

TAIDON FILOSOFIA - FILOSOFIN TAITO



Timo Klemola

# TAIDON FILOSOFIA – FILOSOFIN TAITO

Copyright © 2004 Tampere University Press ja Timo Klemola

*Myynti*

Tiedekirjakauppa TAJU

PL 617

33014 Tampereen yliopisto

puhelin (03) 215 6055

fax (03) 215 7685

taju@uta.fi

www.uta.fi/taju

<http://granum.uta.fi>

*Layout ja kannen kuva*

Maaret Young

ISBN 951-44-5906-7

ISBN 951-44-6034-0 (pdf)

Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy

Tampere 2004

# Sisällys

JOHDANTO .....	9
----------------	---

## LUKU I

### FILOSOFIAN HARJOITUS – HARJOITUKSEN FILOSOFIA

Aluksi .....	17
Pierre Hadot ja antiikin filosofia ”henkisenä harjoituksena” ....	20
Stoalaisia harjoituksia .....	24
Heideggerilaisia harjoituksia .....	28
Kohti tanssia .....	37

## LUKU II

### ZEN JA FENOMENOLOGIAN HARJOITTAMISEN TAITO

Aluksi .....	42
Fenomenologisesta metodista .....	43
”Kypsä fenomenologia” .....	46
Zen ja hengittämisen taito .....	50
Metodi 1: keho ei liiku .....	58
Metodi 2: keho liikkuu: liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmonia .....	64
Metodi 3: jokapäiväinen liike harjoituksena .....	66
Sulkeistamisen harjoitus .....	67
Harjoittamisen vaikeudesta .....	72

LUKU III  
TAIDON OPPIMINEN

Aluksi .....	76
I Peruskäsitteitä .....	77
Objektikeho ja eletty keho .....	77
Kehon kaava ja kehon kuva .....	81
Proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio .....	85
Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu .....	86
Staattinen kokemus ja muuttuva kokemus .....	87
II Liikkeen oppimisen kokemuksellisia tasoja .....	93
Taidon oppimisen askeleita .....	96
Imitoiminen on intentionaalinen akti .....	103
Aloittelijan kokemus on dualistinen .....	110
Mielikuvan eri tasot .....	111
Huomioita tahdonvoimasta .....	116
<i>Ekskursio</i> : Taiji-ryhmä fokusoii .....	121
Taidon oppimisen kolme vaihetta: <i>shu-ha-ri</i> .....	126

LUKU IV  
KOHTI HENGITYKSEN FILOSOFIAA

Aluksi .....	133
Käsitteiden luonteesta .....	134
Ajatteleva keho .....	139
Sisäinen avaruus .....	141
Sisäisen avaruuden moninapaisuus .....	144
Ajattelua vatsalla, keskustalla .....	150
Minä maailmassa vai maailma minussa .....	154
Maailmassa-olon virittyneisyys .....	160
Havaitsemisen ja olemisen tyyleistä .....	164
Takaisin elementteihin .....	171
Nishida ja tyhjyyden paikka .....	174
Keho kotina, keho tempelinä .....	180

LUKU V  
KONTEMPLATIIVISEN KEHON FENOMENOLOGIAA

Aluksi .....	186
Keskusta ja keskilinja .....	188
Esimerkki: taiji kehontietoisuuden harjoituksena .....	191
Rakenne- ja liiketietoisuus .....	195
Solujen syke .....	200
Proprioseptisen havainnon <i>hyle: qi, ki, prana</i> .....	207
<i>Qin</i> , vitaalisen energian käsitteestä kiinalaisessa kulttuurissa .	210
Mystinen fysiologia .....	219
Hengitys ja hengittävä liike .....	222
Värisevä läsnäolo, asuminen lähellä elämän virtaa .....	224
Kehontietoisuuden virittyneisyys on tunne .....	227
Jokapäiväisestä kehosta kohti kontemplatiivista kehoa .....	231

LUKU VI  
ETIIKAN HARJOITUS

Aluksi .....	236
Buddhalaisen etiikan kaksi ulottuvuutta .....	243
Buddhalainen praksi: kontemplatiivinen elämä .....	245
I Boddhisatva-lupaukset .....	246
II Mielen ja kehon harjoittaminen .....	252
<i>a. Zazen ja koan-harjoitus</i> .....	253
<i>b. Kehon harjoittaminen</i> .....	259
III Oman toiminnan tarkkaileminen .....	261
Hyve-etiikka .....	263

LUKU VII  
KAUNEUDEN HARJOITTAMISESTA

Aluksi .....	272
Richard Shusterman ja sooman estetiikka .....	273
Filosofian harjoitus .....	275
Valkoinen taide .....	279

Yksi viiva – yksi elämä .....	282
Ekstaasi virittyneisyyden moduksena .....	286
Aistien synesthesiasta kohti kognitiivista synesthesiaa .....	292
KIRJALLISUUS .....	294



## JOHDANTO

Innostuin vuosia sitten Ralf Gothonin musiikkia ja soittamisen taitoa käsittelevästä kirjasta *Luova hetki* ja ajattelin, että haluaisin joskus kirjoittaa saman tyyllisen kirjan liikkumisen taidosta, niistä luovista ja ekstaattisista hetkistä, joita erilaisia liikkumisen tapoja tutkiessani ja harjoittaessani olen kokenut, ja myös siitä, miten nämä hetket liittyvät filosofian harjoittamisen taitoon. Gothonin kirja oli hyvin henkilökohtainen ja ehkä juuri siksi niin koskettava. Käsillä oleva kirja on filosofinen tutkimus, joka perustuu myös henkilökohtaiseen kokemukseen. Vaikka se asettaakin filosofian harjoittamisen ja liikkeen harjoittamisen yhteen hyvin henkilökohtaisella tavalla, se pyrkii samalla myös yleisyyteen ainakin siinä mielessä, että se pyrkii näyttämään sen tien, jota kulkemalla kuka tahansa voi päästä samaan luovaan hetkeen, samaan ekstaattiseen liikkeeseen, jossa liike ja filosofia, elämä ja hengitys yhdistyvät yhdeksi tanssivaksi kudokseksi.

Oma liikkeeni ankkuroituu idän perinteisiin. Idässä liikkumisen taitoa ja taidetta ei eroteta jyrkästi toisistaan. Siksi voin sanoa, että olen tanssinut tähänastisen elämäni läpi karaten, *taijin* ja *yi quanin* liikkeiden ja istunut pitkiä aikoja täysin liikkumatta *Rinzai-zenin* perinteessä ja tutkinut mieleni tanssia. Tämän lisäksi olen opettanut näitä taitojen ja taiteiden muotoja ja niihin liittyviä kehontietoisuuden harjoituksia monessa paikassa. Olen opettanut näyttelijöitä ja tanssijoita, mutta myös opiskelijoita, muurareita, timpureita, kauppiaita, fysioterapeutteja,

tietokoneinsinöörejä, ihmisiä elämän eri aloilta. Heiltä olen oppinut paljon. Myös filosofinen tutkimukseni on suuntautunut kehon harjoittamiseen ja siihen liittyviin filosofisiin kysymyksiin.

Käsillä oleva kirja yrittää kiteyttää jotakin siitä, mitä olen tähän asti oppinut filosofian ja liikkeen harjoittamisen taidosta, fenomenologisesta tavasta tehdä filosofiaa, siitä miten liikkeen harjoittamisen avulla voi avata erilaisia kokemuksensa ulottuvuuksia, joilla kaikilla on myös syvä eksistentiaalinen merkitys. Tässä mielessä prosessilla, mitä kuvaan, on myös terapeutista merkitystä. Harjoittamalla tietoista liikettä voimme oppia ymmärtämään paremmin tietoisuuttamme ja muuttaa ymmärrystämme itsestämme ja paikastamme maailmassa. Voimme nähdä selkeämmin myös ihmisenä olemisen perustaan liittyvät eettisen ja esteettisen ulottuvuudet. Kirjani kuvaa harjoituksen tietä ja on samalla kutsu tielle astumiseksi. Tien kulkemisen metafora on tärkeä erityisesti zen-buddhalaisuudessa, jonka harjoituksia myös tutkimuksessani kuvaan. Yksi näkemykseni on, että valottamalla sitä tapaa, miten keho koetaan ja miten sitä harjoitetaan aasialaisten perinteiden näkökulmasta, voimme ymmärtää paremmin sitä, millaisiin ajatustapoihin ja kokemuksen muotoihin olemme läntisessä perinteessämme juuttuneet. Ehkä keskeisin näistä rakenteista on dualismin läpitukenkuvuus kulttuurimme eri alueilla. Erotamme jyrkästi ruumiin sielusta, rationaalisen emotionaalista, ihmisen luonnosta. Tällainen dualismi on ontologinen systeemi, joka sisältää myös hierarkkisen arvojärjestyksen, jossa järki nähdään arvokkaammaksi kuin keho, ihminen arvokkaammaksi kuin luonto, mies arvokkaammaksi kuin nainen. Tutkimukseni onkin kauttaaltaan tämän dualistisen ajattelutavan kritiikkiä ja yritystä kuvata sitä tietä, minkä avulla nämä kahtiajaot voidaan kokemuksellisesti rikkoa. Kehon ja erityisesti hengityksen harjoittamisella on tässä prosessissa keskeinen sija. Kyse on eräänlaisesta sukeltamisesta syvälle kehon kokemukseen ja palaamisesta sieltä takaisin uuden ymmärryksen kanssa.

Filosofinen lähtökohtani on fenomenologisessa perinteessä. On kuitenkin muistettava, että fenomenologinen filosofia on ennen kaikkea ajattelutapa, jossa ihmisen kokemus ja sen kautta se tapa, miten ihminen ymmärtää itsensä, asetetaan filosofisen tutkimuksen keskiöön. Fenomenologi on silloin aina terapeutti myös itselleen. Hän pyrkii välttämättä parempaan itseymmärrykseen ja sen kautta ymmärtämään ihmistä, koska hän itsekin on ihminen. Fenomenologi on kuin taidemaalari, joka maalaa kuvan, joka syntyy maailman ihmettelystä. Ihmettelystä siksi, että maailma hänessä ja hänen vastapäätään näyttäytyy hänelle ihmeenä. Kyse on eräänlaisesta maisemaluonnoksesta. Fenomenologi on konservatiivinen taiteilija: hän pyrkii maalaamaan kuvaa todellisuudesta niin kuin se hänelle näyttäytyy. Hän kyllä ymmärtää, että todellisuus on aina huomattavasti syvempi, rikkaampi, monimutkaisempi ja monitasoisempi kuin mitä pystymme koskaan kuvaamaan. Siksi hän myös ymmärtää, että hänen kuvauksensa ja ymmärryksensä ei ole koskaan lopullista vaan aina alustavaa ja tilapäistä. Sama ilmiö voidaan aina kuvata tarkemmin ja toisesta näkökulmasta. Kun yksi näkökulma avataan, toinen aina suljetaan. Paljastaminen on aina myös peittämistä. Tässäkin tutkimuksessa pyrin eri luvuissa maalaamaan samaa maisemaa, mutta eri näkökulmista. Kyse on oikeastaan yhdenlaisesta hermeneuttisesta prosessista, jossa valotettuamme yhtä näkökulmaa palaamme ilmiöön uudelleen ja katsomme sitä nyt tämän uuden ymmärryksemme valossa. Näin tämäkin kirja etenee: palaamalla mutta samalla ottamalla askeleen tikkaan seuraavalle poikkipuolalle. Samalla ajatuksella pyrin myös kulkemaan idän ja lännen välissä.

Fenomenologinen kuvaus on luonteeltaan välttämättä myös kaunokirjallista. On paljon sellaista kokemuslaatua, jota on hyvin vaikea käsitteellistää. Silloin kirjoittajan kaunokirjallinen taito ja metaforien käyttö astuu kuvaan. Tässä on kuitenkin se vaara, mikä fenomenologisessa kuvauksessa mielestäni piilee aina, että kuvaukseen kirjoitetaan enemmän kuin mitä itse kokemuksessa on. Siksi fenomenologinen kuvaus vaatii kokemuk-

sen herkkää kuuntelua, harjoitusta, rehellisyyttä kokemukselle, koska kyse on nimenomaan kuvauksen ja ”todellisuuden” suhteesta. Olen yrittänyt olla tässä tarkka, mutta en voi taata, että olen aina onnistunut. On tietysti todettava, että fenomenologinen kuvaus ja tulkinta ei pyri esittämään mitään lopullista totuutta katsomastaan ilmiöstä sen enempää kuin taideteos. Fenomenologi pyrkii maalaamaan ilmiöstä kuvan, piirtämään niin paljon yksityiskohtia ja nyansseja, että katsoja voisi tunnistaa siitä ainakin jotakin tuttua. Kuvaan kirjassa kontemplatiivista harjoitusta ja siksi on selvää, että piirtämäni kuva on sellainen, että sen kokeminen tutuksi vaatii myös katsojalta jotakin. Voi olla että tanssija tunnistaa tästä kuvasta enemmän tuttua kuin filosofi. Tanssiva filosofi ehkä kuitenkin eniten. Olennaista kuitenkin on, että kenestä tahansa lukijasta voi tulla tällainen ”tanssiva filosofi”. Se vaatii vain – harjoitusta.

Kirjan ensimmäinen luku on eräänlainen johdanto, jossa avataan filosofianhistoriallista perspektiiviä ja sen teemoja. Käsittelem siinä Pierre Hadot’n kirjoituksiin nojaten harjoituksen ajatusta antiikin filosofiassa yleensä ja joitakin stoalaisia harjoituksia vähän tarkemmin. Martin Heideggerin filosofiaa tarkastelen lyhyesti yhtenä nykyajan filosofisen harjoituksen esimerkkinä. Yhdistän tässä luvussa myös zen-harjoituksen ja fenomenologian ja pyrin osoittamaan, miten nämä kummatkin tietoisuuden tutkimisen tavat ovat hyvin samankaltaisia. Käytän tässäkin esimerkkinä Heideggerin filosofiaa. Filosofi, erityisesti fenomenologi voisi oppia paljon omasta menetelmästä ja tietoisuutensa toimintatavasta tekemällä zen-harjoituksia. Luvun lopussa liu’utaan kohti tanssia ja kehotusta filosofinkin harjoittaa kehoaan. Vain sen kautta monien keskeisten erityisesti kehon ja mielen suhdetta käsittelevien filosofisten ongelmien luonne voi vasta avautua.

Toisessa luvussa pyrin syventämään zen-harjoituksen ja fenomenologisen menetelmän välisen suhteen kuvausta. Kuvaan siinä sitä tietä, miten zen-perinteessä tietoisuutta harjoitetaan ja miten sen kautta voimme lähestyä omaa kehoamme, kehontie-

toisuuttamme. Keskeistä tässä lähestymistavassa on tulla tietoiseksi hengitysliikkeestä. Liitän tämän harjoituksen fenomenologiasta tuttuun ”sulkeistamisen” ajatukseen ja pyrin näyttämään, miten erilaiset sulkeistamiset seuraavat toisiaan tässä harjoituksessa. Lyhyesti voisi todeta, että zen-harjoituksissa kuljetaan mielen liikkeestä kohti mielen liikkumattomuutta mutta kehon liikkumattomuudesta kohti sen liikettä. Myös tällaiseen harjoitteluun liittyviä vaikeuksia kuvaan lyhyesti. Luvun tarkoituksena on osoittaa, mitä fenomenologinen menetelmä merkitsee käytännössä. Buddhalainen tietoisuuden tutkimisen menetelmä on tästä hyvä esimerkki.

Kolmannessa luvussa käsittelen kehollisen taidon oppimista. Otan esiin tämän oppimistapahtuman joitakin tasoja. Esimerkit ovat tietysti niistä taidoista, joita itse olen harjoittanut. Aluksi avaan kuitenkin tässä kuvauksessa käyttämiäni peruskäsitteitä, joita ovat objektikeho ja eletty keho, ego-tietoisuus ja kehontietoisuus, kehon kaava ja kehon kuva, proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio, kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu, staattinen kokemus ja muuttuva kokemus, kontemplatiivinen keho. Erityisesti kuvaan mielikuvien käyttöä ja tahdonvoiman käyttöä liikkeen opettelussa. Pyrin näyttämään, miten aloittelijan kokemus on dualistinen ja myöhemmin, miten kokemuksen kasvaessa tämä dualismi alkaa murtua. Tuon myös esiin yhden tavan, miten kehollisen kokemuksen, joka on vaikea käsitteellistää, voi nostaa käsitteiden piiriin nk. ”fokusoinnin” avulla. Kuvaan taitoa, jonka oppiminen perustuu kehon sisätilan kuunteluun, proprioseptisten aistien herkistämiseen. Tämä on keskeistä, sillä näkemykseni on, että nimenomaan tällainen fyysisen taidon harjoitusprosessi, jossa pyritään tietoiseen liikkeeseen, voi avata harjoittajalleen syviä eksistentiaalisia merkitysten ja kokemusten tasoja. Kehontietoisuuden systemaattinen harjoittaminen, sen kuunteleminen ja herkistäminen avaa harjoittajan kokemuksen laatua ”kontemplatiivisen kehon” suuntaan. Tarkoitin tällä käsitteellä sitä, että kyse on meditatiivisesta tai kontemplatiivisesta harjoituksesta, joka muut-

taa koko kokemuksemme kenttää, jonka olennainen elementti on se, miten koemme kehomme. Tämä muutos, transformatio, on koko olemuksemme muutosta, jossa kokemus kehon ja mielen erillisyydestä päättyy.

Neljännessä luvussa kuljen tietä ”kohti hengityksen filosofiaa”. Pyrin tässä luvussa tekemään ”kontemplatiivisen kehon fenomenologiaa”, joka avautuu harjoittamalla tietoista hengitystä ja hengityksen kannattelemaa liikettä. Tämä on tie kohti ihmisen sisäisyyttä, kehontietoisuutta, sisäistä avaruutta. Koska liikumme nyt alueelle, jota kuvatessa joudun käyttämään enemmän metaforia ja luomaan uusia käsitteitä, kirjoitan ensin käsitteiden luonteesta. Otan sitten esiin kontemplatiivisessa harjoituksessa avautuvan ”sisäisen avaruuden” ja kuvaan joitakin sen piirteitä. Tuon esiin sen, miten myös ajattelumme on tavallaan kehollista ja erilaiset ajattelun, havaitsemisen ja olemisen tavat tai tyyliä liittyvät siihen, miten koemme kehomme ja itsemme suhteen. Tämä suhde avautuu myös maailman suuntaan ja tarkastelenkin tässä myös tätä suhdetta. Kaiken kaikkiaan teen jo tässä luvussa joidenkin kontemplatiivisen kehon keskeisten kokemusrakenteiden analyysia, jota sitten edelleen syvennän seuraavassa luvussa.

Viidennessä luvussa pyrin sukeltamaan syvemmälle kehontietoisuuteemme ja kuvaamaan tarkemmin joitakin ”kontemplatiivisen kehon” kokemuksen rakenteita. Nostan esiin tästä kokemuksesta esimerkiksi seuraavia teemoja: keskusta ja keskilinja, rakenne- ja liiketietoisuus, kokemus ”solujen sykkeestä”, proprioseptisen havainnon *hyle: qi*, hengittävä liike, ”asuminen lähellä elämän virtaa” ja muita. Kuvaan myös lyhyesti, miten kiinalaisessa ”aamuvoimistelussa”, *taijissa*, metodisesti lähestytään kehon sisäistä kokemusta. On huomattava, että tässä kuvauksessa esiin nostamani kokemuksen rakenteet ilmenevät voimakkaasti kontemplatiivisen harjoituksen herkistämälle keholle. Ne eivät ole ilmeisiä ”jokapäiväiselle”, harjaantumattomalle keholle, mutta ohjaamalla tietoisuutensa kehon kuunteluun voi harjaantumattomastakin kehosta löytää kuvaamieni kokemusten

eräänlaisia ituja tai siemeniä, joita sitten harjoituksen avulla voi viljellä.

Kuudennessa luvussa haluan osoittaa, miten nämä kokemukset liittyvät etiikan harjoittamiseen. Teen tämän ottamalla esimerkiksi *Rinzai*-koulukunnan zen-harjoitukset ja kuvaamalla, miten etiikkaa tässä koulukunnassa lähestytään. Samalla pääsen näyttämään, miten tärkeällä sijalla tässä tiessä ovat kehon ja mielen harjoitukset. Tämä kuvaus pyrkii näyttämään sen, mitä elementtejä on traditiossa, jossa kehon harjoituksilla on oikea eettinen merkitys. Tällaisista traditioista voisi ottaa mallia, kun pohdimme sitä, mitä kehon harjoittamiseen, esimerkiksi urheiluun tai tanssiin, liittyvä etiikka lännessä voisi olla tai miten sen voisi siihen liittää. Oikeastaan koko tutkimukseni perusnäkökulma on eettinen ja etiikan erottaminen omaksi näkökulmakseen on osin keinotekoisia. Kuvaan tutkimuksessani harjoitusta, johon ryhtyminen on jo itsessään eettinen valinta ja kaikki mitä tästä valinnasta seuraa, persoonan transformaatio, on eettistä muutosta. Näin ollen etiikkaa ei voi erottaa siitä prosessista, mitä kuvaan. Koska tarkoitukseni on kuitenkin myös kuvata zen-harjoitusta, kääntää sitä länsimaiselle filosofiselle kielelle, on tämän aspektin nostaminen esiin omaksi luvukseen perusteltua.

Seitsemäs luku, ”Kauneuden taito”, on eräänlainen kirjan yhteenveto estetiikan näkökulmasta. Palaan alkuun filosofian harjoittamisen taitoon ja nostan esiin Richard Shustermanin ajatuksen ”soomaestetiikasta”, jossa kehon harjoittamista perättään yhdeksi länsimaisenkin filosofian harjoittamisen tavaksi. Silloin filosofi viljelisi, ei vain järkeään, vaan myös kehoaan, sen sensitiivisyyttä, koetun liikkeen kauneutta. Silloin filosofin taito voisi olla taidetta, koska se koskettaisi myös sisäisesti koettua esteettisen aluetta. Idässä taito ja taide kulkevat käsi kädessä. Kuvaan tätä yhteyttä ottamalla esimerkkejä kalligrafiasta ja tanssista. Kontemplatiivisen kehon kokemukseen liittyy aina myös voimakas kauneuden elementti. Tämä kauneus saa huippunsa ”ekstaattisessa liikkeessä”. Kuvaan luvun lopussa joitakin tämän ekstaattisen liikkeen aspekteja, erityisesti miten se voi olla egon

kannattelemaa, narsistista, tai egosta luopuvaa, jolloin se suuntautuu kohti jotakin, jota voimme kutsua vain – salaisuudeksi.

Monet henkilöt ovat lukeneet käsikirjoituksen ja heille kaikille lausun tässä yhteisen kiitoksen. Kiitos kuuluu myös Opetusministeriölle, jonka myöntämä apuraha on tarjonnut tutkimuksen tekemiselle taloudelliset puitteet.



# LUKU I

## FILOSOFIAN HARJOITUS – HARJOITUKSEN FILOSOFIA

Aluksi

Pierre Hadot ja antiikin filosofia ”henkisenä harjoituksena”

Stoalaisia harjoituksia

Heideggerilaisia harjoituksia

Kohti tanssia

### Aluksi

Nykyajan yliopistofilosofi ei enää etsi ”filosofista elämää” tai näe filosofiaa harjoituksen muotona. Nykyajan filosofia askarruttavat kuitenkin samat henkilökohtaiseen elämään liittyvät eksistenssiongelmat kuin hänen antiikissa elänyttä kollegaansa, mutta hän ei löydä näihin kysymyksiin apua harjoittamastaan filosofiasta. Akateeminen filosofia on irtautunut käytännöstä. Se on ensisijassa teoreettista diskurssia. Richard Shusterman kirjoittaakin, että ”ajatus filosofiasta tietoisena elämän harjoituksena, joka tuottaa kauneutta ja onnellisuutta harjoittajansa elämään, on yhtä vieras nykyajan professionaalille filosofialle kuin astrologia on astrofysiikalle.”<sup>1</sup>

---

1. Shusterman 1997, s. 3.

Richard Shusterman ei ole ainoa filosofi, joka on tästä kehityksestä huolissaan. Pierre Hadot on *Collège de France* hellenistisen ja roomalaisen ajattelun historian emeritus professori, joka on tuonut voimakkaasti esiin ajatuksen filosofiasta harjoituksena.<sup>2</sup> Hadot'n keskeinen näkemys on, että antiikin filosofiaa ei voi ymmärtää ilman ”henkisen harjoituksen” käsitettä. Ja nykyajan ihminen voi asettaa edelleen antiikin elämänohjeet ja harjoitukset käyttöönsä.

Michel Foucault – tosin Hadot'n kirjoitusten innoittamana – toi esiin ”itsen teknologiat”, joiden avulla ihmiset ovat harjoittaneet ruumistaan ja mieltään, käyttäytymistään ja koko olemisensa tapaa muuttaakseen itseään ja ”saavuttaakseen tietynlaisen onnellisuuden, puhtauden, viisauden, täydellisyysden tai kuolemattomuuden tilan.”<sup>3</sup> Myös hän itse pyrki elämään filosofiansa todeksi.

Martha Nussbaum on käsitellyt samaa problematiikkaa esimerkiksi kirjassaan *The Therapy of Desire*.<sup>4</sup>

Michael McGhee on englantilainen filosofi, joka vertaa kirjassaan *Transformations of Mind, Philosophy as Spiritual Practice* antiikin hyveitä buddhalaisen filosofian käsitteisiin ja harjoitukseen. Hän myös pyrkii kehittämään kirjassaan toisenlaista filosofista ilmaisua, jossa omaelämäkerta, kaunokirjallinen tyyli ja filosofinen analyysi yhtyvät. On olemassa monia käsityksiä siitä, mitä filosofia on. McGhee varoittaaakin filosofiasta, jotka toimivat nykyään eräänlaisina virallisina filosofiakäsitteiden vartijoina, jotka tunnustavat filosofiaksi vain sen, mikä heidän omista kaapeista näkökulmistaan filosofiaksi näyttäytyy.<sup>5</sup>

On myös joukko filosofi, jotka ovat kokonaan kyllästyneet akateemisen filosofian käsitteellisyys- ja elämänvierau-

- 
2. Hadot 1995. Kääntäjä Arnold Davidson on kirjoittanut Hadot'n kirjaan perusteellisen johdannon (s.1-45), johon suuri osa Hadot'n esittelyäni perustuu.
  3. Foucault 1988, 18.
  4. Nussbaum 1996.
  5. McGhee 2000, s. 9.

teen. Heistä esimerkiksi Jeffrey Maitland, Thomas Hanna ja Don Hanlon Johnson ovat löytäneet uuden kodin nk. somatiikasta<sup>6</sup>.

Don Hanlon Johnson kirjoittaa itsestään kotisivuillaan näin:

Olen filosofi ja kirjailija. Lähes kolmekymmentä vuotta sitten rämpiessäni akateemisten abstraktioiden suossa minulla oli onni törmätä miltei tuntemattomaan, mutta erittäin lahjakkaaseen ihmisjoukkoon. He työskentelivät suoraan ihmiskehon kanssa liikkeen avulla, koskettamalla, aistitietoisuuden kautta ja käyttäen erilaisia kokemuksellisia harjoituksia kuten Rolfing, Sensory Awareness, Feldenkrais, Lomi, Aston Patterning, Body-Mind Centering, Continuum ja monia muita. Aikaisempi filosofinen koulutukseni sai minut tietoiseksi tällaisen työskentelyn vallankumouksellisista ja vapauttavista mahdollisuuksista; miten niiden avulla voisimme muuttaa niitä sairaita tapoja, joiden avulla olemme organisoineet maailmamme antamalla etusijan ”Järjelle” kehon, naisten, lasten ja marginaalisten kulttuurien kustannuksella. Siitä lähtien olen omistautunut tämän nyt jo laajan kehollisia praktiikoita harjoittavan yhteisön tutkimiseen. Olen pyrkinyt tuomaan esiin niitä voimakkaita vaikutuksia, mitä näillä toimintatavoilla on luodessamme humanimpaa maailmaa.<sup>7</sup>

Jeffrey Maitland kirjoittaa kirjansa *Spacious Body* johdannossa seuraavasti:

Koin tuskallisen selkeästi, miten tyhjäksi ja elämää vieroksuvaksi akateeminen filosofian harjoittaminen modernissa yliopistossa oli tullut. Samaan aikaan ymmärsin, että todellinen filosofia ei ole vain käsitteellisen ajatusten jahtaamista vaan se on eksistens-

---

6. Englanniksi ”somatics”. Thomas Hanna otti tämän sanan käyttöön 1976 kuvatakseen sitä poikkitieteellistä tutkimusta ja harjoituksen ja terapian muotoja, joiden lähtökohta on keho niin kuin se koetaan ”sisältäpäin”.

7. Don Hanlon Johnson’s Web Page: <http://www.worldpassage.net/~hanlon/>

sin avaran sydämen (spacious heart of existence ) erityislaatuista harjoittamista ja tutkimista.<sup>8</sup>

Tarkoitukseni on valottaa tässä luvussa muutaman esimerkin avulla ajatusta siitä, mitä on tarkoitettu filosofialla harjoituksena. Tähän sopivat erityisen hyvin Pierre Hadot'n tutkimukset. Toinen tarkoitukseni on näyttää, miten Martin Heideggerin filosofiaa voidaan myös katsoa tästä harjoituksen avaamasta näkökulmasta. Eli miten ajattelun taitoa voidaan harjoitella. Käytän tässä apuna omaa kokemustani zen-perinteestä ja siihen liittyvistä harjoituksista. Siksi viljelen paikoitellen myös viittauksia buddhalaisuuteen. Samalla pyrin näyttämään, miten filosofia edelleen voi olla harjoituksen paikka.

## Pierre Hadot ja antiikin filosofia ”henkisenä harjoituksena”

Ymmärtääkseen antiikin filosofiaa se on asetettava siihen käytännölliseen kontekstiin, jossa se syntyi. Ensinnäkin antiikin filosofian olennainen käytännöllinen piirre Hadot'n mukaan oli sen riippuvuus puheesta. Kirjoitetut tekstit olivat tarkoitettuja tukemaan puhuttua sanaa. Siis tulemaan jälleen puhutuksi.<sup>9</sup>

Tämän puheen tarkoituksena ei ollut siirtää informaatiota vaan liikauttaa kuuntelijan sielua, muuttaa häntä. Tässä pitkät keskustelut, dialogit, olivat keskeisiä. Sokraattinen dialogi on Hadot'n mukaan juuri tällainen ”henkinen harjoitus”, jonka tarkoituksena on auttaa kuuntelijaa ymmärtämään enemmän itseään. Sen tarkoituksena ei niinkään ole opettaa hänelle miten asiat ovat, vaan saada hänet tutkimaan itseään ja ”pitämään huolta itsestään”.<sup>10</sup> Kaikkien ”henkisten harjoitusten” perusidea on juuri tämä: saada ihminen tarkistamaan asennettaan ja usko-

8. Maitland 1995, s. xv.

9. Davidson 1995, s. 19.

10. Davidson 1995, s. 20.

muksiaan, käymään dialogia itsensä kanssa, kamppailemaan itsensä kanssa. Tällaisen harjoituksen tarkoituksen ei ollut minäkään abstraktin tiedon omaksuminen vaan maailmankuvan muutos ja ”persoonallisuuden metamorfoosi”.<sup>11</sup>

Antiikissa filosofin ei tullut oppia vain puhumaan tai väittelemään, vaan myös elämään filosofista elämää. Filosofian harjoittaminen ei siis ollut vain intellektuaalista toimintaa, vaan myös ”henkistä harjoitusta”. Tämän harjoituksen tarkoitus oli muokata filosofin koko olemusta, koko hänen eksistenssiään: älyä, mielikuvitusta, tahtoa, sensitiivisyyttä jne. Henkiset harjoitukset olivat todellisia käytännöllisiä harjoituksia, joiden eteen filosofin piti tehdä todellista työtä, harjoittaa itseään. Hadot käsittelee monissa artikkeleissaan yksityiskohtaisesti näitä harjoituksia.

Tyypillinen harjoitus, jota filosofi saattoi käydä läpi, oli esimerkiksi kuoleman kohtaamisen harjoittelu. Filosofikin pelkäsi kuolemaa. Siksi hänen piti ajatella kuolemaa yötä päivää (Cicero) niin, että ajatus kuolemasta lakkasi pelottamasta häntä. Tähän ei pelkkä intellektuaalinen harjoitus riittänyt. Oli käytettävä mielikuvitusta ja herätettävä itsessään erilaisia kuolemaan liittyviä tunteita. Filosofin oli harjoitettava koko olemustaan, jotta hän pääsisi eroon kuoleman pelosta.<sup>12</sup>

Filosofin henkiset harjoitukset koskettivat koko hänen eksistenssiään. Niillä ei ollut vain moraalista arvoa vaan ”eksistentiaalista arvoa”.<sup>13</sup> Hadot osoittaa kirjoituksissaan, miten antiikin filosofian kolme osaa: fysiikka, logiikka ja etiikka, koostuivat kaikki sekä teoreettisesta että käytännöllisestä osuudesta ja näitä kahta ei voinut erottaa toisistaan. Oli fysiikkaa, logiikkaa ja etiikkaa koskevaa teoreettista diskurssia, mutta samalla oli myös elettyä fysiikkaa, elettyä logiikkaa ja elettyä etiikkaa. Filosofin piti asettaa eettiset periaatteensa testiin omassa elämässään. Logiikkaan kuuluvat päättelyn säännöt piti myös asettaa käyt-

---

11. Davidson 1995, s. 21.

12. Davidson 1995, s. 23.

13. Davidson 1995, s. 24.

töön käytännön elämän tilanteissa, joissa oli erotettava väärä perustelu oikeasta perustelusta. Samoin fysiikka antoi tietoa kosmoksesta, mutta oli olemassa myös eletty fysiikka, henkinen harjoitus, jossa filosofi pyrki näkemään kosmoksen uudella tavalla, kokemaan ”kosmisen tietoisuuden”, ja saavuttamaan sen kautta sielullista mielihyvää.<sup>14</sup> Tällaisen filosofian päämääränä oli Hadot’n mukaan ”puhua hyvin, ajatella hyvin, toimia hyvin ja olla todella tietoinen paikastaan kosmoksessa”.<sup>15</sup>

Nykyajan akateeminen filosofia on suurelta osalta pelkäämistään teoreettista diskurssia. Filosofia nähdään pelkäämistään abstraktina, käsitteellisenä aktiviteettina. Koko harjoituksen näkökulma on käytännössä kadonnut näkyvistä. Hadot näkee tähän muutokseen kolme syytä.

Ensinnäkin Hadot näkee ”filosofisen mielen” luonnollisena taipumuksena sen, että se pyrkii tyytymään vain omiin käsitteellisiin luomuksiinsa asettamatta niitä testiin omassa elämässään. Tämä näkyi Hadot’n mukaan jo antiikissa, jossa tällaisia filosofeja usein kritisoiitiin. Tämä on Hadot’n mukaan ikuinen filosofian vaara: vetäytyä diskurssien ja käsitteiden turvalliseen maailmaan ilman, että tarvitsee ottaa riskiä oman elämän radikaalista muutoksesta. Toinen filosofisen mielen voimakas taipumus on kuitenkin kysyä asioiden perusteluja, etsiä itseä, etsiä myös filosofisen elämän mahdollisuutta. Tämä on ristiriita, jossa filosofi joutuu elämään erityisesti elämän tuskallisissa ja vaikeissa hetkissä. Silloin hän joutuu usein sellaisten kysymysten äärelle kuten: mikä on ihmiselle hyväksi tai miten elää hyvää elämää. Samalla hän kuitenkin löytää itsensä omassa filosofiassaan pohtimassa käsitteiden välisiä ongelmia, ratkaisemassa loogista yhtälöä.<sup>16</sup>

Jos Hadot’n esittämä ensimmäinen perustelu on ihmismielen luonteeseen liittyvä, toinen perustelu on historiallinen. Hadot kuvaa, miten keskiajan aikana antiikin henkiset harjoitukset

---

14. Davidson 1995, s. 24.

15. Davidson 1995, s. 24.

16. Davidson 1995, s. 31.

erosivat filosofiasta ja ne liitettiin kristilliseen spiritualiteettiin. Samalla filosofiasta tuli teologian palvelukseen alistettu ”yksinkertainen teoreettinen väline”.<sup>17</sup> Filosofian rooli muuttui. Nyt siitä tuli palvelija teologialle, jolle sen tuli hankkia sen tarvitsemaa käsitteellistä, loogista ja metafyyistä materiaalia. Näin filosofiasta tuli puhtaasti teoreettista aktiviteettia, joka erotettiin uskonnollisesta harjoituksesta ja spiritualiteetista.

Kolmas Hadot’n perustelu on luonteeltaan sosiologinen ja liittyy yliopistolaitoksen ilmaantumiseen keskiajalla. Yliopiston keskeinen funktio oli, ja on edelleen, että se koostuu professoreista, jotka opettavat muita spesialisteja, jotka puolestaan opettavat muita spesialisteja. Antiikissa filosofinen opetus oli suunnattu tavalliselle ihmiselle, jotta hän saisi mahdollisuuden tulla enemmän ihmiseksi. Yliopistossa filosofinen opetus oli ja on suunnattu ammattilaisille, jotka opettavat tulevaisuuden ammattilaisia. Silloin filosofiastakin tulee teknistä kieltä, filosofista diskurssia, jota vain toiset filosofian ammattilaiset lukevat ja voivat ymmärtää.<sup>18</sup> Kun filosofit lukevat ja tulkitsevat toistensa kirjoituksia, kyse on tekstin tulkinnasta, eksegetiikasta. Tätähän käytännössä koko yliopistofilosofia nytkin edustaa.<sup>19</sup> Ajatus filosofisesta elämästä on tästä kaukana.

Vaikka Hadot kritisoikin nykyajan filosofiaa keskittymisestään pelkästään filosofiseen diskurssiin, hän myös näkee antiikin ajatuksen filosofisesta elämästä säilyneen filosofian historian juonteissa tähän päivään asti. Hän luettelee esimerkiksi renessanssin humanistit, Montaignen, Descartesin, Spinozan, Schopenhauerin, Nietzschen, Kierkegaardin, Hegelin, Marxin, fenomenologian joiltakin osin ja muita, jotka ovat säilyttäneet ainakin osittain antiikin asennetta filosofiaan ja sen harjoittamiseen ja merkitykseen.<sup>20</sup>

---

17. Davidson 1995, s. 32.

18. Davidson 1995, s. 32.

19. Ks. tästä keskustelusta nykyään esim. Vehkavaara 2001.

20. Davidson 1995, s. 33.

## Stoalaisia harjoituksia

Antaakseni kuvan siitä, mitä Hadot tarkoittaa antiikin ”henkisillä harjoituksilla” seuraan seuraavassa hetken hänen kuvaustaan stoalaisesta filosofiasta, jota stoalaiset itsekin kuvasivat harjoitukseksi ja elämisen taidoksi. Pyrkimyksenä kaikissa näissä harjoituksissa oli kohota epäautenttisesta olemisesta kohti autenttista tai varsinaista (Heidegger) olemista, jossa harjoittaja saavuttaa ”itsetietoisuuden, selkeän näkemyksen maailmasta, sisäisen rauhan ja vapauden”.<sup>21</sup>

Hadot’n mukaan lähtökohtana käytännöllisesti katsoen kaikissa antiikin filosofisissa kouluissa oli, että ihmisen kärsimyksen syy oli passioissa, hallitsemattomissa haluissa ja liioitelluissa peloissa. Filosofiaa voitiin siten kuvailla passioiden terapiana.

Tämä lähtökohta on myös hyvin buddhalainen. Myös buddhalaisuudessa ajatellaan, että ihmisen kärsimyksen syy on hänen takertumisessaan siihen, mitä hän ei voi saada. Hän luulee pysyväksi sitä, mikä perusluonteensa mukaisesti on muuttuvaa ja tavoittamatonta.

Stoalaiset ajattelivat täsmälleen samalla tavalla. Heidän mukaansa ihmisen kärsimys johtuu siitä, että hän tavoittelee jotakin, mitä hän ei voi saada tai minkä hän joka tapauksessa kadottaa, sekä siitä, että ihminen pyrkii välttämään sellaista epäonnea, jonka hän joka tapauksessa joutuu kohtaamaan. Siksi filosofian tehtävä onkin kasvattaa ihmisiä niin, että he pyrkivät vain kohti sellaista hyvää, minkä he voivat saavuttaa ja pyrkivät välttämään vain sellaista pahaa, jonka he kykenevät välttämään. Sellaisia ovat vain asiat, jotka riippuvat ihmisen vapaudesta. Ja loppujen lopuksi vain moraalinen hyvä ja paha täyttävät nämä ehdot. Se mikä liittyy luonnon alueeseen, syyn ja seurauksen alueeseen, ei ole meistä riippuvaista. Se on kohtaloa, joka on vain hyväksyttävä. Mutta moraalisessa valinnassamme olemme vapaita.<sup>22</sup>

21. Hadot 1998, s. 83.

22. Hadot 1998, s. 83.



Ihmisen on siis rakennettava maailmankuvansa ja elämäntapansa näiden periaatteiden mukaan. Se vaatii täydellistä persoonallisuuden muutosta, joka puolestaan vaatii harjoitusta.

Hadot käy lyhyesti läpi erilaisia harjoituksia, joita stoalaiset tekivät tämän päämäärän saavuttamiseksi. Tällaisia ovat tutkiminen, perinpohjainen tarkastelu, lukeminen, kuunteleminen, huomion keskittäminen, itsensä hallinta ja välinpitämättömyys yhdentekevästä asioista. Ja edelleen meditaatio, passioiden terapiat, hyvien asioiden muisteleminen ja velvollisuuksien täyttäminen.<sup>23</sup>

Huomion keskittäminen (prosoche) oli yksi keskeisistä stoalaisten harjoituksista. Se tarkoitti Hadot'n mukaan ”jatkuvaa valppautta ja mielen läsnäoloa, itsetietoisuutta joka ei koskaan vaivu uneen, hengen jatkuvaa jännitettä”.<sup>24</sup> Jatkuva läsnäolo siinä hetkessä, mitä stoalainen eli, piti hänet tietoisena tekemisistään ja elämän perussäännöstä: mikä riippuu meistä, mikä ei. Se mahdollisti myös sen, että hän myös tahtoi tekevänsä sitä, mitä hän teki.

Tämä stoalainen asenne on sama, mitä zenissä kutsutaan myös läsnäoloksi nykyhetkessä.

Tämä läsnäolo nykyisyydessä on Hadot'n mukaan itse asiassa avain kaikkiin henkisiin harjoituksiin. Se vapauttaa ihmisen passioista, jotka ovat joko menneisyyden tai kuvitellun tulevaisuuden aiheuttamia. Tämä jatkuva tietoisuus nykyhetkestä voi myös syventyä kosmiseksi tietoisuudeksi jokaisen hetken äärettömästä arvosta ja ”saada meidät hyväksymään jokainen olemassaolon hetki kosmoksen universaalin lain näkökulmasta”.<sup>25</sup>

Harjaannuttaessaan ajatteluaan stoalaiset pyrkivät tekemään sen koko olemuksensa voimalla. Harjoituksen tuli sisältää myös mielikuvituksen ja tunteet. Elämän perussääntöä piti harjoitella mahdollisimman konkreettisella tavalla. Tässä harjoitus-

---

23. Hadot 1998, s. 86.

24. Hadot 1998, s. 84

25. Hadot 1998, s. 85.

tavassa keskeisiä olivat ”mieleenpainaminen” (mneme) ja ”meditaatio” (melete).<sup>26</sup>

Stoalaisten ja myös epikurolaisten aforismikokoelmat antoivat tiiviissä ja lyhyessä muodossa elämän ohjeen tai periaatteen, johon oli helppo keskittyä. Lyhyt aforismi, joka sisälsi olennaisen periaatteen, oli myös helppo painaa mieleen. Siihen oli helppo päivittäin syventyä. Stoalainen tai epikuroalainen aforismi oli siis tiiviissä muodossa esitetty periaate, meditaation kohde.

Hadot selvittää antiikin *melete* -käsitettä, joka latinaksi käännettiin sanalla *meditatio* ja jonka käännettä meditaatioksi, seuraavasti. Kyse on ensisijassa järjen harjoituksesta. ”Toisin kuin kaukoidän perinteissä, kreikkalainen filosofinen meditaatio ei ole yhteydessä kehon asentoon, vaan se on puhtaasti rationaalinen, mielikuvitukseen liittyvä, intuitiivinen harjoitus, joka voi saada hyvin moninaisia muotoja. Ensisijaisesti se on koulukunnan perusoppien ja elämänohjeiden muistamisen ja omaksumisen tapa.”<sup>27</sup> Hadot edelleen toteaa, että tällainen henkinen harjoitus muuttaa totaalaisesti harjoittajan maailmankuvan.

En olisi lainkaan niin varma kreikkalaisen filosofisen meditaation ja aasialaisten perinteiden filosofisen meditaation erosta.

Tässä ei ole tilaa tämän kysymyksen pitkälle menevään analyysiin, mutta lyhyt vertaus yhden buddhalaisen koulukunnan, Rinzai-zenin harjoitusmenetelmään on tässä paikallaan. Se antaa hieman vertailukohtaa.

Rinzai-zenin perusharjoitusmenetelmä, siis perusmeditaatiomenetelmä on nk. *koan*-harjoitus. Tämä on edelleen esoteerinen harjoitus siinä mielessä, että se tapahtuu suljetussa tilassa opettajan ja oppilaan kesken, eikä oppilaalla ole lupa puhua siitä, mitä tässä nk. *sanzen*-huoneessa tapahtuu. On kuitenkin olemassa koko joukko kirjallisuutta, jossa *koan*-harjoitusta kuvataan yleisemmin.<sup>28</sup>

---

26. Hadot 1998, s. 85.

27. Hadot 1998, s. 59.

28. Ks. esim. Miura ja Sasaki 1965 ja Dumoulin 1987.

Kuten stoalaista elämänohjetta, myös koania voidaan kuvata lyhyeksi, vuosisatojen aikana hioutuneeksi timantiksi, aforismiksi, joka kiteyttää jonkin keskeisen Rinzai-zenin kokemuksen, elämänohjeen tai periaatteen. *Koan* on muodoltaan eräänlainen kysymys, jonka opettaja antaa oppilaille. Se voi olla vaikkapa muotoa: ”Missä on todellinen itsesi juuri nyt?” Oppilaan on löydettävä kysymykseen oikea vastaus. Zenin oppilas kantaa tällaista opettajan antamaa *koania* mielessään ”yötä päivää” niin, että hän pyrkii itse tulemaan yhdeksi tämän aforisminsa kanssa. Hän kantaa sitä mielessään istuessaan meditaatioasennossa, mutta myös syödessään, kävellessään tai tehdessään arjen askareita. Kun hän on kantanut näin *koania* mielessään pitkän ajan, hänen mielensä ikään kuin kypsyy vastaukseen, jonka hän sitten vie opettajalleen. Jos opettaja katsoo oppilaan ymmärtäneen kokemuksen, johon *koan* osoittaa, hän antaa oppilaille seuraavan *koan*-harjoituksen ja näin zenin opiskelu jatkuu toisen ”aforismin” muodossa. Jokainen *koan* muuttaa oppilasta, hänen suhdettaan itseensä, toisiin ihmisiin ja maailmaan hänen ympärillään. Tämä muutos voi olla äkillistä ja totaalista tai se voi olla vuosia kestävä hidaskypsytymisen prosessi. Lopputulos on joka tapauksessa sama kuin kreikkalaisilla: oppilaan maailmankuva muuttuu täysin. Myös *koan*-harjoitus vaatii koko oppilaan olemuksen. Se on harjoitusta, jossa oppilas käyttää kaiken rationaalisen kykynsä ja tahdonvoimansa ikään kuin loppuun ja tekee näin tilaa intuitiiviselle oivallukselle. Voi olla että zenin *koan*-harjoitus on ehkä paremmin systematisoitu monitasoiseksi järjestelmäksi kuin stoalaisten harjoitus, mutta menetelmä ja päämäärät ovat kummassakin perinteessä hyvin samankaltaisia.

## Heideggerilaisia harjoituksia

Martin Heideggerin filosofiaa voidaan tarkastella ja mielestäni myös paremmin ymmärtää harjoituksen perinteen kautta.<sup>29</sup> Esimerkiksi *Sein und Zeit*-teos<sup>30</sup> on kuvausta ihmisenä olemisen olennaisista rakenteista, joiden ymmärtäminen vaatii myös henkilökohtaista kannanottoa ja muutosta. Käsitteet kuten varsinainen ja epävarsinainen oleminen, kuolemaa-kohti-oleminen, Angstin merkitys varsinaistumisprosessissa, omantunnon kutsu ja muut ovat kaikki tiettyihin inhimillisiin peruskokemuksiin viittaavia käsitteitä, jotka on tarkoitettu tutkittaviksi omassa elämässä. Niiden ymmärtävä tulkinta vaatii filosofilta eettistä kannanottoa. Heidegger on todennut itsekin, että ”*Sein und Zeit* on tie, eikä mikään turvapaikka. Hänen, joka ei pysty kävelemään, ei tulisi turvautuakaan siihen.”<sup>31</sup> Heidegger myös toteaa *Sein und Zeitin* loppusivuilla: ”On etsittävä *tietä* ontologisen peruskysymyksen valaisemiseksi ja *kuljettava* tätä tietä.”<sup>32</sup>

Tämä vastaa hyvin sitä, miten Hadot kuvaa antiikin filosofien harjoittaneen itseään.<sup>33</sup>

Myös Heideggerin myöhemmän filosofian teemat avautuvat parhaiten harjoituksen ajatuksen kautta. Heidegger opettaa monissa kirjoituksissaan ajattelemisen taitoa, jota hän vertaa käsityöläisen taitoon. Oppiakseen tulemaan tietoiseksi ajattelun luonteesta ja ajattelemaan oikein ajatteluaan on harjoiteltava. Tämä ei tarkoita Heideggerilla logiikan harjoittamista. Päinvastoin. On katsottava itse ajatusprosessia läheltä. Tähän harjoituk-

29. Heidegger toteaa itse, että kaikki todellinen ajattelu on avoin useammalle kuin yhdelle tulkinnalle. WHD s. 68. Siksi en itsekään pelkää meneväni tulkinnassani pahasti harhaan.

30. Heidegger 2000.

31. ”*Being and Time* is a *way* and not a shelter. Whoever cannot walk should not take refuge in it.” Schelling (1936). Sitaatti: Parkes 1987, s. 106.

32. Heidegger 2000, s. 513-514.

33. On myös hyvä muistaa, että antiikki oli Heideggerinkin ponnahtuslauta.

seen Heidegger antaakin ohjeita erityisesti *Was heisst denken* ja *Gelassenheit* -teoksissaan. Sellaiset Heideggerin myöhäisfilosofiaan kuuluvat käsitteet kuten ”silleenjättäminen”, ”totuus paljastumisena”, ”avoimuus salaisuudelle”, ”odottaminen”, ”kiittäminen”, ”hartaus” jne. ovat myös käsitteitä, joiden merkitys paljastuu vasta oman kokemuksen kautta. Ne viittaavat tiettyihin ihmisen peruskokemuksiin, joiden merkitys avautuu jos harjoittaa itseään ”meditatiivisen ajattelun” taidossa. Koska monet uskonnollisten perinteiden harjoitukset valottavat samoja ihmisen henkisyyden alueita, ei ole ihme että monien teologioiden mielenkiinto on suuntautunut Heideggeriin.

*Gelassenheit* -teoksessa Heidegger erottaa selkeästi ”laskevan ajattelun” ”mieltä etsivästä” tai ”mietiskelevästä ajattelusta”.<sup>34</sup> Hän myös toteaa, että mietiskelevä ajattelu vaatii enemmän harjoitusta.<sup>35</sup> Tätä harjoituksen ajatusta ei pidä ohittaa *Gelassenheit* -teosta lukiessa. Teos on mielestäni kohtuullinen kuvaus siitä harjoituksesta, jonka kautta filosofi voi päästä mietiskelevän ajattelun jäljille.

Heideggerin ajattelu ja zen on usein asetettu rinnatusten, koska zenissä tunnetusti myös ”mietiskellään”.<sup>36</sup> Tällöin niitä on verrattu samankaltaisina filosofioina. Tässä tehdään yleensä se virhe, että ajatellaan zeninkin olevan filosofinen ”diskurssi”. Zen on kuitenkin ensisijaisesti ja alkuperäisesti koko persoonallisuuden transformaatioon tähtäävä harjoituksen muoto. Zenin ja länsimaisen ajattelun vertailu osuu jollain tavalla kohdalleen vain, jos vertauskohdaksi läntisestä ajattelustakin valitaan jokin ihmistä muuttava harjoitus, vaikkapa psykoterapia.<sup>37</sup>

Jos tulkitsee Heideggeria sen kautta, mitä Hadot tuo esiin antiikin ajattelusta, Heideggerinkin filosofia avautuu harjoituk-

34. G s.27.

35. G s.28.

36. Ks. esim. Kreeft 1971; Kupiainen 1991.

37. Tätä vertailua on tehtykin. Ks. esim. Watts 1977. Lännessä tosin on eniten levinnyt nk. ”Suzuki-zen”, joka on eräänlaista zenin älyllistämistä. Tähän zeniin ilmeisesti Heideggerkin sai jonkinlaisen kosketuksen.

seksi. Näin myös *Gelassenheit* ja *Was heisst denken* -teokset voidaan nähdä kuvauksina ajattelun harjoittamisen metodista ja prosessista. *Gelassenheit* kuvaa enemmän mietiskelevään ajatteluun pyrkivää metodia. *Was heisst denken* -teoksessa näitä kahta ajattelun tapaa kuvataan yleisemmällä tavalla. Näen *Gelassenheit* -teoksen eräänlaisena ”eksistentiaalisen meditaation” oppikirjana, jonka harjoitukset ovat hyvin samankaltaisia kuin zenin harjoitukset.<sup>38</sup> Ja tämä on se näkökulma, joka mielestäni oikeuttaa vertaamaan näitä metodeja keskenään.

Aluksi kuitenkin *Was heisst denken* -teoksen ensimmäisen osan ajatuksia ajattelusta. Heidegger pyrkii selvittämään ajattelun luonnetta ja toteaa, että ymmärrämme, mitä ajattelu tarkoittaa, kun itse ajattelemme. Samalla huomaamme, että emme vielä osaa ajatella.<sup>39</sup> Sekään, että teemme filosofiaa, ei takaa sitä, että osaisimme ajatella<sup>40</sup>. Ja jotta oppisimme ajattelemaan oikein, meidän tulisi päästä eroon traditionaalisesta käsityksestä siitä, mitä ajattelu on.<sup>41</sup> Edelleen Heidegger toteaa, että se, että emme vielä ajattele, perustuu siihen, että se mitä on ajateltava, vetäytyy ihmiseltä, kääntää ihmiselle selkensä. Ja näin on ollut jo alusta asti<sup>42</sup>. Ensimmäisen luvun yhteenvedossa Heidegger vertaa ajattelua käsityöläisen taitoon. On ilman muuta selvää, että kukaan ei ole taitava käsityöläinen luonnostaan. Käsityöläisenkin on harjoiteltava taitoaan.<sup>43</sup>

Mutta tämä vetäytymisen ajatus tuntuu oudolta. Mistä vetäytymisestä Heidegger puhuu? Ja mistä alusta Heidegger puhuu? Mikä on ajatuksen alku?

Heidegger toteaa edelleen, että se mikä vetäytyy, vetää myös ihmistä. Hän osoittaa sitä kohti. On itse ikään kuin osoitin tai

38. Olen käsitellyt tätä tematiikka aikaisemminkin. Ks. Klemola 1998, s. 32-36 ja 63-74.

39. WHD s. 1.

40. WHD s. 2-3.

41. WHD s. 5.

42. WHD s. 4.

43. WHD s. 49-51.

merkki.<sup>44</sup> Ihmisen perusluonne on olla se, joka osoittaa sitä kohti, mikä vetäytyy. Vasta se tekee ihmisestä ihmisen. Heidegger antaa vihjeen näiden kuvausten ymmärtämiseksi toteamalla, että logiikka ei koskaan tuhoa sitä, mikä on uskonnollista. Sen voi tuhota vain Jumalan vetäytyminen.<sup>45</sup>

Tämän Heideggerin selityksen jälkeen tekee mieli kysyä, mikä on se kohta ihmisen ajattelussa, missä jumalat vielä asustavat? Missä on se kohta ihmisen henkisessä rakenteessa, jossa transsendentin kohtaamisen kokemus on vielä mahdollista? Se siis ei ole Heideggerin mukaan loogisessa, laskevassa ajattelussa.

Edelleen Heidegger antaa näitä vihjeitään toteamalla, että kun se mikä vetäytyy, vetää ihmistä, hän osoittaa sitä, mikä vetäytyy. Mutta me osoitamme silloin jotakin, jota – ja tämä on ratkaiseva vihje – ei vielä ole käännetty puheemme kielelle. Se jää ilman tulkintaa. Olemme silloin merkityksetön merkki”.<sup>46</sup>

Nyt voimme kysyä näin: Mikä on se ajattelun tai kokemuksen kohta, jota ei ole käännetty käsitteiksi? Se on luonnollisesti se kohta, mistä käsite vasta nousee. Tämä kohta voidaan tavoittaa katsomalla tarkasti ajatteluprosessissa sitä kohtaa, missä ajatus nousee. Se on myös ajatuksen alku hyvin konkreettisessa mielessä.

Mutta tämän kohdan katsominen ei onnistu länsimaiselta filosofilta helposti. Se vaatii paljon harjoitusta, jossa on ”opittava kuuntelemaan”, kuten Heidegger toteaa.<sup>47</sup> Aasialaisissa ajattelun perinteissä tämän ajattelun kohdan tärkeys ja sen harjoittaminen on ymmärretty koko sen historian ajan. Se on myös zenin keskeisin harjoitus. *Koan*-harjoituksen alkuperäinen kiinalainen versio on nimeltään *hua-toun*-harjoittaminen. *Hua-tou* tarkoittaa tietoisuudessa sitä kohtaa, missä ajatus nousee. Se voidaan kääntää ”sanan pääksi” tai ”ajatuksen aluksi”. Palaan tähän myöhemmin.

---

44. WHD s. 5-6.

45. WHD s. 7.

46. WHD s. 52.

47. WHD s. 55.

Oman ajatusprosessinsa katsominen tai kuunteleminen tällä tavalla on eri kuin reflektio. Kun reflektoin omaa ajatteluani, ajattelen ajatteluani uusin käsittein. Reflektio on siis jo käsitteellistetyn uudelleen käsitteellistämistä. Eli reflektio on samaa representatiivista ajattelua kuin mikä tahansa ”laskeva ajattelu”. Mietiskelevä ajattelu ei reflektoi. Heidegger kuvaa sitä mikä tapahtuu, valon suuntaamiseksi ajatteluun.<sup>48</sup> Se on tietoisiksi tulemista omasta ajatusprosessista. Oman ajatusprosessin katsomista läheltä ja tässä mielessä ”ajattelun ajattelu”. Se on sen kohdan paikantamista ajattelussa, missä käsite ei vielä nouse. Se on ajatuksen alun katsomista.

Mutta kaikkea tätä puhetta on mahdoton ymmärtää harjoittelematta sitä, mistä tässä puhutaan. Annankin nyt ensimmäisen harjoituksen, jonka kautta asiaa voi lähestyä. Ennen sitä pieni yhteenveto Heideggeria mukaillen:

1. On siis olemassa kahdenlaista ajattelua: laskevaa ja mietiskelevää.
2. Jotta ymmärtäisi tämän eron, aluksi on tultava tietoisiksi omasta ajattelusta. Miten tulemme tietoisiksi omasta ajattelustamme ja sen luonteesta sen sijaan, että vain ajattelemme?
3. On katsottava oman ajattelun assosiaatiiovirtaa läheltä, ”kuunneltava” sitä. Miten se tehdään? Siihen on olemassa useita harjoituksia, joista yksi meditaatioperinteiden tunnetuin harjoitus lienee seuraava<sup>49</sup>:

*Fenomenologinen harjoitus 1: Laske hengitysliikettäsi yhdestä kymmeneen uudelleen ja uudelleen puolen tunnin ajan. Tee se niin, että lausut mielessäsi lukusanan ensimmäisen tavun uloshengitysvaiheessa ja toisen tavun sisäänhengitysvaiheessa. Toista tätä harjoitusta tietoisesti joka päivä muutaman kuukauden ajan ja tule tietoisiksi siitä, mitä tietoisuudessasi tapahtuu.<sup>50</sup>*

48. WHD s. 10.

49. Myös zen-harjoitus lähtee yleensä tästä.

50. Tästä tuli mieleeni Heideggerin kehoitus pysyä Aristoteleen parissa kymmenestä viiteentoista vuotta ennen kuin voi tarttua Nietzscheen.



## Mitä tämä harjoitus näyttää?

1. Ajatustemme assosiaatiovirta ei ole hallittavissamme kuin heikosti tai ei lainkaan.
2. Huomaamme, että emme ole vapaita ajattelemaan mitä haluamme, vaikka käytämme siihen tahdonponnistusta.
3. Ajatukset tulevat jostakin ja menevät ikään kuin ylitsemme.
4. Ne muodostuvat käsitteiksi, muistikuviksi, tunteiksi, joiden alkuperä ei ole näkyvässä
5. Voin löytää kokemuksen, jossa ”minussa ajatellaan” eikä ”minä ajattelen”.

Tämä harjoitus avaa heti näkökulman siihen, mitä Heidegger tarkoittaa ajattelusta taitona, kuin käsityönä. Jopa hyvin yksinkertainen ajatteleminen, numeroiden laskeminen hengityksen tahdissa, on harjaantumattomalle ihmiselle miltei ylivoimainen tehtävä. Tosin, jos jaksamme tehdä tätä harjoitusta, huomaamme, että hiljalleen tehtävä käy helpommaksi. Jos siis haluan ajatella taitavasti, vaikka filosofisesti, minun on ensin opittava hallitsemaan ajatteluni eli harjoitettava ajattelun taitoa. Olen ajattelussani normaalisti kuin voimakkaassa virrassa lipuva vene, jonka soutaja kuvittelee voivansa ohjata veneen liikettä mihin vain, mutta todellisuudessa hän on koko ajan virran vietävänä. Hänen vapautensa on illuusiota.

Tästä kokemuksesta herää luonnollisesti kysymys, miten voin vapauttaa ajatteluni tai itseni tästä ajattelun pakosta, jotta voin sitten ajatella vapaasti? Herää myös kysymys, mikä on se voima, joka pakottaa minut ajattelemaan, ikään kuin ”kutsuu” minut ajattelemaan Heideggerin termiä käyttäkseni? Ja edelleen: Onko tämä ajattelu kuitenkin jotakin ydinolemustani, sitä mikä tekee minusta ihmisen, mutta joka selvästi ei ole hallinnassani? Onko se lahja, jonka jatkuvasti heitän hukkaan?

---

Tietenkin tällaisesta harjoituksesta voi saada pienen tuntuman lyhyessäkin ajassa, mutta tietoisuuden toimintatavan muutoksen seuraaminen vaatii pidemmän ajan.

*Fenomenologinen harjoitus 2: Tee edellinen harjoitus niin, että las-  
ket vain uloshengitykset.* Tämä onkin jo paljon edellistä vaikeam-  
pi harjoitus, koska se vaatii sitä, että sisäänhengitysvaiheessa an-  
nat mielesi pysyä tyhjänä. Tämä on aluksi vaikeaa, mutta jos olet  
tehnyt ensimmäistä harjoitusta, tämäkin harjoitus alkaa onnis-  
tua.

Mitä tämä harjoitus näyttää, jos sitä tehdään ajatuksella?

1. Ensinnäkin se näyttää sen, että ajatuksen virta on hallittavissa ainakin osittain ja harjoituksella yhä enemmän ja enemmän.
2. Harjoitus näyttää myös sen, että sisäänhengitysvaiheessa, jos mieli halutaan pitää tyhjänä, on vain ”kuunneltava” ja ”odotettava” tietyllä tavalla. Samalla tavalla on asetettava odottamisen mielentilaan, jos haluamme kuulla hyvin kaukaisen ja hyvin hiljaisen äänen. Käännämme päämme äänen suuntaan, pidätämme ehkä hengitystäkin ja – vain kuuntelemme, vain odotamme, mieli tyhjänä. Jos ääni on todella hiljainen, yksikin ajatus mielessä häiritsee sen kuulemista, niinpä mieli tyhjenee hetkeksi luonnollisella tavalla. Heidegger toteaa *Gelassenheitis-*sa: ”Meidän ei ole tehtävä mitään vaan odotettava.”<sup>51</sup>
3. Voimme tulla tietoisiksi siitä kohdasta tietoisuudessa, jossa ajatus nousee. Kun mielemme on välillä tyhjä, mielessä lausumal-  
lamme numerolla on tietty alkukohta ja loppukohta. Sana nousee tietoisuuteemme ja katoa tietoisuudestamme ja pys-  
tymme katsomaan läheltä juuri tätä kohtaa. Tämä on zenin ”hua tou”, ”ajatuksen alku”, johon jo edellä viittasin. Kun pys-  
tymme tekemään tämän, olemme jo pitkällä ajattelun taidossa, koska pystymme näkemään selkeästi, miten käsitteet nousevat. Samalla tulemme tietoisiksi siitä, millä käsitteellä kulloinkin merkitsemme maailmaa ympärillämme. Tämä käsite on jo meissä ikään kuin ennakoita. Se on osa ”ennakkoluuloamme”. Se ei kuulu maailmaan sinänsä vaan se on meidän käyttä-  
mämme nimi. Se ei kuulu ”asioihin itseensä”, joita kohti itse asiassa olemme menossa. Heidegger kuvaa *Gelassenheitis-*sa mielen tyhjentämisen harjoitusta kaiken representaation (Vor-  
stellen) poispuodottamiseksi.<sup>52</sup>

51. G s. 51.

52. G, s. 63-64.

4. Ehkä ratkaisevin kokemuksemme on, että kun käsite nousee, samalla nousee ”minä”, ”ego”<sup>53</sup>, ja kun käsite katoaa tämä ”minä” katoaa. Tässä vaiheessa alamme ymmärtää tietoisuutemme, minämme ja ajattelumme luonnetta ja rakennetta syvemmin.

*Fenomenologinen harjoitus 3: Jää tarkkailemaan hengitystäsi mieli tyhjänä. Zen-mestari Dogenin ohje tähän kuulostaa hyvin heideggerimaiselta: Ajattele ei-ajattelua.*<sup>54</sup>

Edellisessä harjoituksessa opittiin sitä tilaa, missä ajatus ei nouse. Tässä harjoituksessa tätä tilaa syvennetään, hengitysliikkeen laskemisesta luovutaan ja pyritään säilyttämään ”puhtaan tietoisuuden” tila, jossa ajatus ei nouse – tietoisesti. Tämä on hyvin vaikea harjoitus ja vaatii yleensä useiden vuosien työskentelyn. Mutta mitä sitten tämä harjoitus opettaa?

1. Ensinnäkin sitä ei voi saavuttaa yrittämällä tai tahtomalla, koska tämä tahtominen on jo sinänsä ajatus, joka nousee. Heidegger käsittelee paljon tätä tematiikkaa *Gelassenheit* -teoksessaan.<sup>55</sup> Myös zen-perinteessä tämä on tuttu ongelma. Zen-mestari Takuan kuvaa tätä ongelmaa seuraavalla runolla:

Ajattellessani, että en enää  
ajattelisi sinua,  
ajattelen sinua kuitenkin.  
Yritänpä sitten olla ajattelematta sitä,  
että en enää ajattelisi sinua.<sup>56</sup>

53. Käsitteillä ”minä”, ”ego” tai ”empiirinen ego” viitataan siihen rakenteeseen, jonka psykologia mutta myös luonnollinen asenne postuloivat tietoisuuden virran kannattelijaksi. Se on se, joka ajattelee, tuntee, muistelee, kuvittelee jne.

54. Yokoi 1984, s. 46: ”Think of nonthinking. How is this done? By thinking beyond thinking and nonthinking. This is the very basis of za-zen.”

55. G, s. 45-51.

56. Suzuki 1973, s. 112.

2. Siihen voidaan päästä ”jättämällä silleen”. Kun on opittu löytämään se kohta tietoisuudessa, jossa ajatus nousee, voidaan jäädä ikään kuin katsomaan sitä kohtaa ja odottamaan. Kun siihen kohtaan jäädään odottamaan ja se ”jätetään silleen”, mikään ei liikkahda, ajatus ei nouse. Jäljelle jää tai paremminkin pysyy pelkkä tietoisuus, joka koetaan hartauden ja ilon lähteenä. Myös näitä kokemuksia Heidegger käsittelee *Gelassenheitissa*.<sup>57</sup>
3. Kun mitään minää ei nouse, ei ole myöskään mitään minää vastapäätä olevaa objektia: on pelkkä oleminen ja tietoisuus tästä olemisesta. Olemisen tapahtuminen.
4. Kun meillä on tämä kokemus ja sen jälkeen koemme ajatuksen ja minän nousevan, niin olemme siitä tietoisia täysin eri tavalla kuin aikaisemmin. Me näemme sen puitteen, jossa tai jona ajatus nousee. Me näemme sen puitteen, johon ajatus vangitsee maailman. Me näemme, miten käsitteet nousevat, miten teorit nousevat ajattelussamme ja samalla näemme sen puitteen, mihin se asettaa maailman.
5. Kun tulemme näin tietoiseksi näistä puitteista, meidän on mahdollista myös vapautua niistä ja päästä ”asioihin itseensä” ilman ennakkoluulojamme, ennakkokäsityksiämme siitä, miltä todellisuuden ”kuuluu” näyttää.
6. Näin voimme oppia myös ajattelemaan ennakkokäsityksistämme vapaina ja opimme myös palaamaan aina alkuun, ajattelun alkulähteille. Opimme ikään kuin pysäyttämään virran, jossa soudamme ja sen jälkeen olemaan aina tietoinen siitä, että se on virta, jossa soudamme, ja se on virta, jonka alkulähteelle voimme aina palata.
7. Kun lepäämme pelkän olemisen virrassa, jossa ajatus ei nouse, huomaamme, että se läsnäolon virta, jossa lepäämme on hyvin ”kehollinen”. Tunnumme voimakkaasti kehomme läsnäolon tietoisuudessamme, emmekä voi erottaa mitään erillistä kehoa ja mieltä. On vain pelkkä olemisen tai läsnäolon kokemus, jossa koko olemuksemme on intensiivisesti läsnä. Tämä olemisen tapahtuma on hyvin ”kehollinen” juuri siksi, että mitään ”egoa” ei nouse.

---

57. G, s. 85.

8. Tämä läsnäolo erottuu *elämän virran* läsnäoloksi, elämän jonka tunnemme lävistävän koko olemuksemme. Voimakas elämän tunne nousee esiin kehontietoisuudessa, joka on siis yhtä aikaa kehoa ja tietoisuutta. Silloin, Leonard Cohenin sanoin: ”*every molecule in your body says ‘thank you’*”.<sup>58</sup>

Heideggerin kuvaus ajattelusta kiittämisenä<sup>59</sup> perustuu siis myös kokemukseemme, joka on tuttu heille, jotka ovat pidempään tehneet edellä kuvattuja harjoituksia. Tämä on kokemus ”mie-tiskelevästä kehosta”<sup>60</sup> tai ”lihallisesta järjestä”<sup>61</sup>.

## Kohti tanssia

Richard Shusterman on kiinnittänyt huomiota samaan kohtaan kokemuksestamme. Hän tulkitsee Deweyn ”ei-diskursiivisen kokemuksen” keholliseksi kokemukseksi, koska se on se kokemuksemme alue, jossa ei ole käsitteitä.<sup>62</sup> Shusterman etenee tästä ajatukseen, että elämän taito tarkoittaa kokemuksen harjoittamista niin, että se paljastaa herkempiä vivahteita todellisuudesta ja avaa sen kautta täydemmän ja sensitiivisemmän suhteen maailmaan. Sen kautta elämä avautuu enemmän esteettiseen ja eettiseenkin suuntaan. Elämän taito nähdään tässä myös elämän taiteena, jossa esteettisen kokemuksen viljeleminen on keskeistä.

Ei-diskursiivista kokemusta voidaan siis harjoittaa harjoittamalla kehoa.<sup>63</sup> Kyse on kehon harjoittamisesta niin, että sen sisäinen kokemus saa hienovaraisempia piirteitä. Avataan erään-

58. The Observer. Oct. 14. 2001.

59. WHD, s. 91.

60. McGhee 2000, s. 3: ”dhyanic body”.

61. Yamaguchi 1997.

62. Shusterman 1997, s. 166-171.

63. David Michael Levin kirjoittaa: ”Edes kerran meidän tulisi *kuunnella hiljaisuudessa* kehomme koettua tunnetta. Ajattelun on opittava tuntemisesta, pelkästä olemisesta kehon kanssa. Olemmeko valmiita sallimaan tämän kehon kokemuksen kertovan meille, miten sen

laista kehon sisäistä sensitiivisyyttä. Olen kutsunut sitä kehon-tietoisuuden harjoittamiseksi ja avaamiseksi.<sup>64</sup> Tässä prosessissa erilaiset kehon harjoitukset, jotka tehdään tietoisesti kehoa sisä-kautta kuunnellen, ovat avainasemassa.<sup>65</sup> Nämä harjoitukset paljastavat myös kehontietoisuuteen liittyvien kokemusten esteettisen ulottuvuuden. Liike voi olla ulkoisesti kaunis, mutta se voidaan tuntea myös kehonsisäisesti kauniina. Ulkoista, katseen estetiikkaa on täydennettävä sisäisellä, sisäisen katseen estetiikalla. Shusterman on tästä tietoinen ja esittääkin pohdittavaksi käsitettä ”somaesthetics”, soomaestetiikka, jolla hän ei viittaa vain kehon ulkoiseen estetiikkaan, vaan myös kehon sisäisen kokemuksen esteettiseen ulottuvuuteen.<sup>66</sup>

Heidegger puhui filosofiassaan hyvin vähän ihmisen kehollisuudesta. Max Schelerin ja Maurice Merleau-Pontyn filosofi-oissa tunnustetaan koetun, tietoisin kehon merkitys, mutta länsimaisessa filosofiassa ei yleensä tematisoida kehoa eksistentiaalisen harjoituksen näkökulmasta.<sup>67</sup> Tämä on selkeästi filosofian alue, joka kaipaa tutkimusta. Länsimaiseen ajatteluun pesiytynyt dualismi, kahtiajakoinen käsitys ihmisestä, sekä kristillinen perintömme ovat aiheuttaneet sen, että henkeä on arvostettu kehon kustannuksella. Ja henki ymmärreteään edelleen *ratioksi*, rationaalisuudeksi, jonka korostamisella sivuutetaan kaikki muut inhimillisen eksistenssin ulottuvuudet. Tästä syystä Heideggerinkin vaatimus laskevan, representoivan ajattelun korvaamisesta mietiskelevällä ajattelulla.

Mietiskelevän ajattelun harjoittamisen näkökulma onkin itse asiassa paluuta ”mietiskelevään kehoon”. Kun mieli on tyy-

---

’olemusta’ tulisi ajatella? Olem-meko ajattelijoina valmiita vaiента-  
maan käsitteellisen mielemme, jotta voisimme kuunnella kehon  
omaa puhetta, sen omaa *logosta*.” Levin 1985, s. 61.

64. Klemola 1998 käsittelee tätä tematiikkaa.
65. Tällaisia harjoituksia ovat esim. jooga, taiji, yi quan ja qigong. Länti-  
sestä liikunnan perinteestä tämä näkökulma liikkeeseen on vaikea  
löytää. Lähinnä se tulee esiin erilaisissa ”kehoterapioissa”.
66. Shusterman 1997, s. 177.
67. Poikkeuksen tähän muodostaa Levin 1985.

ni, ajatus ei nouse, oleminen paljastuu hyvin konkreettiseksi kehossa ja maailmassa olemiseksi, jossa eksistenssi on maailmassa, maailma eksistenssissä. On vain kohtaaminen, olemisen tapahtuminen.

Heideggerin kuvaus puun katsomisesta käy nyt ymmärrettäväksi. Tätä voisi kutsua vaikkapa puun katsomisen harjoitukseksi.<sup>68</sup>

Katson siis edessäni olevaa kukkivaa puuta.<sup>69</sup> Olemme puun kanssa kasvotusten. Kun puu ja minä kohtaamme, puu tuolla ja minä tässä, minä ja puu *olemme*. Tämä kohtaaminen ei ole mikään päässämme suriseva idea tai kuvitelma. Heidegger kehottaa meitä pysähtymään tässä kohtaa ja pidättämään henkeämme ikään kuin olisimme valmiit hyppyyn. Ja itse asiassa olemmekin hypänneet. Olemme hypänneet eroon representaatioista sille tukevalle maalle, eli sen kokemuksen alueelle, jossa ”elämme ja kuolemme, jos emme petä itseämme”.<sup>70</sup>

Heidegger kehottaa meitä keskittymään ja pysähtymään siihen kohtaan, missä katsomme maailmaa, aistimme sen kehomme aisteilla, kohtaan ennen kuin nousee käsite siitä, mitä aistimme.

Tässä yhteydessä muistuu välttämättä mieleeni zen-mestari Rinzain opetuspuhe, jossa hän kuvaa ”todellista ihmistä, joka ei kuulu mihinkään luokkaan”. Hän toteaa näin: ”Silmässä sitä kutsutaan näkemiseksi, korvassa kuulemiseksi, nenässä haistamiseksi, suussa puhumiseksi, käsissä tarttumiseksi, jaloissa kävelemiseksi. Perustaltaan se on yksi valo, joka erottuu kuudeksi aistiksi. Kun pysäyttää sydämensä (mielensä) täysin, vapautuu siltä seisomalta.”<sup>71</sup>

---

68. Ehkä tästä syystä päähenkilöt *Gelassenheit* -teoksessa kävelevätkin peltotietä. Maisema on avara ja puut ja luonto on helppo kohdata.

69. WHD, s. 17.

70. WHD, s. 16-17.

71. *The Zen Teaching of Rinzai*, s. 22. Kiinan kielen sana *shin* voidaan kääntää sekä ”sydämeksi” että ”mieleksi”.

Ihmisen eksistenssin peruskokemus, maailma missä hän elää ja kuolee, ei siis ole representoivassa ajattelussa eikä tieteellisessä ajattelussa. ”Olemme nyt tieteen ulkopuolella”, Heidegger kirjoittaa.<sup>72</sup> Se on suorassa kohtaamisessa todellisuuden kanssa, missä representoiva ajattelu ei nouse. Tämä on peruskokemus, pysähtyminen, joka näyttää todellisuuden sellaisena kuin se on eikä käsitteidemme, representaatioidemme, ennakkoluulojemme kautta. Kun representoiva ajatus ei nouse, ei nouse myöskään ero subjektin ja objektin välillä.

Kohtaamme puun ja puu kohtaa meidät. Edellä avatusta näkökulmasta voidaan nyt kysyä: Kuka kohtaa kenet tässä? Me puun vai puu meidät? Vai molemmat tai ei kumpikaan? Tällaiset erot katoavat pelkässä kohtaamisessa, missä ajatus ei nouse ja samalla myös minä jää nousematta. Tämä on puun jättämistä silleen, ”*stehen zu lassen, wo er steht*”.<sup>73</sup> Asennettamme voi myös kuvata ihmettelyn aktiksi. Ihmettelystä pysähdymme, katsomme ja vain odotamme.<sup>74</sup>

Olemme läsnä omana itsenämme niin kuin olemme, emme pelkkänä päänä tai tietoisuutena.<sup>75</sup> Olemme paikalla kokonaisuutena ihmisenä, kehona ja mielenä, jossa erittelevä ajatus ei nouse.

Heideggerin ajatus ajattelusta käsityönä tulee myös tämän kautta ymmärrettävämmäksi. Käsityössä ihminen kadottaa itsensä tekemiseensä käsillä hyvin luonnollisella tavalla. Kun hän muovaa käsillään saviastiaa, hän ei tee eroa itsensä ja saviastian välillä. On vain eräänlainen olemisen tapahtuma, jossa saviastia tulee esiin ihmisen ja saven kohtaamisen tuloksena. Rationaalinen ajattelu tai erittely on poissa tai se nousee esiin vain hetimitäin. Mieli on eräällä tavalla tekemisestä täynnä. Tämä ei ole mikään mystinen kokemus vaan jokapäiväinen, monille ihmisille tuttu arkinen kokemus.

---

72. WHD, s. 16.

73. WHD, s. 18.

74. Ks. fenomenologisen asenteen suhteesta Descartesin kuvaamaan ihmetykseen: Heinämaa 2000, luku II.

75. WHD, s. 17.



Käsityö onkin keskeinen ”henkisen harjoituksen” muoto monissa monastisissa perinteissä, mutta erityisesti japanilaisessa zen-kulttuurissa tämä harjoituksen muoto on viety huippuunsa.<sup>76</sup> Kehon ja käden taito, taide ja henkinen harjoitus kulkevat tässä perinteessä käsi kädessä. Kaikkia näitä taitoja kutsutaan sanalla *do*, eli tie. Tie viittaa tässäkin samaan kuin Heideggerilla: kulkeminen tiellä on muutoksen prosessi. On olemassa teen tie, kukkienasettelun tie, miekan tie, tyhjän käden tie, kalligrafian tie ja monia muita. Näissä harjoituksissa tai teissä yksinkertaisesti tematisoidaan se arjen hetki, jolloin olemme uppoutuneena tekemiseemme. Hetki, jolloin minun ja maailman ero katoaa. Hetki, jolloin vain ”katson kukkivaa puuta”. Tätä hetkeä ikään kuin jalostetaan ja sen kautta se otetaan ”henkisen harjoituksen” palvelukseen. Jos ei ole olemassa jakoa minuun ja maailmaan, ei dualismia, silloin ei ole myöskään jakoa profaaniin ja sakraaliin.<sup>77</sup> Maallinen on uskonnollista, uskonnollinen on maallista. Kehollinen on henkistä, henkinen on kehollista. Harjoituksen näkökulmasta jokaisesta arkisesta käden ja kehon liikkeestä tulee pyhä, *sacramentum*, johon liittyy muutoksen lupaus.

Mutta tässä lähestytään jo filosofiaa tanssina, jota jokaisen filosofin on itse harjoitettava.<sup>78</sup>

---

76. Ks. esim. Hoover 1978.

77. Vrt. tanssija-koreografin Deborah Hayn huomio, että ”pyhät tanssit” ovat tarpeettomia, koska kaikki tanssi on pyhää, koska siinä keho ja tietoisuus ovat yhtä. Hay 2000, s. xvii, 53.

78. Ks. tästä tematiikasta esim.: Borowicz 2001.

## LUKU II

### ZEN JA FENOMENOLOGIAN HARJOITTAMISEN TAITO

Aluksi

Fenomenologisesta metodista

”Kypsä fenomenologia”

Zen ja hengittämisen taito

Metodi 1: keho ei liiku

Metodi 2: keho liikkuu: liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmonia

Metodi 3: jokapäiväinen liike harjoituksena

Sulkeistamisen harjoitus

Harjoittamisen vaikeudesta

**Aluksi**

Lähestyin edellisessä luvussa filosofiaa harjoituksena ja taitona. Vertasin siinä Heideggerin myöhäisfilosofian joitakin ajatuksia buddhalaisiin harjoituksiin. Pyrin nyt syventämään näitä ajatuksia erityisesti siltä osin, kun ne koskettavat fenomenologista menetelmää. Perusajatukseni on, että on olemassa kaksi suurta fenomenologista perinnettä, joiden avulla filosofi voi harjoittaa itseään: itäinen ja läntinen. Monet aasialaiset viisausperinteet si-

sältävät hyvin hienovaraisia tietoisuuden harjoittamisen menetelmiä, joita voidaan hyvällä syyllä kutsua fenomenologisiksi menetelmiksi. Yksi esimerkki, jota tässä käytän on zen. Toisaalta länsimainenkin fenomenologia, riippumatta siitä että se sisältää erilaisia koulukuntia ja tulkintoja, tulee mielestäni nähdä harjoituksen<sup>79</sup> menetelmänä, ei pelkästään teoreettisena lähestymistapana. Tästä seuraa kaksi asiaa. Voimme ymmärtää monia aasialaisia tietoisuuden harjoittamisen tapoja fenomenologian valossa ja kuvata niitä fenomenologian termein. Toisaalta voimme ikään kuin ”operationalisoida” fenomenologista perinnettä näiden harjoitusten avulla, koska kummassakin perinteessä pyritään analysoimaan ihmisen tietoisuuden rakennetta.

Pyrin tässä luvussa kuvaamaan ja tarkentamaan fenomenologista menetelmää. Samalla esitän tavan, miten fenomenologisen menetelmän avulla voidaan lähestyä kehontietoisuutta. Tässä zen ja fenomenologia konkreettisesti kohtaavat. Esittelemäni fenomenologiset reduktiot ovat välttämättömiä, jotta voidaan edetä seuraavissa luvissa kuvaamiini ”hengityksen filosofiaan” ja ”kontemplatiivisen kehon fenomenologiaan”.

## Fenomenologisesta metodista

Edmund Husserlin kehittämä fenomenologinen metodi on yksi tapa tutkia tietoisuuden rakennetta. Tosin fenomenologienkaan keskuudessa ei ole yksimielisyyttä siitä, miten menetelmää käytetään. Siksi sitä käytetäänkin varsin vähän. On helppo löytää kirjallisuutta, jossa käsitellään Edmund Husserlin filosofiaa,

79. B. Allan Wallace kirjoittaa harjoituksen merkityksestä buddhalaisuudessa seuraavasti: “(...) aivan kuin ihmisen näkökyky ilman välineitä on riittämätön instrumentti kuun, planeettojen ja tähtien tutkimisessä, buddhalaisuudessa ajatellaan että harjaantumaton mieli on epäluotettava väline tutkittaessa mentaaleja objekteja, prosesseja ja tietoisuuden luonnetta.” Wallace 2000, s. 176. Tämä sopii mielestäni erinomaisesti kuvaamaan myös fenomenologisen menetelmän soveltamisen vaatimaa harjoitusta.

eräänlaista Husserl-eksegetiikkaa, mutta paljon vaikeampaa on löytää tuore monografian mittainen fenomenologinen tutkimus, jossa fenomenologista menetelmää systemaattisesti käytettäisiin. Suurin osa filosofiista, jotka jollakin tavalla samaistuvat fenomenologiseen perinteeseen, ovat fenomenologian historian tutkijoita.

Osittain tilanne johtuu tietysti siitä, että Husserl ei missään selkeästi muotoillut käyttämäänsä metodologiaa. Hän jätti sen avoimeksi, varmasti tietoisesti, erilaisille tulkinnoille ja kohteen mukaisille variaatioille. Hänen seuraajillaan onkin ollut sitten oma tapansa tehdä fenomenologiaa. Heidegger antaa yhden esimerkin oman fenomenologisen metodinsa käytöstä analysoidessaan ajattelun luonnetta. Erityisesti *Gelassenheit*-teos<sup>80</sup> ei ole mielestäni vain ”eksistentiaalisen meditaation” kuvausta, vaan myös fenomenologisen metodin kuvausta. Fenomenologisen metodin käyttö on oman ajatusprosessinsa valaisemista tavalla, joka muuttaa pysyvästi sen toimintatapaa. Tämä on siirtymistä Husserlin käsitteillä ”luonnollisesta asenteesta” kohti ”fenomenologista asennetta”. Heidegger puhuu *Sein und Zeit*issa siirtymisestä ”epävarsinaisesta olemisesta kohti varsinaista olemista”. Tämä asenteen muutos vaatii tietynlaista ”meditatiivista ajattelua”, niin kuin Heidegger pyrki myöhemmässä filosofiassaan osoittamaan.

Maurice Merleau-Ponty asetti tehtäväkseen ilmiöiden löytämisen uudelleen, sen kokemuksen tason, jonka kautta maailma ja muut oliot ovat meille annettuja.<sup>81</sup> ”Luonnollisessa asenteessamme” näemme maailman koostuvan erilaisista objekteista, mutta vaatii katseen kääntämisen sisäänpäin omaan tietoi-

80. Heidegger 1991.

81. ”Our task will be, moreover, to rediscover phenomena, the layer of living experience through which other people and things are first given to us, the system of ‘Self-others-things’ as it comes into being; to reawaken perception and foil its trick of allowing us to forget it as a fact and as perception in the interest of the object which it presents to us and of the rational tradition to which it gives rise.” Merleau-Ponty 1986, s. 57.

suuteensa, jos haluaa tutkia sitä prosessia, miten havainnot tietoisuudessamme muodostuvat. Kyse on siis ”ajattelun suunnan kääntämisestä sen tavanomaisesta sisältöorientoituneesta suunnasta taaksepäin itse ajatuksiin ja niiden nousemiseen”, kuten Francisco J. Varela asian ilmaisee.<sup>82</sup> Mutta ohjeita siitä, miten tämä käänös käytännössä tehdään, ei fenomenologiaa käsittelevä kirjallisuus yleensä sisällä.<sup>83</sup> Yksi viime aikainen yritys lähestyä tätä kysymystä on Natalie Deprazin, Francisco J. Varelan, ja Pierre Vermerschin artikkeli *The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics*<sup>84</sup>, johon palaan luvun lopussa.

Fenomenologinen metodi ja buddhalainen filosofia leikkaavat toisensa monella mielenkiintoisella tavalla. Yksi näkökulmista, jonka tämä kohtaaminen on avannut, on fenomenologisen metodin ymmärtäminen buddhalaisen harjoituksen näkökulmasta.<sup>85</sup> Tästä näkökulmasta Husserlin ”reduktiot” ja ”sulkeistamiset” saavat konkreettisen ja helpommin ymmärrettävän sisällön. Sekä fenomenologiassa että buddhalaisuudessa pyritään luomaan valoa tietoisuuden rakenteisiin.<sup>86</sup> Pyritään siis tulemaan tietoiseksi näistä rakenteista. Tämä tietoiseksi tuleminen

82. Varela 1996.

83. Braddock 2001.

84. Depraz, Varela, Vermersch 1999.

85. Charles Laughlin kirjoittaa artikkelissaan *Phenomenological Anthropology* näin: ”In addition, phenomenological anthropology recognizes the fact that other non-Euroamerican cultures have produced their own phenomenologies and techniques. For example, the Buddhist Satipatthana (”Foundations of Mindfulness”) practice may be considered a phenomenology under the above definition. Both western phenomenology and Buddhist meditation systems advocate direct intuition as the best access to knowledge about consciousness, and both recognize the existence of structures that are interpreted as essential to consciousness and universal to humanity.”

86. ”Filosofian tehtävä voidaan Husserlin tekstin pohjalta esittää ainakin kahdella tavalla: filosofi joko tutkii tietoisuutta tai kokemusten virtaa puhdistettuaan sen ensin arkiajattelun ja tieteenharjoituksen sitoumuksista, tai filosofian harjoitus on olennaisesti tätä puhdistustoimistusta, jonka lopputilaa filosofi voi lähestyä, mutta ei tavoittaa.” Haaparanta 2002, s. 309.

ei voi olla mikään teoreettinen ponnistus, vaan se edellyttää filosofilta pysähtymistä, kääntymistä kohti omaa tietoisuuden virrtaansa ja tämän tietoisuuden virran katsomista läheltä. Se vaatii harjoitusta. Tässä mielessä fenomenologiakin on aina harjoitusta. Harjoitus pitää sisällään myös ajatuksen harjaantumisesta, asteittaisesta oppimis- tai kypsymisprosessista. Mitä oman tietoisuuden katsominen paljastaa, ei aukea heti ja helposti, vaan se vaatii pidempään kestäväää ponnistelua. Kyse on filosofin taidosta. Kyse on myös palaamisesta aina alkuun, ”reduktioiden” tekemisestä yhä uudelleen ja uudelleen.<sup>87</sup> Tässä mielessä fenomenologi on aina myös aloittelija ja ”(...) filosofian ydin (...) on ajattelun jatkuvassa aloittamisessa, siinä kohdassa jossa elävä yksilö löytää itsensä ajattelemasta itseään.”<sup>88</sup>

## ”Kypsä fenomenologia”

Charles Laughlin on kanadalainen Ottawan yliopiston antropologian ja uskontotieteen emeritusprofessori, joka on pyrkinyt avaamaan antropologiaan fenomenologisia näköaloja. Hän on kirjoittanut näistä teemoista useita artikkeleita ja kirjoja.<sup>89</sup> Hän on myös kirjoittanut paljon neurofenomenologiasta. Kirjassaan *The Mirror of the Brain*<sup>90</sup> Laughlin pyrkii yhdistämään fenomenologian, kontemplatiiviset perinteet, nykyaikaisen kognitiotieteen ja aivotutkimuksen.

Avaan seuraavassa Charles Laughlinin ajatuksia seuraten ja mukailen sitä, mitä kontemplatiivisella harjoituksella on meille annettavaa. Kirjan peruskritiikki kohdistuu positivistiseen länsi-

87. Heinämaa 1996, s. 53-54, missä hän vertaa fenomenologiaa Platonin Pidot-dialogin filosofiakäsitykseen ja kirjoittaa: ”Tämä viittaisi siihen, että rakastaminen - myös viisauden rakastaminen - on prosessi, joka täytyy aloittaa alusta yhä uudelleen.”

88. Merleau-Ponty 1976 (1945), s. 75-76. Sitaatti Heinämaa 1996, s. 52-53.

89. Ks. Charles Laughlinin kotisivut [www] [Ref. 10.09.2002] osoitteessa: <http://www.neurognosis.com/>

90. Laughlin: *The Mirror of the Brain*.

maiseen tieteeseen, jossa Laughlinin mielestä ei edelleenkään ymmärretä tietoisuuden merkitystä tieteen tekemisessä. Tällä hän viittaa erityisesti siihen, että monet tiedemiehet eivät edelleenkään ymmärrä oman tietoisuutensa toimintatavan olevan myös tutkimustuloksia määräävä tekijä. Hän perää tieteesiin tutkijoita, jotka olisivat myös ”kypsiä kontemplatiiveja”. Tällainen tiedemies on harjoittanut mieltään niin, että hän on tullut tietoiseksi oman tietoisuutensa toimintatavasta ja tavasta, miten hänen omat kokemuksensa rakentuvat. Laughlin näkee fenomenologisen harjaantumisen myös tuottavan saman taidon. Tällainen tutkija olisi henkilö, joka Laughlinin mukaan pystyisi suorittamaan tietoisuudessaan ”fenomenologisen reduktion”, mutta ei välttämättä ”transsendentaalista reduktiota”. Laughlin kutsuu tällaista tutkijaa ”kypsäksi fenomenologiksi”.

Mikä sitten on ”kypsan fenomenologin” kokemus ja taito Laughlinin mukaan? Tässä Laughlinin tarjoamat keskeiset vastaukset:<sup>91</sup>

(1) Kypsä fenomenologi pystyy suuntaamaan huomionsa kokemukseensa kontrolloidulla tavalla. Jo tämä taito vaatii paljon harjoitusta ja sen toteutumisessa on monia asteita. Pelkätään huomion kääntämisessä ulkoisesta maailmasta sisäisen kokemuksen maailmaan on paljon esteitä. ”Luonnollisessa asenteessa” mieli seuraa erilaisia ärsykejä. Se hyppii ärsykkeestä toiseen.<sup>92</sup> Sellaisen ”fenomenologisen asenteen” saavuttaminen, jos-

91. Laughlin: *Conclusion: neurophenomenology of mature contemplation.*

92. On tehty kokeita, joissa on mitattu harjaantumattoman mielen kykyä pysyä kohdistuneena yhteen kohteeseen. B.A. Wallace kirjoittaa, että näissä kokeissa on havaittu, että tämä aika on yleensä vain muutama sekunti. 1800-luvun lopulla tehtiin vastaavia kokeita ja päädyttiin samankaltaisiin tulokseen. Siksi mm. William James kirjoitti psykologian periaatteita käsittelevässä kirjassaan, että ”kukaan ei pysty kiinnittämään jatkuvasti huomiotaan kohteeseen, joka pysyy muuttumattomana.” Wallace 2000, s. 180. Tästä syystä mielen keskittymiskyvyn harjoittaminen on ensimmäinen askel buddhalaisissa fenomenologiassa. Tämä mahdollistaa myöhempien ja vaativampien ”reduktioiden” tekemisen.

sa huomio liikkuu sulavasti, kontrolloidusti ja vapaasti valitussa aistikentässä, ei onnistu ilman pitkää harjoitusta.

(2) Hänellä on kokemus siitä tietoisuuden tasosta, jossa käsitteet ja mielikuvat ovat lakanneet. Hän pystyy asumaan pidempiä tai lyhyempiä aikoja siinä tietoisuuden esikäsitteellisessä kokemuksessa, missä mikään representaatio ei nouse. On vain hiljaisuus.<sup>93</sup> Tämä on erityisen tärkeä taito kehon kuuntelemisessa. Representaatioiden lakattua esiin nouseva tietoinen kokemus on hyvin ”kehollinen”. Tässä kokemuksessa huomion voi antaa kulkea kehon sisäisessä avaruudessa tutkimassa sen rakennetta, kun mielen käsitteelliset ja muut representaatiot eivät häiritse. Tämä avaruus on sekä tietoisuuden että kehon avaruutta: kehon tietoisuutta, tietoisuuden kehoa.

(3) Hänellä on kokemus siitä, miten intuitiivinen tieto syntyy. Hän voi kokea luovan intuition toiminnassa tällä ei-käsitteellisellä tasolla. Vastausta vaativa ongelma voi olla asetettu käsitteellisesti, mutta vastaus syntyy tästä esikäsitteellisestä hiljaisuudesta, joka sitten saa käsitteellisen muodon. Hänellä on kokemus ”luovan”, ”taiteellisen” toiminnan yhdestä perusmekanismista.<sup>94</sup>

(4) Hänellä on kokemus nykyhetken syvyydestä. Kun representaatiot putoavat pois, myös muistot menneisyydestä ja kuvat tulevaisuudesta ovat poissa. Nykyhetki koetaan vahvana ja läsnäolevana.

(5) Hänellä on kokemus siitä, miten kokemuksen kohde täyttyy merkityksellä. Hän kykenee seuraamaan sitä prosessia, jossa ensin nousee kokemus, huomio suuntautuu siihen ja lo-

---

93. Myös Merleau-Ponty kiinnittää huomionsa tähän hiljaiseen kohtaan kuvattessaan puhetta eleenä. Hän kirjoittaa: ”Käsityksemme ihmisestä pysyy pinnallisena niin kauan kuin emme kykene palaamaan alkuun, niin kauan kuin emme kykene löytämään sanoilla jaarittelun alta alkuperäistä hiljaisuutta, niin kauan kuin emme kuvaa sitä toimintaa, joka murtaa tämän hiljaisuuden.” Merleau-Ponty 1986, s. 184.

94. Kuvaan tätä kokemusta tarkemmin Rinzai-zenin *koan*-harjoittelun yhteydessä luvussa IV.



puksi nousee merkitys. Hän tulee tietoiseksi tästä tapahtumasta vaiheittaisena prosessina, jota voidaan tarkkailla ja jossain määrin hallita.

(6) Hän pystyy ”sulkeistamaan” näkökulman, pudottamaan pois näkökulman. Tarkastellessaan ilmiötä hän on tietoinen niistä kategorioista, esimerkiksi tieteellisestä teoriasta, jonka kautta hän käsitteellistää ilmiön, antaa sille merkityksen. Tämä tietoisuus auttaa häntä myös sen pois pudottamisessa. Hän voi yrittää muita käsitteellistämisen tai ymmärtämisen tapoja. Hän kykenee pudottamaan ainakin jossakin määrin pois kulttuuriset ”ennakkoasenteensa” ja tarkastelemaan ilmiötä sellaisena kuin se on.

(7) Tutkiessaan tietoisuutensa rakennetta hän oppii tuntemaan sitä paremmin ja paremmin. Hän tulee yhä paremmin tietoiseksi niistä rakenteista, joiden kautta maailma näyttäytyy hänelle. Tietoisuuden prosessien luonne tulee tutuksi.

(8) Hän oppii tuntemaan Toista tuntemalla itsensä: hän näkee egon kulttuuriset rakenteet myös Toisessa. Tämä kokemus avaa monia erilaisia kommunikaation mahdollisuuksia.

(9) Hän oppii tuntemaan kehonsa, koska se ei ole eri kuin mieli. Hän oppii tuntemaan elinvoimansa, mutta myös kuoleman voiman. Hän oppii tunnistamaan primitiiviset viettinsä ja vaistonsa ja niiden kontrollimekanismit. Hän oppii tunnistamaan kehon ja mielen omalaatuisen samuuden: miten mielen ”avaaminen” edellyttää myös kehon ”avaamista”, mielen joustavuus kehon sisäistä elastisuutta. Jos hän harjoittaa kehon-tietoisuuttaan intensiivisesti, hän voi saada kosketuksen nk. ”mystiseen fysiologiaan”<sup>95</sup>, joka voi avautua hänelle eri asteisesti.

(10) Sulkeistamisten tekeminen muuttaa hänen kokemuksensa luonnetta sekä itsestä että maailmasta. Keskeisin muutos

---

95. ”Mystinen fysiologia” on uskontotieteilijä Mircea Eliaden käsite, jolla hän kuvaa ihmisen kokemusta eräänlaisista ”henkisistä” tai ”energeettisistä” elimistä ja niiden toiminnasta. Monissa kulttuureissa tätä ihmisen rakenteellista tasoa kuvataan hyvin samankaltaisesti. Ks. esim. Eliade 1989.

on ”empiirisen egon” sulkeistamisen kokemus. Kun fenomenologi kykenee katsomaan sitä kohtaa, missä ajatus nousee, hän myös näkee, että samalla nousee ”empiirinen ego”. Kun representaatiot katoavat, myös ego katoaa. Hän tunnistaa, että mielen representaatioiden virralla ei ole mitään substantiaalista olemusta. Se ja sen ”kannattelijä”, ego katoaa, kun tietoisuus tyhjenee.

(11) Hänen kokemuksensa rikkoo dualismin: mieli/keho, tunne/järki, ihminen/luonto, maallinen/pyhä. Kun empiirinen ego ikään kuin puretaan, sen takana olevassa kokemuksessa erilaiset kategoriat sulavat yhdeksi. Tästä kokemuksesta voidaan sanoa, että siinä se mikä on totta, on myös kaunista ja hyvää, koska myös egon kognitiiviset rakenteet ovat purkautuneet. Tässä tietoisuudessa voivat myös aistikokemukset sulautua: tapahtuu spontaania synestesiaa. Esimerkiksi kehon sisäinen avaruus voidaan tuntea tietoisena lämpönä, tähtimäisenä valomerenä tai harmonisena sointuna.

(12) Tämä kokemus avaa myötätunnon olemuksen. Kun fenomenologi kokee minun ja maailman, sinun ja minun rajan katoavan, hän kokee intuitiivisesti, että se mikä tapahtuu toiselle, tapahtuu myös itselle. Kokemus on myötätuntoa kaikkia tuntevia olentoja kohtaan ja voi ulottua myös todellisuuden materiaalisille alueille.

## Zen ja hengittämisen taito

Yksi tutkimukseni keskeinen sisältö on kuvata ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologiaa.<sup>96</sup> Siksi pyrin seuraavassa esimerkissä näyttämään, miten kehontietoisuutta voidaan lähestyä. Tämä on ensimmäinen ja välttämätön askel lähestyttäessä ”kontemplatiivista kehoa”. Kyse on zen-harjoituksesta, jota kuvaan fenomenologisin käsittein. Tarkoitan ”kontemplatiivisella keholla” yksinkertaisesti sitä kehon kokemusta, jota on avattu tietynlai-

96. Ks. myös Klemola 2002b ja 2002c.

sin kehoa ja mieltä harjaannuttavin harjoituksin. Nämä menetelmät<sup>97</sup> avaavat harjoittajansa kokemusta omasta kehostaan tavalla, jota ei ole helppo lähestyä. Harjoitus, erityisesti katseen kääntäminen sisäänpäin kehon toimintoihin kuten hengitykseen, on omiaan kehittämään ”kontemplatiivista kehoa”. Se on sensitiivisyyttä kehon sisäisille aistimuksille, liike- ja rakennetietoisuutta, tietoisuutta ”elämän energiasta”, joka ilmenee kehossa tietoisena lämpönä, vitaalisuutena ja tähtimäisenä sisäisenä sykkeenä.<sup>98</sup> Tämä ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologia on vielä suurelta osin kirjoittamatta. Länsimainen kehollisuuden fenomenologia tarkastelee ”jokapäiväistä kehoa”, harjaantumattomaa kehoa ja kuvaa sen rakenteita. Näin on opittu ymmärtämään kokevaa, havaitsevaa subjektia ja sen eräänlaista keho- ja maailmasidonnaisuutta. Maurice Merleau-Pontyn filosofia on tästä hyvä esimerkki.<sup>99</sup>

Länsimaisessa kehollisuuden filosofiassa ja tietoisuudentutkimuksessa ei yleensä nähdä sitä, että kokemuksemme tietoisuudestamme ja kehostamme ja niiden suhteesta ei ole staattinen. Esimerkiksi kehon ja mielen suhde on dynaaminen ja harjoituksesta riippuva. Erityisesti japanilainen filosofi Yasuo Yuasa on korostanut tätä aasian filosofian ja länsimaisen filosofian eroa.<sup>100</sup> Yuasan mukaan kysymystä kehon ja mielen suhteesta,

97. Esimerkiksi joogan harjoitukset, buddhalaiset ja taolaiset harjoitukset jne. Myös tanssi voi toimia samalla tavalla ”kontemplatiivisen kehon” avaajana. Deborah Hayn kirjan nimikin ”My body, the buddhist” viittaa tähän. Ks. Hay 2000.

98. ”Elämän energia”, ”life force” tai ”vital force” on tyypillinen englanninkielinen käännös kiinankielen sanalle *qi*, japaninkielen sanalle *ki* ja sanskritin sanalle *prana*. Kaikki nämä ovat käsitteitä, jotka kuvaavat erästä ihmisen kehon vitaalin kokemuksen tasoa. Ks. tästä käsitteestä esim. Yuasa 1993.

99. Merleau-Pontyn havainnonfenomenologiassaan kuvaama keho jää eräällä tavalla abstraktiksi, ilman lihaa ja luita. Hän ei käsittele kehon sisätilan kokemusta, kehon elinvoiman kokemusta, hengitystä, kuolemaa ja monia muita kehona olemisen olennaisia kokemusrakenteita. Ks. tästä Leder 1990, s. 36.

100. Yuasa 1987.

jonka vastauksia ovat sitten erilaiset monistiset, dualistiset tai pluralistiset teoriat, ei voida asettaa adekvaatilla tavalla, jos ei oteta huomioon sitä, että tämä suhde on kokemuksellinen ja harjoituksesta riippuva. On itse asiassa monien aasialaisten filosofis-uskonnollis-psykologisten perinteiden päämäärä harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että näiden kokemusten alueiden erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa ja saavutetaan lopulta kokemus ykseydestä; eikä vain kehon ja mielen ykseydestä vaan lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta.

Länsimaisesta filosofiasta puuttuu tämä kokemusta muuttavan harjoituksen näkökulma. Yleensä puhutaan vain siitä tietoisuutemme ja kehomme kokemuksen tavasta, jota voisi kuvata "epävarsinaiseksi" Heideggeria mukaillen. Tosin aivan viimeaikaisissa kognitiotieteen puheenvuoroissa kontemplatiivisten perinteiden panos tähän keskusteluun on tunnustettu.<sup>101</sup>

Myös kehollisuuden fenomenologiasta tämä harjoituksen näkökulma puuttuu käytännöllisesti katsoen kokonaan. "Kontemplatiivisen kehon" näkökulman avaaminen ei ymmärtääkseni kuitenkaan välttämättä vaadi perehtymistä kehon harjoituksen tekniikoihin. Ainakin johonkin rajaan asti näitä kokemuksia voidaan lähestyä myös pelkästään fenomenologisen menetelmän avulla. Tosin niiden "fenomenologisten reduktioiden" tekeminen, jotka avaavat kehon sisäistä kokemusta, vaatii myös kärsivällistä harjoitusta ja tietynlaista kokemuksen kuuntelun herkkyyttä. Seuraavassa kuvauksessa etenen ego-tietoisuudesta kohti kehontietoisuutta zen-harjoitusten avulla. Kuvasin saman harjoituksen jo alustavasti edellisessä luvussa. Syvennän nyt kuvausta liittämällä harjoituksen eri vaiheet fenomenologisen metodin sulkeistamisen ajatukseen.

Tietoisuus on monitasoinen kokemuksellinen kokonaisuus, josta seuraava harjoitus paljastaa ainakin nämä tasot: (1) tietoisuus ulkoisten aistien havainnosta (näkö, kuulo, haju, maku, tunto); (2) proprioseptinen tietoisuus eli tietoisuus kehon sisäi-

101. Erityisesti Francisco J. Varela on tuonut esiin tätä näkökulmaa. Ks. esim. Varela, Thompson, Rosch 1992.

sistä aistimuksista; (3) tietoisuuden assosiaatiovirta: sisäinen puhe, tunne, tahto, mielikuvat; (4) puhdas tietoisuus, jossa on vain tietoisuuden tietoisuus itsestään.

Jotta voimme tutkia kehontietoisuuttamme ja sen kokemuslaatuja lähemmin, meidän on edettävä kahden ”sulkeistamisen” tai ”reduktion” kautta:<sup>102</sup>

(1) Aluksi sulkeistamme ulkoisen maailman. Tämä tarkoittaa tietoisuuden keskuksen suuntaamista pois ulkoisten aistiemme sisällöistä. Istumme siis alas, suljemme silmämme ja suuntaamme huomiomme sisäiseen kokemukseemme. Koska pyrimme sulkeistamaan ulkoisen maailman, on hyvä jos tilassa missä olemme, ei ole ulkoisia häiriöitä. Hiljainen ja hämärä tila on optimaalinen. Tulemme tässä tilassa tietoiseksi erilaisista sisäisistä aistimuksista.

(2) Edellinen reduktio on helppo tehdä. Toinen reduktio vaatii enemmän harjoitusta. Tässä reduktiossa on tarkoitus sulkeistaa tietoisuutemme se ”egologinen”<sup>103</sup> taso, jossa olemme tietoisia käsitteellisestä ajattelustamme ja mielikuvistamme. Kun katsomme tietoisuutemme assosiaatiovirtaa läheltä, huomaam-

---

102. On olemassa myös näkemys, että mitään tällaista systemaattista kuvausta fenomenologisesta reduktiosta ei voida tehdä. Tämän näkemyksen mukaan fenomenologinen reduktio ei ole mikään ”tahdonalainen päätös eikä harkittu toimenpide vaan muistuttaa odottamatonta tapahtumaa: jokin katkaisee tavanomaisen toiminnan ja herättää meidät. Fenomenologi ei suunnittele reduktiota, ei sen paikkaa eikä järjestystä etukäteen vaan joutuu yllättäen vastakkain ennakoimattoman kanssa.” Näin Sara Heinämaa (2000, s. 104) kuvailee Maurice Merleau-Pontyn ja Eugen Finkin käsitystä asiasta. Oma näkemykseni on päinvastainen: ilman tässä kuvattua tai samankaltaista harjoituksen prosessia meidän on vaikea ymmärtää, mitä fenomenologisella reduktiolla tarkoitetaan. Heinämaan kuvaamassa fenomenologiassa korostuu pelkkä ihmettelyn asenne, joka mielestäni mystifioi koko reduktioiden prosessin. En tarkoita, että ”ihmettelyn asenteella” ei olisi tässä prosessissa paikkaansa, mutta se ei ole riittävä.

103. Käytän tässä ja myöhemminkin tätä erityisesti amerikkalaisen fenomenologin David Michael Levinin viljelemää käsitettä, joka tarkoittaa minäkeskeistä, minuuteen keskittyvää, empiirisen egon aluetta.

me että se on tietyllä tavalla villi ja heikosti tahdonalainen. Joudummekin etenemään tässä vaiheessa useamman askeleen kautta ja käyttämään ”apuvälineitä”.

(a) Tämän reduktion ensimmäisessä vaiheessa harjoitamme huomiomme suuntaamista niin, että pystymme pitämään huomiomme keskipisteessä vain yhden kohteen. Perinteinen apuväline, jota tässä vaiheessa käytetään on keskittyminen hengitysliikkeeseen ja tämän liikkeen tietoinen laskeminen. Tulemme tietoiseksi sisään- ja uloshengitysliikkeestä ja laskemme mielesämme näitä liikkeitä yhdestä kymmeneen ja palaamme jälleen alkuun. Uloshengityksen aikana lausumme numeron ensimmäisen tavun (yyyyyyk...) ja sisäänhengityksen aikana toisen tavun (siiiiiiii...), ja etenemme näin aina kymmeneen asti, josta palaamme jälleen alkuun. Jos ja kun huomiomme alkaa harjoituksen aikana harhailta, palaamme jälleen yhteen. Tämä on tämän reduktion perusharjoitus, joka valmistaa mieltä siihen, että voimme seuraavassa vaiheessa sulkeistaa koko egologisen tasomme.

(b) Kun olemme harjaantuneet edellisessä harjoituksessa niin, että kykenemme tekemään sen vaivatta, voimme siirtyä seuraavaan harjoitukseen. Reduktion toisessa vaiheessa laskemme vain uloshengitykset ja annamme tietoisuutemme pysyä tyhjänä sisäänhengitysvaiheen aikana. Tämä sisäänhengitysvaiheen aikainen tyhjä tila on se, mitä tavoittelemme.<sup>104</sup> Siinä tilassa mikään ajatus tai mielikuva ei nouse: tietoisuuden egologinen taso on redusoitu. Mutta koska tämän tilan säilyttäminen on vaikeaa, etenemme siihen vaiheittain. Harjoituksen tässä vaiheessa pyrimme hiljentämään tietoisuutemme vain sisäänhengitysten ajaksi.

(c) Kun olemme saaneet kokemusta edellisestä harjoituksesta niin, että kykenemme tekemään sen vaivatta, voimme edetä kolmanteen vaiheeseen, jossa luovutaan kokonaan hengitysliikkeiden laskemisesta ja annetaan tietoisuuden ikään kuin vain

---

104. Sulkeistamisesta ajatusten assosiaatiiovirran pysäyttämisenä kirjoittaa myös Natalie Depraz (2000, s. 99).

kuunnella hengitysvirtaa ja levätä tyhjänä ajatusten assosiaatiovirrasta. Tämän harjoitustavan vakiinnuttaminen vaatii paljon työtä, mutta näiden vaiheiden kautta olemme päässeet kohtaan, jossa voimme kuunnella kehoa ilman, että ajatusten assosiaatiovirta vie jatkuvasti mieleämme pois tehtävästään.

(3) On myös olemassa kolmas reduktion taso. Edellisessä kohdassa olimme redusoinneet empiirisen egon, mutta jättäneet kokemustamme kannattelemaan kehon ja sen hengitysvirtaan. On myös mahdollista redusoida hengitysvirta ja keho, jolloin päästään siihen kokemukseen, mitä usein kutsutaan ”puhtaaksi tietoisuudeksi”, jossa tietoisuus jää ikään kuin kannattelemaan vain itseään. On vain tietoisuus ilman sisältöjä.<sup>105</sup> Mutta koska tavoitteemme on nyt kuunnella kehontietoisuuttamme, emme etene tähän vaiheeseen.

Olemme nyt tehneet siis kaksi reduktiota. Ensimmäisessä vaiheessa sulkeistimme ulkoisen maailman kääntymällä pois ulkoisista aistisisällöistä. Toisessa vaiheessa sulkeistimme ”empiirisen egon”, sen ”minämme”, joka ajattelee, kuvittelee, muistelee menneitä ja suunnittelee tulevaa, kuuntelee musiikkia mielesään tai käy itsensä kanssa jatkuvaa monologia päivän kysymyksistä.<sup>105</sup> Näiden reduktioiden jälkeen on helpompaa antaa kehon sisäisten aistien täyttää tietoisuus. Itse asiassa kun edelliset reduktiot on tehty, kehontietoisuus siirtyy tietoisuuden kes-

---

105. Ks. tästä ”puhtaasta tietoisuudesta” esim. Shear ja Jevning 2000, s. 194: ”Tämä kokemus näyttäisi olevan kokemusta tietoisuudesta itsestään puhtaana, hiljaisena ja tyhjänä kaikista ilmiömaailman objekteista. Tässä kokemuksessa, niin kuin zen-teksteissä usein sanotaan, aktiivinen mieli on ylitetty ja kokemus on ”Tyhjyydestä” itsen luontona, puhtaasta tietoisuudesta itsessään.”

106. Kuvatessaan fenomenologista reduktiota havainnon fenomenologian johdannossa Merleau-Ponty (1987, viii) kirjoittaa siitä, miksi meidän on pysäytettävä totunnaiset toimintamme ja palattava eräänlaisen ihmetyksen tilaan: ”Ei siksi, että hylkäisimme arkijärjen ja luonnollisen asenteen - päinvastoin ne ovat filosofian pysyvä teema. Ne on keskeytettävä sen vuoksi, että kaikki ajattelu edellyttää niitä ja että ne siksi ’sujuvat itsestään’, menevät ohi huomaamatta. Paljastaaksemme

kiöön itsestään, koska ego-tietoisuus ei ole enää täyttämässä sitä. Pysymme luonnollisella tavalla tietoisina hengityслиikkeestä, koska se on ainoa aktiviteetti, joka tavallaan jää näissä sulkeistamisissa jäljelle. Tässä tilassa on tosin hyvin vaikea pysyä ja erilaiset egon sisällöt pyrkivätkin jatkuvasti täyttämään sen ja vetämään tietoisuuden fokuksen itseensä, mutta harjoituksella egon ponnistukset heikkenevät, ajatusten läpäisyvoima heikkenee, ja pystymme helpommin antamaan tietoisuuden levätä tässä ei-ajattelun tilassa.

Normaalissa elämässämme ylitämme jatkuvasti kehomme ja sen tietoisuuden. Kehon sisäinen kuuntelu vaatii tämän ”luonnollisen asenteen” murtamista. Edellä kuvattujen reduktioiden kautta voimme siirtyä fenomenologiseen asenteeseen, jolloin kehon sisäiset tuntemukset asettuvat tarkastelumme alle. Se minkä jatkuvasti ylitämme, asettuikin nyt keskiöön. Se mikä oli periferiassa, onkin siirtynyt fokukseen. Tässä tietoisuudessa ei ole käsitteitä, ei muistikuvia, ei reflektiota; kehontietoisuus on ei-käsitteellistä, ei-reflektioivaa, eräänlaista puhdasta, keholista olemisen kokemusta. Alustavassa fenomenologisessa tarkas-

---

ne ja saadaksemme ne ilmenemään, meidän on pidättäydyttävä niistä hetkeksi.” Sitaatti Heinämaa 2000, s. 67. Mutta miten tämä ”pysäyttämisen” tehdään, siitä Merleau-Pontykan ei kerro mitään. Ei myöskään Heinämaa. Heinämaa (2000, s. 68) vertaa Descartesin ihmettelyä fenomenologiseen reduktioon ja toteaa: ”Descartesin ihmetys siis tapahtuu vaivatta, mutta Merleau-Pontyn kuvaama reduktio on jotakin, minkä eteen on ponnisteltava. Tässä suhteessa fenomenologinen reduktio muistuttaa enemmän kartesiolaista epäilyä kuin ihmetyksen mielenliikutusta: se ei ole satunnainen tapahtuma vaan edellyttää valmistautumista ja valppautta.” Nyt kuvaamani harjoituksen näkökulmasta kyse ei ole kahdesta eri asiasta. Descartin kuvaama ihmetys on tuttu kokemus, eräänlainen mielen pysähtymisen paradigmaattinen hetki, jota voidaan harjoituksella tutkia ja syventää. Zenin näkökulmasta tämä ihmetyksen hetki on herätettävä eloon ja laajennettava alati jatkuvaksi eksistentiaaliseksi asenteeksi - ei vain toista sukupuolta kohtaan, niin kuin Irigaray esittää (Heinämaa 2000, s. 68), vaan kaikkea olevaa kohtaan.



telussa paljastuu eräänlainen ”sisäinen avaruus”, joka on tietyllä tavalla hämärä, rajoiltaan epäselvä, mutta sillä näyttää olevan keskusta siellä, missä hengitysliike tuntuu: kehon keskipisteessä. Tämä keskusta tuntuu elävältä pulssilta, ikään kuin rytmisesti laajenevalta ja supistuvalla pallolta. Tunnumme tässä liikkeessä elämän hyvin läheltä. Voimme tuntea myös sydämemme sykkeen, jos hiljennymme sitä kuuntelemaan. Kehontietoisuudessa tulemme siis hyvin lähelle elämän perustoimintoja meissä. Tulemme tietoiseksi ”elämänvirrasta” kehossamme. Mitä intensiivisempi on kehontietoisuutemme, sitä voimakkaammin koemme tämän elämän vitaalisen sykkeen.

Ego-tietoisuuden alueella olemme kykeneviä ekstaasiin, ylittämään sen hetkisen annetun. Niinpä vietämmekin suuren osan ajastamme muistoissa tai suunnitelmissa, pohtien teorioita, käyden kuvitteellisia keskusteluja tai kuunnellen mielessämme soivaa musiikkia. Kun siirrymme jokapäiväisen tietoisuutemme perifeerisille alueille, siirrämme huomiomme kehontietoisuuden alueelle, palaamme tähän hetkeen. Kehontietoisuudessa olemme aina täysin läsnä tässä hetkessä. Kuunnellesamme kehoamme, ollessamme tietoisia sisäisestä maailmastamme, olemme tietoisia siitä, mitä meissä tapahtuu juuri nyt. Tämä tila ei sisällä ajattelua, ei muistikuvia, ei suunnitelmia. Se on paluuta läsnäoloon. Siinä mielessä se on aina pysähtymistä. Se on myös pysähtymistä siinä mielessä, että siirtäessämme huomiomme kehontietoisuuteemme assosiaatioiden virta tietoisuutemme egologisessa keskiössä on pysähtynyt. Kun tietoisuutemme keskiö on kehossamme, ego-tietoisuutemme siirtyy perifeeriselle alueelle. Perifeerisenä se voi olla joko täysin mykkä tai siellä kulkeva tietoisuuden virta koetaan ikään kuin seinän takaa tai kaukaa kuuluvana. Voimme kuljettaa huomiomme keskipistettä koko tietoisuuden kentässä liikkuen sen egologisesta keskiöstä kehon periferiaan ja tutkia näin vaihtuvien sisäisten kokemustemme luonnetta.

## Metodi 1: keho ei liiku

Ensimmäisessä reduktiossa, jossa sulkeistimme ulkomaailman, istuimme alas, suljimme silmämme ja keskityimme kuuntelemaan sisäistä kokemustamme. Monissa meditatiivisissa perinteissä, joissa tätä sulkeistamista harjoitellaan, kehon asento on tarkasti määrätty. Kehon asento onkin olennainen osa tätä harjoitusta. Samalla kun sulkeistamme ulkomaailman, sulkeistamme myös kehomme ulkoisen liikkeen. Tämä tarkoittaa kaiken liikkeen lopettamista, istumista tiettyssä perinteen määräämässä asennossa. Kun keho on liikkumaton, se nousee tietoisuuteen uudella tavalla. Normaalisti, ”jokapäiväisessä asenteessamme”, tuskin koskaan pysähdymme täysin liikkumattomaan tilaan. Yleensä olemme jatkuvassa liikkeessä ja paikallaankin ollessaan keho vaihtaa jatkuvasti asentoa: on levoton. Mutta kun pyrimme pysäyttämään tietoisuutemme virran, pysäytämme myös kehomme liikkeen virran. Kehon liikkeen pysäyttäminen ja pysyminen yhdessä asennossa synnyttää monia sisäisiä kokemuksia, nk. kontemplatiivisen kehon kokemuksia, joista keskeisimpiä harjoituksen alkuvaiheessa ovat seuraavat:

(1) *Hengitys*. Ensinnäkin liikkumattomasta kehosta hengityслиike nousee esiin eräänlaisena liikkeen paradigmana. Hengitys on liike, jonka kanssa elämme jatkuvasti niin kauan kuin hengitämme. Se on liike, joka on lähinnä meitä ja jonka myös yleensä jokapäiväisessä asenteessa ylitämme. Se paljastuu kuitenkin hyvin voimakkaaksi harjoituksen apuvälineeksi ja tietoisuuden keskittymiskohteeksi. Tämä hengityслиikkeen esiinnousu tapahtuu kehon sisäisessä avaruudessa. Emme tule tietoiseksi mistään ulkoisesta, objektikehon liikkeestä, vaan siitä, mitä tapahtuu kehontietoisuudessamme. Tietoisuudessamme ei ole ajatuksia vaan kehon sisäisiä aistimuksia. Tunnumme, miten sisäänhengitys laajentaa vatsaamme joka suuntaan ja uloshengitys supistaa sitä. Jos nyt keskitymme tähän sisään- ja uloshengityслиikkeeseen, eli jos teemme tietoisista hengityслиikettä, voimme havaita siitä erilaisia vivahteita ja vaihteita. Normaali hengityслиi-

ke on suhteellisen pinnallinen. Tarkoitin pinnallisuudella tässä sitä, että hengitys ei ole kovin syvää uloshengityksen eikä sisäänhengityksen suuntaan. Harjaantumaton hengitys on usein pinnallista myös siten, että se tapahtuu pääasiassa rinnan yläosassa, ei vatsalla. Tämä johtuu usein erilaisista jännitystiloista, jotka estävät pallealihaksen vapaan toiminnan. Tarkkaamalla ja harjoittamalla tietoista hengityслиikettä, voimme syventää sisäisen kokemuksemme laatua, avata monia kehontietoisuutemme ulottuvuuksia.

Hengityksen harjoittamisella tarkoitetaan sen syventämistä ja jakamista tietoisesti eri vaiheisiin, joita ovat uloshengitys, sisäänhengitys ja kummassakin päässä tapahtuva hengityksen pidätys. Edelleen voidaan erottaa se kohta hengityksrytmissä, jossa hengitys on tasapainossa siten, että vaaditaan tietoinen ponnistus liikkua siitä ulos- tai sisäänhengityksen suuntaan. Voin hengittää tästä tasapainokohdasta tietoisesti ulos jännittämällä vatsan seudun lihaksia, ja kun rentoutan tämän alueen, keuhkot täyttyvät itsestään kuin heijastusliikkeenä jälleen toiseen tasapainokohtaan, joka on nyt edellistä kohtaa hieman ”ylempänä”. Tämä on kuitenkin tietoisien hengityksen tekniikka, johon ei ole tässä syytä puuttua tarkemmin.

Olennaista on se, että tietoinen hengittäminen avaa meille kehontietoisuutta, kehon sisäistä avaruutta mielenkiintoisella tavalla. Ensinnäkin hengityksen tiedostaminen auttaa pysäyttämään ”empiirisen egomme” assosiaativirran ja näyttää sen tietoisuuden tason, josta tämä assosiaativirta syntyy ja minne se palaa. Se myös näyttää tämän jokapäiväisen egon luonteen; miten se muodostuu ja miten se katoaa.

Tietoinen hengitys näyttää myös kehon sisäisen avaruuden keskipisteen, joka sijaitsee kehon painopisteen kohdalla vatsalla: vatsan alueen keskipisteessä. Tämä piste tai alue on hyvin tärkeä aasialaisissa perinteissä, joissa hengityksen harjoittaminen kuuluu olennaisena osana uskonnollis-filosofisiin traditioihin. Tämä kehon sisäisen avaruuden keskipiste näyttäytyy kokemukselle pelkän, puhtaan tietoisuuden, egottoman tietoisuuden keski-

pisteenä. Siinä siis puhdas tietoisuus ilman siihen nousevaa ajatusta näyttäytyy samana kehontietoisuuden kanssa, jolloin koetaan tietoisuuden ja kehon, henkisyuden ja kehollisuuden sulautuminen yhdeksi.<sup>107</sup> Tässä kokemuksessa ei ole erillään tietoisuutta ja erillään kehoa, vaan nämä kokemuksen alueet yhtyvät yhdeksi ”henkisenä koetuksi kehoksi”. Tässä kokemuksessa keho on henkeä, henki kehoa. Kehon sisäinen avaruus koetaan puhtaan tietoisuuden avaruutena. Tai ehkä paremminkin kehontietoisuuden rajat hämärtyvät ja sulautuvat puhtaaseen tietoisuuteen. Tämän avaruuden keskipiste koetaan hengittävänä, sykkivänä, elävänä keskuksena, joka säteilee elinvoimaansa joka suuntaan. Näin ikään kuin jokainen solu voidaan kokea tietoisena ja täynnä elämän sykettä. Kutsun tätä kehoa ”hengittäväksi kehoksi”.

(2) *Kehon ykseys tai eheys*. Toinen olennainen kehon liikkumattomuudesta esiin nouseva kokemus liittyy siihen, mitä kutsutaan ”kaksoiskosketukseksi”. Ihminen voi katsoa kehoaan sekä subjektin, että objektin näkökulmasta. Jo Edmund Husserl käytti tästä esimerkkinä nk. kaksoiskosketusta. Kun kosketan oikealla kädellä vasenta kättäni, voin olla tietoinen siitä, että vasen käteni on koskettamiseni objekti. Tunnen oikeassa kädessäni, miten kosketan sillä vasenta kättäni. Mutta voinkin vaihtaa näkökulmaa. Voin siirtää huomioni keskipisteen vasempaan käteeni, jolloin nyt oikeasta kädestäni tulee kosketukseni objekti. Tässä tulee esiin nk. kiasma, subjektin ja objektin eräänlainen leikkauspinta. Kontemplatiivisen kehon näkökulmasta tämä Husserlin ja myöhemmin Merleau-Pontyn fenomenologinen kuvaus tästä kiasmaattisesta tilanteesta ei ole lopullinen. Itse asiassa Heidegger viittaa *Was heist denken* -teoksessaan samaan asi-

---

107. Olen kuvannut tätä kokemusta väitöskirjassani ”esiobjektiivisen kehon” käsitteellä, jossa ihmisen ego-tietoisuus ja kehontietoisuus ovat sulautuneena toisiinsa. Ks. Klemola 1998, s. 91.

aan kirjoittamalla: ”Kädet liittyvät yhteen eleeseen, joka vie ihmisen kohti suurta viattomuutta.”<sup>108</sup>

Tässä Heideggerilla on mielenkiintoinen viittaus käsien ristimiseen tai yhteen liittämiseen, joka esiintyy monissa uskonnollisissa perinteissä.<sup>109</sup> Erityisesti intialaisissa uskonnoissa on rikas *mudra*-perinne. *Mudra* tarkoittaa eräänlaista symbolista käsien asentoa, esimerkiksi tapaa, miten kädet pidetään yhteen liitettyinä meditaatioasennossa.

*Mudraa* ei tule nähdä vain symbolisena eleenä, vaan *mudra* on ele, joka synnyttää ihmisessä tietyn tavoitellun kehollisen kokemuksen. Kahden käden yhdeksi liittäminen (ja myös jalan: *lootus*-asento) synnyttää kehollisen kokemuksen erillisyyden päättymisestä. Kehoa ei tällaisessa *mudrassa* koeta erillisistä osista koostuvana, vaan kokemus on sisäinen ykseyden kokemus. Asennon liikkumattomuus syventää tätä kehollista ykseyden kokemusta. Siksi asennossa viivytään usein pitkään. Oman kehonsa kokeminen ykseydeksi on edellytys itsen ja maailman samuuden kokemiseksi. Eleen ja asennon, siis *mudran* avulla saatu kehollinen ykseyden kokemus voi syventyä kokemukseksi suhteesta koko todellisuuteen.

Käsien koskettaessa toisiaan hetken on helppo kokea subjektin ja objektin ero ja tehdä edellä kuvattu näkökulman vaihto. Mutta kun käsiä pidetään yhteen liitettyinä pitkään ja samassa asennossa istutaan pitkään, esimerkiksi kymmenen tuntia päivässä, kokemus muuttuu.<sup>110</sup> Siirrytään kontemplatiivisen kehön alueelle. Hiljalleen harjoituksen edetessä kokemus käsien erillisyydestä katoaa. Lopulta emme voi enää erottaa vasenta ja oikeaa kättä toisistaan. Emme erota mitään pintaa, missä oikea

---

108. Die Hände falten sich, wenn diese Gebärde den Menschen in die grosse Einfalt tragen soll.” WHD, s. 51.

109. Ks. Saunders 1985, s. 41, buddhalaiseen perinteeseen liittyvistä *mudran* muodoista, jossa kädet liitetään yhteen.

110. Esim. zen-sesshineissä tehdään nk. zazen-harjoitusta noin kymmenen tuntia päivässä. Tässä asennossa kädet ovat koko ajan *mudraan* yhteenliitetyt.

käsi muuttuu vasemmaksi tai vasen oikeaksi. Kokemus on käsi-en ykseydestä. Jos myös jalkamme ovat liittyneinä toisiinsa yhtä pitkään, ero myös niiden väliltä katoaa. Oikeasta jalasta tulee vasen, vasemmasta oikea. Tai paremmin: on vain yksi kehontietoisuuden kokonaisuus, ykseys, jossa ei ole erillisiä osia.

Haluan tällä esimerkillä osoittaa sen, että ”jokapäiväisen kehon” fenomenologia ja kontemplatiivisen kehon fenomenologia voivat poiketa toisistaan radikaalilla tavalla. Kehon ja tietoisuuden harjoittaminen muuttaa myös kokemustamme kehostamme ja tietoisuudestamme. Yksi keskeinen kokemuksemme on, että koko tämä ero kehoon ja tietoisuuteen katoaa.

3. *Elämän virta.* Totesin edellä, miten tietoinen hengitys eräällä tapaa elävöittää kehon. Koemme lämmön leviävän kaikkialle kehoamme. Koemme ikään kuin jokainen solumme heräisi henkiin. Koko sisäinen avaruutemme saa värisevän, vitaalin elämän. On tärkeää huomata, että tämä vitaali, värisevä elämän syke koetaan siinä ”mielen ilmapiirissä”, ”mielen maisemassa”, jossa ei tehdä eroa subjektin ja objektin välillä. Se koetaan tietoisensa kehon sisäisessä avaruudessa, jossa ei ole selkeitä rajoja, koska dualismi ei tässä kokemuksessa päde. Tämä vitaali elämän virta ei kietoudu vain minun egologisen keskukseni ympärille. Voin kyllä kokea sen liittyvän hengitykseeni, mutta ei niin että ”minä” hengitän, vaan minua hengitetään: eräänlainen elämän periaate lävistää minut, hengittää minussa. Mutta se ei lävistä vain minua, koska ei ole mitään ”minää”, joka olisi vastapäätä objektia, vaan tämä vitaali elämä lävistää kaiken olevan. Tässä elämän sykkeessä koen olevani samaa kaikkien tuntevien olentojen kanssa. Etiikan kannalta tämä on mitä keskeisintä, koska tämä kokemus on empatian ja myötätunnon kehollinen perusta. Kehollinen pitää ymmärtää tässä tietysti niin, että se ei ole eri kuin mieli. Tämä kaikki tapahtuu siis kehontietoisuudessa, tietoisuudessa joka on kehoa, kehossa joka on tietoisuutta.

On mielenkiintoista katsoa, miten buddhalaisissa teksteissä käsitellään edellä kuvaamaani sisäisen kokemuksen ulottuvuutta ja sen fenomenologiaa ja huomata, miten myös siellä puhutaan

”elämän periaatteesta”.<sup>111</sup> Peter Havery on tutkinut kehon ja mielen suhdetta vanhoissa palin kielisissä buddhalaisissa teksteissä.<sup>112</sup> Vaikka buddhalaisuus tunnistaa tuntevien olentojen mentaalien ja fyysisen rakennepuolen, se ei koskaan jaa niitä terävästi erilleen vaan päinvastoin korostaa vahvasti kaikkien mentaalisten ja fyysisten tilojen läheistä suhdetta, Havery toteaa. Edelleen hän kirjoittaa, että buddhalaisessa ajattelussa katsotaan, että fyysiset ja mentaalit/ henkiset tilat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa tai ne jatkuvasti sulautuvat toisikseen. Niitä ei pidetä kahtena erillisenä sfäärinä. Edelleen Havery toteaa, että kokenut harjoittaja ”tunnistaa itsessään eräänlaisen ‘elämän periaatteen’ tietoisuuden muodossa, joka on riippuvainen fyysisestä ruumiista. (...) Elämän periaate ei ole mikään erillinen persoonan osa, vaan se on prosessi joka tapahtuu, kun tietyt ehdot täyttyvät tai ovat läsnä, nimittäin vitaalisuus, lämpö ja tietoisuus.”<sup>113</sup>

Haveryn mukaan tätä elämän periaatteen kokemusta kuvataan vanhoissa buddhalaisissa teksteissä esimerkiksi vertauksella kuuman raudan suhteesta kuumuuteen ja sitä ympäröivään ilmaan. Elämän periaate koostuu siis näiden tekstien mukaan kolmesta komponentista: vitaalisuudesta, lämmöstä ja tietoisuudesta. Lämpö on selkeästi fyysinen prosessi. Vitaalisuus sitä vastoin muodostuu kahdesta osasta: elämänvoimasta, joka on fyysinen sekä toisesta osasta, joka on henkinen. Tietoisuus on tietysti jotakin henkistä. Tämä kokonaisuus muodostuu siis olosuhteiden mukaan nousevista muuttuvista prosesseista, jotka eivät ole identtisiä kehon kanssa eivätkä ole täysin eriakään kuin keho vaan ovat osittain siitä riippuvia. Elämään periaate ei ole sama kuin keho eikä eri kuin keho, koska kyse on toisistaan riippuvista, yhteen kietoutuneista prosesseista.<sup>114</sup>

111. Olen yrittänyt tehdä tämä ”elämän virran” fenomenologista kuvausta artikkelissani ”Hiljaisuuden harjoittelu” jo vuonna 1990. Ks. Kle-mola 2002a, s. 54-56.

112. Ks. Havery 1993.

113. Havery 1993.

114. Havery 1993.

Ego-tietoisuuden hiljentyessä esiin nousee kehontietoisuus, jossa kohtaamme elämän meissä hyvin läheltä. Tunnumme sen läsnäolon koko kehossamme, solujemme sykkeessä, mutta myös hengityksessämme tai pulssina kaulallamme. Koko tämä lihan, luun, veren, sisäelinten ja ulosteiden täyttämä nahkasäkkimme on täynnä elämää – niin kuin Rinzai-zenissä asia joskus ilmaistaan.

## Metodi 2: keho liikkuu: liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmonia

*Taijin* ja joogan kaltaisissa liikuntamuodoissa pyritään ”liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmoniaan”. Mitä tällä kuvauksella tarkoitetaan? Kyseessä on toinen keskeinen harjoitusmetodi, jonka avulla pyritään mielen assosiaarivirran hallintaan kehon avulla, mutta nyt kehon liikettä ei pysäytetä, vaan se otetaan tietoiseen hallintaan. Kyse on yleensä hitaasta, hallitusta liikkeestä, jota ohjataan tietoisuuden avulla. Kun tietoisuuden fokus asetetaan liikkeen ohjaamiseen ja sen sisäiseen kuunteluun, tietoisuuden egologinen alue jää silloin periferiaan: mieli hiljenee luonnollisella tavalla. Liikkeen tietoista kontrollia voidaan vielä voimistaa yhdistämällä hengitys ja liike. Tämä lisäulottuvuus tekee tilanteesta monimutkaisemman ja vaatii vielä enemmän keskittymistä ja kehon kuuntelua. Esimerkiksi *taijissa* hengitys liitetään kehoa ”avaaviin” ja ”sulkeviin” liikkeisiin. Optimaalisessa suorituksessa liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden elementit kulkevat yhdessä ja kannattelevat toisiaan. Jos esimerkiksi teen liikkeen, jossa kohotan kumpaakin kättäni, käsieni ylöspäin kulkevaa liikettä ja koko kehon avautuvaa ja venyvää liikettä kannattelee sisäänhengitysliike, ja koko tämä toiminta tapahtuu tietoisien tahdonponnistuksen kannattelemana. Samalla kuuntelen tietoisesti kehoani sisäkautta ja saan palautetta siitä, miten liike onnistuu: onko käsien liike koko kehon avautuvan liikkeen kannattelema vai tuntuvatko kädet kehosta irral-



lisilta; miten sisäänhengityслиikkeen ajoitus onnistuu kannattelemaan käsien liikettä; onko huomioni lähdössä harhailemaan muihin ajatuksiin jne. Pyrin siis tekemään liikkeen mahdollisimman tietoisesti. Koska teknisesti pyritään hyvin vaikeaan koko kehon liikkeeseen, ”kehonlaajuiseen” liikkeeseen, liikkeen sisäisellä kuuntelulla on keskeinen tehtävä. Keskittämällä mieleäni liikkeeseen ja sen kuuntelemiseen tulen heti tietoiseksi ”aukoista” liikkeen sisällä, jossa olen kadottanut koko kehon yhteyden, liikkeen ja hengityksen yhteyden tai liikkeen ja tietoisuuden yhteyden.

Kuvaamani *taijin* liike on paradigmaattinen esimerkki tästä harjoitusmetodista. On monia muita liikuntamuotoja, erityisesti aasialaisissa perinteissä, joihin pätee samanlainen kuvaus.<sup>115</sup> Näissä liikuntamuodoissa keskeistä on harjoittajan sisäinen kokemus liikkeestä ja keskittymisestä, ei niinkään liikkeen ulkoinen muoto. Samankin perinteen sisällä liikkeiden ulkoinen muoto voi vaihdella, mutta sisäinen kokemus harjoituksen ytimenä pysyy samana.

Tässä harjoitustavassa kontrolloimme kehon asentoa ja liikettä, hengitystä ja tietoisuuden keskittymispistettä. Hidastamalla normaalin liikkeemme hyvin hitaaksi ja tietoiseksi koko kehon liikkeeksi teemme jälleen yhdenlaisen *kehollisen reduktion*. Hylkäämme luonnollisen asenteemme, jossa yleensä ylitämme kehon. Hidas liike vaatii kehon kuuntelua ja liikkeen tietoisia kontrolloita.

Luonnollisessa asenteessa ylitämme myös hengityслиikkeemme: se tapahtuu yleensä automaattisesti ilman tietoista ohjausta. Tässä harjoituksessa pyrimme liittämään hitaan liikkeen ja hengityksen toisiinsa, jolloin hengitysrytmi muuttuu hitaaksi ja kehon liikettä kannattelevaksi. Tämä yhdistäminen on mahdollista vain, jos keskitymme hengitykseemme ja kehomme liikkeeseen ja yhdistämme nämä kaksi tietoisella ponnistuksella.

---

115. Vrt. Richard Shusterman 2000b: ”Hatha-joogan, zen-mietiskelyn ja taijiin tapaisten aasialaisten harjoitusmenetelmien ydin on se, että ne tunnistavat somaattisen harjoituksen olevan olennainen tapa lähestyä filosofista valaistumista ja hyvettä.”

Sekä hitaan liikkeen kontrolli että hengityksen ja liikkeen harmonisointi vaativat kehon kuuntelua ja tietoisuuden fokuksen keskittyntä pitämistä kehon sisäisten aistien alueella. Tämä tarkoittaa sitä, että kehontietoisuuden alue asettuu tietoisuuden keskiöön ja ego-tietoisuuden alue asettuu periferiaan. Keskittyessämme kehontietoisuuteen, kuunnellessamme siis kehoa, ”empiirinen egomme” tulee sulkeistettua: tietoisuutemme tyhjenee käsitteellisestä ajattelusta. Emme välttämättä onnistu pitämään jatkuvasti kehoamme tietoisuuden fokuksessa, vaan mieleemme saattaa nousta erilaisia ajatuksia tai muistikuvia. Huomaamme sen heti heikentyneenä liiketietoisuutena ja –kontrollina. Tällaisessa tilanteessa yleensä havahdumme ja suljemme uudelleen empiirisen egomme tietoisuutemme periferiaan.

### Metodi 3: jokapäiväinen liike harjoituksena

Jos olemme tehneet edellä kuvattuja harjoituksia paljon, vuosia tai vuosikymmeniä, kokemuksemme kehosta ja tietoisuudesta alkavat muuttua. Alamme yhä enemmän siirtyä myös arjen alueella luonnollisesta asenteesta kohti fenomenologista asennetta. Jos luonnollisessa asenteessa ylitämme jatkuvasti kehomme, alamme tässä vaiheessa olla tietoisia kehostamme yhä enemmän ja enemmän. Alamme eräällä tavalla ”asua kehossamme”. Tietoisuutemme laajenee kehon alueelle ja teemme arjen askareita yhä enemmän tietoisena kehosta ja sen asennosta. Silloin myös harjoituksen ajatus laajenee kaikkeen toimintaan.<sup>116</sup> Voin sulkeistaa empirisen egoni koska tahansa tulemalla keskittyneen tietoiseksi kehon liikkeestä tai asennosta, oli liike tai asento mikä tahansa. Kehon kuuntelemisen kyky tulee herkemmäksi. Jos luonnollisessa asenteessa eletään enemmän egon ja sen

116. Vrt. Plutarkhos: ”Kaikkina aikoina ja jokaisessa paikassa, kaikki se mitä meille tapahtuu päivittäisessä elämässämme antaa meille mahdollisuuden harjoittaa filosofiaa.” Hdot 2002. s. 38.

sisältöjen maailmassa, niin pitkän harjoituksen jälkeen, jolloin asutaan enemmän ”kontemplatiivisessa kehossa”, on saavutettu eräänlainen tasapaino ego-tietoisuuden ja kehontietoisuuden välillä. Tässä vaiheessa voimme halutessamme redusoida empirisen egon ja asua kehontietoisuudessa, kuunnella kehontietoisuuden elävyyttä, kuunnella sen avaruutta ja hiljaisuutta. Tässä vaiheessa voimme myös pyrkiä sulkeistamaan kehontietoisuuden ja astumaan ”puhtaan tietoisuuden” alueelle.

## Sulkeistamisen harjoitus

Natalie Depraz, Francisco J. Varela, ja Pierre Vermersch pyrkivät kuvaamaan fenomenologista sulkeistamisen prosessia yksityiskohtaisesti artikkelissaan *The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics*. Myös heidän yksi lähtökohtansa on buddhalaisuudessa. He ilmaisevat työnsä tarkoituksen olevan ”uudistaa fenomenologisen näkökulman ydin, joka pyrkii olemaan tietoisien elämän käsitteellisen kuvauksen ja tutkimuksen metodi.”<sup>117</sup> Kyseessä on sellaisen tietoisuuden aktin eri askelten kuvaus, jossa jokin välitön kokemus tulee selkeästi tietoisuuteeni ja lopulta jaetuksi, intersubjektiiviseksi tiedoksi. He kuvaavat artikkelissaan vain metodin ensimmäistä askelta, sulkeistamista. Koko metodi koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen on aktin ”dynaamisten komponenttien perussykli: itse *époque* ja intuitiivinen evidenssi totuuden kriteerinä”. Toinen ja optionaalinen askel on ”*ilmais* (expression) ja *kohdallisuus* (validation), jotka mahdollistavat kommunikaation ja yhteisen tiedon aktista”. Kolmas askel on ”tietoiseksi tulemisen aktin monitasoinen temporaalisuus”.<sup>118</sup>

Vaikka reduktio onkin tämän koko prosessin ydin, se on kuitenkin vain ensimmäinen askel, alkuimpulssi, josta koko aktin kuvaus lähtee, kirjoittajat toteavat. Samalla he painottavat

117. Depraz, Varela, Vermersch 1999, s. 2.

118. Tämän kappaleen sitaattit, Depraz ym., s. 3.

kuitenkin sitä, että sen avulla tutkittava kokemusakti saadaan aina tuoreesti läsnäolevaksi, joka oikeastaan vasta mahdollistaa tällaisen kokemuksen fenomenologisen analyysin. He kuvaavat fenomenologista reduktiota kolmivaiheisena: (i) pidättäytymisen tavanomaisesta arvioinneista ja ajatustavoista, (ii) huomion kääntäminen ulkoa kohti sisäisyyttä ja (iii) poispuodottaminen, silleenjättäminen, josta syntyy herkkyyks kokemukselle.<sup>119</sup>

Depraz ja kumppanit kuvaavat artikkelissaan menetelmää hyvin abstraktilla tasolla ilman esimerkkejä niin kuin fenomenologisessa perinteessä on yleistä. Ilman kohdallista henkilökohtaista kokemusta tällaista kuvausta ei voi ymmärtää. Jokainen reduktion vaihe liittyy kuitenkin juuri tietynlaiseen tietoisuuden aktiin, josta on helppo antaa esimerkki. Sitä pyrin seuraavassa tekemään. Samalla joudun hieman muuttamaan kirjoittajien kuvausta, jos se ei vastaa menetelmän käyttämistä vastaavaa kokemusta. Pyrin seuraavassa siis ankkuroimaan kirjoittajien kuvaamat sulkeistamisen aktin vaiheet yksinkertaisesti edellä kuvaamiini zen-harjoituksiin. Samalla tulee osoitettua, miten buddhalaisen kontemplaation menetelmää voidaan hyvällä syyllä pitää myös fenomenologisena menetelmänä.

Intuitiivinen evidenssi on olennainen osa sulkeistamisen harjoitusta. Kun katsomme kokemustamme läheltä, vaikkapa ajatustemme assosiaativirtaa, saamme palautteen harjoituksen onnistumisesta välittömästi. Jos onnistumme keskittämään huomionme esimerkiksi hengityksen laskemiseen, koemme onnistumisemme siinä välittömästi annettuna totuutena. Se on *apodiktisesti* annettua.<sup>120</sup> Koemme sen välittömästi ja välttämättömästi totena. Koemme siis totena esimerkiksi sen, että laskemme hengityksiämme yhdestä kymmeneen. Kun sitten seuraavassa vaiheessa laskemme vain uloshengityksemme, koemme välittömästi totena sen, että ajatustemme assosiaativirtaan ilmestyy katkoksia, tyhjiä tiloja. Tämä tyhjä tila on meille samalla tavalla välittömästi annettu ja tosi kuin vaikkapa kokemukseni siitä,

119. Depraz ym., 3-4.

120. Ks. Laughlin: *Tangent: the Structure of Experience*.

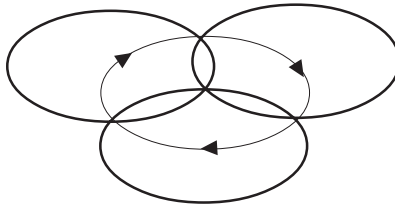
että kirjoitan juuri nyt tietokoneella. Tätä tarkoitetaan intuitiivisella evidenssillä. Se on jatkuvasti mukana jokaisessa sulkeistamisen aktissamme ja antaa meille jatkuvaa palautetta osoittamalla meille kokemuksemme todeksi.<sup>121</sup>

Katsotaanpa seuraavaksi tarkemmin sulkeistamisen kolmea vaihetta: pidättäytymistä tavanomaisista arvioista ja ajatuksista, huomion kääntämistä sisäänpäin ja silleenjättämistä tai vastaanottavuutta kokemukselle.

Kirjoittajat kuvaavat näitä kolmea vaihetta eräänlaisen hermeneuttisen kehän avulla seuraavasti:<sup>122</sup>

pidättäytyminen

kääntyminen sisään



silleenjättäminen

Epochè

Kuva pyrkii kertomaan, miten kaikki nämä sulkeistamisen vaiheet kannattelevat toisiaan, ikään kuin ruokkivat toisiaan.<sup>123</sup> Tämän asian ymmärtäminen vaatii lukijalta oman kokemuksen. Selitän kuvion tarkoituksen harjoitusten avulla, joihin olen edellä viitannut.

121. Näin artikkelin kirjoittajat: "Epochè finds its natural accomplishment in the intuitive evidence of a strong internal obviousness, antecedent to and qualified by a gradual process of filling-in which is a characteristic property of suspension, at the heart of epochè."

122. Depraz ym., s. 4.

123. Kirjoittajat esittävät nämä epochèn vaiheet siten, että vaihe yksi uudelleen aktivoi aina vaiheet kaksi ja kolme ja ne yhdessä uudelleen-aktivoivat vaiheen yksi. En aivan ymmärrä tätä järjestystä. Loogi-

(1) Ensinnäkin sisäänpäin kääntymisen vaihe. Se tarkoittaa sitä, miltä se kuulostaa. Jos lasken hengitysvaiheeni, minun on käännettävä huomioni mielessäni tapahtuvaan ajatusprosessiin ja numeroihin, joita mielessäni lausun. Samalla kuuntelen hengitysvaiheeni. Tämä ei ole aivan helppoa. Erilaiset ulkoiset ärsykkeet vetävät jatkuvasti huomiotani puoleensa. Huomion pitäminen pelkästään näissä sisäisissä tapahtumissa vaatii erityisen tahdonponnistuksen. Tämä on kaiken kontemplatiivisen harjoittelun alku ja ensimmäinen vaatimus. On kehitettävä mielen keskittymiskykyä, sen kykyä kuunnella sisäisiä prosesseja.

(2) Artikkelin kirjoittajat käyttävät käsitettä ”letting-go”, päästämistä irti, sulkeistamisen toisesta vaiheesta. Olen kääntänyt sen tähän Heideggerin *Gelassenheit*-teoksen esimerkin mukaan ”silleenjättämiseksi”, koska mielestäni artikkelin kirjoittajat viittaavat Heideggerin tähän käsitteeseen.<sup>124</sup> Heidegger käyttää myös käsitettä ”odottaminen”<sup>125</sup>. Tämä käsite on helppo ymmärtää toisen harjoituksen avulla, jossa laskettiin mielessä vain uloshengitysvaiheita. Sisäänhengitysvaiheessa mielen annetaan ikään kuin levätä tyhjänä. Pienellä harjoituksella huomaa, että sitä edesauttaa asenne, jota voi hyvin kutsua ”päästämiseksi irti”, ”silleenjättämiseksi” tai ”odottamiseksi”. Odottaminen kuvaa mielestäni parhaiten tätä tilaa ja siihen asettumisen metodologiaa. On vain odotettava. Ei mitään erityistä, vain odotettava. Silloin mieli pysyy tyhjänä luonnollisella tavalla. On vain hiljaisuus.

(3) Tämä tarkoittaa artikkelin kirjoittajien kuvaaman kolmannen vaiheen toteutumista. Siis pidättäytytään tavanomaisista ajatuksista ja arvioista. Kun mieli on tyhjä, ajatus ei nouse, käsitteet eivät nouse, representaatiot eivät nouse. Mutta tämä on hyvin vaikeasti saavutettava tietoisuuden tila, ja jos se saavute-

---

sempi kuvaus on seuraava: ensiksi on vaihe kaksi, sisäänpäin kääntyminen, sitten vaihe kolme silleenjättäminen tai odottaminen, jonka seurauksena mieli tyhjenee luonnollisesti eli pidättäytyy tavanomaisesta ajattelun prosessista, joka on siis vaihe yksi.

124. Ks. Heidegger 1991.

125. Heidegger 1991, s. 51.

taan, se osoittautuu hyvin hauraaksi. Jokin ulkoinen tapahtuma kiinnittää helposti huomion. Se on jälleen käännettävä sisäänpäin. Kun ajatus lähtee harhailemaan, on jälleen palattava hengityksen laskemiseen. On jälleen vain odotettava, jätettävä silleen, niin mieli tyhjenee luonnollisella tavalla. Näin tavanomaiset ajatukset ja arviot tulevat sulkeistettua.

Artikkelin kirjoittajat erottavat kolme tapaa, miten tämä pidättäytyminen tavanomaisista ajatustottumuksista voi tapahtua: jokin ulkoinen tai eksistentiaalinen tapahtuma saa sen aikaan, esimerkiksi läheisen kuolema tai yllättävä esteettinen kokemus; toinen ihminen voi saada sen aikaan meissä; tai saamme sen aikaan harjoituksen avulla.<sup>126</sup> Erilaiset kontemplatiiviset perinteet tarjoavat koko joukon tällaisia harjoituksia, joista olen edellä kuvannut paria yksinkertaisinta, jotka liittyvät hengityksen laskemiseen ja tarkkailemiseen.

Kirjoittajat toteavat, että tämä luettelo ei ole täydellinen. On muitakin tapoja. Haluaisin täydentää tätä luetteloa salaisuudella, josta Heidegger puhuu *Gelassenheit* –teoksessaan.<sup>127</sup> Emmanuel Levinas puhuu transsendentin jäljestä. Se on sen salaisuuden kokemista, mikä avautuu (oman) lapsen kasvoissa, mutta myös luonnossa, esteettisessä kokemuksessa, joka pakottaa pysähtymään ja vain katsomaan, vain odottamaan. Käsitteet eivät nouse, koska edessä on jotakin, joka on käsittämätöntä. Taiteilijat käyttävät tätä tekniikkaa tietoisesti.<sup>128</sup> He antavat maiseman pysäyttää itsensä. He katsovat tietoisesti oudosta näkökulmasta nähdäkseen uudella tavalla. Näkökulman vaihdoksen on tarkoitus pysäyttää mieli tavanomaisesta ajatustottumuksesta ja saada se näkemään uudella, tuoreella tavalla. Tämän kokemuksen voi sitten maalata tai kirjoittaa, säveltää tai tanssia.

---

126. Depraz ym., s. 4-5.

127. ”Avoimuus salaisuudelle”, Heidegger 1991, s. 39.

128. Ks. Hyvönen 2001.

## Harjoittamisen vaikeudesta

Katseen kääntäminen sisäänpäin ei ole helppoa. Jokapäiväisessä elämässämme suuntaamme jatkuvasti huomiomme ulkoiseen maailmaan: toisiin ihmisiin, erilaisiin tapahtumiin, jotka liittyvät toimintamme päämääriin. Mieli hyvin harvoin kääntyy spontaanisti sisäänpäin tutkimaan omaa tilaansa. Kiinnostuksemme ulkoisista tapahtumista ja objekteista on nk. ”luonnollista asennettamme”. ”Fenomenologinen asenne” vaatii asenteen muutoksen. Objektin sijaan huomio suunnataan siihen tietoisuuden aktiin, jonka tuloksena objekti havaitaan. On siis tultava tietoiseksi tästä aktista. Tämä vaatii katseen kääntämistä sisäänpäin, kohti tietoisuuden rakenteita. Ja sitä on harjoitettava. Tämä sisäänpäin kääntymisen vaikeus on helppo huomata tekemällä kuvaamiani harjoituksia. Vaatii suuren tahdonponnistuksen<sup>129</sup> tehdä näitä harjoituksia puoli tuntia antamatta mieltä suuntautua ulkoisen maailman tapahtumiin. Mieli itse asiassa miltei pakosta suuntautuu pois itse laskemisen aktista. Se suuntautuu joko muihin mielen sisäisiin akteihin, kuten muistamiseen, suunnitteluun tai kuvitteluun, tai ulkoisiin tapahtumiin. Tästä syystä kontemplatiivisissa perinteissä mielen harjoittamiseen liittyy ainakin aluksi myös erilaisia ulkoisia vaatimuksia, joiden tarkoituksena on helpottaa tätä mielen sisään kääntymisen prosessia. Paikan, jossa harjoitus tehdään, tulee tarjota hiljainen ja liikkumaton ilmapiiri. Ulkoiset tapahtumat pysäytetään, samoin oma keho. Kun nyt huomio kiinnitetään tässä tilassa kehon sisäisiin tuntemuksiin, esimerkiksi hengitykseen, mieli oppii suuntautumaan sisäänpäin, kuuntelemaan elävää, tietoista kehoa. Koettu, elävä keho antaa luonnollisen kohteen mielen suuntautumisen aktille. Esiin nousee kehontietoisuus, tietoisuuden alue, jota hyvin harvoin normaalisti kuuntelemme. Yleensä vain kun koemme kehomme sairaaksi, sen sisäiset tilat kiinnostavat meitä.

129. Siksi mielen harjoittaminen on aina myös tahdonvoiman harjoittamista. Ks. tästä Wallace 2000, s. 180.



Harjoituksen alkuvaiheessa mielen on helpompi suuntautua omiin akteihinsa tällaisessa liikkumattomassa tilassa, tilassa jossa ei ole ulkoista toimintaa. Buddhalaisessa terminologiassa tätä voidaan kutsua ”*absoluuttiseksi samadhiksi*”.<sup>130</sup> Harjoituksen edetessä mielen kuunteleva, tyhjä tai pidättäytyvä asenne voidaan ulottaa luonnolliseksi osaksi mitä tahansa toimintaa. Tätä voidaan kutsua ”*positiiviseksi samadhiksi*”. Depraz, Varela ja Vermeresch toteavatkin, että tämän mielentilan ja toiminnan virtaava yhdessäolo on monissa kontemplatiivisissa taidoissa mestaruuden merkki.<sup>131</sup> Esimerkiksi *zen-sesshineissä*<sup>132</sup> harjoitellaan kumpaakin: istutaan (*zazen*), kävellään (*kinhin*), luetaan suutraa (*choka*), syödään (*saiza*), juodaan teetä (*sarei*), tehdään töitä (*samu*) jne. On myös kontemplatiivisia perinteitä, joissa tämä kehollinen toiminta saa hyvin intensiivisiä ja rankkoja muotoja. Esimerkkeinä voisi mainita hindulaiset joogit<sup>133</sup>, *Hiei*-vuoren *Tendai*-munkit, jotka juoksevat monina perättäisinä päivinä maratoneja<sup>134</sup>; *sufi*-mystikot, jotka pyörivät keskiakselinsa ympäri jatkuvasti useita tunteja<sup>135</sup>; Tietin *lung-gom-pa* -juoksijat, jotka taivaltavat transsissa yli sadan kilometrin päivämatoja.<sup>136</sup>

Katseen kääntäminen sisäänpäin voidaan myös kokea pelettavana. Jos yritän oppia tuntemaan itseni, mihin katson? Mitä tutkin? En ulkoista maailmaa, koska ”minä” en ole siellä. On katsottava läheltä omaa sisäisyttään, sitä mitä siellä tapahtuu, miten ajattelen, mitä tunteita koen, mitä eettisiä ratkaisuja teen. On tutkittava oman tietoisuuden rakennetta ja tapahtumia. Ja se, mitä paljastuu ei ole aina innostavaa katsottavaa. Peiliinkin katsominen vaatii harjoitusta. Sokraattinen kehoitus

130. Vrt. Sekidan ”absoluuttinen samadhi” ja ”positiivinen samadhi”. Sekida 1983.

131. Varela ym., s. 9.

132. Zen sesshinit ovat 2-7 päivää kestäviä intensiivisiä retriittejä, harjoitusjaksoja.

133. Koski 2000.

134. Stevens 1988.

135. Koski 1992.

136. Ks. David-Neel 1937.

”tunne itsesi” voikin olla epämiellyttävä kokemus. Kaikki se kulttuuriimme sisäänrakennettu ahdistus ja väkivalta, jota saamme päivittäin seurata tiedotusvälineistä, on pesiytynyt myös tietoisuuteni rakenteisiin. Tietoiseksi tuleminen näistä rakenteista voi olla vaikea terapeuttilinen prosessi. Tässäkin mielessä fenomenologinen asenne on välttämättä ihmistä muuttava. Jos se ei aiheuta muutosta, se ei ole ollut fenomenologinen asenne. Toisaalta voimme myös löytää sellaisia henkisyystemme ulottuvuuksia, joille emme ole aikaisemmin olleet lainkaan sensitiivisiä.<sup>137</sup> Jotkut kokevat tämänkin ilmiön pelottavana, koska epäsensitiivisyytemme on usein seurausta ennakkoluuloistamme, jotka sisään katsomisen harjoitus on nyt paljastanut.

---

137. Depraz ym., s. 11.

# LUKU III

## TAIDON OPPIMINEN

Aluksi

I Peruskäsitteitä

Objektikeho ja eletty keho,

Kehon kaava ja kehon kuva

Proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio

Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu

Staattinen kokemus ja muuttuva kokemus, kontemplatiivinen keho

II Liikkeen oppimisen kokemuksellisia tasoja

Taidon oppimisen askeleita

Imitoiminen on intentionaalinen akti

Aloittelijan kokemus on dualistinen

Mielikuvan eri tasot

Huomioita tahdonvoimasta

*Ekskursio:* Taiji-ryhmä fokusoi

Taidon oppimisen kolme vaihetta: *shu-ha-ri*

## Aluksi

Olen lähtenyt edellisissä luvuissa liikkeelle filosofian harjoittamisen taidosta ja siitä, miten filosofian harjoittaminen ja kehon harjoittaminen eivät välttämättä eroa toisistaan. Erityisesti fenomenologinen menetelmä voidaan nähdä hyvin monitasoisena itsen harjoittamisen menetelmänä, jossa keholla ja sen harjoittamisella voi olla keskeinen osa. Zen-harjoitus, johon edellä metodia vertaan, pitää sisällään aina myös kehollisen aspektin. Olen keskittynyt tähän asti fenomenologisen menetelmän eri aspektien kuvaamiseen, nyt siirryn enemmän käyttämään sitä.

Voimme harjoittaa kehoamme eri tavoin ja eri syistä. Olen aikaisemmissa tutkimuksissani erottanut toisistaan voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projektit.<sup>138</sup> Voimme kilpailla, liikkua terveyden vuoksi, tanssia, mutta myös tutkia itseämme syvemmin: etsiä kehon ja mielen harmoniaa, avata kehon sensitiivisyyttä, etsiä kehontietoisuudestamme aina hienovaraisempia vivahteita, liikkua siis ”itsen projektissa”. Kuvaan tässä luvussa kehollisen taidon oppimista ”itsen projektin” näkökulmasta ja päämääristä. Käytän esimerkkinä lajeja, joista itselläni on kokemusta. *Taiji, yi quan* ja *zen-budo*<sup>139</sup> ovat paradigmaattisia esimerkkejä tästä kehon harjoittamisen tavasta. Kehollisen taidon oppimisprosessissa on kuitenkin aina myös jotakin yleistä. Monet taidot sisältävät tietyn perustekniikan, joka on opetettava ensin. Vasta sitten voidaan taidossa edetä sen korkeammille tasoille, näin yhtä hyvin *taijissa* kuin vaikkapa klassisessa baletissa.<sup>140</sup> Tässä mielessä seuraava kuvaukseni kattaa laajemman alueen kuin pelkät esimerkkini. Kuvaan seuraavassa erityisesti aloittelijan kokemuksen eri vaiheita. Tavoitteenani on näin kuvata

138. Ks. tästä Klemola 1998.

139. Ks. zen-budosta Koski 2000.

140. On tietysti olemassa esimerkiksi tanssitekniikoita, joissa lähtökohtana ei ole tietty perustekniikka, vaan jokin yleisempi idea tai mielikuva, jolloin liike on improvisaatiota. Tanssin tai minkä tahansa vaativan kehollisen taidon peruskoulutus kuitenkin lähtee yleensä tietyn perustekniikan opiskelusta.

joitakin keskeisiä taidon oppimiseen liittyviä elementtejä. Näistä esimerkiksi mielikuvien käyttö liittyy lännessäkin nk. ”henkisen valmennuksen” tematiikkaan. Aluksi on kuitenkin paikallaan avata joitakin tässä analyysissä ja koko tutkimuksessa käyttämiäni peruskäsitteitä.

## I Peruskäsitteitä<sup>141</sup>

### *Objektikeho ja eletty keho*

Kehon sisäisen kokemuksen ymmärtämiseksi on määriteltävä joitakin keskeisiä käsitteitä. Näitä ovat ainakin objektikeho, koettu keho, kehon kaava, kehon kuva, proprioseptinen tietoisuus eli kehontietoisuus, proprioseptinen informaatio ja kontemplatiivinen keho.

Kehollisuuden fenomenologiassa on paljon korostettu objektikehon (*der Körper*) ja koetun kehon (*der Leib*) eroa. Jako on peräisin jo Husserlilta<sup>142</sup>, myöhemmin sitä käytti Max Scheler<sup>143</sup> ja viimein sen toi yleiseen keskusteluun kehollisuuden fenomenologiasta Maurice Merleau-Ponty.<sup>144</sup>

Yleensä objektikeho kuvataan kehoksi, jota tarkastellaan ulkoapäin esineen tavoin. Sillä on tietty rakenne: luusto, lihaksisto, verenkiertoelimistö jne.<sup>145</sup> Se on tieteen näkökulma kehoon. Koettu tai eletty keho on se, mikä on läsnä sisäisessä kokemuksemme. Itse emme koe kehoamme esineenä vaan oman elämämme perustana, kannattelijana. Kun hyttynen pistää meitä ja

141. Monia näistä kehon fenomenologian peruskäsitteistä on perusteellisesti kuvattu useissa ”tamperelaisen fenomenologian” töissä. Ks. Klemola 1998, Koski 2000, Värrä 1997, Parviainen 1998.

142. Ks. Dodd 1997.

143. Ks. esim. Scheler 1980, s. 397-401.

144. Ks. Merleau-Ponty 1987.

145. Koko tämä objektikehon ja koetun kehon käsittely: Klemola 1998, s. 43-45.

tapamme sen nopealla käden liikkeellä, emme liiku objektikehon ja siihen liittyvän objektiivisen avaruuden alueella, vaan eletyn kehon ja eletyn avaruuden alueella.<sup>146</sup> Emme myöskään liikuta koskaan objektikehoamme, vaan koettua kehoamme. Esimerkiksi kutoessa tai soitettaessa pianoa ei ole tarpeen katsoa sormia, koska ne eivät ole objekteja objektien joukossa: koko toiminta tapahtuu koetussa kehossa.<sup>147</sup>

Eletty kehomme (Leib) avautuu meille kehontietoisuudessamme. Merleau-Ponty kirjoittaa tästä: ”<...> kehon tietoisuus tunkeutuu kaikkialle kehoon, henki levittäytyy kaikkialle sen osiin <...>”<sup>148</sup> Max Scheler kehottaa tekemään ajatuskokeen ja sulkemaan kaikki ulkoiset aistikanavamme, jolloin emme havaitse objektikehoammekaan. Mitä jää jäljelle? Eletyn kehon tietoisuutemme ei siitä vähene millään tavoin.<sup>149</sup> Sisäinen kehontietoisuutemme säilyy, vaikka kaikki ulkoiset aistikanavamme sulkeutuisivat.

Se kehontietoisuus, mitä Merleau-Ponty ja Scheler tässä kuvaavat, syntyy proprioseptiivisten aistien antaman informaation kannattelemana. Aistifysiologiassa erotetaan toisistaan nk. ulkoiset- ja sisäiset aistit. Ulkoisia aisteja, (exteroception) ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit. Sisäisiä aisteja, nk. proprioseptisiä aisteja ovat tasapaino-, liike- ja asentoaistit eli aistit, joiden avulla saamme informaatiota nivelten liikkeistä, lihasten jännitystiloista, tasapainosta ja muista kehon sisäisistä tuntemuksista. Eli kun teemme Schelerin esittämän ajatuskokeen ja suljemme kaikki ulkoiset aistit toiminnasta, jäljelle jää vain kokemus proprioseptisten aistien antamasta kehon sisäisestä tuntemuksesta, jota voimme kutsua kehontietoisuudeksi tai proprioseptiseksi tietoisuudeksi.<sup>150</sup>

146. Merleau-Ponty 1987. s. 122.

147. Merleau-Ponty 1987, s. 123.

148. ”<...> la conscience du corps envahit le corps, l'âme se répand sur toutes ses parties, ...” Merleau-Ponty 1987, s. 60.

149. Scheler 1980, 397 - 398.

150. Ks. Gallagher 2003. Gallagher tekee tässä artikkelissa eron proprioseptiseen tietoisuuteen ja proprioseptiseen informaatioon.

Schelerin mukaan on tehtävä selkeä ero ego-tietoisuuden ja kehontietoisuuden välille. Tätä eroa ei Schelerin mukaan perinteinen filosofinen analyysi huomaa. Kehontietoisuus tulkitaan yleensä kehon sisäisten orgaanisten aistimusten summaksi ja nämä aistimukset erotetaan niiden laadun ja paikan suhteen ulkoisista, kuten värien ja äänien aistimuksista. Niiden nähdään kuitenkin kuuluvan samaan psyykkisten ilmiöiden tasoon, johon kuuluvat esimerkiksi masennus tai surullisuus. Samaan tasoon kuuluisi silloin esimerkiksi kivun tunne. Perinteinen keskustelu *body-mind* -ongelmasta lähtee yleensä siitä, että otetaan lähtökohdaksi vaikkapa kivun tunne, joka syntyy nipistettäessä ihoa. Se nähdään psyykkisenä kokemuksena. Seuraavaksi edetään tämän psyykkisen kokemuksen ja siihen liittyvän fyysisen ilmiön suhteen selittämiseen.<sup>151</sup>

Tässä ei kuitenkaan tehdä oikeuta sille kokemukselliselle tasolle tai kentälle, jota eletyn kehon tietoisuus edustaa vaan eletyn kehon tietoisuus redusoidaan suhteeksi psyykkisten ja fyysisten faktisiteettien välille.<sup>152</sup> Tällöin oletetaan, että ei ole mitään mihinkään palautumatonta tietoisuuden piiriä, joka on eletyn kehon tietoisuus, tai vastaavaa eletyn kehon ilmiötä. Kuitenkin Schelerin mukaan *Leiblichkeit*, eletty, koettu kehollisuus, edustaa sellaista fenomenologiselle intuitiolle annettua, joka toimii havainnon muotona kaikissa eletyn kehon havainnoissa.<sup>153</sup> Perinteisessä tulkinnassa virhe on siinä, että oletetaan eletyn kehon ja objektikehon identtisyys. Elettyä kehoa ei nähdä perustavana kokemuksellisena tasona. Oletetaan siis, että se, minkä näen oikeana kätenäni, ja se, mitä juuri nyt särkee (oikea käteni), ovat identtiset.<sup>154</sup>

Eletty kehoni on kuitenkin aina annettu täysin yhtenäisenä kokemuksellisena tosiasiana, joka on riippumaton ja annettuna olemisen järjestyksessä ensisijainen kaikkiin erityisiin orgaani-

---

151. Scheler 1980, s. 398.

152. Scheler 1980, s. 398.

153. Scheler 1980, s. 397.

154. Scheler 1980, s. 399.

siin aistimuksiin tai ulkoisiin havaintoihin nähden. Edelleen Scheler toteaa, että suhde kehontietoisuuden ja kehon aistimusten välillä ei ole verrattavissa kokonaisuuden ja sen osan väliseen suhteeseen. Kyseessä on ennemminkin muodon suhde sisältöön. Scheler toteaa, että aivan kuten psyykkiset kokemukset koetaan ”egossa”, jossa ne liittyvät tietynlaiseksi ykseydeksi (tietoisuuden virraksi, jonka keskukseksi asetamme egon), samoin kaikki kehon aistimukset ovat välttämättä annettuna yhdessä eletyssä kehossa, eletyn kehon tietoisuudessa eli proprioseptisessä tietoisuudessa. Kun havaitsemme esimerkiksi kivun tunteen, voimme tuntea eletyn kehon kokonaisuuden sen taustana.<sup>155</sup> Scheler toteaa eletyn kehon olevan silloin perustava ilmiö, johon objektiivisenkin kehon annettuna oleminen perustuu.<sup>156</sup> Eletty keho on helppo kokea tässä ja nyt, sen sijaan egoa psyykkis-henkisen kokemuksen ”kokoajana” on vaikeampi löytää. Jos käännymme sisäänpäin kohti itseämme ja yritämme löytää egomme, emme välttämättä löydäkään mitään, tai löydämme sen, mitä Heidegger filosofiassaan kutsuu avoimuudeksi, avoimuudeksi olevalle.

Katsoessani kättäni näen kehoni ulkopuolelta ikään kuin minkä tahansa objektin tavoin. Näen nk. objektikehoni. Mutta kokemuksessani omasta kehossani on aina mukana sen koettu aspekti. En koskaan näe kättäni irrallisena, itseni ulkopuolisena esineenä, paitsi jos se on todella hakattu irti minusta.<sup>157</sup> Katsoessani kättäni näen aina oman käteni, en ulkopuolista esinettä. Kokemukseni kädestäni ei ole sama, kuin vaikkapa kokemukseni pöydälläni lojuvasta puhelinluettelosta. Samoin katsoessani toisen ihmisen kättä, olen tietoinen siihen liittyvästä kokemuksellisesta ulottuvuudesta. Siis siitä, että se on toisen elävän, koke-

---

155. Scheler 1980, s. 401.

156. Scheler 1980, s. 399.

157. Tämä ei tarkasti ottaen pidä paikkaansa. On olemassa neurologisia sairauksia, joissa proprioseptiivinen tietoisuus menetetään ja ihminen voi tuntea kehonsa osan vieraaksi, esineen kaltaiseksi. Puhun tässä siis ”normaalista” kokemuksesta.



van ihmisen käsi, ja jos kosketan tuota kättä, kosketan samalla hänen tietoisuuttaan. Siksi kosketus onkin niin merkittävä. Kun kosken kuollutta esinettä, tätä ulottuvuutta ei tietenkään ole.

Kun lyön vasaralla naulaa puuhun, olen koko ajan tietoinen siitä, että voin vahingossa iskeä sormilleni. Olen tietoinen käteni haavoittuvuudesta. Muistan, miltä vasaranisku peukalossa tuntuu. Käteni ei ole mikään esine esineiden joukossa vaan se on minun käteni, joka tuntee kipua. Katsoessani kättäni näen myös aina siihen liittyviä kokemisen ja tekemisen mahdollisuuksia. Tämä kokemuksen ulottuvuus on läsnä katsoessani mitä tahansa tuntevaa olentoa. Kun katson mitä tahansa elävää olentoa, näen siinä myös tietoisuuden ja samalla tuntemisen mahdollisuuden: voin kokea elävät olennot tuntevana olentoina, koska minulla on kokemus itsestäni tuntevana olentona.

Jos katson toista ihmistä, joka lyö vasaralla sormeensa, voin kokea värähdyksen omassa kehossani, koska tiedän, miltä hänestä sillä hetkellä tuntuu. Kokemus toisesta tuntevana olentona perustuu kokemukseeni itsestäni tuntevana olentona. Mitä herkemmin koen kehossani virtaavan elämän, sitä syvemmin koen elämän muissa tuntevilla olennoissa. Empatian kokemukseksi intensiivisyys perustuu siihen, miten intensiivisesti koen elämän virran itsessäni.<sup>158</sup>

### *Kehon kaava ja kehon kuva*

Kehon kaavan ja kehon kuvan käsitteiden erottaminen ei ole helppo tehtävä, koska ne kuvaavat kahta järjestelmää, jotka ovat vuoro vaikutuksessa toistensa kanssa ja toimivat usein yhdessä

---

158. Ks. Thompson: *Empathy and Consciousness*, jossa hän esittää tätä väitettä tukevaa kognitiotieteellistä tutkimusta. Yksi hänen keskeinen teemansa on, miten empatian perustana on ihmisten välinen esireflektiivinen, kehollinen kokemus, jossa toinen koetaan samankaltaisena tuntevana olentona kuin itse. Hän kirjoittaa mm. näin: ”Aistiseen empatiaan on punoutuneena kokemus siitä, että Toinen on yleisten elämän tunteiden elävöittäjä (terveys, vitalisuus, sairaus jne.) (...)”

intentionaalisen käyttäytymisen yhteydessä. On kuitenkin eri asia kyetä liikkumaan ja eri asia olla tietoinen ja havaita tämä liike.<sup>159</sup> Gallager ja Melzoff määrittelevät nämä käsitteet seuraavalla tavalla.

*Kehon kaava* on motoristen kykyjen järjestelmä, joka toimii ilman tietoista tarkkailua. Se koostuu erilaisista fysiologisista järjestelmistä, jotka mahdollistavat liikkeen ja asennon säilyttämisen. Se toimii huolimatta siitä, että havainnon intentionaalinen kohde on jokin muu kuin keho. Itse asiassa se toimii usein paremmin, jos tietoinen havainto ei suuntaudu kehon liikkeeseen.

*Kehon kuva* tai ruumiin kuva, on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemi, jotka liitän omaan kehooni. Sillä tarkoitetaan havaintoani, kokemustani omasta kehostani, mutta myös käsityksiäni kehostani. Siihen liittyy sisäisiä kokemuksia, mentaaleja mielikuvia, representaatioita, uskomuksia ja asenteita, joiden intentionaalinen kohde on oma kehoni. Kehon kuvan tutkimuksissa tulee esiin ainakin kolme eri tasoista intentionaalista elementtiä: 1. havaintokokemus omasta kehosta, 2. käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleensä ja 3. tunneasenne omaa kehoa kohtaan. Kahdesta viimeisestä elementistä emme välttämättä ole tietoisia, jos emme niitä reflektoi.

Gallager ja Melzoff eivät analysoi tarkemmin näitä kolmea kehon kuvan aspekteja. Liikkeen sisäisen kokemuksen kuvauksen ja taidon oppimisen kannalta on kuitenkin hyödyllistä tarkastella heidän esittämäänsä ensimmäistä kategoriaa tarkemmin. Oman kehon havaintokokemus voidaan edelleen jakaa useampaan alakategoriaan riippuen siitä, mihin aistimodaliteettiin havainto kuuluu ja onko kyse aktuaalisesta aistimuksesta vai kuvitellusta aistimuksesta. Erityisesti kuvitellut aistimukset ja mielikuvan käyttö yleensä on tärkeää kehon taitojen opiskelus-

---

159. Seuraava kehon kaavan ja kehon kuvan käsitteiden erottelu perustuu artikkeliin, jossa Gallagher ja Melzoff (1996) käsittelevät Merleau-Pontyn filosofiaa ja nykyistä kehityspsykologista tutkimusta.

sa. Niinpä seuraavassa myös hieman kuvittelun tai mielikuvan fenomenologiaa.

On siis selkeästi erotettava toisistaan aistihavainto ja mielikuva. Ensinnäkin voin katsoa kehoani ja nähdä siitä osan. Kyse on silloin siitä, että minulla on (a) visuaalinen aistihavainto objektikehostani. Voin myös koskettaa omaa kehoani ja saada siitä näin tuntoaistimuksen. Kyse on silloin (b) objektikehooni kohdistuvasta tuntoaistimuksesta. Voin myös kuunneella kehoani sisäkautta, kokea sen sisäisiä tuntemuksia, jolloin kyse on (c) proprioseptisestä havainnosta, joka kohdistuu kokevaan kehooni.

Voin myös nähdä mielessäni oman objektikehoani ikään kuin tarkastelisin toisen kehoa. Kuvittelen siis näkeväni oman kehoni. Kyse on silloin siitä, että minulla on (d) visuaalinen mielikuva objektikehostani. Edelleen on mahdollista kuvitella, että asetun kuvittelemani kehon sisälle toimijaksi. En näe mielessäni itseäni kuin toisen kehoa, vaan näen mielessäni itseni omassa kehossani. Tämä kuva ei enää olekaan pelkästään visuaalinen, vaan siihen liittyy myös mielikuva kehon sisäisistä tuntemuksista. Mielikuvan visuaaliseen elementtiin liittyy se, mitä kuvittelen tässä kehossa näkeväni, mutta mielikuvassa on myös kehon sisäisen kokemuksen elementti: proprioseptinen elementti. Kuvittelen siis myös, mitä koen kehon sisällä, ja tämä onkin tämän mielikuvan olennaisin piirre. Tätä mielikuvaa voisi kutsua (e) proprioseptiseksi mielikuvaksi erotuksena visuaalisesta mielikuvasta, vaikka siihen liittyykin visuaalisen mielikuvan elementti.

Mielikuvani on aistispesifi siinä mielessä, että siinä esiintyvät eri aistimodaliteetit joko yhdessä tai erikseen.<sup>160</sup> On tärkeää huomata, että visuaalinen mielikuva ei ole ainoa kuvittelun muoto. Voin kuvitella kuuntelevani ääniä, jolloin kyseessä on kuulomielikuva, maistaa makuja tai haistaa tuoksua, jolloin kyseessä ovat maku- tai hajumielikuvat. Voin myös kuvitella, miltä

---

160. Ks. Casey 1976, s. 41.

liike tuntuu kehossani, kun kuuntelen sitä sisäkautta, jolloin kyseessä on proprioseptinen mielikuva. Kehollisen taidon opiskelussa nämä mielikuvan käyttötavat ovat kaikki läsnä. Ne ovat siis kaikki kehon kuvan eri muotoja.

On siis syytä erottaa toisistaan kehon kaava ja kehon kuva. Kehon kaava ei siis ole mikään havainto tai uskomus. Se on kehon eritasoisten motoristen funktioiden systeemi, joka toimii intentionaalisen tietoisuuden ”alapuolella”, ja jonka avulla keho hallitsee liikettä ja asentoa. Useimmiten liikkeen ja asennon kontrolli tapahtuu miltei automaattisesti kehon kaavan tasolla ja siksi meidän ei tarvitse olla tietoisia rutiininomaisista liikkeistämme. Kun juoksen bussille ja tietoisuuteni on kohdistunut päämääräni, ei kehon liikkeisiin, kehon kaava huolehtii siitä, että monimutkaiset liikkeet tapahtuvat sujuvasti ja saavutan päämääräni. Kehon kaava on mukana fyysisenä perustana intentionaalisisessa toiminnassa ikään kuin sitä kannatellen.

Kehon kaavan ja kehon kuvan suhde on sama kuin liikkeen tekemisen ja sen havainnon suhde. Tämä havainto voi olla sekä ulkoinen että sisäinen. Voin liikkua tekemättä liikkeestäni jatkuvasti havaintoja. Itse asiassa rutiininomaiset liikkeeni ovatkin tällaisia. Mutta voin myös siirtää tarkkaavaisuuteni liikkeitteni havainnointiin, jos tilanne niin vaatii. Näin voi tapahtua, jos opettelen uutta taitoa tai teen muuten vaativaa liikesuoritusta. Gallagher ja Melzoff kirjoittavat tästä seuraavasti: ”On myös niin, että kehon kuva tai havainto voi joskus auttaa minua liikkeen hallitsemisessa. Visuaalinen, tuntoaistiin liittyvä ja proprioseptinen tietoisuuteni omasta kehostani voi auttaa minua oppimaan uuden tanssiaskelen, parantamaan taitoani tenniksessä, tai toisten esittämien uusien liikkeiden matkimisessa. Kapealla, jyrkkärinteisellä vuoripolulla kulkiessani voin tietoisesti tarkkailla ja kontrolloida raajojeni liikkeitä hyvinkin tarkasti. Tällaisessa tilanteessa liikettä ohjaamassa on läsnä kaksi elementtiä: tietoinen havaintoni omasta kehostani sekä kehon kaavan toiminnat, jotka ylläpitävät tasapainoa ja mahdollistavat liikkeen. Ja nämä toiminnat ylittävät aina sen, mistä voin olla

tietoinen. Kehon kaava ei siis ole sama kuin kehon havainto, se ei ole yhtä kehon kuvan kanssa.”<sup>161</sup>

### *Proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio*

On myös hyödyllistä tehdä ero proprioseptiseen tietoisuuteen eli kehontietoisuuteen ja proprioseptiseen informaatioon.<sup>162</sup> Kehontietoisuus tai proprioseptinen tietoisuus viittaa tietoisuuteeni koetusta kehostani. Se on osa kehon kuvan koettua aspektia. Proprioseptiiviset aistit tuottavat jatkuvasti informaatiota kehon asennosta, sen liikkeistä, tasapainosta, lihasjännityksistä jne. Emme ole kuitenkaan koskaan tietoisia kaikesta siitä informaatiosta, jota proprioseptiikka tuottaa. Proprioseptinen informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja toimii samalla kehontietoisuuden perustana. Olemme tietoisia vain osasta siitä. Vaikka kuuntelin liikettäni huolellisesti, en voi olla tietoinen kaikista niistä hienovaraisista aistimuksista, jotka liittyvät vaikkapa nivelten asentoon ja jotka ohjaavat kehon liikettä. Kun tietoisuuteni on täysin suuntautunut kehoni ulkopuolelle ja ylittää kehon täysin, proprioseptinen informaatio ohjaa edelleen automaattisesti kehoni asentoa ja liikettä.

Mutta olennaista on, että proprioseptiset aistit ovat harjoitettavissa. Kehontietoisuuteni voi syventyä ja voin tulla tietoiseksi yhä hienovaraisimmista kehon sisäisistä aistimuksista. Eli voimme syventää kehontietoisuuttamme niin, että yhä hienovaraisemmat proprioseptisen informaation vivahteet nousevat tietoisuutemme piiriin. Paras esimerkki proprioseptiikan harjoitettavuudesta on tasapainon harjoittaminen, joka näkyy vaikkapa polkupyörällä ajon oppimisessa.

Proprioseptio toimii siis kahdella tasolla. Kannatellensa kehon asentoja ja liikkeitä se on olennainen osa kehon kaavan systeemiä. Sama proprioseptinen informaatio on myös kehon-

---

161. Gallagher, Meltzoff 1996.

162. Gallagher, Meltzoff 1996.

tietoisuuden perustana, jolloin se on olennainen osa myös kehon kuvan kokemuksellista ulottuvuutta.

### *Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu*

Jokapäiväisessä kokemuksessamme, ”luonnollisessa asenteessa” ylitämme jatkuvasti kehomme.<sup>163</sup> Tarkoitin tällä sitä, että emme yleensä ole lainkaan tietoisia siitä, mitä koemme kehossamme. Elämme pääasiassa elämäämme ego-keskeisessä kokemuksessamme: ajattelemme, suunnittelemme, muistelemme, kuvittelemme jne. Kun kävelen kadulla, mieleni on täynnä erilaisia ajatuksia, tunteita, muistikuvia: representaatioita. Myös aistini ovat suuntautuneet ulospäin eivätkä kehon sisäisten tilojen kuuntelemiseen. Samalla, kun kävelen kohti työhuonettani, suunnittelen aloittamaani artikkelia: miten siinä tulisi edetä, pitäisikö koko artikkeli jäsentää uudelleen jne. Elän pääasiassa tässä ego-keskeisessä ajatusten virrassa. Olen tietoinen ihmisistä, jotka käyvät näkökentässäni, mutta en kiinnitä heihin mitään erityistä huomiota. Voin ohimennen aistia talon alakerrasta leijuvan kahvin tuoksun ja kuulla vastaantulevien ihmisten keskustelun. Kun saavun ulko-oven kohdalle, suuntaan askeleeni ovea kohti, avaan oven ja nousen portaita toiseen kerrokseen. Teen kaiken tämän automaattisesti edelleen artikkeliani suunnitellen. Eräällä olennaisella tavalla en ole läsnä tekemisissäni. En ole läsnä kokonaisuina siinä hetkessä, jossa elän. Olen enemmän läsnä ajatuksissani, suunnitelmissani, muistoissani. Kehoni toimii automaattisesti. Mutta voin kääntää huomioni pois ajatuksistani ja tulla myös tietoiseksi siitä, miten astun portaita ylös siirtäen jalkani vuorotellen askelmalta toiselle. Voin tulla tietoiseksi siitä, miten astuessani jalkani ylös rapulle käsieni liike tasapainottaa koko kehoni asennon. Voin tulla tietoiseksi pystystä asennostani, siitä miten kevyt kohottava voima pääläellani suoristaa koko

163. Ks. kehon ylittämisen teemasta esim. Jean-Paul Sartre 1966, s. 429. Drew Leder tarkastelee kirjassaan *The Absent Body* tarkemmin niitä erilaisia tapoja, miten keho tulee kokemuksessa ylitetyksi, miten se on ”poissa”.

kehoni ja tekee askeleeni voimakkaammiksi, elävämmiksi. Voin pudottaa pois sisäisen puheeni, representaatiot, ja olla läsnä liikkeenä nykyhetkessä.

*Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu* ovat kaksi tapaa, miten olemme kehoamme. Unohtaessamme kehomme, ylittäessämme sen, se ikään kuin lakkaa olemasta. Olemme pelkkää ajatusta, järkeä, sisäistä puhetta. Vasta jos kiinnitämme siihen erityistä huomiota, kehomme asettuu tietoisuutemme kenttään. Tämä ”luonnollinen” kokemuksemme on perustaltaan dualistinen.<sup>164</sup> Se jakaa meidät kahtia: mieleen ja kehoon. Luonnollisen asenteemme puitteissa koemme olevamme jakautunut kahtia. Mielemme toimii omalla tavallaan, representaatioiden alueella. Keho on siitä irrallinen, jotakin jota olemme, mutta joka on meille samanaikaisesti vierasta.<sup>165</sup>

### *Staattinen kokemus ja muuttuva kokemus, kontemplatiivinen keho*

Kehon ja mielen välinen suhde on yksi filosofian keskeisistä ongelmista. Länsimaisen filosofian perinteessä kysymystä tarkastellaan yleensä ontologisesti: dualistiset teoriat korostavat sitä, että kyseessä on kahden erilaisen substanssin välinen suhde; monististen teorioiden mukaan on vain yksi substanssi, jonka jonkinlaisia ilmentymiä sekä keho että mieli ovat. Aasialaiset perinteet katsovat ongelmaa yleensä toisesta näkökulmasta. Lähtökohtana on usein ontologinen monismi, jonka mukaan keho ja mieli ovat jotakin samaa, vaikka käsitteellisesti teemme-

164. Ks. tästä esim. Leder 1990, jossa hän argumentoi näkemyksen puolesta, että juuri jokapäiväisen kokemuksemme dualistisuus on synnyttänyt myös kartesiolaisen dualistisen filosofian.

165. On olemassa erilaisia kehon ”esiintulon paikkoja”. Vaikka keskeinen kehon kokemuksen rakenne onkin sen poissaolo, on myös olemassa erilaisia kehon esiintulemisen paikkoja. Keho voi tulla voimakkaasti esiin kivussa, kun se on sairas tai olemme satuttaneet sen; se voi tulla esiin nautinnon paikkana erilaisissa aistinautunnoissa; se voi tulla esiin kuolemassa kuoleman paikkana. Ks. tästä Leder 1990. Keho voi tulla voimakkaasti esiin myös kontemplatiivisessa harjoituksessa, ”kontemplatiivisen kokemuksen paikkana”.

kin tämän eron ja kokemuksemme niistä ovat erilaisia. Japanilainen filosofi Yasuo Yuasa pohtii näitä kysymyksiä kirjassaan *The Body, Toward an Eastern Mind-Body Theory*. Kirjan kääntäjä ja toimittaja T.P. Kasulis kirjoittaa: ”Aasialaisille perinteille on tyyppillistä, että niissä ei eroteta terävästi mieltä kehosta. Vaikka mieli ja keho voidaankin erottaa käsitteellisesti toisistaan joissakin näkökulmissa, ei kuitenkaan oleteta, että ne olisivat ontologisesti erillisiä.”<sup>166</sup> Ontologinen kanta ei kuitenkaan ole tämän kysymyksen käsittelyssä olennaisin seikka vaan se, miten ihminen kokee tämän suhteen, ja miten tämä suhde on muuttuva ja liittyy kehon ja mielen harjoittamiseen.

Aasialaisissa perinteissä tätä suhdetta tarkastellaan ihmisen kasvun kannalta. Kehon ja mielen koettu suhde muuttuu harjoituksen myötä. Kasulis kirjoittaa: ”Idän filosofioissa kehon ja mielen yhteyttä pidetään yleensä saavutuksena ennemmin kuin olemuksellisena suhteena.”<sup>167</sup> Tavoitteena ihmiseksi kasvussa on kehon ja mielen integriteetti, yhteys tai ykseys. Se on harjoituksen tulos, saavutus, jonka eteen ihmisen on ponnisteltava. Kun tämä ykseys toteutuu, se antaa perustan sekä eettiselle, esteettiselle että tiedolliselle kokemukselle. Jo tästä luonnosmaisesta kuvauksesta näkyy se, miten tärkeään asemaan näissä perinteissä asetetaan ihmisen keho. Aasialaiset filosofiset perinteet lähtevät yleensä kokemuksesta. Siinä mielessä niillä on paljon yhtymäkohtia fenomenologiseen filosofiaan. Voimme kysyä: miten koemme oman mielemme, tietoisuutemme toiminnan ja toisaalta: miten koemme kehomme tai ruumiimme ja kolmanneksi: miten koemme tämän suhteen. Näihin kysymyksiin vastaaminen edellyttää jonkinasteista itsensä tutkimista, ja idässä se liittyy aina sellaiseen ihmistutkimuksen perinteeseen, jossa pääpaino

---

166. Yuasa 1987. Editor’s introduction, s. 1. “(...) Asian traditions typically do not sharply separate the mind from the body. Although the mind and body may be conceptually distinguishable from some perspectives, they are not assumed to be ontologically distinct.”

167. Yuasa 1987, s. 1. ”Eastern philosophies generally treat mind-body unity as an *achievement*, rather than an essential relation.”



on ihmiseksi tulemisen prosessissa ja sen harjoittamisessa ja tutkimisessa. Filosofia on aina sidoksissa itsensä harjoittamiseen, eräänlaiseen eksistentiaaliseen ihmisenä olemisen perusrakenteiden etsimiseen. Tässäkin mielessä eksistentiaalis-fenomenologinen filosofia ja monet aasialaiset perinteet kulkevat käsi kädessä. Taidon oppiminen on hyvä esimerkki siitä, miten kehon ja mielen suhde on elävä ja muuttuva.

Kasulis esittää ajatuksen, että länsimaisessa perinteessä on asetettu katseen alle vain tavanomainen kokemus, jokapäiväinen kokemus, ja on jätetty huomiotta se, että on olemassa paljon poikkeuksellisia ihmisiä ja poikkeuksellisia kokemuksia. Ei ole katsottu lähemmin uskonnollista kokemusta tai vaikkapa luovan taitelijan kokemusta luomishetkellä. Nämä kokemukset paljastaisivat toisen näkökulman puhuttaessa esimerkiksi kehon ja mielen suhteesta tai ihmisen kokemuksen mahdollisuuksista yleensä. Luulemme helposti, että voimme ymmärtää esimerkiksi uskonnollisen kokemuksen luonnetta, vaikka meillä ei itselämme olisi siitä mitään kokemusta. Kasulis painottaa, että uskonnon ymmärtäminen vaatii sen harjoittamista samoin kuin musiikin ymmärtäminen. Kyse on sensitiivisyydestä, sisäisestä kokemuksesta, joka saavutetaan harjoituksen avulla.<sup>168</sup> Käytän *kontemplatiivisen kehon* käsitettä vastaavassa mielessä. Se on keho, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle.

Erityisesti *Maurice Merleau-Pontyn* filosofian myötä länsessäkin, erityisesti fenomenologiassa, on alettu korostaa ihmisen kehon ja mielen yhteyttä. Puhutaan elävästä kehosta tai koetusta kehosta, ajattelusta keholla jne. Tämäkin näkökulma asettaa kokemuksen kehosta ja mielestä staattiseksi tilaksi, vaikka paino onkin nyt siirtynyt ”eletyn kehon kokemukseen”, tai ”kehosubjektiin”. Unohdetaan helposti se jokapäiväisen kokemuksen dualistisuus, jota edellä pyrin esimerkin avulla kuvaamaan. Ku-

168. Yuasa 1987 s. 8.

vatessaan elettyä kehoa, joka avautuu meille kehontietoisuudessamme Merleau-Ponty kirjoittaa: ”<...> kehon tietoisuus tunkeutuu kaikkialle kehoon, henki levittäytyy kaikkialle sen osiin <...>”<sup>169</sup> Tämä ei kuitenkaan vastaa sisäistä kokemustamme kehosta. Sen sijaan tyypillinen ”jokapäiväisen kehon” kokemus on, että emme kykene kuuntelemaan kehoamme sisäkautta kuin osittain. Esimerkiksi selän alueen kokeminen kehontietoisuudessa ei onnistu helposti. Onkin yksi kontemplatiiviseen kehoon liittyvä tavoite saada kehontietoisuus herkistymään niin, että pystymme tuntemaan ”hengen levittäytyvän kaikkialle sen osiin”. Lähtökohtana tässä harjoituksessa on kokemus kehon vieraudesta, sisäisen kokemuksen läpitunkemattomuudesta, joka otetaan tietoisien työskentelyn kohteeksi. Tätä työskentelyä voidaan tehdä mielikuvien avulla. ”Jokapäiväinen keho” on ainakin osittain kadottanut kykynsä tuntea kehon sisäisiä aistimuksia. Se on tietyllä tapaa turta.<sup>170</sup> Siitä syystä myös sen asentotietoisuus ja liiketietoisuus ovat vaurioituneita. Kontemplatiivinen keho on tietoinen asennostaan, siis suhteestaan painovoimaan, ja liikkeistään. Kehontietoisuutta avataan tutustumalla kehon ”sisäiseen avaruuteen”, sen rakenteeseen ja proprioseptiseen havaintoomme tästä tilasta.

---

169. ”<...> la conscience du corps envahit le corps, l'âme se répand sur toutes ses parties, ...” Merleau-Ponty 1987, s. 90.

170. Kehon sisäisen kokemuksen fenomenologiaa on tehty hyvin vähän. Merleau-Ponty ei kuvaa kehon sisätilan kokemusta havainnonfenomenologiassaan. Drew Leder yrittää kirjassaan *The Absent Body* paikata tätä puutetta. Hän pyrkii tekemään kehon sisätilan kokemuksen fenomenologiaa kuvaamalla lähinnä sitä, miten keho ja sen sisätila ja sisäelimet ovat kokemuksestamme poissa. Hän kuvaa kyllä myös sitä, miten koemme jotkin sisäelimemme, esimerkiksi ruuansulatuskanavan. Hän myös useasti sivuaa hengitystä, mutta käyttää sitä lähinnä esimerkkinä siitä, miten emme voi kokea hapen imeytymistä keuhkorakkuloissa verisuonistoomme (esim. s. 50). Vain viitteessä hän huomauttaa, miten Buytendijkin mukaan hengitys liittyy läheisemmin eksistenssiimme kuin muut fysiologiset funktiomme (s. 183). Hengityksen merkitystä eksistentiaalisena harjoituksena hän ei näe.

Tämä kehomme sisäisen tilan vieraus tai vastus on mielenkiintoisella tavalla myös kulttuurinen ja länsimaisen tieteen näkökulmaa heijastava. Ihmisen aistijärjestelmää kuvaavissa oppikirjoissa puhutaan yleensä vain viidestä aistista, joiden kautta ihminen on suhteessa maailmaan. On näkö-, kuulo-, haju-, maku-, ja tuntoaistit. Nehän ovat aisteja, jotka antavat meille palautetta ulkoisesta todellisuudesta. Vain hyvin harvoin tähän luetteloon lisätään ihmisen kehon sisäistä tilaa peilaavat proprioseptiset aistit, jotka antavat palautetta kehon tasapainosta ja erilaisista kehon sisäisistä aistimuksista ja jotka itse asiassa mahdollistavat koko liikkumisemme maailmassa. Tässä mielessä niitä voidaan pitää jopa ensisijaisina aisteina muihin aisteihin nähden. Tämä on vain yksi esimerkki siitä, miten länsimaisessa kulttuurissa on laiminlyöty ja edelleen laiminlyödään keho. Objektiviisen tieteen ihanne edellyttää mitattavia tutkimustuloksia ja hyvin määriteltyjä ja selkeitä käsitteitä. On totta, että kehon sisäistä kokemusta kuvaavat käsitteet ovat ainakin läntisissä kielissä ”sumeita” ja kehittymättömiä. Aasialaisissa kulttuureissa, joissa kehon sisäisen kokemuksen fenomenologiaa on tehty jo vuosituhansia, myös kielessä pystytään kuvaamaan tarkemmin sisäistä kokemusta. Erityisesti kontemplatiivisen kehon kokemusta on näissä kulttuureissa analysoitu ja näiden kulttuurien käsitys ihmisestä ja hänen kehostaan tuleekin ymmärrettäväksi vain tämän analyysin kautta. Esimerkiksi kiinalaisen lääketieteen käsitys ihmisen kehosta on tulosta ”kontemplatiivisen kehon fenomenologiasta”.

Ihmisen sisäisyydestä vain *ratio*, järki on saanut kunniapaidan länsimaisessa tieteessä. Ihmisen rationaalisuutta pidetään ihmisen henkisyuden korkeimpana asteena ja irrallisena kehosta; vallalla on siis dualistinen ihmiskäsitys. Myös ihmisen tunne ja tahtotoiminnot ovat alistaisia järjelle. Vasta viime aikoina aivotutkimuksen ja kognitiotieteen puolella on alettu ymmärtää kaikkien näiden toimintojen yhteyttä ja riippuvuutta toisistaan. Pahimmillaan ihmisen ”ulkoistamisessa” on edetty sellaisessa behavioristisessa psykologiassa, jossa hylätään koko tietoisuuden

käsite. Olennaista on vain ihmisen ulkoisesti mitattava käyttäytyminen. Tässä näkemyksessä ihmisen sisäisillä tiloilla ei ole mitään merkitystä. Tätä pidemmälle tiede tuskin voi irrota ihmisen normaalistakin kokemuksesta.

Jos lähtökohtana filosofiassa on, niin kuin aasialaisissa perinteissä yleensä on, kehon ja mielen harjoittaminen, tätä virhettä on vaikea tehdä. On helppo kääntyä sisään ja tutkia mielensä rakennetta. Tähän riittää yksinkertainen harjoitus, jossa harjoittaja istuu alas, on liikkumatta, ja laskee tietoisesti hengitysliikettään – niin kuin olen jo edellä kuvannut. Ego-tietoisuuden taso, jossa laskeminen tapahtuu, tulee hyvin esiin. Erityisen hyvin tulee esiin se, millä tavalla mielen sisällöt ovat vaikeasti kontrolloitavia ja eläviä. On tavallista, että aloittelija ei pääse numeroa kolme pidemmälle, ennen kuin hänen ajatukseensa karkaa omille teilleen: muistoihin, suunnitelmiin, kuuntelemaan musiikkia. Mieli liikkuu, mutta keho ei liiku. Keho on paikallaan ja jos suuntaamme siihen tietoisuutemme, voimme kokea sen ikään kuin sisältäpäin, kehontietoisuudestamme. Hengitysliike auttaa tässä. Kun avaamme silmämme, voimme katsoa käsiämme ja jalkojamme ja kokea ne ikään kuin ulkopuolelta. Mielessä oleva ajatus ei koskaan tule koetuksi samalla tavalla esinemäisenä. Kun katsomme kättämme, se ei katoa. Kun ”katsomme” ajatustamme, se on jo kadonnut. Kokemuksemme kehosta ja sen toiminnoista ja mielestä ja sen toiminnoista ovat jo lähtökohdiltaan erilaiset: kokemuksemme on dualistinen. Voimme kokea kehomme kahdesta näkökulmasta, sisäisen kokemuksen ja ulkoisen katseen näkökulmasta. Tässä mielessä keho on aina ambivalentti. Urheilussa, liikunnassa, erilaisissa kehon taidoissa ja taiteen ja uskonnon harjoittamisen muodossa voimme kuitenkin kokea sellaista kehon ja mielen ykseyttä, että se ylittää jokapäiväisen kokemuksemme.

Kun olen kirjoittanut koko päivän, toiminut intensiivisesti mieleni sfäärissä, lähdän kotiin. Kävelen parkkipaikalle, jossa luulen auton olevan. Ajattelen koko matkan ajan teemoja, joita olen juuri kehittänyt. Pääsen parkkipaikalle ja tajuan vasta sitten,

että ajoinkin autoni tänä aamuna parkkitaloon, koska pysäköintialue oli täynnä. Kehoni on kuitenkin vienyt minut automaattisesti väärään paikkaan. Näin ”hajalla” voin joskus olla. Mieleni oli eri paikassa, kehoni eri paikassa ja autoni vielä eri paikassa, vaikka niiden kaikkien olisi pitänyt kohdata.

## II Liikkeen oppimisen kokemuksellisia tasoja

Hubert L. Dreyfus jakaa taidon oppimisen viiteen tasoon.<sup>171</sup> Hänen lähtökohtansa tässä kuvauksessa on taito, jota opetetaan antamalla ohjeita. Hän ottaa esimerkiksi autolla ajamisen taidon ja shakin pelaamisen taidon. Edellinen on esimerkki kehollisesta, toinen älyllisestä taidosta.

Ensimmäinen Dreyfusin esittämä taso on (1) aloittelijan taso (novice). Opettaja antaa oppilaalle joukon taidon oppimisessa tarvittavia perussääntöjä, jotka on pelkistetty mahdollisimman yksinkertaisiksi. Aloittelija tekee kaiken aluksi hyvin hitaasti, koska hän yrittää muistaa kaikki hänelle annetut säännöt.

Toisessa vaiheessa, (2) edistyneen aloittelijan tasolla, oppilas alkaa tunnistaa myös oppimistilanteeseen liittyviä muita merkityksellisiä аспекteja, joita voidaan nyt liittää annettujen ohjeiden joukkoon. Autoa ajava aloittelija on aluksi saanut esimerkiksi ohjeen, että vaihde siirretään kakkoselle, kun kierroslukumittari osoittaa tiettyä lukemaa. Edistyneempi ajaja alkaa tunnistaa moottorin äänestä sen kierrosnopeuden ja oppii vaihtamaan seuraavalle vaihteelle katsomatta enää kierroslukumittaria. Näin tämä kokemuksen kautta opittu sääntö tulee lisättyä alkuperäisiin ajo-ohjeisiin.

Kolmannessa vaiheessa, kun ajaja on jo (3) pätevä (competence) taidossaan, hän alkaa tunnistaa ajotilanteen kannalta yhä enemmän ja enemmän relevantteja elementtejä. Niitä alkaa olla itse asiassa liikaa, ja jotta hän hallitsisi edelleen ajotilanteen, hän

---

171. Dreyfus, Hubert L. 1996.

joutuu asettamaan ne hierarkiseen järjestykseen. Hänen on ikään kuin päätettävä, mitkä ajotilanteen elementeistä ovat tärkeämpiä, mitkä vähemmän tärkeitä. Näin hän pystyy hallitsemaan päätöksentekoaan. Hän muodostaa siis kokemuksensa perusteella uusia sääntöjä ja päättelyn malleja.

Dreyfus erottaa vielä kaksi taidon oppimisen tasoa. Neljäs taso on (4) ammattitaito, taituruus (proficient) ja viides (5) mestaruus tai asiantuntijuus (expertise). Hän määrittelee kummankin tason intuitiiviseksi toiminnaksi. Taituruuden hän määrittelee toimintatavaksi, jossa intuitiivinen käyttäytyminen korvaa päättelämisen. Mestaruudesta hän toteaa samalla tavalla, että siinä myös tilanteeseen kyetään vastaamaan välittömästi ja intuitiivisesti. Mutta mestarin tai asiantuntijan kyky hahmottaa tilanne on vielä hienovaraisempaa kuin taiturilla. Näillä tasoilla auton ajaja ei enää laskelmoi tilanteiden vaihtuessa. Hän ajaa sujuvasti ja kykenee nopeisiin ja intuitiivisiin päätöksiin tilanteiden nopeissakin muutoksissa.

Dreyfusin kuvaus taidon oppimisesta on monellakin tapaa mielenkiintoinen. Vaikka hän kuvaa mielestään fyysisen taidon oppimista (autolla ajo), hän ei lainkaan viittaa kehon kokemukseen. Hänen oppilaansa yrittää muistaa sääntöjä ja omaksua uusia ja toimia näiden sääntöjen mukaan. Hän myös tekee tulkin-toja ja niiden avulla päätöksiä. Hänen oppilaansa ajaa autoakin niin kuin hän pelaisi shakkia: päässään. On tietysti olemassa erilaisia fyysisiä taitoja, joista autolla ajamisen opettelu ei todellakaan ole hyvä esimerkki. Autolla ajamisen opetteluun liittyy kehollisen taidon lisäksi paljon sellaisia ulkoisia sääntöjä (esim. liikennesäännöt, auton tekniseen käyttäytymiseen liittyvät säännöt), jotka on myös opittava. Dreyfus ei pyrikään etsimään tyyppillistä fyysistä taitoa, vaan sellaista, jonka oppiminen sisältää paljon päättelyä ja jota voisi sitten lähestyä kognitiotieteen teorioiden valossa. Hän kritisoi sellaista kognitiotieteen mallia, jossa aivot nähdään laskukoneena ja puolustaa sen sijaan hermoverkkomallia, johon hän pyrkii liittämään Merleau-Pontyn kuvaaman ”intentionaalisen kaaren” käsitteen.

Taidon oppimisen kuvaus on hyvin erilainen, jos lähtökohdaksi otetaan taito, jonka opettelussa mutta myös suorittamisessa kehon sisäinen kokemus ja sen vivahteet ovat keskeisiä. Tällainen olisi vaikkapa tanssin tai *taijin* liikkeen opettelu. Kehollisen taidon oppimisessa on mukana hyvin vähän tai ei lainkaan tietoista reflektiota ja päättelyä. Taito opitaan hyvin fyysisesti, toistamalla liikettä niin kauan, että suoritus alkaa mennä oikein.

Taidon oppimisessa oppilaan keho (ja mieli, koska näitä kahta ei voi tässä prosessissa erottaa toisistaan) käy jatkuvaa dialogia maailman kanssa. Jonkin erityistaidon, kuten tanssin tai *taijin* liikkeen tai jokapäiväisen taidon oppimisessa ei ole tässä mitään periaatteellista eroa. Kävelemään oppiminen tapahtuu samalla tavalla. Keho pitää sisällään jo lähtökohdissaan taipumuksia, dispositioita, oppia erilaisia motorisia taitoja.<sup>172</sup> Se, millaisen dialogin kohdattu maailma mahdollistaa tai tarjoaa, määrää sitä, mitkä näistä taipumuksista pääsevät kehittymään. Jos maailma ei anna mitään mallia kävelemisestä, lapsi ei opi kävelemään. Jos kulttuurimme ei tarjoaisi tuoleja istumista varten, tuoleilla istumisen taito ei kehittyisi, niin kuin oli laita perinteisessä japanilaisessa kulttuurissa. Toisaalta, jos kulttuurissamme tanssi kuuluisi erottamattomana osana siihen tapaan, miten ihmiset ilmaisevat tunteitaan, niin ilonsa kuin surunsa, tanssi kehittyisi jokapäiväiseksi elämänilmaisun muodoksi, niin kuin on käynyt afrikkalaisessa kulttuurissa.

Erityistaidon oppimisessa ikään kuin tematisoimme tämän jokapäiväisen oppimisprosessimme. Antaudumme tietoiseen dialogiin tämän uuden taidon kanssa niin, että lopulta siitä tulee samalla tavalla luonnollinen osa meitä ja liikkumistamme kuin vaikkapa kävely. Kehon ja maailman jokapäiväinen dialogi synnyttää jatkuvasti myös uusia taitoja, joista emme ole välttämättä lainkaan tietoisia. Emme esimerkiksi välttämättä kiinnitä huomiota siihen, että hankkiessamme uusia työkaluja, joudumme myös opettelemaan niiden käytön. Prosessissa, jossa kykenem-

172. Ks. Parviainen 2000, s.155.

me käyttämään työkalua niin, että se on ikään kuin kätemme tai kehomme luonnollinen jatke, voi olla kyse hyvinkin monimutkaisesta taidon oppimisesta.

Pyrin seuraavassa kuvaamaan yhden erityistaidon opetteluun vaiheita. On selvää, että taidon opettelu on pitkäaikainen prosessi, jonka vaiheita on mahdoton erottaa täsmällisiksi tasoiksi. Niinpä seuraavaksi esittämäni tasot ovatkin eräänlaisia ideaaleja, kiintopisteitä, jotka toivottavasti auttavat tällaisen oppimisprosessin ymmärtämisessä. Kaikki tällaiset taidon tasot ovat käytännössä aina liukuvia ja osin päällekkäisiä.

## Taidon oppimisen askeleita

Kuvaan seuraavassa esimerkissä *taijin* liikesarjan opettamista ja oppimista. Sama kuvaus pätee moniin muihinkin kehon taitoihin, mutta kuvaan *taijia*, koska se on lähellä omaa kokemustani niin oppilaana kuin opettajana. Kuvaan *taijia* myös siksi, että se mahdollistaa sellaisten kokemusten tasojen kuvaamisen, joita kehon sensitiivisyyden harjoittaminen avaa. Kyse on siis eräänlaisesta kehon virittämisestä – ei sen valmentamisesta.

Aluksi oppilas on aina aloittelija. Mutta aloittelijatkin ovat hyvin eritasoisia jo lähtökohdiltaan. Aloittelijan aloitustaso riippuu koko hänen historiastaan ja muista taidoista, joita hän on elämänsä aikana opetellut. Keho (ja mieli) on yksi ja yhden taidon opettelu ei voi olla vaikuttamatta toisen taidon opetteluun. Koko hänen oppimisprosessinsa on riippuvainen näistä lähtökohdista.

Kun opettaja opettaa liikkeen, hän antaa siitä oppilaalle mallin. Hän näyttää, miten liike kuuluu suorittaa. Hän voi antaa samalla myös sanallisia ohjeita liikkeen suorittamisesta, mutta esimerkki on tässä vaiheessa tärkein. Oppilas pyrkii toistamaan liikkeen niin kuin se on hänelle näytetty. Hänellä on siis aluksi ennen kaikkea visuaalinen kuva siitä, mitä hän tavoittelee.



Liikkeen perusharjoittelu on *imitaatiota* ja *toistoa*.<sup>173</sup> Päämääränä on pyrkiä toistamaan liike niin kuin se on näytetty. Tämä on ensimmäinen ja ulkoinen päämäärä. Tällä tasolla aloittelijalle ei voi kuvata liikkeeseen liittyviä kehon sisäisiä kokemuksia, liikkeeseen liittyvää kinestesiasia. Kehon sisäisten tuntemusten erotelukyky kehittyy oppilaalle vasta myöhemmin. Jos tässä vaiheessa liikkeen malliin liitetään kehon sisätilan tapahtumien kuvausta, oppilas ei voi sitä tavoittaa, koska hänellä ei ole vaadittavaa sensitiivisyyttä ja sen kautta kehittynyttä käsitteistöä. Tämä vaihe tulee kuvaan vasta harjoittelun myötä.

Oppilas voi tässä vaiheessa käyttää hyväkseen peiliä. Hän näkee itsensä peilikuvasta ja saa palautetta siitä, miten peilikuva näyttää hänen oman liikkeensä suhteessa opettajan liikkeeseen. Tämä liikkeen ulkoinen, peilikuvan kautta tapahtuva kontrolli ei ole välttämätön, mutta esimerkiksi balettissa sitä pidetään erityisen tärkeänä.<sup>174</sup> Taidoissa, joissa kehon sisäistä kuuntelua korostetaan enemmän, ei peiliäkään pidetä tärkeänä tai sen käyttöä pidetään haitallisena. Liikkeen kontrollia pyritään opettelemaan heti aluksi kehon sisäisten tuntemusten kautta, siis proprioseptiikan kautta.<sup>175</sup> Jatkuva peilin käyttö ei kehitä samalla tavalla tätä proprioseptistä herkkyyttä.

173. Parviainen käsittelee kirjoituksissaan lyhyesti imitaatiota liikkeen opiskelussa ja kirjoittaa tästä mm. ”Jos tanssiminen taiteen harjoittamisena olisi vain yksinkertaisia askelia ja pyörähdyksiä, temppejuja, jotka voisimme opetella imitoimalla, silloin pitkäaikaista tanssin opiskelua ei tarvittaisi.” Parviainen 2000, s. 159. Sekä: ”Imitaation kautta ei synny tuntemusta, ja väitän, tietoa, omasta tai toisen kehon liikkeestä ja topografiasta.” Parviainen 2002, s.341-342. Nämä huomautukset jäävät kuitenkin ilmaan, koska Parviainen ei käsittele tekniikan oppimisen eri askeleita, joista imitaatio on aina lähtökohta ja olennainen elementti taitavankin tanssijan liikeopiskelussa. On eri asia se, että on olemassa modernin tanssin tyylejä, jotka eivät perustu mihinkään ”perustekniikkaan”.

174. Tanssisalin normaaliin varustukseen liittyvät yhden seinän peittävät peilit.

175. Esimerkiksi oma yi quan -opettajani Zhang Changwang pyytää yleensä oppilaitaan kääntämään selkensä peileille, jos harjoitussalissa selkisiä on.

Opettajan antamasta visuaalisesta mallista syntyy muistikuva, näkömielikuva, jota oppilas käyttää apunaan harjoitellessaan yksin ilman opettajan mallia. Syntyy siis liikkeen mentaali-representaatio. Mielikuvassa opettaja re-presentoi, siis esittää uudelleen, harjoitettavan liikkeen. Oppilas pyrkii toistamaan omalla kehollaan tämän representaation esittämän liikkeen. On siis olemassa mielikuva, malli siitä, miten liike kuuluu tehdä ja oppilaan oman kehon liike, joka pyrkii lähestymään tuota mallia. Aloittelija kokee jatkuvasti epäonnistuvansa tässä jäljittelyssä. Mielikuva siitä, miten liike kuuluu suorittaa ja kehon suoritus liikkeestä eivät kohta.

Opettaja näyttää liikkeen eteen uudelleen ja uudelleen ja pyrkii myös sanallisesti auttamaan oppilasta. Opettaja voi myös analysoida oppilaan virheitä ja auttaa häntä näin suoritusvirheiden korjaamisessa. Kyse on todellakin suorituksesta, fyysisestä taidosta, jossa taito ja taide eivät eroa toisistaan.<sup>176</sup> Tanssin ensiaskeleiden opettelu ja kuulantyyntönnön tekniikan opettelu eivät opiskelun tässä vaiheessa eroa radikaalisti toisistaan, vaikka toista kutsutaan taiteeksi ja toista urheiluksi. Vaikka päättelyllä ja virheiden käsitteellisellä analyysillä on tässäkin vaiheessa sijansa, tärkeinä on kuitenkin mielikuva oikeasta suorituksesta ja liikkeen imitointi ja toisto. Opettajan sanalliset ohjeet viittaavat tässä alkuvaiheessa liikkeen ulkoisiin koordinaatteihin, eivät vielä kehon sisäiseen kokemukseen. Oppilaan edistyessä taidossa liikkeen kuvaus alkaa saada enemmän tätä sisäisen kokemuksen ulottuvuutta.

Opettaja ei ole ainoa, joka antaa näitä liikkeen mallimielikuvia. Oppilas näkee jatkuvasti edistyneempien harrastajien tekevän sulavasti saman liikkeen, jota hän vielä itse etsii. Hän nä-

---

176. Parviainen erottaa jyrkästi taidon ja taiteen. Hän kirjoittaa: ”Esimerkiksi taiteen harjoittaminen ei ole pelkkä taito jonka voisimme oppia ja sitten toistaa sitä yhä uudelleen ja uudelleen.” Parviainen 2000, s. 159. Ero taitoon ja taiteeseen (engl. kielen ”art”) on kuitenkin kulttuurinen distinktio ja omassakin kulttuurissamme suhteellisen nuori, vasta pari sataa vuotta vanha. Aasialaisissa kulttuureissa tätä eroa ei samalla tavalla tehdä.

kee saman liikkeen taidon mestarien tekemänä näytöksissä, elokuvissa, videoilla. Näin hänen mielikuvansa liikkeen oikeasta suoritustavasta syvenee. Monet tekniikat voidaan suorittaa oikein usealla eri tavalla ja jos aloittelija saa tässä vaiheessa useita eri suoritustavalleja, se on omiaan hämmentämään häntä. Yksi selkeä mielikuva ideaalisuorituksesta ei pääse kehittymään. Vastaa edistynyt oppilas voi hyötyä saman tekniikan variaatioista.

Toisen liikkeen tai eleen imitoinnin kyky on ihmiselle myöntyisyistä. Evan Thompson esittää artikkelissaan *Empathy and Consciousness* tutkimustuloksia, joiden mukaan jo muutaman tunnin ikäinen lapsi pystyy matkimaan näkemäänsä kasvojen ilmettä.<sup>177</sup> Jotta näin voi tapahtua, on oletettava että jo vastasyntyneellä lapsella on oltava kyky yhdistää visuaalinen kokemus omaan liikekokemukseensa. Se puolestaan edellyttää ”kehittyntä kehonkaavaa (body schema), joka organisoii hänen kokemuksensa oman kehonsa asennoista ja liikkeistä ja johon hän pystyy suhteuttamaan liikkeen, jonka hän näkee toisen tekevän.”<sup>178</sup> Kuvaamani tilanteen kannalta tämä tarkoittaa, että oppilas pystyy suoraan suhteuttamaan opettajan liikkeen omaan liikekokemukseensa ja sitä ylläpitävään kehon kaavaan. On siis olemassa suora yhteys visuaalisen aistin ja liikeaistin välillä. Neurotieteilijät ovat löytäneet aivojen rakenteesta nk. ”peilaavia hermosoluja”, jotka toimivat samalla tavalla, kun koehenkilö itse suorittaa jonkin päämäärään suuntautuvan eleen tai kun hän katsoo sitä, kun joku toinen henkilö suorittaa saman eleen.<sup>179</sup> Tämä rakenne on liikkeen tunnistamisen ja sen oppimisen taustalla.

Saman rakenteen voi ajatella olevan myös nk. ”kinesteettisen empatian” taustalla.<sup>180</sup> Jos olen harjoitellut jotakin taitoa, minun on helppo myötäellä toisen tekemiä liikkeitä, joita olen itsekin tehnyt. Tilanteessa, jossa katson toisen tekemiä tuttuja

---

177. Thompson: *Empathy and Consciousness*.

178. Emt.

179. Emt.

180. Ks. Parviainen, 2000, s. 157.

liikkeitä – puhun nyt siis paljon harjoittelusta taidosta, vaikkapa taidetanssista tai *taijista* – voin myös kokea samankaltaisia sisäisiä tiloja, kuin liikkeen suorittaja. Esimerkiksi *taijin* hitaan liikkeen pelkkä katsominen hidastaa hengitysrhythmiä ja saa aikaan sisäisen harmonian tunteen, jonka olen kokenut lukemattomia kertoja tehdessäni samoja liikkeitä.

Mistä tässä ilmiössä on kokemuksellisesti kysymys?<sup>181</sup> Luulen, että kyse on kehomuistissa olevien kokemusten eräänlaisesta mieleenpalautumisesta, muistamisesta. Katsoessani toisen liikettä, jonka synnyttämä liikekokemus on minulle tuttua, joka on syvään painuneena kehomuistiini, tämä kokemus nousee jälleen pinnalle osaksi tämänhetkistä proprioseptiikkaani. Aivan kuten muistikuvani voivat olla visuaalisia, voin muistella tapahtumia ikään kuin katsoisin elokuvaa, muistikuvani voivat olla myös proprioseptisiä aivan kuten mielikuvanikin. Kun harjoittelin säännöllisesti kalliokiipeilyä, kiipeilyvideoiden tai kilpailujen katsominen oli mielenkiintoinen kokemus. Katsoessani toisen kiipeävän tunsin, kuinka omat käteni alkoivat hikoilla. Tietynlainen kiipeämiskokemus heräsi eloon omassa kehossani. Samalla tavalla nyrkkeilijän katsoessa toisen ottelua, hän ei tahdo penkillä pysyä. Toisen ottelun katsominen synnyttää hänen kehossaan ottelun mikroliikkeitä. Olen kokenut tämän useasti katsoessani esimerkiksi karaten ottelua, lajin jota olen harjoitellut säännöllisesti yli kolmekymmentä vuotta. Visuaalinen kokemus ottelusta synnyttää omassa kehossani eräänlaisia mikroliikkeitä, toisten tekemien liikkeiden ”alkuja”, impulsseja, ja tämä

---

181. Ks. Parviainen 2002, s. 325-348. Parviainen käsittelee tässä artikkelissaan ”kinestettistä empatiaa” pohjautuen Edith Steinin ajatteluun. Artikkelin kuitenkin jättää kinestettisen empatian kuvauksen monella tapaa hämäräksi. Parviainen puhuu esimerkiksi kehon ”topografias-  
ta”, jossa kinestettisen empatian tunneimme. Parviainen ”topografian” suhde sellaisiin edellä määritelyihin käsitteisiin kuten ”kehon kaavan”, ”kehon kuvan”, ”proprioseptiseptinen aisti”, ”proprioseptinen informaatio” jää hämäräksi. Myös hänen esimerkkinsä nuoralatanssijasta, jonka liikkeen hän tuntee kehossaan, synnyttää enemmän kysymyksiä, kuin antaa vastauksia.

kokemus tuntuu kehon sisällä, proprioseptiikassa. Tämä on mahdollista, koska kehomuistissani on koko tämä liikkumisen tapa. Voin kokea jotakin samaa kuin liikkeen suorittaja, koska oma kehoni imitoi – tosin mikroliikkeinä – joista en välttämättä ole tietoinen, jos en sitä erityisesti halua – toisen liikettä.<sup>182</sup> Sama liike tuntuu oman kehoni proprioseptiikassa, ei samana kuin toisen liike, vaan sen kaltaisena kuin sen itse kokisin, jos sen tekisin. Tämä kokemus ei ole tietenkään sama kuin toisen liikekokemus eikä sama kuin oma kokemus, jos oikeasti tekisin kyseisen liikkeen, mutta siinä on jotakin samankaltaista.

Nyt en ole harjoitellut säännöllisesti kalliokiipeilyä muutama vuoteen. Myös katsomiskokemukseni on muuttunut. Kun nyt katson kiipeilykilpailuja, voi olla että käteni eivät enää lainkaan hikoa ja mitään erityistä kiipeilyyn liittyvää kokemusta ei synny tai syntyy vain heikkona. On siis käynyt kuten muistille käy: ajan kuluessa muistot haalistuvat.

---

182. Evan Thompson esittää artikkelissaan *Empathy and Consciousness* useita tähän imitoimisen tapaan liittyviä mielenkiintoisia neurofysiologisia tutkimustuloksia. Hän mm. referoi tutkimuksia, joissa kielen kehittymistä selitetään tämän tyyppisen imitaation kautta. Hän kirjoittaa: ”Yleisesti ottaen [aivojen] esimotoriset alueet aktivoituvat kun yksilö aikoo suorittaa jonkin toiminnan tai kun hän katsoo toisen suorittavan toimintaa. On olemassa mekanismeja, jotka estävät sen, että katsoja ei itse päästä ulos motorista käyttäytymistä, joka matkii havaittua toimintaa, ja joka estää toimijan aloittamasta toimintaa liian aikaisin. Mutta joskus tämä esimotorinen systeemi päästää ulos lyhyen liikkeen alun ja toinen ihminen voi tunnistaa tämän eleen. [Tästä eteenpäin sitaatti: Rizzolatti & Arbib 1998, 190-191] ”Tämä vaikuttaa sekä toimijaan että katsojaan. Toimija tunnistaa katsojan aikomuksen ja katsoja tunnistaa, että hänen tahaton reaktionsa vaikuttaa toimijan käyttäytymiseen. (...) Tästä syntyy katsojan ja toimijan välille primitiivinen dialogi. Tämä dialogi muodostaa kielen ytimen.” Thompson emt. ”Aina kun katsomme toisen suorittamaa tekoa, samanaikaisesti aktivoituvat samat [omien aivojemme] motoriset piirit, jotka ovat toiminnassa silloin kun itse teemme tämän teon. [Gallese & Goldman 1998, s. 495.] Thompson emt.

Mutta nyt takaisin aloittelijan taitoon. Oikean suorituksen mielikuvan osuus taidon opiskelun alkuvaiheessa on keskeinen. Aasialaisten taitojen perinteessä tunnistetaan hyvin tämä opettajan katsomisen ja sen kautta oikean suorituksen mielikuvan muodostumisen merkitys. Tyypillinen japanilainen *budon*<sup>183</sup> opettaja opettaa harjoiteltavan tekniikan niin, että hän ottaa itselleen parin, näyttää harjoiteltavan tekniikan muutaman keran sanomatta sanaakaan ja kehottaa sitten muita tekemään perässä. Hän opettaa näyttämällä, ei puhumalla tai analysoimalla tekniikan yksityiskohtia. Oppilaan on hänen mielestään saatava oikea mielikuva siitä, mihin pyritään. Oppilaan tulee olla avoin kaikilla aisteillaan, kuunneltava kaikilla aisteillaan tällaista opetusta, joka ei perustu sanoihin.

Aloittelija kokee itsensä kömpelöksi yrittäessään saada kehonsa seuraamaan mielensä ohjausta. Hän kokee vaikean tekniikan ”luonnottomana”, hän kokee, että hänen kehonsa ei tottele häntä. Liike sisältää paljon ylimääräisiä jännityksiä ja sitä kannattelee pääasiassa vain kehon paikallinen lihaksisto.<sup>184</sup> Kehon rentoutta on jatkuvasti etsittävä. Aloittelija ei kykene erottamaan kehon paikallista voimaa ja koko kehon yhdistettyä voimaa toisistaan. Liike on ”epämääräistä”, sen täsmällinen muoto ei vielä löydy. Koko suoritus sisältää paljon ylimääräistä liikettä. Kehon tasapainopisteen ja maan vetovoiman suhde, suhde nk. ”juureen”, ei ole hallinnassa. Tämä aiheuttaa jatkuvaa tasapainon horjumista ja jalkojen vapinaa, jos liike edellyttää seisomista yhdellä jalalla. Tässä vaiheessa aloittelija turhautuu helposti ja lopettaa koko taidon opettelun, jos hänen motivaationsa ei ole

---

183. Budo on nimitys, joka viittaa japanilaisiin kamppailutaitoihin kuten judo, karate-do, aikido, kendo jne.

184. Viitataan tässä siihen biomekaanisesti erityislaatuiseen ja monimutkaiseen liikkumisen tapaan, jota kiinalaisissa nk. ”sisäisen koulun” kamppailutaidoissa etsitään. Kyse on koko kehon kannattelemaasta liikkeestä, jolloin ”paikallinen” viittaa tässä kehon osittaiseen käyttämiseen ja on virhe.

korkealla. Oppilas ymmärtää selkeämmin taidon todellisen vaikeuden. Se mikä näytti näytöksessä helpolta ja kauniilta, osoit-tautuukin miltei mahdottoman työn tulokseksi.

Mutta tässä kuvataan vain oppimisprosessin aivan alkuvai-  
hetta. Liikettä on toistettava uudelleen ja uudelleen ja opettajan  
mallia katsottava uudelleen ja uudelleen. Näin oppimisproses-  
sissa siirrytään hiljalleen eteenpäin vaiheeseen, jossa mielen  
intentio ja kehon kyky alkavat hiljalleen lähentyä toisiaan. Sa-  
malla myös harjoitusmotivaatio lisääntyy, kun harjoitus alkaa  
antaa yhä enemmän onnistumisen kokemuksia.

Aloittelijan tekeminen on siinä mielessä ”ulkoista”, että hän  
pyrkii matkimaan oikeaa ulkoista muotoa eikä vielä kykene seu-  
raamaan sisäistä, kinesteettistä liikekokemustaan. Taidon oppi-  
minen etenee tässä mielessä ulkoisesta kohti sisäistä. Taidon ede-  
tessä tämä ”sisäisyys” alkaa saada yhä hienovaraisempia piirteitä,  
sisäinen kokemus syvenee ja avaa yhä uusia ja palkitsevia ym-  
märtämysyhteyksiä.

## Imitoiminen on intentionaalinen akti

Totesin edellä, että liikkeen harjoittelu on aluksi imitoin-  
tia ja toistoa. Opettaja antaa aloittelijalle mallin, miten liike tu-  
lee suorittaa. Tämä malli on aluksi visuaalinen ja siitä muodos-  
tuu liikkeen mielikuva. Aloittelijalla on siis mielikuva päämää-  
rystä, johon hän pyrkii. Hänen kehonsa pyrkii ikään kuin ym-  
märtämään sen, mitä siltä vaaditaan.<sup>185</sup> Merleau-Pontyn sanoin,  
”ymmärtäminen on sopusoinnun kokemista sen välillä, mihin  
pyrimme ja mitä on annettu, intention ja suorituksen välillä”.<sup>186</sup>  
Tässä tulee hyvin esiin Merleau-Pontyn käsitys siitä, että tietoi-  
suus ei ole jotakin, joka ilmaistaan lauseella ”minä ajattelen”,

185. Ymmärtäminen liittyy ”keholliseen tietoon”. Ks. ”kehollisesta tiedos-  
ta” Parviainen 2000.

186. Merleau-Ponty 1987, s. 144.

vaan ”minä voin”.<sup>187</sup> Ymmärtäminenkin tässä mielessä viittaa pragmaattiseen, keholliseen toimintaan maailmassa, ei mihinkään mielessä olevaan ideaan. Olen kuvannut aikaisemmin sitä, miten tanssija-koreografin ”tehtävänä on asettaa kehollinen kokemuksensa liikkeestä sopusointuun sen intentionaalisen objektin kanssa”.<sup>188</sup> Kaikissa taidon oppimisen prosesseissa kyse on samasta asiasta. Kyse on kuitenkin hyvin monimutkaisesta ja monitasoisesta prosessista, jossa on mukana monia eri tason intentionaalisia suhteita. Pyrin seuraavassa nostamaan esiin näistä intentionaalisuuden tasoista joitakin keskeisiä.

Pyrimme siis eräänlaiseen keholliseen ymmärrykseen taidosta kokonaisuutena ja aluksi taidon perusliikkeistä. Meillä on päämäärä, jonka saamme opettajalta ja oma suorituksemme. Etsimme harmoniaa näiden kahden intentionaalisen objektin välille. Tarkemmassa kuvauksessa voimme erottaa tässä prosessissa useampia intentionaalisuuden tasoja. Kuvaan seuraavassa yksinkertaistetussa esimerkissä aloittelijan tason perusparadigman: opettaja näyttää liikkeen (ei siis selitä) ja oppilas yrittää imitoida sitä. Tässä tilanteessa tulee esiin ainakin seuraavat intentionaaliset tasot:

*Vaihe 1. Opettaja näyttää esimerkin:*

1. Katson mallisuoritusta: visuaalisen aistihavainnon akti.
2. Muodostuu visuaalinen mielikuva mallisuorituksesta (opettajan objektikehon liikkeestä): muistamisen akti.

Kun oppilas yrittää sitten matkia opettajan liikettä, hän voi saada palautetta onnistumisestaan kahta kautta: näkemällä objektikehonsa liikkeen joko suoraan tai peilin kautta tai kuuntelemalla oman kehonsa proprioseptistä palautetta. Voidaan puhua *liikkeen ulkoisesta ja sisäisestä kontrollista*, jotka käytännössä yleensä sekoittuvat ainakin jossakin määrin toisiinsa. Mutta tämä oppimisprosessiin liittyvä painotusero on tärkeä, koska se

187. Merleau-Ponty 1987, s. 137.

188. Klemola 1998, 60-61.



synnyttää erilaista tietoisuutta kehosta ja kehon kokemuksen mahdollisuuksista. Se myös asettaa sen päämäärän, mikä katsotaan olennaiseksi taidon oppimisessa: onko se liikkeen ulkoinen muoto vai kehon sisäinen kuuntelu. Nämä kummatkin erilaiset päämäärät puolestaan vaikuttavat siihen, millaista eksistentiaalista peruskokemusta taidossa tavoitellaan: tavoitellaanko esteettistä muotoa vai eksistentiaalista ymmärrystä. Estetiikan kannalta liikutaan ”ulkaisen estetiikan” ja ”sisäisen estetiikan” välillä.<sup>189</sup> Taidon edistyneemmillä tasoilla nämä näkökulmat tosin usein sulautuvat toisiinsa.

### *Vaihe 2. Oppilas harjoittelee liikettä.*

Tässä vaiheessa on siis kaksi mahdollisuutta: liikkeen a) ulkoinen kontrolli ja b) liikkeen sisäinen kontrolli. Edelleen liikettä voidaan kontrolloida ulkoisesti 1) peilin kautta tai 2) oman kehon liikettä voidaan katsoa suoraan. Tämä on mahdollista vain siinä määrin, kun vartalon ja raajojen liikkeen voi nähdä niitä katsomalla. Esimerkiksi käsien tai jalkojen asennon voi nähdä, mutta vartalon asentoa kokonaisuutena ei voi nähdä.

2a. Katson omaa liikettäni peilistä tai suoraan. Näen objektikehoni ja sen liikkeen. Pyrin saamaan tämän liikkeen sopusointuun mallimielikuvan kanssa. Läsä tässä tilanteessa on ainakin seuraavia elementtejä:

- visuaalinen havainto objektikehoni liikkeestä: visuaalisen aistihavainnon akti
- visuaalinen mielikuva malliliikkeestä: muistamisen akti
- visuaalinen mielikuva omasta objektikehosta malliliikkeessä: kuvittelun akti<sup>190</sup>

189. Selitän näitä käsitteitä tarkemmin kirjan viimeisessä luvussa.

190. Tarkoitan tällä sitä kuvittelun tapaa, jossa oma keho nähdään ikään kuin katsottaisi elokuvaa, jossa itse esiinnyttään. Ihmisten kuvittelu-kyvyllä on eroja eivätkä kaikki ihmiset välttämättä kykene näkemään juuri itseään tässä ”elokuvassa”. Silloin se, kuka liikettä tekee, jää hämäräksi.

- pyrin liikkumaan tämän mielikuvan mukaan: kehon liike, tahdon akti
- suoritus ja mielikuva eivät kohtaa: ”epäonnistumisen” kokemuksen akti
- korjaan liikettäni mielikuvan mukaiseksi: uusi kehon liike, tahdon akti
- suoritus ja mielikuva kohtaavat: ”onnistumisen” kokemuksen akti

Liikkeen oppiminen ja suorituksen täsmentyminen tapahtuu näiden vaiheiden perättäisestä ja osin päällekkäisestä vuorovaihtuksesta tai dialogista. Visuaalinen aistikokemus ja visuaalinen mielikuva ovat tässä prosessissa keskiössä.<sup>191</sup> Liikettä korjataan perustuen visuaaliseen havaintoon oman kehon liikkeestä.<sup>192</sup> Proprioseptiset havainnot pystyttelevät pääasiallisesti tietoisuuden periferiassa ja asettuvat vain satunnaisesti tietoisuuden keskiöön. Liikkeen kontrollissa liikutaan siis pääasiassa objektikehon alueella.

2b. Kuuntelen kehoni liikettä ”sisäkautta”. Pyrin herkistymään proprioseptisen havainnon suuntaan, jolloin kyseessä on eräänlainen sisäisen kuuntelun akti. Pyrin saattamaan kokemani liikkeen ja mallimielikuvan sopusointuun toistensa kanssa.

Tässä tilanteessa on mukana ainakin seuraavia elementtejä:

- proprioseptinen havainto kehoni liikkeestä: sisäisen ”kuuntelun” akti
- visuaalinen mielikuva malliliikkeestä: muistamisen akti
- proprioseptinen mielikuva omasta kehosta malliliikkeessä: proprioseptisen kuvittelun akti

191. Liikkeen näkeminen vain mielessä on olennainen osa motorista oppimista neurofysiologiankin kannalta. Ks. edellä mainittu Thompsonin artikkeli. Ks. myös Boschker 2001.

192. Oma liike voidaan myös tallentaa videolle. Silloinkin on kyse keskittymisestä oman objektikehon liikkeeseen ja tässä mielessä ulkoisesta kontrollista.

- tämän mielikuvan kääntäminen liikkeeksi: kehon liike, tahdon akti
- suoritus ja mielikuva eivät kohta: ”epäonnistumisen” kokemuksen akti
- korjaan liikettäni mielikuvan mukaiseksi: uusi kehon liike, tahdon akti
- suoritus ja mielikuva kohtaavat: ”onnistumisen” kokemuksen akti

Tässä oppimisprosessissa, jota olen kutsunut sisäiseksi kontrolliksi, proprioseptinen kokemus omasta kehosta on tietoisuuden keskiössä. Liikkeen kontrolli tapahtuu pääasiassa kehon liikettä kuunnellen proprioseptisten aistien avulla. Visuaaliset havainnot omasta kehosta ovat tietoisuuden periferiassa, josta ne voivat satunnaisesti tulla tietoisuuden keskiöön. Liikkeen kontrollissa liikutaan siis pääasiassa koetun kehon alueella. Tämä on kuitenkin hyvin vaikea liikkeen kontrollin tapa ja vaatii paljon harjoitusta. On huomattavasti vaikeampaa kuvitella kehon sisäistä, proprioseptistä kokemusta kuin nähdä elokuvan omainen mielikuva omasta kehosta ulkoapäin katsottuna, siis objektikehosta. Siksi tässäkin oppimistavassa korvaamme helposti proprioseptisen mielikuvan visuaalisella mielikuvalla. Proprioseptisen mielikuvan kehittyminen vaatii harjoitusta. Kyse on ikään kuin astumisesta sisään tähän ”elokuvaan”.

Harjoituksen kuluessa tapahtuu kehon kaavan muutos, joka koetaan taidon oppimisena; kehon kaava ja kehon kuva ovat tässä oppimisprosessissa dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Liikkeen hienovaraisempi suorittaminen vaikuttaa myös kehon kuvaa tarkentavasti, joka puolestaan vaikuttaa oppimisprosessia edistävasti. Kyse on yhdenlaisesta hermeneuttisesta kehästä, jossa liikutaan kehon kuvan ja kehon kaavan välillä jatkuvasti ylemmille tasoille nousten eli taidossa edistyen.

Otin edellisessä liikeanalyysissä esiin seuraavat intentionaalisuuden tasot:

- I Visuaalinen havainto mallisuorituksesta,
- II visuaalinen muistikuva mallisuorituksesta,
- III a) visuaalinen tai b) proprioseptinen mielikuva suorituksesta,
- IV oman kehon liike tahdonponnistuksen avulla.

Tähän kuvaukseen on vielä liitettävä viides intentionaalisuuden taso, johon itse asiassa koko taidon oppimisprosessi perustuu: kehon ja maailman intentionaalinen suhde, kehon operatiivinen intentionaalisuus, joka ”sallii” kehon ja maailman dialogin. Tämä ”intentionaalisuuden silta” yhdistää kehon ja maailman samaksi kokonaisuudeksi, monitasoiseksi seitiksi, jossa keho aktiivisena toimijana käy jatkuvaa dialogia maailman kanssa muokaten sitä ja maailman muokatessa kehoa. Tarkoitin tässä kehon aktiivisuudella, operationaalisella intentionaalisuudella sitä, että voidakseni aistia maailmaa, käänän siihen katseeni. Kehoni on tällä tavalla aktiivinen, se katsoo, se kääntää korvansa sitä vasten, mitä se haluaa kuulla, se kiertää puun ympäri nähdäkseen sen toisen puolen. Samalla kun se aktiivisesti havaitsee maailmaa, se tulee myös maailman vaikuttamaksi. Kun kirkas valo iskeytyy sen silmään, pupilli supistuu ja se kääntää päänsä pois. Kun se kuulee jotakin, mitä se ei halua kuulla, se voi kävellä pois. Tämä intentionaalisuuden silta on jotakin, jossa liikenne kulkee jatkuvasti molempiin suuntiin. En siis ole mikään subjekti, joka katsoo objektia, vaan yhtäaikaisesti objekti, joka tulee maailman katsomaksi. Olen aisteissani ja liikkeissäni yhteydessä maailmaan, mutta samalla tavalla maailma on yhteydessä minuun.

Kiinnitin edellisessä esimerkissä huomiota siihen, miten on olemassa kaksi selkeästi toisistaan eroavaa tapaa kontrolloida liikettä: ulkoisesti eli visuaalisesti ja sisäisesti eli proprioseptisesti. Kyseessä on myös kaksi kehon kuvan tasoa: visuaalinen kuva kehosta ja proprioseptinen kokemus kehosta. Kumpikin kehon kuva voi toimia lähtökohtana taidon harjoittamisessa ja kehon kaavan tarkentamisessa. Kehollisen taidon opiskelussa käytetään usein kumpaakin lähestymistapaa, mutta olennaisempaa on mielestäni se, miten kulttuurimme painottaa liikkeenkin oppi-

misessa objektikehoa ja sen visuaalista kuvaa. Olisi nimittäin luonnollista kuvitella, että kehon taidon oppimisessa pääpaino olisi luontevasti kehon sisäisessä kuuntelussa, eikä kehon katsoamisessa. Tämä tendenssi heijastaa kulttuurimme yleisempää suhtautumistapaa kehoon ja sen sisäisiin tuntemuksiin. Kulttuurissamme kehon sisäisiä tuntemuksia on vaikea lähestyä ”arvovapaasti”. Helposti törmätään esimerkiksi kysymykseen kehon seksuaalisten tuntemusten luonteesta, jolloin lähestytään jotakin, joka koetaan tabuna.

Tämä liikkeen ulkoisen ja sisäisen kontrollin tematiikka näkyy myös urheiluvalmennuksessa, jossa näkökulma urheilijan kehoon on yleensä objektikehon näkökulma. Esimerkiksi huippu-urheilussa urheilijan sisäistä kokemusta ei pidetä luotettavana tiedonlähteenä. Harjoitteita kontrolloidaan sykemittareiden ja muiden teknisten laitteiden avulla. Sama asenne näkyy myös klassisessa tanssissa, jossa liikkeen ulkoinen estetiikka asettaa myös liikkeen ulkoisen kontrollin ja harjoituksessa peilin vaatimuksen.

Monissa aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä näkökulma on juuri päinvastainen. Vaikka taitoa voidaan aluksi kuvailla kehon liikettä ulkoisesti kuvaavien käsittein, edistyttyessä taidossa painopiste siirtyy kehon proprioseptisen havainnon herkistämiseen ja taidon opettamisessa käytettävä kieli kuvaakin etupäässä kehon fenomenologista kokemusta. Tosin joidenkin sekä kiinalaisten että japanilaisten perinteisten taitojen kohdalla on käynyt niin, että jo globaalimittasuhteen saanut länsimainen urheiluajattelu on radikaalisti muuttanut näiden kulttuurien perinteisiä harjoitusmenetelmiä ja ”kehon tekniikoita”. Yksi hyvä esimerkki on kiinalainen kamppailutaitoperinne, jota kutsutaan sanalla *wushu* ja johon *taijikin* lukeutuu. Modernissa *wushussa* perinteisiä kamppailutaitoja kehitetään kilpaurheilun, erityisesti kilpavoimistelun suuntaan. Kilpailijan taito arvioidaan liikkeiden akrobaattisuuden ja ulkoisen estetiikan mukaan, jolloin kaikki se mikä on sisäistä ja jota perinteisesti on arvostettu, jää välttämättä tämän näkökulman ulkopuolelle. Su-

rullista on se, että monet kiinalaiset *wushun* valmentajat eivät edes tunnista tätä modernin kilpa-*wushun* ja perinteisten liikuntamuotojen jyrkkää eroa.

## Aloittelijan kokemus on dualistinen

Kuvasin edellä, miten aloittelija ponnistelee saattaakseen yhteen mielikuvansa oikeasta liikkeestä ja oman kehonsa liikkeen. Hänen kokemuksensa on, että mieli ja keho eivät kohta. Kokemus on dualistinen: mieli ja keho koetaan toisistaan erillisiksi elementeiksi.<sup>193</sup> Oppilas yrittää yhä uudelleen ja uudelleen saattaa yhteen nämä kaksi asiaa, mutta keho ei suostu toimimaan mielen kuvan mukaan, tahdon mukaan. Tämä on kuitenkin vain harjoituksen alkuvaiheen kokemus. Oppilaan edistyminen taidossa tapahtuu juuri niin, että kehon liike alkaa hiljalleen lähesytyä mielikuvaa ja kokemus kehon ja mielen erillisyydestä alkaa kadota. Tapahtuu eräänlaista kehon ja mielen yhteen-sulautumista.

Lähtötilanteessa on olemassa siis mielikuva liikkeestä, mihiin pyritään. Toisaalta on olemassa oman liikkeen kuva sekä liikkeen sisäinen kokemus, jotka pyritään saamaan yhteen tämän mallikuvan kanssa. Näin monen elementin yhtäaikainen läsnäolo saa aikaan myös kokemuksen, joka ei ole ”kokonainen”. Mieli askartelee representaatioiden parissa ja keho pyrkii löytämään yhteyden tähän representaatioon. Aluksi tätä yhteyttä etsitään kuvittelemalla oma keho suorittamassa malliliikettä. Tässä tilanteessa mielikuva omasta kehostani on kuva objektikehostani. Katson kehoani niin kuin toinen. Tämän kuvan anetaan ohjata liikettä ja oppimisprosessia. Kun liikkeen sisäinen kokemus alkaa syventyä, kehontietoisuus herkistyy liikkeen ki-

193. Myös Leder (1990, s. 77) kiinnittää huomiota siihen, miten länsimaisen dualistisen käsityksen perusta löytyy jo elämismaailmastamme, kokemuksestamme siitä, miten keho tuntuu vieraalta, kun se on sairias tai on muuten kykenemätön tottelemaan mieleemme aikomusta.

nestettisille vivahteille, voidaan muodostaa mielikuva, jossa esiintyy oman kehon koettu aspekti. En vain kuvittele tekeväni mallisuoritusta, vaan pyrin sisäisesti kokemaan kehoni (ja miele- ni) tekemässä oikeaa suoritusta. On suuri ero siirtyä objektike- hosta kehon kokemukseen vaikka vain representaation tasolla.

Tämän tyyppinen harjoitus, kun sitä toistetaan paljon, syn- nyyttää vähitellen liikekokemuksen, jossa kaikki representaatiot putoavat pois. Kehon liike ja sen mielikuva sulautuvat yhdeksi eikä voida enää erottaa mielikuvaa ja kehon aktuaalista liikettä toisistaan. Keho toimii mielikuvan mukaan: keho ja mieli hyvin konkreettisella tavalla sulautuvat yhdeksi. Tähän liittyy monia mielenkiintoisia kokemuksen tasoja, joihin palaan myöhem- min. Nyt voisi lyhyesti todeta, että kehon ja mielen yhtyminen liikkeessä synnyttää koko olemuksen täyttävän harmonisen tunnevarityksen. Se synnyttää kokemuksen läsnäolosta spontaan- nissa ja luonnolliselta tuntuvassa liikkeessä, koska mieli ei suun- nittele eikä muistele vaan pyrkii olemaan läsnä ”tässä” hetkessä, eli hetkessä jossa keho on välttämättä aina. Keho on välttämättä aina tässä ja nyt. Harmonisessa liikkeessä on vain kehon ja mie- len yhdistävä liike ja jatkuvassa läsnäolossa virtaava hetki.

## Mielikuvan eri tasot

Taidon oppimiseen liittyy erilaisia ja monen tasoisia mielikuvia. Olen tuonut edellä esiin sen, miten liikettä opeteltaessa käyte- tään erilaisia visuaalisia ja proprioseptisiä mielikuvia. Mielikuvi- en käyttöä taidon oppimisessa on syytä katsoa tarkemmin.

Kuvasin edellä, miten Dreyfus näkee taidon oppimisen pit- kälti erilaisten sääntöjen ja ohjeiden mieleenpainamisena ja pää- töksentekona. Tämä kuva ei mielestäni vastaa lainkaan fyysisten taitojen oppimisprosessin kuvausta. Ennemmin kuin sääntöjen ja ohjeiden avulla oppiminen tapahtuu suoraan mallin liikettä imitoimalla. Tähän imitoimiseen ei liity mitään päättelemistä tai laskelmointia, tai jos liittyykin niin hyvin harvoin. Kyse on

imitaatiosta, jossa visuaaliset havainnot ja mielikuvat toimivat välittäjinä. Dreyfusin ajattelua voisi kuvata tyypillisesti filosofin abstraktina näkökulmana, jossa mielikuvien osuutta ei kyetä näkemään. Miksi ei kyetä näkemään? Edward Casey siteeraa mielikuvia käsittelevässä kirjassaan Francis Galtonia, joka on todennut, että ”ihmiset, jotka käsittelevät abstrakteja ajatuksia, tuhkahduttavat mentaalit mielikuvansa; ja koska varmin kriteeri korkeasta älykkyydestä on tällaisten ajatusten helppo ja vaivaton käsittely, voisi odottaa että filosofien kuvittelukyky olisikin kuollut käyttämättömänä. Ja niin olen kokemukseni perusteella huomannutkin.”<sup>194</sup> Casey käyttää sitaattia esimerkkinä siitä, miten länsimaiset filosofit ovat joko vähätelleet kuvittelukyvyn merkitystä tai laiminlyöneet sen tutkimisen kokonaan. On ajateltu, että abstrakti filosofinen ajattelu, korkein ajattelun muoto, on vapaa mielivaltaisista mielikuvista. On jälleen todettava, että monissa aasialaisissa filosofisissa perinteistä mielikuvia on systemaattisesti käytetty jo tuhansia vuosia erilaisten henkisten kokemusten avaimina. Näin on tehty myös monissa aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä.

Toin edellä esiin liikkeen ulkoisen ja sisäisen kontrollin käsitteet, jotka liittyivät objektikehon ja koetun kehon käsitteisiin sekä visuaalisten mielikuvien ja proprioseptisten mielikuvien käsitteisiin. Jos käännyimme sisäänpäin katsomaan omia mielikuviamme, huomaamme, että miltei automaattisesti havaitsemme visuaalisia mielikuvia: muistelemme menneitä tapahtumia kuvina tai kuvittelemme tekevämme jotakin tulevaisuudessa. Toinen selkeä mielikuvan muoto on kuulomielikuvat. Kun ajattelemme käsitteillä, puhumme itseksemme. Kuvittelemme itsemme puhumassa asiaa, mitä ”ajattelemme”. Käsitteellinen ajattelumme onkin suurelta osin (vai kokonaan) sisäistä puhetta, jota kuvittelemme puhuvamme toisille tai itsellemme eri tilanteissa. Nytkin kun kirjoitan tätä tekstiä, puhun sen yhtäaikaan päässäni, kun kirjoitan sen tietokoneen ruudulle. Ja kun saan lauseen valmiiksi, pysähdyn ja luen sen mielessäni uudelleen.

194. Casey 1976, sivu x.



Kyse on kuulomielikuvasta, jossa kuulen itseni puhuvan nämä ajatukset. Voin myös muistella jotakin musiikkikappaletta ja antaa sen soida päässäni tai voin itse laulaa tuota kappaletta mielessäni. Kyse on siis kuulomielikuvista.

Visuaaliset mielikuvat ja kuulomielikuvat ovat yleisemmät kuvittelun muotomme. Mielikuvat liittyvätkin tiettyihin aisti-modaliteetteihin. Ei siis ole kuvittelua sinänsä, vaan mielikuva on aina johonkin aistikokemukseen liittyvä.<sup>195</sup> Aivan samalla tavalla kuin elämme havainnossa pääasiassa visuaalisessa ja äänien maailmassa, niin elämme myös mielikuvissamme näihin aisti-modaliteetteihin liittyvien kuvien maailmassa. Haju-, maku- ja tuntoaistimukset voivat myös olla mielikuvamme perustana. Samoin kehon sisätilan aistimuksia välittävät proprioseptiset aistit. Tässä on kuitenkin mielenkiintoista huomata, että aivan kuin jokapäiväisessä elämässä ylitämme kehomme, niin myös mielikuvissamme hyvin harvoin keskitymme kehon sisäisiin tunteuksiin. Caseykin käsittelee mielikuvien fenomenologiaa käsittelevässä kirjassaan pääasiassa vain näkö- ja kuulomielikuvia. Kehon sisäisten kokemusten kuvittelu, proprioseptiset mielikuvat, ovat vaikeita muodostaa, koska emme yleensä ole tottuneet käyttämään sellaisia. Mutta harjoituksella voin saada proprioseptiset mielikuvat yhtä eläväksi ja tarkoiksi kuin visuaaliset tai kuulomielikuvat. Kehon taitojen opiskelussa proprioseptinen kuvittelu on keskeistä.

Voimme lähestyä proprioseptistä mielikuvaa visuaalisen mielikuvan kautta. Annan esimerkin, proprioseptisen mielikuvatehtävän, jossa kuvittelemme tuttua kehon kokemusta. Suomalaisille tuttu kehon kokemus on se kehontietoisuuden tila, joka kohoo pintaan kuumassa saunassa ja joka pysyy pinnalla, tietoisuuden keskiössä, jos niin haluamme, vielä pitkään saunan jälkeen. Tarkoitan sitä koko kehon lämmön tunnetta, jonka kuuma löyly aiheuttaa. Jos nyt pyydän lukijaa kuvittelemaan tätä kehon tilaa, hän miltei automaattisesti kuvittelee itsensä istumassa saunassa tai saunan jälkeen pukuhuoneessa. Tässä visu-

195. Casey 1976, s. 41.

aalisessa mielikuvassa hän katsoo itseään ulkopuolelta toisen katsojan silmin. Nyt kyse on näkömielikuvasta. Tämä voi olla harjoituksen ensimmäinen vaihe. Seuraava tehtävä on ikään kuin ”astua sisään” tuohon näkömielikuvaan; astua sisään tuohon kuviteltuun kehoon ja tulla samaksi tuon kehon kanssa, jolloin saadaan mielikuva myös siitä, miltä tuossa kehossa tuntuu. Eli saamme aikaan proprioseptisen mielikuvan. Kun astumme tällä tavalla mielessämme sisään saunan lauteilla istuvaan omaan kehoomme, voimme kuvitella tuntevamme lämmön, joka levittäytyy koko kehomme sisätilaan.

Luonnollisesti mielikuvat voivat liittyä muihinkin kokemuslaatuihin kuin aistihavaintoihin. Tällaisia ovat esimerkiksi tunteet, esteettiset ja uskonnolliset kokemukset ja vaikkapa tahdon aktit. Voimme tietenkin kuvitella mitä tahansa aktuaalisen kokemuksemme sisältöä. Mielikuvassa on kyse kokemuslaadun mieleenpalauttamisesta ja sen uudelleen elämisestä, mutta nyt mielikuvan maailmassa. Taidon oppimisen kannalta liikkeeseen liittyvä tahdonponnistus on yksi keskeinen elementti, joka pyritään liittämään myös mielikuviin. Voidaan puhua tahtomielikuvasta. Annan tästä esimerkin.

*Yi quanin* harjoitusten perusidea on edetä mielikuvista kohti koko kehon voimaa.<sup>196</sup> Käytän opettaessani usein ilmaisua, että mielikuva on muutettava lihaksi. Yi quanin perusharjoituksessa, *zhan zhuangissa*, seisetään erilaisissa asennoissa kannatellen kuviteltuja paperipalloja.<sup>197</sup> Edistyneemmällä tasolla voidaan kuvitella, että pallot ovat painavampia, vaikkapa puisia tai rautaisia. Oppimisprosessin aikana mielikuvat muuttuvat seuraavasti:

---

196. Ks. esim. Zhang 2000.

197. Seisominen paikallaan samassa asennossa pitkiä aikoja ei ole vieras harjoitus läntisen filosofian perinteessäkään. Jo Sokrates oli tunnettu kyvystään pysähtyä paikalleen pohtimaan jotakin palavaa filosofista ongelmaa. Tässä Platonin kuvaus Pidoista: ”Kerran hänen mieleensä oli juolahtanut jotakin, ja hän seiso i siinä miettimässä samassa paikassa aamuvarhaisesta asti. Vaikka ajattelu ei johtanut tuloksiin, hän ei antanut periksi, vaan jatkoi miettimistä siinä seisaallaan. Oli jo keskipäivä, kun miehet huomasivat sen ja kummastelivat keskenään,

1. Aluksi mielikuva on visuaalinen ja staattinen: kuvittelemme esimerkiksi paperipallon, jota kannattelempa käsissämme. Tähän on kaksi tapaa: voin katsoa itseäni ikään kuin vierestä, jolloin näen itseni seisomassa pallo kädessä. Toinen tapa on astua sisään mielikuvaan, niin että näkökulmani on sama kuin normaalissa kokemuksessa.

2. Mielikuva on liikkuva. Tämäkin on aluksi visuaalinen mielikuva esimerkiksi veden päällä kelluvasta ja eri suuntiin liikkuvasta lankusta, jonka liikettä vastustan. Tämä synnyttää kehon jännitys ja rentous tilojen vaihtelua riippuen harjoituksesta.<sup>198</sup>

3. Mielikuva tulee voimakkaammaksi niin, että voin erottaa ikään kuin pelkän visuaalisen ”laiskan mielikuvan” ja aktiivisesti tahdonponnistuksella elävöitetyn mielikuvan. Tähän liittyy myös se, että siirrytään visuaalisesta mielikuvasta kuvittelemaan sitä, miltä kuviteltu esine tuntuu kehossa. Jos kädet ovat kontaktissa tähän kuviteltuun esineeseen, niin hiljalleen onnistutaan tuntemaan esine käsissä. En nyt puhu mistään tarkoista tuntemuksista, mutta tämä on suunta. Eli näkömielikuvasta kohti ”tunto-mielikuvaa”, proprioseptistä mielikuvaa. Tässä vaiheessa mielikuva on onnistuttu jo siirtämään vähän matkaa ”lihaksi”, koska tuntoaisti ja kehon proprioseptiikka antavat kehollisen palautteen mielikuvasta. Kehon jännitys- ja rentoustiloiden vaihtelut koetaan voimakkaina ja harjoitus käy hyvin raskaaksi.

---

että Sokrates oli sillä tavoin aamusta asti seisokellut miettimässä. Lopulta muutamat, jotka sen olivat nähneet, kantoivat illan tullen ja päivällisen syötyään makuusijansa ulos – silloin oli kesä – toisaalta saadakseen nukkua viileässä, toisaalta nähdäkseen, seisoisiko Sokrates koko yönkin paikoillaan. Ja tämä seiso, kunnes tuli aamu ja aurinko nousi, rukoili sitten aurinkoa ja lähti pois.” Platon: *Pidot* 220 c-d. Platon: *Teokset*, osa 3, s. 138.

198. Yi quanissa liike on hyvin abstraktia. Liike ja koko kehon voiman käyttö harjoitellaan aluksi kuuteen perussuuntaan: eteen, taakse, oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Nämä ovat ikään kuin liikkeen perusparadigmat. Tästä sitten siirrytään hiljalleen erilaisiin liikkeiden muotoihin ja lopulta spontaaniin ja vapaaseen liikkeeseen. Ks. Zhang 2000.

4. Harjoitus vain mielessä tahdonponnistuksen avulla. Voin maata selälläni hyvin rentona ottamatta mitään erityistä asentoa. Jos nyt tässä asennossa otan mielikuvan, että työnnän voimakkaan tahdonponnistuksen avulla seinää, tunnen koko kehoni täyttyvän omalaatuisesta sähköisestä tunteesta, koko kehoni ikään kuin ”tiivistyy” ja tahdonponnistus tuntuu omalaatuisena sisäisenä tunteena, joka täyttää koko kehon varpaista hiusrajaan asti. Samanaikaisesti lihakset pysyvät kuitenkin rentoina, mutta tämän rentouden sisällä voi tuntea koko kehon voiman. Tahdonponnistus ikään kuin aktivoi hermoston koko kehossa, joten lihakset ehkä hieman värähtävät, tuntuu ikään kuin keho saisi kevyen sähköisen suihkeen, joka leviää kaikkialle. Kyse on ponnistuksesta, jota voin pitää yllä vain hetken. Tunne on aika tavalla samankaltainen kuin minkä voi kokea säikähdyksen yhteydessä. Kyse on tahdonponnistuksen mielikuvasta, joka saa aikaan sisäisiä muutoksia koko kehossa. Tähän mielikuvaan liittyy kaksi elementtiä: joko visuaalinen tai proprioseptinen mielikuva liikkeestä ja siihen yhdistetty tahdonponnistuksen mielikuva. Tahdonponnistukseen liittyvän kehon ja mielen tuntemuksen voi palauttaa mieleensä muistelemalla tilannetta, jossa todella on joutunut käyttämään suurta tahdonponnistusta. Tunnetta voi etsiä esimerkiksi muistelemalla tilannetta, jossa on joutunut nostamaan erittäin painavaa esinettä. Tästä muistikuvasta on siten mahdollista ikään kuin irrottaa siihen liittyvä tahdonponnistuksen elementti. Voin sitten siirtää tämän elementin mihin tahansa mielikuvaan, jossa teen jonkin fyysisen suorituksen.

## Huomioita tahdonvoimasta

Mikä sitten on tahdonvoiman luonne yleensä ja tahdon asema kehon ja mielen ”välissä”? Japanilaisella filosofilla Kitano Nishidalla on näkemys, jonka mukaan tahdon aktiivisuus, tahdonvoima on se, joka yhdistää kehon ja mielen. Nishida kirjoittaa tästä mm. näin: ”Jos ojennan käteni, kyseessä on tahdon akti jos kat-

son sitä sisältä, mutta jos katson sitä ulkoa kyseessä on kehon liike. Tahto on henkisen maailman kehoa, keho on materiaalisen maailman tahtoa; kehomme, koska siinä mieli ja aine yhtyvät, on taideteos. (...) Keho on tahdon ilmausta ja sisäinen luova akti yhdistää kehon ja mielen.”<sup>199</sup> Edelleen Nishida toteaa, että keho ja mieli yhdistyvät tahdossa ja tämä ilmenee itsetietoisuuden kehittyemisessä taidoissa ja uskonnoissa.<sup>200</sup> Nishidan filosofia pohjautuu suurelta osin hänen omiin zen-kokemuksiinsa.

Jos yritän katsoa läheltä sitä, mitä kutsun tahdoksi, voin huomata että kokemukseni siitä vaihtelee tilanteen mukaan. Liikun yleensä miltei automaattisesti, mutta lähemmin tarkasteltuna liike vaatii mukaansa tahdonponnistuksen. Liikkuessamme meidän on tahdottava liikkumistamme. Tätä on vaikea huomata, koska emme yleensä ole tietoisia tästä tahdonponnistuksesta, koska se on niin pieni. Mutta emme voi tehdä mitään, jos emme kykene tahtomaan sitä. Tahdossa tavallaan kohtaamme maailman vastuksen ympärillämme ja sisällämme. Voin olla niin väsynyt, että en jaksa nousta ylös vuoteesta. Vaatii erityisen tahdonponnistuksen ja tietoisuuden keskittämisen tähän ponnistukseen, että pystyn nousemaan ylös. Tämä on varmasti tuttu kokemus kaikille. Erityisesti masennustiloissa tämä tahdonponnistuksen välttämättömyys tulee esiin eli silloin kun olemme joko kadottaneet sen tai olemme sen kadottamassa. Ruumiimme liikuttaminen vaatii aina tahdonponnistuksen tai tahdon käyttämistä. Tämän tahdonponnistuksen määrä riippuu siitä, miten itsemme koemme. Jos koemme itsemme vitaliseksi, elämää täynnä olevaksi, emme edes huomaa, miten käytämme tahtomme. Jos olemme kadottaneet elämänhalumme, tahtomme on samalla kadonnut ja jähmetymme paikallemme.

Tahdossa kohtaamme maailman vastuksen eri tavoin. Joskus voitamme sen helposti, joskus tunnemme sen raskaana kehossamme. Tunnemme kehomme niin raskaaksi, että jaksamme sitä tuskin liikuttaa. Tahdon käyttämisessä on kyse voiman käyt-

199. Nishida 1987, s. 120-121.

200. Nishida 1987, s. 123.

tämisestä. Puhutaankin tahdonvoimasta. Käsitteenäkin ”tahdon voima” antaa ymmärtää, että kyseessä on tietoisuuden alueeseen kuuluva asia, tahto, ja kehon alueeseen kuuluva asia eli voima. Tämä käsite ylittää dualistisen puhutavan, jossa mieltä ja kehoa koskeva käsitteistö ovat toisensa poissulkevia. Synnyttämme tahdonponnistuksessamme voimaa ja se vaatii voimaa syntyäkseen. Mielen voima ja kehon voima ovat tahdossa läsnä yhtäaikaisena tai niitä ei voi erottaa toisistaan. Ne ovat sama asia. Harjoittaessamme toista harjoitamme myös toista.

Erilaiset kehon harjoitukset, myös liikunta ja urheilu, voidaan nähdä tahdon alueen laajentamisena kehon alueelle. Tätä tehdään laajentamalla tietoisuutta kehon sisäisestä tilasta, mutta myös tutkimalla kehon ja siihen kohdistuvan painovoiman suhdetta. Liikkeen nopeus, voima, suorituskyky, mutta myös hitaus vaativat kaikki erityistä tahdonponnistuksen käyttöä.

Dan Zahavi erottaa kolme kokemuksen tasoa, jossa tulee esiin liikkeen ja tahdonponnistuksen suhde.<sup>201</sup>

1. Liikun, mutta en itse liikuta itseäni. Joku siis esimerkiksi törmää minuun tai saan kylmänväristyksen.
2. Kontrolloin tietoisesti kehoni liikettä: hyppään vaikkapa ponnahduslaudalta.
3. Liikun tottumuksesta niin, että en tietoisesti kontrolloi liikkeitäni. Tällaisia toimintoja ovat miltei kaikki jokapäiväiset liikkeemme kun kävelemme, syömme, puhumme jne. Nämä ovat kuitenkin liikkeitä, jotka kuuluvat vapaan tahtoni alueelle, siis tahdon niitä, koska voin pysäyttää tällaisen toimintani koska tahansa. Vaikka en ole tietoinen siitä, että teen tahdonalaisia liikkeitä, se että kykenen pysäyttämään liikkeen, tarkoittaa että liike on tahtoni alainen.

Voimme erottaa tasot 1 ja 2 toisistaan, koska tasolla 2 liikekokemukseni pitää sisällään myös kokemuksen tahdon aktista. Kinesteettinen kokemus ja liikettä ylläpitävä tahdon akti ovat liikkeessä yhtäaikaisesti läsnä olevia elementtejä. Tasolla 1 liike

201. Zahavi 1999, s. 100.

on tahdoton. Voin kokea liikkeen aistimuksen, kinestesian, mutta en tahdon elementtiä. Sen lisäksi on liike, jossa ei ole mukana kumpaakaan, ei kokemusta liikkeestä, siis kinestesiaa, eikä tahdon elementtiä, jolloin kyseessä on ulkoisen objektin liike, joka ei ole osa minua.<sup>202</sup>

On helppo todeta, että sellaisiin automaattisiin tai totuttuihin liikkeisiin kuin käveleminen liittyy tahdon elementti ottamalla esiin se, miten kuvaamme tällaista toimintaa. Kun kävelen junalle, kuvaan tilannetta toteamalla, että ”minä kävelen junalle”. Kyse on teleologisesta toiminnasta, jonka kuvausta ei voi tehdä mekaanisesti, vaan on oletettava situaatio ja siihen toimija, joka on tietoinen toiminnastaan ja sen päämäärästä ainakin jollakin tasolla. Voin myös keskeyttää toiminnan, jos päättääkin palata kotiin. Silloin ei voi sanoa, että kävely tässä ei liity mihinkään tahdon aktiin, päinvastoin: sitä ylläpitää koko ajan toimijan intentionaalinen kohde ja sitä kannatteleva tahdon akti.<sup>203</sup>

Opetellessani kehollista taitoa kyseessä on Zahavin toinen kategoria: kontrolloin tietoisesti liikettäni. Mutta uuden taidon opettelussa tämä kontrolli ei aluksi onnistu, vaikka pyrin siihen. Onkin itse asiassa erotettava erilaisia asteita siinä, miten onnistun kontrolloimaan tietoisesti liikettäni. Tässä on kyse juuri siitä, mitä kuvasin edellä tilanteena, jossa aluksi mielen intentio ja kehon liike eivät kohta. Kokemus on aluksi se, että en onnistu hallitsemaan kehoni liikettä haluamallani tavalla, vaikka niin yritänkin. Zahavi ei näe omassa luokittelussaan tätä taidon oppimisen kokemusta. Ei siis ole niin, että joko hallitsen tietoisesti liikettäni tai en hallitse, vaan on paljon kokemuksia, joissa liikun tällä välillä. Tahdonponnistukseni ei onnistukaan kantamaan liikettä toivotulla tavalla, mallimielikuvan antamalla tavalla. Koen epäonnistuvani ponnistelussani. Mutta harjoituksen edetessä koen onnistuvani pyrkimyksessäni aina paremmin ja paremmin. Tahdonponnistuksen määrä liikkeen kontrollissa vähenee taidon edistyessä. Ja kun liike lopulta tulee yhtä luonn-

---

202. Zahavi 1999, s. 99.

203. Zahavi 1999, s. 99-100.

olliseksi kuin mikä tahansa jokapäiväinen ele, vaikka käveleminen, siirrytäänkin Zahavin luokituksessa kolmanteen luokkaan: voin tehdä liikkeen rutiininomaisesti kontrolloimatta sitä tietoisesti. Siitä tulee niin automaattinen, että se ei enää vaadi jatkuvaa huomiotani. Se pysyy silti tahtoni alaisena, sillä voin halutessani kiinnittää siihen huomioni ja myös keskeyttää sen tekemisen. Kun taidoissa puhutaan sen luonnollisuudesta, viitataan juuri tähän kokemuksen tasoon. Taidosta voi tulla yhtä helppoa kuin kävely. Tietenkin se, miten lähelle tällaista luonnollista ja automaattista toimintaa päästään, riippuu opeteltavan taidon monimutkaisuudesta, vaatimustasosta.

Taidon siirtyessä tähän luonnolliseen vaiheeseen, vaiheeseen missä tietoista kontrollia ja tahdonponnistusta ei välttämättä vaadita, kohdataan usein uusia ongelmia. Koska tietoisuuden ei tarvitse enää keskittyä tekemisen ohjaamiseen, se voi etääntyä kehon liikkeestä ja askarrella muiden representatioiden parissa.<sup>204</sup> Tehdessäni hyvin opeteltua liikettä voinkin mielessäni ajatella muita asioita. Tämä puolestaan voi haitata taitavankin liikkeen suoritusta. Tekijä ei enää olekaan läsnä tekemisessään. Läsnaolon ja tekemisen yhteys on kuitenkin olennainen elementti, jota pyritään monissa kehon taidoissa vahvistamaan. Siksi esimerkiksi *taijin* tapaisissa taidoissa tietoisuus pidetään liikkeessä ja sen ohjaamisessa, vaikka se ei enää olisikaan tarpeen liikkeen oikean teknisen suorituksen kannalta.

Tässä vaiheessa harjoitus siirtyykin uudelle tasolle, jossa teknisen suorituksen ulkoinen muoto siirtyy tietoisuudessa periferiaan ja kehon sisäinen kokemus ja sen tutkiminen siirtyy tietoisuuden keskiöön. Tällä taidon oppimisen tasolla mielen intentio liikkeen muodosta ja kehon liike kohtaavat. Mieltä ja kehoa ei enää koeta tässä suhteessa jakautuneeksi. Kokemus on eheästä liikkeestä, jossa keho ja mieli yhdistyvät tietoisessa liikkeessä.

---

204. Ks. tästä Leder 1990, s. 30-32. Leder kuvaa tässä sitä, miten taidon opettulun alussa tulemme tietoiseksi siihen liittyvistä kehon liikkeistä ja miten taidon oppimisen edetessä keho jälleen hiljalleen painuu taka-alalle.



Kun tietoisuus ja liike kohtaavat tietoisessa liikkeessä, missä representaatioita ei nouse, kokemus on kehon, mielen ja liikkeen harmoniasta. Mielen representaatiot eivät enää ohita kokemuksessa kehontietoisuutta, jolloin proprioseptiikan kautta tuleva kehon sisäinen kokemus pääsee nousemaan esiin ja asettumaan tietoisuuden keskiöön. Kokemuksen keskeiseksi elementiksi nousevat kehon liikettä ja sisäistä tilaa kuvaavat kokemuslaadut. En puhu tässä mistään mystisestä kokemuksesta, vaan normaalista, jokapäiväisestä kokemuksesta, jonka voi tavoittaa vain muutaman kuukauden tai vuoden harjoituksen tuloksena. Annan esimerkin.

### ***Ekskursio: Taiji-ryhmä fokusoi***

Annoin eräälle taiji-ryhmälle, joka on kokoontunut parin vuoden ajan kerran viikossa, seuraavan tehtävän. Tehtävää voisi kuvata *fokusoinniksi*. Fokusointi on amerikkalaisen psykologin ja filosofin Eugene Gendlinin 1960-luvulla kehittämä menetelmä, jonka avulla etsitään eräänlaisia kehollisia merkitystuntemuksia, joiden avulla ihminen voi käsitellä erilaisia elämäntilanteitaan. Gendlin kehitti fokusoinnin yhdeksi psykoterapian muodoksi, mutta nykyään sitä käytetään hyvin erilaisilla elämänoilla, joissa kyseessä on elämän ongelmien käsittely tai ratkaiseminen.<sup>205</sup> Olimme harjoitelleet *zhan zhuang* -seisontaharjoitusta noin kaksikymmentä minuuttia<sup>206</sup> ja tehneet *taijin* lyhyen liikesarjan kaksi kertaa. Harjoitus oli kestänyt tässä vaiheessa noin puoli tuntia. Annoin seuraavat ohjeet.

205. Ks. Gendlin 1981. Katso myös Focusing Institutun kotisivu. [www] [Ref. 21.3.2001]: <http://www.focusing.org/> Ks. myös fokusoinnin fenomenologisesta perustasta: Gendlin 1997.

206. Tämä tarkoittaa käytännössä seisomista liikkumattomana paikallaan tietystä asennossa kehon sisäisiä tuntemuksia kuunnellen.

1. Seiskää nyt paikallanne, rentoutukaa ja sulkekaa silmänsä.
2. Palatkaa mielessänne siihen kokemukseen, jonka koitte tehdessänne liikesarjaa. Kiirettä ei ole. Antakaa itsellenne aikaa muistella tuota kokemusta ja yrittäkää tuoda tuo kokemus tähän hetkeen. Kuunnelkaa kehoanne sisäkautta ja yrittäkää palata siihen kokemukseen, jonka koitte liikesarjan aikana.
3. Kuunnelkaa sitten mahdollisimman tarkasti tämän kokemuksen laatua ja antakaa sille jokin nimi. Antakaa sen nousta sanaksi, käsitteeksi.
4. Liikkukaa sitten mielessänne rauhallisesti tuon käsitteen ja kokemuksen välillä ja verratkaa niitä toisiinsa. Tunnustelkaa, miten ne sopivat yhteen. Jos tunnette tarvetta muuttaa käsitettä, muuttakaa se sopivammaksi.

Pyysin sitten harrastajia avaamaan silmänsä ja kertomaan kaikille, mitkä käsitteet nousivat esiin. Näitä olivat: *keskittynyt, odottava, eheä, kokonainen, iso, helppo, bitumi, avanto ja hehku.*

Varsinainen fokuointi tehdään kuudessa vaiheessa, joita kutsutaan nimillä 1) ”tilan tyhjentäminen”, 2) ”merkitystuntemus”, 3) ”kahva”, 4) ”vertailu”, ”kaiutus”, 5) ”kysyminen” ja 6) ”vastaanottaminen”.<sup>207</sup> Käytin tässä fokuoinnin neljää ensimmäistä vaihetta. Ensimmäinen ohje vastasi ”tilan tyhjentämistä”. Siinä henkilöä pyydetään rentoutumaan, ottamaan itselleen tilaa ja kääntämään katseensa sisäänpäin. Ulkomaailma siis ”sulkeistetaan”. Toisessa vaiheessa etsitään merkitystuntemusta. Varsinaisessa fokuoinnissa tässä vaiheessa katsotaan ratkaistavaa ongelmaa läheltä ja etsitään siihen liittyvää kehollista tuntemusta. Omassa ryhmässäni tämä ”ongelma” oli liikesarjan aikana syntynyt kehollinen kokemus. Tässä tapauksessa etsitty kehollinen tuntemus ei ollut tietenkään mikään ongelma, vaan tehtävänä oli koetun tuntemuksen mieleenpalauttaminen. Fokuoinnin kolmannessa vaiheessa etsitään tähän keholliseen tuntemukseen liittyvää ”kahvaa”. Se on sana tai kuva, joka nousee merkitystuntemuksen laadusta itsestään. Kyseessä on siis koke-

---

207. Gendlin 1981, s. 51-64.

muksen käsitteellistäminen. Kun se tehdään tällä tavalla tietoisesti yhteen kokemuslaatuun keskittyen ja tietoisuus tähän tapahtumaan suunnattuna, kokemusta on mahdollista katsoa läheltä. Kokemuksen laatua kuvaava käsite nousee tästä laadusta itsestään. Tämä käsite voi sitten kuvata tätä kokemusta joko hyvin tai vähemmän hyvin. Siksi seuraavassa vaiheessa, neljännessä, verrataan tätä käsitettä ja kokemuslaatua toisiinsa. Siirrytään tietoisuudessa edestakaisin käsitteen ja merkitystuntemuksen välillä. Jos ne sopivat toisiinsa, sekin tunnetaan kehollisena muutoksena tai vapautumisena. Jos käsite ei sovi hyvin tuntemukseen, se muutetaan ja liikutaan jälleen käsitteen ja tuntemuksen välillä edestakaisin.

Varsinaisessa fokuosoinnissa on vielä jäljellä kaksi vaihetta. ”Kysymisen” vaiheessa kysytään, mikä käsiteltävässä ongelmassa on se, joka antaa tämän laadun, jolle on juuri annettu nimi. Tämä aiheuttaa erilaisten vastausten esiinnousun ja muutoksia kehon tuntemuksissa. ”Vastaanottaminen” tarkoittaa tämän muutoksen seuraan jäämistä, hyväksymistä. Fokusointi on mielenkiintoinen tapa tutkia sitä kohtaa tietoisuudessa, jossa kokemuksen laatu saa käsitteellisen muodon. Käsite, joka tällä tavalla kokemuslaadusta nousee, on tietyllä tapaa hyvin aito tai rehellinen. Se kuvastaa sitä, miten henkilö jonkin asian kehollisesti kokee. Kehollisten tuntemusten tarkkaileminen ei ole harjaantumattomalle ihmiselle helppoa, mutta taidot, kuten *taiji*, jotka harjaannuttavat nimenomaan tätä kehon sisäisen kuuntelun ulottuvuutta, helpottavat tämän tyyppistä sensitiivisyyttä. Siksi pidänkin *taijin* harrastajien fokuosoinnin tuottamia tuloksia erityisen mielenkiintoisina. He ovat tottuneet jo kuuntelemaan kehonsa tuntemuksia, vaikka eivät välttämättä käsitteellistämään niitä.

Mutta mitä *taiji*-ryhmän kertomat kuvaukset paljastavat? Heidän kokemuksiaan kuvaavia ”avainsanoja” olivat siis: *keskitynyt, odottava, eheä, kokonainen, iso, helppo, bitumi, avanto ja hehku*. Tässä lyhyt tulkinta.

On hyvä muistaa, että he olivat harjoittaneet kehoaan ja mieltään *taijin* menetelmällä vasta vajaat sata tuntia. Hitaan ja tietoisien liikkeen tekeminen muuttaa koko eksistenssin viritystilaa. Koko organismi ikään kuin uudelleen organisoituu tavalla, joka synnyttää kokemuslaatuja, joita he kuvasivat edellä kuvatuilla käsitteillä. Tällainen kokemus ei välttämättä säily pitkään, mutta harjoituksen edetessä se syvenee ja kattaa hiljalleen suurimman osa arjenkin kokemuksesta.

Kokemus, jota kuvataan sanoilla *eheä* ja *kokonainen*, ei vaadi paljon tulkintaa. Nämä sanat kuvastavat myös sitä, että kyse on koko persoonaa koskettavasta eksistentiaalisesta kokemuksesta. Kuinka moni meistä voi aidosti sanoa kokevansa itsensä ehjäksi tai kokonaiseksi?

*Iso* viittaa kasvun kokemukseen; *bitumi* siihen kehon sisäiseen tiheyteen, öljymäiseen tuntemukseen, joka lävistää koko kehon ja antaa kokemuksen *taijille* tyypillisestä sisäisestä vastuksesta ja kehon eri osien yhteydestä; *avanto* voi viitata moneen suuntaan: ehkä kokemukseen syvyydestä tai siihen hiljaisuuden ja harmonian kokemukseen, joka on tuttu kaikille pilkkiongintaa harrastaville; *hehku* on hieno kuvaus siitä sisäisestä lämmöstä ja vitalisuudesta, jota tämän tyyppinen harjoitus synnyttää.

Nämä kuvaukset näyttävät sen, miten kehon taidon harjoitus, erityisesti edellä kuvatun kaltainen tietoinen liikkeen harjoitus, voi syventyä koko eksistenssiä muuttavaksi harjoitukseksi.<sup>208</sup> Tässä siirrytäänkin jälleen tämänkaltaisen taidon seuraavalle tasolle. Kun tällaista harjoitusta tehdään päivittäin, se voi muuttaa koko eksistenssin kokemuslaatuja. Kehon sisäinen kokemus tulee yhä voimakkaammaksi ja alkaa laajeta taidon ulkopuolelle arjen tavallisiin toimintoihin. Näin *Zahavin* kuvaama liikkeen kolmas kategoria, jokapäiväinen liike, jota emme yleensä kontrolloi tietoisesti, asettuu myös harjoituksen piiriin. Har-

208. Ks. Stelter 2000. Stelter on tutkinut urheilijoiden identiteettiä ja löytänyt vastaavia kokemuksia, jotka hän on kiteyttänyt seuraavantilaisiksi käsitteiksi: ”helppous”, ”sisäinen helpotus”, ”sisäinen puhdistuminen”, ”energeettisyys”, ”sulautuminen ympäristöön”, ”euforia”,

joitus laajennetaan näiden tahdon aktien alueille: tiedostamattomasta tulee enemmän tietoista. Tulemme yhä enenevässä määrin tietoiseksi siitä hetkestä, jota elämme ja siihen hetkeen liittyvistä kokemuslaaduista. Kaikesta toiminnastamme tulee tietoisuuden harjoitusta. Samalla koko harjoituksen ajatus katoaa ja alkaa siirtyminen kohti tietoista *elämää*. Tämä on tietysti jälleen prosessi, jossa tietoisuus ja toiminta kulkevat yhdessä aina enemmän ja enemmän. Esimerkiksi kävellessäni olen yhä enenevässä määrin tietoinen kehoni kinesteettisestä kokemuksesta, jossa tietoisuuteni ikään kuin lepää. Olen myös tietoinen siitä, miten kadotan sen tahdonponnistuksen, jonka avulla pidän tietoisuuteni kehoa kuuntelevassa tilassa; olen edelleen tietoinen siitä, miten tietoisuuteni fokus alkaa vaeltaa. Tämän kautta tulee ymmärrettäväksi se, että *taijin* opettaja voi kuvata tätä taitoa toteamalla, että ”käveleminen on *taijita*, istuminen on *taijita*, seisominen on *taijita*, itse asiassa jokainen liike minkä teemme, on *taijita*.”<sup>209</sup> Kun siis teemme mitä tahansa tietoisesti, kaikki toiminta missä tietoisuus ja liike yhdistyvät on *taijin* harjoittamista ja olemme siirtyneet taidon ylemmille askelmille: kohti tietoista elämää. Tässä vaiheessa emme enää välttämättä tarvitse taitoa tähän päämäärään auttavana apuvälineenä. Monissa aasialaisissa taitojen perinteissä kuvataankin, miten taito lopulta muuttuu taidottomaksi taidoksi, josta voidaan myös luopua, kun päämäärä on saavutettu. On olemassa klassinen kertomus jousiammunnan mestarista, joka ei enää tunnistanut jousta jouseksi ja nuolta nuoleksi, eikä mielestään ollut koskaan kuulutkaan jousiammunnasta.

---

mutta myös ”tuska” ja ”inho”. Hänenkin metodinsa pohjautuu Gendlinin ”fokusointiin”. Stelter haluaa tuoda esiin Gendlinin fenomenologisen lähestymistavan yhtenä ainutlaatuisena tapana lähestyä urheilijan kehollista kokemusta. Tämän menetelmän avulla näitä kokemuksia voidaan käsitteellistää ja sen kautta oppia ymmärtämään urheilijan elämismaailmaa.

209. Engaku Taino, julkaisematon opetuspuhe.

## Taidon oppimisen kolme vaihetta: *shu-ha-ri*

Olen puhunut mielikuvan käyttämisestä taidon harjoittamisessa. Yksi mielikuvien taso on jäänyt kuitenkin käsittelemättä: unelmat. Opettaja antaa mielikuvan oikeasta liikkeen suorituksesta, mutta hän näyttää oppilaalle myös laajemman perspektiivin koko taitoon. Jos opettaja on taidon ”mestari”, hän ei ole vain tekninen esimerkki, hän on esimerkki koko persoonallaan. Hän on toteuttanut elämässään ihmisenä jotakin, joka voi olla myös oppilaan unelma. Länsimaisessa taitojen perinteessä tätä opettajan roolin yleisempää horisonttia ei yleensä nähdä. Opettaja on ensisijassa tekninen valmentaja, joka näyttää tai selittää oikean suoritustavan ja valmentaa oppilasta taidon erilaisilla teknisillä osa-alueilla. Läntisessä perinteessä on mahdollista opiskella valmentajaksi taidossa, jota itse ei koskaan ole kyennyt tekemään taitavasti. Valmentaminen on tiede, jota voi opiskella yliopistossa. Esimerkiksi japanilaisessa perinteessä ei taitoa ja muuta elämää eroteta toisistaan, koska taidon harjoittaminen nähdään yleensäkin eksistentiaalisena, koko persoonaa muuttavana kokemuksena.<sup>210</sup> Opettajan on oltava silloin tietoinen taidon tästäkin ulottuvuudesta ja kyettävä tukemaan oppilasta silloinkin, kun hän on edennyt taidossa tälle yleisemmälle, eksistentiaaliselle tasolle. Niinpä opettamisessa ei koskaan ole kyse pelkästään teknisestä valmentamisesta, vaan oppilaan ohjaamisesta yhä syvemmälle erilaisiin harjoituksen mukanaan tuomiin eksistentiaalsiin kokemuksiin. Yksi keskeinen opettajan tehtävä on viitekehyksen tarjoaminen oppilaalle hänen edettyään taidon tähän vaiheeseen. Tämän opettajan tarjoaman viitekehyksen puitteissa oppilas oppii ymmärtämään ja tulkitsemaan kokemuksiaan. Japanilaisessa taitojen ja taiteiden perinteessä on osuva kuvaus aloittelijan tiestä kohti mestarin taitoa. Tässä perin-

---

210. Tämä on yleistys, joka pätee enää vain harvoihin zen-pohjaisiin taitoihin. Myös Japanissa tällaiset perinteet ovat katoamassa ja monet jo kadonneet.

teessä nähdään, että oppilaan on kuljettava kolmen tason lävitse. Näitä tasoja kutsutaan käsitteillä *shu*, *ha* ja *ri*.

T. K. Chiba kuvaa tätä tietä *budon* opiskelussa.<sup>211</sup> Kuvaus on voimakkaasti japanilaiseen traditionaaliseen kulttuuriin<sup>212</sup> sidottu, mutta antaa ajattelemisen aihetta myös läntisten taitojen opiskelijoille. Lähtökohtana taidon opiskelussa on aina ”aloittelijan mieli”<sup>213</sup> (*shoshin*). Sama mielentila on kuitenkin tärkeä myös taidon ylimmillä tasoilla. Chiba kuvaa tätä mielentilaa vaatimattomuudeksi, vilpittömyydeksi, puhtaudeksi, tien etsimisen janoksi. Budon tie Chiban mukaan sekä alkaa tästä mielentilasta, että päättyy tähän mielentilaan. Aluksi harjoitus on ankaraa ja *shoshin* tarkoittaakin tässä kestävyyttä, uhrautuvuutta, omistautumista ja itsekontrollia. Japanilaisessa perinteessä tunnustetaan se, että ei ole mahdollista opetella mitään vaikeaa taitoa ilman päättävyyttä, vuosien ankaraa harjoittelua, erilaisten tasojen ja niin fyysisten kuin henkistenkin rajojen ylityksiä. Chiba toteaa, että japanilaiset ajattelevat, että fyysisen taidon mestaruuden saavuttaminen tuo mukanaan myös eräänlaisen henkisen oivalluksen, joka vie harjoittajan vielä pidemmälle taidossaan. Taito pitää siis sisällään aina myös tämän henkisen ulottuvuuden. Chiba kuvaa tätä henkistä tilaa, johon taidon mestaruudessa tunkeudutaan, käsitteellä *mushin*, joka voidaan kääntää ”ei-mieleksi”<sup>214</sup>. Tätä mielentilaa voidaan kuvata vedeksi, joka heijastaa kuun kuvajaisen. Se heijastaa kaiken, mitä sii-

211. Tämä kuvaus perustuu T. K. Chiban artikkeliin *Structure of Shu, Ha, Ri, and Penetration of Shoshin*. Chiba kuvaa tässä hyvin traditionaalista käsitystä tiestä (do), joka on voimakkaasti zen-buddhalaisuuden värittämä.

212. On tehtävä selkeä ero moderniin ja traditionaaliseen japanilaiseen kulttuuriin. Vain hyvin harva japanilainen *budon*-opettaja samaistaa itsensä enää siihen traditionaaliseen kulttuuriin ja niihin arvoihin, joista tässä on kyse.

213. Ks. tästä zenin käsitteestä Suzuki, S. 1995.

214. *Mushin*, ”ei-mieli” tai ”tyhjä mieli”, on yksi keskeinen zen-perinteen käsite, josta on paljon kirjoitettu budoa käsittelevässä kirjallisuudessa. Ks. esim. Suzuki 1973, s. 93-117, jossa hän käsittelee tämän mielentilan ja miekkailu-aidon yhteyttä.

hen osuu, ilman egoa, ilman puuttumista. Budossa tämä heijastaminen ei ole kuitenkaan peilin passiivista heijastamista, vaan kyse on mielen aktiivisesta tilasta. Se heijastaa siihen osuvan kuvan aktiivisesti ja spontaanisti ilman puuttumista, mutta erityisesti budossa tähän heijastamiseen liittyy kehon liike, jokin tekniikka. Sama ei-mielen tila voidaan saavuttaa myös erilaisten meditaatiotekniikoiden avulla. Budon ja meditaatiotekniikoiden ero on Chiban mukaan kuitenkin juuri tässä: budossa vaaditaan tämän mielentilan kehollista toteutumista, spontaania ei-mielestä tai tyhjästä mielestä nousevaa toimintaa.<sup>215</sup> Miekkailutaidossa tätä *mushinin* ja toiminnan yhteyttä voidaan kutsua käsitteillä ”ei-mielen miekka” tai ”ei-muodon miekka”. ”Vasta kun tämä taso on saavutettu, taito on täydellinen”, Chiba kirjoittaa.

*Shoshin*, aloittelijan mieli, on säilytettävä taidon jokaisen tason läpi ja se ilmeneekin taidon eri tasoilla eri tavoin. Chiba varoittaa artikkelissaan, että tämän mielentilan säilyttäminen on kuitenkin hyvin vaikeaa taidon kasvaessa, jolloin maine, asema yhteisössä ja muut ulkoiset tekijät voivat hävittää sen. Tästä syystä on säännöllisesti tutkittava itseään taidon kaikilla asteilla ja pyrittävä säilyttämään ”aloittelijan mieli”. Vain niin voi saavuttaa taidon ylimmät asteet. *Shohsinin* menettäminen tarkoittaa kasvun pysähtymistä ja tämä tapahtuu yleensä harjoittajan itse sitä tiedostamatta. Syynä tähän on yleensä Chiban mielestä ylimielisyys, nöyryyden puute. Harjoittaja ei enää näe tien syvällisyyttä, ei tunnista sitä, mitä voisi kutsua ”salaisuudeksi”. Sitä tien aspektia, joka koskettaa ihmistä syvimältä.

*Kata* tarkoittaa muotoa tai liikesarjaa. Perinteiset japanilaiset taiteiden ja taitojen tiet kulkevat katojen harjoittamisen kautta. Kata on traditionaalinen muoto, liike, tai liikesarja, jota aloittelija toistaa yhä uudelleen ja uudelleen. Samaa ajatusta balletissa vastaisivat sellaiset perustekniikat kuten *plié*, *tendu*, *ronde de jambe*, *arabesque* jne. Japanilaiset traditionaaliset taiteen ja

215. Chiba ei näytä tuntevan hyvin esim. Rinzai-zenin perinnettä, jossa etsitään täsmälleen samaa asiaa. Monissa Rinzai-zenin koaneissa tutkitaan mus-hinin ja spontaanin toiminnan suhdetta.



taitojen muodot kuten teeseremonia, kukkienasettelu, kalligrafia, perinteiset teatterin muodot ja budo-lajit perustuvat kaikki erilaisten katojen harjoitteluun. Katalla onkin syvälinen merkitys japanilaisessa kulttuurissa. Kata on hyvin monitasoinen ilmiö, ja jos se ymmärretään pelkäksi ulkoiseksi muodoksi, ei tavoiteta sen syvällisempiä merkityksiä.

Chiba erottaakin katan sekä ulkoisen että sisäisen, näkyvän ja näkymättömän puolen. Ulkoinen puoli tarkoittaa ulospäin näkyvää liikettä, sisäinen puoli viittaa siihen, mitä japanilaiset kutsuvat sanalla *ki*. Chiba kirjoittaa näin: ”Se on sisäinen energia joka liittyy tietoisuuden virtaan. Vanhoista budo-kouluista löytyy kirjoituksia, jotka kuvaavat kataa ‘Energian Laiksi’ (tai Energian Järjestykseksi). Katan merkitys ei siis rajoitu vain sen fyysiseen ulkokuoreen. Tämä ulkoinen puoli voidaan opettaa fyysisesti kohtuullisin ponnistuksin, koska se on näkyvää. Sisäinen puoli vaatii täysin toisen näkökulman ja oppimiskyvyn. Koska sitä ei voi nähdä fyysisesti, sitä ei voi opettaa, se pitää aistia ja tuntea.”

Käsittelen viidennessä luvussa tarkemmin tätä *kin*, tai ”sisäisen energian” käsitettä, joka liittyy tulkinnessani kehontietoisuudelle avautuvaan proprioseptiseen kokemukseen vitaalista elämästä, jonka koemme kehossamme. Chibankin kuvaus *kistä* tukee tätä käsitystäni, kun hän kuvaa *kin* liittyvän tietoisuuden virtaan ja siihen sensitiivisyyteen, jossa koemme vaikkapa täyden ja tyhjän, supistuvan ja laajenevan, kovuuden ja pehmeiden vaihtelun. Kyse on erilaisten kataan liittyvien niin ulkoisten kuin sisäisten vastakkaisten voimien (*yin-yang*<sup>216</sup>) vaihtelusta. ”Kata hengittää, ilmentää, syntyy ja kuolee suoritushetkellä”, kirjoittaa Chiba. Se kiteyttää koulukunnan filosofian, joka sen avulla siirretään sukupolvelta toiselle.

---

216. Kiinalainen yin-yang -filosofia liittyy läheisesti myös budo-lajien filosofiaan. Näiden käsitteiden avulla on selitetty monia kamppailutaitojen sekä teknisiä että henkisiä periaatteita, joihin ei tässä ole mahdollista syventyä.

Aloittelija imitoi, toistaa kataa uudelleen ja uudelleen. Tämä ensimmäinen taso on ”*shu*”. Tämä käsite voidaan kääntää ilmauksilla ”suojella”, ”puolustaa”, ”noudattaa”. Kyse on opetuksen ja koulukunnan säilyttämisestä ja suojelemisesta. Japanin kielessä oppi, koulukunta on tässä kuitenkin aina subjekti, ei oppilas. Siis oppi suojelee, oppi puolustaa, opetusta noudatetaan, ollaan avoimia opetukselle jne. Koulukunnan perustekniikka opetellaan toistamalla kataa tarkasti, muuttamatta mitään. Tässä vaiheessa ei ole tilaa kysymyksille, kritiikille, omille mielipiteille. Kyse on vain toistosta, katan tarkasta seuraamisesta, avoimena ja nöyränä. Tämä vaihe valmistaa oppilasta seuraaville tasoille. Tässä vaiheessa opetellaan taidon fyysinen perustekniikka: keskustan käyttö, tasapainoinen käsien ja jalkojen käyttö, painopisteen käyttö jne. Mentaalilla tasolla opetellaan keskittymään kehon eri kohtiin, opetellaan mielikuvan käyttöä ja miten sen avulla saadaan sisäinen voima liikkeelle. Sen lisäksi opetellaan perustavia budon eettisiä hyveitä: luottamusta, kunnioitusta, kestävyyttä, vaatimattomuutta, uhrautumista, rohkeutta.

Jos harjoittelee taitoaan kärsivällisesti päivittäin, tämä ensimmäinen taidon taso voi kestää ehkä kolmesta viiteen vuotta. Sitten oppilas astuu taidon toiselle tasolle, jota kutsutaan käsitteellä ”*ha*”. Tämä käsite voidaan kääntää sanoilla ”repiä”, ”murtaa”, ”tuhota”, ”avautua”, ”rikkoa”. Kaikki nämä kieltämiseen tai rikkomiseen liittyvät käsitteet viittaavat siihen, että tässä vaiheessa oppilas murtautuu irti ensimmäisestä vaiheesta. Ensimmäistä vaihetta kuvastaa itsen kieltäminen, toista vaihetta itsen myöntäminen. Tämä itsen myöntäminen tai vahvistaminen perustuu ensimmäisen vaiheen kieltämiseen, jolloin avautuu uusi maisema. Chiba kuvaa tätä vaihetta hyvin vaativaksi niin opettajan kuin oppilaan kannalta. Teknisesti kyse on opitun uudelleen organisoimisesta, itselle sopimattomien elementtien hylkäämisestä ja uusien elementtien sovittamisesta siihen, mitä on opittu. Tämä turvaa oppilaan jatkuvan kasvun. Nämä elementit perustuvat itsen ja ympäröivien olosuhteiden tuntemi-

seen: ikään, sukupuoleen, oman kehon rakenteeseen, persoonallisuuteen, tyyliin jne. Henkisesti tämä vaihe vaatii Chiban mukaan korkeaa kykyä ja tahtoa tutkimukseen ja erityisesti itsen tutkimista. Erityisesti se perustuu ”horjumattomaan ymmärrykseen itsestä yksilönä”. On siis tunnettava omat mahdollisuutensa ja rajansa ja etsittävä parhaat keinot näiden mahdollisuuksien avaamiseksi. Chiba toteaaakin, että tässä vaiheessa uuden oppiminen ei välttämättä tarkoita jonkin asian lisäämistä, vaan päinvastoin: luopumista, joka puolestaan vaatii harjoittajalta rohkeutta ja oivallusta, sisäistä varmuutta. Tässä vaiheessa harjoittaja ottaa myös täyden vastuun omasta harjoituksestaan ja kehityksestään. Opettajan tulisi auttaa oppilasta tässä vaiheessa. Chiba kuvaa tätä prosessia kuvalla linnunpoikasesta, joka pyrkii rikkomaan munankuorta sisäpuolelta, kun taas sen emot pyrkivät rikkoamaan sitä ulkopuolelta. Jos aika tähän ei ole oikea, poikanen voi kuolla. Sama voi käydä taidossa.

Viimeinen, taidon ylin vaihe tässä kolmiportaisessa prosessissa on ”ri”. Se voidaan kääntää sanoilla ”ero”, ”vapautuminen”, ”irtaantuminen”. Kyse on siis eräänlaisesta valmistumisesta. Se on ikään kuin valmistumista koulusta, mikä ei tarkoita opiskelun loppumista. Tässä vaiheessa yhteisössä tunnustetaan oppilaan saavuttaneen taidossa mestaruuden. Samalla hän on myös kypsynyt persoonana täydeksi ihmiseksi. Hänen tekninen taitonsa on virheetön, mutta hän pyrkii edelleen kehittämään sitä. Henkisesti hän on riippumaton muista opettajista ja ulkoisista olosuhteista. Hän on riippuvainen vain omasta jatkuvasta harjoituksestaan ja tutkimuksestaan. Tässä tilassa hän voi alkaa nähdä *mushinin*, ”ei-mielen” mielen tai ”ei-mielen miekan” siintävän ainakin hämäränä horisontissa, Chiba kirjoittaa. Edelleen hän kirjoittaa tästä taidon tasosta näin: ”Tarpeetonta sanoakin, tämän tason saavuttaminen vaatii työtä ja opiskelua, jota ei voi sanoin kuvata. Tässä itse vapautetaan erilaisista ulkoisista riippuvuussuhteista, myös omasta opettajasta, kunnes paljastuu kosminen tietoisuus, ei-mielen mieli, ei-mielen miekka. Ja *shoshin*, aloittelijan mieli ja sen alati jatkuva kasvu on avain tämän tason saavuttamiseen.”.

## LUKU IV

### KOHTI HENGITYKSEN FILOSOFIAA

*”Hengitys on ihmisen luonnollisen ja henkisen elämän lähde ja ravinto. Elämän vaaliminen tarkoittaa hengityksen, itsenäisen olemassaolomme lähtökohdan, varjelemista ja kasvattamista (...).”<sup>217</sup>*

Luce Irigaray, filosofi

*”Olen yksin kanootissa Vermontin sinisen taivaan alla. Ensimmäistä kertaa koen hengitykseni dialogina kaiken olevan kanssa.”<sup>218</sup>*

Deborah Hay, tanssija

Aluksi

Käsitteiden luonteesta

Ajatteleva keho

Sisäinen avaruus

Sisäisen avaruuden moninapaisuus

Ajattelua vatsalla, keskustalla

Minä maailmassa vai maailma minussa

Maailmassa-olon virittyneisyys

Havaitsemisen ja olemisen tyyleistä

Takaisin elementteihin

Nishida ja tyhjyyden paikka

Keho kotina, keho temppeleinä

---

217. Irigaray 2002, s. viii.

218. Hay 2000, s. 55.

## Aluksi

Luce Irigaray kiinnittää kirjassaan *Between East and West* huomion siihen, että länsimainen ihminen ei ole lainkaan tietoinen hengitykseen liittyvistä mahdollisuuksista. Irigaray on itse harjoittanut joogaa ja tullut tietoiseksi idän perinteistä, joissa ”keho voi muuttua hengeksi hengityksen viljelemisen kautta”.<sup>219</sup> Lännessä unohtamme tämän ”elämän ensimmäisen ja viimeisen eleen”.<sup>220</sup> Kun synnymme maailmaan, vedämme henkeä ensimmäisen kerran. Tämä hengityslieke kantaa elämääme eräänlaisena jatkuvana, usein ja pääasiassa tiedostamattomana vitaalina pulssina tai aaltona, joka katkeaa samalla kun hengitämme viimeisen kerran ulos. Joka on jakanut nämä kummatkin perustavat hengityksen momentit, on kokenut niiden eksistentiaalisen syvyyden ja merkityksen. On olemassa kaksi tapaa hengittää: hengitystä viljellen tai se unohtaen. Tämä on keskeinen idän ja lännen traditioiden ero. Lännessä aivan samoin kuin olemme tottuneet ylittämään kehon, olemme tottuneet ylittämään myös hengityksen. Hengen ja ruumiin dualismissa hengen viljelyn ja hengityksen viljelyn yhteyttä ei nähdä huolimatta siitä, että monissa kielissä jo näitä olemisemme ulottuvuuksia kuvaavat käsitteet ovat samaa sukua – kuten suomen kielessä. Olemme unohtaneet myös kristillisen traditiomme lähtökohdat, jossa Jumala antoi hengityksellään hengen ensimmäiselle ihmiselle ja jossa Jumalan pojan piti tulla lihaksi kyetäkseen pelastamaan ihmisen.

Irigaray kuvaa kirjassaan tätä unohdusta, mutta myös toista tapaa, jossa koko olemuksemme voidaan ikään kuin herättää uudelleen henkiin, toiseen elämään ja jossa, ”tietoisuus herättää kehon vaihteittaisen spiritualisoinnin kautta.”<sup>221</sup> Idän perinteissä se tarkoittaa – Irigaray kuvaa erityisesti joogaa – hengityksen ohjaamista perustavista vitaalisista keskuksista enem-

219. Irigaray 2002, s. 7.

220. Irigaray 2002, s. 73.

221. Irigaray 2002, s. 12.

män henkisiin keskuksiin, kuten sydämeen, puheeseen, ajatteluu.<sup>222</sup> Tämä päivittäisen harjoituksen prosessi, joka ”liittää kehon universumiin”<sup>223</sup>, on hidas ja voikin viedä koko elämän. Tämä on hengityksen tietoisista viljelemistä, huolenpitoa, joka on hiljaisuutta.<sup>224</sup>

Irigaray löytää tämän ajatustavan myös kristillisestä perinteestä, jossa kehoa pidetään pyhäkkönä, temppelinä, mutta miten kehittää itsessään tämän kokemuksen ja siihen pohjaavan ymmärryksen, hän kysyy.<sup>225</sup> Yksi vastaus piilee juuri hengityksessä. Samalla kun lähestyn ”hengityksen filosofiaa” lähestyn myös ”kontemplatiivista kehoa”.

## Käsitteiden luonteesta

Ennen kuin varsinaisesti syvennyn ”hengityksen filosofiaan”, on paikallaan sanoa jotakin käsitteistä. Kuvatessani kokemusta, jota tietoinen hengitys avaa, joudun välttämättä käyttämään erilaisia metaforia ja vertauksia johtuen siitä, että mitä lähempänä olemme välitöntä, kehollista kokemusta, sitä vaikeampi kokemusta on kuvata täsmällisin käsittein. Charles Laughlinin mielestä nk. ”sume logiikka” sopii hyvin tällaisen kuvauksen apuvälineeksi.<sup>226</sup> Ihmisen kokemusmaailma on monitasoinen ja vivahteikas eikä sillä, miten tarkoilla ja selvärajaisilla käsitteillä pystymme kuvaamaan kokemuksemme, ole kuitenkaan kovin suurta eksistentiaalista merkitystä. On tietysti filosofisia koulukuntia, jotka katsovat että keskeiset filosofiset ongelmat koskevat kieltä. On kuitenkin huomattava, että myös ihmisen muut kuin kielelliset kokemukset jäsentävät hänelle maailmaa hänen ympäril-

222. Irigaray 2002, s. 8-9.

223. Irigaray 2002, s. 33.

224. Irigaray 2002, s. 50-51.

225. Irigaray 2002, s. 61-62.

226. Vrt. Laughlin: *Fuzziness and phenomenology in ethnological research: insights from fuzzy set theory.*

lään. Kaikki kokemukset näyttävät maailman merkityksiä: erilaiset maailman ilmiöt merkitsevät meille jotakin. Jos kävelemme pimeällä kadulla ja pelkäämme, tämä pelko on olemassa kokemuksessamme, vaikka emme käsitteellistäisikään sitä. Maailma näyttäytyy sillä hetkellä pelottavana huolimatta siitä, annammeko tälle tunteelle nimeä vai emme.<sup>227</sup> Jos sitä vastoin samassa tilanteessa koemme itsemme vitalisiksi ja voimakkaiksi ja koko olemuksemme on virittynyt positiivisesti, myös ympäristö näyttää vähemmän pelottavalta.

Lauri Rauhala kirjoittaa, että ”myös erilaiset tajunnalliset vireet, perustunnelmat ja elämykset ovat niitä kokevalle ihmiselle samantapaisessa maailmaa jäsentävässä, heijastavassa tai esittävässä funktiossa kuin kielen sanat tai muut erilaiset välittävät merkit.”<sup>228</sup> Tähän voisi lisätä myös keholliset kokemukset. Niinpä Rauhala toteaaakin, että ”näkemys, jonka mukaan ihmisen kokemiskapasiteetin selvitys olisi aloitettava vasta kielen tasolta, on täysin riittämätön.”<sup>229</sup> Erityisesti tämä pitää paikkaansa sellaisten kehollisten kokemusten suhteen, joita pystymme vain vaivoin kuvaamaan selkein käsittein. Joudummekin usein käyttämään tällaisessa kuvauksessa erilaisia metaforia ja vertauksia. On kuitenkin tärkeää tutkia näitä kokemuksia sinänsä ja pyrkiä ymmärtämään niiden konstituiva merkitys inhimilliselle eksistenssille yleisemmin. Rauhala kritisoikin sitä, että filosofian piirissä ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota siihen, ”mitä kokemus on sisäänpäin kokevalle ihmiselle itselleen. Sillähän saattaa olla mullistavia vaikutuksia myös asianomaisen kehon funktioihin. Sen sijaan itämaisen ajattelun perinteessä tämä kokemuksen dimensio on aina saanut suuremman huomion kuin ulkoistettu merkkifunktion ulottuvuus. Puhetta siinä on suorastaan pilkattu. Viisas ei puhu, vaan vaikenee.”<sup>230</sup> Viisas myös hengittää tietoisesti, voisi tähän lisätä.

227. Ks. Rauhala 1993, s. 124.

228. Rauhala 1993, s. 124.

229. Rauhala 1993, s. 125.

230. Rauhala 1993, s. 142.

Pyrin kuviossa 1 havainnollistamaan yksinkertaistetusti muutaman käsitteen kautta sitä, miten käsitteemme muuttuvat, kun liikumme kuvauksessamme ego-tietoisuutemme alueelta kohti kehontietoisuutta.

---

ego-tietoisuus	
teoreettinen ajattelu	kolmio
tunne	rakkaus, viha
kosketus	hyväily, kipu
kehollinen nautinto	orgasmi
kehon vitaalisuus	hehku

---

kehontietoisuus	
-----------------	--

---

*Kuvio 1. Käsitteiden muuttuminen siirryttäessä kuvauksessa ego-tietoisuudesta kehontietoisuuden alueelle.*

Lähimpänä ego-tietoisuuttamme olemme puhtaassa teoreettisessa ajattelussamme. Voimme täydellisesti kadottaa tietoisuutemme kehostamme ja keskittyä pelkästään tähän käsitteelliseen toimintaan. Mitä abstraktimmasta ajattelusta on kyse, sitä selkeämmät ovat käsitteemme. Jos otamme esimerkiksi matemaattisen käsitteen ”kolmio”, sen alueen rajat ovat täsmälliset. Olemme helposti yksimielisiä siitä, mikä kuvio ei kuulu tämän käsitteen luokkaan. Mutta jos nyt siirrymme vaikkapa kuvaamaan tunteitamme, emme enää voikaan käyttää yhtä selkeästi määriteltäviä käsitteitä. Tiedämme, mitä tarkoitetaan rakkaudella, mutta sen rajan määrittäminen, missä rakkaus täsmällisesti otta-



en loppuu ja alkaa vaikkapa vain ystävyys, on mahdoton tehtävä. Tämä käsitteen sumeus ei silti estä meitä käyttämästä sitä. Se on tarpeeksi täsmällinen käytännön tarpeisiimme. Rakkaus ei ole loogisesti täsmällinen käsite, mutta se on eksistentiaalisesti tarpeeksi täsmällinen. Se ei myöskään ole pelkästään käsite, joka on ”mielessämme”, vaan viittaa joskus hyvinkin voimakkaaseen keholliseen tuntemukseen jossakin rinnan tai sydämen alueella. Tunteissa siirrymmekin jo vahvasti kehontietoisuuden alueelle.

Kun kosketamme toisen kehoa tai omaa kehoamme, tunnemme kosketuksen aistimuksen. Kosketuksen laadusta ja voimakkuudesta riippuen voimme kuvata kehollista tuntemustamme erilaisin käsittein. On olemassa hyväilevä kosketus, mutta myös kosketus, jonka tunnemme kipuna. Hyväilyn ja kivun käsitteiden alueiden rajat ovat sumeita. On vaikea sanoa tarkasti, missä kohtaa hyväily muuttuu pelkäksi rutiininomaiseksi kosketukseksi tai missä kulkee täsmällinen kivun raja. Voimme kuitenkin käyttää näitä käsitteitä helposti kuvatessamme tiettyjä merkittäviä kokemuksemme alueita.

Voimme saada kehollista nautintoa monien aistiemme kautta. Esimerkiksi kosketus kehomme eri kohdissa tuottaa erilaisen nautinnon. Kokemuksemme laatu on erilainen riippuen siitä, mitä kohtaa kehoamme hyväilläään. Meillä ei ole kuitenkaan täsmällisiä käsitteitä näiden kokemuslaatujen erottamiseksi. Voimme puhua esimerkiksi seksuaalisesta nautinnosta yleensä, mutta tällainen käsite kuvailee vain hyvin karkeasti sitä, mitä se yrittää kuvata. Seksuaalista huippukokemusta kuvaava käsitteemme ”orgasmi” on sumea ja kuvaa hyvin monenlaisia ja eristeisiä kokemuksia. Seksuaaliseen nautintoon liittyvän käsitteistön kehittymättömyys liittyy siihen yleisempään tapaan, miten kulttuurissamme keho ja erityisesti sen seksuaalisuus on kielletty. Toisaalta seksuaalisen kokemuksen alueella liikumme lähellä kehoa ja kehontietoisuutta, alueella, joka tietyllä tapaa vastustaa selkeää käsitteellistä ilmaisua.

Seksuaalinen kokemus on yksi esimerkki siitä, mitä tarkoitan yllä olevassa kuviossa ”vitaalisella” kokemuksella. Voimme

kuitenkin katsoa kehon vitaalisuutta myös siitä näkökulmasta, miten se näyttäytyy ”kontemplatiiviselle keholle”. Tarkoitan silloin sitä kokemusta, joka avautuu kehon harjoittamisen, hengityksen harjoittamisen ja sisäisen kuuntelun kautta. Harjoitus tekee meidät tietoisiksi kehon sisäisestä lämmöstä, eräänlaisesta ”hehkusta”, jota on vaikea käsitteellistää. Se on tietoisuutta kehon elävästä sisäisyydestä, jolla on tietty struktuuri. Harjoituksen alussa emme tunne tätä kehon sisäistä lämpöä kaikkialla kehossamme, mutta harjoituksen edetessä herkistymme niin, että koko keho alkaa ikään kuin sykkiä tätä sisäistä lämpöä. Kun katsoimme tätä kokemusta tarkemmin, voimme havaita siinä eräänlaisen pistemäisen tai tähtimäisen rakenteen, jolloin kehon sisäinen kokemus avautuu eräänlaisena vitalina, lämpöisenä, tähtimäisenä sykkeenä. Käsittelemme tarkemmin tätä kokemusta kehon vitalisuudesta seuraavassa luvussa.

Jo tästä lyhyestä kuvauksesta käy ilmi, että kuunnellessamme kehomme vitalisuutta ja yrittäessämme kuvata sitä, joudumme käyttämään metaforia ja vertauksia. Kuvasin edellä yhtä kehollista kokemusta käsitteillä ”heku”, ”tähtimäinen”, ”pistemäinen” ja ”syke”. Vertauksen tai metaforan avulla voi tuoda esiin kokemuslaadusta yhden aspektin, vaikkakaan sama vertaus ei kata kokemuksen muita ulottuvuuksia. Siksi samaa kokemusta valotetaan usean vertauksen avulla. Käsitteellä ”heku” viitataan siihen kokemukseen, joka on meille tuttu, kun seisomme lähellä tulta tai kun poskemme ”hekkuvat”. Kyse on tietynlaisesta lämmön kokemuksesta. Käsite ”tähtimäinen” antaa meille mielikuvan tähtitaivaasta. Se muistuttaa kokemuksesta, joka on avaruudellinen, syvä. Edelleen se muistuttaa tähdistä, jotka tuikkivat. Kaikki nämä käsitteet yhdessä pyrkivät kuvaamaan sitä kokemuslaatua, joka on läsnä kontemplatiivisen kehon vitalisuudessa.

## Ajatteleva keho

Kuvasin edellä lyhyesti sitä, miten käsitteemme muuttuvat samalla kun kuvauskohteemme muuttuvat. Teoreettinen ajattelu pyrkii operoimaan täsmällisillä käsitteillä, mutta mitä lähemmäksi koettua kehoa kuvauksessamme siirrymme, sitä sumeammiksi käsitteemme muuttuvat. Filosofille se on tietysti ongelma ja haaste. Haaste se on siksi, että hän joutuu luomaan kokemusta kuvaavaa (poeettista) kieltä, ongelma siksi, että häntä ei helpposti ymmärretä. Ongelma se on myös siksi, että kohtaamme tässä kaksi erilaista ajattelun tapaa tai tyyliä, jotka ovat myös kulttuurisidonnaisia. Yritän seuraavassa kuvata näiden kahden ajattelun eroa ja miten ne sijoittuvat eri kohtaan kehossamme. Koko ajatus siitä, että tietynlainen ajattelutapa sijoittuu johonkin kohtaan kehoa, on länsimaiselle ihmiselle ja filosofillekin outo. Toisin on idässä. Japanilaisessa kulttuurissa on täysin mahdollista ja ymmärrettävää kehottaa toista ajattelemaan ongelmaa vähemmän päällään ja enemmän *haralla*, *vatsalla*.<sup>231</sup> Näin on mahdollista kulttuurissa, jossa tietoinen hengityksen harjoittaminen on keskeinen itsen tutkimisen ja kehittämisen menetelmä.

Japanilainen filosofi Hiroshi Ichikawa on pyrkinyt fenomenologisissa tutkimuksissaan perustelemaan näkemystä, jonka mukaan ”keho on henki”<sup>232</sup>. Hänen näkemyksensä ovat hyvin samansuuntaisia Merleau-Pontyn näkemysten kanssa. Hän pyrkii Merleau-Pontyn tavoin purkamaan karteesiolaista dualismia hylkäämällä aluksi kehon ja mielen käsitteet ja palaamalla siihen, miten koemme kehomme toiminnassamme. Tämä kokemus on kuitenkin ensisijainen ja perustava. Se on se esireflektiivinen taso, josta vasta reflektion avulla nostamme esiin käsitteitä. Ichikawa päätyy kuvaamaan tätä peruskokemustamme Mer-

231. Von Dürckheim 1971, s. 54. Ilmaisui *atama de kangaeru* tarkoittaa ajattelua päällä, *hara de kangaeru* on tämän vastakohta: ajattelu vatsalla.

232. Nagatomo 1992, s. 5.

leau-Pontyn tavoin *kehosubjektin* käsitteellä. Tämä kehosubjekti on se kokemuksellinen horisontti, josta kehon ja mielen käsitteet on itse asiassa abstrahoitu. Lähtökohtana on kokemus kehon ja mielen ykseydestä. On olemassa perustava kokemushorisontti, jossa keho on sama kuin mieli, mieli on sama kuin keho. Tämä kehosubjektin kokemushorisontti kulkee ego-tietoisuuden selkeydestä kehontietoisuuden hämärään. Kyseessä on kuitenkin sama kokemuksellinen jatkumo, jonka selkeydessä on aste-eroja. Ego-tietoisuutta voimme kuvata selkeämmin käsittein, kehontietoisuuteen liittyvä kokemus on tietyllä tavalla hämärää. Kuvasin tätä ego-tietoisuuteen liittyvien selkeiden ja kehontietoisuuteen liittyvien ”sumeiden” käsitteiden eroa edellä.

Ichikawan lähtökohta on siis se, että on katsottava läheltä sitä, miten koemme itsemme toimiessamme. Ja kun teemme tämän fenomenologisen käänteen kohti kokemustamme, huomaamme että esiin nousee eräänlainen subjektikeho tai kehosubjekti, kehollinen toimija, joka on perustana sille, että voidaan tehdä käsitteellinen ero kehon ja mielen välillä. Kehon ja mielen dualismi perustuu siis abstrahointiin. Pitää siis kysyä esimerkiksi, mikä on kokemukseni, kun kirjoitan tätä tekstiä. Koen ympäristöni aisteissani. Tietokoneen kovalevyn tuuletin humisee, vilkaisen välillä ulos ja näen sumuisen ilman, ikkunalaudalla poikani kuvan, kehoni tuntuu vielä lämpöiseltä aamun harjoituksen jäljiltä. Kun suuntaan tietoisuuteni ajatteluprosessiini, huomaan, että mieleni on aivan hiljaa, ja tästä hiljaisuudesta nousee esiin sanoja, jotka kehoni, erityisesti sormeni yhtäaikaaisesti, kun ne ilmestyvät, kirjoittavat tietokoneeni ruudulle. Itse asiassa vain harvoin sanat syntyvät ensin mielessäni ja kirjoitan ne sitten, usein on niin, että sormeni naputtavat näppäimistöä esiin ajatukset samanaikaisesti kun ne ilmestyvät mieleeni. Välillä tuntuu siltä, että en ajattele lainkaan, sormeni tietävät, mitä haluan kirjoittaa. Sitten palaan lauseen alkuun ja luen sen läpi vain mielessäni. Sillä aikaa kehoni on täysin liikkumaton. Käteni lepäävät näppäimistöillä. Vain silmäni liikkuvat katseeni siirtyessä riviltä toiselle. Ei ole lainkaan itsestään selvää, että

teoreettinenkaan ajattelu tapahtuisi vain mielessäni jotenkin irrallaan kehostani. Useasti huomaan, että itse kirjoittamisen prosessi, siis se fyysinen prosessi, että sormeni naputtelevat tietokoneeni näppäimistön kirjaimia, synnyttää tekstiä, saa ikään kuin ajatuksen luistamaan. On mahdoton erottaa sitä, mikä osa tästä prosessista tapahtuu kehossani ja mikä mielessäni. Ennemmin kyse on jostakin kokonaisuudesta, kehosubjektista, jossa koko tämä prosessi tapahtuu. Koko kehosubjekti on se joka myös ”ajattelee”.

Kun hiljennyn odottamaan seuraavaa ajatusta, tulen tietoisiksi hengityksestäni, palleani liikkeestä, hienon hienosta elämän värinästä kauttaaltaan kehossani. Kirjoittaessani tietoisuuteni keskiö on jatkuvassa liikkeessä koko tässä kehosubjektin kokemushorisontissa: se kulkee ego-tietoisuuden selkeistä käsitteistä välillä kehontietoisuuden hämääjän kokemukseen elämästä minussa. Juuri nyt tämä kokemus on kevyen haikeuden virittäjä. Tietoisuuteni liikkuu koko tässä maastossa vapaasti, enkä voi sanoa, että tämän cogiton rationaalinen osa olisi jotenkin perustavampaa kuin kehontietoisuuteeni piirtyvä elämän värinä ja sen viritys. Päinvastoin. Vain tuon elämän värinän kannattelemana voi koko kokemushorisontti tietoisuutena avautua. Ilman tuota elämän värinää, jonka lähelle pääsen nimenomaan kehontietoisuudessani, ei mitään ego-tietoisuutta ja sen abstrakteja käsitteitä voisi olla edes olemassa. Kokemukseni on kehosubjektista kohti käsitteitä. Myös ‘kehon’ ja ‘mielen’ käsitteet saavat alkunsa tästä.

## Sisäinen avaruus

Kun puhumme ajattelun paikasta kehossa, viittaamme kehon sisäiseen avaruuteen<sup>233</sup>. Kehon sisäinen avaruus on kokemuksen

233. ”Sisäinen avaruus” on tietysti metafora, joka viittaa kahteen suuntaan. ”Sisäinen” viittaa kehon sisätilaan, siihen, miten koemme kehomme sisältäpäin. ”Avaruus” on jotakin, minkä näemme. Sille on

avaruutta, joka eroaa geometrisesta avaruudesta.<sup>234</sup> Kehon sisäinen avaruus on tietoisuutta, jolla on avaruudellista ulottuvuutta. Dualistisessa käsitteistössä emme voi puhua tietoisuudesta avaruudellisin käsittein. Avaruudellisuus liittyy vain ruumiiseen ja fyysiseen, objektiiviseen, avaruudelliseen todellisuuteen. Kehontietoisuus on kuitenkin jotakin, joka on sekä tietoisuutta että avaruudellista. Tämän kokemuksen kuvauksessa dualistinen kielenkäyttö ei päde. Kehontietoisuudessa keho on tietoinen tai keho on sama kuin tietoisuus. Ichikawan sanoin: keho on tietoisuus. Tämä on sisäinen kokemuksemme, ei teoreettinen lähtökohtamme. Sisäisen kokemuksen fenomenologia siis paljastaa meille dualististen käsitteiden riittämättömyyden näiden tilojen kuvauksessa. Hengityksen tietoinen harjoittaminen on eräänlainen sisäisen avaruuden tutkimusmenetelmä.

---

tyypillistä syvyys, rajattomuus, hämäryys, salaperäisyys. Kun suljemme silmämme ja yritämme kuunnella kehon sisätilaa, emme voi sulkea täysin katseen elementtiä tämän kokemuksen ulkopuolelle. Vaikka silmämme ovat kiinni, näemme silti ”edessämme” ”avaruudellisen” tilan. Kehon sisätilan kokemuksessa tämä katseen elementti sekoittuu muihin kehon kuuntelun esiin nostamiin elementteihin. Vrt. Bailey 2000 (s.150-151), jossa hän kirjoittaa, että ”(...) voidaan ajatella, että tietoisena ollessa sisäinen katse ei voi olla täysin pimeä ja hiljainen, mentaalinen kokemus sisältää aina jotakin kuviteltua”.

234. Länsimaisessa fenomenologiassa ei tätä ”sisäisen avaruuden” tematiikkaa ole paljon käsitelty. Esimerkiksi Merleau-Ponty ”havainnon fenomenologiassaan” käsittelee kyllä koettua avaruutta, mutta kehon sisäisen kokemuksen rakenteiden systemaattista analyysia ei häneltä löydä. Hän käsittelee kyllä hyvin yleisellä tasolla koettua kehoa, ”kehosubjektia”, sisäisen ja ulkoisen välistä ”kiasmaa” jne. mutta sen tyyppistä kehon sisäisen avaruuden fenomenologiaa, mitä tässä tutkimuksessa pyrin tekemään, hän ei tee. Ks. yksi tällainen yritys: Sarukkai 2002. Sarukkai tunnistaa hengityksen merkityksen kehon sisäisen kokemuksen avaajana, mutta rajoittuu käsittelemään lähinnä sisäelinten kokemista joogan perinteessä. Ks. myös Olkowski, Morley 1999. Tämä kirja antaa hyvän kuvan siitä, miten käsite ”sisäisyys” tai ”sisäinen elämä” ymmärretään yleensä ihmisen psyykkisenä elämänä myös silloin, kun lähtökohtana on Merleau-Pontyn filosofia. Yhdessäkään artikkelissa ei käsitellä kehontietoisuutta.

Fenomenologisessa kirjallisuudessa erotetaan toisistaan yleensä ulkoinen, nk. objektiivinen avaruus ja koettu avaruus.<sup>235</sup> Objektiivisellä avaruudella viitataan ulkoiseen todellisuuteen niin kuin fysiikka sitä kuvaa. Se on geometrinen avaruus, jota voidaan mitata. Koetulla avaruudella tarkoitetaan sitä, miten me koemme objektiivisen avaruuden. Esimerkiksi koettu etäisyys voi olla täysin toinen kuin objektiivinen etäisyys. Se mikä on avaruudellisesti lyhimmän matkan päässä, ei ole välttämättä kokemuksellisesti lähellä. Heidegger antaa tästä esimerkiksi silmälasit, jotka ovat objektiivisesti hyvin lähellä, mutta kokemuksellisesti hyvin kaukana: yleensä emme näe niitä lainkaan.<sup>236</sup> Koetun avaruuden fenomenologia voidaan ulottaa myös kehon alueelle. Silloin voidaan puhua kehon sisäisestä avaruudesta.

Kyse on siis siitä, miten koemme kehomme, kun kuuntelemme sitä sisältäpäin eli proprioseptisessä tietoisuudessamme.<sup>237</sup> Voimme tarkastella kehomme sisäistä avaruutta monesta näkökulmasta, jotka kaikki valottavat meille siihen liittyviä erilaisia kokemuslaatuja. Objektiivisessä avaruudessa voimme puhua esimerkiksi mitattavasta etäisyydestä. Esineet ovat tietyn matkan päässä toisistaan. Ichikawa toteaa, että kehon sisäisessä avaruudessa etäisyydestä voidaan puhua vain kvalitatiivisessa mielessä ja se riippuu kehomme historiasta, harjoituksesta, taidoista ja muista subjektiivisista seikoista.<sup>238</sup> Objektiivinen avaruus on homogeeninen, kehon koettu avaruus on epäjatkuva, epämääräinen, vaihtuva, virtaava, tilanteen ja kokemuksen, harjoituksen mukaan muuttuva. Keho on sisäisesti koettuna kivun, mielihyvän, tunteen, aistimuksen hämärä paikka, jonka muoto on muuttuva ja se on tietyllä tavalla rajaton. Sen ulkoraja ei ole

---

235. Ks. Klemola 1998, s. 38-40.

236. Heidegger 2000, s. 142.

237. Ks. myös Gallagher 2003. Artikkelissa Gallagher käsittelee lyhyesti myös proprioseptisen kentän rakennetta.

238. Nagatomo 1992, s. 10.

ihon pinta.<sup>239</sup> Ihminen voi kokea kipua amputoidussa raajassa. Sisäisen kehon avaruus voi siis ylittää objektikehon avaruudellisen tilan.<sup>240</sup>

Kehon koetussa avaruudessa lähellä ovat ne kehon osat joita voimme helposti liikuttaa, kuten silmät, sormet ja jalat. Kaukana ovat ne kehon osat, joita emme voi lainkana tietoisesti liikuttaa tai vain vaivoin, esimerkiksi sisäelimet. Nämä osat tulevat vain harvoin tietoisuutemme piiriin ja näin ne ovat kokemuksellisesti etäällä. Tämäkin etäisyys on elävä ja riippuu kehon historiasta, harjoituksesta, kokemuksesta, ympäristöstä. Sairas kehon osa koetaan läheiseksi vaikka se normaalisti sijaitsisikin kehomme sisäisellä kartalla kaukana.<sup>241</sup> Tietoinen liike tuo kehon liikkuvan osan kokemuksessa lähemmäksi. Kehon automaattiset toiminnot jäävät kehon hämärän tietoisuuden piiriin. Sisäinen kehon avaruus on eri kuin objektikehon rakenne. Objektikehon rakenne on kiinteä tai ainakin hitaasti muuttuva, subjektikehon avaruus on elävä rakenne, tietyllä tapaa rajaton, mittamaton, joka jatkuvasti luo itseään uudelleen, muuttuu tietoisuuden keskiön liikkeessa.

## Sisäisen avaruuden moninapaisuus

Ego-tietoisuus, sen kokemuksellinen keskusta, paikallistuu kehon sisäisessä avaruudessa ylös pään ja kaulan seudulle, jossa sijaitsevat objektikehon ulkoiset aistit ja ääntä tuottavat elimet. Havaitset tämän helposti, kun ajattelet vaikka puhuvasi jotakin. Sulje silmäsi ja tee niin. Puheen paikka hahmottuu kehon sisäisessä avaruudessa sinne, missä se tapahtuisi objektikehossakin,

---

239. Myös aisteissa kehon ulkorajat ovat tavallaan hämärät. Merleau-Ponty käyttää esimerkkinä sokean miehen keppiä kuvatessaan sitä, miten esine voi tulla osaksi koettua kehoa, jolloin sen kepin päästä tulee ”sensitiivisyyden aluetta”. Merleau-Ponty 1986 s. 143.

240. Nagatomo 1992, s. 11.

241. Nagatomo 1992, s. 10.



jos puhuisit ääneen. Puhuja paikallistuu jonnekin pään ja erityisesti äänielinten alueelle. Voit kuvitella myös katsovasi tai kuulevasi jotakin. Tämä katsomisen ja kuulemisen paikka hahmottuu myös kehon sisäisessä avaruudessa pään alueelle. Jos vaikka suljet silmäsi ja katsot mielessäsi omaa kehoasi, näkökulmasi on ylhäältä alaspäin. ”Katsoja” on jossakin pään alueella silmien takana. Jos nyt kuitenkin yrität tavoittaa tarkemmin sen, joka kuulee ja joka katsoo, niin et löydäkään mitään.

Voit yrittää löytää sen egon, joka puhuu, katsomalla sisäisesti sitä paikkaa, jossa ajatus syntyy.<sup>242</sup> Ajatuksen syntymisellä ja katoamisella on oma paikkansa. Voi olla, että et ole koskaan katsonut tuota kohtaa, jos et ole tottunut harjoittamaan mieltäsi, mutta voit tehdä sen helposti tekemällä ne reduktiot, jotka kuvasin luvussa kaksi.

Seuraavassa saman sulkeistamien harjoituksen muunnelma. Sulje silmäsi ja lausu mielessäsi hitaasti ja tietoisesti sana ”yksi”. Tee se useamman kerran. Kun toistat sanaa ”yksi” tule tietoiseksi siitä tyhjistä tilasta tietoisuudessasi, joka täyttää sanojen välit. Lausu sitten mielessäsi jälleen sana ”yksi” ja katso sitä kohtaa tietoisuudessasi, missä sana alkaa muodostua. Voit leikkiä kirjaimella y ikään kuin aloittaisit sanan lausumisen: yy ...y ... yyk.... y..., mutta palaatkin aina alkuun siihen kohtaan, missä *vielä ei ole mitään*: on vain tyhjiys. Näin voit löytää sen pelkän tai puhtaan tietoisuuden tason, paikan, josta ajatukset syntyvät ja jonne ne noustuaan katoavat. Sanan tai ajatuksen katoamispaikkaa voit tutkia samalla tavalla olemalla tietoinen siitä kohtaa tietoisuudestasi, joka ilmenee kun olet lausunut sanan loppuun ja vain odotat. Löydät jälleen paikan, missä ei ole mitään. Mutta jos kuuntelet tarkemmin tuota paikkaa, ponnistelet samalla tavalla kuin kuuntelisit hyvin hiljaista kaukaista ääntä, huomaat että hengitysliikkeesi miltei lakkaa. Pidättelet hengitystäsi luonnollisella tavalla. Tämä ilmiö viittaa siihen intialaisten joogien jo tuhansia vuosia havaitsemaan ilmiöön, että hengitystä pidättä-

---

242. Kiinalaisessa zenissä eli chanissa käytetty menetelmä, nk. hua-tou, ”sanon pää”. Käsittelin tätä lyhyesti jo kirjan ensimmäisessä luvussa.

mällä voi mielen assosiaatiovirran saada myös lakkaamaan.<sup>243</sup> Hengityksen hallitsemisesta tuli mielen hallitsemisen keino, joka kehitettiin joogassa huippuunsa.<sup>244</sup>

Kirjoitin väitöskirjassani *Ruumis liikkuu - liikkuuko henki?* seuraavasti: ”Odottaminen ilmenee kehollisella tasollamme kuuntelemisena. Jos vain odotamme ja kuuntelemme, tulemme hyvin pian tietoiseksi hengityksestämme. Siksi ei olekaan mikään ihme, että hengityksen tarkkaileminen on yksi perustava metodi niin zenissä, samkhya-joogassa, taolaisuudessa kuin sufimystiikassakin. Nämä ovat kaikki itsen projekteiksi kutsumieni liikuntamuotojen ‘taustafilosofioita’.”<sup>245</sup>

Hengityksen tietoinen harjoittaminen on siis keskeinen kehon sisäisen avaruuden tutkimusmenetelmä. Pidä silmäsi edelleen suljettuna ja kuuntele hengitystäsi tarkasti. Hengitys on yleensä tiedostamaton tapahtuma, joka voidaan kuitenkin ottaa tietoiseen hallintaan. Normaalisti ”ylitämme” hengityksemme ja koko kehomme, mutta voimme myös asettaa tietoisuutemme fokuksen hengitykseen niin, että se täyttää tietoisuutemme keskiön ja jättää sen egologisen keskiön periferiaan. Mistä sitten tulet tietoiseksi, kun tarkkailet hengitystäsi? Voit tuntea sisäänhengitysvaiheessa, miten koko keskivartalosi laajenee ja uloshengityksessä supistuu. Jos jatkat tätä hengityksen tarkkaamista

---

243. Ks. tästä esim. Chennakesavan 2000, jossa kirjoittajat tuovat esiin länsimaista empiiristä tutkimusta, jossa hengityksen hallinnan ja sen pysäyttämisen ja puhtaan tietoisuuden ilmenemistä on tutkittu meditaatiotekniikoita harjoittavilla koehenkilöillä.

244. Fenomenologisen filosofian ja joogan yhteydestä on jonkin verran kirjoitettu. Ks. esim. Morley 2001. Morley kuvaa artikkelissaan joi-takin yhteyksiä klassisten joogan käsitteiden ja Husserlin fenomenologian välillä, esimerkiksi ”sulkeistamisen” ajatus. Hän vertaa myös Merleau-Pontyn kehon filosofiaa joogan käsitykseen kehosta. Erityisesti hän kiinnittää huomiota joogan tapaan avata proprioseptistä kokemusta tietoisien hengityksen (pranayama) ja asentojen, (asana) avulla. Samoin hän korostaa Merleau-Pontyn kiasman käsitettä, subjektin ja objektin kosketuspintaa ja näkee joogan hengitysharjoituksen yhtenä kokemuksellisenä tapana avata tätä käsitettä.

245. Klemola 1989, s. 36.

pidempään, huomaat, miten hengityksen rytmi hidastuu ja sen kaikki vaiheet pitkittyvät. Hiljalleen tulet tietoiseksi siitä, miten sisäisen avaruutesi keskipiste on sama kuin hengityksiliikkeen keskipiste, joka sijaitsee jossakin vatsasi seudulla.

Hiljalleen kehon sisäinen avaruus hahmottuu kaksinapaisena: Toisaalla on ajatuksen assosiaativirta, joka keskeyttää hengityksen tarkkailemisen (jossa siis tämä virta on hiljainen) ja joka sijoittuu kehon sisäisessä avaruudessa jonnekin ylös päin alueelle. Toisaalla on hengityksen keskipiste, johon tietoisuus suuntautuu. Se on alhaalla vatsan alueen sisässä. Tarkastellessamme kehomme sisäistä avaruutta voimme havaita sen siis tavallaan kaksinapaisena. Samaistamme itsemme näistä toiseen sen mukaan, mikä on kokemuksemme omasta tietoisuudestamme. Voisi puhua tietoisuutemme kokemuslaadusta. Jos samaistumme egologiseen itseemme, koemme kehommekin ikään kuin ”pääkehona”. Silloin hahmotamme kehontietoisuudestammekin kehomme keskipisteen jonnekin päin alueelle. Suurin osa kehostamme jää jatkuvasti tietoisuutemme periferiaan. Koska suuri osa kehontietoisuudestamme on jatkuvasti tavaltaan tunnoton, se vaikuttaa myös siihen tapaan, miten kannamme tai käsittelemme omaa kehoamme. Tämä on vahvasti länsimaiseen kulttuuriin liittyvä kokemusrakenne. Toisaalta elämme voimakkaasti rationaalisuuden, järjen kulttuurissa ja toisaalta elämme myös katseen kulttuurissa. Nämä kummatkin kokemustavat asettavat kokevan subjektin kehon avaruudessa ylös päin alueelle. Puhe länsimaisesta ihmisestä ”puhuvana päänä” kuvastaa tätä peruskokemustamme.

Hengityksen tietoinen harjoittaminen synnyttää siis tietoisuuden kehomme avaruuden toisesta keskustasta, kohdasta missä koemme hengityksiliikkeen. Samalla tulemme tietoiseksi siitä, että voimme liikuttaa tietoisuutemme fokusta kehomme avaruuden sisällä ikään kuin erilaisista intensiivipisteistä toisiin intensiivipisteisiin. Voimme myös laajentaa tätä kehon tietoisuuden fokusta koko kehon alueelle ja tulla yhä enemmän tietoiseksi koko kehon sisäisestä avaruudesta ja siihen liittyvistä ko-

kemuslaaduista. Voimme myös laajentaa sen edelleen objektikehon rajoja laajemmaksi, koska sisäisen avaruutemme rajat eivät ole objektiivisia vaan kokemuksellisia. On olemassa monia hengitysharjoituksia, joissa pyritään ”hengittämään koko keholla” ja näin ikään kuin hämärtämään kehon sisä- ja ulkotilan rajaa.

Jos kuuntelemme kehon sisäistä kokemusta, niin voimme löytää siitä useita erilaisia, eri kokemuslaatuihin liittyviä ”intensiivipisteitä”, eräänlaisia keskuksia. Seuraavat neljä tällaista keskusta, joista siis jo kahta olen lyhyesti käsitellyt, avautuvat harjaantumattomankin kehon kokemuksen fenomenologisessa tarkastelussa. Jo tässä voi lyhyesti huomauttaa, että kaikkiin näihin kehomme kohtiin liittyy oma ajattelemisen ja olemisen ”tyylinä”.

(1) *Pää*. Jos ajattelemme ja kuuntelemme ajatteluamme sisäkautta, sen kokemuksellinen keskus asettuu jonnekin pään seudulle: puheessa kurkun seudulle, visuaalisissa mielikuvissa ylempiä jonnekin silmien taakse. Kun elämme ego-tietoisuutemme assosiaativirrassa, joka on täynnä sisäistä puhetta, mielikuvia, muistoja ja suunnitelmia, ylitämme helposti koko kehomme, mutta jos käännämme sisäisen katsemme itseemme, yritämme tulla tietoiseksi egologisen aktiivisuutemme paikasta, löydämme sen koetun kehon pään alueelta. Sisäinen puhe tuntuu kurkun alueella, ”kurkkukeskuksessa”, joka avautuu näin rationaalisuuden ja kielen paikaksi. Sisäinen katse paikantuu jonnekin silmien väliin ja niiden taakse. Tämä ”kolmas silmä” avautuu näin kuvittelun ja visioiden paikaksi.<sup>246</sup>

(2) *Sydän*. Jos olemme tilanteessa, jossa sydämemme lyönnit ovat kiihtyneet ja tunnemme sydämemme pomppivan rinnassamme, kehon kokemuksellinen keskus asettuu rintaamme, jonnekin sydämen seutuville. Näin on myös kun tunnemme voimakkaan empatian tai rakkauden tunteen, jolloin koko rinnan ja sydämen seutu tuntuu lämpimältä. Tähänkin voi liittyä sydämen lyöntien kiihtyminen. Sydän tuntuu siis kiihtymyksen ja rakkauden keskukselta.

246. Nämä metaforat viittaavat intialaisen joogan chakra-opiin, nk. ”mystiseen fysiologiaan”. Ks. Eliade 1989.

(3) *Vatsa*. Kun mieli on tyhjä ja keskitymme hengitykseen, kehon kokemuksen keskipiste asettuu vatsan seudulle. Mieli on silloin tyyni ja tasapainoinen, hengitysrytmi hidastuu ja koemme toimivamme kehomme keskustasta. Erityisesti aasialaiset perinteet korostavat tätä tietoisien hengitysliikkeen paljastamaa kokemuksellista kehon keskustaa. Japanin kielen käsite *hara*, vatsa, jolla tätä paikkaa kuvataan, on kulttuurisesti hyvin monitasoinen käsite.<sup>247</sup> Japanilaisessa perinteessä koko ihmisen persoonallisuuden keskus on tässä pisteessä. Vatsa liittyy kokemukseen persoonallisuuden keskustasta, kehon ja mielen yhteydestä, tasapainosta, harmoniasta, elämän virran läheisyydestä.

(4) *Sukupuolielimet*. Kehon alaosaan, sukupuolielinten ympäristöön, liittyvät monet seksuaaliset kokemuksemme. Erityisesti maskuliinista seksuaalisuutta voidaan pitää ”falloskeskeisenä”, jolloin tämän keskuksen ohjaamaa viettitoimintaa ja ajattelua voidaan kuvata ”fallosajatteluksi”, joka on maskuliinisen kulttuurin yksi keskeisimmistä ajattelun muodoista.

Nämä neljä kehomme kokemuksellista keskusta paljastuvat helposti kehon sisäisen avaruuden fenomenologialle. On myös muita keskuksia. Erityisesti tietoisien hengityksen ja sen kautta kehon keskustan ja kontemplatiivisen kehon harjoittaminen voi avata sellaisia kokemuksen alueita, jotka eivät ole näkyvissä harjaantumattomalle keholle. Tämä kehon nk. ”mystinen fysiologia”<sup>248</sup>, jota kuvataan monissa aasialaisissa harjoitusten perinteissä, avautuu erilaisten systemaattisten harjoitusten tuloksena. Mutta koska tämä kokemuksen alue on ristiriidassa länsimaisen tieteellisen ihmiskäsityksen kanssa, sitä ei lännessä tunneta eikä tunnusteta huolimatta siitä, että esimerkiksi kiinalainen vuosituhansia vanha perinteinen lääketiede perustuu edelleen tähän näkemykseen ihmisestä.

Totesin edellä, että kaikkiin näihin kehomme kokemuksiin liittyy tietty ajattelun ja olemisen tapa tai tyyli. Tämän tyylin kautta käy ymmärrettäväksi se, että on mahdollis-

247. Dürckheim 1971.

248. Eliade 1989.

ta puhua ajattelusta päällä tai ajattelusta kehon keskustalla. Tietoisuuden hengityksen harjoittaminen avaa kokemuksemme kehomme sisäisen avaruuden keskustasta. Tämä keskusta voidaan kokea myös kaiken toiminnan ja ajattelun lähtökohdaksi. Se tarkoittaa silloin koko persoonan toimintaa. Siihen liittyy myös kokemus tahdonvoimasta, vitaleisuudesta, elämän periaateista, mutta myös salaisuuden hyväksymisestä.

## Ajattelua vatsalla, keskustalla

Hengityksen tietoinen harjoittaminen avaa meille kontemplatiivisen kehon kokemuksen. Tämän kehon kokemuksellinen keskipiste on sama kuin hengityksellisen kokemuksen keskipiste. Tämä keskusta (jap. *hara*, kiin. *dan-tien*) paljastuu harjoittajalle eräänlaiseksi psykofyysiseksi keskustaksi, johon hän voi ankkuroida koko olemuksensa ja toimintansa. Japanilaisessa perinteessä ollaan erityisen herkkiä näkemään se, tapahtuuko toiminta tästä koko persoonallisuuden keskustasta. Japanilaisessa traditionaalisessa kulttuurissa, jota voidaan kutsua ”zen-kulttuuriksi”, tietyt kontemplatiivisen kehon kokemuslaadut ovat edelleen yleistä kulttuurista pääomaa.

Erilaisissa zen-taidoissa hengityksen harjoittamisella on keskeinen asema. Näin on erityisesti *budo*-lajeissa. Hengityksen harjoittamisen merkityksen näissä taidoissa voisi kiteyttää lyhyesti seuraaviin neljään kohtaan:

1. Hengitys ilmentää elämän perusrhythmiä. Tietoisena ja ”avattuna” se herkistää ja lisää elinvoimaamme (jap. *ki*, kiin. *qi*). Tämä voidaan tulkita kehontietoisuuden avautumisen kautta ja se viittaa ”elämän periaateihin”<sup>249</sup> kokemukseen.

249. Seuraavassa luvussa käsittelemme tätä ja muita tässä esiin tulevia ”kontemplatiivisen kehon” kokemuksia tarkemmin.

2. Tietoinen hengitys on perustava tekniikka tietoisuuden virran saattamiseksi yhteen kohteeseen ja sen pysäyttämiseksi. Takana on ajatus: kun hengitys pysähtyy, mieli pysähtyy. Hengitystä kontrolloimalla voidaan siis kontrolloida erilaisia mielen tiloja ja tyhjentää mieli. Samoin päinvastoin: erilaiset mielen-tilat näkyvät hengitysrytmissä.
3. Voimakas, avattu ja tietoinen hengitys on myös ”sisäisen voiman” perusmoottori. Tämä perustuu kokemukseen, että hengitys kantaa itse asiassa kaikkea liikettä aivan kuin sydämen rytmi verenkiertoa. Hengitys opettaa ja avaa koko kehon voimaa ja siihen liittyviä koko kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeitä.
4. Voimakas, avattu ja tietoinen hengitys tuottaa tietoisuuden ”keskustasta”. Budossa tämä liittyy lähinnä tekniikan ja äänen käyttöön, jotka kummatkin syntyvät tästä keskustasta. Laajemmassa yhteydessä se merkitsee koko persoonan asettamisesta kaiken toiminnan taakse.

Zenissä tämä ajatus tarkoittaa sen seikan jalostamista, että kaikki toiminta, myös ääni, syntyy ”todellisesta itsestä”. Japanilaiset sijoittavat ”todellisen itsen” fyysisesti vatsalle, siis ”*haraan*”. Yhteyden saaminen ”*haraan*” viittaa yhteyteen ”todelliseen itseen”. Puhe ”keskustasta” tarkoittaa japanilaisessa perinteessä sekä fyysistä että henkistä keskusta, koska ihminen nähdään kokonaisuutena eikä kahdesta todellisuudesta koostuvana.

Tietoinen hengitys näyttää ja vakauttaa kokemuksen tästä paikasta.

Japanilaisessa perinteessä sana *haragei* tarkoittaa kaikkia niitä taitoja ja taiteita, jotka harjoittavat *haraa* eli ”vatsaa”. Näitä ovat kaikki perinteiset taitojen ja taiteiden tiet (*do*), mutta erityisesti zenissä istumisen taito, *zazen*. Kaikissa näissä taidoissa keskustalla, *haralla*, on psykofyysinen sisältö. Se viittaa ihmisen persoonallisuuden keskustaan, todelliseen itseeseen, jonka kautta hän on yhteydessä kaikkeen olevaan, mutta myös hengityksen keskipisteeseen, joka samalla on myös kehon fyysinen painopiste. Kaikissa harasta lähteivissä harjoituksissa siis myös aina harjoitellaan näitä kaikkia keskustan elementtejä.

Mitä sitten tarkoitetaan ajattelulla *haralla*, keskustalla. Ehkä parhaan esimerkin tästä tarjoaa lyhyt kuvaus *Rinzai-zenin koan-harjoittelusta*<sup>250</sup>. Ensimmäistä *koania* pidetään kaikkein tärkeimpänä, koska sen on tarkoitus toimia nk. ”silmien avaajana” todelliseen itseen. Yleisin ensimmäinen *koan* on nk. ”Joshun Mu”. *Koan* kuuluu näin: Munkki kysyi Joshulta: ”Onko koiralla Buddha-luonto?” Joshu vastasi: ”*Mu!*” ”*Mu*” tarkoittaa ”tyhjiyttä” tai negatiivista vastausta yleensä, mutta opettaja yleensä korostaa, että tästä ei ole kysymys. On vain ymmärrettävä pelkkä ”*mu*”, tultava yhdeksi ”*mun*” kanssa. Vie yleensä muutaman vuoden harjoituksen, ennen kuin oppilas löytää oikean tavan vastata tähän *koaniin*. Mutta mitä tapahtuu tässä prosessissa ja millainen on se vastaus, joka voidaan hyväksyä? Mitä opettaja vaatii häneltä ja hänen vastaukseltaan?

Asian voi sanoa hyvin lyhyesti: Hän oppi antamaan oikean vastauksen *harasta*. Aluksi oppilas lähestyy *koania* etsien sille rationaalisia selityksiä. Hän elää hyvin voimakkaasti rationaalisessa egossaan. Hän yrittää ratkaista *koanin* loogisena ongelmana. Mutta opettaja hylkää päättäväisesti kaikki hänen älylliset vastausyrityksensä. Hiljalleen, ja se voi viedä vuosia, hän ikään kuin käyttää älylliset voimansa loppuun, ajautuu eräänlaiseen älylliseen umpisolmuun, jossa hänen mielensä lopulta tyhjenee kaikista älyllisistä ponnistuksista. Hänen päänsä tyhjenee ja hänen kokemuksensa siirtyy yhä enemmän hengityksen keskustan, *haran* alueelle. Kun hänen mielensä tyhjenee käsitteellisestä ajattelusta ja hän antaa ongelman ikään kuin vain levätä keskustassaan, hengityksessään, voi syntyä eräänlainen intuitiivinen oivallus.<sup>251</sup> Mutta tämän intuition syntypaikka on nyt hänen *haransa*, hänen psykofyysinen keskustansa, joka on samalla myös ”todellisen itsen” paikka. Jos vastaus ei lähde sekä fyysisestä että henkisestä keskustasta, se ei ole koskaan hyväksyttävä. Sen harjoituksen tason saavuttaminen, että toimii aina keskus-

250. Luvussa kuusi käsittelem tarkemmin Rinzai-zenin koan-järjestelmää.

251. Ks. intuitiivisen kokemuksen fenomenologisesta analyysistä: Petit-mengin-Peugeot 2000. Kirjoittaja analysoi artikkelissa erilaisia intuitiivisen kokemuksen kuvauksia ja luo eräänlaisen intuition mallin,



tasta, siis todellisesta itsestä, eikä koskaan menetä sitä, vie zenin käsityksen mukaan koko elämän.

Rinzai-zenin koan-järjestelmä on noin tuhat vuotta vanha menetelmä tutkia sitä, mikä ero on ”pääajattelulla” ja ”haraajattelulla”. Kaikki kysymykset eivät ole rationaalisesti ratkaistavissa. On olemassa koko joukko kysymyksiä, erityisesti kaikki inhimilliseen eksistenssiin liittyvät peruskysymykset, joiden ratkaisu vaatii toisenlaista ajattelua. Heidegger yrittää esittää samaa ajatusta *Gelassenheit* -teoksessaan. Hän tekee eron ”laskevaan ajatteluun” ja ”mieltä etsivään” tai ”mietiskelevään” ajatteluun. Laskeva ajattelu tarkoittaa representoivaa ajatteluamme, jonka keskus on ego ja paikka pää. Se on ajattelua, joka ”ei ole koskaan hiljaa”, niin kuin Heidegger toteaa. Sen paikan voimme todeta kuuntelemalla jatkuvaa sisäistä monologiamme. Mutta on toinen paikka, hiljaisuuden paikka, joka on mietiskelevän ajattelun paikka. Sen paikka on sama, missä tunnemme hengityksemme keskuksen. Voimme asettaa kysymyksen sinne ikään kuin itämään, ja vain olemalla sen kanssa, hengittämällä sen kanssa teemme tilaa toisenlaiselle oivallukselle, intuitiiviselle, spontaanille oivallukselle, jonka perusta on koko persoonassamme. Samalla tämä perusta on koko kontemplatiivisen kehon koke-

---

jonka yksi keskeinen elementti on kehosuhteen muuttuminen. Petitmingin-Peugeot kuvaa tätä muutosta niin, että ensimmäisessä vaiheessa, jossa intuitio pyritään saattamaan esiin ”päästetään irti” (letting go). Kokemuksessa tämä merkitsee tietoisuuden siirtymistä kehon alueelle, ”sisäisen painopisteen siirtämistä päästä kehoon”. (S. 61.) Petitmingin-Peugeot erottaa tässä prosessissa neljä aspektia:

1. Asennon muutos: etsitään vertikaalinen, vahva, tukeva asento;
2. ”Yhdistämisen ele”: etsitään kehon sisäinen yhteys ja pystylinja keskittämällä huomio kehon keskilinjaan ja hengityksen liikkeeseen;
3. Hengityksen muutos: hengitys hidastuu ja siirtyy alemmas vatsalle. Se voi miltei pysähtyä;
4. Tuodaan tietoisuus enemmän kehon selkäpuolelle ja kallon takaosaan. (Zen perinteessä on sama ajatus: voima tuodaan ikään kuin selkää pitkin ylös niskaan ja sieltä päälakeen. Sama periaate löytyy myös taijiista ja yi quanista.) Petitmingin-Peugeot kuvaa myös kokeemukseen liittyvää diskursiivisen ajattelun pysähtymistä, eräänlaista sisäistä hiljaisuutta. (S. 63.)

muksessamme, jossa olemme lähellä vitaalia elämän virtaa, olemisen tapahtumista. Tämän ajattelun tuottama ratkaisu ei voi olla irrallaan omasta eksistensistämme, niin kuin pelkkä rationaalinen ratkaisu voi olla, vaan se liittyy välttämättä kokemukseen siitä, miten koemme oman paikkamme maailmassa ja maailman osana.

## Minä maailmassa vai maailma minussa

Harjoittamalla tietoista hengitystä voimme tutkia sisäistä avaruuttamme. Voimme havaita, että sen rajat ovat eräällä tavalla hämärät. Kehon ja mielen dualismi synnyttää myös minun ja maailman dualismin. Kun kehon ja mielen dualismi alkaa murtua, alkavat samalla myös minun ja maailman selkeät rajat hämärtyä. Tästä seuraavassa.

Tetsuro Watsuji (1889-1960) on japanilainen filosofi, joka kritisoi Heideggerin *Oleminen ja aika* -teosta siitä, että Heidegger rajoittuu siinä vain aikaan inhimillisen eksistenssin rakenteita kuvatessaan ja jättää avaruudellisuuden miltei kokonaan käsittelemättä.<sup>252</sup> Silloin käsitellyksi tulee vain yksi eksistenssin aspekti. Tilallisuus, avaruudellisuus ja kehollisuus saavat vain marginaalisen huomion. Watsuji oli itse kiinnostunut siitä, miten ”ilmasto” on yksi keskeinen inhimillisen eksistenssin rakenteikijä. Hän käyttää tästä japanin kielen sanaa *fu-do*, joka ”tarkoittaa kirjaimellisesti tuulta ja maata ja viittaa jonkin maan luonnolliseen ympäristöön, sen ilmastoon, säähän, maaperän geologisiin ja tuotannollisiin ominaisuuksiin, sen topografisiin ja maisemallisiin piirteisiin.”<sup>253</sup> Samaa tarkoittava vanha japanin kielen sana *sui-do* merkitsi vettä ja maata. Näiden ilmaisujen takana on vanha elementtiteoria, jossa ihmisen ympäristö koostuu neljästä elementistä: maa, vesi, tuli ja ilma. Buddhalaiset lisäsivät tähän tyhjyyden viidenneksi elementiksi.

252. Watsuji 1988, s. v.

253. Watsuji 1988, s. 1.

Watsuji ottaa esimerkiksi kylmyyden ja kysyy, onko kylmyys olemassa jossakin tuolla, ulkona, meidän ulkopuolellamme. Ei. Tiedämme, että on kylmä vain tuntemalla itse kylmyyden. Watsuji selittää tätä tietoisuuden intentionaalisen rakenteen kautta. ”Kylmän tuntemisen” tunne on tuntemisen tai aistimisen suhde, intentionaalinen suhde, jossa tulemme tietoiseksi siitä, että on kylmä. Tällaisen suhderakenteen intentionaalisuus on subjektin rakennetta suhteessa kylmyyteen.<sup>254</sup> Mutta onko kylmyys sitten tässä vain subjektin kokemuksen yksi momentti, Watsuji kysyy. Puhuessamme kylmyydestä tarkoitamme kuitenkin jotakin, joka on subjektin ”ulkopuolella”, objektiivisena olemassa. Emme tarkoita vain omaa tunnettamme. Eli miten sitten kylmyyden tuntemus on suhteessa ulkopuolisen ilman kylmyyteen? On katsottava tarkemmin intentionaalisen suhteen objektia. Tämä objekti ei ole mikään mentaalinen olio. Se siis ei ole se kylmyys, jonka tunnemme, vaan objektiivinen kylmyys ulkopuolellamme. Kun tunnemme kylmyyttä, emme tunne tätä tuntemustamme, vaan tunnemme ulkopuolisen ilman kylmyyden. Tunnemme siis tämän objektiivisen olion. Watsuji toteaa sitten, että onkin siis huomattava, että intentionaalinen suhde, jossa tulemme tietoiseksi kylmyydestä, on itse suhteessa objektiiviseen ilman kylmyyteen. Kylmä transsendenttina oliona ilmenee vain tässä suhteessa. Tästä Watsuji päätelee, että se subjektin ja objektin välinen ero, jonka yleensä teemme, tässä tapauksessa siis ”minän” ja ”kylmän ilman” ero perustuu väärinkäsitykseen. Samalla kun tunnemme kylmän ilman ”olemme itse jo läsnä tässä kylmässä ilmassa”. Se että asetumme suhteeseen kylmän ilman kanssa merkitsee, että olemme itse jo tuossa kylmässä ilmassa. Tämä on Watsujin mielestä sama asia kuin Heideggerin eksistointi tai fenomenologian intentionaalisuus. Intentionaalisuuden rakenteen elementit nousevat yhtäaikaan. Ihminen eksistoi, on olemassa itsensä ulkopuolella ja itsessään yhtä aikaa.

---

254. Watsuji 1988, s. 2.

Francisco Varela on kirjoittanut paljon siitä, miten modernissa kognitiotieteessä nähdään ihmisen tietoisuus ja aistihavaintojen muodostuminen samalla tavalla. Hänen ensimmäinen lähtökohtansa on, että ihmisen mieli on kehollinen ja aistihavainnot syntyvät ihmisen ja maailman vuorovaikutuksessa<sup>255</sup> Ei siis niin, että on olemassa subjekti tässä, joka saa ärsykeitä ulkoa, vaan havainto nousee samanaikaisesti hyvin monimutkaisessa ihmisen ja maailman vuorovaikutusprosessissa. Hän käyttää termejä ”enactive embodiment”<sup>256</sup>, ja ”embodied cognition”, joilla hän pyrkii korostamaan kognition kehollisuuteen ja maailmallisuuteen viittaavaa perustaa.

Hän kirjoittaa, että tästä vuorovaikutteisesta kognition, kehon ja ympäristön yhteydestä seuraa ensinnäkin, että ei voida ajatella että ihmisen tietoisuus sijoittuisi vain päähän tai aivojen alueelle: “Jos mieli ei sijoitu päähän, niin mihin ihmeeseen sitten? Tämä onkin olennaista: se sijoittuu tähän ei-paikkaan, jossa se mikä on sisäistä ja ulkoista määräytyy yhtäaikaan, jolloin ei voida sanoa, että se on jossakin tuolla ulkona tai tällä sisällä.”<sup>257</sup> Toinen johtopäätös, joka harvemmin huomataan, on se että mieltä ei voi asettaa erilleen koko organismin kokonaisuudesta. Olemme tottuneet ajattelemaan, että mieli sijaitsee aivoissa, mutta tosiasia on, että ympäristö pitää sisällään myös organismin muut alueet. Aivot ovat läheisessä suhteessa kaikkiin lihaksiin, tukirankaan, sisäelimiin, immuunijärjestelmään, hormo-

---

255. Varela, Thompson, Rosch 1992.

256. ”We propose as a name the term *enactive* to emphasize the growing conviction that cognition is not the representation of a pregiven world by a pregiven mind but is rather the enactment of a world and a mind on the basis of a history of the variety of actions that a being in the world performs.” Varela, Thompson, Rosch: *emt.*, s. 9.

257. ”Let us now turn this slogan ‘The mind is not in the head’ into a more structured logic: Cognition is enactively embodied. ‘Enactive’ is a label used here in its literal sense. Cognition is something that you bring forth by the act of handling, by the fact of doing it actively. It is the very foundational principle of what mind is all about.” Varela 2000a, s. 73.

naaliseen tasapainoon jne. Se tarkoittaa, että koko organismi on äärimmäisen tiivis kokonaisuus. Se on täysin yhdessä määräytyvien elementtien verkko. Tämä aiheuttaa sen, että mielet eivät ole vain kirjaimellisesti erottamattomia ulkoisesta ympäristöstä, vaan myös siitä, mitä Claude Bernard on kutsunut *sisäiseksi ympäristöksi(...)*.<sup>258</sup> Varela kuvailee, miten tietoisuutemme syntyy ihmisen ja ympäristön hyvin monimutkaisen ja aktiivisen kanssakäymisen tuloksena. Todellisuuden objektit syntyvät ihmisen aistimotorisen toiminnan tuloksena, jolloin itse asiassa mieli, tietoisuus ja objektit nousevat esiin yhdessä ja riippuen toisistaan.<sup>259</sup> Myös tietoisuutemme avaruudesta syntyy siksi, että kehona kykenemme liikkumaan.<sup>260</sup>

Yksi mielenkiintoinen tutkimuslinja, jossa tuodaan esiin saman kaltaista tulosta, on moderni psykoneuroimmunologia, josta tähän vain lyhyt viittaus. Seamus Carey nostaa artikkelissaan<sup>261</sup> esiin tämän tutkimuksen, jossa on kyetty jäljittämään kehon prosessien ja joidenkin mielen tilojen yhteys solujen ja molekyylien tasolla. On löydetty informaatiota kuljettava järjestelmä, joka yhdistää ihmisen neurologisen, umpieritysjärjestelmän ja immunologisen systeemin. On esimerkiksi löydetty immuunijärjestelmän ja tunteiden välinen yhteys, ja päädytty ajattelemaan, että ”keho on se, joka varastoi alitajuista informaatiota”.<sup>262</sup> Carey tekee näistä tutkimuksista johtopäätöksen, että on ajateltava, että ”koska eivät vain aivot, vaan koko kehon solut

258. Varela 2000a, s. 74.

259. Varela 2000a, s. 73.

260. Ks. samasta teemasta: Thompson: *Empathy and Consciousness*. Yksi tämän artikkelin perusteemoista on, että ihmisen tietoisuutta ei voi samaistaa aivojen tilojen kanssa, vaan tietoisuus pitää käsittää organismin biologiaa laajemmaksi alueeksi. Se sisältää myös itsen ja toisen välisen sosiaalisen maailman. Thompson argumentoi, että ihmisen itsetietoisuus kehollisena oliona maailmassa perustuu empatiaan, siihen että ihminen tunnistaa toisen ”empaattisessa kognitiossa” ja toinen tunnistaa hänet.

261. Carey 2000.

262. Carey 2000, s. 38.

vastaanottavat ja erittävät informaatiota kantavia kemikaaleja, koko keho on älykkyyttä kantava organismi. Merleau-Ponty osoittaa tämän töissään fenomenologian näkökulmasta. Nyt on olemassa tieteellistä tutkimusta, joka vahvistaa näkemyksen kehon älykkyydestä.”<sup>263</sup>

Carey korostaa myös sitä, että tämä kehon ja mielen yhteyden ajatus sisältää myös ajatuksen siitä, että itseyden kultivointi, harjoittaminen, ei siis voi kohdistua vain mielen harjoittamiseen, vaan sen on otettava huomioon myös keho ja sen prosessit. Siis ajatus, jota idässä on toteutettu jo tuhansia vuosia.

Toinen mielenkiintoinen Varelan esiin nostama seikka on, että ”mielessä ei ole mitään, jonka voisi erottaa erillisiksi elementeiksi.”<sup>264</sup> Mehän olemme tottuneet, ei vain erottamaan kehon ja mielen, vaan jakamaan myös mielen toisistaan erillisiin alueisiin, esimerkiksi rationaalisuuteen, tunteisiin, tahtoon jne. Tämän tyyppisellä jaolla ei Varelan mukaan ole mitään neurofyysiologista perustaa. Myöskään fenomenologisessa analyysissä emme voi sanoa, että juuri tässä kohtaa mielessämme on muisti, tässä tunne tai tässä äly. Hän nostaakin esiin tutkimustuloksen, jonka mukaan nimenomaan tunne on se perusta, jonka avulla toimimme maailmassa ja järki on tässä mukana ikään kuin kuorutus kakussa. ”Järki tulee esiin vasta aivan viime hetkellä mielen hetkestä hetkeen tapahtuvassa emergoitumisessa. Mieli on perustavasti jotakin, joka nousee esiin siitä tunteen perusvirityksestä, jonka perusta on keho.” Ja edelleen: ”Järki ja kategoriat ovat kirjaimellisesti vuorenhuippuja, jotka lepäävät tunteiden ja affektien perustalla. Tosiasiassa emootiot ovat sisäisesti kognitiivisia.”<sup>265</sup> Varela kuvaa sitä, miten kokemuksestamme suurin osa edeltää sanoja. Se on esireflektiivistä, affektiivista, ei-käsitteellistä.

263. Carey 2000, s. 38.

264. Varela 2000a, s. 78.

265. ”As a consequence, one of the most striking discoveries over the last few years is the understanding that affect or emotion is at the very foundation of what we do every day as coping with the world; that reason or reasoning is almost like the icing on the cake. Reason is what occurs at the very last stage of the moment-to-moment emer-

tä, esi-noeettista.<sup>266</sup> Jos sanotaan, että se on ennen sanoja, se ei tarkoita, että se olisi sanojen saavuttamattomissa. Päinvastoin. Sen perusta on sellainen, että siitä ei ole vielä muodostunut niitä järjen elementtejä tai kategorioita, joita pidämme mielen korkeimpana ilmaisuna. Varela kirjoittaa: ”Jos lakkaat etsimästä älyä mielen keskeisimpänä periaatteena, voit nähdä sen emergenttisen momentin, missä mieli nousee. Se lähtee tästä koko sopasta, koko organismista tilanteesta, josta nousee kuohunta, joka hiljalleen levittäytyy kuin vuoren huiput.”<sup>267</sup> Pascalia siteeraten Varela edelleen toteaa, että ”sydämellä on syynsä, mitä järki ei ymmärrä.”<sup>268</sup>

Varelan yksi keskeinen johtopäätös kaikesta tästä on, että hän haluaa ottaa käyttöön uuden käsitteen ihmisen ja maailman vuorovaikutusta kuvaamaan. Intersubjektiivisuus kuvaa käsitteenä ihmisten välistä vuorovaikutusta. Se sisältää kuitenkin vielä eron subjektiin, joka on vuorovaikutuksessa objektin kanssa, vaikka tämä objekti onkin toinen subjekti, joka on jälleen vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Varelan uusi käsite on ”interbeing”, jolla hän haluaa kuvata sitä, että ihminen ja maailma, itse asiassa kaikki oliot, ovat olemassa yhtäaikaan.<sup>269</sup> Tämä on yksi Varelan tapa yrittää murtaa dualistista kieltämme ja kokemistemme tapaa. Samalla se on myös avaus empatian ymmärtämiseksi sellaiseksi perustaksi, joka nousee tästä ”kanssa-olemisenä”.

---

gence of mind. Mind is fundamentally something that arises out of the affective tonality, which is embedded in the body.” Varela 2000a. s. 78. ”But reason and categories are literally the tips of the mountain which are sitting on affect, particularly affect and emotion. In fact, emotion is already intrinsically cognitive.” Emt., s. 78.

266. Varela 2000a, s. 78.

267. Varela 2000a, s. 78

268. Ks. myös Thompson: *Empathy and Consciousness*, missä hän tuo esiin useita tutkimustuloksia siitä, miten tunne on jotakin, mikä syntyy koko kehossa ja sen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

269. Varela 2000a, s. 86.

Varela pitää kummallisena sitä, että olemme tulleet ajattelemaan, että olemme irrallisia ja erillisiä olentoja.<sup>270</sup> Hän kuvaa tutkimuksia, joissa lapsi kykenee empaattiseen reaktioon jo muutama tunti syntymän jälkeen. Hän matkii hymyileviä kasvoja. Hän kuvaa sitä, miten kognitio muodostuu tässä minän ja sinun suhteessa, minun ja maailman suhteessa. Hän kuvaa sitä, miten tunne, affekti ja mieliala syntyvät kohtaamisessa toisen kanssa, kun kohtaan toisen itseni kaltaisena subjektina. Kohtaan silloin toisen objektikehon, mutta myös ”kehollisen läsnäolon, toisen kokemuksellisen kentän paikan”.<sup>271</sup> Ja tämä kehon kaksoisulottuvuus on empatian perusta, sosiaalisesti tietoisien elämän perusta. Kyse ei ole tässä vain yksinkertaisesta vuorovaikutuksesta, interaktiosta, vaan läsnäolosta maailmassa yhtäaikaan: ”interbeing”.<sup>272</sup>

## Maailmassa-olon virittyneisyys

Heidegger käyttää sanaa virittyneisyys (*Befindlichkeit*) ilmaisemaan ihmisen elämän situaationaalista luonnetta, sitä miten koemme suhteemme maailmaan. Koemme tämän suhteen aina jonakin mielen tilana, mielialana, tunteena. Olemme erilaisella tuulella riippuen siitä, mitä maailmassa kohtaamme. Voimme kokea maailman vastuksen taakkana ja kohonnut mieliala voi poistaa tämän taakan.<sup>273</sup> Maailmassa olemisemme paikka ilmenee mielialassamme. ”Olemisemme täällä on mielialan valtaama”, Heidegger kirjoittaa.<sup>274</sup> Mieliala on Heideggerin mukaan ihmisen ”alkuperäinen olemistapa, jossa se on avattu itselleen *ennen* mitään tietämistä ja tahtomista ja niiden avaamisulottu-

---

270. Varela 2000a, s. 79.

271. Varela 2000a, s. 81.

272. Varela 2000a, s. 81.

273. Ks. Heidegger 2000, s. 174.

274. Heidegger 2000, s. 175.



vuuden *tuolle puolen*<sup>275</sup>.” Jokapäiväisessä asenteessamme emme kuitenkaan kiinnitä huomiota näihin mielialoihimme. Päinvastoin käännymme niistä pois. Heidegger pitääkin tätä huomion kääntämistä pois näistä tiloista yhtenä virittyneisyyden moduksena.<sup>276</sup>

Heideggerille ihmisen virittyneisyys, mieliala on koko ek-sistenssin tila, siis myös kehollinen tila, joka määrää koko kokemustamme maailmasta ja maailma, situaatio määrää sitä. Sekä Varela että Heidegger kuvaavat ihmisen maailmassa-olon perusvirittyneisyyttä hyvin samankaltaisin käsittein. Heideggerille ihmisen virittyneisyyden yksi muoto on tunne tai mieliala, joka meillä jatkuvasti on. Emme yksinkertaisesti voi olla ilman tällaista mielialaan liittyvää viritystä, vaikka emme aina olekaan siitä tietoisia. Jos katson itseäni juuri nyt, kun kirjoitan tätä tekstiä, voin huomata monia mielialaani liittyviä ulottuvuuksia. Olen hieman väsynyt, koska heräsin aikaisin. Tämä väsymys aiheuttaa mielentilaani hyvin hienovaraisen hämäryyden tai sumuisuuden. Työskennellessäni joudun hieman ponnistelemaan, käyttämään enemmän tahtoni voimaa saadakseni aikaan nämä ajatukset tietokoneeni ruudulle. Samalla huomaan kuitenkin mielessäni myös pienen innostuneisuuden siitä, että työni edistyy hyvin ja siitä, että olen keksinyt siihen uusia ideoita. Koko tämä mielialani viritys on jatkuvasti ajattelu- ja kirjoitusprosessini taustalla. Se täyttää koko kehoni ja mieleni. Se on ikään kuin mieleni perustonus samalla tavalla kuin keholla on oma perustonsensa eikä kehoa ja mieltä voi erottaa tässä perusvirityksen kokemuksessa.

Hyvä esimerkki tästä mielentilasta perusvirittyneisyytenämme on suru. Jos olemme menettäneet jonkun läheisen ihmisen, surun tunne värittää elämäämme hyvin pitkään. Vain hiljalleen tämä mielialamme perusväritys alkaa muuttua. Kun elämme keskellä tällaista voimakasta perusviritystä, se värittää kaiken toi-

275. Heidegger 2000, s. 176.

276. Heidegger 2000, s. 176.

mintamme. Se vaikuttaa tahtoomme ja ajatteluamme, rationaalisuuteemme. Tunnetta, tahtoa ja älyä ei voi silloin erottaa toisistaan, sillä tämä perusviritys tai tunneviritys värittää koko elämämme. Kaikki toimintamme tapahtuvat ikään kuin tätä virityksen taustaa vasten. Virittyneisyytemme on kokemuksellinen perustilamme, se tapa, miten maailma avautuu meille ja me avaudumme maailmalle.

Kehollisen taidon harjoittaminen muuttaa koko eksistenssin virittyneisyyttä. Erityisesti näin käy hengittämisen taidon kohdalla. Virittyneisyyteen liittyy taidon tuoma syventynyt kokemus tietoisuudesta ja sen aiheuttama koko olemuksen täyttävä tunneviritys ja muut uudet kokemuslaadut. Tähän muuttuneeseen eksistentiaaliseen virittyneisyyteen kuuluvat olennaisesti myös ymmärrys ja kieli.<sup>277</sup> Taidon harjoittaminen tuo mukanaan ihmisen koko organismin uudelleenorganisoinnin kaikilla näillä tasoilla: taito, kokemus, ymmärrys, toiminta ja se tapa, miten tätä ymmärrystä ja uudesta perustasta nousevaa toimintaa artikuloidaan: kieli.

Tällä Heideggerin käsityksellä olemisemme virittyneisyyden liittymisestä myös kieleen ja sen kautta ymmärtämiseen on myös mielenkiintoinen yhtymäkohta moderniin kognitiotieteen. George Lakoff ja Mark Johnson käsittelevät kirjassaan sitä, miten somaattinen kokemuksemme on myös abstraktien käsitteidemme perusta.<sup>278</sup> He kirjoittavat, että kognitiotieteessä ajatellaan, että 95 % kaikesta ajattelusta on tiedostamatonta ja tämä tiedostamaton antaa muodon ja rakenteen kaikelle ajattelulle. Jos tätä kognitiivista tiedostamatonta ei olisi, ei olisi myöskään tietoista ajattelua.<sup>279</sup> Teemamme kannalta olennaista tässä on se, että tämän tiedostamattoman perusta on juuri somaattinen kokemuksemme, se mitä esimerkiksi Shusterman kutsuu ei-diskursiiviseksi kokemukseksi. Lakoff ja Johnson esittävät teori-

---

277. Ks. Heidegger 2000, pykälät 31 ja 34.

278. Lakoff, Johnson 1999.

279. Lakoff, Johnson 1999, s. 69.

an, jonka mukaan tämä ei-diskursiivinen, somaattinen, aistimotorinen kokemus on se perusta, josta muodostuvat ne ensimmäiset metaforat, joihin monimutkaisemmat abstraktit käsitteet ja kieli perustuu. Lakoff ja Johnson tulevat siis asettuneeksi vastaan sitä kantaa, että kielemme ja käsitteemme määräisivät kokemustamme maailmasta. Heidän näkemyksensä on päinvastainen, siis että kielemme ja käsitteemme saavat muodon sellaisissa tiedostamattomissa prosesseissa, joissa aistimotorisen kokemuksen rakenteet ikään kuin kartoitetaan abstrakteiksi käsitteiksi.<sup>280</sup> Lakoffin ja Johnsonin ja edellä kuvaamani Francisco Varelan kannat siitä, miten ihmisen ymmärrys maailmasta rakentuu vuorovaikutuksessa maailman kanssa, ovat hyvin samansuuntaiset. Kummatkin korostavat sitä, että ihmisen tietoisuutta ja kehollisuutta ei voi erottaa toisistaan. Jos somaattinen kokemus määrää myös käsitteemme, eikä siis päinvastoin, niin tämä tarkoittaa samalla sitä, että voimme muuttaa käsitteitämme ja samalla ymmärrystämme muuttamalla kokemustamme, sitä tiluatiota josta kokemuksemme nousee<sup>281</sup> Voimme siis muuttaa ymmärryksemme tapaa muuttamalla esimerkiksi liikkumisemme tapaa. Tämä on monen nk. ”kehoterapian” lähtökohta. Esimerkiksi Alexander-tekniikka painottaa kehon liiketietoisuuden ja rakennetietoisuuden kehittämistä ja sen suhdetta kokemukseemme. Lakoff ja Johnson painottavatkin, että jos metaforat rajoittavat ja rakentavat ajatteluumme, voimme laajentaa omaa käsitteellistämiskykyämme kasvattamalla tiedostamattoman metaforaperustamme rikkautta. Jos metaforat ovat ihmisen ja maailman aistimotorisen kohtaamisen funktioita, ajattelukapasiteettimme kasvu ja ajattelutapamme rikkaus riippuu tärkeällä tavalla tiedostamattoman somaattisen kokemuksemme jatkuvasta laajentamisesta.<sup>282</sup> Kirjoittajat laajentavatkin ajatuksensa filosofian harjoittamisen ja kehon harjoittamisen yhteyteen ja toteavat, että välitön kehollinen kokemus on relevantti filosofi-

280. Lakoff, Johnson 1999, s. 70.

281. Lakoff, Johnson 1999, s. 71.

282. Lakoff, Johnson 1999, s. 74.

sen asenteen kohde ja yksi tapa ymmärtää filosofista elämää on juuri tämän kokemuksen jatkuva viljeleminen.<sup>283</sup>

## Havaitsemisen ja olemisen tyyleistä

Ennen kuin palaan Watsujin esiin nostamiin elementteihin, haluan sanoa pari sanaa kokemuksen ja olemisen tyyleistä, joihin olen jo useamman kerran viitannut. Kuvasin edellä sisäisen avaruutemme kokemuksellista moninapaisuutta ja erityisesti sitä, miten tietoinen hengitys voi avata meille kokemuksen kehon keskustasta, joka on samalla sekä hengityksen keskusta, että eräänlaisen intuitiivisen ajattelun keskusta. Harjoitus muuttaa silloin kokemuksemme ja koko maailmassa-olemisemme tapaa, jota voidaan kutsua myös tyyliksi.

Olemisen tyyllillä tarkoitan jotakin samaa, mitä Heidegger yrittää käsitteellään ”virittyneisyys” kuvata. Elizabeth A. Behnke<sup>284</sup> on tuonut esiin ajatuksen havaitsemisen tyyleistä, joka selvittää ajatusta. Katson esimerkiksi kädessäni olevaa kuppia. Se on posliininen, isokokoinen, valkoiseksi maalattu teekuppi, jonka kyljessä on iso korva. Fenomenologinen katse paljastaa siitä ainakin seuraavanlaisia näkyvän esineen invariantteja rakenteita.<sup>285</sup> On selvää, että esineen väri ei ole olennainen näkyvän esineen piirre. Vihreä kuppi olisi myös näkyvä esine. Otin sattumalta käteeni tietokoneeni vieressä pöydällä olevan kupin, mutta yhtä hyvin olisin voinut ottaa tarkastelun kohteeksi kupin vieressä olevan kuulakärkikynän. Eli esineen muotokaan ei ole olennainen näkyvän esineen piirre. Näkyvällä esineellä on oma annettuna olemisen tapansa tai tyyliensä, joka ei riipu siis esineen

283. Lakoff, Johnson 1999, s. 75-76. Tässä he antavatkin Shustermannille tunnustuksen siitä, että tämä on tuonut esiin kehollisen kokemuksen viljelemisen yhtenä hyväksyttävänä filosofian harjoittamisen tapana.

284. Behnke, Elizabeth A.: *World without Opposite/Flesh of the World*. Sivunumerot viittaavat www-dokumenttiin.

285. Vrt. Behnke, emt. s. 3-8.

väristä eikä muodosta. Ja tällä olemisen tavalla on oma rakenteensa, joka on tässä tapauksessa näkemiseen liittyvää rakennetta. Näköhavainnolla on siis oma tyyliinsä.

Behnke erottaa seuraavat näkemiseen liittyvät rakenteet: perspektiivisyys, etäisyys, vieraus, staattisuus. Perspektiivisyys tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että esineestä voi olla kerralla näkyvissä vain yksi aspekti. Katsomme aina esinettä jostakin näkökulmasta. Jos haluamme saada esiin toisen aspektin, meidän on joko itse kierrettävä esineen ympäri tai kierrettävä esinettä. Näkökulma esineeseen avautuu aina suhteessa minun ja esineen perspektiiviseen suhteeseen. Näkijän ja esineen välillä on myös aina etäisyys. Näkeminen on etäisyyden päästä katsomista, vaikka tämä etäisyys olisikin pieni. Visuaalinen kenttä avautuu eteeni ja esiin”, jota katson, on aina jonkin etäisyyden päässä tässä kentässä. ”Vieraudella” Behnke tarkoittaa sitä, että esine ei ole vain etäisyyden päässä minusta, vaan se on myös jotakin “ei-minua”, ”toista”, ”vierasta”. Se on katsomisen objekti ja minä olen tässä katsomisessa subjekti.

Kun haluan katsoa kuppia tarkasti, minun on pysäytettävä sen liike. En pysty näkemään sen yksityiskohtia, jos yritän katsoa niitä samalla kun heilutan kuppia kädessäni. Sen liike on pysäytettävä. Samalla minun on pysäytettävä myös oman kehoni liike. Tätä Behnke tarkoittaa katsomisen tyylin staattisuudella. Tarkassa katsomisessa sekä katsottava että katsoja on pysäytettävä.

Behnke kutsuu tätä havaitsemisen tapaa ”erottavaksi tyyliksi”<sup>286</sup>. ja korostaa, ensinnäkin sitä, että se ei ole ainoa tapa katsoa esinettä. Kyse on kulttuurisesta tyylistä, katsomisen ja havaitsemisen yleisemmästä tavasta, joka on opittua ja johon on totuttu, ja joka samalla peittää alleen muut havaitsemisen tyylit.<sup>287</sup> Länsimaisessa kulttuurissa tämä objektivoiva katse on levittäytynyt

286. ”Separative style”. s. 6.

287. Heinämaa (1996) käsittelee sukupuolta olemisen tapana, tyylinä. Hänen lähtökohtansa on Merleau-Ponty. Ks. emt. luku 5. Heinämaa kirjoittaa (s. 156): ”Tyylin käsitteen voima on siinä, että tyyli ei ole oliomainen. Se ei paikannu mihinkään yksittäiseen, ominaisuuteen,

hyvin laajasti kulttuurin eri alueille. Tätä objektivoivan katseen tapaa on kuvattu paljon fenomenologisessa kirjallisuudessa, eikä paneudu siihen tässä pidempään.

Mutta on olemassa toinen, vastakkainen tapa, joka korostaa kehontietoisuutta ja lähestyy maailmaa enemmän ”kehollisten” aistien kautta. Jo kuulemisen tyyli voi olla toinen. Jos kuuntelemme musiikkia, joka on lähellä sydäntämme, voimme kokea musiikin värähtävän koko kehoamme, koko olemustamme. Tässä kokemuksessa emme voi enää sanoa, että musiikki on jotakin, joka on jossakin tuolla, ulkopuolellamme, vaan se on jotakin, joka on sillä hetkellä osa minua. Paremminkin: ei mikään erillinen osa minua, vaan minä olen samaa kuin tämä musiikki. Olen yhtä tämän musiikin kanssa. Tunnumme olevamme yksi iso musiikkia aistiva elin, joka värähtää yhdessä musiikin kanssa.<sup>288</sup>

Voimme etsiä toisenlaista havaitsemisen tyyliä syventymällä kuuntelemaan kehoamme sisäkautta. Kun suljemme silmämme ja keskitymme siihen, mitä koemme kehossamme, huomaamme, että katsomisen tyylistä on vaikea päästä eroon, vaikka silmämme ovat suljetut. Keskittyessämme kehomme sisäisiin aistimuksiin miltei automaattisesti kuvittelemme katsovamme sitä, jolloin näkökulmamme on ylhäältä alas: siis objektivoivan katseen näkökulma. Olemme voimakkaasti juurtuneet tähän havaitsemisen tapaan ja vaatii ponnistusta päästä siitä irti.<sup>289</sup> Huomion suuntaaminen kehontietoisuuteen vaatii kuuntelevan asenteen ottamista. Se vaatii siis katsomisen ”erottelevasta” tyylistä kuuntelun tyyliin siirtymistä. Puhumme luonnollisessa

---

tosiasiaan, tekoon tai edes sellaisten kokoelmaan, vaan ilmenee tosiasioiden ja tekojen, olioiden ja ominaisuuksien välisissä yhteyksissä.” Ja (s.158): ”(...) tyylin käsite on luonteeltaan dynaaminen. Tyyli ei ole ominaisuuksien tai tekojen pysyvä kokoelma vaan avoin ja epätäydellinen rakenne. (...) Se kulkee kokonaisuuden läpi kuin melodia.”

288. Tämä on tuttu kokemus myös zen-harjoituksesta, jossa erilaisten kellojen soitolla pyritään saamaan aikaan tämä kokemus.

289. Ks. Behnke, s. 8.

kielessämmekin kehon sisäisestä kuuntelusta tai hengityksen kuuntelusta. Siirtyessämme kuuntelemaan tyyliin, kehontietoisuuden kuunteluun, ajattelun kannalta se tarkoittaa sitä, että representoiva ajattelu hiljenee. Siirrymme siis samalla käsitteellisestä, representoivasta ajattelusta kohti ”mieltä etsivää” tai mieltiskelevää ajattelua, jossa tietoisuus lepää hiljaisuuden ilmapiirissä.<sup>290</sup> Kuuntelemalla kehontietoisuuttamme tulemme samalla avanneeksi kokemustamme kontemplatiivisesta kehosta, jonka keskeisiä piirteitä ovat mm. sisäisen avaruuden moninapaisuus ja ääriiivattomuus, hengitysliike tämän kokemuksen tutkimusmenetelmänä, kokemus ”solujen sykkeestä”, eräänlaisen elämän periaatteen läsnäolosta, kiasmaattisen rakenteen murtuminen.

Kaikki nämä kokemukset nousevat esiin, kun opimme kuuntelemaan kehoamme sisäkautta. Ne ovat siis kuuntelemaan tyyliin liittyviä rakenteita. Annan nyt samasta asiasta toisen esimerkin, jonka avulla yritän kuvata sitä, miten havaitsemisen tyyli vaihtuu siirtyessämme kulttuurista toiseen. Kuvasin edellä tapaa, miten katson teekuppia. Lännessä teekupin yksi olennainen osa on sen korva. Kun kuppi on täynnä kuumaa teetä, käsittelemme kuppia sen korvasta, jotta emme polta sormiamme. Kätemme ja sormemme toimii eräänlaisen pihdin tavoin, jolla nostamme kuumaa kupin huulillemme. Kupin korva erottaa kupista sen kohdan, josta tartumme ja johon teen kuumuus ei siirry. Monissa idän traditionaalisissa kulttuureissa teen juomiseen liittyvä toimintatapa ja samalla myös kokemus on toisenlainen. Se kuvastaa hyvin myös toisenlaista suhdetta esineeseen, toisenlaista havaitsemisen tapaa. Jos katsoo tarkasti japanilaista teeseremoniaa, jossa teen valmistaminen ja välineiden käsittely on ritualisoitu, voi huomata monia mielenkiintoisia piirteitä. Tässä on mahdollista kuvata tätä seremoniaa kattavasti. Otankin esiin vain joitakin tehtäviäni kannalta mielenkiintoisia elementtejä. Yksi keskeinen erottava piirre on se, että teen juomista lähestytään ritualisoitujen liikkeiden ja useiden aistien kautta. Koko kehollinen asenne ja havaitsemisen tapa on toinen. Kuun-

290. Ks. Heidegger 1991.

telemisen elementti on koko ajan läsnä sekä erilaisten äänien kuunteluna että tuoksujen ja kehon aistimusten kuunteluna. Tee valmistetaan hiljaisuuden ilmapiirissä, jossa erilaiset äänet tulevat hyvin esiin. Teen valmistukseen liittyy ainakin seuraavia ääniä, jotka teen valmistaja synnyttää tietoisesti: hiljaisuus; kiehuvan veden ääni; ääni joka syntyy kaadettaessa vettä bambukauhasta takaisin keittoastiaan (liike jolla ei ole muuta tarkoitusta kuin synnyttää tämä ääni); veden kaatoääni teekuppiin; vesikauhan ääni, kun se lasketaan paikalleen; bambuisen teelusikan ääni, kun se lyödään teeastiaa vasten. Teen juomisessa synnytetään tietoinen ryöstävä ääni.

Vieras juo teen perinteisestä kupista, jossa ei ole korvaa. Kuppi asetetaan vasempaan kämmeneen ja tuetaan samalla ulkoreunastaan oikeaa kämmentä vasten. Tarkoituksena on tuntea kuppi mahdollisimman ”kehollisesti” niin, että siitä tartutaan tavalla, joka sallii mahdollisimman suuren osan kupin pinnasta tulla kosketukseen käsien kanssa. Koska kuppi on täynnä kuumaa teetä, teen lämpö siirtyy siitä suoraan kumpaankin kämmeneen. Tämä on olennaista. Teekupista tartutaan niin, että pyritään samalla aistimaan ja siis kuuntelemaan kuuman teen lämpöä. Teen lämpö siirtyy suoraan kämmenten kautta kehoon. Tapahtuu eräänlainen teen ja juojan ”termodynaaminen” yhdistyminen. Sama lämpö, joka on teessä, on myös juojassa. Tee, teekuppi ja teen juoja yhdistyvät yhdeksi tässä lämmössä. Lämpö, joka yhdistää subjektin ja objektin, romahduttaa tämän kiasmaattisen rakenteen. Tämä on olennainen ja tietoinen osa teeseremoniaa ja kuvastaa yleisemminkin japanilaiseen kulttuuriin liittyvää esineen havaitsemisen tapaa. Tässä kulttuurissa esine ei ole tuolla jossakin, objekti, joka on minun, subjektin ulkopuolella, vaan havaitsemisen tapa on toinen. Esine ja minä olemme osa samaa koettua ja kokevaa maailmaa.

Teeseremoniaan liittyy monia muita piirteitä, jossa teen juomista lähestytään kaikkien aistien kautta. Olennaista on edellä kuvattujen äänten lisäksi, teehuoneen arkkitehtuuri, lähestymispolon kivetyt, teeastioiden käsittely ja katsominen, *ka-*



*kemonon* tutkiminen, teen maku ja tuoksu ja muita. Kakemono tarkoittaa teehuoneen seinälle ripustettua kalligrafiatyötä, johon on kirjoitettu jokin teeseremonian henkistä luonnetta kuvaava lause. Kakemono liittyy teen valmistamiseen ja juontiin liittyvät keholliset kokemukset johonkin yleisempään filosofiseen periaatteeseen ja tuo mukanaan seremoniaan syvän eksistentiaalisen merkityksen.

On siis toinenkin tapa katsoa esinettä, ei vain länsimaiseen kulttuuriin liittyvä erottava ja objektoiva katse. Kyse ei ole vain toisesta havaitsemisen tyylistä vaan samalla myös toisenlaisesta olemisen tavasta: olemisesta maailmassa, olemisesta esineiden kanssa, olemisesta toisen kanssa. Toisenlaisena olemisen tapana tai tyylinä kysymys avautuu kulttuurisesti moneen suuntaan. Miten kohtelemme luontoa? Onko se meille raaka-ainevarasto, vai inspiraation lähde? Miten kohtelemme toista ihmistä? Pyrimmekö puhuessamme hänen kanssaan konfrontaatioon vai dialogiin?<sup>291</sup>

Palaan vielä hetkeksi japanilaiseen käsitykseen esineestä<sup>292</sup>, koska se kuvastaa hyvin sitä, mitä haluan sanoa. Japanin kielen sana esine, *mono*, voi viitata sekä materiaalisiin olioihin että ihmisolioihin.<sup>293</sup> Vanhassa japaninkielessä sanalla viitattiin myös ”henkeen”. Jo kielen etymologiasta voi nähdä, että japanilaisessa kulttuurissa ihmisellä ja muilla olioilla on läheinen suhde. Japanilaiset ajattelevat, että osa ihmisen hengestä siirtyy esineisiin, joita hän käyttää pitkään. Niinpä on olemassa shintolaisia ja buddhalaisia seremonioita, joita suoritetaan vanhoille esineille. Esineitä sijoitetaan alttareille ja niille voidaan puhua ikään kuin ne olisivat elossa. Maaseudulla on olemassa vuotuinen rituaali,

291. Vrt. tanssija-koreografi Deborah Hayn kuvaukseen: ”Kuvittelen, että se mitä näen - puut, taivas, koirat, ihmiset, virtaava joki - käy vuoropuhelua kehoni jokaisen solun kanssa. Se että havaitsen tämän dialogin kuvaa sitä, miten näen, ei sitä mitä näen. Se liittyy minuun omaan maailmankaikkeuteeni.” Hay 2000, s. 55.

292. Abito, Ito: Aspects of Japanese Culture and Society. An Anthropologist's View. *The Japanese and Mono*.

293. Miyake, Yoshinobu: Mono: It exists in the Japanese deep awareness.

joissa peltotyökaluille annetaan lomaa ja osoitetaan kiitollisuutta siitä, että ne ovat taas palvelleet ihmistä niin hyvin. Erityisesti variksenpelätin, joka on ihmisen muotoinenkin, toivotetaan tervetulleeksi ja se hyvästellään niin kuin ihminen. Kuolleiden ihmisten esineitä kohdellaan kunnioittavasti ikään kuin kuolleen sielu edelleen asuisi niissä. Eikä vain kuolleiden. Erotessaan vähän pidemmäksi aikaa japanilainen voi antaa läheiselleen jonkin oman esineensä pahaan vastaan suojaavaksi taikakaluksi. Vaikeuksiin joutuessa on myös luonnollista puhua tällaiselle esineelle. Japanilainen käsityöläinen kohtelee kunnioituksella työkalujaan ikään kuin hänen oma henkensä olisi läsnä myös niissä. Samoin hän kohtelee tekemiään esineitä oli kyse sitten käyttöesineestä tai taideteoksesta. Vuoden alussa työkalut ja työpaikka puhdistetaan rituaalisesti ja valmistaudutaan niin seuraavaan vuoteen. Japanilainen kansanuskomus on täynnä erilaisia luonnonolioissa ja esineissä asuvia henkiä. Tällainen henki voi asua puissa, kivissä, eläimissä, vuorissa. Itse asiassa mikä tahansa esine tai olio voi olla hengen asuttama ja ihmisen tulee ottaa tämä huomioon käsitellessään esineitä tai ollessaan luonnossa.

Kaikki tämä ei tarkoita, että japanilaisessa kulttuurissa luonto tulisi inhimillistettyä. Kyse ei ole antroposentrisestä näkökulmasta. Ihminen ja muu luonto nähdään paremminkin kuuluvan samaan jatkumoon.<sup>294</sup> Ihminen on samanarvoinen luonnonolioiden kanssa, ei niiden yläpuolella tai alapuolella. Ihminen voi myös oppia omasta elämästään tarkkailemalla luonnonolioita. Tästä hyvä esimerkki on japanilainen tapa kokoontua keväisin katsomaan kirsikankukkia, jotka kukoistavat vain hetken. Se muistuttaa heitä kaiken katoavuudesta, myös ihmiselämän. Lännessä tällaista asennetta kutsuttaisiin ehkä biofiliaksi, luonnon rakkaudeksi, samalla tavalla kun on olemassa bibliofilia, rakkautta kirjoihin. Nämä asenteet kuvastavatkin toisista havaitsemisen ja olemisen tapaa. Bibliofiili kohtelee kirjaa

---

294. Vrt.: Zen-mestari Dogen: ”Buddhalaisuuden tiellä me kutsumme kehoiksi ja mieleksi ruohoa, puita ja kiviä; tuulta, sadetta, vettä ja tulta.” Olson 1986, s. 108.

kunnioituksella ikään kuin siinä todella olisi jotakin henkistä – ja niinhän siinä onkin, monessakin mielessä.

## Takaisin elementteihin

Miten sitten voimme vaihtaa havaitsemisemme ja olemisemme tyyliä? Olen jo antanut yhden vastauksen: kuuntelemalla hengitystämme, harjoittamalla itseämme. Hengityksen kuunteleminen synnyttää meissä kuuntelevan asenteen, jonka voimme siten ulottaa laajemmalle: voimme kuunnella kaikkia olioita ympärillämme. Kuuntelevassa asenteessa representatiivinen ajattelu vaimenee ja suhteemme lähtökohta on tämä hiljaisuuden ilma-  
piiri. Kun kohtaamme maailman ja ihmiset tässä asenteessa, olemme avoimia kaikkien aistiemme suuntaan, emme vain katseen. Mutta myös katsomisen tapamme muuttuu. Katsomme, kuulemme, aistimme maailmaa koko kehollamme, koko olemuksellamme. Kohtaamme maailman kosketuspinnalla, jossa subjektin ja objektin kiasmaattinen rakenne murtuu – ainakin hetkeksi, jos jaksamme harjoitella tätä havaitsemisen tapaa.

Kuvasin edellä lyhyesti miten japanilainen filosofi Tetsuro Watsuji on tuonut esiin ilmaston ihmisen ja maailman suhteen tärkeänä elementtinä. Watsuji painottaa, että ei ole niin, että on olemassa subjekti, joka kokee vaikkapa kylmyyden, vaan olenaisempaa on, että koemme kylmyyden yhdessä. Tämä yhdessä oleminen on hänelle keskeisin inhimillisen eksistenssin rakenne. Suojaudumme yhdessä kylmältä rakentamalla taloja, louhimalla lämmityshiiltä, muuraamalla uuneja, ompelemalla vaatteita jne. Kylmyys on jotakin, joka on jaettua.<sup>295</sup> Samalla tavalla jaamme kaikki ilmastomme eri vuodenaikojen piirteet, mutta myös asuinalueemme maiseman ja muun luonnon. Kun koemme auringon lämmittävän ihoamme, ei ole niin, että on olemassa subjekti tässä ja auringon lämpö tuolla, vaan on olemassa lämpö joka yhdistää kaiken. Koemme kaikki saman lämmön, sa-  
295. Watsuji 1988, s. 6.

man kevääntulon, saman sateen, saman polttavan kuumuuden. Olemme yhdessä läsnä kaikissa näissä luonnon elementeissä. Tuon tämän Watsujin ajatuksen tässä esiin siksi, että hän kuvaa myös erottelevan, dualistisen näkökulman murtumiskohtia. Hänelle näitä kohtia ovat kehomme aistit ja se tapa miten kehomme niissä luonnon elementit – yhdessä.

Jos katsoo erilaisia elementtiteorioita tarkemmin, vaikkapa Watsujin esiin nostamaa buddhalaista elementtiteoriaa, johon kuuluvat maa, vesi, tuli, ilma ja tyhjyys, voisi ajatella, että ne kuvaavat juuri niitä peruselementtejä, joihin olemme jatkuvasti kosketuksessa. Tämä kosketuskohta, kosketuspinta on yksi kohta kokemuksessamme, jossa on mahdollista tutkia edellä kuvamaani dualistisen kokemuksen murtumista. Koska ylitämme jatkuvasti kehomme ja sen kokemuksen, emme yleensä ole lainkaan tietoisia näistä kosketuspinoista ja niiden merkityksestä.

Joka tapauksessa teimme mitä vain, istumme, kävelemme, makaamme tai juoksemme, olemme aina sidottuja *maan* elementtiin hyvin konkreettisesti mielessä. Jokin kohta kehostamme koskettaa aina joko maata tai jotakin esinettä joka on kontaktissa maahan.<sup>296</sup> Kehomme asento rakentuu aina tämän kontaktin varaan. Tietoisuus tästä kontaktipisteestä synnyttää samalla tietoisuuden kehon asennosta, siitä tavasta, miten tätä kontaktipintaa käytämme. Tämän tietoisuuden varaan voidaan rakentaa laaja liiketietoisuus ja kehon optimaalinen asento. Tätä tehdään monissa kehoterapioissa, mutta myös *yi quanin* tai *taijin* tapaisissa liikuntamuodoissa, joissa puhutaan liikkeen ja asennon ”juuren” etsimisestä tai liikkeen ”maadoittamisesta”. Tietoinen suhde maahan ei lisää vain kehontietoisuuttamme vaan se avaa myös tietoisuuden tästä riippuvuudesta ja vuorovai-  
kutuksesta. Olemme sidottuja painovoimaan ja maahan napanuoran tavoin. Tämä napanuora on jotakin, jota emme voi katkaista, mutta voimme oppia pitämään siitä huolta ja viljelemään ja ravitsemaan sitä. Jos seisomme pitkään esimerkiksi jossakin *yi*

296. Juostessa tietenkin hetken aikaa lennämme, mutta putoamme aina takaisin maahan.

*quanin* seisonta-asennossa (*zhan zhuang*) kadotamme hiljalleen tunteen kehomme ja lattian erillisyydestä. Joskus voimme tuntea, että jalkamme kasvavat maan sisään kuin juuret.

Aivan samoin kuin ”luonnollisessa asenteessa” ylitämme kehomme ja suhteemme maahan, ylitämme myös hengitysliik-keemme. Se on kuitenkin liike, jota teemme jatkuvasti ja olemme sen avulla yhteydessä *ilmaan* ympärillämme. Tietoisessa hengityksessä hyvin konkreettisella tavalla kehomme sisätilan ja ulkotilan rajapinta katoaa. Ilma, joka on nyt ulkopuolellamme, onkin sisäänhengityksessä sisässämme ja jälleen uloshengityksessämme ulkopuolellamme, josta joku toinen hengittää sen sisäänsä. Ilma on elementti, jonka myös hengittäessämme jaamme muiden kanssa. Ilma on myös elementti, jonka lämmön tai kylmyyden aistimme yhdessä. Ympäriävän ilman lämpö tunkeutuu kehomme sisään samalla tavalla kuin jäätävä kylmyys tunkeutuu luihimme asti. Tässäkin ei ole niin, että kylmä on jossakin ulkopuolellani vaan kylmyys on minussa ja minä olen kylmyydessä. Saman kylmyyden jakavat muutkin kanssani olevat. Olen kuvannut aikaisemmin sitä, miten koskettaessamme pitkään omaa kättämme, kiasmaattinen subjekti-objekti -rakenne murtuu. Sama tapahtuu helposti tuntoaistin alueella kaikkialla kehossamme. Kylmyys tai lämpö kietoo koko kehomme, jokaisen ihohuokosemme, vaippaansa. Silloin koemme, miten ”luonto” on meissä, me luonnossa. On mielenkiintoinen japanilaisen kulttuurin piirre, että Japanin pohjoisillakin alueilla, jossa talvet ovat suhteellisen kylmiä, rakennuksia ei rakenneta kovinkaan kylmänkestäviksi. Kylmyyden annetaan tunkeutua sisään taloon – ja kehoon.

Tietoinen hengitysliike avautuu siis kahteen suuntaan. Toisaalta voimme sen avulla ”sulkeistaa” ego-tietoisuutemme ja tunkeutua syvälle kehontietoisuuteemme, tutkia kontemplatiivisen kehomme kokemuksen erilaisia rakenteita: sen avaruuden rajattomuutta, elämää itsessämme jne. Toinen suunta on ulos kohti ilman elementtiä. Voimme tulla tietoiseksi ilmasta, jota hengitämme ja jonka jaamme muiden kanssa. Tämä tietoisuus

tuon mukanaan hengityksen kautta avautuneen tietoisuuden suhteen ilmastoon, säätilaan, luonnon erilaisiin tuoksuihin ja hajuihin. Voimme tutkia tuulen virettä kasvoillamme, kävellä tietoisesti vastatuuleen. Voimme tunnustella tuulen kosteaa tuoksua.

Samalla tavalla voimme olla tietoisia *veden* ja *tulen* elementteistä. Sukeltaessamme kylmään veteen, koko kehomme värähtää tästä kylmästä kosketuksesta. Istuessamme meren rannalla aaltojen pauhu tuntuu selkärangassamme. Istuessamme tulen ääressä, voimme kadottaa ajan kulun, kadottaa itsemme ja vain tuijottaa tulen mysteeriä.

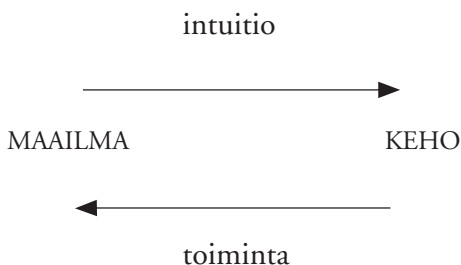
*Tyhjyyden* elementti on perustava. Se kuvaa sitä sisäistä kokemustamme, missä ”luonnollisen asenteemme” dualistinen rakenne on murtunut eikä ole mitään subjektia, joka seisoi vastapäätä objektia. Tämä subjekti on ”tyhjä”. Kun sisäinen puheemme on vaiennut, päämme lakkaa puhumasta, tulemme tietoiseksi kehosta ja niistä kosketuspinnosta, jotka ovat ”auki” maailmaan ja toisiin. Tämä on ”hengittävä keho”, jonka keskus on hengitysliikkeessä, mutta jonka kokemukselliset rajat ovat hämärät. Ne ovat hämärät ja avoimet maailmaan, jossa olemisen koetaan yhdessä olemiseksi muiden olioiden kanssa. Varelan ”interbeing” kuvaa tätä kokemusta. Japanilainen filosofi Kitaro Nishida (1870-1945) on kuvannut mielenkiintoisella tavalla tätä viidettä elementtiä, tyhjyyden elementtiä, joten seuraavaksi lyhyt ekskursio Nishidan filosofiaan.

## Nishida ja tyhjyyden paikka

Nishida kuvaa ihmisen ja maailman suhdetta dialogina ja näkee kaksi erilaista tämän dialogin muotoa, jotka vertautuvat luontevasti siihen, mitä olen tässä kutsunut kahdeksi havaitsemisen ja olemisen tyyliksi. Nishidan filosofia valottaa tätä suhdetta toiminnan näkökulmasta.

Selitän lyhyesti Nishidan filosofian joitakin käsitteitä. Nishida näkee siis ihmisen ja maailman suhteen dialogisena. Yksi

hänen peruskäsitteensä on ”toimintaintuitio”<sup>297</sup>, joka tarkoittaa toimintaa, joka perustuu intuitioon. Toiminta ja intuitio ovat kaksi toisistaan riippuvaa momenttia ihmisen ja maailman suhteessa. Ne kulkevat aina yhdessä eikä niitä voi Nishidan mukaan erottaa toisistaan. Nishida tulkitsee tämän suhteen ihmisen kehollisuuden kautta, koska maailmassa oleva ihminen on aina kehollinen. Ei ole olemassa mitään itseä, joka olisi olemassa ilman kehoa. Keho on se, joka näkee ja joka on nähty. Nishida toteaa näin saman, mitä Husserl ja myöhemmin Merleau-Ponty korostivat: ihminen on sekä subjekti että objekti.<sup>298</sup> Nishida näkee tämän ihmisen ambiguiteetin liittyvän toimintaintuitionsen, että toiminta viittaa subjektiiviseen aspektiin, intuitio objektiiviseen. Toiminta viittaa siihen, miten ihminen toiminnassaan aktiivisesti muuttaa maailmaa kehonsa kautta. Intuitio tarkoittaa sitä, miten ihminen kehollisena olentona, objektina muiden objektien joukossa, saa aistiensa kautta passiivisesti tietoa maailmasta ja situaatiostaan siinä. Hän ymmärtää näin maailman tilan intuitiivisesti kehonsa aistien intuitioiden kautta. Kyseessä on siis maailman ja kehon dialoginen suhde, jossa keho toimii maailman suuntaan ja ymmärtää maailmaa kehon intuition kautta. Kyseessä on eräänlainen hermeneuttinen kehä, jota voisi kuvata näin:



297. Käsittelen tässä Nishidan filosofiaa pääasiassa niin kuin Yuasa esittää sen kirjassaan *The Body. Toward an Eastern Mind-Body Theory*. ”Acting intuition”, ks. s. 50-.

298. Yuasa 1987, s. 51.

Japanin kielen sana *basho*, tarkoittaa toposta, paikkaa, ja on yksi keskeinen Nishidan käsite. Nishida kysyy, mikä on se paikka, jossa oliot ovat? Oliot ovat aina jossakin paikassa. Tämä topos on niiden olemisen perusta, maailma koettuna avaruudellisuutena. Se on *olioiden paikka* jokapäiväisessä kokemuksessamme. Tämä paikka, topos, on jotakin, joka on näkyvässä. Edelleen Nishida kysyy, mikä sitten on ihmisen paikka? Mikä on itsen paikka, egon paikka? Se ei voi olla sama paikka kuin objektien paikka. Nishidan vastaus on: tämä paikka on ”*tyhjyyden paikka*”. Se on tyhjyyden paikka siksi, että se on näkymätön.

Missä sitten tämä tyhjyyden paikka sijaitsee? Miten tämä paikan voi kokea? Nishidan mukaan sen voi kokea siirtymällä olioiden paikasta tyhjyyden paikkaan.<sup>299</sup> Mitä tämä sitten tarkoittaa? Kyse on siirtymisestä siitä paikasta, jonka jokapäiväinen ymmärryksemme, luonnollinen asenteemme samaistaa olioiden paikaksi, siihen näkymättömään paikkaan, joka on olioidenkin paikan perusta. Tämä tarkoittaa siis, että luonnollisessa asenteessamme, jokapäiväisessä asenteessamme koemme todellisuuden epäautenttisesti. On olemassa toinen tapa kokea maailma, jossa näkökulmamme maailmaan vaihtuu. Nishida kuvaa tätä näkökulman vaihdosta samalla tavalla, kuin olen jo aikaisemmin kuvannut sitä sulkeistamisen prosessia, jossa sulkeistetaan empiirinen ego, ja tarkastellaan sitä tietoisuuden tasoa, joka tämän sulkeistamisen jälkeen jää jäljelle.<sup>300</sup> Empiirisen egon takaa esiin tulee eräänlainen tietoisuuden ”pohja”. Nishida kuvaakin tätä prosessia toteamalla, että tietoisuuden on ”vajottava omaan pohjaansa”.<sup>301</sup> Nishidan lähtökohta on zen-buddhalaisuudessa ja tässä hän kuvaa sitä, mitä *zazenin*<sup>302</sup> ja tietoisien hengityksen avulla tavoitellaan.

Tietoisuuden on siis sulauduttava omaan perustaansa, joka on tämä ”tyhjyyden paikka”. Toisin sanoen jokapäiväinen tie-

---

299. Yuasa 1987, s. 60.

300. Ks. luku kaksi.

301. Yuasa 1987, s. 61.

302. Zazen: istuen tehtävä zenin ”meditaatioharjoitus”.



toisuutemme on siis ainakin kaksitasoinen: empiirisen egomme tietoisuus ja sen perustana oleva, piilossa oleva, suljettu tietoisuutemme. Nishida vaatii siis sitä, että ihmisen on käännyttävä sisäänpäin, kohdattava itsensä sisäisyys. On tunnistettava tavantomainen dualistinen kokemus kehon ja mielen suhteesta epäautenttiseksi ja riittämättömäksi ja on pyrittävä ymmärtämään eksistentiaalisesti, omassa kokemuksessa, tätä suhdetta. Tämä vaatii harjoitusta, jossa pyritään siihen, että koetaan tietoisuuden perusstruktuuri, jossa empiirinen ego-tietoisuus paljastuu vailla substanssia olevaksi, ohikiitäväksi tietoisuuden tasoksi, jonka pohjalta voidaan löytää se, mitä Nishida kutsuu ”tyhjyyden paikaksi”. Tässä harjoituksessa näkökulmamme muttuu toiminnan näkökulmasta pelkäsi katsomisen näkökulmaksi.<sup>303</sup> Mutta Nishidalla tämä katsominen ei ole samaa kuin Behnken ”erotteleva katse”. Tämä tarkoittaa samaa kuin Heideggerin ”odottamisen” näkökulma. Silloin Yuasan sanoin ”autenttinen itse valaisee olioiden paikan tyhjyyden paikan näkökulmasta”.<sup>304</sup> Katsomisemme ja olemisemme tyyli on vaihtunut.

Kun ego-tietoisuus katoaa, niin mitä paljastuu ensimmäisenä? Läsä on kehontietoisuus, sen vitaali syke, elämä, elämänvoima. Tämä vitaali kokemuksemme on eräänlaista sisäisen kokemuksemme raaka-ainetta, jossa subjektia ja objektia ei voi erottaa toisistaan. Se on kokemus elämän sykkeestä, joka ei ole itse mikään olio eikä olioiden paikka. Tämä passiivinen, kehoellinen, sisäinen kokemus on puhtaan kokemuksen välitöntä varmuutta, josta Nishidan mukaan tulee myös heti käytännöllistä toimintaa.<sup>305</sup> Sisäisyyden kautta kulkeminen johtaa myös välittömään paluuseen maailmaan. Samalla murtuu siis minän ja maailman dualismi.

Nishida kuvaa yhden tavan tehdä tämä *epoche*, sulkeistaminen, joka johtaa ”puhtaaseen kokemukseen”, mutta tätä sulkeistamista ei tehdä teoreettisesti, vaan se tehdään käytännön toi-

303. Yuasa 1987, s. 63.

304. Yuasa 1987, s. 63.

305. Yuasa 1987, s. 65.

minnassa harjoituksen avulla. Nishidan esimerkkinä on muusikko, joka soittaa teostaan tai kiipeilijä, joka kiipeää kalliota. Puhtaassa kokemuksessa ei ole mitään välittäjää tahdon ja toiminnan välillä. Tahdottu toteutuu intuitiivisesti ja välittömästi toiminnassa. Muusikko ei suunnittele tai ajattele soittoaan vaan se tapahtuu spontaanisti ja intuitiivisesti. Tämä on mahdollista vain, kun jokapäiväinen itse katoaa ja vajoaa ”tyhjyyden paikan” puolelle. Perinteinen tie idässä tähän tyhjyyden paikkaan on tietoisien hengityksen harjoittaminen.

Kun itsessä tapahtuu transformaatio olioiden paikasta tyhjyyden paikkaan, myös toimintaintuition luonne muuttuu: aikaisemmin intuitio, havainto oli passiivinen, toiminta aktiivinen, nyt intuitiosta tulee aktiivinen ja siihen perustuvasta toiminnasta ”passiivista”.<sup>306</sup> Passiivisuus ei tarkoita tässä toimimattomuutta, vaan toimintaa joka on enemmänkin ”sallimista” ja vertautuu Heideggerin ”silleenjättämiseen”. Intuitiosta tulee elävä, aktiivinen voima, joka toimii tyhjyyden paikasta. Se yhdistää ja perustaa kaiken toiminnan, se on ”elämän vangitsemista”, joka toimii kaiken tietoisien toiminnan takana. Se yhdistää niin moraalisen toiminnan, taiteen tekemisen kuin uskonnollisenkin kokemuksen. Tämän luovan intuition sisäinen tai piilevä voima kuljettaa itseä, joka tuntee olevansa tästä jokapäiväistä itseä suuremmasta voimasta täysi. Tämä itse ei koe olevansa mikään esine, objekti, vaan se on itse olematta itse, itse joka on ei-itse.

Jokapäiväinen, epäautenttinen itse toimii tilassa, missä mieli ja keho, subjekti ja objekti ovat yhtäaikaaisesti läsnä. Toiminnassakaan kehon ja mielen toiminnat eivät ole silloin yhtä. Esimerkiksi taidossa, jota en vielä osaa, keho ei kykene tekemään täsmällisesti sitä, mitä mieli siltä vaatii. Keho on silloin jotakin, joka vastustaa mieltä, ei kykene toteuttamaan sen tahtoa: se on jotakin objektiivista, joka vastustaa ihmisenä olemisen subjektiivisuutta. Jos kuitenkin jaksan harjoitella taitoani, harjoituksen avulla mielen ja kehon liikkeet lopulta kohtaavat. Nishidan

---

306. Yuasa 1987, s. 68.

esimerkki on huippuartisti, esimerkiksi muusikko, jonka taidossa keho ja mieli ovat yhtä. Samalla kuin kokemuksen subjektiivisuuden ja objektiivisuuden ero katoaa, keho ja mieli yhtyvät. Samalla kun itse subjektina vastapäätä kehoa objektina katoaa, se sulautuu itse tähän objektikehoon; keho objektina kadottaa objektiivisuutensa ja siitä tulee kehosubjekti.<sup>307</sup>

Tämä subjektina olemisen tapa ei ole itsetietoisuutta, joka perustuu olioiden paikkaan, vaan se on itsetietoisuutta, joka perustuu tyhjyyden paikkaan. Siksi se on itse, joka ei ole mikään olionomainen itse. Tässä transformaatioprosessissa on asteita sen mukaan, miten paljon olioiden paikkaan perustuva itse kykenee ”ottamaan omakseen” tyhjyyden paikan; subjektin ja objektin ”sulautumisen aste” riippuu tästä. Kyse on harjoittelumme asteesta, ja myös harjoittamamme taidon asteesta. Tästä paikasta, ehdottoman tyhjyyden paikasta, tulee esiin sisäisen elämän virta, joka alkaa asteittain mutta intensiivisesti toimia luovana intuitiona.<sup>308</sup> Kyse on siis prosessista, jossa kokemus ”itsen” paikasta muuttuu. Kokemus ”itsestä” syvenee, sen perusta tulee yhä enemmän keholliseksi. Koemme yhä enemmän itsemme osana sisäisen elämämme virtaa<sup>309</sup>, jossa maailma ja elämä ikään kuin ilmaisee itseään kehomme kautta. Nishidan kuvaus siitä, mikä tässä prosessissa ilmaisee itseään on ”ehdoton tyhjiys” tai ”absoluuttinen ei-mikään”.<sup>310 311</sup>

307. Yuasa 1987, s. 70.

308. Yuasa 1987, s. 70.

309. Josta Mestari Eckhart kirjoittaa näin: ”For if Life were questioned a thousand years and asked: ‘Why live?’ and if there were an answer, it could be no more than this: ‘I live only to live!’ And that is because Life is its own reason for being, springs from its own Source, and goes on and on, without ever asking why - just because it is life. Thus, if you ask a genuine person, that is, one who acts (uncalculatingly) from his heart: ‘Why are you doing that?’ – he will reply in the only possible way: ‘I do it because I do it!’” Meister Eckhart (1260-1328) [www] [Ref. 15.4.2002.]

Osoitteessa: <http://www.mythosandlogos.com/eckhart.html>.

310. Yuasa 1987, s. 71.

311. Vrt. Mestari Eckhartin käsitykseen Jumalasta absoluuttisena tyhjiytenä.

Nishidan kuvaus sopii hyvin yhteen sen kanssa, mitä olen edellä kirjoittanut kehon sisäisestä avaruudesta, sen hengittävästä keskuksesta ja siellä kohdattavasta ”elämän virrasta”. Jotta voimme lähestyä tätä ”tyhjyyden paikkaa”, meidän on ensin sulkeistettava empiirinen egomme. Tietoisuuden on ”vajottava pohjaansa”. Se tarkoittaa irrottautumista rationaalisesta, päämi-nästämmme. Meidän on katsottava jäljelle jäävää tietoisuutta läheltä, kuunneltava sitä, ja sallittava sen paljastua, mikä tässä paikassa paljastuu: tietoisuutemme hengittävästä kehostamme kehontietoisuutemme avaruudessa. Kehollisissa taidoissa, joissa kadotamme empiirisen egomme kehomme luovaan ja intuitiiviseen toimintaan, koemme hyvin läheltä tämän ”tyhjyyden paikan”. Se ilmenee siinä ekstaattisessa, hengityksen kannattelemassa liikkeessä, missä ego on pudonnut pois, koska tietoisuus on eräällä tavalla liikkeestä täysi. Kokemus on värisevää läsnäoloa elämän virrassa. Se on taidon taso, jota ei saavuteta pienellä harjoituksella.

Mutta vielä yksi elementtiteoria, joka valottaa käsittelemääni kahta olemisen tyyliä: erottelevaa, dualistista kokemusta ja tämän kokemuksen murtumiskohtaa: Martin Heideggerin ”nelikkö”: maa, taivas, kuolevaiset ja jumalat.

## Keho kotina, keho temppeleinä

Nishidan kuvaus olioiden paikasta ja tyhjyyden paikasta vie ajatukset kysymykseen asumisesta. Ihmisen suhde paikkaan on aina asumiseen liittyvä suhde, niin kuin Heidegger toteaa.<sup>312</sup> Asumista käsittelevässä esseessään Heidegger kirjoittaa, että ihmisen oleminen on olemista esineiden, olioiden kanssa.<sup>313</sup> Myös Heideggerille maailma on siis olioiden paikka, olioiden jotka ihmisen on kohdattava ja se tapa miten olemme maailmassa on asu-

312. Heidegger 1975, s. 157.

313. Heidegger 1975, s. 157.

mista. Heidegger perustelee saksankielen etymologian kautta ajatustaan, että oleminen ja asuminen tarkoittavat samaa asiaa. Me rakennamme itsellemme paikan, jossa asumme. Rakentaminen tarkoittaa Heideggerille suojaa, suojaamista, huolenpitoa.<sup>314</sup> Se on samankaltaista huolenpitoa kuin viljellessämme maata ja kasvattaessamme viiniä. Sellainen rakentaminen on huolenpitoa, jossa se jota kasvatetaan, puhkeaa kukkaan itsestään. Tällaisessa rakentamisessa mitään ei varsinaisesti tehdä. On myös toisenlaista rakentamista, joka on ikään kuin kokoamista. Laivanrakennus on esimerkki tästä. Ihminen, joka rakentaa, on kuolevainen ja asuminen on hänen olemisensa tapa maassa. Mutta maassa oleminen tarkoittaa jo olemista taivaan alla. Ne yhdessä tarkoittavat olemista jumalten edessä. Näin Heidegger päätyy kuuluisaan nelikköön, jossa olemisen momentit paljastuvat niin kuin ne kiteytyvät ihmisen eksistenssissä: taivas ja maa, jumalat ja kuolevaiset.<sup>315</sup> Miten sitten tällaista runollista kuvausta tulisi ymmärtää?

Heideggerin nelikkö ei paljon poikkea taolaisesta kolminaisuudesta: taivas, maa ja ihminen ja onkin luontevaa lähestyä Heideggerin näitä ajatuksia taolaisuuden kautta. Heidegger oli itsekin perehtynyt taolaisuuteen ja työskenteli 1940-luvulla kiiinalaisen professori Hsiao'n kanssa kääntääkseen Tao-te-chingin saksaksi.<sup>316</sup> Heidegger kuvaa maata joksikin, joka kukkii ja kantaa hedelmää, levittäytyy kallioiksi ja vesiksi, kohottautuu ylös kasveiksi ja eläimiksi. Taivas on holvi, jossa kulkevat aurinko ja kuu, heijastuvat tähtien tuike, näyttäytyvät vuodenaikojen muutokset, yön ja päivän valon vaihtelut, säiden lempeys ja rajuus, ajelehtivat pilvet ja eetterin syvä sinisyys. Jumalolennot ovat jumaluuden viittovia sanansaattajia, joiden kautta jumala voi ilmestyä tai vetäytyä piiloonsa. Kuolevaiset ovat ihmisiä ja heitä kutsutaan kuolevaisiksi, koska he voivat kuolla oman kuolemansa. Vain ihminen voi kuolla oman kuolemansa ja eläikin

---

314. Heidegger 1975, s. 147.

315. Heidegger 1975, s. 149.

316. Ks. Hsiao 1987.

itse asiassa koko ajan kohti kuolemaa niin kauan kun hän elää maassa, taivaan alla, jumalten kasvojen edessä. Aina kun puhumme maasta, taivaasta, jumalista tai kuolevaisista, kolme muuta ovat myös mielessämme, vaikka emme ajattelekaan niiden yhteenkuuluvuutta.<sup>317</sup> Heidegger kirjoittaa väkeväällä kielikuvilla runoilijoiden tavoin, mutta onkin syytä muistaa, että Heideggerille vain runoilijat ovat niitä kuolevaisia, jotka voivat seurata jumalten jälkiä sinne, mihin ne ovat vetäytyneet ihmistä piiloon.<sup>318</sup> Aivan ilmeisesti hän samaistaa itsensä näihin runoilijoihin.

Taolaisen käsityksen mukaan ihminen elää elämänsä taivaan ja maan risteyskohdassa. Hän asuu maassa, mutta kurottaa tautuu kohti taivasta ja jumalia. Hän on samaa luontoa kuin maa ja taivas ja koko universumi, mutta hänellä on myös sisäinen taivaansa, henkinen sfäärinsä, jossa hän voi etsiä elämän eliksiiriä, liittyä kuolemattomien joukkoon. Taivas symboloi henkeä ja olemusta, maa materiaa ja substanssia ja ihminen koostuu kummastakin ja toimii välittäjänä niiden välillä.<sup>319</sup> Ihminen, johon kiinalaisessa klassisessa filosofiassa yleensä viitataan, tarkoittaa viisasta, täydellistä ihmistä, jonka symboli on keisari, Taivaan poika. Taolaisuuden ihminen tarkoittaa siis samaa, mitä Heidegger kutsuu autenttiseksi tai varsinaiseksi ihmiseksi epäautenttisen tai epävarsinaisen vastapainona. Myös Heideggerin nelikössä kuolevainen viitta ihmiseen, joka on varsinaistunut tekemällä kuolemastaan oman kuolemansa.<sup>320</sup> Ilmiömaailmassa paikka, missä taivas ja maa kohtaavat, on ihminen, ihmiskeho, kolmas elementti, jossa siis kaksi muuta elementtiä, taivas ja maa, yhtyvät.

Heideggerillekin taivas on se perusta, missä asuvat jumalat. Maa on se perusta, missä asuvat kuolevaiset. Kaikki nämä elementit kohtaavat kehossa. Se on se paikka, jossa myös Heidegger-

---

317. Heidegger 1975, s. 149 - 150.

318. Heidegger 1975, s. 94.

319. Cooper 1984, s. 81.

320. Ks. Heidegger 2000, pykälä 53.

rin nelikkö tulee yhdeksi. Kun katsomme läheltä sisäistä avaruuttamme, se paljastuu syväksi, avaruudelliseksi, taivaankaltaiseksi. Jos asumme tässä kokemuksessa pitkään ja syvennämme sitä tietoisella hengityksellä, voimme tuntea myös tämän tilan tähtimäisen sykkeen. On mielenkiintoista, että Heideggerkin käyttää ilmaisua ”sydämen sisäinen avaruus”<sup>321</sup> tai ”maailman sisäinen avaruus sydämessä”.<sup>322</sup>

Kaikki tämä puhe tulee paremmin ymmärretyksi, jos katsomme lähemmin, fenomenologisesti, sitä toimintaa, jossa ihminen lähestyy jumaliaan: rukousta. Monissa uskonnollisissa traditioissa ihminen lähestyy jumaliaan samalla tavalla. Kääntymässään jumaliaan kohti ihminen liittyy yhteen kätensä, vaipuu kohti maata polvistuen tai painaen otsansa maahan. Hän sulkee myös silmänsä, kääntää huomionsa pois ulkoisista kohteista kohti ”sydämensä sisäistä avaruutta”. Hän voi tehdä tämän missä vain, mutta rukouksen rituaalinen paikka on temppeleli. Liittymässään yhteen kätensä hän tuntee kahden liittyvän yhteen yhdeksi. Polvistuessaan kohti maata, hän koskettaa hyvin konkreettisella tavalla maankamaraa polvin tai käsin. Siinä hän etsii yhteyttä maahan. Hän tekee tämän ruumillaan, hän taivuttaa ruumiinsa alas ja kumartaa pänsä. Koskettaessaan maata hän liittyy maan elementtiin, siihen mistä hän on syntynyt ja mihin hänen tulee palata. Hän tunnistaa näin kuolevaisuutensa, elämänsä suunnan kohti kuolemaa. Usein hän puhuttelee jumaliaan silmät suljettuna. Kun suljemme silmämme, voimme nähdä sisällämme yötaivaan kaltaisen avaruuden, johon suuntaamme sisäisen katseemme. Tämä avaruus on kehossamme. Se on kehon sisäistä avaruutta, jossa lähestymme jotakin, joka on meille transsendenttia. Rukous voi olla puhetta, mutta usein se on vain asumista tässä hiljaisuudessa, ”tyhjyyden paikassa”, jossa annamme itsemme sille mysteerille, jota erilaiset jumaluuden muodot yrittävät tuoda ilmi. Rukouksessa vetäydymme ”olioiden paikasta” kohti ”tyhjyyden paikkaa” ja vain – odotamme.

321. Heidegger 1975, s. 138.

322. Heidegger 1975, s. 140.

Tämä tyhjyyden paikka on ”sydämen sisäistä avaruutta”, koska se avaa meidät koko olemuksemme täyttävälle tunteelle mysteeristä, jota voimme kutsua ”hartaudeksi”<sup>323</sup> tai ”kiitollisuudeksi ilman kohdetta”.

Tämä lyhyt rukouksen tai meditaation fenomenologinen tarkastelu pyrkii näyttämään sen kokemuksellisen yhteyden, mikä on taustalla tällaisissa metaforisissa ilmauksissa kuten Heideggerin nelikkö: taivas, maa, jumalat ja kuolevaiset. Kyse on tiettyä sisäistä tilaa kuvaavasta ilmaisusta, jossa tämänkaltaiset symbolit kohtaavat sisäisessä kokemuksessa. Mutta kokemuksessa ne eivät enää ole mitään vertauskuvia: kyse on konkreettisesti kokemuksesta, joka tapahtuu tässä kehossa, tässä tilassa ja tässä hetkessä ja tämän kokemuksen konkreettisista elementeistä. Jumalat kuvaavat kokemustamme transsendentista, taivas on se sisäinen paikka, josta niitä etsimme ja jossa ne ovat meitä Heideggerin ilmaisua käyttäkseni paossa. Maa on tämä maankamara, jossa kävelen, jossa elän ja joksi palaan. Kuolevainen olen minä, jonka ruumiissa kaikki nämä elementit kohtaavat. Kyseessä ei ole mikään korkealentoinen metafysiikka vaan yksinkertainen ihmisen peruskokemus.

Tanssija-koreografi Deborah Hay kuvaa omaa ”kehollista” rukoustaan näin: ”Kun rukoilen (...) kehoni rajat sulavat. Hengitys korvaa minut. Keuhkoni ovat paperilyhtyjä. Luuni tuntuvat eläviltä ja mieleni huokoiselta. Havaintokenttäni joka kohta suorastaan kihisee. Kehoni aistii yhdistyvänsä lähiympäristöön. Koen perustavan ja avokätisen hyvänolon tunteen. Tämä on se tapa, miten pystyn osallistumaan rukoukseen, ymmärtämään sitä, hyötymään siitä ja arvostamaan sitä.”<sup>324</sup>

Tästä pääsemmekin Heideggerin ajatukseen asumisesta huolenpitona. Jos tämä ruumis, tämä keho on se paikka jossa taivas ja jumalat, kuolevaiset ja maa kohtaavat, on luontevaa ajatella, että tästä paikasta tulisi pitää myös hyvää huolta. Me asumme tätä kehoa, jossa inhimillisen eksistenssin peruskokemukset,

323 Ks. Heidegger 1991, 84-.

324 Hay 2000, s. 58.



peruselementin leikkaavat. Tämä keho on se taivaan ja maan leikkauskohta, joka mahdollistaa olemisen ymmärryksen. Kehon viljeleminen ja vaaliminen on samalla tietoisien hengityksen viljelemistä. Se on paluuta kotiin ja samalla temppeliin. Se on tanssia siellä, missä ei ole tanssilattiaa.

## LUKU V

### KONTEMPLATIIVISEN KEHON FENOMENOLOGIAA

Aluksi

Keskusta ja keskilinja

Esimerkki: taiji kehontietoisuuden harjoituksena

Rakenne- ja liiketietoisuus

Solujen syke

Proprioseptisen havainnon *hyle: qi, ki, prana*

*Qin*, vitaalisen energian käsitteestä kiinalaisessa kulttuurissa

Mystinen fysiologia

Hengitys ja hengittävä liike

Värisevä läsnäolo, asuminen lähellä elämän virtaa

Kehontietoisuuden virittyneisyys on tunne

Jokapäiväisestä kehosta kohti kontemplatiivista kehoa

**Aluksi**

Olen kuvannut edellä niitä metodeja, joiden avulla voimme lähestyä kehontietoisuutta. Olen myös kuvannut niitä kokemuksia, joita kehontietoisuuden harjoittaminen avaa. Tässä luvussa pyrin sukeltamaan edelleen syvemmälle tähän ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologiaan.

Pyrkiessämme siirtämään tietoisuutemme keskiön ego-tietoisuudesta kehontietoisuuteen kohtaamme eräänlaisen sisäisen vastuksen. Tämä vastus aiheuttaa sen, että kuvaamani harjoitukset eivät ole helppoja. Tietoisuutemme on yleensä voimakkaasti ankkuroitunut egologiseen keskukseensa, josta sen on vaikea luopua. On vaikea pudottaa pois käsitteitä, assosiativisia ajatusketjuja, mielipiteitä ja palata pelkkään olemiseen, missä mieli on hiljainen, odottava ja tyhjä. Tietoisuuden assosiaatioketju on hyvin vaikea katkaista. Erilaiset fyysiset harjoitukset voivat toimia tässä prosessissa hyvänä apuna. Kun tietoisuus kohdistetaan liikkeen kuuntelemiseen sisäkautta, sen egologinen keskus siirtyy tietoisuudensa periferiaan. Liikkeen ja kehon kuuntelemiseen on vaikea keskittyä, koska tietoisuuden egologinen keskus on niin voimakkaasti keskihakuinen. Se vetää tietoisuutemme keskipisteen, sen fokuksen, puoleensa kuin pyörremyrskyn silmä. Tästä keskuksesta ulospäin suuntautuva liike kohtaa suuren vastuksen, joka harjoituksella pyritään voittamaan. Tarkoitan tällä tietoisuuden egologisella keskuksella sitä jatkuvaa assosiaatioiden, muistojen, suunnitelmien, mielikuvien virtaa, joka täyttää mielemme suurimman osan ajastamme. Tämä tietoisuuden virta ”sijaitsee” kuitenkin jossakin. Sillä on oma taustansa. Tämä tausta ”sijaitsee” kehossamme. Tietoisuutemme muodostuu eräänlaisesta sisäisestä avaruudesta, jolla on luonnollisessa asenteessa keskiönsä (ego-tietoisuus) ja periferiansa (kehontietoisuus). Tämä keskiö ja periferia määrittävät sen suhteen, missä tietoisuutemme keskipiste, huomiomme, kullakin hetkellä sijaitsee. Egologinen keskiö, missä ajattelemme, muis- telemme, suunnittelemme, on hyvin intensiivinen tietoisuuden rakenne. Kehontietoisuus sitä vastoin on yleensä periferinen ja hämäräksi jäävä kokemuksemme alue. Unohtamme helposti kehomme ja elämme vain tästä rationaalisesta ja egologisesta keskuksestamme. Pyrkiessämme tässä suhteessa tasapainoon, etsimme kehon ja mielen integraatiota siten, että tulemme enemmän tietoiseksi kehostamme ja sen mahdollisuuksista.

## Keskusta ja keskilinja

Olen jo edellä kuvannut sitä, miten tietoinen hengitys näyttää kehon sisäisen avaruuden keskipisteen. On myös toinen keskeinen kokemuksellinen rakenne, jota usein kutsutaan kehon keskilinjaksi. Objektikehon pystysuora rakenne lepää tämän sisäisesti koetun keskilinjan varassa. Koetun kehon keskusta sijaitsee alavatsalla. Se on eräänlainen perusta, josta kohoaa suoraan ylöspäin kohti päälakea pystysuora linja, joka on eräänlainen elävä, kehoa pystyssä kannatteleva rakenne, joka on herkkä suhteestamme maan vetovoimaan. Monissa kehoterapioissa pyritään herkistämään ihminen tälle kehon keskilinjan sisäiselle kokemukselle, koska se asettaa myös objektikehon pystysuoraan ja jännityksistä vapaaseen asentoon. Kehon pystysuoruuden säilyttäminen on jatkuvaa kamppailua maan vetovoimaa vastaan. Voimme suhtautua painovoimaan kahdella tavalla. Voimme antaa sen vaikuttaa rakenteeseemme joko sitä hajottaen tai kannattaen. Jos ajattelemme mitä tahansa ohutta ja pitkää rakennetta, vaikkapa pilvenpiirtäjää, on selvää, että sen tukevuus on suorassa suhteessa sen pystysuoruuteen. Jokainen kerros on rakennettava täsmälleen edellisen päälle niin, että painovoima vetää sitä suoraan alaspäin edellistä kerrosta vasten. Näin rakenteesta muodostuu optimaalisen tukeva. Samalla periaatteella voimme pinota palikoita korkeaksi torniksi. Mitä suurempaan linjaan asetamme ne, sitä tukevammin rakenne pysyy pystyssä. Sama pätee siihen, miten asetamme kehomme pystysuoraan asentoon. Kehon pystyasento riippuu siis tietoisesta suhteestamme painovoimaan. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa oikeastaan sitä, miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan siten, että painovoima kannattelee tai antaa tuen kehollemme, rakenteellemme.

Kehon kaava pitää toiminnallaan kehomme pystysuorassa, vaikka emme ole tästä yleensä lainkaan tietoisia. Olemme kuitenkin jatkuvasti kadottamassa monia kehomme luonnollisia ominaisuuksia ja kokemuslaatuja tai emme ole niitä vielä löytä-

netkään, koska jotkut niistä vaativat kehon kokemuksen harjaannuttamista. Kehon optimaalinen, pystysuora rakenne on yksi tällainen luonnollinen ominaisuutemme, joka vaurioituu helposti erilaisten koko olemukseemme liittyvien epäharmonioiden seurauksena. Siksi se vaatii tietoista huolenpitoa. Erilaiset kontemplatiiviset kehon harjoitukset tekevät tästä rakenteesta tietoisien, voimistavat ja elävöittävät sitä.

Will Johnson antaa tietoista liikettä käsittelevässä kirjassaan tähän asiaan liittyvän harjoituksen. Hän kehottaa ajattelemaan, miten seisomme maassa, maan pinnalla, maan ja taivaan välissä.<sup>325</sup> Ensimmäinen palikka koko tässä pystysuorassa rakenteessa on itse asiassa koko maapallo. Rakennamme tämän pallon päälle kehomme palikka palikalta. Lopuksi asetamme päämme päälle koko taivaan. Näin seisomme maapallon pinnalla kuin jättiläinen kannatelleen taivasta pääläellämme. Kysymys kuuluu, mikä on kokemuksemme nyt, kun seisomme näin? Johnson piirtää runollisen kuvan ihmisen, painovoiman ja maan yhteydestä kutsumalla keskilinjaa ja siinä vaikuttavaa painovoimaa ikään kuin napanuoraksi, joka yhdistää ihmisen ja äiti-maan. Piirrettyään tämän kuvan hän kysyy, koemmeko tämän yhteyden elävänä ja ravitsevana, vai onko suhteemme maahan eloton, hermostunut tai ristiriitainen.

Keskilinjatietoisuus liittyy myös kehon rentouteen. Mitä pystysuoremmissa kehomme on, sitä rennommin voimme seistä tai istua tai tehdä mitä tahansa. Jos kehomme on kallistunut johonkin suuntaan, joudumme jännittämään kehon vastakkaisella puolella olevia lihaksia pitääksemme kehomme pystyssä. Siis oikea pystysuora rakenne ja kehon rentous kulkevat myös käsi kädessä.

Jeffrey Maitland, *Rolfing*-terapeutti ja filosofi, kuvaa hyvin mielenkiintoisella tavalla kehon avaruudellisuutta. Hän erottaa toisistaan kehon ”ytimen”, ”pinnan” ja ”keskustan”. Keskusta merkitsee Maitlandin kuvauksessa samaa, kuin edellä kuvasin japanilaisen käsitteen *hara* kautta. Se on eräänlainen psykofyysi-

325. Johnson 2000, s. 35.

nen keskusta, joka sijaitsee vatsalla. Keskustan hallinnan kautta avautuu tie siihen, mitä Maitland kuvaa ”ytimeksi”. Ydin on monimutkainen Rolfing-terapiassa kehittynyt käsite, joka viittaa ihmisen kehon tiettyihin funktionaalisiin ja strukturaalisiin kokonaisuuksiin, joita en tässä lähde kuvaamaan. Käsillä olevan tehtävän kannalta mielenkiintoista on, että koetun kehon avaruuden kannalta tarkasteluna kokemus ”ytimestä” näyttää sopivan hyvin yhteen sen kanssa, miten kuvasin kehon keskustan lisäksi keskilinjaa. Ytimen käsite on monitasoinen, mutta yksi sen taso kuvaa kehon ja mielen integraatiota ja sen eri vaiheita.<sup>326</sup>

Maitland kuvaa ydintä myös paikkana, josta orientoitumme ulkomaailmaan ja pintaa itse täksi toiminnaksi tai orientaatiksi. ”Ydin on sekä kehon ydin, että itsen ydin; pinta on sekä kehon pinta että itsen pinta”.<sup>327</sup> Edelleen ydin liittyy siihen, mitä olemme ja pinta siihen, mitä teemme. Maitland kuvaa edelleen ytimen ja pinnan suhdetta toteamalla, että pinta liittyy myös siihen, miten suuntaudumme tahtomme avulla maailmaan. Se liittyy siis tahdon akteihimme. Ydin sen sijaan ei liiku, ei mobilisoi itseään maailman suuntaan, se on ilman tahtoa. Se on se paikka, josta kaikki tahdon ja intention aktit saavat alkunsa. Ydin on ”sallimisen” paikka.<sup>328</sup> Se voidaan kokea vain elämällä siitä. Maitlandin kuvauksessa on selkeä paralleeli Nishidan ”tyhjyyden paikkaan”.

Olen käsitellyt tässä tutkimuksessa tietoisuuttamme ikään kuin näkökenttänä, jossa on keskusta ja periferia. Normaalisti ego-tietoisuutemme, jossa ajattelemme, tahdomme ja toimimme asuu tässä tietoisuutemme keskipisteessä. Kehontietoisuutemme jää periferiaan ja koko tietoisuuden pohja, pelkkä tietoisuus näiden alle. Maitlandin kuvaus pinnasta näyttää viittaavan egologiseen keskukseemme. Ydin viittaa siihen tietoisuutemme alueeseen, jossa tämä egologinen keskus on jäänyt periferiaan ja

---

326. Maitland 1995. Ks. s. 180-181, 50-51, 86.

327. Maitland 1995, s. 50.

328. Maitland 1995, s. 86.

kehontietoisuus astunut etualalle. Kehontietoisuutemme avaruudessa voimme sitten erottaa erilaisia rakenteita, joista keskustaa ja keskilinja tai kehon ydin ovat keskeisiä. Kontemplatiiviset kehon harjoitukset tuovat ne kokemuksemme piiriin ja asettavat ne eksistentiaalisesti keskeiselle paikalle. Näiden rakenteiden tiedostaminen muuttaa myös ”sisäkautta” sitä tapaa, miten kannamme objektikehoamme. Tulemme tietoiseksi myös objektikehon optimaalisesta rakenteesta ja voimme sen kautta purkaa erilaisia kehon jännitys- ja muita epätasapainotiloja.

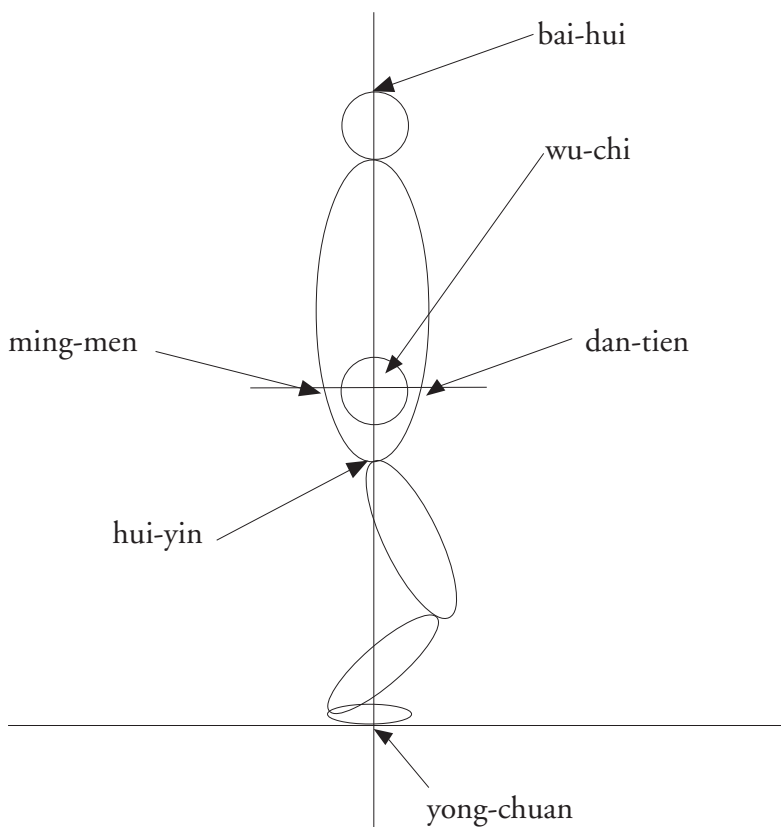
Tanssija-koreografi Deborah Hayn kuvaus keskustasta on myös mielenkiintoinen. Hän rentoutuu ja makaa maassa selälleen jooga-asennossa: ”Nyt alkaa se väristys, joka odottaa minua ’kuolleen-asennossa’. Se alkaa yhtäkkiä ja vaikka odotan sitä, se vaatii täydellisen rentouden tilan. Se on lähellä sitä meren kohinan ääntä sisäkorvassa, jonka kuulet kun tukahdutat haukotuksen. Tämä kohina tuntuu siltä kuin tuhannet lepattavat siivet säteilisivät kehoni keskustasta. Tuntemus on lyhyt, mutta opin hiljalleen pidentämään sitä.”<sup>329</sup>

## Esimerkki: taiji kehontietoisuuden harjoituksena

On olemassa liikuntamuotoja, jotka ovat pääasiallisesti proprioseptisiä harjoituksia eli kehon tietoisuuden harjoituksia ja joissa systemaattisesti avataan tietoisuuttamme kehon sisäisestä avaruudesta ja sen koordinaateista, erityisesti keskustasta ja keskilinjasta. Yksi hyvä esimerkki sellaisesta on *taiji*. *Taijin* liikkeet ovat hyvin hitaita ja tasaisia. Liikkeen hitaus mahdollistaa sen, että voimme olla tietoisia jokaisesta liikkeen yksityiskohdasta. Hitaassa liikkeessä tietoisuus ja liike kulkevat helpommin käsi kädessä.<sup>330</sup> *Taijissa* onkin päämääränä oppia se, mitä tarkoitetaan tietoisella liikkeellä. Teknisesti liikesarjat ovat sellaisia, että niissä

329. Hay 2000, s. 3.

joudutaan seisomaan jatkuvasti yhdellä jalalla, jolloin myös tasapainoaisesti saa harjotusta.



*Kuva 1. Taijitiin harjoituksen sisäiset kiintopisteet.*

*Taijitiin* harjoitetaan tietoisista liikettä siksi, että pyritään oppimaan hyvin monimutkainen ja hienovarainen liikemekaniikka

330. Hitaus ei liity vain tietoiseen liikkeeseen vaan myös tietoiseen ajatteluun. Siksi hitaus onkin olennaista ajattelun eli filosofian taidossa. Ks. tästä Sen 2000. Mm. Wittgenstein on todennut, että hänen lauseensa on tarkoitettu luettavaksi hitaasti.



ja sen avulla nk. ”sisäisen voiman”<sup>331</sup> käyttö. Tässä liikkumisen tavassa ”jos yksi kohta kehoa liikkuu niin sen jokainen kohta liikkuu”<sup>332</sup>, niin kuin *taijin* vanhoissa teksteissä todetaan.

Kun opetan tietoista liikettä *taijissa*, aloitan sen rakentamalla aluksi nk. ”keskustatietoisuuden” ja sen jälkeen ”keskilinjatietoisuuden”, joiden avulla opetellaan tulemaan tietoiseksi kehon luonnollisesta ja optimaalisesta, pystystä rakenteesta<sup>333</sup>, rakennetaan siis ”asentotietoisuus”.<sup>334</sup> Tässä lähestymistavassa muodostetaan kehon sisäiseen avaruuteen tietynlainen kartta, kiintopisteet, joiden avulla tässä kokemusmaailmassa on helppompaa suunnistaa. Tämän kartan kiintopisteille on olemassa omat perinteiset, kiinalaiset nimensä (ks. kuva 1).

Aluksi oppilas vain seisoo paikallaan tietyssä asennossa. Sitten hän etsii nk. *dan-tienin* alueen vatsaltaan tulemalla tietoiseksi vatsan liikkeestä hengityksessä. Sitten hän etsii tuntumaa selän puolelle *ming-menin* alueelle. Tämä on erityisen tärkeä alue, jossa jalkojen ja selän voima yhdistyy. Sitten hän jakaa *dan-tienin* ja *ming-menin* alueita yhdistävän viivan kahtia, jolloin hän löytää vatsan keskeltä nk. *wu-chi* -pisteen. Tämä alue voidaan kokea hyvin elävästi hengitysliikkeen keskipisteenä. Silloin hengitys tuntuu vatsalla pallomaisena, *wu-chi* -pisteestä joka suuntaan laajenevana ja supistuvana alueena. Sitten hän pudottaa mielessään *wu-chi* -pisteestä linjan alas maahan, joka kulkee jalkojen välissä sijaitsevan *hui-yin* -pisteen kautta. Tämä on keskilinjan alaosa. *Wu-chi* -pisteestä suoraan ylös kulkeva linja kulkee pääläelle nk.

331. ”Sisäinen voima” viittaa kehon optimaalisen rakenteen antamaan rentoon voimaan. Tuttu esimerkki tästä voimankäytöstä on joidenkin afrikkalaisten heimojen naisten kyky kantaa painavia taakkoja päänsä päällä. Kiinalaisissa nk. ”sisäisissä” kamppailutaidoissa on kehitetty ja systematisoitu tämän voimantuoton harjoittelamisen metodeja.

332. Ks. Klemola 1990, s. 219.

333. Ks. Jan Diepersloot 1997.

334. Tämä metodi perustuu erityisesti Jan Dieperslootin (1997) kuvaamaan menetelmään.

*bai-hui* -pisteeseen. Tämä on keskilinjan yläosa. Lopuksi tietoisuutta kuljetetaan näin hahmotettua keskilinjaa ylös ja alas.

Näillä pisteillä tai alueilla on tietysti fyysinen sijaintinsa, mutta tärkeää on se, että niitä lähestytään sisäkautta, kehontietoisuuden kautta, proprioseptiikan kautta. Ne ovat siis ensisijaisesti koetun kehon sisäisen avaruuden kiintopisteitä. Keskilinja, joka kulkee näiden pisteiden kautta, on sisäinen kokemus eräänlaisesta voiman linjasta, joka kulkee kehon sisällä. Kehoa ei pyritä asettamaan oikeaan asentoon ulkoisten koordinaattien avulla, vaan se tehdään tietoisuudesta päin sisäisten koordinaattien avulla. Sitten se, mikä koetaan tässä sisäisessä avaruudessa, muuttuu myös ulkoiseksi asennoksi. Työskentelyn suunta on siis kehon sisäisestä kokemuksesta kohti ulkoista asentoa.

Kun kehon sisäinen keskilinja ja keskipiste on näin hahmotettu, edetään kohti tietoista liikettä. Aluksi etsitään keskilinjan perusliikkeet paikalla seisten: ylös, alas, painon siirto oikealle ja vasemmalle ja kiertoliike. Sen jälkeen otetaan askeleita ja etsitään keskilinjan perusliikkeet kehon liikkeessa. Näin edetään kohti yhä monimutkaisempia liikkeitä tietoisuus kehon sisäisestä kartasta säilyttäen. Kun tietoisuus liikkeestä on rakennettu tällä tavalla sisäkautta, kehontietoisuuden kautta, se on hyvin pysyvää. Tällaisten harjoitusten jälkeen tietoisuutta kehon keskilinjasta ja keskipisteestä on vaikea kadottaa ja liiketietoisuus ikään kuin säteilee kaikkiin liikkeisiimme. Emme siis ole tietoisia liikkumisemme tavasta vain tehdessämme *taijin* liikesarjoja vaan yhtä hyvin kävellessämme tai istuessamme tai tehdessämme mitä tahansa arkipäivän askareita.<sup>335</sup> Tietoisuutemme siitä, miten kannamme kehoamme, herkistyy ja tämä vaikuttaa voimakkaasti myös ”mielemme asentoon”.<sup>336</sup>

335. Tämä kuvaus on välttämättä yksinkertaistettu. Harjoitukseen kuuluu keskilinjan ja keskipisteen lisäksi myös muita kehon sisäisiä koordinaatteja ja rakenteita. Yksi keskeinen kohta on lapaluiden välinen alue ja sen suhde rintalastaan. Niiden oikean asennon kautta yhdistetään selän voima käsien voimaan.

336. Monet kehoterapiat lähtevät samanlaisista lähtökohdista, esimerkiksi Aleksander-tekniikka.

## Rakenne- ja liiketietoisuus

Tietoisuus kehon keskilinjasta ja asennosta ylipäänsä synnyttää hyvin laajan liiketietoisuuden. *Taijin* ja *yi quanin* kaltaisissa systeemeissä etsitään liikkumisen tapaa, jossa koko keho liikkuu. Kun yksi osa kehoa liikkuu, jokainen sen osa on liikkeessä. Tämän tyyppisen liikkeen oppiminen toisaalta vaatii hyvin herkkää kehontietoisuutta, mutta myös synnyttää sitä. Kaikki tämän tyyppinen harjoitus muuttaa koko liikkumisemme laatua ja kokemustamme liikkeestä. Kaikki liikkeemme alkavat elää ja kokemuksemme kehostamme muuttaa laatuaan. Koko kehon sisäinen laatu muuttuu virtaavammaksi ja sulavammaksi. Keho ikään kuin täyttyy virtaavasta nesteestä, jonka paksuus vaihtelee. Keho ikään kuin alkaa sulaa ja pehmetä.

Liikkeiden elävyys ja joustavuus syntyy myös siitä, että tuemme enemmän tietoiseksi ilmasta ympärillämme. Toisaalta koemme kehomme sisäisen virtaavuuden ja vedenomaisen tai öljynomaisen vastuksen, toisaalta voimme myös kokea ulkoisen, kehoamme ympäröivän ilman tuottaman vastuksen. Herkistymme siis kahteen suuntaan, sisäisten ja ulkoisten aistien suuntaan ja tämä herkistyminen tai tietoisuus muuttaa liikkeemme laatua. Tämän muutoksen voi havaita itse, mutta myös toiset ihmiset huomaavat liikkeidemme ”pehmentyvän”.

Voimme joskus havahtua siihen, miten kehontietoisuudessamme jokin alue äkisti avautuu. Kerran kävellessäni kadulla tulilin yhtäkkiä tietoiseksi siitä, miten normaalissa kävelyssä käsien heiluessa sivuilla lapaluut pyörivät joustavaa, mutta pientä ympyräliikettä. Toisen kerran havahduin siihen, että sekoittaessani kahviani lusikalla, koko kehoni, mutta erityisesti keskustapiste, teki samaa pientä ympyräliikettä.<sup>337</sup>

Samoin tietoisuutemme suhteestamme maahan avautuu. Emme voi tehdä mitään ottamatta tukea maasta. Painovoima

337. Tällaisia havahtumisia voimme kutsua ”kehollisiksi intuitioiksi”. Monissa kehonterapian muodoissa pyritään avaamaan vastaavia erilaisia kehollisia intuitioita. Ks. esim. Ginsburg 2000.

pitää huolen siitä, että olemme aina kytkettyjä maahan. Tietoisuus keskilinjasta on tietoisuutta painovoiman vaikutuksesta meihin. Seisoessamme oikeassa rakenteessa rentoutemme syntyy siitä, että emme kamppaile painovoimaa vastaan, vaan etsimme rakenteen, jossa painovoima toimii rakennettamme kannattavasti. Tämä tietoisuus laajenee kaikkiin liikkeisiimme. Tulomme enemmän ja enemmän tietoiseksi siitä, miten haemme maasta vastavoiman erilaisiin toimiimme. Kehon jousimainen rakenne avautuu ja kontaktipisteestämme maahan tulee hyvin tärkeä kehontietoisuutemme alue. ”Ankkuroimme” liikkeemme tai ”maadoitamme” liikkeemme. Tämä tekee asennostamme tukevan ja liikkeistämme voimakkaita.

Tulomme tietoisiksi siitä, miten kehomme käy dialogia maailman kanssa. Japanilainen filosofi Hiroshi Ichikawa näkee myös aistien toiminnan tällaisena dialogina.<sup>338</sup> Ichikawa kuvaa sitä, miten esimerkiksi koskettaessamme kiveä, tunnustellessamme sitä sormillamme ja miettiessämme, miltä se tuntuu, teemme sille kysymyksen. Kivi vastaa meille sileydellään. Kyse on vuorovaikutuksesta. Kyse on myös kehon tiedosta siinä mielessä, että tiedämme, että kivi on pyöreä, vaikka emme käsitteellistäkään tätä tietoaamme. Mutta jos meiltä kysytään sitä, voimme heti vastata. Siihen asti kyseessä on esi-käsitteellinen, kehon ”hiljainen” tieto, joka on valmiina nousemaan käsitteiksi, jos niin tarvitaan.<sup>339</sup> Samoin voidaan kuvata näköhavaintoa. Kun katsomme maisemaa, se tulee eläväksi vasta, kun katsomme sen eri kohtia, esitämme sille jatkuvia kysymyksiä vaihtamalla katsemme kohdistusta. Näin maisema alkaa elää, saa uusia yksityiskohtia ja vivahteita. Ichikawa kuvaa samalla tavalla kävelyä dialogina maailman kanssa. Jokainen askel on tavallaan kysymys, johon maa vastaa kovuudellaan, pehmeydellään, tasaisuudellaan, epätasaisuudellaan tai liukkaudellaan. Kehomme vastaa tähän sopeuttamalla liikkeensä havaintonsa mukaan.

---

338. Ks. Nagatomo 1992, s. 13-15.

339. Ks. Parviainen 2000.

Emme ole yleensä tietoisia tästä kehon ja maailman dialogista, mutta voimme saada sen esiin fenomenologisen analyysin kautta. Kehontietoisuuden harjoittaminen on juuri tällaista käytännön fenomenologiaa. Harjoittaessamme kehon asento- ja liiketietoisuutta pyrimme tulemaan tietoiseksi tästä kehon ja maailman vuoropuhelusta. Aluksi kuuntelemme liikkettämme sisäkautta tehdessämme *taijin*, *yi quanin* tai joogan kaltaisia liikeharjoituksia. Pyrimme sitten yhdistämään liikkeen, tietoisuuden ja hengityksen. Näiden harmonia auttaa keskittymisen pysymistä liikkeessä ja liikkeen sisäistä kuuntelua. Harjoituksen kypsyessä liiketietoisuus voidaan sitten ulottaa arjen jokapäiväisiin eleisiin.

Tulemme tietoiseksi siitä, miten joudumme käyttämään tahdonponnistustamme erilaisten vastusten voittamiseksi. Kehon liikuttaminen on aina eräänlaista kamppailua sen painopisteen hallitsemiseksi. Maan vetovoima pyrkii vetämään kehomme kasaan ja asettamalla tietoisesti kehomme optimaaliseen asentoon tätä vetovoimaa vastaan, voimme liikkua mahdollisimman rennolla ja vaivattomalla tavalla. Kaikki liikuntamuodot ovat eräänlaisia tapoja tutkia sitä vastusta, joka ilmenee kehoni ja maailman dialogissa. Eri liikuntamuodoissa asetamme tämän vastuksen eri tavoin sen tehtävän muodossa, mitä kehoitamme vaadimme. Katsomme läheltä olemisemme paikkaa ja tutkimme sen intensiivisyyttä. Tulemme tietoiseksi tapahtumien intensitettistä paikassa, joka on samalla kehoni (ja mieleni) ja liikkumiseni paikka. Tulen myös tietoiseksi siitä tahdonponnistuksesta, jota tämä paikka minulta vaatii. Jos kiipeän ylös kaksi porrasta, en yleensä ole tietoinen siitä, miten voitan tämän vastuksen tahtoni avulla, mutta jos noustavanani on sata porrasta, huomaan paremmin, miten suuren tahdonponnistuksen tällaisen vastuksen voittaminen vaatii. Mitä enemmän käytän tahtoaani maailman vastuksen voittamiseksi, sitä enemmän hengästyn ja pulssini kiihtyy. Tapahtuminen tihenee kohdallani siinä minun, maailman ja ajan leikkauspisteessä, joka on liikkeen paikka, liikkuvan olemiseni *topos*. Tulen tietoiseksi liikkeestä ja ke-

hon harjoituksesta tapahtumisen intensiteettinä, eräänlaisena tihentymänä siinä kudoksessa, missä tietoisuuteni, aika ja maailma leikkaavat eli: tässä ja nyt. Tätä tihentymää tavoitellaan monissa urheilu- ja liikuntamuodoissa: juoksemalla nopeasti, uimalla, hyppäämällä korkealle; mutta myös ohjaamalla autoa tai purjevenettä. Tapahtuman tihentyminen ilmenee silloin veden roiskeessa kasvoille, nopeissa ohjausliikkeissä. Tunnen maailman vastuksen, sen tihentymän tahdossani ja hengityksessäni: hengästymissä.

Maurice Merleau-Ponty on kuvannut tätä kehon ja maailman dialogia ”operationaalisen intentionaalisuuden” käsitteen avulla. Voin saada maailmasta tietoa vain, koska olen kehollinen ja liikkuva. Maailma ja sen merkitykset avautuvat minulle tässä kehollisessa dialogissa. Liikkumiseni on perusintentionaalisuutani, perustava minun ja maailman suhde. Liikkuessani tietyllä tavalla, asetan itseni tietoiseen suhteeseen maailman kanssa, toisen kanssa ja tämä suhde määrää sitä, miten koen toisen, mutta myös itseni. Voisi esimerkiksi kysyä, miten koen maailman ja itseni välisen suhteen silloin, kun juoksen täyttä vauhtia tai silloin kun kävelen rauhallisesti.

Elän jatkuvasti intentionaalisten suhteiden verkossa. Intentionaalisen objektin toinen voi olla mikä tahansa elämiskaikman osa. Se voi olla toinen ihminen, joka on myös subjekti. Se voi olla myös jokin liikkumaton maailman osa, tai maailma itse. Se voi olla myös transsendentti. Kurrottautuessaan kohti tätä intentionaalista objektia joudun ylittämään jotakin, jota voisi kutsua sillaksi. Joudun eräällä tavalla silloittamaan subjektin ja objektin välisen kuilun. Liike, liikkuminen on jatkuvasti tätä silloittamista. Kävellessäni kohti toista, liikun tällä sillalla. Tarttuessani toista kädestä, ylitän tätä kuilua. Kosketus, liike, katse, kuuntelu ja puhe ovat kaikki tämän sillan rakennuspuita. Kuunnelllessani, mitä toisella on sanottavaa, asetun tietoisesti tämän vuorovaikutuksellisen suhteen objektiksi, jonka subjekti on silloin toinen. Kaikissa kosketuksen muodoissa, koskettaa minua sitten ääni, katse tai liike, en vain anna, vaan myös saan, koska

kyseessä on aina dialoginen suhde. Maailma myös antaa ja muo-  
vaa minua omiin muotoihinsa. Intentionaalinen suhde subjek-  
tin ja objektin välillä on siis aina kommunikaatiota, vuorovaiku-  
tusta. Tässä suhteessa maailma avautuu subjektille näiden eri-  
laisten kosketusten rakenteita noudattaen. Maailma avautuu  
nähtävänä ja näkevä, kosketeltavana ja koskettavana, liikutel-  
tavana ja liikkuvana. Intentionaalisuuden silta kulkee aina lävit-  
seni. Lävistäessään minut, sisäisyyteni, se saa merkityksensä. In-  
tentionaalinen suhteeni maailmaan ilmenee vastuksena. Se saa  
sellaisia muotoja kuten huoli (Heidegger) tai ristiriita. Maailma  
pakenee kosketustani, se ei kuule huutoani, se piiloutuu katseel-  
tani. Mutta ei vain ulkoinen maailma pakene tarttumista, myös  
oma kehoni pakenee minua ja pysyy minulle hämäränä. Pysin  
hallitsemaan situationaalista suhdeverkkoani tahtoni avulla,  
mutta monasti huomaan, että tahtoni ei voi mitään sille, mikä  
on kohtalonomaista. Itseeni, niin kehooni kuin henkisyyteeni  
liittyy jotakin kohtalonomaista hämää, johon on äärettö-  
män vaikea tunkeutua. Kun tutkin mieltäni, kohtaan sisäisen  
vastuksen, joka pyrkii suuntaamaan katseeni maailman jokapäi-  
väisyyteen<sup>340</sup>. Kehoni tekee jatkuvasti valintoja, joista en ehdi  
tulla tietoiseksi

Tanssi on hyvä esimerkki siitä, miten ihminen tutkii maail-  
man vastusta ja miten eri tanssin perinteissä sitä tehdään eri ta-  
voin. Pyrkinessään kohti taivasta klassisen baletin liikekieli suh-  
tautuu maahan ja sen vetovoimaan jonakin, josta tulee irtautua.  
Maahan ei tule tarttua koko jalkapohjalla vaan vain varpaiden  
päillä. On huomattava, että länsimaisissa myyteissä maa edustaa  
perustaa, viettielämää, maallisuus synnillisyyttä, pahuutta. Tai-  
vas on henkisyyden paikka, paikka jossa asuvat jumalat. Ylös-  
päin suuntautuvassa liikekielessään klassinen baletti määrittelee  
suhtauutumisensa maahan torjuvaksi. Tätä ei tarvitse ymmärtää  
symbolisessa mielessä. Klassinen baletti pyrkii konkreettisesti, ei  
symbolisesti, irti maasta korostaessaan ylöspäin suuntautuvaa

---

<sup>340</sup> Heideggerin *Alltäglichkeit*.

liikettä. Maallisuus, maahan juurtuminen tulee siinä jo liikekielen puitteissa asetettua torjuttavaksi. Liikekielessä pyritään eroon painovoimasta. Näin klassisen baletin liikekieli konkreettisesti pyrkii hengen sfääriin. Baletin liikekieli pyrkii irti jopa ruumiista. Se pyrkii tietyllä tapaa häivyttämään ruumiin langanohuen vartalon estetiikkassaan.

Japanilainen *buto zen*-kulttuurin ”tanssina” sen sijaan ei pyri karttamaan maata. *Buto*-tanssija tarttuu jalkapohjillaan maahan, kääntää polvensa sisäänpäin ja pyrkii juurtumaan kohti sitä, minkä se tuntee perustakseen. Japanilaisessa kulttuurissa istutaan maassa, syödään maassa ja nukutaan maassa. Myös syvimmit uskonnolliset kokemukset koetaan istuttaessa maassa. Buddha saavutti valaistumisensa istuessaan puun juurella. Tarktuessaan maahan *buto* asettuu kannattamaan maallista filosofiaa, maata, ruumista, viettejä, juuria, joista se näkee kaiken henkisenkin kasvavan ja saavan voimansa. Se ei pyri kieltämään painovoimaa, eikä muitakaan luonnon lainalaisuuksia, joiden kannattelemana ihminen joutuu elämään. Zen-kulttuurissa ihminen nähdään aina luonnon orgaanisena osana.

Liikkeen avulla voin siis tulla tietoiseksi maailman vastuksesta, tematisoida uudelleen subjektin ja objektin välisen intentionaalisen suhteen, rakentaa intentionaalisuuteni siltaa tietoisesti kulkien tätä suhdetta edestakaisin niin, että se käy minulle tutuksi. Liikkuessamme kuljemme tätä siltaa kehollamme, tutkimme sitä liikkeidemme ja asentojemme avulla. Tämä on prosessi, jossa sekä subjekti että objekti ovat muutoksen alaisia. Se on tie transformaatioon, muutokseen. Tietoisien liikkeen harjoittaminen on yksi tämän muutoksen metodi.

## Solujen syke

”Luonnollisessa asenteessa” ylitämme kehon ja vain hyvin harvoin pysähdymme kuuntelemaan kehomme sisäisiä tuntemuksia. Tämä on aiheuttanut sen, että kehotietoisuutemme jää



meiltä suurelta osin hämärään, vaikka kääntyisimmekin tarkastelemaan sitä. Jotkut kirjoittajat, esimerkiksi Will Johnson, ovat sitä mieltä, että olemme kadottaneet kyvyn kokea kehon sisäisiä tuntemuksia<sup>341</sup>, kehontietoisuutemme on ikään kuin vaurioitunut. Normaalisti, kun käännyimme kuuntelemaan kehomme aistimuksia, huomaamme että kehomme on sisäisesti joko turta, tunnoton, emme tunne paljon mitään, tai tunnemme kipua ja kolotusta kehon eri kohdissa. Mutta jos teemme esimerkiksi *yi quanin* seisomisharjoitusta, jossa keskitytään tietoisesti kuuntelemaan kehon sisätilaa, voimme löytää uuden ja erilaisen maailman. Voimme tuntea hiljalleen, miten sormemme täyttyvät erilaisista sisäisistä aistimuksista. Alkaa eräänlainen sisäinen väreily. Voimme tuntea sisäkautta, miten sormiemme ”solut” aivan kuin värähtelevät hurjalla taajuudella. Voimme tuntea sormiemme lämpimän sykkeen, eräänlaisen sisäisen ”solujen tanssin”<sup>342</sup>. Tämä tunne on hyvin miellyttävä. Luulen, että kaikilla ihmisillä on tällaisia kokemuksia. Erityisesti ihmisille, jotka harrastavat liikuntaa, asia on tuttu. Tila on myös tuttu saunan jälkeen, kun koko keho on kuuma. Kyse on ennemminkin siitä, mikä on meidän normaali, jokapäiväinen kokemuksemme. Miten avoimia olemme kehomme sisäisiä tuntemuksia kohtaan ja miten paljon mieleemme toiminta peittää näitä aistimuksia alleen. On mahdollista herättää koko keho samalla tavalla sisäisesti eloon. Voimme harjoituksella tuntea ikään kuin jokainen solu väreilisi kaikkialla kehossamme. Tämä on *yi quanin* yksi keskeinen päämäärä.<sup>343</sup>

341. Ks. Johnsonin 2000, s. 7-24.

342. Puhe ”soluista” tai ”solujen tanssista” on tietysti jälleen metafora. Solun metaforalla halutaan viitata siihen, miten tunnemme kehossamme ikään kuin pistemäisen sykkivän elementin.

343. Saman ajatuksen voi löytää myös yhdysvaltalaiselta tanssija-koreografi Deborah Hayltä. Hän kirjoittaa, miten hän alkoi 1970-luvun alussa harjoittaa päivittäin ajatusta jossa hän kuvitteli, miten jokainen hänen kehonsa solu saattoi yhtäaikaaisesti kuulla, esittää ja antaa tanssille. Tehtyään tätä kuusi vuotta hän oli tarkoittamattaan oppinut erottamaan kehossaan luottamukseen liittyvän fyysisen tunteen.

Mistä tässä ”solujen värinässä” on kyse? Yksi näkökulma tähän kysymykseen avautuu aistien fenomenologiasta. Charles D. Laughlin käsittelee eräässä artikkelissaan sitä, miten ihmisen aistien ”perusraaka-aine”, Husserlin kielellä *hyle*, koostuu itse asiassa tarkemmassa fenomenologisessa katsannossa eräänlaisista pisteistä (dot).<sup>344</sup> Naiivi introspektio ei paljasta tätä rakennetta, mutta se voi paljastua kypsälle fenomenologille tai kontemplaatiiville, joka on harjaantunut tutkimaan kokemustaan sellaisena, kuin se on hänelle annettu havainnossa. Laughlinin väite on, että tämä pistemäinen rakenne paljastuu fenomenologiselle havainnolle kaikkien aistien alueella. Se on yksi aistihavainnon olennainen rakenne. Laughlin kuvaa artikkelissaan useita lähteitä, joissa tätä havainnon pistemäistä rakennetta kuvataan. Esimerkiksi vanha sanskritin sana ”bindu”, joka voidaan kääntää ”pisteeksi” tai ”pisaraksi” kuvaa *praanan*, kosmisen energian, perusyksikköä. Laughlinin mukaan harjaantunut joogi voi tunnistaa välittömässä kokemuksessaan tämän pistemäisen rakennuspalikan kaikissa havaintonsa objekteissa, oli kyse sitten suurista

---

Hän kirjoittaa, miten hän hiljalleen lakkasi samaistamasta mieltänsä päähänsä ja tuli tietoiseksi koko kehostaan, vai pitäisikö sanoa: koko keho tuli tietoiseksi itsestään: ”After six years of *I imagine every cell in my body can hear, perform, and surrender the dance simultaneously*, other than the sensitivity it engendered, I had unintentionally trained myself to identify the physical sensation of trust. I turned my attention from loosely formulated, niggling thoughts, which felt like they occupied the top half and back of my head. I chose instead to notice the imagined feedback from my bones, solar plexus, face, throat, knees, ie, my cellular construct. Without looking for a linear translation of that feedback, yet maintaining a presumption that consciousness was present in every cell, I became appreciative of an unlimited source of cogent non-linear input. I thus retrained my relationship to ‘mind’ away from ‘head’ and into my entire body.” Deborah Hay: *Woof woof woof*. Tästä muodostuikin sitten koko hänen työskentelynsä peruskivi. Hänen liikkeensä ja myös opetuksensa lähtökohta on kehontietoisuuden herkistäminen, ”solutietoisuus”, josta liike syntyy eräänlaisessa sisäisen kuuntelemisen aktissa, ei niinkään tekemisen aktissa. Ks. myös Hay 1997.

344. Ks. Laughlin 1992.

esineistä kuten tuoli tai pöytä tai hienovaraisemmista kokemuk-  
sen kohteista kuten hengitys tai henki. Edelleen Laughlin näkee  
länsimaisessa filosofiassa käytettyjen ”atomin” ja ”monadin” kä-  
sitteiden heijastavan tätä havainnon organisoitumisen perusyk-  
sikköä etenkin kun on todettu, miten esimerkiksi antiikin  
atomistien teoriat olivat usein kontemplatiivisten mystikoiden  
luomia. Laughlin näkee havainnon pistemäisyyden idean tule-  
van mielenkiintoisella tavalla esiin 1800-luvun impressionisti-  
sessa taiteessa. Taiteilijat kuten Seurat ja Signac käyttivät taitees-  
saan pointillistista menetelmää, jossa kuva muodostuu pienistä,  
puhtaista väripisteistä. Näitä töitä katsellessa on helppo nähdä,  
miten maalauksen pisterakenne katoaa, kun sitä katsotaan etääl-  
tä. Sama rakenne toimii Laughlinin mukaan myös omassa visu-  
aalisisessa havainnossamme, jossa emme normaalisti näe mitään  
pisteitä. Mutta jos tutkimme näköhavaintoamme tarkemmin,  
voimme tulla tietoiseksi sen pistemäisestä rakenteesta.

Laughlinin mukaan kaikki havainnon kohteet eri aistien  
alueilla muodostuvat pisteistä, mutta helpoimmin voimme ha-  
vaita ne näköaistimuksessamme. Normaalisti emme havaitse  
niitä, koska emme ole harjaantuneita tutkimaan havaintomme  
olennaisia rakenneosia. Niiden havaitseminen vaatii myös sel-  
laista mielen tyyneyttä, että voidaan suorittaa tietyt reduktiot,  
joiden avulla vasta tämä havainnon rakenne voi tulla esiin. Näi-  
den reduktioiden suorittaminen vaatii harjoitusta.<sup>345</sup> Helpoim-  
min voimme huomata näköhavainnon pisterakenteen, kun kat-  
somme hämärässä valaistuksessa jotakin kohdetta. Mielen pitää  
olla keskittynyt ja tyhjä muusta sisällöstä. Hämärässä voi havaita  
helpommin, miten esineen hahmo koostuu eräänlaisesta hyvin  
pienten valopisteiden kentästä. Yksi tapa on tutkia sellaista  
näköhavaintoa, jossa vaalea esine on tummalla taustalla tai päin-  
vastoin. Jos tarkastelet esineen rajapintaa, niin huomaat että se  
ei ole selkeä. Se on tietyllä tapaa epäselvä, koska se muodostuu  
pisteistä. Edelleen Laughlin kehottaa katsomaan jotakin kirkas-

345. Laughlin: *Training Transpersonal Anthropologists. Tangent: The Struc-  
tures of Experience.*

ta esinettä hämärässä ja sulkemaan sitten silmät. Silloin voi tarkastella jäljelle jäävää eideettistä kuvaa ja sitä, miten se hiljalleen häipyy. Kun tämä eideettinen kuva katoaa, jäljelle jää kuitenkin joitakin pisteitä, sillä ne eivät häivy kaikki samaan aikaan. Yksi hyvä tapa nähdä nämä näköhavainnon pistemäinen rakenne on yksinkertaisesti sulkea silmät ja katsoa sitä tasaista väripintaa, mikä jää jäljelle. Silmäluomet päästävät valoa läpi tasaisesti, joten näkyvä väripinta on suhteellisen tasainen. Jos katsot huolella tätä väripintaa, voit havaita, että se muodostuu hyvin pienistä, elävistä valopisteistä.

Laughlin toteaa, että nämä pisteet, vaikka ne muodostavatkin havaintomme perusrakenteen, eivät itse ole pysyviä. Ne ovat luonteeltaan muuttuvia, pysymättömiä ja ilman mitään stabiilia sisäistä rakennetta. Kokemuksemme niistä on, että ne ovat väriseviä, säkenöiviä ja eläviä entiteettejä. Laughlin kuvaa näitä pisteitä kaikkein hienommiksi ja pienemmiksi yksiköiksi, mihin ihminen voi purkaa aistihavaintonsa minkä tahansa aistimodaliiteetin alueella. Edelleen hän kirjoittaa: ”Voidaan sanoa, että ilman pisteitä ei voi olla olemassa mitään tietoisuuden kokemukSELLISTA muotoa ja toisaalta, on olemassa tietoisuuden tiloja, joissa ainoa tietoisuus ilmiöistä on tietoisuutta pistekentästä kenttänä.”<sup>346 347</sup> Tällä huomautuksella Laughlin viittaa monien kon-templatiivisten perinteiden kuvaamaan kokemukseen kaiken ykseydestä. Normaalisissa aistihavainnoissamme erotamme toisis-

346. Laughlin: *Training Transpersonal Anthropologists*. ”Summarizing, dots are intuitively apprehendable events that are momentary to perception and that contribute to enduring objects such as forms, color patches, textures, melodies, etc. All verbalizations, images, percepts, perceptions of physical space, edges and boundaries of forms, and the like, are comprised of dots. Yet dots themselves are apprehended as having no enduring form or substance. They are transitory, impermanent and without stable internal structure, while being experienced as vibrant, scintillating and alive. Dots provide the finest grade of sensorial ”texture” of which human awareness is capable of resolving within any sensory modality. It is accurate to say both that without dots there can be no phenomenal form or aware-ness, and that there are states of mind in which the only awareness of phenomena is

taan eri aistimodaliteetit: näemme, kuulemme, maistamme jne. Koko aistihavaintojemme kenttä jakautuu sekä kognitiivisesti että kokemuksellisesti eri aistimodaliteetteihin. Synesteettisessä kokemuksessa nämä aistimodaliteettien rajat tietyllä tapaa hämärtyvät. On ihmisiä, jotka esimerkiksi näkevät musiikkia väreinä. Synestettinen kokemus on mahdollinen kaikkien aistien alueella, vaikka se on yleisin näkö ja kuuloaistin yhteydessä. Laughlin toteaa näiden huomautusten jälkeen, että on olemassa kontemplatiivisia kokemuksia, joissa koko aistihavaintojen kenttä (sensorium) voidaan kokea yhtenä kenttänä, rajallisena tai rajattomana, äärellisenä tai äärettömänä, jossa eri aistimodaliteettien pistekentät sekoittuvat tai yhtyvät ikään kuin yhdeksi monadiksi. Tässä kokemuksessa tietoisuutta ei voi erottaa tästä aistihavaintojen monadista, eikä tätä monadia tietoisuudesta. Tietoisuus voidaan kokea yhtenä, eriytymättömänä ilmiönä, jopa äärettömänä avaruutena, elävänä, energieettisenä olemisen virtana. Ichikawan termin: tässä tilassa keho on henkeä, henki on kehoa.

Laughlinin kuvaamaa kontemplatiivista aistihavaintojen synestesiaa ei tarvitse välttämättä katsoa kovin poikkeuksellisenä ilmiönä. Voi olla, että kontemplatiivisessa kokemuksessa se on hyvin intensiivinen, mutta aistien synestesia on myös osa normaalia, jokapäiväistä kokemustamme. Mm. Maurice Merleau-Pontyn mukaan eri aistimodaliteettien sekoittuminen on itse asiassa hyvin tavanomainen ilmiö.<sup>348</sup> Se on hänen mukaansa ennemminkin sääntö kuin poikkeus, vaikka emme olekaan siitä hyvin tietoisia, koska tieteellinen ajattelu ja sen aistikategoriat ovat hämärtäneet havaintokykyämme. Merleau-Pontyn mukaan aistit kuitenkin kommunikoivat jatkuvasti toistensa kanssa ja ovat avoimia havaitun objektin ominaisuuksille. Katsoessam-

---

awareness of a field of dots as a field (see Buddhaghosa 1976 on the arupa jhana states in Buddhist psychology)”. Elektronisen dokumentin sivu 13.

347. Laughlin tarjoaa teorialleen myös neurofysiologisen selityksen, jota en kuvaa tarkemmin tässä. Emt, s. 13-14.

348. Merleau-Ponty 1986, s. 229.

me lasia näemme sen kovuuden ja haurauden; näemme teräsjousen elastisuuden, punahehkuisen raudan kuumuuden tai vaahdon pehmeuden. ”Objektin muoto ei ole sama kuin sen geometrinen ulottuvuus, se on tiettyssä suhteessa sen erityisluonteeseen ja vetoaa näköaistimme lisäksi myös muihin aisteihimme”, Merleau-Ponty kirjoittaa.<sup>349</sup> Jos näemme pöytäliinassa taitoksen, sen muoto kertoo meille sen kuitujen kuivuudesta tai peräksiantamisesta sekä materiaalin kylmyydestä tai lämmöstä. Esineen liike ei ole sama kuin tietyn väri-läiskän liike paikasta toiseen näkökentässä: linnun pyrähtäessä lentoon oksalta, voimme päätellä oksan värähdyksestä sen elastisuuden. Olemme avoinna kaikilla aisteillamme todellisuudelle ja aistimme ikään kuin keräävät kaikki havaintonsa yhdeksi maailmaksi.<sup>350</sup> Tätä maailmaa kantaa elävä, koettu kehomme. Merleau-Ponty kirjoittaa, että jos ”sanon, että näen äänen, tarkoitan että ääni kaikuu koko aistivassa olemisessäni ja erityisesti sen siinä osassa, joka on herkkä väreille.”<sup>351</sup> Elävä kehoni on kaikki aistit yhdistävä järjestelmä, jossa eri aistien antama informaatio välittyy muille aistelle suoraan ilman mitään tulkisijaa. Merleau-Pontyn kutsuu tätä kehoa ja sen eri funktioita yhdistävää periaatetta kehon kaavaksi. Modernissa kehityspsykologiassa tätä sisäistä aistimodaliteetit ylittävää havaintosysteemiä on tutkittu ja päädytty oletamaan, että jo vastasyntyneellä on tietynasteiseksi kehittynyt kehon kaava, joka mahdollistaa suoran kommunikaation esimerkiksi näköaistin ja lapsen oman proprioceptisen aistin välillä.<sup>352</sup>

349. Merleau-Ponty 1986, s. 229.

350. Merleau-Ponty 1986, s. 230.

351. Merleau-Ponty 1986, s. 234.

352. Ks. tästä esim. Gallagher, Meltzof 1996. Kirjoittajat selittävät vastasyntyneen kykyä matkia ilmeitä seuraavasti: ”How do these mechanisms work? Meltzoff and Moore have proposed a model that involves a ”supramodal perceptual system” that enables the infant to recognize a structural equivalence between itself and the other person. For the infant to be able to imitate a displayed facial gesture, it must be able to translate a visual display into its own motor behavior. In a supramodal system, proprioception and vision are already in communication with each other.”

## Proprioseptisen havainnon *hyle*: *qi*, *ki*, *prana*

Mitä silloin koemme, kun koemme tämän kehomme sisäisen värinän? Mikä on tämä syke? Johnson käyttää sanaa *lifeforce*, elinvoima,<sup>353</sup> kun hän kuvaa tätä kehon sisäistä kokemusta. Samalla hän tulee asettautuneeksi nk. vitalistiseen perinteeseen, metafysiiseen oppiin, jossa elämää ylläpitävälle ”energialle”, jota kutsutaan eri kulttuureissa eri nimillä, annetaan oma ontologinen statuksensa. Vitalistinen perinne löytyy käytännöllisesti katsoen kaikista suurista kulttuureista. Elinvoimaa kutsutaan kiinalaisessa perinteessä sanalla *qi*, Japanissa se on *ki*, Intiassa *prana*, Afrikassa esimerkiksi *elima*, Amerikan inuiiteilla *sila*, Euroopassa esimerkiksi *mumia* (Paracelsus), *élan vital* (Bergson) tai *orgon* (Reich). Monet nk. vaihtoehtoisen lääketieteen hoitomenetelmät perustuvat vitalistiseen ontologiaan.

Tämän ilmiön ymmärtämiseksi on paikallaan tehdä heti joitakin käsitteellisiä eroja. On erotettava toisistaan (1) kokemus ilmiöstä, (2) siihen viittaava käsite, (3) kysymys tämän kokemuksen ja siihen viittaavan käsitteen ontologisesta statuksesta eli olemisen tavasta ja (4) metafyyssinen kanta, jossa tämä olemistapa on lyöty lukkoon.

Kokemus on ilmiössä ensisijainen, käsite pyrkii kuvaamaan sen kokemuslaatua tai monimutkaisemmassa ilmiössä useampi käsite sen kokemuslaadun eri aspekteja. Vasta tämän jälkeen voimme herättää kysymyksen siitä, mikä on tämän koetussa kohdatun ilmiön olemisen luonne. Metafyyssinen teoria on puolestaan teoreettinen uskomusjärjestelmä, joka liittää ilmiötä kuvaavan käsitteen tai käsitteet laajempaan maailman rakennetta koskevaan teoreettiseen viitekehykseen. Jos nyt otetaan kantaa esimerkiksi elinvoiman tai *qin* käsitteeseen ja todetaan, että selaista ei ole olemassa, on kysyttävä, mitä silloin kielletään. Tämä kysymys on olennainen, koska erityisesti läntisen tieteen edusta-

---

353. Johnson 2000.

jat ovat hanakkaita kieltämään koko elinvoiman käsitteen.<sup>354</sup> Kysymys on myös merkittävä siksi, että monissa erityisesti aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä jonkinlainen elinvoiman käsite on keskeinen. Esimerkiksi *aikido*, tarkoittaa tietä harmoniaan *ki*'n kanssa, *taijissa* pyritään tuntemaan koko kehon *qi*, joogassa puhutaan paljon *praanasta* jne. Aasialaisille näiden lajien harrastajille tällaiset käsitteet eivät ole suuri ongelma, koska heidän kulttuurissaan näiden käsitteiden alue, se mihin kokemuksiin ne viittaavat, on jo kulttuurisesti tuttua. Länsimaisen harrastajan kohdalla näin ei ole. Siksi tällaiset käsitteet saavatkin lännessä usein outoja tulkintoja. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, että aasialaisilla ihmisillä olisi sellaisia kokemuksen alueita, joita länsimaisilla ihmisillä ei ole. Kyse on ennemminkin siitä, että lännessä emme ole tottuneet tunnistamaan ja käsitteellistämään niitä kokemuksemme ulottuvuuksia, joihin näillä käsitteillä viitataan. Emme ole tottuneet tutkimaan kehomme sisäistä kokemusta, emmekä harjaannuttamaan sitä yhä herkemmäksi ja herkemmäksi. Aasialaisissa meditatiivisissa perinteissä sitä vastoin kehon sisäisen kokemuksen ulottuvuuksia on tutkittu jo vuosituhansia, ja näitä kokemuksia kuvaamaan on kehittynyt hyvin yksityiskohtaista sanastoa.

Perusajatukseni tässä on, että elinvoiman käsite, *qi*, *ki* tai *praana*, on proprioseptisen havaintomme *hyleä*, sen eräänlaista raaka-ainetta, kuvaava käsite. Käsite kuvaa sitä, mitä kehontietoisuudessa kohtaamme. Voimme harjoituksella herkistää proprioseptistä havaintoamme kehomme sisäisistä aistimuksista ja tulla yhä herkemmäksi kokemaan tämän sisäisen todellisuuden kokemusulottuvuuksia. Olen yrittänyt edellä kuvata tätä proprioseptisen havaintomme hyleä ja kuvannut yhtä sen kokemuslaatua ”solujen värinäksi”. On hyvin luonnollista, että tälle kokemukselle annetaan monissa kulttuureissa vitalistinen tulkinta.

---

354. Ks. esim. Sceptic.com ja muita vastaavia kotisivuja. [www]  
[Ref. 10.4.2002] Osoite: <http://www.skeptic.com/>



Katson vielä esimerkin omaisesti proprioseptista havaintoani kädestäni. Jotta herkistyisin kuuntelemaan käteni sisäisiä tunteuksia, seison hetken *yi quanin* yhdessä asennossa. Tämä harjoitus voimistaa aluksi sisäisiä tunteuksia erityisesti sormissa ja käsissä. Mitä havaitsen, kun nyt kuuntelen sisäkautta sormieni tunteuksia? Tunnen *lämmön* sormieni sisällä. Tulen itse asiassa tietoiseksi lämmön tunteesta koko kehossani, mutta yritän keskittyä nyt vain sormiini. Tunnen edelleen mielenkiintoisen sisäisen *värinän* täyttävän sormieni sisätilan. Kaikki solut ikään kuin kihisevät. Tähän solujen kihinään liittyy miellyttävä tunne, jonkinlainen mielihyvän kokemus. Tunne sormeni sisätilan hyvin *eläväksi*. Sama tunne laajenee koko kehooni. Tunnen koko kehoni lämmön ja elävyyden. Jonkinlainen sisäinen *voiman* tunne täyttää myös sormeni ja koko kehoni. Tätä tunnetta on hyvin vaikea kuvata, mutta viittaaan sillä sellaiseen kokemukseen, jossa sormet, käsi ja koko keho tuntuvat sisäisesti yhdeltä, ei erillisiltä osilta, ja tähän yhteyden kokemukseen liittyy voimaa. Kun kädet ovat edessäni ikään kuin kannattelemassa palloa, voin tuntea ikään kuin jonkinlainen sisäinen vanne yhdistäisi sormet ja käden selkään ja koko kehoon. Kun edelleen kuuntelen sormieni ja käsieni sisäistä tilaa, huomaan että en ole tietoinen sormestani tai kädestäni niin kuin se olisi jokin esine. Tunnetta voisi paremmin kuvata niin, että sormeni on *tietoinen itsestään*. Se *tuntee* itsensä sisäkautta ja on tästä kokemuksestaan tietoinen. Olen tietoinen samalla tavalla koko kehostani, mutta se ei ole tietoisuutta jostakin objektista, vaan ennemminkin keho on tietoinen itsestään tai paremminkin: keho on tietoinen; tai ehkä vielä tarkemmin: *keho on tietoisuus*. Siksi pitäisikin ehkä puhua kehotietoisuudesta eikä kehontietoisuudesta, joka on dualistinen kuvaus.

Seuraavat proprioseptisen havaintoni kokemuslaatuja kuvaavat käsitteet nousivat esiin: *lämpö, värinä, elävyys, voima ja tietoisuus*. Nyt voidaan kysyä, millä yleisemmällä käsitteellä voisinkin kuvata näitä käsitteitä. Onko olemassa jokin yleisempi käsite tai ilmiö, joka sisältäisi kaikki edellä kuvatut käsitteet? Yksi il-

miö nousee esiin välttämättä: *elämä* ja sitä kuvaava adjektiivi *vitaalisuus*. Millä muilla käsitteillä kuvaisimme elämää, jonka koemme itsessämme?<sup>355</sup> Kehon sisäisessä kokemuksessa kuuntelemme elämää itsessämme hyvin läheltä. Olemme kosketuksessa elämään itsessämme.

Jos totean näin, niin millaisesta vitalismista on kyse? Miten ymmärrän elinvoiman tai *qin* käsitteen? Elämä nähdään silloin jonakin, joka ilmenee minulle kokemuksessa, erityisesti kehoni sisäisissä aistimuksissa, joissa koen elävää värinää, lämpöä, voimaa jne. Tämä kokemus ei kaipaa selitystä, se on eksistentiaalisesti merkityksellinen sellaisenaan. Se ei vaadi edes käsitteellistämistä. Mutta jos haluamme antaa sille nimen, sellaiset käsitteet kuten *elämä*, *elinvoima*, *vitaalisuus* kuvaavat kokemusta hyvin. Kysymys, mikä on tämän ilmiön ontologinen status, ei ole olennainen kokemuksemme kannalta. Kysymys on teoreettinen, ja vastauksemme siihen ei lisää tai vähennä kokemuksemme arvoa tai sen eksistentiaalista merkittävyyttä.

## Qin, vitaalisen energian käsitteestä kiinalaisessa kulttuurissa

*Qi*, elivoima, on kiinalaisessa kulttuurissa hyvin vanha käsite. Varhaisimmissa kiinalaisissa lääketieteeseen liittyvissä lähteissä *qi* tarkoittaa sitä ”elämän energiaa”, joka virtaa ihmisen kehossa, erityisesti sen ”meridiaanijärjestelmässä”, ja pitää yllä ihmisen elintoimintoja. Myöhemmin tämä käsite sai yleisemmän metafysisen merkityksen. Kiinalainen filosofi Wing-Tsit Chan kirjoittaa kiinalaista filosofiaa käsittelevässä oppikirjassaan, että *qi* merkitsi kiinalaisilla ajattelijoilla ihmisen hengitykseen ja verenkiertoon liittyvää psykofyysistä voimaa aina uuskungfutselaisuuden syntymiseen asti, jolloin se sai yleisemmän, kaikkien energiaan liittyvän merkityksen.<sup>356</sup>

355. Esim. Johnson kirjoittaa tästä: ”Sensation express the mystery of life as it appears in this very moment (...)”. Johnson 2000, s. 13.

356. Chan 1963, s. 784.

Ichiro Yamaguchin mukaan *qi* on alunperin kiinalaiseen luonnonfilosofiaan liittyvä käsite, jolla pyrittiin kuvaamaan kaikessa luonnossa havaittavan muutoksen takana olevaa voimaa. Näin sillä olisi jo alkuaan ollut yleisempi filosofinen merkitys. Lähtökohtana kiinalaisessa ajattelussa on kokemus ihmisen ja luonnon yhteenkuuluvuudesta. Erityisesti maanviljelyssä on ollut tärkeää seurata eri luonnonelementtien muutoksia: aurin gonpaistetta, sadetta, tuulta, pilvien liikettä taivaalla. Ajateltiin, että näissä kaikissa muutoksissa on oltava jotakin samaa, yhteistä, ja tätä universaaliala muutoksen takana olevaa periaatetta kutsuttiin käsitteellä *qi*. Yamaguchi vertaa *qin* käsitettä kreikan käsitteeseen ”pneuma” ja intialaiseen käsitteeseen ”praana”, ja kääntää sen sanoilla ”savu”, ”henki”, ”hienovarainen voima”, ”elämänhenki”, ”etteri”. Uskungfutselaisessa ajattelussa, joka kehittyi noin 900–1200 luvuilla, *qi* yhdistettiin toiseen periaatetta merkitsevään käsitteeseen *ri*. Tässä filosofiassa *qi* tuli merkittävään sitä, mikä ilmiöiden vaihtelussa, Taon *yin-yang*-muutoksessa, on näkyvää, siis muotoa, ja *ri* sitä, mikä on näkymättömyyttä, siis Taon itseään.<sup>33</sup> Yamaguchi kiteyttää *qin* käsitteen käytön kiinalaisessa luonnonfilosofiassa kolmeen kohtaan: (1) *Qi* tarkoittaa eräänlaista henkis-materiaalista alkuelementtiä, jonka muinaiset kiinalaiset kokivat ja ymmärsivät olevan voiman, joka ohjasi kaikkea elämää koko kosmisessa luonnossa. (2) *Qi* ilmenee kaksinaapaisena, dynaamisena ja rytmisenä liikkeenä, jota kiinalaiset kutsuvat käsitteillä *yin* ja *yang*. *Yin* ja *yang* kuvasivat alunperin vuoren varjoista ja valoista puolta ja käsitteillä kuvattiin erilaisia *qin* ilmenemisen polariteetteja kuten yö ja päivä, varjo ja valo, feminiininen ja maskuliininen jne. *Yin* ja *yang* käsitteet yhdistettiin myöhemmin viiden elementin käsitteisiin (maa, puu, metalli, tuli ja vesi), jolloin koko kiinalaisen kosmologian peruskäsitteistö oli valmis. Nämä käsitteet ovat voimakkaasti vaikuttaneet kaikilla kiinalaisen kulttuurin alueilla. (3) Myöhemmin *qi* tulkittiin uudelleen uskungfutselaisuuden yhteydessä ja yhdistettiin *rin* käsitteeseen, jotka yhdessä muodosti-

vat kiinalaisen filosofien myöhemmän kehityksen kannalta keskeiset käsitteet.<sup>357</sup>

Kiinalaisessa perinteisessä lääketieteessä *qi* on nähty myös hyvin monitasoisena ilmiönä. On olemassa useita eri *qin* lajeja, joilla on oma tehtävänsä ja paikkansa ihmisen kehon ja luonnon muodostamassa kokonaisuudessa. Yksinkertaistetusti voisi todeta, että *qi* on eräänlainen vitaali energia, elämän energia, joka virtaa ihmisen kehossa omaa kanavastoaan pitkin. Kiinalaiset tunnistavat ihmisen kehon verenkierojärjestelmän, hermoston, immunologisen järjestelmän ja muiden länsimaisen lääketieteen tunnistamien systeemien lisäksi nk. meridiaanikanavaston, jota pitkin *qi* virtaa elimistä toisiin raviten niitä ja pitäen kehon elintoiminat voimakkaina. Sairaustila nähdään *qin* virtauksen epätasapainona. Akupunktioneuloilla ja muilla perinteisillä menetelmillä *qin* tasapaino voidaan palauttaa, jolloin tuloksena on tervehtyminen. On myös merkillepantavaa, että kehossa virtaava *qi* ei ole mikään suljettu systeemi. Meridiaaniverkostossa on erilaisia risteyskohtia, joista *qi* pääsee virtaamaan ulos luontoon. Nämä kohdat ovat itse asiassa eräänlaisia ihmisen ja luonnon yhtymäkohtia siinä mielessä, että niiden kautta ihminen on vuorovaikutuksessa koko kosmoksen energian kanssa. Emme vain luovuta *qit*ä vaan myös saamme itseemme kosmoksen *qit*ä. Eli meridiaanikanavasto aukeaa kohti luontoa. Tässäkin mielessä ihminen on aina orgaaninen osa luontoa, ei erillinen luonnosta irrallinen kokonaisuus.<sup>358</sup>

Yamaguchi vetää yhteen kiinalaisen perinteisen lääketieteen käsityksiä näin. (1) Koko keho toimii kokonaisuutena. Yhden elimen toimintahäiriötä ei voi selittää vain tästä elimestä johtuvaksi, vaan kyse on aina koko organismin häiriöstä. (2) *Qin* kiertojärjestelmä ei ole tarkasti määriteltävissä. Se ei vastaa verenkiertojärjestelmää eikä hermostoa. Sen vaikutuksia voidaan kuitenkin fysiologisestikin mitata ja monet tutkimukset sekä Japanissa että Kiinassa ovat antaneet empiiristäkin vahvistusta meri-

357. Yamaguchi 1997, s. 50.

358. Yamaguchi 1997, s. 52.

diaaniteorialle. (3) *Qin* rooli kehon ja mielen ”välissä” on mielenkiintoinen. *Qi* liittyy Kiinassa ja Japanissa hyvin laajasti, ei vain lääketieteeseen, vaan myös terveydenhoitoon ja voimisteluun yleisemminkin.<sup>360</sup>

Olen tässä halunnut tuoda lyhyesti esiin, että kiinalaisessa kulttuurissa *qin*, elinvoiman, käsitteellä on hyvin monimuotoinen ja historiallisesti syvä merkitys, joka liittyy käsitykseen ihmisen kehon toimintatavasta, ihmisen ja luonnon suhteesta ja ihmisen ja koko kosmoksen suhteesta. Tämä on myös se viitekehys, minkä puitteissa kiinalainen *taijin* tai *yiquanin* harrastaja tulkitsee kehonsa sisäisiä kokemuksia. Kiinalaisten perinteisten liikuntamuotojen kirjallisuus käyttää samaa käsitteistöä kuin perinteinen lääketiede. Kehoa harjoittamalla voidaan tasapainottaa ja voimistaa *qin* virtausta, hengittämällä sisään koko kosmoksen *qit*ä voidaan lisätä elinvoimaa, tietyillä fyysisillä harjoituksilla kehon meridiaanikanavastoa voidaan avata jne. Nämä ovat kaikki kuvauksia kehon sisäisen kokemuksen laadun kehittämisestä.

Olen edellä tulkinnut *qin* proprioseptisen havaintomme ”materiaaliksi”. *Qi* on silloin termi, joka viittaa siihen, mitä koemme kehotietoisuudessamme, kun teemme tiettyjä harjoituksia tai kohdistamme tietoisuutemme kehomme tiettyyn osaan. Jos esimerkiksi keskityn mielikuvaan, että veri virtaa voimakkaasti varpasiini tai että pidän jalkojani kuumassa vedessä, voin tuntea, miten lämmin tunne alkaa syntyä varpaissani ja jaloissani. Mitä enemmän olen harjoittanut tietoisuuteni kohdistamista, sitä helpommin saan tämän ilmiön aikaan. Miten sitten kuvaan tätä ajatuksella synnyttämäni lämmön kokemusta? Länsimaisen tieteen kielellä voin puhua siitä, miten varpaideni hiusverisuonet avautuvat ja tunnen veren virtauksen jaloissani lämmön tunteena. Sitä mekanismia, että saan tämän tunteen aikaan pelkän mielikuvan avulla, emme hyvin tunne. Psykologiassa ilmiötä kutsutaan suggestioksi ja ”neurolingvistiseksi ohjelmoinniksi”. Kiinalaisessa perinteessä ilmiötä voidaan kuvata ”*qi*-tun-

360. Yamaguchi 1997, s. 52-53.

temukseksi” jalassa. *Qin* virtausta kuvataan tässä perinteessä tyyppillisesti lämmöksi, pistelyksi, ehkä kihinäksi iholla jne. *Qitā* voidaan ohjata mielen avulla: eli mihin kohdistamme mieleme, sinne virtaa *qitā*.

Kiinalaisissa voimistelumuodoissa, kuten *taijissa*, on itse asiassa hyvin tarkkoja kuvauksia siitä, miten liike ja voima syntyy mielen eri osien vaikutuksen tuloksena. Monissa *taijin* klasisisissa teksteissä tätä prosessia kuvataan ketjulla *yi* -> *qi* -> *jing*. *Yi* tarkoittaa mieltä, intentiota, tahdonponnistusta jne., *qi* energiaa ja *jing* sisäistä voimaa, koko kehon voimaa. Kun siis *taijissa* halutaan synnyttää koko kehon voima, edistyminen tapahtuu tämän kuvion opetteluun kautta. Aluksi on siis mielen ponnistus, tahdonvoima, joka saa liikkeelle *qin*, joka puolestaan synnyttää *jingin*.<sup>361</sup> Tämän ketjun alkuun liitetään usein myös sana *hsin*, joka tarkoittaa sydäntä ja mieltä.<sup>362</sup> Yang Jwing-Ming selittää *hsin* -sanaa ajatukseksi, ideaksi, tarkoitukseksi ja sen yhteyttä *yihin* niin, että ensin mielessä (*hsin*) on oltava ajatus, joka ei vielä ilmene. Kun tämä idea ilmaistaan jollain tavalla, sitä kutsutaan sanalla *yi*, joka tarkoittaa ”tarkoitusta”, ”aikomusta” tai ”halua”. *Hsin* on tietyllä tapaa *yin* lähde, se mistä *yi* nousee. *Hsin* on tavallaan passiivinen, vielä ilmaisematon, *yi* aktiivinen, toimintaan liittyvä.

*Yin* aktivointi liikuttaa *qitā*. Monissa *taijin* teksteissä toistetaan periaatetta: kun *yi* aktivoituu *qi* seuraa tai: ensin *yi*, sitten *qi*. Yang antaa tästä harjoituksen ja kirjoittaa näin: ”Saat aikaan tuntemuksen *qistā* ja sen liikkumisesta kuvittelemalla, että työnät rennoin lihaksin painavaa esinettä.”<sup>363</sup>

*Jing*, ”sisäinen voima”, syntyy puolestaan siitä, että *qi* yhtyy *lihin*. *Li* puolestaan tarkoittaa ”ulkoista” lihasvoimaa. *Jing* tarkoittaa ”*qi-liitä*”, joka viittaa siis lihaksiin, jotka ovat *qin* ”kannattelemia”. Eli päämääränä on nyt aktivoida mielen avulla (*hsin* – *yi*) *qi*, joka leviää koko kehoon, joka puolestaan kannattelee

361. Ks. esim. Yang 1997.

362. Buddhalaisissa teksteissä se käännetään myös sanalla ”sydänmieli”.

363. Yang 1997, s. 40.

lihaksia (*li*) (ja samalla jänteitä ja muita kehon rakenteita) ja saa aikaan *jingin*, koko kehon yhdistetyn voiman.<sup>364</sup>

Olen kuvannut jo edellä tahdonponnistuksen käyttöä harjoituksessa, mutta toistan sen tässä: ”Voin maata selälläni hyvin rentona ottamatta mitään erityistä asentoa. Jos nyt tässä asennossa otan mielikuvan, että työnnän voimakkaan tahdonponnistuksen avulla seinää, tunnen koko kehoni täyttyvän omalaatuisesta sähköisestä tunteesta, koko kehoni ikään kuin ”tiivistyy” ja tahdonponnistus tuntuu omalaatuisena sisäisenä tunteena, joka täyttää koko kehon varpaista hiusrajaan asti. Samanaikaisesti lihakset pysyvät kuitenkin rentoina, mutta tämän rentouden sisällä voi tuntea koko kehon voiman. Tahdonponnistus ikään kuin aktivoi hermoston koko kehossa, jotkin lihakset ehkä hieman värähtävät, tuntuu ikään kuin keho saisi kevyen sähköisen suihkeen, joka leviää kaikkialle. Kyse on ponnistuksesta, jota voi pitää yllä vain hetken. Tunne on aika tavalla samankaltainen kuin minkä voi kokea säikähdyksen yhteydessä.”

Jos nyt katson uudelleen tätä kokemusta, se sopii erityisen hyvin edellä kuvaamaani kiinalaiseen perinteiseen käsitykseen liikkeen ja voiman synnystä. Vaikka tapahtumat ovatkin käytännössä samanaikaisia, niillä on looginen järjestys: ensin otan mielikuvan (*hsin*), sitten otan mukaan työntämiseen liittyvän tahdonponnistuksen (*yi*), jonka synnyttää kokemuksen koko kehon täyttävästä sähköisestä energiasta (*qi*), joka synnyttää kokemuksen koko kehon täyttävästä ja yhdistävästä voimasta (*jing*). Tämä kuvio selittää myös *taijin* ja *yi quanin* harjoitusmetodin, jossa kuvitellaan liikkeelle vastus. Tämä vastus voidaan saada aikaan erilaisin mielikuvin, mutta ajatuksen ydin on tämä: mielikuva aktivoi *yn*, joka aktivoi *qin*, joka synnyttää koko kehon voiman, *jingin*.

Länsimaisen tieteen kuvaus samasta ilmiöstä lähtisi niistä fysiologisista ja hermostollisista muutoksista, mitä voimme havaita liikkeen syntyessä kehossamme ja aivoissamme liikkeen tai ponnistuksen syntyhetkellä. Kiinalainen perinteinen kuvaus

364. Yang 1997, s. 69-73.

pyrkii olemaan fenomenologinen: se kuvaa sitä, mitä koemme kehossamme ja mielessämme, kun synnyttämme liikkeen. Kiinalaisiin kehollisiin harjoituksiin liittyy pitkä fenomenologinen perinne, jossa sisäistä kokemuksia on kuunneltu tarkasti ja etsitty niihin sopivaa käsitteistöä. Perinteeseen liittyy myös käsitys ihmisen kokemuskapasiteetin harjoitettavuudesta ja kokemuslaatujen muutettavuudesta. Edelleen kehon sisäiset kokemukset, joita voidaan kuvata *qin* käsitteen avulla, liitetään yleisempään metafyyssiseen viitekehukseen, jonka perustana on näkemys ihmisen ja luonnon vuorovaikutuksesta ja perustavasta samankaltaisuudesta. Tämä viitekehys painottaa sisäisen kokemuksemme eksistentiaalista merkitystä. Harjoituksella saavuttamamme kokemukset ovat eksistentiaalisesti merkittäviä jo sinänsä, mutta tässä metafyyssisessä perspektiivissä ne saavat erityisen painon, koska ne viittaavat ihmisen asemaan ja merkitykseen koko kosmoksessa.

Mitä siis silloin kielletään, kun otetaan sellainen kanta, että kiinalaisen kulttuurin keskeistä käsitettä, *qit*ä tai elinvoimaa, ei ole olemassa? Tämä on tyyppillinen länsimaisen lääketieteen ja tieteen kanta yleensä. Yleisesti voisi todeta, että tällaisessa kannanotossa ei tarkenneta sitä, mihin se kohdistetaan. Onko kyse koko kokemuksen kieltämisestä vai onko kyse tämän käsitteen metafyyssisen tulkinnan kritisoimisesta? *Qin* käsitteeseen liittyvän kokemuksen kieltäminen tuntuisi naiivilta, jos kyse on siitä, mitä edellä olen kuvannut: proprioseptiselle havainnolle ilmenevästä kokemuslaadusta. Meridiaanijärjestelmä on yksi käsitys, joka läntisessä tieteessä yleensä kielletään, koska se ei vastaa länsimaisen lääketieteen käsitystä ihmisestä. Harvoin kuitenkin otetaan huomioon sitä, että kiinalaisessa perinteessä tämäkään järjestelmä ei ole pelkästään teoreettinen, vaan perustuu kokemukseen. On ihmisiä, jotka harjoituksen avulla voivat tuntea itsessään enemmän tai vähemmän tarkasti koko järjestelmän. Meridiaanijärjestelmä on toiminut akupunktion perustana jo noin kolmetuhatta vuotta ja toimii edelleen. Voisi siis todeta, että sitä on käytännössä testattu tämän ajan, eikä ole tullut esiin



syytä, että teoriasta luovuttaisiin. Pragmatistisen totuusteorian mielessä teoria on tullut todistettua varsin perusteellisesti. Läntisestä lääketieteestä ei löydy esimerkkiä hoitomenetelmästä, jota olisi testattu näin kauan. Lääketieteen tapaisen tieteen, jossa tulokset ovat hoitotuloksia, totuuden kriteeri tuskin voi olla muu kuin pragmaattinen.

Olen kuvannut kehontietoisuuden yhtä kokemuslaatua ”solujen tanssiksi”, ”sykkeeksi”, ”solujen väreilyksi”. Nämä ovat kaikki tyyppillisiä tapoja miten kiinalaisessa perinteessä kuvataan ”*qi*-tuntemusta”. Kun kehoni on terve ja kehontietoisuuteni sensitiivinen, voin tuntea tämän väreilevän tunteen tasaisena koko kehoni sisätilassa. Tunnen siis *qini* olevan tasapainossa. Jos olen venäyttänyt niskani, voin tuntea, miten tämä kohta kehoni sisätilasta tuntuu erilaiselta: se tuntuu jäykältä ja tukkoiselta. Sisäinen värinä, jonka tunnen kuunnellessani kehoani, on tässä kohtaa erilainen tai sitä ei ole lainkaan. Selvästi siis ”*qini* on epätasapainossa”. Menen hierojalle, joka käsittelee niskan seudun lihaksia niitä venyttämällä ja painelemalla. Tunnen miten veri alkaa jälleen virrata niskan seudulla. Kun palaan hierojalta, voin tuntea kehoni sisäisen värinän jälleen sen joka kohdassa. Kehoni *qi* on jälleen tasapainossa. Jos olen tulossa flunssaan, mutta en vielä ole varsinaisesti siihen sairastunut, tunnen aivan ensimmäiseksi muutoksen kehoni sisäisessä tuntemuksessa. Normaalisti tunnen kehoni väreilyn miellyttävänä, vitaalisena ja lämpimänä. Nyt sen laatu on kuitenkin alkanut muuttua. Tunnen edelleen saman väreilyn, mutta nyt siihen liittyy jotakin epämääristä ja epämiellyttävää. Tiedän, että kipu on tulossa: ”*qi* on alkanut ajautua epätasapainotilaan”. Kiinalaisen perinteisen lääketieteen mukaan flunssa on vielä tässä vaiheessa hoidettavissa.

Kiinalaiseen liikunnan perinteeseen liittyy myös ajatus siitä, että liikuntaa on mieluiten harjoitettava paikassa, jossa on paljon *qit*ä. *Taijia* ja muita perinteisiä liikuntamuotoja harjoitellaan puistoissa. Erityisesti suurten puiden lähellä, vuorilla, rannoilla, kallioilla on paljon *qit*ä. Taolaisen käsityksen mukaan olemme saaneet perusenergiamme vanhemmiltamme. Sen li-

säksi saamme *qit*ä ruuasta ja ilmasta, jota hengitämme. Puistoissa ilma on erityisen raikasta ja siinä on paljon *qit*ä. Kiinalaisille *qi* on kuitenkin jotakin enemmän kuin pelkkä happi tai ravinto. Se on elämää ylläpitävää energiaa, joka on luonteeltaan kosmista, kaiken lävistävää ja jonka kautta ihminenkin on osa kosmosta. *Qi* ilmenee luonnossa polaarisisinä voimina: *yin* ja *yang*. *Yin* ja *yang* -voimien eri suhteita tai eri vaiheita kuvataan viiden elementin käsitteiden avulla: vesi, puu, tuli, metalli ja maa. Myös ihminen on tämän kosmisen energian ilmentymää maailmassa, eräänlainen *qin* tiivistymä, jota voidaan myös kuvata viiden elementin avulla. Niinpä kiinalaisessa perinteisessä lääketieteessä ihmisen eri elimet kuuluvat aina joihinkin näistä viidestä elementistä. Elinten väliset suhteet määräytyvät elementtien välisistä suhteista. Myös tätä teoriaa käytetään hyväksi perinteisissä hoitokäytännöissä.

Tämä lyhyt kuvaus kertoo siitä, miten kiinalaisen käsityksen mukaan ihminen on eräänlainen mikrokosmos makrokosmoksessa. Samat lainalaisuudet, jotka vallitsevat luonnossa, vallitsevat myös ihmisessä. Ihminen on samojen muutosten alainen. Luonnossa ja siis myös ihmisessä vallitsevien muutosten kuvaaminen viiden elementin kautta on mielestäni mielenkiintoisella tavalla nähtävissä myös kokemuksellisenä kuvauksena. Ihminen, joka elää lähellä luontoa, elää myös kokemuksellisesti luonnon vaihteluita. Hänen koko eksistenssinsä viritys muuttuu, kun hän liikkuu luonnon elementistä toiseen. Ympäröivä tila tietyllä tapaa kulkee myös sisäisen tilamme lävitse. Jos seisomme vuoren huipulla, jossa tila on ilmava, avaruudellinen, myös sisäinen tilamme muuttuu avonaisemmaksi. Samalla tavalla voimme kokea astuessamme sisään avaruutta kohti kurottavaan temppeleihin. Jos sitä vastoin kuljemme synkässä, tiheässä metsässä, jossa jatkuvasti saamme työntää pois risuja kasvoiltamme, koemme sen helposti ahdistavana ja pelottavana. Liikkuessamme luonnon eri elementeissä, liikumme samalla oman sisäisen kokemuksemme eri elementeissä. Sukeltaessamme jääkylmään veteen, koko kehomme täyttyy tästä hyytävästä, mutta

miellyttävästä kokemuksesta. Seistessämme auringonpaisteessa, voimme tuntea, miten auringon lämpö muuttuu koko kehomme sisäiseksi lämmöksi. Seistessämme suurten puitten keskellä ja hengittäessämme syvään raikasta ilmaa, voimme tuntea sisässämme jotakin siitä samasta voimasta, jota kasvavat puut ympärillämme ilmentävät. Istuessamme nuotion ääressä tuijottamassa tulta, voimme kadottaa ajan ja vain katsoa tulta. Tahdon tällä sanoa sitä, että eri kulttuurien elementtiteoriat voidaan nähdä myös eräänlaisina fenomenologisina kuvauksina luontokokemuksemme olennaisista piirteistä. Näin elementit olisivat eräänlaisia kokemuksellisia olemuksia, ydinkäsitteitä, jotka kuvaavat perustavia kokemustemme laatuja.

Kiinalaisessa liikunnan perinteessä on edelleen tämä ulottuvuus: liikunnan avulla tutkitaan itseä ja kehon sisäisen kokemuksen ulottuvuuksia, mutta sen lisäksi myös suhdettamme luontoon ja avataan luontokokemuksemme erilaisia laatuja.

## Mystinen fysiologia

Yksi liikekokemuksen ja kehonkokemuksen ulottuvuus liittyy siis siihen, mitä olen kuvannut elinvoiman kokemukseksi. Monissa aasialaisissa kehon harjoituksen perinteissä tätä kokemusta jalostetaan niin, että nk. kehon ”mystinen fysiologia” alkaa avautua harjoittajalle. ”Mystinen fysiologia” on uskontotieteilijä Mircea Eliaden termi.<sup>365</sup> Hän tarkoittaa sillä sitä ihmisen kehon kokemuksellista rakennetta, joka avautuu vain pitkän kontemplatiivisen harjoituksen tuloksena. Tämä ihmisen kehon ”hienovarainen fysiologia” tunnetaan monissa kulttuureissa, mutta tunnetuimpia metodeja tämän kokemuksen tason avaamiseen ovat hindulainen, taolainen ja buddhalainen jooga. Kaikki nämä traditiot tunnistavat ihmisen kokonaisuudessa rakenteellisen tason, joka ei avaudu objektikehon tarkastelussa. Tämä rakenteellinen taso sisältää erilaisia energian keskuksia ja kulku-

365. Eliade 1989.

kanavia ihmisen kehossa. Myös koko perinteinen kiinalainen lääketiede perustuu yhdenlaiseen ”mystiseen fysiologiaan”. Tämän näkemyksen mukaan ihmisen terveyttä ja sairautta säätelevä energia, *qi*, kulkee näissä kanavissa ja sitä voidaan tasapainottaa akupunktioneuloilla, mutta myös tekemällä erilaisia voimistelua- ja hengitysharjoituksia, niin kuin olen edellä kuvannut.

Taolainen jooga sisältää näkemyksen, että etsittäessä pitkää ikää, elinvoimaisuutta ja henkistä kehitystä, on tärkeää keskittyä avaamaan kehon nk. ”pieni taivallinen kierto”. Tämä tarkoittaa nk. *du mai* ja *ren mai* energiakanavien aukaisua, jotka kulkevat kehon keskellä siten, että *du mai* kulkee selkärangan alapäästä ylös kohti päälakea ja *du mai* kehon etuosan halki jälleen alas, jolloin yhdessä ne muodostavat kehon ympäri kulkevan kierron. Harjoitus koostuu lähinnä erilaisista visualisaation muodoista. Voidaan esimerkiksi kuvitella qin kulkevan edellä kuvattua reittiä pitkin niin, että sisäänhengitysliike nostaa qin ylös selkärangan alapäästä päälakealle ja uloshengitysliike laskee sen jälleen etukautta alas. Intensiivinen harjoitus synnyttää hiljalleen sisäisen kokemuksen lämpimästä ”energiasta”, joka kulkee selkäranka ylös ja sieltä edelleen etukautta alas. Kun tämä kokemus on saavutettu, on nk. ”pieni taivaallinen kierto” avattu. Sitten voidaan edetä nk. ”suuren taivaallisen kierron” avaamiseen, jossa *qi* ohjataan samalla tavalla keskikierrosta jalkoihin ja käsiin. Kun nämä sisäiset energian virtauksen tuntemukset on saatu aikaan, on ”suuri taivaallinen kierto” avattu.

Sekä hindulaiseen että buddhalaiseen joogaan liittyy nk. *chakra*-järjestelmä, jossa harjoitus tähtää chakroiksi kutsuttujen hienovaraisten ”elinten” tunnistamiseen ja avaamiseen. Nämä elimet kuuluvat jälleen siihen hienovaraiseen, kokemukselliseen ”fysiologiaan”, joka ei avaudu objektikehon tarkastelussa, mutta voi avautua intensiivisen harjoituksen tuloksena kontemplatiivisissa harjoituksissa. Esimerkiksi tiibetiläisessä buddhalaisuudessa on hyvin pitkälle kehittyneitä, vuosituhansia vanhoja harjoitusmenetelmiä, joissa nämä ihmisen ”energeettiseen” rakenteeseen liittyvät elimet opetellaan tunnistamaan ja systemaatti-

sesti avaamaan. Samoin hatha-joogassa. Eliade korostaakin näiden elinten kokemuksellista luonnetta. Hän toteaa, että mystistä fysiologiaa on järkevää pitää muinaisten askeettien ja joogien tekemien eksperimenttien tuloksena ja käsitteellistämistapana.<sup>366</sup> Ne edustavat joogien harjoituksella saavuttamia kokemuksellisia tiloja, jotka avautuvat vain intensiivisesti harjoitetussa kontemplatiivisessa kehossa. Tämän työn kannalta ei ole syytä lähteä kuvaamaan mystisen fysiologian rakennetta tarkemmin.

On kuitenkin syytä huomauttaa, että kyseessä on kontemplatiivisen kehon kokemus, johon liittyy monia ulottuvuuksia, joista kaikki eivät välttämättä ole suotuisia. Lännessä meillä ei ole mitään systemaattista perinnettä, jonka kautta osaisimme lähestyä tätä ihmisen hienovaraista rakennetta ja tulkita ja käsitellä siihen liittyviä kokemuksia. Kyse on ilmiöstä, jota länsimainen tiede ei edes tunnista. Joogan tapaisissa järjestelmissä, joissa tämä ihmisen rakenne on tuttu, varoitetaan avaamaan sitä ilman pätevän opettajan avustusta. Näihin systeemeihin liittyvät voimakkaat visualisaatio- ja hengitysharjoitukset voivat synnyttää hyvinkin dramaattisia kokemuksia ja avata näitä elimiä epäsystemaattisesti ja perinteen kannalta väärin, jos harjoitusprosessia ei tehdä oikein ja kokeneen opettajan ohjauksessa. Tämä puolestaan voi aiheuttaa hyvin epäsuotuisia ja haitallisia kokemuksia, joiden korjaaminen voi olla vaikeaa.<sup>367</sup>

366. Eliade 1989, s. 234.

367. Kokemus mystisestä fysiologiasta voi tapahtua myös spontaanisti tai ainakin kohtuullisen pienen harjoituksen tuloksena. Olen tavannut useita tainin ja muiden aasialaisten kamppailutaitojen harrastajia, joilla jokin tämän fysiologian taso on ”avautunut” ja kokemus on ollut hyvin voimakas. Ongelmallista on se, että koska länsimainen lääketiede ei tarjoa näille ilmiöille mitään selitystä, niiden todellisuus kielletään. Ihmiselle, joka kokee itsessään voimakkaan ”energiakanavien” avautumisen, se voi olla hyvin turhauttavaa ja traumaattista. Jos tähän ilmiöön ei ole tarjolla mitään hyväksyttävää viitekehystä, se voidaan tulkita esimerkiksi ”paholaisen aiheuttamaksi ilmiöksi”. Olen tavannut ihmisiä, jotka ovat ajautuneet syviin henkisiin ongelmiin kohdattuinaan omassa kehossaan näitä ilmiöitä. Lännessä tämän alueen tutkimus on käytännöllisesti katsoen täysin laiminlyöty.

## Hengitys ja hengittävä liike

Monissa kulttuureissa ihmisen elinvoima liitetään hänen hengitykseensä. Kiinan kielen sana *qi* tarkoittaa myös hengitystä. *Qi-gong*-harjoitus käännetään yleensä hengitysharjoitukseksi. Yhteys on tietysti luonnollinen. Kun synnymme vedämme keuhkomme täyteen ilmaa, kun kuolemme, hengitämme viimeisen kerran ulos. Hengityksen rytmäinen liike on yksi tärkeä elämän, elinvoiman ilmenemismuoto meissä. Vaikka voimme olla tietoisia hengityksestämme, kontrolloida sitä jossakin määrin, se on kuitenkin eräällä tapaa meitä suurempi voima. Emme kykene tappamaan itseämme pidättämällä hengitystämme. Voisi sanoa, että me emme hengitä, meitä hengitetään. Meissä tapahtuu hengityслиike, joka on meissä asuvan elinvoiman ilmausta.<sup>368</sup> Monissa meditaatioperinteissä tätä ilmiötä pyritään katsomaan läheltä.

Kehon elävöittämisellä, sen sisäisten aistimusten herättämisellä ja hengityksellä on suora suhde. Olen käsitellyt tätä hengityksen, kehontietoisuuden ja ajattelun suhdetta tarkemmin edellisessä luvussa. Tässä vain muutama lisähuomio. Mitä vapaampi ja täyteläisempi hengityksemme on, sitä herkempänä koemme kehomme sisäisen, värähtelevän tilan. Johnson kirjoittaa, että hengitys on ikään kuin sisäisten aistimusten ruokaa. Kun ne saavat ravintoa, ne heräävät unestaan ja alkavat sykkiä kuin tähdet yötaivaalla.<sup>369</sup>

Kehon pystysuoralla asennolla, rentoudella ja elävällä, joustavalla liikkeellä on vaikutuksensa myös hengitykseen. Kehon huono rakenne ja jännitystilat sen eri kohdissa aiheuttavat hengityksen pinnallistumista. Oikeassa pystysuorassa rakenteessa

368. Ks. Leder 1990, s. 46-48 jossa hän käsittelee sitä, miten sisäelintemme toiminta on automaattista ja ylittää tahtomme alueen. Leder kuvaava myös näitä kehon sisäisiä toimintoja ”voimaksi, joka lävistää minut ja antaa minulle elämän, jota en ole koskaan täysin tahtonut tai ymmärtänyt”. Emt., s. 65.

369. Johnson 2000, 107.

rintakehä rentoutuu, pallea pääsee työskentelemään vapaasti ja hengitys välttämättä avautuu, syvenee ja alkaa toimia normaalilla kapasiteetillaan. Tämä hengityksen vapauttaminen on kuitenkin vaikea prosessi ihmiselle, joka on koko elämänsä tottunut jännittämään itseään. Hengityshän syntyy pääasiassa pallealihaksen jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Sisäänhengityksessä pallealihas jännittyy ja vetäytyy alas, uloshengityksessä se rentoutuu. Tämä pallealihaksen liike voidaan kokea koko kehon laajenemis- ja supistumisliikkeenä, jonka keskipiste sijaitsee kehomme keskipisteessä alavatsalla. Sisäänhengitys laajenee koko kehon jokaisen nivelen hienon hienoksi avautumiseksi, uloshengitys supistumiseksi. Kun tulemme enemmän tietoiseksi tästä koko kehon liikkeestä, myös kehomme sisäiset tuntemukset voimistuvat koko kehon alueella. Tämä on itse asiassa yksi tapa ”ruokkia” niitä hengityksen avulla. Samalla mielemme sisäinen puhe vaimenee ja lopulta tyhjenee. Tällä tavalla hengitämme ”koko keholla”, niin kuin monissa meditaatioperinteissä neuvotaan.

On myös toinen tapa ymmärtää ohje hengittämisestä koko keholla. Tämä ohje on peräisin taolaisesta perinteestä. Se voidaan ottaa hyvinkin kirjaimellisesti niin, että kuvitellaan, että ilma virtaa kehomme sisään ja ulos sen jokaisesta ihohuokosesta. Koko keho avataan näin yhdeksi hengittäväksi elimeksi. Voimme kuvitella, että koko keho on kuin ilmapallo, joka myös täyttyy ilmasta joka kohdassaan. Etsimme siis tuntemusta, että hengittäessämme sisään emme täytä vain keuhkojamme, vaan kehomme jokainen kohta täyttyy ilmasta, myös varpaat, jalkaterät, sääret, reidet jne. Kun hengitämme näin jokaisen ihohuokoksen kautta, voimme tuntea, miten ihokarvat nousevat pystyyn siitä ilmanvirrasta, jonka joka kohdassa kehoamme koemme. Tämä on vanha taolainen harjoitus, jossa hengitysilma ja *qi* tarkoittavat samaa asiaa. Harjoituksessa vaihdamme omaa energiamme kosmoksen energiaan ja päinvastoin. Itse harjoituksen tekemisen kannalta tällaisilla metafysisillä tulkinnoilla ei ole merkitystä.

tä. Keskeistä on tutkia sitä, miten harjoitus vaikuttaa sisäisen kokemuksen laatua muuttavasti.

Toinen vastaava taolainen harjoitus etenee näin. Etsi rauhallinen paikka luonnosta, seiso tai istu keho rennossa ja pystysuorassa asennossa. Hengitä tietoisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele, että kehosi on suuri huilu, josta hengitysilma virtaa läpi antaen kehosi huilulle elämän. Seiso pitkään tämän mielikuvan kanssa. Anna koko kehosi avautua ja suoristua eläväksi soittimeksi. Kuvittele olevasi ontto putki, jota pitkin hengitysilma kulkee edestakaisin synnyttäen mitä erilaisimpia säveliä. Sitä voit kysyä itseltäsi, kuka on se, joka hengittää? Hengitänkö minä, vai hengitetäänkö minua?

## Väriävä läsnäolo, asuminen lähellä elämän virtaa

Zen-mestari Hakuin on kirjoittanut näin:

*Juuri tämä paikka on lootus-paratiisi,  
juuri tämä keho on Buddhan keho.<sup>370</sup>*

Juuri tämä paikka, jossa olemme juuri nyt ja juuri tämä keho, jota elämme juuri nyt. Kyse on siis läsnäolosta. Kun olemme ”keskellä itseämme”, pystysuorassa, rentona, kehossamme, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme. Tämä on yksi keskeinen kontemplatiivisen kehon kokemus.<sup>371</sup> Emme ensisijaisesti harjoita itseämme jotakin päämäärää varten, joka odottaa meitä

370. Sitaatti: Johnson 2000, s. 130.

371. Puhuuko Immanuel Kant samasta asiasta, kun hän toteaa tähtitaitvaasta ja moraalilaista seuraavasti: ”Näen ne edessäni ja liitän ne väliittömästi tietoisuuteen olemassaolostani.” Lauri Mehtonen kirjoittaa tästä näin: ”Tulkitsen ilmaisun ‘tietoisuus olemassaolostani’ seuraavasti. Sillä Kant viittaa ensikäden kosketukseeni todellisuuden kanssa. Tämä kosketus on pikemmin läsnäolon tunnetta ja tuntua kuin ajattelua, tietoa tai kokemusta. Mutta refleктоivalle ajattelulle



tuolla jossakin. Emme seiso, tai istu, tee *taijia* tai *yi quania* saavuttaaksemme jotakin, joka jo ei ole läsnä. Samoin emme harjoittele *taijita* tai *yi quania* pääasiassa siksi, että haluamme tulla joksikin, vaan siksi, että harjoittelu itsestään on elämää täytenä, jotakin jota haluamme tehdä sen itsensä takia. Tietenkin opimme myös erilaisia taitoja ja näiden taitojen oppiminen on osa tätä prosessia. Zenin näkökulmasta korkein taito on nähdä maailma sellaisena kuin se on, elää hetki sellaisena kuin se tulee – tietoisesti. Jos ajattelemme harjoituksen päämäärää, emme kykene olemaan läsnä siinä hetkessä, jossa harjoittelemme. – Ja kaikki tämä ei tarkoita sitä, että emme voisi asettaa itsellemme tavoitteita, päämääriä ja pyrkiä saavuttamaan niitä. Kyse on ennemminkin siitä, että tulemme tietoisiksi harjoituksesta prosessina, elämme tätä prosessia mahdollisimman tietoisena. Se tarkoittaa kaiken ylimääräisen pudottamista pois. On pudotettava pois kaikki jännitykset, mutta avattava myös mieli. Zen-mestari Dogenilla oli tapana toistaa: *Pudota pois keho ja mieli!* Ehkä vaikeinta on pudottaa pois kaikki oppimamme käsitykset itsestämme ja muista, kaikki roolit, joita jatkuvasti vedämme, kaikki halumme näyttää ja olla jotakin.

Harjoituksen kannalta riittää se, että vain – harjoittelemme, olemme – tietoisesti. Tietoinen hengitysvaihtelu näyttää meille sisäisen avaruutemme keskipisteen. Kuuntelemalla hengitysvaihtelutämme voimme kokea koko sisäisen avaruutemme elävän puls-siin, jonka keskus sijaitsee vatsallamme. Jos sitten palaamme empiiriseen egoomme, käsitteelliseen ajatteluun, kokemuksem-

---

kyseessä oleva äärellinen, ruumiillinen minä paljastuu orientoitumis-pisteeksi, josta käsin ja johon nähden todellisuus on jo aina avautunut. Tästä pisteestä käsin suuntaudutaan fyysiseen todellisuuteen ja sen ulottuvuuksiin. Mutta ruumiini ei ole fysiikan mielivaltaisen, abstrakti piste, jonka ympärille konstruoidaisiin aika-paikka -koordinaatisto. Se on elävä ruumis, joka antaa todellisuudelle galileisen fysiikan sivuuttamat elämismaailmalliset ulottuvuudet: vasemmalla - oikealla, ylhäällä - alhaalla, edessä - takana. Elävää ruumiista luonnehtii kokoavasti konkreettinen tässä ja nyt -tuntemus, joka karkaa käsitteellistämistään.” Mehtonen 2002, s. 188.

me sisäinen avaruus supistuu. Kadotamme kehon ja sen kokemuksen värisevän sykkeen ja jos kuuntelemme itseämme, löydämme itsestämme pääasiassa vain ”puhuvan päämme”. Voimme jälleen pudottaa pois empiirisen egomme, siirtää tietoisuutemme fokus pois egon ajattelevasta alueesta kehontietoisuuden ei-intentionaaliseen, ei-reflektiiviseen alueeseen, jossa koemme tietynlaisen puhtaan tai pelkän elämän virran, jossa koemme kehomme joka kohdan ikään kuin värisevän elämästä. Koemme sisäisessä avaruudessa eräänlaisen vitaalisen voiman ja kaikki itsemme toiminnat tämän vitaalin voiman ilmentyminä. Myös empiirisessä egossamme kokemamme ajattelu on saman voiman ilmentymää, mutta egon alueella tämä voima synnyttää ikään kuin peiton tai verhon. Se luo käsitteellisen, teoreettisen maailman, joka helposti peittää elämän puhtaan virran näkyvistä. Tämän elämän virran katsominen läheltä vaatii egokeskeisen ajattelun pudottamista pois – ainakin hetkeksi. On katsottava pelkkää kehon sisäistä kokemusta, missä käsitteet eivät nouse.

Olen kirjoittanut edellä, miten kiinalaisessa kulttuurissa on oma käsitteensä sille kokemukselle, jossa elämän virta koetaan hyvin läheltä. Japanin kielessä samaa kokemusta kuvataan sanalla *ki*. On siis luonnollista, että puhuttaessa ihmisestä, joka on hyvin elävä ja energinen, japaninkielessä todetaan, että henkilöllä on paljon *kitä* (*genki*). Jos katsomme tätä vitaalista kokemustamme, kehontietoisuudellemme annettua elämän virtaa läheltä, voimme kokea siinä kehon ja mielen, sielun ja ruumiin yhdistyneenä. Vitaalissa elämän virran kokemuksessa on mukana tietoisuuden elementti, mutta myös kehollinen elementti. Intensiivisessä kokemuksessa kehontietoisuudesta keho ja mieli ikään kuin yhtyvät tässä vitaalissa voimassa, jota voimme kutsua yksinkertaisesti vain – elämäksi. Kokemus mielen ja kehon integraatiosta on intensiivistä elämän kokemista tässä ja nyt. Koska kokemus on kehollinen, se on välttämättä tässä hetkessä, läsnäolossa. Siinä ego-tietoisuuden ekstaattisuus jää periferiaan ja tietoisuuden keskiöön asettuu läsnäolo ja sen syvyys. Tämä ko-

kemus on hyvin kehollinen, ruumiillinen, kokemus elämän läsnäolosta minun kehossani, tai paremminkin – minussa.

Tätä kokemusta voin tutkia ja syventää harjoittamalla itseäni ja erityisesti: harjoittamalla ruumistani. Voin pyrkiä virittämään itseni eli kehoni ja mielen avoimeksi tälle kokemukselle. Se vaatii sekä kehon avoimuutta, että mielen avoimuutta. Kehon avoimuus tarkoittaa tässä sen herkistämistä kehontietoisuuden suuntaan. Kehontietoisuuden avaaminen vaatii fyysistä harjoitusta, jossa pääpaino asetetaan kehon kuuntelemiseen sisäkkäältä. Mielen avoimuus tarkoittaa ego-tietoisuuden tyhjentymistä, eräänlaista poispuodottamista, tietoisuuden keskiön siirtymistä kohti kehoa, kohti kehontietoisuuden avaruutta. Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus. Se on kehontietoisuuden eräänlaista kirkastumista, jossa ihminen kokee kehon, mielen ja sydämen yhteenkuuluvuutta. Johnson toteaa, että tässä kokemuksessa ”sydän, keho ja mieli sulautuvat yhdeksi puhtaaksi läsnäoloksi”.<sup>372</sup> Tässä avatusta näkökulmasta on luonnollista, että maratonjuoksija saattaa todeta, että hän haluaa juosta niin, että hän kokee koko ruumiinsa muuttuvan hengeksi.<sup>373</sup> Kyse on eksistentiaalisesta peruskokemuksesta, jossa kokemuksen dualistisuus katoa. Silloin koetaan ruumiin muuttuvan hengeksi, mutta myös hengen muuttuvan ruumiiksi.

## Kehontietoisuuden virittyneisyys on tunne

Olennaista tehtäväni kannalta on se, että kokemuksemme, tämä ”perusvirittyneisyys<sup>374</sup> ei ole meistä riippumaton ja staattinen, vaan se muuttuu jatkuvasti ja on myös ainakin jossakin

372. Johnson 2000, s. 23.

373. Näin totesi eräs suomalainen juoksija haastattelussaan. Olen hukanut tämän viitteen.

374. Ks. virittyneisyydestä (Befindlichkeit): Heidegger 2000, s.174-184.

määrin meidän hallittavissamme. Ihmisen on mahdollista vaikuttaa siihen, miten hän itsensä ja maailmansa kokee tässä perusmielentilassaan. Erityisesti kehon ja mielen harjoittamisella on suora suhde tähän perusviritykseen. Voimme nähdä kaksi perustavaa virittyneisyytemme tapaa, joita voisi kutsua Lauri Rauhalan käsittein suotuisaksi ja epäsuotuisaksi.<sup>375</sup> Epäsuotuisaa kokemusta ovat erilaiset negatiiviset kokemuslaadut, jos ne jatkuvat pitkään: masennus, viha, aggressio, alakuloisuus, ahdistus jne. On tietysti tärkeää huomata, että erilaiset epäsuotuisat kokemuslaadut kuuluvat normaaliin elämään, mutta jos koko perusvirityksen dynaamisuus ja eräänlainen plastisuus ja muuntumiskyky alkaa niistä kärsiä, aletaan siirtyä epäsuotuisan kokemuksen patologiselle alueelle. Suotuista kokemuslaatua edustavat erilaiset positiiviset tunteet ja tilat kuten ilo, hyväntuulisuus, elinvoimaisuus, harmonia, hartaus, haltioituminen jne.

Voimme lähestyä perusviritystämme kahdesta suunnasta. Voimme vaikuttaa (1) sisäisiin elementteihimme harjoittamalla kehoamme ja samalla mieltämme tai voimme vaikuttaa (2) situaatiomme ulkoiisiin elementteihin etsimällä sellainen ulkoinen tila, joka vaikuttaa suotuisalla tavalla sisäiseen tilaamme, eräällä tavalla resonoi koko olemuksessamme. Monissa kehon ja mielen harjoituksissa nämä kummatkin elementit liittyvät toisiinsa siinä, että harjoituksen paikka valitaan tietoisesti. Harjoituksen paikan ”ilmapiiri” on olennainen osa itse harjoitusta, koska kokemuksemme ympäröivästä tilasta ja sisäisestä tilastamme heijastavat toisiaan.

Voimme tarkastella esiin nostamaani ensimmäistä kohtaa, vaikuttamista sisäisiin elementteihin, ainakin kolmesta näkökulmasta:

(A) *Taito kehon ja mielen yhdistäjänä.* Harjoittaessamme jotakin kehollista taitoa pyrimme saattaman kehon ja mielen so-pusointuun keskenään. Olen kuvannut jo sitä, miten fyysisen taidon opiskelussa koemme aluksi kehomme ja mielemme erillisyyden. Kehon liike ja mielikuva eivät kohtaa. Harjoituksen

<sup>375.</sup> Lauri Rauhala 1986, s. 89-102.

edetessä mieli ja keho asettuvat yhä enemmän sopusointuun keskenään. Tämä kehon ja mielen sopusointuun asettuminen koetaan myös mielentilassa. Kyse on silloin siitä, mitä kutsutaan kehon ja mielen harmoniaksi. Harmonialla voidaan ymmärtää sopusointua, eräänlaista yhdessä värähtelyä. Harjoituksen alkuvaiheessa kehon liike ja liike mielessä eivät kulje sopusoinnussa keskenään: keho ja mieli eivät kohtaa, ne eivät ”värähtele” yhdessä. Harjoituksen edetessä tämä riitasointu hiljalleen heikenee kunnes lopulta kehoa ja mieltä ei voi enää erottaa toisistaan. Kehon liike ja mielen liike tulevat yhdeksi. Tämä koetaan kehon ja mielen harmoniana. Tämä harmonia on silloin koko olemustamme värittävä tila. Se muuttaa koko perusvirityksemme ja ikään kuin työntää periferiaan sen virityksen, joka on ollut ennen sitä eksistenssimme perusväryys.

(B) *Kehontietoisuus perusvirityksemme moduksena.* Fyysisellä harjoituksella aikaansaatu kehontietoisuuden voimakas esiin-nousu on jo sinänsä peruvirityksemme yksi modaliteetti. Siihen liittyy tunne kehon lämmöstä ja vitaalisuudesta. Tämä kehontietoisuudesta hehkuva vitaalisuuden tunne värittää silloin koko eksistenssimme ja työntää muut perusviritykseemme liittyvät värykset taka-alalle.

(C) *Hengitys kehon ja mielen yhdistäjänä.* Monissa meditatiivisissa perinteissä käytetään tietoisesti hyväksi hengityслиikettä eksistenssin perusvirityksen muutoksen aikaansaamiseksi. Tämä perustuu siihen luonnolliseen havaintoomme, että mielentilamme ja hengityksemme rytmi ja laajuus liittyvät läheisesti toisiimme. Jos esimerkiksi vihastumme, hengityksemme rytmi kiihtyy, rauhoittuessamme hengityksemme rytmi hidastuu ja pitenee. Voimme käyttää hengitystä eräällä tavalla kehon ja mielen välissä olevana siltana, jonka avulla voimme yhdistää kummatkin. Olen jo edellä kuvannut sitä, miten tämä voidaan saavuttaa joko (a) kehon liikkeen avulla tai (b) pitämällä keho liikkumattomassa tilassa. Usein nämä harjoituksen vaiheet tehdään peräkkäin. Hyvä esimerkki kehon liikkeen, hengityksen ja mielen yhdistämisestä on *taijin* tai joogan liikkumisen tapa. Niissä hengi-

tysliike kannattelee kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeitä ja tietoisuus keskittyy kuuntelemaan kumpaakin. Pyritään siis kehon, mielen ja hengityksen harmoniaan. Jos kuuntelemme luonnollista hengityслиikettä, siihen liittyy hienovarainen kehon avautuminen ja sulkeutuminen. Tämä luonnollinen kehon ja hengityksen yhteys ikään kuin tematisoidaan joogan ja *taijin* kaltaisissa meditatiivisissa liikuntamuodoissa. Näin kehon harjoittamisesta tulee koko eksistenssin harjoittamista ja se sisäinen harmonian kokemus, joka näin synnytetään, muuttaa koko eksistenssin perusviritystä.

Toinen tapa on pitää keho liikkumattomassa tilassa samalla, kun keskitytään tietoiseen hengittämiseen. Esimerkiksi monet japanilaiset taidot pitävät sisällään tämän elementin. Herrigel kuvaa kirjassaan *Zen ja jousiampumisen taito*, miten hänen opettajansa vaati häntä vain istumaan paikallaan ja kuuntelemaan hengityслиikettä.<sup>376</sup> Kehon liikkumaton tila antaa hyvän perustan kehontietoisuuden kuuntelemiselle erityisesti, jos ensin teemme liikkuvan, fyysisen harjoituksen, jossa keho ikään kuin lämpiää harjoituksesta. Kun sitten istumme alas ja vain kuuntelemme kehontietoisuttamme ja hengityслиikettä sen keskustassa, tulemme tietoiseksi sisäisen avaruutemme vitaalisuudesta. Ego-tietoisuutemme alue hiljenee luonnollisella tavalla, kun kehontietoisuus nousee tietoisuutemme keskiöön. Samalla kehontietoisuuden voimakas elävä syke, sisäinen värinä, vitaalinen kokemus elämästä muuttuu perusviritykseksimme.<sup>377</sup>

Harjoittaessamme kehoamme ja mieltämme koemme jatkuvasti erilaisia muutoksia sisäisissä kokemuslaaduissamme, jotka värittävät eksistenssiämme voimakkaalla tavalla. Riippuu harjoituksemme intensiivisyydestä ja ajallisesta kestosta, miten pysyviä nämä virityksemmme muutokset ovat. Voimme erottaa toisistaan (a) harjoituksen aikaisen virityksen muutoksen, (b) sen

376. Ks. Herrigel 1978, s. 35-38.

377. Ks. tämän tyyppisten harjoitusten tuomisesta kuntoliikuntaan Klemola 2003.

ajan, jolloin harjoitus edelleen resonoi kehossamme ja mieles-  
sämme ja muuttaa perusviritystämme vielä jonkin tietyn ajan  
harjoituksen jälkeen ja (c) pysyvän muutoksen perusviritykses-  
sämme. Kehon ja mielen harjoituksen muuttuessa elämäntaval-  
liseksi tieksi, myös kokemuslaatujen muutoksista tulee yhä py-  
syvämpiä ja pitkäaikaisempia. Harjoituksen aluksi kykenemme  
muuttamaan perusviritystämme vain hetkellisesti, vain harjoi-  
tuksen ajaksi ja vain joksikin hetkeksi sen jälkeen, mutta hiljal-  
leen harjoituksen edistyessä sen vaikutus koko eksistenssin  
virittyneisyyteen syvenee ja pitenee. Itse asiassa puhe harjoituk-  
sesta elämäntapana pitää jo sisällään käsityksen siitä, että harjoi-  
tuksella on saavutettu koko eksistenssiä värittävä sisäinen tila.

## Jokapäiväisestä kehosta kohti kontemplatiivista kehoa

Annan seuraavassa yksinkertaisen harjoituksen, jonka avulla on helppo todeta, miten tietoinen liike muuttaa mielentilaamme, perusviritystämme. Seiso suorassa, päälaki hieman kohotettuna, polven joustavina. Kuuntele ensin sitä perustunnetta, perusviritystä, jonka löydät sisältäsi. Voit kysyä itseltäsi, mikä on tämä kehollinen tunne, jonka nyt koen. Kuuntele sitä hetken aikaa ja anna sille sitten nimi. Ankkuroi se johonkin tunnetta kuvaavaan käsitteeseen. Kuuntele sitten tunnetta uudelleen ja vertaa sitä sille antamaasi nimeen. Jos mieleesi tulee parempi käsite, muuta nimi siihen. Tee tätä hetken aikaa, kunnes olet tyytyväinen siihen nimeen, jonka olet tunteelesi, viritystilallesi antanut.

Tee sitten seuraava harjoitus. Seiso edelleen suorassa ja tasapainoisessa asennossa polvet hieman taipuneina, selkä pystyssä, päälaki kohotettuna. Hengitä rauhallisesti ulos. Hengitä sitten rauhallisesti sisään ja käännä kämmenesi ylöspäin vatsasi eteen niin kuin kannattelisit käsissäsi suurta palloa. Kohota sitten edelleen sisäänhengityksen aikana käsiäsi ylös noin olkapäiden

korkeudelle asti. Hengitä sitten rauhallisesti ulos, käännä kämmenesi alaspäin ja laske kätesi hitaasti hengityслиikkeeseen tahdissa alas. Jatka jälleen sisäänhengityслиikkeellä, joka kohottaa käsiäsi ylös ja uloshengityслиikkeellä, joka laskee kätesi alas. Samalla kun teet tätä harjoitusta, kuuntele liikettä kehosi sisäkautta. Pyrki tuntemaan, miten ilma virtaa sormiesi välistä käsiesi liikkeiden aikana. Pyri tekemään hidas, rauhallinen ja herkkä liike, jonka aikana olet tietoinen liikkeen jokaisesta vaiheesta. Älä pakota hengitystäsi, vaan hengitä luonnollisesti, mutta rauhallisesti. Tee tätä harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Lopeta sitten harjoitus ja seiso vielä paikallasi liikkumatta. Kuuntele sisäistä tilaasi ja pyri tuntemaan nyt uudelleen perusvirityksesi, mielesi tunneväritys. Kuuntele sitä tarkasti ja kysy jälleen, mikä on tämä kehollinen tunne, jonka nyt koen. Anna tunteelle jälleen nimi. Teet siis samanlaisen fokusointi-harjoituksen, kuin aluksi. Peilaa nimeä uudelleen tunnettasi vasten ja muuta se, jos löydät tunnetta paremmin vastaavan nimen.

Palauta sitten mieleesi harjoituksen alussa kokemasi tunne ja sen nimi ja vertaa sitä harjoituksen lopussa kokemaasi tunteeseen ja sen nimeen. Todennäköisesti voit huomata selkeän muutoksen tapahtuneen riippuen tietysti lähtökohtatilanteestasi.

Tässä harjoituksessa yhdistettiin kehon asento ja liike, hengitys ja tietoisuuden fokus. Pyrittiin siis kehon, hengityksen ja mielen harmoniaan, näiden elementtien yhteyden kokemukseen. Harjoituksella aikaansaatu mielentila, perusviritys, heijastaa lopulta tätä pyrkimystä. Harjoitus synnyttää sisäisen kokemuksen, joita voidaan kuvailla sanoilla ”harmonia” tai ”tasapaino”. Muita kokemuslaatuja, joita tällainen harjoitus synnyttää, voivat olla esimerkiksi ”hiljainen”, ”keskittynyt”, ”lämpö” jne.

Jokapäiväinen kokemus kehosta korostaa kehon ylittämistä, vierautta, läpinäkymättömyyttä, vastusta, kehontietoisuuden puutetta. Kontemplatiivisen kehon kokemuksessa korostuvat kehon ja mielen harmonia, vitaalisuus, avaruudellisuus, lämpö ja tietoisuus. Nämä kokemuslaadut kuvaavat perustavia kon-



templatiivisen kehon virittyneisyyden moduksia, jotka voidaan saada esiin ja syventää harjoituksen avulla.

Kehonkokemuksemme on ikään kuin kummastakin päästä avoin akseli tai horisontti, jonka toiseen päähän voi sijoittaa kokemuksemme kehosta esineen tavoin ja toiseen päähän sen, mitä olen kutsunut kontemplatiiviseksi kehoksi. Liikumme jatkuvasti jossakin näiden kokemusten välillä ja erilaiset liikkumisen tavat avaavat kehomme kokemusta eri tavoin. Tosin hyvin harvoin koemme kehoamme täysin vieraana, esineenomaisena objektikehona, mutta myös hyvin harvoin ”hengen” suuntaan avoimena kehona, jossa henkisyyttä ja kehollisuutta ei voida erottaa toisistaan. Kehollinen perusvirityksemme asettuu jonkin tänne kokemustemme ääripäiden välille, neutraalille alueelle, mutta liikkuu jompaan kumpaan suuntaan sisäisen ja ulkoisen situaatiomme mukaan.

Pyryn seuraavassa kirjoittamaan lyhyesti auki tätä horisonttia yksityiskohtaisemmin liittäen mukaan joitakin elementtejä, jotka harjoitus voi eri vaiheissaan sisältää. Alustavasti tässä prosessissa voisi nähdä kymmenkunta eri vaihetta tai tasoa, joiden välinen ero ei ole selkeä eikä harjoitus ja siihen liittyvä kokemuksen avautuminen välttämättä seuraa tarkasti tätä järjestystä. Kokemus on jatkuvasti syvenevä ja päämäärältään avoin, jolloin tällainen kuvauskin on aina välttämättä vajavainen. Kyse on kuvauksesta, missä tietoisuuden ja liikkeen suhde asteittain syvenee ja laajenee tietoisuudeksi kehon ja maailman suhteesta.

Erilaisten fyysisten taitojen harjoittelussa kosketamme ainakin joitakin näistä kokemuksemme aspekteista. Millaisia kokemuksia tavoittelemme, riippuu tietysti paljon harjoittamastamme taidosta ja sen päämäärästä.

1. Lähtökohdan muodostaa liike, josta emme ole lainkaan tietoisia tai olemme siitä tietoisia hyvin heikosti. Jokapäiväisen kehomme rutiininomainen liike kuuluu tälle tasolle.

2. Tietoisuuden tuominen liikkeeseen objektikehon kautta. Tarkoitan tällä liikkumisen tapaa, jossa oman kehon liikettä kontrolloidaan esimerkiksi peilin kautta. Tarkastelun alla on silloin oma keho objektina. Liiketietoisuutta etsitään silloin objektikehon liikkeen avulla.
3. Liikkeen kuunteleminen kehontietoisuudessa. Tällä tasolla siirrymme kuuntelemaan kehomme liikettä sisäkautta. Liikumme silloin koetun kehon alueella, kohdistamme tietoisuutemme fokuksen kehon sisäiseen avaruuteen ja kuuntelemme siinä tapahtuvia liikkeen aiheuttamia muutoksia.
4. Liikkeen ja hengityksen rytmittäminen. Tällä tasolla kuuntelemme liikettä kehotietoisuudessa ja liitämme liikkeemme ja hengitysrytmimme toisiinsa. Annamme hengityksen kantaa liikettä. Koska tietoisuutemme kuuntelee liikettä, kyse on liikkeen, hengityksen ja mielen sopusoinnun etsimisestä: liikkeen, hengityksen ja mielen harmoniasta
5. Kehonlaajuinen harmoninen liike. Edellisellä tasolla liike voi olla paikallista, esimerkiksi käden liikettä. Tällä tasolla etsimme liikettä, missä ”jos yksi kehon kohta liikkuu, sen jokainen kohta liikkuu”. Kyse on hienovaraisesta sisäisestä liikemekanikasta, jossa koko keho koetaan eräänlaisena avautuvana ja sulkeutuvana pallona, jonka keskusta on sama kuin hengityksen keskusta. Koko kehon liike voidaan sitten kokea tämän kokonaisuuden avautumis- ja sulkeutumisliikkeinä. Koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu. Silloin jokainen pienikin liike on aina koko kehon liikkeen kannattelema.
6. Kehontietoisuuden laajentaminen ympäristöön: tietoisuus painovoimasta, maasta ja ilmakehästä sekä toisista ihmisistä. Edellisellä tasolla kuvattuun kokemukseen hengittävistä, elävästä liikkeestä yhdistyy tietoisuus oman painopisteen ja maan suhteesta sekä tietoisuus liikkeen ja sitä ympäröivän ilmakehän suhteesta. Kyse on ikään kuin kehontietoisuuden alueen laajentamisesta, sen sisäisen avaruuden laajentamisesta pidemmälle ympäristön suuntaan. Jos liikkumisen tapaan

- kuuluu pari tai useampia ihmisiä, tällä tasolla tietoisuus laajenee kuuntelemaan myös heidän liikettään ja on mahdollista löytää oman liikkeen ja toisen liikkeen saumaton harmonia.
7. Elinvoiman tunnistaminen itsessä ja ympäristössä. Tällä tasolla voidaan kokea voimakkaasti elämän virta sisäisen avaruuden perusraaka-aineena. Sama elinvoima, joka koetaan sisäisessä avaruudessa, tunnistetaan myös ympäristössä. Kokemus on empatian ja eettisen ulottuvuuden avautumisesta intersubjektiiivisen maailman perustaksi.
  8. Egosta vapaa ekstaattinen liike; ”sisäpuolen” ja ”ulkopuolen” yhdistyminen. Tällä liikkeen tasolla ”*sisäinen kokemus liikkeen kauneudesta ja olemisen totuudesta voi olla ylitsevuotava. Tietoinen liike voi olla toden, kauniin ja hyvän kohtaamispaikka jollakin omalaatuisella tavalla*”<sup>378</sup>.

---

378. Ks. viimeinen luku.

# LUKU VI

## ETIIKAN HARJOITUS

Aluksi

Buddhalaisen etiikan kaksi ulottuvuutta

Buddhalainen praxis: kontemplatiivinen elämä

I Boddhisattva-lupaukset

II Mielen ja kehon harjoittaminen

a. Zazen ja koan-harjoitus

b. Kehon harjoittaminen

III Oman toiminnan tarkkaileminen

Hyve-etiikkaa

### Aluksi

Kehon harjoittamiseen liittyvää eettistä ulottuvuutta on vaikea lähestyä. Kokemukseen perustuva näkemykseni on, että tietyt kontemplatiiviset kehon kokemukset ovat myös eettisiä luonteeltaan. Harjoittamalla kehoa voidaan harjoittaa myös etiikkaa. Lähestyn tätä ongelmaa esimerkin kautta. Pyrin näyttämään, miten kehon harjoittaminen sijoittuu olennaiseksi osaksi buddhalaista elämää, erityisesti sen Rinzai-koulun zen-perinnettä. Samalla pyrin näyttämään, miten nämä harjoitukset ja siihen liittyvät kokemukset voidaan tulkita eksistenssifilosofisin käsit-

tein. Näin tulee toivottavasti osoitettua se, että tällaisilla harjoituksilla voi olla yleisempääkin kuin yhteen perinteeseen liittyvää arvoa.

Akateemisessa filosofiassa etiikan opiskelminen tarkoittaa yleensä etiikan teorioiden opiskelua. Opiskelijat perehdytetään sellaisiin etiikan suuntauksiin kuten ”utilitarismi”, ”velvollisuusetiikka”, ”liberalismi”, ”intuitionismi”, ”hyve-etiikka” jne. Etiikan kurssien päämääränä ei ole opettaa, miten voisi elää ”hyvää elämää”, vaan mitä tarkoitetaan ”hyvän elämän” käsitteellä. Tämähän on normaali länsimaisen filosofian harha: käsitteitä pidetään kiinnostavampana kuin elämää; tietoa kiinnostavampana kuin viisautta. Näin ei ole länessäkään ollut aina, eikä muualla ole vielääkään. Länsimainen ”eetikko” voi nähdä etiikan ”älyllisenä leikkinä”, niin kuin Matti Häyry kirjoittaa:

”Oma käsitykseni on, että filosofeja tarvitaan eettisten kannanottojen ja niiden perusteluiden arviointiin niin tieteellisessä kuin julkisessakin keskustelussa. Vaikeiden moraalikysymysten käsittely älyllisenä leikkinä valottaa niiden käsitteellisiä piirteitä ja loogisia yhteyksiä tavalla, johon asioiden katsominen liian läheltä – vakavasti – ei anna mahdollisuutta. Filosofien rooliin ongelmien lopullisina ratkaisijoina voi sen sijaan suhtautua epäilevämmiin. Soveltava eetikko, joka kuvittelee tietävänsä muita kansalaisia paremmin, kuinka heidän pitäisi elää elämänsä, on joko joutunut hybriksen valtaan tai unohtanut oikean roolinsa filosofina.”<sup>379</sup>

Tämän näkemyksen mukaan filosofin tehtävänä on tarjota ihmisille erilaisia käsitteellisiä välineitä, joiden avulla eettisistä ongelmista voidaan rationaalisesti keskustella, niin tieteessä kuin julkisuudessa. Etiikan teoriat ja käsitteet toimivat silloin eräänlaisena työkalupakkina, josta voidaan ammentaa sopivia välineitä ongelmista keskusteltaessa. Mitään käsitystä siitä, että ihminen voisi oikeasti kehittää ”arvotajuntaansa” tai yleensä ottaen muuttua ihmisenä kohti ”enemmän ihmistä” – *filosofia peren-*

379. Häyry 1999.

*niksen* ajatus – tämä käsitys ei pidä sisällään. Lähtökohtana tällaisissa etiikan ”työkalupakkiteorioissa” on aina jonkinlainen relativismi ja joskus jopa nihilismi. Tämä ajatustapa heijastaa tietysti kulttuurimme yleisempää nihilististä näkemystä ihmisestä, joka on kadottanut paikkansa, juurensa ja perusarvonsa.

Tunnetun hyvin Nietzschen kuuluisan huomautuksen siitä, miten länsimaisen ihmisen jumala on kuollut. Viimeisen kahdensadan vuoden aikana, samalla kun tieteet ja teknologia kehittyivät, länsimainen jumala hiljalleen riutui ja koki lopulta sosiaalisen kuoleman. Se voi elää vielä yksittäisen ihmisen sielussa, mutta se on kadottanut sellaisen kulttuurisen merkityksen, joka sillä oli. Samalla kuoli moraalin perusta. Jumalan tilalle on astunut materialistinen tiede. Tieteen ja teknologian kehityksen myötä tapahtui samalla, että tietyt keskeiset kysymykset katosivat näkyvistä. Alettiin yhä enemmän ajatella, että tiede kykenee kehittyessään vastaamaan kaikkiin todellisuutta koskeviin kysymyksiin. Näin tiede laajensi, ja edelleen pyrkii laajentamaan selitysvoimansa niillekin alueille, mihin se ei perusluonteensa mukaisesti kykene tunkeutumaan. Tällaisia ovat nimenomaan ihmisen elämän eksistentiaaliset kysymykset, siis kysymykset elämän tarkoituksesta, hyvästä elämästä, uskonnollisen kokemuksen merkityksestä ihmiselle jne. Tiede alkoi kehittyä kohti skientismiä, tieteisuskoa, jonka mukaan tiede – ja nimenomaan kokeellinen, empiirinen tiede, on korkein todellisuudesta saatavan tiedon hankintamenetelmä. Tämä ajatustapa pyyhkäisee kokonaan pois esimerkiksi katseen kääntämisen sisäänpäin ihmisen sisäisyyden tutkimisen metodina. Samalla tulee pyyhittyä pois juuri se tie, jonka kautta ihminen voi saada kosketuksen siihen, mitä voisi kutsua etiikankin pohjaksi tai perustaksi. Ja jos tätä tietä ei lainkaan tunnusteta eikä tunnisteta, ei ole mikään ihme, että tien päämääräkin katoaa näkyvistä. Samoin ei ole mikään ihme, että etiikastakin tulee vain ”älyllistä leikkiä”.

On hyvä muistaa, että filosofia on ollut hyvin konkreettisen tavalla ”elämän filosofiaa” ja ”henkistä harjoitusta” aina jonkin 1700–1800 -luvulle asti. Vasta viimeisen parin sadan

vuoden aikana filosofia on irrottautunut tästä perustehtävästään ja se on saanut ”tieteen” leiman.<sup>380</sup> Samalla kun erityistieteet ovat irtaantuneet filosofiasta, ja yleensä ottaen on muodostunut tällainen ”erityistieteen” identiteetti, samalla filosofia on alkanut omaksu saman ”tieteellisen” identiteetin. Erityisesti tämä tuli esiin positivistisessä filosofiassa ja edelleen analyyttisessä filosofiassa.

Ymmärtääkseen filosofian perustaa on kuitenkin katsottava sitä tapaa, miten filosofia on aikaisemmin ymmärretty. Aluksi on kysyttävä sitä, mitä filosofia merkitsi antiikissa. Sitä kautta voi avautua se tie, minkä filosofia voi avata kuljettavaksi. Itse asiassa Martin Heideggerin mukaan filosofian perään kysyminen on jo itse tämä tie. Heidegger selittää filosofian alkuperää teoksessaan *Was ist das – die Philosophie?* näin:<sup>381</sup> Jos katsomme kreikan kielen sanaa *filosofia* (filosofia) lähemmin, astumme samalla filosofiselle tielle. Tämä sana jo sinänsä paljastaa meille jotakin tärkeää filosofian luonteesta. filosofia palautuu muotoon filosofos, joka on peräisin Herakleitokselta. Hänellä se tarkoitti ihmistä, joka rakastaa sofon eli viisautta. Nyt voidaan kysyä, mitä tarkoitetaan tässä yhteydessä ”rakastamisella” ja ”viisaudella”. Herakleitoksella viisaus viittaa harmoniaan sen kanssa, josta voidaan sanoa vain, että ”yksi on kaikki”. Tässä käsityksessä todellisuus esittäytyy jonakin, joka on yksi. Ihminen on tietysti myös tätä ”yhtä”. Viisaus liittyy silloin siihen ymmärrykseen, että ihminen ymmärtää tämän yhteytensä kaikkeen. Ja tätä viisautta filosofi pyrkii rakastamaan.

On huomattava, että tämä käsitys viisaudesta ei kuulu vain kreikkalaisille. Sama ajatustapa esiintyy esimerkiksi buddhalaisuudessa. Buddhalaisessa perinteessä käytetään termiä *prajna*, ja se käännetään myös sanalla ”viisaus”. Tämäkin viisaus tarkoittaa sellaista ymmärrystä, joka syntyy oman paikkansa kokemisesta koko kaikkeudessa. *Prajnaan* liittyy aina *karuna*, joka voidaan kääntää rakkaudeksi tai myötätunnoksi. Jos siis ymmärrämme

380. Ks. Hadot 1995, Foucault 1988.

381. Heidegger 1988.

olevamme osa kaikkea muuta, mitä on, se synnyttää meissä myös myötätuntoa kaikkea olevaa kohtaan.

Kreikan kielen sana *filosofia* pitää sisällään samat elementit. Viisaus ei ole tässä pelkkää käsitteellistä ymmärtämistä, vaan se viittaa kokemukseemme todellisuuden luonteesta. Myös rakkaus ei ole pelkästään minkään teoreettisen rakastamista, vaan rakkauden kohde on hyvin konkreettisella tavalla olemassa.

Tämän kautta käy ymmärrettäväksi se, että filosofiasta voidaan puhua tienä, jonka tarkoitus on muuttaa ihmistä. Jos ihminen kiintyy tällaiseen viisauteen, se muuttaa häntä välttämättä. Hän tulee todelliseksi filosofiksi sanan vanhassa merkityksessä. Jos lähdetään siitä, että filosofia on todella jonkinlaista ”viisauden rakastamista”, etiikka asettuu siinä keskeiselle paikalle. Ranskalainen filosofi Emmanuel Levinas puhuikin etiikasta ”ensimmäisenä filosofiana”. Selventääkseni kysymystä etiikan paikasta, otan lähtökohdakseni toisen, nuoremman ranskalaisen filosofin André Comte-Sponvillen jaon inhimillisen toiminnan neljään tasoon, jossa etiikan paikka näkyy selkeästi.<sup>382</sup>

Me elämme voimakasta teknologian, tieteen ja talouden korostamisen aikaa. Geeniteknologia ja aivotutkimus kulkevat tieteiden eturintamassa. Samalla nousee esiin monia ongelmia. Voimmeko selittää geeniteknologian avulla työttömyyttä? Entä aivotutkimuksen avulla käyttäytymishäiriöitä? Onko oikein kloonata ihminen? Onko oikein luoda geeniteknologian avulla painavampaa lihakarjaa? Miten meidän tulisi suhtautua ydinjäteongelmaan? Onko meidän hyväksyttävä se, että ihmisiä kuolee liikenteessä samassa suhteessa enemmän kuin liikkuvuutemme nopeus lisääntyy?

Olennaista on se, että tällä (1) tieteellis-teknologis-taloudellisella tasolla ei voida vastata näihin kysymyksiin. Näitä kysymyksiä ei voida tällä tasolla edes lähestyä. On kuitenkin ilmeistä, että tämän tason toiminnalle on asetettava joitakin rajoja.

382. En löydä enää sitä artikkelia, joka käsitteli Comte-Sponvillen näitä ajatuksia, ja jonka perusteella nämä muutamat kappaleet kirjoitin. Mutta ks. Comte-Sponville 2001.



Emme voi lähteä siitä, että mikä tahansa on sallittua. Se johtaisi siihen, että kaikki mikä on mahdollista, tulisi jossain vaiheessa toteutetuksi. Tällainen lähtökohta edellyttää, että mitään etiikka ei ole olemassa. Mutta ihmiset eivät käyttäydy niin. Elämä ihmisyhteisössä, yhteiskunnassa, edellyttää tietyn määrän sääntöjä ja määräyksiä.

Tästä pääsemme Comte-Sponvillen esittämälle seuraavalle tasolle, eli (2) juridis-poliittiselle tasolle, joka on se taso, jonka kautta tieteellis-teknologis-taloudellista tasoa pyritään enemmän tai vähemmän hallitsemaan. Voimme lainsäädännön avulla päättää siitä, missä laajuudessa geeniteknologiaa voidaan käyttää. Nyt astuu esiin se, mikä on laillista ja mikä laitonta. Demokratiassa lainsäädäntöelimet asettavat nämä rajat. Nyt voimme kysyä, onko mahdollista, että eduskuntamme hyväksyy lain, joka sortaa vaikkapa jotakin etnistä vähemmistöä. Tästä on helppo löytää esimerkkejä. Miten voimme kritisoida tällaista demokraattista päätöstä? Koska meillä on (3) käsitys moraalista, siitä mikä on oikein ja väärin, mikä on hyvää ja mikä on paha. Jostain syystä tätä asiaa on nykyään vaikea sanoa ääneen. Monet filosofit ovat sitä mieltä, että emme todellakaan voi sanoa mitään siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Tämä on mielestäni oire filosofian nykytilasta, jossa maailma on ikään kuin hajonnut filosofin käsiin. Kaikesta on tullut suhteellista. Kaikki on vain yhtä ”tekstiä” tai ”diskurssia”. Näin voi tietyllä absoluuttisella tasolla ollakin, mutta ihmisen suhteellisessa elämässä, hänen kokemusmaailmassaan, siinä missä hän elää ja lopulta kuolee, on joka tapauksessa järjestys. Ja jos sitä ei ole, se on siihen luotava, muuten ei inhimillinen, järjestäytynyt elämä ole mahdollista.

Mitä sitten löydämme moraalin takaa? (4) Etiikan, jonka ytimen Comte-Sponvillen mukaan muodostaa oikeastaan vain yksi periaate: myötätunto ja rakkaus kaikkia olentoja kohtaan. Eri viisausperinteet nimittävät tämän periaatteen hieman eri tavoin. Kristillisessä perinteessä puhutaan ”lähimmäisenrakkaudesta”, buddhalaisessa perinteessä ”myötätunnosta kaikkia tun-

tevia olentoja kohtaan”. Comte-Sponvillen lähtökohta on perenniaalinen: ihmisen pyrkimys enemmän ihmiseksi, ihmisyyden toteuttaminen ihmisessä. Tämän ihmisyyden etiikan kautta ovat kaikki moraalin periaatteet johdettavissa. Tässä mielessä etiikka on todellakin ”ensimmäistä filosofiaa”.

Tämä johdannoksi. Yhteenvedon omaisesti voisi todeta, että jos filosofia nähdään viisauden etsimisenä, etiikka asettuu siinä keskeiselle paikalle. Meillä voi olla erilaista tietoa maailmasta, mutta mikä tekee tästä tiedosta viisauden alueelle kuuluvaa? Perenniaalisten traditioiden vastaus on: viisaus on tietoa johon liittyy eksistentiaalinen ulottuvuus. Erityisesti se liittyy seuraavien eksistentiaalisten kysymysten kokemukseräiseen käsittelyyn:

1. mikä on harjoituksen merkitys kokemuksen laadun muuttajana ja ymmärryksen syventäjänä;
2. mikä on ihmisen paikka maailmassa, olemisen kokonaisuudessa;
3. mikä on ”itsen” tai egon luonne;
4. mikä on myötätunnon paikka ihmisen intersubjektiivisyydessä, ”kanssa-olemisessä”? Vastaukset näihin kysymyksiin muodostavat eettisen toiminnan metafysisen ja tietoteoreettisen perustan.

Tarkastelen seuraavassa buddhalaista etiikka esimerkkinä siitä, mitä voidaan tarkoittaa ”sydämen etiikalla”, sellaisella etiikalla joka pohjautuu kehon ja mielen harjoittamiseen ja edellä esiin nostamani eksistentiaalisten peruskysymysten kokemukseräiseen ratkaisuun.<sup>383</sup> Samalla pyrin myös osoittamaan, että etiikasta on leikki kaukana.<sup>384</sup>

383. Ann Pirruccello kuvaa mielenkiintoisella tavalla Simon Weilin näkemystä ruumiillisen ja spirituaalisen harjoituksen suhteesta ja vertaa sitä myös buddhalaiseen ajatteluun. Ks. Pirruccello 2002. Weil kuvaa Pirruccellon mukaan mm. ”spirituaalista työtä”, jossa työnteikijän koettu keho laajenee työkaluihin ja mahdollistaa uudenlaisen ympäristön ajallisen ja tilallisen kokemuksen. Se mikä on maailmassa välttämätöntä, on mahdollista kokea Weilin mukaan kehon kautta. Kärsimys on Weilille yksi tapa, miten ajan ja tilan kokemus lävistää

## Buddhalaisen etiikan kaksi ulottuvuutta

Buddhalaisuus, kuten muutkin maailman viisausperinteet, sisältää erilaisia elämänohjeita ja hyveiden luetteloita, joita sen harjoittajia kehoitetaan noudattamaan. Tässä mielessä se ei paljon poikkea vaikkapa kristinuskon etiikasta ja sen sisältämästä käskyjen luettelosta. Kummatkin kehottavat harjoittajiaan pidättäytymään esimerkiksi tappamisesta, varastamisesta ja kontrolloimaan seksuaalista käytöstään. Yksi keskeinen buddhalaisen etiikan piirre on kuitenkin, että se sisältää myös perusteellisen ihmisen mielen toimintojen fenomenologisen analyysiin, jonka avulla osoitetaan, miten näitä hyveitä on mahdollista toteuttaa. Onhan esimerkiksi selvää, että jos emme hallitse tunteitamme, voimme helposti tehdä hätiköityjä tekoja. Buddhalaisessa etiikassa korostetaan mielen harjoittamista niin, että tulemme enemmän tietoiseksi mielessämme risteilevistä tunteista, ajatuksista, haluista ja motiiveista, jotka ovat kaikki toimintaamme määrääviä tekijöitä. Mutta tämä on vain yksi lähtökohta. Toinen ja ehkä tärkeämpi on se, että harjoittaessamme mieltämme voimme ymmärtää sen, mihin nämä hyveet ja ohjeet perustuvat. Ne eivät ole sattumanvaraisia vaan kumpuavat niistä peruskokemuksista, joita mielen ja kehon kontemplatiivinen harjoittaminen synnyttää. Voimme siis nähdä buddhalaisen etiikan sisältävän kaksi perustavaa lähtökohtaa: ulkoisen ja sisäisen. Ulkoisten

---

kehomme. Myös buddhalaisessa harjoituksessa ruumiillinen työ on yksi tärkeä harjoittamisen tapa – erityisesti luostarielämässä. Ehkä suurin ero Weiliin on se, että Weilin lähtökohta on dualistinen, jolloin ruumiin harjoittaminen saa helposti askeettisen ulottuvuuden. Ajatus kärsimyksestä tietynlaisena elämän välttämättömien perusasioiden opettajana on Weilillä ja buddhalaisuudessa hyvin samankaltainen.

384. En lähesty tässä buddhalaista etiikka buddhalaisten kirjoitusten kautta. Koska kyseessä on etiikan harjoitus, kuvaan seuraavassa ensisijaisesti niitä harjoituksia ja niihin liittyviä kokemuksia, joita olen itse käynyt läpi harjoittaessani Rinzai-koulun zenä. Buddhalaisuus on ensisijaisesti omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa elämänfilosofiaa, ei tekstianalyysia.

ohjeiden noudattamista voimme kutsua ”ulkoiseksi tieksi” ja sillä on yhtymäkohtia nk. hyve-etiikan kanssa, ”sisäistä tietä” voimme kutsua ”sydämen etiikaksi”. Buddhalaisessa ajattelussa ne eivät sulje pois toisiaan vaan päinvastoin, toimivat toisiaan täydentäen.

Ennen kuin käsittelen näitä buddhalaisen etiikan teitä tarkemmin, on syytä ottaa lyhyesti esiin se ”eksistenssianalyysi”, johon buddhalainen elämänfilosofia perustuu. Buddhalainen samoin kuin stoalainen elämänfilosofia perustuu kokemukseen kärsimyksen luonteesta. Ihminen elää kärsimyksen alaisena, koska hän pyrkii tavoittelemaan sellaista, mitä hän ei voi saavuttaa. Hän pyrkii tavoittelemaan jotakin pysyvää, mikä kuitenkin perusluonteensa mukaisesti on muutoksen alaista ja katoavaa. Päästäkseen eroon tästä kierteestä ihmisen on tutkittava tunteitaan ja halujaan, mielensä sisältöjä ja opittava näkemään maailma sellaisena kuin se on. Fenomenologisesti ilmaisten hänen on tutustuttava ”asioihin itseensä” eikä asioihin sellaisena, kuin hän kuvittelee tai haluaa niiden olevan. Mutta tämä vaatii ihmiseltä harjoitusta.

Tämän kokemuksen perustalle voidaan sitten rakentaa, jos niin halutaan, täysin profaani etiikan järjestelmä, jonka perusteema on pyrkiä välttämään kärsimystä ja elämään hyvää, onnellista elämää. On irrationaalista väittää, että ihminen haluaa elää kärsimyksessä. Päinvastoin. Ihmiselle on luonnollista pyrkiä välttämään kärsimystä. Eikä vain ihmiselle. Buddhalaisen etiikan lähtökohta ei ole antroposentrinen, vaan se ottaa lähtökohdakseen sen, että kaikki tuntevat olennot ovat potentiaalisesti kärsimyksen alaisia ja pyrkivät tästä tilasta pois. Mikä sitten on kärsimyksen vastakohta, tila johon pyritään? Voimme kutsua sitä onnellisuudeksi, harmoniaksi, tasapainoksi tai *eudaimoniaksi*. Joka tapauksessa se on tila, jossa ei ole kärsimystä. Inhimillisen toiminnan kannalta tämä lähtökohta tarkoittaa, ei vain oman kärsimyksen välttämistä, vaan myös positiivista toimintaa niin, että omalla toiminnallaan sallii tuntevien olentojen pääse-

vän eroon kärsimyksestä ja myös edistää tämän päämäärän toteutumista maailmassa.<sup>385</sup>

Buddhalainen etiikka sisältää monia harjoituksen tasoja, joita seuraavaksi käsitellen yksitellen.

## Buddhalainen praxis: kontemplatiivinen elämä

Buddhalaista elämäntapaa voidaan kutsua kontemplatiiviseksi, jolla tarkoitetaan sitä, että erilaiset kontemplatiiviset harjoitukset liittyvät siinä jokapäiväiseen elämään. Kyse ei ole vain tietoisuutta johonkin aikaan sidotuista harjoituksista, esimerkiksi mietiskelyhetkistä, vaan harjoitus lävistää jokaisen hetken. Jotta voimme toimia eettisesti, meidän on oltava jatkuvasti tietoisia niistä tekijöistä, joiden tuloksena toimintamme syntyy. Se vaatii jatkuvaa hereilläoloa, tietoisuutta, jota ei saavuteta ilman harjoitusta. Kuvaan seuraavassa niitä buddhalaisia harjoituksia, jotka ovat itselleni tuttuja *Rinzai*-koulun zen-perinteen kautta. Niiden avulla voi saada edustavan kuvan ainakin nk. *mahayana*-buddhalaisuuden keskeisistä eettisistä harjoituksista.

Zen-perinteessä harjoitus jakaantuu kolmeen toisiaan kannattelevaan alueeseen: (i) henkilökohtainen päivittäinen harjoitus; (ii) yhteinen harjoitus *sanghassa*<sup>386</sup> eli yhteisössä ja (iii) harjoitus luostarinomaisissa olosuhteissa eli nk. *sesshin*-harjoitus<sup>387</sup>. Näistä *sesshin* on harjoituspaikka, jossa harjoitusta tehdään opettajan johdolla. Muuten harjoitusten sisällöt ovat samanlaiset.

385. Dalai Lama rakentaa kirjassaan (Gyatso 2001) kokonaisen profaanin etiikan systeemin näiden periaatteiden varaan. Hän liittyy nämä ajatukset erilaisiin yhteiskunnallisiin kärsimyksen muotoihin kuten nälkään, sotaan, epätasa-arvoon ja kirjoittaa yleisen aseistariisun puolesta.

386. Buddha, Dharma ja Sangha: Buddha historiallisena persoonana, hänen oppinsa ja yhteisö, jossa tätä oppia opiskellaan ovat kolme buddhalaisuuden kulmakiveä.

387. Ks. kuvaus sesshinistä esim. Klemola 2002a; Kapleau 1987.

Keskityn seuraavassa niihin harjoituksen muotoihin, joita zenin harjoittavat tekevät päivittäin. Analyysin vuoksi voimme erottaa kolme harjoituksen muotoa, jotka kuitenkin kaikki nivoutuvat käytännössä osaksi toisiaan:

- I. Boddhisattva-lupaukset (ideaalin mieleenpalauttaminen);
- II. Mielen ja kehon (mielikehon) harjoittaminen (peruskokemusten syventäminen ja uudistaminen);
- III. Oman toiminnan tarkkaileminen (jatkuvan tietoisuuden ylläpito).

### *I Boddhisattva-lupaukset*

Boddhisattva-lupaukset viittaavat tiettyihin toiminnan periaatteisiin, jotka harjoittaja toistaa mielessään ja lupaa niitä noudattaa. Nämä periaatteet voidaan muotoilla monella tapaa. Tässä yksi käänös ja siis tulkinta:

1. Maailmassa on lukematon määrä tuntevia olentoja, vannon pelastavani ne kaikki.
2. Sokeita intohimoja on lukematon määrä, vannon irtautuvani niistä kaikista.
3. Dharman oppi on mittaamaton, vannon opettelevani sen kokonaan.
4. Buddhan tie on loputon, vannon kulkevani sen loppuun asti.

Lyhyesti kuvattuna Boddhisattva (viisau溶ento) on budhalainen ideaaliolento, joka on ”vapautunut”, mutta toimii maailmassa auttamassa tuntevia olentoja kohti vapautusta. Boddhisattva on viisauden (*prajna*) ja myötätunnon (*karuna*) ilmentymä, joka ottaa tehtäväkseen muiden auttamisen ja kärsimyksen lieventämisen. Mahayana-buddhalaisuudessa pyritään toteuttamaan nk. Boddhisattva-ideaalia eli harjoittaja pyrkii tulemaan Boddhisattvan kaltaiseksi. Pyrkiessään toteuttamaan tätä ideaalia harjoittaja toistaa mielessään päivittäin harjoituksensa yhteydessä nämä ”Boddhisattva-lupaukset”. Mitä ne sitten pi-

tävät sisällään? Tarkastelen seuraavassa näitä lupauksia lyhyesti eksistenssianalyysin<sup>388</sup> viitekehyksessä.

Bodddhisattva-lupauksiin liittyy päivittäinen toisto. Tätä toistoa voidaan pitää etiikan *ideaalin toistuvana mieleenpalauttamisena*. Samalla se on *olennaisen* mieleenpalauttamista. Jokainen lupaus on eksistentiaaliselta merkitykseltään hyvin monitasoinen ja voinikin valaista seuraavassa näistä merkityksistä vain joi-takin.

*Ensimmäinen lupaus* viittaa omaan paikkaani maailmassa ja osana tuntevia olentoja eli *yhteenkuuluvuuteen*, ”maailmassa-olemiseeni” ja ”kanssa-olemiseeni”. Se palauttaa mieleeni oman paikkani maailmassa ja tehtäväni siinä: tuntevien olentojen auttamisen. Pelastamisella viitataan tuntevien olentojen kärsimysluonteeseen (vrt. Angst) ja tehtävääni lievittää kärsimystä. Se palauttaa mieleeni, että maailmassa-olemiseeni liittyy tämä ”huolen” (Sorge) rakenne. Ei niin, että se on jotakin, mikä on ulkopuolellani, vaan minä olen osa tätä rakennetta. Pelastamisella ei viitata mihinkään tuonpuoleiseen tai toiseen elämään. Se viittaa tähän elämään ja tähän hetkeen, jossa kärsimys on läsnä.

Mikä on tämän kärsimyksen syy? *Toinen lupaus* viittaa bud-dhalaisen opin ytimeen, siihen eksistentiaaliseen analyysiin, jossa valotetaan inhimillistä kärsimystä, sen syitä ja siitä vapautumista. Näistä keskeinen on takertuminen sokeasti siihen, mikä on muuttuvaa ja mitä ei voi lopullisesti saada eli *halujen loputtomuus*. Kärsimyksestä vapautumista voidaan edistää katsomalla tarkasti halujamme ja motiivejamme, mielemme sisältöjä, tutki-malla tarkasti toimintaamme johtavia syitä. Eksistenssianalyysin kannalta on kyse vapaudestamme valita: seuraammeko sokeita intohimojamme, kaikkia mahdollisia tarrautumisen muotoja, mikä johtaa kärsimyksen syvenemiseen, vai valitsemmeko toisin. Katsommeko sitä hiljaisuutta, jota Heidegger kuvaa oman-

388. Eksistenssianalyysillä tarkoitan tässä sitä ”Dasein-analyysiä”, minkä Martin Heidegger teki erityisesti teoksessaan *Sein und Zeit*. Myös *Gelassenheit* -teoksen käsitteistö tulee tässä mukaan, koska näen tämän teoksen eräänlaiseksi harjoitusmetodin kuvaukseksi.

tunnon ääneksi ja jossa erilaiset takertumisen muodot eivät nouse. Kyse on autenttisuuden ja epäautenttisuuden risteyskohdasta, jossa voimme tehdä tietoisien valinnan ja valita toisin, valita uudelleen. Tosin – ”das Manin” rakenteiden vetovoimasta johdettua tämä valinta ei ole helppo.

Buddhalaisuudessa sanalla ”dharma” on monta merkitystä, minkä vuoksi *kolmas lupaus* on myös monitasoinen ja monitasoisuudessaan loputon. Dharma voi tarkoittaa universaalista totuutta, jonka Buddha löysi ja jota kuvataan buddhalaisessa oppijärjestelmässä. Se voi myös viitata kaikkiin maailman olioihin, jolloin puhe ”dharman laista” viittaisi maailman ja sen olioiden toimintatapaan. Se voi viitata myös moraliin ja yhteiskunnan sosiaaliseen järjestelmään. Harjoituksen kannalta ehkä kaksi sen merkityksistä ovat keskeisimpiä: Dharman voidaan nähdä viittaavan kahteen suuntaan, sekä ulkoiseen että sisäiseen maailmaan. Yksi perustava buddhalainen havainto on, että oliot ovat riippuvaisia toisistaan. Millään oliolla ei ole mitään itsenäistä olemusta. Kun katsomme ulkoista maailmaa, voimme tehdä tämän havainnon. Emme voi ajatella mitään, minkä kohtaamme, irrallisena muusta maailmasta. Ei ole olemassa puuta ilman maata. Ei ole olemassa ihmistä ilman toista ihmistä. Voimme myös havaita kaiken muuttuvan. Mikään ei ole pysyvää. Kaikki elävä vanhenee ja kuolee lopulta pois. Kaikki elotonkin muuttuu ajan virrassa. Riippuvuus toisesta ja muutos ovat keskeisiä ulkoisen maailman olennaisia piirteitä.<sup>389</sup>

Tutkiessamme sisäistä maailmaamme, tietoisuutemme rakennetta, voimme tehdä saman havainnon. Kun etsimme ”minuuttamme”, ”egoamme”, emme löydäkään mitään samana py-

389. Toiset kulttuurit ovat herkempiä kuin toiset näiden lainalaisuuksien suhteen. Länsimaaisessa kulttuurissa peitämme kuoleman näkyvistä, emme hyväksy kuoleman lopullisuutta. Japanilaisessa kulttuurissa on tapana kerääntyä joukolla katsomaan kirsikankukkia, jotka kukkivat vain päivän. Se muistuttaa heitä kaiken katoavuudesta, myös ihmiselämän.



syvää, substanssinomaista ”itseä”. Löydämme vain jatkuvasti muuttuvan assosiaatioiden virran ja sen taustalta – tyhjyyden.

Kolmas lupaus viittaa siis kokemukselliseen, praktiseen tietoon maailmasta ja itsestämme. Se viittaa eksistentiaaliseen tietoon maailmasta, mutta myös ihmisenä olemisen lainalaisuudesta. Erityisesti *Rinzai*-koulukunnan zen-perinteessä on hyvin syvälinen ja monitasoinen *koan*-järjestelmä, jonka kautta näitä lainalaisuuksia pyritään opettamaan harjoittajalle. Kyse on nimenomaan kokemuksellisesta tavasta lähestyä inhimillisen eksistenssin peruskysymyksiä, kokemuksellisesta, omakohtaisesta ”Dasein-analyysistä”. Kuvaan tätä opetustapaa lyhyesti kohta.

*Neljännessä lupauksessa* viitataan buddhalaisen tien kulkemiseen loppuun asti. Usein tämä lupaus käännetään niin, että siinä luvataan pyrkiä kohti ”valaistumista” tai valaistua heti, tässä ja nyt. Tämä tarkoittaa sitä, että on olennaista oppia ymmärtämään ja kokemaan tietoisuutensa rakenne loppuun asti: luoda valoa sen jokaiseen nurkkaan: *valaista* se – siis ”valaistuminen”.

Valaistumisen käsite on saanut buddhalaisuuden eri koulukuntien sisälläkin hyvin erilaisia tulkintoja ja se on ehkä heikoimmin ymmärrettyä käsitteistöä länsimaisessa buddhalaisuuden tulkinnassa. Buddhalaisuuden valaistumisen aspekti on saanut erityisesti länsimaisessa zenissä ylikorostuneen aseman etiikan kustannuksella. James Whitehill kutsuu tätä ”transsendentin ansaksi”, johon lännessä on langettu.<sup>389</sup> Jos filosofit ovat lännessä käsitelleet buddhalaisuutta, he ovat yleensä käsitelleet erilaisia buddhalaisia ”tyhjyyden metafysiikan” ongelmia.<sup>390</sup> Buddhalaisia moraaliin ja etiikkaan liittyviä käsitteitä ei ole käytännössä lainkaan avattu. Tämä on johtanut siihen, että moraalista elämää kuvataan ei-rationaalisenä, spontaanina tai luonnollisena ja arvaamattomana toimintana, joka ei noudata mitään sääntöjä. Whitehill kirjoittaa, että tästä syystä buddhalaisuus *kokoalaisuutena* on vaarassa tulla lännessä väärinymmärretyksi. Mo-

389. Ks. Whitehill 1994.

390. Ks. esim. Koski 2000.

nasti esimerkiksi zen-buddhalaisuutta kuvataan etiikan kannalta amoraaliseksi asenteeksi.<sup>391</sup> Yksi syy tähän väärinkäsitykseen on lännessä laajasti vaikuttaneen ja luetun T.D. Suzukin kirjoitukset, joissa hän painottaa nk. *satorin*<sup>392</sup> näkökulmaa ja samalla tulee ylikorostaneeksi nk. äkillisen valaistumisen merkitystä buddhalaisessa vapautumisen tiessä. Samalla hän jättää kokonaan huomiotta tien eettisen, ”hyve-ulottuvuuden”. Spirituaalista ja eettistä ulottuvuutta ei kuitenkaan buddhalaisuuden tiessä, siis ei zeninkään tiessä, voi erottaa toisistaan. Whitehill käyttää käsitettä ”awakened virtue”, jonka voisi kääntää esimerkiksi ”tietoiseksi hyveeksi” tai ”herätetyksi hyveeksi”, kun hän haluaa korostaa eettisen ja spirituaalisen aspektin yhteenkuuluvuutta buddhalaisessa etiikassa. Hän pyrkii artikkelissaan yhdistämään buddhalaisen etiikan länsimaiseen hyve-teoriaan ja säilyttämään samalla buddhalaisuuden vaatimuksen spirituaalisesta heräämisestä välttämättömänä – tosin ei riittävänä – ehtona moraaliselle kypsyydelle. Whitehill siteeraa tyypillistä länsimaista käsitystä zenistä, jonka mukaan ”jos ei ole itse vapautunut ei ole mahdollista auttaa ketään muutakaan”, ja toteaa sitten: ”Tämä ei ole käsitykseni mukaan kovin buddhalainen näkökulma, ei ainakaan sellaisen buddhalaisuuden, jonka voisi ajatella saavan jalansijaa myös lännessä. (...) paitsi individualistisena, privaattina ja ’terapeuttisena’ mystisisminä.”<sup>393</sup>

Satori-näkökulman ylikorostaminen lännessä liittyy ainakin osittain siihen, että ei tunneta buddhalaisuuden historiaa eikä zenin eri koulukuntien historiaa, jolloin viitekehystäkään tällaisten opillisten kysymysten tarkastelulle ei ole. Tässä voi vain lyhyesti viitata siihen, mitä tapahtui Kiinassa 600-luvulla, kun zenin viides patriarkka Hung Jen etsi itselleen seuraajaa. Hän pyysi munkkejaan kirjoittamaan runon, jossa he ilmaisevat

391. Ks. tästä Douglas K. Mikkelsonin (1997) mielenkiintoinen artikkeli.

392. *Satori* on japaninkielen valaistumista tarkoittava käsite ja keskeinen Suzukin kaikissa kirjoituksissa. Tyypillisesti Suzuki kirjoittaa, että ilman satoria ei ole zenä.

393. Whitehill 1994.

oivalluksensa syvyyden. Shen Hsiu oli oppinut munkki ja hän kirjoitti seuraavan runon:

Keho on kuin bodhi-puu,  
mieli kuin kirkas peili,  
puhdista sitä alituisesti,  
älä anna pölyn kerääntyä.

Muut munkit ylistivät runoa, mutta Hung Jen oli sitä mieltä, että Shen Hsiu ei ollut vielä oivaltanut lopullista totuutta. Hui-neng (638-713), joka toimi luostarin keittäjänä ja puunhakkaajana, ei osannut kirjoittaa, mutta pyysi toisen munkin kirjoittamaan puolestaan seuraavan runon:

Pohjimmiltaan ei ole mitään bodhi-puuta,  
ei kirkasta peiliäkään.  
Koska kaikki on tyhjyyttä alun alkaen,  
mihin pöly voisi kerääntyä.

Viides patriarkka hyväksyi Hui-nengin runon, joka hänen mielestään heijasti todellista valaistumista ja antoi hänelle perimyslinjan ulkoiset merkit. Niin Hui-Nengistä tuli kuudes patriarkka. Olennaista tässä on se, että Shen Hsiun ja Hui Nengin runot edustavat kahta valaistumiseen liittyvää perusnäkemystä: nk. asteittaista ja äkillistä valaistumista, jotka sitten eriytyivät eri koulukunnikseen, edellinen nk. *soto*-kouluksi, jonka toi japaniin Dogen (1200–1253), ja jälkimmäinen nk. *Rinzai*-kouluksi, jonka Japaniin toi Eisai (1141–1215). Näistä kahdesta koulukunnasta *soto*-koulu on edelleen suurin. Dogen kirjoitti *Shobogenzo*<sup>395</sup>-nimisen teoksen, jota edelleen pidetään Japanilaisen filosofian suurimpana klassikkona. Kun T.D. Suzuki kirjoitti paljon vaikuttaneita teoksiaan, hän ei tullut edes maininneeksi zenin suurinta koulukuntaa *sotoa*, ja että hänen omat käsityksensä edustivat Rinzai-koulukunnan näkemyksiä. Näistä keskeinen

395. Ks. englanninkielinen, osittainen käännös Yokoi 1984.

on nimenomaan äkillisen valaistumisen, satorin, korostaminen. Dogen on puolestaan kirjoittanut paljon mielen hiljaisen valaisemisen menetelmästä eli *zazenistä* ja hän edustaakin näkemystä, jossa *zazen* on harjoitus, jonka avulla mielen valaisemisen prosessia viedään eteenpäin samalla, kun siinä siirrytään ajattelusta kohti ei-ajattelua ja lopulta kohti sitä, mikä on ennen ajattelua ja ei-ajattelua. On tietysti selvää, että kummatkin koulukunnat ovat tuottaneet zenin perinteessä merkittäviä opettajia.

Tarkoitukseni oli edellä vain lyhyesti valaista sitä, miten keskeinen buddhalainen harjoituksen päämäärää kuvaava valaistumisen käsite on monitasoinen, monitulkintainen ja sillä voidaan viitata erilaisiin kokemuksellisiin tapahtumiin tai prosesseihin. Etiikan kannalta on hyvä huomata, että buddhalaisuudessa ei yleensä ajatella, että on olemassa jokin äkillinen tapahtuma, valaistuminen, jonka koettuaan ihminen muuttuu samalla totaalisesti toisenlaiseksi ihmiseksi, kypsäksi eettiseksi persoonaksi. Yleinen buddhalainen näkemys on, että kyseessä on pitkäaikainen kypsymisen prosessi. Seuraava valaistumisen sanakirjamääritelmä korostaa tätä näkemystä: ”Valaistuminen: mielen negatiivisten aspektien poistaminen ja sen positiivisten kvaliteettien täydellistäminen.”<sup>396</sup>

## *II Mielen ja kehon harjoittaminen*

Zenin perusharjoitus on *zazen*, istuen tehtävä, liikkumaton harjoitus. Yleensä se aloitetaan lausumalla ensin Bodddhisattva-lupaukset. Harjoitusjaksoon liitetään yleensä myös kehon liikettä sisältäviä harjoituksia, joita voivat olla *kinhin* eli kävelymietiskely tai vaikkapa *taijñ* liikesarja. Nämä ovat ydinharjoituksia, jotka syventävät kokemustamme mieleemme ja kehomme luonteesta, valaisevat tietoisuutemme rakennetta (*prajna* eli viisausulottuvuus) ja uudistavat kokemustamme myötätunnon lämmöstä

396. Buddhist Studies, glossary of buddhist terms. [www] [Ref1.011.02]  
Saatavana osoitteesta:  
[http://www.buddhanet.net/e-learning/history/glossary\\_ae.htm](http://www.buddhanet.net/e-learning/history/glossary_ae.htm).

(*karuna* eli myötätunnon ulottuvuus). Mielen ja kehon harjoittamisessa on siis aluksi kyse eksistentiaalisten peruskokemusten saavuttamisesta, sitten niiden jatkuvasta syventämisestä ja päivittäisestä uudistamisesta. Käsittelem tässä ensin harjoituksia, joissa korostuu mielen aspekti, sitten kehon aspekti ja lopuksi otan esiin joitakin näihin harjoituksiin liittyvä kokemuksellisia piirteitä.

#### a. *Zazen* ja *koan*-harjoitus

Koska erityisesti zenin *Rinzai*-koulukunnassa *koanien* harjoittelua pidetään koko koulukunnan ydinharjoituksina, tarkastelen tässä tätä menetelmää vähän tarkemmin. Kiteytetysti voisi todeta, että *koanit* ovat zenin viisauksiperinteessä noin tuhat vuoden aikana kiteytyneitä runoja tai aforismeja, joista jokainen sisältää aina yhden keskeisen inhimilliseen eksistenssiin liittyvän periaatteen tai opetuksen. Näitä *koaneja* zenin harjoittaja joutuu ratkomaan koulukunnasta riippuen muutamasta koanista aina useaan sataan *koaniin* asti. *Koanit* käsittelevät hyvin laajasti ihmisen paikkaa maailmassa, hänen suhdettaan toisiin ihmisiin, todellisen itsen luonnetta, inhimillisen toiminnan luonnetta, kielen rajoja ja mahdollisuuksia, kuolemaa, eettisen toiminnan perusteita jne.

Käytännössä harjoitus etenee niin, että oppilas harjoittaa aluksi, ehkä vuoden ajan, pelkästään hengityksen laskemista ja hengitykseen keskittymistä. Kun opettaja katsoo, että oppilas on valmis, hän antaa oppilaalle ensimmäisen *koanin*, joka on eräänlainen kysymys, joka vaatii oppilaan vastauksen. Tämä tapahtuu pidempien retriittien, nk. *sesshinien* yhteydessä, joissa järjestetään nk. *sanzen*-tilaisuuksia eli opettajan henkilökohtaisia vastaanottoja. Tämä tilaisuus on suljettu. Se on vain opettajan ja oppilaan tiettyjä muotoja noudattava kohtaaminen, johon oppilas jatkossa tuo aina vastauksensa tai vastausyrityksensä opettajalle.

Harjoitus alkaa siis keskittymällä hengitykseen ja sen laskeamiseen. Tämä on *zazenin*<sup>397</sup> perusta. Hengityksen laskemisesta voidaan sitten siirtyä hengityksen tarkkailemiseen ja sen kautta ”vain istumiseen”<sup>398</sup>, jossa ajatusten assosiaatiovirta on pääasiassa hiljainen ja nousevaan ajatukseen ei tarrauduta. Tämä on zenin keskeisintä harjoitusta, jossa harjoittaja oppii hiljalleen ja syvenvässä määrin tuntemaan mielensä rakennetta, sen toiminnan keskeisiä lainalaisuuksia. Koska olen käsitellyt tätä aihetta jo edellä, kertaan tässä vain lyhyesti ja joitakin tähän harjoitukseen liittyviä kokemuksia: ajatusten assosiaatiovirran haltuunotto: ”odottaminen” ja hiljaisuus; kohta missä ajatus nousee ja missä se katoaa, kohta missä ”minä” nousee ja katoaa; jäljelle jäävä pelkkä tietoisuus, jossa on vain ”oleminen”, joka koetaan kehon ja mielen yhteytenä: kehon henkisyys, hengen kehollisuus; ”elämän virran” läsnäolo.

Tämä on se mielen kokemuksellinen ilmapiiri, johon *koan* sitten ikään kuin istutetaan. Tämä on osuva metafora monella tapaa. Edellä kuvattu kokemus ja sen tuottama hiljainen ymmärrys on se tausta tai pohja, johon *koan* asetetaan erällä tapaa lepäämään ja kasvamaan. Ensimmäinen *koan* on nk. *kensho-koan*, jonka tarkoituksena on tuottaa oppilaassa ensimmäinen ”herääminen” todellisuuteen. *Kensho* tarkoittaa näkemistä omaan todelliseen itseen tai luontoon. Zenin perinteessä käytetään yleensä vain muutamaa *kensho-koania*, joista kolme yleisintä ovat seuraavat:

397. *Zazen* tarkoittaa ”istuvaa zenää” ja on zen-harjoituksen keskeisin muoto. Siinä istutaan yleensä jalat lootus- tai puolilootusasennossa tyyneellä liikkumattomana noin 30–45 minuuttia. Ryhmäharjoituksessa tämän jälkeen tehdään hetki kinhiniä eli kävelymietiskelyä, jonka jälkeen palataan jälleen istumaan. Sesshinien aikana tätä harjoitusta tehdään kymmenestä jopa kahteenkymmeneen tuntiin vuorokaudessa koulukunnista riippuen.

398. *Shikantaza*, ”vain istuminen” on zenin soto-koulun keskeinen harjoitustapa, jossa istutaan ja annetaan mielen hiljalleen ”valaista itse itsensä”.

- (1) Joshun ”Mu”: Munkki kysyi Joshulta, onko koiralla Buddha-luonto. Joshu vastasi: ”Mu”.
- (2) Mitkä ovat todellisen kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät?
- (3) Mikä on yhden käden ääni?

On tietysti selvää, että kun tällaisia irrationaalisilta ja paradoksaalisilta kuulostavia *koaneja* julkaistaan zeninä käsittelevissä kirjoissa ilman niihin liittyviä vastauksia, joita siis ei voida perinteen esoteerisuudesta johtuen julkaista, niin ne saavat epäkohdallisia tulkintoja. Monesti koko zenin perinne tulkitaan irrationaaliseksi, absurdiksi, jopa amoraaliseksi.<sup>399</sup> Nämä ovat kaikki erilaisia puutteellisesta ymmärryksestä johtuvia väärinkäsityksiä. On vaikea kuvata ymmärrettävästi ilmiötä, jos ei voi paljastaa kaikkia siihen liittyviä aspekteja. Erityisesti *koaneista* puheen ollen olisi tietysti olennaista voida tarkastella yhtäaikaaisesti siihen liittyvää oikeaa vastausta ja vastauksen antamisen tapaa. Mutta koska näin ei ole, itsenikin on tyydyttävä välttämättä puutteelliseen kuvaukseen.

Joka tapauksessa ensimmäisen *koanin*, *kensho-koanin*, tarkoituksena on oppilaan ravistaminen *ainakin jossakin määrin* hereille. Tarkoitin tällä sitä, että zenissä tunnistetaan ja tunnustetaan kokemusten sekä asteittaisuus että äkillisyys: ihminen voi herätä normaalistakin unesta asteittain, olla aluksi horroksessa ja sitten vasta täysin hereillä tai hän voi herätä äkillisesti ja olla heti hereillä. Hereillä mistä? Hereillä siitä jokapäiväisestä kokemuksesta, että maailma jakaantuu subjekteihin ja objekteihin, että olen minä tässä ja maailma tuolla. Tämähän on keskeinen ajatus

---

399. Tämä johtuu myös siitä, että zenissä perinnettä siirtäessä käytetään monia ”epäsuoria” kommunikaation muotoja ja kieltä käytetään epätavanomaisella tavalla. Esimerkiksi koanien käsittelyssä on eräällä tavalla opittava murtamaan kielen rajat. Ks. zenin ”elävästä kielestä” ja ”kuolleesta kielestä” esim.: Wang 2000. Artikkelissa Wang erottaa zenin kielestä paradoksaalisen, tautologisen ja poeettisen tason.

lännessäkin esimerkiksi Heideggerin ja Merleau-Pontyn filosofiassa. Mutta idän perinteissä tätä kysymystä lähestytään harjoituksen avulla: ymmärrys syntyy vasta siitä, kun olemme itse kokeneet tämän erillisyyden päättyvän. Zenissä ensimmäisen *koanin* tarkoituksena on löytää se kokemus, missä ego tätä dualismia ylläpitävänä rakenteena katoaa ja samalla sortuu koko dualistinen kokemus maailman ja minän erillisyydestä.

Jos oppilas saa ensimmäiseksi koanikseen ”Joshun *Mun*”, opettaja opastaa häntä varomasta sitä, että hän ymmärtäisi *Mun* tarkoittavan jotakin negatiivista käsitettä, jota se japanin kielessä tarkoittaa (*mu* = jap. tyhjyys). Länsimaiselle oppilaalle tämä onkin helppoa, koska hän ei yleensä edes osaa japanin kieltä. ”*Mu*” on pelkkä ”*mu*”, eikä mitään muuta. Edelleen harjoituksen kulessa ja oppilaan ponnistellessa ymmärtääkseen ”*mun*” merkityksen, opettaja voi neuvoa häntä tulemaan täydellisesti yhdeksi tämän ”*mun*” kanssa, silloin ongelma ratkeaa. Aluksi oppilas tuo opettajalle erilaisia älyllisiä yrityksiä ongelman ratkaisemiseksi. Hiljalleen hänen mielensä tyhjenee erilaisista älyllisistä ponnistuksista ja jäljelle jää vain pelkkä ”*mu*”. Tässä on huomattava kaikki se, mitä kerroin edellä siitä mielen ”ilmapiiristä”, jonka jo aikaisempi harjoitus on oppilaassa synnyttänyt ja johon hän istuttaa tämän ”*mun*” ja jota hän edelleen viljelee. Kun jäljelle jää vain pelkkä *mu*, joka värähtelee koko maailmankaikkeudessa, eikä mitään eroa enää koeta itsen, hengityksen, kehon, mielen, maailman ja ”*mun*” välillä, oikea vastaus, jonka opettaja hyväksyy, voi syntyä. Silloin on päästy kokemukseen, jossa subjektin ja objektin ero katoaa ja ”*mu*” värähtelee kaikkialla: jokaisessa kehoni solussa, ulkoa kuuluvassa yölinnun laulussa, jalan alla narisevissa lattialankuissa, *jikijizun*<sup>400</sup> kellon äänessä. Silloin Joshun 1200-vuotta sitten lausuma ”*mu*” on herännyt jälleen elämään.

400. *Jikijizu* on munkki tai maallikko, joka johtaa zen-luostarin tai sesshinin erilaisia toimintoja.



Tämä kokemus vaatii sitten syventämistä, ja Rinzai-zenin perinteessä onkin koko joukko erilaisia *Dharmakaya-koaneja*, johon oppilas joutuu sitten tutustumaan. *Dharma* viittaa tässä koko todellisuuteen, kaikkiin olioihin, *kaya* kehoon. Kyse on Buddhan ”kolmen kehon opista”<sup>401</sup>, jossa *dharmakaya* viittaa koko todellisuuteen yhtenä kehona ilman subjektin ja objektin dualismia. Tästä välttämättä tulee mieleen Merleau-Pontyn ”lihan” käsite, joka on hänen tapansa kuvata todellisuutta ja ihmistä yhtenä lihan ”elementtinä”.<sup>402</sup> Zenin oppilas tutustuu tähän kokemukseen ja sen eri aspekteihin *dharmakaya-koanien* avulla. Niiden avulla tästä paikasta, jossa subjektia ja objektia ei eroteta toisistaan, tulee hänelle tuttu, ja hän oppii ratkomaan seuraavanlaisia *koaneja*, jotka dualistisessa maailmassa näyttävät paradokseilta: ”Pysäytä kaukaa kuuluvan kellon ääni” tai ”tuo minulle Sumerun vuori köyteen kiedottuna” tai ”siemaise kerralla koko Päijänteen vedet”. Tässä todellisuudessa liikkuminen vaatii uudenlaisen ymmärryksen vapaudesta ja vastausten syvenemisen koko kehon viisaudeksi.

*Dharmakaya-koanien* jälkeen seuraavat nk. *kikan*, *gonsen*, *nanto*, ja *goi* -koanit, jonka jälkeen oppilas käsittelee vielä nk. ”ohjeet” tai ”käskyt” *koanien* tavoin.<sup>403</sup> Hän joutuu liikkumaan ”todellisesta itsestä” kohti ”kuolemaa-kohti-olemistaan” ratkoessaan vaikkapa Tosotsu Oshon ”kolmea estettä”, joista ensimmäinen kuuluu seuraavasti: ”Juuri nyt, näytä minulle missä Todellinen Itsesi sijaitsee.” Toinen: ”Jos ymmärrät Todellisen Itsesi

---

401. Ks. tästä esim. The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion, s. 377-378.

402. Merleau-Ponty 1968, s. 139: ”The flesh is not matter, in the sense of corpuscles of being [...] is not mind, is not substance. To designate it, we should need the old term ”element,” in the sense it was used to speak of water, air, earth, and fire, that is, in the sense of a *general thing*, midway between the spatio-temporal individual and the idea, a sort of incarnate principle that brings a style of being wherever there is a fragment of being. The flesh is in this sense an ”element” of Being.”

403. Ks. *koanien* eri tasoista Miura, Sasaki 1965.

luonteen, olet vapaa elämästä ja kuolemasta. Kerro minulle, kun näkösi jo heikkenee ja vedät henkeä viimeisen kerran, miten vapaudut elämästä ja kuolemasta?” Ja kolmas: ”Jos ole vapaa elämästä ja kuolemasta, ymmärrät varmaan lopullisen päämääräsi. Kerro minulle, kun hajoat elementteihisi, mihin menet?”

Kaikki nämä *koanien* tasot syventävät hänen ymmärrystään inhimillisen eksistenssin eri aspekteista. Esimerkiksi *kikan-koanit* opettavat hänelle erillisyydestä ykseydessä ja ykseydestä erillisyydessä; *gonsen-koanit* opettavat hänelle kielen rajallisuudesta ja mahdollisuudesta ilmaista syvällisiä kokemuksia; *nanto-koanit* laittavat hänet kamppailemaan *koanien* kanssa, joita on ”vaikea läpäistä”; *goi-koanit* opettavat hänelle ilmiömaailman ja todellisuuden viisi aspektia. Lopulta hän syventyy tämän koko *koan*-harjoittelunsa synnyttämän ymmärryksen avulla kymmeneen elämänohjeeseen, ”käskyyn” tai eettiseen lupaukseen, jotka hän on vastaanottanut vihkimyksensä yhteydessä.

Jos harjoittaja on käynyt läpi munkiksi vihkimisen, hän on luvannut noudattaa seuraavaa kymmentä ohjetta, jotka voidaan vapaasti kääntää seuraavasti: 1. Älä tapa; 2. älä varasta; 3. älä käyttäydy siveettömästi; 4; älä valehtele; 5. älä käytä huumaavia aineita; 6. älä puhu pahaa muista; 7. älä käyttäydy itsekkäästi; 8. älä kadehdi muita; 9. säilytä mielenrauhasi ja 10. kunnioita Buddhaa, Dharmaa ja Sanghaa. Jos hän on maallikko, hän on voinut saada maallikkovihkimyksen, jossa hän lupaa noudattaa viittä ensimmäistä ohjetta.

Vihkimyksessä saadut ohjeet ovat ulkoisia ja niiden noudattaminen on aluksi osa buddhalaisuuden ”ulkoista tietä”. Harjoittaja lupaa noudattaa niitä, mutta ei oleteta, että hän vielä todella ymmärtäisi sisäisesti, mihin nämä ohjeet perustuvat. Vasta tien sisäisten harjoitusten kautta ohjeiden sisältö alkaa hänelle valjeta. Ulkoisen muodon noudattaminen saa hiljalleen sisäisen ulottuvuuden. Buddhalaisuudessa, ainakin siis sen Rinzai-zenin koulukunnassa, etiikka on sekä ensimmäinen, että viimeinen harjoituksen alue.

Koko *koan*-järjestelmän ja kaikkien sen ulottuvuuksien kuvaaminen ei ole tässä mahdollista. Edellä olen toivottavasti onnistunut valottamaan vähän tämän harjoituksen syvällisyyttä ja monitasoisuutta. Siinä tutkitaan ihmisen maailmassa-oloa ja sen eri aspekteja monesta kohtaa tavoitteena koko persoonaa muuttava kokemuksellinen tieto, jota voidaan kutsua *filosofia perennis*en mielessä viisaudeksi. Tämä viisaus ei ole yksinomaan rationaalista tietoa vaan se on eksistentiaalista tietoa daseinista ja hänen suhteestaan olevaan kokonaisuutena. Harjoituksessa valotetaan kokemuksellisesti sellaisia daseinin rakenteita kuten varsinaisuus ja epävarsinaisuus olemisen aspekteina; kanssa-olemisen luonne; Sorgen rakenne ja sen ”täyttyminen” myötätunnoksi ihmisen varsinaistumisprosessissa; hiljaisuus omantunnon äänenä; valinnan tekeminen uudelleen; daseinin projektiluonne; daseinin metafyyminen halu kohti erillisyyden päättymistä; odottamisen ja silleenjättämisen merkitys olemisessä; ilo ja hartaus daseinin virittyneisyyden muotona ja monia muita.<sup>404</sup>

## b. Kehon harjoittaminen

Käsittelin edellä ”mielen” harjoittamista zen-perinteessä: *zazen*-iä ”pelkkänä istumisena” tai *koan*-harjoitukseen liittyneenä. On heti huomattava, että ajatus mielen ja kehon eri harjoitteista on dualistinen ajatus, jonka zen-harjoitus ja kokemus ylittää. Istuen tehtävässä harjoituksessa, jossa mielen assosiaatiiovirta tyhjenee, syntyy voimakas tietoisuus kehosta: kehontietoisuus tai kokemus kehon spirituaalisuudesta ja hengen kehollisuudesta, jossa dualismi kehon ja mielen väliltä katoaa. Tämä on yksi perustava zen-kokemus. Syntyy kokemus kontemplatiivisesta kehosta. Kysymys mielen ja kehon suhteesta ja mielen ”paikasta” kehossa

---

404. Koko tämä buddhalaisuuden ja erityisesti zenin yhteys Heideggeriin ja eksistenssi-analyysiin on synnyttänyt paljon eri tasoista kirjallisuutta. Ks. esim. Oshima 1985; Hempel 1992; May 1996; Parkes 1987.

eri buddhalaisten tekstien valossa on mielenkiintoinen buddhalaisuuteen liittyvä akateeminen kysymys, johon en tässä puutu.<sup>405</sup> Kiinnostavampaa on tämän ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologia.

On totta, että erityisesti Rinzai-zeniin liittyy fyysinen harjoitus erilaisten taitojen kautta. Erityisesti japanilaisessa kulttuurissa monet kehon taidot ja käsityön ja taiteen muodot ovat olleet ja edelleen ovat tapoja harjoittaa zeniä. Ne ovat osa zenharjoitusta siinä mielessä, että niiden kautta voidaan myös lähestyä kontemplatiivisen kehon kokemusta. Vaikka kehoa ja mieltä ei tässäkään eroteta, fyysinen harjoitus tai kehon toiminta yleensä voidaan nähdä praktisena tapana lähestyä zeniin liittyviä kokemuksia. Kehon liikkeen kannalta tämä tie on kolmitasoinen: (1) keho on liikkumaton: zazen; (2) kehon liike on tietoisista ja kontrolloitua: taiteiden ja taitojen tiet; (3) tietoisuus jokapäiväisessä toiminnassa ja liikkeessä. Otan esiin tässä nämä tasot vain lyhyesti, koska olen käsitellyt niitä perusteellisemmin jo luvussa II.

(1) *Keho ei liiku.* Kehon asento on olennainen osa istuen tehtävää harjoitusta. Istuessamme ulkoisesti täysin liikkumatta, voimme kokea kehomme uudella tavalla. Kehontietoisuus herkistyy ja hengityслиike nousee esiin ja ikään kuin täyttää tietoisuutemme. Kehomme ja mielemme ikään kuin sulautuvat yhdeksi ja herkistymme kuuntelemaan sisäistä elämäämme.

(2) *Tietoinen kehon liike.* Monissa zen-taidoissa ja taiteissa pyritään liikkeen tietoiseen ja jatkuvaan sisäiseen kontrolliin. Liikettä kuunnellaan kehontietoisuudessa. Tähän liitetään yleensä liikkeen ja hengityksen rytmittäminen toisiinsa. Kyse on silloin liikkeen, hengityksen ja mielen sopusoinnun etsimisestä: liikkeen, hengityksen ja mielen harmoniasta. Hiljalleen voidaan saavuttaa kokemus, jossa koko keho liikkuu ikään kuin yhtenä

---

405. Ks. tästä problematiikasta esim: Sugunasiri 1995, Havery 1993.

avautuvana ja supistuvana, hengittävänä kokonaisuutena; koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu.<sup>406</sup>

(3) *Jokapäiväinen liike*. Vuosien harjoittelun myötä myös arkinen, jokapäiväinen kokemuksemme kehostamme (ja mielestämme) alkaa muuttua. Jokapäiväinen kehomme alkaa muuttua kontemplatiivisen kehon suuntaan. Olennaista tässä yhteydessä on, että tulemme yhä enemmän ja enemmän tietoisiksi kehostamme, sen rakenteesta ja liikkeistä. Samalla myös kehonkin harjoitus laajenee jokapäiväiseen elämään ja voimme harjoittaa itseämme arjenkin toiminnoissa.

Kaikki nämä harjoitukset avaavat kokemustamme siitä, mitä olen kutsunut kontemplatiiviseksi kehoksi ja jota olen yksityiskohtaisemmin kuvannut edellisissä luvuissa.

### *III Oman toiminnan tarkkaileminen*

Kolmantena buddhalaisen harjoituksen, myös zenin muotona, siis Boddhisattva-lupausten mieleenpalauttamisen ja mielen ja kehon harjoittamisen lisäksi, voidaan pitää jokapäiväiseen elämään ulottuvaa oman toiminnan tarkkailemista. Tämä tähtää jatkuvaan tietoisuuden ylläpitämiseen.<sup>407</sup> Tämä on tietysti mahdollista vain kaiken sen edeltävän harjoittelun tuloksena, jossa

406. Tai seitsemänkymmentäviisi triljoonaa solua, kuten tanssija Deborah Hayn harjoituksessa. Hayn opetus- ja koreografian luomisprosessi muistuttaa hyvin paljon zenin koanien käyttöä. Hay antaa sekä itselleen että oppilailleen yhdenlaisia koaneja, esimerkiksi seuraavankaltaisia: ”Koko keho, juuri nyt, on opettaja”; ”Kuvittelen että jokainen kehoni solu kykenee näkemään viisauden joka hetki ottamatta kantaa siihen, mitä viisaus on tai miltä se näyttää”; ”Jokainen kehoni solu kutsuu tulla nähdyksi elävänä ja kuolevana yhtäaikaan. Missä olen minä, on myös kuolema”; ”Kuvittelen että koko kehoni pystyy juuri nyt dialogiin kaiken olevan kanssa.” Hay 2000 103-104. Tämä koan ikään kuin istutetaan kehoon, sitä kuunnellaan ja sen annetaan synnyttää liikettä. Silloin liikettä ei ”tehdä”, vaan se ”syntyy”. Liike ei ole analyysin vaan intuition tulosta.

407. Nk. *vipassana*-meditaation harjoitus perustuu samaan asiaan: jatkuvaan tietoisuuteen jokapäiväisistä toiminnoista, tietoisuuteen kaikesta, mitä tapahtuu mielessä ja kehossa. Ks. tästä buddhalaisesta

tätä tietoisuuden ylläpitoa on harjoiteltu ikään kuin yksinkertaisemmissa tilanteissa, joita olen edellä kuvannut: istuessa tai kontrolloidun liikkeen aikana. Jatkuva tietoisuus tarkoittaa sitä, että harjoittaja pyrkii olemaan jatkuvasti tietoinen mielensä toimintatavasta ja sisällöistä. Tämä käy helpommaksi, kun harjoittaja on kaiken muun harjoittelun avulla oppinut viljelemään tietoisuudessaan hiljaisuuden ilmapiiriä. Kun tietoisuus on levollinen, sen assosiaatiovirrat eivät laukkaa villisti, kun asutaan sydämen ”hiljaisessa, mutta värisevässä keskuksessa”<sup>408</sup> ja toimitaan sieltä, on helpompaa nähdä, miten erilaiset mielen muodostumat syntyvät. Jos pystyy seuraamaan, miten ajatus nousee, on helpompaa myös nähdä oman toiminnan taakse, sen motiiveihin asti. On myös helpompaa nähdä tunnetila jo silloin kun se on vasta syntyvässä. Silloin, jos se ei ole tilannetta rakentava, jos se on siis vaikkapa vihan tunne, se on helpompi antaa sulaa tyhjään taustaansa. En väitä, että tämä olisi helppoa, mutta tämä pyrkiiikin olemaankin fenomenologista kuvausta siitä, miten zenin harjoittaja päivittäin tutkii mieltään ja sen toimintatapoja. Positiivisten tunnetilojen viljeleminen ja negatiivisten tilojen hallinta ja vaimentaminen ovat pitkäaikaisen harjoituksen vaativia prosesseja, joilla on erityisen keskeinen merkitys kypsässä eettisessä toiminnassa. Tunteet vaikuttavat vahvasti tekoihimme. Voimakkaan tunnetilan vallatessa mieleemme voimme olla täysin sen viettäessä. Mutta on mahdollista myös olla tietoinen tunteesta jo silloin, kun se ei ole vielä saanut totaalista otetta mielestämme, jolloin se on vielä ehkä hallittavissamme.

Jatkuva tietoisuus voi tarkoittaa myös sitä, mistä jo kirjoitin kehon harjoittamisen yhteydessä, että kehontietoisuutemme avautuu yhä enemmän ja enemmän niin, että tulemme myös jokapäiväisissä toimissamme enemmän tietoiseksi kehostamme. Emme enää ylitä kehoamme samalla tavalla kuin aikaisemmin. Tämä tarkoittaa asentotietoisuuden ja liiketietoisuuden kasva-

---

harjoituksen muodosta esim. Vipassana Meditation Website. [www] [Ref.14.11.2002] Saatavana osoitteessa: <http://www.dhamma.org/>.  
408. Heideggerin ilmaus.

mista, mutta myös sitä, että elämme enemmän kehontietoisuudessa ja siinä kokemassamme vitaalissa elämän virrassa.

## Hyve-etiikkaa

Olen pyrkinyt edellä kuvaamaan buddhalaisuuden, erityisesti sen Rinzai-zenin koulukunnan erilaisia kontemplatiivisia harjoituksia. Seuraavassa käsittelem näiden harjoitusten eettistä luonnetta, sitä miten ne liittyvät buddhalaisten hyveiden harjoittamiseen. Aluksi voisi todeta, että nykyaikainen akateeminen buddhalaisuuden tutkimus ei käsittele kontemplatiivista harjoitusta kohdallisella tavalla. Erityisesti näiden harjoitusten fenomenologinen kuvaus voisi avata niiden merkitystä etiikalle.

Georges Dreyfus kirjoittaa buddhalaisen kontemplaation ja etiikan luonnetta käsittelevässä artikkelissaan, että akateemisessa buddhalaisuuden tutkimuksessa käytetään sellaisia yleisiä termejä kuten ”uskonnollinen kokemus” tai ”mystiikka” puhuttaessa tästä inhimillisen elämän alueesta.<sup>409</sup> Samalla kontemplaatio vieraannutetaan epärationaaliseksi toiminnaksi, joka kuuluu ”idän uskonnollisiin harjoituksiin”, eikä sitä nähdä osana normaalia ihmisen arkipäiväistä elämää. Voidaan ehkä nähdä, että kontemplaatiota harjoitetaan islamissa ja katolilaisuudessa, mutta se nähdään silloin erityisalueena, joka kuuluu vain heille harvoille, jotka ovat kiinnostuneita mystiikasta, ja tämä alue ei kuulu esimerkiksi filosofian tai psykologian piiriin. Näkemys kontemplaatiosta mystisenä toimintana tai uskonnollisena kokemuksena rajaa sen arjen ulkopuolelle. Buddhalaisesta näkökulmasta tämä on epäadekvaatti käsitys. Se on myös etiikan harjoittamisen kannalta onneton näkemys, joka estää meitä näkemästä sitä keskeistä kokemuksellista perustaa, mihin useat viisaustraditiot pohjaavat. Länsimainen filosofia on tunnetusti etnosentristä ja jättää tässäkin tapauksessa tarkastelunsa ulkopuolelle ai-

---

409. Dreyfus, G. 1995.

nakin puolet maapallon väestöstä ja heidän filosofiset traditiionsa.<sup>410</sup>

Buddhalaisuuden kannalta kontemplaation ja arjen elämän sidos on voimakas. Modernissa akateemisessa diskurssissa uskonto on erotettu ikään kuin omaksi uskomusten ja kokemusten alueeksi, jotka liittyvät julkisiin rituaaleihin ja joilla on hyvin vähän tekemistä ihmisten päivittäisen elämän kanssa. Kontemplaation perinnettä ymmärtääksemme meidän on luovuttava tällaisesta näkemyksestä ja pudotettava pois ajatus jyrkistä rajoista erilaisten toimintojen ja disipliinien välillä.<sup>411</sup> Esimerkiksi buddhalaisuutta ei voida pitää pelkästään uskontona. Monet idän viisaustraditiot ovat hyvin monitasoisia uskonnollis-filosofis-psykologisia järjestelmiä. Esimerkiksi zen-perinnettä niin kuin sitä harjoitetaan nykyään lännessä voidaan pitää lähinnä ja ensisijaisesti elämänfilosofisena harjoituksena.<sup>412</sup>

Kontemplaation perinne liittyy sekä uskonnollisiin että maallisiin traditioihin Esimerkiksi hellenistisen ajan filosofiasta löydämme paljon filosofisen kontemplaation kuvausta. Pierre Hadot ja Michael Foucault ovat osoittaneet, että stoalaisten, skeptikkojen ja epikurolaisten filosofiset tekstit ovat olleet suurelta osin kontemplaation käsikirjoja. Hadot pyrkii osoittamaan kirjassan *Philosophy as a Way of Life*, miten tämä kontemplaation ja harjoituksen perinne on jatkunut aina näihin päiviin asti myös länsimaaisessa filosofiassa, tosin keskiajan jälkeen vain

410. Dreyfus, G. 1995.

411. Dreyfus, G. 1995.

412. Käsitüksemme siitä mitä on uskonto, on vahvasti kulttuurinen. Jos lähdemme omasta kristillisestä perinteestämme, jossa uskonto on uskoa, suhdetta Jumalaan ja kuoleman jälkeisen elämän paikan varmistamista, esimerkiksi zen-buddhalaisuudessa on tuskin mitään uskonnon piirteitä. Zenissä uskotaan vain ihmisen mahdollisuuteen kehittyä. Siinä ei käsitellä ihmisen suhdetta jumalaan tai kuoleman jälkeiseen elämään. Kyse on aina tästä elämästä tässä ja nyt ja miten voimme elää tätä elämää täytenä, ilman kärsimystä, onnellisena: miten löydämme ”todellisen itsemme”. Kyse on siis elämänfilosofisesta ponnistelusta hyvän elämän saavuttamiseksi.



ohuena juonteena. Näen Martin Heideggerin filosofian myös jatkona tälle ajattelulle. Erityisesti *Gelassenheit*-teos voidaan tulkitä yhdenlaisen filosofisen kontemplaation käsikirjaksi.<sup>413</sup>

Dreyfus pyrkii artikkelissaan kuvaamaan buddhalaista etiikkaa nk. hyve-etiikan kielellä. Etiikka koskee silloin ihmisen luonteen kehittämistä ja hyvää elämää, elämää jonka päämäärä on hyvä. Päämäärä, telos, on eudaimonia, onni tai hyvinvointi, jossa hyvä koostuu monista osista, toimintatavoista, sisäisistä ja ulkoisista, suhteessa tiettyihin hyveisiin. Vaikka buddhalaista etiikka ei voida kääntää suoraan esimerkiksi aristoteelisen hyve-etiikan kielelle, hyve-etiikan yleinen käsitteistö auttaa buddhalaisen etiikan ymmärtämisessä.<sup>414</sup> Ihmisen eksistentiaalisen tilanteen analyysi on buddhalaisuudessa hyvin samanlainen kuin se oli hellenistisessä filosofiassa ja päättyy myös kärsimyksen keskeiseen asemaan. Silloin keskeinen kysymys on, miten lievittää ihmisen eksistentiaalista tuskaa, miten saavuttaa hyvä elämä. Tähän päästään vapautumalla negatiivisista tunteista ja mielen-tiloista ja viljelemällä positiivisia. Buddhalaisuus painottaa tässä viisauden ja myötätunnon hyveitä, jotka ovat terapeutisia luonteeltaan ja konstituivat hyvää elämää. Buddhalaisuus on tässä mielessä hyvin käytännöllistä ja korostaa sitä, että filosofia ei ole teoreettista vaan sen arvo on sen kyvyssä muuttaa ihmistä. Hyveiden noudattamisen tarkoitus on koko persoonan transformatio.

Buddhalaisessa etiikassa voidaan nähdä kolme tasoa: 1. kieltojen ja määräysten noudattaminen, 2. hyveiden viljeleminen ja 3. tuntevien olentojen auttaminen.<sup>415</sup> Ensimmäinen taso viittaa siihen, mitä voimme kutsua moraaliksi, toinen taso on etiikan taso ja kolmas viittaa harjoituksella opittujen hyveiden noudattamiseen käytännön toiminnassa. Erotan tässä moraalin ja etiikan toisistaan niin, että etiikka viittaa henkilökohtaiseen, oman arvotajunnan selkeyttämiseen, ”sydämen etiikkaan”, ja moraal

413. Heidegger 1991.

414. Deryfus, G. 1995

415. Dreyfus, G. 1995

sosiaalisen käyttäytymisen normeihin.<sup>416</sup> Buddhalaisessa etiikassa kaikki nämä etiikan tasot kulkevat käsi kädessä ja kannattelevat toisiaan. Sosiaalisen käyttäytymisen yleiset säännöt tulevat käsitellyksi myös eettisellä, ”sydämen etiikan” tasolla, jotta ne voivat asettua myös osaksi arjen käyttäytymistä. Tämä ”sydämen etiikan” ulottuvuus näyttää sen, miten hyveitä ei vain omaksuta ulkoapäin, vaan niiden kokemuksellinen perusta etsitään erilaisten harjoitusten avulla, joista kontemplaation harjoitus on keskeisin.

Buddhalaisuudessa on koko joukko erilaisia hyveiden luetteluita. Nämä eri teksteissä esiin tulevat luettelot eivät ole samalla tavalla loogisia, kuin mihin länsimaisessa ajattelussa olemme tottuneet. Yleensä niiden suhde liittyy ennemminkin erilaisiin kokemuksellisiin yhteyksiin kuin käsitellogisiin kategorioihin. Pyrin seuraavassa näyttämäänkin, miten nämä erilaiset hyveet liittyvät kontemplatiivisen kehon/mielen eri kokemuksellisiin aspekteihin ja miten voimme tulkita niitä eksistenssi-analyysin valossa. On tietysti selvää, että yksi hyve ei liity vain yhteen kokemuksen aspektiin vaan se ilmentää koko kontemplatiivisen ”kehomielen” kokemuksen kokonaisuutta. Kuvaukseni jää välttämättä luonnosmaiseksi ja lyhyeksi, mutta näyttää toivottavasti suuntaa, miten hyveitä kokemuksen näkökulmasta voisi käsitellä ja inhimillisen eksistenssin kokonaisuudessa tulkita.

Yksi monien buddhalaisten koulukuntien jakama hyveiden lista on nk. kuusi *paramitaa*, kuusi ”täydellisyyttä”, jotka ovat ominaisuuksia tai hyveitä, joita Bodddhisattva pyrkii kehittämään itsessään. Nämä kuusi *paramitaa* ovat seuraavat: 1. *dana-paramita*: anteliaisuus; 2. *sila-paramita*: moraalisuus; 3. *shanti-paramita*: kärsivällisyys; 4. *virya-paramita*: energisyys; 5. *dhyana-paramita*: kontemplaatio; 6. *prajna-paramita*: viisaus.<sup>417</sup> Luettelosta voi heti nähdä, että se liikkuu monella kategorisella ta-

416. Ks. tästä esim. Ricoeur 1992. s. 170.

417. Ks. esim. The Encyclopeia of Eastern Philosophy and Religion, s. 267.

solla ja sisältää sekä instrumentaalisia että päämäärään liittyviä hyveitä.

*Dana* eli anteliaisuuden hyve viittaa antamiseen, jalomieliisyyteen, avokätisyyteen, joka voi ilmetä sekä materiaalisten että henkisten arvojen antamisena. Kokemuksena se liittyy myötätuntoon ja itsen tyhjän luonnon oivaltamiseen. Kontemplatiivinen harjoitus synnyttää kokemuksen siitä, että ei ole olemassa mitään substantiaalista itseä, joka samalla kadottaa itsekkään, egoon tarrautuvan näkökulman maailmaan ja toisiin olioihin. Tämä toteutuu empatiassa ja myötätunnossa kaikkia tuntevia olentoja kohtaan, jonka yksi ilmaus on antamisen *paramita*. Da-

<i>paramita</i> , hyve	kontemplatiivisen kehon aspekti	eksistenssi-analyysin kohta
<i>dana</i> : anteliaisuus; ”avoin mieli, avoin sydän, avoin käsi”	”egon” tyhjyys; elämän prinssiippi: myötätunnon lämpö	avoimuus olemalle; varsinainen oleminen toisen kanssa; empatia
<i>sila</i> : moraalisuus, hyve; älä tee pahaa, 5 tai 10 lupausta	puhdas tietoisuus, sisäinen integriteetti	hiljaisuus omantunnon äänenä
<i>shanti</i> : kärsivällisyys, hyväksyminen	hiljaisuuden ilmapiiri; ”egon” tyhjyys; myötätunnon lämpö	epävarsinaisuuden vetovoima; silleenjättäminen
<i>virya</i> : energisyys, rohkeus, ponnistelu	elämän prinssiippi viitaalisena elinvoimana	valinnan tekeminen uudelleen
<i>dhyana</i> : meditaatio, kontemplaatio; metodi	metodi, jolla avataan koko kontemplatiivisen kehon kokemus	odottaminen, silleenjättäminen, ”meditatiivinen” ajattelu metodina
<i>prajna</i> : viisaus, johon liittyy myötätunnon (karuna) ulottuvuus	kontemplatiivinen keho /mieli täysin avattu kaikkine aspekteineen	varsinainen itse

sein-analyysin kannalta olemme ”varsinaisessa-olemisessa-toisen-kanssa”, missä toista ei kohdata esineen tavoin, koska ei ole mitään subjektia vastapäätä objektia; on vain ”avoimuus olevalle”, ”olemisen tapahtuminen”.<sup>418</sup>

*Sila* on buddhalaisuudessa käsite, joka yleensä käännetään hyveeksi tai moraalisuudeksi. Ulkoisesti sillä viitataan jo edellä mainitsemieni viiden tai kymmenen ”käskyn” noudattamiseen, jotka usein tiivistetään toteamalla: ”älä tee pahaa, tee hyvää.” Kontemplatiivinen harjoitus tuo mukanaan kokemuksen eräänlaisesta puhtaasta tietoisuudesta, joka koetaan ilon ja myötätunnon lähteeksi. Se koetaan myös eräänlaiseksi luontaisen hyvyyden lähteeksi. Se antaa vakaumuksen siitä, että ihminen on eräällä tapaa luontaisesti hyvä, eikä paha, niin kuin oppi perisynnistä antaa ymmärtää. Kyse on toiminnasta ”puhtaasta sydämestä”, ja tätä sydämen puhtautta pyritään harjoituksella syventämään. Moraalisuutta lähestytään siis kahta tietä, sekä ulkoista että sisäistä.

Eksistenssianalyysin näkökulmasta voisi ajatella, että kyseessä on varsinaistumisprosessin vaihe, jota Heidegger kutsuu ”haluksi omistaa omatunto”. Omantunnon ääni on hiljaisuus. Se on sisäinen, eksistentiaalinen peruskokemus, joka näyttää ulkoiselle toiminnallemme suunnan.

*Shanti* eli kärsivällisyyden hyve voidaan nähdä kahdesta näkökulmasta. Toisaalta se kuvaa yhtä niistä ominaisuuksista, jotka ovat harjoituksen ennakkoehtoja, eräänlaisia päämäärän kannalta instrumentaalisia hyveitä. Toisaalta myös itse harjoitusprosessi saa aikaan kärsivällisyyden hyveen kehittymistä. Päivittäinen harjoittelu siis sekä vaatii kärsivällisyyttä, että kehittää sitä. Se viittaa myös maailman kohtaamiseen kärsivällisesti ja

418. Merleau-Pontyn ”lihan ontologia”, jota hän kehittää erityisesti teokseensa *The Visible and the Invisible* (1968), voidaan nähdä saman ei-dualistisen maailman kuvauksen yrityksenä. Sen pohjalle voidaan rakentaa myös ”kehollista etiikkaa”. Ks. tästä Carey 2000. Artikkelissaan Carey yhdistää Heideggerin, Merleau-Pontyn ja Yuasan ajatuksia moderniin neurotieteeseen.

ymmärtävästi. Tämä kärsivällisyys on tulosta ”asumisesta hiljaisuudessa”, kyvystä kohdata maailma egottomana, epäitsekkäänä. Se liittyy myös kärsimyksen luonteen oivallukseen ja sen kautta myötätuntoon.

Eksistenssi-analyysin kannalta kaikki se, mikä pyrkii irrottamaan meidät ”das Manin vetovoimasta”, siis epävarsinaisuudesta, on vaikeaa. Tämä on keskeinen harjoituksen este. Tämä on myös länsimaisen kulttuurin keskeinen piirre: materiaaliset arvot ovat miltei täysin korvanneet henkiset arvot. Tämä on johtanut relativismiin ja arvotyhjiöön; ihmisen kykyä tulla enemmän ihmiseksi ei edes tunnisteta. Ihmisen, joka pyrkii toteuttamaan elämässään perenniaalisia arvoja, varsinaistumaan, tulemaan enemmän ihmiseksi, on harjoitettava paljon ”silleenjättämistä” ja kärsivällisyyttä.

*Virya*-paramita viittaa siihen sisäiseen voimaan ja energisyyteen, jonka harjoitus synnyttää. Syvenevä kontemplatiivisen kehön kokemus synnyttää kokemusta vitaalista energiasta, joka virtaa meistä läpi. Se on kokemus, joka kannattelee harjoitusta, siihen liittyvää ponnistelua ja antaa rohkeutta. Se viittaa energiaan, jota kannattelee ei-itsen ääretön avaruus, joka ulottuu kaikkialle. Koska sillä ei ole egoa, se voi kohdata mitä vain. Kokemus energeettisyydestä, sisäisestä voimasta, voi olla ylitsevuotavaa.

Daseinin kannalta epävarsinaisuudessa eläminen on ollut hänen oma valintansa. Hän on kadottanut itsensä das Manin julkisuuteen ja hänen on uudelleen löydettävä itsensä. Hänen on tehtävä valinta uudelleen (Nachholen einer Wahl), vasta siten voi eettinen elämä olla mahdollinen. Tämä vaatii tietoista ponnistelua, rohkeutta ja voimaa.

*Dhyana*-paramitaa tarkoittaa kontemplaation harjoittamisen hyvettä. Se on tietysti keskeinen hyve etiikan kannalta, koska se on se perustava menetelmä, jonka avulla koko ”sydämen etiikan” kokemuksellinen perusta avataan. Zenissä tämä *zazenin* nimellä kulkeva harjoitustapa on kaiken ydin. Eksistenssi-analyysin kannalta keskeistä tässä on nk. laskevan ja ”mieltä etsivän” tai meditatiivisen ajattelun erottaminen toisistaan. Meditatiivi-

nen ajattelu, niin kuin Heidegger esittää sen *Gelassenheit*-teoksessa, voidaan nähdä eksistentiaalisen harjoituksen metodina, jonka keskeisiä menetelmän harjoittamista kuvaavia käsitteitä ovat ”odottaminen” ja ”silleenjättäminen”.

*Prajna*-paramita tarkoittaa viisauden hyvettä. Se on harjoituksen eettinen päämäärä ja tarkoittaa ”valaistuneen” mielen kokemuksesta syntyvää ymmärrystä kaikkine aspekteineen ja tästä ymmärryksestä seuraavaa myötätuntoista toimintaa. Eksistenssi-analyysin kannalta se tarkoittaa ”varsinaista itseä”, joka toteutuu daseinissa kaikkine aspekteineen: varsinaisessa suhteessa toiseen, maailmaan jne. Jos eksistenssi-analyysin luonne on puhtaasti terapeutin, *prajnan* käsitteen kannalta katsottuna se tarkoittaa vain pinnallista viisauden kokemuksen toteutumista.

Kaikki edellä kuvatut hyveet konstituivat buddhalaista eettistä elämää, hyvää elämää, jonka päämääränä on viisaus ja myötätunto. Ne liittyvät kaikki suoraan siihen kokemukselliseen perustaan, jonka kontemplatiivinen harjoitus synnyttää ja pitää yllä. Buddhalaista etiikka ei näin ollen voida lainkaan adekvaatisti ymmärtää, jos se irrotetaan tästä kontemplatiivisesta harjoituksesta, kontemplatiivisen ”kehomielen” kokemuksesta.

Tietoinen hengitys on ydinharjoitus, metodi, joka yhdistää filosofian ja etiikan elämään, teoreettiseen käytännölliseen, sielun ruumiiseen. Suomen kielen sana hengitys viittakin käsitykseen hengestä ja elinvoimasta, jota hengitys ravitsee ja ylläpitää.<sup>419</sup> Perenniaaliset viisaustraditiot opettavat meille, että hengityksen avulla on mahdollista herättää keho uudelleen henkiin. Yhdistämällä keho, hengitys ja mieli voimme spiritualisoidan kehon, murtaa kulttuurimme dualistisen ajattelun, jossa kehon paikkaa henkisessä harjoituksessa ei ole lainkaan nähty. Hengityksen tietoinen viljely antaa hengityksen kasvaa niin kuin siemen kasvaa idulle, sitten hennoksi varreksi voimistuen lopulta koko kehoa kannattelevaksi, sisäiseksi, selkäranganomaiseksi tu-

419. Näin on myös monissa aasialaisissa kielissä. Kiinan kielen sanalla *qi* merkitsee vitaalia energiaa, elinvoimaa, mutta myös hengitystä.

eksi, joka lopulta muuttuu koko kehon täyttäväksi elämän hengitykseksi. Tämä on koko kehon heräämistä, mutta samalla koko tietoisuuden heräämistä, koska dualismi ei tässä kokemuk- sessa päde. Luce Irigaray kuvaa tätä ”toiseksi syntymäksi”<sup>420</sup>, jos- sa hengen viljelystä tulee hengityksen viljelyä. Tämä on eräänlai- sta rakennustyötä, jossa hengityksen avulla kehon sisäinen tila muuttuu avarammaksi, avaruudenomaiseksi tilaksi. Kristillinen metafora kehosta sielun temppelinä viittaa juuri tähän avara- an tilaan. Keho koetaan sisäisesti avaraksi niin kuin temppeli, jon- ka kattoon on maalattu tähtitaivas tätä avaruutta kuvaamaan. Tämä on myös todellinen filosofian ja etiikan harjoittamisen paikka.

---

420. Irigaray 2002, s. 74.

## LUKU VII

### KAUNEUDEN HARJOITTAMISESTA

Aluksi

Richar Susterman ja sooman estetiikka

Filosofian harjoitus

Valkoinen taide

Yksi viiva – yksi elämä

Ekstaasi virittyneisyyden moduksena

Aistien synesthesiasta kohti kognitiivista synesthesiaa

#### Aluksi

Palaan tässä luvussa vielä kerran työni teemoihin, mutta nyt kauneuden harjoittamisen näkökulmasta. Kyse on eräänlaisesta yhteenvedosta. Olen tuonut edellä esiin näkökulman, että tietoisien liikkeen ja hengityksen harjoittamisen avulla voi saavuttaa kokemuksen, jossa profaani muuttuu sakraaliksi, jossa kehon ja mielen erillisyyks katoaa. Liikkeestä tulee tanssia, jossa taiteen ja taidon näkökulmia ei voi erottaa toisistaan. Samaan yhteyteen liittyy myös filosofian harjoittaminen, koska tietoisien liikkeen synnyttämällä taiteella on myös filosofinen ulottuvuutensa: se on ”henkistä harjoitusta”. Erityisesti monet aasialaiset perinteet



korostavat tätä taidon, taiteen ja henkisen harjoituksen yhteyttä. Lännessä erityisesti Richard Shusterman on nostanut esiin kehon harjoittamisen ja filosofian harjoittamisen yhteyden.

## Richard Shusterman ja sooman estetiikka

Ihmisen keho voi olla esteettisen elämyksen kohde kahdella tavalla. Voimme nauttia toisen ja miksi emme omankin kehomme ulkoisesta kauneudesta ulkoisten aistiemme kautta. Tämän lisäksi on toinen helposti huomiotta jäävä esteettisen kokemuksen alue: oman kehon sisäinen kokemus, proprioseptisten aistien tuottama kokemus kehon sisäisen tilan ja sisäisten tapahtumien kauneudesta. Richard Shusterman kirjoittaa tästä kokemuksesta näin: ”Mutta on olemassa myös kaunis kokemus kehosta sisäkautta – endorfiinien korostama sydämen ja verisuonten toiminnan hehku, nautinnollinen tietoisuus syventyneestä hengityksestä, pistelevä väristyksen tunne selkärangan uusilla alueilla.”<sup>421</sup> Edelleen Shusterman huomauttaa, että tämä ajatus ei ole estetiikan historiassa uusi. Hän siteeraa Jean-Marie Guyautta vuodelta 1884: ”On suorastaan huumaannuttava ilo, jonka esteettistä arvoa tuskin voi kieltää, hengittää syvään ja tuntea, miten veri puhdistuu kosketuksessa ilmaan ja miten koko verenkiertojärjestelmä saa uutta aktiivisuutta ja voimaa.”<sup>422</sup> Keho on monella tapaa ohitettu alue länsimaisessa filosofisessa perinteessä. Shustermanin ehdotus *soomaestetiikasta*<sup>423</sup> on kahdensuuntainen yritys. Toisaalta hän haluaa palauttaa filosofiaan harjoituksen ajatuksen ja toisaalta asettaa kehon harjoittamisen yhdeksi sen tärkeäksi osaksi. Shustermanin soomaestetiikka olisi-kin filosofian alue, joka keskittyisi juuri kehon sisäisen kokemuksen estetiikan tutkimukseen ja harjoittamiseen.<sup>424</sup>

421. Shusterman 2000a, s. 262.

422. Shusterman 2000s, s. 262.

423. Ks. Shusterman 1997 ja 2000a.

424. Shusterman 1997, s. 177.

Käsitys elämisen taiteesta tai taidosta on kuitenkin puutteellinen, jos esteettinen ulottuvuus tulee asetetuksi taidon päämääräksi. Se on voitava perustaa myös eettisesti. Sen on sisällettävä myös perenniaalinen näkemys ihmisestä prosessina, joka on matkalla ”enemmän ihmiseksi”. Tämä ihmisyyys ei voi olla pelkkää esteettistä nautintoa elämästä. Pelkkä ”itsestä huolehtiminen” tässä esteettisessä mielessä ei ole riittävää. Esteettinen nautintokin voi olla joko egokeskeistä tai egosta luopunutta. Egokeskeisenä esteettisenä kokemuksena se johtaa helposti narcissistiseen egon harjoittamiseen; egosta luopuneena kokemuksena se koskettaa sitä kauneutta, joka on läsnä elämän mysteerissä niin kuin koemme sen kosketuksen sisällämme. Tämä on olennainen ero, jota Shusterman ei tee. Palaan tähän ajatukseen, kun kuvaan tarkemmin liikkeen synnyttämää ekstaattista kokemusta.

Etsiessään perusteita soomaestetiikalleen Shusterman palaa modernin estetiikan perustajan Alexander Baumgartenin ”*Aesthetica*”-teokseen (1750/1758).<sup>425</sup> Baumgartenin estetiikan projekti oli hyvin laaja-alainen ja käsitti hyvin perusteellisen itsensä kehittämisen ohjelman ja elämänfilosofisen näkökulman, vaikka hänkään ei kiinnittänyt erityistä huomiota kehon harjoittamiseen. Baumgartenin lähtökohtana oli tehdä aistitiedon yleistä teoriaa. Hän korosti aistitiedon merkitystä paremman ajattelun, mutta myös paremman elämän kannalta. Mutta jotta voisimme saada tarkempaa aistitietoa maailmasta niin tieteen kuin elämänkin perustaksi, aisteja on harjoitettava. Estetiikan projekti sisälsi Baumgartenille siis teoreettisen ajattelun lisäksi käytännöllisen puolen, jota hän kutsui sanoilla *askesis* tai *exercitatio aesthetica*. Aistit kuuluvat tietysti ihmisen kehoon, mutta tästä huolimatta Baumgarten ei kuvaa mitään kehollisia harjoituksia. Päinvastoin. Shusterman osoittaaakin, miten tämä kehon laiminlyönti liittyy Baumgartenin uskonnollisiin motiiveihin. Sama kehon laiminlyönti sitten jatkui myöhemmässä estetiikan

---

425. Shusterman 2000a, s. 263-267.

kehityksessä, jossa edelleen kauneudesta ja taiteista voidaan puhua irrallaan ihmisen aistimellisuudesta.

Shusterman määrittelee soomaestetiikan (1) kriittiseksi kokemuksen tutkimiseksi ja (2) oman kehon käyttämisenä aistimellisen eli esteettisen elämyksen lähteenä. Siihen liittyy luonnollisella tavalla (3) oman kehon harjoittaminen niin, että nämä esteettiset kokemuslaadut asettuvat harjoituksen keskiöön. Kaikki nämä soomaestetiikan osa-alueet ovat Shustermanin mielestä keskeisiä myös filosofian harjoittamisen kannalta siinä mielessä, että perinteisesti filosofiassa on etsitty itseymmärrystä, tietoa oikeasta toiminnasta ja hyvästä elämästä. Filosofiasa on aina korostettu aistien merkitystä tiedon hankinnassa ja korostettu aistitiedon rajallisuutta ja järjen merkitystä aistitiedon kriittisessä arvioinnissa. Soomaestetiikan näkökulma on harjoittaa kehoa ja tutkia ja herkistää aisteja, jotta voisimme paremmin saada niiden avulla myös tietoa maailmasta ja omasta paikastamme siinä. Joka tapauksessa aistit kuuluvat kehoon ja niiden toiminta on riippuvaista kehon toiminnasta ja tilasta. Laajemmassa mielessä kyse on itsestä huolehtimisesta, huolenpidosta, jossa myös kehon terveydestä huolehtiminen saa paikkansa.<sup>426</sup>

## Filosofian harjoitus

Kehon harjoittamisen tärkeys oli selvää jo Sokrateelle, joka piti huolta kehostaan elämällä yksinkertaisesti ja tekemällä säännöllisesti tanssiharjoituksia. Sama ajatus kehon huolehtimisen tärkeydestä löytyy monilta antiikin ajatteliijoilta. Erityisesti tätä ajatusta on viljelty monissa aasialaisissa traditioissa, esimerkkeinä hindulainen jooga, erilaiset zen-aidot ja taiteiden muodot ja monet taolaiset ruumiinharjoitukset. Kaikissa näissä perinteissä kehon harjoittaminen on olennainen elementti nimenomaan filosofisen ymmärryksen avaamiseksi.<sup>427</sup> Japanilainen filosofi Ya-

426. Shusterman 2000a, s. 267-271.

427. Ks. Koski 2000.

suo Yuasa on korostanut aasialaiseen filosofiaan olennaisena liittyvää ajatusta ”henkilökohtaisesta harjoittamisesta” (jap. *shugyo*)<sup>428</sup>, joka tarkoittaa sitä, että todellista ymmärrystä ei voi saavuttaa pelkästään teoreettisen ajattelun avulla vaan ymmärryksen on synnyttävä sekä kehossa että mielessä: koko persoonassa.<sup>429</sup> Tämä vaatii sekä kehon että mielen harjoittamista. Henkilökohtaisen harjoittamisen päämäärää kutsutaan buddhalaisuudessa sanalla *prajna*, joka voidaan kääntää viisaudeksi. Yuasa kuvaa tätä olemisen tapaa olemiseksi ilman egoa. Heideggerin käsittein kyseessä on kokemus autenttisesta itsestä, *avoimuudesta salaisuudelle*.<sup>430</sup>

Lännessä on syntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana koko joukko erilaisia kehoterapioita ja muita kehon harjoittamisen tapoja, joista monet liittyvät eri tavoin moniin aasialaisiin perinteisiin. Tällaisia ovat esimerkiksi Aleksander-teknikka, Feldenkreis-metodi, Rosen-terapia, rolfus, rebirthing ja muita.<sup>431</sup> Niille kaikille on yhteistä, että ne keskittyvät omista näkökulmistaan kehontietoisuuden harjoittamiseen ja koko kehon optimaalisen rakenteen ja toiminnan etsimiseen. Samalla ne pyrkivät etsimään ja purkamaan kehon optimaalisen toiminnan kannalta haitallisia jännitystiloja, asentovirheitä ja muita haitallisia tottumuksia. Niiden lähtökohta on yleensä holistinen: ihminen nähdään kehon ja mielen kokonaisuutena, jolloin kumpaankin elementtiin voidaan vaikuttaa toisen elementin kautta. Edelleen monien tällaisten kehoterapioiden päämääränä on kehon harjoittamisen avulla avata sekä ulkoista että sisäistä aistijärjestelmää ja oppia näin sekä kokemaan syvemmin että ymmärtämään paremmin sekä itseä että itsen ja maailman suhdetta.

Tällainen itsetuntemus on Shustermanin mukaan myös filosofian keskeinen päämäärä, eikä kehon ulottuvuutta voi tässä

428. ”Personal cultivation.” Ks Yuasa 1987, s. 85-98. Richard Shusterman vertaa *shugyon* käsitettä Foucaultin ”itsestä huolehtimiseen” (the care of self). Ks. Richard Shusterman 1999.

429. Yuasa 1987, s. 25.

430. Yuasa 1987, s. 98.

431. Ks. näistä esim. Johnson, Don Hanlon 1995.

sivuuttaa. Shusterman kuvailee soomaestetiikan yhden keskeisen päämäärän olevan kehontietoisuuden herkistäminen niin, että tunnemme paremmin sen erilaiset tilat ja tuntemukset. Näin voimme myös oppia tunnistamaan kehossamme piileviä sairauksia tai muita toiminnallisia häiriöitä hyvin aikaisessa vaiheessa ja kykenemme myös tarttumaan niihin aikaisemmin.<sup>432</sup> Yksi Shustermanin esimerkki on tietoinen hengitys, josta on jo ollut paljon puhe. Olemalla tietoinen hengityksemme rytmistä, voluumista ja paikasta kehossa voimme tulla tietoisiksi erilaisista tunnetiloistamme ja koko yleisestä viritystilastamme. Kääntymällä tarkkailemaan hengitystämme käännymme samalla sisäänpäin kohti kokemustamme. Jos suuntaamme tietoisuutemme fokuksen hengitysliikkeeseen, tulemme tietoisiksi egossamme tapahtuvista muutoksista, sen antamasta vastuksesta tai sen egologisesta voimasta, yleisestä viritystilastamme ja muista sisäisistä tapahtumistamme, jotka näyttävät meille oman tilamme juuri sillä hetkellä. Tämän tilan katsominen läheltä lisää ymmärrystä itsestämme ja siitä, miten reagoimme ympäristöön ja sen tapahtumiin ympärillämme. Voimme myös muuttaa kokemustamme antamalla tietoisuutemme levätä hengitysliikkeessä. Harjoituksen avulla voimme saavuttaa tilan, jossa esimerkiksi erilaisten negatiivisten tunnetilojen tunnistaminen tulee automaattiseksi. Tämä tunnistaminen auttaa sitten niistä luopumisessa. Eettisen toiminnan kannalta tällainen sisäisten tilojen tunnistaminen on välttämätöntä.

Shusterman näkeekin yhdeksi soomaestetiikan ulottuvuudeksi harjoituksen. Somaestettikka ei voi olla vain teorioiden luomista ja kirjoittamista. Sen tulee olla oman kehonsa harjoittamista, eräänlaista kehollista itsekasvatusta. Tämän harjoituksen tai itsekasvatuksen päämääränä voi olla huomion kiinnittäminen kehon ulkoiseen olemukseen, sen sisäiseen kokemukseen tai taiteelliseen tai muuhun suoritukseen. Shusterman kirjoittaa edelleen, että “akateemisessa kehollisuuden filosofiassa tämä käytännöllinen puoli on eniten laiminlyöty. Filosofien sitoutu-

432. Shusterman 1999.

minen diskursiiviseen logokseen päätyy yleensä kehonkin analysoimiseen tekstinä.<sup>433</sup> Tämä on johtanut siihen, että kehon harjoittamista ei enää nähdä osana filosofian harjoittamista.<sup>434</sup> Soomaestetiikassaan Shusterman haluaa palauttaa ruumiinharjoitukset filosofian harjoittamisen piiriin ja näkeekin niiden olevan keskeinen soomaestetiikan ulottuvuus. Jos filosofiassa tavoitellaan itsetuntemusta ja pyritään pitämään huolta itsestä, siinä ei voida ohittaa konkreettisia kehollisia harjoituksia, on Shustermanin keskeinen sanoma.

Länsimaisesta kehollisuuden filosofiasta tämä käytännöllinen näkökulma puuttuu käytännöllisesti katsoen kokonaan. Siinä ei tunnisteta edes sitä keskeistä periaatetta, miten harjoituksen avulla kokemusta voidaan rikastuttaa, sitä voidaan muuttaa ja hallita, saati että siinä kuvattaisi konkreettisia kehollisia harjoituksia. Aasialaiset filosofiset perinteet ovat tässä suhteessa hyvin rikkaita. Lännessä tätä näkökulmaa puolustavat erilaiset ”kehoterapian” muodot, joiden filosofinen artikulointi on vasta olemassa tutkimusohjelmina.<sup>435</sup>

433. Shusterman 2000a, s. 276.

434. Shusterman tuo kriittisesti esiin myös sen, miten viime vuosina syntynyt innostus nähdä filosofia elämäntapana ja harjoituksena edelleen laiminlyö kehon harjoittamisen näkökulman. Hän ottaa esimerkiksi Pierre Hadot'n, joka tulkitsee antiikin filosofiaa harjoituksen näkökulmasta, mutta näkee tämän harjoituksen yksinomaan intellektuaalisena ponnisteluna. Shusterman tuokin esiin monia antiikin ajattelijoita, jotka korostivat kehon harjoittamista filosofian osana, esim. Platon, Zenon, Epikuros ja Diogenes. Hadot'n näkemys heijastuu Shustermanin mukaan myös esimerkiksi Martha Nussbaumin ja Alexander Nehemasin kirjoituksissa. Ks. Shusterman 2000b. Ks. esim. Nussbaumin etiikka-käsityksestä: Ruokonen 2002. Ruokonen kuvaa, miten Nussbaumin etiikassa kaunokirjallisuuden kanssa seurusteleminen on olennainen osa moraalista kasvatusta. Tämä ei ole vain erityisen intellektuaalinen kanta, vaan myös omalaatuisen elitistinen näkemys moraalisen kasvun perusteista.

435. Tarkoitin tällä tämänkin tutkimuksen kaltaisia yrityksiä luoda kehollisuuden filosofiaa, jossa sekä teoreettinen että käytännöllinen elementti yhdistyvät. Shustermanin soomaestetiikka on yksi esimerkki.

## Valkoinen taide

Shusterman jakaa erilaiset kehoa muokkaavat ja harjoittavat menetelmät kahteen luokkaan: (i) esittävät ja (ii) sisäiseen kokeemukseen suuntautuvat menetelmät. Esittävä soomaestetiikka keskittyy kehon ulkonäköön ja sen muuttamiseen. Tällaisia ovat erilaiset kosmeettiset toimenpiteet ja kehonrakennus. Sisäistä kokemusta muuttavat menetelmät keskittyvät sisäisen kokemuksen esteettiseen laatuun. Tällaisia ovat Shustermanin mukaan esimerkiksi jooga, zazen-mietiskely ja Feldenkreis-menetelmä.<sup>436</sup> Jotkut harjoitusmuodot voidaan laskea kuuluvan osin kumpaankin luokkaan. Tällaisena esimerkkinä Shusterman mainitsee mm. aerobicin.

Jos katsoo tarkemmin Shustermaninkin mainitsemia aasialaisia kehon harjoittamisen perinteitä, niin niissä kehon harjoittamisen esteettinenkin ulottuvuus laajenee mielenkiintoisella tavalla. Samalla kun harjoitus herkistää kehon sisäisen kokemuksen esteettistä ulottuvuutta, se samalla pyrkii kuitenkin paljon syvempään päämäärään: kohti ymmärrystä itsen luonteesta, kohti tradition arvostamaa viisautta. Esteettinen kokemus on tässä prosessissa vain yksi ulottuvuus. Silloin kun tätä kokemuksen ulottuvuutta halutaan korostaa, se voi saada ulkoisen muodon erilaisten taiteiden ja taitojen kautta. Silloinkin taiteet palvelevat ensisijassa tätä itsen tutkimisen päämäärää, viisauden etsimistä ja vasta toissijaisesti ovat ilmaisua. Esimerkiksi japanilaisessa traditionaalisessa zen-kulttuurissa taide syntyi juuri tästä oivalluksesta. Kyse on siis eräänlaisesta ”valkoisesta taiteesta”<sup>437</sup>, jossa taiteilija ilmaisemalla omaa syvintä kokemustaan pyrkii siirtämään ainakin jotakin tästä kokemuksestaan katsojalle, eräällä tavalla kohottamaan myös katsojaa. Tämä onkin voimakas kokemus, jos on ollut tilaisuus nähdä esimerkiksi sellaisia

436. Näillä taidoilla on tietysti paljon muita ulottuvuuksia, joista kokemuksen esteettinen ulottuvuus ei ole ensisijainen.

437. Japanilaisessa buto-tanssissa puhutaan sekä mustasta että valkoisesta butosta.

japanilaisia *butoryhmiä* kuten Ushio Amagatsun *Sankai Juku*. Toinen *buto*-tanssija Masaki Iwana kuvaa oman ”valkoisen *buto*nsa” lähtökohtana olevan se, että tanssijan on löydettävä aluksi oman kehonsa ”alkuperäinen kokemus” tai ”alkuperäinen maisema”.<sup>438</sup> Valkoinen *buto* syntyy tästä oivalluksesta. Tanssi on jo ikään kuin tanssijan sisällä. Sen on vain annettava tulla esiin. Liikkeen muoto ja suunta on siis sisästä ulos. Iwana onkin todennut, että hän ei opeta mitään tekniikkaa, hänen työnsä on dynaamista ja muuttuvaa, ja sen tarkoituksena on ”määrittää itse elämä ja puristaa se esiin kehosta”.<sup>439</sup>

Japanilaisessa estetiikassa käsitellä *yugen* viitataan taiteen siihen ulottuvuuteen, joka osoittaa näkyvän taakse kohti näkymätöntä. Se osoittaa siihen, mistä ei voi puhua, kohti hiljaisuutta. T.D. Suzuki selittää *yugenin* käsitettä näin: ”... kaikki suuri taide sisältää *yugenin*, jonka avulla saamme välähdyksen ikuisista olioista jatkuvat muutoksen maailmassa; katsomme Todellisuuden salaisuuksia.”<sup>440</sup> Salaisuus on hyvä ilmaisu tässä siksi, että taide jossa on *yugen*-elementti, viittaa siihen todellisuuden tasoon, joka avautuu kontemplatiivisessa kehomiessä, asumisessa lähellä elämän virtaa, kokemuksessa jota ”luonnollisessa asenteessa” on vaikea tavoittaa. Japanilaisen *no*-näytelmän keskiaikainen teoreetikko Zeami Motokiyo (1363-1443) kirjoitti paljon *yugenin* merkityksestä näyttelijäntyössä. Zeamin mukaan, kun *no*-näyttelijä on saavuttanut *yugenin* esityksessään, hän ”ilmentää taiteellisuuden tasoa, joka syntyy siitä, missä oleminen ja ei-oleminen kohtaavat.”<sup>441</sup>

*Yugen* voidaan ei-toiminnan ja hiljaisuuden lisäksi saavuttaa myös kauniin muodon avulla. Zeami kirjoittaa tästä: ”Tanssissa ilmenee *yugen*, kun liikkeen kurinalaisuus on täysin opittu ja yleisö ilahtuu esiintyjän liikkeen kauneudesta ja hänen tyyneestä olemuksestaan.”<sup>442</sup> Ja edelleen: ”’Korkein saavutus’, josta olen

438. Iwana: *Butoh Blanc*.

439. Iwana: *Invitation to Butoh*.

440. Suzuki 1973, s. 220.

441. de Bary 1964, s. 295.

442. de Bary 1964, s. 289.



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. Jatkuva muodon harjoittelu luo myös harmonian kehon ja mielen välille. Tästä harmoniasta zen-mestari Dogen (1200-1253) kirjoittaa näin: "(...) 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."<sup>443</sup> Zenissä korostetaan kehon ja mielen yhteyttä. Dogen kysyykin: "Voidaanko tie vapautumiseen saavuttaa mielen vai kehon avulla? Ja vastaa: "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. (...) 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."<sup>444</sup>

*Yugen* ilmenee siis mielen ja kehon harmoniana, jonka ulkoinen ilmaus on täydellinen, tietoinen liike tai liikkumaton muoto, hiljaisuus. Liikkumaton keho on aina myös symboli, jo-

443. de Bary 1964, s. 152.

444. de Bary 1964, s. 254 - 255.

ka kuvaa muutoksen takaista todellisuutta, joka on yksi ja jota Laotse *Tao-te-ching*issä kehottaa kunnioittamaan hiljaisuudella.<sup>445</sup>

## Yksi viiva – yksi elämä

Monissa aasialaisissa perinteissä erilaisten kehollisten taitojen ja käden taitojen opiskelamiseen suhtaudutaan äärimmäisellä vakavuudella. Taustalla tässä on ajatus, että harjoittamalla kehoa harjoitamme samalla mieltämme. Fyysinen harjoitus, käden taidon tai taiteen harjoitus saa näin henkisen luonteen. Kyse on, niin kuin Iwana edellä totesi, todellakin ”elämän puristamisesta esiin kehosta.” Kyse on koko persoonallisuuden harjoittamisesta. Lännessä liikunnan, urheilun tai käden taidon ja taiteen harjoittaminen ei yleensä sisällä mitään vastaavia henkisiä päämääriä. Emme edellytä urheilijalta tai tanssijalta, että hän olisi todella keskittynyt myös persoonansa kasvattamiseen. Länsimaiselle urheilijalle tai tanssijalle riittää yleensä suorituksen lopputulos. Perinteiselle japanilaiselle zen-taiteilijalle yhden viivan piirtäminen voi olla äärimmäisen vakava paikka. Oikea viivan muoto syntyy vain oikean sisäisen tilan kannattamana ja tätä sisäistä tilaa on etsittävä yleensä koko elämä. Zen-taiteilija on aina myös elämän taiteilija. Mutta tämän tason saavuttaminen vaatii pitkän harjoituksen. Harjoitusprosessi on kolmivaiheinen. Se alkaa muodon täsmällisestä toistamisesta. Tässä vaiheessa opetellaan taidon tekninen perusta. Hiljalleen muodon jatkuva toistaminen ja opettajan imitointi synnyttää tietyn sisäisen tilan, jonka kannattamana muoto alkaa elää uudella tavalla. On siirrytty toiseen vaiheeseen, jossa oppilas alkaa irtaantua traditiosta. Tämä vaihe antaa jo tilaa oppilaan omalle luovuudelle. Kolmannessa vaiheessa oppilas edelleen etsii tiettyä sisäistä tilaa, missä hänen toimintansa voisi olla täysin vapaata. Kun tämä tila on saavutettu, oppilas on mestari. Hän ei ole vapaa vain taitonsa sisällä, hän

---

445. Laotse 1986.

on vapaa myös kaikessa toiminnassaan. Hänen taiteestaan on tullut elämän taidetta, koska hän on oppinut tuntemaan elämän sisällään.<sup>446</sup> Tämä tason saavuttaminen vie kymmenien vuosien harjoituksen, eivätkä kaikki saavuta sitä koskaan. Tämä oli lyhyt kuvaus siitä, mitä japanilaisessa perinteessä kutsutaan sanoilla *shu-ha-ri*, taidon oppimisen kolme vaihetta, jotka jo olen aikaisemmin kuvannut.

Tässä haluan lyhyesti kuvata sitä, miten yhden kalligrafian viivan piirtäminen tapahtuu silloin, kun se tehdään eksistentiaalisena harjoituksena.<sup>447</sup> Käytän kalligrafian viivan piirtämistä esimerkkinä siksi, että ensinnäkin siitä on olemassa kirjallisuudessa hyvä kuvaus ja toiseksi siksi, että haluan korostaa taitojen ja taiteiden perustavaa laatua olevaa yhtäläisyyttä.

Zen-mestari Omori Sogenin<sup>448</sup> 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 jouhen on silloin täytyttävä hengen (*kin*) voimasta – muuten viiva on kuollut”, Sogen kirjoittaa. Todellinen viiva ilmentää Sogenin mukaan todellista ajatusta, todellinen ajatus (*shonen*) on itse asiassa ei-ajatus (*munen*). Todellinen viiva on ei-mielen (*mushin*) synnyttämä. Kun kalligrafian perusviiva yhdistetään *muhun*<sup>449</sup> eli tyhjyyteen, syntyy *mujibo*, zen-viiva. Kuvaan seuraavassa, miten zen-viivan piirtäminen tapahtuu Omori Sogenin harjoitusosalilla, jossa kalligrafian ja *zazenin* ohella harjoitellaan myös miekkailutaitoa. Kuvauksesta käy ilmi, miten yhden viivan piirtämiseen suhtaudutaan erityisellä vakavuudella.

446. Japanilaisessa jousiammunnassa, kyudossa, tunnetaan sanonta: Yksi nuoli, yksi elämä.

447. Tämä kuvaus on väitöskirjastani: ks. Klemola 1998, ss. 136-138. Toistan sen tässä koska se on hyvä esimerkki siitä, miten zen-perinteessä taitoon suhtaudutaan.

448. Sogen 1983. Kaikki kuvauksen sitaatit ovat tästä kirjasta.

449. Mu-koan on zenin koaneista tunnetuin ja Sogenin mukaan syvällisin. Olen kuvannut mu-koanin harjoittamista jo edellä luvuissa IV ja VI.

Isoja kuvioita piirrettäessä on helpompi käyttää koko kehoa ja mieltä ja yhdistää liike syvähengitykseen. Tämän vuoksi väli-  
neenä käytetään halkaisijaltaan noin viiden senttimetrin läpi-  
mittaista 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 enem-  
män kuin vain kunnioituksen osoitus pensselille, mus-  
teelle ja paperille; se merkitsee itsensä kieltämistä, hyppyä  
Ehdottomaan.” Sisäänhengityksellä palataan hitaasti al-  
kuperäiseen asentoon.
2. *Siveltimeen tarttuminen ja sen kohottaminen*. Uloshengi-  
tyksen aikana oikea käsi tarttuu siveltimeen, kastaa sen  
musteeseen ja sisäänhengityksen aikana sivellin kohote-  
taan suoraan ylös. Omori Sogen kirjoittaa sisäänhengi-  
tyksestä: ”Hengitä sisään ikään kuin vetäisit sisääsi tai-  
vaan ja maan ja kohota hitaasti sivellintä. Kun sisäänhen-  
gitys on loppu, käden tulee olla täysin suora.”

Tämän vaiheen nimi on japaniksi *konton kaiki*. Sogen  
selittää tätä ilmaisua näin: ”*Konton* viittaa tilaan ennen  
kuin taivas ja maa olivat eronneet, ennen kuin oli olemas-  
sa ero olioon ja sen olemukseen. *Konton kaiki* on paikka,  
mistä kaikki oliot ovat peräisin, paikka missä alkuperäiset  
kasvomme olivat ennen kuin vanhempamme syntyivät.<sup>450</sup>  
Tosi ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan asustaa  
siellä. Viiva alkaa *konton kaikista* ja päättyy sinne. Se syn-

450. Sogen viittaa tässä kuuluisaan koaniin: ”Kerro minulle, mitkä olivat  
alkuperäiset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät.”

tyy tyhjiydestä ja tyhjiys kerääntyy käsittämättömällä tavalla siveltimeen.”

3. *Mujibon eli zen-viivan piirtäminen.* Hitaan uloshengityksen tahdissa sivellin tuodaan alas paperin vasempaan alakulmaan luonnollisesti ”kuin pehmeästi laskeutuva kas-te” 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<sup>451</sup> ja palataan hitaasti alkuperäiseen asentoon. Omori Sogen kirjoittaa: ”Kaikki, mitä piirtäjällä on mielessään, näkyy *mujibossa*. Ilman täydellistä omistautumista ja kovaa harjoittelua todellinen viiva ei koskaan synny paperille. *Mujibo* on kuin ratkaiseva miekan isku kampaailtaessa elämästä ja kuolemasta. Se halkaisee maailman-kaikkeuden kahtia. Samurai-klassikossa *Hakaguruessa* todetaan: ‘Kirjoittaessasi murskaa paperi siveltimelläsi.’ Eräs muinainen mestari kieltäytyi hyväksymästä oppilaakseen ketään, joka ei kylpenyt hiessä piirrettyään yhden *mujibon*.”

*Mujibon* perimmäisestä luonteesta johtuen vain yksi viiva piirretään yhdellä harjoituskerralla. Sen jälkeen piirretään *enso*, zen-ympyrä, ja muita merkkejä vanhojen mestareiden malleja jäljitellen. Harjoitus päättyy aina kumarrukseen.

Japanilainen miekkailutaito, *kendo*, on zen-harjoitusta miekan avulla, kalligrafia siveltimen avulla. Sogen kirjoittaa: ”Jos harjoittemme vakavasti, jonakin päivänä ‘tosi ihminen joka ei kuulu mihinkään luokkaan’<sup>452</sup> tarttuu miekkaan ja itse, joka on ei-itse virtaa ulos siveltimestä”.

451. Siis katkaisematta myös ”kin virtaa”, eli yhtä tietoista voiman ponnistusta.

452. Tässä viitataan zen-mestari Rinzain opetuspuheeseen, jota jo siteeraasin luvussa I.

Länsimaisen ihmisen on vaikea ymmärtää, että yhden viivan piirtämiseen voidaan suhtautua tällaisella vakavuudella. Mutta kun muistamme, että kysymys on harjoituksesta, jossa pyritään tunkeutumaan niin syvälle 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. ”Todellinen ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan” on zenin tapa ilmaista se, mitä Heidegger kutsuu ”varsinaiseksi minäksi”.

Esimerkki näyttää selvästi sen, miten harjoituksessa tarkan muodon toistamisen avulla pyritään etsimään tiettyä sisäistä tilaa, joka hiljalleen harjoituksen edistyessä tulee yhä enemmän todeksi ja lopulta ”virtaa ulos siveltimestä”. Ajatus on sama kuin Iwanan valkoisessa *butossa*. Taitelijan on koettava ”alkuperäinen itsensä”, ”alkuperäinen maisemansa” ja annettava sen virrata esiin kehon liikkeissä, tanssin askeleissa. Tie ei ole käsitteestä kohti liikettä, vaan liike on tällä tasolla sisäisen tilan ilmausta. Tämä sisäinen tila, jota aasialainen taide ilmentää, ei ole pelkästään mikä tahansa mielen tila. Se ei ole mikä tahansa kuvitelma tai inspiraation purskahdus, vaan ihmisen perustava kehon ja mielen kokemus. Se on eräänlainen alkuperäinen kokemus, keho-mielen tila, kehontietoisuuden tila, jonka kontemplatiiviset harjoitukset tuottavat.

## Ekstaasi virittyneisyyden moduksena

Olen kuvannut edellä yhden viivan piirtämistä japanilaisessa kalligrafiassa. Myös *taijin* tapainen liike, jossa keho ja mieli yhdistetään hengityksen avulla ja jossa siveltimenä toimii koko keho, voi synnyttää voimakkaan kokemuksen liikkeen syvyydestä ja sen sisäisestä kauneudesta. Kirjoitan tähän aluksi pitkän

sitaatin, jossa olen kuvannut liikkeen harjoittamisen tätä ulottuvuutta zenin harjoittamisen näkökulmasta:<sup>453</sup>.

”Ralf Gothoni kuvaa kirjassaan ’luovaa hetkeä’ musiikissa. Sama hetki, sama ekstaattinen kokemus, joka ilmenee taiteissa, saa ilmaisunsa myös taidoissa. Tässäkään mielessä taidetta ja taitoa ei pidä erottaa toisistaan. Olen lukemattomia kertoja etsinyt metsään, korkealle harjulle tai järven rantaan, rauhalliseen paikkaan ja antanut liikkeen tapahtua. Jos harjoitus on säännöllistä, päivittäistä, tuo ruumiin ja sielun viritys löytyy miltei heti. Joskus, kun viritys on hukassa, ensimmäiset liikkeet palauttavat tuon virityksen nopeasti. Sisäinen rauha, kehon ja mielen ykseys, sisäinen kokemus liikkeen kauneudesta ja olemisen totuudesta voi olla ylitsevuotava. Tietoinen liike voi olla toden, kauliin ja hyvän kohtaamispaikka jollakin omalaatuisella tavalla. Tämä kokemus ylittää kaiken, mitä sanat kykenevät kuvaamaan. Kuvausyritys on kuitenkin tärkeää, sillä sanat ovat tärkeä suunnannäyttäjät heille, jotka valmistautuvat kulkemaan samaa tietä. Ilman tienviittoja tällaisen matkan kulkeminen voi olla ylivoimaista.

Mitkä ovat ne olennaiset elementit, jotka suuntaavat liikekokemuksen sisäänpäin?

Yksi keskeinen elementti on liikkeen hitaus. *Taijin* liike on tästä hyvä esimerkki. Hidas liike antaa tietoisuudelle aikaa kuunnella sitä, mitä kehon sisällä tapahtuu. ‘Kehon sisällä’ ei tarkoita tässä vain sitä tilaa, minkä ruumiimme nahka sulkee sisäänsä. Kehon sisäinen tila pitää aina sisällään myös tietoisuuden alueen. (...) Kun onnistumme synnyttämään itsessämme tietynlaatuisen tilan, jossa liikettä kuunnellaan sisältä, koko egontietoisuuden alue on ikään kuin tyhjennyt. Jäljellä on vain sisäisen tilojen vaihtelusta syntyvä kokemus, joka liikkuu kehontietoisuuden alueella. Siinä ei ole mitään ajattelua, pohtimista, suunnittelua, siis egoon liittyviä kokemuksia. On vain

---

453. Zenshindojon Huomioita no 14. Helmikuu 1999. Saatavana: <http://www.uta.fi/~fitikl/zenshindojo/index.html>.

voimakkaasti herkistynyt keho erilaisine yin–yang -vaihtelui-  
neen. Tähän kokemukseen ego-tietoisuuden alue sulautuu oma-  
laatuisella tavalla. Se tarkoittaa sitä, että normaalisti egomme  
alueella kokemamme tunnetilat ikään kuin siirtyvät kehontie-  
toisuuden alueelle. Voimme kokea syviä rauhan ja harmonian  
kokemuksia, jopa pyhyyttä ja kiitollisuutta ilman kohdetta,  
mutta jollakin omalaatuisella tavalla nämä kokemukset ovat  
ruumiimme kokemuksia, jotka tietoinen liike on synnyttänyt.  
Liike ikään kuin avaa joitakin uinuvia kokemuksemme alueita,  
kokemushorisontteja, jotka normaalisti voivat olla meille täysin  
piilossa tai ainakin osittain peittyneitä. Kokemus on ruumiin  
liikkeen henkisyyttä, hengen ruumiillisuutta, jossa kokemukset  
hyvyydestä, olemisen totuudesta ja kauneudesta ovat samanai-  
kaisesti läsnä. Kokemus siitä sisäisestä kauneudesta, joka piilee  
tietoisien liikkeen uumenissa, voi olla voimakas aina liikutuk-  
seen asti. He, jotka ovat pitkään harjoitelleet hidasta ja keskitty-  
nyttä liikettä, oppivat saavuttamaan tilan, jota voisi kutsua eks-  
taasiksi tai haltioitumiseksi liikkeestä. Sen intensiteetti voi vaih-  
della. Heikoimmillaan se on eräänlaista jatkuvana virtaavan liik-  
keen synnyttämää mielihyvää, vahvimmillaan se on kokemus,  
joka saa silmät kostumaan liikutuksesta, nöyryydestä, mysteerin  
läsnäolosta. (...)

On olemassa egokeskeistä ekstaasia ja egosta luopunutta  
ekstaasia. Tämä on vaikea asia, mutta yritän selventää. Tarkoitän  
egokeskeisellä ekstaasilla sitä, että haltioidutaan itsestä. Siis siitä  
pienestä itsestä, itsekeskeisestä egosta, joka odottaa aina olevansa  
palvonnan kohde. Tämä ekstaasi voi synnyttää voimakkaan ko-  
kemuksen kehosta ja liikkeestä, mutta se jää egokeskeisen ”nau-  
tinnon” asteelle. En tarkoita, että liikkeestä ja ruumiistaan ei sai-  
si nauttia. Päinvastoin. Länsimainen ihminen on jo aikoja sitten  
unohtanut tämän tärkeän kyvyn. Mutta zen-harjoituksen kan-  
nalta se on vaillinainen näkökulma. (...)

On olemassa toinen ekstaattisen liikkeen laatu. Siinä astu-  
taan tämän pienen itsen ulkopuolelle (ek-stasis) ja haltioidutaan  
siitä mysteeristä, joka tällöin kohdataan. Tämä olemisemme ta-



pa tuo esiin erilaisia syviä kokemuksia, kuten elämän kokemisen lahjana, syvän kiitollisuuden ilman kohdetta, pohjattoman nöyryyden sen salaisuuden edessä, joka meissä ilmenee. Yksi tärkeä kokemus on ‘metafyysinen halu’<sup>454</sup> oppia tuntemaan syvemmin tuo salaisuus, jonka pintaa koemme koskettaneemme, mutta joka jatkuvasti karkaa käsistämme. Zenissä emme tavoittele mitään ”mielentilaa” vaan sitä, mitä kutsutaan sanalla *prajna*, viisaus. Se tarkoittaa sellaista viisautta, joka syntyy siitä kokemuksesta, että maailma ja minä ovat yhtä ja samaa. Tämän kokemuksen on siirryttävä ja näyttävä kaikessa toiminnassamme. Siihen liittyy olennaisesti toinen käsite, *karuna*, joka tarkoittaa myötätuntoa kaikkia tuntevia olentoja kohtaan. Prajna ja karuna kulkevat aina käsi kädessä.

Tässä yhteydessä pitää sanoa pari sanaa vapaudesta, riippumattomuudesta. Tämä liittyy liikkeen synnyttämän ekstaasin kontrollointiin. Monille on varmaan tuttu tunne, että liikesarjaa on vaikea pysäyttää kesken. Liikkeen synnyttämä miellyttävä kokemus ikään kuin vie mukanaan ja sitä ei halua katkaista. Tässä on paikka, jossa riippumattomuuttaan erilaisista mielen-tiloista voi ja pitkäkin testata. On kyettävä liikkumaan vapaasti ‘taivaan ja maan välillä’.”

Tämä kuvaus sisältää käsityksen ihmisen autenttisuudesta, siitä mitä Heidegger kutsuu varsinaistumiseksi, jossa tämä autenttisuus on nimenomaan empiirisen egon poispuhottamista. Autenttinen oleminen toteutuu toimimalla siitä perustasta, joka löytyy tämän empiirisen egon takaa. Kyse on samasta asiasta, jota Nishida kuvaa ”tyhjyyden paikaksi” ja joka löydetään, kun tietoisuus ”vajoaa omaan pohjaansa”. Ekstaattinen liike, jota tuossa sitaatissa kuvaan voi siis perustua joko egoon tai tuohon tyhjyyden paikkaan. Egoon perustuva haltioituminen on siinä mielessä itsekästä, että se perustuu haltioitumiseen itsestä. Haltioituminen tai ekstaasi, jossa empiirinen itse putoaa pois, koskettaa suoraan elämän mysteeriä meissä ja kaikessa ympärillämme ja jonka ilmausta empiirinenkin itse on. Autenttisuus siis

454. Emmanuel Levinasin käsite.

tässä mielessä tarkoittaa tunkeutumista ”pohjaan” asti, ei jäämistä empiirisen egon tasolle ihastelemaan sen liikettä. Egokeskeinen ekstaattisuus johtaa narsismiin, itsestä luopuva ekstaattisuus myötätuntoon kaikkia tuntevia olentoja kohtaan. Kummatkin ekstaasin muodot muuttavat voimakkaasti perusviritystämme maailmassa mutta eri suuntaan: egokeskeinen ekstaasi kohti empiiristä egoa, egosta luopuva ekstaasi kohti elämän mysteeriä, kohti ”salaisuutta”.

Mitä tällä Heideggerinkin usein toistamalla ”salaisuudella” tarkoitetaan? Kysymystä voidaan lähestyä esimerkiksi näin. Ajattele todellisuutta sellaisena, jona se ilmenee ennen kuin ajatus nousee, ennen tai ilman käsitteellistämistä. Se on ”salaisuus”. Kun käsite tai ajatus nousee ja ennen muuta teoria, joka yrittää selittää todellisuutta, se peittää näkyvistä sen, mikä on olemassa ennen tätä käsitettä tai teoriaa. Kaikki teoriat maailmasta ja sen rakenteesta peittävät näkyvistä todellisuuden sellaisena kuin se on, joka ei ole selitettävissä tai käsitettävissä. Kun se nimetään, se käsitteellistetään ja samalla peitetään. Siksi käsitteiden tai teorioiden kautta ei voida lähestyä sitä, mikä on ennen käsitteitä ja teorioita. Sitä voidaan lähestyä vain niin, että puodotetaan pois kaikki käsitteet ja teoriat, kaikki mielikuvat: eli ”ajattella ei-ajattelua”, jättämällä todellisuus silleen, vain odottamalla, niin kuin Heidegger neuvoo. Tässä tilassa, missä ajatus ei nouse, voimme katsoa todellisuutta kasvoihin ja samalla ymmärtää, että se minkä näemme, on selittämätön. Se on salaisuus ja jää aina salaisuudeksi, koska pelkkä selittämisen yrityskin sirpaloi tämän kokemuksen. Selitys voi olla vain käsitteellinen ja käsitteen esiin nousu erottaa jo minän, joka katsoo maailmaa. Tämä halkeama on jo yksi yritys selittää sitä, mitä ei voi selittää. Tämä on helppo ymmärtää katsomalla oman lapsen kasvoja. Kun katsoo lapsen kasvoja, mieli hiljenee luonnollisella tavalla, eikä edes yritä selittää tai ymmärtää, se vain ihmettelee. Kun katsomme ihmisen tekemää esinettä, sille on olemassa selitys. Sen olemus on sen valmistuskaava. Mutta kun katsomme lapsen kasvoja, näemme olemuksen, joka on ja pysyy meille salaisuutena.

Lopulta on kuitenkin sama, mitä kohtaa luonnosta katsomme, jos teemme sen siinä asenteessa, että annamme katsomamme olla, ”jätämme sen silleen”, kohtaamme aina jotakin, jota emme voi ymmärtää tai selittää, vain ihmetellä. Katsomme vaikkapa puuta. Pudotamme pois kaikki selityksemme, jotka olemme oppineet biologiasta ja muista tieteistä. Mitä jää jäljelle? Kun koemme puun sen pelkässä läsnäolossa, se paljastuu selittämättömänä, paljaana, salaisuutena. Tämä on palaamista siihen perustavaan ihmettelyn tapaan, jolla lapsi todellisuuden kohtaa.<sup>455</sup>

Lähin kohde, jota voimme tällä asenteella katsoa on oma itsemme, kehomme ja mieleemme kokonaisuus, oma olemuksemme. Kun kuuntelemme omaa kehontietoisuuttamme, kohtaamme elämän sykkeen, joka paljastuu samalla tavalla salaisuudeksi. Tätä elämän perussykettä itsessämme emme voi selittää tai ymmärtää, mutta voimme kokea sen hyvin intensiivisellä ja merkityksiä antavalla tavalla. Tämä salaisuus ikään kuin huokuu merkityksiä, jotka antavat perustan sille, mitä voidaan kutsua totuudeksi, hyvydeksi ja kauneudeksi. Näin siksi, että se paljastuu itse todeksi, hyväksi ja kauniiksi. Koska ihmisellä on itsessään totuuden, hyvyyden ja kauneuden perusta, hän voi myös käsitteellistäessään maailman ja itsensä seurata näitä tienviittoja. Tämä perusta on kokemusta ”salaisuudesta”.

455. Vrt. Sara Heinämaa kuvaa Descartesin ihmetystä näin: ”Ihmetys on tila, jossa vasta kiinnitämme huomion johonkin, ennen kuin sovelamme kohtaamaamme hyvän ja pahan, nautinnollisen ja tuskallisen, hyödyllisen ja haitallisen arvoasteikkoa.” Heinämaa 2000, s. 56. Eli Descartesillekin ihmetys voidaan nähdä tilana, missä emme vielä sovelta käsitteidemme kategorioita siihen, mitä kohtaamme. Tila, missä käsitteellinen ajattelu ei vielä nouse. ”Ihmetys on eräänlainen pyrsähdys tai keskeytys, joka tekee mahdolliseksi suunnanmuutoksen.” Heinämaa emt. s. 57.

## Aistien synesthesiasta kohti kognitiivista synesthesiaa

Olen jo kirjottanut siitä, miten jokapäiväisessäkin kokemuksessamme on synesteettisiä piirteitä. Synesthesiassa eri aistinalueet ikään kuin sekoittuvat keskenään. Hyvä esimerkki tästä on ruuan maku, johon vaikuttaa voimakkaasti myös sen tuoksu. Kirjoitin edellä myös siitä, miten modernissa kognitiotieteessä ei pidetä perusteltuna selkeiden kategoristen erojen tekemistä ihmisen erilaisten henkisten kykyjen välille. Ei ole perusteltua erottaa jyrkästi toisistaan esimerkiksi ihmisen älyllistä toimintaa ja hänen tunnekokemuksiaan.

Kontemplatiivisen kehon kokemuksessa toteutuu synesthesiaa monella tavalla. Voimme kokea sisäisessä avaruudessamme kehomme tähtimäisen sykkeen, joka viittaa proprioseptisen aistimme ja visuaalisen aistimme synesthesiaan. Voimme löytää sisäisessä kehomme kokemuksessa visuaalisia elementtejä. On mahdollista myös kuulla kehon eri osien synnyttämä harmoninen ääni.<sup>456</sup> Tämän aistisen synesthesian ohella kuvasin edellä sitä, miten kehon sisäinen kokemus, liikekokemus, voi olla sellainen, että ”*sisäinen rauha, kehon ja mielen ykseys, sisäinen kokemus liikkeen kauneudesta ja olemisen totuudesta voi olla ylitsevuotava. Tietoinen liike voi olla toden, kauniin ja hyvän kohtaamispaikka jollakin omalaatuisella tavalla*”.

Tämäkin on mielestäni kuvaus yhdenlaisesta synesthesiasta, jota voisi kutsua kognitiiviseksi synesthesiaksi. Kokemus voi olla yhtäaikaisesti totta, kaunista ja hyvää, koska kognitiiviset kategoriat ovat tässä tilassa murtuneet. Tämä on tyypillinen ekstaattisen tilan kokemus ja tekee ymmärrettäväksi sen, että tällaisella liikkeellä nähdään olevan tiedollinen, esteettinen ja eettinen ulottuvuus. Liikekokemus on sisäisesti kaunis, se on kaunis sisäisenä aistikokemuksena. Siihen liittyy totuus sisäisenä var-

456. Yi quanin mestarin Zhang Changwangin kuvaus eräässä seminaarissaan.

muutena, apodiktisuutena. Totta on se, mitä silloin koetaan: elämä, jonka virran itsessämme koemme. Tämä elämä, tämä mysteeri on eettisen elämän lähtökohta, jossa koko todellisuus nähdään tämän elämän ilmaisuna. Empatia on tämän ymmärryksen ilmaisumuoto.

Olen jo aikaisemmin referoinut Charles Laughlinin huomioita kontemplatiivisesta kokemuksesta ja siihen liittyvästä aistien synesthesiasta. Laughlin kuvaa kontemplatiivista kokeusta, jossa koko aistihavaintojen kenttä voidaan kokea yhtenä kenttänä, rajallisena tai rajattomana, äärellisenä tai äärettömänä ja jossa tietoisuutta ei voi erottaa tästä aistihavaintojen monadista, eikä tätä monadia tietoisuudesta. Tietoisuus voidaan kokea yhtenä, eriytymättömänä ilmiönä, jopa äärettömänä avaruutena, elävänä, energieettisenä olemisen virtana. Kyse on koko eksistenssin virityksen muutoksesta, jossa eivät vain aistien väliset kategoriat sorru, vaan myös kognitiiviset kategoriat sortuvat. Vaikka tämä kokemus ei sisällä käsitteellistä ajattelua, reflektiossa voimme kuvata sitä tilana, jossa klassiset totuuden, hyvyyden ja kauneuden käsitteet sulavat yhdeksi kokemukselliseksi läsnäoloksi. Kokemus on sisäisestä kosketuksesta, jossa sekä koskettaja että kosketettava paljastuvat saman mysteerin erottamattomiksi elementeiksi.

## KIRJALLISUUS

- Abito, Ito: Aspects of Japanese Culture and Society. An Anthropologist's View. *The Japanese and Mono*. International Society for Educational Information. [www] [Ref. 09.12.02] Saatavana: <http://www.isei.or.jp/books/75/Front.html>.
- Bailey, Andrew R.: Beyond the Fringe: William James on the Transitional Parts of the Stream of Consciousness. Teoksessa: Varela, Shear 2000, s.141-153.
- de Bary, Theodore W.M ( tr. and ed.): Sources of Japanese Tradition. Columbia University Press 1964
- Behnke, Elizabeth A.: World without Opposite/Flesh of the World.[www] [Ref. 25.11.02] Saatavana: <http://www.lifwynnfoundation.org/worldwithoutopposite.html>.
- Boschker, Marc S.J.: Action-based imagery: On the nature of mentally imagined motor actions. PrintPartners Ipskamp B.V.: Enschede / Amsterdam 2001. Teos on väitöskirja ja osittain saatavana osoitteessa: <http://www.fbw.vu.nl/~mboschker/thesis.html> [Ref. 08.05.03]
- Braddock, Glenn: Beyond Reflection in Naturalized Phenomenology. *Journal of Consciousness Studies*, Nov. 2001. [www] [Ref. 10.09.2002] Saatavana: <http://www.albany.edu/~braddock/publicationsbeyondreflection.publicationsbeyondreflection.htm#note5>
- Borowicz, Jon: The Body of a Philosopher. Teoksessa: Csepregi 2001.
- Carey, Seamus: Cultivating Ethos through the Body. *Human Studies* 23/2000: s. 23-42.
- Casey, Edward S.: Imagining. A Phenomenological Study. Indiana UP: Bloomington and London 1976.
- Chan, Wing-tsit: A Source Book in Chinese Philosophy. Princeton UP: Princeton 1963
- Chennakesavan, Sarasvati: Yoga Sutras. *Asian Philosophy*, 1992, Vol 2, Issue 2, p 147-156.

- Chiba, T.K.: Structure of Shu, Ha, Ri, and Penetration of Shoshin. [www] [Ref. 22.3.2002] Saatavana: [http://www.aikidoonline.com/archive/feat\\_0301\\_tkc.html](http://www.aikidoonline.com/archive/feat_0301_tkc.html). Julkaistu aikido-lehdiessä: Sansho, Vol. 6, No 2, Winter 1989.
- Comte-Sponville, André: Pieni kirja suurista hyveistä. Suomentanut Virpi Hämeen-Anttila. Basam books: Helsinki 2001.
- Cooper, J.C.: Taoism. The Way of the Mystic. The Aquarian Press: Wellingborough 1984.
- Csepregi, Gabor (dir.): Sagesse du Corps. Aylmer: Éditions du Scribe, 2001. [www] [Ref. 31.10.02] Saatavana: <http://www.collegedominicain.com/profs/gcsepregi/congres/>
- David-Neel, Alexandra: With mystics and magicians in Tibet. Penguin Books: London 1937. [www] [Ref. 10.09.2002] Koko kirja on saatavilla osoitteessa: <http://www.algonet.se/~johnnyfg/books/mmtibet/>. Ks. erityisesti luku VI: Psychic Sports.
- Davidson, Arnold I: Introduction. Kirjassa: Hadot 1995, s. 1-45.
- Depraz, Natalie: The Phenomenological Reduction as Praxis. Teoksessa Varela, Shear 2000.
- Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. ja Vermersch, Pierre : The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics [WWW] [Ref.06.09.2002] Saatavana: [http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human\\_consciousness/GestureAwareness.pdf](http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human_consciousness/GestureAwareness.pdf). Julkaistu myös teoksessa: Velmans 1999.
- Diepersloot, Jan: The Warriors of Stillness. The Meditative Traditions in the Chinese Martial Arts. Volum 1. Center for the Healing and the Arts. Walnut Creek 1997.
- Dodd, James: Idealism and Corporeity. An Essay on the Problem of the Body in Husserl's Phenomenology. Kluwer: Dordrecht 1997.
- Dreyfus, Georges: Meditation as Ethical Activity. Journal of Buddhist Ethics, Vol 2:1995. [www] [Ref. 10.09.2002] Saatavana osoitteesta: <http://jbe.gold.ac.uk/2/dreyfus.html>
- Dreyfus, Hubert L.: The Current Relevance of Merleau-Ponty's Phenomenology of Embodiment. [WWW] [Ref. 21.3.2001] Ilmestynyt myös teoksessa: Haber, Weiss 1996. Saatavissa: <http://www.focusing.org/dreyfus2.html>.
- Dumoulin, Heinrich: Zen Enlightenment. Origins and Meaning. New York: Weatherhill 1987.
- Dürckheim, Karlfried Graf von: Hara. The Vital Centre of Man. Allen & Unwin: London 1971.

- Eliade, Mircea: *Yoga, Immortality and Freedom*. Arkana: London 1989.  
 The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion. Shambala: Boston 1989.
- Foucault, Michel: *Technologies of the Self*. Kirjassa: *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Ed. Martin, L.H., Gutman, H., Hutton, P.H. London: Tavistock Pub 1988, s. 16-49.
- Gallagher, Shaun.: Bodily self-awareness and object perception. *Theoria et Historia Scientiarum: International Journal for Interdisciplinary Studies* 2003. Vol 7, no 1. Myös [www] [Ref. 03.03.2003.] saatavana: <http://www2.canisius.edu/~gallaghr/theoria03.html>.
- Gallagher, Shaun; Meltzoff, Andrew: *The Earliest Sense of Self and Others: Merleau-Ponty and Recent Developmental Studies*. [www] [Ref. 21.3.2002] *Philosophical Psychology* 1996 / 9, pp. 213-236.  
 Saatavissa: <http://www2.canisius.edu/~gallaghr/G&M1996.html>
- Gendlin, Eugene: *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern UP: Evanston 1997.
- Gendlin, Eugene: *Focusing*. Bantam Books: New York 1981.
- Ginsburg, Carl: *Body Image, Movement and Consciousness: Examples from a Somatic Practise in the Feldenkreis Method*. Teoksessa: Varela, Shear 2000, s. 79-91.
- Gyatso, Tenzin (Dalai Lama): *Ancien Wisdom, Modern World. Ethics for the New Millennium* Little, Brown and Company: London 2001.
- Haaparanta, Leila, Oesch, Erna (toim): *Kokemus*. *Acta Philosophica Tampere*, vol. 1. Tampere University Press: Tampere 2002.
- Haaparanta, Leila: *Voiko kokemuksen virtaa analysoida*. Teoksessa: Haaparanta, Oesch 2002.
- Haber, Honi and Weiss, Gail (eds.): *Perspectives on Embodiment*. Routledge: New York and London 1996.
- Hadot, Pierre: *Philosophy as a Way of Life*. Oxford: Blackwell 1995.
- Hadot, Pierre: *What is Ancien Philosophy*. Harvard University Press: Cambridge 2002.
- Havery, Peter: *The mind-body relationship in Pali Buddhism: A philosophical investigation*. *Asian Philosophy*. Vol. 3 No. 1 1993. Pp.29-41. [www] [Ref. 11.11.02.] Saatavana: <http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-ADM/havery.htm>.
- Hay, Deborah: *My body, the buddhist*. University Press of New England: Hanover & London 2000.
- Hay, Deborah : "Woof woof woof". [www] [Ref. 13.02.2003] Saatavana osoitteessa: <http://www.deborahhay.com/marianchace.html>.



- Heidegger, Martin: Oleminen ja aika (*Sein und Zeit*). Suom. Reijo Kupiainen. Tampere: Vastapaino 2000.
- Heidegger, Martin: Poetry, Language, Thought. Tr. Albert Hofstadter. Harper & Row: New York 1975.
- Heidegger, Martin: Silleenjättäminen (*Gelassenheit*). Suom. Reijo Kupiainen. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. XIX. Tampere: Tampereen yliopisto 1991. Viitteissä lyhenne G.
- Heidegger, Martin: Was Heisst Denken. 4. p. Tübingen: Niemeyer 1984. Viitteissä lyhenne WHD.
- Heidegger, Martin: Was is das - die Philosophie? Neske: Tübingen 1988.
- Heinämaa, Sara: Ele, tyyli ja sukupuoli. Gaudeamus: Helsinki 1996.
- Heinämaa, Sara: Ihmetys ja rakkaus. Esseitä ruumiin ja sukupuolen fenomenologiasta. Nemo: Helsinki 2000.
- Hempel, Hans-Peter: Heidegger und Zen. Hain Verlag: Bodenheim 1992
- Herrigel, Eugen: Zen ja jousella-ampumisen taito. Suom. Margareta Sipilä. Otava: Helsinki 1978.
- Hoover, Thomas: The Zen Culture. New York: Vintage Books 1978.
- Hsiao, Paul Shih-yi: Heidegger and Our Translation of the Tao Te Ching. Teoksessa: Parkes 1987. s. 93 -103.
- Hyvönen, Hanna: Taidemaalarin ja filosofin työn rinnastuksia Merleau-Pontyn fenomenologiassa. Niin & Näin, numero 31, talvi 2001/4. s. 45-53.
- Häyry, Matti: Soveltava filosofinen etiikka Suomessa. Niin & Näin 1/1999.
- Irigaray, Luce: Between East and West. Columbia University Press: New York 2002.
- Iwana, Masaki: Butoh Blanc. [WWW] [Ref. 22.08.2002] Saatavissa: <http://iwanabutoh.port5.com/indexe.html>
- Iwana, Masaki: Invitation to Butoh. [WWW] [Ref. 22.08.2002] Saatavissa: <http://iwanabutoh.port5.com/indexe.html>.
- Johnson, Don Hanlon (ed.): Bone, Breath, & Gesture. Practises of Embodiment. North Atlantic Books: Berkeley 1995.
- Johnson, Will: Aligned, relaxed, resilient. The Physical Foundations of Mindfulness. Shambala: Boston & London 2000.
- Kapleau, Philip: Three Pillars of Zen. London: Routledge 1987.
- Klemola, Timo: Budo-kirja. Tampere 2002a.
- Klemola, Timo: Asento, liike, aisti. Proprioseptiikan harjoittamisesta. Liikunta ja tiede 4/2002b.
- Klemola, Timo: Kehontietoisuuden harjoittaminen. Fysioterapia 6/2002c.
- Klemola, Timo: Mentaalista sauvakävelyä. Fysioterapia 8/2003.

- Klemola, Timo: Ruumis liikkuu, liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. 66. Tampere: Tampereen yliopisto 1998.
- Klemola, Timo: Taiji, hiljaisuutta liikkeessä, liikettä hiljaisuudessa. Otava. Keuruu 1990.
- Klemola, Timo (toim.): Toinen filosofia. Mitä on filosofia perennis. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, Vol XXI. Tampere: Tampereen yliopisto 1992.
- Koski, Tapio: Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä: Tampere University Press: Tampere 2000.
- Koski, Tapio: Pyhät tanssit, esimerkkinä tanssivat dervissit. Teoksessa: Klemola 1992.
- Kreeft, Peter: Zen in Heidegger's Gelassenheit. International Philosophical Quarterly 11(1971) 4, s. 521 - 545.
- Kupiainen, Reijo: Silleenjättäminen ja zen. Teoksessa: Heidegger 1991, ss.101-113.
- Lakoff, George, Johnson, Mark: Philosophy in the Flesh: New York: Basic Books, 1999.
- Laotse: Tao te ching. Suom. Pertti Nieminen. Tammi: Helsinki 1986.
- Laughlin, Charles: Conclusion: neurophenomenology of mature contemplation. [WWW] [Ref. 06.09.2002] Saatavana: <http://www.neurognosis.com/Mirror/TWELVE.htm>
- Laughlin, Charles: Fuzziness and phenomenology in ethnological research: insights from fuzzy set theory. [WWW] [Referoitu 28.3.2002] Saatavissa: <http://www.neurognosis.com/FUZZY.JAR.rtf>.  
Julkaistu: Journal of Anthropological Research 49(1): 17-37, 1993.
- Laughlin, Charles: The Mirror of the Brain. [WWW] [Ref. 06.09.2002] Saatavana: <http://www.neurognosis.com/>
- Laughlin, Charles: Phenomenological Anthropology. [www] [Ref.10.09.2002] Saatavana: <http://www.carleton.ca/~claughli/phenanth.htm>
- Laughlin: Tangent: the Structure of Experience. [www] [Ref. 10.09.2002]  
Saatavana: <http://www.carleton.ca/~claughli/tutstrc2.htm>
- Laughlin, Charles, D.: Time, Intentionality and a Neurophenomenology of the Dot. [WWW] [Ref. 8.4.2002]  
Saatavana: <http://www.neurognosis.com/articles.htm>. Julkaistu: *Anthropology of Consciousness* 3(3/4):14-27, 1992.
- Laughlin, Charles D.: Training Transpersonal Anthropologists. Tangent: The Structures of Experience. Part 1. [WWW] [Ref. 8.4.2002]

- Saatavana:<http://www.carleton.ca/~cloughli/tutstrc1.htm>
- Leder, Drew: *The Absent Body*. The University of Chicago Press. Chicago and London 1990.
- Levin, David Michael: *The Body's Recollection of Being*. London: Routledge 1985.
- Maitland, Jeffrey: *Spacious Body. Explorations in Somatic Ontology*. Berkeley: North Atlantic Books: 1995.
- May, Reinhard: *Heidegger's Hidden Sources: East-Asian Influences on His Work*. (Tr. Graham Parkes.) Routledge: London 1996.
- Mehtonen, Lauri: *Ylevyyden kokemisesta Kantilla. Teoksessa: Haaparanta, Oesch 2002, s. 168-191.*
- Merleau-Ponty, Maurice: *Phénoménologie de la perception*. Gallimard: Paris: 1987 (1945).
- Merleau-Ponty, Maurice: *Phenomenology of Perception*. Colin Smith tr. Routledge: London 1986.
- Merleau-Ponty, Maurice: *The Visible and the Invisible*. Northwestern University Press: Evanston 1968.
- McGhee, Michael: *Transformations of Mind. Philosophy as Spiritual Practice*. Cambridge: Cambridge UP 2000.
- Mikkelsen, Douglas K.: *Who is arguing about the cat? Moral action and enlightenment according to Dogen*. *Philosophy East and West*, Vol. 47, July 1997, No 3, s. 383-397.
- Miura, Isshu, Sasaki Ruth Fuller: *The Zen Koan. Its History and Use in Rinzai Zen*. San Diego: Harcourt 1965.
- Miyake, Yoshinobu: *Mono: It exists in the Japanese deep awareness*. [www] [Ref. 09.12.02.] Saatavana: <http://www.relnet.co.jp/relnet/brief/r12-22.htm>
- Morley, James: *Inspiration and expiration: yoga practice through Merleau-Ponty's phenomenology of the body*. *Philosophy East and West*, Vol 51, No 51, Jan 2001, s. 73-82.
- Nagatomo, Shigenori: *Attunement Through the Body*. State University of New York Press: Albany 1992.
- Nishida, Kitaro: *Intuition and Reflection in Self-Consciousness*. State University of New York Press: Albany 1987.
- Nussbaum, Martha C: *The Therapy of Desire*. Princeton: Princeton UP 1996.
- Olkowski, Dorothea, Morley, James (ed.): *Merleau-Ponty, Interiority and Exteriority, Psychic Life and the World*. State University of New York Press: Albany 1999.

- Olson, Carl: The human body as a boundary symbol: A comparison of Merleau-Ponty and Dogen. *Philosophy East and West*, vol 36, no 2, april 1986, s. 107-119.
- Oshima, Yoshiko: Zen - anders denken? Zugleich ein Versuch über Zen und Heidegger. Verlag Lambert Schneider: Heidelberg 1985.
- Parkes, Graham: Heidegger and Asian Thought. Honolulu. University of Hawaii Press 1987.
- Parviainen, Jaana: Kehollinen tieto ja taito. Ajatus 57. Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja 2000.
- Parviainen, Jaana: Kinesteettinen empatia. Pohdintoja Edith Steinin empatiakäsityksen ulottuvuuksista. Teoksessa: Haaparanta, Oesch 2002, s. 325-348.
- Petitmengin-Peugeot, Claire: The Intuitive Experience. Teoksessa: Varela, Shear 2000, s. 43 - 77.
- Pirruccello, Ann: Making the world my body: Simon Weil and somatic practice. *Philosophy East and West*, Vol 52, No 4, Oct 2002, s. 479-497.
- Platon: *Pidot*. Teokset, osa 3. Otava: Helsinki 1979.
- Rauhala, Lauri: Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteen-filosofian menetelmänä. *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta*, vol. 41. Tampereen yliopisto: Tampere 1993.
- Rauhala, Lauri: Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus: Helsinki 1986.
- Ricoeur, Paul: *Oneself as Another*. Translated by Kathleen Blamey. Chicago: The University of Chicago Press, 1992.
- Ruokonen, Floora: On elämä vakava, taide iloinen. Huomautus Martha Nussbaumin *Love's Knowledgeen*. Teoksessa: Haaparanta, Oesch 2002, s. 204-222.
- Sartre, Jean-Paul: *Being and Nothingness*. Washington Square Press: New York 1966.
- Saunders, E. Dale: *Mudra. A Study of Symbolic Gestures in Japanese Buddhist Sculpture*. Princeton: Princeton University Press 1985.
- Sarukkai, Sundar: Inside /Outside: Merleau-Ponty /Yoga. *Philosophy East and West*, Vol 52, No 4, Oct 2002, s. 459-478.
- Scheler, Max: *Der Formalismus in der Ethik und die Materiale Wertethik*. 6. p. Francke: Bern 1980.
- Sekida, Katsuo: *Zen Training. Methods and Philosophy*. New York: Weatherhill 1983.
- Sen, Joseph: On Slowness in Philosophy. *Monist*, Oct 2000, Vol 83, Issue 4, p.607-616.

- Shear, Jonathan, Jevning, Ron: *Pure Consciousness: Scientific Exploration of Meditation Techniques*. Teoksessa: Varela & Shear 2000, s. 189-209.
- Shusterman, Richard: *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*. [WWW] [Ref.8.5.2002] Saatavana: <http://www.temple.edu/aesthetics/somaesthetics.html> Julkaistu: *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 57 (1999).
- Shusterman, Richard: *Pragmatist Aesthetics. Living Beauty, Rethinking Art*. Rowman & Littlefield: Lanham 2000a.
- Shusterman, Richard: *Practicing Philosophy. Pragmatism and the Philosophical Life*. New York & London: Routledge 1997.
- Shusterman, Richard: *Somaesthetics and the Care of the Self: The Case of Foucault*. *Monist*, Oct 2000b, Vol 83, Issue 4, p. 530-555.
- Sogen, Omori, Katsujo, Terayama: *Zen and the Art of Calligraphy*. London 1983.
- Stelter, Reinhard: *The Transformation of Body Experience into Language*. *Journal of Phenomenological Psychology*, Vol 31, No 1, 2000, s. 63-77.
- Stevens, John: *The Marathon Monks of Mt. Hiei*. Shambala: Boston 1988.
- Sugunasiri, Suwanda H. J.: *The whole body, not heart, as 'seat of consciousness': the Buddha's view*. *Philosophy East & West*, Jul95, Vol. 45 Issue 3, p409, 22p. [www] [Ref. 11.11.02.] Saatavana: <http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-PHIL/suwand1.htm>
- Suzuki, Daisetz T: *Zen and Japanese Culture*. Princeton: Princeton University Press 1973.
- Suzuki, Shunryu: *Zen mieli, aloittelijan mieli*. *Unio Mystica*: Helsinki 1995.
- Thompson, Evan: *Empathy and Consciousness*. [www] [Ref. 21.3.2001] Saatavissa: <http://www.imprint.co.uk/pdf/Thompson.pdf>
- Wallace, B. Allan: *The Buddhist Tradition of Samatha: Methods of Refining and Examining Consciousness*. Teoksessa: Varela, Shear 2000.
- Wang, Youru: *The Pragmatics of 'Never Tell too Plainly': Indirect Communication in Chan Buddhism*. *Asian Philosophy*, Mar 2000, vol. 10, issue 1, p. 7-32.
- Watsuji, Tetsuro: *Climate and Culture*. Greenwood Press: New York 1988.
- Watson, G., Batchelor, S., Claxton, G. (ed): *The Psychology of Awakening. Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*. Samuel Weiser, Inc: York Beach 2000.

- Watts, Alan W.: *Psykoterapiaa idästä ja lännestä*. Suom. Mirja Rutanen. Helsinki: Otava 1977.
- Whitehill, James: *Buddhist Ethics in Western Context. The Virtues Approach*. *Journal of Buddhist Ethics*, vol 1: 1994. [www] [Ref. 20.09.2002] Saatavana osoitteesta: <http://jbe.gold.ac.uk/1white1.html>
- Varela, Fransico J.: *Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem*. *Journal of Consciousness Studies*, 1996, Vol 3, No. 4, pp.330-349. [www] [Ref 10.09.2002]: Saatavana:[http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human\\_consciousness/article01.html](http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human_consciousness/article01.html)
- Varela, Francisco J.: *Steps to a Science of Inter-being: Unfolding the Dharma Implicit in Modern Cognitive Science*. Teoksessa: Watson, Batchelor, Claxton 2000a.
- Varela, Francisco J., Shear, Jonathan (ed.): *The View from Within. The First-person approaches to the study of consciousness*. Imprint Academic: Thorverton 2000b.
- Varela, Fransico J., Thompson, Evan, Rosch, Eleanor: *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. The MIT Press: Cambridge: 1992.
- Vehkavaara, Tommi: *Filosofian paluu*. Niin ja näin 2/2001, ss. 27-33.
- Velmans, Max (ed.): *Investigatin Phenomenal Consciousness*. Benjamin Publishers: Amsterdam 1999.
- Yamaguchi, Ichiro: *Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit*. München: Wilhelm Fink Verlag 1997.
- Yang, Jwing-Ming: *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan. Tai Chi Theory and Martial Power*. YMAA Publication: Jamaica Plain 1997.
- Yuasa, Yasuo: *The Body. Toward an Eastern Mind-Body Theory*. State University of New York Press: Albany, NY 1987.
- Yuasa, Yasuo: *The Body, Self-Cultivation and Ki-energy*. State University of New York Press: Albany, NY 1993.
- Yokoi, Yuho: *Zen Master Dogen. An Introduction with Selected Writings*. New York, Tokyo: Weatherhill 1984.
- Zahavi, Dan: *Sef-Awareness and Alterity*. Northwestern University Press: Evanston 1999.
- The Zen Teaching of Rinzai*. Tr. Irmgard Schloegl. Berklely: Shambala 1976.
- Zhang Chagwang: *Tie terveyteen ja hyvinvointiin*. Ajatuskustannus: Helsinki 2000.