

Mikko Väänänen

Vipassana ja tietoinen läsnäolo

Mindfulness-harjoitukset, jotka ovat viime aikoina löytäneet tiensä länsimaisiin terapiaihin, voidaan nähdä viimeisenä lenkkinä pitkässä ketjussa, jossa buddhalainen meditaatio on jatkuvasti muotoaan muuttaen pyrkinyt sopeutumaan erilaisiin kulttuurisiin konteksteihin. Niin kuin Intian buddhalaisuus synnytti zenbuddhalaisuuden kohdatessaan Kiinan taolaisuuden ja sen ikivanhat traditiot, samoin voidaan ajatella länsimaisen tieteellisen ajattelun esittävän oman haasteensa buddhalaisille meditaatioharjoituksille. Eräs vastaus tieteen esittämään kysymykseen lienevät mindfulness-menetelmät. Ne tarjoavat mahdollisuuden lähestyä meditaatioharjoitusta tieteellisesti todennettavalla tavalla. Mindfulness-harjoituksissa pyritään astumaan pois uskonnollisen harjoituksen kentältä kohti todennettavaa tieteellistä ilmiötä, kuten länsimaisessa traditiossa valistuksen jälkeen on tieteeltä vaadittu. Toisaalta mindfulness-menetelmien kohdalla on kyse uudessa kulttuurisessa kontekstissa tapahtuvasta tulkinnasta. Länsimaisissa mindfulness-menetelmissä pyritään sulkemaan pois meditaatioharjoituksesta puoli, joka vastaavasti buddhalaisessa traditiossa koetaan keskeiseksi ja välttämättömäksi. Tähän mindfulness-harjoitteista karsittuun osaan kuuluvat esimerkiksi moraaliset ja metafysiset käsitykset ihmisen ja maailman luonteesta. Näiden ajatellaan olevan tieteellisen metodin saavuttamattomissa ja niin muodoin ulkoisia varsinaiselle mindfulness-menetelmien harjoittamiselle.

Tässä artikkelissa pyrim tarkastelemaan buddhalaisessa traditiossa esiintyvää ilmiötä, joka vastaa länsimaista mindfulness-käsitettä. Otan tarkasteltavaksi sekä varhaisen buddhalaisuuden että sitä seuranneen theravadabuddhalaisen

tradition. Tarkoitukseni on keskittyä yhteen buddhalaisen tradition haaraan ja kohdistaa tässä traditiossa huomioni niihin teksteihin, jotka käsittelevät mindfulness-käsitteen buddhalaisia juuria. Näin voimme lähestyä mindfulness-termin käsittehistoriaa ja sen intialaisia juuria. Meille länsimaalaisille tutumpi zen-perinne jää siis tarkastelun ulkopuolelle. Viitataan myös zen-filosofiaan tarjoten joitakin näkökulmia siihen kuinka theravadalainen meditaatio tai traditio yleisemminkin eroaa siitä.

Lähtökohtana tässä artikkelissa on gadamerilaisessa hermeneutiikassa esitetty ajatus esiymmäryksestä ja horisonttien sulautumisesta. Mindfulness-käsitteen nykykäytössä on kyseessä yritys ymmärtää ja lainata toisesta kulttuurista käsite tai ilmiö, joka asettuu uudessa kontekstissa erilaiseen asemaan ja saa suhteessa uuteen ympäristöönsä erilaisia merkityssisältöjä. Gadamerin mukaan meitä ohjaa aina jossain määrin esiymmärrys, emmekä varsinaisesti koskaan pysty ymmärtämään toista toisen omista lähtökohdistaan käsin, vaan tulkitsemme muita aina suhteessa johonkin tunnettuun. Gadamerin tavoin en ajattele, että ennakkokäsityksien rajaama ymmärryksemme olisi jollain tavalla ”väärä”, vaan pikemminkin välttämätön ymmärtämisentapa ja ennakkoehto myöhemmin tapahtuvalla mahdollisella ymmärryksen syvenemiselle.¹ Kulttuurienvälisen filosofisen teeman lisäksi pyrin artikkelissani hahmottelemaan varhaisen buddhalaisuuden suhdetta oman aikansa brahmanismiin, traditioon jonka myöhemmistä vaiheista on käytetty nimitystä hindulaisuus. Artikkelin lopuksi käsittelem vipassana-harjoituksen uutta tuleamista 1900-luvulla ja leviämistä perinteisten maantieteellisten rajojensa ulkopuolelle.

Mindfulness, tai kuten sitä toisinaan kutsutaan suomenkielisillä termeillä *tietoinen läsnäolo* tai *tietoisuustaito*, tunnetaan buddhalaisissa teksteissä termeillä sati (pali) tai smṛti (sanskrit). Termillä viitataan muistamiseen ja ajatuksena on, että meditaation harjoittaja palauttaa jatkuvasti harhailevan huomionsa valittuun kohteeseen, kuten hengitykseen. Koska käsittelem artikkelissani palinkieliseen kaanonin pohjautuvaa vipassana-meditaatiota ja theravada-perinnettä yleisemminkin, käytän artikkelissani palinkielisiä termejä rinnakkain niiden yleisesti hyväksytyjen suomennosten kanssa.

Valtavan palinkielisen kaanonin Majjhima Nikaya -kokoelman 10. osa tunnetaan nimellä *Mahasatipā hana sutta* ja nimi voitaisiin suomentaa vaikkapa

¹ Gadamer 2004, 29–39.

”Keskusteluksi tietoisien läsnäolon perusteista”. Koko palinkielinen kaanon muodostuu kolmesta korista, joita kutsutaan pitakaksi. Toinen koreista koostuu opetuksista joiden uskotaan palautuvan Buddhan tai hänen läheisten oppilaidensa opetuksiin. Tätä koria kutsutaan *Sutta pitakaksi*. Se pitää sisällään noin kymmentuhatta opetusta. *Sutta pitaka* vuorostaan koostuu viidestä eri kokoelmasta, joiden kolmannen osan muodostavat ”keskipituiset opetukset” eli Majjhima Nikaya. Näitä opetuksia on 152. Majjhima Nikayan kymmenes osa on Mahasatipatthana sutta.²

Mahasatipatthana sutta on eräs *Sutta pitakan* keskeisimpiä tekstejä. Se on opetuspuheen muodossa esitetty opas munkeille. Siinä kuvataan neliosainen tie, jota seuraamalla mindfulness tai tietoinen läsnäolo voidaan saavuttaa omassa elämässä. Opetuspuhe on sovitettu Buddhan suuhun ja siinä muotoillaan satin periaate ja sen sovellus neljässä osassa: tietoisuudeksi kehosta (*kayā*), tietoisuudeksi tunteista (*vedanā*), tietoisuudeksi mielestä (*cittā*) ja tietoisuudeksi mielen sisällöistä (*dhammā*).

Vipassana-meditaatio ja sen suhde intialaiseen mietiskelyperinteeseen

Buddhan opettama meditaatio ei ollut suinkaan mitään uutta pyhien mielihien ja askeettien kansoittamassa muinaisessa Intiassa. Pikemminkin kilpailevat filosofi- ja viisaukskoulut opettivat kukin omanlaistaan joogaa tai meditaatiota. Ja niin muodoin hindulaisissa ja buddhalaisissa meditaatioharjoituksissa onkin paljon yhtäläisyyksiä.³ Kolmesta buddhalaisuuden pääsuuntauksesta opillisesti uskollisin varhaiselle buddhalaisuudelle on theravada.⁴ Theravadalaisten oppien

² Tripitakan muotoutumisesta ks. esim. Warder 1970, 201–224.

³ Ks. esim. King 1992. King käy läpi erilaiset buddhalaiset meditaatiomuodot ja osoittaa niiden siteet hindulaisiin joogaharjoituksiin. Perinteisempää näkemystä edustaa esim. Warder 1970, 31–42.

⁴ Buddhalaisuus jaetaan perinteisesti kolmeen itsenäiseen koulukuntaan: theravadaan, mahayanaan ja vajrayanaan. Tämän artikkelin aiheena oleva theravada eli ”vanhempien tie”, tai joka aikaisemmin tunnettiin nimellä hinayana eli ”pienet vaunut”, ajatellaan yleisesti olevan lähempänä Buddhan alkuperäistä opetusta. Theravada on opiltaan askeettinen ja luostarilaitosta korostava. Mahayana-buddhalaisuus korostaa bodhisatva-ideaalia ja on opiltaan myönteisempi maallikoiden hengelliselle harjoitukselle. Vajrayana eli tiibetinbuddhalaisuus

mukaan buddhalainen mietiskely eroaa lopullisesti hindulaisesta edeltäjästään lopullisesti vasta Buddhan opettamassa vipassana-meditaatiossa. Varhainen buddhalainen meditaatio jakaantuu kahteen erilaiseen harjoitukseen, joiden katsotaan tukevan toisiaan; niin sanottuun jhānaan (eli mielen keskittämiseen) perustuvaan meditaatioon ja varsinaiseen vipassanaan (eli suoraan havaitsemiseen). Jhāna tarkoittaa tyyneyttä ja keskittymistä. Sanskritiksi termi on dhyana ja siitä ovat muodostuneet kiinan chán ja japanin zen.

Jhāna-harjoituksien tehtävänä on valmistaa harjoittajan mieli vipassana-meditaatiota varten. Jhāna-harjoitukset saattavat olla erityisen vaativia, koska niiden tarkoitus on auttaa munkkia pääsemään eroon erilaisista mielen esteistä, kuten himosta, pelosta tai vihasta. Eräässä harjoituksessa munkin tehtävänä on istua hautausmaalla meditoimassa mätänevää ruumista, ja samalla työstää kiintymystään omaa ruumistaan kohtaan. Toisessa harjoituksessa meditoidaan silmät auki niityn laidalla, joka opitaan palauttamaan mieleen silmät suljettui-
na. Tällaisen harjoituksen tarkoitus on auttaa mieltä keskittymään. Näiden eri tekniikoiden avulla munkin ajatellaan saavuttavan erilaisia jhanisia tiloja – joista intialaiselle ajattelulle uskollisesti – theravada-perinteessä on tehty tarkkoja listoja. Intialaisen joogaperinteen mukaisesti ajatellaan myös, että nämä harjoitukset saattavat tuoda mukanaan erityisiä henkisiä kykyjä, kuten kyvyn kuulla kaukaisia keskusteluja tai kyvyn irtaantua ruumiista. Buddhalainen kirjallisuus onkin täynnä varoituksia siitä, minkälaisen esteen varsinaiselle meditaatioharjoitukselle tällaisiin kykyihin kiintyminen voi muodostaa.⁵

Kuitenkaan tällainen mielen rauhoittaminen ei vielä varsinaisesti ole buddhalaisen perinteen yksityisomaisuutta. Myös Buddhan aikana vaikuttaneet hindulaiset opettajat opettivat erilaisia meditaatiotekniikoita, joilla saattoi saavuttaa syviä samadhi-tiloja.⁶ Theravadalaisen perinteen mukaan buddhalainen mietiskely tekee eron hindulaisiin juuriinsa vasta vipassana-meditaatiossa.

on saanut sitä vastoin huomattavasti elementtejä Tiibetissä aikaisemmin vaikuttaneista shamanistista traditioista, joten sen voidaan ajatella muodostavan aivan oman lukunsa buddhalaisien traditioiden joukossa.

⁵ King 1992, 55–86.

⁶ Samadhilla tarkoitetaan intialaisessa traditiossa syvää meditatiivisen keskittymisen tilaa. Traditiosta riippuen se voi tarkoittaa ei-dualistista tilaa, jossa subjekti samaistuu kohteen kanssa pysyen samalla tietoisena. Buddhalaisuudessa sillä viitataan syvään meditatiiviseen tilaan, jossa mieli voi ymmärtää kokemusvirran jatkuvan muutoksen.

Vaikka theravadalaiset jhana-harjoitukset määritellään perinteestä käsin lähtökohdiltaan buddhalaisiksi, voidaan niitä pitää jossain määrin päälle liimattuina. Vaikka hautausmaalla mätänevää ruumista tuijottavan munkin ajateltiin oivalta-
van, ettei mitään pysyvää minää yksinkertaisesti ollut olemassakaan, voidaan sil-
ti todeta, ettei harjoitus sinänsä ollut muodoltaan mitenkään erityisen buddha-
lainen.⁷ Leimallisesti buddhalainen harjoitus on vasta vipassana, jossa henkisten
kykyjen kehittäminen ja mielen rauhoittaminen jäävät taka-alalle ja keskiöön
nousee omassa kehossa ilmenevän nyt-hetken havainnointi.⁸

Hindulaisessa pranayamassa, eli joogisessa hengitysharjoituksessa, on kes-
keisenä ajatuksena, että kun hengitys pysähtyy, myös mieli pysähtyy. Tämän aja-
tuksen siivittämänä Intian joogisessa traditiossa syntyi kirjava joukko erilaisia
hengityksen rauhoittamiseen tai säätelyyn tähtääviä harjoituksia.⁹ Intialaisessa
filosofiassa oli jo varhain havaittu mielen, hengityksen ja keskittymisen välinen
läheinen suhde. Buddhan oivallus hindulaisiin harjoituksiin nähden oli, ettei
minkäänlaista kontrollointia ja muutosta tarvittu. Pelkkä hengityksen tarkkailu
sinänsä oli riittävä keino. Meditoija kiinnitti huomionsa hengitykseen ja totesi
oliko se katkonainen, syvä, pinnallinen, raskas tai vinkuva eikä pyrkinyt muutta-
maan sitä millään tavalla. Harjoituksen varsinainen haaste oli pitää levottoman
mielen huomio hengityksessä. Sitä kutsuttiin satiksi, muistamiseksi. Tänä päi-
vänä sitä kutsutaan lännessä tietoisuustaidoiksi tai mindfulness-harjoitukseksi.¹⁰

⁷ Kaikenlainen asketismi oli suuressa suosiossa joogien parissa myös Buddhan aikana. Buddhan elämäntarinakin kertoo hänen opiskelleen dualistista perinnettä edustaneen ns. samkhya-koulukunnan opettajien alaisuudessa sekä harjoittaneen ajalle tyypillistä asketismia, kunnes menetti voimansa ja pyörtyi joen penkalle. Tämä oli elämäkertojen mukaan käänne, jossa hän oivalsi, ettei asketismi ja kehonkurittaminen sen paremmin kuin vapaamielinen halujen viettäväksi antautuminenkaan veisi häntä lopulliseen päämäärään, vapauteen kärsimyksestä.

⁸ Esim. King 1992, 86–102

⁹ Tavallisimpia pranayama-harjoituksia, joita voi oppia vaikka joogan alkeistunneilla, ovat hengityksen rytmittäminen ja pidättäminen tietyksi aikaa sekä hengityksen kontrollointi esimerkiksi tukkimalla toinen sierain sormella.

¹⁰ Esim. King 1992, 1–17.

Jalo kahdeksanosainen polku

Kuitenkaan satia ei voida ymmärtää, ellei sitä suhteuteta niin sanottuun *jaloon kahdeksanosaiseen polkuun*, joka vastaavasti on neljäs osa *neljästä jalosta totuudesta*. Näin sati onkin osa laajempaa kokonaisuutta, eikä suinkaan mikään buddhalainen oikotie onneen. Kuuluisan määritelmän mukaan Buddha kuvaili elämän kärsimykseksi, *dukkhaksi*.¹¹ Buddhan mukaan neljä jaloa totuutta ovat jalo totuus kärsimyksestä, jalo totuus kärsimyksen syystä, jalo totuus kärsimyksen lakkaamisesta ja jalo totuus kärsimyksen lakkaamiseen johtavasta tiestä.

Ensimmäinen jalo totuus on dukkha, eli kärsimys, epätyytyväisyys tai pysymättömyys. Kaikki on jollain perustavalla tavalla epätydyttävää. Ihminen kärsii joutuessaan elämässään kohtaamaan asioita, joita ei välittäisi kohdata. Silloinkin kun asiat tuntuvat menevän mieleisellä tavalla kaiken takana väijyy ahdistus siitä, ettei tuokaan onni ole pysyvää. Koska kaikki on luonteeltaan muuttuvaa, on ulkoisiin asioihin kiintyneen mielen osana kärsimys, dukkha. Tämä on toinen jalo totuus. Kärsimys lakkaa kun takertuminen lakkaa. Tämä on kolmas jalo totuus.

Neljäs jalo totuus on se kahdeksanosainen polku, joka johtaa pois kärsimyksestä. Tuon polun kahdeksan osaa ajatellaan kuuluvan kolmeen eri kategoriaan: moraaliin (*sila*), meditaatioon (*samadhi*) ja viisauteen (*panna*). Aiheemme, *samma sati*, oikeanlainen tarkkaavaisuus kuuluu oikeanlaiseen samadhiin, mielenkeskittämiseen tai meditaatioon. Monille länsimaalaiselle zen-perinne lienee tutumpi ja vipassanan kohdalla on syytä huomata theravadalaisen opin erilaiset painotukset. Theravadabuddhalaisuudessa silaa eli moraalia korostetaan enemmän kuin zen-perinteessä ja sen ajatellaankin muodostavan pohjan varsinaiselle meditaatiolle. Samalla palikaanon on analyttisempi ja suhtautuu järkeen positiivisemmin kuin zen-traditio, jossa on löydettävissä voimakkaammin taolainen painotus ”asioiden sellaisuudelle” sekä opetuksissa olevalle ”hullulle viisaudelle”. Palikaanonin loogisuutta heijasteleekin kuinka siinä on kuvattu jokainen askel, jonka munkki kulkee saavuttaakseen lopullisen ymmärryksen ja ylittää kärsimysten meren (joka on yleinen vertauskuva Intian eri uskonnollisissa traditioissa).

¹¹ Tarkalleen ottaen dukkha merkitsee epätydyttävää. Hyvä klassinen johdatus kahdeksanosaiseen jaloon polkuun ja neljään jaloon totuuteen theravadalaisesta näkökulmasta ks. Rahula 1959.

Kulkeakseen jalon kahdeksanosaisen polun on munkin noudatettava moraalisäädöksiä ja kehitettävä oikeanlaista meditaatiota. Näiden pohjalta viisaus, eli se mikä Buddhan opissa oli uutta suhteessa varhaisempiin intialaisiin opettajiin, saattoi nousta. Toisaalta viisaus eli oikeanlainen ymmärrys ja oikeanlainen aie olivat välttämättömiä ennakkoehtoja moraaliselle elämälle ja meditaatioharjoitukselle. Silan, samadhin ja pannaan ajateltiin olevan jatkuvasti suhteessa toisiinsa. Moraalinen elämä auttoi meditaatiossa. Meditaatio taas auttoi moraalisen elämän elämiseen ja niin edespäin. Buddhalaisen opin mukaan ennen Buddhaa kukaan ei ollut opettanut varsinaista viisautta eli nähnyt elämää jatkuvana muutoksena vailla mitään pysyvää. Buddhan opetuksen ydin oli *anicca* ja *anatta*. Kaikki oli tilapäistä ja vailla itseä. Tämä oli paitsi lähtökohta myös lopputulos.¹²

Viisautta on oikeanlainen ymmärrys ja oikeanlainen aie. Moraalin muodostavat oikea puhe, oikea toiminta ja oikea elinkeino. Elääkseen jalon kahdeksanosaisen polunmukaista elämää pelkkä mietiskelyharjoitus ei riittänyt, vaan harjoittajan oli sitouduttava myös moraalisiin periaatteisiin. Oli puhuttava oikealla tavalla eli totta ja juoruilematta. Oli toimittava oikein eli loukkaamatta muita ja kunnioittaen elämää. Oli harjoitettava oikeaa elinkeinoa eli pysyttävyyttä erossa ammasteista, joissa tuotettiin kärsimystä tai kuolemaa tunteville olennoille, kuten ase, liha- tai panimoteollisuudessa. Meditaatio vastaavasti pitää sisällään oikeanlaisen ponnistuksen, samma satin eli oikeanlaisen tarkkaavaisuuden ja samma samadhin eli oikeanlaisen meditaation.

Samma samadhi – oikeanlainen meditaatio

Nykyisen länsimaisen keskustelun kannalta kiintoisinta on kolmas kategoria eli meditaatio ja sen kolme osaa: oikeanlainen ponnistus, oikeanlainen tarkkaavaisuus ja oikeanlainen meditaatio. Nämä kolme osaa nivoutuvat tiivistä yhteen. Ilman oikeanlaista ponnistusta ei ole oikeanlaista tarkkaavaisuutta. Eikä ilman

¹² Buddhan opetuksen ja varhaisen buddhalaisen filosofian suhteesta kts. esim. Frauwallner 1956, 13–29, 63–111.

oikeanlaista tarkkaavaisuutta voi syntyä oikeanlaista meditaatiota. Mahasatipatthana sutta antaa seuraavan määritelmän oikeanlaiselle ponnistukselle¹³:

Ja mitä, munkit, on oikea ponnistus?

(i) On tapaus, jossa munkki herättää halua, ponnistelee, luo sitkeyttä, ylläpitää ja toteuttaa aiettaan jotta vielä nousemattomat pahat, taitamattomat ominaisuudet eivät nousisi.

(ii) Hän herättää halua, ponnistelee, luo sitkeyttä, ylläpitää ja toteuttaa aiettaan hylätäkseen pahat, taitamattomat ominaisuudet, jotka ovat jo nousseet.

(iii) Hän herättää halua, ponnistelee, luo sitkeyttä, ylläpitää ja toteuttaa aiettaan jotta vielä nousemattomat hyvät, taitavat ominaisuudet nousivat.

(iv) Hän herättää halua, ponnistelee, luo sitkeyttä, ylläpitää ja toteuttaa aiettaan jo nousseiden hyvien, taitavien ominaisuuksien ylläpitämiseksi, ymmärtämisen selkeyttämiseksi, lisäämiseksi, kehittämiseksi ja kulminoimiseksi: tämä, munkit, on oikeaa yritteliäisyyttä.¹⁴

Tyyliin kuuluu hieman raskassoutuisen tuntuinen toisto, ja niin oudolta kun se voi kuulostaakin, näitä tekstejä lauletaan edelleen buddhalaisissa temppeleissä, luostareissa ja kodeissa. Oikea ponnistus tarkoittaa ponnistelua sen eteen, etteivät 'pahat, taitamattomat ominaisuudet' eli mielentilat kuten viha tai pelko valtaa mieltä, vaan 'hyvät, taitavat ominaisuudet' tai mielentilat kuten onni ja myötätunto vallitsisivat. Harjoittajan on siis nähtävä, että eräällä tavalla hän luo omalla mielellään maailman. Hänen on tavoiteltava taitavia ominaisuuksia ja hylättävä taitamattomat ominaisuudet. Näin ponnistuksesta muodostuu oikeansuuntainen.

Oikeanlaisen ponnistuksen avulla voimme harjoittaa oikeanlaista tarkkaavaisuutta. Tämä on aiheemme kannalta Mahasatipatthana suttan kiintoisinta antia. Näin Mahasatipatthana sutta määrittelee samma satin:

¹³ Thanissaro Bhikkhu 2000: *Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference* (DN 22). Englanniksi kääntänyt Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition). [www-lähde] <<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>> (Luettu 31.5.2014).

¹⁴ Thanissaro Bhikkhu 2000.

Ja mitä, munkit, on oikea tarkkaavaisuus?

(i) On tapaus, jossa munkki pysyy keskittyneenä kehoon kehossa – tietoisena ja valppaana – luopuen maailmaan liittyvästä himosta ja vastenmielisyydestä.

(ii) Hän pysyy keskittyneenä tunteisiin tunteissa – tietoisena ja valppaana – luopuen maailmaan liittyvästä himosta ja vastenmielisyydestä.

(iii) Hän pysyy keskittyneenä mieleen mielessä – tietoisena ja valppaana – luopuen maailmaan liittyvästä himosta ja vastenmielisyydestä.

(iv) Hän pysyy keskittyneenä mielen kohteisiin mielen kohteissa – tietoisena ja valppaana – luopuen maailmaan liittyvästä himosta ja vastenmielisyydestä. Tätä, munkit, kutsutaan oikeaksi tarkkaavaisuudeksi.¹⁵

Edellä on tiivistetyssä muodossa muotoiltuna se, miten theravadalaisessa ajattelussa ymmärretään sati, oikeanlainen tarkkaavaisuus. Koetaan keho kehossa. Tarkkailun kohteena on keho, keho sen kaikessa kehollisessa ja arkisessa muodossaan: kehon kokemukset sellaisia kuin ne ilmenevätkin. Pysytään keskittyneenä tunteisiin tunteissa. Tunnetaan tunteet sitä mukaa kun ne ilmenevät, miellyttävät ja epämiellyttävät, selkeät ja häilyvät, jne. Eräs yleinen vipassanassa suosittu metodi on tunteiden nimeäminen. Jos olo on kireä ja vihainen, todetaan: ”olen kireä ja vihainen”. Ei tavoitella transsendentaalisia tiloja tai ekstaasia, vaan pysytään keskittyneinä tunteisiin tunteissa. Pysytään keskittyneinä mieleen mielessä. Tarkoitus ei ole tavoitella mitään kuviteltua Buddha-mieltä, joka on jotenkin parempi kuin tämänhetkinen mielemme.¹⁶ Kun mieli on kireä ja viha on vallannut sen, todetaan: ”mieli on kireä ja viha on vallannut sen”. Ainoa kriteeri, minkä teksti mainitsee, on: ”luopuen maailmaan liittyvästä himosta ja vastenmielisyydestä”.¹⁷ Oikeanlainen tarkkaavaisuus ei arvota eikä tavoittele. Se vain tarkkailee.

¹⁵ Thanissaro 2000.

¹⁶ Zen-mestari Ma-tsun sanoja lainaten: ”Mieli joka ei ymmärrä on Buddha, ei ole mitään muuta.” Suzuki 1971, 79.

¹⁷ Vrt. Freudin eros ja thanatos tai Nietzschen ajatukset hyvästä ja pahasta. Freud kutsuikin *Mielihyväperiaatteen tuolla puolen* -kirjassaan thanatosta ”Nirvana-prinsiipiksi”. (Freud 1993, 61–120.) Nietzsche arvosti buddhalaisuutta, joka oli ”päättynen, väsyneen sivistyksen uskonto” ja kiitteli sitä ”positivistiseksi” ja ”vapautuneeksi moraalikäsitteiden itsepetoksesta”. (Nietzsche 1991, 25–29.)

Oikeanlainen tarkkaavaisuus eli samma sati tai mindfulness on siis hetkessä tapahtuvaa havainnointia, johon ei liity mitään arvottavaa. Oikeastaan tässä on kyse Buddhan oivalluksesta: keskiteistä äärimmäisyyksien välillä. Sekä himo että vastenmielisyydet ovat jossain määrin ulkoista puhtaalle tarkkaavaisuudelle. Niiden varaan antautuminen johtaisi meidät takaisin kärsimykseen. Oikeanlainen tarkkaavaisuus ei tarkkaile ainoastaan ilmeneviä ilmiöitä vaan myös meidän reaktioitamme niihin.

Oikeanlaista tarkkaavaisuutta seuraa oikeanlainen keskittyminen

Ja mitä, munkit, on oikea keskittyminen?

(i) On tapaus, jossa munkki — vetäytyneenä aistinautunnoista, vetäytyneenä taitamattomista (mielen) ominaisuuksista — tulee ensimmäiseen jhanaan: vetäytymisestä syntyvään mielihyvään ja iloon, johon liittyy suunnattua ajattelua ja tarkastelua.

(ii) Ajattelun ja tarkastelun vaiettua hän tulee toiseen jhanaan: keskittymisestä syntyvään mielihyvään ja iloon, tietoisuuden yhdentymiseen johon ei liity suunnattua ajattelua ja tarkastelua — sisäiseen vakuuttamiseen.

(iii) Ilon hälvettyä hän pysyy tyynessä tasapuolisuudessa, tietoisena ja valppaana sekä tietoisena fyysisestä mielihyvästä. Hän tulee kolmanteen jhanaan, josta Jalot sanovat: ”Tyynenä ja tarkkaavaisena, hänellä on mieluisa asumus.”

(iv) Ylitettyään niin mielihyvän kuin kärsimyksenkin — kuten aikaisemmin katosivat ilo ja vastenmielisyydet — hän tulee neljänteen jhanaan: tyyneyden ja valppauden kirrkauteen, jossa ei ole mielihyvää eikä kärsimystä. Tätä, munkit, on oikea keskittyminen.¹⁸

Tässä tekstinpätkässä kuvastuu theravadalaisen meditaatioon ja ajatteluun liittyvä analyttisyys. Koko polku kohti valaistumista on kuvattu ja määritelty. Eri-

¹⁸ Thanissaro 2000.

laiset tasot, eli jhanat, seuraavat toisiaan. Niissä ilmenee yhä syvempi irrottautuminen samaistumisesta mielentiloihin tai arvottamiseen. Neljännessä jhanassa ei ole enää mielihyvää eikä kärsimystä. Mielentilat ovat kuin sipulinrenkaita, joita kuoritaan yksi kerrallaan pois samalla kun opitaan olemaan samaistumatta niihin. Lopulta on tyyneys, valppaus ja kirkkaus, joka on ylittänyt mielen taipumuksen jaotella kaikki hyvään ja pahaan, miellyttävään ja epämiellyttävään. Ja sitä on oikea keskittyminen.¹⁹

Samma sati – oikeanlainen tarkkaavaisuus

Voimme huomata, että tietoinen läsnäolo on tärkeä osa jaloa kahdeksanosaista polkua. Se on välttämätön mutta ei suinkaan riittävä ehto 'perille saapumiseen'. Theravadalaisen opin mukaan viisaus ja moraalit ovat keskeisiä tekijöitä varsinaisen meditaatioharjoituksen rinnalla. Pelkkä tarkkaavaisuus ei buddhalaisen opin mukaan riitä poistamaan kärsimystä ihmisen elämästä. Toisaalta theravadalaisen näkemyksen mukaan myös hindulaiset opettajat opettivat Buddhan aikaan moraalit ja meditaatiota, mutta heiltä puuttui buddhalaisen opin viisaus. Buddha oli oivaltanut, ettei mitään minää, sielua tai atmania²⁰ ole löydettävissä, vaan kaikki on jatkuvaa muutosta ja pohjimmiltaan tyhjää. Lainatakseni zenbuddhalaisuutta ja länsimaista psykologiaa yhdistävää terapeuttia Mark Epsteinia on vain "ajatuksia vailla ajattelijaa".²¹ Vasta kun tämä viisaus liitetään meditaatioharjoitukseen ja moraaliseen elämään on theravadalaisen perinteen mukaan mahdollista ylittää ihmiselämän kärsimyslunne.

¹⁹ King 1992, 41–52.

²⁰ *Atman* on hindulaisen filosofian yksi keskeisistä prinssiipeistä. Jo Vedojen filosofisen osan, Upanisadien, viisaat puhuivat ylistävään sävyyn atmanin, eli ihmisen 'todellisen minän' tuntijasta. Ajatus on, että koska mieli on osa ruumista, täytyi niiden "takana" olla vielä jokin todellisempi minä, joka oli tietoinen mielenliikkeistä, mutta ei ollut palautettavissa niihin. Buddhan opetuksen mukaan usko atmaniin oli turha. Vaikka Buddha ei opetuksissaan varsinaisesti kiistänyt minän olemassaoloa, hän piti sen spekulointia turhana ja siihen liittyviä filosofisia kysymyksiä osoitteettomina. Buddhalaiset filosofit sitä vastoin muokkasivat anatta-opin, jonka mukaan mielentoimintojen taustalta ei ollut löydettävissä pysyvää minää. Mieli oli pikemminkin vain kimppu ajatuksia, jotka kuvittelivat yksin tai yhdessä muodostavansa itsen. Esim. Frauwallner 2010.

²¹ Mark Epstein 2001.

Mahasatipatthana suttaassa kuvataan neliosainen harjoitus, jonka kautta oikea tarkkaavaisuus tai tietoinen läsnäolo on mahdollista saavuttaa.²² Buddhalaisessa perinteessä kehontarkkailu suositellaan usein aloitettavaksi hengityksestä. Siinä on kiistattomia etuja. Hengitys on aina läsnä. Se on samaan aikaan sekä tahdonvarainen että siitä riippumaton ja se on läheisessä suhteessa mieleen. Hengitys korreloi mielen liikkeitä. Kiivastumisen yhteydessä hengityksellä on tapana muuttua raskaammaksi. Syvissä samadhi-tiloissa hengitys muuttuu tuskin huomattavaksi ja saattaa pysähtyä hetkittäin. Ensimmäisenä askeleena on siis tarkoitus tulla tietoiseksi kehosta ja hengityksestä.

Kehon havainnoinnista siirrytään tunteisiin. Tunnistetaan tunteet miellyttäviksi, epämiellyttäviksi tai ei-miellyttäviksi-eikä-epämiellyttäviksi. Sen jälkeen harjoittaja tulee tietoiseksi mielestään: onko mieli himokas, vihainen, harhaluuloinen tai ei jne. Kunnes tullaan tietoiseksi mielen sisällöistä. Näitä ovat viisi estettä, viisi aggregaattia, kuusi aistia, seitsemän valaistumisen osatekijää sekä neljä jaloa totuutta.

Viimeisenä askeleena on pysyminen keskittyneinä mielen kohteisiin mielen kohteissa. Näitä ovat niin sanotut viisi estettä: 1) aistinautinnot 2) viha, turhautuminen 3) uneliaisuus ja laiskuus 4) levottomuus ja murehtiminen sekä 5) epäily. Tunnistetaan ja ollaan tietoisia sekä valppaita, jos viisi estettä valtaa mielen. Samalla ollaan tietoisia viidestä aggregaatista, eli niistä tekijöistä jotka muodostavat minän: muoto, tuntemus, erottelukyky, ajatukset ja tajunta. Theravada-laisen opin mukaan kärsimys on nimenomaan samaistumista tai kiinnittymistä joihinkin näistä aggregaateista. Mielen kohteita ovat myös kuusi aistielintä. Toisin kuin perinteisesti länsimaisessa filosofiassa, buddhalaisessa ajattelussa lasjetaan mieli ja sen kohteet kuudenneksi aistielimeksi. Tunnistetaan seitsemän heräämiseen johtavaa tekijää, jotka ovat 1) sati 2) uteliaisuus 3) energia 4) ilo 5) rauhallisuus, rentous 6) keskittyminen ja 7) tyyneys. Tämän pohjalta harjoittaja voi ymmärtää neljä jaloa totuutta.

²² Thanissaro 2000.

Moderni vipassana-liike

1900-luvulla theravada-buddhalaisuus on levittäytynyt perinteisten maantieteellisten rajojensa ulkopuolelle. Erityisesti vipassana on saavuttanut erityisen suosion ja onkin puhuttu vipassana-liikkeestä (engl. Vipassana Movement tai Insight Meditation Movement). Vaikka nykyinen mindfulness-keskustelu onkin keskittynyt osin mindfulness-menetelmien juuriin zenperinteessä, on mindfulness itse asiassa selkeämmin korostettu periaate nimenomaan vipassana-traditiossa. Juuri palikaanonissa sati eksplikoidaan ja analysoidaan suurella tarkkuudella. Amerikkalaisista terapeuteista esimerkiksi Jack Kornfield on pyrkinyt yhdistämään vipassanan ja länsimaisen psykologian, vaikka zenbuddhalaisuudesta ammentavia psykoterapeutteja lieneekin suurempi luku.²³

Muita tunnettuja modernin vipassana-liikkeen edustajia ovat Mahasi Sayadaw, Ledi Sayadaw, Anagarika Munindra, Ajahn Chah ja S.N. Goenka. Mahasi Sayadaw edustaa niin sanottua uutta burmalaista koulua, joka pyrkii yksinkertaistamaan perinteisen opetuksen sekä munkkien että maallikoiden käyttöön. Ledi Sayadawin perinteessä, jonka tunnetuin edustaja S.N. Goenka on, opetus keskittyy kehon tuntemusten tarkkailuun, jonka kautta mielen ja kehon hienosyinen yhteys voidaan ymmärtää. Anagarika Munindra yhdistää kahden aiemman linjan opetuksia. Ajahn Chah edustaa hyvin perinteistä ja konservatiivista thaimaalaista metsäkoulua. He pyrkivät pysymään uskollisina Buddhan ja hänen seuraajiensa elämäntavalle. Erona muihin koulukuntiin, Ajahn Chahin edustama linja opettaa vipassanan lisäksi myös jhanoihin pohjautuvaa meditaatiota.

Lännessä näistä aasialaisista vipassana-kouluista tunnetuimmaksi lienee tullut S.N. Goenkan (s. 1924–2013) edustama. Goenkan kursseilla käy vuosittain yli 100 000 ihmistä ja keskuksia on yli 120 ympäri maailmaa. Goenka painottaa Buddhan opin, eli dhamman, sekulaaria luonnetta. Tästä huolimatta Goenkan edustama vipassana-liike pohjautuu vahvasti theravadalaiseen perinteeseen ja sen korostukset ovat erilaisia vaikkapa suhteessa länsimaissa suosittuun zenperinteeseen. Vipassanaharjoitus on luonteeltaan jopa analyttinen, jossa kehon tarkkailu ja yhä hienosyisempien kehon kokemusten havainnointi johtaa

²³ Ks. esim. Hart 1987.

mielen ja kehon välisen yhteyden ymmärtämiseen. Goenkan opettama metodi on kehon tarkkailu, joka tapahtuu huomioimalla kehon tuntemuksia eri puolella kehoa. Kehoa ikään kuin skannataan pääläeltä varpaisiin yhä uudestaan ja uudestaan samalla kun mieli pyritään säilyttämään valppaana ja ei-arvottavana. Harjoituksen myötä kehon kokemukset vaihtelevat miellyttävästä epämiellyttävään ja kaikkeen siltä väliltä, mutta tarkoituksena on kokemuksen kautta oppia olemaan tavoittelematta ja arvottamatta mitään kehollista tuntemusta, jolloin mieli lakkaa kiinnittymästä muuttuvaan todellisuuteen.

Goenkan opettaman meditaation läheisen suhteen perinteiseen vipassanaan näkee siinä, että harjoitus on mahdollista aloittaa vain kymmenen päivän kestäväällä askeettisella kurssilla (joita kutsutaan dhamma-seminaareiksi). Kymmenen päivää ajatellaan olevan tarpeeksi pitkä aika, jotta suurin osa oppilaista saavuttaa jhanisen tilan, jossa kokemus kehosta (vedana) muuttuu yhä hienosyisemmäksi, kunnes tapahtuu sulautuminen, jossa koko kehon lävistää hienovaraisten tuntemusten virta. Kokemusta kutsutaan nimellä *bhā gānupassanā nā a* ja tämänkaltaisten tilojen ajatellaan seuraavan kerros kerroksen jälkeen mielen puhdistuessa. Näihin tiloihin liittyy kuitenkin riski, sillä mieli kiintyy helposti tällaiseen miellyttävään tunteeseen ja kokee sen katoamisen epäonnistumisena.

Goenkan vipassana-kurssit pyörivät täysin lahjoitusvaroilla ja sekä opettajat että ns. servaajat, jotka huolehtivat kurssien käytännöllisestä puolesta toimivat vapaaehtoisperiaatteella. Eräs omalaatuinen puoli Goenkan kurseissa on opettajan rooli. Vaikka kurseilla on aina koulutettu opettaja, joka on valvomassa ja antamassa henkilökohtaista ohjausta, on varsinainen opettaja kuitenkin aina Goenka, jonka opetusta keräännytään kuuntelemaan joka ilta videolta. Vaikka lännessä vipassana monesti liitetään Goenkaan ja hänen opettamaansa tekniikkaan, on kuitenkin syytä muistaa, että kyseinen tekniikka on vain yksi useista theravadalaisen tradition opettamista tekniikoista. Kriitikoiden mukaan Goenkan tekniikan ongelmana on sulkeistaminen. Keskittymällä pelkästään kehon tuntemuksiin suuri osa mielensisällöstä jää huomion ulkopuolelle. Tämä ongelma pyritään korjaamaan joissakin vipassanan muodoissa, joissa harjoitetaan ajatusten nimeämistä. Myös epätoivo, väsymys tai yrittäminen ovat mielen toimintoja, jotka voidaan ottaa meditaation kohteeksi. Tällaisessa vipassanan muodossa pyritään holistisempaan lähestymistapaan ja havainnoidaan mielen sisältöä sellaisenaan kaikilta osin. Sen voidaankin ajatella muistuttavan huomattavasti zen-perinteessä suosittua shikantazaa, pelkkää istumista.

Goenkan vipassana-kursseja on järjestetty myös vankiloissa, ainakin Yhdysvalloissa ja tietenkin Intiassa. Vipassana-liike onkin erityisen vahva juuri Intiassa, jonne buddhalaisuus on tehnyt paluun melkein vuosituhannen mittaiseksi venähtäneen poissaolon jälkeen. Erityisesti Intian kasvava keskiluokka on ottanut vipassanan omakseen.

Lähteet

- Anderson, Carol S. 1999: *Pain and Its Ending – The Four Noble Truths in the Theravada Buddhist Canon*. Richmond: Curzon Press.
- Epstein, Mark 2001: *Thoughts Without a Thinker – Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. Lontoo: Duckworth.
- Frauwallner, Erich 2010: *The Philosophy of Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidas.
- Freud, Sigmund 1993: ”Mielihyväperiaatteen tuolla puolen”. Teoksessa *Johdatus narsismiin ja muita esseitä*. Suom. Mirja Rutanen. Helsinki: Love-kirjat, 61–120.
- Gadamer, Hans-Georg 2005: *Hermeneutiikka – ymmärtäminen tieteessä*. Suom. Ismo Nikander. Tampere: Vastapaino.
- Gombrich, Richard 1998: *Theravada Buddhism – A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*. Lontoo: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Hart, William 1987: *The Art of Living – Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*. Lontoo: HarperOne.
- Key, John 2000: *India – A History*. Lontoo: HarperCollinsPublishers.
- King, Winston L. 1992: *Theravada Meditation – The Buddhist Transformation of Yoga*. Delhi: Motilal Banarsidas Publishers.
- Thanissaro Bhikkhu 2000: *Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference* (DN 22). Englanniksi kääntänyt Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition). [www-lähde] <<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>> (Luettu 31.5.2014).
- Nietzsche, Friedrich 1991: *Antikristus*. Suom. Aarni Kouta. Helsinki: Esoterica Publishing.
- Rahula, Walpola 2011: *What the Buddha Taught*. Oxford: Oneworld Publications.
- Samuel, Geoffrey 2008: *The Origins of Yoga and Tantra – Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Suzuki, Daisetz Teitaro 1971: *Essays in Zen Buddhism* (second series). Toim. Christmas Humphreys. New York: Samuel Weiser Inc.
- Thapar, Romila 2002: *Early India – From The Origins to AD 1300*. Lontoo: Allen Lane The Penguin Press.
- Thich Nhat Hanh 2008: *Transformation & Healing – Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. New Delhi: Full Circle.
- Warder, Anthony Kennedy 1970: *Indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidas.