

Bhante Vimalaramsi ja David Johnson

# **Opas tyyneen oivallusmeditaatioon**



# Opas tyyneen oivallusmeditaatioon

Nibbānan saavuttaminen alkuperäisillä buddhalaisilla  
opetuksilla lempeyttä ja mindfulnessia hyödyntäen

Bhante Vimalaramsi  
ja David Johnson

Englannin kielinen alkuteos:

*A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation - Attaining Nibbāna with the Earliest Buddhist Teachings using Mindfulness of Lovingkindness*

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi.

Kaikki oikeudet pidatetaan.

Julkaistu: ensimmäinen englannin kielinen laitos heinäkuu 2015, toinen englannin kielinen laitos heinäkuu 2017

Julkaisija: Dhamma Sukha Publishing

© Dhamma Sukha Publishing 2021

ISBN: 9798508612122

Käännös: Juhana Kokkonen

Kannet ja taitto: Juhana Kokkonen

Muita Bhante Vimalaramsin kirjoja:

*The Dhamma Leaf Series, 2014*

*Meditation is Life; Life is Meditation, 2014*

*Moving Dhamma Volume 1, 2012*

*Breath of Love, 2011*

Muita David Johnsonin kirjoja:

*The Path to Nibbāna, 2017 (jatko-opas tälle, joka sisältää harjoitukset ja ohjeet edistyneemmille)*

Niille, jotka haluavat kokea  
kärsimyksen lakkaamisen  
hävittämällä haluamisen



# Sisällysluettelo

Johdanto .....	1
Mitä mindfulness on? .....	3
Miksi harjoitamme mettää? .....	5
Asento .....	7
Lempeysmeditaation aloitus .....	8
Hymyily .....	10
Häiriötekijät .....	11
Esteet .....	13
6R-prosessi .....	15
Henkinen ystävä .....	20
Anteeksiantomeditaatio .....	25
Kävelymeditaatio .....	26
Jatka vain .....	28
Lisää mettää kaikkeen .....	30
Edistyminen ja jhāna .....	31
Brahmavihārat ja nibbāna .....	32
Lempeyden hyödyt .....	34
Mettä arjessa .....	35
Lähteet ja yhteystiedot.....	37
Kiitokset ja kääntäjän kiitokset .....	38
Ansioiden jakaminen .....	39





# Johdanto

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa niitä, joille meditaatio ja Buddhan opetukset ovat uusia, kulkemaan Buddhan polkua kohti *haluamisen* ja *tietämättömyyden* hävittämistä. Tämä opas tarjoaa sinulle perusohjeet harjoittaa *tyyntä oivallusmeditaatiota* (*tranquil wisdom insight meditation*, lyh. TWIM) siten kuin Bhante Vimalaramsi sitä opettaa. Tyyni oivallusmeditaatio on sutissa kuvattu *brahmavihāra*-harjoitus ja se sisältää ylimaalliset tilat eli lempeyden mindfulnessin (*mettā*), myötätunnon mindfulnessin (*karuṇā*), ilon mindfulnessin (*mudītā*) ja mielen tasapainon mindfulnessin (*upekkhā*).

Buddha kuvaa brahmavihārat varhaisimmissa puheissaan, jotka on kirjattu ylös Majjhima Nikāyan<sup>1</sup> sutissa. Tämän oppaan ohjeet perustuvat suttiiin ja kommentaareihin, jotka ovat yhdenmukaisia suttien kanssa. Ohjeet selittävät *oikean pyrkimyksen* – tätä kutsumme 6R:ksi, joka selitetään tarkemmin myöhemmin.

Suurimmassa osassa tämän päivän mindfulness-harjoituksista meditaatiokohde on hengitys. Ne käyttävät mettā ja brahmavihāroita ”oheismeditaatioina” helpottamaan rentoutumista ja ”pehmentämään” hengitysharjoitusta ja elämää ylipäänsä.

Todellisuudessa Buddha kuitenkin puhui sutissa mettā-mindfulnessin harjoittamisesta huomattavasti useammin kuin hengitys-mindfulnessin (*ānāpānasa-ti*) harjoittamisesta: hengitys-mindfulness mainitaan ainoastaan kahdeksan kertaa ja lempeys-mindfulness yli sata kertaa.

Vaikka useat nykypäivän opettajat eivät opeta tai kannata tätä näkemystä, Buddha sanoi, että mettān ja brahmavihāroiden harjoittaminen itsessään johtaa

---

<sup>1</sup> *The Middle Length Discourses of the Buddha, käänös englantiin Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995).*

korkeimman nibbānan saavuttamiseen. Lempeyden saattelema -sutta<sup>2</sup> Samyutta Nikayassa (46:54(4)) tekee tämän selväksi.<sup>3</sup>

Tyyni oivallusmeditaatio, joka käyttää mettāa tai lempeyden tunnetta meditaatiokohteena, on huomattu olevan helpompi ja tuottavan nopeampia tuloksia kuin hengityksen käyttäminen meditaatiokohteena. Se sisältää voimakkaan lämmön ja *hehkun* tuntemuksen, joka helpottaa harjoittamistasi, koska alat nauttia siitä. Kun harjoitat tätä meditaatiota, säteilet lempeyttä ja jaat tämän tuntemuksen muille. Tämä lisää anteliaisuuttasi samalla kun se kehittää yhä suurempaa hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kokemusta. Et tee sitä ainoastaan harjoittaessasi muodollisesti istumameditaatiota vaan myös kaikkialla arjessa. Tämä antaa sinulle energiaa heräämisestä aina nukkumaanmenoon asti. Tällainen jatkuva harjoittaminen voi johtaa hyvin nopeaan kehitykseen.

Tyyni oivallusmeditaatio sisältää elintärkeän vaiheen, joka löytyy sutista mutta joka on joko väärinymmärretty tai jätetty pois suurimmasta osasta nykyisiä buddhalaisia meditaatioharjoituksia. Tämä vaihe on avain nibbānan saavuttamiseen. Tämä vaihe on *rentoutuminen*. Opit siitä myöhemmin lisää. Tämä kirja on opas alkuun pääsyyn harjoittamisessa. Tyynen oivallusmeditaation toimintaperiaatteen syvempi ymmärtäminen, oivallusten kuvaukset, ilmaantuvan ymmärtämisen tasot ja sutta-viittaukset, jotka tukevat tätä meditaatiotyöä, ylittävät tämän kirjasen tarkoituksen. *Life is Meditation - Meditation is Life* -kirja<sup>4</sup> tarjoaa nämä tiedot syvällisesti ja yksityiskohtaisesti.

Muut kirjat kuten *Breath of Love*<sup>5</sup> ja *Moving Dhamma*<sup>6</sup> tarjoavat myös taitavaa ohjausta, kun olet päässyt syvemmälle harjoituksessasi. Myös pitkäaikaisen oppilaan Doug Kraftin kirja *Buddha's Map*<sup>7</sup> on hyvä lähde tyynen oivallusmeditaation käsitteisiin ja kokemuksiin.

---

2 *Suttan nimi englanniksi Accompanied by Lovingkindness.*

3 Lisää keskustelua aiheesta löytyy myös verkkosivuiltamme: [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org).

4 Vimalaramsi: *Life is Meditation - Meditation is Life* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014).

5 Vimalaramsi: *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing).

6 Vimalaramsi: *Moving Dhamma, vol. 1* (Annapolis, MO: Dhamma Sukha Publishing, 2012).

7 Doug Kraft: *Buddha's Map* (Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013).

# Mitä mindfulness on?

Mindfulness-termistä on tullut näinä päivinä yleinen, ja se on tulkittu usein eri tavalla kuin mitä minä uskon Buddhan sillä alun perin tarkoittaneen.

Olet ehkä kuullut, että mindfulness on sen seuraamista mitä ilmaantuu kokemuskenttään, siihen uppoamista ja tiukkaa tarkentamista, jotta ilmaantuvan luonne ymmärrettäisiin. Ajatus on se, että keskittyminen tarkemmin ja tiukemmin meditaatiokohteeseen tuottaa lopulta syvällisiä oivalluksia.

On kuitenkin niin, että tämä ei ole Buddhan opettamaa mindfulnessia. Pikemminkin sitä kutsutaan yhden kohteen keskittymiseksi eli huomiosi uppoutuu kohteeseen.

Buddha oppi kokemuksistaan ja kuvasi Majjhima Nikāyan suttaassa 36 (*Mahāsaccaka Sutta*), että yhden kohteen keskittyminen hiljentää mielen hetkelisesti, mutta se ei johda kärsimyksen ja kärsimyksen syyn ymmärtämiseen tai nibbānaan. Tästä syystä Buddha hylkäsi imeytymis- ja yhden kohteen keskittymisharjoitukset. Moni nykyopettaja ei huomaa tätä merkittävää asiaa, vaikka sutta 36 sanoo sen suoraan. Buddha hylkäsi Ālāra Kalaman ja Uddaka Rāmaputtan opetukset - opettajien, jotka opettivat sen ajan korkeimpia keskittymistiloja. Hän lähti heidän koulutuksestaan jatkaakseen omaa etsimistään vielä kuusi vuotta.

Lyhyt, selkeä ja tarkka mindfulnessin määritelmä siten kuin Buddha sen opetti on:

Mindfulness tarkoittaa sitä, että *muistaa tarkkailla*,  
kuinka mielen huomio liikkuu  
yhdestä asiasta toiseen.

Ensimmäinen osa mindfulnessia on se, että *muistaa* seurata mieltä ja muistaa palata meditaatiokohteeseen ajaututtuaan muualle. Toinen osa mindfulnessia on se, että *tarkkailee*, kuinka mielen huomio liikkuu asiasta toiseen.

Todellinen oivallus saavutetaan seuraamalla sitä, kuinka mieli vuorovaikuttaa asioiden kanssa - ei tarkkailemalla asioita itsessään. Todellinen mindfulness on sitä, että *muistaa tarkkailla*, kuinka mieli liikkuu ja miten se vastaa siihen, mitä ilmenee tässä hetkessä.

Mindfulnessin avulla voimme ymmärtää, kuinka asiat syntyvät ja katoavat, alusta loppuun. Me emme välitä siitä, *miksi* ne ilmaantuvat - se on psykologien ja filosofien huolenaihe. Me välitämme ainoastaan siitä, *miten* ne ilmaantuvat ja *miten* ne katoavat, ja siitä, kuinka mielen huomion liike tapahtuu tämän koko prosessin aikana.

Kun mindfulness vahvistuu, alat ymmärtää, mitä *haluaminen* oikeasti on. Haluaminen vetää mielen pois meditaatiokohteesta, ja tuntemusten ja ajatusten kanssa ilmaantuvat myös jännitys ja kireys. Haluaminen aloittaa samaistumisprosessin, jossa otat asiat henkilökohtaisesti, ja mielesi on "pidän siitä" tai "en pidä siitä" -tilassa.

Mindfulness-meditaatio on hetkestä hetkeen jatkuva mielen huomion liikkeiden tarkkailuprosessi. Mindfulnessin avulla voimme nähdä selvästi ja tarkasti, *kuinka* ajatusten ja tuntemusten ei-henkilökohtainen prosessi ilmenee ja katoaa.<sup>8</sup> Identifioimme itsemme tähän prosessiin, otamme sen henkilökohtaisesti. Yksi harjoituksen tärkeimmistä oivalluksista on seurata suoraan kokemuksen henkilökohtaistumista ja "minän" syntymistä. Tämä onnistuu näkemällä ja ymmärtämällä, kuinka mielen huomio liikkuu asiasta toiseen. Harjoitus kehittää ei-henkilökohtaisen näkökulman kaikkiin ilmeneviin ilmiöihin ja johdattaa meditoijan näkemään olemisen todellisen luonteen. Vastat lopulta kysymykseen: kuka (tai mikä) olen?

Mindfulnessin toinen tärkeä puoli on muistamisen ja tarkkailun jälkeen "palata kotiin", kun huomaamme harhautuneemme. Kerromme tästä lisää 6R-prosessin kuvauksen yhteydessä.

---

<sup>8</sup> Buddha kutsui tätä prosessia riippuvaiseksi ilmaantumiseksi (eng. dependent origination, paali *paṭiccasamuppāda*).

## Miksi harjoitamme mettää?

Kuten aiemmin todettiin, Buddha puhui mettä-meditaatiosta paljon useammin kuin hengitysmeditaatiosta, ja hän teki selväksi, että mettä-meditaatio osana brahmavihäroita johtaa nibbānaan. Tämän lisäksi on myös muita syitä harjoittaa nimenomaan mettää. Ensimmäkin käyttäen suttia ohjenuorinaan Dhamma Sukha opettaa hengitysmeditaatiota (*ānāpānasati*) eri lailla kuin yhden kohteen tekniikat. Hengitysharjoitusta, jossa tarkennetaan ja keskitytään nenänpäähän tai vatsaan, ei löydy suttista. Buddha ei koskaan ohjannut keskittymään hengitykseen – hän ohjasi tarkkailemaan ja tietämään, mitä hengitys tekee tällä hetkellä ja tarkkailemaan, mitä mielen huomio tekee, kun hengitämme. Kun mieli alkaa vaellella, otamme käyttöön 6R:n palataksemme meditaatiokohteeseen pehmeästi työntämättä mitään pois.<sup>9</sup>

Suosimme sitä, että meditoijat, jotka ovat aiemmin harjoittaneet hengitysmeditaatiota käyttävät täysin uutta meditaatiokohdetta. Muuten he saattavat palata oppimiinsa tapoihin, joita me ajattelemme ”pahoina tapoina”. Vanhat tavat voivat johtaa hämmentymiseen ja edistymisen pysähtymiseen. Siksi suosimme välttämään harjoituksia, jotka edellyttävät ihmisiltä kamppailua heidän vanhojen tottumustensa kanssa.

Toiseksi olemme huomanneet, että mettä-mindfulness ja brahmavihäroiden harjoittaminen on helpompaa mettän miellyttävän tuntemuksen takia. Tämä on erityisen tärkeää aloittelijalle. Koska hengitysmeditaatio on vahvemmin mentaalinen harjoitus, se saattaa olla vaikeammin hallittavissa. Koska mettä-mindfulness on luonteeltaan miellyttävää, pysyt pidempään meditaatiokohteessa ja harjoitus on paljon hauskeempaa. On mahdollisesti outoa kuulla, että meditaatio voi olla hauskaa!

---

<sup>9</sup> Lisäinformaatiota meidän opettamastamme hengitysmeditaatiosta löytyy verkkosivuiltamme: [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org). *Satipaṭṭhāna-sutta*a käsittelevässä puheessa käymme läpi koko selityksen.

Kolmanneksi olemme huomanneet käytännössä, että kehittyminen mettän avulla on nopeampaa, koska mettä itsessään on miellyttävää. Muista, että tämä on *tunnemeditaatio*, *miellyttävien*, iloisten tuntemusten meditaatio.

Viimeiseksi, koska mettämeditaatio on *tunnemeditaatio*, se etäännyttää sinut "keholähtöisistä" tai aistihavaintoihin perustuvista meditaatiotyyleistä, jotka sisältävät kehonosiin keskittymistä. Mettämeditaatio keskittyy lempeyden tunteeseen. Se hylkii "pahoja tapoja", joita olet saattanut omaksua.

Aloitetaan!

# Asento

Ennen meditointia on hyvä löytää suhteellisen hiljainen paikka ja istua mukavasti ja ryhdikkäästi.

Risti-istunnassa istuminen ei ole tarpeen, täysloutus ei taatusti ole tarpeen. Istuma-asento, joka on kehollesi tuttu, on vähemmän häiritsevää ja huomattavasti hyödyllisempi kuin asento, joka on epämukava tai kivulias. Länessä moni meditoija kokee lattialla istumisen hankalaksi. Jos näin on, käytä mieluummin tuolia, ettet aiheuta itsellesi tarpeetonta kipua ja epämukavuutta. Lattiassa ei ole mitään "taikaa".

Pyri välttämään voimakasta nojaamista selkänojaan. Istu selkänikamat toisensa päälle asettuen. Asennon tulisi olla mukava. Päämääränä on parantaa valppautta ja vähentää kaikenlaisia todellisia fyysisiä syitä jännitykselle ja kivulle. Meillä on riittävästi mentaalisia esteitä, jotka pitävät meidät kiireisinä!

# Lempeysmeditaation aloitus

Kun harjoitat lempeys-mindfulness-meditaatiota, aloita säteilemällä rakkauden ja ystävällisyyden tunnetta itseäsi kohtaan. Muistele aikaa, jolloin olet ollut onnellinen. Kun tuo onnen tunne herää, huomaat sen olevan lämmin, hehkuva tunne.

Saatat kuulua heihin, jotka valittavat - me itse asiassa kuulemme tätä paljon - ettet kykene muistamaan yhtään hyvää muistoa. Tällöin me kysymme: "Voitko kuvitella, että pidät vauvaa sylissäsi ja katsot sitä silmiin? Tunnetko rakkauden tunnetta, kun vauva hymyilee sinulle?"

Toinen vaihtoehto on kuvitella pitävänsä sylissään söpöä, pientä koiranpentua. Kun katsot pentua, haluat aivan luonnostaan hymyillä ja leikkiä sen kanssa. Tunne, jonka luot, on lämmin, hehkuva ja vilpitön tunne, joka säteilee silmistäsi, mielestäsi ja sydämestäsi.

Kun olet aikaansaanut tämän tunteen, käytä sitä toivoaksesi itsellesi onnellisuutta. "Toivon onnellisuutta itselleni, siten kuin olin onnellinen aiemmin." Jatka seuraavanlaisilla lauseilla. "Toivon itselleni rauhaa. Toivon itselleni onnellisuutta. Toivon itselleni tyyneyttä."

Tunnistatko, miltä tuntuu kokea rauhaa ja tyyneyttä? Aseta *tämä tunne* ja *itsesi* keskelle sydäntäsi ja ympäröi itsesi onnen tunteella.

Kun tunne hiipuu, jatka muistuttamalla itseäsi tunteesta uudella lauseella. "Toivon rentoutta. Toivon tyytyväisyyttä. Toivon, että olen täynnä iloa." Anna itsellesi iso "sydänhalaus". Toivo itsellesi onnellisuutta oikeasti ja vilpittömästi! Rakasta itseäsi ja tarkoita sitä. Tämä tunne on sinun meditaatiokohteesi.

Joka kerta kun tunne hiipuu, toista toive sanallisesti mielessäsi. Toista se niin monta kertaa, että tunne palaa - *älä tee* lauseestasi mantraa! Lauseen sanominen uudelleen ja uudelleen ei synnytä haluamaamme tunnetta - lause vain muistuttaa meitä nostamaan tunteen esiin. Kun tunne löytyy, lopetamme lausumisen. On monia muita opettajia, jotka ohjaavat vain sanomaan lauseita uudelleen ja uudelleen, mutta se ei toimi, vaan muuttuu vain lauseeseen kohdistuvaksi keskittymisharjoitukseksi.



Jotkut muodostavat mielikuvia helposti, toiset eivät. Ei ole niinkään tärkeää, että näet kirkkaasti meditaatiokohteesi. Riittää, että tiedät sen olevan siellä. Pidä tunne itsestäsi keskellä rintaasi onnen ja tyytyväisyyden tunteen ympäröimänä.

Ja me todella tarkoitamme, että *tunne olosi hyväksi!* Koe rauhaa tai tyyneyttä, rakkautta, hellyyttä, kiltteyttä, antamisen iloa, riemua, selkeyttä, rentoutta tai hyväksymistä. Ole sinut istumisen ja tuntemisen kanssa. On oikein tuntea mielihyvää, antaa itsensä olla tässä ja nyt ja vain tuntea tyytyväisyyttä.

Ei ole mitään minne sinun pitäisi mennä, olet nyt pienellä lomalla elämästäsi. Sinun ei tarvitse tehdä mitään muuta kuin olla onnellinen ja säteillä tätä tunnetta itsellesi. Pystytkö tekemään niin? Älä yritä olla onnellinen. Ole onnellinen! Ole tyytyväinen. Ole rauhassa - tässä ja nyt. Sinulla on oikeus olla onnellinen ainakin seuraavat 30 minuuttia!

Tämä on tunnemeditaatio, mutta älä ylitarkkaile rintasi keskustaa yrittäen nostaa lempeyden tunnetta esiin. Älä pakota tunnetta, jota siellä ei ole. Älä aseta kärryjä hevosen eteen. Hymyile ja tunne hymy kaikkialla kehossasi. Kun lausut lauseita, tuo tunne esiin ja se resonoi itsestään sydänalasi kanssa. Toivo onnellisuutta itsellesi vilpittömästi. Usko siihen ja tiedä, että *todella* toivot itsellesi onnellisuutta. Ole tämän tunteen kanssa. Tiedä, että se on siellä ja hymyile sen kanssa.

Erilaisia esteitä saattaa ilmaantua kuten se, että sanot itsellesi: "Ei, en ansaitse olla onnellinen tällä tavalla!" Tämä oman onnellisuutesi vastustaminen on häiriötekijä. Käsittelemme häiriöitä myöhemmin. Esittelemme menetelmän niiden käsittelyyn, jotta voit harjoitella ja antaa itsellesi luvan tuntea oikeaa lempeyttä pitempiä aikoja.

Myöhemmin kun alat tuntea tätä tunnetta muita kohtaan, samanlaiset esteet saattavat ilmaantua, ja nämä ovat myös häiriötekijöitä. Ei ole mitään syytä, miksei muidenkin pitäisi olla onnellisia. Ensimmäinen päämäärä on hyväksyä ja antaa itsellesi lupa olla onnellinen ja rauhassa. Se on sallittua. Vasta sen jälkeen kun tunnet onnen omassa mielessäsi, voit jakaa saman tunteen muille.

Kun istut, älä liiku. Älä heiluttele varpaitasi, älä nyi, älä raavi, älä keinu eteen ja taakse. Älä muuta asentoasi lainkaan. Istu liikkumatta kuin munkki viereisessä kuvassa. Kun istut liikkumatta, mieli rauhoittuu. Mieli harhautuu pienistäkin liikkeistä - myös hyytelön täytyy antaa jäähtyä rauhassa, jotta se asettuu muotoonsa. Sitäkään ei saa käännellä holtittomasti.



# Hymyily

Tämä on hymyilymeditaatio. Syy sille, että sinun tulisi hymyillä on se, että kun suupielet kääntyvät ylöspäin, kääntyy myös mielentila samaan suuntaan.<sup>10</sup>

Aseta huulesi pieneen hymyyn, mutta älä tyydy siihen. Koe hymy silmissäsi, vaikka ne ovatkin kiinni. Huomaat, että silmissä voi olla paljon jännityksiä. Havaitse hymy mielessäsi ja erityisesti ota hymy sydämeesi.

Hymy voi aluksi tuntua mekaaniselta – vähitellen se muuttuu kuitenkin aidoksi onnen tunteeksi. Hymystä tulisi välittyä lempeyttä. On tärkeää uskoa siihen. Hymyile huulillasi, hymyile mielelläsi ja hymyile sydämelläsi!

Jos mielesi vaeltaa pois kaksikymmentäviisi kertaa yhden istumisen aikana ja kaksikymmentäviisi kertaa huomaat sen, päästät irti, rentoudut, hymyilet ja palaat meditaatiokohteeseesi, sinulla on hyvä meditaatiokerta. Se ei todellakaan välttämättä ole hiljainen ja rauhallinen meditaatio, vaan se on *aktiivinen* meditaatio, joka voi silti olla hyvä meditaatio!

Joka kerta kun mielesi vaeltelee ja palaat takaisin, rentoudut ja hymyilet, kehität kykyäsi nähdä häiriötekijät ja päästätä niistä irti. Kehität mindfulnessiasi, tarkkailun kykyäsi. Kun harjoitat, tulet siinä paremmaksi ja kykysi vahvistuu.

---

10 Eric Jaffe: *Psychology of Smiling*, Observer 23, nro. 10 (Minnesotan yliopisto, Joulu, 2010), <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling.html>.

# Häiriötekijät

Kun harjoitat mettä-meditaatiota tällä tavalla, mielesi tulee harhailemaan. Mitä sitten tarkoitamme vaeltelulla? Olet meditaatiokohteesi kanssa, joka on lämmin, hehkuva tunne rintasi keskellä. Koet tämän tunteen ja sitten harhaudut jonkin ajatuksen tai tuntemuksen johdosta. Se voi olla kutina, halu yskäistä, polttava tunne tai kipu jalassasi. Se voi olla muisto keskustelusta ystävän kanssa tai matkasta järvelle, tai se voi olla ajatus jostain mitä tarvitset kaupasta.

Yhtäkkiä oletkin häiriön etkä meditaatiokohteen kanssa. Toisin sanoen huomio on muualla. Et ole varma, miten päädyit sinne tai mitä sinun pitäisi olla tekemässä. Sitten *muistat*, että sinun piti meditoida ja että sinun tulisi seurata meditaatiokohdettasi. *Muistaminen* on mindfulnessin määritelmän ensimmäinen osa.

Jos päästät irti häiriötekijän ajattelusta ja rentoudut hieman, voit seurata, kuinka aistimuksen tai ajatuksen ympärille on kääriytynyt kireä mentaalinen nyrkki. Voit huomata, ettet haluaisi sen olevan siellä. Haluat sen menevän pois, mutta mitä enemmän haluat sen menevän pois, sitä suuremmaksi ja intensiivisemmäksi häiriö muuttuu.

Ajatuksesi on tässä kutinassa, tässä kivussa, tässä ajatuksessa. Kuinka se sinne päätyi? Se ei vain hypännyt sinne vaan on olemassa tietty prosessi, joka tapahtuu aina. Alat havaita, kuinka mielesi liikkuu yhdestä asiasta toiseen. Älä *ajattele*, mitä tapahtuu, vaan *seuraa* tarkkaan, kuinka prosessi etenee. Emme tarkoita sen analysoimista, mitä tapahtuu – yksinkertaisesti *tarkkaile*, mitä tapahtuu. Tarkkaile, kuinka *mielesi* liikkuu ja *reagoi* juuri nyt – tämä on mindfulnessin määritelmän toinen osa.

Totuus on, että kun jokin tuntemus on olemassa, se on olemassa! On aivan hyväksyttävää, että näin on. Sinulla tulee olemaan harhauttavia ajatuksia ja tuntemuksia ja se on normaalia. Ajatukset eivät ole vihollisiasi. Itse asiassa ne ovat mahdollisuuksia. Jokainen ilmaantuva ja mieltä harhauttava ajatus, tunne ja tuntemus synnyttää kireyttä.

Ensimmäinen jalo totuus kertoo, että kärsimystä on. Toinen jalo totuus toteaa, että kärsimys johtuu haluamisesta. Kolmas jalo totuus sanoo, että kärsimys voi sammua, ja neljäs jalo totuus toteaa, että on olemassa polku, joka johtaa kärsimyksen sammumiseen. Tämä polku on kahdeksanosainen polku.

Kiristymisen kautta voit tunnistaa haluamisen, ja toinen jalo totuus sanoo, että haluaminen on kärsimyksen syy! Elämä ei ole kärsimystä, haluaminen tekee siitä sellaista.

Häiriöt kertovat sinulle, mitkä asiat synnyttävät sinussa halua - asiat, joihin olet kiintynyt. Mielihalujen ja vastenmielisyyksien näkeminen ja ymmärtäminen on ensimmäinen askel kohti irtipäästämistä asioista, joihin olet kiintynyt.

Aivoissa on kaksi puoliskoa, joita ympäröi kolme kalvoa, joita kutsutaan aivo-kalvoiksi. Ne ovat kuin pussit, jotka on kiedottu aivojen ja selkärangan ympärille. Joka kerta kun häiriö ilmenee, aivot liikahtavat havaittavasti, ja vaikuttaa kuin aivot alkaisivat laajenemaan kalvoja vasten (jotkut ovat eri mieltä, mutta jotain on kuitenkin tunnettavissa). Ajatukset aiheuttavat kireyden tai paineen tunteen ilmaantumisen, jonka voimme huomata itsessämme.

Joka kerta kun huomaat tämän paineen tai kireyden tunnun, voit aktiivisesti rentouttaa ja pehmentää sen. Rentoutumalla vapautat haluamisen. Kerromme enemmän tästä, kun selitämme 6R:n.

Kun haluaminen on vapautettu, päässäsi tuntuu lievä laajentumisen tunne. Huomaat, että mielesi on hyvin rauhallinen ja tyyni heti rentoutumisen jälkeen. Mielesi on valpas ja se on ajatuksista tyhjä. Tällä nimenomaisella hetkellä mielesi on puhdas. Tuo nyt tämä puhdas mieli takaisin meditaatiokohteeseesi - lempeyden tunteeseen ja hymyilyyn - lämpimään, säteilevään onnen tunteeseen. Toivo uudelleen itsellesi onnellisuutta, ota tämä tunne sydämeesi ja säteile tätä onnen tunnetta itseäsi kohtaan.

Sillä ei ole merkitystä, kuinka monesti häiriöt kiskaisevat huomiosi irti. Ajatukset ja tuntemukset eivät katoa huomattuasi ne ensimmäisen kerran - se ei haittaa! Kun nämä häiriöt tulevat takaisin uudelleen ja uudelleen, tutustut jatkuvasti tarkemmin siihen, kuinka ne ilmaantuvat. Harjoituksen myötä niiden voimakkuus ja toistumistiheys laantuvat.

# Esteet

Buddha puhui meditaation viidestä esteestä. Esteet ovat häiriötekijöitä, jotka kiskaisevat sinut irti meditaatiokohteestasi - viisi häirikköä, jotka tulevat varmasti kylään!

Jokainen häiriö perustuu vähintään yhdelle viidestä esteestä. Usein ne liittoutuvat kahden tai kolmen voimin.

Viisi estettä ovat:

**1. Aistihalut.** "Pidän tästä", tunnetaan myös himokkaana tai ahneena mielenä. Haluat pitäytyä *miellyttävissä* asioissa ja haluat niitä lisää. Tämä synnyttää kiintymisen aiemmin ilmaantuneisiin miellyttäviin mielentiloihin ja halun kokea lisää miellyttäviä tiloja tulevaisuudessa.

**2. Viha, vastenmielisyys, pelko.** "En pidä tästä." Haluat työntää pois mielentilat, joista et pidä tai saatat kokea pelkoa tai vihaa *epämiellyttävän* tai kivuliaan tunteen johdosta, joka on jo ilmaantunut. Yrität työntää pois ja *hallita* kaikkea, mikä aiheuttaa sinulle kipua. Yrität jopa pakottaa mielesi tuntemaan tietyllä tapaa, jonka koet *oikeaksi*, vaikka sinun pitäisi vain tarkkailla, mitä on. Se menee jo ylikontrollon puolelle!

**3. Laiskuus ja turtuminen.** Tylsistyminen ja uneliaisuus. Nämä aiheuttavat yrittämisen ja päättäväisyyden puutetta, koska kiinnostuksesi meditaatiokohteeseen on kadonnut. Mielesi on sumuinen. Kun katsot tarkasti, huomaat, että tässäkin esteessä on kireyttä ja jännittyneisyyttä. Uneliaisuudessakin on haluamista.

**4. Rauhattomuus.** Kun olet rauhaton, haluat liikkua ja muuttaa asioita jatkuvasti. Haluat tehdä jotain muuta kuin mitä juuri teet. Olla jossain muualla, missä olet. Rauhattomuus voi ilmetä hyvin kireinä, epämiellyttävinä tuntemuksina kehossa ja mielessä.

**5. Epäily.** Et ole varma, seuraatko ohjeita oikein tai onko tämä edes oikea harjoitus sinulle. Epäily saa tuntemaan epävarmuutta itseäsi kohtaan, ja se saattaa näyttäytyä jopa epäuskona Buddhaa, opettajaasi tai molempia kohtaan.

Kun este ilmaantuu, tehtävänäsi ei ole pitää niistä tai taistella niitä vastaan. Tehtäväsi on hyväksyä ne, kutsua ne sisään ja ”tarjota niille teetä”!

Älä ruoki niitä huomiollasi. Pakottaminen tai inho antavat niille vain niiden haluamaa huomiota ja vahvistaa niitä.

Näin juuri tapahtuu yhden kohteen keskittymismeditaatioissa. Pakotat esteen pois harjoittamalla rajua keskittymistä. On kuitenkin niin, että kun lopetat meditoinnin, ne palaavat, joskus jopa vahvempina.

Jos annat esteiden vain olla ja käännät huomiosi sen sijaan johonkin tervehenkiseen, niiden sisältämä energia hiipuu vähitellen pois. Ne katoavat kuin tuli, jolta loppuu polttoaine. Näin pääset eroon esteistä lopullisesti. Tuli vain hiipuu. Paalin kielellä nibbāna muodostuu osista *ni* (ei) ja *bāna* (tuli). Ei tulta. Ei haluaamista. Ei esteitä.

# 6R-prosessi

Nyt annamme tarkat ohjeet, kuinka työskennellä esteiden kanssa Buddhan opettamalla tavalla.

Kuvittele hetki Bodhisattvaa<sup>11</sup> lepäämässä nuorena poikana ruusuomenapuun alla. Hän ei ollut vakava tai jännittynyt, hänellä oli hauskaa katsellessaan isänsä pitämiä juhlia. Juuri silloin hän saavutti miellyttävän tilan (*jhāna*) kuten sutissa todetaan. Kevyellä mielellä hän saavutti tyynen ja tietoisien mielentilan.

Myöhemmin valaistumisensa iltana yritettyään kaikkia meditaatiotyylejä ja kehollisia harjoituksia, jotka tunnettiin Intiassa siihen aikaan, hän muisti tämän mielentilan<sup>12</sup> ja hän ymmärsi, että tämä yksinkertainen tila – tämä tyyni, tietoinen ja iloinen tila – oli avain valaistumisen saavuttamiseen. Mutta kuinka puhua tästä?

Buddhan opettaessa hän työskenteli etupäässä kouluttamattomien maanviljelijöiden ja kauppiaiden kanssa. Hänellä täytyi olla yksinkertainen ja tehokas harjoitus, joka oli helppo ja nopeasti toimiva. Hänellä täytyi olla metodi, jonka avulla kuka tahansa kykeni itse kokemaan polun ja sen hyödyt helposti ja välittömästi. Tämän johdosta hän kykeni vaikuttamaan niin moneen ihmiseen elinaikanaan.

Haluatko nähdä selkeästi? Se on helppoa! Piristy, pidä hauskaa tutkiessasi, rentoudu ja hymyile! Rentoutuminen ja hymyileminen johtaa sinut iloisempaan ja kiinnostavampaan harjoitukseen.

Tämä kuulostaa hyvältä neuvolta, mutta kuinka tehdä se oikeasti? Kun ajaudut harhateille häiriön vuoksi ja menetät hymysi, seuraa näitä vaiheita:

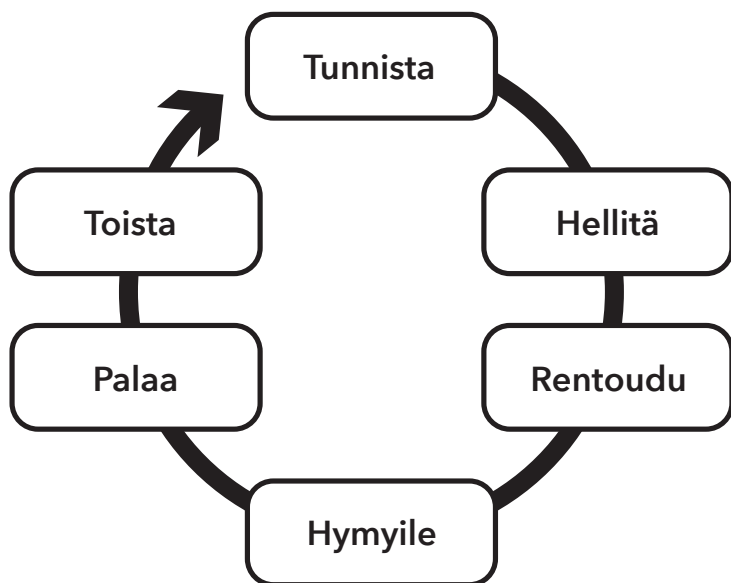
**1. Tunnista** (*recognize*), että mielesi huomio on ajalehtinut muualle ja olet eksynyt ajatuksiisi. Olet unohtanut, mitä olit tekemässä. Et ole enää meditaatiokohdeesi kanssa.

---

<sup>11</sup> Tarkoittaa tässä Buddhaa ennen valaistumistaan (suom. huom.).

<sup>12</sup> Viittaa suttaan 36:30 Majjhima Nikāyassa.

2. **Hellitä** (*release*) ajatukseen tai tuntemukseen kiintymisestäsi antamalla häiriötekijän olla. Lopeta sen ruokkiminen. Peruuta pois sen luota.
3. **Rentoudu** (*relax*) eli rentouta kaikki jäljellä oleva häiriön aiheuttama jännitys ja kireys.
4. **Hymyile** (*re-smile*). Aseta hymy takaisin huulillesi ja sydämeesi. Tunne uudelleen lempeyden synnyttämä ilon tunne.
5. **Palaa** (*return*) tai **kohdistu uudelleen** (*redirect*). Käännä mielesi huomio hellästi takaisin meditaatiokohteeseen eli mettään. Jatka pysyen hellän, kokoontuneen mielen avulla meditaatiokohteessasi.
6. **Toista** (*repeat*) tätä harjoituskiertoa. Toista tämä prosessi aina kun huomiosi on harhautunut pois meditaatiokohteesta.



Me kutsumme näitä vaiheita nimellä 6R.<sup>13</sup> Ne on johdettu suoraan sutta-teksteistä edustaen oikeaa pyrkimystä.<sup>14</sup> Neljä ensimmäistä R:ää ovat oikeita pyrkimyksiä ja kaksi viimeistä R:ää muistuttavat sinua palaamisesta ja toistamisesta aina kun on tarpeen.

Huomaa, ettet koskaan työnnä mitään pois. Et yritä ikinä kontrolloida mitään – kontrolloinnin yrittäminen on yritys hävittää haluaminen haluamisen itsensä avulla!

<sup>13</sup> Englannin kielisten sanojen mukaan (suom. huom.).

<sup>14</sup> Oikea pyrkimys on osa kahdeksanosaista polkua, paaliksi sammä-väyämä (suom. huom.).



Älä tee 6R:ää joidenkin lievien taustaäänien tai vähäisten kehollisten tunteusten takia. Niin kauan kuin olet liikkumatta lempeyden tunteen kanssa, pysytele tässä tunteessa ja anna sen syventyä. Jätä lievät taustalla tapahtuvat häiriöt huomiotta. Aloittelijana käytä 6R:ää vain, jos huomiosi on täysin "karannut" meditaatiokohteesta.

Kun sutussa selitetään kahdeksanosainen polku, sen yksi osa on oikea pyrkimys. Oikea pyrkimys ja 6R ovat yksi ja sama asia.

Mitä on oikea pyrkimys?

1. Huomaa, että haitallinen mielentila on syntynyt.
2. Lopeta huomioimasta haitallista tunnetta. Anna sen olla itsekseen ilman, että työnnät sitä pois tai pidät siitä kiinni.
3. Nostata tervehenkinen tunne.
4. Pysy tämän tervehenkisen tunteen kanssa.

6R lisää *palaamisen* ja *toistamisen* tähän kiertoon. Harjoitamme oikeaa pyrkimystä toistamalla 6R-kiertoa uudelleen ja uudelleen. Näemme ja koemme itse, mitä kärsimys on ja kuinka lievittää sitä.

Huomaat, mikä aiheuttaa jännityksen ja kireyden syntymisen ja kuinka saavuttaa niiden sammuminen rentoutumisen ja hellittämisen avulla ja tuomalla mieli takaisin tervehenkiseen kohteeseen. Huomaat, että harjoitat suoraa polkua kärsimyksen sammumiseen. Tämä tapahtuu joka kerta kun *tunnistat* ilmaantuvan haitallisen tunteen ja *hellität* otteesi siitä. *Rentoudu* ja *hymyile*. Huomaa helptuksen tunne.

Jos luet sutussa keskustelluista dhamman hyödyistä, sieltä löytyy väite, että dhamma "*vaikuttaa välittömästi*". Harjoittamalla 6R:ää toteutat tämän väitteen! Kun rentoutat häiriötekijän aiheuttaman jännityksen ja kireyden, koet välittömästi kolmannen jalon totuuden: kärsimyksen *sammumisen*.

Toisin sanoen puhdistat mieltäsi rentoutumalla ja päästämällä irti kärsimyksistä. Näet ja koet tämän itse. Sen jälkeen nostata tervehenkinen kohde *hymyn* avulla ja palauta mielen huomio takaisin mettään, joka on tervehenkinen tunne.

Sinun ei tarvitse harjoittaa pitkiä aikoja - kuukausia tai vuosia - kokeaksesi helptusta. Koet sen heti 6R:n rentoutumisvaiheen jälkeen. Havaitset hetkellisesti puhtaan mielen, joka on vapaa haluamisesta.

Toistamalla 6R:ää uudelleen ja uudelleen, riistämällä esteiltä huomion, niiden polttoaineen, voit vihdoin korvata kaikki haitalliset mentaaliset tapasi tervehenkisillä. Tällä tavoin nostatat tervehenkisiä mielentiloja ja saavutat lopulta kärsimyksen sammumisen.

Ollaksesi menestyksellinen meditaatiossa sinun tulee kehittää mindfulnessin taitoa ja tarkkailuvoimaa. Myös hauskanpito ja tutkiva ote ovat tärkeitä. Tämä auttaa sinua parantamaan mindfulnessiasi. 6R-harjoitus kehittää näitä tarpeellisia taitoja.

Joskus ihmiset sanovat, että tämä harjoitus on helpompi kuin mitä he ajattelivat. Itse asiassa jotkut ovat jopa valittaneet opettajilleen siksi, että he halusivat meditaation olevan monimutkaisempaa!

Käydään nyt vielä läpi jokainen vaihe tarkemmin.

## Tunnista

Mindfulness muistaa tarkkailla ja tunnistaa mielen huomion liikkeet asiasta toiseen eli meditatiokohteesta häiriötekijään. Tämä tarkkailu näkee kaikki mielen huomion liikkeet pois meditatiokohteesta. On mahdollista huomata lievä kireys tai jännitys, kun mielen huomio alkaa liikkua kohti ilmenemässä olevaa häiriötekijää.

Miellyttäviä tai kivuliaita tunteita voi ilmestyä mistä tahansa kuudesta aistiovesta. Mikä tahansa näky, ääni, haju, maku, tuntemus tai ajatus voi aiheuttaa häiriön synnyn. Huolellisen, ei-tuomitsevan tarkkailun avulla voit huomata lievän kiristymisen kehittymisen niin mielessä kuin fyysisissä aivoissa.

Mielen liikkeiden aikainen tunnistaminen on elintärkeää meditaation onnistumiselle. Tästä jatkat seuraavaksi...

## Hellitä

Kun jotain koskeva ajatus syntyy, hellitä otteesi siitä. Anna sen olla ilman että annat sille lisää huomiota. Häiriön sisältö ei ole lainkaan tärkeää, mutta tapa, *kuinka* se syntyi, on! Älä analysoi ajatusta tai yritä päätellä, miksi se ilmestyi. Anna sen olla ilman, että kohdistat mielen huomion siihen. Ilman mielesi huomiota häiriötekijä menettää energiansa ja hiipuu pois. Kun et pidä huomiota siihen kohdistettuna, häiriötekijä ja mentaalinen jaarittelu sen ympärillä loppuu. Sen jälkeen mindfulness muistuttaa meditoijaa...

## Rentoudu

Hellitettyäsi otteesi ajatuksesta ja antamalla sen vain olla ilman, että yrität seurata sitä tai osallistua, mielessäsi ja kehossasi on vielä hienovarainen, lähes huomaa-maton kireys tai jännitys.

Tämän jäljellä olevan kireyden poistamiseksi Buddha lisäsi *rentoutumisvaiheen*. Suttissa rentoutumisvaihetta luonnehditaan "kehon kokoonpanon *tyynnyttämiseksi*". Tämä pitää paikkansa erityisesti päässäsi, joka on osa kehoasi.

Rentoutuminen tarkoittaa huomiosi ”puristusotteen irrottamista” ajatuksesta ja kaikesta siihen liittyvästä. Tämä on enemmän kuin pelkkä irti päästäminen. Se tulisi pehmentää ja rentouttaa aktiivisesti ja antaa häiriötekijän jäädä huomiotta, mikä heikentää sen voimaa. Vähitellen se katoaa itseksensä täysin.

Älä jätä tätä vaihetta väliin! Se on *kaikista tärkein* vaihe tässä meditaatiossa. Se on johdannossa mainitsemamme *puuttuva vaihe*. Se on avain kehittymiseen!

Et tule kokemaan halun aiheuttaman kireyden lakkaamista lähietäisyydeltä ilman tämän rentoutumisvaiheen läpikäymistä joka kerta, kun olet harhautunut meditaatiokohteesta. Et koe helpotusta, joka syntyy, kun tämä jännitys rentoutuu.

Muista, että halu ilmenee aina ensin kireytenä tai jännityksenä mielessä ja kehossa. *Rentoutumisvaihe* synnyttää sinussa ”maallisen nibbānan”. Sinulla on hetkellisesti mahdollisuus nähdä ja kokea kireyden ja kärsimyksen todellinen luonne ja vapautuminen niistä, kun suoritat *hellittämisen* ja *rentoutumisen* vaiheita. Sen jälkeen mindfulness muistuttaa...

## Hymyile

Jos olet kuunnellut dhammapuheita verkkosivuiltamme, ole saattanut kuulla, kuinka hymyily on tärkeä osa meditaatiota. Hymyilyn oppiminen ja suupieliesi lievä kohottaminen auttaa mieltäsi pysymään tarkkaavaisena, valppaana, ketteränä ja kirkkaana. Vakavoituminen, jännittyminen tai otsan kurtistelu muuttaa mielen raskaaksi ja mindfulnessin heikoksi ja hitaaksi. Oivallukset muuttuvat vaikeammiksi havaita, mikä hidastaa dhamman ymmärtämistäsi.

## Palaa

Kohdista mielesi takaisin meditaatiokohteeseen. Tee se hellästi äläkä ”kiskaise” sitä takaisin ennen kuin olet valmis. Tee tästä harmoninen, oikein ajoitettu ja pakottoman liike.

## Toista

Toista koko harjoitusyksi niin usein kuin on tarpeen. Pysy meditaatiokohteesi kanssa kunnes lipsahdat ja tee 6R uudelleen.

# Henkinen ystävä

Säteile lempeyttä itseäsi kohtaan istuntosi kymmenen ensimmäistä minuuttia. Ympäröi itsesi lempeyden iloiseen, tyyneen tunteeseen käyttämällä aiempia ohjeita. Säteile rakastavia ja kilttejä ajatuksia henkiselle ystäväillesi istuntosi loppuainka. Mikä on henkinen ystävä?

Nyt valitsemme seuraavan meditaatiokohteemme: henkisen ystävän. On erittäin tärkeää, että hän on elävä ihminen, joka on samaa sukupuolta ja joka ei ole perheesi jäsen.

Jos henkinen ystävä on eri sukupuolta, saattaa syntyä himokkaita ajatuksia ja tämä mutkistaa kokemustasi. Tämä on perinteinen tapa opettaa mettä. Jos tämä ohje ei sovi sinulle, varmista, ettei henkilö, jonka valitset, synnytä mielessäsi himokkaita ajatuksia, kun säteilet lempeyttä - muista, tulet viettämään pitkän ajan tämän henkilön kanssa.

Henkisen ystäväsi tulisi olla joku, jota arvostat syvästi ja jolle toivot vilpittömästi hyvää. Hän on joku, joka saa sinut hymyilemään, kun ajattelet häntä. Hän voi olla lempiopettajasi tai -ohjaajasi, joka ajattelee parastasi. Hän voi olla ystäväsi, joka auttaa aina ja tukee sinua teitpä mitä tahansa.

Älä käytä perheenjäsentä henkisenä ystävänä, koska perheenjäsenet ovat liian lähellä sinua. Perheenjäsenet tuodaan harjoitukseesi myöhemmin, mutta nyt he saattavat nostattaa piilossa olevia asioita, jotka sekoittuvat harjoitukseen. Haluamme pitää tämän alustavasti helppona ja yksinkertaisena. Älä säteile myöskään henkilölle, joka on kuollut - tunne ei nouse oikealla tavalla, koska henkilökohtaista yhteyttä ei voida muodostaa.

Näin luot toiveen henkiselle ystäväillesi: "Niin kuin minä tunnen ilon itse, toivon, että sinäkin koet iloa ja rauhaa!" Kääriydy lempeyden tunteeseen, aseta hänet sydämesi keskelle ja hymyile hänelle, kun teet tämän. Ole oikeasti *vilpitön*, kun teet tämän; usko se oikeasti. Mitä enemmän uskot siihen, sen voimakkaamaksi tunne muuttuu.

Ja myös ystäväsi *tuntee* sen. Ihmiset, jotka on valittu henkiseksi ystäväksi, ovat raportoineet kokevansa lämpimien tunteiden nousemisen kehoissaan silloin kuin heille on säteilty mettää. Jos kysyt heiltä, he kertovat, että heillä on ollut mahtava viikko!

Jatka hyvän toivomista ystäväillesi ja näe hänet mielessäsi, mutta älä painota liikaa varsinaista mielikuvaa. Jotkut ovat erittäin hyviä visualisoimaan ja toiset eivät. Riittää, että tiedät, kuka hän on, ja että toivot hänelle hyvää.

Lauseet ovat tapa käynnistää kone - ne synnyttävät tunteen. Toivomisen jälkeen siirrä huomiosi itse tunteeseen. Muista, että meditaatiokohteesi on *tunne*. Pysy sen kanssa ja anna sen kasvaa niin kuin se haluaa. Älä pakota sitä, anna sille vain vähän hellää kannustusta.

Enemmän tai myöhemmin tunne hiipuu. Kun näin tapahtuu, toista lauseet uudelleen. Lauseiden toistaminen nopeasti ei ole hyödyllistä. Se saa lauseet tuntumaan mekaanisilta. Sano ne mieluummin vilpittömästi ja lepää muutama hetki tunteissa, joita ne herättävät. Toista lause uudelleen ainoastaan, jos se ei synnytä tunnetta.

Jotkut kysyvät: "Lähetämmekö' tai 'työnnämmekö' tämän tunteen ulospäin ystäväälle?" Ei, emme yritä työntää mitään ulos. Me vain näemme ystäväamme sydämemme keskellä ja toivomme hänen olevan onnellinen. Emme lähetä, lennä tai toimita minkäänlaista tunnetta. Kun kynttilä säteilee lämpöä ja valoa, lähettääkö se aktiivisesti niitä ulos? Ei, se säteilee ulospäin koska se on lämmön ja valon luonne. Samaan tapaan me ympäröimme ja upotamme ystäväamme tähän tunteeseen toivoen sitä hänelle ja nähden hänet hymyilemässä ja onnellisina.

Tämä prosessi on kolmen eri asian yhdistelmä: tunteen säteily sydämessäsi, mielessä lausutut lauseet ja kuva itsestäsi tai henkisestä ystävästäsi. Huomiostasi noin 75 prosenttia tulisi olla säteilyn tunteessa, 20 prosenttia toiveen tuntemisessa ja vain vähän, sanotaan 5 prosenttia, henkisen ystäväsi visualisoinnissa.

Jotkut ajattelevat, että heidän tulisi tehdä visualisoinnista suurempi osa harjoitustaan. He valittavat kireydestä päässä. Tämä johtuu siitä, että he pinnistelevät liikaa henkisen ystävänsä näkemisen idean kanssa. Opettaja pyytää heitä lopettamaan liiallisen yrittämisen, koska mettän tärkein osa on säteilyn tunteminen - toivoa onnellisuutta vilpittömästi henkiselle ystäväälle ja tuntea tämä onni - ei ystävänsä visualisoiminen.

Jos sinulle tulee päänsärkyä tai tunnet painetta, *yrität liian kovaa*. Hymyile jälleen ja hellitä vähän.

Kun kuvittelet henkistä ystävääsi, näe hänet hymyilemässä ja iloisena. Muista pitää pieni hymy huulillasi koko meditaation ajan. Jos huomaat, ettet hymyile, tämä on muistutus sinulle hymyillä uudelleen. Nostata uusi toive ja lähetä mu-

kavia tunteita ystävällesi. Kasvosi eivät ole tottuneet hymyilemään, joten ole kärsivällinen! Poskesi saattavat tulla jopa hieman kipeiksi, mutta totut siihen ja vaikeudet hälvenevät.

Älä kritisoi itseäsi, jos unohdat hymyillä. Kaikenlaiset kriittiset ajatukset ovat haitallisia ja ne johtavat suurempaan kärsimykseen. Niitä kutsutaan *tuomitseviksi ajatuksiksi*. Käytännössä ne vain synnyttävät vastenmielisyyttä itseäsi kohtaan. Se on jonkinlaista mietoa itseinhoa tai kritiikkiä. Jos huomaat, että alat syyttelemään itseäsi hymyilyn unohtamisesta, naura sille, kuinka höpsö mieli sinulla on! Rentoudu ja hellitä otteesi noista ajatuksista.

Ymmärrä, että kaikilla on hullu mieli ja että on tällainen hulluus on sallittua. Naura koko asialle. Muistatko, että meditaation tuli olla hauskaa? Hymyile ja naura sille, että jäit taas jumiin, sitten aloita uudelleen meditaatiokohteesi kanssa.

Elämä on leikki, joten pidä kaikki kevyenä ja pidä hauskaa kaiken aikaa. Tätä täytyy harjoitella, mutta juuri siksi olet tekemässä tätä harjoitusta. Leiki asioilla äläkä ota niitä liian vakavasti.

Tämä on vakava meditaatio, mutta emme halua sinun *olevan vakava!* Mieleesi ei tulisi olla liian vakava, sen tulisi olla mieluuminen kevyt ja hyväntuulinen. Hymyile, ja jos se ei toimi, pienen naurun pitäisi auttaa sinua pääsemään takaisin iloiseen, valppaaseen mielentilaan.

Käytät samaa henkistä ystävää siihen asti kunnes opettaja sanoo, että voit vaihtaa harjoitusta. Tämä voi kestää muutaman päivän tai viikon. Jos harjoitat itsekseksi, ole meihin yhteydessä verkkosivujemme kautta ja anna meidän auttaa sinua. Mitä enemmän kykenet pysymään tässä hetkessä - iloisena ja tyytyväisenä kokemalla iloa henkisen ystäväsi kanssa - sitä nopeammin olet valmis siirtymään eteenpäin meditaation seuraavaan vaiheeseen. Voit aina olla meihin yhteydessä verkkosivujemme kautta saadaksesi ohjausta.

Kun olet päätenyt sopivaan henkiseen ystävään, pitäydy tässä henkilössä. Jos vaihtelet ihmisestä toiseen, harjoitus ei voi kypsyä ja syvetä. Joskus meditoijat haluavat lähettää mettä muille ihmisille tai kaikille olennoille. Tämä on vain mielesi hienovarainen keino yrittää harhauttaa sinua. Haluat pysyä alkuperäisen henkisen ystäväsi kanssa, jotta voit vahvistaa mielen *kokoontumista*.

Olemme korvanneet sanan 'keskittyminen' sanalla '*kokoontuminen*' selvittääksemme sitä, että me emme ole pakottamassa mieliämme pysymään yhdessä meditaatiokohteessa pakottavalla, jäykällä tavalla. Haluamme pikemminkin mielemme lepäävän kevyesti meditaatiokohteessa. Jos mielesi vaeltelee, käytä 6R:ää.

Jos häiriöitä ilmaantuu, ei ole mitään syytä käyttää voimaa meditaatiokohteessa pysymiseen. Se pysyy siellä itsestään.

On todella ihmeellistä kun näin tapahtuu! Voi myös tapahtua niin, että vaikka joitain ajatuksia ja tuntemuksia ilmaantuisi, ne eivät ole riittävän voimakkaita vetääkseen huomiotasi pois meditaatiokohteesta. Kun näin tapahtuu, jätä ne huomiotta ja pysy meditaatiokohteessa. Ajatukset ja tuntemukset katoavat itsestään, eikä sinun tarvitse käyttää 6R:ää.

Kerrataan:

1. Istu vähintään kolmekymmentä minuuttia (miksi, selitetään myöhemmin).
2. *Aloita* säteilemällä mukavia ja iloisia ajatuksia ja toiveita itseäsi kohtaan noin kymmenen minuuttia.
3. *Vaihda* valitsemaasi henkiseen ystävään loppuajaksi – *vähintään kahdeksikymmeneksi minuutiksi* – ja säteile mukavia ja iloisia ajatuksia häntä kohtaan loppuajan. Pitäydy samassa ystävässä äläkä vaihda kehenkään tai mihinkään muuhun, vaikka ajattelisit, että jokin muu ”ansaitsee” huomiotasi. Tällaiset halut ovat vain häiriöitä. Mieli voi olla todella ovela!
4. *Käytä 6R:ää* päästäksesi yli häiriöistä.

Kun mettän tunne alkaa voimistua, huomaa se ja uppoa siiheen – hymyile sille ja anna sen kehittyä itsestään. Jos huomaat, että lausut vielä vähänkin lauseita mielessäsi ja tämä alkaa synnyttää kireyttä, jätä lausuminen ja ainoastaan tunne toiveesi. Tämä mahdollistaa tunteen kasvamisen entistäkin vahvemmaksi. Pysy tunteen kanssa ja ole hetkessä ilman ponnistelua tai ”nojautumista” tunteeseen.

Tämän harjoituksen hallitseminen ottaa aikansa. Tavallaan tämä on eräänlaista ”ei-tekemistä” – et kontrolloi tai pakota tunnetta, ainoastaan ohjaat sitä hellästi. Jos kehossasi syntyy kireyttä sen lähettämisessä ulos, yrität liikaa. Vain toive onnellisuudesta riittää, samalla tavalla kuin toivotat jollekulle onnea matkaan. Sinä seisot ja heilutat toisten lähtiessä – et yritä seistä ja pakottaa tunnetta heille! Samaan tapaan mettä-meditaatioissa voit vain yksinkertaisesti hymyillä ja toivoa lempeyden hellää tunnetta.

Tehtyäsi 6R:ää ja saatuasi siitä otteen lisää häiriöitä kuitenkin ilmaantuu. Lopulta käytät 6R:ää viimeiseen jännittyneisyyden rippeeseen ja se katoaa kokonaan! Halu on hävitetty ensimmäistä kertaa. Pieni määrä halua on poissa, eikä se nouse enää koskaan uudelleen.

Esteen kadottua ilo nousee ja ensimmäistä kertaa koet ensimmäisen *tyynen tietoisuuden jhānan*. Lisää on tulossa kun etenet tällä polulla. Kun harjoituksesi edistyy, huomaat, että ilo on läsnä. Saatat mennä kananlihalle, kokea nautintoa tai vain innostua. Miellyttävä, tyyni tunne seuraa tätä. Kun pääset syvemmälle, itsevarmuutesi vahvistuu ja ymmärrät, että olet tekemässä oikeaa harjoitusta.

Huomaat myös, että mielentilasi on hiljaisempi kuin mitä olet koskaan aikaisemmin kokenut. Ikään kuin joku olisi sammuttanut jääkaapin, jonka hurinaa et ollut aiemmin huomannut.

Saatat huomata, ettet ole tietoinen kehosi osista ilman, että ohjaat huomiosi niihin. Tämä on normaalia, kun kehosi jännitteet ja kireydet häviävät, ja se on kehittymisen merkki.

Lopulta kun pääset syvemmälle, lempeyden tunne saattaa nousta pään alueelle. Älä koskaan yritä hallita tunnetta – jos se haluaa siirtyä sinne, anna sen siirtyä.

Nyt olet edistynyt meditoija.

Kun tämä tapahtuu, olet valmis seuraavaan vaiheeseen meditaatioharjoituksessa. Ota meihin yhteyttä verkkosivujemme kautta. Emme käy jatkoa tässä läpi, sillä se on syventävä harjoitus, joka edellyttää lisäohjeita. Olet nyt matkalla tyyneen tietoisuuden jhānojen läpi kohti heräämisen kokemusta.



# Anteeksiantomeditaatio

On mahdollista, että lempeyden tunteen synnyttämisessä ja ylläpitämisessä tulee ongelmia - vaikka tässä annettuja ohjeita ja ohjausta olisikin seurattu. Lause "toivon olevani onnellinen, toivon olevani tyytyväinen" saattaa synnyttää itseinhoa tai vihaa. "En ansaitse tätä, en ole mukava ihminen", saattaa pulpahtaa mieleesi. Yrität tehdä 6R:ää, mutta se ei tunnu toimivan. Lempeyttä ei löydy. Sydämessäsi ei vain ole tunnetta vaan pikemminkin karuutta ja kovuutta.

Anteeksiantomeditaatio saattaa auttaa tässä tilanteessa. Olemme huomanneet, että kohtuullisen suuri osa oppilaistamme hyötyvät valtavasti vaihtaessaan meditaatioon, jossa he säteilevät anteeksiantoa itselleen ja jossa he antavat anteeksi kaiken mitä nousee esiin. Jos mieleen tulee ihmisiä, heille annetaan anteeksi.

Löydät lisää tietoa tästä harjoituksesta Dhamma Sukhan verkkosivuilta ja Bhante Vimalaramsin kirjasta *Forgiveness Meditation*. Tämä kirjanen samoin kuin tämän kirjan teksti on liitetty myös liitteeksi David Johnsonin kirjaan *The Path to Nibbāna*, joka on kokonaisvaltaisempi selvitys koko harjoituksesta.

Anteeksianto on irti päästämistä menneistä ja mielen pehmentämistä. Kaikki voivat hyötyä anteeksiannon harjoittamisesta.

# Kävelymeditaatio

Kävelymeditaatio on tärkeä osa mettä-harjoitusta. Älä sivuuta sitä. Sinun pitää kävellä pitääksesi energiatasosi ylhäällä erityisesti pitkien istumisten jälkeen.

Voit käyttää kävelymeditaatiota kohottaaksesi energiatasoasi tai nostattaaksesi mielialaasi ennen istumista, jos koet olevasi unelias tai energiatasosi on matalalla.

Joskus kun mielesi on rauhaton, kävely voi helpottaa rauhoittamaan levotonta mieltä ja voit palata takaisin istumaan. Kävelymeditaatio voi toisaalta antaa lisäenergiaa istumiseen parantamalla verenkiertoa.

Kävelymeditaatio on itsessään voimallinen harjoitus, mutta yhdistettynä mettä-meditaatioon se helpottaa metmän sisällyttämistä osaksi arkielämää. Muista, että tämä on harjoitus, jota kannattaa tehdä kaiken aikaa. Etsi paikka kävelylle, joka on ainakin kolmekymmentä askelta pitkä, suora ja tasainen. Kävele normaallilla vauhdilla kuin kuljeskelsit puistossa sunnuntai-iltapäivänä: ei liian hitaasti kuin kilpikonna, vaan vauhdilla, joka ei ole liian nopea muttei liian hidaskaan. Kohdista katseesi alas eteesi noin kahden-kolmen metrin päähän.

Älä siirrä huomiotasi jalkoihisi, vaan pysy henkisen ystäväsi kanssa. Älä katsele ympärillesi, koska se vain harhauttaa sinut meditaatiosta. Tämä ei ole luontokävely vaan osa harjoitustasi, jossa säteilet mukavia ja iloisia ajatuksia henkiselle ystävällesi. Pysyttele tässä harjoituksessa koko kävelyn ajan niin paljon kuin mahdollista. Kaikki on kuten istumameditaatiossa paitsi, että kävelet etkä istu.

Voit tehdä tätä sisällä tai ulkona, jos keli sallii. Parasta on kävellä ulkoilmassa, mutta vältä suoraa auringonpaistetta. Voit myös kävellä sisällä ympyrää huoneessa tai käytäviä pitkin.

Jotkut meditoijat edistyvät paljon kävelyn avulla – harjoitus voi syvetä huomattavasti. Älä ota tätä ohjeistusta kevyesti, sillä se on tärkeä osa harjoitusta. Se myös helpottaa oppimaan, kuinka harjoittaa mettä arkielämässä, kun olemme aktiivisina maailmassa.

Kävele viidestätoista kolmeenkymmeneen minuuttiin, äläkä koskaan yli tuntia, koska se väsyttää kehon. Kävele kuitenkin hyvää vauhtia, jotta lopussa tunnet, että sydämesi pamppailee ja saatat olla lievästi hengästynyt. Sitten voit istua ja olla täysin valpas. Kävely voi tuoda rauhallisuutta, selkeyttä tai energiaa riippuen siitä, mitä milloinkin tarvitset.

## Jatka vain

Meditoi aluksi vähintään kolmekymmentä minuuttia päivässä. Kokemuksemme mukaan mielen asettuminen aloilleen kestää viidestätoista kahteenkymmeneen minuuttiin. Tämän jälkeen sinulla on kymmenen tehokasta minuuttia, joiden aikana voit todella seurata ja tarkkailla. Neljäkymmentäviisi minuuttia meditaatiota on vielä parempi.

Jo se, että istut liikkumatta, antaa mielen rauhoittua. Mitä pitempään istut sitä enemmän mielesi rauhoittuu itsestään ilman, että sinun tarvitsee tehdä mitään muuta. Joten pitempään istuminen ja liikkumattomuus ovat olennaisia syvempien tilojen kehittämisessä.

Retriitillä istut alkuun vähintään kolmekymmentä minuuttia, kävelet viisitoista minuuttia, sitten istut jälleen vaihdellen istumisen ja kävelyn välillä koko päivän. Istuntosi pitenevät luonnostaan retriitin edetessä ja voivat lopussa kestää kaksi tai kolmekin tuntia.

Arkielämässä istuminen kaksi kertaa päivässä on hyvin hyödyllistä. Heti kun olosi on miellyttävä, yritä pysyä täysin liikkumatta koko aika. Jos mielesi vaatii liikkumista, käytä 6R:ää liikkumisen halusta irti pääsyyn. 6R on hyvin hyödyllinen jännityksen laukaisemisessa ja syvemmän vaivattomuuden löytämisessä.

Jos kipua ilmaantuu, yritä katsoa, *miten* se ilmaantuu. Voit tunnistaa, onko kipu aitoa, huomioimalla mitä tapahtuu, kun nouset ylös istumasta. Jos kipu lähtee nopeasti, se on "meditaatiokipua", joka on itse asiassa mentaalista kipua ja siitä ei ole aiheutunut mitään vahinkoa. Se on ainoastaan häiriötekijä. Jos se palaa kun istut, yritä pysyä liikkumatta ja tee 6R:ää. Jos kipu pysyy noustuasi, on parempi olla istumatta tuolla tyyllillä tulevaisuudessa, koska se on aitoa fyysisistä kipua.

Kun yritämme päästä eroon kivuliaista tai epämiellyttävistä tunteista voimalla, olivat ne sitten mentaalisia tai fyysisiä, me vain lisäämme ahneutta ja inhoa mieleemme. Tämä ruokkii *samsaran* noidankehää. Toisaalta jos lähestymme epä-

miellyttävää tunnetta avoimesti ottamatta sitä henkilökohtaisesti, näemme nämä haitalliset ominaisuudet tervehenkisen tietoisuuden avulla.

Tämä puhdas, selkeä tietoisuus sulattaa vähitellen häiritsevän tunteen. Voit myös huomata tunteen pysyvän, mutta asenteesi sitä kohtaan on muuttunut.

Jos tulet istuessasi uniseksi, kokeile ulkona istumista, mutta vältä suoraa auringonvaloa. Ulkoilman pitäisi herättää sinut. Voit myös yrittää kävellä takaperin sen jälkeen kun olet kävellyt kolmekymmentä askelta eteenpäin. Sen sijaan, että kääntyisit ympäri, kävele takaperin takaisin alkupisteeseen.

Meditaatio ja sen edut lisääntyvät, jos jatkat tietoisuuden kultivointia koko ajan arjessa. Hymyile ja lähetä mettä aina kun ajattelet sitä. Kun huomaat vaikeiden tunteiden nousevan, käytä 6R:ää. Seuraa huumorilla, kuinka hupsu mielesi onkaan. Jos muutut vakavaksi ja yrität hallita mieltäsi, syntyy vain lisää haluamista. Saatat väsyttää itsesi ja turhautua, joten tee kaikki tämä kevyesti ja niin yhtäjaksoisesti kuin mahdollista.

## Lisää mettää kaikkeen

Voit tuoda lempeyden kaikkeen mitä teet. Vaikka yleensä istuisit kotona, voit hymyillä ja säteillä hyvää oloa ja onnellisuutta kaikille olennoille, joita tapaat. Jos olet menossa ulos kävelyllä tai ostoksille, sinun ei tarvitse pitäytyä henkisessä ystäväsäsi. Pysyttele mettän yleisessä tunteessa.

Hymyile enemmän. Huomaa ja käytä óR:ää ilmaantuviin tunne-elämän ailahteluihin. Kun ei-tervehenkiset mielentilat nousevat, näe ne mahdollisuuksina. Anna niiden olla ja kehitä tervehenkisiä mielentiloja. Tämä on Buddhan kahdeksanosaisen polun oikean pyrkimyksen merkitys.

# Edistyminen ja jhāna

Kun edistyt meditaatiossa, tulet näkemään kaikenlaisia uusia ilmiöitä. Ilo ja muut miellyttävät kokemukset lisääntyvät. Jotkin niistä todella ovat hintansa väärtejä!

Kun päästät ensimmäisen kerran todella ja täydellisesti irti esteestä, koet ensimmäisen kerran jhānisen tilan ja olet matkalla yhä syvemmälle. Ystävystyt ilon, tyytyväisyyden, mielenrauhan ja muiden ihanien asioiden kanssa. Hyvät ajat ovat tulossa!

## Brahmavihārat ja nibbāna

Buddha puhui neljästä ylimalleisesta mielen ominaisuudesta, jotka ovat erityisen tervehenkisiä. Näitä kutsuaan *brahmavihāroiksi*, jotka ovat lempeys (*mettā*), myötätunto (*karuṇā*), sympaattinen ilo (*muditā*) – me itse asiassa käännämme sen mielummin vain iloksi – ja mielen tasapaino (*upekkhā*). Olet aloittamassa näiden harjoittamisen. Vähitellen kuljet läpi kaikkien näiden mielentilojen hyvin luonnollisesti, kun mettā hiljenee ja muuttuu myötätunnoksi ja sen jälkeen ilon kautta mielen tasapainoksi. Sinun ei tarvitse muuttaa harjoitusta matkan varrella – tilat kehittyvät ja ilmaantuvat itsestään.

Edistyessäsi sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin jatkaa meditointia. Brahmavihārat kehittyvät luonnollisesti, yksi kerrallaan ilman, että sinun tarvitsee muuttaa meditaatiokohdetta. Kun seuraava tila ilmaantuu, otat sen meditaatiokohteeksesi, oli se sitten myötätunnon tai ilon tunne, ja jatkat siitä eteenpäin sen säteilyä.

Tämä on vielä yksi tärkeä ero muihin mettāa kehittäviin harjoituksiin verrattuna. Buddha opetti, että kun meditaatiota harjoitetaan oikein, kaikki neljä tilaa ilmaantuu itsestään yksi toisensa jälkeen.<sup>15</sup> Opit säteilemään kaikkia näitä neljää tilaa kaikkiin kuuteen suuntaan ja sen jälkeen kaikkiin suuntiin samaan aikaan.

Kun näin tapahtuu, *jhānat* syntyvät luonnollisesti ja itsestään. Jhāna on ladattu sana. Se on käännetty monella eri tavalla, mutta me viittaamme jhānoihin ymmärtämisen tasoina. Emme halua sekoittaa niitä niiden yhden kohteen uppoutumis-jhāna-sisariin. Ne ovat toistensa kaltaisia, mutta meidän tarkoittamissamme jhānoissa meditoija pitää tietoisuutensa kehossaan, kun muissa näin ei tehdä. Buddha opetti, että avain haluamisen ja häiriöiden ymmärtämiseen on sen tajuaminen, että mieli ja keho ovat samaa erottamatonta prosessia. Paine ja kireys ovat kehollisia prosesseja, kun taas ajatus ja mielikuva ovat mentaalisia prosesseja. Emme halua kiinnittää huomiota ainoastaan mieleen vaan haluamme olla

---

<sup>15</sup> Sutta 43:31 *Majjhima Nikāyassa* esittelee tämän kaikkiin suuntiin säteilyn kehityskulun alkaen lempeydestä.



tietoisia myös siitä, mitä tapahtuu kehossa. Emme halua sivuuttaa tai tukahduttaa tätä tietoisuutta yhden kohteen keskittymisen avulla.

Kutsumme tämän meditaation johdosta koettuja jhānisiä tiloja *tyynen tietoisuuden jhānoiksi*. Niitä on kahdeksan (neljä *rūpa* eli "aineellista" jhānaa ja neljä *arūpa* eli "aineetonta" jhānaa). Korkeimman aineettoman jhānan takana on itse nibbānan kokemus. Mielesi tulee niin hiljaiseksi, että se vain pysähtyy. Kun mielesi palaa takaisin tästä lakkaamiskokemuksesta, se on uskomattoman kirkas ja puhdas vailla levottomuutta - kuin täysin tyhjä liitutaulu.

Silloin kun seuraava mentaalinen prosessi käynnistyy, näet uskomattoman selvästi jokaisen linkin ja osan tässä prosessissa, jota kutsumme elämäksi sen ilmaantuessa ja kadotessa. Tätä prosessia Buddha kutsui riippuvaiseksi ilmaantumiseksi.<sup>16</sup> Siinä on kaksitoista osaa jokaisessa kokemuksen hetkessä, ja tulet näkemään, kuinka ne ilmaantuvat ja katoavat. Näet, kuinka ne kaikki ilmaantuvat riippuvaisina edeltäjistään.

Kun näet syvälle tähän prosessiin, ymmärrät hyvin perustavanlaatuisella henkilökohtaisella tasolla, että kaikki "palaset", jotka muodostavat "sinut", tai "minän", ovat ei-henkilökohtaisia ja ilman pysyvää minää tai sielua. Tämä kokemus on niin järisyttävä, että nibbāna ilmaantuu ja sinä ymmärrät koko olemassaolon todellisen luonteen. Olet saavuttanut heräämisen tässä elämässä - koet valtavan helpotuksen!

Heräämisen (*nibbāna*) kokeminen tapahtuu monille, jotka seuraavat näitä yksinkertaisia ohjeita. Se ei vie vuosia tai vuosikymmeniä. Buddha sanoi, että tämä harjoitus "vaikuttaa välittömästi". Majjhima Nikāyan Satipaṭṭhāna-suttassa hän sanoo, että tämä kokemus voi tapahtua niinkin nopeasti kuin seitsemässä vuodessa tai jopa seitsemässä päivässä. Se todella voi tapahtua niin nopeasti, olemme todistaneet sen tapahtuvan yhden kahdeksanpäiväisen retriitin aikana. Joten aloita nyt ja sinäkin voit kokea heräämisen ensimmäiset tasot. Seuraa vain ohjeita täsmällisesti!

---

<sup>16</sup> Paaliksi *paṭiccasamuppāda* ja englanniksi esim. *dependent origination* (suom. huom.).

# Lempeyden hyödyt

Lempeysmeditaation harjoittamisesta on paljon hyötyä. Suttissa sanotaan, että kun harjoitat mettä-meditaatiota, nukahdat helposti ja nuket hyvin. Et näe painajaisia. Heräät helposti ja nopeasti. Ihmiset pitävät sinusta! Eläimet pitävät sinusta. Kasvoistasi tulee säteilevät ja kauniit. Pysyt terveenä. Tässä vain muutama hyödyistä.

Kun harjoitat lempeyttä, myös mielesi muuttuu puhtaaksi ja hiljaiseksi, ja edistymisesi meditaatiossa on nopeaa.

## Mettä arjessa

Jatka istumista ja harjoittamista. Kuuntele puheita, lue kirjoja ja opiskele lisää harjoitukseen liittyvistä käsitteistä. Verkkosivuillamme on paljon lähteitä.

Aloittaessa mitä tahansa uutta harjoitusta on parasta uppoutua siihen täysin ja laittaa sivuun muut harjoitukset, joita olet tehnyt aiemmin siihen asti kunnes ymmärrät uuden harjoituksen syvällisesti ja läpikotaisin. Muuten saatat hämmentyä eri mielipiteistä ja harjoituksista.

Muista, että me emme perusta opetuksiamme näkemyksiin tai mielipiteisiin vaan pikemminkin itse suttien tutkimiseen ja meditaatioharjoituksen suoriin kokemuksiin. Kutsumme myös sinut seuraamaan tätä polkua.

Paras tapa kokea tyyneen oivallusmeditaatioon uppoutuminen on tulla retriitille tai jos se ei ole mahdollista, voit osallistua verkkoretriitille kanssamme. Katso sivuiltamme lisätietoja.

Kun hallitset henkisen ystävän kanssa harjoittamisen, tarjoamme lisäohjeita rajojen murtamiseen<sup>17</sup> ja mettän tunteen säteilemiseen kaikkiin suuntiin. Opettaja antaa sinulle ohjeet ja neuvoo sinua, kun olet siihen valmis. Tästä brahmavihāra-harjoitus varsinaisesti lähtee käyntiin.

Lisää asioita tapahtuu ja opettaja ohjaa sinua perustuen edistymiseesi. Harjoituksessa on lisää ohjeistettuja vaiheita, mutta ne ovat edistyneille. Nämä edistyneille tarkoitetut ohjeet ja kaikki jhānat aina nibbānaan asti esitellään David Johnsonin kirjassa *The Path to Nibbāna* – saatavilla painettuna ja e-kirjana.

Toistaiseksi hio kykyä pysyä henkisen ystäväsi kanssa täydelliseksi ja sen jälkeen voit olla meihin yhteydessä ja pyytää lisäneuvoja, osallistua retriitille tai ostaa yllämainittu edistyneemmille tarkoitettu kirja ja harjoittaa itsenäisesti. Ja muista hymyillä ja säteillä mettää kaikille olennoille, kun olet liikkeellä arjessa.

---

<sup>17</sup> Harjoitus, jonka nimi englanniksi on *Breaking down the barriers* (suom. huom.).

Käytä oikeaa pyrkimystä mielesi uudelleen muokkaamiseen. Tuo esiin lempeyden tervehkinen luonne sen sijaan, että annat mielen pyöriä omia ratojaan.

Oletko pitkässä kauppajonossa? Säteile mettää. Kassalla töissä oleminen on kovaa työtä, joten hymyile ja ole ystävällinen.

Liikenne on jumissa, etkä pysty liikkumaan? Älä hermostu vaan säteile mieluummin mettää kanssa-autoilijoille. Käytä hermostuneeseen mieleen 6R:ää ja vaihda se hyödylliseen, inspiroituneeseen mieleen. Laita CD auton soittimeen ja kuuntele mieluummin dhamma-puheita oppiaksesi lisää Buddhan kahdeksanosaisesta polusta kuin että tuhlaat aikaasi tympääntyneenä läpi elämän.

Jaa oppimasi muiden ihmisten kanssa ja anna heidän hyötyä harjoituksestasi. Jaa tätä harjoitusta eteenpäin sitten, kun ymmärrät sen. Älä yritä käännäyttää! Puhu vain siitä, mitä itsellesi on tapahtunut omilla sanoillasi. Kuinka harjoitus on auttanut sinua onnellisemmaksi? Ole mieluummin *Buddha* kuin *buddhalainen!*

Etkö löydä meditaatioryhmää alueeltasi? Perusta oma. Heti kun löydät yhdenkin toisen ihmisen, sinulla on ryhmä! Meditoikaa vähintään kolmekymmentä minuuttia, kuunnelkaa puheita, juokaa teetä ja keskustelkaa siitä, mitä olette oppineet. Näin olet juuri luonut oman meditaatioryhmäsi!

Pikkuhiljaa kuin vesipisarat täyttävät kupin lähestyt lopullista heräämistä. Se on mahdollista tehdä tässä ja nyt. Buddha näytti meille tien. Seuraa vain ohjeita *täsmällisesti!*

Nyt mene istumaan!

## Lähteet

Dhamma Sukha -meditaatiokeskuksen verkkosivut:  
<http://www.dhammasukha.org>

## Kirjat

Kraft, Doug. *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaraṃsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

Vimalaraṃsi, Bhante. *Meditation Is Life; Life Is Meditation*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

Vimalaraṃsi, Bhante. *Moving Dhamma, Vol. 1*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Johnson, David. *The Path to Nibbāna*. Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2017

## Yhteystiedot

Dhamma Sukha Meditation Center  
8218 County Road 204  
Annapolis, MO 63620  
[info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

## Kiitokset

Tämä kirja on kirjoitettu yhdessä sen toimittaneen David Johnsonin kanssa. Hän lisäsi sisällöksi useita keräämiään ja kartoittamiaan meditaatio-oppilaiden kokemuksia. Lisäksi viimeistelyssä ovat auttaneet Teri Pohl, Jens Tröger (Bookalopen perustaja) ja Danielle Loesh.

Lisäksi haluamme antaa tunnustusta Bhikkhu Bodhille hänen erinomaisista Majjhima Nikāyan ja Saṃyutta Nikāyan käännöksistään ja hänen tuestaan. Wisdom Publications on julkaissut alkuperäiset englanninkieliset lainaukset Anupada-suttasta, sutta 111 Majjhima Nikāyassa.

## Kääntäjän kiitokset

Haluan kiittää sydämellisesti Asta Kohtalaa, Markku Korkealaa ja Matias Pajulahtea avusta. Erityiskiitos Maija Haavistolle moninaisista ja erinomaisista huomioista ja korjausehdotuksista.

# Ansioiden jakaminen

*Tulkoon kärsivät vapaiksi kärsimyksestä  
ja pelästyneet pelottomiksi,  
Karistakoon surijat kaiken surunsa,  
ja löytäköön kaikki olennot helpotuksen.  
Jakakoon kaikki olennot tämän ansion,  
jonka olemme näin hankkineet,  
kaikenlaisen onnen tavoittamiseen.  
Jakakoon taivaan ja maan olennot,  
devat ja nāgat mahtavine voimineen  
ansiot kanssamme.  
Suojelkoon he pitkään Buddhan seuraajia.  
Sādhu, Sādhu, Sādhu.*





Tämä on opas tyyni oivallusmeditaatio -nimiseen mettā- eli lempeysmeditaatioon, joka on osa laajempaa heräämiseen johtavaa brahmavihāra-harjoitusta.

Bhante Vimalaramsi tutki ja harjoitti erilaisia tekniikoita yli kaksikymmentä vuotta löytämättä todellista tyydytystä. Lopulta hän palasi vanhimpien buddhalaisten tekstien pariin ja löysi, mitä oli etsinyt.

Bhanten 6R-harjoitusmenetelmä perustuu Buddhan opetuksiin oikeasta pyrkimyksestä. Sen avulla kärsimyksen syynä oleva halu voidaan hävittää. Menetelmä johtaa tietämättömyydestä irtautumiseen ja nibbānan saavuttamiseen. Ainutlaatuinen 6R-tekniikka johtaa nopeasti syviin ja perustavanlaatuisiin meditaatioiloihin.

Bhante Vimalaramsi on harjoittanut meditaatiota yli 40 vuoden ajan. Hän on ollut buddhalainen munkki vuodesta 1986 ja on opiskellut useiden merkittävien aasialaisten meditaatiomes-tarien kanssa. Hän on St. Louisissa, Missouriissa sijaitsevan Dhamma Sukha -meditaatiokeskuksen perustaja ja apotti. Bhante on kirjoittanut muun muassa kirjat *Meditation Is Life; Life Is Meditation, Breath of Love* ja *Moving Dhamma, Vol. 1*. Hän opettaa meditaatiota ympäri maailmaa ja on ollut Yhdysvaltojen edustaja World Buddhist Summitissa Japanin Kobessa.

