

# HILJAISUUDEN HARJOITTELU

(Aikido-lehti 1990)

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

\*\*\*

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

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

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

\*\*\*

Mikä on tämä hiljaisuus ja miksi se on niin tärkeä? Kysymys on

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

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

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

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

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

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

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

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

\*\*\*

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

Jos suljen silmäni ja kuuntelen itseäni, yritän herkistyä oman olemassaoloni kokemiselle, mitä silloin koen? Koettakaa heti tätä yksinkertaista harjoitusta. Mitäkö koen? Koen elämän sykkeen itsessäni. Elämä sykkii hengityksessäni, jolle herkistyn; elämä sykkii sydämeni lyönneissä, jotka tunnen rinnassani; elämä sykkii jalkapohjissani, jotka tunnen koskettavan maata; se hienoinen värinä, jonka tunnen kämmenissäni ja sormieni päissä ei ole muuta kuin elämän sykettä

minussa. Elämä tunkeutuu lävitseni muodostaen ajatuksia ja mielikuvia; se parantaa haavan iholtani; se tuo eteeni menneen elämäni muistikuvissani; se antaa minulle kyvyn unohtaa sen, mitä en jaksa kantaa mukanani.

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

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

\*\*\*

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

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

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

Taijissa on tärkeää juurtua maahan. Paljain jaloin nurmikolla tai hiekalla harjoitellessa tämä juurtumisen tunne voi saada konkreettisemmän sisällön. Taijin klassisissa kirjoituksissa todetaan: *Liikkeessä ole kuin virta, paikalla kuin vuori*. Liikkeen ja virran, itse asiassa liikkeen ja veden elementin suhdetta voi tutkia uimalla; uimalla myrskyssä, uimalla tyynessä, uimalla myötä ja vastavirtaan. On olemassa teoria, että

meditaatioharjoitus olisi syntynyt tullen katsomisesta. Tämä ajatus on helppo ymmärtää: nuotion tai takkatulen ääressä istuessa on helppo vain olla tekemättä mitään ja vain katsoa tulta ja kuunnella sen ääntä. Myrskyssä kävellessä havahdumme sille tosiasialle, että elämme ilman ympäröimänä. Silloin voimme jopa tuntea tuulen maun. Koko elämämme riippuu siitä, että hengitämme ilmaa keuhkoihimme jatkuvasti, mutta olemme itse asiassa koskaan tietoisia tästä suhteesta. Sille voi herkistyä hiljentymällä tarkkailemaan hengitystä. Tämä hiljentymisen voi avata meille sen kosketuspinnan, jota Musashin kirjan nimessä kutsutaan tyhjyydeksi. Tyhjyyskin on vain sana, joka ei merkitse mitään ennen kuin olemme siihen tunkeutuneet. Sekin on vain yksi nimitys sille, jota olen edellä kutsunut elämäksi.

\*\*\*

Kaikkien näiden harjoitusten ajatuksena on herkistää aistiemme kosketusta maailmaan: henkisytemmekin pohjana on kehollisuutemme. Herkkyyteen liittyy myötätunto. Kun meitä kosketetaan, taijin *tui-shou* tai *san-shou* -harjoituksissa tai vaikkapa *aikidon* tekniikassa, meillä on tilaisuus tutkia toisen kosketusta ihollamme ja omaa tapaamme koskettaa toista: kuunnella hiljaa, mitä kosketus välittää toisesta, ja mitä kosketuksellamme haluamme välittää toiselle. Kosketuspinta, josta olen puhunut, voi olla siis hyvin konkreettinen asia: kosketus iholla. Tehdessämme tekniikkaa toisen kanssa, muistammeko koskaan kuunnella toista, seurata häntä sinne, mihin hän haluaa meidät viedä niin, että emme protestoi ja jäykisty ja pane kaikin voimin vastaan. Tekniikan kuunteluun liittyy rentous ja liikkuminen sopusoinnussa toisen kanssa.

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