

# **ONNELLISEN ELÄMÄN PERUSTA**

Ohjeita lasten kasvatukseen ja ihmissuhteisiin

Samalta tekijältä:  
Onnellisuuden saavuttaminen

**Lama Zopa Rinpoche**

**ONNELLISEN ELÄMÄN  
PERUSTA**

Ohjeita lasten kasvatukseen ja ihmissuhteisiin

**Biokustannus**

Alkuteos: Joyful Parents, Successful Children

© Lama Zopa Rinpoche, 2019  
printed by permission of  
Lama Yeshe Wisdom Archive,  
LamaYeshe.com

Käännös: © Biokustannuksen käännösryhmä, 2019

ISBN 978-952-5728-75-0

Biokustannus Oy, 2019

# SISÄLLYS

Omistaminen, 7

Englanninkielisen painoksen julkaisijan kiitokset, 8

Englanninkielisen painoksen toimittajan esipuhe  
ja kiitokset, 9

Luku 1

Lasten kasvattaminen bodhicittan kanssa, 14

Luku 2

Ihmissuhteet merkityksellisiksi, 19

Luku 3

Hyvän sydämen kehittäminen, 26

Luku 4

Seitsemän perusominaisuuden opettaminen, 29

Luku 5

Vaikeuksien muuttaminen arvokkaiksi, 39

Luku 6

Lasten auttaminen ansioiden keräämisessä, 43

Luku 7  
Sisäisen elämän eläminen, 51

Liite 1  
Kuusitoista ihmiseen liittyvää dharmaa, 59

Liite 2  
Kymmenen voimakasta mantraa, 61

Liite 3  
Harjoituksia lapsille, 65

Liite 4  
Kirje Maitreya-koulun oppilaille, 69

Liite 5  
Rukous lapsille, 73

## OMISTAMINEN

Tämän kirjan valmistelusta, lukemisesta, ajattelemisesta ja jakamisesta kaikkien kanssa syntyneillä ansioilla eläköt kaikki dharman opettajat pitkän ja terveen elämän, levitkoon dharmaa avaruuden äärettömyydessä kaikkialle ja saavuttakoot kaikki aistivat olennot nopeasti valaistumisen.

## ENGLANNINKIELISEN PAINOKSEN JULKAISIJAN KIITOKSET

Vanhemmuus on yksi haastavimmista tehtävistä elämässä, sillä mikään ei täysin valmenna meitä siihen. Toisaalta lasten ruokkiminen, opastaminen ja kasvattaminen voi olla erittäin iloista ja odotukset täyttävää.

Buddhalaisina vanhempina meillä on erityinen ja hyvin tärkeä velvollisuus varmistaa, että jälkeläisemme saavat hyvän maallisen koulutuksen ja heidät kasvatetaan hyväsydämisiksi ihmisiksi.

Tämä kirja sisältää täydellisiä neuvoja Lama Zopa Rinpocheilta. Se ei tarjoa vain dharmaa lastemme kasvattamisessa, vaan se sisältää monia hyödyllisiä ehdotuksia, kuinka voimme antaa lapsillemme yksinkertaisia dharmaharjoituksia.

Haluamme kiittää kunnianarvoisaa Joan Nicelliä ja hänen avustajiaan tämän kirjan toimitustyöstä, Nick Ribushia Lama Yeshe Wisdom Archivesta, Tom Trutya FPMT Education Servisestä, Laura Milleriä *Mandala*-lehdestä uuden toimitusaineiston antamisesta sekä Lobsang Drolkaria ja Soh Seok Keimiä heidän tuestaan ja avustaan.

Ng Swee Kim  
Julkaisuryhmä  
Amitabha Buddhist Centre  
Huhtikuu 2015



## ENGLANNINKIELISEN PAINOKSEN TOIMITTAJAN ESIPUHE JA KIITOKSET

Tässä pienessä kirjassa Kyabje Zopa Rinpoche kertoo buddhalaisen vanhempien tarpeesta tehdä suunnitelma lastensa kasvattamiseksi. Tässä suunnitelmassa annetaan merkitys sille päätökselle, että saatetaan lapsia maailmaan ja heidän synnyttämisen jälkeen varmistetaan siitä, että tehdään kaikkensa, jotta lasten elämästä tulisi mahdollisimman merkityksellistä. Rinpoche sanoo, että muussa tapauksessa ”buddhalaiseen perheeseen syntyminen ei eroa ei-buddhalaiseen perheeseen syntymisestä”.

Rinpoche selittää seuraavaksi tarkasti, miten vanhempien pitäisi opettaa lapsilleen, kuinka kehitetään hyvä sydän ja seitsemän onnellisuuden ja rauhan perustaa (ystävällisyys, iloitseminen, kärsivällisyys, anteeksiantaminen, anteeksipyyttäminen, tyytyväisyys ja rohkeus) ja opastaa heitä hyveellisissä teoissa heidän ollessaan vielä nuoria.

Kirjan runko muodostuu kahdesta Lavaurissa, Ranskassa sijaitsevassa Institut Vajra Yoginissa pidetystä luennosta 15. ja 23. toukokuuta 2009. Nämä luennot sisältyivät kuukauden pituiseen retriittiin, joka liittyi Avalokiteshvaraan (Chenrezig tiibetiksi), jota kunnioitetaan myötätunnon ruumiillistumana.

Retriittiin osallistuneita oppilaita sekä niitä, jotka osallistuiivat siihen kotonaan ympäri maailmaa, rohkaistiin laskemaan lausumiaan Om mani padme hum -mantraoja. Tavoitteena oli

saavuttaa yhdessä sata miljoonaa mantraa. Lähes jokaisena retiriittipäivänä Rinpoche osallistui yhteen tai useampaan istuntoon ja selitti joitakin harjoituksen osia.

Eräällä kerralla Rinpoche innoittui sanoista ”aistivat äiti- ja isäolennot” seuraavassa pyynnössä Avalokiteshvaralle puhua, kuinka buddhalaiset vanhemmat voivat parhaiten kasvattaa lapsensa:

*Arya Avalokiteshvara, myötätunnon aarre,  
yhdessä seurueesi kanssa kiinnitä minuun huomiota.*

*Vapauta minut ja kaikki aistivat äiti- ja isäolennot nopeasti  
olemassaolon kiertokulun valtameren kuudesta maailmasta.  
Tee mahdolliseksi syvällisen ja laajan verrattoman bodhicittan  
kasvaminen nopeasti mielenvirrassamme.*

*Puhdista myötätuntosi vedellä nopeasti  
harhamme ja tekomme, joita on kerätty  
aluttomasta ajasta lähtien  
ja myötätuntoisella kädelläsi  
johdata minut ja kaikki vaeltavat olennot  
autuaaseen puhtaaseen maahan.<sup>1</sup>*

Pitämällä mielessään, että heidän lapsensa on yksi lukemattomista aistivista olennoista – joita varten he buddhalaisina kehittävät bodhicittaa jokaisen harjoituksensa alussa – vanhemmat voivat välttää kasvattamasta lapsiaan tuskallisella mielen kiintymyksellä, jossa ajatellaan vain ”minun” lapseni. Vanhemmat pystyvät iloitsemaan mahdollisuudestaan olla hyödyksi edes yhdelle aistivalle olennoille ymmärtäessään, että he saavat kaikeksi menneen, nykyisen ja tulevan onnellisuuden valaistumiseen saakka lapseltaan. Kuten Rinpoche sanoo: ”Koska vietätte niin monta vuotta elämästänne lastenne kanssa, on tärkeää

tehdä heistä dharman harjoittamisenne ja meditaationne keskus.”

Aivan kuten vanhemmat käyttävät lapsiaan kehittääkseen bodhicittaa, samalla tavalla ihmiset voivat käyttää kumppaneitaan, vanhempiaan, toisia huolehdittavanaan olevia ihmisiä ja jopa lemmikkejään kehittääkseen tämän epäitsekään toiveen saavuttaa valaistuminen.

Näissä puheissaan Rinpoche korostaa buddhalaisten vanhempien vastuuta opettaa lapsilleen hyviä ominaisuuksia ja käytöstä lasten ollessa vielä nuoria eli silloin kun lapset ovat vielä halukkaita kuuntelemaan ja tekemään sitä, mitä vanhemmat pyytävät. Vanhempien pitäisi myös antaa hyvä esimerkki ja harjoittaa ominaisuuksia, jotka Rinpoche esittää pääpiirteittäin tärkeinä kaikenlaisen, niin lyhyt- kuin pitkäaikaisen onnellisuuden saavuttamiseksi.

Lisäksi vanhempien täytyy opettaa lapsiaan tekemään yksinkertaisia dharmaharjoituksia, kuten maahan kumartumisia ja uhrausten antamisia pyhille kohteille. Vaikka lapset eivät jatkaisi näiden harjoitusten tekemistä vanhempana, kokevat he ennemmin tai myöhemmin seuraukset, koska teoilla on seurauksensa.

Rinpoche tekee yhteenvedon neuvoistaan sanomalla: ”Koska voitte buddhalaisina vanhempina tehdä niin paljon auttaakseen lapsianne, olisi suuri sääli ja myös hyvin surullista ja omituista, jos ette opeta lapsillenne asioita, joihin luotate ja jotka olette havainneet hyödyllisiksi omassa elämässänne.”

Tässä painoksessa alkuperäiseen teokseen on lisätty aineistoa, joka on otettu useista muista kerroista, jolloin Rinpoche on käsitellyt laajemmin onnellisuuden ja rauhan seitsemää perustaa:

- *Jokainen tarvitsee yleismaailmallista myötätuntoa ja viisauuskoulutusta.* Haastattelu yleismaailmallisesta koulutuksesta myötätunnon ja viisauden saavuttamiseksi

(UECW) Root Institutessa, Bodhgayassa, Intiassa, joulukuussa 2011. FPMT:n nettisivulla ja Mandala-lehden heinä-syyskuun 2012 numerossa.

- *Vastalääkkeet taantumiselle.* Neuvo vuoden 2009 maailmanlaajuisen taloudellisen taantumien käsittelyyn. Lisätty Lama Yeshe Wisdom Archiven (LYWA) kotisivulle kesäkuussa 2011.
- *Neuvo opintoryhmälle.* Kirje FPMT:n opintoryhmälle, joka on lisätty LYWA:n kotisivulle heinäkuussa 2009.
- *Seitsemän tärkeintä asennetta – tärkeä perusdharmaharjoitus.* CPMT-kokoontumisessa Institut Vajra Yoginissa, Lavaurissa, Ranskassa, 30. huhtikuuta 2009 pidetty puhe, jonka kunnianarvoisa Thubten Munsel on translitteroinut ja Claire Isitt toimittanut.
- *Kuusi tärkeää ohjetta parempaan elämään.* Root Institutessa 4. tammikuuta 2009 pidetty puhe, jonka kunnianarvoisa Ailsa Cameron on translitteroinut ja toimittanut.
- *Polun kolme periaatetta.* Tse Chen Lingissä, San Franciscossa, Yhdysvalloissa, 26. helmikuuta 2001 annettu opetus, jonka kunnianarvoisa Thubten Munsel on translitteroinut.

Tämän painoksen seitsemäs luku on koottu opetuksesta, joka annettiin 29. syyskuuta 2014 kuukauden pituisen retriitin aikana Bendigossa, Australiassa. Opetusta isännöivät Great Stupa of Universal Compassion, Atisha Centre ja Thubten Shedrup Ling -luostari.

Tämä kirja on kaikkien muiden asioiden tavoin seurausta monien syiden ja ehtojen kohtaamisesta. Ensinnäkin esitän syvän, sydämellisen ja ikuisen kiitollisuuteni Kyabje Zopa Rinpocheille hänen lakkaamattomasta omistautumisestaan minun ja monien oppilaidensa inspiroimiseksi ympäri maailmaa

muuttaaksemme elämämme kaikki puolet – tässä tapauksessa lasten kasvattamisen – dharman harjoittamiseksi.

Haluan kiittää myös toimittaja ja kirjailija Jon Landawia ja Mariana Orozco Jutorania, joka on vanhempi luennoitsija kääntämisen ja tulkkauksen laitoksella Universitat Autònoma de Barcelonassa, Espanjassa ja innokas Universal Education for Compassion and Wisdomin (Yleismaailmallinen koulutus myötätunnon ja viisauden kehittämiseksi) tukija. He ovat tarkistaneet alkuperäisen kirjan ja tehneet arvokkaita ehdotuksia sisällystä ja rakenteesta. Monet kiitokset Ng Swee Kimille Amitabha Buddhist Centreen Singaporeen hänen pyydettyään minua tarkastamaan tämän tekstin ennen sen julkaisemista ja annettuaan minulle siten jälleen kerran mahdollisuuden iloita näistä opetuksista. Tästä tarkistetusta versiosta kiitollisuuteni menee LYWA:n vanhemmalle toimittajalle, kunnianarvoisalle Ailsa Cameronille hänen tarkistettuaan ja toimitettuaan käsikirjoituksen ja jaettuaan anteliaasti kokemuksensa Rinpochen opetusten toimittamisessa. Kiitokset myös LYWA:n toimittajalle Sandra Smithille hänen tarkistettuaan lopullisen version ja annettuaan arvokkaita ehdotuksia. Lopuksi nostan hattua LYWA:n pelottomalle toimittajalle, johtajalle, varainkerääjälle ja voimalle Nicholas Ribushille Kyabje Zopa Rinpochen tuotteliain opetusten saattamisesta valmiiksi ja laajasti saatavilla oleviksi internetissä ja painettuina julkaistuina.

Saakoot Rinpochen ohjeet vanhemmat muuttamaan oman elämänsä ja lastensa elämän rauhan ja onnellisuuden lähteiksi kaikille olennoille.

Joan Nicell  
Kopanin luostari, Nepal  
Maaliskuu 2015

Alaviite: 1) *A Sadhana of the Compassion Buddha, Arya Avalokiteshvara*, FPMT Education Services, 2009.

## Luku 1

### LASTEN KASVATTAMINEN BODHICITTAN KANSSA

Sinä ja jokainen aistiva olento – kaikki lukemattomat helvetin olennot, nälkäiset haamut, eläimet, ihmiset, asurat, surat ja välitilan olennot – olette kuin yksi suuri perhe. Tämä johtuu siitä, että jokainen aistiva olento on ollut äitisi, ei vain kerran vaan lukemattomia kertoja aluttomista elämistä alkaen.

Jokainen aistiva olento on antanut sinulle lukemattomia kertoja ruumiin, ei vain ihmisruumista, vaan myös eri eläinten, nälkäisten haamujen ynnä muiden ruumiin. Joka kerta olet syntynyt kohdusta tai munasta. Ne antoivat sinulle ruumiisi. Kun otetaan huomioon ne kerrat, jolloin synnyit ihmisruumiissa, on jokainen aistiva olento synnyttänyt sinut lukemattomia kertoja.

Sitten he olivat ihmisäiteinäsi sinulle ystävällisiä neljällä tavalla: he suojelivat elämäsi sadoilta vaaroilta päivittäin; he kasvattivat sinut maailman tavoille; he kestivät monia vaikeuksia hyvinvointisi vuoksi ja he loivat suuren määrän kielteistä karmaa onnellisuutesi vuoksi. Jokainen aistiva olento – jokainen helvetin olento, nälkäinen haamu, eläin, ihminen, asura ja sura – on tehnyt tämän hyväksesi, kun he ihmisinä olivat äitejasi. Samalla tavalla kun synnyit eläimeksi, äitisi oli ystävällinen sinulle. Esimerkiksi kun synnyit linnuksi, äitisi meni päivä toisensa perään etsimään ruokaa ja tappoi monia hyönteisiä ja maatoja ruokkiakseen sinut.

On todella uskomatonta, kuinka nämä aikaisemmat äidit suojelivat sinua, kestivät niin monia vaikeuksia hyväksesi ja loivat niin paljon kielteistä karmaa vuoksesi. Pystytkö edes alkaa kuvittelemaan heidän ystävällisyyttään? Valitettavasti lähes jokaisesta heidän teoistaan tuli kielteisiä, koska ne tehtiin kiintymyksestä johtuen.

Välttääksemme tämän tapahtumista on paras tapa huolehtia lapsista ajattelemalla heidän olevan yksinkertaisesti aistivia olentoja sen sijaan, että ajattelisi heitä *minun* lapsinani.

Esimerkiksi kun synnytetään bodhicittaa kaikkien aistivien olentojen hyväksi henkisen harjoituksen alussa, kuten rukouksia lausuttaessa, retriitin istunnon alussa tai jopa vain lausuttaessa mantraa, kuten Om mani padme hum, tehdään se kaikkien aistivien olentojen hyväksi – lukemattomien helvetin olentojen, nälkäisten haamujen, eläinten, ihmisten, asuroiden, surien ja välitilan olentojen hyväksi. Jos nämä teot tehdään kaikkien aistivien olentojen hyväksi, mukaan lukien kaikki yksittäiset hyönteiset, on sanomattakin selvää, että ne tehdään myös omien lasten hyväksi. Jos ajattelette tällä tavalla, on teillä sama motivaatio huolehtia lapsistanne kuin kaikista aistivista olennoista.

Koska lapsenne ovat aistivia olentoja, olette saaneet aluttomista elämistänne lähtien kaiken onnellisuuden heiltä. Saatte myös kaiken nykyisen ja tulevien elämien onnellisuuden heiltä (ei vain yhden, vaan kaikkien tulevien elämien onnellisuuden). Lisäksi saatte samsarasta vapautumisen ja koko polun oivallukset valaistumiseen asti heiltä. Ymmärtämällä ja havaitsemalla tämän huomaatte, että lapsenne ovat arvokkaimmat ja ystävällisimmät ihmiset elämässänne.

Kun siis alat harjoittamaan bodhicitta motivaationasi, ajatusta saavuttaa valaistuminen kaikkien aistivien olentojen hyväksi, muista, että lapsesi on yksi noista aistivista olennoista ja harjoita tietoisena siitä. Samalla tavalla kun päätät harjoituksesi

omistamisella saavuttaa valaistuminen kaikkien aistivien olen-  
tojen hyväksi, muista, että lapsesi on yksi noista aistivista olen-  
noista.

Kaikki muut aistivat olennot ovat kallisarvoisina ja ystävälli-  
sinä tietenkin täysin samanlaisia kuin lapsesi, mutta koska si-  
nulla vanhempana on erityinen karmallinen yhteys ja olet vas-  
tuussa tietyistä aistivista olennoista, jotka ovat lapsiasi, pitäisi  
sinun aina kiinnittää erityistä huomiota siihen tosiasiaan, että  
lapsesi kuuluvat noihin aistiviin olentoihin.

Ajattelemalla tällä tavalla on sinulla täysin erilainen asenne  
lapsiasi kohtaan. Silloin ei synny pienintäkään kahdeksan maal-  
lisen ajatuksen<sup>1</sup> synnyttämää kielteistä ajatusta, vaan sen sijaan  
huolehdit heistä motivaationasi aistivan olennon vaalimisen  
myönteinen ajatus.

Toisaalta jos sallit itsesi tulla kahdeksan maallisen ajatuksen  
vaikutuksen alaiseksi, silloin kun lapsesi tekevät jotain sinua  
miellyttävää, jotain josta pidät, huolehdit heistä silloin iloisesti.  
Kun he taas tekevät jotain toiveittesi vastaista, jotain joka ma-  
sentaa sinua tai saa sinut vihaiseksi, saatat tuntea houkutus-  
luopua heistä kokonaan. Tämä muutos asenteessasi heitä koh-  
taan tapahtuu, koska olet kiintynyt omaan onnellisuuteesi ja ha-  
luat välttää kärsimystä ja ongelmia.

**Bodhicittan kanssa sinusta tuntuu, että lapsesi ovat kallisar-  
voisimmat ja ystävällisimmät olennot elämässäsi.**

Jos sinulla on tällainen asenne, huolehdit lapsistasi terveellä ja  
myönteisellä mielellä kielteisen tunteellisen mielen ja kiinty-  
myksen kärsimyksen sijaan.

Vanhempana voit tehdä itsesi onnelliseksi ajattelemalla näin:

*Kuinka hienoa, että elämäni voi olla hyödyllinen edes  
yhdele aistivalle olennolle.*

*Kuinka hienoa, että voin huolehtia edes yhdestä*



*aistivasta olennosta.*

*Kuinka hienoa, että raajani voivat olla hyödyksi  
huolehtiessaan ja tuodessaan onnellisuutta edes  
yhdelle aistivalle olennolle.*

On hyvä iloita tällä tavalla erityisesti silloin, kun kohtaat vaikeuksia, kun lapsesi eivät kuuntele sinua, kun et pysty hallitsemaan heitä ja kun olet pettynyt heihin. Jos pystyt tähän, ei sydämässäsi ole vaikeuksia. Kun sinulla on vilpitön halu auttaa lapsiasi, et ole närkästynyt. Sinulla ei myöskään ole uupunut mieli, joka haluaa luopua heistä. Bodhicittan motivoimana pystyt iloitsemaan tilaisuudesta auttaa heitä.

Samalla tavalla tehtäessä työtä, johon kuuluu toisten ihmisten lapsista tai vanhuksista huolehtiminen, pitäisi motivaation olla täysin sama kuin huolehdittaessa omasta lapsestaan. Ajatus ”tämä ihminen on mitä kallisarvoisin ja ystävällisin” on paras asenne, kun tehdään tämän kaltaista työtä.

Harjoittaessasi esimerkiksi viisauden täydellisyyttä voit huolenpitäjänä ajatella, että teko huolehtia toisesta ihmisestä ja ihminen, josta huolehdit, ovat tyhjiä todellisesta olemassaolosta ja pelkästään mielen nimeämiä. Bodhicittan motivoimana kaikki, mitä teet huolehtiaksesi jostakin toisesta ihmisestä, tulee valaistumisen syyksi ja nopeaksi poluksi valaistumiseen.

Eräässä buddhalaisessa kirjoituksessa mainitaan, että vaikka Maitreya Buddha synnytti myötätunnon ja bodhicittan paljon aikaisemmin kuin guru Sakyamuni Buddha, saavutti jälkimmäinen valaistumisen ensin, koska hänen myötätuntonsa oli voimakkaampi. Voimakkaan myötätuntonsa avulla hän pystyi keräämään paljon laajemmat ansiot ja puhdistamaan enemmän menneisyydessä keräämäänsä huonoa karmaa. Esimerkiksi kun he yhdessä elämässä veljeksinä kohtasivat nälkään kuolemaisillaan olevan viisihenksen tiikeriperheen, Maitreya Buddha ei uhrannut ruumistaan niille, kun taas guru Sakyamuni Buddha teki niin.

Samalla tavalla jos pystyt kehittämään voimakkaan myötätunnon lapsiasi kohtaan ja heitä kohtaan tuntemasi kiintymyksen sijasta käytät heitä dharman harjoittamiseen, lapsesi antavat sinulle valaistumisen.

Myös tehdessäsi myötätunnon motivoimana työtä, johon kuuluu toisten ihmisten lapsista tai vanhuksista huolehtimista, saat noilta ihmisiltä oivalluksia ja valaistumisen. Samalla tavalla vaikka vain huolehtisit lemmikistä tällä motivaatiolla, saavutat nopeasti valaistumisen tuolta aistivalta olennolta.

Alaviite:

1. Halu kokea onnellisuutta ja välttää kärsimystä; saada aineellisia asioita ja välttää niiden menettämistä; olla ylistyksen kohteena ja välttää arvostelua; omata hyvä maine ja välttää huonoa mainetta.

## Luku 2

### IHMISSUHTEET MERKITYKSELLISIKSI

Vanhempana sinun on opittava pitämään hyvää huolta lapsistasi. Koska vietät heidän kanssaan niin monta vuotta, on tärkeää tehdä heistä dharman harjoituksesi ja meditaatiosi keskus. Näin sanomalla en ehdota, että kaikilla pitäisi olla lapsia! Yritän sanoa, että jos suunnittelette lasten hankkimista, pitäisi teidän olla todella huolellisia ja ennen lasten saamista oppia tekemään heidän elämistään niin hyödyllisiä kuin mahdollista. Ei ole tietenkään mitään takuuta siitä, että kaikki sujuu hyvin. Lapsillanne on oma yksilöllinen karmansa. Mutta koska lapset viettävät niin paljon aikaa vanhempiensa kanssa, voi teillä mahdollisesti olla valtava vaikutus heihin. Tästä syystä vanhemmilla on suuri vastuu. Valitettavasti useimmat ihmiset eivät ajattele tätä eivätkä siten suunnittele, mitä aikovat tehdä tuon uuden elämän kanssa lapsen synnyttyä. Sen sijaan heillä on taipumus ajatella, että lapset ovat pelkkää autuutta ilman mitään ongelmia, ikään kuin todeksi tullut ihmeellinen uni.

Sama pätee ihmissuhteissa. Ihmiset ajattelevat: "Heidän kanssaan oleminen on kaikki mitä tarvitsen elämässä." He eivät koskaan ajattele mahdollisia ongelmia, vaan sen sijaan näkevät elämän olevan täynnä kauneutta ja autuutta. He ajattelevat: "Jos vain voisin olla tämän ihmisen kanssa, voisin sanoa hyvästit

muulle maailmalle. Sen jälkeen ei olisi mitään väliä mitä tapahtuisi, vaikka tuli tuhoaisi maailman.” On hyvin kiinnostavaa tutkia, miten mieli ajattelee ja erityisesti sitä ”matkaa”, jolle kiintymys meidät vie. Kiintymys näkee vain kauneutta ja autuutta. Se pitää tuota nimenomaista ihmistä täydellisen ihanana ja tärkeimpänä ja parhaimpana asiana elämässä.

Jo ennen kuin tapaat ketään, toivot kohtaavasi sellaisen ihmisen ja kuvittelet, millainen suhde olisi, mukaan lukien yhdessä vietettävät lomat. Laadit myös mielessäsi tarinoita tai näet päiväunia siitä, kuinka mukavaa se tulee olemaan.

Sitten varsinaisen ihmissuhteen alussa on paljon jännitystä. Olette ihastuneita toisiinne ja tapaatte tunnin pari silloin tällöin ehkä puistossa tai ravintolassa. Tapaatte entistä useammin ja alat ajatella: ”Olisipa ihanaa, jos voisimme asua yhdessä.” Lopulta menette joko naimisiin tai muutatte yhteen. Vasta sitten alat todella nähdä toisen ihmisen. Päivien kuluessa alat vähitellen suuttua, kun toinen käyttäytyy tavoilla tai sanoo asioita, joista et pidä. Alat huomata monia aikaisemmin havaitsemattomia asioita hänessä, kuten hänen ruumiinsa epämiellyttävän hajun ja ulosteen. Vähitellen huomaat monia vikoja. Alat nähdä toisen ihmisen itsekkään mielen, että hän ei halua tehdä sitä mitä haluat hänen tekevän ja että hän haluaa tehdä mitä hän itse haluaa. Tyytymättömyytesi alkaa kasvaa ja tulee yhä voimakkaammaksi.

Kun alussa ei ollut mitään ongelmia ja olit täysin autuuden vallassa, on tuo autuus nyt kuin pilvi tai sateenkaari, joka on häviämässä taivaalta. Ensin on jäljellä vain jälki ja sitten se on täysin pois. Päivät kuluvat ja ongelmia tulee yhä enemmän. Lopulta syvä toiveesi ilmenee ajatuksessa: ”Milloin pääsen hänestä eroon?” Tässä vaiheessa ajattelutapasi on täysin vastakkainen sille, mitä se oli suhteen alussa. Nyt toivot ja rukoilet koko sydäimestäsi olevasi vapaa tästä ihmisestä! Siitä tulee tärkein asia elämässäsi – toisesta eroon pääseminen tekisi sinusta

onnellisimman ihmisen. Päivin ja öin, ollessasi töissä ja palattuasi kotiin kysyt jatkuvasti itseltäsi: "Milloin tulen olemaan vapaa?" Etsit keinoa saada tämä tapahtumaan ja seurauksena on entistä enemmän tappelua ja riitelyä. Elämäsi on täynnä kyyneleitä ja kärsimystä. Syytätte toinen toistanne sanoen, että "sinä teit tämän" ja "sinä teit tuon". Lopuksi sinä jätät hänet tai toinen jättää sinut. Sitten haluat, ettet koskaan enää näe tuota ihmistä! Yhteen aikaan paras kuviteltavissa oleva asia oli olla tuon ihmisen kanssa ikuisesti ja nyt paras asia olisi olla enää koskaan tapaamatta häntä.

Kerran ollessani Singaporessa intialainen pariskunta tuli tapaamaan minua. He kertoivat, etteivät malta odottaa tyttärensä naimisiinmenoa ja pyysivät minua rukoilemaan, että se tapahtuisi pian. Neuvoin heitä olemaan varovaisia, ottamaan aikaa ja olemaan kiirehtimättä, mutta en mennyt mahdollisten ongelmien yksityiskohtiin. Heillä ei vaikuttanut olevan mitään käsitystä avioliiton merkityksestä. He olivat ikään kuin hallusinaation vallassa. Heidän tyttärensä avioliitto oli heidän elämänsä tärkein asia eivätkä he näyttäneet olevan tietoisia siitä, että avioliitto ei ole aina auringonpaisteista autuutta. Tämä osoitti minulle, etteivät vain nuoret ihmiset, vaan myös heidän vanhempansa eivät koskaan varsinaisesti ajattele, mitä voi tapahtua. Kaikki pitävät vain itsestään selvänä, että pariskunnalla on aina hyvä elämä yhdessä. Vaikka kaikki ihmiset näkevät ja kuulevat ihmissuhteissa ilmenevistä asioista, eivät he koskaan ajattele, että se tapahtuisi heille. Kuitenkin ennemmin tai myöhemmin tulee ongelmia. Esimerkiksi jotkut parit ryhtyvät riitelemään rahasta ja toiset omaisuudesta, kunnes haastavat toisensa oikeuteen.

Kun yhdessä olemisen kokemus alkaa tulla epämiellyttäväksi, näet entistä enemmän ongelmia ja samaan aikaan kiintymyksesi vähenee, kunnes mielenliikutus on kokonaan mennyt. Mutta jopa ennen kuin ihmissuhde on ohi, aloitat uuden

ihmissuhteen ajatellen: ”Tämä ihminen rakastaa minua enemmän kuin nykyinen kumppanini.” Aloitat mielessäsi saman tarinan kokonaan alusta. ”Tämä ihminen on niin fantastinen. Vain hän rakastaa minua. Jos voisimme olla yhdessä, ei olisi mitään ongelmia vaan autuutta. Tällä kertaa ei olisi lainkaan pimeyttä, vain auringonpaisteista onnellisuutta.” Sitten sama tarina alkaa jälleen alusta. Liikutte yhdessä ja vähitellen toinen ihminen oppii näkemään, millainen olet ja myös sinä alat nähdä asioita, joita et havainnut aikaisemmin. Löydätte yhä enemmän vikoja toisistanne ja vähitellen menetätte mielenkiinnon toisiinne. Jälleen kerran ihmissuhde päättyy. Sitten taas tapaat jonkun uuden ihmisen ja ajattelet: ”Tämä ihminen rakastaa minua paljon enemmän.”

Jos sinulla on kaiken lisäksi lapsia, voi siitä syntyä lisäongelmia, koska silloin kaikki huomio alkaa keskittyä heihin. Jos niin tapahtuu, voi sinusta helposti tuntua siltä, ettei kumppanisi rakasta sinua enää.

**Kaikkien näiden syiden vuoksi sinun tulisi pitää ihmissuhdetta tilaisuutena harjoittaa dharmaa ja vapauttaa itsesi maallisista ajatuksista aivan kuin lasten tapauksessa.**

Erityisesti sinun pitäisi varmistaa, että jonkun ihmisen kanssa yhdessä olemisesta tulee valaistumisen syy pitämällä mielessä bodhicittan motivaation.

**Sinun pitäisi vaalia, palvella ja omistaa elämäsi kumppanillesi samalla tavalla kuin pyrit tekemään kaikkien aistivien olentojen hyväksi.**

Voit käyttää ihmissuhdettasi harjoittaaksesi moraalia esimerkiksi noudattamalla viittä maallikkolupausta olla tappamatta, varastamatta, tekemättä aviorikosta, valehtelematta ja käyttämättä mieleen vaikuttavia aineita. Samalla tavalla kumppanisi

antaa sinulle tilaisuuden harjoittaa viittä muuta täydellisyyttä - anteliaisuutta, kärsivällisyyttä, sinnikkyyttä, keskittymistä ja viisautta. Jos pystyy tähän, antavat ne sinulle lastesi tavoin valaistumisen.

Voitte ajatella kumppanianne myös aivan samalla tavalla kuin lapsianne. "Olen saanut kaiken kokemani onnellisuuden aluttomista elämistä lähtien tämän ihmisen kautta." Juuri tuo ystävällisyys on uskomatonta, mutta sen lisäksi saat häneltä myös kaiken tulevaisuuden onnellisuuden. Lisäksi saavutat vapautumisen kaikesta kärsimyksestä, mikä on lapsille paljon kallisarvoisempaa. Sitten saat tuolta henkilöltä myös valaistumisen, joka on vielä kallisarvoisempaa. Tällä tavalla ajattelemalla johtopäätös on se, että kumppanisi on kallisarvoisin, rakkain ja ystävällisin ihminen elämässäsi.

Sinun pitäisi pitää mielessäsi myös se, että menneissä elämissä nykyinen kumppanisi oli äitisi ja että tuolloin hän oli sinulle ystävällinen neljällä tavalla. Tunnistamalla häneltä saamasi suunnattoman ystävällisyyden alat nähdä itsesi hänen palvelijanaan. Tällä tavalla ajattelemalla yhteiselonne tulee tilaisuudeksi harjoittaa dharmaa. Sillä asenteella, että toinen ihminen on kallisarvoisin ja ystävällisin, tulee jokaisesta yksittäisestä teostasi keino kerätä laajat ansiot. Jos toimit myös bodhicittan kanssa, keräät rajattomat taivaalliset ansiot ja teoistasi tulee syy saavuttaa valaistuminen kaikkien aistivien olentojen hyväksi. Ajattelemalla, että "palvelen tätä ihmistä, joka on kallisarvoisin aistiva olento", keräät suunnattomat määrät ansioita joka päivä ja myös puhdistat saastumia, jotka on kerätty aluttomista elämistä saakka. Koska luot jatkuvasti syitä suurimmalle menestykselle - täydelle valaistumiselle kaikkien aistivien olentojen hyväksi - elämäsi on täynnä onnellisuutta ja toivoa.

Yrittäessäsi ymmärtää asioita, joita tapahtuu ihmissuhteessa, on sinun otettava mennyt karma huomioon. Kaikki, mitä odotat

tapahtuvan, ei välttämättä tapahdu, koska tapa jolla asiat menevät, riippuu karmasta, jonka sinä ja kumppanisi loitte menneisyydessä. Jos muistat aina nähdä asiat yhdistäen tapahtumat karmaan ajattelemalla, että ”tämä on minun karmaani” ja ”tämä on heidän karmaansa”, ei mahdollisesta ongelmasta edes tule ongelmaa, koska hyväksyt tilanteen. Se ei häiritse sinua ja sydämessäsi on rauha. Jos et ajattele tai hyväksy karmaa, silloin sinusta tuntuu ikään kuin rusentuisit ongelmien painavan vuoren alle. Oma virheellinen ajattelutapasi saa sinut tuntemaan tällä tavalla.

Jos muistat karman olemassaolon, ei ole lainkaan ongelma, vaikka kumppanisi jättäisi sinut jonain päivänä. Kunnioitat hänen päätöstään näkemällä, kuinka hän on kallisarvoisin, raklain ja ystävällisin aistiva olento, jolta saat kaiken menneen, nykyisen ja tulevan onnellisuuden. Tällä tavalla ajattelemalla sinulla ei ole lainkaan takertumista tai kiintymistä. Vaikka kumppanisi päättäisi jättää sinut, pystyt mielessäsi uhraamaan hänelle sitä, mikä on hänelle parasta. Jos ihmissuhde alkaa tällä tavalla ajattelemalla, se myös päättyy hyvin. Toisaalta jos motivaatio on alussa väärä, ilmenee lopussa eron tapahtuessa paljon kärsimystä johtaen jopa itsemurhaan.

Jos pystyt käyttämään kaikkia ihmissuhteitasi dharman harjoittamiseen, elät erittäin tervettä elämää. Olipa sinulla kumppani tai lapsia, huolehditpa toisten ihmisten lapsista, vanhuksista tai omista vanhemmistasi, pitäisi sinun harjoittaa näkemällä itsesi heidän palvelijanaan ja aistivat olennot, joista huolehdit, isäntänäsi tai pomonasi. Sitten palvele heitä työskentelemällä vapauttaaksesi heidät kärsimyksestä ja antaaksesi heille onnellisuuden. Tämä on bodhisattvan asenne kaikkia aistivia olentoja kohtaan.

Kun ajattelet selittämälläni tavoilla, pystyt nauttimaan elämästäsi täysillä. Löydät tyytyväisyyttä ja koet sisäistä rauhaa ja



onnellisuutta. Muussa tapauksessa vaikka elämässäsi tapahtuisi paljon jännittäviä tapahtumia ja hyviä asioita, on sydämesi aina tyhjä ja olet onneton.

## Luku 3

### HYVÄN SYDÄMEN KEHITTÄMINEN

Maailman ongelmien, kuten väestönkasvun, ilmastonmuutoksen ja finanssikriisien ratkaiseminen riippuu pääasiassa koulutuksesta. Samalla kun aikuisia on koulutettava näiden ongelmien estämisessä ja ratkaisemisessa, on kiinnitettävä erityistä huomiota nuorten kouluttamiseen. Koulutuksen päähuomion pitäisi olla lasten opettaminen hyviksi ihmisiksi. Heidän on opittava kehittämään inhimillisiä arvoja, kuten ystävällisyyttä ja myötätuntoa.

**Nuoret ihmiset ovat maailman tulevaisuus. Nykyisestä lasten kouluttamisesta riippuu se, kuinka paljon onnellisuutta, rauhaa, pelkoa ja vaaraa tulevat sukupolvet kokevat.**

Rauhallisempi maailma on riippuvainen hyvää sydäntä harjoittavista lapsista, jotka auttavat muita eivätkä vahingoita heitä. Tämä on tärkein koulutus, mitä lapsille voidaan antaa ja ensimmäinen asia, mikä heille on opetettava.

Aluksi on hyvin tärkeää tehdä suunnitelma, jotta lastenne elämät olisivat hyödyksi heille itselleen ja muulle maailmalle. Aloittaessaan uuden liiketoimen ihmiset kehittävät suunnitelman tehdäkseen siitä mahdollisimman kannattavan. Samalla tavalla ennen kuin saatat lapsia maailmaan, pitäisi sinun tehdä

suunnitelma edellyttäen, että aistivan olennon elämä on paljon tärkeämpi kuin liiketoimi!

Buddhalaisena harjoittajana lausut joka päivä rukouksia ja mantroja ynnä muuta kaikkien aistivien olentojen hyväksi – lukemattomien helvetin olentojen, nälkäisten haamujen, eläinten, ihmisten, asuroiden, surien ja välitilan olentojen hyväksi. Koska myös lapsesi kuuluvat näihin aistiviin olentoihin, on sinun ajateltava, kuinka tehdä heidän elämistään mahdollisimman hyödyllisiä. Tämä johtuu siitä, että lukemattomien aistivien olentojen joukossa sinulla on erityinen vastuu lastesi elämästä. Tästä syystä sinun on tehtävä suunnitelma varmistaaksesi, että heidän elämänsä eivät kulu kärsimyksessä ja ovat merkityksellisiä vähintäänkin heille itselleen, mutta myös koko perheelle, yhteisölle, maalle ja maailmalle.

**Sinulla on suuri vastuu siitä, millaisiksi ihmisiksi lapsesi kasvavat. Koska vietät niin paljon aikaa heidän kanssaan, voi asenteellasi ja käytökselläsi olla pysyvä vaikutus heihin.**

Ei ole tietenkään varmuutta siitä, että he tekevät kaiken, mitä heidän käsketään tehdä. Myös heillä on oma yksilöllinen karmansa. Luotuaan voimakkaan karman menneissä elämissään lapsesi saattavat muuttua täysin erilaisiksi kuin olet kasvattanut heidät. Koska heille tapahtuvat asiat riippuvat myös muista syistä ja ehdoista, on velvollisuutesi auttaa heitä niin paljon kuin mahdollista. Tästä syystä sinulla on oltava selkeä suunnitelma heidän kasvattamiseksi. Jos sen sijaan jätät väliin lastesi elämän suuntaamisen myönteisellä tavalla, heidän tulevaisuutensa tulevat olemaan erittäin epävarmoja ja menetät mahdollisuutesi auttaa heitä. Vaikka lapsillesi on voinut tapahtua monia hyviä asioita, saattavat heidän elämänsä täytyä jatkuvasta kärsimyksestä ja ongelmista, koska sinulta puuttui selkeä ajatus vanhemmuudesta.

**Hyvä vanhemmuussuunnitelma tulee siitä, että lasten kasvatamisessa on terve, myönteinen motivaatio, joka perustuu pikemminkin hyvään sydämeen kuin kiintymykseen.**

Jos sinulla on hyvä sydän ja hyvä asenne elämää kohtaan ja yrität jatkuvasti tehdä myönteisiä asioita auttaaksesi muita joka-päiväisessä elämässä, on sillä voimakas vaikutus lapsiisi. Se on heille suureksi hyödyksi ja he kasvavat terveellä mielellä – myönteisellä ja puhtaalla dharmamielellä. Tämän kaltaisen mielen kera he eivät vahingoita itseään eivätkä toisia aistivia olen- toja: perheitään, naapureitaan, maanmiehiään ja maailman ihmisiä, mainitsematta eläimiä. Lisäksi he voivat terveen mielensä avulla tuoda rauhaa ja onnellisuutta muille.

Lapset oppivat vanhemmiltaan. Jos he näkevät sinun yrittävän olevan hyödyksi muille, saavat he esimerkistäsi myönteisen viestin. Sitten kun lapsillasi on omia lapsia, välittävät he saman koulutuksen elämällä myös hyväsydämmisesti ja auttaen toisia. Lapsesi tulevat olemaan esimerkkejä omille lapsilleen eli lapsenlapsillesi. Tällä tavoin vanhemmat pystyvät välittämään sukupolvelta toiselle hyvän sydämen merkityksen olla vahingoittamatta muita ja tekemällä mahdollisimman paljon myönteisiä asioita. Jos teet näin, seurauksena ei ole vain miellyttävä perhe-elämä sinulle ja lapsillesi, vaan se tuo myös paljon onnellisuutta ja rauhaa tämän maailman aistiville olennoille elämä toisensa perään. Tästä syystä roolisi vanhempana on äärimmäisen tärkeä ja sisältää suuren vastuun.

## Luku 4

# SEITSEMÄN PERUSOMINAISUUDEN OPETTAMINEN

Hyvän sydämen lisäksi on olemassa seitsemän perusominaisuutta, jotka tulisi opettaa lapsille. Kutsun niitä onnellisuuden ja rauhan seitsemäksi perustaksi. Nämä seitsemän ominaisuutta perustuvat kuuteentoista dharmasääntöön<sup>1</sup>, jotka kokosi kauan sitten koko Tiibetiä varten yksi dharmakuninkaista, Songtsen Gampo, jota pidetään Chenrezigin eli myötätunnon Buddhan ruumiillistumana. Näiden sääntöjen tai suuntaviivojen tarkoitus on varmistaa, että jokaisen ihmisen elämästä tulee järkevämpi ja merkityksellisempi ja rauhan ja onnellisuuden lähde muille. Suuntaviivoja noudattamalla ihmiset ponnistelevat välttääkseen kielteistä karmaa ja varmistavat, että kaikista heidän tekemistään asioista tulee hyvää karmaa. Koska lastenne on itsekkin luotava myönteistä karmaa kokeakseen onnellisuutta ja menestystä, on heille opetettava ainakin seitsemän perusominaisuutta.

**Aivan kuten kadulla olevaa kerjäläistä ei ravitse se, että joku toinen syö herkullista ruokaa kalliissa ravintolassa, eivät lapsenne koe onnellisuutta luomanne hyvän karman seurauksena. Heidän on luotava hyvää karmaa itse.**

## 1. Ystävällisyys

Ensimmäinen lapsillenne opetettavasta seitsemästä onnellisuuden ja rauhan perustasta on ystävällisyys. Teidän pitäisi rohkaista lapsianne harjoittamaan ystävällisyyttä jokapäiväisessä elämässään ei vain muita ihmisiä kohtaan (mukaan lukien viholliset), vaan myös eläimiä ja hyönteisiä kohtaan. Kun lapset ajattelevat muiden onnellisuutta ja harjoittavat ystävällisyyttä koko ajan päivin ja öin, tuovat he rauhan kaikille aistiville olennoille. Myös heidän omassa sydämessään on rauha jopa vaikeissa tilanteissa. Olivatpa lapsesi missä tahansa, tekevät he muut onnelliseksi joka päivä, viikko ja kuukausi.

Kun lapsesi näkevät, että heidän myönteiset ja ystävälliset tekonsa tekevät muut onnelliseksi, tekee se vuorostaan heidät onnelliseksi juuri nyt tässä elämässä. Lasten tekemillä ystävällisillä teoilla on myös pitkäaikainen vaikutus heidän tuleviin elämiinsä. Jokaisella myönteisellä teollaan he luovat syitä omille toiveilleen rauhan ja onnellisuuden toteutumiseksi sekä tilapäisesti että lopullisesti.

Jopa yhden ainoan ystävällisen teon seurauksena on onnellisuus. Tämä johtuu siitä, että hyvät ja pahat teot – myönteinen ja kielteinen karma – tuovat varmasti onnellisuuden ja kärsimyksen kokemuksen. Tekojen ja niiden seurauksien lain eli karman toinen ominaispiirre on se, että karma laajenee yli ajan.

**Tästä johtuen pieninkin ystävällinen teko, joka on tehty hyvällä sydämellä, vilpittömästi välittäen toisten aistivien olentojen onnellisuudesta, johtaa onnellisuuden kokemiseen sadoissa ja jopa tuhansissa tulevilla elämissä.**

Toisten pienikin vahingoittaminen aiheuttaa ei-toivottuja seurauksia sekä ongelmia ja onnettomuutta sadoissa tai jopa tuhansissa elämissä. Tästä syystä ensimmäinen lapsille opetettava

asia on ystävällisyys. Heidän ystävällisyytensä tekee heidät iloisiksi, joka puolestaan tekee sinut onnelliseksi ja sitten sinä teet muut onnellisiksi!

## **2. Iloitseminen**

Toinen lapsillenne opetettava onnellisuuden ja rauhan perusominaisuus on iloitseminen. Kun muille ihmisille tapahtuu hyviä asioita, kuten saada viehättävä ruumis, hyvä ystävä, mukava talo, uusi auto, hyvä koulutus tai työ tai hyvin sujuvat liiketoimet, on lastenne tärkeää oppia tuntemaan onnellisuutta siitä. Sen sijaan se, että on mustasukkainen tai kateellinen ja haluaa sen, mitä muilla on, on onneton mielentila, joka luo esteitä omien ja muiden toiveiden toteutumiselle. Sinun pitäisi opettaa lapsesi iloitsemaan aina, kun toiset aistivat olennot ovat onnellisia. Muiden hyvästä onnesta iloitseminen – kuin äiti joka iloittaa, kun hänen vaalimansa lapsi kokee hyviä asioita - pitää heidän mielensä onnellisena ja antaa heille todellisen sisäisen rauhan. Se synnyttää lapsille terveen mielen ja heidän elämänsä ovat täynnä hyviä hetkiä huonojen hetkien sijasta eivätkä he masennu.

**Harjoittamalla iloittamista eli olla iloinen kun muille tapahtuu hyviä asioita lapsenne luovat hyvää karmaa koko ajan.**

Hyväksyivätpä ihmiset karman toiminnan tai eivät, iloittamalla hyvyydestä heillä on hyveellisiä ajatuksia. Niistä tulee onnellisuutta ja menestystä tässä ja tulevissa elämissä. He kokevat saatojen ja tuhansien elämien ajan myönteisen seurauksen iloittuaan vain yhden kerran. Omasta ja muiden hyvyydestä iloittaminen on tästä syystä helpoin tapa kerätä laajat ansiot, onnellisuuden syyn.

Iloitseminen tapahtuu mielessä, joten sitä voidaan tehdä kävellessä, syödessä ja jopa pitkällä ollessa. Voit opettaa lapsesi

iloitsemaan missä ja milloin tahansa, jotta he voivat harjoittaa ilon tuntemista monta kertaa päivässä. Iloisella mielellä he ovat kanssakäymisissä muiden kanssa ja siten heillä on hyvät suhteet ja yhteydet heihin. He pystyvät auttamaan muita ja tekemään heidät iloisiksi. Iloitseminen on hyvin kokonaisvaltainen harjoitus, joka tekee elämästä merkityksellisen. Se on myös yksi parhaista psykologioista ja terapioista, koska se pitää mielen iloisena.

### **3. Kärsivällisyys**

Kolmas lapsillenne opetettava onnellisuuden ja rauhan perusominaisuus on kärsivällisyys. Jos lapsillanne ei ole vihaa, eivät he vahingoita itseään tai toisia aistivia olentoja, mukaan lukien eläimet, eivätkä he siten luo kielteistä karmaa. Jos heillä taas on taipumus olla vihaisia, häiritsee viha aina heidän omaa mieltään ja tekee heidät onnettomiksi. Se häiritsee myös heidän ympärillään olevia ihmisiä. Yhdestä vihan vallassa tehdystä teosta lapsenne kokevat kärsimystä, ei vain alemmissa maailmoissa, joissa on uskomatonta kärsimystä, vaan myös myöhemmin ihmisten maailmassa. Tämä johtuu siitä, että kun he saavuttavat uudelleen jälleensyntymän ihmisenä hyvän karman kypsymisestä johtuen, kokevat he edelleen seurauksia aikaisemmasta vihasta esimerkiksi omaamalla ruman ruumiin tai kohtaamalla monia ongelmia ja esteitä. Tällä tavalla he voivat kokea yhden vihan vallassa tehdyn teon seurauksen kärsimyksiä satojen tai jopa tuhansien elämien ajan.

Viha, joka on kärsivällisyyden vastakohta, tuhoaa myös ansiot, kaikenlaisen onnellisuuden syyn. Se tuhoaa tämän ja tulevien elämien onnellisuuden, mukaan lukien hyvä jälleensyntymä. Se tuhoaa myös ansiot, joita tarvitaan perimmäisen onnellisuuden saavuttamiseen – vapautumiseen samsarisen kärsi-



myksen valtamerestä. Se tuhoaa myös ansion, joka on valaistumisen syy. Viha on siis pelkästään vahingollista. Se aiheuttaa uskomatonta vahinkoa itselle ja muille aistiville olennoille.

Kärsivällisyyden oppiminen nyt auttaa myös lapsianne välttämään vihastumisen tulevissa elämissä. Se jättää myönteiset jäljet heidän mieliinsä. He ovat kärsivällisempiä, jonka seurauksena he eivät vahingoita toisia. Tällä tavalla he tuovat rauhaa ja onnellisuutta tähän maailmaan nyt ja myös aistiville olennoille elämä toisensa perään. Maailmanhistoriassa on useita esimerkkejä vallassa olevista ihmisistä, jotka eivät ole harjoittaneet kärsivällisyyttä ja ovat siksi tappaneet ja kiduttaneet jopa miljoonia viattomia ihmisiä. Kun opetat lapsillesi kärsivällisyyttä, eivät he aiheuta perheenjäsenilleen eivätkä muillekaan vahinkoa, vaan tuovat rauhaa. Jos he ovat sen sijaan taipuvaisia suuttumaan, vahingoittavat he tuon pahan mielen motivoimina muita ihmisiä fyysisesti lyömällä tai sanallisesti sanomalla loukkaavia asioita. Nämä ihmiset vuorostaan mielellään vahingoittavat heitä takaisin.

**Kun opetat lapsesi harjoittamaan kärsivällisyyttä, välttämään muiden vahingoittamista ja hyödyttämään heitä, ihmiset viihtyvät heidän seurassaan ja heidän ihmissuhteensa ovat sopuisia ja kestäviä.**

Kaikista näistä syistä johtuen sinun on vanhempana kehitettävä kärsivällisyyttä itsessäsi ja opetettava sitä myös lapsillesi.

#### **4. Anteeksiantaminen**

Vanhempien pitäisi myös opettaa lapsilleen, että anteeksiantaminen on paras vastaus, kun joku vahingoittaa, loukkaa tai jopa käyttää heitä hyväkseen.

**Anteeksiantaminen on erittäin tärkeää. Se avaa sydämen siltä, joka pyytää anteeksi samoin kuin siltä, jolta pyydetään anteeksi.**

Jos lapsenne pystyvät antamaan muille anteeksi kaunan kantamisen sijasta, vallitsee heidän sydämissään rauha, kuten myös niiden sydämissä, jotka vahingoittavat heitä. Jos taas lapsenne eivät opi antamaan anteeksi muille, menee heidän elämänsä ja ihmiseksi syntymisensä tarkoitus eli rauhan tuominen itselleen, perheelleen ja toisille maailman ihmisille hukkaan.

Jos lapsenne vastaa heitä vahingoittaneille anteeksiantamisen sijasta samalla tavalla, ei vain ihminen, joka vahingoitti heitä, halua vahingoittaa takaisin, vaan samoin haluaa hänen perheensä ja ystävänsä. Tästä kostamisen kielteisestä karmasta johtuen tulevaisuudessa tuo sama ihminen eri muodoissa vahingoittaa ja jopa tappaa viidessäsadassa elämässä. Tällä tavalla kärsimys jatkuu loputtomasti. Toisaalta antamalla anteeksi niille, jotka vahingoittivat, lapsenne eivät vahingoita toisia eivätkä niin tee muutkaan perheenjäsenesi ja ystäväsi. Tästä syystä niin monet ihmiset säästyvät kielteisen karman tekemiseltä.

Näin kerran televisiossa erään yhdysvaltalaisen naisen haastattelun. Eräs mies oli kidnapannut, raiskannut ja tappanut hänen nuoren tyttärensä. Nainen ei ollut buddhalainen, mutta hän silti sanoi, ettei tahtonut tappaa tuota miestä, vaan antaa hänelle anteeksi. Tämä uskomaton kyky antaa miehelle anteeksi johtui naisen uskomattoman hyvästä sydäimestä. Erästä miestä oli ammuttu kuusi kertaa ja hänkin sanoi haastattelussa, ettei tahtonut tappaa häntä ampunutta miestä. Hän ei halunnut miehen edes joutuvan vankilaan! Hänkään ei ollut buddhalainen, mutta hän oli erittäin hyväsydäminen ja ystävällinen. Hyvästä sydäimestään johtuen nämä kaksi ihmistä pystyivät kokemaan niin pal-

jon mielenrauhaa ja onnellisuutta juuri tässä elämässä. Sinun pitäisi yrittää olla heidän kaltaisensa ja myös opettaa lapsiasi olemaan sellaisia.

## **5. Anteeksipyytäminen**

Teidän pitäisi myös opettaa lapsillenne, kuinka tärkeää on pyytää anteeksi, kun he tekevät jotain, joka vahingoittaa muita ihmisiä, kuten loukkaavat heitä tai puhuvat heille vihaisesti. Jos lapsesi pyytävät välittömästi anteeksi virheitään, tuo se rauhan heidän sydämiinsä ja myös niiden ihmisten sydämiin, joita he loukkasivat. Tämän seurauksena ihmiset eivät kannata kaunaa lapsianne kohtaan, eivät sulje sydämiään heiltä tai lakkaa puhumasta heille eikä heidän välillään ole epämukavaa tunnetta.

**Pyytämällä vilpittömästi anteeksi lapsiesi hyvät suhteet jatkuvat ihmisten kanssa, joita he ovat erehdyksessä vahingoittaneet. Asioiden selvittäminen tällä tavalla tuo onnellisuutta kaikille osapuolille.**

Tämän seurauksena rauha leviää ihmisestä toiseen ja lapsesi tekevät osansa maailmanrauhan hyväksi.

## **6. Tyytyväisyys**

Lasten on ehdottoman tärkeää kehittää tyytyväisyyttä. Monet maailman ongelmat ilmenevät, koska ihmiset ovat tyytymättömiä ja seuraavat halujaan. Jopa hyvin varakkaat ihmiset, kuten miljonäärit ja miljardöörit, joilla on riittävästi rahaa elättääkseen itsensä ja perheensä monien elämien ajan, päätyvät vankilaan kavallettuaan varoja, joita he eivät todellisuudessa tarvitse tai huijattuaan toisilta heidän rahansa. Itse asiassa uutiset ovat

täynnä kertomuksia ihmisistä, jotka ahneuden ajamina ryhtyivät laittomiin toimiin, jotka aiheuttivat paljon kärsimystä ja murhetta toisille sekä lopulta heille itselleen.

Kun varsinkaan nuoret ihmiset eivät ole tyytyväisiä, on heillä suuri riski alkaa juoda alkoholia tai käyttää huumeita. Jouduttuaan vahingolliseen riippuvuuden kierteeseen eivät he pysty elämään normaalia elämää, pitämään työpaikkaansa saati harjoittamaan dharmaa. Lopulta riippuvuus voi tuhota heidän koko elämänsä.

**Tyytyväisyys voi suojella lapsiasi kehittämästä huonoja tapoja, jotka tuhoavat ja heittävät hukkaan heidän elämänsä, estävät heitä olemasta hyödyllisiä muille ja saavat heidät aiheuttamaan paljon kärsimystä perheilleen.**

Koska kiintymisestä ja halusta luopumisen oppiminen on hyvin tärkeää, pitää sinun opettaa lapsesi olemaan tyytyväisiä.

## **7. Rohkeus**

Rohkeus on viimeinen seitsemästä onnellisuuden ja rauhan perusominaisuudesta, jotka sinun pitäisi opettaa lapsillesi. Ihmisillä on usein taipumus vähätellä itseään ja ajatella, että "olen toivoton enkä osaa tehdä mitään". Kun ihmiset eivät näe itsessään hyviä ominaisuuksia, masentuvat he eivätkä pysty tekemään mitään kenenkään hyväksi. Rohkeuden avulla - ajatuksella "minä pystyn siihen" - lapsenne pystyvät kohottamaan mielensä ja onnistuvat toteuttamaan sekä maalliset että dharmatoimensa.

**Rohkeus antaa mielen vahvuutta, jota tarvitaan ominaisuuksien kehittämisessä ja luottamusta siihen, että pystyy auttamaan muita ja johdattamaan heidät onnellisuuteen. Se tekee**

**myös kykeneväksi kestämaan vaikeuksia, joita liittyy itsekästä mielestä luopumiseen.**

Rohkeus on erityisen tärkeää lännessä, missä on niin paljon ihmisiä, jotka ajatellessaan elämänsä olevan merkityksettömiä, masentuvat ja tekevät jopa itsemurhan. Näistä syistä johtuen on erittäin tärkeää, että lapsillasi on rohkeutta.

Vanhempnana sinun pitäisi pitää onnellisuuden ja rauhan seitsemää perusominaisuutta oppaanasi lastesi kasvattamisessa sekä omassa harjoituksessasi. Nämä seitsemän ominaisuutta antavat hyvin selkeän käsityksen siitä, kuinka kasvattaa lapset ja kuinka auttaa heitä. Kehittämällä näitä ominaisuuksia lapsesi ovat hyödyksi itselleen, perheelleen, naapureilleen ja tämän maailman muille aistiville olennoille sen sijaan, että aiheuttaisivat itselleen ja muille vahinkoa. Näiden onnellisuuden ja rauhan seitsemän perusominaisuuden avulla lapsesi ovat onnellisia ja tekevät monia hyviä asioita muille luoden siten koko ajan syitä onnellisuuteen tulevaisuudessa. Vaikka he kehittäisivät näistä seitsemästä perusominaisuudesta vain ensimmäisen eli ystävällisyyden, ja sitten kohtelisivat kaikkia tapaamiaan ihmisiä ystävällisesti, on sillä todella ihmeellinen seuraus heille itselleen ja toisille ihmisille.

Haluan korostaa jälleen kerran tärkeintä näkökohtaani. Jos päätätte hankkia lapsia, on teidän tehtävä suunnitelma, kuinka olla vanhempina hyödyksi maailmalle ja aistiville olennoille. Vaikka ette pystyisi opettamaan lapsillenne kaikkia onnellisuuden ja rauhan seitsemää perusominaisuutta, on teidän kasvatettava heitä mahdollisimman monessa ominaisuudessa. Vanhempina teidän on harjoitettava näitä ominaisuuksia itse ollaksenne hyviä esimerkkejä lapsillenne. Tällä tavalla lapsenne oppivat teiltä ja paljon todennäköisemmin kehittävät näitä ominaisuuksia itsessään. Lyhyesti sanottuna, tehtävänne vanhempina on kasvattaa lapsistanne hyviä ihmisiä, jotka eivät aiheuta lainkaan

vahinkoa, vaan tuovat hyötyä ja onnellisuutta itselleen, muille ja maailmalle.

Alaviite:

1. Kuusitoista dharmasääntöä tai kuusitoista ihmisten dharmaa löytyvät liitteestä yksi.

## Luku 5

### VAIKEUKSIEN MUUTTAMINEN ARVOKKAIKSI

Joka kerta kun lapsesi tekevät jotain myönteistä, olitpa kärsinyt kuinka paljon tahansa heistä johtuen tai heidän hyväkseen, tulee siitä kaikesta arvokasta. Ensinnäkin äiti kanto lapsiaan kohdussaan noin yhdeksän kuukautta auliisti kestäen kaikenlaisia vaikeuksia heidän vuokseen. Sitten syntymän jälkeen sinä vanhempana teit niin monia uhrauksia, kestit niin monia vaikeuksia ja työskentelit niin kovasti saadaksesi lisää rahaa huolehtiaaksesi lapsistasi. Mutta jo kauan ennen sitä käytit niin monta vuotta kouluttautumiseen – päiväkodista alakouluun, yläkouluun, lukioon ja ehkäpä yliopistoon – jotta suorittaisit tutkinnon ja löytäisit työtä saadaksesi riittävästi rahaa ostaaksesi tai rakentaaksesi talon tuleville lapsillesi. Tällä tavalla uhrasit elämästäsi niin monia vuosia lapsillesi. Pelkkä lasten kanssa eläminen aiheuttaa hyvin paljon uupumusta, huolta ja pelkoa.

**Joka kerta kun lapsesi tekevät jotain myönteistä, muuttuvat kaikki vaikeudet arvokkaiksi.**

Jos lapsillasi on hyvä sydän ja he tekevät edes yhden ystävällisen teon päivässä, pitää se vaikeudet loitolla luotasi, aivan kuten sanonnassa ”omena päivässä pitää lääkärin loitolla”. Kaikki nämä kärsimysten, huolien ja pelkojen vuodet tuovat hyvän

seurauksen ja pystyt iloitsemaan ponnisteluistasi, jotka teit heidän kasvattamiseksi. Muussa tapauksessa elämäsi vanhempana ei tule dharmaksi ja sen sijaan toimit vain kiintymyksestäsi lapsiasi kohtaan. Kaikesta uupumuksestasi ja kovasta työstäsi huolimatta lapsesi eivät ole tyytyväisiä ja heidän elämänsä kuluvat kärsimyksissä. Asiat ovat vaikeita kaikille ja koko perheessäsi on monia ongelmia. Elämä kuluu vain kärsien ja sitten tulee kuolema. Näin asiat menevät samsarassa.

Lasten saamiseen liittyy valtavan suuri vastuu. Se ei ole lainkaan helppoa.

**Et ole vastuussa vain lastesi elämästä heidän elinaikanaan, vaan olet myös vastuussa antaaksesi heille kasvatuksen, joka auttaa heitä kuoleman hetkellä, elämän ratkaisevimmalla hetkellä.**

Tästä syystä ei riitä, että annat lapsillesi jokapäiväisen elämän aistinautintoja ja fyysisiä mukavuuksia. Tärkeintä olisi sen sijaan ajatella, mikä olisi heille kaikkein hyödyllisintä, kun heidän on kohdattava kuolema.

Jokaisen on kuoltava. Ei ole niin, että jotkut tämän maailman ihmiset elävät ikuisesti ja toiset kuolevat. Jopa Buddha itse osoitti suruttomaan tilaan siirtymisen puolen. Hän näytti tämän puolen, vaikka oli saavuttanut vapauden samsaristen kärsimysten valtamerestä lakkauttamalla niiden syyt, karman ja harhat. Hän näytti tämän puolen, vaikka hän oli poistanut täysin kärsimysten syyn ja niiden kielteiset jäljet toteuttamalla lääkkeen eli polun. Hän näytti tämän puolen, vaikka hän oli saavuttanut täyden valaistumisen lakkauttamalla jopa hienovaraiset samentajat toteuttamalla koko mahayanapolun. Hän näytti tämän puolen, vaikka hän oli toteuttanut kaksi kayaa, dharmakayan ja rupakayan toteuttamalla kahdenlaiset ansiot – viisauden ja hyveen ansiot. Vaikka Buddha oli saavuttanut kaiken tämän, kuoltuaan hänen pyhä ruumiinsa poltettiin Kushinagarissa Intiassa.



Samalla tavalla kaikki muut valaistuneet olennot, ne jotka harjoittivat oikein Buddhan paljastamaa polkua ja saavuttivat siten valaistumisen, myös heidän oli jätettävä taakseen pyhät ruumiinsa, joista nyt on jäljellä vain reliikit.

Myös lapsiesi on kuoltava ja kuoleman jälkeen on vain kaksi mahdollisuutta – jälleensyntyä alempiin tai korkeampiin maailmoihin. Se, kumpaan he jälleensyntyvät, riippuu täysin heidän karmastaan. Voit itse nähdä, keräävätkö he päivän aikana enemmän huonoa vai hyvää karmaa. Yleisesti ottaen paheellisilla teoilla on taipumus olla täydellisempiä kuin hyveellisillä teoilla motiivin, varsinaisen teon ja loppuun saattamisen suhteen ja siksi ne ovat voimakkaampia. Hyveellisillä teoilla on toisaalta taipumus tulla tehdyiksi ilman bodhicittan motivaatiota tai jollakin muulla dharmamielellä aluksi. Varsinaisen teon keskiosaa ei ole tehty täydellisesti tai se on muuten hyvin heikko. Lopussa omistamista ei ole tehty lainkaan tai sitä ei ole tehty hyvin.

On olemassa niin monia esteitä luoda ja säilyttää hyve. Esimerkiksi pahantahtoisuus heikentää hyveen voimaa tehden siitä heikon. Vaikka hyveellisiä tekoja tehdään, mutta ellei niitä ole omistettu valaistumisen saavuttamiseksi aistivien olentojen hyväksi, voi ansio tuhoutua sormen napsautuksen ajassa harhapolin tai vihan syntyessä. Vaikka teot olisi omistettu valaistumiselle, mutta jos niitä ei ole sinetöity tyhjyydellä, heikentää harhapolisuus tai viha ansiota. Tämä on pidettävä mielessään ja on oltava erittäin tarkka päivittäisessä elämässään siitä, ettei anna siellä täällä itse asiassa melko harvoin keräämiensä pienten hyveiden tuhoutua.

Yhteenveto: Ensinnäkin tekojen on äärimmäisen vaikea tulla hyveeksi. Vaikka niistä tulisi hyve, on monia esteitä siihen, että ne kestäisivät kauan, ja lopuksi on melko harvinaista, että ne tehtäisiin täydellisesti ja niistä tulisi voimakkaita. Näistä syistä

johtuen on äärettömän tärkeää auttaa nuoria lapsiaan tottua ponnistelemaan hyveen luomiseksi.

## Luku 6

### LASTEN AUTTAMINEN ANSIOIDEN KERÄÄMISESSÄ

Vuosia sitten vierailin kaukaisen sukulaiseni ja hänen miehensä luona Darjeelingissä. Heidän lapsensa olivat tuolloin melko nuoria, mutta joka aamu heidän peseydyttyään, pukeuduttuaan ja ollessaan valmiita lähtemään kouluun koko perhe kokoontui hyvin kauniiseen alttarihuoneeseensa ja teki kolme maahan kumartumista alttarin edessä, jolla oli monia patsaita. Kuten usein mainitsen, on edes yhden maahan kumartumisen tekemisestä Buddha-patsaalle suunnatonta hyötyä. Se luo karmaa jälleensyntyä pyörää kääntäväksi kuninkaaksi niin monta kertaa kuin maan päällä on atomeja siinä kohdassa, joka peittyy tehdessäsi maahan kumartumisen. Tällaisen jälleensyntymän saavuttamiseen tarvitaan äärettömän paljon ansiota.

Noiden Darjeelingin lasten tapauksessa alttarilla oli monia pyhiä esineitä ja he tekivät niille kolme maahan kumartumista, joten voitte kuvitella, kuinka paljon ansioita he keräsivät. Teke-mällä kolme maahan kumartumista he loivat kolme syytä valaistumiselle. Lisäksi riippuen siitä, kuinka monta patsasta alttarilla oli, loi se sitä enemmän ansioita. Jos patsaita olisi ollut tuhat ja he olisivat tehneet niille vain yhden maahan kumartumisen, olisivat he luoneet tuhat syytä valaistumiselle. Jos lapsenne tekisivät samalla tavalla, antaisi se heille niin paljon toivoa, koska he synnyttäisivät joka päivä syytä onnellisuudelle ja

menestykselle tässä elämässä ja tuleviin elämiin sekä syitä vapautumiselle ja valaistumiselle. Tästä syystä teillä on hyvin erityinen tilaisuus auttaa lapsianne opettamalla heitä tekemään maahan kumartumisen pyhille esineille.

Lapsille voi opettaa myös monia muita asioita, joista heille on paljon hyötyä. On esimerkiksi hyvä, että kotona on alttari, jolla on monia kuvia, thangoja sekä buddhien ja jumaluuksien patsaita. Lisäksi jokaisella lapsella voi olla oma erityinen patsaansa, esimerkiksi Tara tai Chenrezig. Sitten joka päivä – aamulla ja ehkä illalla, mutta ainakin kerran päivässä – lapsenne voivat uhrata hienolla lautasella olevan makeisen tai keksin omalle patsaalleen sekä kaikille muille kuville, thangoille ja patsaille. Jos he eivät muuhun pysty, pitäisi heidän sanoa ainakin OM AH HUM siunatakseen makeisen tai keksin ja muuttaa se nektarin valtamereksi ennen sen uhraamista. Voitte myös lausua yhdessä seuraavanlaisen rukouksen:

*Tämän ansion avulla toivon, etten koskaan vahingoita mitään aistivaa olentoa ja toivon aiheuttavani kaikille aistioille olennoille kaiken onnellisuuden valaistumiseen saakka niin nopeasti kuin mahdollista.*

Tai

*Tämän ansion avulla toivon pystyväni Buddhan tavoin vapauttamaan lukemattomat aistivat olennot kärsimyksestä ja saattavani heidät valaistumiseen niin nopeasti kuin mahdollista.*

Omistamalla ansiot tällä tavalla lapsenne eivät vain kerää paljon ansioita uhrausten tekemisestä pyhille esineille, vaan he keräävät myös ansioita, joista tulee erittäin voimakkaita.

**Jos lapsenne eivät luo hyvää karmaa itse, kuinka heidän voi olettaa olevan onnellisia elämässään? Ilman ansioita ja hyvää**

## **karmaa heidän on mahdotonta olla onnellisia ja menestyneitä.**

Nykyään ei ole takuita siitä, että ihminen löytäisi hyvän työn ja olisi onnellinen, vaikka hänellä olisi monta yliopistotutkintoa. Toisaalta on monia ihmisiä, jotka elävät onnellista ja tyytyväistä elämää ja joilla on sisäinen rauha, vaikka heillä ei ole kyseistä tutkintoa. Näistä syistä johtuen sinun on keskityttävä käyttämään taitavia keinoja auttaaksesi lapsiasi luomaan ansioita. Tämän asian eteen on ponnisteltava niin, että ennemmin tai myöhemmin heillä on helppo elämä ilman ongelmia. Luomalla ansioita he menestyvät elämässään kaikin tavoin, mukaan lukien työn löytäminen.

Olen antanut teille muutaman esimerkin, mutta on lisäksi monia asioita, joita te buddhalaisina vanhempina voitte tehdä auttaaksenne lapsianne. Olen jo maininnut onnellisuuden ja rauhan seitsemän perusominaisuutta, jotka teidän pitäisi opettaa lapsillenne. Voitte myös opettaa heille Songtsen Gampon laatimat kuusitoista ominaisuutta tai kuusitoista dharmaa. Jos tällaisen koulutuksen antamisen lisäksi myös rukoillette lastenne hyväksi, ovat rukouksenne erittäin tehokkaita johtuen voimakkaasta karmallisesta yhteydestänne heidän kanssaan. Samaan aikaan kun rukoillette heidän hyväkseen, pitäisi teidän kuitenkin taitavasti opastaa heitä tekemään monia pieniä harjoituksia, jotka luovat ansioita heidän jokapäiväisessä elämässään, kuten olemaan anteliaita toisille aistiville olennoille, mukaan lukien eläimet ja hyönteiset ynnä muut.

Selvennän tässä aikaisemmin esittämäni asiaa. Samalla kun kasvatatte lapsianne, pitäisi teidän rukoilla heidän puolestaan. En tarkoita tällä, että teidän pitäisi rukoilla, että he onnistuisivat läpäisemään kokeensa! Tuollainen on pieni rukous. Se ei synnytä heille syytä kokea onnellisuutta elämä toisensa perään eikä se luo syytä heidän vapautumiselleen ja valaistumiselleen. Voitte tietenkin rukoilla heille pitkää elämää, jotta he olisivat

terveitä, jotta heidän kaikki dharmaan liittyvät toiveensa toteutuisivat, jotta heidän tekonsa eivät aiheuttaisi kielteistä karmaa ja etteivät he vahingoittaisi itseään ja toisiaan. Voitte rukoilla seuraavalla tavalla:

*Toivon lapsieni kehittäväan samat ominaisuudet kuin Taralla (tai Chenrezigillä, Manjushrilla, Lääketieteen Buddhalla tai lama Tsongkhapalla) juuri tässä elämässä ja voivan pystyvän työskentelemään täydellisesti aistivien olentojen hyväksi, vapauttaen heidät samsaran kärsimysten valtameristä ja saattaen heidät täyteen valaistumiseen niin nopeasti kuin mahdollista.*

Tämä rukous on lyhyt, mutta se sisältää kaikki oivallukset.

Voitte lausua myös lastenne hyväksi toisen rukouksen kohdata lama Tsongkhapan opetukset, joissa on erityisiä ominaisuuksia:

*Johtuen kolmena aikakautena minun, kaikkien buddhien, bodhisattvojen ja kaikkien aistivien olentojen keräämistä kaikista ansioista toivon, että minä ja kaikki aistivat olennot pystymme ilman sekunninkaan viivytystä kohtaamaan voittoisan, lama Tsongkhapan puhtaat viisaukset. Hänellä oli puhdas moraali ja rohkea asenne. Hän teki suunnattomasti tekoja kaikkien aistivien olentojen hyväksi ja hän toteutti kahden vaiheen joogan – jonka ydin on ei-kaksinaisen autuuden transkendenttinen viisaus ja tyhjiys.*

Voitte myös rukoilla, että lama Tsongkhapa opastaisi heitä nyt ja tulevaisuudessa:

*Toivon, että kaikissa elämässämme voittoisan, lama Tsongkhapan avulla, joka toimii mahayanaguruna, emme koskaan poistuisi hetkeksikään erinomaiselta polulta, jota voittoisat ylistivät.*

Lausun tätä rukousta usein tavatessani ihmisiä. Lausun myös monia voimakkaita mantroja<sup>1</sup>, jotka puhdistavat jopa raskaimpia kielteisiä karmoja, noita "ilman taukoa olevia", jotka saavat ihmisen jälleensyntymään alimpaan helvettiin ja kokemaan raskaimpia kärsimyksiä pisimpiä aikoja<sup>2</sup>. Lausun myös Maitreya Buddhan mantraa ja rukoilen, että kun Maitreya Buddha tulee tähän maailmaan, heistä tulee hänen oppilaitaan, he saavat opetuksia suoraan häneltä ja saavat ennustuksen valaistumisestaan Maitreya Buddhan opetusten aikana.

Myös Cittamani Tara -harjoituksessa oleva rukous on erittäin hyvä lausuttavaksi:

*Siunaa minua omistautuakseni ajatuksissa ja teoissa  
hyveelliselle opettajalle, kaiken hyvyyden todelliselle lähteelle.  
Harjaantumalla polulla, joka miellyttää kaikkia valloittajia  
toivon saavuttavani vertaansa vailla olevan valaistumisen.*

Voitte rukoilla Tاراa yhdessä lapsienne kanssa samalla tavalla kuin tavallisesti rukoilette häntä. Annan teille tässä vain muutamia ideoita ja voitte sitten muokata niitä. On olemassa lukuisia asioita, joita voitte tehdä kasvaattaaksenne lapsianne ja antaaksenne merkityksen sille, että he ovat syntyneet buddhalaiseen perheeseen.

Buddhalaisina teidän pitäisi myös antaa lemmikeille, kuten huolehdittavinanne oleville koirille ja kissoille, hyvin erityinen elämä. Erityisellä en tarkoita erityistä ruokaa tai vaateetusta! Tarkoitan, että teidän pitäisi lausua niille voimakkaita mantroja, jotka puhdistavat niiden kielteistä karmaa, etteivät ne enää koskaan syntyisi alempiin maailmoihin ja saavuttaisivat valaistumisen nopeasti. Teidän pitäisi lausua näitä mantroja niille joka päivä ja sanoa myös ääneen aikaisemmin mainitsemiani rukouksia sekä erilaisia lamrim-rukouksia.

Jos teillä on stupa, pitäisi teidän kuljettaa myös lemmikkiänne sen ympäri. Talossani Aptosissa, Kaliforniassa minulla

on erityisvalmisteinen stupa, jonka sisällä on paljon tsa-tsa-patsaita. Voin kävelyttää sen ympäri koiraa, jonka meksikolaisnainen oli pelastanut nukutukselta ja antanut sitten minulle. Voitte myös järjestää pöydälle eri tasoihin mahdollisimman paljon pyhiä esineitä, kuten tsa-tsa-patsaita, patsaita ja stupia ja kuljettaa eläimiänne sen ympäri. Tällä tavalla niiden monien aionien aikana keräämä kielteinen karma puhdistuu. Jopa siitä, että kierretään stupa tai patsas, joka sisältää neljä dharmakayareliikkimantraa, on suunnatonta hyötyä puhdistaa kielteinen karma jälleensyntyä kahdeksaan kuumaan helvettiin. Riippuen siis siitä kuinka monta kertaa kuljetatte eläimenne pöydän ympäri, niin monta aionia kielteistä karmaa puhdistuu ja niin monta syytä valaistumiselle synnytetään.

Haluan tehdä jälleen kerran selväksi, että kun lemmikkiinne kuulevat mantroja ja rukouksia, joista ne eivät ymmärrä sanaakaan, ja kun niitä kuljetetaan pyhien esineiden ympäri, niiden karma puhdistuu ja kuoltuaan ne jälleensyntyvät korkeampiin maailmoihin. Se myös synnyttää syitä niiden vapautumiseksi ja valaistumiseksi.

Eläimillä pitäisi olla nämä erityishyödyt ollessaan buddhalaisen ihmisen huolehdittavana. Koska teillä on tämä tilaisuus auttaa niitä saavuttamaan korkeampi jälleensyntymä, kohtamaan dharmaa ja hyveellinen ystävä ja saavuttamaan vapautuminen samsarasta ja valaistuminen, olisi suuri sääli, ellei hyödytetäisi eläimiä, joita pitää lemmikkeinä niiden omaksi onnellisuudekseen.

Koska buddhalaisten pitäisi antaa jopa huolehdittavanaan oleville eläimille erityinen elämä, ei ole epäilystäkään siitä, etteikö heidän pitäisi tehdä tätä lapsilleen. Samalla kun tunnen joitakin buddhalaisia vanhempia, jotka yrittävät olla esimerkkeinä lapsilleen ja selittää heille dharmaa, tunnen kuitenkin myös monia, jotka eivät tee niin. Sen sijaan he antavat lastensa tehdä mitä nämä ikinä haluavatkin. Tämä on sääli, koska lasten



ollessa nuoria ennen kuin he kasvavat aikuisiksi ja muuttavat kotoa, on niin monia tilaisuuksia auttaa heitä keräämään ansi-  
oita ja antamaan heille kasvatus, joka istuttaa heidän mieleensä  
valaistumisen siemenet.

Ei tietenkään ole takuuta siitä, että onnistutte lastenne autta-  
misessa, koska kuten mainitsin aikaisemmin, lapsilla on oma  
karmansa, jonka he tuovat mukanaan menneistä elämästään.  
Joillekin lapsille käy hyvin ja he ovat teini-ikäisinä kurinalaisia,  
myötätuntoisia ja tyytyväisiä. Toiset taas maailman ja ystä-  
viensä vaikutuksesta etäännyvät dharmasta ja heillä on täysin  
erilainen elämä, mitä vanhemmat toivoivat heille.

**Kaikesta huolimatta buddhalaisena vanhempana sinulla on  
velvollisuus antaa lapsillesi jotain erityistä hyötyä. Muussa  
tapauksessa syntyminen buddhalaiseen perheeseen ei eroa  
millään tavalla ei-buddhalaiseen perheeseen syntymisestä.**

Olisi erittäin valitettavaa, jos ei käytettäisi tilaisuutta istuttaa  
lapsiin hyvien tapojen siemeniä heidän ollessaan nuoria. Sa-  
noessani tämän en tarkoita, että teidän pitäisi pakottaa lapsenne  
omaksumaan elämäntapanne. Yritän pikemminkin vain koros-  
taa sitä, että on tärkeää auttaa heitä hylkäämään kärsimyksen  
syyt ja luomaan onnellisuuden syyt – ei vain tämän elämän on-  
nellisuutta vaan myös tulevien elämien onnellisuutta, vapautu-  
mista samsarasta ja täyttä valaistumista. Jos he oppivat nuorina  
joitakin dharmaharjoituksia, lausumaan joitakin mantroja ja  
niin edelleen, vaikka he eivät jatkaisi niiden parissa tullessaan  
vanhemmiksi, heidän kaikki aikaisemmin keräämänsä ansiot  
saavat heidät silti kohtaamaan ja harjoittamaan dharmaa tule-  
vissa elämissä ja tuomaan heille onnellisuutta monissa elämissä.  
Koska ei ole helppoa auttaa lapsiaan, kun heistä tulee teini-ikäi-  
siä, jolloin he eivät enää halua kuunnella sinua, pitäisi sinun  
yrittää hyödyttää heitä mahdollisimman paljon heidän olles-  
saan vielä pieniä.

On siis olemassa monia tapoja, joilla voitte tehdä lastenne elämästä merkityksellisen niin, etteivät he ainakaan aiheuta vahinkoa itselleen ja jos mahdollista he tuovat onnellisuutta ja hyötyä toisille aistiville olennoille ja maailmalle. Koska buddhalaisina vanhempina voitte tehdä niin paljon auttaaksenne lapsianne, olisi suuri sääli ja myös hyvin surullista ja omituista, jos ette opeta lapsillenne asioita, joihin luotatte ja jotka olette havainneet hyödyllisiksi omassa elämässänne.<sup>3</sup>

Alaviitteet:

1. Viittaa liitteeseen 2, jossa on kymmenen voimakasta mantraa.
2. Ilman taukoa olevat viisi kielteistä karmaa ovat oman isän tappaminen, oman äidin tappaminen, arhatin tappaminen (ihminen, joka on vapautunut olemassaolon kiertokulusta), buddhan saaminen vuotamaan verta ja eripurana luominen sanghassa (vähintään neljän täysin vihityn munkin ryhmä). Nämä teot ovat "taukoa vailla" siinä mielessä, että tehtyään jonkin niistä ihminen kuolemansa jälkeen jälleensyntyy kamalimpaan helvetin maailmaan ilman välissä olevan elämän taukoa.
3. Lisää harjoituksia lapsille löytyy liitteestä 3.

## Luku 7

### SISÄISEN ELÄMÄN ELÄMINEN

On olemassa kahdenlaista oppimista. Ulkoisten asioiden oppiminen on opiskelua ja kouluttautumista koulussa tai yliopistossa tullakseen sihteeriksi, kokiksi, yritysjohtajaksi ja niin edelleen. On olemassa monia tuollaisia ulkoisia asioita, jotka voitte oppia tekemään hyvin. Sitten on olemassa sisäisten asioiden oppimista, joka koskee mieltä. Jos yhdistätte työnne tekemisen sisäiseen oppimiseen, dharmaan, lamrimiin, tekee se teoistanne myönteisiä ja hyveellisiä ja onnellisuuden syyn.

Mielesi tekee ruumiisi, puheesi ja mielesi teoista dharmaa eli hyvettä ja onnellisuuden syyn. Terve mieli tekee teoistasi terveitä, josta seuraa onnellisuutta ja terve elämä. Terve elämä ei tarkoita vain tätä elämää vaan kaikkia elämiä, kunnes lakkaat syntymästä kuuteen kärsimyksen maailmaan ja kokemasta kaikkia uskomattomia kärsimyksiä yhä uudelleen, kunnes lakkaat samsaran syyt, harhat ja karman. Lyhyesti sanottuna terve mieli on eettinen mieli, joka viettää eettistä elämää.

Maailma kärsii, koska ihmiset eivät vietä eettistä elämää eikä heillä ole tervettä mieltä. Kaikki maailmanlaajuiset ongelmat, maan, yhteisön, perheen ja yksilön ongelmat ovat lähtöisin epäterveestä mielestä. Niiden aiheuttaja on epähyveellinen, epäeettinen, häiriintynyt ja samentunut mieli.

Ulkoiset asiat – ruuan laittaminen, siivoaminen, johtajana oleminen – voidaan oppia koulussa, mutta ilman sisäistä koulutusta, ilman dharman tuntemista ja harjoittamista, niistä ei tule onnellisuuden syytä. Tämä on todellisuus: mistään ei tule onnellisuuden syytä.

**Vaikka käyttäisit kuinka paljon tahansa rahaa yliopistokoulutukseen, opit vain sen, kuinka asiat ovat ulkoisesti. Asioiden sisäinen puoli on kuitenkin paljon tärkeämpi. Vaikka opisit parhaan tavan tehdä asioita ulkoisesti, ei teoistasi tule onnellisuuden syytä itsellesi nyt eikä elämästä toiseen.**

Ulkoisten asioiden oppimisen tarkoitus on tehdä sinut onnelliseksi tässä elämässä. Siinä on kyse rahan ansaitsemisesta ja onnellisuuden saamisesta sen avulla. Jos et opi asioiden tekemistä sisäisesti, ei ruumiisi, puheesi ja mielesi teoista tule koskaan dharmaa, onnellisuuden syytä. Niistä tulee vain epähyvettä, ainakin yleisesti ottaen. Asia on aina näin, vaikka eläisit sata vuotta. Se on silti näin, vaikka eläisit miljoona vuotta.

Tästä syystä asiat tulee tehdä sisäisesti, jossa ei ole kyse tämän elämän onnellisuuden etsimisestä ja siihen kiintymisestä. Siinä on kyse onnellisen mielen omaamisesta, joka on vapaa sadoista ja tuhansista ongelmista, jotka syntyvät tähän elämään kiintymisestä. Silloin sinulla on sisäinen onnellisuus. Mielen avulla, joka ei ole kiintynyt tähän elämään, ei etsitä onnellisuutta vain yhteen tulevaan elämään vaan kaikkiin tuleviin elämiin.

Kuinka kauan kestääkään kohdata dharma, toteuttaa polku ja poistaa harhat ja karma. Siihen asti on sinun jälleensyntyttävä kuuteen maailmaan kerta toisensa jälkeen ja kärsittävä siellä. Tämän ajattelu antaa sinulle motivaation etsiä tulevien elämien onnellisuutta. Jos sinulla on tuo motivaatio, tulee kaikesta dharmaa. Tämän kaikkein tärkeimmän sisäisen oppi-

misen kanssa kaikista asioista, joita olet oppinut koulussa tai yliopistossa, siivotessasi, laittaessasi ruokaa tai johtaessasi yritystä, tulee dharmaa, joka on onnellisuuden syy tulevissa elämissäsi. Tämä on alemman käsityskyvyn omaavan ihmisen asteittainen polku ja aivan ensimmäinen dharmia.

Ihmiset, jotka eivät tiedä mitä dharmia on, ajattelevat sen tarkoittavan temppeleihin menemistä ja rukoilemista tai meditoimista silmät suljettuina. Jos vain istuu silmät suljettuina tai vain lukee rukouksia, on vaikea nähdä, kuinka dharman harjoittaminen voi lopettaa tämän elämän ongelmat. Jos tietää tarkasti, mitä todellinen dharmia on, tietää silloin, että se lopettaa kiintymyksen, vihan ja tietämättömyyden aiheuttamat ongelmat.

Sitten tuntemalla samsaran virheet ymmärrät, että jopa samsaran nautintojen luonne on vain kärsimystä ja siksi mielihyvää ei voi jatkua ja lisääntyä. Tämä mielihyvää ei ole dharman onnellisuuden kaltaista, joka voi jatkua ja lisääntyä ja täydellistyy, kun valaistuminen saavutetaan. Koska samsaran mielihyvän syyt ovat harhoja ja karmaa, eivät ne voi jatkua ja lisääntyä. Kun käsität, että samsara on luonnoltaan vain kärsimystä, haluat vapautua siitä ja tavoittelet nirvanaa. Silloin siitä tulee motivaatio elämisellesi, kaiken tekemiselle – siivoamiselle, ruuan laittamiselle ja johtajana olemiselle.

Tämä on toinen dharmia, joka on korkeampi, parempi ja puhtaampi kuin ensimmäinen dharmia. Tämä toinen motivaatio tuo enemmän onnellisuutta kuin ensimmäinen. Se tuo perimmäisen onnellisuuden ikuisiksi ajaksi. Ensimmäinen dharmia ei tuo perimmäistä onnellisuutta, vaan samsarisen onnellisuuden, joka on muutoksen kärsimystä. Tämä on toinen tapa tehdä asioita sisäisesti. Tällä mielellä kaikista ruumiisi, puheesi ja mielesi teoista tulee vapautumisen syytä. Kaikesta mitä teet, tulee perimmäisen onnellisuuden syy.

Kolmas tapa tehdä asioita sisäisesti on luopua itseä vaalivasta ajatuksesta, joka avaa oven ongelmiin, esteisiin, epäonneen ja huonoon energiaan. Jättämällä itseä vaalivan ajatuksen taaksesi vaalit muita. Nyt saavutettava päämäärä on kaikkien samentajien täydellinen poistaminen ja kaikkien oivallusten loppuun saattaminen aistivien olentojen hyväksi – lukemattomien helvetin olentojen, nälkäisten haamujen, eläinten, ihmisten, asuroiden ja surien hyväksi. Vaikka ne eivät pyytäneet apuasi, tunnet vastuuta niistä, koska vaalit niitä. Tämä toive auttaa kaikkia – lukemattomia aistivia olentoja jättämättä ketään ulkopuolelle – vapauttamalla ne samsaristen kärsimysten valtamerestä ja saattaa ne täyden valaistumisen vertaansa vailla olevaan onnellisuuteen, on kaikkein hämmästyttävvin asenne. Voidaksesi tehdä tämän sinun on saavutettava valaistuminen.

Tämä on kolmas tapa tehdä asioita sisäisesti. Tällä motivatiolla kaikki ruumiisi, puheesi ja mielesi teot, olipa kyseessä ruuanlaitto, siivoaminen, yrityksen johtaminen, sisään- ja uloshengittäminen tai askeleen ottaminen, tehdään kaikkien aistivien olentojen hyväksi. Kaikki mitä teet, on kaikkien onnellisuuden hyväksi, kaikkien valaistumisen hyväksi. Sitten vaikka lausuisit vain yhden Om mani padme hum -mantran, keräät kukkuroittain ansioita. Jos omaat bodhicittan, keräät ansioita vieläkin enemmän.

Pabongka Dechen Nyingpo mainitsee teoksessaan *Liberation in the Palm of Your Hand (Vapautuminen kämmenelläsi)*, että vaikka ei olisi oivaltanut bodhicittaa, uhraamalla yhden kynttilän ajatellen antavansa valaistumisen aistiville olennoille, on kuin uhraisi satatuhatta kynttilää. Kun antaa yhden dollarin tai yhden rupian kerjäläiselle, on kuin antaisi hänelle satatuhatta dollaria tai rupiaa. Niin paljon saat ansioita.

Tämä mainitaan kyseisessä kirjassa, mutta jos teet kaiken bodhicittan kera, ajatellen saavuttavasi valaistumisen vapaut-

taaksesi jokaisen lukemattomista aistivista olennoista samsaristen kärsimysten valtamerestä ja saattaen heidät valaistumiseen, silloin yhdenkin askeleen ottaminen matkallasi minne tahansa, yksikin siemaus teetä tai vettä tai syöminen yhden lusikallisen ruokaa, keräät ansioita, jotka ovat yhtä rajattomat kuin taivas.

Pystytkö kuvittelemaan millainen tämä kolmas tapa tehdä asioita on sisäisesti? Se tuo mukanaan onnellisimman elämän. Jos kohtaat dharman, tunnet dharman ja harjoitat sitä, on sinulla onnellisin elämä. Pystyt ratkaisemaan kaikki ongelmasi. Voit vapautua samsarasta. Voit synnyttää onnellisuuden syytä, harjoittaa polkua, synnyttää bodhicittan ja saavuttaa valaistumisen. Pystytkö kuvittelemaan tämän? Tässä maailmassa on monia ihmisiä, jotka ovat hyvin älykkäitä ja varakkaita, mutta heillä ei ole luottamusta eikä heillä ole karmaa kohdata, oppia ja harjoittaa dharmaa. Useimmilla ihmisillä ei ole tuota karmaa, joten on hyvin harvoja todellisia buddhalaisia. Niiden joukossa, jotka ovat kohdanneet ja opiskelleet dharmaa, on vain harvoja, jotka harjoittavat sitä. Se on uskomattoman harvinaista.

Tekemällä asioita tällä kolmannella tavalla, elämällä sisäistä elämää, tulee jokaisesta yksittäisestä teostasi, kuten syöminen, käveleminen tai puhuminen, onnellisuuden syy lukemattomille aistiville olennoille. Siitä tulee myös sinulle syy saavuttaa valaistuminen niin, että pystyt vapauttamaan ne samsaristen kärsimysten valtamerestä ja saattamaan ne valaistumiseen. Tämä on aivan uskomatonta.

Lännessä monet ihmiset ajattelevat, että on välttämätöntä mennä kouluun oppimaan, kuinka asiat tehdään. Tämä on totta suhteessa siihen, mitä pitää tehdä saadakseen ammatin, mutta koulussa ei opeteta elämään siten, ettei siitä tule kärsimyksen vaan onnellisuuden syy. Vaikka joku haluaisi puhua tästä koulussa, ei koulun johtokunta ehkä hyväksyisi sitä ja saattaisi erottaa tuon henkilön. Tämä johtuu siitä, että koulussa ei voida opettaa mitä huvittaa. On noudatettava sääntöjä.

**Vaikka koulussa ei voitaisi tarkasti opettaa tekemään asioita sisäisesti, pitäisi sinun vanhempana erityisesti kotona opastaa lapsiasi. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun on ohjattava ensin itseäsi, koska vain esimerkiksi tulemalla voit opettaa lapsiasi.**

Tämä olisi paras tapa. Vaikka et voisi opettaa lapsille tarkasti, kuinka heidän pitäisi elää elämänsä ja tehdä asiat sisäisesti, voit opettaa heidät ajattelemaan ensin toisia. Jos he pystyvät ajattelemaan toisten onnellisuutta ensiksi, silloin he tulevat olemaan onnellisia. Sinun pitäisi aina korostaa tarvetta palvella toisia ja osoittaa myötätuntoa ja rakastavaa ystävällisyyttä heitä kohtaan. Sinun pitäisi harjoittaa myötätuntoa ja opettaa sitä lapsillesi. Jos olet esimerkkinä lapsillesi ja pystyt innostamaan heitä tällä tavalla, kasvavat he hyvin ja heillä tulee olemaan terve elämä. Vaikka he eivät pystyisi olemaan hyödyksi toisille, eivät he myötätuntoisesta mielestään johtuen vahingoittaisi toisia.

Kun opetat lapsillesi tavan tehdä asioita sisäisesti, ei sinun edes tarvitse ottaa esille kysymystä dharmian harjoittamisesta, erityisesti silloin kun he eivät ole kiinnostuneita dharmasta. Sen sijaan sinun pitäisi korostaa sitä, että heidän pitäisi elää tavalla, joka hyödyttää mahdollisimman paljon toisia, sekä ihmisiä että eläimiä. Sinun pitäisi myös harjoittaa tätä itse. Se on paras tapa opettaa ja opastaa lapsiasi. Tällä tavalla mitä tahansa lapsesi päättävätkin oppia, on sen tarkoitus olla hyödyksi aistiville olennoille ja palvella maailmaa. Tämä on parasta koulutusta. Vaikka he eivät sitten pystyisikään ajattelemaan kaikkia aistivia olentoja, ainakin he haluavat palvella muita ihmisiä tässä maailmassa parhaalla mahdollisella tavalla.

Kun opetat tämän lapsillesi, tulevat he innoittuneiksi ja kehittävät rohkeutta elää merkityksellistä elämää. Muussa tapauksessa jos he eivät hetkenkään aikaa näe elämän tarkoitusta, saattavat he ajatella, että itsemurhan tekeminen päättää kärsimyksen.



Jos vanhempana opastat lapsiasi tällä tavalla, hyödyttävät he aina ruumiillaan, puheellaan ja mielellään toisia aistivia olentoja, olivatpa he ystäviä, vihollisia tai vieraita. He vaalivat heitä mahdollisimman paljon myötätunnolla ja rakastavalla ystävällisyydellä. Sitten jos he eivät haluaisikaan toisten auttavan ja huolehtivan heistä, koska heidän tekonsa hyödyttivät muita, on se seurauksena heidän luomastaan karmasta ilman, että he voivat vaikuttaa siihen. Vaikka he eivät pidä siitä, toiset luontaisesti palvelevat heitä, huolehtivat heistä ja auttavat heitä. Näin tapahtuu, vaikka he eivät tavoittele sitä ja toimivat puhtaasti toisten hyväksi.

Lapsesi ovat näin hyödyksi maailmalle tai eivät ainakaan ole sille vahingoksi. Muussa tapauksessa ellet anna lapsillesi sisäistä koulutusta siitä, kuinka elää elämänsä, vaikka ponnistelet kovasti ja omistat elämäsi lapsillesi, ei siitä tulevaisuudessa ole juurikaan hyötyä. Toisaalta vaalimalla muita, jopa eläimiä ja hyönteisiä, motivaatiolla tehdä kaikki puhtaasti toisten hyväksi, sinä ja lapsesi saatte onnellisimman elämän. Te molemmat ette vain luo hyvää karmaa, jonka seurauksena on onnellisuus, vaan karman laajenemisesta johtuen koette jopa yhden hyvän karman seurauksen sadassa elämässä, viidessäsadassa elämässä, tuhannessa elämässä. Sinun on ymmärrettävä, että tämä seuraa muiden vaalimisesta.

Aryadevan teoksen *Four Hundred Stanzas* (Neljäisataa säettä) selitysteoksessa sanotaan, että jos huijaat yhtä aistivaa olentoa kerran, huijaavat aistivat olennot sinua tuhannessa elämässä. Tällä tavalla, odotatpa sitä tai et, yhden aistivan olennon yhden kerran auttamisen karman seuraus on se, että saa onnellisuutta tuhannessa elämässä. Jos sinä ja lapsesi olette joka päivä hyödyksi toisille, kaikki toiveenne toteutuvat. Mitä tahansa onnellisuutta toivotkin, tulee se tässä elämässä ja vielä enemmän onnellisuutta tulee tulevissa elämissä. Jos haluat jotakin, saat sen helposti elämä toisensa perään. Tämä myös tarkoittaa sitä, että

sinulle tulee dharman oivalluksia ja saavutat valaistumisen nopeasti.

Valaistuminen, suurin onnistuminen, johtuu myös muiden vaalimisesta. Tämä on todellinen onnistuminen. Ihmiset ajattelevat, että rahan omistaminen on menestystä, mutta todellinen menestys on muita vaalivan hyvän sydämen omaaminen. Se on muita rakastavan ystävällisyyden omaamista ihmisiä ja eläimiä kohtaan. Meidän pitäisi aina muistaa, että se on menestymisen syy. Se on tärkein koulutus maailmassa. Jos kaikilla ihmisillä maailmassa olisi hyvä sydän ja rakastavaa ystävällisyyttä, lopettaisivat he toistensa vahingoittamisen ja vallitsisi rauha ja onnellisuus. Muiden vahingoittaminen vahingoittaa itseäsi, koska siitä tulee syy kohdata vaikeuksia tulevaisuudessa.

**Menestyksessä ei ole kyse rahan saamisesta vaan hyvän sydämen omaamisesta. Tämä on tärkein lapsille annettava koulutus.**

## Liite 1

### KUUSITOISTA IHMISEEN LIITTYVÄÄ DHARMAA

1. Synnytä voimakkaita syitä onnellisuudelle pitämällä Kolmea harvinaista ylevää korkeimpana. Tee heille uhrauksia ja niin edelleen.
2. Etsi ja harjoita puhdasta menetelmää, joka suojelee kärsimykseltä.
3. Korvaa vanhempiesi ystävällisyys huolehtimalla heistä vuorostaan kunnioittavasti.
4. Tunnista myönteisiä ominaisuuksia ja tietoa omaavat ihmiset korkea-arvoisiksi ja kunnioita heitä ensimmäisinä.
5. Palvele ja kunnioita niitä, jotka ovat asemaltaan tai iältään sinua vanhempia.
6. Pidä uskollisuutesi ystäville ja sukulaisille kestäväenä. Älä koskaan hylkää heitä kohtaan tuntemaasi läheisyyttä uuden ystävyuden häilyvän tavoittelun vuoksi.
7. Tee mahdollisimman paljon sitä, mikä on hyödyllistä maanmiehillesi, naapureillesi ja hätää kärsiville.
8. Omaa vilpitön ja vakaa asenne äläkä mene kaiken sen mukana, mitä muut saattavat sanoa.
9. Yritä jäljitellä hyväluonteisten ihmisten käytöstä.
10. Tiedä, kuinka nauttia ruuasta ja omaisuudesta menevästi äärimmäisyyksiin.

11. Älä unohda heitä, jotka ovat olleet sinulle ystävällisiä ja kiitokseksi tee kykyjesi mukaan sitä, mikä hyödyttää heitä.
12. Vältä epärehellisyyttä käyttäessäsi painoja ja mittoja ja niin edelleen.
13. Vapana läheisyyden ja etäisyyden tunteesta toisia kohtaan ole tasapuolinen kaikille ja luovu kateudesta, joka pitää toisten hyvää onnea sietämättömänä.
14. Älä joudu sellaisen ihmisen vaikutuksen alaiseksi, joka toimii mahtailevasti tai kätketyllä mielellä tai joka on paha ystävä.
15. Ole lempeä puheessasi ja viisas sanoessasi sitä, mikä sopii toisten ihmisten mielenlaatuihin.
16. Kestä vaikeuksia henkisissä ja maallisissa asioissa mielellä, joka ottaa suuren vastuun pysyessään avosydämisenä ja levollisena.

Kyabje Zopa Rinpoche esitti nämä tiibetinkieliseen tekstiin perustuvaa kuusitoista ihmiseen liittyvää dharmaa syksyllä 2010 Aptosissa, Kaliforniassa. Kunnianarvoiset Stephen Carlier, Jonathan Landaw ja Karuna Cayton toimittivat sitä jonkin verran.

Alaviite:

The Foundation for Developing Compassion and Wisdom (FDCW) (Myötätunnon ja viisauden kehittämisen säätiö) on julkaissut kuudentoista ihmiseen liittyvän dharman innoittamana kirjan nimeltä *16 Guidelines for Life: The Basics* ja vetää kansainvälisesti menestynyttä *16 Guidelines* työpajaohjelmaa. Kirjaa on saatavilla Wisdom Booksilta, [www.wisdombooks.com](http://www.wisdombooks.com) ja FPMT Foundation Storesta [www.shop.fpmt.org](http://www.shop.fpmt.org). FDCW kehittää tällä hetkellä uutta oppimishjelmaa, joka perustuu onnellisuuden ja rauhan seitsemään perustaan. Lisätietoja sivulta [www.compassionandwisdom.org](http://www.compassionandwisdom.org)

## Liite 2

### KYMMENEN VOIMAKASTA MANTRAA

#### (1) Chenrezigin mantra

Pitkä versio.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA  
SAGARA / VAIROCHANA VYUHA RAJAYA /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA /  
NAMA SARVA TATHAGATABHYA / ARHATEBHYA / SAMYAK  
SAM BUDDHEBHYA / NAMA ARYA AVALOKITESHVARAYA /  
BODHI SATTVAYA / MAHA SATTVAYA / MAHA KARUNI  
KAYA / TADYATHA / OM DARA DARA / DIRI DIRI / DURU  
DURU / ITTI VATE / CHALE CHALE / PRACHALE PRACHALE  
/ KUSUME KUSUME VARE / ILI MILI CHITI JVALA APANAYE  
SVAHA

Lyhyt versio.

OM MANI PADME HUM

#### (2) Namgyalman mantra<sup>1</sup>

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAI SVAHA

Lopuksi lausu:

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE VIKRANTE / AMITA  
GATRE / AMITO GAMINI/ AMITA AYUR DADE / GAGANA  
KIRTI KARE SARVA KLESHA KSHAYAM KARI YE SVAHA

**(3) Milarepan mantra**

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

**(4) Kunrigin mantra** (jumaluus, joka vapauttaa alemmista maailmoista)

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI SHODHANI  
RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM  
BUDDHAYA / TADYATHA / OM SHODHANI / SHODHANI /  
SARVA PAPAM VISHODHANI / SHUDHE VISHUDHE / SARVA  
KARMA AVARANA VISHODHANI SVAHA

**(5) Lääketieteen Buddhan mantra**

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE MAHA  
BHAISHAJYE [BHAISHAJYE] RAJA SAMUDGATE SVAHA

**(6) Ylevän täysin puhtaan tahrattoman valon mantra (1)**

NAMA SAPTANAM / SAMYAKSAM BUDDHA KOTINAN PA-  
RISHUDDHE MANASI / ABHYA CHITA PATISHTHA TUNAN /  
NAMO BHAGAVATE AMRITA AYU SHASYA / TATHAGATA-  
SYA / OM SARVA TATHAGATA SHUDDHI / AYUR  
VISHODHANI / SAMHARA SAMHARA / SARVA TATHAGATA  
VIRYA BALENA PRATI SAMHARA AYU SARA SARA / SARVA  
TATHAGATA SAMAYA / BODHI BODHI / BUDDHA BUDDHYA  
/ BODHAYA BODHAYA / MAMA SARVA PAPAM AVARANA

VISHUDDHE / VIGATA MALAM / CHHARA SU BUDDHYA  
BUDDHE HURU HURU SVAHA

**(7) Ylevän täysin puhtaan tahrattoman valon mantra (2)**

NAMA NAWA NAWA TEENAN THATHAAGATA GANGA NAM  
DIVA LUKAA NAM / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NAN /  
OM VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI  
SVAHA

\* tarkoittaa korkeampaa sävelkorkeutta

**(8) Tahrattoman huipun mantra**

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA TATHAGATA HRI  
DAYA GARBHE JVALA JVALA / DHARMADHATU GARBHE /  
SAMBHARA MAMA AYU SAMSHODHAYA MAMA SARVA  
PAPAM / SARVA TATHAGATA SAMANTOSHNI SHA VIMALE  
VISHUDDHE / HUM HUM HUM HUM / AM VAM SAM JA  
SVAHA

**(9) Amoghapashan lootushuipun mantra (tahraton huipun  
lootus)**

OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

**(10) Buddha Mitrugpan mantra**

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI /  
ROCHANI ROCHANI / TROTANI TROTANI / TRASANI  
TRASANI PRATIHANA PRATIHANA / SARVA KARMA PARAM  
PARA NI ME SARVA SATTVA NANCH A SVAHA

Lähde: FPMT Education Departmentin ystävällisellä luvalla, huhtikuu 2015.

Alaviite:

1. Pitkä versio Namgyalma-mantrasta voidaan löytää täältä:

[http://cdn.fpmt.org/wp-content/uploads/education/teachings/texts/mantras/Namgyalma\\_mantra.pdf?4e84ecd](http://cdn.fpmt.org/wp-content/uploads/education/teachings/texts/mantras/Namgyalma_mantra.pdf?4e84ecd)



## Liite 3

### HARJOITUKSIA LAPSILLE

Lama Zopa Rinpoche ehdotti tätä yhteenvetoa jokapäiväiseksi harjoitukseksi lapsiryhmälle Australiassa.

Motivaationa ajattele seuraavasti:

Kaikkien aistivien olentojen ja Buddhan, dharman ja sanghan ystävällisyydestä johtuen en ole vielä kuollut. Olen niin onnekas ollessani ihminen jälleen tänään ja pystyessäni harjoittamaan dharmaa. Tästä eteenpäin, erityisesti tänään, en aio vahingoittaa muita ja aion antaa vain onnellisuutta kaikille aistiville olennoille. Ainoa keino minulle elää elämäni tällä tavalla on pitää mieleni rakastavassa ystävällisyydessä, myötätunnossa ja bodhicittassa koko ajan. Tällä asenteella kaikesta mitä teen, tulee onnellisuuden syy kaikille aistiville olennoille ja tämä saa minut viettämään onnellista ja täyttymyksellistä elämää.

Olen vastuussa jokaisen aistivan olennon onnellisuudesta ja rauhasta. Kuinka? Ilman myötätuntoa vahingoitan muita suoraan ja epäsuorasti elämästä toiseen itseni vahingoittamisen lisäksi. Myötätunnosta johtuen lopetan muiden vahingoittamisen ja sen sijaan hyödytän heitä. Kaikki muut aistivat olennot saavat tästä niin paljon rauhaa ja onnellisuutta, jonka vuoksi tämä on velvollisuuteni.

Tästä syystä ystävällinen, myötätuntoinen Buddha, auta minua saattamaan jokainen aistiva olento valaistumiseen.

Sitten kuvittele, että guru Sakyamuni Buddha on erittäin onnellinen ja rakastaa sinua niin paljon ja vuodattaa valonsäteitä, jotka poistavat ja puhdistavat täysin kaikki samentajasi ja kielteiset karmasi (joista tulee kaikki asiat, joista et pidä) ja saat kaiken buddhien viisauden, myötätunnon ja voiman itseesi.

Lausu Buddhan mantra TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNEYE SVAHA. Lausu tämä kolme, viisi tai useampi kerta.

Sitten voit rukoilla Chenrezigiä, Buddhaa, joka on kaikkien Buddhien myötätunnon olemus:

*Auta minua olemaan hyödyksi kaikille aistiville olennoille tästä eteenpäin niin kuin sinä teit, myötätuntoinen Buddha, antamalla minulle kaikki ominaisuutesi, etenkin myötätunnon.*

Sitten myötätuntoinen Buddha, Chenrezig on niin ilahtunut sinusta ja rakastaa sinua niin paljon. Hän antaa sinulle kaikki ominaisuutensa, erityisesti Buddhan myötätunnon ja siunaukset valonsäteiden muodossa, jotka saat lausuessasi mantraa OM MANI PADME HUM. Lausu tämä kolme, viisi tai useampi kerta.

Esitä seuraavaksi pyyntö Manjushrille, joka on kaikkien Buddhien viisauden olemus:

*Auta minua olemaan hyödyksi kaikille aistiville olennoille tästä eteenpäin niin kuin sinä teit, Viisauden Buddha, antamalla minulle kaikki ominaisuutesi, etenkin viisauden.*

Sitten Manjushri on hyvin tyytyväinen sinuun ja rakastaa sinua hyvin paljon ja antaa sinulle kaikki ominaisuutensa, erityisesti

Buddhan viisauden ja siunaukset valonsäteiden muodossa, jotka saat lausuessasi mantran OM AH RA PA TSA NA DHIH. Lausu tämä kolme, viisi tai useampi kerta.

Tämän jälkeen rukoile Vajrapania, kaikkien Buddhien voiman olemusta:

*Auta minua olemaan hyödyksi kaikille aistiville olennoille tästä eteenpäin, niin kuin sinä teit, voiman Buddha, antamalla minulle kaikki ominaisuutesi, erityisesti voiman.*

Sitten Vajrapani on erittäin tyytyväinen sinuun ja rakastaa sinua paljon ja antaa sinulle kaikki ominaisuutensa, erityisesti Buddhan voiman ja siunaukset valonsäteiden muodossa, jotka saat lausuessasi mantraa OM VAJRAPANI HUM. Lausu tämä kolme, viisi tai useampi kerta.

Rukoile sitten Taraa, joka on kaikkien Buddhien toiminnan (tai menestyksen) olemus, antamaan sinulle ja kaikille aistiville olennoille kaiken onnellisuuden, mukaan lukien valaistumisen.

*Auta minua olemaan hyödyksi kaikille aistiville olennoille tästä eteenpäin niin kuin sinä teit, toiminnan Buddha, antamalla minulle kaikki ominaisuutesi, erityisesti toiminnan (menestys).*

Sitten Tara on hyvin tyytyväinen sinuun ja rakastaa sinua hyvin paljon, antaa sinulle kaikki ominaisuutensa, erityisesti Buddhan toiminnan tai menestyksen ja siunaukset valonsäteiden muodossa, jotka saat lausuessasi mantran OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Lausu tämä kolme, viisi tai useampi kerta.

Omistaaksesi nämä pyynnöt lausu seuraava:

*Syntyköön mielessäni ja kaikkien aistivien olentojen mielissä hyvää sydän, toisten vaaliminen. Lisääntykööt ikuisesti se, mikä on jo kehittynyt.*

*Johtuen kaikista myönteisistä teoistani ne, jotka olen tehnyt juuri nyt, kaikki mitä olen tehnyt menneisyydessä ja kaikki mitä tulen tekemään tulevaisuudessa ja myös muiden menneisyydessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa tekemät kaikki hyvät teot, toivon olevani kaikille aistiville olennoille yhtä hyödyllinen kuin Guru Sakyamuni Buddha, myötätunnon Buddha (Chenrezig), Manjushri ja Tara, saavuttavani valaistumisen ja johdattavani itse jokaisen aistivoan olennon tuohon valaistumiseen.*

*Johtuen itseni, buddhien ja bodhisattojen, jotka ovat kuin unta, kolmena aikakautena luomien ansioiden vuoksi johdattavani itse unen kaltaiseen valaistumiseen kaikki aistivoat olennot, jotka ovat kuin unta.*

*Kaikista ansioistani johtuen – tekemistäni myönteisistä teoista – menneisyydessä, nykyhetkessä ja myös kaikki, minkä muut ovat tehneet, olkoon kaikilla aistivoilla olennoilla hyvä sydän. Vallitkoon maailmassa onnellisuus ja rauha.*

Lähde: Lama Yeshe Wisdom Archive: Lama Zopa Rinpochen Online Advice Book, lisätty joulukuussa 2005.

## Liite 4

### KIRJE MAITREYA-KOULUN OPPILAILLE

*Maaliskuussa 2015 Lama Zopa Rinpoche saneli tämän kirjeen Maitreya-koulun oppilaille. Koulu on Root Instituten ilmainen koulu, joka hyödyttää paikallisia köyhiä lapsia Bodhgayassa, Intiassa. Rinpoche kirjoitti kirjeen sen jälkeen, kun koulun rehtori selitti, että suurin lasten kohtaama ongelma oli vanhempien juominen ja riiteleminen. Rinpoche pyysi, että tämä kirje käännettäisiin hindiksi, kehystettäisiin seinälle ja luettaisiin ja selitettäisiin oppilaille usein.*

Rakkaat, kallisarvoiset, ystävälliset, toiveet täyttävät lapseni,

Ymmärrän, että kotona on paljon kärsimystä ja ongelmia: vanhemmat, jotka juovat niin paljon alkoholia ilman kontrollia ja sitten tappelevat koko ajan. Se tekee teidät kaikki surullisiksi ja voi olla myös hyvin pelottavaa. Tätä ei tapahdu vain kerran, kahdesti tai kolmesti vaan koko ajan. Teillä saattaa olla tällaista.

Heidän ongelmansa ei ole vain se, ettei heillä ole ulkoisen maailman koulutusta, vaan että heiltä puuttuu sisäinen koulutus. Sanskritinkielinen sana tälle asialle on dharma. Kyse ei ole vain dharman ymmärtämisestä vaan sen harjoittamisesta ja saaavuttamisesta, erityisesti kärsivällisyyden, tyytyväisyyden ja myötätunnon saavuttamisesta. Heillä ei ole näitä ominaisuuksia. Nämä ominaisuudet puuttuvat heiltä, koska he eivät koskaan oppineet niitä, koska kukaan ei ollut niitä selittänyt.

Voimme nähdä silmillämme heidän ongelmansa – niin paljon kärsimystä eikä lainkaan onnellisuutta. Tämä on meille erittäin hyvä esimerkki. Koska te olette nuoria, on teidän kasvatettava myönteisellä eikä kielteisellä tavalla. Heillä on niin paljon kärsimystä, mutta teille heidän elämänsä näkeminen – uskomaton kärsimys, pelko ja kaaos on suureksi opiksi. Teille on suuri inspiraatio olla elämättä elämäanne heidän tavallaan. Jos elätte heidän tavallaan, kasvatte pian aikuisiksi, perustatte perheen, saatte lapsia ja elämäanne on uskomatonta kärsimystä – tappelisitte ja joisitte alkoholia vanhempienne tapaan. Perheen pitäisi olla onnellinen, mutta niin hallitsemattomassa elämässä on paljon riitelyä, surua, pelkoa ja monia muita kielteisiä asioita. On jopa pariskuntia, joiden ei tarvitsisi riidellä, mutta juomisesta johtuen he löytävät pieniä syitä riitelemiselle ja toistensa vahingoittamiselle. Tätä kaikkea tapahtuu joka päivä. Vaimon ja aviomiehen lisäksi se tuo myös hyvin paljon kärsimystä perheellenne ja lapsillenne. Elämästänne tulee tällaista tai pahempaa.

Tästä johtuen elämäanne on teidän käsissänne ja riippuu mielestänne. Jos kehitätte myötätuntoa muita kohtaan ja viisautta, erityisesti dharmaviisautta – sisäistä viisautta, sisäistä koulutusta – niin paljon kuin niitä kehitättekkin, on teillä hyvin paljon onnellisuutta. Vaikka vanhempanne kärsivät paljon, kasvatte runsaalla onnellisuudella. Kun teillä on perhe ja lapsia, on teillä kaikilla paljon onnellisuutta, ettekä aiheuta kärsimystä perheellenne. Kehittämällä myötätuntoa toisia kohtaan ja viisautta, tätä sisäistä viisautta, saatte hyvin paljon onnellisuutta itsellenne, aviomiehellenne, vaimollenne ja lapsillenne. Sitten lapsistanne tulee hyvä esimerkki omille lapsilleen. He tietävät mikä aiheuttaa kärsimystä, joten he eivät tuo sitä lapsilleen. He aiheuttavat onnellisuutta. Jokaisesta sukupolvesta tulee suurenmoinen esimerkki siitä, kuinka saadaan rauhaa ja onnellisuutta.

Haluan Maitreya-koulun auttavan tuomaan viisauden valon elämään, ei pimeyttä vaan aurinkoa – viisauden valoa – ja sen

seurauksena rauhaa ja onnellisuutta. Tämä on todellinen tavoitteeni koululle, joka ei ole pelkkä koulu. Länsimaissakin on päiväkoteja, collegeja ja yliopistoja, joissa voi opetella hyvin monia asioita, mutta mieli ei koskaan muutu. Mieltä, joka synnyttää onnellisuuden ja kärsimyksen eikä koskaan muutu, käytetään vain synnyttämään kärsimystä eikä onnellisuutta. Näin tapahtuu, koska myötätunnon, hyvän sydämen ja viisauden kehittäminen on rajoittunutta.

Vaikka olette lapsia, on hyvin tärkeää harjoittaa ystävällisyyttä päivin ja öin, olla vahingoittamatta muita ja tämän lisäksi hyödyttää heitä. Jos ette voi hyödyttää, vähintäänkin rukoilkaa ja omistakaa ansionne, jotta muilla olisi onnellisuutta, sopusointua ja toivomaansa menestystä dharman mukaisesti. Tällä tavalla mikään ei tule kielteiseksi karmaksi, kielteiseksi teoksi, vaan sen sijaan siitä tulee vertaansa vailla olevan onnellisuuden syy, samentajien täydellinen lakkaaminen ja oivallusten täydellistyminen.

Yrittäkää alkaa lapsuudessa harjoittaa hyvää sydäntä, olla ystävällisiä toisille, ei vain ihmisille vaan jopa hyönteisille ja muille eläimille. Teistä tulee hyvä ihminen tällä tavalla olemalla vahingoittamatta toisia ja tuomalla entistä suurempaa rauhaa ja onnellisuutta itsenne lisäksi myös perheellenne, yhteisöllenne, maallenne ja maailmalle. Aiheutatte saman aistivien olentojen kuudelle tyypille - helvetin olennoille, nälkäisille haamuille, eläimille, ihmisille, asuroille ja surille sekä välitilan olennoille. Ette tuo vain tilapäistä onnellisuutta, vaan auringonpaisteen kaltaisen perimmäisen onnellisuuden. Osoittakaa kunnioitusta, kohdelkaa toisia kuin itseänne tai itseänne tärkeämpinä. Tarvitsette tietenkin myötätuntoa ja viisautta. Muussa tapauksessa, jos toisilla on silmät, teette heidät sokeiksi. Toisin sanoen saatte toiset kärsimään.

Paljon kiitoksia rakkain terveisin ja rukouksin.

Vilpitön neuvoni on rukoilla Hänen Pyhyttään Dalai-lamaa. Hän on Buddha meille ilmenevässä tavallisessa ihmismuodossa. Rukoilkaa sydämestänne, että vanhemmillanne olisi rauhaa, sopusointua eikä enää riitelyä. Rukoilkaa, että he saisivat dharman onnellisuuden, vertaansa vailla olevan onnellisuuden, samentajien lakkaamisen ja kaikkien oivallusten täydellistymisen. Jopa Hänen Pyhyytensä rukoileminen vilpittömästi voi auttaa. Älkää rukoilko vain yhdesti, vaan rukoilkaa joka päivä. Teidän on rukoiltava koko ajan.

Loppukirjoitus:

Kunnianarvoisa Sarah Thresher teki transkription, Root Institute, maaliskuu 2015. Mandala-lehti toimitti sen lisätäkseen sivulle [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org). FPMT News, 3. huhtikuuta 2015. Käytetty Mandala-lehden ystävällisellä luvalla.



## Liite 5

### RUKOUS LAPSILLE

*Lama Zopa Rinpoche saneli tämän rukouksen ja lyhyen selityksen vastauksena keskuksen pyyntöön saada rukous lapsille resitoimista varten uskontojen välisessä tapahtumassa Columbiassa.*

On olemassa seitsemän perusmenetelmää tuoda menestystä itselle ja maailmalle. Jokainen lapsi voi rukoilla onnellisuutta itselleen ja myös maailmalle. Ensimmäinen perusasia on ystävällisyys, ystävällisyyden harjoittaminen päivin ja öin. Voitte sanoa jotain seuraavan kaltaista:

Pystykööt kallisarvoiset, ihanat, rakkaat lapset, jotka ovat täynnä mahdollisuuksia, poistamaan ongelmansa ja maailman ongelmat kaikilta aistivilta olennoilta. Tuokoot he kaiken tämän ja tulevien elämien onnellisuuden sekä perimmäisen ikuisen onnellisuuden kaikille aistiville olennoille. Saattakoot he loppuun kaikkien kärsimysten lakkaamisen ja kärsimyksen syyt – teot, jotka synnyttävät kielteistä karmaa ja vääriä käsityksiä, samentajia ja häiritseviä asenteita.

Saattakoot he täydellisyys-teen todellisen polun, perimmäisen viisauden, joka näkee suoraan minän ja kaikkien ilmiöiden perimmäisen luonnon ja vertaansa vailla olevan ja täydellisen onnellisuuden. Saattakoot he loppuun väärrien käsitysten ja harha-

luulojen lakkaamisen ominaisuudet ja saattakoot täydellisyyteen ymmärryksen ominaisuudet itsessään. Uhratkoot kallisarvoiset lapset, jotka ovat kauniita lumoten kuin kukkimaan puhkeava kukka, kaiken tilapäisen ja perimmäisen onnellisuuden maailmalle ja kaikille aistiville olennoille.

Tämä oli selostus. Nyt tulee rukous:

*Toivon meidän harjoittavan ystävällisyyttä päivoin ja öin ikuisesti, ei vain ystäviämme kohtaan vaan myös tuntemattomia ja erityisesti vihollisia kohtaan, ei vain ihmisiä kohtaan vaan myös eläimiä ja muita olentoja kohtaan, jotka haluavat onnellisuutta eivätkä halua kärsiä.*

*Toivon, että voimme jatkuvasti nauttia elämästämme iloitsemalla. Toivon, että nautimme jatkuvasti onnellisuudesta iloitsemalla kaikista myönteisistä asioista, jotka hyödyttävät toisia ja itseämme. Toivon, että iloitsemme, kun näemme kaikki toisille tapahtuvat hyvät asiat.*

Maailmassa olemme kateellisia ja onnettomia, kun toisille tapahtuu hyviä asioita. Jos jollakin on vähänkään onnellisuutta, tunnemme kateutta iloitsemisen sijaan. Voimme käyttää tätä iloitsemisen menetelmää kyllästyäksemme kateuteen ja tuhotaksemme sen. Iloitseminen on erittäin hyvää koulutusta, sitä mitä me tarvitsemme. Maailma kärsii niin paljon. On taloudellisia ongelmia, sotia ja nälänhätää. Näin tapahtuu, koska emme ole luoneet hyvää karmaa. Iloitsemisen sijasta olemme surullisia, kun toisille tapahtuu hyviä asioita. Iloitseminen puuttuu lastemme koulutuksesta. Ongelmamme eivät tule ulkopuolelta, vaan ne tulevat mielestä.

*Toivomme kehittävämmme kärsivällisyyttä saavuttaaksemme kaiken tilapäisen ja perimmäisen onnellisuuden ja tuodaksemme onnellisuutta muille, ei vain perheellemme vaan kaikille aistiville olennoille.*

*Toivomme kehittävämmä kaikki kuusitoista inhimillistä ominaisuutta, ymmärryksen, joka tekee elämästämme erilaisen.*

*Toivomme tulevamme taitaviksi siinä, ettemme vahingoita aistiovia olentoja ja tulemme vain aistivien olentojen auringonpaisteen kaltaiseksi onnellisuuden lähteeksi.*

*Toivomme harjoittavamme tyytyväisyyttä.*

Tämä on hyvin tärkeää, koska niin monet ihmiset tekevät laittomuuksia, joutuvat vankilaan ja aiheuttavat monia ongelmia hallitukselle. Jopa rikkaat ihmiset tuhoavat elämänsä tyytymättömyyden vuoksi ja sama koskee köyhiä ihmisiä. Tyytymättömyyden vuoksi nuoret ihmiset käyttävät huumeita, eivät löydä työtä, tuhoavat elämänsä alkoholilla ja tekevät monia muita asioita. Ihmissuhteissa on monia ongelmia siksi, ettei olla tyytyväisiä. Ihmiset tappavat, varastavat ja niin edelleen. Tämä on toinen tärkeä asia lasten opittavaksi.

*Toivomme oppivamme tyytyväisyyttä. Toivomme oppivamme nauttimaan tyytyväisyydestä, joka tuo elämäämme suuren vapauden ja paljon onnellisuutta. Toivomme olevamme esimerkkinä maailmalle.*

*Toivomme harjoittavamme näitä hyviä ominaisuuksia ja kun joku kohtelee meitä väärin tai vahingoittaa meitä, toivomme antavamme välittömästi heille anteeksi. Kun päivittäisessä elämässämme teemme virheitä ja vahingoitamme toisia, toivomme pyytävämme anteeksi välittömästi.*

Tämä on erittäin tärkeää, koska se tuo paljon onnellisuutta ja sopusointua elämäämme, perheellemme, maailmalle ja kaikille aistiville olennoille. Siitä, mitä teemme tässä elämässä – jos olemme onnellisia ja käytöksemme on myönteistä – tulee syy saada hyvä mieli ja hyvä käytös tulevissa elämässä, jolloin emme vahingoita aistiovia olentoja.

*Toivomme voivamme kehittää rohkeutta ollaksemme innostava esimerkki ja ollaksemme hyödyksi niin monin tavoin muiden onnellisuuden hyöksi eikä vain itsellemme.*

Yksi kielteisen mielen omaava ihminen voi tuhota maailman ja vahingoittaa miljoonia ihmisiä. Maailmassa on tapahtunut näin monta kertaa. Lapsi, joka kehittää myönteistä mieltä, on kuin auringonpaiste poistaen pimeyden maailmasta, jotta kaikki voivat nauttia. Tästä syystä lapsi, joka kehittää näitä ominaisuuksia, tuo suuren hyödyn maailmalle, miljoonille aistiville olennoille.

Lähde: Lama Yeshe Wisdom Archive: *Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book*, julkaistu toukokuussa 2013.

## KIRJALLISUUTTA – BUDDHALAISUUS JA TIIBET

Agarwal: Buddhalaisuus ja teosofia  
Blavatsky: Buddhalaisia kirjoituksia  
Bokar Rinpoche: Buddhalaisen harjoittajan päivä  
Bokar Rinpoche: Chenrezig – myötätunnon valtias  
Chophel: Tiibetiläisiä kansansatuja  
Chophel: Tiibetiläisiä kansanuskomuksia  
Dalai-lama: Elämänarvoja uudelle vuosituhannelle  
Dalai-lama: Mietiskelyn harjoittaminen  
Dalai-lama: Sisäinen tasapaino  
Dalai-lama: Vapaus maanpaossa  
Dalai-lama & Fabien Ouaki: Keskusteluja Dalai-laman kanssa  
Donden: Tiibetiläinen lääketiede  
Dorjee: Buddhalaista viisautta  
Dorjee: Lamrimin henkisiä opetuksia  
Gyatso, Palden: Lumen alla palaa  
Gyatso, Lobsang: Neljä jaloa totuutta  
Hildén: Gotama Buddha  
Kalu Rinpoche: Johdatus buddhalaiseen mietiskelyyn  
Khyentse: Sata elämänohjetta  
Losal: Elävä dharma  
Men-Tsee-Khang: Tiibetiläinen astronomia ja astrologia  
Musaeus Higgins: Leijonan morsian  
Nagarjuna: Opin pisara ja jalokivikoriste  
Normantas: The Invincible Amdo Tibetans (valokuvakirja)  
Olcott: Buddhalaisuuden kultaiset ohjeet  
Pieni buddhalainen sanasto  
Ringu Tulku: Elämä ilman pelkoa ja vihaa  
Ringu Tulku: Mielenharjoitus  
Ringu Tulku: Turvapaikan ottaminen  
Samdhong Rinpoche: Haastattelu buddhalaisuudesta ja  
Tiibetin tilanteesta  
Thich Nhat Hanh: Tämä hetki ihmeellinen hetki  
Tiibet tänään  
Trungpa: Tiibetissä syntynyt  
Wangyal Rinpoche: Tiibetiläinen unijooga



Suomenkielinen buddhalainen lehti

# Bodhi Melong

Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa  
(vuodesta 2004 lähtien).

Koulukuntiin sitoutumaton.

**Tutustu ja tilaa.**

[www.biokustannus.com](http://www.biokustannus.com)

