

# TEKNIKASTA KOHTI HENKEÄ

Julkaistu kirjassa: Timo Klemola: Budo-kirja. Tampere 2002

## URHEILUN DUALISMI

Länsimaisessa liikunnan perinteessä ei ole mitään selvää käsitystä siitä, miten fyysinen harjoitus voi olla myös henkistä harjoitusta. (1) Itse asiassa voisi kai todeta päinvastoin. Länsimaisesta dualistisesta ihmiskäsityksestä lähtien on vaikeaa ymmärtää, että niin voi olla.

Urheiluperinteessäkin ruumista harjoitetaan eri harjoituksin, mieltä eri harjoituksin. Nykyaikaisen huippu-urheilijan avustuskaartiin kuuluvat valmentajat, lääkärit, tutkijat, psykologit ja hypnologit. Kaikki he käsittelevät eri osaa ihmisessä. Näinhän länsimaisessa atomistisessa ihmiskäsityksessä yleensäkin suhtaudutaan ihmiseen. Kun sitten puhutaan liikunnan ja urheilun henkisistä vaikutuksista, esille tulee monasti se, miten urheilu kasvattaa nuoria sosiaalisiksi. Toisin sanoen sopeuttaa vallitsevaan yhteiskuntaan. Ja tätä pidetään jonkinlaisena eettisenä kasvuna. Yleensäkin länsimaisessa liikunnan analyysissa puhutaan ihmisen henkisyydestä äärimmäisen epäselvin käsittein.

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

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

## MIEKKAILUN FILOSOFIAA

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

Jos halutaan vaikuttaa liikuntakulttuuriin laajemmin, on etsittävä muita ratkaisuja.

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

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

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

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

Toisin sanoen:

muoto, tekniikka (waza)  
elämänvoima (ki)  
mieli (kokoro)

---

periaate (li)

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

**Muoto.** Muoto viittaa miekkailutaidon tekniikkaan (waza). Shissaille on itsestään selvää, että tekniikan harjoittelu on kaiken alku. Aluksi on harjoiteltava erilaisia miekan käyttötapoja niin kuin opettaja ne opettaa. "Miekkailutaidon funktio on tekniikka." (2) Tarkoituksena on tietysti tulla teknisestikin hyväksi miekkailijaksi vaikka lopullinen päämäärä onkin miekkailutaidon olemuksen ymmärtäminen, mutta sinne ei voida hypätä suoraan. Harjoituksen on edettävä vaiheittain.

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

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

**Ki.** Tämä käsite onkin vaikeampi. Se käännetään yleensä englanniksi sanoilla "life force", elämänvoima. Shissai kirjoittaa: "Tekniikkaa harjoitetaan kin avulla. Ki määrää tekniikan muodon Mielen avulla. (...) Tekniikan hallitsemisesta seuraa kin harmonia ja tasapaino. (...) Jos tekniikkaa ei hallita hyvin, ki ei ole harmoniassa ja tasapainossa ja oikea muoto ei tule esiin." (3)

Ja edelleen: "Tekniikka on koeteltava, ki saatettava hallintaan ja harjoitettava mieltä. (4) (...) Miekkailutaito on perustaltaan kin harjoittamista ja siksi harjoittelun alussa kitä harjoitetaan

tekniikan avulla. Aivan harjoittelun alussa ei ole mieltä harjoittaa mitä erikseen (5) tekniikasta, koska silloin ei ole mitään, mihin sitä voi testata. (6)

Kun kin harjoitus on saavuttanut kypsyyden, voidaan edetä mieleen. Se, tapahtuuko tämä kehitys nopeasti vai hitaasti, riippuu sisäsyntyisistä kyvyistämme." (7)

Edelleen Shissai kirjoittaa: "Ki on elämän alku. Jos ki vetäytyy muodostaan, on seurauksena kuolema. Elämä ja kuolema ovat vain kin vaihteluita." (8) Ja: "Jos harjoittaa kitänsä, mielen ymmärrys seuraa omalla painollaan." (9)

Nämä sitaattit ovat toivottavasti vähän valottaneet sitä, mistä Shissailla kissä, elämänvoimassa on kysymys.

Ki, kiinaksi qi, on yksi aasialaisen ajattelun peruskäsitteitä, jonka alku on noin kolmetuhatta vuotta vanhassa kiinalaisessa metafysiikassa, johon esimerkiksi kiinalainen perinteinen lääketiede edelleen perustaa ihmiskäsityksensä. Vuosituhasten kuluessa qi käsite on laajentunut ja saanut yhä uusia merkityksiä. Vielä Mengtsellä, joka eli 300-luvulla eaa. se merkitsi tietynlaista psykofysiologista voimaa, joka liittyi hengitykseen ja verenkiertoon. (10) Se oli elämänvoima, joka tavallaan kannatteli kaikkia elämän prosesseja. Qin vetäytyminen muodostaan merkitsi kuolemaa. Näinhän Shissaikin toteaa. Tämä käsitys liitti qin niin ihmiseen kuin muuhunkin luontoon. Myöhemmin uuskungfutselaiset laajensivat qin käsitteen periaatteen eli *lin* vastinpariksi. Qi tuli silloin merkitsemään sitä materiaalista muotoa, jossa maailmankaikkeudessa vallitseva lainalaisuus, siis li, saatoin manifestoitua.

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

**Mieli.** Mieli on Shissain mukaan kin, elämän voiman, ei materiaallinen osa ja elämänvoima mielen materiaallinen osa. Shissai kirjoittaa mielestä näin: "Mieli (kokoro) on elämänvoiman ei-materiaallinen osa. Se sisältää Jumalaisen Periaatteen ja on elämänvoimaa ylempi. Alunperin mieli on muodoton ja äänetön, väritön ja hajuton; se toimii vain elämänvoiman avulla." (11)

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

Tärkeää on se, että mieli ja elämänvoima resonoivat toisiinsa. Kun mieli on tyyni, elämänvoimakin on tyyni. Ja kun harjoitamme elämänvoimaamme, harjoitamme samalla myös mieltämme. Shissai kirjoittaa tästä: "Jos harjoittaa elämänvoimaansa mielen ymmärrys seuraa omalla painollaan." (12) Ja edelleen: "Kun mieli on liikkumaton, elämänvoima on myös liikkumaton." (13) "Kun mieli on vapaa häiriöistä, silloin elämänvoimakin on tasapainossa ja rauhallinen, se on eloisa ja liikkuu vapaasti ilman jäykkyyttä. Voimaa käyttämättä se on luonnollisella tavalla voimakas. Mieli on silloin kuin puhdas peili tai tyyni vesi." (14)

**Periaate.** Periaate (li) on käsite, joka kuvaa asian olemusta vastakohtana sen muodolle. Se on myös käsite, joka on saanut useita merkityksiä kiinalaisen ajattelun monituhatuovuoisessa historiassa. Shissai käyttää sitä uskungfutselaisten sille antamassa merkityksessä, jossa käsite merkitsee sellaista muuttumatonta ja ikuista periaatetta, joka on sisäisenä läsnä kaikissa olioissa ja ilmiöissä. (15) Ilman tätä olemusta tai periaatetta mitään ei olisi. Tämä periaate on ymmärrettävä myös eettisessä merkityksessä. Periaate pitää sisällään silloin kungfutselaiset hyveet: humanisuus, oikeudenmukaisuus, oikea käyttäytyminen ja viisaus. (16)

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

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

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

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

## INTIALAINEN JOOGA

Ranskalainen joogan opettaja Gérard Blitz kiteyttää joogan näin: "Hathajoogan johtolanka on **asana-pranayama-dhyana-virrassa.**" (17) Selitän heti nämä jälleen vieraat termit. Joka tapauksessa kuvio on sama kuin Shissailla.

Siis:

asana (asento)  
pranayama ("*prana*, elämänvoima, ei hajaannu")  
dhyana (meditaatio)

---

purusha (universaaliin Itseen osallistuminen) (18)

**Asana** tarkoittaa asentoa. Joogassahan tehdään erilaisia asentoja, taivutuksia ja venytyksiä. Tämä on se fyysisen harjoituksen lähtökohta, josta aloittelija lähtee aina liikkeelle. Blitz menee jopa niin pitkälle, että hän toteaa vastausten kaikkiin ongelmiimme piilevän kehossamme. (19) Kehon asentoja harjoittamalla valmistaudumme seuraavaan joogan vaiheeseen, joka on pranayama. Asanaharjoitus poistaa esteitä elämänenergian virtaamisen tieltä. (20)

**Pranayama** tarkoittaa hengitysharjoituksia. Myös joogassa nähdään elämänvoiman, pranan, täyttävän ihmiskehon ja tätä voimaa voidaan harjoittaa ja ohjata hengityksen avulla. "Niin kauan kuin prana pysyy kehossa, elämä ei poistu", eräs joogateksti toteaa. (21) Ki, qi ja prana ovat toisiaan vastaavia käsitteitä.

Tietoisuus hengityksestä pysäyttää elämänvoiman (prana) hajaantumisen ja tyynyttää myös mielen liikkeitä. Hengitysharjoituksista siirrytään luonnollisella tavalla mielen harjoittamiseen. Blitz kirjoittaa: "Kun mieli on levossa, saamme kokemuksen **dhyanasta**, ehdollistumattomasta tilasta, tuloksena asanan ja pranayaman harjoittamisesta." (22)

Edelleen Blitz kirjoittaa: "Asanassa, pranayamassa ja dhyanassa on sama sisältö: keho, hengitys, mieli. Asanassa korostuu keho. Pranayamassa korostuu hengitys (hengitys on keino). Dhyanassa korostuu mielen osuus. Asanassa kehon liike pysähtyy. Pranayamassa ilmavirran liike pysähtyy. Dhyanassa mielen mekanismit pysähtyvät. Jokaisessa näistä kolmesta kaksi muuta ovat läsnä. Nämä kolme ovat erottamattomat." (23)

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

## MITÄ OPIMME TÄSTÄ?

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

fyysinen harjoitus  
kehontietoisuus  
egotietoisuus

---

transsendentti

Olen kuvannut tätä prosessia tarkemmin tutkimuksessani "Liikunta tienä kohti varsinaista itseä" (24) ja esitänkin tässä siitä vain yhteenvedon.

Aluksi on todettava, että länsimainen liikunta ja urheilu tapahtuu aina sellaisessa filosofisessa tyhjiössä, että se ei anna liikkujan kokemuksille minkäänlaista viitekehystä, jonka puitteissa hän voisi kokemuksiaan tulkita. Niin ei ole esimerkiksi edellä kuvaamissani esimerkkitapauksissa. Ne liittyvät kaikki hyvin jäseneltyyn ihmiskäsitykseen ja näyttävät harjoituksissa saataville kokemuksille sen paikan, mikä niille perinteessä kuuluu. (25)

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

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

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

#### LÄHDEKIRJALLISUUS:

Blitz, Gérard: Joogan tie - tienviittoja. PunaMusta: Joensuu 1990.

Eliade, Mircea: Yoga. Immortality and Freedom. Penguin: London 1989.

Kammer, Reinhard: Zen and Confucius in the Art of Swordmanship. The Tengu-geijutsu-ron of Chozan Shissai. Routledge: London 1978.

Klemola, Timo: Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol XII. Tampereen yliopisto: Tampere 1991.

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

## VIITTEET:

1Esitelmä Talfit-seminaarissa 25.2.1993 Tampereen yliopistossa.

2Kammer, Reinhard: Zen and Confucius in the Art of Swordmanship. The Tengu-geijutsu-ron of Chozan Shissai. Routledge: London 1978, s. 52.

3Kammer, emt., s. 44.

4Kammer, emt., s. 50

5Huomaa, että kin harjoittaminen tekniikasta erillisenä on siis myöhemmässä vaiheessa tärkeää, vaikka se alussa ei sitä ole. Kitä voidaan harjoittaa tekniikasta erillisenä erilaisten hengitysharjoitusten ja meditaation avulla.

6Kammer, emt., s. 53

7Kammer, emt., s. 53.

8Kammer, emt., s. 56.

9Kammer, emt.,s.56

10A Source Book in Chinese Philosophy. Wing-Tsit Chan (tr. and comp.) Princeton UP: Princeton 1963, s. 784.

11Kammer, emt., s. 57.

12Kammer, emt., s.57.

13Kammer, emt., s.48.

14Kammer, emt., s.46.

15Kammer, emt., s. 19.

16Kammer, emt., s.19.

17Blitz, Gérard: Joogan tie - tienviittoa. PunaMusta: Joensuu 1990, s. 19.

18Ks. Eliade, Mircea: Yoga. Immortality and Freedom. Penguin: London 1989, s. 82-84.

19Blitz, emt. s. 16.

20Blitz, emt., s. 21.

21Eliade, emt. s. 249.

22Blitz, emt. s. 20.

23Blitz, emt., s. 21-22.

24Klemola, Timo: Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol XII. Tampereen yliopisto: Tampere 1991.

25Edellä mainitussa työssäni pyrin luomaan sellaista filosofista viitekehystä, johon länsimainen liikkuja voisi kokemuksiaan verrata. Tällainen yritys jää kuitenkin aina akateemiseksi. Tällaisena viitekehystenä voi ymmärtääkseni toimia vain elävä perinne.