

Zen ja fenomenologian harjoittamisen taito

Lähestyin artikkelissani *Filosofian harjoitus – harjoituksen filosofia* filosofiaa harjoituksena ja taitona.¹ Vertasin siinä Heideggerin myöhäisfilosofian joitakin ajatuksia buddhalaisiin harjoituksiin. Pysin nyt syventämään näitä ajatuksia erityisesti siltä osin, kun ne koskettavat fenomenologista menetelmää. Perusajatukseni on, että on olemassa kaksi fenomenologista perinnettä, joiden avulla filosofi voi harjoittaa itseään. Ensinnäkin monet aasialaiset viisausperinteet sisältävät hyvin hienovaraisia tietoisuuden harjoittamisen menetelmiä, joita voidaan hyvällä syyllä kutsua fenomenologisiksi menetelmiksi.² Yksi esimerkki, jota tässä käytän on zen. Toisaalta Husserlin fenomenologia tulee myös mielestäni nähdä nimenomaan harjoituksen menetelmänä, ei pelkästään teoreettisena lähestymistapana. Tästä seuraa kaksi asiaa. Voimme ymmärtää esimerkiksi buddhalaisia tietoisuuden harjoittamisen tapoja fenomenologian valossa ja kuvata niitä fenomenologian termin. Toisaalta voimme ikään kuin ”operationalisoida” fenomenologista perinnettä näiden harjoitusten avulla, koska kummassakin perinteessä pyritään analysoimaan ihmisen tietoisuuden rakennetta.

Fenomenologisesta metodista

Edmund Husserlin kehittämä fenomenologinen metodi on yksi tapa tutkia tietoisuuden rakennetta. Tosin fenomenologian keskuudessa ei ole yksimielisyyttä siitä, miten menetelmää käytetään tai ylipäätään, mistä siinä on kyse. Siksi sitä käytetäänkin varsin vähän. On helppo löytää kirjallisuutta, jossa käsitellään Edmund Husserlin filosofiaa, eräänlaista Husserl-eksegetiikkaa, mutta paljon vaikeampaa on löytää tuore monografian mittainen fenomenologinen tutkimus, jossa käytettäisiin systemaattisesti fenomenologista menetelmää. Suurin osa filosofiista, jotka jollakin tavalla samaistuvat fenomenologiseen perinteeseen, ovat fenomenologisen tradition historian tutkijoita.

Osittain tilanne johtuu tietysti siitä, että Husserl ei missään selkeästi muotoillut käyttämänsä metodia. Hän jätti sen avoimeksi, varmasti tietoisesti, erilaisille tulkinnoille ja kohteen mukaisille variaatioille. Heidegger antaa yhden esimerkin fenomenologisen metodin käytöstä analysoidessaan ajattelun luonnetta. Erityisesti *Gelassenheit*-teos³ ei ole mielestäni vain ”eksistentiaalisen meditaation” kuvausta, vaan

myös fenomenologisen metodin kuvausta. Fenomenologisen metodin käyttö on oman ajatusprosessinsa valaisemista tavalla, joka muuttaa pysyvästi sen toimintatapaa. Tämä on siirtymistä ”luonnollisesta asenteesta” kohti ”fenomenologista asennetta”. Ja tämä asenteen muutos vaatii tietynlaista ”meditatiivista ajattelua”, niin kuin Heidegger pyrki osoittamaan.

Merleau-Ponty asetti tehtäväkseen ilmiöiden löytämisen uudelleen, sen kokemuksen tason, jonka kautta maailma ja muut oliot ovat meille annettuja.⁴ ”Luonnollisessa asenteessamme” näemme maailman koostuvan erilaisista objekteista, mutta vaatii katseen kääntämisen sisäänpäin omaan tietoisuuteen, jos haluaa tutkia sitä prosessia, miten havainnot tietoisuudessamme muodostuvat. Kyse on siis ”ajattelun suunnan kääntämisestä sen tavanomaisesta sisältöorientoituneesta suunnasta taaksepäin itse ajatuksiin ja niiden nousemiseen”, kuten *Francisco J. Varela* asian ilmaisee.⁵ Mutta ohjeita siitä, miten tämä käännös käytännössä tehdään, ei fenomenologiaa käsittelevä kirjallisuus yleensä sisällä.⁶ Yksi viime aikainen yritys lähestyä tätä kysymystä on *Natalie Deprazin, Francisco J. Varelan, ja Pierre Vermerschin* artikkeli *The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics*⁷, johon palaan kohta.

Fenomenologinen metodi ja buddhalainen filosofia leikkaavat toisensa monella mielenkiintoisella tavalla. Yksi näkökulmista, jonka tämä kohtaaminen on avannut, on fenomenologisen metodin ymmärtäminen buddhalaisen harjoituksen näkökulmasta.⁸ Tästä näkökulmasta Husserlin ”reduktiot” ja ”sulkeistamiset” saavat konkreettisen ja helposti ymmärrettävän sisällön. Sekä fenomenologiassa että buddhalaisuudessa pyritään luomaan valoa tietoisuuden rakenteisiin. Pyritään siis tulemaan tietoiseksi näistä rakenteista. Tämä tietoiseksi tuleminen ei voi olla mikään teoreettinen ponnistus, vaan se edellyttää filosofilta pysähtymistä, kääntymistä kohti omaa tietoisuuden virtaansa ja tämän tietoisuuden virran katsomista läheltä. Se vaatii harjoitusta. Tässä mielessä fenomenologiakin on aina harjoitusta. Harjoitus pitää sisällään myös ajatuksen harjaantumisen, asteittaisen oppimis- tai kypsymisprosessista. Mitä oman tietoisuuden katsominen paljastaa, ei aukea heti ja helposti, vaan se vaatii pidempään kestävästä ponnistelusta. Kyse on filosofin taidosta.

”Kypsä fenomenologia”

Charles Laughlin on kanadalainen Ottawan yliopiston antropologian ja uskontotieteen emeritusprofessori, joka on pyr-

kinyt avaamaan antropologiaan fenomenologisia näköaloja. Hän on kirjoittanut näistä teemoista useita artikkeleita ja kirjoja.⁹ Hän on myös kirjoittanut paljon neurofenomenologiasta.

Avaan seuraavassa Charles Laughlinin ajatuksia seuraten ja mukaillen sitä, mitä kontemplatiivisella harjoituksella on meille annettavaa. Kirjassaan *The Mirror of the Brain* Laughlin pyrkii yhdistämään fenomenologian, kontemplatiiviset perinteet, nykyaikaisen kognitiotieteen ja aivotutkimuksen. Kirjan peruskritiikki kohdistuu positivistiseen länsimaiseen tieteeseen, jossa Laughlinin mielestä ei edelleenkään ymmärretä tietoisuuden merkitystä tieteen tekemisessä. Tällä

»Monet tiedemiehet eivät edelleenkään ymmärrä oman tietoisuutensa toimintatavan olevan myös tutkimustuloksia määräävä tekijä. Tieteisiin tarvitaan tutkijoita, jotka olisivat myös ”kypsiä kontemplatiiveja”. Tällainen tiedemies on harjoittanut mieltään niin, että hän on tullut tietoiseksi oman tietoisuutensa toimintatavasta ja tavasta, miten hänen omat kokemuksensa rakentuvat.»

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

Mikä sitten on tällaisen henkilön, ”kypsän fenomenologin”, kokemus ja taito Laughlinin mukaan. Hän tarkastelee kysymystä kirjassaan paristakymmenestä eri näkökulmasta, joista käyn tässä läpi muutaman keskeisen.¹⁰

(1) Hän pystyy suuntaamaan huomionsa kokemukseensa

kontrolloidulla tavalla. Jo tämä taito vaatii paljon harjoitusta ja sen toteutumisessa on monia asteita. Jo pelkästään huomion kääntämisessä ulkoisesta maailmasta sisäisen kokemuksen maailmaan on paljon esteitä. ”Luonnollisessa asenteessa” mieli seuraa erilaisia ärsyksiä. Se hyppii ärsykkeestä toiseen. Sellaisen ”fenomenologisen asenteen” saavuttaminen, jossa huomio liikkuu sulavasti, kontrolloidusti ja vapaasti valitussa aistikentässä, ei onnistu ilman pitkää harjoitusta.

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

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

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

(5) Hänellä on kokemus siitä, miten kokemuksen kohde täyttyy merkityksellä. Hän kykenee seuraamaan sitä prosessia, jossa ensin nousee kokemus, huomio suuntautuu siihen ja lopuksi nousee merkitys. Hän tulee tietoiseksi tästä tapahtumasta vaiheittaisena prosessina, jota voidaan tarkkailla ja jossain määrin hallita.

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

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

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

(9) Hän oppii tuntemaan kehonsa, koska se ei ole eri kuin mieli. Hän oppii tuntemaan elinvoimansa, mutta myös kuoleman voiman. Hän oppii tunnistamaan primitiiviset viettinsä ja vaistonsa ja niiden kontrollimekanismit. Hän oppii tunnistamaan kehon ja mielen omalaatuisen samuuden: miten mielen ”avaaminen” edellyttää myös kehon ”avaa-

mista”, mielen joustavuus kehon sisäistä elastisuutta. Jos hän harjoittaa kehontietoisuuttaan intensiivisesti, hän voi saada kosketuksen nk. ”mystiseen fysiologiaan”¹¹, joka voi avautua hänelle eri asteisesti.

(10) Sulkeistamisten tekeminen muuttaa hänen kokemuksensa luonnetta sekä itsestä että maailmasta. Keskeisin muutos on ”empiirisen egon” sulkeistamisen kokemus. Kun fenomenologi kykenee katsomaan sitä kohtaa, missä ajatus nousee, hän myös näkee, että samalla nousee ”empiirinen ego”. Kun representaatiot katoavat, myös ”empiirinen ego” katoaa. Hän tunnistaa, että mielen representaatioiden virralla ei ole mitään substantiaalista olemusta. Se ja sen ”kannattelijä”, ego katoaa, kun tietoisuus tyhjenee.

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

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

Zen ja hengittämisen taito

Teen omassa tutkimusprojektissani ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologiaa.¹² Siksi pyrin seuraavassa esimerkissä näyttämään, miten kehontietoisuutta voidaan lähestyä. Kyse on zen-harjoituksesta, jota kuvaan fenomenologisin käsittein. Tarkoitan ”kontemplatiivisella keholla” yksinkertaisesti sitä kehon kokemusta, jota on avattu tietynlaisin kehoa ja mieltä harjaannuttavin harjoituksin. Nämä menetelmät¹³ avaavat harjoittajansa kokemusta omasta kehostaan tavalla, jota ei ole helppo lähestyä. Harjoitus, erityisesti katseen kääntäminen sisäänpäin kehon toimintoihin, kuten hengitys, on omiaan kehittämään ”kontemplatiivista kehoa”. Se on sensitiivisyyttä kehon sisäisille aistimuksille, liike- ja rakennetietoisuutta, tietoisuutta ”elämän energiasta”, joka ilmenee kehossa tietoisena lämpönä, vitaalisuutena ja tähtimäisenä sisäisenä sykkeenä.¹⁴ Tämä ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologia on vielä suurelta osin kirjoittamatta. Länsimainen kehollisuuden fenomenologia tarkastelee ”jokapäiväistä kehoa”, harjaantumaton kehoa, ja kuvaa sen rakenteita. Näin on opittu ymmärtämään kokevaa, havaitsevaa subjektia ja sen eräänlaista keho- ja maailmasidonnaisuutta. Maurice Merleau-Pontyn filosofia on tästä hyvä esimerkki. Kirjoitin artikkelissani *Filosofian harjoitus – harjoituksen filosofia*, että ”länsimaisessa filosofiassa ei yleensä tematisoida kehoa eksistentiaalisen harjoituksen näkökulmasta. Tämä on selkeästi filosofian alue, joka kaipaa tutkimusta.”

Länsimaisessa kehollisuuden filosofiassa ja tietoisuuden tutkimuksessa ei yleensä nähdä sitä, että kokemuksemme tietoisuudestamme ja kehostamme ja niiden suhteesta ei

ole staattinen. Esimerkiksi kehon ja mielen suhde on dynaaminen ja harjoituksesta riippuva. Erityisesti japanilainen filosofi *Yasuo Yuasa* on korostanut tätä aasialaisen filosofian ja länsimaisen filosofian eroa.¹⁵ Yuasan mukaan kysymystä kehon ja mielen suhteesta, johon vastataan yleensä erilaisin monismiin, dualismiin tai pluralismiin viittaavien teorioiden avulla, ei voida asettaa adekvaatilla tavalla, jos ei oteta huomioon sitä, että tämä suhde on kokemuksellinen ja harjoituksesta riippuva. Monien aasialaisten filosofis-uskonollis-psykologisten perinteiden päämääränä on itse asiassa harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että näiden kokemusten alueiden erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa, ja että lopulta saavutetaan kokemus ykseydestä; eikä vain kehon ja mielen

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

ykseydestä vaan lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta.

Länsimaisesta filosofiasta yleensä puuttuu tämä kokemusta muuttavan harjoituksen näkökulma. Yleensä puhutaan vain siitä tietoisuutemme ja kehomme kokemuksen tavasta, jota voisi kuvata Heideggeria mukaillen ”epävarsinaiseksi”. Tosin aivan viimeaikaisissa kognitiotieteen puheenvuoroissa kontemplatiivisten perinteiden panos tähän keskusteluun on tunnustettu.¹⁶

Myös kehollisuuden fenomenologiasta tämä harjoituksen näkökulma puuttuu käytännöllisesti katsoen kokonaan. ”Kontemplatiivisen kehon” näkökulman avaaminen ei ymmärtääkseni kuitenkaan välttämättä vaadi perehtymistä kehon harjoituksen tekniikoihin. Ainakin johonkin rajaan asti näitä kokemuksia voidaan lähestyä myös pelkästään fenomenologisen menetelmän avulla. Tosin niiden ”fenomenologisten reduktioiden” tekeminen, jotka avaavat kehon sisäistä kokemusta, vaatii myös kärsivällistä harjoitusta ja tietynlaista

kokemuksen kuuntelun herkkyyttä. Seuraavassa kuvauksessa etenen egotietoisuudesta kohti kehontietoisuutta zen-harjoitusten avulla.

Tietoisuus on monitasoinen kokemuksellinen kokonaisuus, josta seuraava harjoitus paljastaa ainakin nämä tasot: (1) tietoisuus ulkoisten aistien havainnosta (näkö, kuulo, haju, maku, tunto); (2) proprioseptiivinen tietoisuus eli tietoisuus kehon sisäisistä aistimuksista; (3) tietoisuuden assosiaatiivirta: sisäinen puheen, tunteen, tahdon ja mielikuvien virta; (4) puhdas tietoisuus, jossa on vain tietoisuuden tietoisuus itsestään.

»Tässä tietoisuudessa ei ole käsitteitä, ei muistikuvia, ei reflektiota; kehontietoisuus on ei-käsitteellistä, ei-reflektovaa, eräänlaista puhdasta, kehollista olemisen kokemusta. Alustavassa fenomenologisessa tarkastelussa paljastuu eräänlainen "sisäinen avaruus", joka on tietyllä tavalla hämärä, rajoiltaan epäselvä, mutta sillä näyttää olevan keskus siellä, missä hengitysliike tuntuu: kehon keskipisteessä.»

Jotta voimme tutkia kehontietoisuuttamme ja sen kokemuslaatuja lähemmin, meidän on edettävä kahden "sulkeistamisen" tai "reduktion" kautta:

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

(2) Edellinen reduktio on helppo tehdä. Toinen reduktio vaatii enemmän harjoitusta. Tässä reduktiossa on tarkoitus sulkeistaa tietoisuutemme se "ego-loginen" taso, jossa olemme tietoisia käsitteellisestä ajattelustamme ja mielikuvistamme. Kun katsomme tietoisuutemme assosiaatiivirtaa läheltä, huomaamme että se on tietyllä tavalla villi ja heikosti tahdonalainen. Joudummekin etenemään tässä vaiheessa useamman askeleen kautta ja käyttämään "apuvälineitä".

(a) Tämän reduktion ensimmäisessä vaiheessa pyrimme

ottamaan tietoisuutemme assosiaatiivirran hallintaamme niin, että pystymme suuntaamaan tietoisuutemme pääasiassa vain yhteen kohteeseen. Perinteinen apuväline, jota tässä vaiheessa käytetään on keskittyminen hengitysliikkeeseen ja tämän liikkeen tietoinen laskeminen. Tulemme tietoiseksi sisään- ja uloshengitysliikkeestä ja laskemme mielessämme näitä liikkeitä yhdestä kymmeneen ja palaamme jälleen alkuun. Uloshengityksen aikana lausumme numeron ensimmäisen tavun (yyyyyyk...) ja sisäänhengityksen aikana toisen tavun (siiiiiiii...), ja etenemme näin aina kymmeneen asti, josta palaamme jälleen alkuun. Jos ja kun tietoisuutemme alkaa harjoituksen aikana harhailla, palaamme jälleen yhteen. Tämä on tämän reduktion perusharjoitus, joka valmistaa mieltä siihen, että voimme seuraavassa vaiheessa sulkeistaa koko tämän ego-logisen tasomme.

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

(c) Kun olemme saaneet kokemusta edellisestä harjoituksesta niin, että kykenemme tekemään sen vaivatta, voimme edetä kolmanteen vaiheeseen, jossa luovutaan kokonaan hengitysliikkeiden laskemisesta ja annetaan tietoisuuden ikään kuin vain kuunnella hengitysliikettä ja levätä tyhjänä ajatusten assosiaatiivirrasta. Tämän harjoitustavan vakiinnuttaminen vaatii paljon työtä, mutta näiden vaiheiden kautta olemme päässeet kohtaan, jossa voimme kuunnella kehoa ilman, että ajatusten assosiaatiivirta vie jatkuvasti mielemme pois tehtävästään.

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

Olemme nyt tehneet siis kaksi reduktiota. Ensimmäisessä vaiheessa sulkeistimme ulkoisen maailman kääntymällä pois ulkoisista aistisisällöistä. Toisessa vaiheessa sulkeistimme "empiirisen egon", sen "minämme", joka ajattelee, kuvittelee, muistelee menneitä ja suunnittelee tulevaa, kuuntelee musiikkia tai käy itsensä kanssa jatkuvaa monologia päivänpolttavista kysymyksistä. Näiden reduktioiden jälkeen on helpompaa antaa kehon sisäisten aistien täyttää tietoisuus. Itse asiassa, kun edelliset reduktiot on tehty, kehontietoisuus siirtyy tietoisuuden keskiöön itsestään, koska egotietoisuus ei ole enää täyttämässä sitä. Pysymme luonnollisella tavalla tietoisina hengitysliikkeestä, koska se on ainoa aktiiviteetti, joka tavallaan jää näissä sulkeistamisissa jäljelle. Tässä tilassa on tosin hyvin vaikea pysyä ja erilaiset egon sisällöt pyrkivätkin jatkuvasti täyttämään sen ja vetämään tietoisuuden fokuksen itseensä, mutta harjoituksella egon ponnistukset heikkenevät,

ajatusten läpäisyvoima heikkenee, ja pystymme helpommin antamaan tietoisuuden levätä tässä ei-ajattelun tilassa.

Normaalissa elämässämme ylitämme jatkuvasti kehomme ja sen tietoisuuden. Kehon sisäinen kuuntelu vaatii tämän ”luonnollisen asenteen” murtamista. Edellä kuvattujen reduktioiden kautta voimme siirtyä fenomenologiseen asenteeseen, jolloin kehon sisäiset tuntemukset asettuvat tarkastelumme alle. Se, minkä jatkuvasti ylitämme, asettuukin nyt keskiöön. Se mikä oli periferiassa, onkin siirtynyt fokukseen. Tässä tietoisuudessa ei ole käsitteitä, ei muistikuvia, ei reflektiota; kehontietoisuus on ei-käsitteellistä, ei-reflektivoavaa, eräänlaista puhdasta, kehollista olemisen kokemusta. Alustavassa fenomenologisessa tarkastelussa paljastuu eräänlainen ”sisäinen avaruus”, joka on tietyllä tavalla hämärä, rajoiltaan epäselvä, mutta sillä näyttää olevan keskus siellä, missä hengityслиike tuntuu: kehon keskipisteessä. Tämä keskusta tuntuu elävältä pulsilta, ikään kuin rytmisesti laajenevalta ja supistuvalla pallolta. Tuntemme tässä liikkeessä elämän hyvin läheltä. Voimme tuntea myös sydämemme sykkeen, jos hiljennymme sitä kuuntelemaan. Kehontietoisuudessa tulemme siis hyvin lähelle elämän perustoimintoja meissä. Tulemme tietoiseksi ”elämänvirrasta” kehossamme. Mitä intensiivisempi on kehontietoisuutemme, sitä voimakkaammin koemme tämän elämän vitalisen sykkeen.

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

Metodi 1: keho ei liiku

Ensimmäisessä reduktiossa, jossa sulkeistimme ulkomaailman, istuimme alas, suljimme silmämme ja keskityimme kuuntelemaan sisäistä kokemustamme. Monissa meditatiivisissa perinteissä, joissa tätä sulkeistamista harjoitellaan, kehon asento on tarkasti määrätty. Kehon asento onkin olennainen osa tätä harjoitusta. Samalla kun sulkeistamme ulkomaailman, sulkeistamme myös kehomme ulkoisen liikkeen. Tämä tarkoittaa kaiken liikkeen lopettamista, istumista tietyssä perinteen määräämässä asennossa. Kun keho on liikkumaton, se nousee tietoisuuteen uudella tavalla. Normaalisti, ”jokapäiväisessä asenteessamme”, tuskin koskaan pysähdymme täysin

liikkumattomaan tilaan. Yleensä olemme jatkuvassa liikkeessä, ja paikallaankin ollessaan keho vaihtaa jatkuvasti asentoa: on levoton. Mutta kun pyrimme pysäyttämään tietoisuutemme virran, pysäytämme myös kehomme liikkeen virran. Kehon liikkeen pysäyttäminen ja pysyminen yhdessä asennossa synnyttää monia sisäisiä kokemuksia, nk. kontemplatiivisen kehon kokemuksia, joista keskeisimpiä harjoituksen alkuvaiheessa ovat seuraavat.

(1) *Hengitys*. Ensinnäkin liikkumattomasta kehosta hengityслиike nousee esiin eräänlaisena liikkeen paradigmana. Hengitys on liike, jonka kanssa elämme jatkuvasti niin kauan kuin hengitämme. Se on liike, joka on lähinnä meitä ja jonka myös yleensä jokapäiväisessä asenteessa ylitämme. Se paljastuu kuitenkin hyvin voimakkaaksi harjoituksen apuvaiheeksi ja tietoisuuden keskittymiskohteeksi.

Mutta palataanpa edellä kuvatun toisen reduktion kolmanteen vaiheeseen, jossa vain kuunnellaan hengityслиikettä ja levätään tyhjänä ajatusten assosiaatiovirrasta. Tämä hengityслиikkeen esiinnousu tapahtuu kehon sisäisessä avaruudessa. Emme tule tietoiseksi mistään ulkoisesta objektikehon liikkeestä, vaan siitä, mitä tapahtuu kehontietoisuudessamme. Tietoisuudessamme ei ole ajatuksia vaan kehon sisäisiä aistimuksia. Tuntemme, miten sisäänhengitys laajentaa vatsaamme joka suuntaan ja uloshengitys supistaa sitä. Jos nyt keskitymme tähän sisään- ja uloshengityслиikkeeseen, eli jos teemme tietoista hengityслиikettä, voimme havaita siitä erilaisia vivahteita ja vaihteita. Normaali hengityслиike on suhteellisen pinnallinen. Tarkoitin pinnallisuudella tässä sitä, että hengitys ei ole kovin syvää uloshengityksen eikä sisäänhengityksen suuntaan. Harjaannuttamaton hengitys on usein pinnallista myös siten, että se tapahtuu pääasiassa rinnan yläosassa, ei vatsalla. Tämä johtuu usein erilaisista jännityksituloista, jotka estävät pallealihaksen vapaan toiminnan. Tarkkaamalla ja harjoittamalla tietoista hengityслиikettä, voimme syventää sisäisen kokemuksemme laatua, avata monia kehontietoisuutemme ulottuvuuksia.

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

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

Toisaalta se ikään kuin näyttää kehon sisäisen avaruuden keskipisteen, joka sijaitsee kehon painopisteen kohdalla vatsalla: vatsan alueen keskipisteessä. Tämä piste tai alue on hyvin tärkeä aasialaisissa perinteissä, joissa hengityksen harjoittaminen kuuluu olennaisena osana uskonnollis-filoso-

fisiin traditioihin. Tämä kehon sisäisen avaruuden keskipiste näyttäytyy kokemukselle pelkän, puhtaan tietoisuuden, egotoman tietoisuuden keskipisteenä. Siinä siis puhdas tietoisuus ilman siihen nousevaa ajatusta näyttäytyy samana kehontietoisuuden kanssa, jolloin koetaan tietoisuuden ja kehon, henkisyuden ja kehollisuuden sulautuminen yhdeksi.¹⁷ Tässä kokemuksessa ei ole erillään tietoisuutta ja erillään kehoa, vaan nämä kokemuksen alueet yhtyvät yhdeksi ”henkisenä kokeksi kehoksi”. Tässä kokemuksessa keho on henkeä, henki kehoa. Kehon sisäinen avaruus koetaan puhtaan tietoisuuden avaruutena. Tai ehkä paremminkin kehontietoisuuden rajat hämärtyvät ja sulautuvat puhtaaseen tietoisuuteen. Tämän avaruuden keskipiste koetaan hengittävänä, sykkivänä, elävänä keskuksena, joka säteilee elinvoimaansa joka suuntaan elävöittäen kehon jokaisen solun. Näin jokainen solu voidaan kokea tietoisena ja täynnä elämän sykettä. Kutsun tätä kehoa ”hengittäväksi kehoksi”.

(2) *Kehon ykseys tai eheys*. Toinen olennainen kehon liikkumattomuudesta esiin nouseva kokemus liittyy siihen, mitä kutsutaan ”kaksoiskosketukseksi”. Ihminen voi katsoa kehoaan sekä subjektin, että objektin näkökulmasta. Jo *Edmund Husserl* käytti tästä esimerkkinä nk. kaksoiskosketusta. Kun kosketan oikealla kädellä vasempaa kättäni, voin olla tietoinen siitä, että vasen käteni on koskettamiseni objekti. Tunnen oikeassa kädessäni, miten kosketan sillä vasenta kättäni. Mutta voin vaihtaa näkökulmaa. Voin siirtää tietoisuuteni vasempaan käteeni, jolloin nyt oikeasta kädestäni tulee kosketukseni objekti. Tässä tulee esiin nk. kiasma, subjektin ja objektin eräänlainen leikkauspinta. Kontemplatiivisen kehon näkökulmasta tämä Husselin ja myöhemmin *Merleau-Pontyn* fenomenologinen kuvaus tästä kiasmaattisesta tilanteesta ei ole lopullinen. Itse asiassa Heidegger viittaa *Was heist denken* -teoksessaan samaan asiaan kirjoittamalla: ”Kädet liittyvät yhteen eleeseen, joka vie ihmisen kohti suurta viattomuutta.”¹⁸

Tässä Heideggerilla on mielenkiintoinen viittaus käsien ristimiseen tai yhteen liittämiseen, joka esiintyy monissa uskonnollisissa perinteissä.¹⁹ Erityisesti intialaisissa uskonnoissa on rikas *mudra*-perinne. Mudra tarkoittaa eräänlaista symbolista käsien asentoa, esimerkiksi tapaa, miten kädet pidetään yhteen liitettyinä meditaatioasennossa.

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

Käsien koskettaessa toisiaan hetken, on helppo kokea subjektin ja objektin ero ja tehdä edellä kuvattu näkökulman vaihto. Mutta kun käsiä pidetään pitkään liitettyinä yhteen, ja samassa asennossa istutaan pitkään, esimerkiksi kymmenen tuntia päivässä, kokemuksemme muuttuu.²⁰ Siirrymme kontemplatiivisen kehon alueelle. Hiljalleen, harjoituksen edetessä, kokemus käsien erillisyydestä katoaa. Lopulta emme voi enää erottaa vasenta ja oikeaa kättä toisistaan. Emme erota

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

Haluan tällä esimerkillä osoittaa sen, että ”jokapäiväisen kehon” fenomenologia ja kontemplatiivisen kehon fenomenologia voivat poiketa toisistaan radikaalilla tavalla. Kehon ja tietoisuuden harjoittaminen muuttaa myös kokemustamme kehostamme ja tietoisuudestamme. Yksi keskeinen koke-

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

muksemme on, että koko tämä ero kehoon ja tietoisuuteen katoaa.

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

linen perusta. Kehollinen pitää ymmärtää tässä tietysti niin, että se ei ole eri kuin mieli. Tämä kaikki tapahtuu siis kehon-tietoisuudessa, tietoisuudessa joka on kehoa, kehossa joka on tietoisuutta.²¹

On mielenkiintoista katsoa, miten buddhalaisissa teksteissä käsitellään tätä sisäisen kokemuksen ulottuvuutta ja sen fenomenologiaa ja huomata, miten myös siellä puhutaan ”elämän periaatteesta”.²² Peter Havery on tutkinut kehon ja mielen suhdetta vanhoissa palinkielisissä buddhalaisissa teksteissä.²³ Vaikka buddhalaisuus tunnistaa tuntevien olentojen mentaalien ja fyysisen rakennepuolen, se ei koskaan jaa niitä terävästi erilleen vaan päinvastoin korostaa vahvasti kaikkien mentaalisten ja fyysisten tilojen läheistä suhdetta, Havery toteaa. Edelleen hän kirjoittaa, että buddhalaisessa ajattelussa katsotaan, että fyysiset ja mentaalit/henkiset tilat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa tai ne jatkuvasti sulautuvat toisikseen. Niitä ei pidetä kahtena erillisenä sfäärinä. Edelleen Havery toteaa, että kokenut harjoittaja ”tunnistaa itsessään eräänlaisen ’elämän periaatteen’ tietoisuuden muodossa, joka on riippuvainen fyysisestä ruumiista.” [...] Elämän periaate ei ole mikään erillinen persoonan osa, vaan se on prosessi joka tapahtuu, kun tietyt ehdot täyttyvät tai ovat läsnä, nimittäin vitaalisuus, lämpö ja tietoisuus.”²⁴

Haveryn mukaan tätä elämän periaatteen kokemusta kuvataan vanhoissa buddhalaisissa teksteissä esimerkiksi vertauksella kuuman raudan suhteesta kuumuuteen ja sitä ympäröivään ilmaan. Elämän periaate koostuu siis näiden tekstien mukaan kolmesta komponentista: vitaalisuudesta, lämmöstä ja tietoisuudesta. Lämpö on selkeästi fyysinen prosessi. Vitaalisuus sitä vastoin muodostuu kahdesta osasta: elämänvoimasta, joka on fyysinen sekä toisesta osasta, joka on henkinen. Tietoisuus on tietysti jotakin henkistä. Tämä kokonaisuus muodostuu siis olosuhteiden mukaan nousevista muuttuvista prosesseista, jotka eivät ole identtisiä kehon kanssa eivätkä ole täysin erikään kuin keho, vaan ovat osittain siitä riippuvia. Elämän periaate ei ole sama kuin keho eikä eri kuin keho, koska kyse on toisistaan riippuvista, yhteen kietoutuneista prosesseista.²⁵

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

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

Taijiquanin ja joogan kaltaisissa liikuntamuodoissa pyritään ”liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmoniaan”. Mitä tällä kuvauksella tarkoitetaan? Kyseessä on toinen keskeinen harjoitusmetodi, jonka avulla pyritään mielen assosiaatiovirran hallintaan kehon avulla, mutta nyt kehon liikettä ei pysäytetä, vaan se otetaan tietoiseen hallintaan. Kyse on yleensä hitaasta, hallitusta liikkeestä, jota ohjataan tietoisuuden avulla. Kun tietoisuuden fokus asetetaan liikkeen ohjaamiseen ja sen sisäiseen kuunteluun, tietoisuuden egologinen alue jää silloin periferiaan: mieli hiljenee luonnollisella tavalla. Liikkeen tietoista kontrollia voidaan vielä voimistaa yhdistämällä hen-

gitys ja liike. Tämä lisäulottuvuus tekee tilanteesta monimutkaisemman ja vaatii vielä enemmän keskittymistä ja kehon kuuntelua. Esimerkiksi taijiquanissa uloshengitys liitetään kehoa venyttäviin, eksentrisiin liikkeisiin, sisäänhengitys kehoa supistaviin, konsentrisiin liikkeisiin. Taijiquanissa näitä liikkeitä kutsutaan ”avautumiseksi” ja ”sulkeutumiseksi”.

Optimaalisessa suorituksessa kaikki edellä mainitut kolme elementtiä kulkevat yhdessä ja kannattelevat toisiaan. Jos esimerkiksi teen taijiquanin liikkeen, jossa kohotan kumpaakin kättäni, käsieni ylöspäin kulkevaa liikettä ja koko kehon avautuvaa ja venyvää liikettä kannattelee sisäänhengityslieki, ja koko tämä toiminta tapahtuu tietoisien tahdonponnistuksen kannattelemana. Samalla kuuntelen tietoisesti kehoani sisäkautta ja saan palautetta siitä, miten liike onnistuu: onko käsien liike koko kehon avautuvan liikkeen kannattelema, vai tuntuvatko kädet kehosta irrallisilta; miten sisäänhengitysliekin ajoitus onnistuu kannattelemaan käsien liikettä; onko huomioni lähdössä harhailemaan muihin ajatuksiin jne. Pyrin siis tekemään liikkeen mahdollisimman tietoisesti. Koska teknisesti pyritään hyvin vaikeaan koko kehon liikkeeseen, ”kehonlaajuiseen” liikkeeseen, liikkeen sisäisellä kuuntelulla on keskeinen tehtävä. Keskittämällä mieleni liikkeeseen ja sen kuuntelemiseen tulen heti tietoiseksi ”aukoista” liikkeen sisällä, jossa olen kadottanut koko kehon yhteyden, liikkeen ja hengityksen yhteyden tai liikkeen ja tietoisuuden yhteyden.

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

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

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

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

yleensä havahdumme ja suljemme uudelleen empiirisen egomme tietoisuutemme periferiaan.

Metodi 3: jokapäiväinen liike harjoituksena

Jos on tehnyt edellä kuvattuja harjoituksia paljon, vuosia tai vuosikymmeniä, kokemus kehosta ja tietoisuudesta alkaa muuttua. Alamme yhä enemmän siirtyä myös arjen alueella luonnollisesta asenteesta kohti fenomenologista asennetta. Jos luonnollisessa asenteessa ylitämme jatkuvasti kehomme, alamme tässä vaiheessa olla tietoisia kehostamme yhä enemmän ja enemmän. Alamme eräällä tavalla ”asua kehossamme”. Tietoisuutemme laajenee kehon alueelle ja teemme arjen askareita yhä enemmän tietoisena kehosta ja sen asennosta. Silloin myös harjoituksen ajatus laajenee kaikkeen toimintaan. Voin sulkeistaa empiirisen egoni koska tahansa tulemalla keskittyneen tietoiseksi kehon liikkeestä tai

»Pyrin ankkuroimaan kirjoittajien kuvaamat sulkeistamisen aktin vaiheet edellä kuvaamiini zen-harjoituksiin. Samalla tulee osoitettua, miten buddhalaisen kontemplaation menetelmää voidaan hyvällä syyllä pitää myös fenomenologisena menetelmänä.»

asennosta, oli liike tai asento mikä tahansa. Kehon kuuntelemisen kyky tulee herkemäksi. Jos luonnollisessa asenteessa eletään enemmän egon ja sen sisältöjen maailmassa, niin pitkän harjoituksen jälkeen, jolloin asutaan enemmän ”kontemplatiivisessa kehossa”, on saavutettu eräänlainen tasapaino egotietoisuuden ja kehontietoisuuden välillä. Tässä vaiheessa voimme halutessamme redusoida empiirisen egon ja asua kehontietoisuudessa, kuunnella kehontietoisuuden elävyyttä, kuunnella sen avaruutta ja hiljaisuutta. Tässä vaiheessa voimme myös pyrkiä sulkeistamaan kehontietoisuuden ja astumaan ”puhtaan tietoisuuden” alueelle.

Sulkeistamisen harjoitus

Natalie Depraz, Francisco J. Varela, ja Pierre Vermersch pyrkivät kuvaamaan fenomenologista sulkeistamisen prosessia yksityiskohtaisesti artikkelissaan *The Gesture of Awareness*.

An account of its structural dynamics. Myös heidän yksi lähtökohtansa on buddhalaisuudessa. He ilmaisevat työnsä tarkoituksen olevan ”uudistaa fenomenologisen näkökulman ydin, joka pyrkii olemaan tietoisien elämän käsitteellisen kuvauksen ja tutkimuksen metodi.”²⁶ Käsillä olevassa artikkelissa he kuvaavat vain metodin ensimmäistä askelta, sulkeistamista. Kyseessä on siis sellaisen tietoisuuden aktin eri askelten kuvaus, jossa jokin välitön kokemus tulee selkeästi tietoisuuteeni ja lopulta jaetuksi, intersubjektiveksi tiedoksi.

Koko metodi koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen on aktin ”dynaamisten komponenttien perussykli: itse époquee ja intuitiivinen evidenssi totuuden kriteerinä”. Toinen ja optionaalinen askel on ”ilmaisu (*expression*) ja kohdallisuus (*validation*), jotka mahdollistavat kommunikaation ja yhteisen tiedon aktista”. Kolmas askel on ”tietoiseksi tulemisen aktin monitasoinen temporaalisuus”.²⁷

Kirjoittajat toteavat, että vaikka reduktio onkin tämän koko prosessin ydin, se on kuitenkin vain ensimmäinen askel, alkuimpulssi, josta koko aktin kuvaus lähtee. Samalla he painottavat kuitenkin sitä, että sen avulla tutkittava kokemusakti saadaan aina tuoreesti läsnäolevaksi, mikä oikeastaan vasta mahdollistaa tällaisen kokemuksen fenomenologisen analyysin. He kuvaavat fenomenologista reduktiota kolmi-vaiheisena: (i) pidättäytyminen tavanomaisista arvioinneista ja ajatustavoista, (ii) huomion kääntäminen ulkoa kohti sisäisyyttä ja (iii) poispuhottaminen, silleen jättäminen, josta syntyy herkkyyks kokemukselle.²⁸

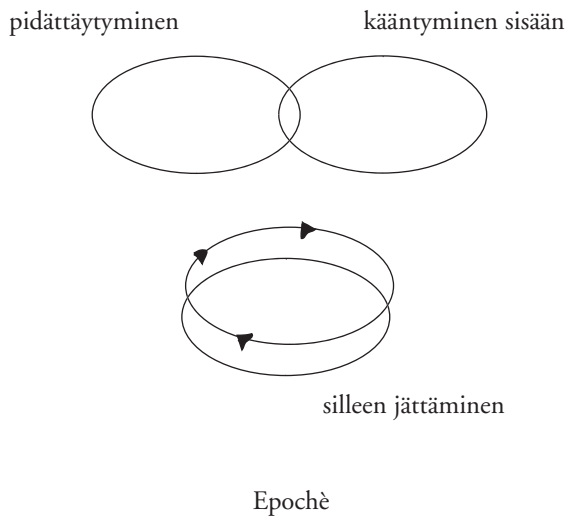
Depraz ja kumppanit kuvaavat artikkelissaan menetelmää hyvin abstraktilla tasolla ilman esimerkkejä, niin kuin fenomenologisessa perinteessä on yleistä. Ilman kohdallista henkilökohtaista kokemusta tällaista kuvausta ei voi ymmärtää. Jokainen reduktion vaihe liittyy kuitenkin juuri tietynlaiseen tietoisuuden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

Intuitiivinen evidenssi on olennainen osa sulkeistamisen harjoitusta. Kun katsomme kokemustamme läheltä, vaikkapa ajatustemme assosiaatiiovirtaa, saamme palautteen harjoituksen onnistumisesta välittömästi. Jos onnistumme keskittämään ajatuksemme esimerkiksi hengityksen laskemiseen, koemme onnistumisemme siinä välittömästi annettuna totuutena. Se on *apodiktisesti* annettua.²⁹ Koemme sen välittömästi ja välttämättömästi totena. Koemme siis totena esimerkiksi sen, että laskemme hengityksiämme yhdestä kymmeneen. Kun sitten seuraavassa vaiheessa laskemme vain uloshengityksemme, koemme välittömästi totena sen, että ajatustemme assosiaatiiovirtaan ilmestyy katkoksia, tyhjiä tiloja. Tämä tyhjä tila on meille samalla tavalla välittömästi annettu ja tosi kuin vaikkapa kokemukseni siitä, että kirjoitan juuri nyt tietokoneella. Tätä tarkoitetaan intuitiivisella evidenssillä. Se on jatkuvasti mukana jokaisessa sulkeistamisen aktissamme ja antaa meille jatkuvaa palautetta osoittamalla meille kokemuksemme todeksi.³⁰

Katsotaanpa seuraavaksi tarkemmin sulkeistamisen kolmea vaihetta: pidättäytymistä tavanomaisista arvioista ja

ajatuksista, huomion kääntämistä sisäänpäin ja silleen jättämistä tai vastaanottavuutta kokemukselle.

Kirjoittajat kuvaavat näitä kolmea vaihetta eräänlaisen hermeneuttisen kehän avulla seuraavasti:³¹



Kuva pyrkii kertomaan, miten kaikki nämä sulkeistamisen vaiheet kannattelevat toisiaan, ikään kuin ruokkivat toisiaan.³² Tämän asian ymmärtäminen vaatii lukijalta oman kokemuksen. Selitän kuvion tarkoituksen harjoitusten avulla, joihin olen edellä viitannut.

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

(2) Artikkelin kirjoittajat käyttävät käsitettä "letting-go", päästämistä irti, sulkeistamisen toisesta vaiheesta. Olen kääntänyt sen tähän Heideggerin *Gelassenheit*-teoksen esimerkin mukaan "silleen jättämiseksi", koska mielestäni artikkelin kirjoittajat viittaavat Heideggerin tähän käsitteeseen.³³ Heidegger käyttää myös käsitettä "odottaminen". Tämä käsite on helppo ymmärtää toisen harjoituksen avulla, jossa laskettiin mielessä vain ulohengitysliikkeet. Sisäänhengitysvaiheessa mielen annetaan ikään kuin levätä tyhjänä. Pienellä harjoituksella huomaa, että sitä edesauttaa asenne, jota voi hyvin kutsua "päästämiseksi irti", "silleen jättämiseksi" tai "odottamiseksi". Odottaminen kuvaa mielestäni parhaiten tätä tilaa ja siihen asettumisen metodia. On vain odotettava. Ei mitään erityistä, vain odotettava. Silloin mieli pysyy tyhjänä luonnollisella tavalla. On vain hiljaisuus.

(3) Tämä tarkoittaa artikkelin kirjoittajien kuvaaman kolmannen vaiheen toteutumista. Siis pidättäytyään tavanomaisista ajatuksista ja arvioista. Kun mieli on tyhjä, ajatus ei nouse, käsitteet eivät nouse, representaatiot eivät nouse. Mutta tämä on hyvin vaikeasti saavutettava tietoisuuden tila. Ja jos se saavutetaan, se osoittautuu hyvin hauraaksi. Jokin ulkoinen tapahtuma kiinnittää huomion. Se on jälleen kää-

nettävä sisäänpäin. Kun ajatus lähtee harhailemaan, on jälleen palattava hengityksen laskemiseen. On jälleen vain odotettava, jätettävä silleen, niin mieli tyhjenee luonnollisella tavalla. Tavanomaiset ajatukset ja arviot tulevat sulkeistettua.

Artikkelin kirjoittajat erottavat kolme tapaa, miten tämä pidättäytyminen tavanomaisista ajatustottumuksista voi tapahtua: jokin ulkoinen tai eksistentiaalinen tapahtuma saa sen aikaan, esimerkiksi läheisen kuolema tai yllättävä esteettinen kokemus; toinen ihminen voi saada sen aikaan meissä; tai saamme sen aikaan harjoituksen avulla.³⁴ Erilaiset kontemplatiiviset perinteet tarjoavat koko joukon tällaisia harjoituksia, joista olen edellä kuvannut paria yksinkertaisinta, jotka liittyvät hengityksen laskemiseen ja tarkkailemiseen.

Kirjoittajat toteavat, että tämä luettelo ei ole täydellinen. On muitakin tapoja. Haluaisin täydentää heti tätä luetteloa salaisuudella, josta Heidegger puhuu *Gelassenheit*-teoksessaan.³⁵ Emmanuel Levinas puhuu transsendentin jäljestä. Se on sen salaisuuden kokemista, mikä avautuu (oman) lapsen kasvoissa, mutta myös luonnossa, esteettisessä kokemuksessa, joka pakottaa pysähtymään ja vain katsomaan, vain odottamaan. Käsitteet eivät nouse, koska edessä on jotakin, joka on käsittämätöntä. Taiteilijat käyttävät tätä tekniikkaa tietoisesti.³⁶ He antavat maiseman pysäyttää itsensä. He kat-

»On katsottava läheltä omaa sisäisyyttä, sitä mitä siellä tapahtuu, miten ajattelen, mitä tunteita koen, mitä eettisiä ratkaisuja teen. On tutkittava oman tietoisuuden rakennetta ja tapahtumia. Ja se, mitä paljastuu ei ole aina innostavaa katsottavaa.»

sovat tietoisesti oudosta näkökulmasta nähdäkseen uudella tavalla. Näkökulman vaihdoksen on tarkoitus pysäyttää mieli tavanomaisesta ajatustottumuksesta ja saada se näkemään uudella, tuoreella tavalla. Tämän kokemuksen voi sitten maalata tai kirjoittaa, säveltää tai tanssia.

Harjoittamisen vaikeudesta

Katseen kääntäminen sisäänpäin ei ole helppoa. Jokapäiväisessä elämässämme suuntaamme jatkuvasti huomiomme ulkoiseen maailmaan: toisiin ihmisiin, erilaisiin tapahtumiin, jotka liittyvät toimintamme päämääriin. Mieli hyvin harvoin kääntyy spontaanisti sisäänpäin tutkimaan omaa tilaansa.³⁷ Kiinnostuksemme ulkoisista tapahtumista ja objekteista on

nk. ”luonnollista asennettamme”. ”Fenomenologinen asenne” vaatii asenteen muutoksen. Objektin sijaan huomio suunnataan siihen tietoisuuden aktiin, jonka tuloksena objekti havaitaan. On siis tultava tietoiseksi tästä aktista. Tämä vaatii katseen kääntämistä sisäänpäin, kohti tietoisuuden rakenteita. Ja sitä on harjoiteltava. Tämä sisäänpäin kääntymisen vaikeus on helppo huomata tekemällä kuvaamiani harjoituksia. Vaatii suuren tahdonponnistuksen tehdä näitä harjoituksia puoli tuntia antamatta mielensä suuntautua ulkoisen maailman tahtumiin. Mieli itse asiassa miltei pakosta suuntautuu pois itse laskemisen aktista. Se suuntautuu joko muihin mielen sisäisiin akteihin, kuten muistamiseen, suunnitteluun tai kuviteluun, tai ulkoisiin tapahtumiin. Tästä syystä kontemplatiivisissa perinteissä mielen harjoittamiseen liittyy ainakin aluksi myös erilaisia ulkoisia vaatimuksia, joiden tarkoituksena on helpottaa tätä mielen sisään kääntymisen prosessia. Paikan, jossa harjoitus tehdään, tulee tarjota hiljainen ja liikkumaton ilmapiiri. Ulkoiset tapahtumat pysäytetään, samoin oma keho. Kun nyt huomio kiinnitetään tässä tilassa kehon sisäisiin tuntemuksiin, esimerkiksi hengitykseen, mieli oppii suuntautumaan sisäänpäin, kuuntelemaan elävää, tietoista kehoa. Koettu, elävä keho antaa luonnollisen kohteen mielen suuntautumisen aktille. Esiin nousee kehontietoisuus, tietoisuuden alue, jota hyvin harvoin normaalisti kuuntelemme. Yleensä vain kun koemme kehomme sairaaksi, sen sisäiset tilat kiinnostavat meitä.

Harjoituksen alkuvaiheessa mielen on helpompi suuntautua omiin akteihinsa tällaisessa liikkumattomassa tilassa, tilassa jossa ei ole ulkoista toimintaa. Buddhalaisessa terminologiassa tätä voidaan kutsua ”*absoluuttiseksi samadhiiksi*”.³⁸ Harjoituksen edetessä mielen kuunteleva, tyhjä tai pidättäytyvä asenne voidaan ulottaa luonnolliseksi osaksi mitä tahansa toimintaa. Tätä voidaan kutsua ”*positiiviseksi samadhiiksi*”. Artikkelin kirjoittajat toteavatkin, että tällainen tämän mielentilan ja toiminnan virtaava yhdessäolo on monissa kontemplatiivisissa taidoissa *mestaruuden* merkki.³⁹ Esimerkiksi *zen-sesshineissä*⁴⁰ harjoitellaan kumpaakin toimintatapaa: istutaan (*zazen*), kävellään (*kinhin*), luetaan sutraa (*choka*), syödään (*saiza*), juodaan teetä (*sarei*), tehdään töitä (*samu*) jne. On myös kontemplatiivisia perinteitä, joissa tämä kehollinen toiminta saa hyvin intensiivisiä ja rankkoja muotoja. Esimerkkeinä voisi mainita hindulaiset *joogit*⁴¹, Hieivuoren *Tendai*-munkit, jotka juoksevat monina perättäisinä päivinä maratoneja⁴²; *sufi*-mystikot, jotka pyörivät keskiakselinsa ympäri jatkuvasti useita tunteja⁴³; Tiibetin *lung-gompa* -juoksijat, jotka taivaltavat transsissa yli sadan kilometrin päivämatkoja.⁴⁴

Katseen kääntäminen sisäänpäin voidaan myös kokea pelottavana. Jos yritän oppia tuntemaan itseni, mihin katson? Mitä tutkin? En ulkoista maailmaa, koska ”minä” en ole siellä. On katsottava läheltä omaa sisäisyyttä, sitä mitä siellä tapahtuu, miten ajattelen, mitä tunteita koen, mitä eettisiä ratkaisuja teen. On tutkittava oman tietoisuuden rakennetta ja tapahtumia. Ja se, mitä paljastuu ei ole aina innostavaa katsottavaa. Peiliinkin katsominen vaatii harjoitusta. Sokraattinen kehotus ”tunne itsesi” voikin olla epämiellyttävä kokemus. Kaikki se kulttuuriimme sisäänrakennettu ahdistus ja väkivalta, jota saamme päivittäin seurata tiedotusvälineistä, on pesiytynyt myös tietoisuuteni rakenteisiin. Tietoiseksi tuleminen näistä rakenteista voi olla vaikea terapeuttinen

prosessi. Tässäkin mielessä fenomenologinen asenne on välttämättä ihmistä muuttava. Jos se ei aiheuta muutosta, se ei ole ollut fenomenologinen asenne. Toisaalta voimme myös löytää sellaisia henkisyystemme ulottuvuuksia, joille emme ole aikaisemmin olleet lainkaan sensitiivisiä.⁴⁵ Jotkut kokevat tämänkin ilmiön pelottavana, koska epäsensitiivisyytemme on usein seurausta ennakkoluuloistamme, jotka sisään katsoamisen harjoitus on nyt paljastanut.

Viitteet

1. Tämä artikkeli on jatkoa tämän lehden numerossa 3/2002 julkaistuun artikkeliini: *Harjoituksen filosofia – filosofian harjoitus*.
2. Tämä ajatus ei ole uusi. Ks. tästä Laughlinin artikkelit ja erityisesti Varela, Thompson, Rosch 1991.
3. Heidegger 1991.
4. ”Our task will be, moreover, to rediscover phenomena, the layer of living experience through which other people and things are first given to us, the system of ’Self-others-things’ as it comes into being; to reawaken perception and foil its trick of allowing us to forget it as a fact and as perception in the interest of the object which it presents to us and of the rational tradition to which it gives rise.” Merleau-Ponty 1986, s. 57.
5. Varela 1996.
6. Braddock 2001.
7. Natalie Depraz, Francisco J. Varela, ja Pierre Vermersch : *The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics*. Teoksessa: Velmans (ed.) 1999.
8. Charles Laughlin kirjoittaa artikkelissaan *Phenomenological Anthropology* näin: ”In addition, phenomenological anthropology recognizes the fact that other non-Euroamerican cultures have produced their own phenomenologies and techniques. For example, the Buddhist Sati-patthana (”Foundations of Mindfulness”) practice may be considered a phenomenology under the above definition. Both western phenomenology and Buddhist meditation systems advocate direct intuition as the best access to knowledge about consciousness, and both recognize the existence of structures that are interpreted as essential to consciousness and universal to humanity.”
9. Ks. Charles Laughlinin kotisivut [Ref. 10.09.2002] osoitteessa: <http://www.neurognosis.com/>
10. Laughlin, Charles: *Conclusion: neurophenomenology of mature contemplation*.
11. ”Mystinen fysiologia” on uskontotieteilijä Mircea Eliaden käsite, jolla hän kuvaa ihmisen kokemusta eräänlaisista ”henkisistä” tai ”energeettisistä” elimistä ja niiden toiminnasta. Monissa kulttuureissa tätä ihmisen rakenteellista tasoa kuvataan hyvin samankaltaisesti. Ks. esim. Eliade 1989.
12. Ks. esim. seuraavat artikkelit: ”*Asento, liike, aisti*. Proprioseptiikan harjoittamisesta.” *Liikunta ja tiede* 4/2002. ”*Kehontietoisuuden harjoittaminen*.” *Fysioterapia* 6/2002.
13. Esimerkiksi joogan harjoitukset, buddhalaiset ja taolaiset harjoitukset jne.
14. ”Elämän energia”, ”life force” tai ”vital force” on tyypillinen englanninkielinen käännös kiinankielen sanalle *qi*, japaninkielen sanalle *ki* ja sanskritin sanalle *prana*. Kaikki nämä ovat käsitteitä, jotka kuvaavat erästä ihmisen kehon vitaalisen kokemuksen tasoa.
15. Yuasa 1987.
16. Erityisesti Francisco J. Varela on tuonut esiin tätä näkökulmaa. Ks. esim. Varela, Thompson, Rosch 1991.
17. Olen kuvannut tätä kokemusta väitöskirjassani ”esiobjektiivisen kehon” käsitteellä, jossa ihmisen egotietoisuus ja kehontietoisuus ovat sulautuneena toisiinsa. Klemola 1998, s. 91.
18. Die Hände falten sich, wenn diese Gebärde den Menschen in die grosse Einfalt tragen soll.” Heidegger 1984, s. 51
19. Ks. Saunders 1985, s.41, buddhalaisista mudrista, joissa kädet liitetään yhteen.
20. Esim. zen-sesshneissä tehdään nk. zazen-harjoitusta noin 10 tuntia päivässä. Tässä asennossa kädet ovat koko ajan yhteen liitetyt mudraan.

21. En voi olla tekemättä tätä huomautusta, vaikka jo edellä yritin selittää tätä ei-dualistista ihmis- ja todellisuuskäsitystä.
 22. Olen yrittänyt tehdä tätä ”elämän virran” fenomenologista kuvausta jo artikkelissani ”Hiljaisuuden harjoittelu” vuonna 1990. Ks. Klemola, Timo: *Budo-kirja. Kirjoituksia urheilusta, zenistä ja kamppailutaidoista*. Tampere 2002, s. 54–54.
 23. Ks. Havery 1993.
 24. Havery, emt.
 25. Havery, emt.
 26. Depraz ja muut, emt, s. 2. Sivut viittaavat www-osoitteesta löytyvään pdf-dokumenttiin.
 27. Tämän kappaleen sitaattit, Depraz ja muut, emt, s. 3.
 28. Depraz ja muut, emt. s. 3–4.
 29. Ks. Laughlin: *Tangent: the Structure of Experience*.
 30. Näin artikkelin kirjoittajat: ”Epochè finds its natural accomplishment in the intuitive evidence of a strong internal obviousness, antecedent to and qualified by a gradual process of filling-in which is a characteristic property of suspension, at the heart of epochè.” Emt.s. 4.
 31. Depraz ja muut, emt. s. 4.
 32. Kirjoittajat esittävät nämä epochèn vaiheet siten, että vaihe yksi aktivoi uudelleen aina vaiheet kaksi ja kolme ja ne yhdessä uudelleenaktivoivat vaiheen yksi. En aivan ymmärrä tätä järjestystä. Loogisempi kuvaus on seuraava: ensiksi on vaihe kaksi, sisäänpäin kääntyminen, sitten vaihe kolme silleen jättäminen tai odottaminen, jonka seurauksena mieli tyhjenee luonnollisesti eli pidättäytyy tavanomaisesta ajattelun prosessista, joka on siis vaihe yksi.
 33. Ks. Heidegger 1991.
 34. Depraz ja muut, emt. s. 4–5.
 35. ”Avoimuus salaisuudelle”, Heidegger 1991, s. 39.
 36. Ks. Hyvönen 2001, s. 45–53.
 37. Ks. Depraz ja muut, emt. 7–9.
 38. Vrt. Sekidan ”absoluuttinen samadhi” ja ”positiivinen samadhi”. Sekida 1983.
 39. Varela ja muut, emt., s.9.
 40. Zen sesshinit ovat 2–7 päivää kestäviä intensiivisiä retrettiä, harjoitusjaksoja.
 41. Koski 2000.
 42. Stevens 1988.
 43. Koski 1992.
 44. Ks. esim. Alexandra David-Neel: *With mystics and magicians in Tibet*. Penguin Books: London 1937. Koko kirja on saatavilla osoitteessa: <http://www.algonet.se/~johnnyfg/books/mmtibet/>. [Ref. 10.09.2002]. Ks. erityisesti luku VI: Psychic Sports.
 45. Depraz ja muut, s. 11.
- Klemola, Timo, Asento, liike, aisti. Proprioseptiikan harjoittamisesta. *Liikunta ja tiede* 4/2002.
- Klemola, Timo, Kehontietoisuuden harjoittaminen. *Fysioterapia* 6/2002.
- Klemola, Timo, *Budo-kirja. Kirjoituksia urheilusta, zenistä ja kamppailutaidoista*. Tampere 2002.
- Koski, Tapio, Pyhät tanssit, esimerkkinä tansivat dervissit. Teoksessa: Timo Klemola (toim.): *Toinen filosofia. Mitä on filosofia perennis*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol XXI. Tampereen yliopisto, Tampere 1992
- Koski, Tapio, *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä*. Tampere University Press, Tampere 2000.
- Laughlin, Charles, Conclusion: neurophenomenology of mature contemplation. [Ref. 06.09.2002] Saatavana www-osoitteessa: <<http://www.neurognosis.com/Mirror/TWELVE.htm>>
- Laughlin, Charles, *The Mirror of the Brain*. [Ref. 06.09.2002] Saatavana www-osoitteessa: <<http://www.neurognosis.com/>>
- Laughlin, Charles, *Phenomenological Anthropology*. [Ref.10.09.2002] Saatavana www-osoitteessa: <<http://www.carleton.ca/~claughli/phenanth.htm>>
- Laughlin, Charles, *Tangent: the Structure of Experience*. [Ref. 10.09.2002] Saatavana www-osoitteessa: <<http://www.carleton.ca/~claughli/tutstrcz.htm>>
- Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of Perception*. Colin Smith tr. Routledge, London 1986.
- Saunders, E. Dale, *Mudra. A Study of Symbolic Gestures in Japanese Buddhist Sculpture*. Princeton University Press, Princeton 1985.
- Sekida, Katsuo, *Zen Training. Methods and Philosophy*. Weatherhill, New York, 1983.
- Stevens, John, *The Marathon Monks of Mt. Hiei*. Shambala, Boston 1988.
- Varela, Francisco, Thompson, Evan, Rosch, Eleanor, *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. The MIT Press, Cambridge 1991.
- Varela, Francisco, Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3/1996, No. 4, pp.330–349. Saatavana myös www-osoitteessa [Ref 10.09.2002]: <http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human_consciousness/article01.html>
- Velmans, Max (ed.), *Investigating Phenomenal Consciousness*. Benjamin Publishers, Amsterdam 1999
- Yuasa, Yasuo, *The Body. Toward an Eastern Mind-Body Theory*. State University of New York Press, Albany, NY 1987.

Kirjallisuus

- Braddock, Glenn, Beyond Reflection in Naturalized Phenomenology. *Journal of Consciousness Studies*, November, 2001. Saatavana myös www-osoitteessa [Ref. 10.09.2002]: <<http://www.albany.edu/~braddock/publications/beyondreflection.htm#note5>>.
- David-Neel, Alexandra, *With mystics and magicians in Tibet*. Penguin Books: London 1937. Koko kirja on saatavilla www-osoitteessa [Ref. 10.09.2002]: <<http://www.algonet.se/~johnnyfg/books/mmtibet/>>.
- Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. ja Vermersch, Pierre, *The Gesture of Awareness. An account of its structural dynamics*. [Ref.06.09.2002] Saatavana www-osoitteessa: <http://web.ccr.jussieu.fr/varela/human_consciousness/GestureAwareness.pdf>. Julkaistu myös teoksessa: Velmans 1999.
- Eliade, Mircea, *Yoga, Immortality and Freedom*. Arkana, London 1989.
- Havery, Peter, The mind-body relationship in Pali Buddhism: A philosophical investigation. *Asian Philosophy*. Vol. 3 No. 1 1993. Pp.29–41. Saatavana www-osoitteessa [Ref. 11.11.02.]: <<http://sino-sv3.sino.uni-heidelberg.de/FULLTEXT/JR-ADM/havery.htm>>
- Heidegger, Martin, *Was Heisst Denken*. 4. p. Niemeyer, Tübingen 1984.
- Heidegger, Martin, *Silleen jättäminen. (Gelassenheit)*. Suom. Reijo Kupiainen. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. XIX., Tampereen yliopisto, Tampere 1991. [2. korjattu painos. 23^o45, Tampere 2002.]
- Hyvönen, Hanna, Taidemaalarin ja filosofin työn rinnastuksia Merleau-Pontyn fenomenologiassa. *niin & näin*, numero 31, talvi 2001/4. s 45-53.
- Klemola, Timo, *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, Vol 66, Tampere 1998.