, tänään mieleni karkailee kaikkialle." "Vau, mikä ihana istuminen, nyt tulee olla visusti läsnä, jotta en kadota tätä tunnetta." "Minun on pysyttävä meditaatiosalissa, muuten muut ajattelevat, että olen laiska." "Tarvitsen tänään lisäannoksen perunoita, koska se on hyväksi terveydelleni." "Yäk, salaatissa on sipulia." "Ei taas banaaneja." "Hän on niin itsekäs, niin töykeä." "Miksi minulle tapahtuu tällaista?" "Kuka on vastuussa wc:n siivoamisesta?" "Miksi tuo joogi kävelee täällä?" "Heidän ei pitäisi olla noin kovaäänisiä." "Täällä on liikaa ihmisiä, en kykene meditoimaan." "Joku istuu paikallani." "Hän on niin kaunis." "Hän kävelee niin elegantisti!"

Kaikki tällaiset ajatukset ovat mielenmyrkkyjen motivoimia. Älä väheksy niitä.

Oletko koskaan sanonut jollekin, ettet ole vihainen, vaikka et selvästikään pitänyt hänen toiminnastaan? Sanotko joskus pahasti pomostasi, perheenjäsenestäsi tai jopa hyvästä kaveristasi? Kerrotko toisinaan kaksimielisiä vitsejä? Onko sinulla taipumus imartelemalla suostutella ihmisiä tekemään asioita puolestasi? Korotatko automaattisesti ääntäsi, kun joku ei ole kanssasi samaa mieltä? Kaikki moinen puhe on mielenmyrkkyjen motivoimaa! Ole varuillasi!

Oletko koskaan koputtanut todella kovaa jonkun ovea tai kieltäytynyt menemästä huoneeseen, yksinkertaisesti siksi koska siellä on joku josta et pidä, tai kiilannut jonossa, käyttänyt jonkun suihkuun unohtamaa shampoota, soittanut yksityispuhelun työpaikan puhelimella tai tehnyt jotain vastaavaa - kaikki tavallaan ajattelematta? Kaikki tuollainen toiminta on mielenmyrkkyjen motivoimaa! Tule tietoiseksi siitä.

Hyvä lukija

Tämä kirja ei ole täydellinen tai systemaattinen opas mietiskelymenetelmistä. Haluamme vain jakaa kanssanne käytännön näkökulmia tähän lähestymistapaan koskien mietiskelyä.

Kirjan neuvot pohjautuvat Ashin Tejaniyan meditaatio- ja opetuskokemuksiin. Me toivomme, että koet ne käyttökelpoisiksi harjoituksessasi. Mutta ihmiset eroavat toisistaan ja siitä syystä on monia keinoja kehittää tietoisena olemista. Koemme, että juuri tämä lähestymistapa toimii hyvin meille, joten rohkaisemme kokeilemaan sitä. Antamamme tieto heijastaa ymmärrystämme ja tulkintaamme tästä lähestymistavasta.

Ymmärrettävästi herää kysymyksiä ja ongelmia, joita kirjassa ei käsitellä. Nämä asiat sinun tulee tuoda esille *Dhamma-keskusteluissa* (ks. luku *Dhamma-keskustelut*).

Perehtyessäsi kirjaan vältä takertumasta sanakirjamerkityksiin. Esimerkiksi sanoja katsella, tarkkailla, huomioida, olla tietoinen, olla tietoisesti läsnä ja olla tarkkaavainen käytetään vaihdellen. Myös tietoisuus, tiedostava läsnäolo ja tarkkaavaisuus tarkoittavat samaa. Ymmärtämistä ja tajuamista, oivallusta ja viisautta käytetään usein kuvaamaan samankaltaisia asioita, ja sanaa kohde käytetään usein kuvaamaan kokemusta. Tuntemukset viittaavat kehon tuntemuksiin ja tunteet puolestaan mielen tunteisiin. Kuvailemme myös monia tärkeitä kohtia tästä lähestymistavasta eri näkökulmista ja eri yhteyksissä.

Kokemuksemme on osoittanut, että tämänkaltainen kertaus toimii hyvin etenkin niille, joille tarkkaavaisuusmietiskely on uusi asia. Olemme pyrkineet kääntämään ja ilmaisemaan Ashin Tejaniyan opetukset ja ideat mahdollisimman tarkasti. Olemme kuitenkin voineet tehdä virheitä ja on todennäköistä, että joitain yksityiskohtia lienee menetetty käännöksessä.

Tulkitsija, haamukirjailija ja toimittajat

Tarkkaavaisuusmietiskely (*satipaṭṭhāna*)

Tässä keskuksessa harjoitamme tarkkaavaisuusmietiskelyä (*satipaṭṭhāna*). Kuitenkin ennen harjoitusta on tiedettävä, miten harjoittaa. Meidän on omattava oikea tieto ja oikea näkemys harjoituksen luonteesta, jotta meillä olisi oikea asenne kun me harjoitamme.

Meditoimme neljää tarkkaavaisuuden perustaa (keho, tuntemukset, mieli ja *dhammat* eli ilmiöt). Harjoituksen edistyessä korostetaan enemmän ja enemmän mieltä, koska meditaatio on mielen työskentelyä. Sen mitä seuraavaksi käsittelemme, pitäisi riittää alkuun pääsemiseksi. Myöhemmin *Dhamma-keskustelut* saattavat sinut syvemmälle harjoittamiseen. Pyydän lukemaan ja kertaamaan nämä ohjeet hitaasti ja huolellisesti ajan kanssa.

Mielen työskentely

Meditaatio on mielen työtä, tietoisena olemista. Se ei ole kehon työskentelyä. Kyse ei ole siitä mitä teet kehollasi, miten istut, kävelet tai liikut. Meditaatio on mielen ja kehon välitöntä kokemista hetkestä hetkeen oikealla ymmärryksellä.

Kun esimerkiksi liität kätesi yhteen ja kiinnität huomiota, tunnet ja tulet tietoiseksi siihen liittyvistä tuntemuksista - se on mielen toimintaa. Voitko tietää noita kosketustuntemuksia, jos ajattelet jotain muuta? Selvästikään et voi. Sinun tulee olla tark-

kaavainen. Kiinnittäessäsi huomiota kehoosi, panet merkille useita tuntemuksia. Pystytkö tunnistamaan näiden tuntemusten eri ominaisuuksia? Tarvitsetko nimeämistä tuodaksesi huomiosi ja tietoisuutesi näihin eri tuntemuksiin? Et todellakaan tarvitse. Itse asiassa nimeäminen estää havaitsemasta yksityiskohtia. Yksinkertaisesti ole vain tietoinen. Kuitenkin tietoisena oleminen on vain yksi osa meditaatiota.

Lisäksi tarvitset oikeaa informaatiota ja selkeää ymmärrystä harjoituksesta työskennelläksesi tietoisuuden kanssa järkevästi. Parhaillaan luet tätä kirjaa, jotta ymmärtäisit tarkkaavaisuusmietiskelyä. Tämä tieto toimii mielesi taustalla kun meditoit. *Dhammasta* lukeminen tai keskusteleminen sekä sen pohdiskeleminen miten harjoittaa, ovat kaikki mielen työtä, osa meditaatiota.

Jatkuvuus on elintärkeää tälle harjoitukselle, meditatiiviselle mielen työlle. Sinun tulee muistuttaa itseäsi olemaan tietoinen koko päivän. Joten tarkkaile itseäsi kaikkialla kaiken aikaa: istuessasi, kävellessäsi, siivotessasi, puhuessasi, mitä ikinä teetkin. Tarkkaile, tiedä ja ole tietoinen siitä mitä tapahtuu.

Rentoudu

Kun työskentelet mielen kanssa, sinun tulisi olla rentoutunut ja harjoittaa jännittämättä, pakottamatta itseäsi. Mitä rennompi olet, sitä helpompaa on kehittää tiedostavaa läsnäoloa. Emme

kehota sinua kohdistamaan huomiota, keskittymään tai murtautumaan läpi, koska ne kielivät ylimääräisen energian käytöstä. Sen sijaan kannustamme sinua tarkkailemaan, näkemään, tiedostamaan tai huomioimaan. Jos olet kireä tai huomaat alkavasi jännittää, rentoudu. Ei ole tarvetta käyttää pakonomaista ponnistelua.

Juuri nyt, oletko tietoinen asennostasi? Oletko tietoinen siitä, miten kätesi koskettavat tätä kirjaa? Pystytkö tuntemaan jalkasi? Huomaa, miten vähän energiaa tai ponnistelua tarvitset tiedostaaksesi mitään tällaista. Tämä on kaikki se energia mitä tarvitset pysyäksesi tietoisena, mutta muista, että sinun täytyy tehdä näin koko päivän.

Jos harjoitat näin, energiasi kasvaa päivän mittaan. Jos käytät liikaa energiaa, jos mielesi tuhlaa energiaa, väsyt. Jotta pystyt harjoittamaan jatkuvasti, sinun pitää vain muistuttaa itseäsi olemaan tietoinen. Tämä oikea pyrkimys mahdollistaa sen, että voit harjoittaa rennosti ilman jännityksiä. Jos mieli on liian kireä tai väsynyt, et kykene oppimaan mitään. Jos mieli ja keho väsyvät, jotain on väärin sen suhteen miten harjoitat. Tarkista asentosi. Tarkista, miten meditoit. Onko olosi mukava ja valpas? Tarkista myös asenteesi.

Älä harjoita mielellä, joka haluaa jotain tai toivoo jotain tapahtuvan. Tämän tuloksena vain väsytät itsesi. Eli sinun tulee tietää, oletko jännittynyt vai rento. Tarkista tämä toistuvasti päivän mittaan. Jos huomaat olevasi jännittynyt, tarkkaile jännitystä. Jos et toimi näin, jännitys vaan kasvaa (ks. viimeinen luku,

Mikä on oikea asenne mietiskelyyn?). Kun tunnet olosi rentoutuneeksi, pystyt mietiskelemään helpommin.

Oikea asenne (yoniso manasikāra)

On olennaista olla rento ja tietoinen, mutta on myös tärkeää, että omaa oikean asenteen, oikean mielentilan. Mitä oikean asenteen omaaminen tarkoittaa? Oikea asenne on asioiden tarkastelemista niin, että tunnet olosi tyytyväiseksi, mukavaksi ja rentoutuneeksi, mitä tahansa koetkin. Väärät ajatukset, väärä tieto tai tietämättömyys mielenmyrkyistä vaikuttaa asenteeseesi.

Meillä kaikilla on vääriä asenteita: emme mahda niille mitään. Joten älä yritä saavuttaa oikeaa asennetta, vaan sen sijaan yritä tunnistaa onko sinulla oikea vai väärä asenne. On tärkeää tiedostaa milloin sinulla on oikea asenne, mutta vielä tärkeämpää on tunnistaa ja tutkiskella vääriä asenteita. Yritä ymmärtää vääriä asenteitasi. Ota selville, kuinka ne vaikuttavat harjoitukseesi ja yritä nähdä, miten ne saavat sinut tuntemaan. Joten tarkkaile itseäsi ja tarkista toistuvasti, missä mielentilassa harjoitat.

Oikea asenne sallii sinun hyväksyä, tiedostaa ja tarkkailla kaikkea mitä tapahtuu - oli se sitten miellyttävää tai epämiellyttävää - rennolla ja valppaalla tavalla. Sinun tulee hyväksyä ja tarkastella niin hyviä kuin huonoja kokemuksia. Jokainen kokemus, olivat ne sitten hyviä tai huonoja, ovat oppimiskoke-

muksia havaita hyväksyykö mieli asiat sellaisina kuin ne ovat, vai haluaako se, vastustaako se, reagoiko se tai arvosteleeko se.

Jos pidät jostain, se tarkoittaa että haluat sitä. Jos et pidä, se tarkoittaa että vastustat sitä. Haluaminen ja vastustaminen ovat mielenmyrkkyjä, jotka syntyvät tietämättömyydestä - tietämättömyys ja harhaluulot ovat myös mielenmyrkkyjä. Joten älä yritä luoda mitään. Se, että yrittää luoda jotain, on ahneutta. Älä torju sitä, mikä tapahtuu, tapahtuman torjuminen on vastustusta. Se, että ei tiedä jonkin asian tapahtuvan tai lakkaavan tapahtumasta, on harhaa.

Et yritä saada asioita tapahtumaan haluamallasi tavalla. Pyrit tietämään mitä tapahtuu kun asiat tapahtuvat. Se, että ajattelee, että asioiden tulisi olla niin tai näin, toivoo tämän tai tuon tapahtuvan tai olevan tapahtumatta, on odotusta. Odotukset synnyttävät ahdistusta ja voivat johtaa vastustamiseen.

On tärkeää, että tulet tietoiseksi asenteistasi. On väärä asenne arvostella harjoitusta ja tulla tyytymättömäksi siihen, miten se etenee. Tyytymättömyys kumpuaa joko siitä ajatuksesta, että asiat eivät ole niin kuin me ajattelemme, miten niiden tulisi olla, tai halusta että asioiden tulisi olla toisin, tai tietämättömyydestä koskien sitä, minkälainen oikea harjoitus on.

Nämä asenteet sulkevat mielen ja estävät harjoituksen. Pyri tunnistamaan tyytymättömyys, hyväksy se täysin ja katso sitä hyvin valppaasti. Tämän tyytymättömyyttä koskevan tarkkailuja tutkiskeluprosessin aikana tyytymättömyyden syyt voivat tulla selviksi. Syiden ymmärtäminen poistaa tyytymättömyyden ja

auttaa sinua tunnistamaan, jos ne tulevat esiin uudelleen. Näet yhä selvemmin ja selvemmin, mitä harmia tyytymättömyys tuottaa mielelle ja keholle. Tulet tietoisemmaksi arvostelevista asenteistasi ja vähitellen luovut niistä. Näin kehität taitoja toimia mielenmyrkkyjen kanssa.

Väärät asenteet syntyvät harhoista. Meillä kaikilla on niitä mielessämme. Kaikki väärät asenteet ovat takertumisen ja vastustamisen tai minkä tahansa niiden sukulaisten, kuten ilon, surun tai huolen, mielenmyrkkyjä. Se, että ei hyväksy mielenmyrkkyjä, vain vahvistaa niitä. Mielenmyrkyt ehkäisevät meditaatiosi edistymisen ja estävät sinua elämästä täydesti elämääsi. Ne myös estävät sinua löytämästä todellista rauhaa ja vapautta. Älä väheksy mielenmyrkkyjä, ne nauravat sinulle.

Varo mielenmyrkkyjä. Opi tuntemaan mielenmyrkyt, jotka ilmaantuvat mielessäsi. Tarkkaile ja pyri ymmärtämään niitä. Älä takerru niihin, älä torju niitä tai sivuuta niitä, älä myöskään samaistu niihin. Kun lakkaat takertumasta tai samastumista mielenmyrkkyihin, niiden voima hitaasti heikkenee.

Sinun täytyy toistuvasti tarkistaa millä asenteella mietiskelet. Pidä aina mielessä, että tarkkaavaisuusmietiskely on oppimisprosessi, minkä aikana opit tuntemaan kehon ja mielen vuorovaikutussuhteen. Ole vain luonnollinen ja yksinkertainen, ei ole tarvetta hidastaa luonnottomasti. Yksinkertaisesti vain haluat nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat. Ei ole mitään tarvetta luoda pyrkimystä keskittymiseen. Keskittyminen kasvaa luonnollisesti harjoituksen myötä. Tavoitteenamme on tulla aina

vain tiedostavammaksi. Mitä jatkuvampaa tietoisena olemisesi on, sitä terävämmäksi ja vastaanottavaisemmaksi mielesi kehittyy.

Älä unohda: kohde ei ole niin tärkeä. Tarkkaileva mieli, joka työskentelee taustalla ollakseen tiedostava, on olennainen. Jos tarkkailua tehdään oikealla asenteella, mikä tahansa kohde on oikea. Onko sinulla oikea asenne?

Ole älykkäästi tietoinen

Tarkkaavaisuusmietiskely on enemmän kuin vain asioiden huomioimista vastaanottavalla mielellä. Et voi harjoittaa sitä sokeasti, mekaanisesti ilman ajattelua. Sinun täytyy käyttää tietoa ja älyä, jotta harjoitus tulisi eläväksi.

Tärkeimmät työkalut, joita tarvitset ollaksesi älykkäästi tietoinen ovat:
- oikea tieto ja selkeä ymmärrys harjoituksesta
- oikea motivaatio tai kiinnostus
- oikea ajattelu, pohdiskelu tai tutkiskelu.

Harjoitukseen liittyvän oikean tiedon ja selkeän ymmärryksen saat lukemalla asiaankuuluvia tekstejä ja kuuntelemalla *Dhamma-keskusteluita*. Oikea motivaatio tai kiinnostus perustuu sel-

keään tietoon siitä, miksi harjoitat tässä ja nyt.

Oletko koskaan kysynyt itseltäsi kysymyksiä kuten: ”Miksi minä haluan mietiskellä? Mitä minä odotan saavani? Ymmärränkö minä, mitä mietiskely tarkoittaa?” Oikea motivaatio ja kiinnostus kehittyvät vastaamalla näihin kysymyksiin. Oikealla tiedolla ja oikealla motivaatiolla tulee olemaan merkittävä vaikutus siihen, miten ajattelet ja pohdiskelet harjoittaessasi. Ne mahdollistavat sen, että voit esittää älykkäitä kysymyksiä oikealla hetkellä.

Oikea ajattelu, pohdiskelu tai tutkiskelu on ajattelua, joka auttaa sinua harjoittamaan oikealla tavalla. Jos aloittelijana kohtaat tietyn tilanteen harjoituksessasi, sinun pitäisi ensin pohdiskella, mitkä ovat tälle ongelmalle annetut ohjeet ja sitten yrittää soveltaa niitä. Jos sinulle ei ole selvää mitä on meneillään, voisit kysyä itseltäsi kysymyksiä, kuten: “Mikä on asenteeni? Minkä mielenmyrkyn kanssa olen tekemisissä?” Tosin pidä huoli siitä, että et ajattele tai pohdiskele liikaa, erityisesti jos olet aloittelija, sillä mielesi voi karata. Moisten kysymysten tulisi vain toimia mielenkiinnon kohottajana.

Vaikka sinulla on oikea tieto, oikea motivaatio ja olet tehnyt oikeat johtopäätökset, saatat silti tehdä virheitä. Virheiden tunnistaminen on tärkeä näkökulma, jotta voi olla älykkäästi tietoinen. Me kaikki teemme virheitä, on luonnollista tehdä niitä. Jos huomaat tehneesi virheen, hyväksy ja tiedosta se, pyri oppimaan siitä.

Sitä mukaa kun tiedostavuutesi kasvaa aina vain jatkuvam-

maksi, kiinnostuksesi harjoitukseen kasvaa. Olemalla älykkäästi tietoinen helpottuu harjoituksesi syveneminen ja uuden ymmärryksen kehittyminen. Viime kädessä se auttaa sinua saavuttamaan tarkkaavaisuusmietiskelyn päämäärät, *vipassanā*-oivallukset.

Tarkkaavaisuusmietiskely on oppimisprosessi, käytä tietoisuuttasi älykkäästi.

Asennot / syöminen / päivittäiset askareet

Älä unohda tarkkailla itseäsi siitä hetkestä kun heräät siihen saakka kunnes nukahdat. Milloin tahansa huomaat, että et ole ollut tietoinen, tarkista mielentilasi. Yritä tuntea, millainen mielialasi on. Oletko rentoutunut vai et? Aloita sitten ilmeisten tuntemusten tarkkailu, missä tahansa osaa kehossasi. Mietiskelevän mielen tulee olla yksinkertainen, ei monimutkainen. Voit käyttää mitä tahansa tuntemusta pääasiallisena kohteena tuodaksesi mielen nykyhetkeen. Pääasiallinen tai ensisijainen kohde auttaa sinua pysymään tietoisena tässä hetkessä. Se on jotain mihin voit aina palata, kun et ole varma, mitä tarkkailla.

Sinun ei kuitenkaan tarvitse pysyä tuossa pääasiallisessa kohteessa koko aikaa. On täysin sopivaa, jos mielen huomio siirtyy muihin kohteisiin, kuten aistimuksiin, kuulemiseen, jopa vaeltavaan mieleen, niin kauan kuin tiedostat, että mieli on nyt tietoi-

nen näistä uusista kohteista. On myöskin sopivaa, että se tiedostaa useita kohteita samanaikaisesti.

Istumameditaatiossa sekä mielen että kehon pitäisi olla mukavasti. Tarkista jatkuvasti, oletko rentoutunut vai et. Jos on jännitystä, ensin rentoudu ja sitten tarkista asenteesi. Jos on vastustusta, tunne vastustus ja havainnoi sitä. Ole yksinkertainen ja vain tarkkaile, mitä tapahtuu.

Tarkkaile kaikkea, mistä mieli on tietoinen: asentosi, kehosi tuntemukset, hengityksesi, tuntemuksesi ja tunteesi, vaeltava ja ajatteleva mielesi, kuulosi tai haistamisesi. Jos istut mukavasti tyynylläsi ja ajattelet intensiivisesti jotain todella tärkeää tajuamatta, että ajattelet jotain, silloin et meditoi. Kun yhtäkkiä huomaat, että näin tapahtuu, älä huolestu. Rentoudu, tarkista asenteesi ja aloita tämä koko harjoitus alusta.

Ole tietoinen, että kävelet aina kun kävelet. Sinun ei tarvitse kävellä nopeasti tai hitaasti, kävele vain luonnollista vauhtia. Voit tarkkailla, mihin mielesi kiinnittää huomiota tai vain yleisesti tuntea tuntemukset kun koko kehosi kävelee. Jos mielesi asettuu erityisiin tuntemuksiin tai kehon liikkeisiin, sekin sopii. Mutta muista: sinun ei tarvitse keskittyä yhteen kohteeseen jatkuvasti. Itse asiassa sinun pitäisi välttää sitä, jos se tekee sinut jännittyneeksi.

Voit myös huomata kuuloaistimukset ja sen, että katsot, mihin olet menossa. Koita olla katsomatta ympärillesi, sillä se häiritsee keskittymistäsi. Kuitenkin, kun tietoisuus on tullut jatku-

vammaksi, sinun täytyy oppia olemaan tietoinen aina, kun katsot jotakin. Tämä taito olla tietoinen näkemisestä tulee harjoituksen myötä. Niin kauan kun et ole taitava tässä, näkemisellä on taipumus häiritä sinua, saada sinut menettämään tarkkaavaisuutesi.

Kun teet seisomameditaatiota, voit seurata samoja perusperiaatteita kuin istuma- ja kävelymeditaatiossa. Tarkkaile jatkuvasti, oletko jännittynyt.

Kun syöt, älä kiirehdi. Kun olet innokas syömään, menetät tarkkaavaisuutesi. Joten jos tulet tietoiseksi, että syöt nopeasti, lakkaa syömästä ja tarkkaile hetken ahneutta tai siihen liittyviä tuntemuksia. Sinun täytyy olla tarpeeksi tyyni, jotta saisit selville, millainen prosessi syöminen on. Koe aistimukset, tuoksut, maut, mielentilat, mistä pidät ja mistä et. Huomaa myös kehon liikkeet. Älä ole huolissasi jokaisen yksityiskohdan havaitsemisesta, ole vain tietoinen kokemuksestasi.

Sinun oma aikasi ja askareesi ovat tärkeitä hetkiä olla tietoisesti läsnä. Tarkkaavaisuuden menettää helpoiten, kun on yksin.

Oletko tietoinen, kun suljet ovia, harjaat hampaitasi, pukeudut, olet suihkussa, käyt vessassa? Miltä sinusta tuntuu, kun teet näitä askareita? Huomaatko, mistä pidät ja mistä et pidä? Oletko tietoinen, kun katsot jotakin? Oletko tietoinen, kun kuuntelet jotain? Oletko tietoinen, kun arvostelet mitä näet, kuulet, haistat, maistat, kosketat, ajattelet tai tunnet? Oletko tietoinen, kun

puhut? Oletko tietoinen äänensävystä ja äänen voimakkuudesta, kun puhut?

On tärkeää, että säännöllisesti tarkistat, oletko rentoutunut tai jännittynyt. Jos et tee niin, et ole tietoinen, oletko jännittynyt tai rentoutunut. Kun huomaat olevasi jännittynyt, tarkkaile jännittyneisyyttäsi. Et voi harjoittaa, kun mielesi on jännittynyt. Jos jännityt, se osoittaa, että mielesi ei työskentele oikealla tavalla.

Tutkiskele, miten mielesi on työskennellyt. Jos teet tämän tarpeeksi usein päivän aikana, voit välttää jännittyneisyyden kertymistä. Harjoituksen avulla voit myös tulla tietoiseksi jännittyneisyytesi syystä.

Älä unohda tarkkailla jännittyneisyyttä. Jos jännityt helposti, tee meditaatiota makuulla kerran päivässä. Tämä helpottaa myös sinua harjoittamaan tietoisuutta, missä tahansa asennossa oletkin.

Vaeltava mieli / äänet

Kun mieli ajattelee tai vaeltelee, kun jokin ääni kiinnittää huomiosi toistuvasti, ole vain tietoinen siitä. Ajattelu on mielen luonnollista toimintaa.

On luonnollista, että jos sinulla on hyvä kuulo, kuulet ääniä. Pärjäät hyvin, jos olet tietoinen, että mielesi ajattelee tai kuulee. Mutta, jos häiriinnyt ajatuksista tai äänistä, tai jos reagoit niihin

tai arvostelet niitä, suhtautumisessasi on ongelma. Vaeltava mieli ja äänet eivät ole ongelma: sinun suhtautumisesi, että ”niiden ei pitäisi olla täällä” on ongelma. Joten ymmärrä, että olet juuri tullut tietoiseksi joistain mielen toiminnoista. Nämäkin ovat vain tarkkaavaisuutesi kohteita.

Ajattelu on mielen toimintaa. Kun olet aloittamassa tätä harjoitusta, sinun ei pitäisi yrittää tarkkailla ajattelua jatkuvasti.Ei pitäisi myöskään välttää ajatuksen tarkkailua siirtymällä heti ensisijaiseen meditaationkohteeseen. Kun huomaat, että ajattelet, kiinnitä aina huomiota ajatukseen ensin, ja sitten muistuta itseäsi siitä että ajatus on vain ajatus. Älä ajattele sitä ”minun ajatuksenani”. Nyt voit palata päämeditaatiokohteeseesi.

Kun ajatteleva mieli häiritsee sinua, muistuta itseäsi siitä että et harjoita estääksesi ajattelua, vaan pikemminkin pyrkiäksesi tunnistamaan ja tiedostamaan ajattelua sen ilmetessä. Jos et ole tietoinen, et voi tietää että ajattelet. Se, että huomaat ajattelevasi, tarkoittaa että olet tietoinen.

Muista, että ei ole väliä, miten usein mieli ajattelee, vaeltaa muualla tai ärsyyntyy jostakin - kunhan tulet tietoiseksi siitä. Sillä ei ole väliä, lakkaavatko ajatukset vai eivät. On tärkeämpää, että ymmärrät, ovatko ajatuksesi taitavia vai taitamattomia, soveliaita vai epäsoveliaita, tarpeellisia vai tarpeettomia.

Tästä syystä on olennaista oppia tarkkailemaan ajattelua uppoutumatta siihen mukaan. Kun ajatus kasvaa, vaikka kuinka ponnistelet vain tarkkaillaksesi sitä, olet todennäköisesti joten-

kin ajatuksessa mukana. Kun näin tapahtuu, kun ajattelusta tulee niin alituista ettet kykene enää vain tarkkailemaan sitä, lakkaa tarkkailemasta ajatuksia ja yritä sen sijaan tarkkailla taustalla olevia tunteita tai kehon tuntemuksia.

Riippumatta siitä istutko, käveletkö tai toimitatko päivittäisiä askareitasi, kysy aina silloin tällöin itseltäsi: ”Mitä mieli tekee? Ajatteleeko se? Mitä se ajattelee? Onko se tietoinen? Mistä se on tietoinen?”

Kipu / epämiellyttävät tuntemukset / tunteet

Kun tunnet kipuja, särkyjä tai muita kehollisia epämukavuuksia, se merkitsee, että sinulla on mielen tasolla vastustusta niitä kohtaan, etkä siksi ole valmis tarkkailemaan näitä epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia suoraan. Kukaan ei pidä kivusta ja jos tarkkailet sitä silloin, kun tunnet vastustusta sitä kohtaan, se tulee pahemmaksi. Se on kuin olisit vihainen jollekulle. Jos katsot tuota henkilöä yhä uudelleen, tulet vain vihaisemmaksi. Joten älä koskaan pakota itseäsi tarkkailemaan kipua.

Tämä ei ole taistelu, tämä on oppimistilaisuus. Et tarkkaile kipua vähentääksesi sitä tai saadaksesi sen häviämään. Tarkkailet sitä - ja erityisesti mielesi reaktioita sitä kohtaan - ymmärtääksesi yhteyden mielesi reaktioiden ja fyysisten tuntemusten havainnan välillä. Tarkista ensin asenteesi.

Sen toivominen, että kivun tuntemus vähenisi tai katoaisi, on

väärä asenne. Sillä ei ole väliä, katoaako kivun tunne vai ei. Kipu ei ole ongelma, vaan mielesi kielteinen reaktio sitä kohtaan.

Jos kivun on aiheuttanut jokin vamma, sinun pitää tietysti olla varovainen, että et pahenna tilannetta, mutta jos voit hyvin ja olet terve, kipu on yksinkertaisesti tärkeä tilaisuus harjoittaa mielen työskentelyn tarkkailua. Kun on kipua, mielen tuntemukset ja reaktiot ovat voimakkaita, ja siksi niitä on helppo tarkkailla.

Opettele tarkkailemaan vihaa tai vastustusta, kireyttä tai epämukavuutta mielessäsi. Tarpeen vaatiessa voit vuorotellen tarkkailla tuntemuksia ja vastustamisen taustalla olevia asenteita. Muistuttele itseäsi rentouttamaan mieltäsi ja kehoasi ja tarkkaile, miten se vaikuttaa mielesi vastustukseen. Mielentilasi ja kivun välillä on suora yhteys. Mitä rentoutuneempi ja tyynempi tarkkaileva mieli on, sitä vähemmän voimakkaana se kokee kivun. Toki jos mielesi reagoi voimakkaasti kipuun (eli jos kokemus kivusta on sietämätön), sinun pitäisi vaihtaa asentoa ja tehdä olosi mukavaksi.

Jos siis haluat oppia käsittelemään kipua taitavasti, kokeile seuraavaa: heti kun alat kokea kipua, vaikka se olisi kuinka vähäistä, tarkista kehosi ja mielesi jännittyneisyydeltä ja rentoudu. Osa mielestäsi tulee pysymään tietoisena kivusta. Joten tarkista jännitykset yhä uudelleen ja rentoudu. Tarkista myös asenteesi ja muistuta itseäsi, että sinulla on vaihtoehto muuttaa asentoasi, jos koet liian paljon kipua. Näin mielesi tulee halukkaammaksi työskentelemään kivun kanssa. Jatka tämän toistamista, kunnes

et enää tunne halua tarkkailla jännitystä, pelkoa, halua nousta ylös tai haluttomuutta olla kivun kanssa. Nyt sinun tulisi vaihtaa asentoasi.

Kun pystyt sietämään kipua, se ei merkitse, että olet tasapainoisen tyyni. Useimmat meistä ponnistelevat alussa siten, että pyrimme istumaan tietyn ennalta määrätyn ajan pakottaen itsemme olemaan liikkumatta. Jos onnistumme istumaan liikkumatta täyden tunnin, tunnemme olomme suurenmoiseksi, muutoin koemme epäonnistuvamme.

Yleensä pyrimme kestämään kipua yhä pitempään, toisin sanoen työskentelemme kasvattaaksemme kivunsietokykyämme. Kuitenkin tässä prosessissa laiminlyömme mielen tarkkailemisen, emmekä siten ole todella tietoisia mielemme reaktioista kipuun. Emme siis ymmärrä, että korkean kipukynnyksen kehittäminen ei tarkoita sitä, että mieli ei reagoisi kipuun.

Jos lakkaat pakottamasta itseäsi istumaan määrätyn ajan mukaan ja sen sijaan ryhdyt tarkkailemaan mielen reaktioita edellä mainitulla tavalla, vastustuksesi kipuun vähenee asteittain ja mielesi tulee tasapainoisemmaksi. On hyvin tärkeää ymmärtää tasapainoisen tyyneyden ja kivun sietämisen ero. Tarkkaavaisuusmietiskelyssä ei ole kyse pakottamisesta vaan ymmärtämisestä. Todellinen tasapainoinen tyyneys on sen seurausta, että totisesti ymmärretään mieltymysten ja vastenmielisyyden / torjunnan luonne tarkkailemisen ja tutkiskelun avulla.

On parasta katsoa kipua suoraan vain, jos et koe vastustusta sitä kohtaan. Pidä mielessä, että reaktio voi ilmetä myös hieno-

varaisella tasolla. Heti, kun tunnistat henkistä epämukavuutta, siirrä huomiosi tähän tunteeseen. Jos kykenet havaitsemaan hienovaraista epämukavuutta mielessäsi, tarkkaile, kasvavaako se vai väheneekö se. Sitä mukaan kun mieli tulee tasapainoisemmaksi ja herkemmäksi, se pystyy tunnistamaan hienovaraisia reaktioita helpommin.

Kun tarkkailet mielen epämukavia tuntemuksia hienovaraisemmalla tasolla, voit saavuttaa pisteen, missä mielesi tuntuu täysin tyyneltä. Jos katsot kipua suoraan ja jos läsnä on todellinen tyyneys, mentaalisia epämukavuuksia ei enää synny.

Muista, että et tarkkaile mielen reaktioitasi saadaksesi ne häviämään. Hyödynnä aina reaktioita mahdollisuutena tutkia niiden luontoa. Aseta itsellesi kysymyksiä: ”Miltä ne saavat sinut tuntemaan? Mitä ajatuksia on mielessäsi? Miten se, mitä ajattelet, vaikuttaa siihen miten sinä tunnet? Miten se, mitä tunnet, vaikuttaa siihen miten sinä ajattelet? Mikä on asenteesi ajatusten takana? Kuinka kaikki tämä vaikuttaa siihen, miten tunnet kipua?”

Pyri soveltamaan edellä mainittuja tärkeitä kohtia, kun käsittelet mitä tahansa muita fyysisiä epämiellyttäviä tuntemuksia kuten kutinan, kuumuuden tai kylmyyden tuntemuksia. Sen lisäksi, mitä tahansa taitoja me opimme, kun käsittelemme reaktioitamme fyysisiin epämukavuuksiin, näitä kaikki voidaan soveltaa myös muiden mielenmyrkkyjen käsittelyyn kuten vihan, turhautumisen, kateuden, pettymyksen tai hylkäämisen, sa-

moin kuin onnellisuuden, nautinnon, halun tai takertumisen käsittelyyn.

Näitä ja kaikkia näiden kaltaisia sukulaisia, jopa kaukaisia, tulisi käsitellä samalla tavoin kuin kipua. Pitää oppia tunnistamaan ja päästämään irti sekä takertumisesta että vastenmielisyydestä. Kun tutkit tällaisia tunteita, on tärkeää, että muistutat itseäsi siitä että ne ovat luonnollisia ilmiöitä. Ne eivät ole ”sinun” tunteitasi - kaikki kokevat niitä. Sinun tulee aina pitää tämä mielessä, kun tutkit ajatuksia ja mielikuvia, jotka seuraavat tunteita. Kaikki ajatukset, joihin samastut, itse asiassa voimistavat tunteita.

Mutta jos tunne, jonka koet, on hyvin vahva, saattaa olla ettet kykene tarkkailemaan sitä seuraavia ajatuksia joutumatta vielä enemmän tunteiden valtaan. Siinä tapauksessa on yleensä paras tulla ensin selkeästi tietoiseksi tunteista ja tarkkailla miellyttäviä tai epämiellyttäviä tuntemuksia, jotka kulkevat tunteen mukana. Jos sinusta tuntuu, että jopa näiden tuntemusten tarkkaileminen on liian ylivoimaista, voit siirtää huomiosi johonkin neutraaliin tai miellyttävään kohteeseen, kuten esimerkiksi hengitykseesi tai johonkin ääneen. Tekemällä tämän voit taidokkaasti harhauttaa mieltä ja pysäyttää sen ajattelemasta - tai voit ainakin vähentää ajattelemista. ”Sinä” et tule enää olemaan niin raskaasti osallisena ”tarinaa”, joten tunne laantuu.

Älä kuitenkaan täysin jätä näitä tunteita ja tuntemuksia huomioimatta, tarkastele niitä silloin tällöin. Kun voimakas tunne on laantunut, tai kun tarkkailet heikompaa tunnetta, pystyt tark-

kailemaan tuntemuksia, ajatuksia sekä kehollisia tuntemuksia. Mitä paremmin ymmärrät miten ne ovat keskinäisriippuvaisia, sitä taidokkaammin ja tehokkaammin kykenet käsittelemään millaisia tahansa tunteita.

Älä unohda tarkistaa asennettasi. Tarkista, hyväksytkö oikeasti tunteen vai onko sinulla jonkinlaista vastustusta sitä kohtaan. Mikä tahansa huomaamaton vastustus tai huomaamaton samastuminen tunteeseen tulee ruokkimaan ja kasvattamaan sitä (lumipalloilmiö).

Muista, että tunteiden ei tarvitse lainkaan kadota. Tavoite on ymmärtää, miltä emootio tuntuu; tietää, mitä ajattelet, kun on tunteita ja oppia ymmärtämään niiden ”luontoa” ja mielen käyttäytymistä.

Tietoisuuden jatkuvuus

Sinun tulee olla tietoinen itsestäsi jatkuvasti, missä tahansa asennossa oletkaan heräämisestä nukahtamiseen saakka. Älä anna mielesi tulla joutilaaksi tai juosta vapaasti. On tärkeää, että mieli jatkaa työskentelyä, toisin sanoen pysyy tietoisena. Mitä ikinä teetkin, tietoisuus on se mikä on tärkeää. Tietoisuuden jatkuvuus vaatii oikeaa ponnistusta.

Tässä yhteydessä oikea ponnistus tarkoittaa, että muistutat itseäsi pysymään tietoisena. Oikea ponnistus on sitkeää pyrki-

mystä. Kyse ei ole energiasta, joka on voimakkaasti suunnattu johonkin. Kyse on pyrkimyksestä, joka on yksinkertaisesti ohjattu tietoisena pysymiseen ja sen ei pitäisi vaatia paljon energiaa. Sinun ei tarvitse tietää kaikkia kokemuksesi yksityiskohtia. Ole vain tietoinen ja tiedä mistä sinä olet tietoinen. Kysy itseltäsi usein: ”Mistä minä olen tietoinen nyt? Olenko minä oikeasti tietoinen vai vain pinnallisesti tietoinen?” Tämä tukee tietoisen läsnäolon jatkuvuutta. Muista, ettei ole vaikea olla tietoinen - on vain vaikea olla sitä jatkuvasti.

Liikevoima on tärkeä vahvistamaan harjoitustasi ja se saadaan aikaan vain tiedostavan läsnäolon jatkuvuudella. Jatkuvalla oikealla ponnistuksella tiedostava läsnäolo saavuttaa hitaasti liikevoimaa ja tulee vahvemmaksi. Kun tiedostavalla läsnäololla on liikevoimaa, mieli on vahva. Vahvalla mielellä on oikea tarkkaavaisuus, oikea keskittyminen ja viisaus. Ponnistele johdonmukaisesti. Muistuta itseäsi olemaan tarkkaavainen ja näin tietoinen läsnäolosi tulee aina vain jatkuvammaksi.

Miksi?

Tässä vaiheessa sinusta voi tuntua ylivoimaiselta, että sinua on pyydetty pitämään mielessä kaikkea tätä tietoa meditoidessasi. Miksi sinun on tiedettävä näinkin paljon jopa ennen kuin ryhdyt harjoittamaan? Tämän tiedon, kaikkien näiden ehdotusten ja neuvojen antaminen, palvelee vain yhtä tarkoitusta: antaa oikea

näkemys tai oikea ymmärrys, joka auttaa sinua meditoimaan oikealla asenteella. Kun sinulla on oikea ymmärrys, sovellat luonnollisesti oikeaa pyrkimystä ja kehität oikeaa tietoisena olemista ja viisautta. Tieto, jonka olet kerännyt ja ymmärtänyt, muodostaa perustan näkemyksellesi ja se vaikuttavat siihen, miten mielesi toimii luonnollisesti kaikissa tilanteissa.

Harjoituksen ydin

- Kehitä oikea ymmärrys harjoitukseen.
- Harjoita jatkuvasti: se on ehdottoman oleellista, jotta harjoituksesi kehittyisi.
- Rentoudu!
- Asennoidu oikealla tavalla: hyväksy kokemuksesi juuri sellaisena kuin se on.
- Ole tietoinen älykkäästi.
- Tunnista mielenmyrkyt.

Dhamma-keskusteluja

Dhamma-keskustelut tai meditaatiohaastattelut antavat sinulle mahdollisuuden jakaa meditaatiokokemuksesi opettajasi kanssa ja saada neuvoja. Opettaja haluaa tietää, miten sinulla menee - kykenetkö olemaan rentoutunut ja tiedostava, onko tiedostamisesi jatkuvaa, kykenetkö tunnistamaan oikeat ja väärät asenteesi, kykenetkö tunnistamaan ja havainnoimaan reaktioitasi, miltä sinusta tuntuu, mitä olet ymmärtänyt ja niin edelleen. Tämä tieto luo pohjan *Dhamma-keskusteluille*. Vain jos opettaja tietää vahvuutesi ja heikkoutesi, voi hän antaa asianmukaista ohjausta koskien harjoitustasi.

Voit keskustella siitä, missä olet nyt ja missä haluaisit olla. Sinun on oltava rehellinen itsellesi. Jos raportoit vain sinun hyvistä tai vain sinun huonoista kokemuksistasi, on vaikea antaa neuvoja, joita tarvitset.

Tarkkaavaisuus saavuttaa liikevoiman

Kun harjoitus on sinulle uusi ja olet aloittelemassa harjoitusta, joudut muistuttamaan itseäsi usein tietoisena olemisesta. Aluksi tulet melko hitaasti huomaamaan, että olet menettänyt tiedostavuutesi ja todennäköisesti luulet sen olevan melko jatkuvaa. Mutta kun tiedostavuutesi tulee terävämmäksi, alat huomata, että menetät sen itse asiassa aika usein. Saatat jopa saada vaikutelman, että tiedostavuutesi on muuttumassa huonommaksi, vaikka tosiasiassa olet vain useammin tulossa tietoiseksi siitä milloin olet menettänyt tiedostavuutesi. Tämä on askel oikeaan suuntaan. Se osoittaa, että tiedostavuutesi paranee. Joten älä koskaan ole ankara itsellesi, yksinkertaisesti vain hyväksy missä olet ja jatka muistuttamasta itseäsi pysymään tietoisena.

Ei kuitenkaan riitä, että vain muistutat itseäsi pysymään tietoisena tai läsnä. Jotta tietoinen läsnäolo tulisi vahvemmaksi, sinulla tulee myös olla oikea asenne, joka on mielenmyrkyistä vapaa tarkkaileva mieli. Tarkkailu muuttuu vaikeaksi, jos esimerkiksi olet huolissasi edistymisestä. Ensin sinun täytyy tulla tietoiseksi siitä, että tämä on mielenmyrkky ja sitten tehdä siitä tarkkailusi kohde.

Aina kun koet epäilyä, epämukavuutta, tyytymättömyyttä, jännitystä, turhautumista tai riemua, katsele niitä. Tutki niitä, kysele itseltäsi kysymyksiä kuten: ”Minkälaisia ajatuksia mielessäni on? Mikä on asenteeni?” Tämä auttaa sinua ymmärtämään, miten mielenmyrkyt vaikuttavat sinuun. Tähän tarvitset

kärsivällisyyttä, kiinnostusta ja uteliaisuutta.

Kun asteittain tulet taitavammaksi tarkkailemaan oikealla asenteella, tarkkaavaisuudesta tulee vahvempi ja jatkuvampi. Tämä tulee auttamaan sinua luottamaan paremmin harjoitukseesi. Tässä vaiheessa alat nähdä hyötyjä ja tietoisen läsnäolon harjoituksesta tulee vähemmän työtä ja enemmän huvia. Huomaat, että on yhä helpompaa muistuttaa itseään tarkkaavaisuudesta ja havaita mielenmyrkyt. Tämän seurauksena tietoisesta läsnäolosta tulee vieläkin jatkuvampaa ja ajan myötä, kun harjoitus kypsyy, tietoinen läsnäolo saavuttaa liikevoimaa.

Kun harjoituksesi on saavuttanut liikevoimaa, pysyt luonnollisesti tietoisena. Tällä luonnollisella tietoisuudella on melkeinpä käsin kosketeltava tuntu ja se antaa sinulle vapauden tunteen, jollaista et ole koskaan aikaisemmin kokenut. Yksinkertaisesti tiedät aina, kun se on läsnä ja koet sen suurimman osan aikaa. Toisin sanoen olet tietoinen tietoisuudestasi ja mielestä tulee tietoisuuden kohde. Kun sinulla on tällainen liikevoima, mielestä tulee tasapainoisempi.

Tietoisuus on nyt vahva ja tarvitset hyvin vähän ponnistelua sen liikevoiman ylläpitämiseksi. Tulet aina olemaan tietoinen useasta eri kohteesta samanaikaisesti ilman tietoista ponnistelua. Esimerkiksi käsiäsi pestessäsi huomaat todennäköisesti liikkeen, saippuan kosketuksen ja sen tuoksun, tuntemuksen juoksevasta vedestä ja siitä kuuluvan äänen. Tietäessäsi tämän kaiken, saatat tiedostaa tunteen, kun jalkasi koskettavat lattiaa, kun kuulet kovaäänisten pauhun peltojen toisella puolella ole-

vasta luostarista tai kun näet tahroja seinässä ja tunnet tarvetta pyyhkiä ne pois. Tämän kaiken tapahtuessa saatat olla tietoinen myös mistä tahansa muusta miellyttävästä tai epämiellyttävästä tuntemuksesta.

Joka kerta, kun peset käsiäsi, olet tietysti todennäköisesti tietoinen eri kohteista. Luonnollinen tietoisuus vaihtelee jatkuvasti. Se skannaa jatkuvasti ympäristöä päästäen irti joistain kohteista ja ottaen vastaan toisia, siirtyen yhdestä kohteiden joukosta johonkin toiseen.

Kun sinulla on luonnollinen tietoisuus, saattaa tuntua siltä kuin asiat olisivat hidastuneet kun nyt voit käsitellä niin montaa eri kohdetta, kun taas harjoituksen alussa kamppailit yhden tai kahden kohteen tiedostamisen kanssa. Kuitenkin voit yhä yllättäenkin menettää tasapainon, kun odottamatta kohtaat voimakkaamman laatuista ahneutta tai vihaa. Ero on siinä, että nyt mieli yleensä havaitsee karkeat mielenmyrkyt tai väärät asenteet hyvin nopeasti ja ne silloin joko haihtuvat välittömästi tai ainakin alkavat välittömästi menettää voimaansa.

Tulet yhä menettämään tiedostavuuden, mieli voi yhä vaellella tai tiedostaminen voi kadota, mutta yleensä tulet tietoiseksi tästä aika pian. Toisin sanoen luonnollinen tietoisuus napsahtaa taas toimintaan.

Ennen kuin innostut liikaa, tässä on varoituksen sana. Ei ole helppoa saavuttaa tällainen liikevoima. Et voi saada sitä tapahtumaan. Sinun täytyy olla kärsivällinen. Vain muutaman viikon kestäneen täysipäiväisen meditaation jälkeen on mahdollista

kokea liikevoima, mutta se ei kestä kovin kauan. Liikevoiman ylläpitäminen vaatii taitoa ja harjoitusta. Kun ensimmäistä kertaa saavutat sen, todennäköisesti menetät sen tuntien tai jopa minuuttien kuluessa. Älä koskaan yritä saada sitä takaisin; tämä voi tapahtua vain luonnollisesti, yksinkertaisesti vain sinnikkään harjoituksen avulla. Useimmilta ihmisiltä kestää kuukausia tai vuosia saavuttaa sellaiset taidot tai ymmärrys, joiden avulla voi olla luonnollisesti tietoinen koko päivän.

Kun harjoituksellasi on liikevoima, keskittyminen luonnollisesti paranee, toisin sanoen mieli on vakaampi. Mieli tulee myös terävämmäksi, tyytyväisemmäksi, yksinkertaisemmaksi ja rehellisemmäksi, joustavammaksi ja herkemmäksi. Se voi yleensä havaita hienovaraiset mielenmyrkyt helposti ja silti pysyä tietoisena muista kohteista.

Luonnollinen tarkkaavaisuus ei ainoastaan mahdollista sinua pysymään tietoisena monesta eri kohteesta vaan se mahdollistaa myös sen, että ymmärrät syyn ja seurauksen, yksityiskohtien havaitsemisen sekä hienovaraisempien mielenmyrkkyjen tehokkaan käsittelemisen.

Saatat esimerkiksi tuntea itsesi rentoutuneeksi ja tyyneksi kävellessäsi meditaatiosaliin ja sitten huomata tuntevasi hienovaraista levottomuutta istumameditaation aikana. Nyt mieli on tietoinen mielen epäpuhtaudesta, hyväksyy kokemuksen ja alkaa kiinnostua. Kysymys ”Miksi on levottomuutta?” todennäköisesti nousee esiin. Sitten mieli yksinkertaisesti pysähtyy tähän kysymykseen. Samaan aikaan tutkit myös ajatuksia, tun-

temuksia ja fyysisiä jännitteitä, joiden tiedät olevan yhteydessä levottomuuteen. Sitten yhtäkkiä saatat ymmärtää, että tämän levottomuuden ja fyysisen jännityksen taustalla on pienten stressaavien tilanteiden, turhautumien tai riemastumisen kertymä. Toisin sanoen viisaus alkaa järjestellä asioita. Kun mieli nyt ymmärtää levottomuuden syyt, levottomuus alkaa välittömästi heikentyä ja kehon jännitys alkaa myös hellittää.

Jos jatkat tutkimista, saatat havaita, että jonkin verran jännittyneisyyttä ja levottomuutta on vielä jäljellä. Kysymys ”Miten nämä tapahtumat ilmaantuivat?” saattaa nousta mieleesi ja tämä vie sinua askeleen eteenpäin. Saatat nähdä huomaamattomia haluja, vastustusta, näkemyksiä, toiveita tai odotuksia, jotka johtivat näihin tapahtumiin. Koska nyt näet levottomuutesi ”alkuperäiset” syyt, mielesi voi päästää niistä täysin irti.

Koska mieli on tullut tietoiseksi tämän levottomuuden ja jännityksen syistä, se alkaa tarkkailla samanlaisia tilanteita, jotka johtavat stressiin, turhautumiseen tai riemastumiseen. Kun ne taas ilmaantuvat, viisaus tunnistaa niiden taustalla olevat mielenmyrkyt. Tällä tavoin tietoisesta läsnäolosta tulee yhä jatkuvampi ja mielestä vielä vahvempi. Nyt usko, pyrkimys, tarkkaavaisuus, keskittyminen ja viisaus toimivat hyvin läheisesti yhdessä. Toisin sanoen *Dhamma* tekee tehtävänsä.

Kuitenkin, jopa luonnollinen tarkkaavaisuus ei voi aina tunnistaa mielenmyrkkyjä. Meillä kaikilla on sokeita pisteitä, pinttyneitä ehdollistumia, joista emme ole tietoisia. Luonnollinen tarkkaavaisuus ei kykene näkemään sokeita pisteitä. Ne ovat

piilossa syvällä mielessä ja siten suoran havainnoinnin saavuttamattomissa. Mutta se, mitä tarkkaavaisuus puolestaan voi nähdä, on muiden ihmisten tunnereaktiot. Joten aina kun huomaat sinua ympäröivien ihmisten muuttuvan jollain tavalla puolustuskannalle, pohdiskele käytöstäsi ja asennettasi.

Usein kuitenkaan se ei sinulle käy selväksi, miten sinä mahdollisesti olet voinut loukannut toista henkilöä. Jos sinä tunnet olosi turvalliseksi sen henkilön kanssa, ketä sinä tunnut loukanneen, voit pyytää palautetta. Muussa tapauksessa on paras kuvailla tilannetta hyvälle ystävälle, jotta näkisit, mikäli hän olisi tietoinen sinun puutteista tällä osa-alueella.

Kun olet tietoinen ongelmastasi voit ottaa asian esiin *Dhamma-keskusteluissa*. On tärkeää paljastaa ja tutkia tämän kaltaisia piileviä taipumuksia. Vain jos olet tietoinen vääristä asenteista, jotka luovat ”sokeita” taipumuksia, voi viisaus tulla taitavaksi varomaan niitä.

Kun olet aloittamassa harjoittamista, sinun täytyy nähdä vaivaa tuodaksesi viisautta siihen mukaan. Sinun pitää käyttää tarkkaavaisuuttasi älykkäästi, jotta voisit harjoittaa tehokkaasti. Varsinkin silloin, kun kohtaat vaikeuksia, sinun täytyy miettiä erilaisia tapoja miten käsitellä tilannetta. Ajan mittaan kuitenkin, kun tarkkaavaisuus tulee jatkuvammaksi, viisaus alkaa tulla nopeammin mukaan tehdäkseen tehtävänsä. Viisaus tietää eron väärän ja oikean asenteen välillä, viisaus häivyttää mielenmyrkyt.

Kun harjoituksesi saavuttaa liikevoiman, tarkkaavaisuus ja viisaus alkavat toimia yhdessä. Kun tarkkaavaisuus on tullut luonnolliseksi, saavuttamasi viisaus on aina käytettävissäsi. Riippumatta siitä, miten usein menetät tarkkaavaisuutesi, tuo aina itsesi ystävällisesti ja kärsivällisesti takaisin nykyhetkeen. Muistuta itseäsi alituisesti pysymään tietoisena, mutta älä koskaan ahnehdi edistymistä.

Älä välitä, vaikka muut vaikuttaisivat edistyvän paljon nopeammin kuin sinä. Kuljet omaa polkuasi omaan tahtiisi. Sinun pitää vain jatkaa sinnikkäästi ja ennemmin tai myöhemmin tarkkaavaisuus saavuttaa luonnollisesti liikevoiman.

Viisaus

Tavallisesti omaksumme viisautta tai tietoa oppimisen kautta, joko lukemalla tai kuuntelemalla (*sutamayāpaññā*), ajattelemalla ja päättelemällä (*cintāmayāpaññā*) tai suoran kokemuksen kautta (*bhāvanāmayāpaññā*).

Sutamayāpaññā on oikean tiedon hankkimista alkuun pääsemiseksi. *Cintāmayāpaññā* on prosessi tämän tiedon sulattelemiseksi. *Bhāvanāmayāpaññā* on ymmärrys, joka syntyy suorasta kokemisesta. Tarvitsemme sekä *sutamayāpaññā* että *cintāmayāpaññā*, jotta voisimme harjoittaa tietoista läsnäoloa tehokkaasti ja jotta suoraan kokemukseen perustuva *bhāvanāmayāpaññā* voi ilmaantua. Kaikki kolme ovat osa mietiskelyä, ne ovat kaikki olennaisia *vipassanālle*.

Kun meditaatio on meille uutta, meidän on luettava *Dhamma*-kirjoja tai ainakin kuunneltava ja osallistuttava *Dhamma-keskusteluihin*. Näistä saamme niitä tietoja ja neuvoja, joita tarvitsemme harjoittaaksemme, tiettyä aineistoa, jota pohdiskella. Meidän täytyy muistaa saamamme tieto ja neuvot, meidän täytyy pohdiskella kun kohtaamme vaikeuksia ja tietenkin meidän pitää myös kysellä kysymyksiä *Dhamma-keskusteluissa*.

Tämä tietoinen ponnistelu viisauden mukaan tuomiseksi on olennaista. Samoin on myös todella tärkeää pitää mielessä se vaikutus, mikä tällä saavutetulla ymmärryksellä tulee olemaan harjoitukseemme. Kaikki sellainen tieto tulee toimimaan mielen taustalla, tulee vaikuttamaan tapaamme ajatella ja siihen, miten

me näemme asiat. Joten varmista siis, että olet todella ymmärtänyt perusasiat; varmista että tiedät, mitä teet. Aina kun olet epävarma tai kun et tajua asioita itseksesi, selvitä ymmärryksesi jonkun opettajan kanssa. On elintärkeää omata oikea tieto, oikea motivaatio ja oikea tapa ajatella, jotta voisi harjoittaa älykkäästi ja tehokkaasti. Suurimmalle osalle meistä tämä prosessi oppia viisautta on hidas ja monesti myös tuskallinen oppimiskokemus - toistamme virheitämme.

Älä pelkää tehdä virheitä ja mikä vielä tärkeämpää, älä koskaan soimaa itseäsi virheiden tekemisestä. Me emme voi välttää virheiden tekemistä. Ne ovat tavallaan etappeja edistymisen polullamme. Virheistä tietoiseksi tuleminen, niiden tarkastelu ja niistä oppiminen on viisauden työskentelyä. Kun me opimme virheistämme, viisaus tulee mukaan luonnollisemmin ja automaattisemmin. Vuosien kuluessa, kun harjoituksemme edistyy ja kun me tulemme yhä tietoisemmiksi, keräämämme tieto ja ymmärrys tulevat luonnostaan mukaan nopeammin. Viisaus ja tarkkaavaisuus alkavat työskennellä yhdessä.

Kun tietoisena olemisesta tulee luonnollista, mieli on vahva ja saavuttamasi viisaus on aina käytettävissäsi. Sinun ei tarvitse enää ponnistella sen eteen. Kun tarkkaileva mieli vahvistuu, viisaus kykenee taitavammin käsittelemään mielenmyrkkyjä. Sitä mukaa kuin sinun viisautesi kasvaa, mieli tulee puhtaammaksi ja tasapainoisemmaksi. Lopulta alat kokea tyyneyden ja selkeyden hetkiä, joiden aikana alat nähdä asioita täysin uudessa va-

lossa. Toisin sanoen alat saamaan oivalluksia.

Oivalluksen saaminen tarkoittaa sitä, että ymmärtää syvällisesti sen, minkä aikaisemmin ymmärsi ainoastaan pinnallisesti, älyllisesti. Se on jotain, joka tapahtuu luonnollisesti, spontaanisti, sitä ei voi pakottaa tapahtumaan. Oivallukseen johtavien kokemusten kuvailu ja itse oivallus ovat pohjimmiltaan kaksi eri asiaa. Joten samanlaisten kokemusten kokeminen ei lainkaan tarkoita sitä, että me kokisimme oivalluksen tai tulisimme kokemaan oivalluksen.

Kun aika on kypsä, kun olet valmis, sinulla tulee olemaan omat erityiset kokemuksesi ja omat erityiset oivalluksesi. Sitten ymmärrät miten suuri ero on oivalluksesta lukemisella tai kuulemisella ja varsinaisella oivalluksen kokemisella. Voit ilmaista oivalluksen vaikutuksia tai siihen liittyviä kokemuksia, mutta et sitä syvää ymmärrystä, jonka oivalluksen ansiosta olet saanut.

Tämänkaltaisella todellisuuden suoralla kokemisella tulee olemaan perustavanlaatuinen vaikutus harjoitukseesi ja siihen, miten näet maailmaa ja miten elät elämääsi. Toisin sanoen tällä tavalla hankittu viisaus muuttaa välittömästi tapaasi nähdä asioita.

Oivallusmieli ei kuitenkaan ole pysyvä, se kestää vain hetken. Mitä siitä säilyy, mitä siitä jää jäljelle on sen laatu, sen potentiaali. Jollemme ruoki tätä ominaisuutta, se saattaa haihtua. Vain jatkuva harjoitus ylläpitää sitä ja varmistaa, että saavuttamasi viisaus tekee tehtävänsä ja että kehityt viisaudessa. Jatkuva har-

joitus ei tarkoita, että sinun pitäisi viettää tietty tuntimäärä päivittäin tai viikoittain istuen mietiskelyssä, vaikkakin se varmasti auttaa. Jatkuva harjoitus tarkoittaa tietoisena olemista parhaan kykysi mukaan, mitä ikinä teetkin.

Tässä harjoituksen vaiheessa viisaus siirtyy valokeilaan. Tiedostaminen pysyy sen rinnalla kuten aina, mutta nyt viisaus on pääosassa. Tällainen viisaus auttaa meitä edistymään merkittävästi harjoituksessamme.

Sutamayāpaññā, cintāmayāpaññā ja *bhāvanāmayāpaññā* toimivat myös käsi kädessä. Se viisaus, jonka saavutat ajattelun avulla, lisää luottamustasi Dhammaan ja stimuloi siksi entisestään kiinnostustasi harjoittamiseen. Kasvava kiinnostus harjoitukseen johtaa oppimisen ja pohdiskelun lisääntymiseen. Lakkaat pelkäämästä virheiden tekemistä ja alat tutkia uusia tapoja kohdata vaikeuksia. Tulet selkeämmin näkemään harjoituksen hyödyt ja ymmärtämään sen, mitä olet syvemmillä tasoilla oppinut. Tämä kaikki tulee lisäämään luottamustasi entisestään.

Kun alat saamaan oivalluksia, luottamuksesi Dhammaan tulee saamaan valtavan sysäyksen. Tämä vahvistaa jälleen kerran päättäväisyyttäsi harjoittaa täydellä sydämellä. Tarkkaavaisuuden harjoittamisesta tulee elämäsi tukipilari, eikä maailmasi tule koskaan enää olemaan sama.

Riippumatta siitä, kuinka kokenut olet, riippumatta siitä, kuinka paljon enemmän tietoa sinulla on kuin kaikilla muilla, älä koskaan tyydy saavuttamaasi viisauteen tai ymmärryksesi syvyyteen. Älä rajoita itseäsi. Jätä ovi aina avoimeksi uutta ja syvempää ymmärrystä varten.

Pohdittavaksi

Seuraavat kohdat nousivat esiin useissa Dhamma-keskusteluissa, joita käytiin kymmenien joogien kanssa. Jotkut heistä olivat aloittelijoita, toiset olivat jo hyvin kokeneita harjoittajia. Riippuen sinun henkilökohtaisesta meditaatiokokemustasostasi saatat ymmärtää tai olla ymmärtämättä joitakin kohtia. Älä välitä niistä, joita et vielä ymmärrä. Anna niiden vain painua mieleesi. Ajan myötä, kun harjoituksesi kehittyy, niiden merkitys avautuu ja tulet ymmärtämään ne aina syvemmällä ja syvemmällä tasolla. Kun meditaatiosi edistyy, tulet lopulta ymmärtämään ne kaikki.

Näitä kohtia ei ole järjestetty mihinkään erityiseen järjestykseen, joten voit lukea niistä muutaman kerrallaan aina kun tunnet tarvetta jonkinlaiseen tukeen tai inspiraatioon.

1. Meditaatio ei ole vain tyynyllä istumista. Riippumatta siitä missä asennossa olet, meditoit, jos mielesi on tietoinen ymmärtäväisesti.

2. Ellet pysty tarkkailemaan, älä pakota itseäsi siihen. Opi ensin rentoutumaan, kuinka olla mukavasti.

3. Kokeile meditaatiota makuulla silloin tällöin. Opi kehittämään tietoisena olemista kaikissa asennoissa. Pysy aina tietoise-

na kokemuksestasi ja huomaa erot mielen ponnisteluissa, joita tarvitaan tietoisuuden ylläpitämiseen eri asennoissa.
(*suom. huom. eri asennoiksi luetellaan yleensä seuraavat neljä: istuminen, seisominen, kävely ja makuuasento*)

4. Oikea ponnistus tarkoittaa pitkäjänteisyyttä. Se ei tarkoita kovaa keskittymistä, kontrolloimista, pakottamista tai itsesi rajoittamista. Kova keskittyminen saa alkunsa ahneudesta, vastahakoisuudesta tai harjoitukseen liittyvästä tietämättömyydestä.

5. Voit olla tietoinen kehollisista aistimuksista, henkisistä tunteista ja mielen liikkeistä. Älä kuitenkaan ajattele niiden olevan ”minun”, ne vain ovat mitä ovat: aistimukset ovat aistimuksia, tunteet ovat tunteita, mielen liikkeet ovat mielen liikkeitä – se on niiden perusluonne. Koeta aina tarkkailla niitä tällä näkemyksellä. Ellet tee näin, toisin sanoen koet niiden olevan ”minun”, takertuminen tai vastenmielisyys nousevat väistämättä.

6. Se, että oppii tarkkailemaan, tutkimaan ja ymmärtämään tietyn kohteen luonnetta, on tärkeämpää kuin se, että haluaa vain nähdä kohteen poistuvan tai että yrittää saada sen katoamaan. Se, että haluaa kohteen katoavan, on väärä asenne.

7. Kun tarkkailevassa mielessä ei ole mielenmyrkkyjä, olet oikealla tavalla tietoisesti läsnä.

8. Tajuava mieli (*viññāna*) on se mieli, joka havaitsee minkä tahansa aistiportille tulevan asian. Se on aina läsnä, mutta se ei osaa tunnistaa tai tulkita, sillä ei ole viisautta eikä ymmärrystä siitä mitä on meneillään. Tajuava mieli yksinkertaisesti vain aistii kohteita.

9. Havainnoiva mieli, eli katseleva mieli, havainnoi kaikkea mitä koet. Kun olet tietoinen siitä että havainnoit, olet tietoinen havainnoivasta mielestä.

10. Voit tulla tietoiseksi mielestä vain sen läsnä olevien toimintojen ja tunteiden kautta. Aina kun olet tietoinen ajattelusta tai siitä, että on vihaa, pettymystä, kaipausta ja niin edelleen, olet tietoinen mielestä. Sinun täytyy tunnistaa, että se on juuri mieli, joka tekee tai tuntee tämän kaiken.

11. Kun sekaannut havainnoivaan mieleen, oivallus ei voi syntyä. Opi havainnoimaan objektiivisesti, pelkästään huomioimalla.

12. Kun havainnoit mieltäsi, tulet yllättymään, hämmästymään ja mahdollisesti jopa järkyttymään löytäessäsi pinttyneitä ajatuksia, haluja, pelkoja, toiveita ja odotuksia, joista et ole ollut tietoinen.

13. Kaikki maailmalliset toimet (esimerkiksi lukeminen, musiikin kuuntelu, urheileminen) sisältävät ajattelemista ja käsitteellistämistä. Ilman näitä kahta ulkoiset ärsykkeet (kohteet) muuttuvat merkityksettömiksi. Mutta jos käsitteellistä ajattelua ilmenee meditaation aikana, sinun pitäisi yksinkertaisesti vain olla tietoinen siitä että ”mieli ajattelee”.

14. Kun voit helposti pysytellä kohteessa, se johtuu joko siitä, että kohde on luonteeltaan karkea, tai sitten siitä, että tietoinen läsnäolosi on vahva. Älä tyydy havainnoimaan vain karkeita kohteita. Tietoinen läsnäolosi vahvistuu, kun opit havainnoimaan hienovaraisia kohteita.

15. Sillä hetkellä kun alat inhota jotakuta, muistijälki syntyy mielessäsi. Tämä muistijälki puolestaan saa sinut näkemään tuon henkilön tietyllä kiinteällä tavalla ja estää sinua näkemästä häntä sellaisena kuin hän todella on. Näin harhakuvitelmat toimivat.

16. Kun mieli on valmis oivallukseen, se ilmenee luonnollisesti, spontaanisti. Älä odota tai toivo oivallusta. Sen etsiminen johtaa vääriin mielen luomuksiin.

17. Säilytä aina avoin mieli kaiken kokemasi suhteen. Yritä olla tekemättä päätelmiä. Yksinkertaisesti vain jatka kokemustesi perinpohjaista ja jatkuvaa havainnointia ja tutkimista. Johtopäätösten tekeminen estää ymmärryksesi syvenemisen.

18. Jos välttelet vaikeita tilanteita, et voi oppia ja kasvaa. Tämä pätee erityisesti mielenmyrkkyjen kohdalla. Kun opit kohtaamaan mielenmyrkyt, se mahdollistaa, että voit tutkia ja ymmärtää niiden luonnetta, mikä taas auttaa sinua ylittämään ne.

19. Opi olemaan kiinnostunut vaikeista tilanteista. Olemalla niissä läsnä lempeällä tavalla, saatat äkkiä ymmärtää, mikä aiheutti ne.

20. Tunteita ei tarvitse tunnistaa tai luokitella miellyttäviksi, epämiellyttäviksi tai neutraaleiksi. Muistuta itseäsi, että tunne on vain tunne. Hyväksy se sellaisenaan.

21. Kun yleisö katsoo elokuvaa, jokainen katsoja näkee sen omalla tavallaan, henkilökohtaisesta näkökulmastaan. He, joilla on suhteellisen epäkypsä mieli, saattavat nähdä elokuvan puhtaana viihteenä. He, joilla on kypsempi mieli, yrittävät myös ymmärtää siinä olevan sanoman. Meditaatiossakin sinun tulisi aina koettaa ymmärtää, mitä tapahtuu.

22. Mitä enemmän keskityt tai kohdistat huomiotasi kohteeseen, sitä enemmän energiaa käytät. Tämä tekee harjoittamisesta vaikeaa ja väsyttävää. Tietoinen läsnäolosi voi tosiasiassa heiketä. Kun tulet tästä tietoiseksi, yrität todennäköisesti voimakkaasti muodostaa uudelleen tietoisen läsnäolon tason. Se tietenkin merkitsee, että käytät entistä enemmän energiaa, ja tämä lumipalloilmiö kuluttaa sinut loppuun pitkän retriitin aikana.

23. Kun ponnistelet liikaa ollaksesi tarkkaavainen, kulutat energiaasi liian nopeasti, joten et siksi pysty ylläpitämään tarkkaavaisuutta koko päivän. Jos harjoitat rentoutuneesti, säästät energiaa ja pystyt harjoittamaan pitkiä jaksoja. Jos olet pitkäjänteinen harjoittaja, sinulla ei ole varaa tuhlata energiaasi. Meditaatio on elämänmittainen yritys; se on maraton, ei 100 metrin pikamatka.

24. Näe jokainen hetki arvokkaana mahdollisuutena kehittää tietoisuutta, mutta älä ota harjoitusta liian vakavasti. Jos suhtaudut siihen liian vakavasti, sinusta tulee jännittynyt, etkä ole enää luonnollinen.

25. Kun tiedät kuinka rentoutua, sinusta tulee herkempi omien tarpeidesi suhteen. Tiedät, milloin käytät energiaasi tarpeettomasti, ja opit myös säästämään energiaasi.

26. Kuultuasi tai luettuasi toisten ihmisten meditaatiokokemuksista saatat tietoisesti tai tiedostamatta alkaa tavoitella niitä. Jos sitten koet jotain samankaltaista, saatat tulla siihen johtopäätökseen, että tämä on oivallus. Mutta sinulla on ollut vain samankaltainen kokemus. Oivallus on todellisuuden oikeaa ymmärtämistä.

27. Mielen vaeltelu on luonnollista mielen toimintaa. Jos me työnnämme sitä jatkuvasti pois emme hyväksy sitä, mikä on luonnollista. Kun hyväksymme sen, toisin sanoen omaksumme oikean asenteen, vaeltavan mielen tarkkailu muuttuu helpommaksi. Alussa saatat unohtua ajatuksiisi, mutta se ei haittaa. Ajan ja harjoituksen myötä alat havainnoida vaeltavaa mieltä vain ajatuksina ja eksyt niihin yhä harvemmin.

28. Älä vastusta, älä odota – hyväksy asiat sellaisina kuin ne ovat.

29. Vaeltava mieli ei ole ongelma: asenne, ettei sen pitäisi vaellella, on ongelma.
Kohde ei oikeastaan ole tärkeä: miten tarkkailet sitä tai suhtaudut siihen on tärkeää.

30. Mitä tarkkailet tai missä tarkkailet, se ei ole tärkeää: tietoisuutesi siitä on tärkeää.

31. Jokainen hetki on oikea hetki meditaatioon

32. *Samathan* tarkoitus on saavuttaa tiettyjä mielentiloja, kun taas *vipassanā* on oppimisen ja ymmärtämisen tie.

33. Tietoisen läsnäolon meditaatiota voi verrata elokuvan katseluun. Voit vain istua ja nojata taaksepäin, rentoutua ja katsella. Katsomasi kertomuksen juoni paljastuu luonnollisesti – ja se, kuinka paljon opit katsomastasi, riippuu ymmärryksesi tasosta.

34. Ellei sinulla ole oikeaa asennetta, niin tavalla tai toisella mielesi myrkyttyy.

35. Oivallus sinällään ei ole niin tärkeää: mikä on todella tärkeää on se, johtaako oivallus mielessäsi sellaiseen muutokseen, joka antaa sinulle tulevaisuudessa mahdollisuuden käsitellä vastaavia tilanteita ilman mielenmyrkkyjä.

36. Kun mielessäsi on mielenmyrkkyjä, sinun täytyy tunnistaa ja myöntää niiden läsnäolo. Mutta on myös tärkeää, että olet tietoinen mielenmyrkkyjen poissaolosta.

37. Ymmärtäminen ei ole suoraviivaista. Voit ymmärtää asioita eri tavoilla, eri tasoilla ja eri näkökulmista.

38. Viisaus on taipuvainen hyvään, mutta se ei ole takertunut siihen. Se kaihtaa sitä, mikä ei ole hyvää, mutta ei inhoa sitä. Viisaus tunnistaa taitavan ja taitamattoman eron, ja se näkee selkeästi taitamattomuuden epätoivottavana.

39. Harhaisuus voi saada sinut näkemään asiat ylösalaisin: se saa sinut näkemään väärän oikeana ja oikean vääränä.

40. Vaikeiden tilanteiden vältteleminen tai niiden pakeneminen ei useinkaan vaadi paljoa taitavuutta tai ponnistusta. Mutta niin toimiminen estää sinua koettelemasta omia rajojasi ja estää kasvuasi. Kyky kohdata vaikeuksia voi olla olennaista kasvullesi. Jos kuitenkin joudut tilanteeseen, jossa vaikeudet ovat kerta kaikkiaan ylivoimaisia, sinun pitäisi perääntyä toistaiseksi ja odottaa siihen asti kunnes olet kehittynyt riittävän vahvaksi käsitellä asiaa taitavasti.

41. Harjoittamisen tarkoitus on kasvaa viisaudessa. Viisaudessa voi kasvaa ainoastaan kun kykenemme tunnistamaan, ymmärtämään ja ylittämään mielenmyrkyt. Koetellaksesi rajojasi ja kasvaaksesi sinun tulee antaa itsellesi tilaisuus kohdata mielenmyrkyt. Ellet kohtaa elämän haasteita, mielesi jää pysyvästi heikoksi.

42. Tietoisuuden kehittäminen on elämän mittainen matka. Ei tarvitse kiirehtiä tai huolestua. On tärkeää harjoittaa oikealla ta-

valla niin, että kaikki minkä opit on hyödyllistä jokapäiväisessä elämässä, ei pelkästään meditaatiokeskuksessa.

43. Mitä enemmän yrität nähdä jotakin, sitä epäselvemmin kykenet näkemään sen. Vain ollessasi rentoutunut voit nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat. Ne, jotka eivät yritä nähdä mitään, näkevät enemmän.

44. Vahva tietoisena oleminen ei ole jonkinlainen voima. Tietoisena oleminen on vahvaa, kun mielenmyrkyt eivät ole läsnä, kun sinulla on oikea asenne.

45. Tiedosta, millä asenteella havainnoit. Pelkkä havainnointi ei riitä.

46. Jos tuntemasi kipu johtuu fyysisestä vammasta tai häiriöstä, varo pahentamasta sitä.

47. Joskus, kun asiat käyvät hankaliksi, mieli on haluton havainnoimaan tai harjoittamaan. Kyvystäsi ja mielentilastasi riippuen joko jatka tietoisena olemista tai keskeytä ja lepää tietoisesti.

48. Elämässä sinun tulisi oppia olemaan odottamatta vastineeksi mitään ihmisiltä, mitä ikinä teetkään muiden hyväksi. Samoin tietoisuuden parissa työskennellessäsi sinun tulisi oppia olla odottamatta mitään tuloksia tai hyviä kokemuksia.

49. On äärimmäisen tärkeää tunnistaa ylpeys, jotta voisit heikentää sitä ja estää sitä voimistumasta. Viisaus voi syntyä vain, kun ylpeys on laitettu syrjään.

50. Se, että pitää kiinni ennakkokäsityksestä tai näkemyksestä siitä, mitä oivalluksen tulisi olla, on vaarallista, koska se johtaa ylpeyteen silloin kun koetaan sellaista, mikä tuntuu sopivan ennakkokäsitykseen. Todellisuuden luonne on ajatusten ja näkemysten tuolla puolen. Ajatukset ja näkemykset ovat pelkkää harhakuvitelman tuotetta.

51. Älä rajoita harjoittamista retriittikeskukseen. Sovella sitä jokapäiväiseen elämään. Kun lähdet retriitistä, ota harjoittaminen mukaasi.

52. Kun mieli on vahva ja se joutuu kosketukseen kohteen kanssa, se ei arvostele; se ymmärtää kohteen sellaisena kuin se on.

53. Koeta havainnoida mahdollisimman usein sitä, kuinka mieli käsittelee vaikeita tilanteita, mahdollisimman monesta eri näkö-

kulmasta. Kun olet kehittänyt ymmärryksen siihen, kuinka mieli työskentelee tällaisessa tilanteessa, viisaus alkaa luonnollisesti tehdä työtään. Kun seuraavan kerran kohtaat samanlaisen vaikean tilanteen, viisaus estää sinua reagoimasta taitamattomalla tavalla. Viisaus tietää mitä tehdä.

54. Kun alat tarkkailla ajattelemista, et voi tunnistaa sitä mielenä. Olet vain tietoinen ajattelemisesta ja ajattelun sisällöstä. Harjoituksen kautta ja toistuvasti ajattelemista tarkkailemalla alat ymmärtää, että mieli on se, joka ajattelee. Tätä ei ole helppo kuvailla sanoin. Mutta kun kykenet tekemään sen, voit havainnoida mieltä objektiivisesti. Tunnistat sen vain ajatuksina, jotka ilmenevät mielessä. Opi hyväksymään ajatukset aina kun ne nousevat. Älä yritä välttää tekemästä tätä pitämällä tietoisuutesi yksinomaan kehossa, silloin saatat sivuuttaa mielen työskentelyn luonteen.

55. Kun tietoinen läsnäolosi on vahva ja jatkuva, alat luonnollisesti tarkkailla hienovaraisia kohteita. Se, että pystyy viipymään hienovaraisissa kohteissa, lisää tietoisen läsnäolon voimaa entisestään, joka taas mahdollistaa sen, että pystyt tarkastelemaan entistä hienovaraisempia kohteita. Kyky tarkastella hienovaraisia kohteita kehittyy vähitellen, et saavuta sitä pakottamalla itseäsi olemaan tarkkaavainen tai yrittämällä pinnistellen tarkkailla niitä.
(*Huomautus*: vahvaa tietoista läsnäoloa on käytetty kuvaamaan

mielen tilaa, jossa viisi henkistä kykyä, usko, ponnistus, tietoinen läsnäolo, keskittyminen ja viisaus ovat tasapainossa – mielen tilaa, joka on kehittynyt sinnikkään harjoituksen tuloksena.)

56. Ei ole vaikeaa olla tietoinen tai tietoisesti läsnä. On vaikeaa pitää sitä yllä jatkuvasti. Siihen tarvitset oikeaa ponnistusta, joka on yksinkertaisesti pitkäjänteisyyttä.

57. On ensisijaisen tärkeää olla rentoutunut ja pysyä oikeassa mielentilassa. Kaikki muu seuraa myöhemmin. Sen tunnistaminen, onko mieli oikeassa mielentilassa, on tärkeämpää kuin rauhallisten tilojen kokeminen tai kuin että ”on ollut hyvä istunto”.

58. Jos olet uninen joka kerta kun istut, sinulle on kehittynyt paha tapa. Siispä kun unisuus alkaa, avaa silmäsi. Jos se jatkuu, nouse ylös ja kävele. Ei ole tärkeää istutko vai käveletkö. On tärkeää, että mielesi on hereillä.

59. Oikeaa ponnistusta on se, että muistutat itseäsi tietoisena olemisesta. Oikeaa ponnistusta ei ole se, että käytät energiaa keskittyäksesi johonkin kohteeseen.

60. Jos väsyneisyys alkaa illansuussa, olet mahdollisesti kuluttanut liikaa energiaa päivän aikana. Harjoituksesi pitäisi lisätä voimia, sinun ei pitäisi kärsiä uupumuksesta. Älä siis käytä lii-

kaa energiaa yrittäessäsi olla enemmän tietoisesti läsnä, yksinkertaisesti vain muista muistuttaa itseäsi läsnäolevuudesta.

61. Kun suljet silmäsi meditoidaksesi, saatat saada vaikutelman, että yllättäen onkin paljon ajatustoimintaa. Mutta mieli itse asiassa ajattelee kaiken aikaa. Et vain huomaa sitä, koska kun silmäsi ovat avoinna, kiinnität vain enemmän huomiota ulkoisiin kohteisiin kuin ajatuksiin.

62. Voidaksesi ylläpitää saavuttamiasi taitoja sinun tulee jatkaa niiden harjoittamista. Joten pidä siis yllä meditaatioharjoitustasi. Koeta harjoitella missä oletkin, niin paljon kuin pystyt. Pysy määrätietoisena äläkä hukkaa sitä, minkä olet oppinut.

63. Jos olet tietoinen, ole vain iloinen siitä että olet tietoinen. Se on oikeaa asennetta. Joten kun törmäät mielenmyrkkyyn ja olet siitä tietoinen, iloitse siitä että olet tietoinen tästä mielenmyrkystä, vaikka se ei näyttäisi häipyvän. Niin kauan kuin olet tietoinen mielenmyrkystä, pärjäät hyvin.

64. Mielenmyrkyt ovat osa Dhammaa. Älä torju niitä. Eräs joogi pettyi, kun mielenmyrkyt äkkiä katosivat. Ei siksi, että hän olisi halunnut mielenmyrkkyjä, vaan siksi, että hän olisi ollut innokas oppimaan niistä, ymmärtämään niitä. Tällainen pitäisi olla asenteesi, kun kohtaat mielenmyrkkyjä.

65. Koeta tunnistaa, että mielenmyrkyt ovat vain mielenmyrkkyjä, ja että ne eivät ole ”sinun” mielenmyrkkyjäsi. Aina kun samastut niihin tai torjut ne, lisäät vain mielenmyrkkyjen voimaa.

66. Muista aina, että se et ole sinä, joka poistaa mielenmyrkkyjä, vaan viisaus tekee sen työn. Kun olet jatkuvasti tietoinen, viisaus avautuu luonnollisesti.

67. Kun joku on varastanut sinulta jotain, älä yritä sanoa itsellesi, että et oikeastaan välitä ja että se oli oikeastaan eräänlainen antamisen muoto. Se on mielen temppu. Tunnista ja hyväksy ärsyyntymisesi! Vain jos voit katsoa ärsyyntymistäsi suoraan ja ymmärtämään sitä, kykenet täysin päästämään siitä irti.

68. Tyyneyden kokeminen ei ole niin tärkeää. On tärkeämpää tietää ja ymmärtää, miksi tyyneys syntyy tai ei synny.

69. Tunteaksesi todellisuuden sinun on oltava rohkea. Jos toivot saavuttavasi totuuden, sinun täytyy alkaa meditoimaan ja olla tietoinen itsestäsi. Ensimmäinen asia, mikä sinun täytyy tunnustaa, on, että mielessäsi on mielenmyrkkyjä. Tämä on perusta. Me kaikki haluamme olla hyviä, ja sen vuoksi meillä on taipumus nähdä ja näyttää vain myönteisiä puoliamme. Jos emme kohtaa mielenmyrkkyjämme, päädymme ”valehtelemaan” itsellemme ja muille. Jos haluat muuttua paremmaksi, sinun on tun-

nettava kielteiset puolesi. Kun alat nähdä itsesi realistisella tavalla ja myönnät sekä hyvät että huonot puolesi, pärjäät hyvin.

70. Buddha ei sanonut, että emme saisi ajatella, puhua tai toimia. Hän sanoi, että sen sijaan että mielenmyrkyt ohjaisivat meitä, meidän pitäisi soveltaa viisautta ajattelussa, puheessa ja teoissa.

71. Kun olet keskustelussa jonkun kanssa, sinulla on tapana kiinnittää huomiosi itsesi ulkopuolelle ja kietoutua mukaan keskustelun aiheeseen ja ihmisiin, joiden kanssa puhut. Enimmäkseen välität liikaa toisten ihmisten tunnetiloista. Kouluta itseäsi jatkuvasti katselemaan sisäänpäin. Tulet luonnollisesti siinä aina taitavammaksi.

Kouluta myös itseäsi pitäytymään tietoisena omasta asenteestasi. Vain siinä määrin kuin et enää ole emotionaalisesti kietoutunut keskusteluun, ymmärtäminen kehittyy. Alat tunnistaa rajojasi, alat tietämään milloin on aika lakata puhumasta, tietämään mitä pitäisi ja mitä ei pitäisi puhua, ja tietämään kuinka kommunikoida ilman emotionaalista osallistu- mista.

72. Kun tarkkailet kohdetta, sinun pitäisi tarkistaa tietoisuutesi aina uudelleen. Tällä tavalla tulet tietoiseksi kohteen tiedostamisesta - opit havainnoimaan tarkastelevaa mieltä.

73. Kun kokemuksesi meditaatiosta karttuu, alat ajatella, että ymmärrät mistä on kysymys. Mutta tällaisen johtopäätöksen tekeminen estää sinua syventämästä ymmärrystäsi.

74. Kun kokemuksesi meditaatiosta laajenee ja syvenee, sinulla on taipumus tehdä johtopäätöksiä kokemuksesi luonteesta. Saatat jopa olettaa, että olet ymmärtänyt jonkun perustotuuden, kuten pysymättömyyden. Tällainen oletus estää sinua katsomasta syvemmälle, mikä puolestaan estää edistymisen.

75. Jos pystyt huomaamaan hienovaraiset mielijohteet mielessäsi, pystyt myös näkemään niiden hienovaraiset motiivit ja ymmärrät, että enimmät näistä motiiveista ovat mielenmyrkkyjä.

76. Älä päätä, kuinka kauan aiot istua. Se luo aikastressiä. Älä ota retriitin aikataulua liian vakavasti. Yksinkertaisesti vain muistuta itseäsi ylläpitämään tietoisuutta kaikissa asennoissa niin jatkuvana kuin mahdollista.

77. Kun olet innokas edistymään, et ole täysin tietoinen nykyhetkestä. Sen takia on niin tärkeää tarkistaa koko ajan omaa asennettasi. Eräs joogi sanoi kerran tajunneensa, että hänen innokkuutensa soveltaa jatkuvasti oikeaa asennetta oli väärä asenne!

78. Jokaiseen aikomukseen liittyy motivaatio. Useimmat motivaatiot ovat mielenmyrkkyjä. Vain, jos täysin tunnistat ja ymmärrät mielenmyrkkyjä, ilmenee viisaus. Nyt viisaus motivoi aikomuksiasi.

79. Aikomukset eivät ilmene ainoastaan jokaisen liikkeen tai toiminnan alussa. Jokaisessa liikkeessä tai toiminnassa on aikomuksia. Jopa jokaisessa hetkessä, kun istut, on aikomuksia. On tärkeä muistaa tämä.

80. Kun näet mielenmyrkkyjen vaaran, haluat aina pitää mielen mahdollisimman positiivisessa tilassa.

81. Mielen luonteeseen kuuluu, että se on aina kosketuksessa kohteisiin, joten sinun ei tarvitse erityisesti ponnistella nähdäksesi kohteen. Ole vain tietoinen siitä mitä on, äläkä yritä nähdä, mikä mielestäsi on oikea kohde. Ei ole tarvetta hallita tai muunnella kokemustasi.

82. Kun ihmiset alkavat meditoida, heillä on usein määrättyjä ennakkokäsityksiä siitä, miten harjoituksen tulisi edetä. Sinun ei kuitenkaan tarvitse tehdä tai luoda mitään. Sinun tarvitsee vain kehittää jatkuvaa tietoisena oloa, katsella ja havainnoida. Siinä kaikki. Et voi saada asioita tapahtumaan, mutta kun kehität tietoisuuttasi oikein, asioita tapahtuu. Sama koskee ymmärryksen

kehittymistä, olkoon se yksinkertaista tai syvällistä, tai jopa valaistumista.

83. Voit työskennellä vain syiden kanssa, et tulosten kanssa. Et voi saavuttaa haluamaasi vain pyrkimällä siihen. Ei ole esimerkiksi mahdollista kehittää keskittymistä vain yrittämällä keskittyä. Sinun tarvitsee tietää, miten keskittyminen kehittyy. Kun tarkkaavaisuutta sovelletaan jatkuvasti oikealla asenteella, keskittyminen kehittyy. Voit itse asiassa vain muistuttaa itseäsi olemaan tietoisesti läsnä ja tarkistaa, teetkö sen oikealla asenteella.

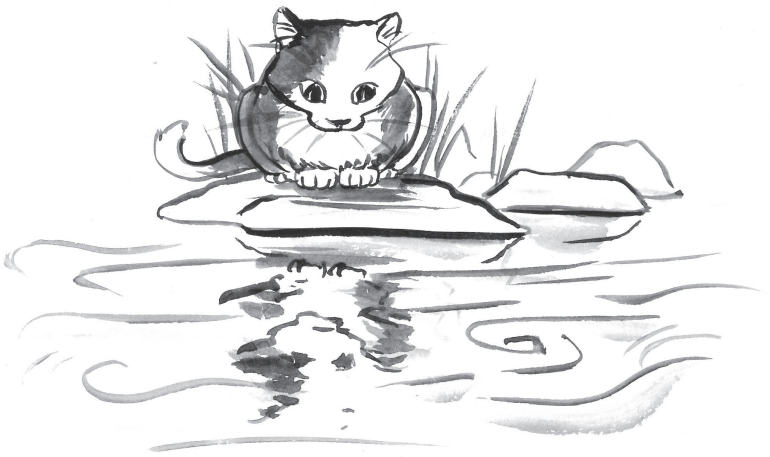
Toisin sanoen jos sinulla on oikea pyrkimys ja oikea tarkkaavaisuus, niin oikea keskittyminen tulee luonnostaan. Jos ymmärrät syy-seuraussuhteita, tiedät kuinka käsitellä mitä tahansa tilannetta. Kysy aina itseltäsi, tunnetko syyt ja olosuhteet, jotka ovat välttämättömiä haluamasi tuloksen saavuttamiseksi. Toimi sitten saadaksesi aikaan ne syyt ja olosuhteet. Sinulla tulee olla tämä oikea näkemys.

84. Oikea tarkkaavaisuus ei unohda olla tietoinen oikeasta kohteesta; oikea ponnistus on sinnikkyyttä; oikea keskittyminen on tyyneyttä tai mielen vakautta. Oikea kohde on kokemuksesi, esimerkiksi vihan tunnetila – EI henkilö, jolle olet vihainen.

85. Älä harjoita liian vakavasti, vaan levollisesti ja kunnioittavasti.

86. Jos ajattelet, että tarkkailet samaa asiaa yhä uudelleen ja uudelleen, pitkästyt. Jos kuitenkin tarkastelet kokemustasi tarkemmin, ymmärrät, että mitkään hetket eivät tunnu täsmälleen samalta. Se, mikä saa sinut kyllästymään on ajatus siitä, että ajattelet katsovasi taas samaa asiaa. Tosiasiassa mikään ei ole koskaan samaa, jokainen hetki on aina uusi.

Kun todella näet tämän, mielesi on aina kiinnostunut kaikesta, mitä ikinä se havainnoi. Yksikään hetki ei tule enää olemaan ikävystyttävä, koska kokemuksesi osoittaa selvästi, että ”asiat” ovat ikuisesti muuttuvia.



87. Ajatukset vaikuttavat siihen, kuinka tunnet. Se, mikä näkemys sinulla on siitä mitä teet, on hyvin tärkeää.

88. Hän, joka on ymmärtänyt harjoituksen hyödyt, ei koskaan lakkaa harjoittamasta. He, jotka lopettavat, eivät yksinkertaisesti vain ole täysin ymmärtäneet harjoittamista.

89. Aina kun sinulle tulee tunne, että et tiedä mitä tehdä, odota. Älä tee mitään.

90. Tietoinen läsnäolo on sitä, että mieli on täynnä tietoisuutta!

91. Tietoisuus vaatii aikaa kehittyäkseen. Alussa sinun täytyy muistuttaa itseäsi olemaan tietoinen, mutta kun liikevoima kehittyy, pysyt tietoisena luonnostaan. Et voi pakottaa tietoisuutta tulemaan vahvaksi. Liikevoima on mahdollista saavuttaa vain olemalla jatkuvasti tietoinen.

92. Kun mieli on puhdas, rauhallinen ja tyyni, huomaat välittömästi kaikki kehon jännitykset, joita aiheuttavat pintaan nousevat hienovaraisemmatkin mielenmyrkyt.

93. Ymmärtääksesi mielenmyrkkyjä sinun täytyy tarkastella niitä yhä uudelleen. Mitä hyödyt vain hyvien kokemusten saamisesta tai odottamisesta? Jos ymmärrät mielenmyrkkyjen luonteen, ne hajoavat. Kunhan kykenet käsittelemään mielenmyrk-

kyjä, hyvät kokemukset seuraavat luonnostaan. Useimmat joogit tekevät sen virheen, että odottavat hyviä kokemuksia sen sijaan että yrittäisivät työskennellä mielenmyrkkyjen kanssa.

94. Joskus sinusta saattaa tuntua siltä, että joistakin kohteista tietoisena oleminen on ajanhukkaa. Tämä ajatus on täysin väärä. Harjoituksen avain on tietoisuus itsessään, ei kohde. Niin kauan kun olet tietoinen, olet oikeilla jäljillä.

95. Opi katsomaan mielenmyrkkyjä mielenmyrkkyinä sen sijaan että ajattelisit: ”Olen turmeltunut.”

96. Tietoisena olemisen laatu tulisi hyväksyä sellaisenaan. Ongelmia tulee, kun sinulla on ennakkokäsitys siitä, mitä tiedostamisen tulisi olla. Ellet hyväksy tietoisuutesi laatua, sinulla on väärä asenne ja yrität todennäköisesti saada kuvitellun kokemuksen.

97. Jos haluat löytää oikean tasapainon, sinun tulee kokea ja ymmärtää ääripäitä.

98. Et tarvitse vahvaa ponnistusta ollaksesi tarkkaavainen. Kun olemme läsnä, tulemme tietoisiksi siitä, mitä tapahtuu. Ainoa ponnistus, mitä tarvitset ollaksesi tarkkaavainen, on se että muistat olla käsillä olevassa hetkessä.

99. Kun tietoisuus saavuttaa liikevoiman, tietoisuudesta tietoisena oleminen ylläpitää liikevoimaa.

100. Kun mieli on tyyni ja rauhallinen eikä ilmeisiä havainnoinnin kohteita ole, käytä tilaisuutta tunnistaa tuon hetken tiedostamisen laatu ja vahvuus.

101. Jos sinusta tulee riittävän kehittynyt harjoituksessasi, pystyt käsittelemään vaikeita tilanteita yksinkertaisesti siksi koska ymmärrät niiden takana olevat olosuhteet. Olosuhteiden ymmärtäminen tekee sinut kykeneväksi työskentelemään niiden aiheuttajien kanssa. Miksi et käyttäisi vaikeita tilanteita oppimismahdollisuuksina?

102. On tärkeää huomata omat olettamuksensa. Olettamukset perustuvat vääriin näkemyksiin, ja ne estävät sinua näkemästä asioiden todellista luonnetta.

103. *Vipassanā* ottaa aina askelen taaksepäin nähdäkseen asiat selkeämmin, kun taas *samatha* sukeltaa ja samastuu kohteeseen. Etäisyyden ottaminen ja tarkastelu mahdollistaa ymmärryksen syntymisen.

104. Aluksi lähdet vain siitä, että olet tietoisesti läsnä. Kun kehityt taitavaksi siinä, että tuot johdonmukaisesti mielen käsillä

olevaan hetkeen, voit alkaa havainnoida tai tutkia sitä, mistä olet tietoinen.

105. Ajatteleminen tapahtuu mielessä. Myös rauha on mielessä. Tämän ymmärtäminen auttaa sinua tarkastelemaan näitä mielen kohteina, sen sijaan että ne olisivat jotain henkilökohtaista, ”minun”. Jos et näe rauhaa pelkkänä mielentilana, tulet sulautumaan siihen.

106. Asenteesi tarkistaminen on myös tiedostamista.

107. Jos kadotat halusi meditoida tai jos sinusta tuntuu, että et tiedä kuinka meditoida, älä hätäänny. Älä yritä pakottaa itseäsi meditoimaan. Muista vain rentoutua. Halu meditoida palaa luonnollisesti jonkin ajan kuluttua. Kova yrittäminen vain pahentaa asioita.

108. Kun vastustuksen tunne nousee mielessä, opi tuntemaan se suoraan.

109. Monet ovat haluttomia tekemään työtä meditaatiossa saamiensa ikävien kokemusten kanssa. Voit yleensä oppia enemmän huonoista kokemuksista kuin hyvistä. Itse asiassa hyvin syvällinen ymmärrys voi syntyä työskennellessäsi ikävien kokemusten kanssa! Opettele hyväksymään sekä hyvät että huonot kokemukset.

110. On tärkeää, että on jonkin verran teoreettista tietoa, mutta siihen kannattaa suhtautua tietyllä varauksella. Varo tekemästä johtopäätöksiä silloin kun koet kokemuksen, joka tuntuu sopivan johonkin teoriaan. Kun todella ymmärrät jotain kokemusperäisesti, näet sen valtavan eron, mikä on tietyn teorian alkuperäisen tulkintasi ja varsinaisen ymmärtämisen välillä.

111. Voit havainnoida vain sitä, mitä koet tällä hetkellä. Et voi havainnoida sitä, mitä ei ole vielä tapahtunut etkä sitä, mikä on jo mennyttä.

112. Älä ole osallisena siihen, mitä tapahtuu. Opettele vain olemaan siitä tietoinen.

113. Jos olet tietoinen tietoisuudestasi, silloin meditoit.

114. Anna mielen valita kohteensa luonnollisesti. Sinun täytyy vain olla tietoinen tietoisuutesi laadusta.

115. Jos olet tottunut tarkkailemaan tietoisuuttasi, olet varma sen läsnäolosta ja aina kun kadotat sen hetkeksi, tule tietoiseksi sen poissaolosta.

116. Vaikka sinun saattaa olla vaikea harjoittaa tietoisena olemista jokapäiväisessä elämässäsi, sinun pitäisi silti olla sinni-

käs. Ennen pitkää pienikin ponnistus tietoisessa läsnäolossa tuottaa huomattavan vaikutuksen elämässäsi.

117. Se, että tarkkailemme jotain sellaista, mitä uskomme että meidän pitäisi nähdä, ei ole tietoisena olemisen meditaatiota. Tietoisena olemisen meditaatio on sitä, että on vain tietoinen kaikesta mitä vastaan tulee.

118. Kun havainnoit jotain, älä samaistu siihen. Älä ajattele siitä, että se olisi ”minä” tai ”minun”. Yksinkertaisesti hyväksy se jonakin, joka tulisi tietää ja ymmärtää, ja jota tulisi tarkkailla.

119. Tietoisuuden tehtävänä on vain tietää. Viisauden tehtävänä on tehdä ero sen suhteen mikä on taitavaa ja mikä on taitamatonta.

120. Todellinen hyväksyntä ja takertumattomuus syntyvät viisaudesta.

121. Aina kun sinulla on viisautta, olet tietoinen. Mutta se, että olet tietoinen ei välttämättä tarkoita sitä, että sinulla on viisautta.

122. Pyri aina siihen, että tarkistat asenteesi ennen kuin asetut istumameditaatioon. Ole yksinkertainen. Vain istu ja katso mitä tapahtuu. Onko vaikea tietää, mitä teet parhaillaan?

123. Alussa viisaus tulee vähän myöhemmin kuin tietoisena oleminen. Ajan mittaan, harjoituksen myötä, kehitettyäsi viisautta, se kuitenkin ilmenee samanaikaisesti tietoisuuden kanssa.

124. Kun asiat ovat hyvin, opi irrottautumaan niistä. Kun asiat eivät ole hyvin, opi hyväksymään ne.

125. Harjoituksesi alussa sinusta saattaa tuntua siltä, että on liian paljon asioita mitä pitää tarkkailla. Mutta kun liikevoima ilmaantuu, kaikki tuntuu hidastuvan ja sinulla tulee olemaan tarpeeksi aikaa tarkkailla kaikkea, nähdä enemmän yksityiskohtia. Se on kuin katsoisi liikkuvaa junaa.

Jos seisot lähellä junaraiteita katsomassa nopealla vauhdilla ohi kiitävää junaa, näet enimmäkseen liikettä etkä tuskin lainkaan junan yksityiskohtia. Mutta jos olet itse liikkuvassa junassa ja viereisillä raiteilla kulkee toinen juna samalla vauhdilla, et näe junaa kokonaisuudessaan, mutta sinulla tulee olemaan riittävästi aikaa nähdä yksityiskohtia.

126. Jos olet tietoinen kasvojesi tuntemuksista istumisesi aikana, pystyt tietämään oletko rentoutunut vai et. Jos keskityt liikaa, se näkyy kasvoistasi. Kun ihminen on todella rentoutunut, kasvot ovat selkeät, pehmeät ja tyynet.

127. Yksi asia mikä sinun pitää muistaa ja ymmärtää on, että et voi jättää mieltä vartioimatta. Sitä pitää tarkkailla johdonmukaisesti. Jos et pidä huolta puutarhastasi, se kasvaa täyteen rikkaruohoja. Jos et tarkkaile mieltäsi, mielenmyrkyt lisääntyvät ja moninkertaistuvat. Mieli ei kuulu sinulle, mutta olet siitä vastuussa.

128. Innostus heikentää tietoista läsnäoloa.

129. *Lobha* on taitamaton tahtomus, mielenmyrkky.
Chanda on taitava tahtomus, viisauden ilmaus.

130. Ole tietoinen tyyneydestä. Ole tietoinen tyyneyden tiedostamisesta. Tällöin voit tarkistaa nautitko siitä, takerrutko siihen vai oletko yhä tietoinen.

131. Kun odotuksia nousee mieleen, opettele näkemään niiden luonne. Joka kerta, kun olet järkyttynyt tai pettynyt johonkuhun, aina kun tunnet jonkinlaista vastustusta sitä kohtaan miten asiat ovat, voit olla varma, että sinulla on odotuksia.

132. Älä anna ahneuden johdattaa itseäsi. Käytä aikaa oppiaksesi vähän ahneudesta. Kiinnitä huomiota sen ominaisuuksiin. Jos toistuvasti lankeat ahneuteen, et tule koskaan ymmärtämään sen luonnetta.

133. Monet uskovat, että vahva tietoisena oleminen on eräänlainen voima. Itse asiassa vahva tietoisena oleminen on yksinkertaisesti vain tiedostamista, joka on vapaa ahdistuksesta, odotuksista ja haluista - se on mieli, joka on vapaa huolista; mieli, joka on yksinkertainen ja tyytyväinen. Kun sinulla on nämä ominaisuudet, voit itse asiassa tuntea tietoisen läsnäolon lisääntyvän. Vahva tiedostaminen ei tule yrittämällä kovasti tai yrittämällä keskittyä intensiivisesti.

134. Kun yrität päästä eroon ajatuksista, yrität itse asiassa hallita niitä sen sijaan että oppisit ymmärtämään niitä.

135. Kun ymmärryksesi asioiden todellisesta luonteesta kasvaa, elämänarvosi muuttuvat. Kun arvosi muuttuvat, tärkeysjärjestyksesikin muuttuvat. Tällaisen ymmärryksen kautta harjoitat luonnollisesti enemmän, ja tämä auttaa sinua menestymään hyvin elämässä.

136. Kun opit puhumaan tiedostavasti ja rentoutuneesti, tietoisena tarkoitusperistäsi, puhetapasi muuttuu vähemmän tunneperäiseksi.

137. Sitten vasta kun olet valmis ja kykenevä tarkastelemaan vaikeita tunteita, pystyt oppimaan niistä.

138. Viisas ja taitava ihminen voi muuttaa myrkyn lääkkeeksi. Taitava meditoija voi muuntaa esteet ymmärrykseksi.

139. Läpi koko elämämme me tavanomaisesti etsimme ja takerrumme. On vaikeaa vain olla ja tarkkailla, kun tämä tapahtuu. Tämä oleminen ja tarkkaileminen on kuitenkin olennaista, jotta pystyisimme näkemään ja ymmärtämään näitä tapoja.

140. Kun mielessäsi on kiintymystä tai vastenmielisyyttä, tee siitä aina ensisijainen havainnointikohteesi.

141. Vain jos mieli tunnistaa väärän asenteen, se voi kääntyä oikeaksi asenteeksi.

142. Kun olet myönteisessä mielentilassa, on tärkeää tunnistaa se. Tunnistamisella on taipumus vahvistaa tätä terveellistä mielentilaa.

143. Tarkista asenteesi ennen kuin aiot tarkkailla uneliaisuutta. Jos vastustat sitä, meditaatiosta tulee kamppailua. Jos hyväksyt sen, sinun on helpompi pyrkiä olemaan tietoinen.

144. On todellisempaa ja tehokkaampaa tarkkailla asioita sellaisena kuin ne ovat, nimeämättä niitä.

145. Jos olet jatkuvasti tietoinen rentoutuneisuutesi tilasta, tulet rentoutumaan entistä enemmän.

146. Jos tunnet olevasi onnellinen ja rauhassa itsesi kanssa kun olet yksin, muista tarkistaa asenteesi. Jos kiinnyt yksinoloon olematta siitä tietoinen, tulet helposti levottomaksi, kun sinun yksinolosi on uhattuna.

147. Jos kohdistat keskittymisesi johonkin tiettyyn kohteeseen, mutkistat harjoitustasi. Jonkin tietyn asian ottaminen kohteeksi tarkoittaa, että sinulla on kiinteä ajatus siitä, että tämä on oikea havainnointikohde määrätyn ajan. Jos mielesi sitten kääntyykin muihin kohteisiin, eli tekee sen mikä on luonnollista, sen sijaan, että se noudattaisi kiinteää ajatustasi, tulet levottomaksi ja pettyneeksi.

148. Sinun ei pitäisi olla huolissasi siitä, onko sinulla hyviä vai huonoja kokemuksia. Sinun pitäisi ainoastaan olla huolissasi asenteestasi näitä kokemuksia kohtaan.

149. Kun aloitat harjoittamisen, sinun on toistuvasti muistutettava itseäsi siitä, että ajatukset ovat vain ajatuksia, tunteet ovat vain tunteita. Kun tulet kokeneemmaksi, ymmärrät tämän totuuden vähitellen. Mutta niin kauan kun samaistut ajatuksiisi ja tunteisiisi, toisin sanoen jos takerrut näkemykseen, että

”minä ajattelen” tai ”minusta tuntuu”, et pysty näkemään asioita sellaisina kuin ne ovat. Et voi nähdä todellisuutta, jos sinulla on väärä näkemys, jos näet asiat tietämättömyyden verhon läpi.

150. Jos olet tietoinen siitä mitä olet tekemässä, mieli tietää omat rajansa.

151. Kun me ajattelemme, puhumme tai toimimme mielenmyrkkyjen vaikutuksen alaisena, löydämme itsemme yhä uudelleen ja uudelleen samsarasta. Samoin kun ajattelemme, puhumme tai toimimme viisaudella, löydämme tien ulos samsarasta.

152. Jos olet tyytymätön harjoitukseesi tai jos harjoitat liian vakavasti, et koe iloa ja rauhaa.

153. Jos mieli on tyytymätön harjoittamiseen, on todennäköistä, että haluat jotain. Saatat silloin yrittää harjoittaa väkisin. Se ei ole hyödyllistä.

154. Jos et ymmärrä harjoitusta, et tule olemaan tyytyväinen harjoittamiseen.

155. Oikea harjoitus tuo iloa ja kiinnostusta. Oikea harjoitus tuottaa hyötyä ja mahdollisuuden elää merkityksellistä elämää.

156. Jos ymmärrät harjoitusta ja sen hyötyjä, sinulla ei tule koskaan olemaan yhtään tylsää hetkeä.

157. On täysin luonnollista tulla uniseksi. Jos uneliaisuus tuntuu sinusta pahalta, se tarkoittaa, että sinulla on vastenmielisyyttä sitä kohtaan ja että yrität vastustaa sitä. Tämä on väärä asenne. Yksinkertaisesti vain tunnista ja hyväksy unisuus. Niin kauan kuin havainnoit uneliaisuutta oikealla asenteella, meditoit.

158. Ellei sinulla ole rahaa, sinusta ei voi tulla liikemiestä. Sinun täytyy työskennellä ahkerasti, jos haluat tulla toimeen ja säästää rahaa. Jos sitten sijoitat tämän rahan viisaasti, ansaitset lisää rahaa. Samaten, kun olet aloittamassa tietoisen läsnäolon meditaatiota, sinusta tulee usein tuntumaan rankalta harjoittaa jatkuvasti ja saavuttaa viisautta. Jos tiedät kuinka soveltaa hankkimaasi viisautta, kehität lisää viisautta.

159. *Vipassanāssa* kohde toimii oikean tarkkaavaisuuden, keskittyneisyyden ja viisauden kehittämisen välineenä. Jos mieli reagoi millä tahansa mielenmyrkyllä (*lobha, dosa* tai *moha*), sinulla on vääränlaista tarkkaavaisuutta, joten keskittyminen ja viisaus eivät voi syntyä.

160. Älä yritä välttää kohteita tai kokemuksia, yritä välttää mielenmyrkkyihin sotkeutumista.

161. Sinun pitää ymmärtää, että kaikki mikä tapahtuu, on vain luonnollista syyn ja seurauksen ilmentymää. Yritä ensin hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat ja yritä nähdä, että ”tämä ei ole minä”, että tämä on vain luonto toiminnassa. Sinun pitää ensin hankkia tällainen viisaus. Se on tämä viisaus, joka voi pyyhkiä pois mielenmyrkyt.

162. *Samādhi* ei ole keskittyneenä olemista. *Samādhin* kokeminen merkitsee, että mieli on levollinen, vakaa ja tyyni.

163. *Samatha*-joogi valitsee kohteen tarkoituksella. *Vipassanā*-joogi havainnoi mitä tapahtuu ja on sen vuoksi tietoinen monista eri kohteista. *Samatha*-joogi kiinnittyy kohteeseen. *Vipassanā*-joogi ei kiinnity mihinkään kohteeseen. Viisaus voi syntyä vain silloin, kun ei ole takertumista.

Jatka harjoittamista

Satipaṭṭhāna-harjoitusta voi soveltaa päivittäisessä elämässä. Se ei ole lainkaan vaikeaa. Ihmiset pitävät sitä vaikeana vain siksi, että heiltä puuttuu riittävästi harjoitusta. On tärkeää, että ponnistelet vilpittömästi harjoituksessasi. Kokemuksen kautta huomaat itsekin, että se on erittäin yksinkertaista.

Jos meillä olisi sama periksiantamaton asenne ja väsymätön ponnistus harjoitusta kohtaan kuin meillä on ura- ja työasioita kohtaan, tämä muuttuisi helpoksi. Valitettavasti useimmat ihmiset uskovat, että heillä ei ole riittävästi aikaa vaaliakseen ja arvostaakseen *Dhammaa*; he ovat aina niin kiireisiä elannon hankkimisessa. Mutta sinun ei pitäisi murehtia sitä, että ei ole aikaa harjoittaa, yksinkertaisesti muistuta itseäsi pysymään tietoisena jokapäiväisissä askareissasi. Ole kärsivällinen kehittäessäsi oikeaa näkemystä ja ymmärrystä kuten myös tarvittavia taitoja. Jos harjoitat täydestä sydämestä ja periksiantamattomasti, tulet ennemmin tai myöhemmin kokemaan sen hyödyt.

Kun todella ymmärrät harjoituksen edut, et ikinä lakkaa harjoittamista. Tulet aina jatkamaan sitä, missä tahansa oletkin.

Kun todella pystyt soveltamaan *Dhammaa* elämässäsi ja alat näkemään sen muutoksen, minkä se saa aikaan, silloin *Dhamman* ominaisuudet tulevat ilmeisiksi. *Dhamman* ominaisuudet muuttuvat eläviksi, niistä tulee todella merkityksellisiä sinulle.

Meditaatiokeskus on vain paikka oppimiselle, eräänlainen harjoitusleiri tai tietoisuustyöpaja. Jatka harjoittamista arjessa. Älä ajattele, että se on vaikeaa. Yritä vain yhä uudelleen. Tietoisuuden kehittäminen on elämänmittainen matka; ei ole tarpeen kiirehtiä tai murehtia. On tärkeää oppia harjoittamaan oikein niin että voit tehokkaasti soveltaa oppimaasi arjessa. Kun osaat soveltaa oppimaasi kaikissa elämäntilanteissa, tietoisuutesi on ylivertaisempi kuin se, mikä kehittyy kävelemällä vain edestakaisin meditaatiosalissa.

Olet onnellisempi ja ihmissuhteesi ovat harmonisempia, jos olet selkeästi tietoinen siitä, mitä olet tekemässä, missä tahansa oletkin. Tämä tapahtuu helposti vasta kun harjoituksessa on pysyvä liikevoima; se tulee mahdolliseksi vasta silloin kun on luonnollinen tietoisuus, kun tietoisuus tulee toiseksi luonnoksesi.

Kun sinulla on uusi kokemus harjoituksessasi, älä yritä tulkita sitä sen valossa, mitä olet kuullut tai lukenut. Jos ymmärrys, minkä olet saavuttanut kokemuksen kautta, on todellinen, oivallus tai viisaus tuo todellisen muutoksen näkemyksiisi, tapoihisi, ajatuksiisi ja jopa käytökseesi.

Mikä on oivalluksen arvo, ellei se auta sinua muuttumaan paremmaksi?

Mikä on oikea asenne mietiskelyyn?

1. Meditaatio on kaiken tapahtuvan - miellyttävän tai epämiellyttävän - tiedostamista ja tarkkailemista rentoutuneesti.

2. Meditaatio on katselemista ja odottamista kärsivällisesti, tietoisena ja ymmärtäväisenä. Meditaatio EI OLE yritystä kokea jotain mistä on lukenut tai kuullut.

3. Kiinnitä vain huomio nykyiseen hetkeen. Älä eksy menneisyyttä koskeviin ajatuksiin. Älä anna tulevaisuutta koskevien ajatusten viedä sinua mukanaan.

4. Meditoidessa sekä mielen että kehon tulee olla mukavasti.

5. Jos mieli tai keho väsyvät, harjoitustavassasi on jotain pielessä. Silloin on aika tarkistaa, millä tavoin meditoit.

6. Miksi keskityt niin kovasti kun meditoit? Haluatko jotain? Haluatko, että jotain tapahtuu? Haluatko, että jokin lakkaa tapahtumasta? Tarkasta, onko jokin näistä asenteista läsnä.

7. Meditoivan mielen tulisi olla rentoutunut ja rauhallinen. Et voi meditoida, jos mielesi on kireä.

8. Älä keskity liian voimakkaasti, älä kontrolloi. Älä pakota, äläkä rajoita itseäsi.

9. Älä yritä luoda mitään, äläkä torju sitä mikä tapahtuu. Ole vain tietoinen.

10. Pyrkimys luoda jotain on ahneutta. Se, että torjuu jotain mikä tapahtuu, on vastustamista. Se, että ei tiedä, tapahtuuko jotain tai onko jotain lakannut tapahtumasta, on tietämättömyyttä.

11. Ainoastaan siinä määrin kuin tarkkailevassa mielessä ei ole ahneutta, vastustusta eikä ahdistusta, olet todella meditoimassa.

12. Älä odota mitään, älä halua mitään, äläkä ole ahdistunut. Koska jos jokin näistä asenteista on mielessäsi, meditoimisesta tulee vaikeaa.

13. Tarkoitus ei ole saada asioita tapahtumaan siten kuin haluaisit niiden tapahtuvan. Tarkoitus on pyrkiä tietämään, mitä tapahtuu sellaisenaan.

14. Mitä mielesi tekee? Ajatteleeko se? Onko se tiedostava?

15. Missä mielesi huomio on nyt? Sisällä? Ulkona?

16. Onko katseleva tai havainnoiva mieli asianmukaisesti tietoinen, vai onko se vain pinnallisesti tietoinen?

17. Älä harjoita mielellä, joka haluaa jotain tai joka haluaa jotain tapahtuvan. Tuloksena on ainoastaan se, että väsytät itsesi.

18. Sinun pitää hyväksyä ja tarkastella sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Haluatko vain hyviä kokemuksia? Etkö halua pienintäkään epämiellyttävää kokemusta? Onko se kohtuullista? Onko se *Dhamman* mukaista?

19. Sinun täytyy tarkistaa ja varmistaa, millä asenteella meditoit. Kevyt ja vapaa mieli mahdollistaa, että voit meditoida hyvin. Onko sinulla oikea asenne?

20. Älä anna ajattelevan mielen häiritä. Et harjoita estääksesi ajattelua, vaan pikemminkin tunnistaaksesi ja hyväksyäksesi ajattelua aina kun se ilmenee.

21. Älä hylkää huomiosi piiriin tulevia kohteita. Opi tuntemaan mielenmyrkyt, jotka nousevat suhteessa kohteisiin, ja jatka mielenmyrkkyjen tarkastelua.

22. Huomion kohde ei oikeastaan ole tärkeä. Tarkkailevalla mielellä, joka työskentelee taustalla ollakseen tietoinen, on to-

dellinen merkitys. Jos havainnointi on tehty oikealla asenteella, mikä tahansa kohde on oikea kohde.

23. Vain kun on uskoa tai luottamusta (*saddhā*), ilmenee oikea ponnistus.

Vain kun on ponnistusta (*viriya*), tulee tarkkaavaisuudesta jatkuvaa.

Vain kun tarkkaavaisuus (*sati*) on jatkuvaa, vakiintuu mielen vakaus.

Vain kun mielen vakaus (*samādhi*) on vakiinnutettu, alat ymmärtää asioita juuri niin kuin ne ovat.

Kun alat ymmärtää asioita juuri niin kuin ne ovat (*paññā*), uskosi kasvaa lujemmaksi.

Paalinkielisten käsitteiden sanasto

Dhamma-keskustelujen aikana kuulet sekä opettajan että tulkin käyttävän tiettyjä paalinkielisiä käsitteitä. Ne jätetään usein kääntämättä, koska käännökset kuvaavat vain suunnilleen niiden merkityksiä ja voivat joskus olla jopa harhaanjohtavia.

Alla annetut selitykset pitäisi riittää meidän tarkoituksiimme, mutta ne eivät ole kattavia. Tarkemmat määritelmät löydät buddhalaisista sanakirjoista ja oppikirjoista. Koeta myös saada tuntuma näihin käsitteisiin, kun kuulet niitä käytettävän, ja yritä ymmärtää niitä asiayhteyksissään.

abhidhamma
buddhalaisen kaanonin kuvaus mielen ja materian toiminnoista ja luonteesta

akusala (ks. myös *kusala*)
karmallisesti haitallinen, taitamaton, hyödytön

anatta (ks. myös *atta*)
a) ei-itse, ei-ego, persoonattomuus, ei ole olemassa pysyvää substanssia (tai egoa, itseä, tai sielua), ei ole olemassa itsestään lähtöisin olevaa olemusta
b) mitään ei voi syntyä itsestään tai yksittäisestä syystä eikä mikään voi olla olemassa tai liikkua itsestään

c) yksi kolmesta olemassaolon yleispiirteestä (ks. *dukkha* ja *anicca*). *Anattan* ymmärtäminen on vapauttava oivallus (*paññā*)

anicca
a) pysymättömyys, kaikki ehdonvaraiset ilmiöt ovat pysymättömiä; kaikki, mikä syntyy olemassaoloon, muuttuu ja kuolee
b) yksi kolmesta olemassaolon yleispiirteestä (ks. *dukkha* ja *anatta*). *Aniccan* ymmärtäminen on vapauttava oivallus (*paññā*).

atta
itse, ego, persoonallisuus

avijjā
mohan synonyymi

bhāvanā
henkinen harjoitus, meditaatio

bhāvanāmayā paññā
viisaus tai tietous, joka on saatu suoraan kokemuksesta, mielen harjoittamisesta

bhikkhu
täyden vihkimyksen saanut munkki, *Sanghan* jäsen

bhikkhunī
täyden vihkimyksen saanut nunna, *Sanghan* jäsen

cetasika
mielen osatekijä (viittaa *abhidhammassa* olevaan 52 henkiseen tekijään; jotkut näistä ovat karmallisesti neutraaleja, jotkut karmallisesti taitavia, jotkut karmallisesti taitamattomia)

chanda
taitava tai taitamaton pyrkimys, toive, into

cintāmayapaññā
viisaus tai tietous, joka on saatu ajattelemisella, päättelyllä tai älyllisellä analyysilla

citta
mieli

dāna
antaminen, lahja, anteliaisuus

dhamma
kohde, asia, ilmiö

Dhamma
a) ”luonnon laki”, ”luonto”
b) buddhalainen oppi

diṭṭhi
näkemys, uskomus, spekulatiivinen mielipide, *micchādiṭṭhi* (väärä näkemys) / *sammādiṭṭhi* (oikea näkemys)

domanassa
kaikenlaiset epämiellyttävät tunteet, tuskalliset tunteet

dosa
viha, kiukku, kaikenlainen vastenmielisyys tai inho (mukaan lukien suru, pelko, vastahakoisuus jne.)

dukkha
a) epätyydyttävyys, kipu, kärsimys
b) muutoksen aikaansaama kärsimys
c) kaiken olemassaolon ja ehdonvaraisten ilmiöiden epätyydyttävä luonne
d) yksi kolmesta olemassaolon yleispiirteestä (ks. *anicca* ja *anatta*), *dukkhan* ymmärtäminen on vapauttava oivallus (*paññā*)

indriya
viisi henkistä kykyä: *saddhā*, *viriya*, *sati*, *samādhi* ja *paññā*

jhāna
meditatiivinen syventyminen

kamma
tahdonalainen teko (kehon, puheen, mielen)

khandha
viisi ilmiöryhmää eli kasaumaa: *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* ja *viññāṇa*

kilesa
mielenmyrkyt, mielen epäterveelliset ominaisuudet, kaikki ahneuden, vihan ja harhakuvitelmien ilmenemismuodot (ks. *lobha, dosa, ja moha*)

kusala (ks. myös *akusala*)
karmallisesti terveellinen, taitava, hyödyllinen

lobha
ahneus, kaikenlainen haluaminen ja pyytellisyys

mettā
lempeys, rakastava ystävällisyys, epäitsekäs rakkaus, varaukseton rakastaminen

micchādiṭṭhi
väärä näkemys

moha
harhaisuus, tietämättömyys, ymmärtämättömyys, kyvyttömyys nähdä todellisuus

nāma
henkiset prosessit, mieli (yhteistermi prosesseille - *vedanā, saññā, saṅkhāra ja viññāṇa*)

nāma-rūpa
henkiset ja fyysiset prosessit

ñāṇa
tieto, ymmärrys (usein synonyymi termille *paññā*)

pāli
kieli, jolla *theravāda*-buddhalaiset kirjoitukset (paalinkielinen kaanon) aluksi kirjoitettiin

paññā
viisaus, ymmärrys, tieto, oivaltaminen (synonyymi *ñāṇa*)

paññatti
suhteellinen (käsitteellinen) todellisuus, käsitteet

paramattha
perimmäinen todellisuus

pāramī
täydellisyydet

paṭicca-samuppāda
ehdonvaraisuuden kehä, ehdonvarainen yhteissynty, riippuvuus-syntyisyys, ehdonvaraisuus

pīti
ilontäyteinen kiinnostus, innostuneisuus, haltioituminen

rūpa
muoto, fyysiset prosessit, kehollisuus

saddhā
usko, varmuus, luottamus

samādhi
tyyneys, mielen hiljaisuus, vakaus

samatha
tyyneysmeditaatio, keskittymismeditaatiot

Sangha
henkinen yhteisö, etenkin munkkien (*bhikkhu*) ja nunnien (*bhikkhunī*) yhteisö

saṅkhāra
mielen muodostelmat, tahtomukset, taipumukset

saññā
mielle, mielikuva, muistaminen, havaitseminen

sati
tarkkaavaisuus (*mindfulness*), tietoisuus

sīla
moraalisuus, eettinen käytös, hyveellisyys

somanassa
kaikenlainen miellyttävä tuntemus, henkinen mielihyvän tunne

sukha
onnellisuus

sutamayāpaññā
viisaus tai tietous, joka on saatu lukemalla tai kuulemalla

sutta
Buddhan opetuspuhe

taṇhā
”jano”, jatkuva haluaminen

upekkhā
a) neutraalit tunteet ja aistimukset (*vedanā*)
b) tasapuolinen tyyneys (eräs taitava mielentila)
(*saṅkhāra, cetasika*)

vedanā
miellyttävät, epämiellyttävät tai neutraalit tuntemukset ja aistimukset (ks. *somanassa, domanassa ja upekkhā*)

vinaya
ohje- ja järjestyssäännöt munkeille (*bhikkhu*) ja nunnille (*bhikkhunī*)

viññāṇa
tajunta, tieto kohteesta, tajuava mieli

vipassanā
oivaltaminen, oivallusmeditaatio

vīriya
tarmo, innokkuus, “viisausenergia”

yoniso manasikāra
a) oikea asenne, oikea mielentila, oikea huomiokyky
b) viisas harkitsevuus