

LAMA OLE NYDAHL 



PELTON KUOLEMA

BUDDHALAISTA VIISAUTTA KUOLEMISEN TAIDOSTA

Peloton kuolema



LAMA OLE NYDAHL

Peloton kuolema

Buddhalaista viisautta kuolemisen taidosta

Suomentanut

Jyrki Papinniemi

USKONNOLLINEN YHDYSKUNTA TIMANTTIPOLKU

HELSINKI 2022

Alkuteos:

Lama Ole Nydahl: *Fearless Death*
Buddhist Wisdom on the Art of Dying
Diamond Way Press, 2012

(Käännetty alkuteoksen julkaisemattomasta,
korjatusta ja uudistetusta versiosta vuodelta 2021.)

© 2022 Uskonnollinen yhdyskunta Timanttipolku
www.buddhalaisuus.fi

Kannen suunnittelu: Paula Salviander

2., korjattu painos

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-80-4335-5

Omistettu ilomieliselle yhteistyölle Timanttipolulla

SISÄLLYSLUETTELO

Kiitokset.....	9
Esipuhe	10
Elämänpyörä.....	13
Buddhalaisuus ja tiede.....	13
Vailla alkua ja loppua	17
Tiibetiläinen kuolleiden kirja.....	22
Polut onnellisuuteen	27
Neljä jaloa totuutta	27
Neljä perusajatusta.....	31
Pysyvän onnellisuuden löytäminen	37
Turvautuminen	40
Timanttapolun polut ja menetelmät	42
Kuolemaan valmistautuminen.....	49
Lopun pitäminen mielessä tässä ja nyt	50
Hyväksyminen ja irti päästäminen.....	54
Kehittyminen kaikkien hyväksi.....	57
Ulkoinen valmistautuminen kuolemaan.....	61
Kuolevan sisäinen kokemus	65
Elementtien ilmaantuminen.....	65
Elementtien hajoaminen.....	68
Kuoleminen jatkuu.....	72
Saattohoito	83
Kauniit jäähyväiset.....	84
Kuusi vapauttavaa toimintaa.....	86
Kuoleminen prosessina	98
Erytishaasteet	101
Apu kuoleman jälkeen	108

Ratkaiseva hetki	115
Totuustilan kirkas valo	115
Ilontilan valohahmot	120
Jälleensyntyminen	125
Jälleensyntyminen olemassaolon maailmoihin.....	127
Pitkän aikavälin valmistautuminen	138
Taitavat menetelmät	141
Tietoinen kuoleminen	147
Phowa totuustilaan	148
Phowa ilontilaan.....	149
Phowa ilmentymätilaan	150
Rajattoman valon buddha.....	158
Kuolemisen taito	161
Sabchu Rinpoche	164
Hopeaseppä, josta tuli sateenkaarikeho	166
12. Pandito Hambo-lama Daši-Doržo Itigelov	167
Kalu Rinpoche.....	169
Lopön Tsechu Rinpoche	171
Hannah Nydahl.....	173
16. Gyalwa Karmapa	176
Meditaatiot	183
Valon ja hengityksen meditaatio	185
Antamisen ja ottamisen meditaatio	187
Rakastavien silmien meditaatio	188
16. Karmapan meditaatio.....	194
Rajattoman valon buddhan meditaatio.....	200
Loppuviitteet	203
Sanasto.....	207
Elämäkerrallisia tietoja	231
Kirjallisuusluettelo.....	238
Tekijästä	241

KIITOKSET

Haluaisin kiittää kaikkia, jotka ovat auttaneet tämän kirjan julkaisemisessa. Peter Speier kokosi aiheeseen liittyvät luentoni ja jo vuonna 1991 ojensi käteeni täydellisen käsikirjoituksen. Astrid Poier Grazista laati opetuksista lyhyemmän tiivistelmän vuonna 1993, mutta vasta vuoden 2005 jälkeen hänellä oli aikaa keskittyä tähän kirjaan. Opetuksia ovat lujittaneet phowakurssieni aikana esitetyt lukuisat kysymykset, kokemukset kuolemassa olevien oppilaideni kanssa ja oma laskuvarjohyppyonnettomuuteni.

Caty Hartung osallistui tämän kirjan kehittämiseen viimeiset kaksi vuosikymmentä. Michael Fuchs ja Pit ja Maike Weigelt avustivat meitä viimeiset viisi vuotta. Mika Blauensteinerille olemme kiitollisuudenvelassa ammattitaitoisesta kuvituksesta ja grafiikasta. Kirjan lopussa olevan laajan sanaston ovat jälleen kerran huolellisesti koonneet Manfred Seegers, Jim Rheingans ja Burkhard Scherer.

Kuten tavallista, olemme saaneet nauttia ystäviemme hyvästä huolenpidosta Eurooppa-keskuksessa, Sardiniassa ja Grazissa, minkä ansiosta olemme voineet hyödyntää jokaisen hetken kirjoittamiseen.

Luulenpa, että monet yhtyvät näille kaikille osoittamiini kiitoksiin.

ESIPUHE

Kun vaimoni Hannah sai tietää sairastavansa keuhkosityöpää, olimme järkyttyneitä mutta sisäisesti levollisia. Tiesimme, mikä meillä – ja erityisesti hänellä – oli edessä. Hänen mielensä pysyi avoimena, vaikka rakastimme toisiamme syvästi. Hän käytti elämänsä viimeiset kuukaudet niin hyvin kuin mahdollista saadakseen työnsä päätökseen ja lausui sitten tietoisesti jäähyväiset kaikille ystävilleen päivää ennen puhekykynsä menettämistä. Hän kuoli arvokkaasti, hymy huulillaan.

Alkaen vuodesta 1968, jolloin Nepalissa inspiroiduimme Buddhan opetuksista, taitavat opettajamme olivat valmentaneet meitä auttamaan toisia heidän kuolemisprosessissaan samoin kuin itseämme omassa kuolemisessamme. Tarvitsematta mitään lisäohjeita vaimoni käytti asiaankuuluvia meditaatioita täydellä luotamuksella. Ihmiset hänen ympärillään pystyivät parhaalla tavalla mukautumaan hänen tarpeisiinsa, koska hekin tiesivät, mikä oli tärkeää tuona aikana, ja näin hän sai rakastavaa seuraa ja tukea kuolemisprosessinsa aikana.

Myös suruaika Hannahin kuoleman jälkeen poikkesi tavallisesta. Lyhyen vetäytymisen jälkeen jatkoin työntekoa, koska tiesin hänen nyt olevan paljon paremmassa tilassa kuin hänen ollessa sairaassa kehossaan ja koska olin varma, että jatkaisimme tulevaisuudessa elämässä työtämme iloisesti yhdessä.

Saatuani valmennusta lamojemme toiveiden ja heidän välityksensä mukaisesti minusta oli vuosien saatossa tullut opettaja juuri tätä elämän ratkaisevaa hetkeä varten. Lisääntyvällä ilolla voin alinomaa havaita, millainen tervehdyttävä vaikutus Buddhan opetuksilla on rauhattomiin ihmisiin, jotka eivät tiedä, mikä heitä elämän lopussa odottaa.

Kaikkia oppilaita, jotka tuntevat opetukset ajattomasta mielestä, kuolemisen, kuolemasta ja jälleensyntymisestä, ja erityisesti niitä, jotka ovat perehtyneet tietoisesta kuolemisesta harjoitukseen eli phowaan, yhdistää yksi asia: He katsovat pelottomasti

tulevaisuuteen, ajattelevat toisia ja toimivat voimanlähteinä ympäristölleen. Perheen kohdatessa kuoleman he ovat kuin myrskyn rauhaisa keskus.

Karkottakoon tämä kirja kuolemisen pelon monilta ihmisiltä ja auttakoon heitä jo nyt istuttamaan suuren tulevan onnellisuuden siemenet!



Eurooppa-keskuksesta avautuvaa järvi- ja vuorimaisemaa silmäillessä heinäkuussa 2010, suojeelijatar Valkoisen päivänvarjon siunauskentässä, Mustan takin päivänä

Lama Ole

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Lama Ole". The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.



ELÄMÄNPYÖRÄ

Kaikki alkaa ihmisen suurimman ja pienimmän solun – naisen munasolun ja miehen siittiön – yhtymisestä. Yhdeksässä kuukaudessa tästä yhteenliittymästä syntyy biljoonia soluja, jotka ilmenevät kahtenasatana eri solutyypinä. Kuukauden kuluttua hedelmöitymisestä on kehittynyt noin kuusimillimetrinen olento, ja neljä viikkoa myöhemmin ilmaantuvat käsivarret, jalat, kämmenet ja jalkaterät. Tämän prosessin aikana sikiönkehitykseen ei vaikuta ainoastaan solujen kasvu vaan myös juuri muodostuneiden solujen kuoleminen. Jotta kämmenet eivät myöhemmin näyttäisi pikku räpylöiltä, sormien välissä olevien solujen on kuoltava, sillä vain tällä tavoin yksittäisistä sormista tulee taipuisat. Myöskään silmämunat eivät voisi kehittyä ilman erityistä kuolemaa, koska silmät muodostuvat yksinkertaisesti ihon painautumisesta monimutkaiseksi aistielimeksi. Ilman tumien tuhoutumista kehittyneestä mykiöstä näkömme olisi kirjaimellisesti hämärtnyt.

Samoin aivoihin kehittyi ensin ylen määrin soluja. Myöhemmin yksittäisten solujen rappeutumisen myötä aivoalueet kehittyvät pidemmälle. Mutta uusiutuminen ei lopu siihen vastoin sitä 1990-luvun neurologian ja aivotutkimuksen olettamusta, että aikuisen aivot eivät pysty enää kehittymään. Nyt tiedämme, että aivot kykenevät mukautumaan vanhuuteen asti ja jopa kompensoimaan aivopuoliskon menetyksen.¹

BUDDHALAISUUS JA TIEDE

Moderni tiede on yhä enemmän ja enemmän luopumassa siitä käsityksestä, että ihmisolento on pelkkä biokemiallinen tehdas. Se alkuolettaamus, että aivot tuottavat mielen, oli ymmärrettävä,

sillä se sopi hyvin materialistiseen ajattelutapaan ja Euroopan älylliseen historiaan.² Aivot nähtiin tietojenkäsittelykoneena, ja tietoisuuden ajateltiin toimittavan korkeintaan jonkinlaista siihen liittyvää valvontatehtävää. Mutta tämä jätti monia kysymysalueita ratkaisemattomiksi, ja lisäksi jäljelle jäi se perustava ongelma, että mielellä on ominaisuuksia, jollaisia ei ole havaittavissa missään aineellisessa objektissa.

Viime vuosina aivotutkimus on kuitenkin lisääntyvässä määrin irtautunut tästä puhtaasti materialistisesta näkemyksestä ja laajentanut kokemushorisonttia kauas kaiken neurobiologisen tietämyksen tuolle puolen. Monia havaintoja ei voida selittää aivobiologian termein tällä tavoin, ja rajakokemustutkimuksessa on saatu lisääntyvää näyttöä siitä, että selkeät kokemukset ovat mahdollisia aivoista riippumatta. Tietoisuutta ei voida rajata aivoihin, sillä aivoilla on pikemminkin mahdollistava kuin tuottava rooli. Kuolemanrajakokemuksista tehdyissä haastattelututkimuksissa ihmiset johdonmukaisesti kertovat tyyneyden ja rauhan tuntemuksista (90 %), valohavainnoista (n. 77 %) tai ruumiistairautumiskokemuksista.³

Kvanttifysiikan tavoin nykypäivän aivotutkimus on etäännyttäessä kauas siitä näkemyksestä, että ainoa olemassa oleva todellisuus on se, jota voidaan mitata tai havainnoida aistein. Yhä useammat aivotutkijat olettavat nyt, että ihmisen havainnot ovat pitkälti mentaalisia luomuksia. Niinpä esimerkiksi – lukuun ottamatta aistielinten aktivoitumista – aivotoiminta on jokseenkin samanlaista riippumatta siitä, näkeekö auringonnousun merellä tosiasiassa vai kuvitteleeko sen pelkästään mielessään silmät suljettuina. On myös lukuisia merkkejä siitä, että aivot eivät tuota tietoisuutta, vaan tietoisuus on ajan, tilavuuden ja paikan suhteen rajaton.

Buddhalaisesta näkökulmasta erityisen jännittävää on neurotieteen ja kvanttifysiikan kohtaaminen. Tässä kohtaamispisteessä monet lähestymistavat ja perspektiivit tarjoavat oman lisänsä Buddhan kaksi ja puoli vuosituhatta sitten antamiin opetuksiin. Siinä missä klassinen fysiikka olettaa objektiivisen todellisuuden

olevan olemassa, niin kvanttifysiikka kuin suhteellisuusteoriakin sanoutuvat irti tästä käsityksestä.⁴ Aivan kuten buddhalaisuudessa näissä viimeksi mainituissa lähtökohtana on näkemys, jonka mukaan ei ole olemassa havainnoitsijasta riippumatonta maailmaa. Tai kuten Einstein asian kerran ilmaisi: ”Todellisuus on pelkkä illuusio, olkoonkin että hyvin itsepinainen illuusio.”⁵

Sekä kvanttifysiikka että buddhalaisuus ylittävät dualistisen näkemyksen, välttävät joko–tai–äärimmäisyyksiä ja suosivat sen sijaan sekä–että–näkemystä. 1 200 vuotta sitten toteuttaja* Saraha Pohjois-Intiassa kuvasi tätä maanläheisellä tavalla: ”Se, joka uskoo, että maailma on todellinen, on yhtä tyhmä kuin härkä. Se, joka uskoo, että se ei ole todellinen, on vielä tyhmempi” (koska suhteellisella tasolla se olisi syyn ja seurauksen eli *karman* lain vastaista).

Avaruus itsessään nähdään tyhjäksi omista ominaisuuksista ja kuitenkin kaikkea yhdistäväksi, kaiken tiedon sisältäväksi ja kaikesta erottamattomaksi. Syksyllä 2004 Rupert Sheldrake pyysi Cambridgen yliopistossa koehenkilöitä arvaamaan, kuka neljästä mahdollisesta ja sillä hetkellä tunnetusta osallistujasta soittaa heille. Oikeiden vastausten määrä ylitti tilastollisesti odotetut 25 prosenttia (johon tulisi päätyä pelkän umpimähkäisen arvauksen pohjalta) ja ylsi 42 prosenttiin.⁶

Kvanttifysiikko Anton Zeilinger Wienin yliopistosta ymmärtää kvanttimekaniikan informaatioteoriaksi. Hän on esimerkiksi osoittanut lomittuneilla hiukkasilla (fotoneilla) tekemillään kokeilla, että sama tieto voi ilmetä avaruudessa eri paikoissa samanaikaisesti ilman mitään fyysisiä siirtoväyliä.⁷ Tutkijat joutuvat toisinaan jakamaan Nobel-palkinnot, koska he tulevat yhtäläisiin johtopäätöksiinsä samanaikaisesti ja toisistaan riippumattomasti eri maissa.⁸

* *Suom. huom.* Toteuttaja eli joogi (sanskrit. *yogi*, tiib. *naljorpa*; naispuolinen: sanskrit. *yogini*, tiib. *naljorma*): Buddhalainen harjoittaja, joka keskittyy mielen luonnon tunnistamiseen riippumatta ulkoisista turvista ja yhteiskunnallisista konventioista. Puhdasta näkemystä ylläpitävä harjoittaja, joka tosiasiallisesti saa tuloksia ja toteuttaa päämäärän.¹⁴

Se, että maailmankaikkeutemme muodostuu viime kädessä informaatiosta, horjuttaa vakavasti materialismiin pohjautuvien tieteiden perusteita ja vahvistaa samalla Buddhan opetukset siitä, että kaikenkattava avaruus on pikemminkin kuin säiliö kuin jotain, mikä erottaa asioita, – ja siksi se ei ole musta aukko vaan jotain, mikä pitää sisällään ja yhdistää olentoja.⁹

Jos luopuu tähän asti opetetusta maailmankuvasta ja sen sijaan seuraa kvanttifysiikan, neurotieteen ja rajakokemustutkimuksen viimeisiä löydöksiä, jälleensyntymisestä tulee ymmärrettävää. Asiaa voidaan verrata radion toimintaan; vaikka itse laite hajoaisi, radio-ohjelmat jatkuvat. Jos vastaanottimena toimivat aivot vähitellen tuhoutuvat, kuten tapahtuu kuoleman yhteydessä, ja kykenevät toistamaan yhä harvempia ohjelmia, ihminen kokonaisuudessaan ei häviä, vaan niin käy vain hänen aineelliselle puolelleen. Kaikki hänen ominaispiirteensä säilyvät. Se, minkä omistaa, katoaa, mutta se, mitä yksilö on – kaikkien asioiden kokija –, jatkaa olemassaoloaan avaruuden ja ajan tuolla puolen. Kuolema, kuten syntymäkin, on pelkästään siirtymä toiseen tietoisuudentilaan. Välitilan (sanskrit. *antarabhava*, tiib. *bardo*) aikana vahvimmat kertyneet vaikutelmat nousevat pintaan, minkä jälkeen kaikkien asioiden kokija kytkeytyy uuteen sopivaan kehoon maailmassa, joka vastaa sitä, mitä kokija sisältää.

Tietoisuutemme – se, mikä parhaillaan katsoo silmiemme läpi, kuulee korviemme kautta, tuntee ihomme välityksellä ja ajattelee eilistä ja huomista, mielemme, joka kykenee kaikkeen tähän, – on todelliselta olemukseltaan sekä ajaton että rajaton. Se on kuin peili, johon ilmaantuu ja josta häviää kuvia mutta joka itsessään ei muutu. Se on kuin valtameri, johon syntyy ja palaa aaltoja, samaan aikaan kun valtameri alla pysyy vakaana. Tämä tarkoittaa sitä, että tietoisuutemme, josta kaikki saa alkunsa, ei ole koskaan muodostunut, eikä se siksi voi hajota. Koska kokija ei ole syntynyt, se ei voi myöskään kuolla. Ehdollisena vain kehomme menehtyy.

Mieli on se, mikä havainnoi kaikkea mutta mikä itsessään on vailla mitään rajoja ja esteitä. Se on kuin avaruus. Näin ollen



Kuolemanraajatutkimuksen viimeaikaiset löydökset osoittavat yhä selvemmin, että elämä jatkuu kuoleman jälkeen. Buddhalaisuudessa kuolemaa on aina pidetty porttina olemassaolon toisiin muotoihin.

Lama Ole Nydahl kuvaa kuolemisprosessin aikana ilmenevät monet hienovaraiset kokemukset ja selittää, mitä kuoleman ja jälleensyntymisen välisessä tilassa tapahtuu. Hän osoittaa, kuinka jokainen voi meditaation avulla kokea paremman siirtymän ja tietoisuuden korkeamman tason kuoleman jälkeen ja tulevaisuudessa elämässä. Näiden näennäisesti mystisten prosessien tuntemus ei ainoastaan anna selkeää käsitystä elämän lopusta vaan myös rikastuttaa näkökulmaa elämään tässä ja nyt.

Vuonna 1972 Hänen Pyhyytensä 16. Gyalwa Karmapa, karma-kagyü-koulukunnan johtaja, lähetti lama Ole Nydahlin Eurooppaan opettamaan buddhalaisuutta. Siitä lähtien lama Ole Nydahl on perustanut yli 640 buddhalaista keskusta Eurooppaan, Amerikkaan, Australiaan ja Aasiaan, ja hän on tätä nykyä yksi karma-kagyü-linjan kokeneimmistä lamoista.

29.53

ISBN 978-952-80-4335-5

