

Etiikan harjoitus

Akateemisessa filosofiassa etiikan opiskeleminen tarkoittaa yleensä etiikan teorioiden opiskelua. Opiskelijat perehdytetään sellaisiin etiikan suuntauksiin kuten ”utilitarismi”, ”velvollisusetiikka”, ”libertarianismi”, ”intuitiivisuus”, ”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 hyvin suhtautua tehtävänsä Matti Häyryn tavoin, nähdä etiikan ”älyllisenä leikkinä”, niin kuin hän 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 elämäänsä, on joko joutunut hybriksen valtaan tai unohtanut oikean roolinsa filosofina.”¹

Tämän näkemyksen mukaan filosofin tehtävänä on tarjota ihmisille erilaisia käsitteellisiä välineitä, joiden avulla eettisistä ongelmista voidaan rationaalisesti keskustella, niin tieteessä kuin julkisuudessaakin. 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” – *philosophia perenniksen* 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.

Tuntemme 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 yksityisen ihmisen sielussa, mutta se on kadottanut sellaisen kulttuurisen merkityksen, joka sillä oli. Samalla kuoli moraalien 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, joille 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, tietoisuskoa, 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. Ei myöskään ole mikään ihme, että etiikastakin tulee vain ”älyllistä leikkiä”.

On hyvä muistaa, että filosofia on ollut hyvin konkreettisella tavalla ”elämän filosofiaa” ja ”henkistä harjoitusta” aina jonnekin 1700–1800 -luvulle asti. Vasta viimeisen parin sadan vuoden aikana filosofia on irrottautunut tästä perustehtävästään ja se on saanut ”tieteen” leiman.² Samalla kun erityistieteet ovat irtaantuneet filosofiasta, ja yleensä ottaen on muodostunut tällainen ”erityistieteen” identiteetti, filosofia on omaksunut saman ”tieteellisen” identi-

teetin. Erityisesti tämä tuli esiin positivistisessa filosofiassa ja edelleen analyttisessä filosofiassa.

Ymmärtääkseen filosofian perustaa on kuitenkin katsottava sitä tapaa, jolla filosofia on aikaisemmin ymmärretty. Aluksi on kysyttävä sitä, mitä filosofia merkitsi antiikissa. Sitä kautta voi avautua se tie, jonka filosofia voi avata kuljettavaksi. Itse asiassa Martin Heideggerin mukaan filosofian perään kysyminen on jo itse tämä tie. Teoksessaan *Was ist das – die Philosophie?* Heidegger selittää filosofian alkuperää näin: Jos katsomme kreikan kielen sanaa *filosofia* (φιλοσοφία) lähemmin, astumme samalla filosofiselle tielle. Tämä sana jo sinänsä paljastaa meille jotakin tärkeää filosofian luonteesta. φιλοσοφία palautuu muotoon φιλοσοφος, joka on peräisin Herakleitokselta. Hänellä se tarkoitti ihmistä, joka rakastaa σοφον 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.³

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 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.⁴

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?

Oleennaista 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. 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 etiikkaa 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, järjestäytyneet 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 viisauksiperinteet nimeävät tämän periaatteen hieman eri tavoin. Kristillisessä perinteessä puhutaan ”lähimmäisenrakkaudesta”, buddhalaisessa perinteessä ”myötätunnosta kaikkia tuntevia 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. Yhteenvedonomaaisesti 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 intersubjektiivisuudessa, ”kanssa-olemisessä”? Vastaukset näihin kysymyksiin muodostavat eettisen toiminnan metafysisen ja tietoteoreettisen perustan.

Tarkastelen seuraavassa buddhalaista etiikkaa esimerkkinä siitä, mitä voidaan tarkoittaa ”sydämen etiikalla”, sellaisella etiikalla joka pohjautuu harjoitukseen ja edellä esiin nostamani eksistentiaalisten peruskysymysten kokemusperäiseen ratkaisuun. Samalla pyrin myös osoittamaan, että etiikasta on leikki kaukana.⁵

Buddhalaisen etiikan kaksi ulottuvuutta

Buddhalaisuus, kuten muutkin maailman viisauksiperinteet, 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 analyysin, 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 kontemplatiivinen harjoittaminen synnyttää. Voimme siis nähdä buddhalaisen etiikan sisältävän kaksi perustavaa lähtökohtaa: ulkoisen ja sisäisen. Ulkoisten ohjeiden noudattamista voimme kutsua ”ulkoiseksi tieksi” ja sillä on yhtymäkohtia nk. hyve-etiikan kanssa. ”Sisäistä tietä” voisimme 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 eksistenssi-analyysi, johon buddhalainen elämänfilosofia perustuu. Buddhalaisen, samoin kuin stoalain elämänfilosofia perustuu kokemukseen kärsimyksen luonteesta. Ihminen elää kärsimyksenalaisena, koska hän pyrkii tavoittelemaan sellaista, mitä hän ei voi saavuttaa. Hän pyrkii tavoittelemaan jotakin pysyvää, mikä kuitenkin perusluonteensa mukaisesti on muutoksenalaista 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 sellaisina, kuin hän kuvittelee tai haluaa niiden olevan. Mutta tämä vaatii ihmiseltä harjoitusta.⁶

Tämän yksinkertaisen 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 kärsimyksenalaisia 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 pääsevän eroon kärsimyksestä ja myös edistää tämän päämäärän toteutumista maailmassa.⁷

Buddhalainen etiikka sisältää monia harjoituksen tasoja, joita seuraavaksi käsittelen 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 tietyistä johonkin aikaan sidotuista harjoituksista, esimerkiksi mietiskelyhetkistä, vaan harjoitus lävistää jokaisen hetken. Jotta voisimme 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 buddhalaista 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*⁸ eli yhteisössä ja (iii) harjoitus luostarinomaisissa olosuhteissa eli nk. *sesshin*-harjoitus⁹. Näistä *sesshin* on harjoituspaikka, jossa harjoitusta tehdään opettajan johdolla. Muuten harjoitusten sisällöt ovat samanlaiset. Keskityn seuraavassa niihin harjoituksen muotoihin, joita *zenin* harjoittajat 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 joita lupaa noudattaa. Nämä periaatteet voidaan muotoilla monella tapaa. Tässä yksi käännös 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 *Bodhisattva* (viisausolento) on buddhalainen ideaaliolento, joka on ”vapautunut”, mutta toimii maailmassa auttamassa tuntevia olentoja kohti vapautusta. *Bodhisattva* on viisauden (*prajna*) ja myötätunnon (*karuna*) ilmentymä, joka ottaa tehtäväkseen muiden auttamisen ja kärsimyksen lieventämisen. *Mahayana*-buddhalaisuudessa pyritään toteuttamaan nk. *bodhisattva*-ideaalia eli harjoittaja pyrkii tulemaan *Bodhisattvan* kaltaiseksi. Pyrkinessään toteuttamaan tätä ideaalia harjoittaja toistaa mielessään päivittäin harjoituksensa yhteydessä nämä ”*Bodhisattva*-lupaukset”. Mitä ne sitten pitävät sisällään? Tarkastelen seuraavassa näitä lupauksia yleisemmästä eksistentssianalyysistä¹⁰ käsin.

Bodhisattva-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 joitakin.

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 buddhalaisen opin ytimeen, siihen eksistentiaaliseseen analyysiin, jossa valotetaan inhimillistä kärsimystä, sen syytä 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, mieleemme sisältöjä, tutkimalla tarkasti toimintaamme johtavia syytä. Eksistentssianalyysin kannalta on kyse vapaudestamme valita: seuraammeko sokeita intohimojamme, kaikkia mahdollisia tarrautumisen muotoja, mikä johtaa kärsimyksen syvenemiseen, vai valitsemme toisin. Katsommeko sitä hiljaisuutta, jota Heidegger kuvaa omatunnon 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 johtuen tämä valinta ei ole helppo.

Buddhalaisuudessa sanalla *dharma* on monta merkitystä, minkä vuoksi *kolmas lupaus* on myös monitasoinen ja monitasoisuudessaan loputon. *Dharma* voi tarkoittaa universaalia 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 moraaliin 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 ulkoisen maailman olennaisia piirteitä.¹¹

Tutkiessamme sisäistä maailmaamme, tietoisuutemme rakennetta, voimme tehdä saman havainnon. Kun etsimme ”minuuttamme”, ”*egoamme*”, emme löydäkään mitään samana pysyvää, substanssinomaista ”itseä”. Löydämme vain jatkuvasti muuttuvan assosiaatioiden virran ja sen taustalta – tyhjyyden.

Kolmas lupaus viittaa siis kokemukselliseen, praktiseen tietoon maailmasta ja itsestämme. Se viittaa eksistentiaaliseseen tietoon maailmasta, mutta myös ihmisenä olemisen lainalaisuuksista. Erityisesti *Rinzai*-koulukunnan *zen*-perinteessä on hyvin syvälinen ja monitasoinen nk. *koan*-järjestelmä, jonka kautta näitä lainalaisuuksia pyritään opettamaan harjoittajalle. Kyse on nimenomaan kokemuksellisesta tavasta lähestyä inhimillisen eksistentssin peruskysymyksiä, kokemuksellisesta, omakohtaisesta ”*Dasein*-analyysistä”. Kuvaan tätä opetustapaa lyhyesti kohta.

Neljännessä lupauksessa viitataan buddhalaisen tien kulkemisesta 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.¹² Jos filosofit ovat lännessä käsitelleet buddhalaisuutta, he ovat yleensä käsitelleet erilaisia buddhalaisia ”tyhjyyden metafysiikan” ongelmia.¹³ 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 *kokonaisuutena* on vaarassa tulla lännessä väärinymmärretyksi. Monasti esimerkiksi *zen*-buddhalaisuutta kuvataan etiikan kannalta amoraaliseksi asenteeksi. Yksi syy tähän väärinkäsitykseen on lännessä laajasti vaikuttaneen ja luetun T.D. Suzukin kirjoitukset, joissa hän painottaa nk. *satorin*¹⁴ 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 moraalille kypsyydelle. Whitehill siteeraa tyyppillistä 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.”¹⁵

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 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 tarttua.”

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*¹⁶-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 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.”¹⁷

II Mielen ja kehon harjoittaminen

Zenin perusharjoitus on *zazen*, istuen tehtävä, liikkumaton harjoitus. Yleensä se aloitetaan lausumalla ensin *bodhisattva*-lupaukset. Harjoitusjaksoon liitetään yleensä myös kehon liikettä sisältäviä harjoituksia, joita voivat olla *kinhin* eli kävelymietiskely tai vaikkapa *taijiquanin* liikesarja. Nämä ovat ydinharjoituksia, jotka syventävät kokemustamme mieleemme luonteesta, valaisevat tietoisuutemme rakennetta (*prajna* eli viisusulottuvuus) ja uudistavat kokemustamme myötätunnon lämmöstä (*karuna* eli myötätunnon ulottuvuus). Mielen ja kehon harjoittamisessa on siis aluksi kyse eksistentiaalisten peruskokemusten saavuttamisesta, sitten niiden jatkuvasta syventämisestä ja päivittäisestä uudistamisesta. Käsitelen tässä ensin harjoituksia, joissa korostuu mielen aspekti, sitten kehon aspekti ja lopuksi otan esiin joitakin näihin harjoituksiin liittyviä kokemuksellisia piirteitä.

a. *Zazen* ja *koan*-harjoitus

Koska erityisesti *zenin Rinzai*-koulukunnassa *koanien* harjoittelua pidetään koko koulukunnan ydinharjoituksina, tarkastelen tässä tätä menetelmää vähän tarkemmin. Kiteytetyksi voisi todeta, että *koanit* ovat *zenin* viisusperinteessä vuosituhsien 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 las-

kemista ja hengitykseen keskittymistä. Kun opettaja katsoo, että oppilas on valmis, hän antaa oppilaalle ensimmäisen *koanin*, joka on eräänlainen kysymys ja 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.¹⁸

Harjoitus alkaa siis keskittymällä hengitykseen ja sen laskemiseen. Tämä on *zazenin*¹⁹ perusta. Hengityksen laskemisesta voidaan sitten siirtyä hengityksen tarkkailemiseen ja sen kautta ”vain istumiseen”²⁰, jossa ajatusten assosiaatiivirta on pääasiassa hiljainen ja nousevaan ajatukseen ei tarrauduta. Tämä on *zenin* keskeisintä harjoitusta, jossa harjoittaja oppii hiljalleen ja syvenevässä määrin tuntemaan mielensä rakennetta, sen toiminnan keskeisiä lainalaisuuksia. Koska olen käsitellyt tätä aihetta muualla²¹, kertaan tässä vain lyhyesti ja joitakin tähän harjoitukseen liittyviä kokemuksia: ajatusten assosiaatiovirran haltuunotto; ”odottaminen” ja hiljaisuus; kohta jossa ajatus nousee ja jossa se katoaa, kohta jossa ”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 eräällä 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:

- (1) Joshun ”*Mu*”: Munkki kysyi Joshulta, onko koiralla Buddha-luonto. Joshu vastasi: ”*Mu*”.
- (2) Mitkä olivat todelliset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät?
- (3) Mikä on yhden käden ääni?

On tietysti selvää, että kun tällaisia irrationaalisilta ja paradoksaalisilta kuulostavia *koaneja* julkaistaan *zenin* 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. 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. Tarkoitoin tällä sitä, että *zenissä* tunnustetaan ja tunnustetaan sekä kokemusten asteittaisuus että niiden 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 lännessäkin esimerkiksi Heideggerin ja Merleau-Pontyn filosofiassa. Mutta idän perinteissä tätä kysymystä lähesytään harjoituksen avulla: ymmärrys syntyy vasta siitä, kun olemme itse kokeneet tämän erillisyyden päättyvän. *Zenissä* ensimmäisen *koanin* tarkoituksena on löytää se kokemus, jossa *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 varomaan 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 kuluessa ja oppilaan ponnistellessa ymmärtääkseen *mun* merkityksen, opettaja voi neuvoa häntä tulemaan täydellisesti yhdeksi tämän *mun* kanssa, jolloin 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 jokaisempi 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*²² kellon äänessä. Silloin Joshun 1200-vuotta sitten lausuma *mu* on herännyt jälleen elämään.

Tämä kokemus vaatii sitten syventämistä, ja *Rinzai-zenin* perinteessä onkin koko joukko erilaisia *Dharmakaya-koaneja*, joihin oppilas joutuu sitten tutustumaan. *Dharma* viittaa tässä koko todellisuuteen, kaikkiin olioihin, *kaya* kehoon. Kyse on Buddhan ”kolmen kehon opista”²³, 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”.²⁴ *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-*, *gosen-*, *nanto-*, ja *goi-koanit*, joiden jälkeen oppilas käsittelee vielä nk. ”ohjeet” tai ”käskyt” *koanien* tavoin.²⁵ 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 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 olet vapaa elämästä ja kuolemasta, ymmärrät varmaan lopullisen päämääräsi. Kerro minulle, kun hajoat elementteihisi, mihin menet?”

Kaikki nämä *koanien* tasot syventävät oppilaan ymmärrystä inhimillisen eksistenssin eri aspekteista. Esimerkiksi *kikan-koanit* opettavat hänelle erillisyydestä ykseydessä ja ykseydestä erillisyydessä; *gosen-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 harjoittelija 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 perenniksen* 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 ”täytyminen” myötätunnoksi ihmisen varsinaisuusprosessissa; hiljaisuus omantunnon äänenä; valinnan tekeminen uudelleen; *Daseinin* projektiluonne; *Daseinin* metafyyminen halu kohti erillisyyden päättymistä; odottamisen ja silleen jättämisen merkitys olemisessä; ilo ja hartaus *Daseinin* virittyneisyyden muotona ja monia muita.²⁶

b. Kehon harjoittaminen

Käsittelin edellä ”mielen” harjoittamista *zen*-perinteessä, *zazen*ä ”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 assosiaatiovirta 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”, johon nyt hetkeksi paneudun. Kysymys mielen ja kehon suhteesta ja mielen ”paikasta” kehossa eri buddhalaisten tekstien valossa onkin mielenkiintoinen buddhalaisuuteen liittyvä akateeminen kysymys, johon en tässä puutu.²⁷

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 *zen*-harjoitusta siinä mielessä, että niiden kautta voidaan myös lähestyä ”kontemplatiivisen kehon” kokemusta. Vaikka kehoa ja mieltä eri tässäkin eroteta, fyysinen harjoitus tai kehon toiminta yleensä voidaan nähdä käytännössä lähentyä *zeniin* liittyviä kokemuksia. Kehon liikkeen kannalta tämä tie on kolmitasoinen: (1) keho on liikkumaton, *zazen*; (2) kehon liike on tietoista ja kontrolloitua (taiteiden ja taitojen tiet); (3) tietoisuus on jokapäiväisessä toiminnassa ja liikkeessä. Käsittelen seuraavaksi näitä tasoja yksitellen. Otan esiin tässä nämä tasot vain lyhyesti, koska olen käsitellyt niitä perusteellisemmin jo edellisessä *niin & näin* -lehdessä (2/2003) julkaistussa artikkelissani ”Zen ja fenomenologian harjoittamisen taito”.

(1) *Keho ei liiku*. Kehon asento on olennainen osa istuen tehtävää harjoitusta. Istuessamme ulkoisesti täysin liikkumatta, voimme kokea kehomme uudella tavalla. Kehontietoisuus herkiytyy ja hengitysliike nousee esiin ja ikään kuin täyttää tietoisuutemme. Koemme kehomme ja mieleemme ikään kuin sulautuvan yhdeksi ja herkiytymme 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 avautuvana ja supistuvana, hengittävänä kokonaisuutena; koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu.²⁸

(3) *Jokapäiväinen liike*. Vuosien harjoittelun myötä myös arkinen, jokapäiväinen kokemuksemme kehostamme (ja mielestämme) alkaa muuttua. Jokapäiväinen kehomme alkaa muuttua kontemplatiivisen kehon suuntaan. Olen tässä yhteydessä on, että tulemme yhä enemmän ja enemmän tietoiseksi kehostamme, sen rakenteesta ja liikkeistä. Samalla kehonkin harjoitus laajenee jokapäiväiseen elämään ja voimme harjoittaa itseämme arjenkin toiminnoissa.

Kaikki nämä harjoitustavat avaavat siis kokemuksemme ”kontemplatiivisesta kehosta”, jonka keskeisimpiä kokemuk-

sellisia ulottuvuuksia kuvasin jo edellä mainitsemani artikkelissa.²⁹ Otin siinä erityisesti esiin hengitysliikkeen ja sen esiin nousun sisäisen avaruuden eräänlaiseksi keskustaksi ja hyvin voimakkaaksi tietoisuuden harjoittamisen menetelmäksi. Edelleen toin esiin kehon ykseyden kokemuksen, jota voidaan korostaa liittämällä kädet yhteen *mudraksi*. Kolmantena keskeisenä kontemplatiivisen kehon kokemuksena kuvasin sitä, miten koemme itsessämme voimakkaana jotakin, jota voidaan kutsua ”elämän virraksi” tai ”elämän periaatteeksi”.³⁰

III Oman toiminnan tarkkaileminen

Kolmantena buddhalaisen harjoituksen, myös *zenin* muotona, siis *bodhisattva*-lupausten mieleenpalauttamisen ja mielen ja kehon harjoittamisen lisäksi, voidaan pitää joka-päiväiseen elämään ulottuvaa oman toiminnan tarkkailemista. Tämä tähtää jatkuvaan tietoisuuden ylläpitämiseen,³¹ ja on tietysti mahdollista vain kaiken sen edeltävän harjoittelun tuloksena, jossa 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 assosiaatiot eivät laukkaa villisti. Kun asutaan ”sydämen hiljaisessa, mutta värisevässä keskuksessa”³² 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 syntymässä. Silloin, jos se ei ole tilannetta rakentava ja jos se on siis vaikkapa vihan tunne, sen on helpompi antaa sulaa tyhjään taustaansa. En väitä, että tämä olisi helppoa, mutta tämä pyrkiikin 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 niin 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 kasvamista, mutta myös sitä, että elämme enemmän kehontietoisuudessamme ja siinä kokemassamme vitaalissa elämän virrassa.

Hyve-etiikkaa

Olen pyrkinyt edellä kuvaamaan buddhalaisuuden, erityisesti sen *Rinzai-zenin* koulukunnan erilaisia kontemplatiivisia harjoituksia. Seuraavassa käsittelen 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. Tämä onkin oma päämääräni tässä artikkelissa.

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.³³ Samalla kontemplaatio vieraannutetaan epärationaaliseksi toiminnaksi, joka kuuluu ”idän uskonnollisiin harjoituksiin”, eikä sitä nähdä osana normaalia ihmisen arkipäiväistä elämää. Voidaan ehkä huomata, että kontemplaatiota harjoitetaan islamissa ja katolilaisuudessa, mutta se nähdään silloin erityisalueena, joka kuuluu vain niille 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 maailman viisaustaditiot pohjaavat. Länsimainen filosofiahan on tunnetusti etnosentristä ja jättää tässäkin tapauksessa tarkastelunsa ulkopuolelle ainakin puolet maapallon väestöstä ja heidän filosofiset traditionsa.³⁴

Buddhalaisuuden kannalta kontemplaation ja arjen elämän sidos on voimakas. Modernissa akateemisessa diskurssissa uskonto on erotettu ikään kuin omaksi uskumusten ja kokemusten alueeksi, jota liittyy julkisiin rituaaleihin ja jolla 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 disiplinaalien välillä.³⁵ Esimerkiksi buddhalaisuutta ei voida pitää pelkästään uskontona. Monet idän viisaustaditiot ovat hyvin monitasoisia uskonnollis-filosofis-psykologisia järjestelmiä. Esimerkiksi *zen*-perinnettä, sellaisena kuin sitä harjoitetaan nykyään lännessä, voidaan pitää lähinnä ja ensisijaisesti elämänfilosofisena harjoituksena.³⁶

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 kirjassaan *Philosophy as a Way of Life*, miten tämä kontemplaation ja harjoituksen perinne on jatkunut aina näihin päiviin asti myös länsimaaisessa filosofiasa, tosin keskiajan jälkeen vain ohuena juonteena.³⁷ Näen Martin Heideggerin filosofian myös jatkona tälle

<i>paramita</i> , hyve	kontemplatiivisen kehon aspekti	eksistenssianalyysin kohta
<i>dana</i> : anteliaisuus; ”avoin mieli, avoin sydän, avoin käsi”	”egon” tyhjyys; elämän prinssiippi, myötätunnon lämpö	avoimuus olevalle; empatia varsinaisen oleminen toisen-kanssa
<i>sila</i> : moraalisuus, hyve; älä tee pahaa, 5 tai 10 lupautta	puhdas tietoisuus, sisäinen integriteetti	hiljaisuus omantunnon äänenä
<i>shanti</i> : kärsivällisyys, hyväksyminen	hiljaisuuden ilmapiiri; ”egon” tyhjyys; myötätunnon lämpö	epävarsinaisuuden vetovoima; silleen jättäminen
<i>virya</i> : energisyys, rohkeus, ponnistelu	elämän prinssiippi vitaalisena elinvoimana	valinnan tekeminen uudelleen
<i>dhyana</i> : meditaatio, kotemplaatio; metodi	metodi, jolla avataan koko kontemplatiivisen kehon kokemus	odottaminen, silleen jättäminen, ”meditatiivinen” ajattelu metodina
<i>prajna</i> : viisaus, johon liittyy myötätunnon (<i>karuna</i>) ulottuvuus	kontemplatiivinen keho/mieli täysin avattu kaikkine aspekteineen	varsinainen itse

ajattelulle. Erityisesti *Gelassenheit*-teos voidaan tulkita yhdenlaisen filosofisen kontemplaation käsikirjaksi.³⁸

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 etiikkaa ei voida kääntää suoraan esimerkiksi aristoteelisen hyve-etiikan kielelle, hyve-etiikan yleinen käsitteistö auttaa buddhalaisen etiikan ymmärtämisessä.³⁹ 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 ja miten saavuttaa hyvä elämä. Tähän päästään vapautumalla negatiivisista tunteista ja mielentiloista ja viljelemällä positiivisia. Buddhalaisuus painottaa tässä viisauden ja myötätunnon hyveitä, jotka ovat terapeuttisia 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 transformaatio.

Buddhalaisessa etiikassa voidaan nähdä kolme tasoa: 1. kieltojen ja määräysten noudattaminen, 2. hyveiden viljeleminen ja 3. tuntevien olentojen auttaminen.⁴⁰ 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 moraaliksi sosiaalisen käyttäytymisen normeihin.⁴¹ 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 kokemuksiin yhteyksiin kuin käsitteisiin kategorioihin. Pyrin seuraavassa näyttämäänkin, miten nämä erilaiset hyveet liittyvät kontemplatiivisen kehon/mielen eri kokemuksiin aspekteihin ja miten voimme tulkita niitä eksistenssianalyysin 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 *bodhisattva* 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).⁴² Luettelosta voi heti nähdä, että se liikkuu monella kategorisella tasolla ja sisältää sekä instrumentaalisia että päämäärään liittyviä hyveitä.

Dana eli anteliaisuuden hyve viittaa antamiseen, jalo mielisyyteen, avokätisyyteen, joka voi ilmetä sekä materiaalien että henkisten arvojen antamisena. Kokemuksena se liittyy myötätuntoon (*karuna*) 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, minkä yksi ilmaus on antamisen *paramita*. *Dasein*-analyysin kannalta olemme ”varsinaisessa-olemisessa-toisen-kanssa”, jossa toista ei kohdata esineen tavoin, koska ei ole mitään subjektia vastapäätä objektia; on vain ”avoimuus olevalle”, ”olemisen tapahtuminen”.

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 erällä tapaa luontaisesti hyvä, eikä paha, niin kuin oppi perisyntistä antaa ymmärtää. Kyse on toiminnasta ”puhtaasta sydäimestä”, 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 ymmärtävästi. Tämä kärsivällisyys on tulosta ”asumisesta hiljaisuudessa”, kyvystä kohdata maailma *egottomasti*, epätietoisesti. Se liittyy myös kärsimyksen luonteen oivaltamiseen ja sen kautta myötätuntoon.

Eksistenssianalyysin 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. Seurauksena on ollut relativismi ja arvotyhjiö; ihmisen kykyä tulla enemmän ihmiseksi ei edes tunnisteta. Ihmisen, joka pyrkii toteuttamaan elämässään perenniaalisia arvoja, varsinaistumaan, tulemaan enemmän ihmiseksi, on harjoitettava paljon ”silleen jättämistä” ja kärsivällisyyttä.

Virya-paramita viittaa siihen sisäiseen voimaan ja energisyyteen, jonka harjoitus synnyttää. Syvenevä kontemplatiivisen kehon kokemus synnyttää kokemusta vitalista 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 energieettisyydestä, 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 sitten 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. Eksistenssianalyysin kannalta keskeistä tässä on nk. laskevan ja ”mieltä etsivän” tai meditatiivisen ajattelun erottaminen toisistaan. Meditatiivinen ajattelu, niin kuin Heidegger esittää sen *Gelassenheit*-teoksessa, voidaan

nähdä eksistentiaalisen harjoituksen metodina, jonka keskeisiä menetelmän harjoittamista kuvaavia käsitteitä ovat ”odottaminen” ja ”silleen jättäminen”.

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. Eksistenssianalyysin kannalta se tarkoittaa ”varsinaista itseä”, joka toteutuu *Daseinissa* kaikkine aspekteineen: varsinaisessa suhteessa toiseen, maailmaan jne. Jos eksistenssi-analyysin luonne on puhtaasti terapeutinen, *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.

Tietoinen hengitys on ydinharjoitus, metodi, joka yhdistää filosofian ja etiikan elämään, teoreettisen käytännölliseen, sielun ruumiiseen. Suomen kielen sana ”hengitys” viittaakin käsitykseen hengestä ja elinvoimasta, jota hengitys ravitsee ja ylläpitää.⁴³ Perenniaaliset viisaustraditiot opettavat meille, että hengityksen avulla on mahdollista herättää keho uudelleen henkiin. Yhdistämällä keho, hengitys ja mieli voimme spiritualisoida 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 tueksi, joka lopulta muuttuu koko kehon täyttäväksi elämän hengitykseksi. Tämä on koko kehon heräämistä, mutta samalla koko tietoisuuden heräämistä, koska dualismi ei tässä kokemuksessa päde. Luce Irigaray kuvaa tätä ”toiseksi syntymäksi”⁴⁴, jossa hengen viljelystä tulee hengityksen viljelyä. Tämä on eräänlaista rakennustyötä, jossa hengityksen avulla kehon sisäinen tila muuttuu avarammaksi, avaruudenomaiseksi tilaksi. Kristillinen metafora kehosta sielun temppelinä viittaa juuri tähän avaraan tilaan. Kehon koetaan sisäisesti avaraksi niin kuin temppeli, jonka kattoon on maalattu tähtitaivas tätä avaruutta kuvaamaan. Tämä on myös todellinen filosofian ja etiikan harjoittamisen paikka.

Viitteet

1. Häyry 1999.
2. Ks. Hadot 1995; Foucault 1988.
3. Heidegger 1988.
4. Ks. André Comte-Sponville 2001.
5. En lähesty tässä buddhalaista etiikkaa buddhalaisten kirjoitusten kautta. Se lähestymistapa on väärinymmärryksen tuomittu. Koska kyseessä on etiikan harjoitus, kuvaan seuraavassa ensisijaisesti niitä harjoituksia ja niihin liittyviä kokemuksia, joita olen itse käynyt läpi harjoittaessani *Rinzai*-koulun *zenia*. Buddhalaisuus on ensisijaisesti omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa elämänfilosofiaa, ei tekstianalyysia.
6. Tämä kärsimyksen analyysi ei ole poliittisesti niin naiivi, miltä se kuulostaa. Ks. esim. Tenzin Gyatso (Dalai Lama) 2001, jossa hän liittyy nämä ajatukset erilaisiin yhteiskunnallisiin kärsimyksen muotoihin kuten nälkään, sotaan, epätasa-arvoon ja kirjoittaa yleisen aseistariisinnan puolesta.

7. Tenzin Gyatso, Tiibetin neljäsintoista Dalai Lama, rakentaa etiikkaa käsittelevässä kirjassaan (2001) kokonaisen profaanin etiikan systeemin näiden periaatteiden varaan.
8. Buddha, Dharma ja Sangha, Buddha historiallisena persoonana, hänen oppinsa ja yhteisö, jossa tätä oppia opiskellaan ovat kolme buddhalaisuuden kulmakiviä.
9. Ks. kuvaus *sesshinistä* esim. Klemola, 2002a; Kapleau 1987.
10. Eksistenssianalyyseilla tarkoitetaan tässä sitä ”*Dasein*-analyysiä”, jonka Martin Heidegger teki erityisesti teoksessaan *Sein und Zeit*. Myös *Gelassenheit*-teoksen käsitteistö tulee tässä mukaan, koska näen tämän teoksen eräänlaiseksi harjoitusmetodin kuvaukseksi.
11. Toiset kulttuurit ovat herkempiä kuin toiset näiden lainalaisuuksien suhteen. Länsimaissa 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 ihmiselämästä.
12. Ks. Whitehill 1994.
13. Ks. esim. Koski 2000.
14. *Satori* on japanin kielen valaistumista tarkoittava käsite ja keskeinen Suzukiin kaikissa kirjoituksissa. Tyypillisesti Suzuki kirjoittaa, että ilman *satoria* ei ole *zeniä*.
15. Whitehill, emt.
16. Ks. englanninkielinen, osittainen käännös esim. Yokoi 1984.
17. *Buddhist Studies, Glossary of Buddhist Terms*. Ks. [www-muodossa: <url: http://www.buddhanet.net/e-learning/history/glossary_ac.htm>](http://www.buddhanet.net/e-learning/history/glossary_ac.htm) [Ref. 11.011.02]
18. *Sanzenin* suljetusta luonteesta johtuen siitä ei ole paljon kuvauksia *zen*-kirjallisuudessa. Ks. Kapleau 1987.
19. *Zazen* tarkoittaa ”istuvaa *zeniä*” ja on *zen*-harjoituksen keskeisin muoto. Siinä istutaan yleensä jalat lootus- tai puolilootusasennossa tynnyllä liikkumattomana noin 30–45 minuuttia. Ryhmäharjoituksessa tämän jälkeen tehdään hetki *kinhiniä* eli kävelymietiskelyä, jonka jälkeen palataan jälleen istumaan. *Seshinin* aikana tätä harjoitusta tehdään kymmenestä jopa kahteenkymmeneen tuntiin vuorokaudessa koulukunnista riippuen.
20. *Shikantaza*, ”vain istuminen” on *zenin soto*-koulun keskeinen harjoitustapa, jossa istutaan ja annetaan mielen hiljalleen ”valaista itseänsä”.
21. Ks. Klemola 2002b.
22. *Jikijizu* on munkki tai maallikko, joka johtaa *zen*-luostarin tai *sesshinin* erilaisia toimintoja.
23. Ks. tästä esim. The Encyclopedia of Eastern Philosophy, s. 377–378.
24. 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.”
25. Ks. *koanien* eri tasoista Miura, Sasaki 1965.
26. Koko tämä buddhalaisuuden ja erityisesti *zenin* yhteys Heideggeriin ja eksistenssianalyyseihin on synnyttänyt paljon eri tasoista kirjallisuutta. Ks. esim. Oshima 1985; Hempel 1992; May 1996; Parkes 1987.
27. Ks. tästä problematiikasta esim. Sugunasiri 1995; Havery 1993.
28. Tai seitsemänkymmentäviisi trilloonaa solua, kuten tanssija Deborah Hayn harjoituksessa. Hayn opetuksen ja koreografian luomisen prosessi muistuttaa hyvin paljon *zenin koanien* käyttöä. Hay antaa sekä itselleen että oppilailleen yhdenlaisia *koaneja*, esimerkiksi seuraavanlaisia: ”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, s.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.
29. Ks. Klemola 2003.
30. Kuvaan em. artikkelissa myös sitä, miten vanhoissa buddhalaisissa kirjoituksissa kuvataan tätä elämän virran kokemusta.
31. Nk. *vipassana*-meditaation harjoitus perustuu samaan asiaan, jatkuvaan tietoisuuteen jokapäiväisistä toiminnoista, tietoisuuteen kaikesta, mitä tapahtuu mielessä ja kehossa. Ks. tästä buddhalaisesta harjoituksen muodosta esim. Vipassana Meditation Website. Saatavana [www-muodossa: <url: http://www.dhamma.org/>](http://www.dhamma.org/) [Ref. 14.11.2002]
32. Heideggerin ilmaus.
33. Dreyfus 1995.
34. Dreyfus, emt.
35. Dreyfus, emt.
36. Käsitteemme siitä, mitä on uskonto, on vahvasti kulttuurinen. Jos lähemme

omasta kristillisestä perinteestämme, jossa uskonto on uskoa, suhdetta Jumalaan ja kuolemanjälkeisen elämän paikan varmistamista, esimerkiksi *zen*-buddhalaisuudessa on tuskin mitään uskonnon piirteitä. *Zenissä* uskotaan vain ihmisen mahdollisuuteen kehittyä. Siinä ei käsitellä ihmisen suhdetta Jumalaan tai kuolemanjälkeiseen 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 elämäniloofilosofisesta ponnistelusta hyvän elämän saavuttamiseksi.

37. Katso viite 2.
38. Heidegger 1991.
39. Dreyfus emt.
40. Dreyfus, emt.
41. Ks. tästä esim. Ricoeur 1992, s. 170.
42. Ks. esim. *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*, s. 267.
43. Näin on myös monissa aasialaisissa kielissä. Kiinan kielen sana *qi* merkitsee vitaa energiaa, elinvoimaa, mutta myös hengitystä, samoin jap. *ki*.
44. Irigaray 2002, s. 74.

Kirjallisuus

- Comte-Sponville, André, *Pieni kirja suurista hyveistä*. Suomentanut Virpi Hämeen-Anttila. Basam books, Helsinki 2001.
- Dreyfus, Georges, Meditation as Ethical Activity. *Journal of Buddhist Ethics*, Vol 2, 1995. Saatavana [www-muodossa: <url: http://jbe.gold.ac.uk/2/dreyfus.htm>](http://jbe.gold.ac.uk/2/dreyfus.htm) [Ref. 10.09.2002]
- 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. Tavistock, Pub London 1988, s. 16–49.
- Gyatso, Tenzin (Dalai Lama), *Ancien Wisdom, Modern World. Ethics for the New Millennium*. Little, Brown and Company, London 2001.
- Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*. Oxford, Blackwell 1995.
- Havery, Peter, The mind-body relationship in Pali Buddhism, A philosophical investigation. *Asian Philosophy*. Vol. 3 No. 1 1993. Pp.29–41. Saatavana [www-muodossa, <url: http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-ADM/havery.htm>](http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-ADM/havery.htm) [Ref. 11.11.02.]
- Hay, Deborah, *My body, the buddhist*. University Press of New England, Hanover & London 2000.
- Heidegger, Martin, *Oleminen ja aika (Sein und Zeit)*. Suom. Reijo Kupiainen. Vastapaino, Tampere 2000.
- Heidegger, Martin, *Silleen jättäminen (Gelassenheit)*. Suom. Reijo Kupiainen. Filosofia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. XIX. Tampereen yliopisto 1991, Tampere.
- Heidegger, Martin, *Was is das - die Philosophie?* Neske, Tübingen 1988.
- Hempel, Hans-Peter, *Heidegger und Zen*. Hain Verlag, Bodenheim 1992.
- Häyry, Matti, ”Soveltava filosofinen etiikka Suomessa”. *niin & näin* 1/1999.
- Irigaray, Luce, *Between East and West*. Columbia University Press, New York 2002.
- Kapleau, Philip, *Three Pillars of Zen*. London, Routledge 1987.
- Klemola, Timo, *Budo-kirja*. Tampere 2002a.
- Klemola, Timo, Filosofian harjoitus- harjoituksen filosofia, *niin & näin* 3/2002b, s. 13–20.
- Klemola, Timo, Zen ja fenomenologian harjoittamisen taito. *niin & näin* 2/2003.
- Koski, Tapio, *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä*. University Press, Tampere 2000.
- May, Reinhard, *Heidegger's Hidden Sources, East-Asian Influences on His Work*. (Tr. Graham Parkes.) Routledge, London 1996.
- Merleau-Ponty, Maurice, *The Visible and the Invisible*. Evanston, Ill., Northwestern University Press, Evanston 1968.
- Miura, Isshu, Sasaki Ruth Fuller, *The Zen Koan. Its History an Use in Rinzaï Zen*. Harcourt, San Diego 1965.
- Oshima, Yoshiko, *Zen – anders denken? Zugleich ein Versuch über Zen und Heidegger*. Verlag Lambert Schneider, Heidelberg 1985.
- Parkes, Graham, *Heidegger and Asian Thought*. University of Hawaii Press, Honolulu 1987.
- Ricoeur, Paul, *Oneself as Another*. Translated by Kathleen Blamey. The University of Chicago Press, Chicago 1992.
- 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. Saatavana [www-muodossa: <url: http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-PHIL/suwandi.htm>](http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-PHIL/suwandi.htm) [Ref. 11.11.02.]
- Whitehill, James, Buddhist Ethics in Western Context. The Virtues Approach. *Journal of Buddhist Ethics*, vol 1, 1994. Saatavana [www-muodossa: <url: http://jbe.gold.ac.uk/1/whiter.html>](http://jbe.gold.ac.uk/1/whiter.html) [Ref. 20.09.2002]
- Yokoi, Yuhō, *Zen Master Dogen. An Introduction with Selected Writings*. Weatherhill, New York, Tokyo 1984.