

Budokirja

Kirjoituksia urheilusta, zenistä ja kamppailutaidoista



Timo Klemola

Tampere 2000

Timo Klemolan muita kirjoja:

Karate-do. Budon filosofiaa. Otava 1988.

Taiji, hiljaisuutta liikkeessä, liikettä hiljaisuudessa. Otava 1990.

Portiton Portti ja muita zen-tekstejä. Omakustanne. Tampere 1991.

Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampereen yliopisto 1990.

Zen-karate. Otava 1998.

Ruumis liikkuu - liikkuko henki? Tampereen yliopisto 1998. (Väitöskirja)

e-mail: fitikl@uta.fi

<http://www.uta.fi/~fitikl/>

<http://www.uta.fi/~fitikl/zenshindojo/>

© Timo Klemola

ISBN

Domus Offset

Tampere 2000

SISÄLLYS

LUKU I HARJOITUKSIA JA KOHTAAMISIA

KARATETUNNILLA

ZENIÄ SCARAMUCCIASSA

HILJAISUUDEN HARJOITTELU

LUKU II TEORIAA JA TEKNIKKAA

KARATEN HARJOITTELUN OSA-ALUEET

UNOHDETTU KARATEN HARJOITUSMETODI: *KIKO*

SHINBU, "JUMALAINEN TEKNIikka"

KIAI-JUTSU

LUKU III ZENIÄ JA ETIIKKAA

BUDON ETIIKASTA

ZEN - BUDON FILOSOFIA

IAIDO - HILJAISUUDEN ESTETIIKKAA

ZEN- TAIDE

TIEN (DO) KÄSITE

LUKU IV LIKUNNANFILOSOFIAA

TEKNIKASTA KOHTI HENKEÄ

HUIPPU-URHEILU ITSEN PROJEKTIKSI?

JOHDANTO

Tämä kirja sisältää kirjoituksiani budo-lajeista ja niihin liittyvistä taidoista, joita olen kirjoittanut eri tarkoituksiin viimeisen kymmenen vuoden aikana. Lukija löytää näitä sivuilta budon historiaa ja filosofiaa mutta paljon myös teknisiä ohjeita. Erityisesti nk. "sisäisen voiman" käsite ja siihen liittyvät harjoitusmenetelmät saavat selvennystä. Osa teksteistä on julkaistu aiemmin alan lehdissä, osan olen kirjoittanut tätä kirjaa varten.

Budon periaate: *bun bu ichi*, "kynä ja miekka ovat yksi", on aina viehättänyt minua. Tämä periaatehan antaa ymmärtää, että perinteisten japanilaisten kamppailutaitojen (budo) ja taiteiden (geido) tiet ovat perustaltaan samoja. Tähän liittyy myös ajatus, että jos löydämme yhden taidon sisäisen periaatteen, voimme ilmaista itseämme saman periaatteen avulla myös muissa taidoissa. Niinpä esimerkiksi *Miyamoto Musashi*, ehkä kuuluisin 1600-luvulla elänyt japanilainen miekkamies, oli myös kuuluisa kalligrafiastaan ja puuveistoksistaan. Viime vuosisadalla elänyt *Yamaoka Tesshu* oli miekkailumestari, joka oli kuuluisa myös kalligrafiastaan, mutta myös zenistään. Monet budon mestarit ovat myös ilmaisseet itseään kirjoittamalla runoja. *Morihei Ueshiba*, aikidon perustaja, on kirjoittanut useita satoja aikidoa kuvaavia opetusrunoja.

Tämän kirjan voi nähdä jatkona kirjalleni *Zen-karate*, sillä tämä kirja selventää monia Zen-karatessa esille tuomiani käsitteitä ja harjoitusmenetelmiä. *Zen-karaten* kaksi viimeistä lukua liittivät karaten budon ja zenin laajempiin perinteisiin. Tässä kirjassa käsittelen noita yhteyksiä huomattavasti laajemmin. Kirjan loppuun olen sijoittanut pari esitelmää, jotka sitovat käsitellyt teemat länsimaisen liikunnanfilosofian yhteyteen. Olen ammatiltani filosofi, joten budo-lajeihin liittyvät filosofiset teemat ovat aina olleet lähellä sydäntäni.

Tämän kirjan lukujen kautta hahmottuu myös henkilökohtainen, nyt kolmekymmentä vuotta kestänyt matkani budon maailmassa. Toivonkin näiden henkilökohtaisten kokemusteni kannustavan heitä, jotka etsivät sitä budo-lajien olemusta, joka sijaitsee syvällä meissä.

Kangasalla 28.02.2000

Timo Klemola

LUKU I

HARJOITUKSIA JA KOHTAAMISIA

KARATETUNNILLA

1992

I

On pakkaspäivä. Kävellessäni salille tutkin lumen ja valon leikkiä puiden oksistoissa. Maisema on oudon näköinen. Tänä vuonna lumi tuli niin aikaisin, että lehdet eivät ehtineet pudota puista. Nyt oksat taipuvat sietokykynsä rajalle asti kannattaessaan odottamattoman lumen painoa. Jossain kuuluu tömähdys. Lumi on pudonnut. Aurinko on jo laskemassa ja sen valo on käymässä punertavaksi.

Kävelymatkani on lyhyt, vain viisi minuuttia. Olin viidentoista, kun aloitin karaten. Nyt siitä on kulunut kaksikymmentäkaksi vuotta. Sinä aikana olen kävellyt, ajanut polkupyörällä, linja-autolla ja autolla näitä harjoitusmatkoja kymmeniätuhansia kilometrejä. Käytännöllisesti katsoen joka viikko lyhyitä kesätaukoja lukuun ottamatta olen kolunnut koulujen voimistelusalien pukuhuoneita ja kuluttanut niiden puuparketteja. On mahdotonta laskea harjoitustuntien määrää. Mitä olen saanut tästä kaikesta? Olenko oppinut mitään? Jos en olisi käynyt läpi tätä harjoitusta, olisinko toisenlainen ihminen?

Tällaiset kysymykset pyörivät päässäni kun lähestyn yliopiston liikuntataloa. Kaksikymmentäkaksi vuotta sitten ajoimme joka sunnuntaiamu ystäväni kanssa polkupyörillä Kangasalan kirkolle. Teimme niin satoi tai paistoi, koska harjoituksista ei yksinkertaisesti sään vuoksi oltu poissa, vaikka ne pidettiin ulkona Kangasalan harjulla. Matkaa oli kymmenkunta kilometriä. Herätys sunnuntaiamuisin kuudelta ei tuntunut miltään kun tiesi, että edessä oli tiukka kolmen tunnin karateharjoitus.

Nyt harjoitusmatka on vain puoli kilometriä, on ilta ja harjoitussalin yhteydessä on kuntosali ja sauna.

II

Tänään menen vetämään vihreiden ja ylempien vöiden harjoituksen. Jumppasalissa hypitään vielä aerobicin tahdissa. Muutama *karateka* odottaa jo oven takana saliin pääsyä. Aerobic loppuu ja hikiset tytöt poistuvat salista kohti pukuhuonetta. Kun sali on tyhjä, karatekat astuvat saliin ja salista tulee sillä hetkellä *dojo*, tien paikka. Kaikki kumartavat ovella dojolle, astuvat sisään, asettavat laukkunsa salin seinustalle ja alkavat verkkaisesti venytellä ja lämmitellä lihaksiaan.

Tämä on outo muutos. Aerobicissa jumppasalia merkinnyt tila saa karatekoiden mielissä eri merkityksen. Diskomusiikin tahdissa lihasvoimaansa ja notkeuttaan treenanneet tytöt eivät pidä jumppasalia mitenkään erityisenä paikkana elämässään. Siellä jumpataan, hiotaan, ehkä laihdutaan, mutta mitään muuta merkitystä salilla ei tämän yli ole. Siellä ei harjoitella mitään olennaisesti elämään ja sen merkityksiin liittyvää.

Karatekalle harjoitussali, *dojo*, on enemmän kuin vain paikka, jossa harjoitetaan kehoa. Se on enemmän kuin paikka, jossa pyritään lihasvoiman, nopeuden, notkeuden tai teknisen taidon kasvuun. Se on paikka, jossa harjoitetaan myös mieltä. Siksi dojon ilmapiiri on erilainen kuin jumppasalin.

Dojoja, tien paikkoja, on niin Suomessa kuin muuallakin enää vain muutamia. On olemassa vain harvoja *budo*-seuroja, joissa budoa harjoitetaan tai edes budon ymmärretään olevan muutakin kuin vain fyysisen tekniikan harjoitusta. Kilpailu- tai urheilubudo on peittänyt budon perinteen näkyvistä. Budolajit nähdään vain kilpaurheiluna tai kuntourheiluna, mitään muuta ulottuvuutta ei nähdä eikä tunneta. Tämä ei ole vain länsimainen ilmiö. En ole nähnyt vielä yhtäkään japanilaista opettajaa, joka ymmärtäisi zenin ja budon yhteyden. Budo-kirjallisuudessa heitä vielä onneksi tapaa. Mutta - elämme budo-maailmassa niin kuin muuallakin rappeutumisen aikaa.

Minulla on onni harjoitella seurassa, jossa harjoitussalia voi hyvällä syyllä kutsua dojoksi, tien paikaksi. Seuran nimikin, *Zenshindojo*, kertoo sen mikä harjoituksessa on tärkeää. Se voidaan kääntää sanoilla "Zen-henkinen harjoituspaikka". Nimen seuralle on antanut italialainen zen-mestari Engaku Taino, joka johtaa Italiassa *Zenshinji* -nimistä zen-luostaria. Nimen loppu: *ji*, merkitsee temppeleä. Jo useat seuramme karaten harrastajista ovat tutustuneet tähän paikkaan ja harjoittavat zenia, erityisesti sen *Rinzai*-perinnettä. Monet ovat osallistuneet *Zenshinjin sesshineihin* tai Tainon Suomessa pitämiin sesshineihin.

Heille voimistelusalit ei ole enää voimistelusalit vaan dojo, tien paikka, jossa tie merkitsee zenin tietä ja paikka viittaa tilaan, jossa sitä tietä kuljetaan ja harjoitellaan.

On selvää, että budo-lajia voidaan harjoittaa aitona zenin tienä vain yhteisössä, jolla on kiinteä ja läheinen yhteys johonkin zen-luostariin ja zen-mestariin. Näin on ja oli myös Japanissa.

III

Vaihdan pukuhuoneessa ylleni *karategin*. Astun dojolle, kumarran, ja asetan myös oman laukkuni seinän vierustalle. Tänään harjoituksessa näyttää olevan parikymmentä karatekaa. Kaikki lämmittelevät ja venyttelevät lihaksiaan itsenäisesti ja jotkut juttelevat hiljaisella äänellä toistensa kanssa. Vaihdan kuulumisia muutaman lähellä olevan kanssa ja yritän saada kylmät ja vielä kankeat raajani lämpimämmiksi ja notkeammiksi. Jo tässä iässä, kun neljäkymmentä alkaa täyttyä, lihasten kangistumisen huomaa selvästi. Jos haluaa säilyttää lihasten joustavuuden ja pituuden, niitä tulisi iän myötä venyttää enemmän ja enemmän.

Polveni on jälleen kipeytynyt. Vanha kierukkavamma tulee pinnalle aina silloin tällöin. Konttasin muutama vuosi sitten yhden *iaido*-leirin ymmärtämättömyyttäni ilman polvisuojia. Sen jälkeen polvi on alkanut vaivata. Tämänkertaisen kipeytymisen aiheutti kiipeily Pyynikin matalilla kallioilla. Yritin ylös vaikeaa *Kääpiö* -nimistä reittiä, jossa siirsin painon oikealle jalalle niin, että reiden, polven ja jalkaterän linja ei ollutkaan suorassa. Kun sitten tässä asennossa työnsin jalallani koko painoani ylöspäin, tunsin vihlaisun polvessani. Muutaman viikon harjoitustauko on auttanut.

Olen usein pohtinut karaten tekniikoiden terveellisyyttä. Nykyaikaisessa karatessa on useita korkeita potkuja ja outoja kiertoliikkeitä. Monet karatekat kärsivät selkä-, lonkka-, ja polvikivusta. Vasta viime vuosina olen tavannut muutamia karaten opettajia, jotka ovat oivaltaneet, että karaten tekniikka tulee tehdä pehmeästi, jos haluaa vielä vuosikymmenien harjoittelun jälkeen olla terve. Nuorena parikymppisenä ei ymmärrä sitä, että maksimivoiman käyttö korkeassa potkussa saattaa vammauttaa polven tai lonkan.

Sitä paitsi "perinteinen" japanilainen harjoitustapa, jota monet opettajat edelleen toteuttavat, ei lainkaan ota huomioon sitä, mikä on ihmiselle terveellistä ja mikä ei. Vaaralliset liikkeet, vaikkapa korkeat heitot puulattialle, vaativat sisua ja "kasvattavat luonnetta". Tätä pidetään tärkeänä ja se ymmärretään "henkiseksi harjoitukseksi". Budo liittyy japanilaiseen sotilasperinteeseen ja monasti vain

perinteen tämä puoli, jossa ankaran fyysisen rasituksen ja jopa vaarallisten harjoitusten avulla "kasvatetaan luonnetta" on jäänyt osaksi nykyaikaistakin harjoittelua. On tietysti itsestään selvää, että tällainen harjoitus ei kasvata ihmistä. Se voi jonkin verran vahvistaa hänen tahdonvoimaansa, mutta tahto on vain yksi osa ihmisen laajassa ja syvässä henkisessä rakenteessa.

Tämän tyyppisiä ongelmia ei ole vanhassa okinawalaisessa karatessa. Japanilaisen sotilasperinteen tämä puoli ei ole sen rasitteena. Sen lisäksi esimerkiksi korkeat potkut ovat syntyneet urheilukaraten mukana. Ne ovat näyttäviä ja niillä voidaan hankkia pisteitä kilpailuissa. Okinawalaisessa karatessa potkut tehdään yleensä polven korkeudelle tai korkeintaan vatsan korkeudelle. Tällainen tekniikka ei rasita liian voimakkaasti alaselkää eikä aiheuta urheiluvammoja.

Urheiluvammat kuuluvat urheiluun, eivät henkiseen harjoitukseen.

Tosin, mistä löydät opettajan, joka näkee karaten tai budon henkisenä harjoituksena?

Sotilasperinteissä on tuskin koskaan mitään henkisesti arvokasta. Jos japanilaisesta budostakin karsitaan pois kokonaan se, mikä liittyy zeniin, jäljelle jää vain pelkkä itsepuolustustaito.

Tällaiset teemat käyvät nopeasti mielessäni kun lämmitelen, huomaan piston lonkassani, polvessani tuntuu pientä kipua ja alaselkäni on oudon jäykkä. Olen itse uskonut opettajiani ja käynyt läpi täysin järjenvastaisia ja epäterveellisiä harjoitusmenetelmiä, joista nyt yritän kertoa oppilailleni. Toivon, että heidän ei tarvitsisi käydä läpi samoja virheitä, jotka itse olen kokenut.

Myöhemmin - onneksi - löysin toisenlaisia opettajia.

IV

Kun kello tulee vartin yli ja kaikki ovat lämmitelleet viisitoista minuuttia, astun salin keskelle ja harjoitustoverit kerääntyvät eteeni riviin. Sanon "*seiza*" ja kaikki istuvat alas kantapäidensä päälle. Sanon "*mokuso*" ja kaikki asettavat kätensä syliinsä *dhyana-mudraan*, sulkevat puoliksi silmänsä ja keskittävät mielensä hengitykseensä. Dhyana-mudra on zen-mietiskelyssä eli *zazenissä* käytetty käsien asento, jossa vasemman käden sormet lepäävät oikeassa kämmenessä ja peukalon päät koskettavat toisiaan. Näin sormet ja peukalo muodostavat soikean ympyräkuvion.

Teemme *zazen*iä viisi minuuttia. Viisi minuuttia on tietysti lyhyt aika, mutta siinäkin ajassa voi hiljentää mielensä ja valmistautua edessä olevaan harjoitukseen.

Viiden minuutin kuluttua sanon "*yame*", jolloin kaikki aukaisevat silmänsä ja siirtävät kätensä reisien päälle. Sitten sanon "*otagai ni rei*", joka tarkoittaa kumarrusta toisillemme, ja kaikki kumartavat rauhallisesti otsansa lattiaan. "*Kiritsu*" -komennolla nousemme kaikki ylös ja kumarramme vielä kerran toisillemme pystystä.

Japanilaisessa perinteessä kumarruksia on enemmän. "*Shomen ni rei*" on kumarrus dojon alttarille, "*sensei ni rei*" opettajalle ja sitten vasta tehdään "*otagai ni rei*" eli kumarrus toisillemme. Olen omissa harjoituksissani yksinkertaistanut tätä kuviota. On tarpeetonta kumartaa shomeniin, koska sitä ei ole. Koska opettajat ovat nykyään urheiluvalmentajia, myös kumartaminen heille on tarpeetonta. Kumartaminen vain muodon vuoksi ilman sen kummempaa merkitystä on järjetöntä. Tässä, siis muotojen säilyttämisessä ilman sisältöä, japanilaiset ovat erityisen taitavia. Sisällöttömiä muotoja ei kannata omaksua.

Kumartaminen on japanilaiseen ja yleisemmin aasialaiseen kulttuuriin liittyvä piirre, jota länsimaisen ihmisen on vaikea ymmärtää muulla kuin muodollisella tasolla, jolloin se vastaa vain käden puristusta tai muuta tervehdystä.

Kumartaminen saa syvemmän merkityksen vain, jos budon harjoitus ymmärretään henkisenä harjoituksena. Dojolle ja harjoitustovereille kumartaminen on silloin yksi harjoituksen muoto ja oman ymmärryksen ilmaus, eikä se ole asia, johon voidaan suhtautua välinpitämättömästi. Zen-harjoituksissa kumarretaan paljon. Ilman zen-harjoitusta ja siihen liittyviä kokemuksia kumartamisen merkitystä voi tuskin ymmärtää. Ilman tätä kokemusta myös kumartamisen muoto jää pinnalliseksi. Oikea muoto syntyy sisäisestä kokemuksesta, joka ei ole siirrettävissä toiselle sanallisesti, niin kuin ei mikään zen-kokemus. Se voidaan oppia vain harjoituksen tuloksena. Näin ollen kumartamisen ja zazenin välillä on läheinen yhteys. Kumarrus ilmaisee aina zazenissa saavuttamaamme kokemusta. Sen muoto perustuu itseen, nöyryyteen ja kiitollisuuteen liittyviin kokemuksiin.

Tietysti aidosta kokemuksesta syntyvää kumarrusta voidaan matkia, mutta imitointi on ja jää imitoinniksi, josta puuttuu henki.

V

Kumarrettuamme levittäydymme dojoon siten, että kaikilla on ympärillään sopivasti tilaa. Pyöritämme käsiämme ympyräliikkeellä puolelta toiselle. Teen tämän harjoituksen jokaisen harjoituksen aluksi. Sen avulla voi rentouttaa kaikki

lihaksensa ja tutkia liikettä joka lähtee keskustasta. Kädet liikkuvat rennosti puolelta toiselle lantion liikkeen johdattamana. Tämä liike sisältää itse asiassa karaten tärkeimmät fyysiset periaatteet: rentous, keskustasta lähtevä liike, johon liittyy lantion kierto, selän pystysuora asento ja tasapaino sekä kehon avautumiseen ja sulkeutumiseen liittyvät periaatteet. Se on myös selkärankaa pehmeästi kiertävä harjoitus, joka ehkäisee selän jäykkyyttä.

Pyöritämme muutaman minuutin käsiämme ja siirrymme seuraavaan harjoitukseen, jota voisi kutsua *ki-gataksi*.¹ Kiinalaiset käyttävät näistä harjoituksista sanaa *qigong*, joka japaniksi käännetään sanalla *kiko*.

Ki-gata viittaa harjoituksiin, joiden avulla tutkitaan ja elvytetään ihmisessä virtavaa kiitä eli elämänvoimaa. Ki on jälleen yksi japanilaiseen ja yleisemmin aasialaiseen kulttuuriin liittyvä käsite, joka on länsimaalaisen ihmisen vaikea ymmärtää. Koko perinteinen kiinalainen lääketiede perustuu tähän voimaan, samoin kiinalaiset sisäisen koulukunnan (*neijia*) kamppailutaidot, mutta myös japanilaiset perinteiset budo-lajit.

Ki-harjoitukset ovat keskeisellä paikalla perinteisessä budossa, vaikka urheilubudosta, erityisesti karatesta, ne ovat kadonneet täysin. On olemassa monia ki-harjoituksia. Ne voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin. Staattisissa harjoituksissa otetaan jokin asento, ja pysytään siinä liikkumatta pikiä aikoja. Dynaamiset harjoitukset ovat hengityksen tahdissa tehtäviä liikesarjoja, jotka venyttävät ja avaavat kehon niveliä ja jänteitä.

Myös zazen on yhdellä tasolla ki-harjoitus eikä esimerkiksi nk. *kiai*-huutoa, jossa ki tuodaan esiin huudon avulla, voi ilman pitkäaikaista zazen-harjoitusta oppia.

Otamme ratsastusseisonnan (*kiba-dachi*), asetamme kädet rinnan eteen ikään kuin kannattelisimme käsivarsillamme isoa rantapalloa, ja vain - seisomme. Neuvon pudottamaan kaikki jännitykset pois, työntämään pääläen kevyesti kohti kattoa ja häntäluun kohti lattiaa, jolloin selkä suoristuu, ja hengittämään rauhallisesti vatsalla. Myös mieli tulee suunnata vatsahengitykseen ja nk. *dan tien* -pisteeseen.

Harjoitus on rankka ja monen karatekan jalat ja kädet alkavat vapista.

Seisomme näin noin viisitoista minuuttia.

Nousemme rauhallisesti ylös ja tunnustelemme voimaa, jonka harjoitus on synnyttänyt käsivarsiin ja sormiin, mutta myös koko kehoon.

Teemme vielä harjoituksen, jossa kädet viedään sivuille ja ikään kuin työnnetään dojon sivuseiniä ulospäin. Koska ki siirtyy sinne, mihin mieli ohjataan, sormet ja kämmenet täyttyvät voimakkaasta sähköisestä väreilystä ja sykkeestä, siis kiistä. Tuomme kädet alas, ravistelemme lihaksiamme rennoksi ja olemme valmiita aloittamaan perustekniikkaharjoitukset.

VI

Karate-dojolla tekniikkaharjoitukset tapahtuvat opettajan komentojen tahdissa. Tämä synnyttää hyvin muodollisen harjoitustavan. Tämä tapa on selvästi japanilainen lisä okinawalaiseen karateen. Okinawalla karatea harjoitettiin miltei yksinomaan *katan* ja *makiwaran* avulla. Kata oli teknisen muodon harjoitusta ja makiwara tekniikan harjoittelemista kohteeseen. Makiwara tarkoittaa eräänlaista joustavaa, maahan pystytettyä lyöntitelinettä, jonka yläpää, siis se, mihin iskut kohdistetaan, oli pehmustettu. Otteluharjoitusta ei ollut. Tekniikka tuli koetelluksi todellisessa taistelussa.

Japanissa kehittyi harjoitustapa, jossa jotkin katan liikkeet erotettiin perustekniikaksi ja niitä alettiin harjoitella katasta irrallisina. Perustekniikkaa yleensä toistetaan opettajan luvun tahdissa astuen samalla askel eteen tai taakse harjoitussalia päästä päähän. Oppilaat liikkuvat suorissa riveissä, yhtäaikaaisesti. Tässä harjoituksessa ulkoapäin katsottuna yksilöä ei ole. Ryhmä liikkuu, yhtäaikaan ja luvun mukaan. Tämä on hyvin tyypillinen japanilaisen yhteiskunnan sosiaalinen muoto. Niin työssä kuin vapaa-ajalla japanilainen haluaa toimia ryhmän jäsenenä ja samaistaa itsensä ryhmään.

Kun komennan "*naore*", kaikki asettuvat riviin perusasentoon, siirtävät kantapäätänsä yhteen ja ovat valmiina seuraan liikkeeseen. "*Yoi*" -komennolla kaikki siirtävät vasenta jalkaansa parikymmentä senttimetriä vasemmalle ja sitten oikeaa jalkaa saman veran oikealle. Kädet puristetaan kevyesti nyrkkiin ja valmistaudutaan seuraavaan liikkeeseen. Komennolla "*hidari kamae*" kaikki astuvat vasemman jalkansa eteen *junzuki*-seisontaan ja lyövät vasemman kätensä eteen. Komennan "*junzuki, ichi*" ja kaikki astuvat askeleen ja lyövät oikean kätensä eteen. Jatkan laskua ääneen "*ni, san, chi, go, roku ...*" Joka kerta, kun lausun japaninkielisen numeron, oppilaat astuvat askeleen ja lyövät etujalan puoleisen kätensä eteen. Kun seinä tulee vastaan, komennan "*mawatte jodan-uke, ichi*" ja kaikki kääntyvät nopeasti 180 astetta, tekevät ylätorjunnan ja huutavat *kiain*. *Kiai* on huuto, jossa pyritään yhdistämään tekniikka, mieli, hengitys ja *ki*.

Näin perustekniikkaharjoitus jatkuu. Vaihdan tekniikan *junzuki*stä *gyakuzuki*ksi, siis etukäden lyönnistä takakäden lyönniksi, sitten teemme kummatkin tekniikat etupotkun eli *maegerin* kanssa, sitten teemme *junzuki no tsukkomin*, jossa etukäsi lyödään eteen kapeammassa seisonta-asennossa ja eteen nojaten. Näin tekniikka vaihtuu toiseen, käsitekniikka jalkatekniikaksi. Välillä

kierrän oppilaiden joukossa ja korjaan asentoja: osoitan jännittyneitä hartioita ja pyydän etsimään rennompaa tekniikan tekotapaa, liian kapea seisonta vaatii muutosta, jokin katse harhailee lattiassa eikä siellä, mihin se tulee tekniikassa suunnata. Pienetkin asiat ovat tärkeitä. Tekniikassa pyritään etsimään täydellisyyttä. Siksi mustatkin vyöt, jo vuosikymmeniä harjoitelleet, tekevät aloittelijoiden kanssa samoja liikkeitä. Aina on oppimista. Jos tavoitteena on täydellisyys, sitä ei voi koskaan saavuttaa, mutta sitä voi yrittää lähestyä. Tämä vaatii jatkuvaa perusliikkeiden harjoitusta.

Saman hengen voi löytää kaikista japanilaisista taiteiden ja taitojen muodoista. Kalligrafiassa oppilaat harjoittelevat yhden viivan piirtämistä useita vuosia. Teeseremoniassa liike on täydellisen rauhallista, kaikki asennot ja otteet vesikauhasta ja muista astioista tarkalleen määrättyjä. Eri koulukunnat käyttävät eri tekniikoita, mutta henki on sama: liikkeen, mielen ja ympäristön harmonia. Se on harjoitusta, jossa keho ja mieli ovat yhtä.

Tekniikan harjoitus tuntuu aluksi aina uusien asioiden ja uusien vaikeiden liikkeiden opettelemiselta, mutta yhtä tärkeää on oppia pudottamaan pois. Täydellinen tekniikka vaatii kaiken ylimääräisen pois pudottamista. Mitään turhia liikkeitä ei sallita. Kaikki ylimääräiset lihasjännitykset on pudotettava pois ja pyrittävä tekemään tekniikka mahdollisimman luonnollisesti niin kuin käveleminen tai mikä tahansa, mikä meiltä käy helposti. Tietyllä tapaa on pyrittävä "pudottamaan pois keho ja mieli", niin kuin zenissä monasti sanotaan.

Pidän lyhyen puheen rentoudesta ja kehon ja mielen pois pudottamisesta. Tekniikan on synnyttävä luonnostaan niin kuin vesi tipahtaa räystäään reunasta tai omena putoaa maahan kypsyttyään. Siinä ei ole mitään yrittämistä. Mielen on oltava tyyni ja tekniikan on "annettava tapahtua". Kävelen salin reunasta toiseen ja potkaisen *mawashigerin* joka kolmannella askeleella. Selitän miten rennosta kävelystä syntyy kuin itsestään rento tekniikka, mutta ei pidä yrittää liiaksi. Se synnyttää ylimääräisiä jännityksiä. Kaikki jännitykset estävät luonnollista liikettä. Rento, nopea tekniikka on tietysti vaikea löytää ja sitä harjoitellaan liikkuen salia päästä päähän useita kertoja.

Ylimääräisten liikkeiden pois pudottaminen tekee kehosta tietyllä tapaa "liikkumattoman" vaikka se onkin liikkeessä. Tämä edesauttaa mielen liikkumattomuuden etsimisessä. "Etsi hiljaisuutta liikkeessä ja liikettä hiljaisuudessa" on zen-sanonta, johon yritetään tunkeutua.

VII

Karatessa on monia pariharjoitusmuotoja, joiden avulla tekniikkaa harjoitellaan käytännössä. Pyydän jokaista ottamaan itselleen parin. Tutkimme

ensimmäistä *kihon-gumite* -tekniikkaa. Kaikissa pariharjoitusmuodoissa, joissa sekä hyökkääjän että puolustajan liike tai liikkeet ovat ennalta määrättyjä, hyökkäys tehdään aina todellisena. Tämä tarkoittaa sitä, että puolustajan on suhtauduttava harjoitukseen vakavasti, tehtävä torjunta tai väistöliike huolellisesti, jotta häneen kohdistettu tekniikka ei osu. Väistön ja torjunnan jälkeen tai yhtäaikaan sen kanssa hän tekee nopean vastahyökkäysliikkeen, lyönnin tai potkun vastustajan haavoittuvaan pisteeseen. Tämä vastahyökkäys on kuitenkin aina hallittu siten, että se pysäytetään noin nollasta kolmen senttimetrin päähän kohteestaan. Tällainen tekniikan hallinta vaatii täsmällisesti oikeata etäisyyttä.

Etäisyys, ajoitus ja rytmi ovatkin niitä keskeisiä tekniikan osia, joita eri *kumiten* muodoissa harjoitellaan.

Pyydän yhtä mustavöistä harjoitustoveria parikseni ja näytän muutaman kerran tekniikan malliksi. Sen jälkeen kehotan pareja harjoittelemaan tätä tekniikkaa vapaasti omaan tahtiin, aluksi hieman hitaammin tekniikan suoritusapua tutkien ja sitten nopeammin. Tekniikka ei ole helppo. Vyökoevaatuksissa se vaaditaan vasta ruskeavöisiltä. Puolustajan yhtäaikainen väistöliike ja vastahyökkäysliike ei tahdo onnistua. Liikkeen rentous katoaa miltei väkisin. Hartian jännittyvät ja tekniikka menettää oikean muotonsa ja myös tehonsa.

Neuvon puolustajaa erottamaan kehostaan tyhjän ja täyden puolen. Tyhjä tarkoittaa täysin rentoa kehon puolta missä mitään voima ei tunnu. Tämä tunne pitäisi saada kehon oikeaan puoleen ja oikeaan käteen, joka torjuu vastustajan lyönnin. Itse asiassa kyseessä on ennemminkin väistö kuin torjunta. Ajatus tyhyydestä auttaa rentouttamaan lihakset. Kehon vasemman puolen ja vasemman käden tulee täytyä, koska vasen käsi tekee vastahyökkäyksen. Kyseessä on tyypillinen karatetekniikan periaate, jossa *yin* vaihtuu *yangiksi* ja päinvastoin. Ensimmäisessä torjunnassa puolustajan oikea käsi on yang ja vasen yin, toisessa kummatkin vaihtuvat, oikea käsi muuttuu yiniksi ja vasen yangiksi. Tyhjä ja täysi, yin ja yang tarkoittavat samaa asiaa. On vaikeaa ymmärtää tällaista selitystä, jos ei pysty rentoutumaan täydellisesti.

Wado-tyyli, jota harjoittemme, on hyvin lähellä kiinalaista *taijiquania*. *Wado*-tyylissä aivan kuin taijissa kovuuteen vastataan pehmeydellä, pehmeys kovuudella. Jos vastustaja on yang, minä olen yin, jos vastustaja on yin, minä olen yang. Toinen vaihtoehto olisi vastata voimaan voimalla, ja silloin voitaisi aina se, joka on voimakkain. Voima ei ole kuitenkaan karatessa pääasia. Tärkeämpää kuin voima tai nopeuskin on oikea etäisyys ja ajoitus. Se tarkoittaa olemista oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Näitä periaatteita, niiden eri tasoja, harjoitellaan eri *kumite*-muodoissa ja katassa.

Voimakkaat hengitysäännet ja karategien kahina täyttää salin. Silloin tällöin joku huutaa kiain. Annan harjoituksen jatkua näin vartin verran. Kierrän joukossa ja kun huomaan pahoja virheitä, käyn neuvomassa.

VIII

Tänään tutkimme *Kushanku* -nimistä kataa. Kataa pidetään parisataa vuotta vanhana. Karaten perimätiedon mukaan Kushanku oli 1700-luvulla Kiinasta Okinawalle tulleen sotilasasiamiehen nimi. Hän lienee opettanut okinawalaisille jotakin *shaolinquanin* muotoa. Hänen nimeään kantava kata on yksi karaten pisimpiä. Gichin Funakoshi kutsuu sitä kirjassaan *Karate-do Kyohan* taistelukataksi kahdeksaa vastustajaa vastaan.

Teemme kataa kaikki yhdessä. Teen liikkeen aina ensin ja komennosta muut tekevät saman perässä. Kaikki eivät vielä muista liikesarjaa ulkoa ja on pakko edetä hitaasti. Tämä on kolmas perättäinen harjoitus, jolloin harjoitteleimme tätä kataa. Teemme ensin koko katan ja sitten jatkamme liike liikkeeltä siitä kohtaa, mihin edellisellä kerralla pääsimme.

Kata on miltei kaikkiin aasialaisiin kamppailutaitoihin liittyvä harjoitusmuoto. Katoja on eri tasoisia ja ne sisältävät taidon tekniikan ja liikkumisen ytimen. Niitä voidaan pitää eräänlaisina sanakirjoina tai hakuteoksina, joista voi löytää, jos osaa etsiä, vastauksen miltei mihin tahansa taitoa koskevaan kysymykseen. Katat ovat monitasoisia harjoituksia ja sisältävät paljon enemmän tietoa, kuin mitä ensisilmäyksellä voi päätellä. Kataa voidaan tulkita monin tavoin. Yksi liike antaa mahdollisuuden useille tulkinnoille tulkintatasosta riippuen. Torjuntatekniikalta (*uke-waza*) näyttävä liike voidaan nähdä vaikkapa iskuna (*uchi-waza*) johonkin arkaan pisteeseen (*jintai kyusho*), lukkotekniikkana (*kansetsu waza*) tai kaatotekniikkana (*nage waza*).

Harjoitteleimme hetken aikaa tekniikkaa, jossa pudottaudutaan alas väistöön, nousta ylös ja tehdään torjuntatekniikka selän suuntaan. Tällaiset katan tekniikat edellyttävät tekijältä mielen asennetta, jota kutsutaan sanalla *zanshin*, läsnäoleva mieli tai varuillaan oleva mieli. Kun tekee kataa yksin, tällaista käsitettä on vaikea ymmärtää. Havainnollistan oppilaille *zanshinia* kertomalla, miten itse sain edellisenä päivänä asiasta hyvän oppitunnin.

Olimme kiipeilemässä. Halusin liidata uuden reitin, jonka ystäväni oli kiivennyt jokin päivä aikaisemmin. Hän kertoi, että se oli ollut helppo, vaikeusasteeltaan noin "neljä miinus". Vaikka olen kiipeillyt vasta pari vuotta, sellainen reitti pitäisi sujua ilman vaikeuksia. Lähdin siis liidaamaan. Reitin yläosassa jouduin vaikeuksiin. En löytänyt oikeata otejärjestystä ja kun kallio oli

vielä likainen ja osittain kostea jalkani alkoi livetä ja putosin. Olin laittanut paria metriä aikaisemmin kaksoisvarmistuksen: kiilan ja frendin, ja varmistus piti. Putosin noin viisi metriä ja jäin köyden varaan riippumaan. Pudotessani löin vasemman kantapäätäni kallion ulkonemaan ja se kirpasi.

Tällainen putoaminen varmistuksiin on kiipeilyssä normaalia, mutta minua putoaminen harmitti, koska ymmärsin, että olin monella tapaa menettänyt zanshinin. Kiipeilyssä zanshin, siis varuillaan oleva mieli, on asia, jota *ei saa* menettää. Se voi koitua kohtalokkaaksi. Ensimmäinen virheeni oli se, että aliarvioin reitin. Putoaminen helpolta reitiltä on yhtä vaarallista kuin putoaminen vaikeammalta. Tämä virheeni aiheutti sen, että en asettanut enää kiilaa reitin yläosassa halkeamaan, johon se olisi kuulunut laittaa. Jos olisin tehnyt niin, olisin pudonnut vain pari metriä. Jos kiila ja frendivarmistukseni olisi pettänyt, joka on tietysti hyvin epätodennäköistä, olisin voinut pudota maahan asti, koska reitti oli lyhyt.

Opetus oli tosin hyvä ja konkreettinen. Tästä lähtien en aliarvio reittejä ja asetan aina varmistuksen siihen, mihin se kuuluu laittaa.

Karatessa zanshin on muuttunut hyvin teoreettiseksi käsitteeksi, koska sen menettäminen ei ole enää vaarallista. Karate ei ole enää taistelutaito. On tietysti mahdollista joutua puolustamaan itseään ja silloin on äärimmäisen tärkeätä, että ei menetä zanshiniaan. Vaarattoman näköinen tilanne voikin olla hengenvaarallinen. Jos päällekkäällä on vaikkapa puukko tai mikä tahansa muu ase, on tilanteeseen suhtauduttava äärimmäisellä vakavuudella. Joka päivä saamme lukea lehdistä kaduilla puukotetuista ihmisistä.

Vaikka karate onkin *do*, siis syvimmältä olemukseltaan henkisen harjoituksen tie, sen fyysinen tekniikka on itsepuolustusta. Tämä on karaten taso, jota ei pidä unohtaa.

Kushanku-katan alussa kädet kohoavat hitaasti ylös ja piirtävät ilmaan laajan ympyrän. Tällä niin kuin monilla muillakin eri klassisten katojen alkuasennoilla on syvä filosofinen merkitys, jota tosin nykyaikainen harrastaja ei enää ymmärrä. Zen-karatessa nämä merkitykset ovat läsnä.

Kun olemme tutkineet liike liikkeeltä katan viimeistä kolmasosaa, palaamme katan alkuun ja harjoitteleme tätä ensimmäistä liikettä, joka on ehkä katan tärkein liike. Se on liike, joka virittää mieleemme edessä olevaan harjoitukseen ja muistuttaa meitä siitä, miksi harjoitteleme. Se on myös erittäin vaikea tehdä hyvin. Liike kuuluu tehdä mieli avoimena, tyhjänä ja mahdollisimman tietoisena. Tämä on zenin asenne kaikkeen tekemiseen, joka tässä korostuu, kun kädet nousevat hitaasti sisäänhengityksen tahdissa ylös, irtaantuvat toisistaan ja laskeutuvat uloshengityksen tahdissa alas. Ilmaan piirretään ympyrä, joka

symboloi koko maailmankaikkeutta, ja piirtämisen myös pitäisi tuntua siltä. Tätä asennetta auttaa ymmärtämään seuraava tapahtuma.

Kun *Philip Kapleau* asui 1950-luvulla Japanissa ja osallistui zen-koulutukseen, hän sai ensimmäisen *koaninsa*² *Harada-roshilta*.³ Koan oli "Joshun *mu*". Tämä koan on *Mumonkan* -koan-kokoelman⁴ ensimmäinen koan, joka yleensä annetaan aloittelijalle ensimmäiseksi. Koan kuuluu näin: "Munkki kysyi Joshulta: 'Onko koiralla Buddha-luonto?' Joshu vastasi: 'Mu!'"

"Mu" tarkoittaa kieltoa, tyhjiyttä tai "ei mitään", mutta tässä koanissa Joshun vastausta ei pidä ymmärtää näin käsitteellisesti. Se on vain **mu**.

Harada-roshi piirsi lattiaan ympyrän ja sen sisälle pisteen ja sanoi Kapleaulle: "Tämä piste olet sinä ja ympyrä on maailmankaikkeus. Todellisuudessa sinä suljet sisääsi koko maailmankaikkeuden, mutta koska näet itsesi tällaisena pisteenä, et koe maailmankaikkeutta erottamattomana osana itseäsi. Sinun on murtauduttava ulos tästä itse aiheutetusta vankilasta. Unohda filosofia ja kaikki muu, keskitä mielesi haraasi ja hengitä vain **muuta** sisään ja ulos. Maailmankaikkeuden keskusta on vatsassasi."

Piirtäessään *Kushanku-katan* alussa ilmaan ympyrän zen-karatekakin harjoittaa *mu*-koania. Hänen on tyhjennettävä mielensä ja samaistuttava tekemiseensä niin, että tämä piste, jollaiseksi itsemme kuvittelemme, murtuu ja koko maailmankaikkeus virtaa lävitsemme. Vaikka tämä mielentila tuntuukin mahdottomalta saavuttaa, on se ainakin asenne, johon on pyrittävä.

IX

Harjoitus lähestyy loppuaan. Kehotan kaikkia venyttelemään lihaksiaan itsenäisesti viiden minuutin ajan. Monet karatekat ovat notkeita. Joku istuu lattialle aitajuoksijan asentoon ja taivuttaa päänsä polveen. Joku toinen tavoittelee spagaattia. Itse nostan jalkani salin ympäri kiertävän tangon päälle ja annan reiden takalihasten venyä. Viivyn asennossa pitkään ja vaihdan jalkaa.

Teemme vielä yhden *ki-gata* harjoituksen, nk. "silkkiharjoituksen". Se on kiinalainen *qigong*-harjoitus, jossa hyvin rennosti ja voima koko kehon liikkeestä hakien tehdään muutama käsiliike hengityksen tahdissa. Liikesarjan alkuasento ja loppuasento on zenin seisten tehtävä mietiskelyasento, *rizuzen*, jossa kämmenet ja sormet muodostavat ympyräkuvion. Toistamme liikesarjan kolme kertaa ja jäämme hetkeksi seisomaan *rizuzeniin*. *Rizuzenissä* hengitys on rauhallista vatsahengitystä, mieli tyhjenetään ja keskitytään vain hengitysliikkeeseen. Mieli tyyntyy näin luonnollisella tavalla.

Komennolla "seiretsu" kaikki asettuvat riviin. "Seiza" -komennolla kaikki istuvat alas kantapäidensä päälle *seiza*-asentoon. "Mokuso" -komennolla kädet

asettavat syliin mietiskelyasentoon ja hiljaisuus täyttää dojon. Zazen, zen-mietiskely, jolla jokainen harjoitus aloitetaan ja lopetetaan rauhoittaa mielen. Zazen on kehon asennon, hengityksen ja mielen harmoniaa. Jo viidessä minuutissa hengitys tasaantuu ja syvenee niin rauhalliseksi, että mietiskelijä hengittää yhden minuutin aikana ehkä kolme, neljä kertaa. Fyysisen harjoituksen jälkeen mielen on helppo painua taka-alalle, koska kehontietoisuus, harjoituksen lämmin tunne kehossa kohoaa esiin. Mieli tyyntyy kuin itsestään.

Viisi minuuttia on jo varmaankin kulunut, mutta en haluaisi nousta ylös. On vaikea irtaantua siitä tyyneydestä ja mielenrauhasta, jonka istuessa saavuttaa, mutta jonka ylösnousemisen tietää rikkovan. Mutta on irtauduttava siitäkin. Mihinkään ei tulisi hirttäytyä kiinni, opetetaan zenissä. Jokainen kerta, kun taivuttaa itsensä liikkeelle zazenistä, tulee harjoitelluksi tätä opetusta. Sanon "yame", joka tarkoittaa lopettamiskäskyä, ja oppilaat avaavat silmänsä ja asettavat kätensä takaisin reisiensä päälle. Lausun "otagai ni rei" ja kumarramme toisillemme hitaasti painaen otsamme lattiaan. "Kiritsu" -käskyllä nousemme ylös ja kumarramme toisillemme vielä kerran pystystä.

Harjoitus on päättynyt.

ZENIÄ SCARAMUCCIASSA

1984

I

Kello on puoli viisi, herätyskello soi, on *kaichon*, ylösnousun aika. Valot syttyvät ja muutamassa sekunnissa oppilaat keräävät makuupussinsa ja huopansa kokoon ja istuvat tatamille omille paikoilleen seiza-asentoon kantapäidensä päälle. *Jikijizu* kilauttaa kerran metallista kelloa, *inkiniä*, ja lyö puiset palikat, *takut*, yhteen. Kaikki liittävät kätensä yhteen ja kumartavat. Päivä zen-luostarissa on alkanut.

Aamupesu tehdään hiljaisuuden vallitessa. Kaikki tapahtuu nopeasti. Vettä käytetään säästeliäästi. *Scaramuccia* sijaitsee korkealla ja kuivalla kukkulalla. Vesi kuljetetaan luostariin isoissa kanisterissa ja säilytetään tankissa. Kaikissa zen-luostareissa veteen suhtaudutaan kunnioittavasti, sitä ei tuhjata, koska se on elintärkeä luonnon elementti. Täällä kaikki vesi otetaan talteen ja käytetään myöhemmin huuhdottaessa vessa.

Kello lähenee viittä ja oppilaat vaihtavat ylleen mietiskelyasunsa. Japanilainen tyttö pukeutuu kimonoonsa, muut oloasuihin, verryttelypukuihin ja muihin. Gencho, Scaramuccian ainoa tämän hetkinen vakinainen asukas, pukeutuu siniseen kimonoonsa.

Oppilaat asettuvat istumaan tatamille omille paikoilleen, joko puoli- tai täysloutusasentoon, jotka ovat tarpeiksi notkeita, muut istuvat tyynyjen varassa kantapäidensä päällä tai jalat ristissä räätälinasennossa. Livio, italialainen fysioterapeutti, istuu matalalla puisella telineellä, koska hänen polvessaan on kierukkavamma.

Kello 5.15 mestari Engaku Taino saapuu *zendoon* mustassa kimonossaan. Kaikki nousevat seisomaan ja luetaan yhteen ääneen neljä bodhisattva-lupausta: "Pelastaaksemme kaikki tuntevat olennot; sammuttaaksemme kaikki sokeat intohimot; opetellaksemme kaikki dharman lait; saavuttaaksemme valaistuksen." Sitten istutaan alas *zazeniin* ja alkaa *choka*, suutran luku. Vain kynttilöiden liekit valaisevat *zendoa*. Suutrat luetaan yhteen ääneen, jokaiseen äänteeseen huolellisesti keskittyen. Mestari aloittaa: "Namukaratannoo..." Jikijizu lyö tahtia

kalan muotoisen puisen rummun, *mokugyon*, avulla. Jokaista tavua säestää puinen kumahdus. Oppilaat yhtyvät mestarin ääneen:

*... to ra ya ya namu
o ri ya bo ryo ki chi shi fu
ra ya fu ji sa to bo ya moko
sa to bo ya moko kya ru ni kya
ya en sa ha ra ha ei shu tan ...*

Suutra vaihtuu. Taino lausuu: "*Tei dai denpo busso no myo go.*" Luetaan patriarkkojen ja zen-mestareiden nimet. Matalasävelinen suutran resitointi täyttää jälleen zendon:

*...Shiki butsu, Bishafu Butsu, Kuruson butsu,
Kunagon muni butsu, Kashoo butsu
Shakamuni butsu, Makakasho sonja,
Anan sonja, Shonawashu sonja...*

Jälleen suutra vaihtuu. Resitointi jatkuu kymmenen suutran ajan. Noin puolen tunnin kuluttua päästään viimeiseen suutraan, Timantti suutraan, josta luetaan yhteen ääneen yksi luku.

Resitoinnin loputtua Taino nousee ylös ja oppilaat seuraavat. Hän levittää eteensä lattialle käsivarrellaan kantamansa liinan. Seuraa kolme muodollista kumarrusta, pystystä, lattiasta, pystystä, lattiasta, pystystä ja lattiasta ja vielä kerran pystystä. Zenissä kumarrellaan syvään ja useasti. Joka kerta kun astutaan mietiskelyhalliin tai poistutaan sieltä, joka kerta kun istutaan alas tai nousee ylös.

Taino poistuu zendosta *sanzen*-huoneeseen. On mestarin vastaanoton eli *sanzenin* aika. Japanilaisissa zen-luostareissa, kun jikijizu ilmoittaa kellolla *sanzenin* alkamisesta, kaikki pomppaavat pystyyn ja ryntäävät ovelle päästäkseen opettajan puheille ensimmäisenä. Tämä johtuu siitä, että mestari ottaa vastaan oppilaita vain tietyn ajan jona kaikki halukkaat eivät ehdi häntä tapaamaan. *Koan*-harjoitusten kannalta opettajan tapaaminen on kuitenkin välttämätöntä.

Scaramucciassa *sanzeniin* mennään järjestyksessä. Kun kello soi, kolme ensimmäistä nousee ylös ja muut jäävät odottamaan. Ulkona pihalla on puinen levy, jonka toisessa päässä seisoo pieni puiseen telineeseen kiinnitetty kello ja sen vieressä puinen vasara. *Sanzen*-huoneeseen menijä istuu alas maahan lyö kelloa ja lähtee. Kellon kumahdus on merkki seuraavalle lähteä zendosta. Kun *sanzen* on oppilaan kohdalla ohi, mestari soittaa pientä kelloa, mikä on merkki siitä, että on aika poistua ja seuraavan astua sisään.

Sanzen on lähinnä *Rinzai*-kouluun liittyvä omalaatuinen opetusmenetelmä. Se liittyy *koan*-harjoitteluun. *Rinzai*-koulussa mestari antaa oppilaalle *koanin*,

eräänlaisen ongelman, jota oppilaan oletetaan mietiskelevän zazenin, mutta myös *samun* eli työnteon aikana. Itse asiassa oppilaan tulisi herkeämättä keskittyä koaniinsa koko sesshinin ajan. Sanzen on paikka, jossa oppilas kertoo mestarille vastauksensa koaniin ja edistyessään harjoituksessa saa uusia koaneja. Kaikki, mitä sanzen-huoneessa tapahtuu on salaista: oppilaan ei ole lupa keskustella siitä. Näin koaneihin annetut vastaukset, jotka opettaja hyväksyy, pysyvät perinteen sisällä salaisina ja koan-järjestelmää on mahdollista jatkuvasti käyttää.⁵

Sanzenissa käyminen ja koanien kanssa kamppaileminen on keskeinen Rinzai-koulun zen-kokemus. Sanzen-huone on paikka, jossa äärimmäisen lyhyesti ja pelkistetysti keskustellaan elämän syvimmistä kysymyksistä ja etsitään niihin ratkaisua. Zen ei ole vain itsensä kohtaamista silmästä silmään, se on myös opettajan kohtaamista silmästä silmään, opettajan, joka istuu edessäsi silmät puoliksi suljettuna äärimmäisen keskittyneenä *kädessään puolimetrinen keppi*.

II

Sanzen on ohi, jikijizu kilauttaa *inkin*-kelloa ja lyö yhteen *takut*, puiset kapulat, oppilaat nousevat ylös ja jikijizu johdattaa hiljaisen joukon *kinhiniin* eli kävelymietiskelyyn pihalle. Kinhinissä keskittyminen jatkuu hitaiden askelten tahdissa. Istuessa jalat ovat puutuneet ja ylösnouseminenkin tuntuu joskus vaikealta. Joku huojahtaa ylösnousteissaan ja ottaa tukea naapuristaan. Kinhinin aikana veri pääsee vapaasti virtaamaan jaloissa ja selässä ja istumisesta puutuneet lihakset tuntuvat lämpimiltä veren tulvahtaessa niihin.

Aamu on viileä. Alhaalta laaksosta kuuluu heikko liikenteen ääni. Kukkulat ympärillä peittyvät vielä yön verhoon. Kävelyä kestää vain viitisen minuuttia. Kuuluu takujen puinen kalahdus ja on aika palata zendoon, istua alas ja aloittaa jälleen zazen.

Jikijizu ilmoittaa zazenin alkamisesta kilauttamalla inkiniä kerran, kun kaikki seisovat paikkansa edessä, jolloin kumarretaan, sitten kolme kertaa, kun kaikki ovat ottaneet hyvän istuma-asennon.

Kun oppilas ensimmäisen kerran saapuu zen-luostariin jikijizu opastaa häntä luostarin säännöissä ja opettaa istumisen, zazenin, perustekniikan. Aloittelija alkaa Rinzai-koulussa yleensä nk. *shusokkan*-tekniikalla eli laskemalla hengityksiään. Asennon tulee olla suora ja luonnollinen, jännitykset on pudotettava pois hartioista ja käsistä. Jos mahdollista, on istuttava jalat ristissä eli lootus- tai puolilootusasennossa. Länsimaiselle ihmiselle se ei aluksi onnistu. Siksi Scaramucciassa on tapana istua myös kantapäiden väliin asetettujen tyynyjen päällä tai räätäliasennossa.

Kun asento on pysty ja hengitys tasaantunut, aloitetaan hengitysten laskeminen. Hengityksiä lasketaan yhdestä kymmeneen. Uloshengityksellä toistetaan numeron ensimmäinen tavu, sisäänhengityksellä toinen: yyyyk, siiiii, kaaaaak, siiiii jne. Kun on päästy kymmeneen, aloitetaan alusta. Mieleen tulevien ajatusten kanssa ei pitäisi taistella, vaan niiden tulisi antaa ikään kuin lipua itsestään ohi.

Tämä on harjoitus, jonka avulla oppilaan keskittymisvoimaa kehitetään. Jonkin aikaa tähän harjoitukseen keskittyttyään oppilas saa opettajaltaan jonkin zenin Rinzai-koulun perinteessä käytetyn koanin ja alkaa koan-harjoitus.

Taino saapuu zendoon. Aamulla sanzenin jälkeen on *junkei*, eli sellainen zazen-tuokio, jonka aikana opettaja kiertää pitkän kepin, *keisakun*, kanssa. Keisaku on jälleen yksi zenin omalaatuisuuksista ja Japanissa sitä käytetään varsin huolettomasti jopa munkkien rankaisemiseen. Scaramucciassa mestari antaa kaksi iskua keisakulla kumpaankin hartiaan vain, jos oppilas sitä häneltä pyytää. Taino kiertää zendoa hitaasti keisakun kanssa. Joku liittyy yhteen kätensä *gassho*-asentoon. Se on merkki mestarille. Mestari pysähtyy, sekä oppilas että opettaja kumartavat, oppilas painaa toisen kätensä lattiaa vasten ja toisen vastakkaiseen kainaloon, mestari asettaa keisakun oppilaan hartialle, tunnustelee yläselän lihasten paikan ja antaa kaksi napakkaa iskua selän lihaksille. Oppilas vaihtaa toisen kätensä lattiaan ja saa kaksi iskua toiselle puolelle. Jälleen vaihdetaan kumarruksia ja mestari jatkaa matkaansa. Keisakun iskut saavat hartian ja selän lihasten veren kiertämään.

III

Varttia vaille seitsemän zazen on ohi ja alkaa aamuvoimistelu jikijizun johdolla. Tehdään vanhoja kiinalaisia liikesarjoja, joita kutsutaan nimellä *pa-tuan-chin*. Aurinko on jo noussut ja paistaa sumuverhon läpi vastapäisen kukkulan laelta. Aluksi keskitytään pitkään seisten, katse maahan luotuna. Tätä kutsutaan seisovaksi zeniksi eli *rizuzeniksi*. Sitten alkavat hitaat liikkeet hengityksen tahdissa. Kädet nousevat hitaasti yhteenliitettynä ylös kasvojen korkeudelle, josta ne painuvat jälleen alas, nousevat jälleen hitaasti ylös taivasta kohti ja laskeutuessaan alas piirtävät ilmaan laajan ympyrän. Liikkeen nimi on *kädet kannattelevat taivasta*. Seuraavaksi *ammutaan jousella haukka*. Liikkeet ovat hitaat ja mieli tyyni. Tämä on liikkuvaa zen-mietiskelyä, jossa etsitään kehon ja mielen, liikkeen ja mielen harmoniaa. Liikkeessä etsitään sisäistä liikkumattomuutta, tyyneyttä, jossa liike ja liikkumattomuus sulavat syväksi hiljaisuudeksi.

Liikesarja seuraa toista. Välillä seistään tuokio rizuzenissä. Puolen tunnin harjoituksen jälkeen palataan sisälle zendoon, koska aamiainen on valmista.

Koska zenissä kaikkiin toimiin keskitytään huolellisesti, myös syömisestä tulee seremonia.

Kun *tenzo* avustajineen on kantanut riisin sisään, aloittaa jikijizu Maha Prajna Paramita Suutran luvun:

*Kun boddhisatva Avalokitesvara oli syventynyt
korkeimpaan viisauteen,
hän kirkastuen tajusi, että viisi ominaisuutta
ovat tyhjyyttä kaikki tyyni.
Ja hän vaipui kaikesta piinasta ja kiusasta.
Sariputra, hän sanoi, muoto ei ole eri kuin tyhjyys.
Tyhjyys ei ole eri kuin muoto.
Muoto on siis tyhjyyttä, tyhjyys muotoa.
Aivan samoin on laita aistimusten, ajatusten,
mieltämisen ja tietoisuuden ...*

Suutra luetaan yhteen ääneen. Samalla Taino ottaa esiin ensin kulhonsa, kohottaa ne kasvojensa eteen ja levittää ne sitten eteensä lattialle. Muut seuraavat. Tenzo tarjoaa riisiä ensin Tainolle, sitten muille. Hän kohottaa kattilan kasvojensa eteen ja kumartaa, istuu Tainon eteen ja täyttää hänen kulhonsa. Taino kohottaa oikeaa kättään. Se tarkoittaa: riittää jo. Sanaakaan ei lausuta.

Ruoan jako jatkuu ja jikijizun johdolla luetaan yhteen ääneen Kymmenen Buddhan nimet:

*Puhdas Vairocana Buddha, joka edustaa Dharmakayaa,
Täydellinen Locana Buddha joka edustaa Sambogakayaa ...*

Sitten seuraa riisiä ylistävät säkeet ja viisi mietelmää:

*Riisillä on kymmenen etua, joista oppilaat hyötyvät
ja saavutetut tulokset ovat rajattomat ...*

...

*Toiseksi ajattelemme hyveidemme epätäydellisyyttä
ja ansaitsemme tämän uhrin ...*

...

*Syömme ensimmäisen suullisen tuhotaksemme kaiken pahan,
toisen suullisen harjoittaaksemme kaikkia hyviä tekoja,
kolmannen pelastaaksemme kaikki olemassaolevat,
jotta voisimme kaikki astella Buddhan polkua.*

Kaikki ovat saaneet riisinsä, mestari kumartaa ja ruokailu voi alkaa. Jotkut käyttävät syömäpuikkoja, useimmat haarukkaa ja lusikkaa. Aamuriisin kanssa on tarjottu myös oliiveja. Aamuinen riisiruoka on jonkinlaista riisivelliä, koska keitinettä ei ole kaadettu pois. Liemi on tulikuumaa ja se pitää syödä nopeasti. Poltan tottumattomuuttani suuni. Riisikattila kiertää vielä toisen kerran ja halukkaat voivat ottaa lisää.

Kun mestari on syönyt, tuodaan zendolle kuuma vesi kahdessa pannussa. Tenzo kumartaa mestarille painaen otsansa lattiaan ja kaataa sitten hänen kulhoonsa vettä. Veden jaon aikana luetaan jälleen yhteen ääneen perinteisiä tekstejä:

*...Lopetettuamme riisinsyönnin pyydämme,
että kaikki olemassaolevat onnistuisivat jokaisessa tehtävässä,
jossa toimivat
ja että dharman valo valaisisi heidät...*

Toinen pannu kiertää tenzon apulaisen kädessä zendon toista reunaa. Kulho pestään vedellä, vesi juodaan ja kulho kuivataan ruokaliinaan. Astiat asetetaan sisäkkäin ja kääritään lopuksi toiseen ruokaliinaan. Jikijizu lyö yhteen puiset takut, Taino kohottaa kulhojaan ja asettaa ne taakseen ja ruokailu on loppunut.

IV

Kello on puoli kahdeksan ja on puoli tuntia aikaa valmistautua päivän työn alkamiseen. Työ, *samu*, on tärkeä harjoitusmuoto kaikissa Rinzai-koulun luostareissa. Päivä ilman työtä on päivä ilman ruokaa, on motto, jota noudatetaan. Taino määrää itse kaikille työn: leikataan ruohoa, paikataan kattoa, siivotaan zendo, kastellaan tomaatteja, raivataan lisää tilaa pellolle. Scaramuccia japanilaisten zen-luostarien tavoin pyrkii olemaan omavarainen. Salaattiaineet kasvatetaan puutarhassa, joka vaatii paljon perkausta ja kastelua. Luostarilla on myös oma viinitarha, jonka rypäleistä Taino valmistaa itse tilan viinin. Sesshinin päätyttyä tapana on kokoontua yhteiselle illalliselle ja luostarin viininmaistajaisiin.

Koska työ on keskittymisen apuväline, sen pitäisi tapahtua hiljaisuuden vallitessa. Oppilaiden tulisi keskittyä joko hengitykseensä tai koaniinsa. Tämä toteutuu harvoin. Työskennellessään ryhmissä italialaiset intoutuvat vilkkaaseen keskusteluun.

On elokuu ja kuumuus kohoaa yli kolmenkymmenen asteen. On vaikea keskittyä työhön. Puraan Roberton, italialaisen graafikon ja Katariinan, saksalaisen sairaanhoitajan, kanssa pellon ympäriltä vanhaa verkkoaitaa. Se on takertunut tiukasti tukevaan ruohikkoon ja saamme kiskoa sitä irti kaikin voimin. Piikkilanka repäisee housuni ja saan käsivarteeni parin sentin mittaisen haavan. Törmäämme yllättäen ampiaispesään. Yksi puree Robertoa. Hän laittaa pistokohtaan tupakanpurua ja hakee keittiöstä sanomalehtiä ja tulitikkuja. Savustamme pesän tyhjäksi ja jatkamme aidan repimistä. Roberto irrottaa pylväistä naulat, minä irrotan pylväät maasta ja Katariina rullaa verkkoaitaa kerälle. Hiki virtaa otsalta silmiin ja jano kuivaa kurkkua. Puoli yhdeltätoista jikijizu ilmoittaa teen olevan valmista.

Tee juodaan ulkona pyöreän, olkikattoisen katoksen alla. Myös Taino saapuu teelle. Teehetki on epämuodollinen ja vapaa. Taino kertoilee Japanissa viettämistään vuosista ja laskee leikkiä japanilaisen luostarielämän outouksista.

Teetä zen-luostareissa juodaan paljon. Legendan mukaan Bodhidharma, zen-buddhalaisuuden perustaja, nukahti kerran kesken mietiskelyn ja raivostui niin, että leikkasi irti silmäluomensa. Pudottuaan maahan niistä kasvoivat ensimmäiset teepensaat.

Teepannu kiertää ja puolen tunnin teehetki kuluu nopeasti. On jälleen zazenin aika.

Työvaatteet vaihdetaan mietiskelyasuun, pestään kädet ja kasvot ja pian jikijizun takujen iskut hiljentävät zendon.

Lasken hengityksiäni: yksi...kaksi...kolme... Välillä ajatukset ajautuvat harhateille ja palaan alkuun. Keskitän kaiken huomioni hengitykseen. Tämä on ensimmäinen sesshinini ja istuminen tuntuu kivuliaalta ja vaikealta. Polvia ja nilkkoja alkaa särkeä, samoin alaselkää. Kun kipu jaloissa yltyy miltei sietämättömäksi, se on helpompi kestää, kun keskittää kaikki voimansa hengitykseen ja numeroihin. Huudan mielessäni: yyyyyksiiiiii, kaaaaaksiiiiii... Inkinin kilahdus havahduttaa äkisti mietiskelystä, kellon ääni tunkeutuu syvälle lihaani ja värähdän kauttaaltani. Jikijizun hiljainen lausahdus: "Kinhin", tuo kaivatun helpotuksen.

Miten tämä voi olla näin vaikeata? Onkohan se jollekulle alussa helpompaa vai joutuvatko kaikki zenin harrastajat käymään läpi tämän mielettömän kivun.

Äänetön mietiskelevien oppilaiden jono kiertyy zendon ovesta pihalle ja etenee madellen ympäri pihamaata. Keskittyminen jatkuu verkkaisten askelten tahdissa, katseet ovat painuneet maahan, kädet ovat yhdessä vatsalla *sassho*-asennossa vasen käsi päällimmäisenä. Saavuttuaan kahden kierroksen jälkeen zendon ovelle jikijizu kilauttaa takut yhteen: kinhin on päättynyt ja oppilaat palaavat jonossa zendoon, jättävät sandaalit jaloistaan tatamin ulkopuolelle varpaiden suunta ovelle kohden, kumartavat ja istuvat paikoilleen. Pienetkin asiat ovat tärkeitä - kuten sandaalien suunta oven vieressä.

Puolen tunnin zazenin jälkeen seuraa päivällinen. Taino saapuu myös zendoon. Hän levittää kulhonsa eteensä ja muut seuraavat esimerkkiä. Päivällinenkin syödään muodollisesti ja äänettömästi oikea asento säilyttäen. Lopuksi kulhot huuhdotaan kuumalla vedellä, joka juodaan. Ruokaa ei heitetä hukkaan. Päivällinen, kuten muutkin ateriat, koostuvat suurelta osin Scaramuccian omista kasveista. Tenzo valmistaa ruuan pääasiassa pavuista, tomaateista, perunoista, sipuleista, lehtisalaatista. Vain riisi, pasta ja valkoinen leipä ostetaan.

V

Päivällisen jälkeen seuraa noin puolentoista tunnin lepotuokio. Kun ruoka-astiat on viety keittiöön zendon lattia täyttyy nopeasti aukikerityistä makuupusseista ja makuualustoista: miltei kaikki haluavat nukahtaa edes hetkeksi ennen iltapäivän zazenin alkua. Herätys on joka päivä aikaisin aamulla, noin puoli viideltä, ja nukkumaan päästään puolen yön maissa. Keskimäärin neljän tunnin yöuni vaatii täydennystä. Jikijizu asettaa kellon soittamaan varttia vaille kaksi. Otan muista esimerkkiä ja yritän nukahtaa. Olkitatameilla peitetty lattia on kova ja torkahdan vain hetkeksi juuri ennen kuin kello soi.

Zendo järjestetään nopeasti, oppilaat asettavat istuma-alustansa ja tyynynsä paikoilleen ja yhdellä takujen iskulla ja neljällä inkinin kilahduksella jikijizu ilmoittaa iltapäivän zazenin alkaneeksi. Puolen tunnin kuluttua jälleen Inkinen kilahdus ja kaksi takujen iskua havahduttavat oppilaat kinhiniin, joka kestää vain hetken, juuri niin kauan että jalkansa saa ojennettua suoriksi ja kirvelevä tuska hellittää hetkeksi.

Jälleen takujen kalahdus ja puoli tuntia zazenä.

Istumisen jälkeen on päivän toinen tehetki ulkona. Taino on iloisella tuulella ilmapiiri on rento. Tenzo kiertää teppannun kanssa. Tällä kertaa kiertää myös kulhollinen luostarin puutarhassa kypsyneitä luumuja. Keskustelu sivuaa vuorikiipeilyä niin kuin Scaramucciassa useasti, koska Taino on itse vuorikiipeilyn opettaja. Muutamat tämänkin sesshinin osallistujista harrastavat myös vuorikiipeilyä.

Taino on kiivennyt vuoria koko ikänsä. Talvisin hän opettaa myös alppihiihtoa. Kiinnostuttuaan 60-luvulla zenistä, hän matkusti Japaniin ja opetti siellä aluksi vuoden verran alppihiihtoa opetellakseen tuntemaan Japanin kieltä ja kulttuuria. Hän onnistui sitten pääsemään Yamada Mumonin oppilaaksi. Mumon oli siihen aikaan Rinzai-koulun johtaja ja ehkä Japanin arvostetuin zen-mestari. Myöhemmin zen-munkiksi vihittynä hän toimi vuoden ajan Mumonin henkilökohtaisena palvelijana. Japanilaiset zen-mestarit eivät tuohon aikaan ottaneet mielellään länsimaisia oppilaita. Mumon oli poikkeus. Hän näki zenin

rappeutumisilmiöt Japanissa ja alkoi ottaa länsimaisia oppilaita, jotta he siirtäisivät zenin aitona länteen vielä, kun se ei ollut liian myöhäistä. Mumon arveli zenin hengen olevan kuolemassa Japanissa, mutta näki mahdollisuuden sen pelastamisessa läntisten oppilaiden avulla.

VI

Mietiskelyasu on vaihtunut haalareihin ja farmareihin. Oppilasjoukko hajoaa pelloille ja puutarhaan jatkamaan aamupäivällä kesken jääneitä töitään. Jatkan Robertson kanssa verkkoaidan keräämistä. Katariina kutsutaan kastelemaan tomaatteja. Kun saamme aidan kerättyä pellon ympäriltä, luulemme pääsevämme eroon tästä työstä, mutta Taino osoittaa meille toisen pellon ja toisen aidan. Se on juuttunut maahan yhtä lujasti kuin edellinenkin. Tällä kertaa minä irrotan nauvoja pylväistä ja Roberto kiskoo seipäitä irti maasta. Jälleen ampiaispesä estää etenemisemme ja savustamme sen tyhjäksi. Katkaisemme verkon kahtia ja käärimme sen kahdeksi rullaksi jotka kannamme vajan seinustalle. Saamme työmme valmiiksi ennen viittä ja joudumme viinitarhalle: viinipensaiden vapaina riippuvat oksat pitää punoa kiinni muiden oksien joukkoon, jotta pensasrivistöjen väliin jäisi tarpeeksi tilaa traktorin kulkea.

Viideltä työasu vaihdetaan lenkkitosuihin ja shortseihin. Scaramucciassa juostaan päivittäin. Luostarista on matkaa kolmisen kilometra fontanalle, lähteelle, jossa peseydytään. Tämä välimatka taitetaan joka päivä juosten. Myös juostessa keskitytään hengitykseen tai koaniin. Kilpailua ei ole. Zenissä ei ole voittajia tai häviäjiä. On vain ihminen, joka pyrkii näkemään syvemmälle itseensä. Jokainen luostarissa tehtävä pienikin toimi tähtää tähän.

Fontanan muodostaa kaksi peräkkäistä sementtistä allasta. Kukkuloilta alas virtaava kylmä vesi on johdettu putkea pitkin ensimmäiseen altaaseen, josta se juoksee toiseen altaaseen ja edelleen maahan. Toinen allas on pesuallas, ensimmäinen huuhteluallas. Juoksijat pulahtavat toinen toisensa jälkeen jääkylmään veteen. Nopea pesu ja sukellus ja hyppy pois.

Paluumatkalla Scaramuccian kukkulalle Taino pyörittelee käsissään pitkää seivästä ja harjoittaa ranteitaan ja käsivarsiaan. Keskustelu kääntyy japanilaisten kamppailulajien perinteeseen. Kysyn budo-lajein harjoittelusta zen-luostareissa. Taino kertoo sen olevan miltei olematonta. Hän tuntee itse vain yhden henkilön, Omori Roshin, joka on sekä zenin että miekkailutaidon mestari. Omori Roshin kuva riippuu Scaramuccian zendon seinällä Mumon Roshin kuvan vierellä.

Kun saavumme luostariin, on viisitoista minuuttia aikaa ennen *tai-chin* alkua. Taino käyttää tämän ajan vuorikiipeilyharjoituksiin. Hän kulkee ketterästi talonsa kiviseinustaa poikittain pelkkien sormiensa ja tennistossujensa varassa, kiipeää välillä seinustalla riippuvaa köyttä pelkin käsivoimin talon harjan korkeudelle, laskeutuu jälleen alas ja kiipeää ylös seinustaa nojaavan kapean tikapuun sisäpintaa pitkin.

Kaikki ovat palanneet pesulta. Alkaa tai-chi-harjoitus. Taino oppi itse tai-chin yksinkertaisen muodon Sofukujin zen-luostarissa. Munkit Tainon kertoman mukaan harjoittelivat siellä tai-chita vapaa-aikanaan ilman Mumon roshin virallista lupaa. Aluksi se sai vain hänen hiljaisen hyväksymisensä. Mumon Roshi ymmärsi zenin ja tai-chin läheisen yhteyden ja kutsui 70-luvun alussa kuuluisan kiinalaisen tai-chin opettajan Yang Ming-Shin luostarin

viralliseksi opettajaksi. Tämän jälkeen tai-chi on levinnyt nopeasti moniin japanilaisiin ja ulkojapanilaisiin Rinzai-koulun zen-luostareihin.

Opettaja seisoo aluksi pitkään rizuzenissä, jalat hieman taipuneina, katse maahan luotuna. Kuumuus on jo vaihtunut illan leudoksi tuuleksi. Hyvin hitaasti hengityksen tahdissa alkaa ensimmäinen liike: mestarin kädet kohoavat ylös sivulle, piirtävät ilmaan ympyrän ja painuvat edelleen hitaasti edestä alas. Mestarin vartalo alkaa hitaan käännöksen vasemmalle, paino siirtyy oikealle jalalle, oikea käsi siirtyy rentona rinnalle ja vasen käsi sen alle ikään kuin hän pitäisi kädessään suurta palloa. Vasen jalka kohoaa päkiän varaan, siirtyy hieman lähemmäksi ja aloittaa sitten kaarimaisen askeleen vasemmalle. Kädet seuraavat jalan liikettä. Oikea käsi työntyy hitaasti ylös katseen korkeudelle, kämmen taivasta kohden, vasen käsi painuu alas oikealle kämmen maata kohden. Tässä asennossa hän näyttää ikään kuin seisovan taivaan ja maan leikkauspisteessä ja kannattavan kämmenillään kumpaakin. Liike seuraa toista jatkuvana, katkeamattomana virtana, täydellisen keskittymisen hetkeksikään häiriintymättä. Oppilaat toistavat liikkeen taitojensa mukaan. Muodon täsmällisyys ei ole niinkään tärkeä. Täydellisen keskittymisen säilyttäminen liikkeen aikana on harjoituksen päämäärä. Tai-chi on hitaasti liikkuen tehtävää *zazen*ä.

Liikesarja päättyy käsien piirtämään ympyrään ja muutaman minuutin ritsuzen-mietiskelyyn. Sitten Taino kääntyy ja opettaa seuraavan liikkeen, jatkaa siitä, mihin oli edellisenä iltana päässyt. Jälleen hän korostaa keskustan, *haran*, merkitystä tai-chissä ja kaikessa liikkumisessa. On pyrittävä kokemaan kaikkien liikkeiden syntymäkohdaksi *hara*. Kädet eivätkä jalat tee itsestään mitään, vain *hara* liikkuu, vierii eteenpäin kuin pallo. Tällä tavalla tulisi ajatella kaikkien liikkeiden syntyvän, oli sitten kyseessä kävely, juoksu tai tai-chi. Liikkeiden on tapahduttava sopusoinnussa hengityksen kanssa, vartalon lihakset täysin rentoina. Mieli tulee pitää tyhjänä ja valppaana. Tämä on liikkuvaa *zeni*ä.

VII

Tai-chille omistettu puolituntinen on kulunut ja alkaa illan ensimmäinen zazen. Se kestää puoli tuntia. Ennen illallista, joka syödään noin seitsemältä, jikijizu johtaa oppilaat lyhyeen kinhiniin. Illallinen syödään samoja muotoja noudattaen kuin päivällinenkin. Tenzo jakaa apulaisineen ruoan, halukkaat voivat hakea lisää zendon keskelle jätetyistä ruoka-astioista sen jälkeen kun opettaja on niin tehnyt, lopuksi kiertää jälleen vesipannu ja kipot huuhdellaan vedellä, vesi juodaan ja kipot kuivataan ruokaliinaan.

Illallisen jälkeen jää vapaa-aikaa noin puoli tuntia. Päivä alkaa olla ohitse. Jäljellä on noin neljän tunnin istuminen zazenissä. Kaikilla on vaikeuksia kestää näin pitkä istumisjakso, jonka keskeyttävät vain lyhyet kinhinit.

Aurinko laskee horisonttiin teekatoksen taakse ja värjää taivaanrannan punaiseksi. Istun katoksessa ja katselen laskevaa aurinkoa. Japanilainen tyttö, jonka nimeä en tiedä, istuu katoksen toisella sivustalla mustassa kimonossaan ja antaa katseensa myös levätä horisontissa. Hetki on rauhallinen, lämmin, mieleni täyttää miellyttävä levollisuus.

Kahdeksalta alkaa illan istuminen. Takujen kalahdukset ja inkinin kilahdukset ilmoittavat, että liikkua ei enää saa, on keskityttävä hengitykseensä, laskettava sitä tai tarkkailtava sitä tai tutkittava koania. Keskityn hengitykseeni. Mieleeni sopii hyvin vanha intialainen vertaus hullusta apinasta, joka hyppii oksalta toiselle. Mieltään on äärimmäisen vaikea hallita. Jalkojani särkee, lasken hengityksiä, ajaudun muualle ja palaan jälleen yhteen. Jakson loppupuolella kuulen kellon kilahtavan, olen valmis nousemaan ylös, mutta huomaan, että muut istuvat hievahtamatta. Kello ei siis soinutkaan. Jatkan keskittymistä hengitykseen. Kipu jaloissani alkaa jälleen yltyä. Inkinin kilahdus kulkee läpi jokaisen luuni. Kuuluu jikijizun tuttu ääni: "Kihin."

Aurinko on jo laskenut horisontin taakse ja ulkona on hämärää. Jikijizu johtaa mietiskelevän joukon talon takaa kukkulalta alas johtavalle tielle. Tien varren pensaikoista kuuluu voimakas kaskaiden sirtytys. Luostarin kissat tappelevat jossakin. Kissoja on täällä kymmenkunta. Vain metsissä kuljeksivat piikkisiat harventavat luostarin kissakantaa.

Joukkomme kiertyy hiljalleen pihaan, jikijizu erkaneer joukosta ja astuu pihan keskellä seisovan oudon näköisen telineen ääreen. Hän kumartaa, ottaa käteensä telineessä riippuvan puisen vasaran, tarttuu toisella kädellään paksuun puiseen lankkuun, jonka keskelle on kulunut syvä painauma ja lyö vasaralla lankkua kaikin voimin: tam, tadam, tam, tam, tam, tam, tam, tam, tadam ... Lyönneissä näyttää olevan jokin rytmi. Välillä vasaran kumahdukset kiihtyvät, välillä vasara iskee vain kerran, pomppaa ja jää lepäämään lankkua vasten. Tätä jatkuu muutaman minuutin, jonka jälkeen jikijizu kumartaa, laskee vasaran alas, ja palaa paikalleen pihaa kiertävän jonon kärkeen. Saapuessamme zendon oven

kohdalle jikijizu lyö yhteen takut. Kinhin on päättynyt ja astumme sisään zendoon.

VIII

On *teishon*, mestarin luennon, aika. Taino istuu alas kasvot kohti *butsudania*, resitoi jotakin japaniksi, lyö pientä kelloa ja jikijizu alkaa suutraa tahdittavan rummutuksen. Resitoimme yhteen ääneen yhden suutran, jonka jälkeen luemme yhdessä Daito Kokushin (1282 - 1336) tekstin, jossa hän opastaa munkkejaan näin:

Muistakaa tämän vuoristoluostarin munkit, että olette täällä harjoitellaksenne tietä ettekä vaatteiden tai ruuan tähden, sillä niin kauan kuin teillä on hartiat, teillä on myös vaatteet päällänne ja niin kauan kuin teillä on suu, teillä on myös ruokaa syödäksenne. Muistakaa jokaisena päivän kahtenatoista hetkenä omistautua vain tien opiskelulle. Aika kiittää kuin nuoli, älkää sen tähden antako maallisten huolten häiritä mieltänne. Varokaa tätä! Varokaa tätä!

Minun kuolemani jälkeen jotkut teistä johtavat hyvinvoipia temppeleitä, joissa on suuret salit ja joiden kirjat on koristeltu kullalla ja hopealla ja joihin kerääntyy joukoittain hartaudentarjoittajia. Jotkut teistä viettävät aikansa lukien suutria tai lausuen dharaneja ja he istuvat pitkään mietiskelyssä eivätkä lainkaan nuku. He syövät kerran päivässä ja noudattavat paastopäiviä ja harjoittavat askeesia jokaisena päivän kuutena jaksona. Mutta jos he omistautuvat näin vain ulkoisiin harjoituksiin ja heidän ajatuksensa eivät lainkaan viivy Buddhan ja patriarkkojen salaperäisessä tiessä, ja jos he eivät välitä syyn ja seurauksen laista, heidän uskontonsa tuhoutuu täysin. He kaikki kuuluvat pahojen henkien perheeseen, ja olinpa ollut poissa maailmasta jo kuinka kauan tahansa, he eivät saa kutsua itseään minun seuraajikseni.

Riittää, että edes yksi ihminen elää yksinäisyydessä olkikattoisessa majassaan, ja viettää päivänsä syöden villiruohon juuria, jotka hän on keittänyt kattilassaan, jonka jalat ovat murtuneet. Hän tulee olemaan ainoa, joka tapaa minut jokaisena päivänä ahertaessaan huolellisesti keskittyen töidensä parissa. Hän on todella oman elämänsä herra. Kuka voisi tehdä mitään tällaiselle ihmiselle? Olkaa ahkeria! Olkaa ahkeria!

Vielä luennan kestäessä Taino kääntyy kohti oppilaita ja jikijizu asettaa hänen eteensä pienen pöydän. Resitointi loppuu, Taino avaa eteensä Hui-Nengin suutran ja lukee siitä päivän otteen. Italian jälkeen hän lukee sen myös englanniksi. Minun lisäkseni sesshiniin osallistuu neljä ulkomaalaista. Luettuaan otteen, hän sulkee kirjan ja silmänsä ja alkaa puhua. Hän selittää tekstiä zenin

tapaan ottamalla esimerkkejä jokapäiväisestä elämästä. Hän muistuttaa meitä sesshinin tarkoituksesta ja kehottaa meitä näkemään syvälle itseemme. On keskityttävä huolella koko ajan. Sama keskittynyt mieli, joka meillä on zazenin tai tai-chin aikana, on säilytettävä kaikissa toimissa.

Teisho kuunnellaan mietiskelyasennossa, liikkumatta. Itse asiassa zendolla kaikki asiat tehdään samasta asennosta, samalla asenteella.

Teisho kestää noin puoli tuntia, jonka jälkeen tehdään lyhyt *kinhin* ja alkaa päivän toinen *sanzen*, mestarin vastaanotto.

Jälleen oppilailla on tilaisuus osoittaa opettajalle ymmärryksensä *koanista* tai kysyä häneltä jotakin harjoitukseen liittyvää. Pihalta kuuluu harvakseltaan kellon kilahdus, aina silloin seuraava vuorossa oleva kumartaa, nousee ylös ja poistuu ulos. Joskus *sanzen*-huoneesta kuuluu outo karjaisu.

Sanzen on ohi noin puolessa tunnissa. Lyhyen *kinhinin* jälkeen seuraa *junkai* eli *zazen*, jolloin Taino kiertää *keishakun* kanssa. Vuorotellen jokainen, joka niin haluaa, saa napakat iskut hartialihaksiinsa. Kierrettyään verkkaista tahtia jokaisen *zazenissä* istuvan editse mestari pysähtyy paikalleen *butsudanin* viereen ja lausuu muutaman kannustavan sanan:

"Sesshinin kolme päivää on jo takana. Olette jo löytäneet paikkanne tatamilta, jolla nukutte, istutte, syötte ja luette suutria. Se että olette tulleet tänne ja halunneet eristäytyä muusta maailmasta tämän viikon ajaksi, on jo sinänsä paljon. Olette itse tehneet päätöksen tulla tänne Scaramucciaan. Kukaan ei ole teitä kehottanut. Mutta mitä Scaramuccia voi teille antaa? Mitä merkitsee sesshin? Te olette tulleet tänne etsimään todellista sisäistä itseänne. Zenissä sitä kutsutaan Buddha-luonnoksi tai todelliseksi itseksi. Se on jotakin, joka on meille kaikille yhteistä. Se on meissä kaikissa. Tämä etsintä ei ole helppoa. Jotkut teistä ovat täällä ensimmäistä kertaa, toiset ovat osallistuneet sesshineihin jo useita vuosia. Kenellekään sesshin ei ole helppo. Te olette täällä yksin, niin kuin elämässä aina pohjimmiltaan ollaan. Koette pitkän istumisen aiheuttaman tuskan jaloissanne ja tiedätte, että kukaan ei voi teitä tässä auttaa. Ei ole ketään muuta kuin minä yksin, ja joka etsin todellista itseäni.

Muistakaa, että se mitä te etsitte, ei ole mahdotonta löytää, vaikka se onkin vaikeaa. Tämä menetelmä, zenin menetelmä, jonka avulla te etsintäänne teette, on toiminut jo yli tuhat vuotta ja toimii edelleen. Olkaa kärsivällisiä ja ponnistelkaa. Jokaisena päivän hetkenä teidän tulee säilyttää täydellinen keskittyminen. Työssä, kävelemisessä, tai-chissä, teenjuonnissa, keskittymisenne tulee pysyä vakaana. Kun eräältä zen-mestariilta kysyttiin, mitä on zen, hän vastasi: "Vedän vettä lähteestä, kannan polttopuita." Hän tarkoitti samaa asiaa. Kaikki teidän toimintanne on zeniä: tai-chi on zeniä, käveleminen on tai-chita, juokseminen on tai-chita, peseytyminen on tai-chita, maan muokkaaminen on tai-chita - siis zeniä. Zen onkin itse asiassa hyvin helppoa: keskittykää vain alituisesti siihen, mitä teette. Olkaa tarkkaavaisia! Olkaa tarkkaavaisia!"

Mestari laskee keishakun alas seinää vasten, istuu alas, jikijizu lyö inkinkellolla ja takuilla zazenin päätyneeksi ja johdattaa oppilaat ulos kävelymietiskelyyn. Ilma on viilentynyt. Täysi kuu tekee yöstä valoisan.

Kinhin on nyt pidempi. Tenzo kiirehtii apulaisensa kanssa keittiöön ja valmistaa teen.

IX

Kun saavumme sisään zendoon, kello on noin puoli yksitoista. Tenzo tuo apulaisensa kanssa sisään teepannut. He jättävät ne zendon keskelle ja istuvat alas paikoilleen. Jikijizu aloitta Prajna Paramita suutran luvun.

*Kun boddhisatva Avalokitesvara oli syventynyt
korkeimpaan viisauteen,
hän kirkastuen tajusi, että viisi ominaisuutta
ovat tyhjyyttä kaikki tyyni.
Ja hän vaipui kaikesta piinasta ja kiusasta.
Sariputra, hän sanoi, muoto ei ole eri kuin tyhjyys.
Tyhjyys ei ole eri kuin muoto.
Muoto on siis tyhjyyttä, tyhjyys muotoa.
Aivan samoin on laita aistimusten, ajatusten,
mieltämisen ja tietoisuuden ...*

Suutran jälkeen seuraa boddhisattva-lupausten resitointi:

*Shu jo mu hen sei gan do
Bon no mu jin sei gan dan
Ho mon mu ryo se gan gaku
Butsu do mu jo sei gan jo.*

Resitoinnin loputtua kaikki nousevat ylös ja seuraa kolme kumarrusta. Jokainen kumarrus tehdään ensin pystyssä kädet *gassho*-asennossa ja sitten maassa.

Tee juodaan *seiza*-asennossa kantapäiden päällä istuen. Tenzo kaataa ensin teetä mestarille ja sen jälkeen muille. Teen mukana kiertää myös tarjotin, joka on kukkurallaan keksejä. Kun kaikille on tarjoiltu, tenzo palaa apulaisineen paikoilleen, kumarretaan ja aloitetaan. Kuuma tee ja keksi ei kuulosta miltään, mutta sesshinissä niinkin yksinkertainen tarjoilu saattaa synnyttää voimakkaan hyvänolon kokemuksen.

Muodollinen tehetki päättyy siihen, että mestari asettaa kuppinsa pois, kumartaa ja poistuu.

Joku sytyttää valot ja kaikki rientävät zendon keskelle teepannujen ja keksitarjottimien ääreen. On vapaa hetki. Zendo täyttyy hetkeksi iloisesta puheen sorinasta. Teetä haetaan lisää keittiöstä ja kaikki keksit katoavat nopeasti tarjottimilta.

Käytän hyväkseni kymmenen minuutin tauon käymällä vessassa ja pesemällä käteni, kasvoni ja hampaani.

Päivä alkaa olla kohta ohi. Mutta ei aivan vielä. Kello on yksitoista. Vielä seuraa tunnin zazen, joka yleensä istutaan ulkona luostarin takapihalla.

Jikijizu kutsuu kaikki sisään zendoon ja ilmoittaa zazenin jälleen alkavan. Takujen kalahdus ja inkin-kellon kilahdukset ja kaikki on jälleen keskittymistä hengitykseen, asentoon, vain olemista tässä ja nyt.

Puolen tunnin kuluttua kinhin kuulaassa yöilmassa kuun paistaessa pilvettömältä taivaalta.

Takujen kalahdus ja illan viimeinen zazen. Se ei ole helppo. Polveni, reiteni ja selkäni ovat väsyneet ja niitä särkee. Mitä järkeä on tässä kivussa? Miksi se tulee ottaa vastaan?

X

Kello on täsmälleen 24. Kävelemme äänettömästi ylös niitylle luostarin taakse. Odotamme hetken ja Taino liittyy joukkoomme. Hän kumartaa syvään koskettaen sormenpäillään maata. Me vastaamme kumarrukseen. Mestari seisoo pitkään liikkumatta rizuzenissä, sitten hitaasti hänen kätensä kohoavat sivulle ylös ja piirtävät ilmaan ympyräkaaren, hetken aikaa hän ikään kuin pitää kuuta kämmenellään, kädet laskeutuvat alas, nousevat jälleen hitaasti eteen ylös. Mestari aloittaa hitaat, tasapainoiset tai-chin liikkeet. Kädet piirtävät yöhön ympyröitä ja kaaria tarkasti mestarin esimerkkiä seuraten. - Liikesarja lähestyy loppuaan, mestari palaa lähtöasentoon, seisoo pitkään rizuzenissä katse maahan luotuna, kääntyy sitten meitä kohti, koskettaa hitaasti sormenpäillään maata ja katoaa yöhön sanaakaan lausumatta.

Huomenna on samanlainen päivä ja sitä seuraavana ja sitä seuraavana. Zen on kuin pitkä junamatka, jonka pääteasemasta olemme kuulleet puhuttavan ja tiedämme, että se on syvällä meissä, mutta emme ole vielä kenneet näkemään edes sen valoja. Mutta vain pääteaseman saavuttaminen ei ole zeniä. Zeniä on myös matkallaolo.

Budokalle hänen budo-lajinsa on Tie, do, jota pitkin hän etenee. Se on jatkuva matka itseen, jatkuva zazen, keskittyminen elämään tässä ja nyt.

HILJAISUUDEN HARJOITTELU

1990

I

Saatoin eilen Paul Cromptonin lentokentälle.⁶ Hän piti viikonvaihteen mittaisen *taiji*-leirin Tampereella. Keskityimme leirillä taijin pariharjoitukseen. Viimeisen harjoituksen lopussa hän puhui hiljaisuuden harjoittelun tärkeydestä. Hän pyysi meitä vain istumaan aivan hiljaa, liikkumatta. Istuimme hiljaa kymmenkunta minuuttia, rentoutimme lihaksemme. Hän kehotti meitä keskittymään hengitykseen, tulemaan tietoisiksi kehostamme, älyllisestä elämästä, jonka sykkeen tunnemme itsessämme, jos vaivaudumme kuuntelemaan. Tätä elämää kuunnellessamme tulemme tietoisiksi siitä, että olemme syntyneet ja että elämme: tässä ja nyt. Sitten hän pyysi meitä aukaisemaan silmämme, edelleen pysyen aivan hiljaa, ja katselemaan ympärillemme ja olemaan tietoisia siitä, mitä näemme: toisia ihmisiä. Kun olemme hiljaa, voimme katsoa toista ja toisen katse, jonka kohtaamme, ei häiritse meitä.

II

Tämä harjoitus synnyttää minussa monia ajatuksia. Taijin muotoa harjoitellessa tulisi etsiä hiljaisuutta liikkeessä, liikettä hiljaisuudessa. Kun liike tehdään hyvin hitaasti mahdollisimman vähällä energian käytöllä, keho ja mieli herkistyvät ja hiljaisuuden kokemus tunkeutuu esiin.

Budo-lajit miltei kaikki sisältävät hiljaisuuden harjoituksia. Ennen tai jälkeen harjoitusten tai molemmissa opettaja kehottaa oppilaita vain istumaan hiljaa. Hiljaa istuminen on kuuntelemista. Jos harjoituspaikka on rauhallinen, istuja voi keskittyä oman sisäisen hiljaisuutensa kuuntelemiseen. Tosin, se on hyvin vaikeaa. Kun istumme alas ja yritämme olla täysin hiljaa paikallamme, hyvin pian huomaamme jännityksiä niskassamme ja käännämme päätämme, tai hartioissamme ja kierrämme selkäämme. Eivätkä vain tällaiset keholliset epämukavuudet haittaa hiljaisuuttamme vaan myös mielemme, joka on täynnä viljejä ajatuksia. Ajatuksemme syöksähtelevät kuin hullu apina oksalta toiselle, ja tuntuu siltä, että niitä on mahdotonta hiljentää.

Jos kuitenkin jaksamme harjoitella, joskus ajatukset väsyvät ja niiden taustalta, jostakin sieltä, mistä ajatukset saavat alkunsa, astuu esiin syvä hiljaisuus. Selkeä taivas tulee esiin vain hetkeksi, kunnes pilviverho sen jälleen peittää näkyvistä. Tällainen kokemus on kuitenkin muistutus jostakin muusta, mahdollisuudesta, jonka haluaa kokea uudelleen.

III

Mikä on tämä hiljaisuus ja miksi se on niin tärkeä? Kysymys on filosofinen ja vaikea, eikä oikeita vastauksia ole. Mutta on olemassa joitakin vastauksia. Joka tapauksessa on ensiksi koettava itse itsessään se hiljaisuus, jonka luonteeseen etsii vastausta erilaisista opeista ja filosofioista.

Saksalainen filosofi Martin Heidegger toteaa teoksessaan *Sein und Zeit*, että hiljaisuus on omantunnon ääni.

Heidegger tutkii filosofiassaan niitä tapoja, miten ihminen todellistuu maailmassa. Kaksi näistä tavoista ovat hänellä erityisen keskeisiä: autenttinen oleminen ja epäautenttinen oleminen.

Epäautenttinen oleminen tarkoittaa tavallaan epäaitoa olemista siinä mielessä, että ollessaan epäautenttisella tavalla ihminen on sitä mitä kaikki ovat, määrittelee itsensä muiden kautta. Hän ei kyseenalaista mitään siitä tavasta, miten muut hänet määrittelevät, vaan kulkee massan mukana.

Autenttisessa olemisessä ihminen pyrkii katsomaan itseään itsestään käsin, löytämään sen mikä on hänessä aidointa, sellaista mikä ei määrity muiden kautta.

Heidegger toteaa omantunnon äänen olevan se, mikä herättää ihmisen katsomaan itseään ja sitä tapaa, miten hän maailmassa on: elääkö hän autenttista vai epäautenttista elämää.

Ihminen elää Heideggerin mielestä epäautenttisesti suurimman osan ajastaan, jokapäiväisestä elämästään. Eikä siinä ole mitään pahaa: se on yksi ihmisenä olemisen tapa. Hän kuitenkin voi, kun omatunto hänet siihen herättää, pyrkiä pois tästä jokapäiväisyydestä kohti autenttisuutta.

Tällaisen omantunnon ääni on Heideggerin mukaan hiljaisuus. Hiljaisuudella se kutsuu ihmistä pois epäautenttisuudesta kohti autenttista elämää. Sen kutsu on siis sanaton: se kutsuu sanomatta sanaakaan.

IV

Jotta hiljaisuuden kutsun voi kuulla, sille on herkistytävä, ja se vaatii harjoittelua. Harjoituspaikkoja on monia, joista *budokalle* tai taijin harrastajalle vain yksi on harjoitussali. Mutta missä tahansa paikassa voi ottaa itselleen hetken aikaa ja kuunnella hiljaisuuttaan. Omaa hiljaisuuttaan.

Jos suljen silmäni ja kuuntelen itseäni, yritän herkistyä oman olemassaoloni kokemiselle, mitä silloin koen? Koettakaa heti tätä yksinkertaista harjoitusta. Mitäkö koen? Koen elämän sykkeen itsessäni. Elämä sykkii hengityksessäni, jolle herkistyn; elämä sykkii sydämeni lyönneissä, jotka tunnen rinnassani; elämä sykkii jalkapohjissani, jotka tunnen koskettavan maata; se hienoinen värinä, jonka tunnen kämmenissäni ja sormieni päissä ei ole muuta kuin elämän sykkettä minussa. Elämä tunkeutuu lävitseni muodostaen ajatuksia ja mielikuvia; se parantaa haavan iholtani; se tuo eteeni menneen elämäni muistikuvissani; se antaa minulle kyvyn unohtaa sen, mitä en jaksa kantaa mukani.

Kaikki nämä kokemukseni erilaiset ulottuvuudet tulivat käsin kosketeltavana eteeni, kun jäin hetkeksi kuuntelemaan hiljaisuutta itsessäni: elämää itsessäni.

Mitä näen silloin edessäni, kun palaan hiljaisuudesta avaamalla jälleen silmäni. Näen edessäni maailman: kaikki esineet, elävät olennot, toiset ihmiset. Hiljaisuuteni auttaa minua näkemään myös ympärilläni: elämä ei ilmene vain minussa. Vain minä yksin en ole elämän virta, paremminkin olen vain yksi pisara tuossa virrassa. Ikään kuin kirkastetuissa väreissä näen edessäni pihakoivut, jotka ovat puhkeamassa lehteen. Näen sinivuokot, jotka eivät koskaan ole kukkineet näin aikaisin. Näen järven selällä lokit ja kuulen peipon laulun - ensimmäisen kerran tänä vuonna. Talviteloille käännetty vene muistuttaa minua kaikista mahdollisuuksistaan. Rantavedessä uiva laituri: paikka mihin istua ja vain katsoa.

V

Hiljaisuuden harjoitus herkistää meitä erilaisille kosketuspinoille. Tätä kosketuspintaa tai sitä, mitä se antaa koettavaksi, voi kutsu myös elämäksi. Tämän kosketuspinnan kohtaaminen näyttää meille elämän meissä, maailmassa ja toisissa. Ja kaikki nämä elämän ulottuvuudet paljastuvat saman todellisuuden eri puoliksi. Tämä sama, minkä kosketuspinnan kohtaaminen voi paljastaa, saa eri aikoina ja eri kulttuureissa monta nimeä. En osaa päättää, kutsuisinko minä sitä vain olemiseksi vaiko vain: elämäksi. Elämä, mitä tarkoitan, on läsnä yhtä hyvin kivessä, tähdessä, lumihiihtaleessa, kuin ihmisessäkin.

Kun muinaisten aikojen viisaat puhuivat maailman eri elementeistä, he osoittivat elementeillään kohti sitä, mitä olen kutsunut kosketuspinnaksi. Budokat ovat lukeneet Musashin kirjan: *Maa, vesi, tuli, tuuli ja tyhjiys*. Nämä viisi elementtiä ovat peräisin buddhalaisesta ajattelusta. Ne eivät paljoa poikkea antiikin kreikkalaisten tai muinaisten kiinalaisten elementeistä.

On mahdollista opetella ymmärtämään paremmin itsen ja maailman kosketuspintaa ja maailmaa sen kautta tutkimalla eri elementtien aiheuttamaa kosketusta.

Taijissa on tärkeää juurtua maahan. Paljain jaloin nurmikolla tai hiekalla harjoitellessa tämä juurtumisen tunne voi saada konkreettisemmän sisällön. Taijin klassisissa kirjoituksissa todetaan: *Liikkeessä ole kuin virta, paikalla kuin vuori*. Liikkeen ja virran, itse asiassa liikkeen ja veden elementin suhdetta voi tutkia uimalla; uimalla myrskyssä, uimalla tyynessä, uimalla myötä ja vastavirtaan. On olemassa teoria, että meditaatioharjoitus olisi syntynyt tulen katsomisesta. Tämä ajatus on helppo ymmärtää: nuotion tai takkatulen ääressä istuessa on helppo vain olla tekemättä mitään ja vain katsoa tulta ja kuunnella sen ääntä. Myrskyssä kävellessä havahdumme sille tosiasialle, että elämme ilman ympäröimänä. Silloin voimme jopa tuntea tuulen maun. Koko elämämme riippuu siitä, että hengitämme ilmaa keuhkoihimme jatkuvasti, mutta olemmeko itse asiassa koskaan tietoisia tästä suhteesta. Sille voi herkistyä hiljentymällä tarkkailemaan hengitystä. Tämä hiljentymisen voi avata meille sen kosketuspinnan, jota Musashin kirjan nimessä kutsutaan tyhjiydeksi. Tyhjiyskin on vain sana, joka ei merkitse mitään ennen kuin olemme siihen tunkeutuneet. Sekin on vain yksi nimitys sille, jota olen edellä kutsunut elämäksi.

VI

Kaikkien näiden harjoitusten ajatuksena on herkistää aistiemme kosketusta maailmaan: henkisyysmeikin pohjana on kehollisuutemme. Herkkyyteen liittyy myötätunto. Kun meitä kosketetaan, taijin *tui-shou* tai *san-shou* -harjoituksissa

tai vaikkapa *aikidon* tekniikassa, meillä on tilaisuus tutkia toisen kosketusta ihollamme ja omaa tapaamme koskettaa toista: kuunnella hiljaa, mitä kosketus välittää toisesta, ja mitä kosketuksellamme haluamme välittää toiselle. Kosketuspinta, josta olen puhunut, voi olla siis hyvin konkreettinen asia: kosketus iholla. Tehdessämme tekniikkaa toisen kanssa, muistammeko koskaan kuunnella toista, seurata häntä sinne, mihin hän haluaa meidät viedä niin, että emme protestoi ja jäykisty ja pane kaikin voimin vastaan. Tekniikan kuunteluun liittyy rentous ja liikkuminen sopuoinnussa toisen kanssa.

Voimme myös katsoa toista ja kohdata toisen kasvot, tutkia niitä ja kysyä itseltämme, mitä niissä näemme: näemmekö vastustajan, joka on nujerrettava, vain näemmekö niissä mahdollisuuden ymmärtää; ymmärtää maailmaa, ymmärtää toista; laajentaa kosketuspintaamme sen suuntaan, mikä lopulta jää meille aina salaisuudeksi.

LUKU II

TEORIAA JA TEKNIKKAA

KARATEN HARJOITTELUN OSA-ALUEET

1997

Mitä harjoittelet, kun harjoittelet karatea?⁷ Kun nostelet painoja tai venyttelet, onko se karateharjoittelua? Mitä itse asiassa karaten harjoitteluun kuuluu?

Monet edellisenkaltaiset kysymykset ovat sellaisia, että niihin ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. On olemassa yhtä monenlaista karatea, kun on olemassa karatenharrastajiakin. Voidaan kuitenkin esittää enemmän tai vähemmän hyvin perusteltuja näkemyksiä siitä, mitä karaten harjoittelun tulisi sisältää. Tällaiset näkemykset ovat aina henkilökohtaisia, eivätkä edusta totuutta. Yhtä totuutta ei yksinkertaisesti ole olemassa tällaisissa asioissa. Se on helppo ymmärtää, kun huomaa, että helpompiinkaan kysymyksiin, ei ole olemassa yhtä vastausta. Vai voisiko joku tyhjentävästi ja yksiselitteisesti vastata vaikkapa kysymykseen, mikä on *jodan-uke*. Funakoshi kirjoitti elämäkerrassaan ymmärtäneensä jodan-uke merkityksen vasta lähestyessään yhdeksänntäkymmenettä ikävuottaan.

Se helpoista vastauksista.

Esitänkin seuraavassa oman näkemykseni siitä, mitä karateharjoitteluun pitäisi kuulua. Pidän tätä näkemystä tällä hetkellä hyvin perusteltuna. Sain inspiraation tähän luettuani Alan Dollarin kirjan *Secrets of Uechi-ryu Karate and the Mysteries of Okinawa*.⁸

Mielenkiintoisempi kysymys kuin se, mitä on jokin tyyli, on mielestäni se, mitä on karate. Oma tyyliä on tietysti opiskeltava ensin ja aina. Mutta samalla on hyvä tutkia myös sitä, mitä karate on yleensä ja mitä budo. Mihän perinteisiin karate liittyy ja mitä nämä perinteet merkitsevät omalle harjoittelulle - jos mitään?

Lähden liikkeelle siitä, että karaten harjoittelu yleensä jakaantuu kolmeen osaluueeseen:

- (1) karate tienä,
- (2) karate jutsuna ja
- (3) karatea täydentävät harjoitukset.

Kaikki tällaiset jaot ovat aina sillä tavalla teoreettisia, että monissa käytännön harjoituksissa ne menevät päällekkäin. Niillä on kuitenkin käyttöä siinä, että niiden avulla on helpompi hahmottaa omaa harjoitustapaansa, sen vahvuuksia ja sen puutteita.

KARATE-DO

Karate tienä (do) on se karaten ulottuvuus, joka yhdistää harjoituksen *budon* perinteeseen ja sen kautta zeniin. Se liittyy myös siihen yleisempään japanilaiseen historialliseen ilmiöön, miten taidot ja taiteiden muodot yleisemmin Japanissa saivat henkisen ulottuvuuden. Karaten kannalta tämä on historiallisesti nuori yhteys. Vanhassa okinawalaisessa karatessa tätä ei sanottavammin ole. Karaten kiinalaiset juuret tosin ulottuvat Shaolinin luostariin ja zen-munkkien tekemiin fyysisiin harjoituksiin. Japanilaiseen budon perinteeseen karate liittyi vasta tämän vuosisadan alussa. Japanissa opettavista okinawalaisista opettajista erityisesti *Gichin Funakoshi* halusi korostaa tätä yhteyttä. Itse asiassa suurelta osin hänen työnsä tuloksena karatea pidetään aika yleisesti nykyään budo-lajina. Tuohon aikaan karaten okinawalainen nimikin *tode*, alkoi yleisemmin muuttua karateksi ja karate-doksi. Budon perinteestä katsoen karate on ulkopuolinen taito, eivätkä kaikki japanilaiset perinteisen budon harrastajat edelleenkään pidä karatea budona.

Modernin karaten mestareista okinawalainen *Soshin Nagamine* on korostanut karaten zen-ulottuvuutta. Hän kutsui 1950-luvun lopulla zen-mestari *Omori Sogenin* Okinawalle opettamaan zeniä, ja alkoi samalla korostaa karatekoulussaan zazenin merkitystä. Vuonna 1996 *Tanouye Rotaishi* myönsi hänelle Chozenjin zen-luostarissa nk. *inkan*. Inka tarkoittaa eräänlaista zenyymmärryksen virallista hyväksymistä tietyn zen-linjan piirissä. Nagamine on ensimmäinen karateopettaja, joka on saanut tällaisen tunnustuksen.⁹

Mielestäni tämä tien ulottuvuus on nykyaikana karatea opiskelevalle erityisen tärkeä. Jos tämä elementti pudotetaan harjoituksesta pois, käy vaikeaksi perustella se, miten tällainen harjoitus voi kehittää ihmistä henkisesti. Tien ulottuvuus karatessa ja kaikessa budossa antaa sen viitekehyksen ja harjoitusmetodin, jonka kautta ihminen voi tällä tasolla muuttua. Pelkkä itsepuolustuksen tekniikan opiskelu jää pelkäksi tekniikan opiskeluksi.

Tiellä, *dolla*, on kaksi ulottuvuutta: käytännöllinen ja teoreettinen. Tien käytännöllinen ulottuvuus tarkoittaa itse asiassa kaikkia harjoituksia, joilla on henkinen ulottuvuus. Perusharjoitus tässä on tietysti *zazen*, zen-mietiskely, mutta kaikki fyysiset harjoitukset (*kata*), kun ne tehdään "zenin hengessä", siis meditatiivisina harjoituksina, liittyvät tähän. Näin tien ulottuvuus läpäisee kaiken harjoituksen.

Zenin opiskelun kannalta erityisasemassa ovat *sesshinit*, intensiiviset harjoitusjaksot, joiden avulla zenin oppilas oppii mm. tuomaan zen-kokemuksensa jokapäiväiseen elämään. Mutta tämä tien taso ei tietenkään ole helposti kaikkien ulottuvilla.¹⁰

Ei ole mahdollista opiskella tietä, *do*, jos ei myös älyllisesti ymmärrä, mistä on kysymys. Tämä puolestaan vaatii asian jonkin asteista teoreettista haltuunottoa. On syytä ainakin jonkin verran tutustua budon ja zenin historiallisiin yhteyksiin, tien käsitteeseen japanilaisessa kulttuurissa yleensä, zenin "elämänfilosofiaan" jne. Näin voi avata itselleen laajemmin harjoittelunsa viitekehystä. Monet dojolla noudatettavat tavat ja siellä tehtävät harjoitukset tulevat vasta tämän kautta ymmärrettäviksi.

Trevor Legget on julkaissut hyvän kirjan *Zen and the Ways*, joka on yksi perusteos. T.D. Suzukin *Zen and Japanese Culture* on klassikko, joka on paljon muodostanut sitä käsitystä, mikä lännessä on japanilaisen budon, erityisesti miekkailutaidon ja zenin yhteydestä. Tässä suhteessa ehkä vielä tärkeämpi on kaikkien tuntema Eugen Herrigelin *Zen ja jousella-ampumisen taito*. Näistä kirjoista saa hyvän käsityksen zenin ja budon yhteyksistä.

*Alan Watts*in kirja *Zen*, on hyvä koska se on suomeksi. Muuten sitä voisi kritisoidakin. Siitä saa kuitenkin käsityksen zenin historiasta ja ajatusmaailmasta, myös zenin suhteesta japanilaisiin taitoihin ja taiteisiin. Thomas Hoowerin *Zen Culture* syventää perusteellisemmin zenin ja taitojen ja taiteiden suhdetta. Ehkä paras ja selkein johdatus zeniin yleensä on mielestäni *Heinrich Dumoulin*in kirja *Zen Enlightenment*. Myös jesuiitapappi *Lasallen* kirjat ovat hyviä.

Tällaisessa opiskelussa piilee aina se vaara, että ymmärrys jää pelkästään älylliseksi, eikä sitä osata tuoda päivittäisen harjoituksen maailmaan. Tämä on tyypillinen zenin piirre länsimaissa. Siksi, jos mahdollista, budokan tulisi osallistua zen-*sesshineihin*, joiden avulla hän vasta kokemuksellisesti voi ymmärtää, mistä zenin ja budon yhteydessä on kysymys.

KARATE -JUTSU

Karate jutsuna tarkoittaa karatea ensisijaisesti fyysisenä taitona. Eri tyylit ovat hieman erilaisia metodeja tämän taidon saavuttamiseksi. Taito sinänsä ei ole

mielestäni kovinkaan "tyylispesifi", vaikka eri tyylit korostavatkin esimerkiksi erilaisia kamppailuasentoja yms.

Karatetaidon lähtökohta on *kata*. Nykyään puhutaankin kataperustaisesta karatesta, kun tarkoitetaan sitä, että kaikki karaten tekniset alueet voidaan löytää katasta.

Kataa analysoimalla (*kaisetsu*) voidaan päästä perustekniikoihin ja erilaisiin ottelumuotoihin (*kumite*). Wadossa painotetaan sitä, että katasta on ensisijaisesti pyrittävä ottamaan esiin liikeperiaatteet ja vasta toissijaisesti tekniikka. On olemassa japanilainen sanonta *Ri Sen Gyo Go*, joka voidaan kääntää "periaate ensin, tekniikka myöhemmin". Wadon kihon kumitet ovat hyvä esimerkki tästä analyysitavasta. *Hironori Ohtsuka*, wadon perustaja, on analysoinut *Naihanchi*-katan muutaman liikkeen kihon kumiteisiinsa tavalla, joka etsii vertaistaan.

Wado-ryussa pidetään keskeisinä kataluettelon yhdeksää ensimmäistä kataa: viittä *Pinania*, *Naihanchia*, *Kushankua*, *Chintoa* ja *Seishania*. *Masafumi Shiomizu* on todennut useaan kertaan leireillään, että wadon kataperustaksi riittää *Naihanchi*, ehkä pari *Pinania*, *Shodan* ja *Yondan* ja *Seishan*.

Kihonia eli perustekniikkaa voidaan luokitella monella eri tavalla. Yksi yleinen tapa on puhua käsitekniikoista, *te-waza*, ja jalkatekniikoista, *ashi-waza*. Käsitekniikat jakaantuvat *uke-wazaan* eli "torjuntatekniikoihin", *tsuki-wazaan* eli lyöntitekniikkaan ja *uchi-wazaan* eli iskutekniikkaan. *Tsuki-wazan* ja *uchi-wazan* ero on se, että *tsuki-waza* viittaa suoriin lyönteihin, *uchi-waza* kaareviin iskuihin.

Tyylin perustekniikka on yleensä selkeästi määritelty vyökoevaatimuksissa. Perustekniikan lisäksi on kuitenkin koko joukko tekniikkaa, jotka esiintyvät katoissa ja kumiteissa ja jotka myös pitää osata. Esimerkiksi *uchi-wazaa* ei esiinny wadon perustekniikassa, mutta vaikkapa *uraken-uchi* on yksi hyvin yleinen wadonkin tekniikka. Sama pätee esimerkiksi kaikkiin kämmensyrjälyönteihin eli *shuto-ucheihin*, kyynärpäilyönteihin eli *empi-ucheihin* ja *haito-uchiin* eli lyöntiin käden sisäsyryllä. Samoin katat sisältävät koko joukon kaato-, heitto- ja lukkotekniikkaa, jotka tulee myös osata.

Potkuihin pätee sama periaate. Perustekniikaksi lasketaan wadossa vain viisi peruspotkua (*nidan geri* on yksi peruspotku!), mutta harjoiteltavia jalkatekniikoita on enemmän: esimerkiksi *hiza-geri*, *kin-geri*, *mikazukigeri* ja muita.

Jos haluaa syventää karatetaitoaan, on syytä opiskella myös joitakin enemmän teoreettisia asioita. Jotta ymmärtäisi esimerkiksi katan liikkeiden tulkintatasoista *tuitea* ja *kyusho-jutsua*, tulee jossain määrin ymmärtää kiinalaista perinteistä lääketiedettä ja ihmisen anatomiaa yleensä. Voiman synnyn biomekaniikan ymmärtämisestä on myös apua karatetaidon opiskelussa.

TÄYDENTÄVÄT HARJOITUKSET

Kuviossa 1 on esitetty kaavamaisesti karaten kolmatta suurta harjoitusalueetta, valmistavia ja täydentäviä harjoituksia.



Kuvio 1. Valmistavia harjoituksia voidaan luokitella esimerkiksi näin. Niitä voidaan kaikkia pitää kiko-harjoituksina. Vasemmalla olevat esimerkit ovat silloin nk. "ulkoisia" harjoituksia ja oikealla olevat nk. "sisäisiä".

Tämä onkin hyvin laaja ja vapaa alue, johon liittyy tiettyjä perinteitä, mutta jossa voi paljon käyttää omaa mielikuvitustaan. Perinteisesti monissa tyyliissä

harjoitellaan erilaisia kehoa ja sen iskunsietokykyä vahvistavia harjoituksia (*tai gite*). *Sanchin* -kataa käytetään monasti tässä merkityksessä. Silloin kata tehdään voimakkaalla jännityksellä ja avustaja testaa samalla eri lihasryhmien jännityksen lyömällä enemmän tai vähemmän voimakkaasti eri puolelle kehoa.

Joissakin tyyleissä vahvistetaan käsivarsia erityisharjoituksin, joissa käsivarsia lyödään toisiaan vasten. Myös *makiwara* on väline, jolla käden ja jalan iskupintoja ja tekniikkaa yleensä vahvistetaan.

On olemassa koko joukko perinteisiä okinawalaisia harjoitusvälineitä. *Kami* tarkoittaa saviruukkua, jota esimerkiksi goju-ryu ja uechi-ryu -tyyliin harrastajat kantavat sormissaan liikkuen samalla *sanchin-dachissa*. *Chishi* tarkoittaa sormien, ranteiden ja käsivarsien vahvistamiseen tarkoitettua välinettä. Se on sementistä, kivistä tai metallista tehty "pyörä", jonka keskellä on puinen, muutaman kymmenen senttimetrin pituinen kahva, josta sitä pyöritellään. *Sashi* on vanhoissa puuporteissa käytetty kivinen tai sementtinen lukko, jossa on tarttumiseen hyvin sopiva kahva.

Tyypillisiä voimaharjoituksia ovat aina olleet erilaiset sormipunnerrukset, vatsaliikkeet, kyykyt ja hypyt, joissa käytetään hyväksi oman kehon painoa.

ULKOISESTA JA SISÄISESTÄ

Ulkoinen ja sisäinen ovat yleisiä käsitteitä, joiden avulla kamppailutaitoja luokitellaan. Termit *neijia*, sisäinen taito, ja *waijia*, ulkoinen taito, ovat käytössä kiinalaisissa systeemeissä. Yleisesti ottaen *taiji*, *bagua*, *xing-yi* ja *yi-quan* ovat nk. sisäisiä taitoja ja *Shaolin*-pohjaiset taidot ulkoisia. Karatea pidetään aika yleisesti ulkoisena taitona.

Tämä jako voidaan kuitenkin asettaa monella tapaa kyseenalaiseksi.

Yksi yleinen käsitys ulkoisesta on se, että sillä tarkoitetaan liikettä, joka tehdään pääasiassa paikallisilla lihaksilla. Ulkoisilla harjoituksilla, esimerkiksi painoharjoituksilla, vahvistetaan tiettyjä erillisiä lihaksia.

Sisäisessä liikkeessä korostetaan koko kehon käyttöä. Sisäinen voima perustuu koko kehon yhteyteen, se lähtee keskustasta ja se on aina juurrutettu. Tähän voimaan liittyvät harjoitukset eivät keskity mihinkään yksittäisten lihasten harjoittamiseen, vaan koko kehon yhteydestä ja juurista syntyvän liikevoiman vahvistamiseen.

Jos tekee tähän mekaniikkaan perustuvia liikkeitä, tulee kuvaan myös ki-kokemus. Tulkitsen tämän kokemuksen kehontietoisuuden herkistymisenä niin,

että kehon sisäisen energian hienovaraiset virtaukset tulevat näiden harjoitusten avulla tietoisuuden piiriin.

Mielestäni ei ole olemassa mitään puhtaasti sisäisiä tai ulkoisia taitoja. Tämä jako sopii parhaiten oppimisprosessin kuvaukseen. Oppimisprosessin alussa sisäisiäkin taitoja tehdään hyvin ulkoisesti. Vasta vuosien kovan harjoittelun jälkeen opitaan, mitä sisäisellä tarkoitetaan. Sama pätee ulkoisiin taitoihin. Vain aivan aloittelijat tekevät täysin ulkoisia liikkeitä. Siis vain paikallisten lihasten kannattelemia liikkeitä. Hiljalleen näissäkin taidoissa liikkeet alkavat syntyä koko kehosta ja keskustasta. Ja tietysti jos olet niin onnekas, että törmäät sisäisiin harjoitusmenetelmiin, karatestasi tulee yhä sisäisempää ja sisäisempää vuosikymmenten vieressä. Ja näin täytyykin tapahtua, jos haluat harjoitella karatea koko elämäsi.

*Zhao I Nong*illa, jolta olen oppinut *yi jin jingiä*, vähän *yi quania* ynnä muuta, on kokemusta sekä *Shaolinquanista* että *Chen-tyylin* taijista, *yi quanista*, *qigongista* ynnä muusta yhteensä miltei kahdenkymmenen vuoden ajalta. Hän on usein kertonut omista opettajistaan sekä "sisäisistä" että "ulkoisista" taidoista, jotka ajattelevat samalla tavalla. Siis monet kiinalaisetkin opettajat pitävät tuota ulkoinen-sisäinen erottelua harjoitusprosessin kuvauksena. Ikävää on vain, että hyvin monet "ulkoisten" taitojen harrastajat eivät koskaan löydä taitonsa sisäistä puolta. Tässä mielessä suurin osa karateakin on puhtaasti ulkoista.

KIKO-HARJOITUKSET

On ilmeistä, että okinawalaisenkin karaten syvässä pohjavirrassa kulkee *kiko*-harjoitusten perinne. *Kiko* on okinawalainen ilmaus sille, mitä kiinalaiset kutsuvat sanalla *qigong*. Tämä perinne on vähän tunnettua. Harjoitusmenetelmät, jotka on haluttu pitää salassa, paljastuvat hitaasti. Nykyään tiedämme, että kiinalaiset kamppailutaidot, niin ulkoiset kuin sisäiset, perustuvat *qigong*-harjoitukseen. Esimerkiksi erilaisissa asennoissa seisominen (*zhan zhuang*) on hyvin yleistä useimmissa tyyleissä. Esimerkiksi *Sun Lu Tang* kertoo vuonna 1915 julkaistussa kirjassaan *Xing Yi Quanista*¹¹, miten yksi hänen oppilaansa vain seiso i kaikissa harjoituksissa ensimmäisen kolmen vuoden ajan. Vasta sitten hän alkoi opettaa oppilaalleen *Xing Yin* tekniikkaa. Tämä esimerkki kuvaa hyvin myös muiden tyylien opetusmenetelmiä. Tätä tapaa toteutetaan Kiinassa edelleen joissakin perinteisissä kouluissa. *Zhao I Nong* kertoi oman *Chen-tyylin taijiquan*-opettajansa seisottaneen häntä ensimmäisen vuoden *wu-chi* -asennossa salin nurkassa. Sitten vasta edettiin muodon harjoittelemiseen.

Gichin Funakoshi kertoo elämäkerrassaan opiskelleensa *Naihanchi*-katoja seisten tatamimatto kädessään talonsa katolla syysmyrskyjen aikaan. Kirjoissaan *Karate-do Kyohan* ja *Karate-do Nyumon* Funakoshi viittaa myös *yi jin jing* -harjoitukseen, jonka avulla "saa voiman jonka avulla pystyy siirtämään vuoria ja kiin jonka avulla kykenee verhoamaan koko maailmankaikkeuden."¹² Itse asiassa kirjoissaan Funakoshi viittaa kumpaankin suureen kiinalaiseen qigong-perinteeseen, jotka muodostavat kiinalaisten kamppailutaitojen qigong-perustan: näitä ovat erilaiset staattiset seisonnat (*zhan zhuang*) ja dynaamiset eli liikkuvat harjoitukset, joista *yi jin jing* on hyvä esimerkki. Tätä harjoitusta pidetään myös *Shaolinquanin* muotojen yhtenä alkumuotona. Karatehan on vahvasti Shaolin-perustainen kamppailutaito.

Esitän tässä yhden tulkinnan siitä, mitä karateen liittyvä qigong eli kiko on ollut ja voi olla. On mahdotonta esittää tässä lyhyesti, miten olen siihen päätenyt. Se on käsitykseni, joka on hiljalleen muodostunut viimeisen kymmenen vuoden aikana, jolloin olen enemmän ollut kiinnostunut tästä kysymyksestä. Viime aikoina esiin tulleet *Hakutsuru*-katat, erityisesti kata *Happoren*¹³, ovat avanneet tätä kuviota merkittävästi. Sehän on kata, jossa kiteytyvät monet qigongiin liittyvät periaatteet.

Lyhyesti näitä harjoitusmenetelmiä voisi kuvata harjoitustapoina, joissa tavoitellaan liikettä, joka toteuttaa sisäisen voiman mekaniikkaa. Tällä mekaniikalla tehtyyn tekniikkaan liittyy ainakin seuraavia sille luonteenomaisia piirteitä: saadaan aikaan suuri voima pienellä ponnistuksella; käytetään koko kehon yhdistynyttä ja rentoa voimaa eikä paikallisia lihaksia eikä suuria lihasjännityksiä; tekniikkaan haetaan voima maasta, käytetään siis hyväksi "maan energiaa", kyetään ottamaan käyttöön lyhyt, räjähtävä voima jne.

SEISTESSÄ KUIN VUORI, LIIKKEESSÄ KUIN VIRTA

Kiinalaisista kamppailutaidoista erityisesti *yi-quan* ("mielen nyrkkeily") on erikoistunut sisäisen voiman kehittämiseen erilaisten seisomisasentojen kautta. Jotkut laskevat, että *yi quanissa* käytetään 72 erilaista seisomiasentoa. Jokainen asento vahvistaa hieman erilaisia voiman linjoja.¹⁴ Tyylin perustajasta *Wang Xiangzhaista* kerrotaan, että hän hävisi kerran pahasti eräälle *Valkoisen Kurjen* -tyylin (*Hakutsuru*) mestarille matkoillaan ja jäi saman tien tämän oppiin. Myöhemmin hän liitti tämän tyylin harjoitusmenetelmiä omaan taistelutaitoonsa. Tämä karaten esi-isä on siis vaikuttanut tähänkin tyyliin.

Yang Jwing-Ming esittelee kirjassaan *White Crane Qigong*¹⁵ kurki-tyylin qigong-harjoituksia. Perusseisonta-asento tässä tyyliässä on periaatteessa sama kuin karaten *naihanchi-dachi*. Kädet pidetään rinnan edessä ikään kuin pallo olisi käsien ja rinnan välissä. Tämä asento on hyvin yleinen kaikissa kiinalaisissa qigong-perinteissä. Sitä pidetäänkin perusasentona, jota ei voi harjoitella liikaa.

Mitä asioita sitten tämä harjoitus opettaa? On mahdoton kuvata niitä kaikkia. Useissa sisäisissä kamppailutaidoissa pidetään tärkeänä periaatetta, jonka mukaan "pieni liike on parempi kuin suuri liike, liikkumattomuus on parempi kuin pieni liike". Jos ei ole kokemusta tällaisista harjoituksista, on vaikea uskoa sitä, että paikallaan seisten, liikkumatta, voi oppia nimenomaan liikkumisen sisäisiä periaatteita. Mutta niin se vain on. Seistessä opitaan rentoutta, joka yhdistää koko kehon voiman yhdeksi. Siinä opitaan tuntemaan oma painopiste ja miten se lepää maata vasten ja miten tätä maan vastavoimaa voidaan käyttää hyväksi liikkeessä. Kun puhutaan siitä, että seisominen juurruttaa liikkeen, tarkoitetaan tätä. Voidaan puhua myös liikkeen maadoittamisesta. Opitaan myös kokemuksellisesti ymmärtämään se, mitä tarkoitetaan sillä, että "ki täyttää koko kehon". Tämä on ehkä tärkeintä siinä mielessä, että tämä harjoitus avaa harrastajalle kiin tai sisäisen energian ja sisäisen voiman käsitteet. Hänen ei tarvitse enää yrittää päätellä tai arvata sitä, mitä tarkoitetaan kiillä. Hän tietää. Hän oppii tuntemaan kehossaan sen, miten voima kulkee sisäisenä aaltona maasta koko hänen kehonsa läpi. Se on sisäisen voiman hyökyaalto, joka lopullisesti pudottaa pois kaikki epäilyt siitä, mitä tarkoitetaan sisäisellä voimalla.

Ilman seisomisharjoitusta kamppailutaito jää puutteelliseksi.

Seisomisharjoituksessa voidaan erottaa yin- ja yang-harjoitukset. Yin ja yang viittaavat pehmeään ja kovaan. Yin-yang -teoriahan lävistää käytännöllisesti katsoen koko kiinalaisen kulttuurin, myös kamppailutaidot. Kaikissa asioissa voidaan nähdä niiden yin ja yang puoli.

Seisomisharjoituksessa yin-puolta edustaa "pelkkä seisominen" ilman mitään "sisäistä liikettä". Harjoituksen yang-puolella mukaan voidaan ottaa erilaisia "sisäisiä liikkeitä". Tällä sisäisellä liikkeellä on monta ulottuvuutta. Yksi tapa ymmärtää sisäinen liike on nähdä se mielen keskittymiskohdan liikkeenä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että seistessä voidaan avata kehon energiakanavia kuljettamalla mielen keskittymispistettä tietyllä tapaa ja tietyssä järjestyksessä näitä kanavia pitkin ("pieni ja suuri kierto").

Tätä samaa menetelmää käytetään myös joissakin liikkuvissa qigong-harjoituksissa. Esimerkiksi *Sanchin-kataa* voidaan tehdä tällä periaatteella.¹⁶

Toinen tapa, ja tapa josta voi saada helpommin otteen, on ymmärtää sisäinen liike eräänlaisena sisäisen voiman intensiivisyyspisteen liikkeenä. Asiaa voisi kuvata myös kehossa tapahtuvana yin-yang -vaihtelun etenemisenä kehon osasta toiseen. Tämä tarkoittaisi lihasjännitys/rentous aallon etenemistä kehossa.

Yleensä tämä aalto lähtee maasta ja etenee jalkojen, lantion ja ylävaratalon kautta käsiin. Aallon syntykohta voi olla ja useimmiten tekniikassa onkin *dan-tien* -piste (keskusta), josta lähtee itse asiassa kaksi aaltoa: yksi kohti jalkoja ja maata ja toinen samanaikaisesti kohti käsiä ja tekniikkaa. Kiinalaisissa sisäisissä kamppailutaidoissa puhutaan "yhdeksän helmen" avaamisesta.¹⁷ Tällä tarkoitetaan voiman reittiä jaloista kohti käsiä seuraavien yhdeksän "nivelen" kautta: nilkka, polvi, lonkka, häntäluu, alaselkä, lapaluiden väli, olkapää, kyynärpää ja ranne.

Sisäisen voiman intensiivisyyspisteen etenemisaalto voi olla aluksi suuri, niin että voiman aalto näkyy myös ulospäin. Harjoituksen edetessä liike tehdään niin pieneksi ja sisäiseksi, että ulkoista liikettä ei enää ole, on vain sisäinen kokemus liikkeestä. Siirrytään siis "liikkeen energiasta kohti energian liikettä" niin kuin *Jan Diepersloot* asian ilmaisee kirjassaan *The Weaponless Warriors*.

Tästä "yhdeksän helmen" avaamisharjoituksesta on olemassa lukematon joukko erilaisia versioita. Jos katsoo tarkemmin esimerkiksi joitakin *goju-ryun* ja *uechi-ruyn* katoja, voi nähdä tämän "aaltomekaniikan" toiminnassa. Nämä katat ovat tietysti jo tämän asian liikkuvampia, dynaamisia harjoituksia. Kun samaa asiaa harjoitellaan paikallaan seisten, ulkoinen liike viedään näkymättömäksi. Vain sisäinen liike jää.

VOIMAA VENYTYKSESTÄ

Erilaisia qigong-liikesarjoja on olemassa koko joukko. Jotkut karaten katat ovat itsessään tällaisia harjoituksia, jos niiden qigong-luonne yleensä ottaen tunnistetaan. Hyviä esimerkkejä ovat *Sanchin* ja *Tensho* katat. Liikkuvat qigong-harjoitukset voidaan jälleen jakaa yin- ja yang-harjoituksiksi.

Yang-puolen dynaamiseen qigongiin kuuluu lihasten jännittäminen. Tästä jännityksen tavasta on olemassa useita mielipiteitä. Yleensä ottaen opettajat, jotka näitä katoja opettavat, eivät koskaan kerro, miten ne tulisi tehdä. Joka tapauksessa on olemassa tapa, jossa lihakset jännitetään ja supistetaan voimakkaasti niin, että koko kehosta tulee hyvin kova. Tämä harjoitus vahvistaa lihaksia ja kehittää kehon iskunsietokykyä. Qigong-perinteessä puhutaan "rautapaita-qigongista", kun viitataan tämäntyppisiin harjoituksiin.

Mutta on olemassa toinen jännittämisen tapa, joka kehittää muita asioita. Se pohjautuu *Shaolin*-perinteen qigong-järjestelmään *yi jin jingiin*, jossa voima liikkeeseen otetaan venyttämällä.¹⁸ Liikkeen vastavaikuttajalihaksia ei supisteta. Uloshengitys yhdistyy yleensä venytykseen ja sisäänhengitys rentouteen. Voimaa

ikään kuin "pumpataan" tällä tavalla tekniikkaan. Tämä harjoitustapa voimistaa enemmän jänteitä ja nivelsiteitä ja kaikkea sitä kehon mekaniikkaa, joka yhdistetään sisäisen voiman käyttöön. Harjoituksessa voima tuodaan joka liikkeeseen jaloista "yhdeksää helmeä" pitkin ja tullaan samalla tietoisiksi niistä linjoista, joita pitkin "sisäinen voima" kehossa liikkuu.

Hakutsuru-perinteen *Happoren*-kata on mielenkiintoinen harjoitus. Esimerkiksi *Bubishin* ensimmäisessä luvussa kuvataan tämän katan suoritustapaa. Kyseessä on puhdas qigong-harjoitus, jossa toteutetaan venyttävän voiman ideaa. Tämä kata on monella tapaa mielenkiintoinen. Siinä, niin kuin ilmeisesti useissa *Hakutsuru*-perinteen katoissa harjoitellaan ensisijaisesti voimankäytön periaatteita ja sisäisiä linjoja ennemminkin kuin tekniikoita. Kun opitaan nämä voimankäytön yleisemmät periaatteet, niitä voidaan sitten toteuttaa useissa tekniikoissa. Esimerkki tällaisesta periaatteesta voisi olla vaikkapa "nostovoima", siis miten voima syntyy ylöspäin kohoavassa liikkeessä jaloista, siirtyy selkään ja sieltä käsiin. Tätä periaatetta voidaan sitten käyttää vaikkapa lukkotekniikassa, heittotekniikassa ja ylöspäin suuntautuvassa lyönnissä.

Ronald Habersetzer julkaisi tämän katan ensimmäisen kerran kirjassaan *Koshiki Kata* vuonna 1994. Hänen mielestään *Happoren*-katasta voi oppia sen, miten muutkin karaten qigong-katat tulisi tehdä: siis niin, että energia suuntautuu keskustasta kohti raajojen päitä: venyttäen. Yleinen tapa tehdä *Sanchin*-kataa on päinvastoin. Voimakas jännitys suunnataan siinä kohti keskustaa. *Habersetzer* pitää tätä väärinymmärryksenä, joka tekee siitä, mikä on aikaisemmin ollut sisäisen voiman harjoitus, puhtaasti ulkoisen voiman harjoituksen.

Karateka voi harjoitella tätä qigong-muotoa tekemällä *Sanchin*, *Tensho*, *Happoren* tai vastaavia katoja edellä kuvatulla venytys-periaatteella. Perinteinen harjoitus on *yi jin jing*, jota myös edelleen harjoitellaan *Okinawalla*.¹⁹

NIVELET AVOIMIKSI

Yin-harjoitus on pehmeä ja avaava. Totesin jo edellä sen, että sisäisen voiman "kuljettaminen" jaloista kohti tekniikkaa vaatii sen, että kehon nivelet, "yhdeksän helmeä" ovat avoimet. Ruoskamainen liike vaatii koko kehon rentoutta ja avoimuutta. Pehmeät dynaamiset qigong-harjoitukset tähtäävät juuri tähän. Samalla ne vahvistavat jänteitä ja nivelsiteitä, jotta keho voisi kestää räjähtävällä nopeudella etenevän ruoskamaisen liikkeen.

Hyviä esimerkkejä tällaisista qigong-harjoituksista ovat vaikkapa erilaiset *taijiquaniin* liittyvät qigong-muodot. Karatekalle historiallisesti läheisempiä ovat Valkoisen Kurkityylin pehmeät qigong-harjoitukset (*hakutsuru kiko*).²⁰ Nämä harjoitukset ovat erilaisia ympyräliikkeitä ja käsien heiluriliikkeitä, joissa

matkitaan kurjen siiveniskuja. Myös *yi quaniin* liittyvät harjoitukset ovat karatekalle sopivia. Nämä harjoitukset liikkuvat liikeperiaatteiden tasolla, joka tarkoittaa sitä, että niistä voidaan sitten "johtaa" yksittäisiä tekniikoita. Mutta kun tekniikkaan edetään lähtien tältä liikeperiaatetasolta, opitaan samalla se, mitä liikeperiaatetta yksityinen tekniikka noudattaa. Jos harjoitellaan vain tekniikkaa, siihen liittyvä sisäisen voiman liikeperiaate ei ehkä koskaan aukene harrastajalle.

Kun harrastaja kykenee tekemään erilaisia ympyräliikkeitä sisäisen voiman mekaniikalla, mukaan otetaan pari, joka antaa liikkeeseen kevyen vastuksen. Tässä tulee mukaan siis nk. "*push-hands*" eri muodoissaan. Tämä on harjoitus, johon liittyy monia ulottuvuuksia. Sen avulla vahvistetaan sisäisen voiman mekaniikkaa; sen avulla voidaan "testata" sitä, toimiiko sisäisen voiman mekaniikka liikkeessä; sen avulla opitaan myös vastustajan liikkeen kuuntelemisen taitoa, joka on välttämätöntä karaten edistyneimmissä tekniikoissa.

Seuraavassa vaiheessa ympyräliikkeeseen otetaan mukaan eräänlainen lyhyen voiman pulssi (*fa jing*). Se tarkoittaa sitä, että tehdään hitaasti jotakin ympyräharjoitusta ja sitten liikkeeseen ikään kuin ravistetaan ruoskanomainen isku, joka etenee koko vartalon läpi ottaen tukensa maasta. Tätä harjoitusta tehdään kaikissa erilaisissa ympyrämuodoissa.

Tämän vaiheen jälkeen harrastaja onkin valmis siirtämään kaiken edellä opitun erilaisiin karaten tekniikoihin. Kaikki tekniikat noudattavat tämän prosessin jälkeen nk. sisäisen voiman mekaniikkaa. Ne ovat hyvin rentoja ja ruoskanomaisia, ne hakevat voimansa aina maasta ja voima saadaan tekniikkaan, jos niin haluaan, räjähtävän impulssin muodossa. Näin voidaan esimerkiksi lyödä lähtien tilanteesta, jossa oma käsi on jo kiinni vastustajan kehossa. Mitään vauhtia ei tarvitse ottaa, koska voima voidaan heittää raajaan eräänlaista sisäistä aaltoa pitkin.

Olen kuvannut edellä niitä harjoituksia, jotka liittyvät karaten "sisäiseen" puoleen. On huomattava, että kyseessä on pitkä prosessi, jota ei voi paljon kiihdyttää. On harjoiteltava kärsivällisesti, kuunneltava kehonsa reaktioita ja tulokset näkyvät aikanaan. Ei pidä esimerkiksi liian aikaisessa vaiheessa siirtyä räjähtävän tai lyhyen voiman harjoituksiin, koska niidenkin avulla on helppo särkeä kehonsa. Kehoa on hiljalleen vuosien aikana vahvistettava ja avattava. Keho on ikään kuin viritettävä aivan uudella tavalla. Pelkästään "ulkoisia" harjoituksia tehneen karatekan keho vaati kovan työn, jotta sen viritys saataisi vastaamaan sisäisen tekniikan vaatimuksia.

MITÄ, MISSÄ, MILLOIN

Kuinka hyvin edellä kuvaamani karaten qigong-harjoitustaso on sitten perusteltavissa? Joka tapauksessa viime aikoina on tullut esiin se, että monet viime ja tämänkin vuosisadan okinawalaista mestareista harjoittelivat *Hakutsuru*-katoja. Nämä ovat Fukienin maakunnan Valkoisen Kurjen tyylin liikesarjoja. Olennaista näissä katoissa on se, että niissä korostuu ensisijaisesti liikeperiaatteiden opiskelu, ei niinkään tekniikan, ja toiseksi se, että monet niistä ovat qigong-harjoituksia.²¹ Esimerkiksi *Happoren* kata tehdään yi jin jingin tavoin venyttävällä tavalla. Habersetzer pitää *Happoren* kataa Goju-ryun Sanchinin ja Tenshon alkumuotona. Hän perustaa käsityksensä japanilaisen karateopettajan ja historioitsijan Tadahiko Ohtsukan (9. dan) käsityksiin. Okinawalaisten karatemestareiden kauan varjelema *Bubishi*, joka on nyt saatavana *Patrick McCarthyn* hienona käännöksenä²², kuvaa ensimmäisessä luvussaan juuri *Happoren* kataa.

Hakutsuru-katat ovat ilmeisen monitasoisia ja monimutkaisia katoja. Okinawalaiseen karateen ne ovat tulleet kahta tietä. *Sokon Matsumura* opiskeli Kurki-tyyliä Kiinassa ja teki siitä oman tulkintansa. Hänen kauttaan *Hakutsuru*-katat ja niiden periaatteet ovat tulleet *Shuri-te* -linjaan. *Gokenki* -niminen Valkoisen kurjen mestari opetti monia okinawalaisia karatemestareita, mm. *Chojun Miyagia*, *Kanbun Uechia* ja *Kenwa Mabunia* tämän vuosisadan alussa. *Naha-te* -linja on saanut voimakkaita vaikutteita häneltä.

Hakutsuru-katat omalla tavallaan vahvistavat sen, mitä olen edellä yrittänyt kuvata: karaten katojen qigong-ulottuvuutta.

Pidän tällä hetkellä itsestään selvänä, että ilman perustaa luovia qigong-harjoituksia, kamppailutaito on puutteellinen. Oli se sitten mikä tahansa. Myös japanilaisessa budossa ki-harjoitukset ovat olleet salaisia. Vanhoissa jujutsu- ja miekkailukoulujen oppikirjoissa niihin kuitenkin viitataan jatkuvasti vaikka tarkkoja menetelmiä ei paljastetakaan. *Morihei Ueshiba* oli ensimmäinen, joka japanilaisessa budossa alkoi opettaa näitä harjoituksia julkisesti. Aikidon myötä tämä tietous on levinnyt hiljalleen laajemmallekin.

Kiinalaisista qigong-harjoituksista on alettu saada tietoa vasta viime vuosikymmeninä. Myös Kiinassa näitä harjoituksia on pidetty sellaisina, joita voidaan paljastaa vain henkilökohtaisesti lähimmille oppilaille.

Kaiken tämän voisi mielestäni vetää yhteen näin:

Ensinnäkin. Karatessa yleensä ja erityisesti katassa on qigong-taso. Toiset katat, kuten esimerkiksi Sanchin, Tensho ja *Happoren* ovat ensisijaisesti qigong-harjoituksia. Joidenkin katojen hitaat liikkeet ovat qigong-harjoituksia ja ne tulisi

tehdä sellaisina. Katan qigong-ulottuvuudesta tulisi selvästi nähdä, miten qigong kuuluu edistyneen karatekan normaaliin, päivittäiseen harjoitusohjelmaan.

Toiseksi. Karaten qigong-ulottuvuus avaa karaten niin teknisellä kuin kokemuksellisellakin tasolla aivan uuteen ulottuvuuteen. Qigong-harjoitteiden avulla aikaansaatu rentous ja ki-kokemus mahdollistaa suuren voiman keskittämisen pienellä fyysisellä ponnistuksella. Tämä mahdollistaa esimerkiksi nk. "lyhyen voiman" käytön. Tähän perustuu mm. *kyusho-jutsu* edistyneimmällä tasollaan.

Henkisellä tasolla ki-kokemus ja siihen liittyvät harjoitteet voivat yhdistävää harrastajan persoonallisuuden tavalla, joka lisää hänen elämänsä laatua.

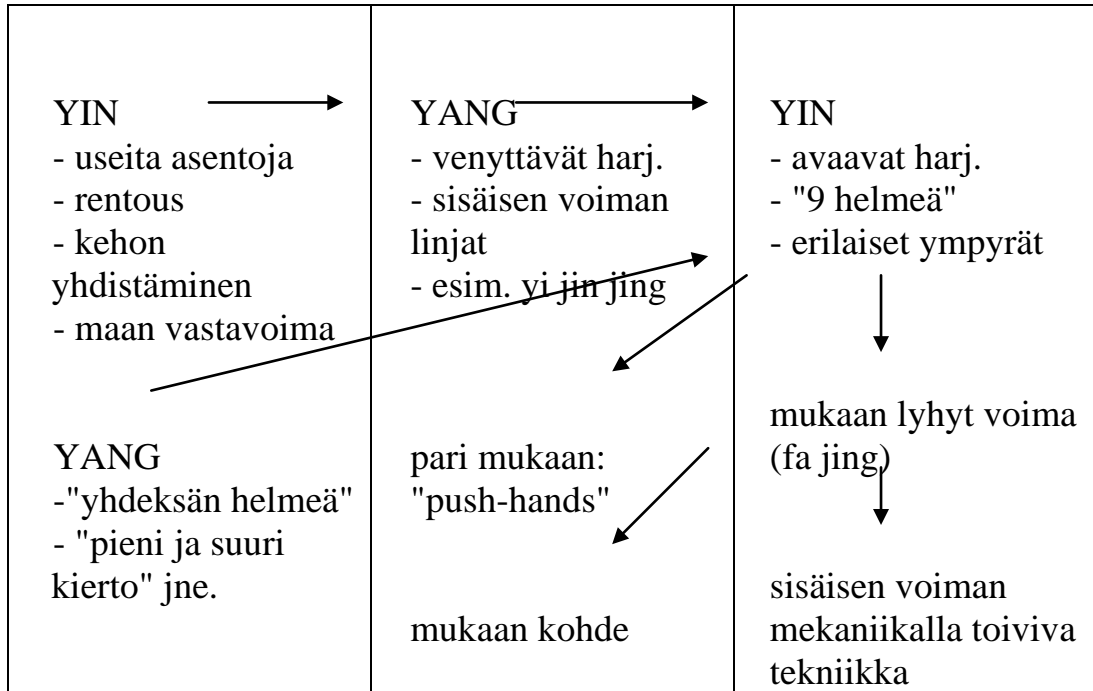
Kolmanneksi. Karaten qigong-taso avaa harrastajalle myös uuden, parantamiseen liittyvän näkökulman. Monet kiinalaiset ja japanilaiset kamppailutaitojen mestarit ovat olleet myös perinteisten parannusmenetelmien taitajia. Qigong-harjoitukset sekä *kyusho* -akupunktiopisteiden tuntemus antaa harrastajalle hyvän perustan tutustua perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen syvemmin. Qigong-harjoitukset avaavat yhtäaikaan tien kahteen suuntaan: samaa kiitä, jota harrastaja voimistaa itsessään, voidaan käyttää sekä kamppailussa että parantamisessa.

Karatessa harjoituksen tie kulkee siis ulkoisesta kohti sisäistä. Aluksi on tärkeää tehdä ulkoisia harjoituksia ja vahvistaa kehoa ja sen lihaksia monipuolisella tavalla. Harjoituksen ei kuitenkaan pitäisi pysähtyä tähän. Erityisesti vanhempien karatekoiden tulisi keskittyä kiko-harjoituksiin, joiden avulla ulkoinen tekniikka muuttuu hiljalleen yhä enemmän sisäiseen suuntaan. Ulkoinen voima heikkenee iän karttuessa, sisäinen voima sitä vastoin kasvaa. Kiko-harjoitusten avulla karatea voi harjoitella ja siinä voi edistyä koko elämän ajan.

Kuviossa 5 on esitetty kaavamaisesti yksi ehdotus karaten kiko-järjestelmäksi.

STAATTINEN
KIKO

DYNAAMINEN KIKO



Kuvio 5. Esimerkki karaten kiko-harjoitusten järjestelmästä, jonka avulla tekniikka voidaan oppia tekemään nk. sisäisen voiman mekaniikalla.

UNOHDETTU KARATEN HARJOITUSMETODI: *KIKO*

1994

KATAN ALKUMUOTO: YI JIN JING

Funakoshi kertoo kirjassaan *Karate-do Nyumon*, että zen-buddhalaisuuden perustaja Bodhidharma opetti oppilailleen kaksi harjoitusmenetelmää, joiden avulla he saattoivat lisätä niin fyysistä kuin henkistäkin suorituskykyään. Hän kirjoitti näistä harjoitusmenetelmistä kaksi teosta: *Ekikin* ja *Senzui* suutrat.

Funakoshi kirjoittaa:

Senzui viittaa "mielessä olevan pölyn pesemiseen pois" niin että sen todellinen valo paljastuu. *Ekikin* koostuu kuvamerkeistä *eki*, joka tarkoittaa muutosta ja *kin*, joka tarkoittaa lihasta. Sana tarkoittaa siis kehon harjoittamista ja kovettamista. Harjoittamalla kehoaan *Ekikin* suutran menetelmän mukaan voi tulla taitavaksi kuin Deva kuninkaat. Jos kiillottaa mieltään *Senzui* suutran mukaan, voi kehittää tahdonvoiman, jonka avulla kykenee kulkemaan henkistä tietä. Sanotaan, että jos harjoittelee näiden suutrien mukaan, saa voiman jonka avulla pystyy siirtämään vuoria ja kiin jonka avulla kykenee verhoamaan koko maailmankaikkeuden.²³

Edelleen Funakoshi kirjoittaa:

Tämä harjoitusmenetelmä oli alkuperäinen taistelutaitojen harjoitustapa. Shaolin-tyylin kempo levisi lopulta koko Kiinaan ja on siellä edelleen suosittu. Se ylitti meren ja saapui Ryukyu-saarille, jossa se todennäköisesti yhdistyi sitä muistuttaviin paikallisiin kamppailumuotoihin.²⁴

Kaikki tämä on äärimmäisen mielenkiintoista. Funakoshi mainitsee tässä vanhat kiinalaiset qigong-menetelmät, joita legendoissa pidetään Bodhidharman kehittäminä. *Shaolinquanissa* ne ovat edelleen perustavia harjoituksia, joiden avulla mielen ja kehon voimaa, lihaksia ja jänteitä, mutta erityisesti qi-energiaa kehitetään. Sopii siis ihmetellä, miksi näitä harjoituksia ei opeteta karatessa.

Niitä opetetaan, mutta ei julkisesti.

Tässä vaiheessa on pakko kirjoittaa muutama henkilökohtainen kommentti ja kuvata sitä, mitä kautta olen itse löytänyt nämä harjoitukset.

Tutustuin *taijiquaniin* vuonna 1984 italialaisessa Zenshinjin zen-luostarissa. Zen-mestari *Engaku Taino* opetti taijita zenin aktiivisena meditaatioharjoituksena. Taijin harjoittelu tutustutti minut kiinalaisiin sisäisiin kamppailutaitoihin ja qigong-harjoituksiin sekä näiden taitojen teoriaan. Muutama vuosi sitten tutustuin kiinalaiseen opiskelijaan, *Zhao Yi Nongin*, jolta opin lisää taolaisesta qigongista ja joitakin *yi quanin* (mielen nyrkkeily) periaatteita. Näistä keskeisiä ovat erilaiset seisonta-harjoitukset. Opin häneltä myös Shaolin kungfussa käytetyn *yi jin jing* -qigongin menetelmän. Tämä on sama harjoitus, josta Funakoshi puhuu kirjassaan ja joka japaniksi lausutaan Ekikin.

Olin yllättynyt, että tämä harjoitus ei olekaan mikään historiallinen ja jo kuollut muoto, vaan että sitä harjoitellaan edelleen shaolinquanissa. Zhao oli oppinut tämän harjoituksen eräältä Shaolin luostarista Pekingiin muuttaneelta munkilta.

Yi jin jing -harjoitus koostuu kahdestatoista asennosta ja kolmesta harjoittelun tasosta. Harjoituksen ensimmäisellä tasolla haetaan koko kehon voimaa, joka sitten ikään kuin venyttävällä liikkeellä työnnetään kohti kämmentyviä. Esimerkiksi harjoituksen kuudennessa liikkeessä sisäänhengitysvaiheessa kädet tuodaan rinnan eteen, uloshengitysvaiheessa kädet ojennetaan eteen sormet ylöspäin kämmentyvet edessä ja työnnetään käsiä eteenpäin. Yritetään siis ikään kuin työntää vastakkaista seinää, vaikka kädet ovat jo suorana. Liike on siis dynaaminen ja venyttävä. Sisäänhengitysvaiheessa jälleen rentoudutaan ja vedetään kädet rinnan eteen. Tällä periaatteella tehdään liikesarjan kaikki kaksitoista liikettä.

Harjoituksen toisella tasolla mitään voimaa ei enää käytetä, vaan keskitytään qiin ohjaamiseen liikkeen suuntaan. Edellisen tason työntöliike tehdään nyt vain mielessä ja pyritään tuntemaan qi. Lihakset pysyvät rentoina.

Harjoituksen kolmannessa vaiheessa pyritään yhdistämään keho ja mieli, itse asiassa pudottamaan pois keho ja mieli niin että mitään ei jää jäljelle muuta kuin "kultainen Buddha" tai "jade Buddha", joka on sama kuin koko maailmankaikkeus. Tämä taso tekee tästä harjoituksesta erityisesti zen-buddhalaisen.

Nämä harjoitukset avasivat minulle katan täysin uudella tavalla. On huomattava, että karate on "shaolin-peräinen" kamppailutaito. Näitä harjoituksia tehdessään alkaa väkisin miettiä katan vastaavia hitaita liikkeitä. Tällaisia on esimerkiksi Seishan (Hangetsu) katassa, mutta myös muissa. Jotkut näistä liikkeistä muistuttavat muodoltaankin paljon yi jin jingin liikkeitä. Yleensä meille opetetaan, että nämä liikkeet tehdään kehoa jännittäen, mutta kysymykset, millä tavalla ja miksi, jäävät aina ilman vastausta. Yi jin jing tarjosi näihin

kysymyksiin avaimen. Jos tekee nämä liikkeet samalla venyttävällä tavalla, niin niistä tulee yi jin jingin kaltaisia qigong-harjoituksia. Yi jin jing -liikesarjahan on nimenomaan shaolinquanin katojen eräänlainen alkumuoto, josta katat ovat myöhemmin kehittyneet.

HIDASTA VENYTYSTÄ

Olin pohtinut tätä kysymystä jonkin aikaa ja harjoitellut katan hitaita liikkeitä tällä tavalla, kun sain teorialleni yllättävät vahvistuksen. *Dave Lowry* kirjoitti *Black Belt* -lehteen artikkelin *Stretching, Okinawan Style*.²⁵

Lowry kirjoittaa artikkelissaan eri tavoista harjoitella katoja, mutta erityisen mielenkiintoisia ovat hänen käsittelemänsä karateharjoitteluun liittyvät okinawalaiset termit *ijiki*, *yaware* ja *gyame*. Ijiki-tyylistä hän kirjoittaa näin:

Ijiki-tyylillä tehty kata on "elävä", liikkeet ovat nopeita, voimakkaita ja energisiä. Jopa hitaisiin ijiki-tyylillä tehtyihin liikkeisiin liittyy voiman vaikutelma.

Erityisen mielenkiintoiseksi artikkeli käy hänen selittäessään *yaware*-tyyliä:

Karateharjoittelussa *yaware* ei tarkoita vain katan harjoittelemista hitaasti, vaan kaikki tekniikat tehdään myös maksimaalisella venytyksellä. Monet okinawalaisen karaten ei-okinawalaiset harrastajat ovat tuskin koskaan nähneet *yaware*-tyyliä harjoiteltavan. Se näyttää monin tavoin tempoltaan ja nopeudeltaan *tai chi chuanin* tekemiseltä. *Yaware*-harjoittelun päämäärät lienevät lähellä sitä mihin tähdätään *chi kungissa*, "pitkän iän harjoituksissa", jotka täydentävät monia kiinalaisia taisteluaiteja.

Yaware-tyyliä voidaan tarkemmin kuvata *gyame*-käsitteen avulla:

Kun harjoittelin kataa ijiki-tyylillä ja opettajani kehotti minua käyttämään enemmän *gyamea*, hän tarkoitti, että tekniikkaa pitää venyttää enemmän osumahetkellä ja työntää lonkka enemmän eteenpäin potkussa. Jos sen sijaan tein kataa *yaware*-tyylillä ja opettajani kehotti minua korostamaan *gyamea*, lähestymistapani oli hieman toinen. Tällä kertaa liikuin hyvin hitaasti, samalla nopeudella kuin tyypillisen tai chi -luokan oppilaat. Opettajan ohjetta noudattaen "pyrin venymään jokaisesta nivelestäni".

Tämä on siis täsmälleen se tekemisen tapa, jota harjoitellaan yi jin jingissä. Kun luin tätä, tulin vakuuttuneeksi, että Funakoshikin puhuessaan yi jin jingistä, siis Ekikin suustrasta, tiesi mistä puhui. Tämä harjoituksen tapa on siirtynyt

Kiinasta Okinawalle, säilynyt tärkeänä tapana harjoitella kataa, mutta pysynyt myös salaisena harjoitusmenetelmänä, koska kyseessä on karaten kaikkein korkein, edistynein taso. Tätä tasoa ei ole lupa aloittelijoille paljastaa. Siitä ei tosin olisi paljoa heille hyötyäkään. Tällä tasolla katasta tulee qigong-harjoitusta, jonka avulla sisäistä energiaa harjoitetaan.

Lowry kuvaa edelleen, miten gyame toteutetaan esimerkiksi *Heian Shodan* -katan alkuliikkeissä: alatorjunnassa ja suorassa lyönnissä:

Ojentaessasi kätesi torjuntaan kuvittele, että olkapääsi, kyynänpääsi ja ranteesi venyvät. Tee sama vasemmalle polvinivelellesi ja nilkallesi. Myös kaulasi ojentuu ylöspäin ikään kuin päätäsi vedettäisi kattoa kohti. Sama keskittyminen venyttämiseen tapahtuu jokaisessa tekniikassa ja jokaisessa asennon muutoksessa. Kun pystyt tähän, pyri sitten pitämään tämä venytys virtaavana liikkeen aikana.

Lowry toteaa edelleen tämän tyyppisen harjoittelun olevan raskasta mutta palkitsevaa. Edelleen hän toteaa tämän harjoitustavan liittyvän okinawalaiseen kansanparannuksen ajatukseen *kearusta*, joka on jonkinlainen okinawalainen versio ki-energiasta. Tämä energia voi jähmettyä ihmisen niveliin ja niveliä pitää venyttää, jotta keho pysyisi terveenä ja elinvoimaisena.

Lowry lopettaa artikkelinsa toteamalla näiden käsitteiden antavan lukijalle hyvän kuvan siitä aikamoisesta erosta, miten karatea harjoitellaan sen kotimaassa ja ulkomailla. Tässä katsannossa Japanikin on nähtävä ulkomaana.

Tämä artikkeli oli minulle erittäin valaiseva. Ei siis ollut vain niin, että katan hitaat liikkeet voitiin tehdä yi jin jingin omaisesti, vaan oli olemassa kokonainen harjoitusmenetelmä, jossa kataa yleensä, kaikkine liikkeineen, harjoiteltiin tällä tavalla.

Olin siis osunut oikeaan.

Kaikkien kiinalaisten kamppailutaitojen perustaviin qigong-harjoituksiin kuuluvat myös erilaiset seisomisharjoitukset (*zhan zhuang*). Tämä harjoitus muun muassa opettaa räjähtävän, lyhyen voimankäytön periaatteen. Tehdessäni näitä harjoituksia tulin yhä vakuuttuneemmaksi siitä, että karatessakaan niitä ei voi laiminlyödä. Kirjoitin jo kirjassani *Karate-do*, miten Funakoshi kirjoittaa elämäkerrassaan harjoitelleensa ratsastusasentoa (*kiba-dachi*). Hän seisoi talonsa katolla myrskyssä tatami-matto käsissään, ja pyrki näin vahvistamaan jalkojaan. Ratsastusasento onkin Shaolin-perinteessä eniten harjoitettu seisonta-asento.

Funakoshi siis todennäköisesti harjoitteli sekä dynaamisia qigong-harjoituksia, joista hyvä esimerkki on yi jin jing, sekä staattisia seisonta-harjoituksia, joista hyvä esimerkki on *kiba-dachi*. On siis oletettavaa, että koko kiinalaisten kamppailutaitojen qigong-perinne siirtyi myös Okinawalle. Mutta Okinawalla, aivan kuin Kiinassa, tätä harjoittelu tasoa pidettiin salaisena, eikä sitä opetettu helposti eteenpäin.

KIKON KUUSI TASOA

Mutta takaisin karateen ja okinawalaisiin qigong-harjoituksiin. Okinawalla qikong-harjoituksia kutsutaan sanalla *kiko*. Kukaan ei ole vielä kirjoittanut näistä harjoituksista kirjaa, mutta näyttää siltä, että okinawalaisen karaten yhteydessä harjoitellaan kaikkia samoja kiinalaisia qigong-järjestelmiä kuin Kiinassakin.

Ryan Parker kuvaa näitä harjoituksia internet-verkossa julkaisemassaan artikkelissa *Okinawan Kiko*.²⁶ Tämän artikkelin löytö oli itselleni aikamoinen elämys. Se vahvisti kaikki käsitykseni qigongin ja karaten suhteesta. Olin tietysti lukenut muista karatekoista, jotka olivat palanneet karaten kiinalaisille juurille ja löytäneet qikong-harjoitukset. Muun muassa Ranskassa karatea opettava *Kenji Tokitsu* on sitä mieltä, että karate ilman ki-harjoitusten perustaa on puutteellinen, eikä sitä voi lukea edes budon perinteeseen.²⁷ Mutta Parkerin artikkelissa ensimmäisen kerran kuvataan, millaisia harjoituksia jotkut Okinawalaiset karatemestarit todella harjoittelevat.

Referoin tähän Parkerin artikkelin olennaisilta osiltaan.

Artikkeli alkaa kuvauksella okinawalaisen *shorin-ryu* -tyylin seminaarista, missä opettaja päättää demonstroida joitakin karaten eksoottisempia puolia. Aluksi hän näyttää, miten hän kykenee ottaamaan vastaan iskuja millä tahansa kehonsa kohdalla. Hän pyytää erästä harrastajaa iskemää itseään kurkkuun, vatsaan, munuaisille, polveen, nivusiin, minne vaan. Iskuilla ei ole mitään vaikutusta. Seuraavaksi opettaja asettaa kätensä noin tuumaan päähän miehen rinnasta. Hän tekee nopean käsiliikkeen ja *uke* lentää kuusi metriä selkensä suuntaan.

Tämän esittelyn jälkeen Parker toteaa, että iskujen vastaanotto osoitti, miten karateka voi kehittää kinsä niin, että sen avulla voi suojata kehonsa herkät alueet. *Sun zuki* (lyhyt lyönti) osoitti sen, miten kin avulla voidaan lisätä huomattavasti lyöntivoimaa.

Parker toteaa okinawalaisen kikon perustuvan siihen järjestelmään, minkä zenmunkki Bodhidharma opetti munkeilleen noin 520 jaa. Nämä harjoitukset saivat aikaan valtaisan sisäisen voiman, jota voitiin mietiskelyn lisäksi hyödyntää taistelutaidossa. Parker kirjoittaa:

Daruman kiko-menetelmä, joka on kirjoitettu kahteen Ekkin Kyo ja Senzui Kyo -nimiseen kirjaan, löysi hiljalleen tiensä Okinawalle ja yhdistyi okinawalaisiin taistelutaitoihin. Nykyäänkin useimmat okinawalaiset mestarit pitävät Daruman oppeja "kaikkein perustavimpina Karate-don ohjenuorina".

Kiko perustuu kiinalaisen perinteisen lääketieteen tavoin ki- ja meridiaaniteoriaan. En selitä tässä tätä teoriaa tarkemmin. Riittää, että ymmärtää, että sisäinen energia, ki, kiertää ihmisessä tiettyjä kanavia pitkin. Näitä kanavia kutsutaan meridiaaneiksi.

Okinawalaisessa kikossa on monta tasoa:

1) Ensimmäisessä vaiheessa energiaa kerätään keskustaan, tandeniin. Akupunktiossa tätä pistettä kutsutaan nimellä *kikai*, kin meri. Nämä harjoitukset ovat erilaisia hengitysharjoituksia, joissa painopiste on vatsahengityksessä.

2) Kun kitä on saatu kerättyä tarpeeksi tandeniin, siirrytään harjoituksen seuraavaan vaiheeseen: kin kierrättämiseen kahta kehon keskilinjan meridiaania pitkin. Aluksi energia kuljetetaan tandenista alas selkärangan päähän ja sieltä ylös selkärankaan pitkin pääläelle. Sieltä ki edelleen kuljetetaan kehon keskilinjaa alas nk. *Jinchu*-pisteeseen. Tämä meridiaani on nimeltään "hallitseva kanava", japaniksi *Tokumyaku-kei*. Energia kuljetetaan tästä pisteestä edelleen alas tandeniin. Tämä meridiaani on nimeltään "hedelmällisyyskanava", japaniksi *Ninmyaku-kei*. Yhdessä nämä linjat muodostavat nk. "pienen taivaallisen kierron", japaniksi *Shoshyuten*, jonka avaamiseen tämä harjoitus tähtää.

3) Harjoituksen kolmannessa vaiheessa oppilas aloittaa nk. *Mnun*-hengitysharjoitusten tekemisen. Kysessä on tietyn tyyppinen vatsahengityksen muoto, jossa hengitystä pidätellään ja samalla tehdään erityisiä "lihaslukkoja". Tämä on eräänlaista kin pakkaamista kehon tiettyihin kohtiin. Erityisesti sisäelimiä suojaavia kalvoja voidaan vahvistaa tällä tavalla.

4) Seuraavassa vaiheessa siirrytään nk. "suuren taivaallisen kierron", japaniksi *Daishyuten*, avaamiseen. Tämä harjoitus opettaa, miten kitä voidaan kierrättää koko kehossa. Harjoitus tapahtuu meditoimalla karaten seisonta-asennoissa useita minutteja kerrallaan, kuten Parker kirjoittaa. Asennossa seistessä ladataan tiettyjä akupunktiopisteitä killä. Tämä harjoitus lisää jänteiden voimakkuutta. Parker toteaaakin okinawalaisten mestareiden säilyttävän jänteidensä voimakkuuden hyvin korkeaan ikään asti.

Suuren taivaallisen kierron avaamiseen kuuluu myös nk. juurtumis-harjoituksia, missä kin kierto viedään jaloista maahan asti. Juurtumista voidaan testata työntämällä harrastajaa pois seisonta-asennosta.

Juuren kehittämisen jälkeen alavartalon ki pitää yhdistää ylävartalon kihin. Tätä voidaan testata esimerkiksi "taipumattoman käden" avulla.

5) Kun oppilas on kehittänyt voimakkaan kin koko kehoonsa, hän alkaa harjoitella kin siirtämistä tai lähettämistä iskevään raajaan. Sun zukiin harjoittelu on yksi esimerkki tällaisista harjoituksista. Tämän tyyppisillä harjoituksilla aikaansaatu voimaa okinawalaiset kutsuvat termillä "bu no chikara".

6) Kun suuri taivaallinen kierto on avattu, opettaja saattaa esitellä nk. *Daruma undo* -harjoituksen. Tässä harjoituksessa kaikkia meridiaaneja stimuloidaan vuorotellen taputtelemalla niitä rottinkinipulla. Se lisää kin määrää

meridiaaneissa ja se auttaa koko kehon yhdistämistä meridiaanien avulla. Rottinkitaputtelun jälkeen oppilas hieroo meridiaaneja kädellään.

Yllä kuvattu järjestelmä on vasta kiko harjoittelun alku, *ekkin kiko* -vaihe. Edistyneempi vaihe, *senzui kiko*, jää Parkerin artikkelissa vain maininnan varaan. Hän toteaa, että opeteltuaan kummankin järjestelmän, harrastaja saa "valtaisan sisäisen voiman". Hänen terveytensä pysyy erinomaisena ja hänen energiamääränsä on ylitsevuotava.

Kiinalaisiin kamppailutaitoihin liittyvän qigongin näkökulmasta tämä kaikki on tuttua. Kaikista näistä harjoitustavoista on kirjoitettu yksityiskohtaisesti qikong-kirjallisuudessa. Pienen ja suuren taivaallisen kierron avaaminen ovat qikongin perusharjoituksia. Tyydyn tässä vain viittaamaan muutamiin kirjoihin. *Mantak Chia* on käsitellyt useammassa kirjassaan perusteellisesti pienen taivaallisen kierron avaamista (*Microcosmic Orbit Meditation*). Myös *Yang Jwing-Mingin* tai-chi ja chi-kung kirjoissa aihetta käsitellään yksityiskohtaisesti. *Mantak Chian* kirjassa *Iron Shirt Chi Kung I* käsitellään perusteellisesti sekä pienen että suuren taivaallisen kierron avaaminen, juurtumisharjoitteet, sekä kin "pakkaamisen" harjoittelu. *Lam Kam Chuenin* kirjassa *The Way of Energy* käsitellään hyvin *Zhan Zhuang* qigong-järjestelmä, joka tarkoittaa erilaisissa seisonta-asennoissa tehtyä meditaatiota. Kirja antaa hyvän käsityksen siitä, mihin karaten seisonta-asennoissa tehtävä meditaatio tähtää.

Eriyisen kiinnostava on *Yang Jwing-Mingin* kirja *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung*, johon on käännetty kummatkin edellä mainitut Bodhidharman kirjoittaman pidetyt tekstit: *ekkin* ja *senzui* suutrat. Kirjassa myös kuvataan yksityiskohtaisesti nämä harjoitukset.

Elämme karatessa mielenkiintoista aikaa. Karaten harrastajat ympäri maailmaa etsivät juuriaan. Käsityksemme karatesta, sen katoista ja harjoitusmetodeista on jatkuvassa muutoksen tilassa. Okinawalla paljastuu yhä edelleen karaten tyylejä ja harjoitusmetodeja, joista tähän asti emme ole tienneet mitään.

SHINBU, "JUMALAINEN TEKNIikka"

1998

Monet wado-ryu karaten strategiset ja tekniset periaatteet ovat peräisin kenjutsusta. Sain käsiini mielenkiintoisen analyysin *Kashima-Shinryu* -koulusta, joka hienosti valaisee tätä asiaa. *Kashima-Shinryu* on vanha japanilainen taistelutaitokoulu, *ryuha*, jossa edelleen opetetaan noin kymmentä perinteistä samurai-asetta ja aseetonta jujutsua. Miekka on tietysti keskeisin opeteltava ase. *Karl F. Friday* on kirjoittanut koulusta kirjan *Legacies of the Sword*. Kirja on monella tapaa mielenkiintoinen. Se on historioitsijan, joka lukee klassista japania, perusteellinen historiallinen ja kulttuurinen analyysi yhdestä klassisesta japanilaisesta koulusta, jota hän on itse harjoitellut parikymmentä vuotta Japanissa ja pätevöitynyt siinä opettajaksi. Hänellä on siis parhaat mahdolliset lähtökohdat tällaisen analyysin suorittamiseen.

Seuraavassa *Kashima-Shinryu*n teoriaa. Olin aika innostunut sitä lukiessani, koska en ole missään koskaan nähnyt wado-ryun teoriaa kuvatus näin hyvin. Ja japanilaiset opettajatahan eivät opeta mitään teoriaa leireillään. Tietysti tämä kuvaus ei voi olla wadon kannalta täysin kattava. Wadossa on muitakin tärkeitä periaatteita, mutta kaikkein perustavimmat tämä teoria kattaa kyllä.

Ajatus siitä, että todellisuudessa toteutuu eräänlainen jatkuvan kiertokulun tai jatkuvan paluun periaate, saa budossa ilmaisun: *hakken, kangen, suishin*. Se voidaan kääntää sanoilla: "synny, palaa alkuun, jatka eteenpäin". Tämä kuvaa sitä rytmiä tai lainalaisuutta, joka vallitsee kaikissa luonnollisissa ilmiöissä.

Myös taistelutaidot ovat luonnollisia ilmiöitä ja siksi "luonnonlakien" alaisia. Ihminenkään ei voi toimia luonnonlakeja vastaan, mutta jotkut hänen toiminnoistaan ovat enemmän tai vähemmän harmoniassa luonnonlakien kanssa. Jos hän esimerkiksi ampuu nuolen myötätuuleen, se kantaa kauemmaksi kuin vastatuuleen ammuttu nuoli. Samalla tavalla *Kashima-Shinryu*n teoriassa ajatellaan, että ihanteellinen toiminta taistelussa vaatii sen, että taitelijan liikkeet ja taktiikka on harmoniassa yleisen "ikuisen paluun periaatteen" kanssa, joka vallitsee todellisuudessa.

*Kashima-Shinryu*n teoria määrittelee viisi keskeistä lainalaisuutta, jotka yhdessä kuvaavat tätä periaatetta tai rytmiä, niin kuin se toteutuu taistelutaidoissa. Tämä on erittäin mielenkiintoinen kuvaus, koska on ilmeistä, että sama teoria pätee hyvin pitkälle kaikkeen budoon. *Wado-ryu* karate on

saanut paljon vaikutteita miekkailutaidosta. Muistan Shiomizu-sensein joskus todenneen, että osa wadoa on peräisin Yagyu Shinkage-ryun miekkailukoulusta, joka on yksi Kashima Shinryun monista historiallisista haaroista. Tämä ehkä selittää sitä, että seuraavassa kuvattavat periaatteet kuvaavat hyvin myös wadon ihanteellista tekniikkaa.

I YIN JA YANG OVAT YKSI (INYO ITTAI)

Yin ja *yang* ovat tuttuja käsitteitä. Ne viittaavat siihen kiinalaiseen käsitykseen, että jokainen todellisuuden ilmiö muodostuu kahden vastakkaisen voiman "dialektiikasta". Kaikissa ilmiöissä voi nähdä vastakkaiset ja toisiaan täydentävät voimat: pehmeä - kova, valoisa - pimeä, oikea - vasen; joiden vuorovaikutuksen tuloksena ilmiö saa asunsa. Toista ei voi olla ilman toista.

Tämä ensimmäinen periaate korostaa sitä, miten tämä vastakkaisten voimien ikuinen vuorottelu lävistää kamppailun ja kamppailutaidot. Friday antaa esimerkiksi sen, miten mieli (*yin*) ja miekka (*yang*) tulevat yhdeksi ruumiin välityksellä. Japanilainen fraasi kuuluu: *ken-shin-tai sanmi ittai*. Karatessa sama asia todetaan fraasissa: *ken-shin-tai ichi*, jossa *ken* tarkoittaa nyt nyrkkiä. Tämä voidaan kääntää toteamukseksi, että karatessa "tekniikka (nyrkki), mieli ja keho ovat yksi".

Olemme useasti tutkineet tätä asiaa esimerkiksi Pinan nidan -katan gedan-barai -liikkeiden yhteydessä, joissa gedan-baraihin liittyy aina lyhyt tai pitkä käännös. Tällaiset katan kohdat ovat erittäin hyviä paikkoja, tämän periaatteen harjoittamiseksi. Kun periaate toteutuu oikealla tavalla, liikkeen ulkoinen muoto on "kokonainen": keho ei liiku palasina vaan kantaa tekniikkaa kokonaisena. Samoin katse (*metsuke*) ja mieli, jonka suuntaa katse kuvastaa, ei eroa kehon ja tekniikan muodostamasta kokonaisuudesta jäämällä jälkeen tai menemällä liikkeen edelle.

Voiman käytön kannalta tämä periaate on erityisen tärkeä. On välttämätöntä erottaa yang-käsi ja yin-käsi esimerkiksi kihon gumite no 1:n toisessa liikkeessä. Vasen käsi, joka vapauttaa voiman on yang, oikea käsi, joka torjuu on yin. Mutta tässäkin yin ja yang ovat yksi, muuten liike hajoaa.

II LIIKE JA HILJAISUUS OVAT YKSI (DOSEI ITTAI)

Hironori Ohtsuka II opetti tätä periaatetta monella tavalla vuoden 1998 Kangasalan leirillä. Hän totesi useasti - ja näytti - miten katassa kesken liikkeenkin on kyettävä vaihtamaan liikesuuntaa. Hän näytti tämän esimerkiksi *Pinan nidan* -katan ensimmäisessä gedan-baraissa, jossa käännyttään taakse. Askel kuuluu ottaa niin, että kehon yhtenäisyys ja painopisteen hallinta säilyy niin, että kesken taaksepäin menevän askeleen on kyettävä astumaankin eteenpäin. Tämä on mahdollista, kun liikkeen aikana mieli on tyhjä ja kuunteleva ja tekniikka syntyy koko ajan kehon "keskeltä". Mielessä on pidettävä nopeankin liikkeen aikana ikään kuin hiljainen tila - kuin pyörremyrskyn keskus - josta voi vapaasti siirtyä mihin suuntaan vain tilanteen vaatimalla tavalla. Jos vastustaja reagoi odottamattomalla tavalla, oma liike on kyettävä vaihtamaan salamannopeasti uuden tilanteen mukaiseksi.

Tämä periaate on siis nimenomaan fyysinen (liike) ja psykologinen (hiljaisuus), mihin periaatteen käsitteetkin viittaavat.

Tähän periaatteeseen liittyy myös se wadon periaate, että mitään voimakasta kimeä ei käytetä. Näin tekniikka saadaan pidettyä virtaavana ja elävänä.

Tämä, kuten muutkin periaatteet, ovat monitasoisia ja moniulotteisia. Henkisesti tämä periaate vaatii sitä, että karateka ei saa "kiinnittyä" mihinkään oman liikkeensä tai parin liikkeen yksityiskohtaan. On oltava avoin ja spontaanisti reagoiva joka suuntaan. Rajunkin liikkeen aikana mieli ei saa takertua mihinkään: on säilytettävä se hiljainen kohta, mistä käsin voi toimia spontaanisti ja sopeutua aina uuteen ja jatkuvasti vaihtuvaan tilanteeseen.

Olen edellä käsitellyt sitä, miten liike sisältää hiljaisuuden. Periaate toteutuu myös toiseen suuntaan: hiljaisuus sisältää liikkeen. Kamppailussa tämä toteutuu esimerkiksi niin, että vaikka taistelija näyttää liikkumattomalta, hän ei ole sitä. Hän on jatkuvassa pienessä liikkeessä. Staattiselta näyttävä asento, kamae, on kuitenkin dynaaminen. Tämä perustuu ajatukseen, että maksimaalisen liikenopeuden saavuttamiseksi "lentävä lähtö", siis liikkeestä tapahtuva lähtö, on nopeampi kuin lähtö paikaltaan.

Wado-ryun kihon gumiteissa pyritään toteuttamaan tätäkin ideaa. Torin ja uken liukuva liike kihon gumiten alussa ei ole vain kamppailua optimaalisesta etäisyydestä, johon hyökkääjä yrittää asettua. Hän pyrkii myös lisäämään hyökkäysnopeuttaan ottamalla lentävän lähdön.

Taisteluasento voi olla dynaaminen sisäisestikin niin, että ulkoinen liike on käytännössä näkymätöntä. Esimerkiksi puolustajan mieli voi olla eteenpäin menevässä liikkeessä, vaikka hän ulkoisesti liukuisikin taaksepäin. Hänen

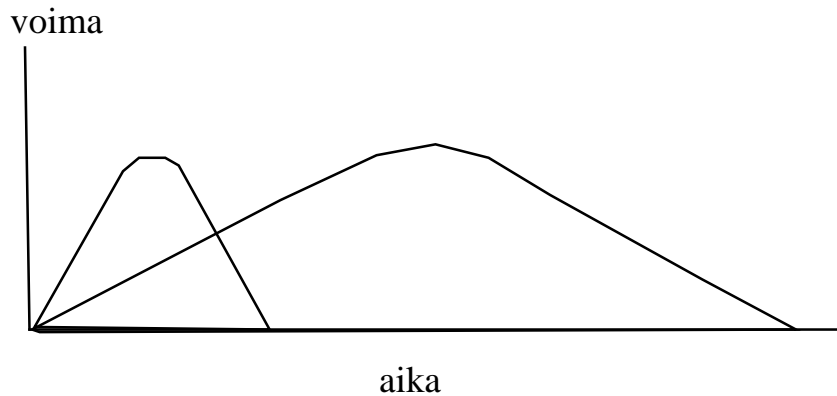
mielensä (ja kehonsa) on ikään kuin "avautumisvaiheessa". Tällä tavalla taka-
askeleen mahdollisuus pudotetaan pois ja astutaan suoraan sisään keskelle
hyökkäystä. Tämä vaatii tietysti mieleltä myös "tyhjyyttä".

III SYNTYMÄ JA ILMENTYVÄ (ALKU JA LOPPU) OVAT YKSI (KIHATSU ITTAI)

Tämä on jälleen sekä fyysinen että psykologinen periaate. Kyse on liikkeen
nopeudesta, siis ajoituksesta ja rytmistä. Periaate vaatii, että ei ole mitään eroa
liikkeen alun ja sen huippukohdan välillä. Liikettä ei siis tehdä rytmillä:
yksi...kaksi, vaan rytmillä: yksi. Samalla kun lähdetään liikkeelle, ollaan jo
perillä. Tämä on myös mielen asenne. Näin tekniikassa ei esimerkiksi ole erillisiä
vaiheita: valmistautuminen, suoritus; käden veto taakse, isku jne. On vain yksi
sulava liike, joka on heti perillä. Tällä asenteella ja tekniikalla kyetään
menemään sisään vastustajan liikkeeseen samalla hetkellä kun hänen liikkeensä
syntyy. Jos vastustaja erottaa liikkeen synnyn ja sen ilmentymän, hän paljastaa
itse asiassa aukon (*suki*), johon voidaan astua sisään. Hän käyttää silloin rytmiä
yksi...kaksi, minä rytmiä: yksi.

Tämä on yksi tärkeimmistä wado-ryun periaatteista, jota Myös Ohtsuka II
korosti viime leirillään. Se tulee hyvin esiin katan suoritustavassa, missä kaikki
valmistavat liikkeet pudotetaan pois. Jokainen yksittäinen liike, vaikkapa Pinan
sandanin alun soto-uke, tehdään rytmillä yksi. Kättä ei ensin aseteta
vastakkaiselle lonkalle, josta se sitten nostettaisi torjuntaan, vaan liike tehdään
yhtenä sulavana liikkeenä käännöksen aikana. Samalla kun aloitetaan ollaan jo
perillä. Tämä suoritustapahan tekee wadon katoista hyvin suoraviivaisia ja
nopeita. Niissä ei ole sellaista näyttävyyttä, kuin monien muiden tyylien katoissa.

Kun harrastaja oppii käyttämään tätä periaatetta katassaan, hänen tekniikkansa
ja kehonsa alkavat näyttää yhä enemmän "kokonaisilta". Hän ei enää liiku
erillisinä osina.



Kuva 1. Kun ymmärretään "alun ja lopun ykseysperiaate", tekniikka kiihtyy hyvin nopeasti täyteen voimaansa. Tekniikan jälkeinen rentoutuminen on myös nopea.

Kuvassa 1 on esitetty tämä periaate. Aloittelija voi olla voimakas ja nopeakin, mutta ratkaisevaa on ajoitus. Aloittelijan nopeus ja voima ovat hitaasti kiihtyviä. Taitava budoka saavuttaa maksiminopeutensa ja voimansa salamannopeasti, jolloin hän on perillä ensin. Vastustaja voi lähteä liikkeelle ensin, mutta rataisevaa on se, kumpi on ensin perillä.

Tähän periaatteeseen liittyy myös virtaavan tekniikan ajatus. Liikkeen virtaavuus on helpommin saavutettavissa tehtäessä pyöreitä tai kaarevia tekniikoita. Koska ympyrässä ei ole erillistä alku- ja loppupistettä, liikkeestä voidaan siirtyä toiseen täysin sulavasti liikkeen virran katkeamatta. Jokainen ympyrän piste voi olla silloin tekniikan alku- ja loppupiste.

IV HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUS OVAT

YKSI (KOBO ITTAI)

On yleinen tapa jakaa tekniikka (waza) hyökkäystekniikoihin (esim. zukiwaza) ja puolustaviin tekniikoihin (uke-waza). Tämä jako on kuitenkin nyt käsiteltävän periaatten mukaan keinotekoinen ja harhaanjohtava. Taistelutilanteessa hyökkäyksen ja puolustuksen on muodostettava yksi kokonaisuus.

Wadossa tämä on jälleen yksi keskeisimmistä periaatteista, jota opiskellaan miltei kaikissa muodollisissa kumiteissa. Erityisesti kumite gatat korostavat tätä periaatetta ensimmäisessä liikkeessään. Nimenomaan tämän periaatteen jatkuva käyttö antaa wadolle oman piirteensä, oman makunsa, ja sen kautta se on helppo

erottaa muista tyyleistä. Ohtsuka II demonstroi tätä periaatetta leirillä jatkuvasti opettaessaan paritekniikkaa.

Hän opetti kaikki paritekniikat kolmivaiheisena: (i) sisäänmeno (*irimi*), (ii) kiinnittyminen ja (iii) kontrolli / heitto. Sisäänmeno toteutettiin käytännöllisesti katsoen aina tavalla, jossa "hyökkäys ja puolustus ovat yksi".

Kysehän on ajoituksesta, jossa ikään kuin sulaudutaan parin hyökkäysliikkeeseen. Kuljetaan hänen voimansa mukana (budossa termillä aiki viitataan tähän), ohjataan se ohi ja samalla viedään oma hyökkäysliike sisään niin, että se on perillä yhtäaikaan kuin vastustajan hyökkäys saa voimansa. Esimerkiksi ensimmäisen kumite gatan ensimmäinen liike on tästä ihanteellinen esimerkki. Siinä "puolustus ja hyökkäys ovat yksi".

Muita esimerkkejä ovat esimerkiksi *nagashizuki*, joka osuu matkalla kohteeseensa vastustajan hyökkävään käteen "torjuen" sen. Mitään torjuntaa ei kuitenkaan pidä yrittää tehdä tai edes ajatella, vaan kyseessä on vain yksi sulava liike, joka ikään kuin sattuu osumaan vastustajan käteen matkallaan perille. Kyseessä on tietysti erittäin vaikea tekniikka, joka toimii vain tyhjästä mielestä.

V TYHJYYS JA TODELLISUUS ON YKSI (KYOJITSU ITTAI)

Todellista on liike. Se mikä on vasta mahdollista on "tyhjää". Näin on mahdollista nähdä liikkeessä sekä todellinen että tyhjä ulottuvuus. Jo edellä oli puhetta "liikkeen ja hiljaisuuden" yhteydessä tavasta liikkua niin, että liike voidaan vaihtaa toiseksi koska vain. Periaate, jonka mukaan "tyhjiys ja todellisuus ovat yksi", vaatii sitä, että on aina oltava tietoinen liikkeen ja tilanteen (todellisen) mahdollisista variaatioista (jotka ovat liikkeen aikana tyhjiä). Jotta voidaan vapaasti liikkua ja käyttää tekniikoiden variaatioita, on ymmärrettävä tämä periaate.

Tässä tulevat esiin erittäin tärkeät *omote-wazan* ja *ura-wazan* käsitteet. Omote tarkoittaa sitä mikä on edessä, näkyvissä, ilmennyt. Ura tarkoittaa sitä, mikä on sisällä, takana, piilossa. Jokainen näkyvä tekniikka, omote-waza, sisältää ura-wazan variaationa tai jatkotekniikkana. Omote-waza voi kääntyä ura-wazaksi vastustajan reaktiosta riippuen. Jos omote ei toimi, se kääntyy uraksi. Tärkeä ajatus tässä on se, että omote ja ura eivät ole erillisiä tekniikoita vaan omoten muuttumisessa uraksi kyseessä on edelleen sama tekniikka. Vain sen piilossa oleva (tyhjä) puoli tulee siitä silloin esiin. Tämä ajatus tuo jälleen mukaan erittäin nopean ajoituksen. Siirtyminen omotesta uraksi tapahtuu rytmillä yksi, tai yk..si, ei rytmillä yksi...kaksi.

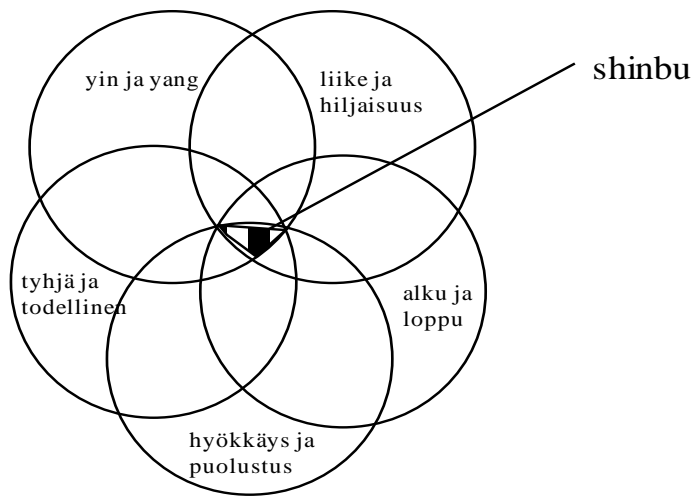
Katojen liikkeiden tulkinnessa käytetään myös omote/ura -erottelua. Esimerkiksi *Patric McCarthy* teki niin vuoden 1987 Turun leirillään todetessaan

käyvänsä läpi vain omote-sovellutuksia. Kun puhutaan katojen liikkeiden "salaisista" tulkinnoista, tarkoitetaan yleensä ura-wazaa. Salainen tarkoittaa tässä sitä, mikä on piilossa erilaisina mahdollisuuksina. Toisaalta nämä tekniikat ovat salaisia siinä mielessä, että ura-puolta opetetaan vain korkeimmille daneille. Tein joskus kymmenkunta vuotta sitten Shiomizun haastattelun Budokaan. Kysyin häneltä, mitä eri osa-alueita wado-tyyli pitää sisällään. Hän totesi silloin esimerkiksi, että wadossa on 10 kihon gumitea, joita meillekin opetetaan, mutta myös 50 ura-wazaa, kihon gumiten jatkotekniikkaa, joita emme ole ikinä nähneet. Siis jokaiseen kihon gumiteen on olemassa viisi jatkotekniikkaa, jotka opettavat perusliikkeelle erilaisia varaatioita ja jatkotekniikoita.

Yhtenä esimerkkinä ura-wazasta voisi ottaa ensimmäisen kihonin puolustajan ensimmäisen torjunnan (soto-uke). Omote-wazana kyseessä on parin kättä pitkin liukuva torjunta, ura-waza voisi olla parin käden ulkoreunaa pitkin liukuva lyönti. Tämän idean avulla meille opetetaan tähän liikkeeseen liittyvää oikeaa etäisyyttä. Etäisyys on oikea, jos pystymme samasta asennosta tekemään oikean zukiin.

Wadossa shizentai-asento taisteluasentona ilmentää myös käsillä olevaa periaatetta. Shizentai tarkoittaa "luonnollista asentoa" ja näyttää myös siltä. Kädet ovat alhaalla rentoina, toinen jalka puoli askelta edessä -ikään kuin olisimme pysähtyneet kesken kävelyn. Asento on tietyllä tapaa "tyhjä". Mutta sen tyhjiys tekee siitä erittäin liikkuvan. Se antaa mahdollisuuden liikkua vapaasti mihin suuntaan vain. Shizentain tyhjiys pitää sisällään rajattomasti tekniikan (eli todellisen) mahdollisuuksia. Se on tyhjä, mutta siitä voi syntyä mitä vain.

Kuvaan 2 on piirretty kaikki viisi periaatetta siten, että ne leikkaavat toisiaan. Kun kaikki nämä periaatteet toteutuvat yhtäaikaan, syntyy *shinbu*, "jumalainen tekniikka". Shinbun käsite on jälleen moniulotteinen ja tarkoittaa vain yhdellä tasolla fyysisiä periaatteita. Se sisältää myös eettisen ja metafysisen ulottuvuuden. Laajimmillaan se tarkoittaa tilannetta, jossa taistelutaidon *kaikki olennaiset periaatteet* toteutuvat yhtäaikaisesti ja oikealla tavalla tasapainossa. Se kuvaa eräänlaista ihanteellista budoa, joka yhtäaikaan kuvaa ideaalin taistelutavan ja samalla myös ylittää sen. On tyypillistä japanilaiselle perinteelle yleensäkin, että ristiriitaisilta kuulostavat asiat eivät sulje toisiaan pois. Niinpä Kashima-shinryussa shinbun korkein ilmaisu onkin voitto vastustajasta tarvitsematta turvautua mihinkään aseisiin. Omote ja ura toteutuvat tässäkin. Omote tarkoittaa silloin kamppaiutaidon ulkoisia, fyysisiä periaatteita. Mutta tämänkin omoten takana on ura, taidon eettiset periaatteet, jotka vasta tekevät fyysisestä tekniikasta "jumalaisen".



Kuva 2. Shinbu, "jumalallinen tekniikka", jossa kaikki viisi periaatetta yhtyvät.

KIAI-JUTSU

1998

Olen usein pohtinut budo-lajeihin liittyvän nk. *kiain* luonnetta. Olen ajatellut, että kiai on luonnollinen ääni kulttuurissa, jonka uskonnolliseen perinteeseen kuuluu nk. *choka* eli suutran luku, "resitaatiolaulu". Olen myös ajatellut aikaisemmin, että kiai ei voi oppia, jos ei ole kokemusta zazenistä. Nyt olen saanut ainakin jonkinlaista tukea ajatuksilleni.

Sain kaksi kirjaa: E.J. Harrisonin *The Fighting Spirit of Japan* ja F.J. Lovret'n *The Way and the Power*. Harrison oli englantilainen toimittaja, joka vietti Japanissa kaksikymmentä vuotta aivan vuosisadan alussa ja kirjoitti kokemuksistaan kirjan. Hän oli muistaakseni ensimmäinen länsimaalainen, joka suoritti mustan vyön judossa. Hän opiskeli vanhaa jujutsua, mutta myös judoa sen perustajan Jigoro Kanon johdolla. Kirja on monella tapaa mielenkiintoinen, mutta erityisen mielenkiintoinen on sen kiai-jutsua käsittelevä luku.

Lovret on amerikkalainen budoka, jolla on yli neljäkymmenen vuoden kokemus japanilaisista taistelutaidoista. Hän on harjoitellut Tenshin-ryun miekkailutaitoa ja Yamate-ryun ja Daito-ryun aikijutsua. Hänen kirjansa käsittelee budon tärkeimpiä strategisia (heiho) käsitteitä, joihin *ki*, *kiai* ja *aiki* olennaisesti kuuluvat.

Ensinnäkin. Kiai on äärettömän monitasoinen asia, joista vain yhden tason muodostaa äänen käyttö. Yleinen väärinkäsitys on, että kiai on sama kuin huuto, joka tehdään voiman keskittämisen hetkellä. Kiai on ennemminkin mielen ja kehon tila, jonka ilmausta tuo huuto on. Jos mielen ja kehon tila ei ole oikea, äänikään ei voi olla oikea. Yleistäen voisi sanoa, että kiain käyttäminen tarkoittaa ihmisen kaikkien voimavarojen yhdistämistä. Monet näistä voimavaroista ovat potentiaalisia, ja ne on otettava esiin harjoituksen avulla.

Kiaista voidaan ottaa esiin ainakin seuraavat tasot: (i) kehon tila, (ii) mielen tila, (iii) hengitys (iv) sekä tietysti ne menet, joiden avulla kiai harjoitellaan.

Kiain käsite voidaan jakaa kahtia. *Ki* tarkoittaa "elinvoimaa", "elämän energiaa", "sisäistä voimaa", "tahdon voimaa" jne. *Ai* tulee verbistä *awas*, joka tarkoittaa "yhdistämistä".

Kamppailutilanteessa voimakas kiai tarkoittaa vastustajan voittamista pelkän "katseen" avulla. Tässä tilanteessa oma ki "yhdistetään" vastustajan kihin tavalla, että vastustaja kokee olevansa heti alakynnessä ja kontrolloitu. Fyysisesti se tarkoittaa oman elinvoimansa eli kin "kohottamista", kehon "elävöittämistä" ja fyysistä yhdistämistä kohti keskustaa. Yhdistetystä kehosta syntyvä voima on nk. keskustavoimaa tai "hengitysvoimaa": *kokyu chikara*. Tämän vastakohta on pelkkä paikallinen lihasvoima: *tai chikara*.²⁸

Ki no nagashi tarkoittaa "kin virtaamista". Se siis viittaa siihen kehon ja mielen tilaan, jossa koko keho on elävöitynyt, herkistynyt, voima "kohonnut pintaan" niin että ihokarvat ovat nousseet pystyy. Tämä kin "intensiivisyys asteen nousu" on edellytys myös kiaiille. Lovret kuvaa hyvin tätä tilaa toteamalla, että on tultava elävämmäksi.²⁹ On muistettava, että näiden käsitteiden ja tilojen lähtökohta on taistelutilanne, jossa kaksi miekkailijaa kohtaavat toisensa, ja jonka lopputulos on aina toisen kuolema. Lovret toteaaakin, että mitä "elävämpi" olet, sitä vaikeampaa on sinut tappa. Taistelun lopputulos voi riippua siis "elävyytemme" asteesta.

HENGITYSVOIMA - KOKYO DOSA

Miten sitten bujutsun perinteessä on harjoitettu koko kehon yhdistämistä ja hengitysvoimaa. Olen jo käsitellyt aikaisemmin sisäisen voiman mekaniikkaa, mutta lyhyesti voisi tässä todeta, että hengitysvoima perustuu kehon laajentamisen periaatteeseen. Se on eräänlaista koko kehon laajenevaa, stretch-tyyppistä voimaa. Lihasvoima, tai *chikara*, perustuu lihasten supistamiseen.

Hengitysvoiman perusharjoitus monissa vanhoissa jujutsu-kouluissa on nk. *kokyu dosa* -harjoitus³⁰. Tämä on tuttu aikidosta (*kokyu ho*) ja nyt myös wado-tyylin karatesta (*idori*). Kyseessä on harjoitus, jossa istutaan seiza-asennossa ja pari tarttuu voimakkaasti kiinni ranteista. Tässä tilanteessa avaudutaan ja heitetään pari selälleen jommalle kummalle puolelle. Tämä avautumisliike voidaan tehdä suoraan parin voimaa vastaan. Aluksi pari antaa kevyen vastuksen. Myöhemmin tukevan.

Lovret kertoo tämän harjoituksen saaneen alkunsa miekkailutaidosta, tilanteesta jossa vastustaja tarttuu kiinni kädestä estääkseen miekan vetämisen huotrasta. Tässä tilanteessa miekkailija avaa itsensä sisäänhengitysvaiheessa ja vetää samalla miekkansa ulos. Sitten hän leikkaa vastaustajaansa uloshengitysvaiheessa.

Jos ajattelemme, että tämä liike pitää tehdä seiza-asennossa, siis kantapäiden päällä istuen, ymmärrämme, miksi hengitys on tässä niin tärkeä. Ylävartalon avautumis- ja sulkeutumisliikkeiden voima on nimittäin suorassa suhteessa hengitysliikkeen pituuteen ja voimaan. On siis harjoitettava hengitystä. Sitä on

pidennettävä ja samalla voimistettava vatsan ja selän lihaksia ja samalla avattava rintakehän ja selän aluetta.

Tässä pääsemmekin sitten zazeniin. Zazen on yksi erityisen hyvä tapa harjoittaa kiain vaatimaa syvähengitystä. Tietysti minkä tahansa muunkin perinteen meditaatiomuodot käyvät. Yleensä niissä kaikissa harjoitetaan hengitystä. Mutta meditaatiolla tässä yhteydessä ei ole vain tätä fyysistä ulottuvuutta. Sen avulla pyritään mielen ja kehon yhdistämiseen tavalla, joka synnyttää nk. mushin -mielentilan. Tyhjä, avoin mieli on taas ehdoton edellytys sille, että kykenemme keskittämään kaikki voimavaramme yhteen, siis kiaihin. Ilman tätä mielen tilaa tällainen täydellinen keskittyminen on mahdotonta.

Tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jos kamppailutilanteessa ajattelemme esimerkiksi mahdollista loukkaantumista, emme kykene yhdistämään voimiamme, koska pelkomme estää meitä toimimaan vapaasti. Mielen on oltava ehdottoman tyhjä. Tämä mielen tyhjiys on ollut samuraille siis hyvin käytännöllinen, tekninen asia, jonka vuoksi mielen harjoitusmenetelmiä on etsitty ajan uskonnollisista perinteistä. Tässä mielessä zeniä harjoittava samurai ei välttämättä ole etsinyt yhtään mitään sen syvällisempää. Tästä näkökulmasta Lovretkin kuvaa zazenä mielen "etunojapunerruksina".³¹

Tottakai on olemassa poikkeuksiakin, siis miekkailijoita kuten Yamaoka Tesshu, jotka näkivät zenin kokonaisemmin. Tai nykyaikana Omori Sogen.

MANTRAN RESITOINTI

Samuraiden harjoittamiin uskonnollisiin perinteisiin ovat kuuluneet ainakin buddhalaisuuden *zen*-, *nembutsu*- ja *shingon*-koulukunnat. Myös muita on harjoitettu, mutta nämä riittävät esimerkeiksi sille, mitä haluan sanoa, eli tämän: Samuraiden harjoittamat uskonnolliset perinteet ovat antaneet kiai-jutsun kannalta keskeisimmät harjoitusmenetelmät, joista suutrien ja matrojen resitointi on ollut keskeisellä sijalla. Olen pitkään ajatellut näin, mutta Harrisonin kirja antoi tälle selkeän vahvistuksen. Kirjoittaessaan kirjaansa hänellä on ollut käytössä vuosisadan vaihteessa erään *Kumashiro Hikotaron* kirja kiai-jutsusta.

Kirjassa kuvataan mm. seuraava keskustavoimaa lisäävä harjoitus. Harrison toteaa ensin, että kiai-hengitys perustuu siihen, että hengittäessä opitaan täyttämään saika tanden - siis alavatsa. Sitä voidaan harjoitella seuraavasti.

"Ota pari metriä pitkä kangas, taita se kahtia ja kierrä kaksi kertaa vatsasi ympäri alimpien kylkiluiden alapuolelta ja sido tiukasti kiinni. Hengitä sitten syvään aina vatsaan asti. Toista harjoitus kaksi tai kolmesataa kertaa - tai jopa kaksi tai kolme tuhatta kertaa päivässä, jos totut siihen. Pidä kuitenkin kehosi pehmeänä, hartiasi

alhaalla, selkäsi eteen taipuneena ja istu niin, että ikään kuin painat lonkillasi istuinta. Kävele niin, että ikään kuin työnnät vatsasi jalkojesi eteen. Näitä ohjeita voi olla vaikea toteuttaa kirjaimellisesti, mutta ajatus on, että pyrit liikkumaan aina edellä kuvatulla tavalla. Kohdatessasi vastustajan katso häntä suoraan kasvoihin, mutta pidä mielesi katse jatkuvasti suunnattuna saika tandeniin. Hengität siis kuten edellä on kuvattu, eikä mikään ulkoinen voi häiritä sinua."³²

Tähän voisi lisätä, että *Omori Sogenin* perustamassa Hawajilla sijaitsevassa *Chozenjin*-zen-luostarissa käytetään nk. zazen-vyötä täsmälleen edellä kuvatulla tavalla³³. Samuraiden käyttämällä leveällä vyöllä eli obilla, jota edelleen käytetään esimerkiksi iaidossa, on ollut myös tämä merkitys. Vyön vatsaa vasten antamaa painetta on lisätty myös työntämällä miekka oikealla tavalla vyön ja vatsan väliin. Musashilla on tästä jokin maininta.

Harrison käsittelee sitten *munen mushin* -mielentilan tärkeyttä kiaisissa ja toteaa, että se voidaan saavuttaa hengityksen kontrollin avulla. Hän siteeraa tässä yhteydessä Takuania, ote joka on varmaan edellä mainitusta kiai-jutsu-kirjasta:

"*Munen mushin* - se on Buddhan nimi. Kun avaat suusi aivan auki ja hengität ulos, syntyy na. Kun suljet suusi ja hengität sisään, syntyy mu. Kun avaat taas suusi, syntyy a, ja kun suljet sen taas, syntyy mi. Avatessasi sen jälleen syntyy da, sulkiessasi butsu. Kolminkertainen ulos- ja sisäänhengitys vastaa buddhalaista rukousta Namu Amida Butsu, joka on symbolisesti a ja um. Avaamalla suu tuotetaan äänne a ja sulkemalla suu um. Voidaan sanoa, että täydellisessä mielen tyhjyyden tilassa (*munen mushin*) toistat aina Buddhan nimeä, vaikka et lausuisikaan sitä ääneen."³⁴

Tämä on mielenkiintoinen sitaatti siinä mielessä, että se näyttää yhden konkreettisen kiai-jutsuun liittyvän harjoitusmetodin, vaikka Harrison ei sitä näin osaa tulkitakaan. Takuan kuvaa tässä buddhalaisuuden nk. nembutsu-koulukunnan perusharjoituksen. Nembutsu-koulukuntaa kutustaan "Puhtaan Maan" kouluksi. Sen keskeinen oppi on, että Buddhan nimen (*Namu Amida Butsu*) jatkuva toistaminen riittää ihmiselle. Se pelastaa hänet "Puhtaaseen Maahan", kun hän uskoo tämän nimen pelastavaan vaikutukseen. Zen ja nembutsu ovat kulkeneet usein käsi kädessä. Tavalliselle samuraille nembutsu on ollut paljon helpommin omaksuttavissa kuin jonkin verran älyäkin vaativa zen. Niinpä nembutsu on ollut hyvin suosittu samuraiden keskuudessa.

Nembutsun perusharjoitus voidaan tehdä juuri niin kuin Takuan kuvaa: resitoimalla ääneen na... (mu)... a...(mi)... da... (butsu). Sulkujen sisällä olevat äänneet lausutaan mielessä sisäänhengitys vaiheessa. Harjoitus voidaan, kuten Takuan toteaa, lyhentää äänneen aum resitoinniksi. Nembutsun perinne, kuten muutkin uskonnolliset perinteet, pitää sisällään ja opettaa sen tavan, miten resitaatio kuuluu tehdä. Miten ääni syntyy alhaalta vatsalta ja miten siitä syntyy tunne koko kehosta lähtevästä äänestä.

Näin esimerkiksi nembutsu-koulukuntaan uskovat samurait oppivat kiaihin liittyvän äänenkäytön ja äänen ja voiman suhteen tämän harjoituksen kautta.

*Yi quan*issa harjoitellaan äänen käyttöä seisomalla jossakin "pylväsasunnoista" ja resitoimalla a-äännettä.³⁵ Yllä kuvattu nembutsu-harjoitus on käytännössä sama. En tunne vielä *yi quan*in historiaa tarpeeksi, mutta tiedän, että se pohjautuu nimenomaan buddhalaisiin harjoituksiin, kuten *yi jin jing*'iin. *Yi quan*in äänenkäyttö perustuu todennäköisesti vastaaviin harjoitustapoihin.

SHINGON-BUDDHALAINEN HARJOITUS

Toinen Harrisonin kiai-jutsu -kirjasta referoima kuvaus on vielä paljastavampi. Hän kirjoittaa: "Japanilainen kirjailija kirjoittaa vielä lopuksi *kuji goshin-ho* -menetelmästä. Se on menetelmä, jonka avulla voidaan suojata ruumis yhdeksän käsitemerkin avulla. Se on erittäin tärkeä osa buddhalaisen shingon-koulukunnan salaisia opetuksia. Tosiasiassa tämä metodi on yksi kiain osa-alue."³⁶

Harrisonin kuvamassa harjoituksessa yhdistetään tietyt käsien symboliset asennot eli mudrat ja yhdeksän erilaista mantraa. Jokaista mudraa vastaa oma mantransa. Käytetyt mantrat ovat *rin, hei, to, sha, kai, jin, retsu, zai* ja *zen*. Harrisonin kuvauksista ei käsien mudria voi aivan tarkasti päätellä, mutta sain ne toisesta lähteestä.³⁷ Näin pystyin täydentämään Harrisonin kuvauksen. Harjoituksessa kädet pidetään rinnan edessä ja asetetaan mudraan ja samalla resitoidaan siihen liittyvä mantra kolme kertaa. Sitten siirrytään seuraavaan mudraan ja mantraan. Näin tehdään yhdeksän merkin ajan.

Harjoitus on sekä fyysisesti että mantrojen kannalta mielenkiintoinen. Mantroista voi heti nähdä, että ainakin kolme niistä *hei, to* ja *sha* ovat yleisiä budo-lajeissa käytettyjä kiaiita. Fyysisesti sormi-mudrat venyttävät ja harjoittavat käsien jänteiden voimaa hyvin erikoisella tavalla. Kun ne tehdään rinnan edessä, keho asettuu samalla tavalla kuin *zhan zhuang* -pylvässeisunnoissa: rinta tyhjenee, selkä kaartuu jolloin käsien voima yhdistyy selän voimaan jne.

Koko menetelmä on monitasoinen qigong-harjoitus, joka liittyy laajemmin sellaiseen esoteeriseen buddhalaisuuteen, jossa joogan tavoin herätellään ihmisen piilevää kundaliini-voimaa. Niinpä kuvaamani harjoituksen mantrat liittyvät myös tiettyihin chakroiin, energiakeskuksiin. Ainakin shingon-buddhalaisuuden kautta samuraille on ollut tie mitä syvällisimpiin energieettisiin harjoituksiin, joista edellä kuvattu menetelmä on vain pieni osa.

Tässä oli siis shingon-buddhalaisuuteen liittyvä kiai-harjoitus.

ZENIN KOAN

Vielä on käsittelemättä zen. Heti voisi todeta, että Tokugawa-kautena zen ei ollut mitenkään erityisen suosittu samuraiden keskuudessa. Joka tapauksessa zenin kouluista sotilaiden zen oli Rinzai-zeniä. Rinzai zenissä on kaksi selkeää kiaihiin edellä kuvatulla tavalla liittyvää harjoitustapaa. Yksi on tietenkin choka eli suutrien resitointi, jota on tapana tehdä päivittäin. Toinen on koan. Joitakin koaneja voidaan käyttää mantran tavoin. Tällainen on esimerkiksi mu-koan, jota käytetään hyvin yleisesti oppilaan ensimmäisenä koanina. Mu-koania voidaan myös resitoida ääneen, jolloin harjoitus lähenee kumpaakin edellä kuvattua menetelmää. Esimerkiksi Philip Kapleau kuvaa kirjassaan *Three Pillars of Zen* oman zen-mestarinsa Yasutani Roshin sesshineitä³⁸, joissa kaikki harjoittajat, jotka harjoittivat mu-koania, tekivät sitä yhdessä ja kovalla äänellä. Näin voitiin tehdä monen päivän ajan.

Kaikki nämä edellä kuvatut buddhalaiset harjoitukset ovat monitasoisia, eivätkä tietenkään ole vain äänen harjoituksia. Niihin kaikkiin liittyy kehon, hengityksen ja mielen harjoittaminen ja niiden yhteyden kokeminen. Tämä koko kehon yhteys tuo sisäistä voimaa, jota budon perinteessä kutsutaan sanalla kiai, mutta jota esimerkiksi zenissä kutsutaan sanalla *yoriki*. Se on eräänlaista tahdonvoimaa, jota säännöllinen zazen-harjoitus synnyttää.

Kapleau on kääntänyt em. kirjaansa Yasutani Roshin luennon "Zazenin teoria ja käytäntö". Otan sen esiin tässä koska se liittyy olennaisesti edellä kuvaamaani harjoitukseen. Yasutani Roshi toteaa zazenin päämääriä olevan kolme: (i) keskittymisvoiman kehittäminen (*yoriki*), (ii) satori-herääminen (*kensho-godo*), (iii) tien toteuttaminen jokapäiväisessä elämässä (*mujodo no taigen*). Nämä päämäärät muodostavat yhden kokonaisuuden, mutta analyysi vuoksi ne voi erottaa toisistaan.

Näin Yasutani Roshi vaapaasti käännettynä:

"Joriki tarkoittaa voimaa, joka syntyy siitä, että mieli on saatettu zazenin avulla ykseyden tilaan ja se pystyy suuntautumaan vain yhteen kohteeseen. Tämä tarkoittaa enemmän kuin vain keskittymiskykyä sanan tavanomaisessa merkityksessä. Se tarkoittaa dynaamista voimaa, joka kerran liikkeelle saatettuna antaa meille kyvyn toimia välittömästi ja tilanteeseen sopivalla tavalla mitä äkillisimmissä ja yllättävimmissä tilanteissa. Joka on kehittänyt jorikin, ei ole enää intohimojensa orja, eikä ympäristönsä armoilla. (...)

Vaikka jorikin voimaa voidaan loputtomasti kasvattaa säännöllisellä harjoituksella, se heikkenee ja lopulta katoaa, jos laiminlyömme zazen-harjoituksen. Ja vaikka onkin tosi, että jorikin avulla voidaan kehittää monia erikoisia voimia, pelkästään sen avulla emme kuitenkaan kykene katkomaan harhaisten käsitystemme juuria. Zenin korkeampien päämäärien kannalta pelkkä keskittymisvoima ei riitä, samanaikaisesti pitää saavuttaa satori-herääminen."³⁹

Zazenin voi korvata sanalla rizuzen (seisomismeditaatio) sitaatin sisällön siitä muuttumatta. Seisomisharjoittelu voi synnyttää tunteen, että voiman tunne

suorastaan pursuaa yli. Voisi kävellä vaikka seinän läpi Se on tuttu kokemus kaikille, jotka ovat istuneet (zazen) tai seisseet vähänkin pidempään. Zenissä sitä kutsutaan jorikiksi, budossa kiaiksi.

HARJOITUKSIA

Totesin edellä, miten mantrojen ja suutrien resitaatio on ollut se perusta, jonka avulla kiai-jtusuun liittyvää äänenkäyttöä on aikanaan opiskeltu. Tämä liittyy nk. "ylä-äänilaulu" tai "kurkkulaulu" -perinteeseen. On olemassa joitakin levytyksiä, esimerkiksi tiibetiläisten munkkien suutra-resitaatiosta, joiden avulla asiaan voi perehtyä.

Anna tässä muutamia ideoita harjoituksiksi, joiden kautta kiain äänenkäyttöä voi opiskella. Kyse on yhdenlaisesta äänen ja kehon avaamisesta ja sen tutkimisesta, missä eri äänteet soivat kehossa. On etsittävä sitä tapaa, miten koko kehosta voi tehdä soivan instrumentin, joka värähtelee joka kohdastaan, ei vain äänihuulista ja sen ympäristöstä.⁴⁰

Näissä harjoituksissa on pyrittävä ottamaan huomioon seuraavanlaisia seikkoja:

- (i) Äänen synnyttäminen alhaalta vatsalta niin, että vatsahengitys kantaa ääntä;
- (ii) tietoisuus kehon värähtelystä, esim. miten aaaa... värähtelee rinnassa;
- (iii) äänen synnyttäminen siten, että nk. "ylä-äänit" alkavat soida ja kuulua.

Tarkoitan ensimmäisellä kohdalla sitä, että on olemassa **tietoinen yhteys** uloshengityksen ja äänen välillä. Ääni ei tunnu silloin syntyvän vain kurkussa, vaan siihen on suora yhteys vatsasta asti. Vatsan liike myös tuntuu synnyttävän ja kantavan ääntä.

Harjoituksen ajan tulisi pyrkiä sisäisesti tuntemaan se kehon kohta, jossa ääni värähtelee kehossa eniten. Hiljalleen tätä kohtaa laajennetaan koko kehon alueelle. Jos asettaa kätensä rinnalleen ja "laulaa": aaaaaaaa, voi tuntea rinnan värähtelevän. Esimerkiksi a-o-u-m -harjoituksessa voi tuntea, miten äänen värähtely alkaa a-vokallilla rinnasta, siirtyy o:ssa kurkkuun, u:ssa edelleen ylemmäs suun onteloihin ja m:ssä päälle. A-o-u-m siis kuljettaa äänen värähtelypisteen kehossa alhaalta ylös.

Koska en tunne musiikin teoriaa, en pysty selittämään teille mitään ylä-äänistä. Mutta niiden tuottaminen ei vaadi asian teoreettista ymmärtämistä. Vokaaleista toisiin siirryttäessä on mahdollista tutkia, miten ylä-äänit alkavat soida. Se vaatii tietynlaista kurkun ja kielen käyttöä, siirtymistä kevyeen nasaaliseen ääneen. Joka tapauksessa ääni, joka tuotetaan niin, että ylä-äänit soivat, on hyvin

"voimakas" tai kuuluva, vaikka sitä ei tehdä voimakkaasti "huutaen". Siinä on luonnollista voimaa ja resonanssia, jota kivaissa pitää olla.

Mitään näistä harjoituksista ei pitäisi tehdä liian kovalla äänellä, jotta äänihuulet eivät rasitu liikaa. Jos ääni menee sameaksi, on harjoitus tehty liian kovaa.

Seuraavassa ääniharjoituksia yksinkertaisista monimutkaisempiin. Niitä ei kaikkia tarvitse käydä läpi. Kaksi ensimmäistä harjoitustakin ovat riittäviä. Kaikkien harjoitusten alussa on hyvä tehdä liioiteltua haukotusta: haaaa...haaaa.... Se avaa hyvin suoran tien vatsalta ylös kurkkuun.

I *Yhden äänteen harjoitukset.* Esimerkiksi vokaalit **a** ja **o** sopivat sellaisiksi hyvin. Ei ole tarpeen tehdä aluksi monimutkaisi äänneyhdistelmiä. On hyvä aloittaa - ja tehdä pitkään - vain yhden äänen harjoituksia. Siis: aaaaaaaaa... ja ooooooooo...

II *Äänneyhdistelmät.* **A-o-u-m** on monella tapaa klassinen. Ylä-ääniä voi tutkia ja opetella synnyttämään esimerkiksi kuljettamalla vokaaleita u ja i liukuen "edestakaisin": **uuu-iii-uuu-iii-uuu-iii** jne. Sana **b-o-n** nasaalisesti tehtynä toimii samalla tavalla. Monimutkaisempi on koko vokaalisarja **a-e-i-o-u-m**.

III *Kokonaiset fraasit.* Nämä ovat yleensä pidempiä matroja. Käytettyjä mantroja ovat esim.: **namu amida butsu; om ma ni padme hum.** Edellä otin esiin kuji goshin-ho -harjoituksen, jossa käytetään seuraavaa mantrasarjaa: **rin, hei, to, sha, kai, jin, rets', zai, zen.**

III *Suutrien resitointi.* Zen-harjoittajat muistavat ulkoa neljä boddhisattvalupausta. Ne toimivat hyvin tässäkin tarkoituksessa.

**Shujo mu hen sei gan do
Bonno mu jin sei gan dan
Ho mon mu ryo sei gan gaku
Butsu do mu jo sei gan jo**

LUKU III

ZENIÄ JA ETIIKKAA

BUDON ETIIKASTA

1997

Mistä silloin puhutaan, kun puhutaan budon etiikasta?⁴¹ Onko budo-lajeilla ja urheilulla tässä suhteessa jotakin eroa? Onko olemassa jokin erityinen budon etiikka? Jokainen budo-lajien opettaja törmää jossain vaheessa näihin kysymyksiin. On helppo heittää tällaisia kysymyksiä, mutta vastaaminen ei sitten enää olekaan niin helppoa.

Mitä yleensä tarkoitetaan etiikalla tällaisessa yhteydessä? Puhutaanhan lääkärin etiikasta tai eri ammatteihin etiikoista yleensäkin. Voisiko samalla tavalla etsiä budon etiikkaa? Puhuttaessa esimerkiksi lääkärin etiikasta viitataan aina joihinkin arvoihin. Nämä ovat arvoja, joita lääkäri pyrkii toiminnassaan kunnioittamaan. Sellaisia voisivat olla esimerkiksi elämän kunnioittaminen, velvollisuus auttaa sairasta ihmistä tai vaikkapa potilaan oikeus päättää omasta hoidostaan. Tehdessään hoitopäätöksiä lääkäri pyrkii pitämään kiinni tällaisista arvoista. Nämä arvot siis ohjaavat hänen toimintaansa. Voi olla, että hän on sisäistänyt nämä arvot niin hyvin, että hän toimii niiden mukaan ajattelematta, velvollisuudesta, ja vasta kysyttäessä ja pitkän harkinnan jälkeen hän kykenisi ääneen lausumaan toimintaansa ohjaavia arvoperiaatteita.

Samalla tavalla voisimme ajatella budon opettajan ja harrastajan kohdalla. Opettaessaan budoa, esimerkiksi karatea, opettaja toteuttaa joitakin korkeina pitämiään arvoja, jotka hän on itse omaksunut budon perinteestä omien opettajiensa kautta. Hän voi kannustaa oppilaita kohteliaisuuteen, rohkeuteen, lojaalisuuteen, vastustajan kunnioittamiseen, itsekontrolliin jne.

Tämä alkaakin kuulostaa tutulta. Tällaisiin arvoihinhan me dojolla useasti törmäämme. Budo-lajien rituaalit sisältävät useita kumarruksia: kumarretaan salille, kumarretaan opettajalle ja harjoittelutovereille. Kumarruksen sisällöksi opetetaan salin, opettajan ja harjoitustoverin kunnioitus. Harjoitukset ovat usein rohkeutta vaativia; vyöjärjestelmä osoittaa selvästi, kuka on korkeammalla lajin hierarkiassa ja mihin suuntaan on oltava lojaali; itsekontrollia on harjoitettava niin dojolla kuin dojon ulkopuolellakin.

Tällaiset budon arvot siirtyvät harjoituksissa opettajilta oppilaille. Ne toistuvat myös budo-kirjoissa ja budo-lehtien artikkeleissa, jotka kummaltakin toimivat tehokkaasti näiden arvojen siirtäjinä harrastajille.

Tässä vaiheessa onkin syytä kysyä, mistä nämä arvot ovat peräisin. Jos vertaamme edellä kuvattua urheiluun, huomamme heti, että urheiluun liittyvissä arvoissa on jotakin samaa, jotakin erilaista. Urheilussa keskeisen arvoperustan määrää nk. fair play -periaate, "reilun pelin" -periaate. Budo näyttää moninaisemmalta.

BUSHIDOSTAKO ARVOT BUDOLLE?

Moderni budo on kehittynyt Japanin keskiaikaisen sotilasluokan taistelutaidoista (*bujutsu*). Samurailuokan käyttäytymistä ohjannut moraalikoodisto, sotilaan tie eli *bushido*, näkyy edelleen budonkin taustalta. Tähän on montakin syytä. Budo taistelutaitojen perinteenä on ollut erityisesti omiaan säilyttämään tätä perintöä. Toisaalta bushido lyö edelleen voimakkaan leimansa japanilaiseen kulttuuriin, ja tätä kautta myös budo-lajeihin.

Monien budokojen hyvin tuntema Inazo Nitoben kirja *Bushido, The Soul of Japan* käsittelee bushidoon liittyviä arvoja romanttiseen sävyyn, niin kuin tuohon aikaan (1905) tarkoituksenmukaista olikin. Hän esittelee bushidon korkeaksi asettamia hyveitä, joita samurait pyrkivät toteuttamaan jokapäiväisessä elämässään. Tällaisia olivat esimerkiksi oikeudenmukaisuus, rohkeus, kohteliaisuus, vilpittömyys, kunnia, lojaalisuus ja itse-kontrolli.

Nitobenkin lähtökohtana olivat sellaiset samuraiden kirjoitukset kuin *Hakagure* ja *Budoshoshinshu*, joissa bushidoa yritettiin saattaa kirjalliseen asuun.⁴²

Toisenlainen, bushidoa vähemmän romantisoiva tutkimus on tuonut esiin sen, että edellä kuvatuissa bushidon klassikoissa luotu romantisoitu kuva samurain elämästä toteutui harvoin. Kaikkien näiden kirjoitusten tarkoituksena oli kohottaa rappeutuvan samurailuokan moraalia vetoamalla entisajan hyveellisiin sankareihin. Näitä bushidon esikuvia löytyi todellisuudesta vain kourallinen. Nitobenkin kirjalla oli omana aikanaan sosiaalinen tilaus.⁴³

Tämä taustasta. Nyt voinkin sitten siirtyä varsinaiseen asiaan.

Esitän ajatukseni aluksi seuraavien teesien muodossa, joita sitten jatkossa perustelen.

1. Budokan näkemys budon etiikasta perustuu yleensä illuusion.
2. Tätä illuusiota tukevat pelkiksi muodoiksi muuttuneet rituaalit (kumarrukset ym.).

3. Tätä illuusiota rakenetaan myös tietoisesti ottamalla esiin japanilaiseen samuraiperinteeseen liittyneitä hyveitä, jotka asetetaan korkeiden arvojen asemaan.

4. Japanilainen samuraiperinne ja sen käyttäytymiskoodi (bushido) on sotilasperinne, jonka "etiikka" on funktionaalista: sen tarkoituksena oli kohottaa rappeutuvan sotilasluokan moraalialta toisaalta ja toisaalta tuottaa hyviä sotilaita jotka tottelivat määräyksiä.

5. Hyvä sotilas, siis hyvä tappaja, ja etteisesti korkeita arvoja toteuttava ihminen ovat toisilleen vieraita asioita.

Pohditaan aluksi näitä väitteitä. Etiikan illuusiolla, harhakuvalla tarkoitan montaa asiaa. Ensinnäkin. Me emme elä Japanissa. Emme elä japanilaisessa perinteessä. Vaikka olisikin niin, että japanilaisella dojolla toteutetaan bushidoon liittyviä arvoja, se ei voi totetutua suomalaisella dojolla. Ja jos sitä yritetään toteuttaa jotenkin ulkoisesti, nämä arvot jäävät välttämättä tyhjiksi tai ne tulevat väärinymmärrettyä. Bushidoon liittyvien arvojen toteuttaminen täällä saa omalaatuisia piirteitä. Esimerkiksi: Jotkut bushidoon liittyvät arvot ovat selkeän antidemokraattisia. Demokaraattisessa perinteessä ne näyttävät vähintäinkin oudoilta. Japanilaista yhteiskuntaa heijastava vyöjärjestelmä on vallan järjestelmä, joka on puhtaasti tekninen systeemi, joka asettaa opettajiksi ihmisiä, jotka eivät ole välttämättä kasvaneet tähän asemaansa missään muussa suhteessa.

Tämä on sen vuoksi tärkeää, että bushidoon liittyvässä budon perinteessä ajatellaan että opettaja - oppilas -suhde on tietynlainen. Oppilaalta odotetaan lojaalisuutta opettajalleen, mutta opettajallakin on velvollisuuksia oppilasta kohtaan. Suhde on parhaassa tapauksessa molemmin puolinen. Opettaja voi auttaa oppilasta tämän henkilökohtaiseen elämäänsäkin liittyvissä ongelmissa.

Muistan kerran ehkä kymmenen vuoden takaa yhden tapauksen, joka valaisi minulle tätä. Opetin karatea Tampereen yliopiston yliopistoliikunnassa. Harjoituksissa kävi eräs japanilainen opiskelija. Hän oli erityisen innostunut ja hyvä oppilas. Varsinkin harjoitusottelut hänen kanssaan olivat ikimuistoisia, kun hänen täytyi pitää kiinni Japanin kunniasta lajissa, jossa hän oli vasta aloittelija. Sitten sattui, että hän joutui pulmatilanteen eteen. Hänen isänsä sairastui ja hänen perheensä Japanissa vaati häntä palaamaan takaisin. Hän olisi halunnut jäädä Suomeen, mutta toisaalta hän tarvitsi rahaa ja ongelmia oli muitakin. Pelasin siihen aikaan innokkaasti *gota*, jota hän myös vähän osasi. Muistan yhden viimeisistä tapaamisistamme, jolloin pelasimme muutaman tunnin *gota* yliopiston kuppilassa. Ymmärsin, että jotakin oli vialla. Koko *go* pelin ajan hän yritti viestittää minulle ongelmistaan, olinhan hänen senseinsä. Hän ei sanonut sanaakaan, mutta puhui "harallaan" ja koko olemuksellaan. Ja minä, ehkä tyypillisenä länsimaalaisena, pakenin vastuutani tässä tilanteessa. En tuntenut häntä hyvin, ja ajattelin varmaan, että hänen ongelmansa eivät ole minun

ongelmiani. Budon opettajan kannalta se oli karkea virhe. Japanilaiset eivät ajattele näin.

Tämä myös kuvastaa sitä, miten japanilaisten ja länsimaalaisten kommunikaatio tällä tasolla ei onnistu. En usko, että se voi toimia länsimaalaisella dojollakaan, jossa yritetään jollain pintapuolisella tasolla toteuttaa japanilaisen yhteiskunnan käyttäytymisnormeja. Tähän liittyy myös se kommunikoinnin tapa, että asioista ei puhuta, ne tiedetään muutenkin. Japanilaisessa perinteessä niin voi ollakin, kaikki tietävät mistä on kysymys, kun kaikki vaikenevat. Suomessa ei ole tällaista perinnettä. Miten oppilaat voivat tietää, mitä opettaja yrittää sanoa, jos hän puhuu vaikenemalla.

Tätä vaikenemista harjoitetaan toistamalla erilaisia nk. dojokäyttäytymiseen liittyviä rituaaleja: kumarretaan salille, kumarretaan opettajalle ja harjoitustovereille. Näihin rituaaleihin kätkeytyy monia hyviä ajatuksia: Niiden avulla opitaan kunnioittamaan harjoitussalia, koska harjoitussalilla saamme harjoitella lajiamme henkisenä tienä; opitaan kunnioittamaan opettajaa, joka välittää meille tätä arvokasta perinnettä; opitaan, että harjoitustoveria pitää kunnioittaa tasavertaisena ihmisenä, jonka kanssa yhdessä harjoitellen voimme edetä valitsemaamme polkua jne. Vai - opitaanko todella?

Kumarrukset säilyvät, mutta todellisuus on toinen. Harjoitusotteluissa ja kilpailuissa harjoitustoverin kunnioittaminen on monasti kaukana. Yleensä ottaen hyvin harva budoka ymmärtää sen, mitä tarkoitetaan, kun puhutaan budo-lajista henkisenä tienä.

Tällä tarkoitan sitä, että "budon etiikkaan" liittyvää illuusiota rakennetaan ihailemalla tietoisesti tai tiedostamatta bushidoon, siis japanilaiseen sotilasperinteeseen, liittyviä hyveitä kuten rohkeus, itsekuri, tahdonvoima jne. Monet japanilaiset harjoitusmenetelmät ylläpitävät tällaisia arvoja. On olemassa erilaisia tahdonvoimaa, rohkeutta ja itsekontrollia vaativia harjoitustapoja. Pelkkä äärimmäisen raskas fyysinen harjoitus, joka liikkuu sadismin ja masokismin välimaastossa, on hyvä esimerkki tästä. Monia näistä opetusmenetelmistä näkee toteutettavan armeijan sulkeisharjoituksissa ja muissa päivittäisissä toimissa.

Tämä ei ole sattumaa. Bushido oli sotilasluokan käyttäytymiskoodi ja sen "etiikka" oli puhtaasti tarkoitushakuista: se tarkoituksena oli kohottaa rappeutuvan sotilasluokan moraalia ja tuottaa hyviä sotilaita, jotka tottelevat kyselemättä. Näissä arvoissa ei kyseenalaisteta itse asiaa: tappamista ja sotilaan ammattia yleensä. Bushidon oppikirjoissa (Hakagure ym.) on hyvin selkeästi muotoiltu äärimmäisen militarismin ja ultranationalismin lähtökohdat, jotka huipentuivat tällä vuosisadalla natsismissa. Budon harrastajien tulisi tunnistaa tämä selvästi ja sanoutua irti tällaisista arvoista.

Tappamisen kritiikki tuli mukaan toisen kautta. Budon perinteeseen liittyy nimittäin myös vaihtoehtoinen tapa ajatella.

ON OLEMASSA VAIHTOEHTO

Esitän taas joitakin väitteitä, joita sitten perustelen:

1. Japanilaisiin taiteisiin ja taitoihin liittyy eettiseltä kannalta tärkeämpi näkökulma: tien (do) näkökulma.
2. Tien näkökulma korostaa ulkopuolelta annetun hyve-etiikan sijaan sisäistä, "omantunnon etiikkaa".
3. Perinteiset japanilaiset tiet sisältävät myös harjoitusmenetelmän tämän etiikan harjoittamiseksi.
4. Tässä perinteiset tiet ja zen kohtaavat. Tämä metodi on nimittäin meditaatioharjoitus.
5. Teitä kuvataankin usein "liikkuvana meditaationa", kun tarkoitetaan jonkin lajin fyysisiä harjoituksia meditaation muotoina. Harjoitukseen liittyy miltei aina myös istuen tehtävä zen-harjoitus (zazen).
6. Meditaatioharjoitusta voidaan kuvata yhdestä näkökulmasta ihmisen arvotajunnan selkeyttämiseksi.
7. Tämän harjoituksen esiin nostamat arvot perustuvat silloin kokemukseen ykseydestä: ihmisen yhteydestä toisiin ihmisiin ja luontoon. Ne ovat vastakkaisia niille arvoille, jotka bushidon kaltainen sotilasperinne asettaa.
8. Hänen toimintaansa määräävät arvot ovat silloin sisäisesti, omakohtaisesti koettuja, ei ulkoa annettuja "hyveitä".
9. Olisi ehkä mahdollista, että moderni urheilubudokin, kun sitä täydennetään teihin perinteisesti kuuluvalla meditaatioharjoituksella, voisi antaa harrastajalleen tällaisen toimivan eettisen perustan.

Tässä on taas koko joukko väitteitä, joita pitää kirjoittaa auki. Se on vaikeaa, koska tämä budon perinteen osa on vähemmän tunnettua ja vielä vähemmän harjoitettua.

Useimpia japanilaisia perinteisiä taiteiden ja taitojen muotoja kutustaan teiksi, joka japaniksi on *do*. On olemassa karate-do, judo, kendo, aikido, mutta myös cha-do (teen tie) ja kado (kukkien tie). Tien käsite tässä viittaa siihen erityiseen tapaan harjoittaa näitä taitoja, joka on syntynyt Japanissa viimeisen tuhannen vuoden kuluessa. Tien ajatukseen liittyi näkemys, että taidon harjoittaminen on myös henkistä harjoitusta, jonka tavoitteena ei ole vain taidon tekninen oppiminen vaan myös kasvu ihmisenä. Tämän ajattelutavan syntymiseen vaikutti erityisesti zen, joka 1100-luvulla löysi tiensä Kiinasta Japaniin. Ensimmäisiä zen-pohjaisia taitoja olivat teeseremonia ja no-näytelmä.

Myös kamppailutaidot liittyivät tähän yleiseen perinteeseen, jossa taitojen harjoittamisessa aina nähtiin myös henkinen ulottuvuus.

Japanilaisessa kulttuurissa on edelleen hyvin syvällä tämä piirre. Oma zen-opettajani Engaku Taino on kertonut, miten hän opetti aluksi Japanissa japanilaisille alppihiihtoa. Hän pani heti merkille, että japanilaisilla oli erilainen asenne hiihtämiseen kuin eurooppalaisilla. Myöhemmin, kun hän tutustui zeniin, hän ymmärsi, mistä oli kyse. Japanilaiset edelleenkin hahmottavat kaikki taidot, myös urheilun, harjoituksena, jolla on tämä tien (do) ulottuvuus. Vaikka he eivät teekään sitä tietoisesti, se kuitenkin vaikuttaa heidän toimintansa tapaan.

Tien ulottuvuus tarkoittaa eettistä ulottuvuutta. Tienä koettu harjoitus tarkoittaa sitä, että taitoa ei harjoiteta vain sen käytännöllisten päämäärien vuoksi, vaan taidon harjoittaminen on tapa tutkia itseä.

Mitä tämä itsen tutkiminen sitten tarkoittaa käytännössä. Yksinkertaistetusti voisi sanoa, että itsen tutkiminen tarkoittaa meditatiivisen elementin liittämistä harjoitukseen. Monet japanilaiset taidot ja taiteen muodot ovat meditatiivisia jo itsessään. Esimerkiksi teeseremonia on hitaiksi ja keskittyneiksi liikkeiksi ritualisoitua teen valmistamista, jossa meditaatioelementti on selkeästi läsnä. Tämä meditaatioelementti on sama kuin näiden taitojen zen-elementti.

Zen-harjoituksen kannalta taiteiden ja taitojen tiet sisältävät kaksi meditaation puolta: liikkuvan ja istuvan. Taidon liikkeitä harjoitetaan liikkuvan meditaation idealla. Hitaissa liikkeissä tämä ajatus on helpompi totututtaa, mutta sama idea voi olla läsnä myös nopeissa budo-lajeissa. Tiehen (siis do) liittyvissä harjoituksissa harjoitusta täydennetään istuvalla meditaatiolla (zazen).

Zen-harjoitusta sen kaikissa muodoissa voi kuvata itsen tutkimisen menetelmäksi, jonka yksi ulottuvuus on ihmisen arvotajunnan selkeyttämisessä. Tämä ei ole helppo ajatus ymmärtää ja vaatiikin yleensä kokemusta zazenistä. Joka tapauksessa meditaatioharjoituksessa ihminen voi kokea sellaisen ihmisenä olemisen perustason, joka eräällä tapaa huokuu arvoja, ja kirkastaa niitä. Tällaisen prosessin kautta ymmärretyt arvot ovat sisäisiä, omasta kokemuksesta kohoavia, eivät ulkoisia, ulkoisen auktoriteetin antamia. Kun zenissä puhutaan vaikkapa myötätunnosta, nöyryydestä, itsen poispuodottamisesta jne., sillä viitataan aina tiettyihin meditaatioharjoituksessa saatuihin kokemuksiin.

Tämä on myös mielestäni se eettinen harjoitus, jonka kautta budon etiikasta varsinaisesti voidaan puhua. Bushidosta tai japanilaisesta kulttuurista yleensä omaksutut arvot jäävät aina ulkokohtaisiksi. Voidaan tietysti pyrkiä noudattamaan erilaisia bushidosta peräisin olevia korkeita arvoja, vaikkapa oikeudenmukaisuutta, vastustajan kunnioittamista tai nöyryyttä, mutta tästä lähtökohdasta nämä arvot eivät helposti selkene harrastajalle. Matkimalla voidaan opetella kumartamaan, mutta kokemus siitä, mitä sisäistä tilaa kumarrus ilmentää, voidaan saavuttaa vain mielen harjoituksella. Budossa tämän harjoituksen tarjoaa zen-perinne.

ZEN - BUDON FILOSOFIA

1993

ALUKSI

Filosofiassa ei mielestäni ole montaa keskeistä kysymystä, oikeastaan vain yksi: kysymys ihmiseksi tulemisesta.⁴⁴ Tämä kysymys ilmenee kaikissa kulttuureissa saaden erilaisia vastauksia. Takana on kuitenkin aina ajatus, että ihminen ei ole vielä valmis, vaan hän on vasta matkalla siksi, mitä hänestä voi tulla: matkalla ihmiseksi.

Haluan tarkastella liikkumistakin tästä filosofisesta näkökulmasta. Länsimaisessa kulttuurissahan liikkumisen, urheilun tai fyysisen harjoittelun yleensä ei katsota erityisesti liittyvän ihmisen henkisiin ponnisteluihin. Japanilaisessa kulttuurissa, jota voi kutsua zen-kulttuuriksi⁴⁵, asia on toinen. Siellä kaikki taiteen ja taitojen muodot käsitetään teiksi, joiden avulla ihminen voi tutkia ja harjoittaa itseään.

Aasialaisessa kulttuurissa yleensäkin kysymys ihmiseksi tulemisesta on keskeinen ja siihen annetut vastaukset kiertyvät valaistumis-opin ympärille. Miltei kaikissa aasialaisissa uskonnollis-filosofis-psykologisissa järjestelmissä kuvataan valaistunut ihminen, yhdenlainen ihmisen ideaali, joka on löytänyt itsensä: tullut ihmiseksi.

Tässä yhteydessä haluan tarkastella sitä osaa budo-lajeista, jotka liittyvät zen-buddhalaisuuteen. Tällaisia lajeja ovat lähinnä miekkailutaito ja jousiammunta. Japanilainen kulttuuri on kuitenkin siinä määrin saanut vaikutteita zenistä, että kaikissa japanilaisissa liikuntamuodoissa, erityisesti budo-lajeissa, voi havaita tietyn zen-elementin. Tämä elementti tarkoittaa sitä, että ajatellaan, että liikkeen ja kehon harjoituksen avulla ihminen voi tutkia syvemminkin itseään.

Zen on mahayana-buddhalaisuuden meditaatiokoulukunta, joka katsoo esimerkiksi intialaisen jooga-filosofian tavoin, että ihminen voi tulla ihmiseksi jo tässä elämässä, muusta elämästä on vaikea puhua.

Luterilaisen kasvatuksen saaneelle on vaikea ymmärtää, että kaikissa aasialaisissa uskonnollis-filosofisissa perinteissä katsotaan, että ihmisen on **harjoitettava** itseään. Meidän perinteellemme on vieras ajatus, että ihminen on jatkuvasti kehittyvä prosessi, jota kehitystä voi ja tulee pitää yllä harjoittamalla itseään.

Aasialaisessa perinteessä ihmisen tulee harjoittaa itseään niin elämää kuin ikuisuuttakin varten. On käytettävä tahdon voimaansa ja ponnisteltava, jotta

arvokkain meissä pääsisi esiin, ihmisyys meissä pääsisi ikään kuin puhkeamaan kukkaan.

Zen-kulttuurissa monista ihmisen käytännöllisistä taidoista kehittyi henkisiä harjoituksia. Tällaisia ovat esimerkiksi kamppailutaidot, kuten miekkailutaito ja jousella-ammunta, monet talouden hoitoon liittyvät taidot kuten teeseremonia ja kukkienasettelu, mutta myös monet käsityön ja taiteen muodot: esimerkiksi savervalaminen, näyttelemineen, runojen kirjoittaminen ja kaunokirjoitus eli kalligrafia. Myös puutarhataide ja arkkitehtuuri liittyvät samaan perinteeseen.

Otan tässä esiin näkökulman, jossa fyysisiä harjoituksia käytetään zen-harjoittelun välineenä. Tämä ei tarkoita sitä, että kaikki japanilainen liikunta tai budo olisi sitä. Mutta zenin perinteessä tämä suhtautumistapa on keskeistä ja se on suhtautumistapa, joka on laajasti levinnyt japanilaiseen kulttuuriin. Japanilaiset suhtautuvat kaikkeen käden tai kehon taitoihin - oli sitten kyse urheilusta tai vaikkapa käsityöstä - henkisenä harjoituksena. Ne ovat teitä, japaniksi *do*. On siis olemassa esimerkiksi *ken-do*, miekan tie, *cha-do*, teentie, *sho-do* kaunokirjoituksen tie tai vaikkapa *ka-do* kukkien tie.

Nyt on heti todettava, että tämä suhtautumistapa on niin Japanissa kuin muuallakin hämärtyneen. On enää vain harvoja *dojoja*, siis harjoitussaleja, joissa korostetaan sitä, että budossa on kysymys kasvamisesta ihmiseksi eikä vain kilpailuissa voittamisesta. Haluan tuoda tänään kuitenkin esiin juuri tämän näkökulman, koska se on mielestäni budo-lajeissa se ydin, josta länsimainenkin ihminen voisi eniten saada itselleen. Koska esittämäni näkemystä kannattaa enää vain harva budon-harrastaja, onkin esitelmässäni kyse oikeastaan unelmasta. Unelmasta siinä mielessä, että kuvaan sellaista harjoitustapaa, joka on nykyään jo erittäin harvinainen, mutta jonka toivoisin olevan yleisempi.

Liikunta ja urheilu nähdään meillä yleensä kamppailuna voitosta. Puhunkin omissa liikunnan filosofisissa tutkimuksissani länsimaisesta liikunnasta yleensä voiton projektina.⁴⁶ Muita keskeisiä liikkumiseemme liittyviä projekteja ovat terveyden, ilmaisun ja itsen projektit. Ne tarkoittavat sitä, miltä kuulostavatkin. Ihmiset liikkuvat voittamisen lisäksi myös terveytensä tähden, ilmaistakseen itseään mutta myös tutkiakseen itseään. Viimeksi mainittu näkökulma, siis liikunta itsen tutkimisen projektina, on lännessä vieras. Aasialaisissa kulttuureissa näin ei ole. Luonnostaan itsen tutkimisen projekteja ovat esimerkiksi intialainen *jooga*, kiinalainen *tai-chi chuan* ja japanilaiset budo-lajit.⁴⁷ Länsimaisia esimerkkejä on vaikea löytää.

Budo-lajit ovat kaikki teitä, *do*. Tie tarkoittaa tässä yhteydessä sitä henkistä tietä, jota pitkin ihminen kulkee tutkiessaan itseään. Zenin kannalta katsoen budo-lajit ovat eräänlaisia zenin "apuvälineitä", teitä zeniin johtavalle tielle.⁴⁸

Daisetz T. Suzuki kirjoittaa Herrigelin kirjan *Zen ja jousella-ampumisen taito* esipuheessa seuraavasti: Jousiammuntaan, samoin kuin muutamiin muihinkin Japanissa ja kaukoidän maissa harjoitettaviin taiteenhaaroihin liittyy olennaisena piirteenä se, että niitä ei harjoiteta käytännön tarkoitusperien eikä myöskään

pelkän esteettisen nautinnon vuoksi. Niiden avulla koulutetaan ihmisen tietoisuutta ja saatetaan se perimmäisen todellisuuden yhteyteen.⁴⁹ Mitä sitten tämä tarkoittaa?

ZEN-YSKÄISY

Aloitan tarinalla. Seitsemänsataaluvulla jaa. tapahtui Kiinalaisessa zen-luostarissa seuraava tapaus. Munkki Shiba Zuda vieraili kuuluisan zen-mestarin Hyakujo Ekain (720-814) luona ja kertoi käyneensä vaelluksiensa aikana myös Honanin maakunnassa Isan-nimisellä vuorella. "Ainakin 1500 munkkia voisi elää ja harjoitella noilla seuduilla", hän sanoi. Hyakujo ryntäsi pystyyn ja huudahti: "Pitäisiköhän minun lähteä sinne heti?" "Ei, ei", munkki sanoi, "sinähän olet vain luuta ja nahkaa, riutunut munkki, sinne tarvitaan joku, jolla on vähän lihaakin luiden päällä." "Voisikohan joku oppilaani elää siellä?" Hyakujo kysyi.

"Ehkäpä. Anna minä testaan heitä yksitellen", Zuda sanoi.

Ensiksi kutsuttiin päämunkki Karin.

"Yskäise kerran ja kävele muutama askel edestakaisin", Zuda kehoitti. Päämunkki teki niin kuin oli käsketty. "Sinä et kelpaa", totesi Zuda välittömästi. Kaikki munkit saivat saman kohtelun ja kukaan ei kelvannut. Lopuksi kutsuttiin paikalle kokki Reiyuu. Heti kun Zuda näki kokin, hän huudahti: "Tämä on oikea mies sille vuorelle!"

Hyakujo oli samaa mieltä, mutta päämunkki protestoi: "Mitenkä tuollaisella lapsellisella testillä voisi valita uuden luostarin pääpapin? hän kysyi.

Hyakujo ehdotti toista testiä. Hän otti käteensä vesipullon ja sanoi: "Jos tätä ei voi kutsua vesipulloksi niin miksi sinä kutsuisit sitä? Päämunkki vastasi heti: "Ainakaan se ei ole puupalikka."

Sama kysymys esitettiin kokki Reiyuunille. Hän potkaisi vesipullon nurin ja häipyi samantien.

Tähän Hyakujoo tokaisi: "Selvä juttu. Kokki voitti ja päämunkki hävisi." Näin uusi luostari annettiin kokin hoiviin.

Tällaiset zen-tarinat eivät aukea helposti. Zen-mestari Omori Sogen käyttää zenin ja kalligrafian yhteyttä kuvaavassa kirjassaan⁵⁰ tätä kertomusta osoittaakseen, miten harjaantunut silmä voi nähdä ihmisen kaikista toimista sen, miltä perustalta hän toimii. Zenin teihin (do) liittyy kiinteästi ajatus, että taidon periaatteen (ri) ymmärtäminen heijastuu kaikissa yksittäisissä tekniikoissa (ji).⁵¹ Tarkastellessaan kokkia pelkästä yskäisystä ja parista askeleesta munkki Zuda saattoi päätellä, että tässä oli mies, joka oli ymmärtänyt zenin periaatteen, kokenut sen perustan. Zenissä tätä perustaa kutsutaan ihmisen Buddha-luonnoksi, todelliseksi Itseksi.

Rinzai Gigen, yksi kuuluisa zen-mestari, sanoi kerran oppilailleen:

Teidän lihakasassanne asustaa todellinen ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan ja joka jatkuvasti kulkee suustanne ulos ja sisään. Jotka eivät ole kokeneet tätä, varokaa, varokaa!⁵²

Rinzain luokaton ihminen on pudottanut yltään kaikki naamiot, kaikki luokat ja tittelit, kaiken kaksinaisuuden. Hän on ihminen, joka on juurtunut syvään todellisuuteen, ja toimii näistä juuristaan käsin. Hän toimii siis todellisesta Itsesään käsin.

Toisessa puheessaan Rinzai kuvaa todellista ihmistä, joka ei kuulu mihinkään luokkaan näin:

Silmässä sitä kutsutaan näkemiseksi; korvassa se on kuulemista; nenässä se haistaa tuoksuja; suussa se puhuu; käsissä se tarttuu esineisiin; jaloissa se kävelee.⁵³

Todellinen ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan tulee siis esiin samalla kun elämä virtaa läpi kaikkien jäsentemme, kaikkien aistiemme. Asia perimmältään ei siis ole mitenkään monimutkainen, päinvastoin äärimmäisen yksinkertainen.

Luokittelusta, kahtiajaoista, mielessä jatkuvasti kuuluvasta hälinästä ei ole kuitenkaan helppoa päästä eroon. Se vaatii harjoitusta.

Zenin oppilaat harjoittelevatkin paljon *zazen*ä eli zen-mietiskelyä, jossa mieli pyritään rauhoittamaan. Kun keskittymisen avulla ajatukset vaikenevat astuu esiin hiljaisuus (*mushin*). Zen-harjoituksessa tähän hiljaisuuteen pyritään tunkeutumaan yhä syvemmälle ja syvemmälle, kunnes törmätään siihen, mitä zen kutsuu ihmisen todelliseksi Itseksi. Kysymyksessä on siis tunkeutuminen yhä syvemmälle ja syvemmälle ihmismieleen.

Zen-mestari Omori Sogen kuvaa tästä kokemuksesta seuraavaa muutosta näin:

Päästyään vastakohtien tuolle puolen tästä rajoittuneesta, suhteellisesta lihakasastamme tulee rajoittamaton, absoluuttinen ja todellinen ihmiskeho. (...) Ymmärrys syntyy tässä omassa kehossamme. Pelkän animaalisen olemassaolon muuttumista valaistuneeksi, luovaksi elämäksi - sitä voi kutsua Zeniksi.⁵⁴

Zenissä pyritään oppimaan olemaan kosketuksessa maailmaan, maailmaan sellaisena kuin se meille näyttäytyy tässä ja nyt ilman mieleemme siihen asettamia luokituksia. Zeniä kuvataan usein jatkuvan läsnäolon ja hereilläolon filosofiaksi. Jatkuva läsnäolo siinä, missä olemme, keskittyminen siihen hetkeen, jota elämme tulee hyvin esiin silloin, kun teemme kehollamme tai käsillämme jotakin.

Fyysisessä harjoituksessa ja esimerkiksi käsityössä on helppo uppoutua tekemiseen, olla läsnä niin täydellisesti tekemisessä, että tekijä kadottaa itsensä ja kokemuksensa ajan kulumisesta. Tekijä ja tekeminen sulautuvat niin täydellisesti yhdeksi, että kaikki kaksinaisuus maailmasta katoaa. Jako subjektiin ja objektiin katoaa ja jäljelle jää vain - tekeminen, joka on eräänlaista tapahtumista, jossa ei ole keskusta. Tämä on yksi zen-kokemus.

Näin voi käydä kenelle tahansa, joka kadottaa itsensä käsityöhönsä, keskittyneesti muovaa saviastiaa, höylää laudan pintaa sileäksi tai vaikkapa piirtää tussipiirroksen herkkää viivaa. Samalla tavalla voi käydä fyysisen harjoituksen, budon wazan tai katan harjoituksen yhteydessä. Taidolla ja taiteella ei tässä suhteessa ole eroa.

Ja kokemus on harjoituksella syvennettävissä.

Tätä mahdollisuutta zenissä käytetään tietoisesti hyväksi.

Zenin näkökulma henkiseen harjoitukseen on kahtalainen. Zen-harjoitus muodostuu kahdesta toisiaan täydentävästä osasta: istuen tehtävästä meditaatiosta (zazen) ja aktiivisesta meditaatiosta. Istuen tehtävä harjoitus on meditaatiota, jossa keskittymisen kohteena on yleensä hengitys. Tämä harjoitus jatkuvasti toistettuna saa aikaan voimakkaan kokemuksen hiljaisuudesta ja elämän läsnäolosta. Tätä kutsutaan joskus *absoluuttiseksi samadhiksi*. Samadhi on tekninen termi, jolla viitataan kokemukseen jossa subjekti ja keskittymisen objekti sulautuvat yhdeksi.

Aktiivinen meditaatio viittaa siihen, miten zen-kokemus tuodaan jokapäiväisen elämän askareihin: se on jatkuvaa keskittymistä siihen, mitä juuri ollaan tekemässä. Oli se sitten mitä tahansa. Tässä erilaiset fyysisten harjoitusten ja käsityön muodot ovat saaneet keskeisen osan zenin perinteessä. Täydellistä keskittymistä tekemiseen kutsutaan *positiiviseksi samadhiksi*. Tässä kokemuksessa tekijä tulee yhdeksi tekemisensä kanssa: subjekti ja objekti sulautuvat tässäkin yhdeksi.⁵⁵

Normaalisti elämme suurimman osan ajastamme epätodellisessa maailmassa, mielikuvien maailmassa. Haikailemme menneiden hyvien aikojen perään, kehittelemme ideoita tulevaisuudesta tai katsomme televisiosta jonkun toisen mielikuvia. Kun sammutamme television, päämme on jälleen täynnä erilaisia teorioita ja abstraktioita. Zenissä halutaan palauttaa maailmastaan irtaantunut ihminen takaisin todellisuuteen. Hänet halutaan herättää siitä jatkuvasta unesta, jota päivisinkin näemme. Zenissä pyritään kokemaan maailma ja elämä sellaisena kuin se on, eikä sellaisena kuin kuvittelemme sen olevan.

Keskittyessään siihen, mitä ihminen tekee käsillään ja kehollaan, ihminen tulee hyvin konkreettisella tavalla lähelle maailmaa. Hänen valtoimenaan virtaavat ajatuksensa keskittyvät vain yhteen kohteeseen. Mieli ja keho, ajatus ja liike sulautuvat yhdeksi. Kahtiajaettu tulee hetkeksi kokonaiseksi.

Budossa, silloin kun budoa harjoitetaan zenin tienä, jokaiseen liikkeeseen keskitytään huolellisesti. Perustekniikkaa, yhtä liikettä, toistetaan yhä uudelleen ja uudelleen täydellisen keskittymisen vallitessa. Vanhat mestaritkin, jotka ovat harjoitelleet jo kymmeniä vuosia, palaavat aina perustekniikan harjoitteluun.

Aivan samalla tavalla suhtaudutaan japanilaisessa kalligrafiassa yhden viivan piirtämiseen.

Zen-mestari Omori Sogenin⁵⁶ mukaan itämaisen kalligrafian ja maalaustaiteen perusta on viiva ja hän kehottaa oppilaitaan keskittymään ensimmäisen kolmen vuoden ajan pelkän suoran viivan piirtämiseen.

"Jotta viiva olisi täydellinen, jokaisen sen pisteen tulee olla täydellinen; jokaisen siveltimen jousen on silloin täytyttävä hengen (*kin*) voimasta - muuten viiva on kuollut", Sogen kirjoittaa.

Kuvaan seuraavassa, miten zen-viivan piirtäminen tapahtuu Omori Sogenin harjoitusallilla, jossa kalligrafian ja zazenin ohella harjoitellaan myös miekkailutaitoa. Kuvauksesta käy ilmi, miten yhden viivan piirtämiseen suhtaudutaan erityisellä vakavuudella.

Isoja kuvioita piirrettäessä on helpompi käyttää koko kehoa ja mieltä ja yhdistää liike syvähengitykseen. Tämän vuoksi välineenä käytetään halkasijaltaan noin viiden senttimetrin läpimittaista sivellintä. Piirtäjä istuu kantapäidensä päällä lattialla ja asettaa eteensä suuren paperiarkin ja sen kulmiin painot. Aluksi hän valmistaa huolellisesti musteen hangaten tussitankoa kiveä vasten. Tämä on tärkeä vaihe. Musteen valmistaminen tehdään keskittyen ja mieltä valmistetaan tulevaan tehtävään.

Sitten hän asettaa valmiin tussin ja siveltimen paperin oikealle puolelle. Valmisteluvaihetta seuraa:

1. *Kumarrus*. Uloshengityksen aikana kumarretaan syvään ja painetaan otsa käsien muodostaman kolmion päälle. Omori Sogen kirjoittaa tästä: "Tämä kumarrus on enemmän kuin vain kunnioituksen osoitus pensselille, musteelle ja paperille; se merkitsee itsensä kieltämistä, hyppyä Ehdottomaan." Sisäänhengityksellä palataan hitaasti alkuperäiseen asentoon.

2. *Siveltimeen tarttuminen ja sen kohottaminen*. Uloshengityksen aikana oikea käsi tarttu siveltimeen, kastaa sen musteeseen ja sisäänhengityksen aikana sivellin kohotetaan suoraan ylös. Omori Sogen kirjoittaa sisäänhengityksestä: "Hengitä sisään ikään kuin vetäisit sisääsi taivaan ja maan ja kohota hitaasti sivellintä. Kun sisäänhengitys on loppu, käden tulee olla täysin suora."

Tämän vaihen nimi on japaniksi *konton kaiki*. Sogen selittää tätä ilmaisua näin: "*Konton* viittaa tilaan ennen kuin taivas ja maa olivat eronneet, ennen kuin oli olemassa ero olioon ja sen olemukseen. *Konton kaiki* on paikka, mistä kaikki oliot ovat peräisin, paikka missä alkuperäiset kasvomme olivat ennen kuin vanhempamme syntyivät.⁵⁷ Tosi ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan asustaa sielä. Viiva alkaa *konton kaikista* ja päättyy sinne. "

3. *Zen-viivan piirtäminen.* Hitaan uloshengityksen tahdissa sivellin tuodaan alas paperin vasempaan alakulmaan luonnollisesti "kuin pehmeästi laskeutuva kaste" ja vasen käsi tuetaan maata vasten.

Edelleen uloshengittäen vedetään viiva paperin oikeaa yläkulmaa kohti "aivan kuin raskas kivi olisi kiinnitetty siveltimeen langalla". Tämä tehdään täyden keskittymisen vallitessa. Lopulta sivellin nostetaan paperilta katkaisematta keskittymistä (kin virtaa) ja palataan hitaasti alkuperäiseen asentoon.

Omori Sogen kirjoittaa: "Kaikki, mitä piirtäjällä on mielessään, näkyy *mujibossa* (zen viivassa). Ilman täydellistä omistautumista ja kovaa harjoittelua todellinen viiva ei koskaan synny paperille. *Mujibo* on kuin ratkaiseva miekan isku kamppailtaessa elämästä ja kuolemasta. Se halkaisee maailmankaikkeuden kahtia. Samurai-klassikossa *Hakaguesssa* todetaan: 'Kirjoittaessasi murskaa paperi siveltimelläsi.' Eräs muinainen mestari kieltäytyi hyväksymästä oppilaakseen ketään, joka ei kylpenyt hiessä piirrettyään yhden viivan."

Japanilainen perinteinen miekkailutaito on zen-harjoitusta miekan avulla, kalligrafia siveltimen avulla. Sogen kirjoittaa: "Jos harjoittemme vakavasti, jonakin päivänä 'tosi ihminen joka ei kuulu mihinkään luokkaan' tarttuu miekkaan ja itse, joka on ei-itse virtaa ulos siveltimestä".

Länsimaisen ihmisen on vaikea ymmärtää, että yhden viivan piirtämiseen voidaan suhtautua tällaisella vakavuudella. Mutta kun muistamme, että kysymys on harjoituksesta, jossa pyritään tunkeutumaan niin syväälle ihmiseen ja ihmisyyteen, kuin se on mahdollista, asia käy helpommaksi ymmärtää. Zen-harjoituksessa jokainen hetki on tärkeä, jokainen teko on tärkeä, koska juuri tämä hetki voi olla se paikka, jossa todellinen itse, todellinen ihminen joka ei kuulu mihinkään luokkaan, tulee minussa esiin.

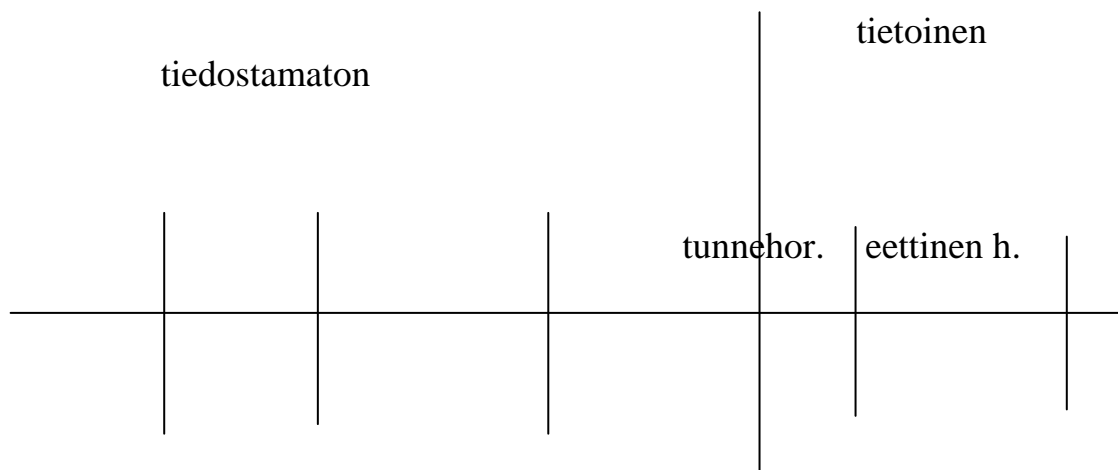
TRANSENDENTIN KOSKETUS

Otan seuraavaksi yleisemmän filosofisen näkökulman, jonka avulla yritän selittää edellä kuvattua zen-harjoitusta ja zen-kokemusta. Tarkasteluani voisi kutsua uskonnon-filosofiseksi ja fenomenologiseksi. Havainnollistan esitystäni muutamalla kuvalla. Tarkoitukseni on lyhyesti esittää näkökulma, jossa zen-kokemus tulee asetettua yleisempään yhteyteen, osoittaa se paikka, joka sille kuuluu ihmisen yleisemmässä henkisessä rakenteessa.

Kysymys on siis tietyn ihmiskäsityksen kuvaamisesta. Tässä yhteydessä voin kuvata sitä vain lyhyesti ja karkeasti yksinkertaistaen. Yritän myös kuvata sitä, miksi näen zen-kokemuksen myös länsimaisen ihmisen kannalta niin tärkeäksi.

Kuva 1 on kuva ihmisen psyykkis-henkisestä kokemuksesta, sen jakaantumisesta erilaisiin tasoihin. Se on yritys esittää visuaalisesti se, miten

voimme erottaa kokemuksestamme erilaisia tasoja tai kenttiä: tunnetason, älyllisen tason, esteettisen tason, eettisen tason jne. Se esittää myös ajatuksen siitä, että meillä on myös kokemuksellisia tasoja, joista emme välttämättä ole tietoisia. Kokemuksellisia tasojamme voimme kutsua kokemushorisonteiksi. Kokemushorisonttimme voivat olla eri tavoin avoimia tai sulkeutuneita. Ihminen, joka kokee laajasti kokemaan joitakin tunteita lainkaan ja kokee pääasiassa vaikkapa vain vihaa, on tunnehorisontiltaan hyvin sulkeutunut.



Kuva 1. Yksinkertaistettu kuva ihmisen psyykkis-henkisestä kokemuksesta ja sen jakaantumisesta erilaisiin horisontteihin.

Samalla tavalla emme välttämättä ole lainkaan tietoisia kaikista kokemuksemme mahdollisuuksista. Meillä voi olla piilossa kokonaisia kokemushorisontteja. Erityisesti se henkisen kokemuksen alue jossa koetaan sellaisia tunteita kuten pyhyyttä, kiitollisuutta ilman kohdetta, merkityksellistä hiljaisuutta jne. ja jonka ilmausta uskonnot ovat, on länsimaiselle maallistuneelle ihmiselle vierasta.

Länsimainen ihminen ei juurikaan tunne itseään. Länsimainen ihminen ei ole tottunut kääntymään sisäänpäin, istumaan alas ja tutkimaan mielensä mahdollisuuksia. Aasialaisessa kulttuurissa asia on toisin. Länsimainen ihminen on suuntautunut ulospäin tutkimaan luontoa, kehittänyt luonnontieteitä ja samalla sulkenut itseltään monia kokemuksensa ulottuvuuksia. Länsimaisen ihmisen irtaantuminen siitä henkisyydestä, jota uskonnollinen kokemus ilmentää, on vasta noin sata vuotta vanhaa. Länsimainen ihminen kadotti jumalansa samaa tahtia kun tieteellinen maailmankuva sai jalansijaa ja samaa tahtia kun tiede pyrki ulottamaan selitysvoimansa sellaisille alueille, joihin se luonteensa mukaan ei voi

ulottua. Tarkoitan sitä näkymättömän aluetta, joka tiedollemme ja käsitteillemme jää transsendentiksi, mutta joka ei välttämättä inhimilliselle kokemukselle ole sitä. Nietzsche rekisteröi tämän todetessaan, että länsimaisen ihmisen jumala on kuollut.

Kadottaessaan tämän perustan länsimainen ihminen tuli revityksi irti juuriltaan. Profaanissa maailmassa elävälle ihmiselle niin aika kuin tilakin ovat tasalaatuisia, niinkuin antropologi Mircea Eliade toteaa⁵⁸. Profaanissa maailmassa ei ole mitään keskusta, keskipistettä, josta voi suuntautua ympäristöön ja elämään yleensä, sellaista keskusta joka antaa merkityksen kaikelle muulle. Profaanissa maailmassa elävä ihminen on välttämättä aina itse hukassa, koska hänellä ei ole maailmassa suunnistamiseensa mitään lähtökohtaa, jonne hän voisi myös palata. Profaanissa maailmassa kotiinpaluu on mahdotonta, koska mitään kotia ei ole.

Sakraalissa maailmassa näin ei ole. Primitiivisellä ja arkaaisella ihmisessä on metafyyminen halu (Levinas), tarve perustaa maailma (Eliade), asettaa keskusta, josta käsin hän voi suunnistaa maailmassa ja elämässä ja joka antaa merkityksen kaikelle muulle. Perustaessaan maailman ihminen asettaa juurensa johonkin kohtaan: hän rakentaa alttarin tai temppelin, mutta nämä juuret eivät silloin ole vain jossakin paikassa, ne ovat syvällä hänessä itsessään. Ulkoinen paikka, sakraali tila, on tarpeen vain, jotta se avaa tien ihmisen henkisen kokemuksen niille alueille, jotka koskettavat transsendenttia.

Maallistunut ja teknologisoitunut länsimainen ihminen on lakannut perustamasta maailmaansa siihen, mikä on pysyvää.

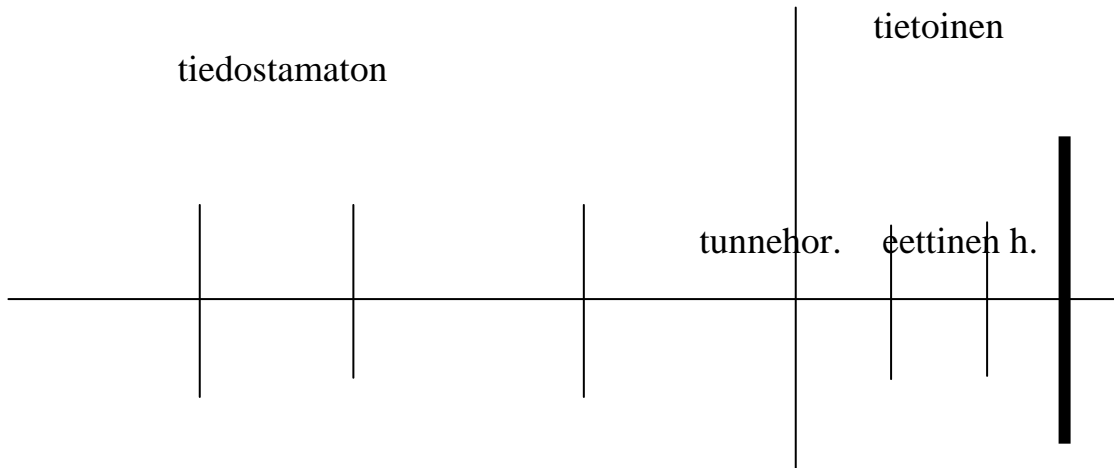
Mutta kuten jo totesin, tämä länsimaisen ihmisen juurettomuus on tuore ja omalaatuinen episodi ihmiskunnan henkisessä historiassa, jossa puhdas profaani maailma on poikkeus.

Kun ihminen tunkeutuu tarpeeksi syvälle mieleensä, niin kuin zen-harjoituksessa tehdään, hän kohtaa transsendentin, Absoluutin kosketuksen. Tässä kosketuspinnassa, joka on siis syvällä meissä, ihminen kohtaa myös oman syvimmän perustansa, juurensa (kuva 2).

Eri kulttuurien uskonnolliset ja filosofiset mystiset perinteet kuvaavat tätä kosketusta hyvin samankaltaisin käsittein. Olennainen samankaltaisuus näissä kuvauksissa on se, että tämä kosketuspinta on syvällä meissä itsessämme. Se siis kuuluu henkiseen rakenteeseemme. Se on yksi henkisen kokemuksen taso, jonka olemme kadottaneet näkyvistä. Zen kuvaa Buddha-luontoamme arvokkaaksi helmeksi, joka on hukkunut mielemme sekasortoiseen ja myrskyiseen valtameriin. Vain tynnyttämällä mielemme kuohut voimme saada edes vilauksen tästä helmestä, joka loistaa jatkuvasti, mutta mielemme veden sameus estää meitä sitä huomaamasta.

Toinen tärkeä samankaltaisuus eri perinteiden kuvauksissa on se yksimielisyys, jonka mukaan kyseessä on kokemus, jota ei voi kohdallisesti

käsittein edes kuvata. Kyseessä on kokemus, joka on käsitteittemme ulottumattomissa.



Kuva 2. Transsendentin kosketuspinta, joka sijaitsee syvällä mielessämme.

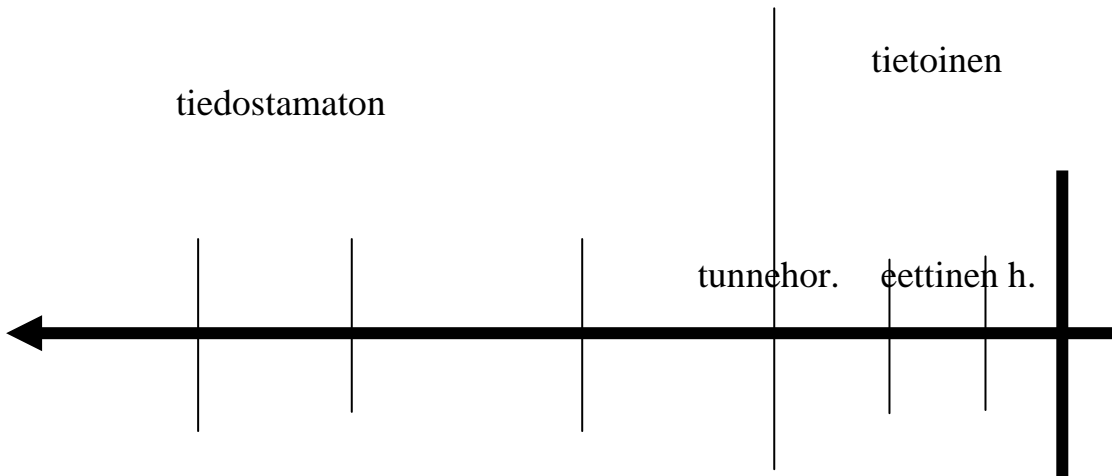
Olen piirtänyt vielä yhden kuvan (kuva 3) esittämään sitä, miten elämä virtaa meistä läpi.

Olen piirtänyt tämän kuvan esittääkseni visuaalisesti sen, miten transsendenttiin kosketuksessa elävä ihminen kokee myös elämänsä kumpuavan syvästä lähteestä. Tämä lähde niin kuin elämä itsekkin jää aina salaisuudeksi, mysteeriksi, mutta se, mikä jää salaisuudeksi voi silti olla merkityksellistä. Itse asiassa se on merkityksellisin kosketus sakraalissa tai henkisessä elämässä. Se on kokemus, jossa elämä tulee hyvin lähelle. Ihminen on silloin eräänlainen aukko, josta maailma pursuaa lävitse. Tällainen elämän virta, jonka juuret ovat transsendentissa on Rinzaita mukaellen silmässä näkemistä, korvassa kuulemista, nenässä haistamista, suussa puhumista, käsissä tarttumista, jaloissa kävelemistä.

Se on elämää täytenä ihmisenä, ihmisenä joka ei kuulu mihinkään luokkaan.

Tästä pääsimmekin takaisin zeniin ja zenin erilaisiin harjoitustapoihin, myös budo-lajeihin. Esitin edellä lyhyen katsauksen ihmiskäsitykseen, josta lähtien on helppo ymmärtää, miksi zen-viivan piirtäminen tai yksi miekan sivallus voi olla niin vakava asia. Itse asiassa kysymys on todellakin elämästä ja kuolemasta: ihmiseksi tulemisesta tai pysymisestä keskenkasvuisena.

Länsimaiselle ihmiselle on tärkeää tekemisen lopputulos. Harjoittaessaan itseään hän tekee sen voittaakseen, ollakseen paras tai pysyäkseen hyvässä kunnossa. Hän on monasti kykenemätön nauttimaan itse tekemisestä, harjoittelusta sinänsä, siitä luovasta elämän virrasta joka hänen käsiensä kautta jännittää jousen, sivaltaa miekalla, muotoilee saviastian tai piirtää tussipiirroksen herkän viivan.



Kuva 3. Kokemus elämästä, joka virtaa meistä läpi.

Zen-taiteilijalle, joksi kutsuisin perinteisen budonkin harrastajaa, tärkeämpää kun työn lopputulos on tekemisen prosessi, se onko hän harjoituksensa aikana onnistunut taivaltamaan eteenpäin edes lyhyen matkaa ihmiseksi tulemisen tiellä.

IAIDO - HILJAISUUDEN ESTETIIKKA

1988

JAPANILAINEN TAIDE

Kirjansa "*Zen and the art of Calligraphy*" esipuheessa Omori Sogen toteaa että "kalligrafian ydin on viiva. Jotta viivasta tulisi oikealla tavalla tasainen, mielen on oltava tyyni."⁵⁹

Perinteinen japanilainen taide ja zen kulkevat käsi kädessä. Zen-harjoittelun luonne paljastuu taiteessa eikä klassisia japanilaisia taidemuotoja voi ymmärtää tuntematta sellaisia tyypillisiä japanilaisia esteettisiä käsitteitä kuten *sabi*, *wabi* ja *yugen*. Ne ovat "zen-kulttuurin" luomuksia, zenin taiteellisten ilmenemismuotojen kuvauksia.

Taide on japanilaisessa kulttuurissa sisäinen prosessi, jonka tarkoituksena on saattaa tekijä ymmärtämään todellisuuden perimmäistä luonnetta. Esimerkiksi *sumiye*-taiteessa, mustalla tussilla valkoiselle paperille piirretyissä kuvissa, luonto, ihmiset, vuoret ja muut aiheet toteutuvat äärimmäisen impressionistisesti taitelijan sisäisen näkemyksen siivittämänä, eikä taiteen tarkoituksena ole jäljentää paperille luontoa mitenkään realistisessa mielessä. Japanissa "taiteeksi voidaan kutsua kaikkea, millä on arvoa pyrittäessä kehittämään ihmisen luonnetta, muokattaessa hänen sisäistä itseään lähemmäksi täydellisyyttä, (...) ja autettaessa ihmistä saavuttamaan täyden kypsyyden."⁶⁰

Klassiset japanilaiset taidemuodot ovat myös teitä, do, samassa mielessä kuin olen käsitellyt budo-lajeja teinä kohti zen-tietoisuutta. Niinpä kalligrafiaa kutsutaan sanalla *shodo*, "mustemaalauksen tie". Samaan perinteeseen kuuluvat *chado*, "teen tie" eli teeseremonia ja *kado*, "kukkien tie" eli kukkienasettelun taito. Myös "runouden tie", klassinen no-näytelmä keramiikkataide, arkkitehtuuri ja puutarhataide kuuluvat tähän perinteeseen. Samat esteettiset periaatteet ilmenevät niissä kaikissa, tosin eri tavalla ja eri suhteissa.

Myös budo-lajien estetiikka on zen-estetiikkaa ja budon estetiikka ilmentää omalla tavallaan samoja esteettisiä periaatteita kuin muutkin edellä luetellut do-muodot. Lähimpänä budoa ovat tässä mielessä no-teatteri ja teeseremonia, jotka kummakin ovat liikkeen taiteita kuten budokin.

Totesin alussa, että do-taitojen tai taiteiden tehtävänä on saattaa taiteilija perimmäisen todellisuuden äärelle. Tämä ei koske vain taitelijaa, myös katsoja pyritään johdattamaan saman oven äärelle ja antamaan hänelle vilaus jostakin, joka on käsitteidemme tuolla puolen vain intuition tavoitettavissa.

Tällainen tunne syntyy katsojassa väkisin, kun hän seuraa jousiammunnan mestarin tyyntä esitystä tai *iaido*-mestarin vaivatonta miekansivallusta, jolla hän pyrkii leikkaamaan kahtia oman egonsa, oman itsekkyytensä.

Iaido, miekanvetämisen taito, ei koostu vain miekan vedosta, *nukizuke*, lyönnistä, *kirizuke*, ravistuksesta, *chiburi* ja miekan palauttamisesta huotrasta, *noto*, vaan se sisältää myös kaiken sen toiminnan, joka sekä edeltää että seuraa tätä. Iaidoon kuuluu olennaisena osana harjoittelussa käytetyt välineet ja niiden tuntemus: asu, miekka ja sen osien ja historian tuntemus. Iaidoon kuuluu myös ilmapiiri, joka harjoitusta ympäröi ja lopuksi ehkä kaikkein tärkein: mielentila, joka jollain salaperäisellä tavalla harrastajassa syntyy kaikkien näiden tekijöiden yhdistelmänä.

Iaido ei siis ole vain miekan vetämistä huotrasta ja erilaisten tekniikoiden opettelua ja hallintaa, se on taito ja taidemuoto, jonka avulla viljellään aivan tietynlaista henkistä ilmapiiriä. Se syntyy harrastajan sisällä, kun hän on tehnyt kaikki valmistelut, istuu *seizassa* keskittyneenä ja rentona, kun hän hengitettyään ulos seuraavan sisäänhengityksen aikana alkaa nousta *seizasta*, kun hän täsmällisin ja rennoin liikkein vetää miekan huotrasta, käy läpi katan eri vaiheet ja palaa hitaasti ja tietoisesti alkuperäiselle paikalleen ja - jos hän siihen kykenee - myös alkuperäiseen mieleensä. Liike alkaa sekä mielen että kehon hiljaisuudesta ja päättyy siihen.

LIIKE JA HILJAISUUS

Yksi keskeinen zen-estetiikan käsite on liikkumattomuus, hiljaisuus, tyhjiys. Ne kaikki liittyvät toisiinsa ja tavoittelevat samaa kokemusta. Liikkeessä se tulee esiin paikallaanpysymisenä ja hiljaisuutena, kuvataiteessa ja arkkitehtuurissa tyhjänä tilana ja äärimmäisenä yksinkertaisuutena.

Liikkumattomuuden estetiikka tulee parhaiten esiin *no-teatterin* uudistajan *Seamin* (1363 - 1443) teksteissä, joissa hän kuvaa keskeisiä *no-teatterin* esteettisiä käsitteitä.

Seami kirjoittaa: "Tanssi, laulu, liikkuminen ja erilaiset matkimiset ovat kaikki kehon toimintoja. Ei-toiminnan hetket sijoittuvat niiden väliin. Tutkiessamme, miksi sellaiset ei-toiminnan hetket ovat miellyttäviä, huomaamme, että se johtuu siinä piilevästä näyttelijän sisäisestä voimasta, joka vähentymättä kiinnittää meidän huomiomme. Hän ei kadota jännitettä laulun tai tanssin loputtua tai dialogin tai erilaisten imitaatioiden välillä vaan säilyttää horjumattoman sisäisen voiman. (...) Näyttelijä astuu ei-mielen tilaan, jossa hän kätkee jopa itseltään aikomuksensa, ja yhdistää sillä ei-toimintaa edeltävät ja sen jälkeiset toiminnot."⁶¹

Mieli on siis Seamin kuvauksessa kaiken toiminnan taustalla oleva yhdistävä tekijä: se yhdistää liikkeen ja liikkumattomuuden ja saa aikaan näin liikkeen ja liikkumattomuuden välisen jännitteen. Seami kirjoittaa tästä: "Mieli on se, mikä pitää osat yhdessä (...) Mielestä on punottava ne langat, jotka sitovat yhteen taiteiden kaikki voimat."⁶²

Samalla tavalla kuin no-näytelmä käyttää liikkumattomuutta ja hiljaisuutta sumiye-maalauksessa käyttää paljon tyhjää tilaa. Tällä tyhjällä tilalla on kuitenkin aina positiivinen merkitys. Sen avulla taiteilija haluaa kiinnittää katsojan huomion siihen, mikä maalauksessa ei näy ja jota zenissä kutsutaan käsitteellä *mu*, tyhjyys.

Sama pätee *haiku*-runouteen, jossa muutamalla tavulla pyritään johtamaan lukijan mieltä samaan suuntaan. Ehkä kuuluisin esimerkki tästä on *Bashon* (1644 - 1694) runo sammakosta, joka Kai Niemisen kääntämänä kuuluu näin:

Vanha lampi
sammakko sukeltaa
veden ääni.

Runoilija piirtää tässä maiseman, joka on täynnä tyhjää tilaa, toimintaa ja ei-toimintaa, jonka lukijan mieli yhdistää.

Myös iaidon ja muidenkin budo-lajien monet harjoitusmuodot, erityisesti katat, ovat täynnä liikkeen ja hiljaisuuden rytmistä vaihtelua, jota yhdistää budokan keskittynyt mieli. Kata alkaa aina liikkumattomuudesta ja sen eri osien välissä liike muuttuu välillä hiljaisuudeksi muuttuakseen jälleen toiminnaksi. Lopuksi kata hyvin hitaasti päättyy liikkumattomuuteen, jota pitää yllä *zanshin*, mielen keskittyminen, varuillaan olo.

Hiljaisuus on merkki keskittyneestä mielestä mutta olennaisempaa on se, mihin se viittaa ja josta jo edellä on ollut puhe: se, mistä ei voi puhua. Taiteen tätä ulottuvuutta kutsutaan käsitteellä *yugen*.

VIITTAUS KOHTI SALAISUUTTA

T.D. Suzuki selittää yugenin käsitettä näin: "... kaikki suuri taide sisältää yugenin, jonka avulla saamme välähdyksen ikuisista olioista jatkuvat muutoksen maailmassa; katsomme Todellisuuden salaisuuksia."⁶³

Salaisuus on hyvä ilmaisu tässä siksi, että taide, jossa on yugen-elementti, viittaa siihen todellisuuden tasoon, joka katsojalle jää mysteeriksi ja joka avautuu vain zen-tietoisuudelle *satori*-kokemuksessa. Yugen viittaa tähän kokemukseen ja synnyttää meissä tunteen, että on olemassa jokin muukin todellisempi kokemuksen taso kuin tämä, missä jatkuvasti elämme. Se voidaan tavoittaa hiljaisuudessa.

T.S. Eliot kirjoittaa samasta asiasta *Neljässä kvartetissaan* näin:

Puhutut sanat kurkottuvat
kohti hiljaisuutta.
Vain muodoissa, vain kuvioissa
voi sana taikka sävel ulottua
hiljaisuuteen, niin kuin kiinalainen malja
vaiti ollen lakkaamatta liikkuu levossansa.

Lakkaamatta liikkuu levossansa.

Seamin mukaan, kun no-näyttelijä on saavuttanut yugenin esityksessään, hän "ilmentää taiteellisuuden tasoa, joka syntyy siitä, missä oleminen ja ei-oleminen kohtaavat."⁶⁴

Yugen voidaan myös ei-toiminnan ja hiljaisuuden lisäksi saavuttaa myös kauniin muodon avulla. Seami kirjoittaa tästä: "Tanssissa ilmenee yugen, kun liikkeen kurinalaisuus on täysin opittu ja yleisö ilahtuu esiintyjän liikkeen kauneudesta ja hänen tynestä olemuksestaan."⁶⁵ Ja edelleen: "'Korkein saavutus', josta olen puhunut, viittaa muodon ja tapojen kauneuteen. On siis kiinnitettävä erityistä huomiota ulkonaiseen olemukseen. Niin ollen kun tutkimme huolellisesti yugenin periaatteita, näemme, että kun muoto on kaunis, oli sitten kyse tanssista, laulusta tai mistä tahansa karakterisaatiosta, sitä voidaan kutsua 'korkeimmaksi saavutukseksi'."

Muodon täydellisyys ja kauneus syntyy vain jatkuvasta harjoittelusta, perustekniikan ja katan toistamisesta. Iaidossa ja budossa yleensä opettaja voi nähdä oppilaan taidon tason yhdestä katasta, itse asiasta yhdestä liikkeestä. Jatkuva muodon harjoittelu luo myös harmoniaa kehon ja mielen välille.

Zen-mestari Dogenin (1200 - 1253) mukaan "kun matkustat veneessä ja katsot ympärillesi, sinusta näyttää siltä, että ranta liikkuu. Mutta jos keskität katseesi veneen laitaan, huomaat että vene liikkuu. Tämä on sama asia kuin silloin, kun

yrität tuntea objektiivisen maailman silloin, kun kehosi ja mielesi on vielä epäjärjestyksessä."⁶⁶

Kun no-näyttelijä tai budoka on saavuttanut kehon ja mielen harmonian, hänen liikkeistään kuultaa yugen.

Kehon osuudesta tässä prosessissa Dogenilla on painavaa sanottavaa zenin näkökulmasta. Käännän tähän kokonaan Dogenin lyhyen kirjoituksen, jonka nimi on *Keho ja mieli*.

"Voidaanko tie vapautumiseen saavuttaa mielen vai kehon avulla? Dogmeihin perustuvat koulut puhuvat mielen ja kehon identiteetistä ja niinpä kun he puhuvat Tien saavuttamisesta kehon avulla, he selittävät sen tästä identiteetistä johtuvaksi. Joka tapauksessa he jättävät kysyjän epäselväksi siitä, mitä 'tien saavuttaminen kehon avulla' todella tarkoittaa. Meidän koulumme, siis zenin, näkökulma on se, että tie todella saavutetaan niin kehon kuin mielen avulla. Niin kauan kuin joku luulee ymmärtävänsä Totuuden vain mielensä avulla, hän ei sitä saavuta tuhansienkaan olemassaolojen aikana. Vain kun irrottaa otteensa mielestä ja luopuu etsimästä Totuutta älyllisesti, on vapaus saavutettavissa. Mielen valaistuminen näköaistin avulla ja Totuuden ymmärtäminen kuuloaistin avulla ovat todellisia kehollisia saavutuksia. Heitä pois älyllinen harkinta ja tieto ja jatka istumista, zazenin harjoittamista. Se on tapa, jonka avulla tie tulee läheiseksi osaksi elämäämme. Näin tie saavutetaan kehon avulla. Tästä syystä minä painotan yksinomaan istumista."⁶⁷

Yugen ilmenee siis mielen ja kehon harmoniana, jonka ulkoinen ilmaus on täydellinen liike tai liikkumaton muoto, hiljaisuus. Liikkumaton keho on aina myös symboli, joka kuvaa muutoksen takaista todellisuutta, joka on yksi ja jota Laotse kehottaa kunnioittamaan hiljaisuudella:

Tunkeudu äärimmäiseen tyhjyyteen,
pysyttele äärimmäisessä hiljaisuudessa,
josta kymmentuhatta oliota nousee kanssasi!
Olen katsonut niiden paluuta:
Katso, oliot kukoistavat,
mutta jokainen palaa sinne, mistä nousi.
Paluu alkuun on nimeltään hiljaisuus;
Hiljaisuus on nimeltään Kohtalon tahtoon jättäytyminen;
Kohtalon tahtoon jättäytyminen on nimeltään
Niin on aina oleva;
joka tuntee tämän on valaistu.
Joka ei tunne, kulkee sokeasti onnettomuuteen.

KIRSIKANKUKKA, KATOAVUUDEN SYMBOLI

Sabi ja *wabi* ovat zen-estetiikan käsitteitä, jotka viittaavat yksinkertaisuuteen, köyhyyten, katoavuuteen, epäsymmetriaan, haikeaan yksinäisyyteen. Nämä käsitteet ovat vaikeasti lähestyttävissä monien merkitystensä vuoksi, vaikka niihin liittyykin tietty oma tuntunsa, tunteensa. Nimenomaan tunteistahan sabista ja wabista puhuttaessa on kysymys.

Wabi viittaa enemmän elämäntapaan, sabi yksityiseen esineeseen tai ympäristöön. T.D. Suzuki kirjoittaa sabista: "Jos taide-esine viittaa edes pinnallisesti johonkin historiallisen ajan tunteeseen, siinä on sabia."⁶⁸ Ja edelleen: "Sabi muodostuu (...) suorituksen ilmeisestä yksinkertaisuudesta tai vaivattomuudesta ja rikkaista historiallisista assosiaatioista."

Yksinkertaisuus voidaan nähdä myös kaiken tarpeettoman puuttumisena, myös tarpeettomien liikkeiden. Yksinkertaisuutta on myös mahdollisimman taloudellisten keinojen käyttäminen halutun tuloksen saavuttamiseksi.

Onko sitten iaidossa tai budossa yleensä näkyvissä sabi? Ymmärtääkseni selvästi. Liikkeiden yksinkertaisuus on ilmeistä, samoin suorituksen vaivattomuus. Edelleen iaido on täynnä erilaisia historiallisia assosiaatioita. Harjoiteltavat katat ovat satoja vuosia vanhoja, asu (*keikogi* ja *hakama*) viittaavat menneeseen aikaan, jolloin hakamaa käyttivät Japanin feodaalijan aristokraatit.

Iaidomestarien käyttämät katanat, miekat, ovat käsintaottuja, satoja vuosia vanhoja taideteoksia. Pelkkä miekan suojus, *tsuba*, voi olla arvokas keräilykohde.

Entä sitten sabiin kuuluvat tietynlainen haikeus, joka syntyy kaiken katoavaisuuden ymmärtämisestä ja jota kirsikankukka japanilaiselle symbolisoi? Iaido on taistelun symboliikkaa, jossa yksi viilto merkitsee elämää tai kuolemaa. Eikö se ole silloin myös katoavaisuuden symboliikkaa?

TEENJUONTIA JA MIEKANVETOA

Sen Rikyu (1522 - 1591), joka kehitti teeseremonian zen-taiteeksi, erotti teen tiessä neljä periaatetta, joiden kaikkien noudattaminen loi oikean *chadon* tunnelman. Nämä neljä periaatetta olivat ja edelleen ovat: 1. Harmonia (*wa*), 2. kunnoitus (*kei*), 3. puhtaus (*sei*) ja 4. tyyneys (*jaku*).⁶⁹

Harmonia viittaa sopusointuun luonnon kanssa. Tämähän oli niin shintolaisuuden kuin taolaisuudenkin ihanne. On siis pyrittävä säilyttämään yin-

ja yang -voimien tasapaino sekä isännän ja vieraiden välillä että teeseremoniassa käytettävien välineiden välillä.

Kunnoitus tarkoittaa "sydämen vilpittömyyttä, jonka avulla voimme kokea avoimen suhteen välittömään ympäristöömme, muihin ihmisiin ja luontoon samalla, kun tunnustamme niiden kaikkien sisäisen arvokkuuden."⁷⁰ Kunnioitukseen kuuluu oikean etiketin (*reigi*) noudattaminen ja perinteiden arvostus.

Puhtaus liittyy shintolaisuuteen. Ennen teeseremoniaa pestään kädet ja suu, mutta symbolisesti puhdistetaan myös mieli maallisista ajatuksista. Isäntä puhdistaa teehuoneen myös pölystä ja puutarhan polun pudonneista lehdistä.

Tyyneys on neljäs ja tärkein teeseremonian periaatteista. Kaikki edelliset periaatteet luovat edellytyksen rauhallisuuden ilmapiirille, joka teehuoneessa vallitsee. Kaikkien valmistelujen tarkoituksena on synnyttää tyyni, meditatiivinen ilmapiiri. Ulkoiset olosuhteet luovat puitteet, jotta sisäinen tyyneys tulisi esiin. Tässä teeseremonia yhtyy zeniin ja saa laajemman ja syvemmän merkityksen.

Kun tutkii näitä Rikyun määrittelemiä chadon periaatteita, on helppo huomata, kuinka ne voisivat yhtä hyvin kuvata iaidon tai muun budon harjoituksissa noudatettavia suuntaviivoja.

Harmoniasta olen jo puhunut kehon ja mielen harmoniana ja liikkeen harmoniana, jota iaido ilmentää. Harmonia viittaa aina luonnollisuuteen, sopusointuun luonnon kanssa.

Kunnioitus ilmenee iaidossa niin harjoitustovereiden kunnioittamisena kuin tarkan etiketin noudattamisena. Kumarrukset kohdistuvat harjoituspaikalle (*dojo*), iaidon tien perustajalle, opettajalle ja miekalle.

Puhtauteen liittyy harjoitustilan puhdistaminen ennen harjoitusta. Aikidossa on usein tapana pestä kädet ja jalat. Suomalaiset aikidon harrastajat tuskin tietävät noudattavansa shintolaista riittä käsiään pestessään. Puhtauden symboliikkaan liittyy myös valkoisten hakamien ja keikogien käyttö. Opettajat kehottavat oppilaita usein myös puhdistamaan mielensä kaikista ulkopuolisista huolista ennen harjoituksen alkua. Näin oppilaat pystyvät paremmin keskittymään harjoiteltaviin teemoihin.

Tyyneydestä olen jo puhunut ei-toiminnan estetiikan puitteissa. Tyyneyden elementti on niin iaidossa kuin chadossakin se, mihin kaikki muu tähtää. Tyyneyden ilmapiirissä, missä liike ja liikkumattomuus vuorottelevat, niin chado kuin iaidokin tulevat zen-harjoitukseksi.

ZEN- TAIDE

1991

Saksalainen filosofi Martin Heidegger totesi, että länsimainen ihminen on paossa ajattelua.⁷¹ Teknologinen ajattelu on koko länsimaisen kulttuurin hallitseva ajatustapa, joka ei jätä sijaa muulle. Ajatustapa, jota Heidegger kutsuu mieltä etsiväksi tai mietiskeleväksi, meditatiiviseksi ajatteluksi, on länsimaiselta ihmiseltä hukassa. Mikä surullinen ero on sillä ajattelulla, joka esineellistää, hajoittaa kappaleiksi ja katsoo, mitä maailma on syönyt ja sillä ajattelulla, joka pyrkii - niin kuin Heidegger runollisesti lausuu - kohti "hiljaisuuden värisemätöntä sydäntä".

Viimeksi mainitusta sopii esimerkiksi zen-kulttuuri.

Ehkä siksi meidänkin on tervehdyttävää tutkia hetki zen-taiteen joitakin piirteitä.

Tarkoitan "hiljaisuuden estetiikalla" sen taiteen yhtä luonteenomaista piirrettä, joka kehittyi zen-kulttuurissa. Se sai alkunsa Kiinassa noin 600-luvulla, eli siellä kukoistusaikansa noin 1200-luvulle tultaessa, siirtyi Japaniin noin 1100-luvulla ja eli kukoistusaikaansa 1300- ja 1400-luvuilla ja alkoi rappeutua 1700-luvulle tultaessa. Kyseessä ei ollut vain yksi taidemuoto vaan kokonainen taidemuotojen kirjo, joka sai inspiraationsa zen-buddhalaisuudesta. Siihen voidaan laskea useita kirjallisuuden eri tyylejä, kalligrafia, tussimaalaus, rakennustaide, puutarhataide, näytelmätaide, teeseremonia, keramiikkataide, miekkailutaito, jousella-ampumisen taito ja muita. Näiden taiteiden ja taitojen välityksellä zen-estetiikan keskeiset piirteet värjivät myös tavallisen kansan elämän. Se vaikutti heidän tapoihinsa, tottumuksiinsa, käyttäytymissääntöihinsä, harrastuksiinsa, koko elämäntapaansa. Japanissa erityisesti teeseremonia oli tässä välitystyössä keskeisessä asemassa. Nykyjapanilaisestakin kulttuurista voidaan sanoa sen olevan ensisijaisesti zen-kulttuuri. Tosin amerikkalaisuus ja länsimainen kulttuuri yleensä on hyvää vauhtia peittämässä tämän kaiken alleen.

Jotta voisi tunkeutua zen-taiteessa ilmenevän hiljaisuuden estetiikan ytimeen, on tutkittava sitä, mihin tämä hiljaisuus perustuu. Ei historiallisesti vaan kokemuksellisesti.

Zen-taiteen estetiikassa on muitakin piirteitä. Palaan niihin myöhemmin.

Tarkoitukseni ei ole lähteä käsittelemään näitä taidemuotoja ja taideteoksia, niiden historiallista kehitystä tai niihin liittyviä historiallisia henkilöitä. Tarkoitukseni on ennemminkin selvittää sitä kokemuksellista, minkä ilmauksena hiljaisuuden taide on syntynyt ja jatkuvasti syntyy.

Artikkelini keskeinen ajatus, jota jatkossa pyrin selkeyttämään, on seuraava: Zen-taiteessa voi nähdä neljä tasoa, joiden kautta se syntyy, elää ja sitä analysoidaan.

Zenin lähtökohta ja siis zen-taiteen lähtökohta on (1) erityinen *kokemus*, joka on sen kokemista, millä ei ole muotoa. Tämä kokemus synnyttää kokijassaan (2) *toimintaa*, joka ilmentää tätä kokemusta. Puhutaan nk. zen-toiminnasta (*zen-ki*), joka kertoo zenin oppilaan ymmärryksen syvyydestä. Tämä toiminta saa usein muotonsa (3) *taiteen* tekemisessä: runoudessa, maalauksessa, kalligrafiassa jne. Ja viimeiseksi, kaikki tämä saa käsitteellisesti artikuloidun muotonsa (4) *tyhjyyden filosofiassa*, yhdenlaisessa negatiivisessa filosofiassa, joka pyrkii käsitteellistämään sen kokemuksellisen, mikä ei ole muodottomana käsitteellistettävissä. Siitä, mistä ei voi puhua, puhutaan sen kautta, mitä se ei ole. Tämä tyhjyyden filosofia ei siis ole nihilismiä. Päinvastoin. Se pyrkii artikuloidusti tuomaan esiin sen, mikä on kaiken perusta, todellisuuden viimekätinen luonne ja samalla ihmisen viimekätinen luonne. Yksinkertaisesti ilmaisten se on se, millä ei ole muotoa.

Jo tästä hahmotelmasta voi nähdä sen, että zen-taide ei ole millään tapaa taidetta meidän taidekäsitteemme valossa. Se ei pyri kuvaamaan todellisuutta. Se pyrkii ilmaisemaan tekijänsä ymmärryksen syvyyttä siitä, mistä ei voi puhua. Siksi hiljaisuuskin on siinä niin voimakkaasti läsnä. Toisaalta se on myös tie, harjoitusmenetelmä tähän kokemukseen.

ZEN-KOKEMUS

Edellä esiin ottamaani neljä tasoa perustuvat japanilaisen filosofin Shin'ichi Hisamatsun ajatuskulkuun, joka on varmaan yhtä hyvä selitys kuin jokin toinenkin⁷², kun ottaa huomioon sen, että tässä puhutaan asiasta, josta ei itse asiassa voi puhua.

On siis lähdeittävä liikkeellä siitä, mitä on zen-kokemus. Hisamatsun vastaus on: se on *Muodottoman Itsen itsetietoisuus*.

Tämä on lähtökohta, jossa Hisamatsu on jo joutunut turvautumaan tyhjyyden filosofiaan. Pyrittäessä kuvaamaan sitä, mitä on mahdotonta kuvata sanoin, on joka tapauksessa puhuttava. Zenissä peruskokemuksen käsitteellistämistä vältetään niin pitkälle kuin se on mahdollista. Puheessa, esitelmässä se ei ole kuitenkaan mahdollista, jos yleensä halutaan puhua. Toinen tapa on vaieta, mutta

sekään ei edistä asian ymmärretyksi tulemista. *Rinzai-roku*, zen-klassikko, alkaa Rinzain huomautuksella: "En voi kieltäytyä kutsusta astua puhumaan teille tänään. Mutta patriarkkojen perinteen mukaista olisi olla avaamatta suutaan kun kyseessä on harjoituksen päämäärä. Mutta silloin ette saisi asiaan mitää otetta."⁷³

Zen-kokemus on siis sen itsen itsensä tiedostamista, jolla ei ole muotoa. Mikä on tämä muodoton itse? Hisamatsu aloittaa selityksensä siitä itsestä, jolla on muoto ja korostaa, että muodottomalla hän todella tarkoittaa sellaista, millä ei ole mitään muotoa, ei fyysistä tai henkistä. Mentaaleilla ilmiöillähän on muoto. Se on se niiden ominaisuus, josta ne voidaan tunnistaa ja erottaa toisistaan. Kun tietoisuudessani on hyvän tai pahan idea, toden tai väärän idea, niin ne ovat ideoita, jotka voin erottaa toisistaan. Siinä mielessä niillä on siis muoto, jota voisi kutsua ehkä käsitteelliseksi tai mentaaliksi muodoksi.

Herää kysymys, onko sellaista mielessä olevaa, jolla ei ole mitään muotoa? Hisamatsu vastaa, että vaikka tällainen ajatus tulee esiin harvoin, niin vastaus näyttäisi olevan: tavanomainen itsetietoisuutemme. Mehän kutsumme itseksi sitä, josta olemme tavallisesti tietoisia, mutta jota emme kykene määrittelemään tai rajoittamaan johonkin tiettyyn.

Mehän tosin objektivoimme itsetietoisuutemme, kun asetamme sen vaikkapa psykologisen tai filosofisenkin tarkastelun alle. Mutta tästä ei Hisamatsun mukaan kuitenkaan seuraa, että itsetietoisuus olisi jotakin objektiivista tai että se voitaisi määritellä. Näin siksi että *se on aina kaiken tarkastelun subjekti*. Kun asetamme itsetietoisuuden tarkastelun alle, emme tavoita sitä, koska tarkastelun suorittaa aina itsetietoisuutemme. Itsetietoisuutemme pysyy aina tarkastelun subjektina. Yrittäessään tarkastella todellista itseään ihminen ei koskaan tavoita sitä. Se minkä hän tavoittaa on vain varjo. Itsetietoisuus ei voi olla koskaan jossakin tuolla, jossa voisin sitä tarkastella. Se on aina "tässä".

Tämä on siis se mieleemme, josta tavanomaisesti voimme sanoa, että sillä ei ole muotoa. Kuitenkin, kun tarkastelemme asiaa lähemmin, Hisamatsu toteaa, puhdas itsetietoisuutemme sisältää jotakin, joka rajoittaa sitä. Siksi se ei ole täysin muodoton. Vaikka itsetietoisuus itsessään onkin näennäisen muodoton, se kuitenkin tekee eron itsensä ja toisen itsetietoisuuden välille. Se törmää toiseen. On olemassa minä ja sinä sekä edelleen hän. Jokainen on itselleen ensimmäinen persoona.

Vaikka maailmassa on useita minuuksia, mikään niistä ei ole minun itseni kaltainen. Itsetietoisuudet ovat aina erityisiä. Minä olen aina minä, enkä toinen. Tämä ero on Hisamatsun mukaan kaikkien erotteluiden tausta ja juuri. Zenin muodottomuus ei viittaa tähän itseensä. Zenin itsestä tietoisena oleminen on täysin muodotonta. Koko zenin historia on pyrkinyt viljelemään tämän muodottomuuden kokemusta.

Ihmisellä sanotaan olevan keho ja mieli. Tämä on se, jonka subjekti tavallinen itsetietoisuutemme on. Zenissä pyritään eroon tästäkin. Kun zeniä kuvataan

sanomalla, että zen on "kehon ja mielen pudottamista pois", tarkoitetaan sen tavanomaisen itsetietoisuuden poispuodottamista, joka tekee tämänkin eron.

Tämä on heräämistä Muodottomaan Itseen.

Kyseessä ei ole Hisamatsun mukaan mikään älyllinen tavanomaisen itsetietoisuuden kieltäminen ja toisenlaisen käsitteen käyttöönotto. Tietysti muodottomuuskin on idea, jonka voi ymmärtää, mutta zenissä se viittaa johonkin todelliseen, joka on olemassa, ja joka voidaan **harjoituksen** tuloksena kokea. "Meidän on hyväksyttävä", Hisamatsu kirjoittaa, "ajatus sellaisesta olemisen tavasta, jossa ei-olemassaolo (muodottomuus) on olemassa. Se, mitä zenissä kuvataan olemiseksi ilman mitään muotoa ei ole vain ei-muodon ajatus, käsite tai idea, vaan se viittaa aktuaaliseen Itseen, jolla ei ole muotoa."⁷⁴

Tämä itse eroaa tavanomaisesta itsestä siinä, että se ei erota itseä toisista. Tässä kokemuksessa kaikki erottelut lakkaavat.

Tässä mielessä zenissä ei pyritä mihinkään erityiseen. Päinvastoin. Pyritään kokemaan se, mitä ei voi objektivoida. Tämä itse on täysin kaikkien tarkastelujen ulkopuolella. Lyhyesti sanottuna, zen on muodottomuuden itsetietoisuutta. Tätä itsetietoisuutta tai itseä zenissä kutsutaan Buddhaksi. Siksi zenissä todetaankin että, mielen ulkopuolella ei ole mitään Buddhaa.

Hisamatsu toteaa, että mikään ei ole henkisempää kuin tämä Itse. Kun tätä zenin Itseä verrataan kaikkeen muuhun, kaikki muu asettuu olioiden, esineiden kategoriaan. Zenin itse on kaikkien kategorioiden ulkopuolella.

Zenin Itseä ei voi opettaa kenellekään. Se on jokaisen itse koettava itsessään, aivan kuten on laita tavanomaisen itsetietoisuutenikin laita. Kukaan muu ei voi kokea minun itseäni. Muodottomaan Itseen voi vain herätä.

Hisamatsu toteaa, että tämä on se itse, jota me todella olemme ja voimme löytää sen vain etsimällä sitä itsestämme. Se ei löydy mistään ulkopuolisesta. Ja kun se löytyy, katoaa kaikki eroittelu itsen ja muiden, subjektin ja objektin väliltä. Tähän itsetietoisuuteen heräämistä zenissä kutsutaan *satoriksi* tai valaistumiseksi. Tässä tilassa siis se Itse, jolla ei ole muotoa, tulee tietoiseksi itsestään (ihmisessä). Tämä itse on ajallisessa mielessä läsnäolossa, olemisessa tässä ja nyt.

ZEN-TOIMINTA JA TAIDE

Kaikesta edellä kerrotusta pääsemme zen-taiteeseen seuraavan askeleen avulla: Hisamatsu kirjoittaa: "Zenin uskonto on elämä, jossa ihminen palaamalla alkuperäiseen lähteeseensä <...> murtautuu kaiken sen läpi, joka on jakautunut osiin ja jolla on muoto ja tulee itse Muodottomaksi Absoluuttiseksi Yhdeksi,

Perustavaksi Subjektiksi, joka on täydellisesti vapaa. Sitten hän Todellisena Subjektina <...> ilmentää Itseään kaikissa erilaisissa muodoissa. Itämainen filosofia on ainutlaatuista juuri siinä, että se tuo esiin ihmisen perusluonnon tällaisessa elämässä; ja ainutlaatuinen itämainen taide on tämän Perustavan Subjektin <...> taiteellista ilmausta."

Muodottoman Itsen, *Perustavan Itsen laatu* määrää sitä, miten sitä taiteellisesti ilmaistaan. Tämä on Hisamatsun mukaan tärkeintä. Hän luettelee seitsemän esteettistä piirrettä, jotka tässä luomisprosessissa toteutuvat. Ne ovat: *epäsymmetria, yksinkertaisuus, kuiva ankaruus, luonnollisuus, syväinen herkkyys, henkinen riippumattomuus, ja hiljaisuus.*

Jokainen näistä zen-estetiikan piirteistä viittaa tiettyyn Muodottoman Itsen aspektiin.

Epäsymmetria tarkoittaa säännönmukaisuuden, määrätyn muodon puuttumista. Tämä zen-taiteen piirre syntyy siitä Muodottoman Itsen aspektista että tällä Itsellä ei ole mitään tiettyä muotoa. Epäsymmetria zen-taiteessa on siis muodottomuuden ilmentymää. Kaikki ne rumat Bodhidharman kuvat, joita zen-taide on synnyttänyt, ovat siis sen ilmausta, että piirtäjä ei saa takertua mihinkään säännöllisen tai täydellisen muodon ajatukseen.

Yksinkertaisuus viittaa siihen, että mikään ei ole yksinkertaisempi kuin zenin Muodoton Itse. Täydellisin yksinkertaisuus ei sisällä mitään muotoa. Muoto tuo jo mukanaan monimutkaisuuden ajatuksen. Ja kun ihanteellinen yksinkertaisuus ilmenee, niin kuin se zen-taiteessa ilmenee, lopputuloskin on yksinkertainen.

Kuiva ankaruus viittaa ei-aistilliseen. "Täydellinen vapautuminen aisteista toteutuu vain siinä Itsessä joka on ilman muotoa", kirjoittaa Hisamatsu. Zen-taiteissa tämä ominaisuus toteutuu sellaisten esteettisten laatujen kautta, joita japanilaiset kutsuvat termeillä *sabi* ja *wabi*. *Sabi* viittaa johonkin, joka on jo arvokkaasti ikääntynyt, *wabi* sellaiseen köyhyyteen ja yksinkertaisuuteen, joka ei viittaa aikaan.

Luonnollisuus viittaa keinotekoisuuden puuttumiseen. Luonnolli–nen taideteos syntyy mielestä, joka on ei-mieli, mieli, joka ei aio luoda mitään. Se on mieli joka on ilman tarkoitusta. Luonnollisuus on ole–mista sellaisena kuin todella on. Se on siis todellisena itsenä olemista. Ja tämä on zenissä Muodoton Itse.

Syväinen herkkyys zen-taiteessa syntyy siitä, että Muodoton itse on itse pohjaton, ei koskaan täysin muotojen avulla ilmaistavissa oleva. Ihmisen henkisessä kokemuksessa se on syväisintä, mitä on. Sen syvemmälle todellisuuteen inhimillinen kokemus ei voi tunkeutua.

Henkinen riippumattomuus on myös Muodottoman Itsen yksi olennainen piirre. Koska se on vailla muotoa, se ei voi takertuakaan mihinkään, millä on muoto. Se on täysin vapaa. Riippumattomu–nessaan ja muodottomuudessaan se on kuitenkin aktiivinen. Muutenhan se ei voisi ilmetä millään tavalla. Zen-toiminta, koska sen perusta on Muodottoman Itsen täydellisessä vapaudessa

onkin nopeaa kuin salama, se ei takerru mihinkään muotoon oli se sitten ajatus tai esine, vaan pudottaa pois kaikki naamiot.

Hiljaisuus syntyy muodottomasta. Muoto synnyttää aina liikettä ja ristiriitoja. Siitä mistä ei voi puhua, on vaiettava. Vain siellä, missä ei ole muotoa, voi olla täydellinen hiljaisuus. Täydellinen tyyneys, rauhallisuus on läsnä vain Muodottomassa Itsessä. Kun zenissä puhutaan "hiljaisuuden etsimisestä liikkeessä", sillä tarkoitetaan tämän itsen etsimistä jokapäiväisessä elämässä. Tämä on se hiljaisuus, joka tulee esiin kaikissa zen-taideteoksissa ja erityisesti zenin toiminnallisissa taidoissa.

Kaikki edellä esiin ottamani seitsemän zen-taiteen piirrettä eivät ole toisistaan erillisiä, vaan liittyvät aina yhteen. Muodottoman Itsen ykseysluonne on niiden perusta. Koska ne ovat kaikki tämän Yhden ilmausta ne kaikki sisältyvät erottamattomasti toisiinsa.

TYHJYYDEN FILOSOFIA, NEGATIIVINEN TEOLOGIA

Se, mitä Hisamatsu kutsuu Muodottomaksi Itseksi, on hänen mukaansa saanut ilmauksensa *vain* idässä. Zen-taide on tämän ilmauksen yksi muoto ja koko itämainen filosofia on sen ilmausta. Tätä ajatusta ei voi nielemättä hyväksyä.

Länsimaisessa filosofian ja uskonnon historiassa sama Itse on saanut mitä erilaisimpia ilmauksia ainakin viimeisen parin tuhannen vuoden ajan. Tämä kosketus, mitä Heinrich Dumoulinia seuraten voi kutsua Absoluutin kosketukseksi, on kaiken, niin itämaisen kuin länsimaisenkin *mystiikan* peruskokemus. Zenin osuu tähän laajempaan yhteyteen. Kaikkialla maailman mystisissä perinteissä tätä kokemusta on pyritty ilmaisemaan negatiivisin termein. Puhutaan tyhjyydestä, muodottomasta, ei-mistään joka kuitenkin on kaikki jne. Lännessä on totuttu puhumaan negatiivisesta teologiasta.

Seuraavassa vain muutama hajanainen tämän kokemuksen ilmentymä.

Intialaisessa ajattelussa jo *Upanisadien* varhaimmissa kirjoituksissa on löydettävissä negatiivisen teologian kaikki elementit. Upanisadit ovat vanhinta intialaista kirjallisuutta, jotka ovat syntyneet noin 800 - 600 eaa. Monistisesti ymmärretty Absoluutti, *Atman* joka on identtinen *Brahmanin* kanssa, ylittää kaikki olemisen kategoriat. Tämä Absoluutti on ehdottomasti määrittelemätön eikä siitä voi sanoa mitään. Ja jos siitä sanotaan jotakin, voidaan vain sanoa, niin kuin eräässä Upanisadissa todetaan, "että se ei ole niin".⁷⁵

Monet myöhemmät intialaiset filosofiset koulukunnat ovat ottaneet Upanisadit peruskirjojensa joukkoon. Mm. *samkhya*-koulukunta, joka on joogafilosofian perusta. Niinpä esimerkiksi joogafilosofiassa puhutaan perimmäisestä todellisuudesta, *purusasta*, hengestä, vain negatiivisin termein. Materiaalinen

maailma, tämän filosofian mukaan, on vain, jotta purusa voisi tulla tietoiseksi itsestään.

Tässä ajatuksessa on mielenkiintoinen yhteys siihen, miten Hisamatsu selitti edellä kuullun tavoin zenin olevan Muodottoman Itsen itsetietoisuutta.

Intialainen *Nagarjuna*, jonka elinaika sijoitetaan jonnekin 200 ennen ja 400 jaa. välille formuloi Mahayana-buddhalaisuuden tyhjyyden opin *Madhyamikassa* eli Keskitien opissaan, josta zeninkin kielenkäyttö on saanut vaikutteita. Nagarjunan mielestä korkein totuus on absoluuttinen Tyhjiys, *sunyata*, joka on kaikkien määrittelyjen ulkopuolella ja on sanoin kuvaamaton. Hän esitti kuuluisan nelinkertaisen negaation periaatteensa, jonka mukaan tyhyydestä ei voi sanoa että se on tai että se ei ole tai että se sekä on että ei ole tai että edellinenkään ei pidä paikkaansa. Tämä on se näkymä, joka Nagarjunan mukaan odottaa valaistunutta. Kyseessä ei siis ole Nagarjunalla niin kuin ei Upanisadien kirjoittajillakaan pelkästä metafysisestä spekulatiosta vaan mystikon välittömästä kokemuksesta.

Intialaisesta ajattelusta riippumattomana kehittyi Kiinassa *taolainen filosofia*. Tao-te-ching toteaa taosta: "Tao, joka voidaan sanoa ilmaista, ei ole muuttumaton Tao. Nimi, joka voidaan määrittellä ei ole muuttumaton nimi." Tähän määrittelemättömään taolainen viisas pyrkii tunkeutumaan. Päämääränsä saavutettuaan hän on yhtä vapaa ja riippumaton kuin Tao itse. "Kymmenentuhatta oliota hän nostaa tyhyydestä eikä niitä kiellä, hän synnyttää elämää, mutta ei sitä omista, toimii, mutta on siitä riippumaton." Taolaine viisas Tao-te-chingin mukaan "toimii ilman tekoja ja opettaa ilman sanoja". Siis hiljaisuudella.

Lännessä negatiivisen teologian ensimmäisiä muotoilijoita olivat *uuspytagoralaiset* ja *gnostikot*. Tärkein tämän ajan filosofeista oli kuitenkin kolmannella vuosisadalla elänyt uusplatonilainen filosofi *Plotinos*, jonka vaikutus näkyy monissa myöhemmissä kristityissä mystikoissa. Plotinos kehitteli ensimmäisenä läntisenä filosofina loppuun asti negatiivisen teologian peruseriaatteen. Plotinoksen *Yksi* on, ei vain mittaamattoman täydellinen, vaan myös kaikkien olemisen ja ajattelemisen kategorioiden ulkopuolella. Plotinos kirjoittaa: "Yksi ei ole mitään tiettyä laatua tai kokoa, ei henkeä tai sielua, ei mitään liikkuvaa tai liikkumatonta, se ei ole tilassa eikä ajassa. Ei, se on jotain yksinkertaista tai ennemminkin jotain muodotonta, ennen kaikkea muotoa, kaikkea liikettä, kaikkea lepoa."⁷⁶

Yhtä ei voi saavuttaa ajattelun avulla eikä kuvata sanojen avulla. Se ei ole ylipäätään mikään oleva. Siitä voi saada kuitenkin välittömän näyn, johon johtavalle tielle käsitteellinenkin oppi voi johtaa. Ei kuitenkaan perille asti. Sanat voivat viedä meidät vain portille, sisään on astuttava ilman sanoja.

Tähän voisi kuka tahansa zen-mestariinkin yhtyä.

Kristillisestä mystiikasta otan vain esiin 1200- ja 1300-lukujen vaihteessa eläneen *mestari Eckehartin*. Hän kuvaa Jumalan olevan "olemisen ylittävä

oleminen ja olemisen ylittävä ei-mityys."⁷⁷ Hänen luontonsa on se että hänellä ei ole mitään luontoa. Hän on "yksinkertainen perusta", "hiljainen autiomaa", johon mikään erottelu ei ylety; yksinkertainen hiljaisuus, joka on itsessään liikkumaton. Kauneinta, mitä ihminen voikin mestari Eckehartin mielestä jumalasta sanoa, on se että hän vaikenee.

Näillä lyhyillä huomioilla olen halunnut tuoda esiin sen, että zenin Muodoton Itse ei ole mitenkään ainutlaatuinen kokemus. Se on peruskokemus, joka esiintyy monissa kulttuureissa saaden niissä erilaisia käsitteellisiä formulointeja.

Zen-taide on Muodottoman Itsen ilmaisua. Sen hiljaisuuden elementti on suora seuraus siitä, että se, mitä se pyrkii ilmaisemaan ei ole sanoin ilmaistavissa. Ei myöskään kuvin.⁷⁸ Mutta tämä taide on *jälki* jostakin, joka voi tulla esiin vain jäljen kautta, koska se on itse jotakin, joka ei ole objektivoitavissa. Se on jälki, joka osoittaa myös tien ja kutsuu seuraamaan sellaista, joka on kiinnostunut tällaisista retkistä.

TIEN (DO) KÄSITE

1991

I

Monisa filosofisissa ja uskonnollisissa perinteissä käytetään tienvertauskuvaa, kun halutaan kuvata ihmisen henkisen kasvun prosessia. Myös budossa.

Jotta ymmärtäisimme tätä tiellä kulkemisen metaforaa paremmin, on hyvä aloittaa tarkastelu tiestä. Millaisia ominaisuuksia on tiellä?⁷⁹

On olemassa monenlaisia teitä, leveitä valtateitä ja kapeita polkuja, mutta kaikilla niillä on joitakin yhteisiä piirteitä, joiden esiintuominen auttaa meitä ymmärtämään sitä, mitä tiellä kulkemisessa tarkoitetaan.

Tie muodostuu sinne, missä ihmiset kulkevat paikasta toiseen. Yhden ihmisen kulku ei synnytä tietä, mutta kun monet ihmiset liikkuvat samaa reittiä pitkin paikasta toiseen, maahan tallautuu polku, joka on tien alku. Jo tästä seikasta voimme nähdä yhden tiehen liittyvän piirteen: se on jotakin *julkista*. Se on maahan urautunut ja lopulta ehkä siihen viilletty *jälki*, jota useat ihmiset seuraavat siirtyessään paikasta toiseen. Se on siis julkinen.

Se myös *helpottaa* ihmisten kulkua. Tiellä ei ole samanlaisia esteitä kuin umpimetsässä. Tietä pitkin on helpompi kulkea kuin tietöntä seutua, koska muut ovat jo raivanneet sen auki. On vain seurattava jälkiä.

Tietysti tietäkin on kulkenut aluksi vain yksi ihminen, mutta jotta tämän ihmisen kulkema reitti on voinut muuttua tieksi, hänellä on pitänyt olla useita seuraajia, jotka ovat kulkeneet saman tien. Vasta seuraajien myötä jäljet ovat painuneet niin pysyvästi maahan, että yksinäisen kulkijan reitistä on voinut muodostua tie. Jotta ensimmäinen tien kulkija voi saada seuraajia, on hänen osoittamansa tien oltava osuva reitti yhdistämään sen, mistä kuljetaan ja minne.

Miksi ihmiset kulkevat tietä pitkin? He tietysti haluavat kulkea jonnekin, siirtyä siitä missä ovat, jonnekin, jossa haluavat olla. Tie siis yhdistää kaksi paikkaa: sen, jossa en enää halua olla, ja sen jossa *haluan olla*. Ihmisenä olemisenhan on aina olemista projektina. Ihminen suuntautuu aina kohti tulevaisuutta ja tulevaisuudessa avautuvia mahdollisuuksiaan. Tietä kulkiessaan

ihminen aina toteuttaa tätä projektiluonnettaan. Hän kulkee tietä pitkin kohti toisenlaista mahdollisuuttaan olla olemassa. Olipa tämä toisenlainen olemisentapa minkäläinen tahansa.

Ihmisen projektiluonne ja tien kulkeminen liittyvät siis yhteen.

Tie on paikka, jossa *liikutaan*. Tiellä ei pysähdytä. Tie yhdistää paikat, jossa pysähdytään ainakin siksi aikaa, kunnes jälleen jatketaan matkaa toista tietä pitkin tai palataan takaisin. Kulkiessaan tiellä ihminen on siis muutoksen tilassa. Hän on prosessi. Tiellä kulkiessaan hän toteuttaa projektiaan, hän pyrkii toteuttamaan sen mahdollisuutensa, jonka hän on päättänyt toteuttaa. Hän pyrkii tulemaan siksi, miksi hän haluaa tulla. Ollessaan matkalla, tiellä, hän ei tietenkään ole vielä sitä, mitä hän haluaisi olla. Hän ei ole valmis. Samalla tavalla ihmisenkään ei ole matkalla ollessaan koskaan valmis.

Ihmisellä on mahdollisuus kulkea tietä pitkin niin kauan kun hän on *elossa*. Kuoltuaan hän ei voi enää astua tielle. Hän voi tietysti kuolla myös matkalla pääsemättä koskaan perille. Tiellä kulkeminen voi siis katketa koska tahansa. Kuolema pysäyttää ihmisen täsmälleen siihen, mihin hän on päässyt.

Tie ei ole vain julkinen tai avoin, se on myös *sitova*. Tietä ei ole helppo muuttaa toiseksi. Tie sitoo itseensä kulkumme, antaa sen suunnan. Joissakin maastoissa kulkiessa tieltä, tai merkityltä polulta ei ole edes lupa poistua. Tällaisessa tilanteessa on pakko kulkea merkittyä tietä pitkin, jos haluaa päästä perille. Maastosta riippuen tieltä poikkeaminen saattaa merkitä eksymistä tai ajatumista vaarallisille alueille: vuorenjyrkänteille tai soille. Aina on kuitenkin olemassa myös mahdollisuus *kääntyä takaisin* tai *valita toinen tie*.

Pitkä tie saatta vaikuttaa loputtomalta, mutta tiet aina päättyvät jonnekin. Tiet yhdistävät paikkoja, joissa ihmiset pysähtyvät. Tiet päättyvät kaupunkeihin tai kyliin, paikkoihin, joihin ihmiset ovat jääneet asumaan. Jos ihmiset kulkisivat ristiin rastiin ilman päämäärää, tietä ei voisi syntyä. Päämäärätön vaellus ei synnytä polkuja. Tiet ovat syntyneet, koska ihmiset ovat pysähtyneet, jääneet asumaan. Asumispaikkojen pysyvyyttä kuvastavat usein kaupunkien ympäri pystytetyt murit. Niiden avulla ihmiset ovat pyrkineet suojaamaan paikkaa, jonka he ovat tunteneet *kodikseen* ja kotiseudukseen.

Jos tie ei päättyisi mihinkään, se olisi loputon. Kun tie sen sijaan johtaa vaikkapa portista kaupunkiin, portti rajoittaa, asettaa tien loputtomuudelle rajan. Tiehen itseensä liittyy ajatus loputtomuudesta siinä mielessä, että umpikujaa emme pidä tienä. Tie ei pääty seinään. Tie päättyy avoimuuteen. Tässä tulee esiin tien ristiriitainen luonne. Se kantaa mukanaan ilmauksen maailman loputtomuudesta, mutta ollakseen tien, sen on päätyttävä jonnekin. Tien päättyminen on kuitenkin päättymistä avoimuuteen. Aivan kuten tie sisältää ajatuksen pääsystä ulos, pois jonnekin, myös tien päättyminen sisältää ajatuksen mahdollisuudesta ulos, pois, jonnekin. Kaupunkiin johtava tie hajoaa moneksi ja näyttää jälleen mahdollisuuden kulkea moneen suuntaan.

Aina on kuitenkin valittava vain yksi tie. On mahdotonta kulkea montaa tietä yhtäaikaan. Jos valitsee yhden tien, kääntyy kohta takaisin ja valitsee toisen, kääntyy siltäkin takaisin ja niin edelleen, ei koskaan pääse perille.

Yhtä olennaisesti kuin tie on menotie, se on myös *paluutie*. Tie voi avata uuden maailman, jos paikka johon kuljemme ei ole meille entuudestaan tuttu. Uuteen paikkaan jäädään kuitenkin harvoin pysyvästi. Siltä myös palataan takaisin kotiin. Mutta se kokemus, jonka tie on avannut, palaa kulkijan mukana takaisin. Uusi kaupunki, uudet maisemat, uudet ihmiset pysyvät mielessämme vielä palattuamme ja jos olemme viihtyneet uudessa kaupungissa, haluamme palata sinne takasin ja uudistaa muistomme ja kokemuksemme. Näin kuljemme tietä edestakaisin.

Tie ei ole vain maahan piirtynyt jälki, tie kulkee aina kulkijansa lävitse. *Tie kulkee minun lävitseni*. Tien kapeus tai leveys ei ole niin tärkeää, kuin se, miten tie kulkee minun lävitseni, miten tieni koskettaa minua sisäisesti. Sanoin tien olevan ilmausta maailman loputtomuudesta. Tämä ilmaus tulee esiin nimenomaan silloin, kun tie kulkee sisäisyyteni lävitse.

Tiessä on siis kaksi tasoa: vaakasuora taso, mutta myös pystysuora, kohti ihmisen sisäisyyttä sukeltava taso. Voidaan puhua tien horisontaalisesta ja vertikaalisesta tasosta. Syvyysulottuvuudessaan tie saa varsinaisen merkityksensä. Sen vaakasuora taso, siis aktuaaliset tiet, ovat se silta, joka yhdistää minut ja maailman. Tien syvyysulottuvuudessa liikkuvat ne merkitykset, jotka antavat kululleni päämäärän ja suunnan. Se on se ulottuvuus jossa projektini muodostuvat.

Merkitystensä kautta tiet kulkevat lävitseni.

Tie on *kohtaamispaikka*. Tiellä kuljettaessa kohdataan toisia ihmisiä. Tiellä sinä kävelet minua vastaan ja katseemme kohtaavat. Jos kulkisime eri reittejä, emme ehkä tapaisi koskaan. Se, että sinä kävelet minua vastaan juuri nyt, on *kohtaloni* ja sinun kohtalosi.

Jos kohtaan ystävän tiellä, hän saattaa liittyä seuraani ja jatkamme matkaamme yhdessä samaan suuntaan. Silloin tie on saattanut meidät yhteen ja näyttänyt meille yhteisen päämäärän. Näin projektimme yhtyvät. Itse asiassa monasti kohtaamme tiellä joukon ihmisiä, jotka kulkevat kohti yhteisesti asettamaansa päämäärää.

II

Kanji-merkki, jota käytetään *budo*-lajien nimien kirjoittamisen yhteydessä on kiinan kielen sana Tao, jonka japanilainen ääntämistapa on "do". Do tarkoittaa tietä. Taolaisuudessa ja zenissä sillä on toinenkin merkitys. Se tarkoittaa

maailmankaikkeuden perimmästä toimintatapaa, jota länsimaisessa filosofiassa kutsutaan logokseksi. Zenissä nämä tien kummatkin merkitykset ovat läsnä. Sillä viitataan harjoittelun päämäärään: todellisuuden luonteen intuitiiviseen oivallukseen ja harjoitukseen itseensä, siihen tiehen, jota pitkin kuljetaan kohti viisautta.

Tien käsite (*michi*, *do*, *tao*) kulkee läpi koko Japanin kulttuurin ja kaikkien japanilaisten taiteiden muotojen.⁸⁰ Taiteiksi (*gei*) on Kiinassa ja Japanissa jo varhaisista ajoista lähtien katsottu kaikki ne ihmisen toiminnan muodot, joilla on arvoa ihmisen persoonallisuuden kehittämisessä. Tällaisia ovat siis kaikki ne taiteiden muodot, jotka länsimaissakin tunnustetaan taiteiksi, mutta myös kaikki ne erilaiset käsityön ja fyysisen harjoituksen muodot, joiden avulla Japanissa on perinteisesti pyritty kehittämään ihmisenä. Samaan alueeseen voidaan lukea taitojen lisäksi myös tieteiden harjoittaminen. Jo Japanin varhaisessa historiassa erotettiin toisistaan tieteelliset taidot ja viihdyttämisen liittyvät taidot. Ensimmäiseen kuuluivat kiinalaisten klassisten tekstien opiskelu, oikeusoppi, historia, kirjallisuus ja yin- ja yang-oppi, jälkimmäiseen musiikki, kalligrafia, maalaustaito, runous ja arkkitehtuuri. Heian-kauden loppuun mennessä luetteloon tuli lukuisia lisäyksiä.⁸¹ Kaikki nämä taidot nähtiin teinä.

Yleisesti voidaan puhua taiteiden tai taitojen tiestä (*geido*) sekä yksityisten taitojen erillisistä teistä. Yksityisen taidon tiellä viitataan taidon traditioon, jota ilman taitoa ei olisi olemassa.

On olemassa esimerkiksi kungfutselaisuuden tie (*judo*), Buddhan tie, (*butsudo*), jumalten tie (*shinto*), hallitsemisen tie (*seido*), sotilaan tie (*bushido*), teen tie (*sado*), kalligrafian tie (*shodo*), harmonisen voiman tie (*aikido*), jousen tie (*kyudo*), miekan tie (*kendo*) ja monia muita. Mutta on siis huomattava, että puhuttaessa taitojen tiestä voidaan tarkoittaa myös sitä yleistä käsitystä tiellä kulkemisesta, joka japanilaisessa kulttuurissa kehittyi jo varhaishistoriallisista ajoista lähtien ja jonka ilmausta yksityisten taitojen tiet ovat.

Japaninkielessä sanalla *michi* ilmaistaan monia asioita. Alunperin se tarkoitti polkua. Sitä käytetään myös viitattaessa monenlaisiin ihmisen velvollisuuksiin, joiden täyttäminen vaatii "vakavaa luonnetta" - niin kuin Horst Hammitzsch toteaa artikkelissaan *Zum Begriff "Weg" der japanischen Künste*. Tällaisia ovat esimerkiksi totuudellisuus, oikeudenmukaisuus ja siveellisyys.⁸²

Seuraavassa käsittelenkin tietä japanilaisessa perinteessä lähinnä Hammitzschin artikkelin perusteella.

ENNEN NARA-AIKAA JA NARA-AIKANA

Tien käsite löytyy jo varhaisista japanilaisista teksteistä *Kojikista* ja *Nihonshokista*. Tässä vaiheessa tien käsitteellä ei vielä ole sitä eettistä ulottuvuutta, jonka se myöhemmin sai. Se merkitsee lähinnä jotakin henkistä tai käsityöhön liittyvää taitoa. Polun kulkeminen tarkoittaa silloin vain taidon harjoittamista.

Mutta jo Nara-kauden loppupuolella tien käsite alkaa saada eettisen ulottuvuutensa. Kiinan hengenenelämän vaikutuksesta tien käsite alkaa muuttua. Samalla alkavat luonnollisesti myös muuttua teinä pidetyt toiminnat. Niiden henkinen perusta alkaa muodostua. Tässä muutoksessa vaikuttivat ne filosofiset opit, joita Japanin tuon ajan oppineet alkoivat yhä enenevässä määrin tutkia. Niitä olivat lähinnä kungfutselaisuus, buddhalaisuus, taolaisuus ja yin ja yang -filosofia, oppi viidestä päähyveestä, maailmankaikkeuden järjestyksestä, pyhien ja viisaiden tiestä.

Hammitzsch kirjoittaa tästä:

Tällä tavalla alkoi Nara-kauden loppua kohden muodostua tietoisuus tiestä, joka lepäsi moraalis-eettisellä perustalla, ja joka asetti ihmisen suhteeseen kaikkeuden kanssa. Tämän kaikkeuden moninaisia ilmenemismuotoja saattoi oppia tuntemaan juuri tietä kulkemalla.⁸³

HEIAN-AIKA

Heian-kausi oli poliittisten mullistusten aikaa. Japanin sotilasaateliston valta kasvoi ja tämä johti lopulta sotilasluokan (buke, bushi) ylivaltaan. Kehittyi perinne, jossa sotilasluokka varmisti itselleen kaikki tärkeät virat ja paikat. Suku- ja perinnetietoisuus voimistui ylipäätään. Tämä ei voinut olla vaikuttamatta myös taiteiden alueella. Kaikkia tieteiden ja taiteiden muotoja alettiin kutsua teiksi. Sen lisäksi eri taiteiden alueet halusivat erottautua omiksi teikseen. Tämä uusi tien käsite tuli silloin sisältämään taidon sekä käytännöllisen että teoreettisen puolen. Tie alettiin nähdä sekä käytännöllisen että henkisen toiminnan tiettyinä ainesosana.⁸⁴ Tämän rinnalla säilyi edelleen vanha ajatus eri taiteiden perimmäisestä ykseydestä.

Heian-ajan sivistyneistön kasvatukseen kuului, että oli opiskeltava ainakin yhtä, mutta mieluummin useampaa tietä. Jos halusi saavuttaa mainetta ja menestystä, oli ansaittava menestyksensä jonkin taiteen tai taidon alueella. Oppilaan piti pyrkiä hallitsemaan hyvin ainakin yksi tie niin, että ihmiset

alkoivat nimittää häntä "tien mieheksi" (michi no hito). Tällainen tien oppilas vaikutti myös siihen, millaisen aseman hänen edustamansa tie yhteiskunnassa sai, sekä lujitti samalla tien aseman ja perinteen niin, että se pysyi lujana myös myöhempinä aikoina.

KAMAKURA-AIKA

Kamakura-aikana tien käsite edelleen henkistyi ja lujittui. Käytännöllisen arvonsa lisäksi tiestä tuli yhä enenevässä määrin myös eettinen ohjenuora tien seuraajille. Tänä aikana kiinalaiset kulttuurivirtaukset vaikuttivat Japanissa voimakkaasti. Erityisesti Sung-filosofia ja zen-buddismi tulivat tutuiksi oppineissa piireissä. Pääasiassa näitä uusia ajatustapoja ja oppeja välittivät Kioton ja Kamakuran Gozan-luostarien munkit. Nämä luostarit olivat tuon ajan älyllisen elämän keskipisteitä, joiden henkisessä ilmapiirissä sotilashallitsijat kasvoivat. Nämä uudet ajatukset vaikuttivat suoraan myös tien käsitteeseen.

Hammitzsch toteaa artikkelissaan, että ennen Kamakura-kautta, vielä Heian kaudella, tie merkitsi lähinnä jotakin erityistä ammattimaista osaamisen aluetta. Se saattoi olla miltei mikä vain: *Genji-monogatari*ssa tien (michi) käsitettä käytetään puhuttaessa mm. tähdistäennustamisesta, puutyöstä ja sivellinmaalauksesta. Tie merkitsi lähinnä erityistaitoa, jonka saattoi saavuttaa vain opiskelemalla alan mestarin johdolla useita vuosia. Tällainen tiellä kulkeminen ei tarjonnut vielä mitään yleisimpää oppia, jota olisi voinut hyödyntää elämässä yleensä.

Vasta Kamakura-kaudella tien käsite alkoi saada tämän yleisemmän merkityksensä. Syntyi ajatustapa, että tiet sisälsivät joitakin yleispätevää, yleisiä totuuksia ja oppeja, joista kaikki ihmiset voisivat hyötyä. Painoa ei ollut sillä, harjoittiko jotakin tärkeää tai vähemmän tärkeää tietä, koska päämäärä kaikilla teillä oli sama: oli pyrittävä ymmärtämään se, mikä oli yleispätevää ja olennaista kaikessa. Niinpä eräs aikalainen, Yoshida Kenko, kirjoitti miehestä, joka harjoitti puuhunkiipeämisen taitoa. Kun häneltä kysyttiin, eikö hän tunne pelkoa kiiwetessään yhä korkeampiin ja vaikeampiin puihin, hän vastasi, että niin ei ole. Kiiwetessään hän ottaa aina huomioon puun vaarallisuuden ja on liikkeissään hyvin varovainen. Todettuaan tämän mies edelleen sanoi: "Todellinen vaara piilee helpoissa asioissa. Sellaisissa tapahtuu aina jotakin." Tästä Yoshida Kenko kirjoitti: "Vaikka tuo mies oli yksinkertainen, hän oli päätenyt samaan, mistä pyhät miehetkin varoittavat ..." ⁸⁵

Tämän tapaisten yleisten totuuksien löytämistä tien avulla pidettiin persoonallisuuden kehityksen kannalta tärkeänä. Kehittyi ajatus, jonka mukaan tien harjoittamisesta tuli tärkeä kasvatuksen väline. Tiessä kiteytyi usean

sukupolven kokemus, ja sitä ei voinut kulkea loppuun lyhyessä ajassa. Se oli monien ihmisten ponnistelujen tulos, perinne, joka oli siirtynyt sukupolvelta sukupolvelle.

Tien perinne piti sisällään oman, muista eroavan muotonsa (*kata*). Muodon lisäksi olennaista oli se kokemus, jota voisi kutsua muodon sisällöksi. Länsimaisessa kulttuurissa perinteellä tarkoitetaan yleensä vain perinteen synnyttämiä ulkoisia muotoja, tuloksia. Tässä mielessä jonkin taidon tai taiteen perinteen siirtämistä olisi sen käytännöllisen taidon siirtäminen, jonka avulla pystytään tuottamaan tuon taidon tuloksia: keramiikkaesineitä, maalauksia, puutöitä. Japanilainen käsitys perinteen siirtämisestä on syvempi. Taidon mestaruus on siirrettävä kokonaisuena. Se voidaan tehdä vain elämällä tämä mestaruus uudelleen. Oppilaan on toisin sanoen pyrittävä elämään uudelleen läpi opettajansa kokemukset. Se, mikä sitten välittyy perinteenä, on taidon ulkoisten muotojen lisäksi tämä kokemuksellinen, joka siirtyy opettajalta oppilaalle.

Mestaruus, joka on ollut äärimmäisen vaikea saavuttaa, ja tällainen perinteen siirron tapa, ovat pitäneet taitojen ja taiteiden tiet enemmän tai vähemmän suljettuina systeeminä.

Oppilaan oli opetettava taidon tarkka muoto, *kata*, ja harjoittamalla sitä pyrittävä syventämään kokemuksensa mestarin tasolle. Kata on perinteessä, tiessä, siirtyvä muoto, jota harjoittelemalla opiskellaan tietä. Minkäänlaisiin omiin ideoihin tai omaan luovuuteen ei tässä ole sijaa. Henkilökohtainen vapaus kielletään, koska oppilaan on pyrittävä kohti jotakin aidompaa ja todempaa, epäpersoonallista vapautta. Taidon harjoittamisen avulla oppilaan on päästävä eroon minätietoisuudestaan. Hänen on harjoitettava tien esikuvallisia muotoja, *kataa*, ja todennettava ne itsessään. Nämä *katat* ovat muotoja, joita harjoitetaan sukupolvesta toiseen. Ne ovat muotoja, joissa tiivistyy sukupolvien kokemus. Hänen tehtävänä on ymmärtää kaikki se, mitä edelliset sukupolvet ovat hänen ymmärrettäväkseen jättäneet. Ja tässä opiskelussa kaikki omat ideat, oma tahto, koko minätietoisuus on asetettava syrjään.

Kun hän sitten on lopulta onnistunut tässä, hänen opettajansa voi luovuttaa hänelle tien viimeiset salaisuudet. On perinteen suullisten opetusten (*kuden*) ja salaisten opetusten (*hiden*) vuoro. Käytännöllisesti katsoen kaikki japanilaiset taidot ovat sisältäneet ja monet edelleen sisältävät tämän salaisten opetusten vaiheen. Viimeiset opetukset luovutetaan vain kaikkein edistyneimmille oppilaille, mestaritason saavuttaneille.

Vasta tässä vaiheessa oppilaalle suodaan mahdollisuus omaan luovuuteen. Hän voi kehittää perinnettä ja lisätä siihen jotakin sellaista omaansa, jolla hänen arvionsa mukaan on ikuisuusarvoa.

Edellä kuvatun ajatustavan muotoutumiseen vaikuttivat monet uskonnollis-filosofiset perinteet: kungfutselaisuus, taolaisuus, yin- ja yang-oppi ja buddhalaisuus, erityisesti sen zen-koulukunta, jonka keskuksia olivat jo mainitut Kioton ja Kamakuran Gozan-luostarit. Zenin vaikutus Japanin kulttuuriin oli

laaja ja ulottui kaunotaiteista ja muista älymystön harrastuksista aina kansan jokapäiväiseen elämään asti.

Zenin mukaan perimmäinen totuus on vain intuitiivisesti ymmärrettävissä. Mutta sille portille pääseminen, josta vasta intuitio voi auttaa sisään, vaatii ankaraa harjoitusta ja mietiskelyä. Mietiskelyn avulla pyritään pudottamaan pois minuus ja kokemaan ei-minuuden tila (muga) ja absoluuttinen tyhjyys (ku). Zenin tie kulkee kaikkien kirjoitettujen oppien ulkopuolella ja zen-kokemus kulkee mielestä mieleen, opettajalta oppilalle (ishin-denshin). Zenin oppilas ei vetäydy maallisesta elämästä, sillä maallinen ja henkinen ovat hänelle saman Buddha-luonnon ilmentymää. Buddha-luonto kaiken ykseytenä on myös kaikessa ja kaikkialla läsnä.

Zenin perinne siirtyy siis mielestä mieleen. Se tarkoittaa zen-kokemuksen siirtymistä sukupolvelta toiselle, oppilaalta opettajalle. Tämä ajatustapa tuli yleiseksi kaikkien teiden ja taitojen kohdalla. Zenin ja eri teiden yhteyttä on monesti ilmaistu toteamalla, miten "teen tie ja zen ovat yksi" tai miten "miekka ja zen ovat yksi".

Zenin vaikutus kaikkiin Kamakura-aikana kehittyneisiin teihin oli erityisen suuri. Monet teiden mestarit olivat myös zen-mestareita tai elivät läheisessä yhteydessä heihin.

Harjoittaessaan monia taitoja ja taiteita, erityisesti teeseremoniaa, edellä kuvatussa zenin hengessä samurait omaksuivat saman asenteen myös kamppailutaitoja harjoittaessaan. Myös kamppailutaidoista kehittyi teitä, do, jotka saattoivat paljastaa harjoittajalleen jotakin, jolla on ikuisuusarvoa.

ZEN JA RUNOJENKIRJOITTAMISEN TAITO

1989

I

Musiikki muodostuu äänistä ja tauoista äänien välillä.⁸⁶ Musiikissa hiljaisuus ei rajoitu vain kahden äänen väliin, vaan se levittäytyy hiljaisuudeksi koko maailmassa. Aivan kuten ääniaallot täyttävät koko tilan myös hiljaisuus täyttää koko tilan. Hiljaisuus on myös se tausta, jota vasten ääni erottuu.

Runo koostuu sanoista, lauseista, ja tyhjästä tilasta sanojen ja lauseiden välillä. Jos tutkit tätä tekstiä tarkasti, katsot vaikka tyhjää tilaa kahden viimeksi lukemasi sanan välillä, huomaat että tyhjä tila, valkoinen paperi, levittäytyy sanojen välistä rivien väliin, sieltä sivu-, ala- ja ylämarginaaleihin. Se on tausta, jolla sanat ikään kuin lepäävät. Ilman tätä taustaa kirjoittaminen on mahdotonta.

Pelkkä tausta, tyhjä paperi, on täynnä mahdollisuuksia, jotka odottavat toteutumistaan.

Jos käännyt tarkastelemaan omaa tajuntaasi, sitä miten sanat ja lauseet siellä muodostuvat, huomaat että yksittäiset sanat piirtyvät esiin hiljaisuuden taustaa vasten. Hiljaisuus, tila ilman ajatusta, muuttuu ajatuksiksi. Samoin kuin taiteilija piirtää kuvan valkoiselle kankaalle ajatuksesi piirtyvät tajuntasi hiljaisuuden kankaalle.

II

Runoilijan on myös tunnettava kangas jolle hän piirtää. Japanilaiset runoilijat ovat tajunneet sen jo iät ja ajat.

Kirjoitin otsikoksi zen ja runojenkirjoittamisen taito. Japanilainen runous, erityisesti kolmisäkeinen haiku, on hyvin lyhyttä ja hiljaisuutta täynnä. Oivallinen esimerkki tästä on Kai Niemisen kääntämä Bashōn tunnettu runo:

Vanha lampi
sammakko sukeltaa:
veden ääni.

Ei montaa sanaa. Runo on kuin *sumiye* -maalauk, joka täyttää kankaasta vain yhden nurkan ja jättää lopun tyhjäksi. Liikkumatonta taustaa vasten voi nähdä ikään kuin hidastetussa filmissä sammakon hyppäävän: loiskis!, "veden ääni".

Se kuvaa hetkeä, jolloin kieli lakkaa olemasta.

On olemassa tarina siitä, miten Bashō kirjoitti tämän runon. Hän opiskeli mestari Bucchon johdolla zenia. Eräänä päivänä Buccho pistäytyi kylään ja kysäisi: "Mitäs sinulle nykyään kuuluu?" Zen-mestarin kysyessä mitä tahansa oppilaan on syytä pitää varansa. Niinpä Bashō vastasi: "Viime sateen jälkeen sammalesta on tullut vihreämpää kuin koskaan." Tähän Buccho edelleen Bashōn zen-ymmärrystä testaten tokaisi: "Mutta mitä oli buddhalaisuus ennen kuin oli mitään vihreää ruohoakaan?" Bashōn vastaus oli lyhyt: "Sammakko sukeltaa veteen, kuuletko äänen!"

Vastauksessaan Bashō osoittaa suoraan koko olevan liikkumattomaan taustaan. Myöhemmin hän kirjoitti vastauksestaan edellä esitetyn haikun.

III

Hiljaisuus, josta olen edellä puhunut, on myös symboli. Se symboloi tyhjyyttä, *sunyata*, jota vasten koko olevan kirjo saa muotonsa. Tyhjiys buddhalaisessa mielessä ei tarkoita minkään poissaoloa, eikä minkään läsnäoloa, ei molempia eikä kumpaakaan. Se on vain yksi tapa ilmaista se tosiasia, että perimmäinen todellisuus ei tartu sanojemme pihteihin. Se osoittaa kohti ehdotonta olemisen tasoa, absoluuttia; kaiken ehdollisen ja sekavan keskellä.

Tässä mielessä runoutta ei voi erottaa metafysiikasta. Jos runoudessa on tämä hiljaisuuden, tämä tyhjyyden elementti, se on merkki siitä, että runo kurottaa kohti metafysiistä ulottuvuutta, maailman metafysiistä kokemista.

Japanilaisen estetiikan sanalla *yugen* viitataan tähän taiteen ulottuvuuteen. Tämän ajatustavan mukaan kaikessa suuressa taiteessa on *yugen*-elementti, jonka avulla T.D. Suzukin sanoin "saamma välähdyksen ikuisista olioista jatkuvan muutoksen maailmassa: pääsemme kurkistaman Todellisuuden salaisuuksiin."

IV

Tajunna hiljaisuuden perusluonteen tutkiminen ei ole helppoa. Normaalisti tajuntamme on täynnä erilaisia ajatuksia, tunteita, muistikuvia, suunnitelmia. Ympäristömme on ahdettu täyteen erilaisia "virikkeitä": mainoksia, iskulauseita, tietokonepelejä jne. Vaatii ponnistusta luopua kaikesta tästä edes hetkeksi ja tutkia sitä hiljaisuutta, joka on kaiken hälynkin taustalla. Laskelmoiminen voittaa helposti itsen tutkimisen.

Hiljaisuuden tutkimiseen on olemassa monta tapaa, joista yksi on zen.

Martin Heideggerin mukaan on kahdenlaista ajattelua: laskelmoivaa ja meditatiivista. Teknologia on laskelmoivan ajattelumme tulosta; ja myös tulosta siitä, että emme pysähdy. Voimme avautua olevalle vain, kun annamme sen olla. Sillon oleva puhuu meille suoraan. Kun runoilija laskelmoi, antaa vaikkapa tietokoneensa generoida runollisia ilmaisuja runojen siemeniksi, hän on kaukana itse olevasta. Zen-runoilija pyrkii tyhjentämään itsensä kaikesta halusta analysoida ja hallita; hän pyrkii avautumaan olevalle ja siten tavoittamaan sen, mikä ilmiössä on olennaista.

Tajunnan hiljaisuudessa ei ole mitään negatiivista. Se on puhtaan olemassaolon kokemista. Se ei ole pelkästään tajunnallinen vaan myös kehollinen kokemus. Se on psyko-fyysisen olemassaolonsa intensiivistä kokemista. Se on ihmisen ontologinen tajunnallis-kehollinen peruskokemus, joka ei ole Sartren väitteistä huolimatta mikään *la nausee*, inho. Päinvastoin se on täynnä puhdasta positiivisuutta ja kaiken olevan universaalien arvon kokemista. Parhaiten sitä voisi kuvata sanoilla ilo ja - Heideggeria mukaillen - pelkäksi kiitollisuudeksi, jolla ei ole kohdetta.

Tämän kokemuksen saavuttamiseksi on osattava odottaa.

V

Runon kirjoittaminen ei ole vain maailman kuvamista, vaan se on myös maailman ja itsen tutkimista. Japanissa zen-vaikutteiset taiteet eivät ensisijaisesti ole ilmaisua, vaan ne ovat välineitä, teitä, kohti parempaa itseymmärrystä. Taiteilija ei pyri niinkään kuvaamaan luontoa, vaan pyrkii taiteensa avulla tutkimaan omaa olemassaoloaan. Tähän itsensä tutkimisen perinteeseen liittyvät japanilaiset nk. *dot* (Tao) eli tiet. Teitä voivat olla taiteiden lisäksi myös fyysiset harjoitukset, kuten *kyudo*, jousiammunnan tie, tai *iaido*, miekanvetämisen tie, mutta myös *chado*, teenjuonnin tie, *kado*, kukkienasettelun tie, *shodo*, kalliigrafian tie.

Kaikissa näissä taidemuodoissa keskeistä on hiljaisuuden täyttämä liikkumattomuus, ei-toiminta liikkeiden välillä. Ei toiminnan leikkaama toiminta yhdistyy kuitenkin kokonaisuudeksi. Taiteilijan aistittavissa oleva henkinen voima yhdistää osat toisiinsa.

Jos taide nähdään itsensä tutkimisena, mikä on silloin se jota tavoitellaan? Heti aluksi on todettava, että zenissä myös matkallaolo on yhtä tärkeää kuin päämäärä. Vaikka kirjoittaminen on väline, se on myös itse itsessään oma päämääränsä. Itse asiassa välinettä ja päämäärää ei voi erottaa toisistaan. Dualistinen ajattelu ei tässä päde.

Todellista itseä, autenttista minuutta, zenissä kutsutaan monella nimellä: Buddha-luonto, todellinen Itse, valaistumisen luonto jne. Samaa asiaa kutsuu Sven Krohn nimellä varsinainen minä.

Tämän minuuden suoraa kokemista zen kutsuu satoriksi, valaistumiseksi. Zen-mestarin kokemus kattaa koko olevan. Tähän runoilijan harjoittelu on liian vaatimatonta. Mutta runoilijakin voi kokea oman rajoitetun satorinsa, intuiutionsa, joka kiteytyy runoksi, kun hän ymmärtää: ilmiöitä on katsottava hiljaisuutta vasten, jotta ne piirtyvät esiin.

LUKU IV

LIKUNNANFILOSOFIAA

TEKNIIKASTA KOHTI HENKEÄ

1993

URHELUN DUALISMI

Länsimaisessa liikunnan perinteessä ei ole mitään selvää käsitystä siitä, miten fyysinen harjoitus voi olla myös henkistä harjoitusta.⁸⁷

Itse asiassa voisi kai todeta päinvastoin. Länsimaisesta dualistisesta ihmiskäsityksestä lähtien on vaikeaa ymmärtää, että niin voi olla. Urheiluperinteessäkin ruumista harjoitetaan eri harjoituksin, mieltä eri harjoituksin. Nykyaikaisen huippu-urheilijan avustuskaartiin kuuluvat valmentajat, lääkärit, tutkijat, psykologit ja hypnologit. Kaikki he käsittelevät eri osaa ihmisessä. Näinhän länsimaisessa atomistisessa ihmiskäsityksessä yleensäkin suhtaudutaan ihmiseen. Kun sitten puhutaan liikunnan ja urheilun henkisistä vaikutuksista, esille tulee monasti se, miten urheilu kasvattaa nuoria sosiaalisiksi. Toisin sanoen sopeuttaa vallitsevaan yhteiskuntaan. Ja tätä pidetään jonkinlaisena eettisenä kasvuna. Yleensäkin länsimaisessa liikunnan analyysissä puhutaan ihmisen henkisyydestä äärimmäisen epäselvin käsittein.

Varsinkin fyysisen harjoituksen yhteyttä henkiseen kasvuun on miltei mahdotonta nähdä, koska ruumista ja henkeä pidetään erillisinä sfääreinä. Niiden välinen yhteys puuttuu.

Onko tämä yhteys sitten löydettävissä? Haluaisin tietysti vastata tähän kysymykseen myönteisesti, mutta olen skeptinen - ainakin jos tarkastelemme asiaa jossakin laajemmassa yhteydessä, esimerkiksi koko liikuntakulttuurin tai liikunnan opetuksen yhteydessä. Se vaatisi sellaista totaalista ajattelutavan muutosta, atomistisen ja dualistisen ihmiskäsityksen heittämistä yli laidan, että se ei niin vain onnistu.

MIEKKAILUN FILOSOFIAA

Joka tapauksessa puhun siis tänäänkin valosta, joka nousee idästä. Se on ymmärtääkseni kyllä valo, mutta se valaisee vain pienellä alueella, pienissä joukoissa, joissa ihmisillä on kärsivällisyyttä ja aikaa omistautua kymmeniä vuosia sellaisiin harjoituksiin, jotka tunkeutuvat heidän perustuksiinsa asti.

Jos halutaan vaikuttaa liikuntakulttuuriin laajemmin, on etsittävä muita ratkaisuja.

Joka tapauksessa - jos haluaa valaistusta kysymykseen, miten fyysisestä harjoituksesta liikutaan kohti henkeä, on vastaus helppo löytää aasialaisista ruumiinharjoitusten perinteestä. Lähtökohdaksi voisi yhtä hyvin ottaa intialaisen *joogan*, kiinalaisen *taijiquanin* tai *qikongin* tai japanilaisen miekkailutaidon.

Otan tänään esimerkiksi japanilaisen miekkailutaidon ja vertaan sitä hieman intialaiseen joogaan, koska kuvio näyttää joka paikassa samanlaiselta.

Shozan Shissain miekkailutaidon opas *Tengu-geijutsu-ron, Keskustelu vuoridemonien taidosta*, ilmestyi vuonna 1729. Se on hyvä esitys miekkailutaidon filosofisista perusteista. Vaikka teksti onkin paikoitellen sekavaa ja epä johdonmukaista, on siitä helppo nähdä ne vaiheet, jotka miekkailijan on käytävä lävitse, jotta hänen taitonsa saisi syvemmän merkityksen. Jotta fyysinen harjoitus muuttuisi henkiseksi ja saisi myös eettisen ulottuvuuden.

Kaavamaisesti esittäen miekkailija kulkee tietä pitkin, jossa muodon harjoittelun kautta (*waza*) edetään kohti elämänvoimaa (*ki*) ja mieltä (*kokoro*), joka sisältää jumalaisen periaatteen (*li*). Siinä kaikki. Asia on lyhyesti ilmaistu, mutta pitää sisällään äärimmäisen syvällisen periaatteen, tien tai polun, joka läpäisee koko aasialaisen kulttuurin traditionaalisten ruumiinharjoitusten perinteen. Tähän ei pidä sotkea niitä länsimaisen kilpaurheilun muotoja, joita Aasiassakin nykyään innostuneena harjoitetaan.

Toisin sanoen:

muoto, tekniikka (*waza*)



elämänvoima (*ki*)



mieli (*kokoro*)



periaate (*li*)

Tässä skeemassa näkyy se, miten harjoituksessa on edetty yksilöllisestä kohti sitä, mikä on universaalia. Mutta nämä käsitteet vaativat selvennystä.

Muoto. Muoto viittaa miekkailutaidon tekniikkaan (waza). Shissaille on itsestään selvää, että tekniikan harjoittelu on kaiken alku. Aluksi on harjoitettava erilaisia miekan käyttötapoja niin kuin opettaja ne opettaa. "Miekkailutaidon funktio on tekniikka."⁸⁸ Tarkoituksena on tietysti tulla teknisestikin hyväksi miekkailijaksi vaikka lopullinen päämäärä onkin miekkailutaidon olemuksen ymmärtäminen, mutta sinne ei voida hypätä suoraan. Harjoituksen on edettävä vaiheittain.

Heti tässä vaiheessa on huomattava, kun viittasin miekkailutaidon olemukseen, että jo ainakin 1600-luvulta lähtien japanilaisissa miekkailukouluissa kehittyi ajattelu, jossa erotettiin "miekka, joka tappaa" ja "miekka, joka antaa elämän". Esimerkiksi Yagyu-Shingake-ryu -koulukunnassa miekkailutaidon syvintä päämäärää kuvattiin sanalla *muto*, joka tarkoittaa ei-miekkää. Käytännössä se tarkoitti sitä, että miekkailija oli tämän koulukunnan mukaan saavuttanut taidon syvimmän tason vasta, kun hän pärjäsikin kamppailussakin ilman miekkää. Silloin hänen miekastaan, joka oli aina kykenevä tappamaan, tuli miekka, joka antoi elämän.

Tekniikkaharjoittelu, joka siis oli raskasta aamusta iltaan jatkuvaa fyysistä harjoitusta lähinnä puisten ja bambumiekköiden avulla, oli kaiken perusta.

Ki. Tämä käsite onkin vaikeampi. Se käännetään yleensä englanniksi sanoilla "life force", elämänvoima. Shissai kirjoittaa: "Tekniikkaa harjoitetaan kin avulla. Ki määrää tekniikan muodon Mielen avulla. (...) Tekniikan hallitsemisesta seuraa kin harmonia ja tasapaino. (...) Jos tekniikkaa ei hallita hyvin, ki ei ole harmoniassa ja tasapainossa ja oikea muoto ei tule esiin."⁸⁹

Ja edelleen: "Tekniikka on koetettava, ki saatettava hallintaan ja harjoitettava mieltä."⁹⁰ (...) Miekkailutaito on perustaltaan kin harjoittamista ja siksi harjoittelun alussa kitä harjoitetaan tekniikan avulla. Aivan harjoittelun alussa ei ole mieltä harjoittaa kitä erikseen⁹¹ tekniikasta, koska silloin ei ole mitään, mihin sitä voi testata.⁹²

Kun kin harjoitus on saavuttanut kypsyyden, voidaan edetä mieleen. Se, tapahtuuko tämä kehitys nopeasti vai hitaasti, riippuu sisäsyntyisistä kyvyistämme."⁹³

Edelleen Shissai kirjoittaa: "Ki on elämän alku. Jos ki vetäytyy muodostaan, on seurauksena kuolema. Elämä ja kuolema ovat vain kin vaihteluita."⁹⁴ Ja: "Jos harjoittaa kitänsä, mielen ymmärrys seuraa omalla painollaan."⁹⁵

Nämä sitaatit ovat toivottavasti vähän valottaneet sitä, mistä Shissailta kissä, elämänvoimassa on kysymys.

Ki, kiinaksi qi, on yksi aasialaisen ajattelun peruskäsitteitä, jonka alku on noin kolmetuhatta vuotta vanhassa kiinalaisessa metafysiikassa, johon esimerkiksi kiinalainen perinteinen lääketiede edelleen perustaa ihmiskäsityksensä.

Vuosituhasien kuluessa qi käsite on laajentunut ja saanut yhä uusia merkityksiä. Vielä Mengtsellä, joka eli 300-luvulla eaa. se merkitsi tietynlaista psykofysiologista voimaa, joka liittyi hengitykseen ja verenkiertoon.⁹⁶ Se oli elämänvoima, joka tavallaan kannatteli kaikkia elämän prosesseja. Qin vetäytyminen muodostaan merkitsi kuolemaa. Näinhän Shissaikin toteaa. Tämä käsitys liitti qin niin ihmiseen kuin muuhunkin luontoon. Myöhemmin uuskungfutselaiset laajensivat qin käsitteen periaatteen eli *lin* vastinpariksi. Qi tuli silloin merkitsemään sitä materiaalista muotoa, jossa maailmankaikkeudessa vallitseva lainalaisuus, siis *li*, saattoi manifestoitua.

Shissailta qi, japaniksi siis *ki*, esiintyy kummassakin merkityksessä. Shissailta *ki* on elämää kannatteleva voima, joka täyttää koko kehon. Se on tietoisuuttamme siitä vitaalista voimasta, joka virtaa meistä läpi ja jota me kutsumme elämäksi. Voimme kääntää katseemme siihen lähemmin ja harjoittaa sitä ja oppia sen avulla tuntemaan sitä universaalista periaatetta (*li*), jonka ilmentymää se on meissä. Näin elämänvoiman tutkiminen ja siihen vaikuttaminen, sen harmoniaan saattaminen yleisemmän periaatteen, *lin*, kanssa on miekkailijalle elintärkeää.

Mieli. Mieli on Shissain mukaan *kin*, elämän voiman, ei materiaallinen osa ja elämänvoima mielen materiaallinen osa. Shissai kirjoittaa mielestä näin: "Mieli (kokoro) on elämänvoiman ei-materiaallinen osa. Se sisältää Jumalaisen Periaatteen ja on elämänvoimaa ylempi. Alunperin mieli on muodoton ja äänetön, väritön ja hajuton; se toimii vain elämänvoiman avulla."⁹⁷

Mieli on siis yksilöön sidottu. Richard Kammer, joka on kääntänyt Shissain kirjan saksaksi, toteaa mielen olevan elämänvoiman materiaaliselle osalle samaa, kuin mitä elämänvoima itsessään on suhteessa universaaliin periaatteeseen (*li*). No - tämä käy monimutkaiseksi, eikä voida olettaa että Shissai loppujen lopuksi käyttäisi käsitteitä niin kuin me haluaisimme: tarkan loogisesti niin että ristiriitoja ei synny.

Tärkeää on se, että mieli ja elämänvoima resonoivat toisiinsa. Kun mieli on tyyni, elämänvoimakin on tyyni. Ja kun harjoitamme elämänvoimaamme, harjoitamme samalla myös mieltämme. Shissai kirjoittaa tästä: "Jos harjoittaa elämänvoimaansa mielen ymmärrys seuraa omalla painollaan."⁹⁸ Ja edelleen: "Kun mieli on liikkumaton, elämänvoima on myös liikkumaton."⁹⁹ "Kun mieli on vapaa häiriöistä, silloin elämänvoimakin on tasapainossa ja rauhallinen, se on eloisa ja liikkuu vapaasti ilman jäykkyyttä. Voimaa käyttämättä se on luonnollisella tavalla voimakas. Mieli on silloin kuin puhdas peili tai tyyni vesi."¹⁰⁰

Periaate. Periaate (*li*) on käsite, joka kuvaa asian olemusta vastakohtana sen muodolle. Se on myös käsite, joka on saanut useita merkityksiä kiinalaisen ajattelun monituhatusvuotisessa historiassa. Shissai käyttää sitä uuskungfutselaisten sille antamassa merkityksessä, jossa käsite merkitsee sellaista muuttumatonta ja

ikuista periaatetta, joka on sisäisenä läsnä kaikissa olioissa ja ilmiöissä.¹⁰¹ Ilman tätä olemusta tai periaatetta mitään ei olisi. Tämä periaate on ymmärrettävä myös eettisessä merkityksessä. Periaate pitää sisällään silloin kungfutselaiset hyveet: humanisuus, oikeudenmukaisuus, oikea käyttäytyminen ja viisaus.¹⁰²

Näin siis harjoittelu, miekkailun tien kulkeminen, merkitsee sitä, että tekniikan avulla harjoitetaan elämänvoimaa ja mieltä ja asetetaan ne sopusointuun keskenään ja universaalin, jumalaisen periaatteen kanssa, joka tuo mukanaan myös ymmärryksen eettisen käyttäytymisen perusteista.

Pidän tätä erityisen mielenkiintoisena kuvauksena varsinkin siksi, että kyseessä ei ole mielestäni vain abstrakti filosofinen käsiteapparaatti, vaan yritys kuvata sitä kokemusta, jonka miekkailija sisäisesti kokee käyvänsä läpi. Jos se ei olisi tällainen kuvaus, niin mitä mieltä sillä olisi. En usko, että miekkailijat tekevät teoreettista filosofiaa, vaan kokemuksellista, vaikkakin heidän ajatteluunsa tietysti vaikuttikin ajan muotivirtaukset.

Mielenkiintoinen Shissain kuvaus miekan tiestä on siksikin, että siinä kuvataan yksityiskohtaisesti sitä tietä, miten fyysinen harjoitus saa henkisen sisällön ja muuttuu lopulta eettiseksi pohdinnaksi.

Ennen kuin teen tästä kuviosta omaa tulkintaani, haluan lyhyesti näyttää, miten sama kuvio toistuu monissa muissakin aasialaisissa harjoitusmuodoissa, joissa fyysisten harjoitusten avulla lähestytään ihmisen henkisen aluetta.

INTIALAINEN JOOGA

Ranskalainen joogan opettaja Gérard Blitz kiteyttää joogan näin: "Hathajoogan johtolanka on **asana-pranayama-dhyana-virrassa**."¹⁰³ Selitän heti nämä jälleen vieraat termit. Joka tapauksessa kuvio on sama kuin Shissailla.

Siis:

asana (asento)



pranayama ("*prana*, elämänvoima, ei hajaannu")



dhyana (meditaatio)



purusha (universaaliin Itseen osallistuminen)¹⁰⁴

Asana tarkoittaa asentoa. Joogassahan tehdään erilaisia asentoja, taivutuksia ja venytyksiä. Tämä on se fyysisen harjoituksen lähtökohta, josta aloittelija lähtee aina liikkeelle. Blitz menee jopa niin pitkälle, että hän toteaa vastausten kaikkiin ongelmiimme piilevän kehossamme.¹⁰⁵ Kehon asentoja harjoittelemalla valmistaudumme seuraavaan joogan vaiheeseen, joka on pranayama. Asanaharjoitus poistaa esteitä elämänenergian virtaamisen tieltä.¹⁰⁶

Pranayama tarkoittaa hengitysharjoituksia. Myös joogassa nähdään elämänvoiman, pranin, täyttävän ihmiskehon ja tätä voimaa voidaan harjoittaa ja ohjata hengityksen avulla. "Niin kauan kuin prana pysyy kehossa, elämä ei poistu", eräs joogateksti toteaa.¹⁰⁷ Ki, qi ja prana ovat toisiaan vastaavia käsitteitä.

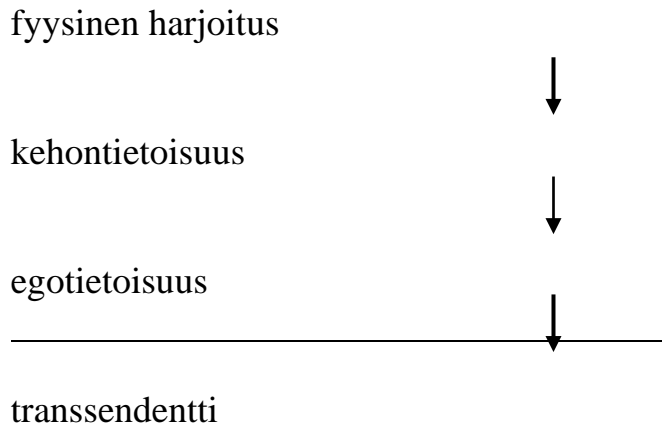
Tietoisuus hengityksestä pysäyttää elämänvoiman (prana) hajaantumisen ja tyyntyy myös mielen liikkeitä. Hengitysharjoituksista siirrytään luonnollisella tavalla mielen harjoittamiseen. Blitz kirjoittaa: "Kun mieli on levossa, saamme kokemuksen **dhyanasta**, ehdollistumattomasta tilasta, tuloksena asanan ja pranayaman harjoittamisesta."¹⁰⁸

Edelleen Blitz kirjoittaa: "Asanassa, pranayamassa ja dhyanassa on sama sisältö: keho, hengitys, mieli. Asanassa korostuu keho. Pranayamassa korostuu hengitys (hengitys on keino). Dhyanassa korostuu mielen osuus. Asanassa kehon liike pysähtyy. Pranayamassa ilmapirran liike pysähtyy. Dhyanassa mielen mekanismit pysähtyvät. Jokaisessa näistä kolmesta kaksi muuta ovat läsnä. Nämä kolme ovat erottamattomat."¹⁰⁹

Mihin tämä kaikki tähtää. Shissain kuvaama miekkailutaidon tie tähtäsi universaalin Periaatteen ymmärtämiseen. Aivan samalla tavalla joogi pyrkii syvimmissä keskittymisen tilassa, samadhissa, johon dhyana johtaa, sulautumaan *Purusaan*, universaaliin henkiseen substanssiin.

MITÄ OPIMME TÄSTÄ?

Olen halunnut näiden esimerkkien avulla osoittaa, että vaikka länsimaisessa kulttuurissa olemmekin hukassa sen suhteen, miten fyysinen harjoitus voi palvella ihmisen henkistä kehitystä, näin ei ole välttämättä asian laita muissa kulttuureissa. Otin esimerkin Japanin ja Intian kulttuureista. Varmaankin esimerkkejä löytyisi muualtakin. Esimerkeissäni esiintyvän tien fyysisestä kohti henkistä voisi tulkita ja esittää seuraavasti:



Olen kuvannut tätä prosessia tarkemmin tutkimuksessani "Liikunta tienä kohti varsinaista itseä"¹¹⁰ ja esitänkin tässä siitä vain yhteenvedon.

Aluksi on todettava, että länsimainen liikunta ja urheilu tapahtuu aina sellaisessa filosofisessa tyhjiössä, että se ei anna liikkujan kokemuksille minkäänlaista viitekehystä, jonka puitteissa hän voisi kokemuksiaan tulkita. Niin ei ole esimerkiksi edellä kuvaamissani esimerkkitapauksissa. Ne liittyvät kaikki hyvin jäsenneltyyn ihmiskäsitykseen ja näyttävät harjoituksissa saataville kokemuksille sen paikan, mikä niille perinteessä kuuluu.¹¹¹

Joka tapauksessa - fyysinen harjoitus herkistää ihmistä sille, mitä voidaan kutsua elämän voimaksi, elämän energiaksi. Länsimaisessa filosofiassa ei tätä kokemusta ole paljoa käsitelty. Henri Bergsonin *élan vital*, elämän hyöky, voisi kuvata jotakin samanlaista kuin *kin tai qin* käsite. Kysymyksessä on kuitenkin kokemuksellinen käsite, joka kuvaa sitä sisäistä kokemusta, kuinka elämä virtaa lävitsemme. Tämä kokemus tulee esiin hyvin silloin kun harjoitamme kehoamme. Se on **kehontietoisuutemme** piirtyvä kokemus siitä, miten elämä sykkii sähköisenä sormiemme päissä, pulssina kaulallamme, hengityksemme rytmissä. Tietyntylaiset harjoitukset voivat syventää tätä kokemusta niin, että tunnemme elämän voiman virtaavan kehossamme täsmälleen samoja kanavia myöten, jotka kiinalainen perinteinen lääketiede kuvaa oppikirjoissaan.

Kun fyysisessä harjoituksessa kehontietoisuus piirtyy voimakkaana esiin, se **hiljentää egotietoisuutemme**. Jatkuva puhe ja kuvat, jotka päässämme virtaavat, pysähtyvät hetkeksi ja voimme kuunnella sisäistä kokemustamme. Normaalisti päämme on jatkuvasti täynnä puhetta, hälyä, teorioita, mielipiteitämme siitä, mikä on oikein ja mikä väärin; suunnittelemme tulevaisuutta tai elämme siinä, mikä on jo mennyt. Meidän on vaikea pysähtyä ja katsoa maailmaa sellaisena kuin se on tässä ja nyt. Kehontietoisuuden voimakas herkistyminen auttaa meitä tässä pysähdyksessä. Mieleemme tyyntyy luonnollisella tavalla.

Kun mielemme on täysin hiljennyt, kaikki erottelut kadonneet, kun ei enää ole subjektia ja objektia, sinua ja minua, minua ja maailmaa, lähestymme

transsendentin kosketusta. Puhun tässä sellaisesta transsendentista, joka ylittää käsitteemme, sanamme, kykymme puhua siitä, mutta joka siis ei välttämättä ylitä kokemustamme. Lähestymme silloin sitä kohtaa, josta elämämme virta on lähtöisin, mutta joka jää meille aina salaisuudeksi. Mutta se mikä jää salaisuudeksi voi silti olla merkityksellinen ja merkityksiä synnyttävä kokemus. Transsendentin kosketuspinnassa palaamme siihen alkuun, josta lähtien vasta voidaan puhua sellaisista ihmisen henkiseen olemispuoleen liittyvistä käsitteistä kuten eettisyydestä, pyhyydestä, ilosta, elämän kokemisesta lahjana jne. Mutta tästä ajaudummekin sitten filosofisen mystiikan puolelle, joten lopuksi voisi vain todeta, että siitä mistä ei voi puhua, on syytä vaieta.

HUIPPU-URHEILU ITSEN PROJEKTIKSI?

1995

I

Teen liikunnan ja urheilun filosofista tutkimusta.¹¹² Mitä tarkoitetaan liikunnalla ja urheilulla, lienee kaikille selviö. Mitä sen sijaan on filosofinen tutkimus, on monelle varmaan epäselvää. Aluksi käsittelenkin aivan lyhyesti filosofista tutkimusta ja tutkimusta yleensä

Kun jotakin asiaa tarkastellaan filosofisesti, se tarkoittaa sen tarkastelemista jostakin yleisemmästä näkökulmasta. Tällainen yleisempi näkökulma tarkoittaa monesti teoreettista tai käsitteellistä tarkastelutapaa. Filosofit puhuvat ihmisenä olemisen eri ulottuvuuksista, ihmisen todellistumisesta maailmassa. Mikäpä voisi olla sen yleisempi taso kuin ihmisenä olemisen ja ihmisen ja maailman suhde tai ihmisen ja yhteisön tai yhteiskunnan suhde. On siis olemassa monta mahdollisuutta, joiden kautta voimme lähestyä tämän päivän tarkastelun kohdettamme: liikkuvaa tai urheilevaa ihmistä.

Filosofin ja tutkijan yleensä on myös kysyttävä itseltään, mitä hän haluaa sanoa. Haluaako hän luoda uutta teoriaa, tai soveltaa vanhaa, jonka kautta hänen tarkastelun kohteensa tulee uudella tavalla teoreettisesti ymmärretyksi. Hän voi vaikkapa tutkia sitä, millä tapaa urheilijan subjekti rakentuu modernissa - tai pitäisikö sanoa postmodernissa yhteiskunnassa. Se on varmaan mielenkiintoinen ja tärkeä tieteellinen aihe, josta toiset tiedemiehet ovat kiinnostuneita ja joista tiedemiehet kykenevät vaivattomasti keskustelemaan toistensa kanssa.

Sitten voidaan kysyä, mitä urheilija tästä saa itselleen. Kiinnostaako urheilijaa se, miten hänen urheilijasubjektinsa on yhden teoreettisen lähestymistavan mukaan muodostunut sellaiseksi, millaiseksi se on muodostunut. Pelkäänpä, että tuskin.

Filosofiassa ja tutkimuksessa yleensä erityisen keskeinen on kysymys siitä, haluaako tutkija vaikuttaa ja millä tasolla. Haluaako hän muuttaa todellisuutta siihen suuntaan, jonka hän kokee arvokkaaksi. Mikä on hänen paikkansa. Onko se tiedeyhteisö, jossa kirjoitetaan englanninkielisiä julkaisuja, joita toisten

tutkijoiden toivotaan lukevan. Vai onko se se maailma, jossa muutkin ihmiset elävät, siis ne ihmiset, joihin hän haluaa vaikuttaa ja joita hän ikään kuin tutkii.

On olemassa kahdenlaista tietoa ja ymmärrystä asioista. Toista voisi kutsua vaikkapa käsitteelliseksi ymmärrykseksi ja toista kokemukselliseksi ymmärrykseksi. Nämä ymmärtämisen tavat ovat perustavasti erilaisia. Selitän asiaa esimerkillä. Voin lukea monia matkaoppaita ja kirjoja Sveitsin Alpeista ja saada niistä tällä tapaa hyvän kuvan, sanoisinko, hyvän käsityksen. Lukemalla paljon Alpeista, saan niistä myös paljon tietoa. On kuitenkin eri asia matkustaa Alpeille itse ja elää nämä samat asiat lävitse: vaellella päiväkaudet uljaissa vuoristomaisemissa, pistäytyä paikallisessa viinituvassa, levätä yö vuoren jyrkänteestä riippuvassa vuoristomajassa. Vasta kokemukseni Alpeista saa niistä aikaisemmin lukemani tiedon elämään. Tämän kokemuksen jälkeen olen jopa valmis sanomaan, että aikaisemmin en todellakaan ymmärtänyt, mitä Alpit todella ovat. Aikaisempi tietoni Alpeista ei ollutkaan oikeaa tietoa, vaan vaillinaisia mielikuvia ja käsityksiä.

Samoin filosofiassa ja erityisesti liikunnanfilosofiassa ja mielestäni myös kaikessa muussa tutkimuksessa. Jos minulla ei ole kokemusta siitä, mistä puhun, puheeni jää välttämättä teoreettisen ohueksi, jonka leikkauspinta todellisuuteen jää sattumanvaraiseksi. Siksi puhummekin täällä Tampereella paljon "osallistuvasta liikunnanfilosofiasta", jossa tutkija itse on osa tutkimaansa todellisuutta. Samoin tähän ajatukseen liittyy kiinteä muukin teorian ja käytännön kohtaaminen, jota tämäkin seminaari edustaa.

Ja sitten itse aiheeseen.

Minusta filosofian tärkein kysymys on ihmiseksi tuleminen, ei niinkään ihmisenä oleminen. Ihminenhan joka tapauksessa ei ole koskaan valmis, hän on vasta tulemassa joksikin: ehkä enemmän ihmiseksi. Tällaiseen enemmän ihmiseksi tulemiseen viittaa, kun puhun itsen projekteista.

Akateemisessa puheessa on vaikea välttää oppisanoja, jotka yleensä peittävät alleen itse asian. Yritän kuitenkin olla selkeä.

II

Omassa tutkimuksessani teen aluksi perusjaon, jolla yritän kuvata niitä keskeisiä merkityksiä, joihin erilaiset liikkumisen tavat perustuvat. Puhun siis liikunnan päämääristä. Erotan toisistaan voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen tällaisina liikunnan päämäärinä. Tämä jako on tietysti karkea, mutta auttaa havainnollistamaan joitakin tärkeitä liikkumiseen liittyviä ulottuvuuksia.

Voitto liikunnan päämääränä liittyy tietysti kilpaurheilun, terveys kuntoliikuntaan, ilmaisu ilmaisuliikuntaan. Itsen tutkimisella liikunnan

päämääränä viittaa niihin liikuntamuotoihin, jotka tähtäävät jonkinlaisen autenttisen tai varsinaisen itsen löytämiseen.

Kun puhun voitosta tai itsestä, en puhu silloin mistään sattumanvaraisista asioista, jotka vain sattuvat liittymään joihinkin liikuntamuotoihin. Puhun näiden liikuntamuotojen perusrakenteesta. Kilpaurheilua ei voi olla olemassakaan ilman voittajia ja voittamista. Kilpaurheilu saa merkityksensä voitosta. Ei siis voi sanoa esimerkiksi, että voittaminen ei ole kilpaurheilussa tärkeää. Voittaminen on olennaisin asia kilpaurheilussa, se on se perusta, jonka päällä koko kilpaurheilun maailma lepää. Ilman tätä perustaa koko maailma romahtaisi.

Otsikkoni kysymys siis kului, voisiko kilpaurheilu olla itsen tutkimisen väline. Ennen kuin kuulija vastaa mielessään, että sitähan se onkin, mitä suurimmassa määrin, itsen rajojen tutkimista, haluan selittää tarkemmin, mitä tarkoitan itsen tutkimisella.

Joka kerta kun olen puhunut näistä neljästä liikunnan päämäärästä, voitto, terveys, ilmaisu, itse, miltei kaikki kuulijat ovat olleet sitä mieltä, että juuri se laji mitä hän itse sattuu harrastamaan, on juuri ja nimenomaan itsen tutkimista - oli se sitten shakki, juoksu tai nyrkkeily. Tämä on tapahtunut vielä sen jälkeen, kun olen jo selittänyt, mitä itsen tutkimisella tarkoitan. Tähän väärinymmärrykseen lienee kaksikin syytä. Ensinnäkin emme länsimaisessa materialistisessa kulttuurissa enää kykene näkemään sitä, että ihmisessä on sellaisia tasoja, kuten ihmisen henkinen ulottuvuus, jossa itsen tutkiminen ei ole mitään mitattavissa olevaa kuten suorituskyvyn rajojen tutkimista. Erityisesti emme kykene ymmärtämään sitä, että fyysinen harjoitus voisi edistää ihmistä hänen henkisissä ponnisteluissaan. Ainoa "henkisyys" johon osaamme viitata on esimerkiksi urheilun yhteiskuntaan sopeuttava tehtävä.

Toinen syy on se, että länsimaisessa liikunnan perinteessä ei ole sellaisia lajeja, joiden todellinen merkitys olisi itsen tutkiminen missään syvemmissä mielessä. Jos haluaa antaa tällaisen esimerkin, se on haettava toisesta kulttuurista. On nimittäin olemassa moniakin liikuntamuotoja, joita on tuhansia vuosia harjoitettu tässä mielessä. Luulisi, että meillä olisi jotakin opittavaa näistä perinteistä. Mutta tässä kohtaa jälleen ongelman. Jos alan puhua - edes hetkeksi - vaikkapa intialaisesta jooga-perinteestä, puolet kuulijoista sulkee heti korvansa. Se on käsittämätön automaatti. Näyttää siltä, että meidät on hyvin tehokkaasti kasvatettu niin, että kuvittelemme, että muissa kulttuureissa ei ole mitään arvokasta tai sellaista, joista voisimme itsekin jotakin oppia, varsinkin jos on kysymys filosofis-uskonnollisista perinteistä. Näin huolimatta siitä, että länsimainen ihminen ei millään yleisellä tavalla ole enää perustansa perään kysyvä ihminen.

Joka tapauksessa, jos pohdimme kysymystä siitä, voisiko urheilu toimia jonkinlaisena itsen tutkimisen välineenä, jonkinlaisena tienä kohti aidompaa ihmisenä olemisen ideaa, olisi hyvä jos meillä olisi edes esimerkki sellaisesta

lajista, jossa näin ajatellaan. Intian, Kiinan ja Japanin perinteisistä liikuntakulttuureista tällaisia esimerkkejä voi helposti löytää.

On hyödyllistä katsoa, millä tapaa nämä lajit toimivat, mitä ne olettavat ihmisestä, millaisia harjoituksia niihin sisältyy ja millaisia kokemuksia niiden harjoittajat käyvät läpi. Erityisesti tämä kokemuksellinen taso on mielestäni erityisen tärkeää. Voisi nimittäin ainakin kuvitella, että jos löydämme jonkinlaisen yhtenäisen kokemuksellisen kuvion, joka toistuu kaikissa niissä liikuntamuodoissa, joissa liikkeen avulla tutkitaan itseä, niin samoja kokemuksia voidaan ainakin pyrkiä saamaan aikaan missä tahansa liikuntamuodossa.

Aluksi pitää kuitenkin jollain tapaa määritellä se, mitä tarkoitetaan itsen tutkimisella ja jonkinlaisella aidolla olemisella liikunnan päämääränä.

Filosofiassa ihmisen aito oleminen on paljon pohdittu teema. Esimerkiksi suomalaiset filosofit Erik Ahlman ja Sven Krohn ovat kirjottaneet paljon tästä teemasta. Ahlman puhuu ihmisen varsinaisesta minästä, Krohn ydinihmisestä, viitatessaan johonkin sellaiseen mahdollisuuteen ihmisessä, joka on jotakin enemmän kuin tämä meille jokaiselle tuttu jokapäiväinen minämme. Tätä ihmisen aitoa olemista on hyvin vaikea määritellä positiivisesti niin, että sanottaisi, mitä se sisällöllisesti merkitsee. On helpompi määritellä sitä negatiivisessa mielessä ja todeta, mitä se ei ainakaan ole. Ihmisen aito oleminen tuskin voi merkitä esimerkiksi toisen ihmisen esineellistämistä tai oman itsen esineellistämistä, siis kohtelemista esineen, ei ihmisen tavoin. Luulen että intuitiivisesti ymmärrämme helposti, mistä aidossa olemassaolosta on kysymys. Meidänhän ei tarvitse muuta kuin kääntää hetkeksi katseemme itseemme ja kysyä, voisiko ihmisyyys toteutua minussa aidommin, kuin miten se nyt toteutuu. Jos vastaus on kyllä, olemme oivaltaneet autenttisen tai aidon olemisen ajatuksesta jotakin.

III

Liikunnanfilosofiassa urheilua on pohdittu jonkin verran ihmisen autenttisen olemisen kannalta. Tämän pohdinnan taustalla ovat olleet mannermaisen eksistenssifilosofian edustajat, lähinnä Martin Heidegger ja Jean-Paul Sartre. Yksi ensimmäisistä amerikkalaisista liikunnanfilosofisista kokonaisesityksistä, Howard Slusherin *Man, Sport and Existence*, siis *Ihminen, urheilu ja olemassaolo*, oli käsittämätöntä ryöpytystä siitä, miten urheilu avaa urheilijalle tien kohti kaikkea olevaa ja kohti autenttista, aitoa olemassaoloa. Suuri osa amerikkalaisista tutkijoista on seurannut samaa linjaa. Tämä tulkinta on tietysti ymmärrettävää amerikkalaisesta kilpailuyhteiskunnasta yhteiskunnasta käsin, jossa yleensäkin voiton kerääminen, profit, ja kuluttaminen ovat ihmisen

perustehtäviä. Myös äärimmäinen yksilöllisyyden korostaminen kuuluu asiaan. "Voitan ja kulutan, olen siis olemassa", voisi olla yhtä hyvin suomalaisenkin kilpailuyhteiskunnan kansalaisen "autenttinen" oivallus.

Itse olen myös lähtenyt samoista lähtökohdista, siis eksistenssifilosofiasta, mutta päätynyt täysin päinvastaiseen näkemykseen. Filosofiassa tämä on onneksi vielä mahdollista. Olen tullut siihen tulokseen, että voittaminen urheilun päämääränä on omiaan vetämään häntä kohti epäautenttista, epäaitoa olemista. Olen perustellut tätä Heideggerin ajatuksella, missä yksi keskeinen epäautenttisen olemisen piirre on jatkuva mittaaminen muihin, jatkuva etäisyydenotto muihin.

En enää ajattele aivan näin yksioikoisesti. Luulen, että on erilaisia voittamisen tapoja. Ja olemistakin on tietysti muitakin kuin aitoa ja epäaitoa. Jokin olemisemme tapa asettuu varmaankin jonnekin sinne välille. Myös eri urheilulajit ovat tässä suhteessa erilaisia. Esimerkiksi nyrkkeilyssä esineellistetään aina toinen ihminen, eikä voitto nyrkkeilyssä, jossa siis toinen ihminen aina hakataan enemmän tai vähemmän huonoon kuntoon, voi kasvattaa ketään enemmän ihmiseksi. Luulen että päinvastoin. Samoin luulen olevan laita muidenkin väkivaltaisten urheilulajien suhteen.

Mutta entä juoksussa tai hiidossa, tai hypyssä tai heitossa. Katselin tätä kirjoittaessani Thunder Bayn MM-hiihtoja. Kuvassa välähti lyhyt pätkä, jossa Harri Kirvesniemi, jäätyään muistaakseni seitsemänneksi, halasi Vladimir Smirnovia. Kirvesniemi ainakin siinä kuvassa näytti olevan aidosti iloinen Smirnovin voitosta. Ehkä siinä rutistuksessa oli aito olemisen hetki, aito kahden ihmisen kohtaamisen hetki. En tiedä.

Eri asia tietysti on, että huippu-urheilussa suoritusten taso on mennyt niin kovaksi, että yltääkseen huipulle urheilija joutuu itse esineellistämään itsensä, erityisesti oman kehonsa. Urheiluteknologia auttaa tässä tehokkaasti.

Ajattelen siis nyt ennemminkin niin, että vaikka kilpaurheilussa onkin monia sellaisia rakenteellisia piirteitä, jotka vetävät urheilijaa kohti epäaitoa olemista, siinä piilee myös aidon olemisen hetkellinen mahdollisuus. Tällainen välähdyskin voi olla ihmiselle merkittävä. Luulen, että häviäjillä näitä autenttisuuden hetkiä on ehkä enemmän kuin voittajilla.

Esitelmäni teeman kannalta olennaista on kuitenkin se, että urheilua ei yleensä ottaen edes ajatella tältä kannalta. Tällaiset mahdolliset autenttiset hetket ovat sattumanvaraisia, eikä niihin mitenkään tietoisesti pyritä. Pyrkimyksenä kilpailussa on kuitenkin aina voitto. Tämä voiton rakenne on myös valmentamista ja tutkimusta määräävä tekijä.

Tarkastelen nyt lyhyesti niitä liikuntamuotoja, joita perinteisesti on harjoitettu pyrittäessä kohti autenttista itseä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi intialainen jooga, kiinalainen taijiquan tai japanilainen jousiammunta.

On mahdollista nähdä näissä lajeissa tietty selkeä kokemuksellinen kuvio, jonka läpikäymiseen harjoituksessa tähdätään. Tätä kuviota voisi kuvata neljällä toisiaan seuraavalla tasolla. En mene tässä näiden perinteiden yksityiskohtiin vaan hyppään suoraan siihen tulkintaan, jonka olen näille tasoille antanut. Teen tässä lyhyen pätkän niin kutsuttua fenomenologista analyysia.

Harjoituksen ensimmäinen taso on tietysti (i) fyysinen harjoitus, fyysinen muoto, liike. On merkillepantavaa, että miltei kaikissa puheena olevissa liikuntamuodoissa tämä liike on hidasta ja keskittynyttä, hengityksen tahdissa tehtävää liikettä.

Fyysinen harjoitus tuo esiin (ii) kehontietoisuutemme. Tämä on toinen taso. Kehontietoisuudella tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, mikä paljastuu meille, kun kuuntelemme kehoamme ikään kuin sisältä päin. Tämä sisäinen kokemus kehosta voi olla hyvinkin hienovarainen riippuen niistä harjoituksista, joita tehdään. Jokainen suomalainen, joka on käynyt saunassa, tietää kokemuksesta, mitä kehontietoisuus tarkoittaa. Saunan jälkeen, kun istumme alas, tunnemme kehomme raukeana ja lämpimänä ja koemme, miten mielemmekin rauhoittuu.

Tässä pääsimmäkin harjoituksen kolmannelle tasolle eli (iii) mieleemme. Voimme puhua minä-tietoisuudestamme. Tämä minä-tietoisuus on se, joka ajattelee, tuntee ja tahtoo. Yleensä mielemme on täynnä erilaisia mielikuvia ja taukoamatonta puhetta, jota on miltei mahdoton vaimentaa. Saunan jälkeen se on kuitenkin helpompaa. Kun kehomme on lämmin ja kehontietoisuutemme on ikään kuin astunut voimakkaana esiin, minä-tietoisuutemme hiljenee. Tämä on olennaista ja tähän myös fyysinen harjoitus tähtää. Harjoituksella kohotetaan kehontietoisuutta esiin niin, että se ikään kuin peittää alleen minä-tietoisuuden. Tämä minä-tietoisuuden hiljentyminen koetaan sisäisenä rauhana ja yleensäkin ihmistä eheyttävänä. Tästäköhän syystä suomalaista saunaa on joskus pidetty pyhänä paikkana?

Tässä pääsemmekin harjoituksen neljännelle ja viimeiselle tasolle. Tämä taso kuvaa sitä (iv) kokemuksellista päämäärää, johon harjoitus tähtää. Filosofian kielellä voidaan puhua sellaisesta transsendentin kohtaamisesta, joka aukaisee tien kohti aitoa tai autenttista olemista. Transsendenti tarkoittaa jotakin, joka on käsitteidemme ulottumattomissa. Se tarkoittaa koemusta jota ei siis voi kuvata, mutta joka on äärimmäisen merkityksellinen. Se asettaa ihmisen johonkin suurempaan yhteyteen. Eri perinteet määrittelevät tämän yhteyden eri tavoin, mutta kaikissa perinteissä se on ihmisenä olemiseen liittyvä peruskokemus, josta vasta kaikki eettinenkin toiminta voi saada alkunsa.

Länsimaisen materialistisen ihmisen on vaikea ymmärtää tätä puhetta, koska kyseessä on yhdenlainen uskonnollinen tai filosofinen peruskokemus, jonka länsimainen perinne on kadottanut.

V

Tämä tarkastelu paljastaa mielestäni hyvin sen tien, miten muissa perinteissä liikunta tai fyysinen harjoitus toimii itsen tutkimisen välineenä. Voidaan siis löytää eräänlainen systemaattinen tie, jonka avulla autenttista olemista voi etsiä.

Mikä tahansa fyysinen harjoitus voi varmaan synnyttää samanlaisia kokemuksia, kuin mitä edellä kuvasin. En usko että harjoituksen muoto on tässä tärkeä, vaan sen tulkinta ja päämäärä.

Jos nyt palaamme alkuperäiseen kysymykseemme urheilun ja itsen tutkimisen suhteesta, on heti todettava, että suurin ongelma on se, että tällainen ajattelutapa on perinteellemme vieras. Meiltä puuttuu se viitekehys, jonka perusteella voisimme ymmärtää tällaisia kokemuksia. Urheilua ja liikuntaa yleensä ei nähdä tällaisista päämääristä käsin. Pitäisi siis kehittää uudenlaista urheilun ja liikunnan filosofiaa, jossa itsen tutkiminen ja autenttinen oleminen liikunnan päämääränä otettaisi selkeästi esiin. Näin tulisi luotua sitä ymmärtämisyhteyttä, jonka kautta harjoituksella aikaansaadut kokemukset voitaisi tulkita ja asettaa laajempaan puitteeseen. Näin myös puhe henkisestä valmennuksesta saisi aitoa sisältöä.

Millainen tällainen uusi urheilun filosofia sitten voisi olla? Olemme hahmotelleet Tampereella Liikunnan filosofian tukimuseyksikössä kahtakin tällaista liikunnan filosofian lähtökohtaa. Oma tutkimukseni *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä* lähtee mannermaisesta eksistenssifilosofiasta. Tapio Kosken tutkimus *Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa* ottaa lähtökohdaksi filosofia perenniksen, yhden vertailevan filosofian viitekehysten. Nämä työt ovat olleet eräänlaista filosofista perustutkimusta, joiden ajatuksia voisi popularisoida ja kehittää yleisempään urheilun filosofian suuntaan, jossa tulisi kuvatuksi yhdenlainen elämänfilosofinen viitekehys, joka antaisi urheilijan henkisille kokemuksille ymmärtämisyhteyden.

VI

Yleisesti ottaen tällaisen uuden urheilun filosofian tulisi lähteä näkemyksestä, jossa ihminen nähdään monitasoisena kokonaisuutena, jolla on mahdollisuus kehittyä enemmän ihmiseksi. Tämä ei tietenkään voi tarkoittaa vain jonkin fyysisen kyvyn kehittämistä.

Siinä tulisi nähdä ja ottaa huomioon ihmisen henkisyiden monet ulottuvuudet, joita ainakin ovat tunteen, tiedon ja tahdon alueet, eettiset, esteettiset ja uskonnolliset kokemukset.

Samoin siinä tulisi ottaa huomioon ihmisen kehollisen kokemuksen eri ulottuvuudet. Urheilija oppisi kuuntelemaan kehoaan sisältä käsin sen sijaan, että hän suhtautuisi siihen trimmattavan koneen tavoin.

Urheilu olisi tässä eräänlaista ihmisenä olemisen harjoitusta, jossa urheilija tietoisesti tutkisi erilaisia kokemuksensa ulottuvuuksia. Harjoituksen päämäärä ei silloin voisi olla yksinomaan voitto, vaan itsen tutkiminen, aidoksi itseksi kasvaminen. Voittaminen ja häviäminen olisi silloin vain yksi urheilun ulottuvuus. Urheilu vakavana tosimpien ja tosinaisten kamppailuna palaisi lähemmäksi alkuperäistä leikkiluonnettaan. Tällainen urheilija tutkisi itseään myös muiden harjoitusten avulla. Hän kävisi ehkä psykodraamassa tai reichilaisessa kehoterapiassa tai aleksanteritekniikkakursseilla, hän harjoittaisi ehkä kiinalaista aamuvoimistelua tai zen-mietiskelyä. Näiden erilaisten harjoitusten avulla hän oppisi yhä enemmän tuntemaan itseään ja ihmisenä olemisen ulottuvuuksia yleensä. Saattaa olla, että hänen urheilusuorituksensakin kasvaisivat tämän itsetuntemuksen seurauksena, mutta se ei enää olisi hänelle niin tärkeä asia, koska hän olisi jo oppinut ymmärtämään urheilun maailman luonnetta. Hän olisi jo oppinut astumaan areenalle ja poistumaan sieltä niin kuin näyttämölle astutaan ja sieltä poistutaan.

KIRJALLISUUS

A Source Book in Chinese Philosophy. Wing-Tsit Chan (tr. and comp.)
Princeton UP: Princeton 1963, s. 784.

Blitz, Gérard: Joogan tie - tienviittoa. PunaMusta: Joensuu 1990, s. 19.

Chia, Mantak: Iron Shirt Chikung I. Healing Tao Books: New York 1986.

Diepersloot Jan: Warriors of Stillness. Center for Healing and the Arts: Walnut Creek 1995.

Dollar, Alan: Secrets of Uechi-ryu Karate and the Mysteries of Okinawa.
Cherokee Publishing: Antioch 1996.

Dumoulin, Heinrich: Zen Enlightenment. Weatherhill: Tokio 1987.

Dumoulin, Heinrich: Östliche Meditation und Christliche Mystik. Freiburg /
München: Karl Alber 1966.

Eliade, Mircea: The Sacred and Profane. New York 1959.

Eliade, Mircea: Yoga. Immortality and Freedom. Penguin: London 1989.

Friday, Karl F.: Legacies of the Sword. University of Hawai'i Press: Honolulu
1997.

Funakoshi, Gichin: Karate-do Nyumon. Tokyo: Kondansa 1988.

Habersetzer, Roland: Bu Bi Shi, à la source des karate do. Paris: Amphora 1995.

Habersetzer, Roland: Koshiki no kata, les formes anciennes. Paris: Amphora
1994.

Harrison, E. J.: The Fighting Spirit of Japan. The Overlook Press: New York
1982.

Herrigel, Eugen: Zen ja jousella-ampumisen taito. Helsinki, Otava 1978.

Hisamatsu, Shin'ichi: Zen and the Fine Arts. Tokyo: Kodansaha 1982.

Hoover, Thomas: Zen Culture. London 1988.

Hammitzsch, Horst: *Zum Begriff "Weg" im Rahmen der japanischen Künste.*
Nachrichten der Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens, 82. Hamburg
1957. Ss. 5 .14.

Kammer, Reinhard: Zen and Confucius in the Art of Swordmanship. The Tengu-
geijutsu-ron of Chozan Shissai. Routledge: London 1978.

Kapleau, Philip: The Three Pillars of Zen. Rider: Lontoo 1985.

Klemola, Timo: Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Filosofisia tutkimuksia
Tampereen yliopistosta XII. Tampereen yliopisto 1991.

Klemola, Timo: Ruumis liikkuu - liikkuuko henki. Filosofisia tutkimuksia
Tampereen yliopistosta 66. Tampereen yliopisto 1998.

Klemola, Timo: Portiton portti ja muita zen-tekstejä. Tampere 1991.

Koski, Tapio: Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa. Filosofisia
tutkimuksia Tampereen yliopistosta XVII. Tampereen yliopisto 1991.

Lam, Kam Chuen: The Way of Energy. Fireside 1991.

- Legget, Trevor: Zen and the Ways. Tuttle: Tokio 1987.
- Liang, Shou-Yu; Wu, Wen-Ching: Qigong Empowerment. The Way of the Dragon Publishing: Rhode Island 1997.
- Lovret, Fredrick: The Way and the Power. Paladin Press: Boulder 1987.
- Lowry, Dave: *Stretching, Okinawan Style*. Black Belt: Feb 1993, Vol 31, No 2, S. 94.
- McCarthy, Patrick: The Bible of Karate: Bubishi. Tokio: Tuttle 1995.
- Nagamine, Soshin: Ks. <http://www.izs.org/nagamine>.
- Parker, Ryan: Okinawan Kiko.
<http://norden1.com/~pbarney/defense/miscellaneous/kiko.txt>
- Philip Kapleau: Three Pillars of Zen. 1989.
- Rinzai Roku. The Zen Teaching of Rinzai. Tr. Irmgard Schloegl. Shambala: Berkley 1976.
- Sekida, Katsuki: Zen Training, Methods and Philosophy. Tokyo 1985.
- Sogen, Omori, Katsujo, Terayama: Zen and te Art of Calligraphy. London 1983.
- Sources of Japanese Tradition. Tr. and ed. WM. Theodore de Bary. Columbia University Press 1964.
- Sun Lu Tang: Xing Yi Quan Xue. The Study of Form-Mind Boxing. High View Publications: Pacific Grove 1993.
- Suzuki, T.D.: Zen and Japanese Culture. Princeton University Press: Princeton 1973.
- Tao-te-ching. Suom. Pertti Nieminen. Teoksessa: Pertti Nieminen: Keskitie, kiinalaista viisautta. Helsinki: Tammi 1969.
- Watts, Alan: Zen.
- Wang, Xuanjie: Dachengquan. Hai Feng Publishing: Hong Kong 1988.
- Vuori, Hilikka-Liisa: Hiljaisuuden syvä ääni. Kriittinen korkeakoulu. Julkaisuja no 17.
- Yang, Jwing-Ming: Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung. Jamaika Plain: YMAA 1991.
- Yang, Jwing-Ming: Shaolin White Crane. Martial Power and Qigong. Jamaika Plain: YMAA 1996.

LÄHDEVIITTEET

-
- ¹Tämä termi on Morihei Ueshiban ja aikidossa käytetty.
- ²Koan tarkoittaa Rinzai-koulun käyttämää eräänlaista meditaatioteemaa.
- ³Kapleau 1989, s. 227.
- ⁴Ks. Klemola 1991.
- ⁵Nykyäänkin käytössä olevat koanit ovat hyvin vanhoja, suurin osa jo Kiinassa Tang-dynastian aikana kehittyneitä. Tunnetuimmat koan-kokoelmat ovat Mumonkan ja Hegikanroku. Yleisin aloittelijalle annettu koan on Mumonkanin ensimmäinen koan eli "Joshun Mu".
- ⁶Julkaistu Aikido-lehdessä 1990.
- ⁷Julkaistu BudoExpresin numeroissa 3-4/1997.
- ⁸Dollar 1996.
- ⁹Ks. internet: <http://www.izs.org/nagamine/index.html>. (1998)
- ¹⁰Ks. sesshinin kuvaus luvussa II.
- ¹¹Sun Lu Tang 1993.
- ¹²Funakoshi, Gichin 1988, s. 21.
- ¹³Ks. : Habersetzer 1995 ja 1994.
- ¹⁴Seisomisharjoituksesta katso esim. Lam 1991.
- ¹⁵Yang 1996.
- ¹⁶Ks. Ryan Parkerin artikkeli internetistä osoitteesta: <http://norden1.com/~pbarney/defense/miscellaneous/kiko.txt>
- ¹⁷"Yhdeksästä helmestä" katso: Diepersloot 1995.
- ¹⁸Yi jin jing -harjoituksesta katso: Yang 1991.
- ¹⁹Ks. Ryan Parkkerin em. artikkeli.
- ²⁰Yang Jwing-Ming kuvaa näitä kirjassaan Saholin White Crane.
- ²¹Ks. Yang 1996.
- ²²McCarthy 1995.
- ²³Funakoshi 1988, s. 21.
- ²⁴Funakoshi 1988 s. 21.
- ²⁵Black Belt Feb 1993, Vol. 31, No. 2, s.94.
- ²⁶Ryan Parker, emt artikkeli.
- ²⁷Tokitsu on kirjoittanu tästä teemasta ranskalaisessa karate-lehdessä. Olen hukannut tarkemman viitteen. Tokitsun kirjoissa sama ajatus tulee myös esiin.
- ²⁸Lowret 1987, s.61.
- ²⁹Emt, ss. 54-55.
- ³⁰Emt, ss. 64-65.
- ³¹Emt, s. 49.
- ³²Harrison 1982, ss. 131-132.
- ³³Katso netistä: www.izs.org/chozenji.htm
- ³⁴Emt, s. 132.
- ³⁵Ks. Wang 1988, s. 51.
- ³⁶Emt, s. 138.
- ³⁷Liang & Wu, ss. 157-159.
- ³⁸Kapleau 1985.
- ³⁹Emt, ss. 49-50.
- ⁴⁰Ks. Vuori: Hiljaisuuden syvä ääni.
- ⁴¹Julkaistu BudoExpres-lehden numerossa 1/1997.
- ⁴²Budoshoshinshu, the warrior's primer of Daidoji Yuzan. Translated by William Scott Wilson, Ohara Publications, Inc., 1984. Hagakure (Yamamoto Tsunetomo). Translated by William Scott Wilson. Kodansha: Tokio 1979.
- ⁴³En valitettavasti pysty löytämään tätä viitettä. Luin vuosia sitten tästä teemasta kirjoitetun artikkelin jostakin "east-west" -tyyppisestä tieteellisestä julkaisusta.

-
- ⁴⁴Perustuu esitelämään: *Liikkumisen taito zen-kulttuurissa. Filosofinen näkökulma budo-lajeihin*. Helsingin yliopisto 4.2.1993 Japanin suurlähetystön järjestämä seminaari "Budo-lajit tänään".
- ⁴⁵Ks. Hoover 1988.
- ⁴⁶Ks. Klemola 1991.
- ⁴⁷Tapio Koski on tutkinut aasialaisista itsen projekteista joogaa ja budoa lisensiaattityössään Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa. Ks. Koski 1991. Kosken väitöskirja samasta aiheesta ilmestyy vuonna 2000.
- ⁴⁸Herrigel 1978, s. 16.
- ⁴⁹Etm. s. 5.
- ⁵⁰Sogen 1983.
- ⁵¹Ks. Legget 1988.
- ⁵²Rinzai Roku.
- ⁵³Emt.
- ⁵⁴Sogen, emt.
- ⁵⁵Ks. Sekida 1985.
- ⁵⁶Sogen, emt.
- ⁵⁷Sogen viittaa tässä kuuluisaan koaniin: "Kerro minulle, mitkä olivat alkuperäiset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät."
- ⁵⁸Eliade 1959.
- ⁵⁹Tämä essee perustuu liikunnanfilosofian luontosarjani yhteen luentoon, jonka pidin Tampereen yliopistossa syksyllä 1988. En kyennyt enää löytämään kaikkien viittausten tarkkoja sivunumeroita. Lähdekirjat ovat kuitenkin kohdallaan.
- ⁶⁰Hammitzsch, s.8.
- ⁶¹Sources of Japanese Traditon. (SJT)
- ⁶²SJT.
- ⁶³Suzuki 220 - 221.
- ⁶⁴SJT 295.
- ⁶⁵SJT 289.
- ⁶⁶SJT 152.
- ⁶⁷SJT 254 - 255.
- ⁶⁸Suzuki s. 24.
- ⁶⁹Suzuki 304.
- ⁷⁰SJT 389.
- ⁷¹Esitelmä Suomen Estetiikan Seurassa 9.5.1991 nimellä "Hiljaisuuden estetiikka".
- ⁷²Hisamatsu 1982, 45 - 50. Koko tämän artikkelin zen-taiteiden käsittely perustuu Hisamatsun tähän teokseen.
- ⁷³Rinzai, 13.
- ⁷⁴Hisamatsu, emt., 48.
- ⁷⁵Dumoulin 1966, 104.
- ⁷⁶Dumoulin, emt, 113.
- ⁷⁷Dumoulin, emt. 113.
- ⁷⁸Sen kuvaus on negatiivista siksi, että harjoitus on jatkuvaa kieltämistä: ajattelun ja mielikuvien kieltämistä, liikkumattomuutta, tyhjyyteen samaistumista...
- ⁷⁹xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- ⁸⁰Horst Hammitzsch: Zum Begriff "Weg" der japanischen Künste.
- ⁸¹Hammitzsch: s. 5.
- ⁸²Emt. s. 6.
- ⁸³Emt. s. 7.
- ⁸⁴Emt. s. 8.
- ⁸⁵Emt. s. 10.
- ⁸⁶Julkaistu Parnassossa 6/1989.
- ⁸⁷Esitelmä Talfit-seminaarissa 25.2.1993 Tampereen yliopistossa.
- ⁸⁸Kammer, 1978, s. 52.
- ⁸⁹Kammer, emt., s. 44.
- ⁹⁰Kammer, emt., s. 50
- ⁹¹Huomaa, että kin harjoittaminen tekniikasta erillisenä on siis myöhemmässä vaiheessa tärkeää, vaikka se alussa ei sitä ole.
- ⁹²Kammer, emt., s. 53
- ⁹³Kammer, emt., s. 53.
- ⁹⁴Kammer, emt., s. 56.
- ⁹⁵Kammer, emt.,s.56

⁹⁶ A Source Book in Chinese Philosophy, s. 784.

⁹⁷ Kammer, emt., s. 57.

⁹⁸ Kammer, emt., s.57.

⁹⁹ Kammer, emt., s.48.

¹⁰⁰ Kammer, emt., s.46.

¹⁰¹ Kammer, emt., s. 19.

¹⁰² Kammer, emt., s.19.

¹⁰³ Blitz, 1990, s. 19.

¹⁰⁴ Ks. Eliade, 1989, s. 82-84.

¹⁰⁵ Blitz, emt. s. 16.

¹⁰⁶ Blitz, emt., s. 21.

¹⁰⁷ Eliade, emt. s. 249.

¹⁰⁸ Blitz, emt. s. 20.

¹⁰⁹ Blitz, emt., s. 21-22.

¹¹⁰ Klemola, Timo: Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol XII. Tampereen yliopisto: Tampere 1991.

¹¹¹ Edellä mainitussa työssäni pyrin luomaan sellaista filosofista viitekehystä, johon länsimainen liikkija voisi kokemuksiaan verrata. Tällainen yritys jää kuitenkin aina akateemiseksi. Tällaisena viitekehystenä voi ymmärtääkseni toimia vain elävä perinne. Ks. myös Klemola 1998.

¹¹² Perustuu esitelmään: *Huippu-urheilu itsen projektiksi*. Esielmä Tampereen yliopiston liikunnanfilosofian tutkimusyksikön (TALFIT) seminaarissa "Päättömät ruumiit- tankatut kehot" 21.3.1995.