



*Dalai-lama*  
*Desmond Tutu*  
*& Douglas Abrams*  
*ilon*  
*kirja*

*Ystävyydestä,  
rakkaudesta  
ja hyvästä  
elämästä*

---

*wsoy*

Dalai-lama  
Desmond Tutu

*& Douglas Abrams*

# Ilon kirja

Ystävyydestä,  
rakkaudesta ja hyvästä  
elämästä

SUOMENTANUT TOMMI USCHANOV



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ • HELSINKI

Lainauksen Gilgamesh-epoksesta on suomentanut Armas Salonen.  
Lainauksen Juliana Norwichlaiselta on suomentanut Paavo Rissanen.

Alkuperäinen teos

*The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*

© THE DALAI LAMA TRUST, DESMOND TUTU JA DOUGLAS ABRAMS 2016

SUOMENKIELISEN LAITOKSEN © WSOY 2016

ISBN 978-951-0-41614-3

PAINETTU EU:SSA

# Sisällys

Kutsu iloon 9

Johdanto 13

*Saapuminen: Olemme hauraita olentoja 21*

ENSIMMÄINEN PÄIVÄ: AIDON ILON LUONNE 33

Miksi et ole nyrpeä? 35

Mikään kaunis ei synny ilman kärsimystä 45

Oletko luopunut mielihyvästä? 51

Suurin ilomme 57

*Lounas: On ihanaa, kun kaksi ilkkurista ihmistä tapaa 63*

TOINEN JA KOLMAS PÄIVÄ: ILON ESTEET 73

Olet tekeillä oleva mestariteos 75

Pelko, stressi ja ahdistus: Olin hyvin hermostunut 83

Turhautuminen ja viha: Minulla oli tapana huutaa 89

Suru: Vaikeat ajat sitovat meidät läheisemmin  
toisiimme 95

Epätoivo: Maailma on niin pahasti sotkussa 99

Yksinäisyys: Esittelyyn ei ole tarvetta 107

Kateus: Siinä se tyyppi menee taas Mersullaan 113

Kärsimys ja vastoinkäymiset: Kuljemme vaikeuksien  
läpi 121

Sairaus ja kuolemanpelko: Menen mieluummin  
helvettiin 131

*Meditaatio: Nyt minä kerron sinulle jotakin salaista 139*

NELJÄS JA VIIDES PÄIVÄ: ILON KAHDEKSAN PILARIA 153

1. Perspektiivi: Näkökulmia on monta erilaista 155
2. Nöyryys: Yritin näyttää nöyrältä ja vaatimattomalta 163
3. Huumori: On paljon parempi nauraa ja vitsailla 171
4. Hyväksyntä: Ainoa paikka, josta muutos voi alkaa 177
5. Anteeksianto: Vapautumista menneisyydestä 181
6. Kiitollisuus: Olen onnellinen saadessani elää 189
7. Myötätunto: Asia, joksi haluamme tulla 197
8. Anteliaisuus: Olemme täynnä iloa 207

*Juhliminen: Tanssia Tiibetin kaduilla 219*

*Lähtö: Lopulliset jäähyväiset 229*

Ilon käytäntöjä 241

Kiitokset 271

Kirjoittajat 275



© TENZIN CHOEJOR

# Kutsu iloon

**K**OKOONNUIMME VIIKOKSI Dharamsalaan juhlimaan erästä syntymäpäiväämme, nauttimaan ystävydestämme ja luomaan jotakin, jonka toivomme voivan olla syntymäpäivälahja muille. Tuskin mikään on iloisempi asia kuin syntymä, ja siitä huolimatta suuri osa elämää kuluu surun, stressin ja kärsimyksen merkeissä. Toivomme, että tämä pieni kirja voi toimia kutsuna entistä suurempaan iloon ja onnellisuuteen.

Tulevaisuus ei ole minkään synkän kohtalon määräämä. Siitä päätämme me. Voimme joka päivä ja joka hetki luoda ja uudelleenluoda elämäämme ja ihmiselämän koko luonnetta planeetallamme. Meillä on siihen valta.

Pysyvää onnea ei voi saada minkään päämäärän tai saavutuksen tavoittelusta. Se ei ole omaisuudessa tai kuuluisuudessa. Se on vain ihmisen mielessä ja sydämessä, ja toivomme, että löydät sen sieltä.

Kirjoittajakumppanimme Douglas Abrams on ystävällisesti auttanut meitä hankkeessamme ja haastatellut meitä viikon ajan Dharamsalassa. Olemme pyytäneet häntä punomaan äänemme yhteen ja tuomaan mukaan oman kertojanäänensä, jotta voimme jakaa omat näkemyksemme ja kokemuksemme, mutta myös sen, minkä tiedemiehet ja muut ovat huomanneet olevan ilon käyttövoimana.

Sinun ei ole mikään pakko uskoa meitä. Mitään siitä, mitä sanomme, ei itse asiassa tulisi pitää minkäänlaisena uskonkappaleena. Jaamme kanssasi sen, mitä me kaksi hyvin erilaisista maailmoista lähtöisin olevaa ystävystä olemme pitkän elämämme aikana todistaneet ja oppineet. Toivomme sinun selvittävän, onko kirjan sisältö totta, koettamalla soveltaa sitä omaan elämääsi.

Jokainen päivä on mahdollisuus alkaa uudelleen. Jokainen päivä on syntymäpäiväsi.

Olkoon tämä kirja siunaukseksi kaikille tietoisille olennoille ja kaikille Jumalan lapsille – myös sinulle.

*Tenzin Gyatso,  
hänen pyhyytensä Dalai-lama*

*Desmond Tutu,  
Etelä-Afrikan emeritusarkkipiispa*





© TENZIN CHOEJOR

# Johdanto

*Douglas Abrams*

**K**UN ASTUIMME koneesta pienellä lentokentällä, suihkumootoreiden ulvoessa korviahuumaavasti ja Himalajan lumihuippuisten vuorten kohotessa takanamme, kaksi vanhaa ystävää halasi. Arkkipiispa kosketti hellästi Dalai-laman poskia, ja Dalai-lama mutristi huuliaan kuin olisi halunnut antaa arkkipiispalle lentosuukon. Se oli valtavan ystävyyden ja kiintymyksen hetki. Kun teimme vuoden ajan valmisteluja vierailua varten, olimme täysin tietoisia siitä, mitä tapaaminen saattaisi merkitä maailmalle, mutta emme silti oivaltaaneet, mitä yhdessä vietetty viikko saattaisi merkitä näille kahdelle.

On ollut suuri etuoikeus ja vaativa tehtävä yrittää jakaa lukijoiden kanssa keskustelujen viikko, joka tapahtui Intian Dharamsalassa, missä Dalai-lama asuu maanpaossa. Tässä kirjassa olen koettanut jakaa kanssasi Dalai-laman ja arkkipiispan intiimit keskustelut. Ne olivat täynnä loputtomalta vaikuttavaa naurua, mutta niitä rytmittivät monet koskettavat hetket, joissa muisteltiin rakkautta ja menetyksiä.

Vaikka he olivat tavanneet vain puolisen tusinaa kertaa, miesten välillä oli sidos, joka teki merkitykselliseksi yhdessä vietetyn ajan lyhyiden. Kumpikin piti toista »ilkikurisena hengellisenä veljenään». He eivät koskaan ennen olleet saaneet mahdollisuutta viettää näin paljon aikaa toistensa seurassa riemuiten ystävyydestään. Toista mahdollisuutta siihen ei myöskään todennäköisesti tulisi. Kuolevaisuuden raskaat askeleet eivät olleet koskaan kaukana keskusteluistamme. Matkasuunnitelmaa täytyi muokata kahdesti, jotta arkkipiispa pääsi osallistumaan läheisten ihmisten hautajaisiin. Terveys ja maailmanpolitiikka olivat yhdessä pitäneet Dalai-laman ja arkkipiispan niin huolellisesti erillään, että tajusimme tämän olevan ehkä viimeinen kerta, kun he tapaavat.

Istuimme viikon ajan pehmeässä valossa, joka oli huolellisesti järjestetty niin, ettei se satuttanut Dalai-laman herkkiä silmiä. Ympärillä meitä

kuvasi viisi videokameraa. Pyrimme ymmärtämään iloa paneutumalla moniin syvällisimmistä aiheista, joita elämässä on. Etsimme aitoa iloa, joka ei riipu satunnaisista olosuhteista. Tiesimme, että meidän olisi keskusteluissamme tartuttava myös esteisiin, jotka saavat ilon niin kovin usein näyttämään vaikealta saavuttaa. Oli suurenmoista kuulla, miten he esittelivät ilon kahdeksan pilaria – neljä mielen ja neljä sydämen –, jotka ovat perusta iloisemmalle elämälle. Nämä kaksi suurta johtajaa olivat samaa mieltä tärkeimmistä periaatteista, mutta heidän välillään näkyi myös valaisevia eroja, kun pyrimme kokoamaan oivalluksia, jotka auttaisivat lukijoita löytämään kestävää onnellisuutta maailmassa, joka muuttuu jatkuvasti ja on usein tuskissaan.

Meillä oli joka päivä mahdollisuus siemailla lämmintä Darjeeling-teeä ja murtaa leipää – tiibetiläistä litteää leipää. Kaikki, jotka olivat mukana kuvaamassa haastatteluja, osallistuivat näihin päivittäisiin tehetkiin ja lounaisiin. Eräänä poikkeuksellisen aamuna Dalai-lama jopa esitteli arkkipiispaalle meditaatioharjoituksiaan yksityiskodissaan, ja arkkipiispa antoi Dalai-lamalle ehtoollisen, joka yleensä on varattu vain kristityille.

Viikon lopuksi juhlimme Dalai-laman syntymäpäivää Tiibetin lapsikylässä. Se on sisäoppilaitos, jossa käyvät koulua lapset, jotka ovat paenneet Tiibetistä, missä kiinalaiset viranomaiset ovat kieltäneet paikalliseen kulttuuriin ja kieleen pohjautuvan opetuksen. Vanhemmat lähettävät lapset vuorensolien yli mukanaan oppaat, jotka lupaavat viedä heidät Dalai-laman kouluun. On vaikea kuvitella, miten sydäntäsärkevää vanhemmille on lähettää lapsensa pois tietäen, etteivät he näe heitä yli kymmenen vuoteen, jos ylipäänsä koskaan.

Keskellä tätä traumatisoitunutta koulua yli kaksituhatta oppilasta ja heidän opettajansa hurrasivat, kun Dalai-lama, jonka antama munkkilupaus kieltää häntä tanssimasta, otti ensimmäiset keinahtelevat askeleet arkkipiispan pidäkkeettömän boogien rohkaisemana.

Dalai-lama ja arkkipiispa ovat kaksi aikamme suurista hengellisistä mestareista, mutta he ovat myös moraalisia johtajia, jotka ylittävät oman perinteensä rajat ja puhuttelevat aina ihmiskuntaa kokonaisuutena. Heidän rohkeutensa, sitkeytensä ja sinnikäs uskonsa ihmiskuntaan ovat innoituksena miljoonille. He kieltäytyvät antautumasta muodikkaalle kyynisyydelle, jonka alle olemme vaarassa hautautua. Heidän ilonsa ei selvästikään ole helppoa tai pinnallista. Se on tullut kestäväksi vastoinkäymisten, sorron ja taistelun tullessa. Dalai-lama ja arkkipiispa muistuttavat meille,

että ilo on meille synnynnäinen oikeus ja että se on jotakin vieläkin perustavanlaatuisempaa kuin onnellisuus.

»Ilo», arkkipiispa sanoi viikon aikana, »on jotakin paljon suurempaa kuin onnellisuus. Onnellisuus mielletään usein riippuvaiseksi ulkoisista olosuhteista, mutta iloa ei.» Tämä mielentila – ja sydämen tila – on paljon lähempänä sekä Dalai-laman että arkkipiispan ymmärrystä siitä, mikä elävöittää elämäämme ja mikä viime kädessä johtaa tyytyväiseen ja merkitykselliseen elämään.

Keskustelut koskivat sitä, mitä Dalai-lama on kutsunut itse »elämän tarkoitukseksi» – kärsimyksen välttämistä ja onnen löytämistä. Dalai-lama ja arkkipiispa jakoivat viisautensa siitä, miten voi elää iloisena, vaikka elämään kuuluu väistämättä surua. He olivat maksaneet tästä viisaudesta kalliin hinnan. Yhdessä he tutkivat, miten voimme muuttaa ilon ohimenevästä *tilasta* kestäväksi *ominaisuudeksi*; ohikiitävästä tunteesta pysyväksi olemisen tavaksi.

Tämä kirja hahmottui alusta alkaen kolmikerroksisen syntymäpäiväkukun muotoon.

Ensimmäisen kerroksen muodostavat Dalai-laman ja arkkipiispa Tutun *opetukset* ilosta: Onko todella mahdollista olla iloinen, kun kohtaa joka päivä ongelmia – turhauttavasta aamuliikenteestä pelkoon, ettei voi taata perheen toimeentuloa; vihasta niitä kohtaan, jotka ovat tehneet meille vääryyttä, suruun rakkaittemme menettämisestä; tuhoisista sairauksista kuoleman kuiluun? Miten hyväksymme elämän todellisuuden kieltämättä mitään, mutta ylitämme silti tuskan ja kärsimyksen, jota ei pääse pakoon? Ja miten voimme elää ilossa silloinkaan kun elämämme menee hyvin, kun niin monet muut kärsivät: kun musertava köyhyys ryöstää ihmisiltä heidän tulevaisuutensa, kun kaduilla on väkivaltaa ja terroria ja kun ympäristötuhot vaarantavat koko elämän jatkumisen planeetallamme? Tämä kirja koettaa vastata näihin ja moniin muihin kysymyksiin.

Sen toinen kerros koostuu tuoreimmasta *tieteestä*, joka käsittelee iloa ja kaikkia muita ominaisuuksia, joiden Dalai-lama ja arkkipiispa uskovat olevan olennaisen tärkeitä kestäväälle onnellisuudelle. Aivotutkimuksessa ja kokeellisessa psykologiassa on tehty uusia löydöksiä, jotka tarjoavat monia syviä oivalluksia ihmisen kukoistuksesta. Kaksi kuukautta ennen matkaa lounastin onnellisuustutkimuksen pioneerin, neurotieteilijä Richard Davidsonin kanssa. Hän on tutkinut mietiskelijöitä laboratoriossaan ja saanut selville, että mietiskelystä on mitattavissa olevaa hyö-

tyä aivoille. Istuimme vietnamilaisen ravintolan terassilla San Franciscossa. Tuuli puhalsi koko ajan Davidsonin harmahtavanmustia hiuksia. Kun söimme kevätrullia, Davidson sanoi Dalai-laman kerran tunnustaneen hänelle, että hän piti mietiskelyä koskevaa tieteellistä tutkimusta kiinnostavana – varsinkin silloin, kun hän nousi sängystä istumaan aamulla. Jos tiede on avuksi Dalai-lamalle, se voi auttaa meitä muita vielä enemmän.

Miellämme hengellisyyden ja tieteen liian usein vastakkaisiksi voimiksi, jotka ovat tämän tästä toistensa kurkussa. Arkkipiispa Tutu on kuitenkin ilmaissut uskonsa sen tärkeyteen, mitä hän nimittää »itse itsensä todistavaksi totuudeksi». Tämä tarkoittaa, että monien eri alojen tietämys osoittaa samaan johtopäätökseen. Dalai-lama oli samalla tavoin tiukasti sitä mieltä, että oli tärkeää varmistaa, ettei tästä kirjasta tulisi buddhalaista tai kristillistä kirjaa. Se on yleismaailmallinen kirja, jonka sisältöä eivät tue vain mielipiteet ja perinteet vaan myös tiede. (Totuuden nimessä: olen itse juutalainen, vaikka identiteettini on maallistunut. Se kuulostaa melkein vitsiltä: buddhalainen, kristitty ja juutalainen menevät baariin...)

Syntymäpäiväkakun kolmas kerros ovat *tarinat*, jotka kertovat oleskelusta Dharamsalassa Dalai-laman ja arkkipiispan kanssa viikon mittaan. Nämä lähietäisyydeltä kohteitaan kuvaavat ja henkilökohtaiset jaksot on tarkoitettu tuomaan lukija mukaan matkalle ensimmäisestä halauksesta viimeisiin jäähyväisiin.

Olemme ottaneet kirjan loppuun myös valikoiman iloharjoituksia. Molemmat opettajat jakoivat kanssamme päivittäiset harjoituksensa, jotka ovat ankkurina heidän omalle tunne-elämälleen ja hengelliselle elämälleen. Tavoitteena ei tässä ole luoda reseptiä iloiseen elämään, vaan tarjota käyttöön joitakin niistä tekniikoista, jotka ovat auttaneet Dalai-lamaa, arkkipiispaa ja lukemattomia muita vuosituhansien ajan eri perinteissä. Nämä käytännön harjoitukset voivat toivottavasti auttaa sinua ottamaan opetukset, tieteen ja tarinat ja tekemään niistä osan jokapäiväistä elämäsi.

Minulla on ollut etuoikeus tehdä työtä monien aikamme suurten hengellisten opettajien ja tieteen uranuurtajien kanssa. Olen auttanut heitä välittämään muille ihmisille oivalluksiaan terveydestä ja onnellisuudesta. (Monet näistä tieteen tekijöistä ovat anteliaasti luovuttaneet tutkimuksiansa käytettäväksi tässä kirjassa.) Olen varma, että oma kiinnostukseni – okei, pakkomielleeni – iloon alkoi, kun kasvoin rakastavassa kodissa, jota varjosti masennuksen musta koira. Olin todistanut ja kokenut sen

aiheuttamaa tuskaa hyvin nuoresta, joten tiedän, että suuri osa inhimillisestä kärsimyksestä tapahtuu omassa päässäme ja sydämässämme. Dharamsalassa vietetty viikko tuntui suurenmoiselta ja haastavalta huijulta tässä elämän mittaisessa matkassa kohti ymmärrystä sekä ilosta että kärsimyksestä.

Istuin haastatteluissa viisi päivää ihmisten lähettiläänä. Tuijotin silmiin kahta planeettamme myötätuntoisimmista ihmisistä. Suhtaudun hyvin skeptisesti taianomaisiin tuntemuksiin, joita jotkut väittävät kokeneensa hengellisten opettajien läsnäollessa. Heti ensimmäisestä päivästä lähtien huomasin kuitenkin, että päässäni oli alkanut kihelmöidä. Se oli hämentävää. Mutta kenties se oli vain eräs esimerkki siitä, miten peilineuronini, empatiaan erikoistuneet aivosoluni, olivat sisäistämässä sitä, mitä todistin näiden kahden äärimmäisen rakastavan ihmisen silmissä.

En onneksi ollut yksin tiivistämässä heidän viisauttaan. Thupten Jinpa, buddhalainen oppinut, joka on toiminut Dalai-laman ensisijaisena tulkkinä yli kolmekymmentä vuotta, oli mukana alusta loppuun saakka. Hän oli monia vuosia buddhalainen munkki, mutta luopui siitä, meni naimisiin ja perusti perheen Kanadaan. Tämä teki hänestä täydellisen kääntäjän niin kielestä kuin maailmastakin toiseen. Istuimme yhdessä keskustelujen aikana, mutta Jinpa myös auttoi minua valmistelemaan kysymykset ja tulkitsemaan vastauksia. Hänestä on tullut luotettu yhteistyökumppani ja rakas ystävä.

Kaikki kysymykset eivät myöskään olleet itse keksimiämme. Kutsuimme maailman kysymään omia kysymyksiään ilosta. Vaikka ilmeni, että meillä oli niiden kokoamiseen vain kolme päivää aikaa, saimme niitä yli tuhat. Oli kiehtovaa, että yleisin kysymys ei koskenut sitä, miten voimme löytää oman ilomme. Sen sijaan se kysyi: miten voimme elää lainkaan iloisina maailmassa, joka on niin täynnä kärsimystä?

Viikon mittaan he heristivät usein sormeja toisilleen kiusoittelevasti. Hetkeä myöhemmin he puristivat toistensa kättä hellästi. Ensimmäisellä lounaallamme arkkipiispa kertoi puheesta, jonka he olivat pitäneet yhdessä. Kun he valmistautuivat kävelemään lavalle, Dalai-lama – koko maailman kuva myötätunnosta ja rauhasta – kuristi hengellistä isoveljeään leikillä. Arkkipiispa kääntyi Dalai-laman puoleen ja sanoi: »Hei, kamerat käyvät, käyttäydy kuin *pyhä* mies.»

Nämä kaksi miestä muistuttavat meille, että sillä on väliä, miten päätämme käyttäytyä joka päivä. Pyhien miestenkin on käyttäydyttävä kuin

pyhät miehet. Mutta mielikuva siitä, miten pyhien miesten kuuluu käyttäytyä – hurskaasti ja pidättyvästi –, ei lainkaan vastaa sitä, miten nämä kaksi tervehtivät maailmaa tai toisiaan.

Arkkipiispa ei koskaan ole väittänyt itseään pyhimykseksi, ja Dalailama pitää itseään pelkkänä munkkina. He tarjoavat meille kuvan oikeasta elämästä, joka on täynnä tuskaa ja mullistuksia, mutta jonka keskeltä he ovat löytäneet rauhaa, rakkautta ja iloa, joihin voimme pyrkiä myös omassa elämässämme. He haluavat, että tämä kirja ei välitä lukijalle vain heidän viisauttaan vaan myös heidän inhimillisyytensä. Kärsimys on väistämätöntä, he sanoivat, mutta voimme itse päättää, miten reagoimme siihen. Edes sorto tai miehitys ei voi riistää tätä mahdollisuutta valita.

Oli viime hetkeen saakka epävarmaa, sallisivatko arkkipiispan lääkärit hänen matkustaa. Eturauhassyöpä oli uusiutunut, ja tällä kertaa se reagoi hoitoihin hitaasti. Arkkipiispaa hoidetaan nyt kokeellisella ohjelmalla, jotta nähtäisiin, pitääkö se syövän aisoissa. Kun laskeuduimme Dharamsalaan, minua yllätti eniten arkkipiispan kasvoilla näkynyt innostus, odotus ja kenties huolikin. Se näkyi hänen leveässä hymyssään ja tuikkivissa siniharmaissa silmissään.





# Saapuminen: Olemme hauraita olentoja

» **O** LEMME HAURAITA olentoja, ja löydämme aidon ilon mahdollisuuden tämän heikkouden ansiosta eikä siitä huolimatta», arkkipiispa sanoi, kun ojensin hänelle hänen ohuen mustan keppinsä, jonka hopeainen kahva on vinttikoiran muotoinen. »Elämä on täynnä haasteita ja vastoinkäymisiä», arkkipiispa jatkoi. »Pelko on väistämätöntä, samoin tuska ja ennen pitkää kuolema. Otetaan vaikka tämä eturauhassyövän uusiutuminen – no, kylähän se panee ajatukset järjestykseen.»

Eräs arkkipiispan käyttämien lääkkeiden sivuvaikutus on väsymys, ja hän olikin nukkunut suurimman osan lentomatkasta Intiaan beigenvärinen huopa päänsä päällä. Meidän oli ollut tarkoitus keskustella lennon aikana, mutta uni oli tärkeämpää. Nyt lähestyimme Dharamsalaa, ja hän koetti jakaa ajatuksensa kanssani nopeasti.

Olimme pysähtyneet Amritsariin yöksi, koska hän tarvitsi lepoa ja koska Dharamsalan lentokenttä oli avoinna vain pari tuntia päivässä. Aamulla kävimme Harmandir Sahib -temppelissä, sikhiläisyyden pyhimässä paikassa. Temppelin yläkerrokset on verhottu kultaan. *Gurdwara*-temppeliin johtaa neljä ovea, mikä symboloi perinteen avoimuutta kaikkia ihmisiä ja kaikkia uskontoja kohtaan. Tämä vaikutti sopivalta vierailukohteelta matkalla uskontojen väliseen tapaamiseen, joka toisi syvään vuoropuheluun kaksi maailman suurimmista uskonnoista, kristinuskon ja buddhalaisuuden.

Kun imeydyimme temppelin päivittäisten sadantuhannen vieraan joukkoon, saimme puhelun. Dalai-lama oli päättänyt tulla lentokentälle tavatakseen arkkipiispan jo siellä. Tämä oli harvinainen kunnianosoitus, jonka hän suo hyvin harvoille siitä loputtomasta arvohenkilöiden virrasta, joka käy tapaamassa häntä. Saimme tiedon, että hän oli jo matkalla. Kiirehdimme ulos temppelistä ja takaisin lentokentälle. Työnsimme arkkipiispaa hänen pyörätuolissaan. Hänen kalju päänsä oli peitetty

oranssilla nenäliinalla. Tämä oli temppelein vaatima hartaudenosoitus, joka sai hänet näyttämään neonväriseltä merirosvoilta.

Auto koetti löytää tiensä Amritsarin ruuhkaisilla kaduilla. Kaiken yllä soi autontorvien sinfonia, ja massoittain jalankulkijoita, polkupyöriä, autoja, skoottereita ja eläimiä yritti pitää puolensa vastaan. Teitä reunustivat betoniset rakennukset, joiden teräsvahvikkeet törröttivät keskeneräisinä. Lopulta pääsimme lentokentälle ja koneeseen. Toivoimme, että kaksikymmentä minuuttia kestävä lento olisi vieläkin nopeampi, koska meitä huolestutti, että Dalai-lama odottaisi jo kentällä.

»Se, että löytää lisää iloa», arkkipiispa lisäsi ollessamme nousukiidossa, »ei pelasta meitä vaikeuksilta ja murheelta. Niitä ei voi välttää. Kun löydämme lisää iloa, saatamme itse asiassa itkeä entistä herkemmin, mutta myös nauraa entistä herkemmin. Ehkä me vain olemme entistä enemmän elossa. Mutta kun löydämme lisää iloa, voimme kohdata kärsimyksen tavalla, joka jalostaa sen sijaan että se katkeroitaisi. Meillä on kovaa onnea ilman että muutumme itse koviksi. Sydämemme särkyi, mutta me itse emme säry.»

Olin monta kertaa ollut todistamassa niin arkkipiispan kyyneleitä kuin hänen nauruaankin. Totta puhuen useammin naurua kuin kyyneleitä, mutta hän itkee silti helposti ja usein. Hän itkee sitä, mikä ei ole vielä pelastunut, ja sitä, mikä ei ole vielä ehjää. Tällä kaikella on hänelle väliä, ja se kaikki liikuttaa häntä syvästi. Hänen rukouksensa, joita olen ollut kuulemassa, ulottuvat maailman ympäri kaikkiin, jotka ovat hädässä ja kärsivät. Eräällä hänen kirjojensa kustannustoimittajalla oli lapsenlapsi, joka oli sairas ja mukana arkkipiispan päivittäisellä rukouslistalla. Useita vuosia myöhemmin kustannustoimittaja pyysi, että hän rukoilisi jälleen, koska sairaus oli uusiutunut. Arkkipiispa vastasi, ettei hän ollut missään vaiheessa lakannut rukoilemasta pojan puolesta.

Lentokoneesta näimme lumen peittämät vuoret, jotka ovat postikorttimaisena taustana Dalai-laman kodille maanpaossa. Sen jälkeen kun Kiina oli hyökännyt Tiibetiin, Dalai-lama ja satatuhatta muuta tiibetiläistä pakenivat Intiaan. Pakolaiset asutettiin väliaikaisesti Intian alamaille, missä kuumuus ja hyttyset saivat monet heistä sairastumaan. Ennen pitkää Intian valtio perusti Dalai-lamalle asunnon Dharamsalaan, jonka korkeammasta ilmanalasta ja viileämmästä säästä tämä oli hyvin kiitollinen. Ajan myötä Dharamsalaan asettuivat myös monet muut tiibetiläiset, ikään kuin heidän yhteisönsä olisi kokenut koti-ikävästä synnyinseutunsa

korkeisiin vuoristomaisemiin. Ennen kaikkea he tietenkin halusivat olla lähellä hengellistä ja poliittista johtajaansa.

Dharamsala sijaitsee Himachal Pradeshin osavaltiossa Pohjois-Intiassa. Kun brittien siirtomaavalta hallitsi Intiaa, myös heillä oli tapana paeta sinne kesän armotonta kuumuutta. Kun lähestyimme entistä brittiläistä siirtomaa-asemaa, näimme alapuolella mäntymetsien ja peltojen muodostaman vihreän maton. Pieni lentokenttä on usein suljettuna tiheiden myrskypilvien ja sumun vuoksi, kuten se oli ollut edellisen vierailuni aikaan. Mutta tänään taivas oli sininen ja vuoret pitivät pilvenhattarat aisoissa. Pudotimme korkeutta laskeutumista varten.

»Olemassaoloamme määrittää yksi suuri kysymys», Dalai-lama oli sanonut ennen matkaa. »Mikä on elämän tarkoitus? Mietittyäni sitä paljon uskon onnellisuuden löytämisen olevan elämän tarkoitus.

»Sillä ei ole väliä, onko buddhalainen niin kuin minä, vai kristitty kuten arkkipiispa, tai kuuluuko ylipäänsä mihinkään uskontokuntaan. Syntymästään lähtien jokainen ihminen haluaa löytää onnellisuuden ja välttää kärsimystä. Mitkään erot kulttuurissa, koulutuksessa tai uskonnoissa eivät vaikuta tähän. Koko olemassaolomme ytimestä saakka me yksinkertaisesti himoitsemme iloa ja tyydytystä. Mutta nämä tunteet ovat kovin usein ohimeneviä ja niitä on vaikea löytää. Ne ovat kuin perhonen, joka laskeutuu päällemme ja lepattaa sitten pois.

»Onnellisuuden lähde on viime kädessä meidän sisällämme. Ei rahassa, ei vallassa, ei asemassa. Jotkut ystäväni ovat miljardöörejä, mutta he ovat hyvin onnettomia. Valta ja raha eivät tuo sisäistä rauhaa. Ulkoiset saavutukset eivät saa aikaan aitoa sisäistä iloa. Meidän on katsottava sisimpäämme.

»Monet niistä asioista, jotka heikentävät iloamme ja onnellisuuttamme, ovat valitettavasti omaa tekoamme. Usein syynä ovat mielen kielteiset taipumukset, tunnereaktiot tai kyvyttömyytemme arvostaa ja käyttää niitä voimavaroja, jotka ovat sisällämme. Emme voi kontrolloida luonnonkatastrofin aiheuttamaa kärsimystä, mutta omien jokapäiväisten katastrofiemme aiheuttamaa voimme. Luomme itse suurimman osan kärsimyksistämme, joten pitäisi olla loogista, että meillä on kyky luoda lisää myös iloa. Se riippuu yksinkertaisesti niistä asenteista, näkökulmista ja reaktioista, joita tuomme mukamme eri tilanteisiin ja niihin suhteisiin, joita meillä on toisiin ihmisiin. Mitä tulee henkilökohtaiseen onneen, voimme yksilöinä tehdä sen eteen paljon.»

»Onnellisuuden lähde  
on viime kädessä meidän sisällämme.»

*Dalai-lama*

\*

»Ystävällisyytemme  
kasvaa syvällä sisimmässämme,  
kun sitä koetellaan.»

*Desmond Tutu*



#kirja  
WWW.KIRJA.FI



84.2 | ISBN 978-951-0-41614-3

