

ILMARI KORTELAJAINEN, JUSSI OMAHEIMO,
KREETA RANKI & ANTTI SAARI

Läsnäolon kokemus ja politiikka

1.

Kirjakauppojen *lifestyle*-lehtien ja itsehoito-oppaiden kansista silmille hyökkää termi *mindfulness*. Kuvituksena on usein valkoihoinen hyvinvoiva aikuinen, joka on syntynyt meditaatioon lootusasennossa. Viime vuosina suuryritykset, kuten Google, Facebook, Microsoft ja Apple, ovat hyödyntäneet *mindfulness*ä työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Valtiolliset organisaatiot Yhdysvaltain armeijasta terveydenhuoltojärjestelmiin käyttävät meditatiivisia harjoituksia stressin ja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Moottorina on *mindfulness-based stress reduction* eli MBSR-menetelmä, joka hoitaa stressiä, länsimaisten yhteiskuntien pandemiaa. Hyödyn lisäksi menetelmissä on mielikuvan voimaa: länsimaille uudet hengellisyyden muodot hyödyntävät lennokkaasti itämaisia viisaustraditioita ja niiden meditatiivisia menetelmiä. Jon Kabat-Zinn saattaaakin olla oikeassa todessaan *mindfulness*istä osana koko yhteiskunnan hallintaa: *It's not just the medicine of the body, but the medicine of the body Politik*.¹

Erityisesti tällä vuosikymmenellä tietoisuustaitoja käsittelevien julkaisujen ja aihepiirin määrä on räjähtänyt. Meditaatiolla selätetään stressiä mutta myös laihdutetaan ja parannetaan seksielämää. Books in Print -tietokannan mukaan Yhdysvaltojen markkinoilla ilmestyi vuosien 1999–2008 välillä 535 *mindfulness*-aiheista julkaisua, mutta 2009–2014 julkaisuja ilmestyi 1993. Ei ole ihme, että *mindfulness* on monentyyppisten keskustelujen polttopisteessä. *Mindfulness*illa on suuret markkinat *self help* -oppaiden, meditaatioapplikaatioiden ja kaupallisten kurssien muodossa. Kliinistä ja työhyvinvointiin liittyvää *mindfulness*-tutkimusta rahoitetaan voimakkaasti erityisesti angloamerikkalaisella kielialueella.

*Mindfulness*in suureen suosioon on kiinnittänyt huomiota myös kriittinen yhteiskuntatieteellinen ja -filosofinen tutkimus. Valtavirtaisen *mindfulness*in on todettu pohjautuvan kapeaan ihmiskuvaan, joka korostaa meditaation yksilökeskeisiä, jopa yrittäjämäisiä piirteitä. Esimerkiksi työelämän hallintaan hyödynnettynä se saattaa suunnata huomion työelämän rakenteellisten ilmiöiden sijasta ainoastaan yksilöön. Ihmiselämän kärsimysluonteen ymmärtämisestä on kuitenkin matkaa työhyvinvointipalvelujen stressinpoistojonoon.

Toisaalta on selvää, etteivät *mindfulness* ja osa muista kontemplatiivisista menetelmistä ole pelkästään markkinavoimien palveluksessa. Esimerkiksi Occupy Wall Street -kampanjan aktivistit ovat hyödyntäneet toiminnassaan buddhalaista ja kontemplatiivista kuvastoa. Samoin kansainvälinen Engaged Buddhism -liike korostaa meditaation kytkeytyvän aina tuntevia olentoja kohtaan koetun myötätunnon kehittämiseen ja sen mukaiseen sosiaaliseen ja ekologiseen aktivismiin².

Kamppailua meditatiivisen kokemuksen luonteesta ja omistuksesta tarkastellaan tässä teemanumerossa Antti Saaren ja Ilmari Kortelaisen yhteiskuntafilosofisissa ja käsitehistoriallisissa artikkeleissa³. Millaisia ongelmia itämaisten meditatiivisten menetelmien kaupallistamisesta ja länsimaistamisesta nousee? Buddhalaisuuden ydin paikannetaan länsimaaisessa buddhalaisuuden kuvastossa usein yksilön ”meditatiiviseen kokemukseen”, joka on riippumaton uskonnollisista ja kielellisistä konteksteista. Buddhalaisen meditaation irrottaminen kulttuurisesta taustastaan mahdollisti sen siirtymisen populaarikulttuurin kuvaston lisäksi myös psykologisen ja neurotieteellisen tutkimuksen kohteeksi. Oletus meditatiivisesta kokemuksesta on läsnä myös esimerkiksi suosituissa *mindfulness*-koulutuksissa, joissa sitä muokataan ja standardisoidaan tarkkarajaiseksi ohjelmaksi. Ohjattavien ruumiillisuudesta esitetään oma rajattu totuusensa, mikä palvelee *mindfulness*in kulttuurista ja kaupallista leviämistä ja on yhteensopiva muun muassa teknologiateollisuuden intressien kanssa.

2.

Meditatiivisen kokemuksen pohtiminen mahdollistaa kuitenkin myös hedelmällisen vuoropuhelun filosofisten traditioiden välillä. Moderni länsimainen filosofia mielletään usein ajattelu- ja käsitekeskeiseksi, kun taas itämaisessa perinteessä nähdään myös kokemusta muuttavia kehollisia harjoitteita. Tarkastelemalla rinnakkain eri perinteistä ja aikakausilta kumpuavia tapoja lähestyä läsnäoloa, totuutta ja minuutta voidaan vieraampaa ajattelutapaa ymmärtää tutummassa filosofisessa kontekstissa. Samalla näkemys lähestymistapojen ominaispiirteistä sel-

”Itämaiset kontemplatiiviset traditiot ovat tarjonneet pinnan, jolle heijastaa länsimaisen kulttuurin toiveita ja pelkoja, mutta myös keinon haastaa länsimaisen filosofian harjoittamisen lähtökohtia.”

keytyy. Voidaan jopa nähdä sellaisia piirteitä, jotka eivät välttämättä ole ilmaistavissa toisen perinteen keinoin, tai esiin saattaa nousta oman perinteen sokea piste.

Mindfulnessissa hyödynnettyjen meditatiivisten harjoitusten syntyhistoria paikannetaan usein Intian, Kiinan, Japanin, Burman tai Sri Lankan buddhalaisiin perinteisiin. Harjoitus juontaa juurensa kuitenkin kauemmas, intialaisen joogan varhaisiin muotoihin. Patañjali, josta ei tiedetä varmaksi juuri mitään, esittää 350-luvulle ajoittuvassa *Yoga-sūtrassa* menetelmän yksilöllisen tietoisuuden subjektin eli *purusan* todellisen luonteen oivaltamiseen, joka johtaa jälleensyntymien kiertokulusta vapautumiseen. Puhtaan subjektiivisen tietoisuuden peruspriaate ja sitä koskevan tiedon mahdollisuus on kiehtonut filosofiä myös länsimaissa. Patañjalia yli tuhat vuotta myöhemmin eläneen Immanuel Kantin (1724–1804) filosofissa *purusan* käsitettä lähestyy ajatus aktiivisen tietoisuuden mahdollistavasta transsendentaalisesta apperseptiosta, josta voidaan oikeastaan tietää vain, että se on tietoisuuden ehto; sielun reaalisia ominaisuuksia siitä ei voida päätellä. Kreetta Ranki ja Måns Broo pureutuvat artikkelissaan siihen, miten nämä kaksi lähestymistapaa limittyvät toisiinsa.

3.

Muun muassa stoalaisuudessa esiintyneet meditatiiviset menetelmät, kuten nykyhetken keskittyminen ja oman kuolevaisuuden ajattelu, ovat olleet osa länsimaista filosofiaa antiikista saakka. Lännessä ja idän filosofoiden välillä on ollut yhteyksiä viimeistään hellenistisen kulttuurin ajoilta.⁴ Uusi kiinnostus idän filosofioihin, toisinaan irrationaalisina ja eksoottisina, toisinaan rationaalisen ja luonnollisen uskonnon muotoina, syytyi 1700-luvulla lähetyssaarnaajien matkakuvausten myötä. 1800-luvulla akateemisen filologian kehittyminen avasi muun muassa sanskritin kieliset tekstit myös länsimaiselle yleisölle.⁵ 1900-luvulla tunnetut filosofit Heideggerista

Foucault'hon ovat keskustelleet itämaisen filosofian edustajien kanssa. Itämaiset kontemplatiiviset traditiot ovat tarjonneet pinnan, jolle heijastaa länsimaisen kulttuurin toiveita ja pelkoja, mutta yhtä lailla keinon haastaa länsimaisen filosofian harjoittamisen lähtökohtia.⁶

Itämaisen filosofian ja sen meditatiivisten menetelmien omaksumisessa länsimaissa nousevat esiin filosofisten traditioiden tulkinnalliset ääripäät. Toisaalta idän filosofiat ovat yksi *philosophia perenniksen* tukipilari, johon nojaavat filosofian ajasta ja paikasta riippumattomat universaalit kysymykset. Toisaalta niiden avulla voidaan myös peilata filosofian harjoittamisen kulttuurista ja poliittista alimääräytyneisyyttä. Molemmat korostavat filosofiaa harjoittamisena, jonka tarkoituksena ei ole vain käsitteellinen ruumiinavaus. Harjoittaminen voi olla totuuden ja minuuden vastavuoroista muovaamista: filosofian avulla ihminen voi paljastaa totuuksia omasta olemassaolostaan, mikä puolestaan muokkaa koko hänen tapaansa olla maailmassa ja harjoittaa filosofiaa⁷.

Viitteet & Kirjallisuus

- 1 Danny Fisher, Mindfulness and the Cessation of Suffering. An Exclusive New Interview with Mindfulness Pioneer Jon Kabat-Zinn. *Lion's Roar* 7.10.2010. Verkossa: lionsroar.com/mindfulness-and-the-cessation-of-suffering-an-exclusive-new-interview-with-mindfulness-pioneer-jon-kabat-zinn/
- 2 Sallie King, *Socially Engaged Buddhism*. University of Hawaii Press, Honolulu 2009.
- 3 Kortelaisen artikkeli ilmestyy teemanumeron verkko-osiossa osoitteessa: www.netn.fi/lehti/niin-nain-117
- 4 Pierre Hadot, *Mitä on antiikin filosofia* (Qu'est-ce que la Philosophie Antique?, 1995). Suom. Tapani Kilpeläinen. niin & näin, Tampere 2010.
- 5 Wilhelm Halbfass, *India and Europe. An Essay in Understanding*. Motilal Banarsidass, Delhi 1990.
- 6 Vrt. Roger Pol Droit, *The Cult of Nothingness. The Philosophers and the Buddha* (Le Culte du néant. Les philosophes et le Bouddha, 1997). Käänt. David Streight & Pamela Vohnson. University of North Carolina Press, Chapel Hill 2003.
- 7 Vrt. Michel Foucault, *L'herméneutique du sujet* (1981–1982). Gallimard/Seuil, Paris 2001.