

## Alkusanat

Useimpien meidän elämä on rakentunut rutiinien ympärille. Teemme päivittäiset askareemme toistaen yleensä samoja kuvioita – onpa kyse sitten matkaamisesta töihin tai sieltä kotiin, nukkumaanmenoaikataulun noudattamisesta varmistaaksemme, että meille ja lapsillemme kehittyvät hyvät nukkumatavat (toivottavasti), tai tavasta, jolla rentoudumme ystäviemme ja kumppaniemme seurassa viikonloppuisin. Tiedämme, että aurinko nousee jälleen aamulla ja laskee illalla. Emme odota asioiden muuttuvan dramaattisesti. Hätäilemme tuosta, riemuitsemme tästä, mutta yleisesti ottaen vain tallustamme eteenpäin. Sitä voisi kutsua vaikkapa eräänlaiseksi unissakävelyksi.

Neurotiede auttaa meitä ymmärtämään sen syyt. Aivomme ovat luoneet oikopolkuja, joiden ansiosta voimme hoitaa päivittäiset askareemme niin pienellä vaivalla kuin vain suinkin mahdollista. Teemme asiat niitä sen kummemmin ajattelemta. Ympäristön yksityiskohtien ja

sisäisten kokemustemme erityispiirteiden huomiotta jättäminen on energiaa säästävä menetelmä, jota ihmisäivot ovat kehittyneet käyttämään. Siitä on tullut oletuselämäntapamme.

Vaikka tekniikka onkin tehokas apuväline, meiltä saattaa jäädä huomaamatta tärkeimmät tilaisuudet pysähtyä arvioimaan tilannetta ja huomioimaan sitä. Menetämme tilaisuuden oppia henkilökohtaisista ajatus- ja käytösprosesseistamme, ja se on merkittävä puute.

Mitä tapahtuu, kun elämä heittää etemme odottamattoman haasteen? Se voi olla pikkujuttu, jokin harmillinen tapahtuma, kuten se, että kaataa kahvikupillisen kannettavan tietokoneen näppäimistölle tai välttää nipin napin törmäyksen betonipylvääseen, joka jää sokeaan pisteeseen parkkiruudusta pois peruuttaessa. Näissä tilanteissa meidän on pakko arvioida tilanne uudelleen ja ajatella nopeasti, jotta saamme järjestyksen palautetuksi.

Toisinaan kohtaamme kuitenkin suurempia mullistuksia, joihin ei ole olemassa pikaista korjauskeinoa: yllättävä irtisanomisilmoitus, odottamaton ystävän poismeno tai ehkä sairausdiagnoosi, joka keikauttaa maailmamme päälle.

Kun tuollainen käänteentekevä muutos iskee täydellä voimallaan, onko meillä tarvitsemamme työkalut ei vain selviytymistä varten vaan jotta selviytyisimme tyynen rauhallisesti, arvokkaasti ja jopa kunniakkaasti? Onko myös

olemassa selviytymiskeino, joka varmistaa, että emme kärsi vielä myöhemminkin tapahtuman jättämästä psyykkisestä traumasta?

Ratkaisevia kysymyksiä on kaksi. Mitä taitoja tarvitsemme kohdataksemme tuollaiset haasteet? Kuinka voimme kehittää noita taitoja realistisella tavalla?

Joskus on olemassa ilmiselviä käytännön askeleita, jotka voimme ottaa käyttöön. Koska asun Kaliforniassa kolmen pienen lapsen kanssa, otan maastopalojen ja maanjäristysten uhan vakavasti. Laukun pakkaaminen äkillisen evakuointikäskyn varalta muistuttaa väkisinkin elämän välttämättömistä perustarpeista, kuten ruoasta, vedestä, vaatteista ja rahasta, joita tarvitsemme pysyäksimme perheimme hengissä.

Tulemme kuitenkin huomaamaan, että meidän tulisi ennemminkin keskittyä vertauskuvallisiin hätälaukkuihin. Ja ne on valmisteltava nyt. Paradoksaalista kyllä, kriisi voi toimia voimaannuttavana herätyksenä, joka pakottaa ravistautumaan ulos horroksestamme ja arvioimaan elämäämme.

\*

Mikä alkoi kahdentoista 11–16-vuotiaan pojan ja heidän 25-vuotiaan jalkapallovalmentajansa seikkailuna 23. kesäkuuta vuonna 2018 muuttuikin äkisti pahaenteiseksi tilanteeksi, kun joukko huomasi jääneensä ansaan Tham

Luangin luolaan Pohjois-Thaimaassa. Se oli odottamaton vastoinkäyminen, jolla oli jättimäiset seuraukset. Heillä ei ollut ruokaa eikä juomavettä, ja heitä odotti ilmeisen väistämätön kuolema, kun luolassa olevan veden pinta kohosi tasaisesti ja hapen määrä laski. Viikon luolassa olon jälkeen hapen määrä oli laskenut vain viiteentoista prosenttiin – tasolle, jolla on vakava hapenpuutteen riski, mikä puolestaan merkitsee tukehtumiskuolemaa. Katsoipa asiaa miltä kantilta tahansa, heidän selviytymismahdollisuutensa näyttivät hyvin heikoilta.

Valmentaja Ekkapol Chanthawong, joka oli hyvin tietoinen valinnoista, jotka oli tehnyt ja jotka olivat johdattaneet pojat luolaan, oli päättänyt tehdä kaikkensa pitääkseen heidät hengissä. Eräs hänen käyttämänsä selviytymistaktiikka oli meditoiminen. Se saattaa vaikuttaa ajatuksena kummalliselta – että meditoiminen olisi ratkaiseva tekijä siinä, selviytyisivätkö pojat vai menehtyisivätkö he – mutta Ekkapol tiesi, että meditoimisesta olisi hyötyä poikien kyyllä kestää heidän synkät näkymänsä. Opiskelihan hän jo kymmenettä vuottaan buddhalaismunkiksi, ja meditaatio oli osa hänen päivittäistä arkirutiiniaan.

Kymmenen päivän ajan insinöörit yrittivät ratkaista suunnattoman ongelman: kuinka pojat saataisiin ulos luolasta – elossa. Sää, veden virtaukset ja ajan rajallisuus asettivat haasteita, jotka saivat pelastumismahdollisuudet näyttämään epätodennäköisiltä, elleivät jopa mahdottomilta.

Kun sukeltajat viimein pääsivät luolakammioon, he löysivät pojat joko kyyhöttämästä hiljaa kielekkeellä tai istumasta liikkumattomina jalat ristissä ja meditoimassa. He olivat heikkoja ja nälkäisiä, mutta he olivat elossa.

Tarina on merkityksellinen, koska ammattilaiset uskovat, että ne kaksi tekijää, jotka pitivät pojat elossa, olivat ensinnäkin luolaan tippuva vesi, jota pojat pystyivät juomaan, ja toiseksi meditoiminen. Ja tässä kirjassa tarkastelemme nimenomaan meditoimista – henkistä hätälaukkua – koska se on asia, josta me kaikki voimme oppia ja hyötyä valtavasti. Seuraavat kappaleet auttavat teitä valmistautumaan omaa ”luolaanne” varten – ei kirjaimellisesti, toivottavasti, vaan niitä aikoja varten elämässänne, kun tapahtumat tuntuvat nielaisevan teidät pyörteisiinsä ja hengittäminenkin on vaikeaa. Kun happi tuntuu olevan vähissä ja levottomuus iskee, samat meditointimenetelmät, joita thaimaalaiset pojat käyttivät, auttavat saavuttamaan ajatuksiimme selkeyden, antamaan tilanteeseen perspektiiviä ja hengittämään kaiken keskellä.

Kun tämä tarina nousi otsikoihin, minuun otti yhteyttä CNBC:n toimittaja, joka pyysi minua valaisemaan meditoimisen roolia kriisitilanteissa. Kerroin hänelle meditoimisen fysiologiasta: kuinka se madaltaa sydämen sykettä, vähentää hapenkulutusta ja rauhoittaa, mikä puolestaan auttaa pysymään tyynenä ja välttämään huonoja päätöksiä paineistuneessa tilanteessa. Tässä kirjassa

sukellan asiaan paljon syvällisemmin ja osoitan kuinka hieno ja tehokas työväline meditointi voi olla. Näytän, kuinka meditoiminen sai jalansijaa niiden buddhalaisten periaatteiden ja rituaalien rinnalla, jotka sijaitsevat *bhavanan* raamien sisäpuolella jokapäiväisessä elämässämme, ja kuinka elämänasenteemme vaikuttaa niin tapaamme elää kuin tapaamme, jolla käsittelemme kuolemaa (millä on myös valtava vaikutus siihen, kuinka elämme). Kerron myös, kuinka meditoimisen voi aloittaa kiireisessä elämänrytmissä käyttämällä helposti toteutettavia tekniikoita ja saavutettavissa olevia päämääriä.

Vuosien kokemukset, jotka olen saavuttanut sadan päivän ja puolen vuoden retriiteistä sekä suositusta myötuntoisen johtajuuden kurssista, jota vedän Stanfordin kauppakorkeakoulussa, revin alas salaperäisyyden verhon, joka ympäröi meditoimista, buddhalaista perinnettä ja sinnikkyuden psykologiantutkimusta, jotta tekin voitte hyötyä näistä taidoista. Ja viittaan joka vaiheessa thaimaalaispoikien kokemukseen, koska meillä on niin paljon opittavaa siinä, kuinka voimme noudattaa heidän esimerkkiään äärimmäisen stressaavassa tilanteessa selviytymisestä selväjärkisellä, tyyneen rauhallisella ja kurinalaisella tavalla.

Matkan varrella sisällytän näihin opetuksiin ja käytännön toimiin uusimmat neurotieteen teoriat siitä, kuinka aivomme ja käytösmallimme voivat muuttua ja luoda uusia kokemuksia tutuista tai totutuista tilanteista.

Hyvä uutinen on se, että muutoksen toteuttaminen ei vaadi aivojensiirtoa. Harjoittamalla itseämme olemaan läsnä pienissä harmittavissa tapahtumissa, joita koemme päivittäin, voimme olla valmistautuneita suureen kriisiin, kun se osuu kohdalle.



## Johdanto *bhavanaan*

Lyhyesti ja yksinkertaisesti sanottuna *bhavana* on viisauden ja seesteisyyden harjaannuttamista. Se on keino, jolla voimme kehittää sinnikkyyttä ja voimaa, joka kannattelee meitä tarpeen niin vaatiessa. Se on oppimisprosessi, joka auttaa saavuttamaan yhteyden aitoon itseemme. Tämä kirja tekee *bhavanasta* helposti lähestyttävän ja käytännöllisen erottamalla sen olennaisen tuhansia vuosia vanhan buddhistisen perinteen näkemyksistä, ja paras keino ymmärtää *bhavanaa* on nimenomaan meditoiminen.

Jokainen kirjan luku sisältää selkeästi määritellyn *bhavanan* osa-alueen, sekä oppitunnin siitä, kuinka se liittyy arkipäiväämme.

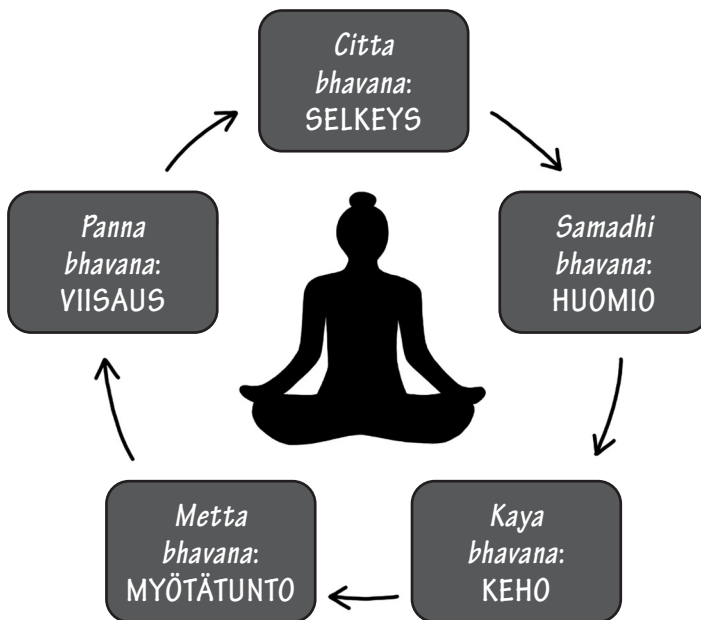
*Bhavanassa* on viisi eri osa-aluetta, jotka tulee hallita, jos haluaa saavuttaa valaistumisen, joka on sen päämäärä, tai syvälle juurtuneen viisauden. Jokainen osa-alue on äärimmäisen tärkeä henkiselle hyvinvoinnille, ja yhdessä ne muodostavat joukon työvälineitä, jotka voivat olla



ratkaisevia, kun joutuu kohtaamaan haasteet, joita elämä heittää etemme.

### *Bhavanan viisi osatekijää*

- 1) *Citta bhavana*: selkeys
- 2) *Samadhi bhavana*: huomio
- 3) *Kaya bhavana*: keho
- 4) *Metta bhavana*: myötätunto
- 5) *Panna bhavana*: viisaus



Luettuanne jostakin tietystä *bhavanasta* voitte tutkia sitä päivittäisessä elämässänne, sisällyttää sen harjoituksiin, joista voitte ottaa oppia, ja lopulta kehittää uusia ajattelu- ja käyttäytymismalleja. Nämä viisi *bhavanan* säiettä ovat työkalut, joita voimme käyttää herätäksemme puolinaisen elämämme päiväunesta ja jotka antavat meille valmiuden toimia, kun sitä tarvitsemme. Samalla tavalla kuin thaimaalaisen jalkapallojoukkueen pojat säilyttivät henkisen tasapainonsa käyttämällä psyykkisiä valmiuksiaan siirtyä siitä, mikä alkoi hauskana seikkailuna, tilanteeseen, joka osoittautui hengenvaaralliseksi tilanteeksi, tekin voitte olla ketteriä sielunurheilijoita ja valmistautua mihin tahansa maata järjestyttävään tapahtumaan, joka saattaisi raamittaa koko olemassaolon uudelleen. Heti tämän prosessin alkuhetkistä alkaen meille paljastuu tehokas työväline: kyky löytää harjoittelumahdollisuuksia mitä arkipäiväisimmistä tapahtumista. Tutkimalla viittä *bhavanaa* opimme ymmärtämään, mikä *estää* meitä olemasta enemmän läsnä omassa elämässämme, ja se tekee meistä sinnikkäämpiä.

Osa tästä muutoksesta tapahtuu intuitiivisesti ja helposti – saatatte jopa panna merkille, että lähestytte liikeasioita aivan eri kannalta, melkeinpä edes huomaamatta tekevänne niin. Suurin osa kuitenkin vaatii paljon enemmän huomiota ja vaivannäköä. Se tuskin tulee yllätyksenä kenellekään, että meillä kaikilla on erilaiset vahvuudet ja

heikkoudet kognitiivisessa, henkisessä ja fyysisessä virittyneisydessämme, kun ottaa huomioon niinkin monimutkaisten tekijöiden kuin geenien, kulttuurin, kokemusten ja luonteenpiirteiden osallisuuden asiaan. Näiden yksilöllisten vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen ja tarkasteleminen on äärimmäisen tärkeää. Buddhalaisissa opetuksissa puhutaan jälleensyntymisestä ja siitä, kuinka luonteenpiirteemme liittyvät aiempiin kokemuksiimme ja ponnistuksiin, joita olemme tehneet elämiemme aikana: sekä siinä elämässä, jota elämme parhaillaan, että mukana kantamissamme aiemmissä elämissä. Ajatuksena on, että pääsemme käsiksi ja aktivoimaan sydämessä saakka tuntuvalle omistautumisen, joka edeltävissä ruumiillistumisiamme on ollut ja joka antaa meille mahdollisuuden elää merkityksekkäämpää elämää.

Jokaisen luvun loppuun olen sisällyttänyt osion **Asenteen murtaminen** jokaisen asiaankuuluvan *bhavanan* säikeen kohdalla. Tämä harjoitus tarjoaa keinoja muokata ajattelutapansa uusiksi, ei vain silloin kun se tuntuu sopivalta, vaan joka päivä, satoi tai paistoi.

Osiossa **Keuyen noston harjoite** on yksinkertaisia, helposti lähestyttäviä tehtäviä, jotka auttavat tunnistamaan ne pienet askeleet, jotka voi ottaa osaksi harjoittelua päivittäisessä elämässään.

Yhdessä nämä harjoitteet pilkkovat osiin muutokset, jotka on tehtävä, jotta voimme sisällyttää *bhavanan* viisi

säiettä päivittäiseen elämäämme. Kirjan lopussa olette jo edenneet hyvän matkaa kohti sinnikkyuden, henkisen voiman ja arvokkuuden rikastuttamaa elämää.

