

Mikko Väänänen, Antti Saari ja Ilmari Kortelainen

Johdanto¹

Helmikuussa 2014 *Time*-lehden kannessa uutisoitiin ”Mindfulness-vallankumouksesta”, jonka tarkoitus on auttaa ihmisiä rauhoittamaan kiireistä mieltä sekä tulemaan enemmän tietoiseksi nykyhetkestä². Samoihin aikoihin zen-buddhalainen opettaja Thich Nhat Hanh pohti *The Guardian* -lehdessä, onko läsnäolosta tulossa yritysmailman kauppatarveta, sillä sitä markkinoidaan voimakkaasti niin työelämän kehittämisen menetelmänä kuin self help -kirjallisuuden ihmelääkkeenä stressiin ja masennukseen. Mindfulness-perustaiset menetelmät eivät kuitenkaan ole pelkkä mediailmiö, vaan menetelmät ovat kehittyneet useiden eri tieteenalojen tutkimuskohteeksi 1970- ja 1980 lukujen vaihteen Pohjois-Amerikassa³.

¹ Kiitos Timo Klemolalle johdantoa koskevista kommentteista.

² Ks. Pickert 2014. Ks. myös Confino 2014.

³ Tietoisuustaidoista on olemassa useita eri menetelmiä ja useita eri nimityksiä. *Mindfulness-Based Interventions* eli MBI on käytössä esimerkiksi Britanniassa. Sitä voidaan pitää yleisnimityksenä, joka kattaa erityyppisiä meditaatioon pohjautuvia menetelmiä. Tässä teoksessa käytetään suomennosta *tietoisuustaidot*, kun puhumme laajemmin meditatiivisista harjoituksista, jotka sisältävät useita erilaisia menetelmiä ja sovelluskohteita. *Mindfulness-menetelmistä* puhutaan, kun viitataan nykyään länsimaissa harjoitettuihin ja buddhalaisesta viitekehyksestä irtautuneisiin mindfulness-harjoituksen muotoihin. Näistä yksi esimerkki on Jon Kabat-Zinnin luoma kahdeksan viikon ohjelma, johon viitattaessa käytetään nimitystä *MBSR-menetelmä* (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Erilaiset mindfulness-perustaiset menetelmät pohjautuvat buddhalaisen meditaation kahdeksanosaisen polun seitsemänteen askeleeseen, joka buddhalaisissa teksteissä nimitään termillä ”sati”. Sati voidaan kääntää englanniksi termillä ”mindfulness”.

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa tietoisuustaidot yhdistetään muun muassa terapioihin ja työelämän kehittämiseen. Myös 2010-luvun Suomessa etenee tietoisuustaitojen tutkimuksen ja sovellusten aalto. Ilmiön jäsentämiseksi tarvitaan sekä käsitteellistä että empiiristä tutkimusta eri tieteenaloilta. Tietoisuustaitojen määrittely on edelleen tärkeä tutkimusteema, kuten esimerkiksi Mark Williamsin ja Jon Kabat-Zinnin teos *Mindfulness* vuodelta 2013 osoittaa.⁴ Tietoisuustaitoja tarkastelleet tutkijat ovat määritelleet harjoitusta seuraavasti:

- Zindel Segal ym. määrittelevät MBSR-menetelmää yleistajuisesti: MBSR-harjoituksessa kiinnitetään tarkoituksellisesti ja arvottomatta huomio kokemukseen hetkestä hetkeen⁵. Williams ja Kabat-Zinn ovat tarkentaneet, että MBSR-menetelmän määrittely ei tyhjenny yhteen kokemuksen osaluueeseen. MBSR-harjoitus ei ole ainoastaan havainnointia, vaikka huomiota suuntaaminen on oleellinen osa menetelmää. Se on heidän mukaansa myös laajempi kyky kuin ajattelu tai tunteminen, koska niin ajatuksia kuin tunteitakin havainnoidaan MBSR-menetelmän harjoituksissa.⁶
- Scott Bishop, ym. esittävät kahden kohdan määritelmän MBSR-menetelmästä: 1) Huomiota säädellään niin, että se pysyy yksilön välittömässä kokemuksesta. 2) Menetelmässä suhtaudutaan tämän hetken kokemukseen uteliaasti, avoimesti ja hyväksyen.⁷
- Sebastian Sauerin ym. mukaan tietoisuustaitoharjoituksessa tasapainoiltaan laajemmin muun muassa seuraavien vastakohtien välillä: aktiivisuus ja passiivisuus, aktiivinen hyväksyntä ja passiivinen hyväksyntä.⁸ Tietoisuustaidot ovat siis samaan aikaan sekä passiivista havainnointia että aktiivista läsnäoloa. ”Hyväksyntä” voidaan ymmärtää passiivisena hyväksymisenä, jossa vain huomioidaan mielessä ilmenevät tuntemukset ja ajatukset vail-

⁴ Ks. Williams & Kabat-Zinn 2013, 6.

⁵ Segal ym. 2013, 76. Segalin ym. mainitsema määritelmä ja sen sisältämä käsitys huomion suuntaamisesta ”arvottomatta” on saanut viime aikoina kritiikkiä osakseen; ks. esim. Dreyfus 2013, 41. Bhikkhu 2013, 26 sekä Kortelainen tässä kirjassa.

⁶ Ks. Williams & Kabat-Zinn 2013, 15–16.

⁷ Bishop ym. 2004, 232.

⁸ Sauer ym. 2013.

la arvostelua. Hyväksyntä voidaan myös käsittää pyrkimyksenä kehittää myötätuntoista asennetta mielen sisältöjä (myös epämiellyttäviä) kohtaan. Sauer ja kumppanit painottavat, että tietoisuustaitoharjoitukset tulee ymmärtää laajemmin kuin vain hyväksymiseen ja ei-arvostelemiseen liittyvänä ilmiönä. Tämän vuoksi tietoisuustaitoharjoituksissa tapahtuu tasapainoteltua erilaisten pyrkimysten välillä.

Nämä lyhyet määritelmät eivät voi kuvata tietoisuustaitoharjoituksen kaikkia puolia, kuten esimerkiksi tietoisuustaitoihin kuuluvaa kehollisuutta. Määrittelyä voidaan selvittää tarkastelemalla zen-meditaatioharjoitusta kehonfenomenologian näkökulmasta. Kabat-Zinn kertoo kehittäneensä MBSR-menetelmänsä vipassana-harjoitusten ja zen-meditaation pohjalta⁹.

Zen-meditaatiossa suunnataan huomiota kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin¹⁰. Harjoitus aloitetaan usein kohdistamalla huomio kokemukseen tässä hetkessä. Samalla tarkkaillaan ajatusten, tunteiden ja aistimusten muuttumista. Huomiota säädellään kiinnittämällä huomio kehon yhteen alueeseen, ja pyrkimällä pitämään huomio kohteessa. Esimerkki tällaisesta kehon kohteesta on palleahengitys: Huomion harhaillessa tarkkaavaisuus palautetaan yhä uudelleen ja uudelleen pallean hengitysliikkeeseen.

Tietoisuustaidot johdattavat ihmisen oman kehollisen kokemuksensa äärelle. On siis tärkeää ymmärtää, että *tietoisuustaidot* ovat harjoituksia, joissa syvennetään kokemusta *kehotietoisuudesta*. Esimerkiksi buddhalaisessa meditaatiossa kehoa ei koeta ulkoa havaittuna *objektikehona*, vaan *elettynä kehona*. Objektikeho on kehomme esineen tavoin tarkasteltuna, muodostuneena luustosta, lihaksistosta, verenkiertoelimistöstä. Esimerkiksi fysiologiassa tutkitaan kehoa tästä näkökulmasta. Eletty keho taas viittaa kehotietoisuuteen, jossa voimme itse kokea sydämemme lyönnit, kokea vatsakipua tai tuntea lihaksen jännittyvän. Emmehän koe keuhkojamme ainoastaan esineen tavoin vaan subjektiivisesti, osana hengitysliikettä.¹¹

Säännöllisesti tietoisuustaitoja harjoittavat ihmiset kokevat harjoituksen vaikuttavan kehoon ja mieleen. Kehollisen kokemuksen fysiologia taustateki-

⁹ Kabat-Zinn 2013, 287–288.

¹⁰ Klemola 2004, 51.

¹¹ Klemola 1998, 51–52.

joita on kartoitettu empiirisen tutkimuksen keinoin 1970-luvulta lähtien, ensimmäisenä Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan yhteyteen perustetulla kipuklinikalla.¹² Kyseisissä tutkimuksissa tietoisuustaitoharjoituksen on todettu lieventävän kehon jännitystiloja ja kipua. Segal, Williams ja Teasdale korostavat, että mindfulness-harjoitteet voivat estää kroonisen depression uusiutumista¹³. Menetelmällä hoidetaan myös esimerkiksi unettomuutta, stressiä ja ahdistuneisuutta.¹⁴

Kolmenkymmenen vuoden aikana tehty lääketieteellinen tutkimus antaa lupaavia tuloksia säännöllisen mindfulness-harjoituksen tuloksellisuudesta¹⁵. Kuitenkin tutkimusten menetelmiä kohtaan on esitetty myös kritiikkiä. On esimerkiksi mahdollista, että koehenkilön mitattavat stressitasot laskevat hetkellisesti, kun ihminen saa asiantuntijan apua tai pääsee sairaalahoitoon, eikä ainoastaan mindfulness-harjoituksen seurauksena. Lehto ja Tolmunen ovat huomauttaneet, että somaattisten sairauksien tukihoitoa ajatellen vaadittaisiin näyttöä pitkäaikaisen säännöllisen harjoituksen vaikutuksista.¹⁶

Vielä laajempi kysymys on se, miten mindfulness-menetelmiä markkinoidaan osana hyvinvointiyrittäjyyttä. Aiheen tutkimuksen kannalta onkin tärkeää huomioida mindfulness-nimikkeen ympärille kasvanut erityyppisten koulutuksen rehevä pöheikkö. Mindfulness-menetelmien kriittinen käsittely ja tutkimusalan tieteellisen statuksen tarkastelu on tarpeen, koska aiheen tutkimusta ei aina ole helppoa erottaa mindfulness-menetelmien markkinoinnista.

Mindfulness-menetelmiä käsitellään usein ainoastaan lääketieteellisessä tai psykologisessa viitekehyksessä, jolloin menetelmien historialliset ja kulttuuriset juuret painuvat unohduksiin.¹⁷ Tarkastelemmekin seuraavaksi mindfulness-ilmion esihistoriaa viisaustraditioiden viitekehyksessä sekä buddhalaisen meditaation kulkeutumista länteen.

¹² Siegel 2007, 17–18.

¹³ Segal ym. 2013.

¹⁴ Ks. esim. Hofmann ym. 2010; Shapiro ym. 2003.

¹⁵ Ks. esim. Siegel 2007, 17–19. Ks. myös Koivisto & Melartin 2014, 483.

¹⁶ Lehto & Tolmunen 2008, 41–45.

¹⁷ Hickey 2010.

Tietoisuustaitojen aatehistoriaa

Mindfulness-käsitteen historialliset jäljet johtavat Intiaan. Intialaisessa kulttuurissa on tunnettu varhaisista ajoista lähtien kehotietoisuuden ja mielen rauhoittumisen välinen yhteys. Indus-laaksosta, nykyisen Pakistanin alueella sijainneen Mohenjo-Daron kulttuurin muinaisista raunioista, on löydetty yli 3000 vuotta vanhoja patsaita ja kaiverruksia, jotka kuvaavat ihmisiä istumassa lootusasennossa. Indus-laakson korkeakulttuuriin on perinteisesti liitetty rauhaa rakastavan ja kontemplatiivisen kulttuurin piirteitä.¹⁸

Varhaisessa intialaisessa filosofiassa kehitettiin kehollisia harjoituksia, joiden avulla saattoi perehtyä kehon ja mielen yhteyteen. Joogassa kehittyikin pranayamaksi kutsuttu harjoitus, jossa mieli pyrittiin rauhoittamaan hengitystä säätelemällä. Pranayaman perusoivalluksen mukaan mieli pysähtyy, kun hengityskin pysähtyy.¹⁹

Historiallisesti noin vuosina 563–483 eaa. eläneen intialaisen prinssin Siddharta Gautaman (Buddha) oivalluksena voidaan pitää oman kehon ja mielen tarkkailua ilman pyrkimystä muuttaa kokemuksia ja havaintoja mihinkään suuntaan. Tätä kutsutaan buddhalaisessa perinteessä palinkielisellä termillä *sati*. Se käännetään yleisesti englannin sanoilla *mindfulness* ja *awareness*. Suomen kielessä *sati* kääntyy buddhalaisessa terminologiassa oikeanlaiseksi tarkkaavaisuudeksi ja psykologiassa tietoiseksi hyväksyväksi läsnäoloiksi.

Buddha opetti, että hengityksen säätely on loppujen lopuksi turhaa ja oikeastaan haitallista. Mieli ei ole vapaa, jos se yrittää muokata todellisuutta, vaikka vain hengityksen rytmäkin, muunlaiseksi kuin se sillä hetkellä on. Tämä oli osa Buddhan niin sanottua kahdeksanosaista polkua. Nykyisten tietoisuustaitojen kannalta mielenkiintoisin osa polussa on sen seitsemäs askel, jota Buddha kutsui ”samma satiksi”, jonka voisimme suomentaa oikeanlaiseksi tarkkaavaisuudeksi. Ajatuksena on, että kahdeksanosaista polkua seuraava henkilö muistaa palauttaa huomionsa siihen, minkä hän on kehossaan valinnut huomion kohteeksi (yleensä ainakin aluksi hengityksensä). Tämä harjoitus, vaikkakin vaatava, oli

¹⁸ Esim. Keay 2000, 1–18. Ks. myös Warder 1970, 17–27. Kriittisen näkemyksen perinteiseen historiatulkintaan esittää Thapar 2002, 79–88. Ks. myös intialaisen historian kirjoittamisen haasteista Thapar 2002, 1–32.

¹⁹ Warder 1970, 31–42.

samalla kuitenkin riittävän yksinkertainen, että jokainen halukas kykeni sitä tahtoessaan noudattamaan. Satin asema on säilynyt vahvana theravadabuddhalaisessa vipassana-meditaatiossa.

Kolmannelta vuosisadalta eaa. alkaen buddhalaisuus levittäytyi Intian rajojen ulkopuolelle. Samalla levisivät Buddhan opetukset oikeanlaisesta tarkkaavaisuudesta. Ylittäessään Himalajan buddhalaisuus kohtasi Kiinan ikivanhan korkeakulttuurin ja taolaisuuden. Taolaisuudesta mahayana-buddhalaisuuteen imeytyi tämän hetken ja elämän sellaisenaan korostaminen. Tämä sopi buddhalaisen eetokseen, vaikka se olikin puuttunut enemmän opilliseksi muuttuneesta intialaisesta buddhalaisuudesta. Tästä liitosta syntyi zen, tai kuten kiinalaiset sitä kutsuvat, *chán*.²⁰

Kiinassa buddhalainen filosofia muotoutui niin tekstien ja oppien tulkinnaissa kuin meditaatiossakin. Harjoitus sai institutionaaliset muotonsa buddhalaisissa luostareissa sekä erakkoasumuksissa. Kiinassa *chán* kehittyi useissa eri muodoissa, joista nykyään tunnetuin lienee *koan* (kiinaksi *gong-an*)-harjoitusperinne. Koaneilla viitataan kuuluisien opettajamunkkien esittämiin anekdootteihin, dialogeihin tai tekstikatkelmiin. Koanit vaikuttavat usein ristiriitaisilta tai vähintäänkin arvoituksellisilta. Ne vaativat harjoittajaa paneutumaan istumameditaatioissa koko mielellään tekstiin ja esittämään siitä tulkinna tai ”ratkaisun”.²¹ Ratkaisu koaneihin on usein kehollinen intuitiivinen vastaus, jossa ihminen ”toimii toimimatta” ja koko olemuksellaan.²²

Toinen merkittävä, nykypäivänäkin tunnettu meditaatiomuoto, *hiljainen valaiseminen*, kehittyi niin ikään kiinalaisen *chán*-buddhalaisuuden piirissä. Hiljainen valaiseminen, joka tunnetaan myös *vain istumisena*, ei harjoitusmuotona keskity mihinkään erityiseen kohteeseen, vaan päinvastoin valppaaseen olemiseen vailla kiinnittymisen kohteita. Ero theravada-buddhalaiseen vipassana-meditaatioon on harjoituksen kohteessa: vipassanassa kehomieli tarkkailee itseään huomion rajoittamisen kautta, vain istumisessa koko tämän hetkinen kokemus tulee meditaation kohteeksi. Hiljaisessa valaisemisessa ajatusten ja

²⁰ Chán-buddhalaisuuden historiasta ks. esim. McRae 2004; Schlütter 2008.

²¹ Foulk 2000, 16–17.

²² Koan-kokoelmista kuuluisin lienee Kai Niemisen suomentama klassikko *Wumenkuan* – aukottoman portin puomi (Wumen Huik'ai 2011). Koaneista laajemmin ks. Heine & Wright 2000.

aistimusten annetaan tulla tai mennä, edes valaistumista ei tarvitse tavoitella. Tavoitteeton vain-oleminen voi johtaa ennen pitkää valaistumiseen – niin kuin mutainen samea lampi vähitellen kirkastuu kun se jätetään koskemattomaksi.²³

Japanissa chán siis muotoutui zen-buddhalaisuudeksi. Kuuluisimpia koulukuntia japanilaisessa zen-perinteessä ovat 1600-luvulla muotonsa saaneet *rinzai* ja *soto*. Rinzai esitetään usein soturimaisena, äärimmäisen kurinalaisena perinteenä, jossa hyödynnetään aktiivisesti koan-harjoituksia. Soto-traditio on puolestaan suunnattu laajemmalle yhteiskunnan osalle ja se hyödyntää etenkin edellä mainittua vain istumista, joka tunnetaan Japanissa termillä *shikan-taza*.²⁴

Pitkään nämä meditaatioharjoitukset muodostivat vain pienen osan munkkien ja maallikkobuddhalaisten päivittäisestä elämästä ja buddhalaisuuteen kuuluvista rituaaleista. Sen sijaan 1900-luvulla japanilaiset intellektuellit kuten Daisetz Teitaro Suzuki ja Nishitani Keiji alkoivat painottaa zen-buddhalaisuuden uskomuksista ja rituaaleista vapaata puolta. Juuri meditaatiota alettiin kuvata näiden perinteiden kovana ytimenä, kulttuurista riippumattoman mystisen tai uskonnollisen kokemuksen mahdollistajana. Tämä tietysti kavensi kuvaa buddhalaisuuden sosiaalisista ja uskonnollisista puolista, mutta helpotti samalla zenin siirtymistä länteen.²⁵

1900-luvulla zenin ja vipassanan meditaatioharjoitukset alkoivatkin kiinnostaa henkiseen tyhjiöön ajautuneita länsimaalaisia. Esimerkiksi Alan Watts, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg ja Philip Kapleau lähtivät Intiaan ja Japaniin tuoden mukanaan käsityksensä itäisistä viisausperinteistä ja niiden meditaatioharjoituksista. Japanista Yhdysvaltoihin muuttaneista zenopettajista ensimmäisten joukossa opetusta alkoi antaa Sokei-an Shigetsu Sasaki ja Shunryu Suzuki sekä Hakuyū Taizan Maezumi. Myös sotien jälkeinen Beat-sukupolvi otti vaikutteita buddhalaisuudesta, mikä on nähtävissä esimerkiksi Allen Ginsbergin, Jack Kerouacin ja Gary Snyderin tuotannossa.

Länsimaiseen psykologiaan perustuva mindfulness-opetus näki päivänvalonsa, kun pitkän linjan meditaation harjoittaja ja lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn sai idean buddhalaisten harjoitusten ja ideoiden yhdistämisestä hoitotyöhön ja psyykkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen. Kabat-

²³ Ks. esim. Schlütter 2008, luku 7.

²⁴ Dumoulin 1988.

²⁵ Sharf 1995. Buddhalaisuuden länsimaistumisesta ks. myös McMahan 2008.

Zinnin 1970-luvun lopulta lähtien kehittämät harjoitukset sisältävät aineksia paitsi zen-filosofiasta ja vipassana-harjoituksesta myös hatha-joogasta ja metta bhavana meditaatiosta eli rakastavan myötätunnon harjoituksesta.

Tietoisuustaitojen tutkimus Suomessa

Samaan aikaan kun zen-meditaatio alkoi levitä kansainvälisesti populaarina kirjallisuutena, Suomessa julkaistiin pieni kirja, *Zen – idän sanoma valaistuksesta* (1944), joka käsitteli mietiskelyn filosofiaa. Teoksen kirjoittaja Yrjö Kallinen huomautti, että tähän saakka lännessä ”vain suhteellisen vähäinen osa Idän lähteistä on tullut tutkituksi edes ulkokohtaisessa mielessä”.²⁶

Kallinen pohdiskeli buddhalaista ajattelua ja sen oppia kokemuksesta, joka ylittää tietoisuudessa tapahtuvan intellektuaalisen järjeyden. Kallista voidaan pitää meditaation popularisoinnin suomalaisena pioneerina, joka kartoitti alaa yleistajuisissa kirjoissaan, kuten *Tässä ja nyt* (1965) ja *Elämmekö unessa* (1971). Kallisen tapaan myös psykologi Lauri Rauhala tunnetaan meditaatiotutkimuksen pioneerina Suomessa. Rauhala julkaisi teoksen *Meditaatio* vuonna 1986, joka myöhemmin julkaistiin uudelleen nimellä *Mitä meditaatio on?*

Tampereen yliopiston liikunnan filosofian tutkimusyksikössä (Nykyään *Kehollisuuden, liikkeen ja kasvatuksen tutkimusryhmä*) on 1980-luvulta lähtien tutkittu fenomenologisesti meditatiivisia harjoitteita. Timo Klemola on käsitellyt tietoisuustaitoja ja kehotietoisuutta muun muassa teoksissaan *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. (1990), sekä *Taidon filosofia: Filosofin taito* (2004). Professori Antti Revonsuo on analysoinut meditaatiota yhdistämällä subjektiivisen tietoisuuden kokemuksen tutkimusta ja neurobiologian tuloksia. Yksittäisiä artikkeleita aiheesta löytyy Suomessa esimerkiksi lääketieteen alalta.²⁷

Tietoisuustaitoja 1980-luvulta lähtien tutkineen ja opettaneen Timo Klemolan lisäksi Suomessa on tällä hetkellä joukko mindfulness-ohjaajia. Heistä pidemmän aikaa mindfulness-harjoituksiin ovat perehtyneet esimerkiksi Karbat-Zinnin menetelmän Suomeen vuonna 2002 tuonut Leena Pennanen sekä

²⁶ Kallinen 1944, 6.

²⁷ Ks. esim. Koivisto & Melartin 2014.

psykologi ja psykoterapeutti Tapio Malinen. Psykologi ja psykoterapeutti Arto Pietikäinen on soveltanut mindfulness-harjoitusta kognitiivisen käyttäytymisterapian osana sekä kirjoittanut aiheesta yleistajuisia kirjoja²⁸.

Mindfulness-menetelmät ja tieteet

Tämän teoksen kirjoittajat keskittyvät kehotietoisuuteen länsimaalaisten mindfulness-menetelmien tai yleisemmin meditaation näkökulmasta. Kirja tarjoaa uutta tietoa tietoisuustaidoista filosofian, psykologian, psykiatrian, liikuntatieteen, lääketieteen sekä kasvatustieteen aloilta.

Kaikissa artikkeleissa on esillä kehotietoisuuden näkökulma. Kirjan ensimmäinen osa, *Kehotietoisuuden filosofia* lähtee liikkeelle psykiatrian professori emeritus **Johannes Lehtosen** artikkelilla, joka asettaa kehotietoisuuden tutkimuksen psykiatrian ja kliinisen työn kontekstiin. Lehtosen artikkeli antaa kehysten teoksen muille artikkeleille, joissa kehoisuus kytketään tietoisuustaitoihin.

Filosofian tutkija **Mikko Väänänen** selvittää artikkelissaan länsimaisten mindfulness-menetelmien buddhalaisia juuria. Väänänen tarkastelee mindfulness -termin käsitehistoriaa ja erityisesti sen kehittelyä theravadabuddhalaisuudessa. Artikkelissa pyritään selkeyttämään, mikä mindfulness-käsitteen rooli on buddhalaisen filosofiassa. Toisaalta Väänänen hahmottelee buddhalaisen filosofian suhdetta aikansa yleiseen intialaiseen filosofiseen traditioon. Artikkelin loppupuolella tarkastellaan joitakin theravadabuddhalaisen meditaation nykyisiä suuntauksia ja niiden roolia länsimaissa.

Kirjan toisessa osassa *Tietoisuustaidot hoito- ja kasvatusten menetelmänä* selvennetään tietoisuustaitojen soveltamiseen liittyvää problematiikkaa ja avataan erityistieteiden näkökulmia aiheeseen. Psykologina ja psykoterapeutina (VET) toimiessaan Tapio Malinen on hyödyntänyt pitkään tietoisuustaitoja. Malinen käsittelee artikkelissaan buddhalaisen tietoisuustaitojen ja länsimaisen psykologian välisiä suhteita. Hän varoittaa hyväksymästä liian yksinkertaistavaa näkökulmaa tietoisuustaitoihin. Vastauksena nykyiselle markkinahenkiselle

²⁸ Ks. esim. Pietikäinen, Arto 2009: *Joustava mieli*. Helsinki: Duodecim.

mindfulness-buumille Malinen korostaa buddhalaisen psykologian kokonaiskuvan ymmärtämistä. Hän hahmottelee artikkelissaan tietoisuustaidot osaksi psykologista kokonaisuutta, jonka pyrkimyksenä on ihmisen kokonaisvaltainen transformaatio.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT) kuuluu ns. kolmannen aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin, joissa mindfulness –pohjaiset tekniikat ovat keskeisessä roolissa. Psykologian professori **Raimo Lappalainen** ja tutkija **Päivi Lappalainen** Jyväskylän yliopistosta tarkastelevat artikkelissaan tietoisuustaitoja keskeisenä psykologisen joustavuuden kehittymisen osatekijänä. Joustavuus puolestaan nähdään edellytyksenä psyykkiselle hyvinvoinnille. Artikkelit esittää hyväksynnän ja tietoisien läsnäolon harjoitusten rakentavan psyykkisesti vähemmän kuormittavaa suhdetta henkilön omiin epämiellyttäviin ajatuksiin ja tunteisiin.

Leena Pennanen opiskeli Jon Kabat-Zinnin ohjauksessa mindfulness-ohjaajaksi. Pennanen kiinnittää artikkelissaan huomiota erityisesti ihmisen kehomieli-yhteyteen. Pennanen esittelee käytännönläheisen näkökulman MBSR-menetelmään. Hänen artikkelinsa sisältää MBSR-harjoituksen kuvauksen, josta lukija voi halutessaan lähteä tutkimaan kehon ja mielen yhteyttä.

Psykoterapeutti ja lääketieteen lisensiaatti **Heidi Roberts** ja liikuntatieteilijä **Doug Crowell** käsittelevät artikkelissaan mindfulness-tekniikoiden soveltamista kroonisen kivun hoidossa. Kansainvälisten lääketieteellisten, psykologisten ja psykiatristen tutkimusten pohjalta kirjoittajat esittävät, että mindfulness voi toimia paitsi kivun kokemusta lieventävänä tekijänä, myös laajemmin terveyteen liittyvää elämänlaatua ja psyykkistä hyvinvointia kohentavana harjoituksena.

Ilmari Kortelainen tarkastelee tietoisuustaitoja kehonfenomenologian ja yhteiskuntatieteen näkökulmista. Kortelainen kuvaa, miten tietoisuustaitoharjoituksessa huomiota suunnataan mielen ja kehon reaktioihin. Tekstissä esitetään, että huomion suuntaaminen voidaan laajentaa psyykkisten ja sosiaalisten roolien ymmärtämiseen esimerkiksi työelämässä. Kortelainen painottaa tietoisuustaitoharjoituksen olevan paitsi yksilön stressinhallintaan keskittyvä harjoitus, myös vuorovaikutteinen tietoisuustaitoharjoitus, jossa tunnustetaan yhteiskunnassa rakentuvia sosiaalisia rooleja. Kortelainen toimii tutkijatohtorina Tampereen yliopistossa Tiedon, tieteen, teknologian ja innovaatioiden tutkimuskeskuksessa.

Työelämän ohella tietoisuustaidot on nouseva ilmiö myös koulumaailmassa. Siksi on olennaista kyetä arvioimaan kriittisesti sen yhteiskunnallisia puolia. **Jani Pulkki** ja **Antti Saari** tarkastelevat mindfulness-ilmiötä kasvatustieteiden viitekehyksessä. Kirjoittajat analysoivat, miten mindfulness-menetelmät kytkeytyvät nykypäivän yhteiskunnallisen vallankäytön erityispiirteisiin koulutuksessa. Toisaalta tekstissä tarkastellaan myös, miten dialogi kasvatustieteiden ja meditaatiotraditioiden välillä voi avata mahdollisuuksia kasvatuksen ihmiskuvan ja tietokäsityksen uudelleenajattelulle. Jani Pulkki on Tampereen yliopiston kasvatustieteiden yksikön jatko-opiskelija. Antti Saari toimii tutkijatohtorina Tampereen yliopiston kasvatustieteiden yksikössä.

Kirjallisuus

- Bishop, Scott R. 2004: "Mindfulness A Proposed Operational Definition". *Clin Psychol Sci Prac* 11, 230–241.
- Dumoulin, Heinrich 1988: *Zen Buddhism: A History. Volume 2: Japan*. New York: Mac-Millan.
- Foulk, T. Griffith 2000: "The Form and Function of Koan Literature: A Historical Overview". Teoksessa Heine, Steven & Wright, Dale S. (toim.) 2000: *The Koan. Texts and Contexts in Zen Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 15–45.
- Heine, Steven & Wright, Dale S. (toim.) 2000: *The Koan. Texts and Contexts in Zen Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Hickey, Wakoh Shannon 2010. "Meditation as Medicine – A Critique". *Crosscurrents* 60(2), 168–184.
- Hofmann, Stefan, Sawyer, Alice, Witt, Ashley & Oh, Diana 2010: "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic review." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78(2), 169–183.
- Kabat-Zinn, Jon 2013: "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps". Teoksessa *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Lontoo: Routledge, 281–300.
- Kabat-Zinn, Jon 2007 (1990): *Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. Helsinki: Basam Books. (*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*).
- Kallinen, Yrjö 1944: *Zen: idän sanoma valaistuksesta*. Helsinki: Teosofinen seura.
- Keay, John 2000: *India – A History*. Lontoo: HarperCollins Publishers.
- Klemola, Timo 2004: *Taidon filosofia-filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Klemola, Timo 1998: *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koivisto, Maaria & Melartin, Tarja 2014: "Miten lääkäri voi kohdata potilaan?". *Duodecim* 130, 483–488.
- Lehto, Soili & Tolmunen, Tommi 2008: "Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia?". *Suomen Lääkärilehti*. Vsk. 63. Helsinki: Suomen lääkäriliitto.
- McMahan, David L. 2008: *The Making of Buddhist Modernism*. New York: Oxford University Press.
- McRae, John 2004: *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. Berkeley: University of California Press.
- Pietikäinen, Arto 2013: *Joustava mieli*. Helsinki: Duodecim.
- Sauer, Sebastian, Lynch, Siobhan, Walach, Harald & Kohls Niko 2011: "Dialectics of Mindfulness: Implications for Western Medicine". *Philosophy, Ethics and Humanities in Medicine* 1, 1–9.

- Shapiro, Shauna, ym. 2003: "The Efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction in the Treatment of Sleep Disturbance in Women with Breast Cancer: An Exploratory Study". *Journal of Psychosomatic Research* 54 (1), 85–91.
- Sharf, Robert 1995. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience." *Numen* 42(3), 228–283.
- Schlütter, Morten 2008: *How Zen Became Zen: The Dispute Over Enlightenment and the Formation of Chan Buddhism in Song-dynasty China*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., Teasdale, John D. 2013: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press.
- Siegel, Daniel 2007: *The Mindful Brain. Neurobiology of Well-Being*. New York: W.W. Norton & Company.
- Thapar, Romila 2002: *Early India – From the Origins to AD 1300*. Lontoo: Allen Lane The Penguin Press.
- Warder, Anthony Kennedy 1970: *Indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Williams, J. Mark G. & Kabat-Zinn, Jon 2013: *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Lontoo: Routledge.
- Wumen Huik'ai 2011: *Wumenkuan – aukottoman portin puomi*. Suom. Kai Nieminen. Helsinki: Basam Books.

Johdannossa viitattut lehtiartikkelit

- Confino, Jo 2014: "Thich Nhat Hanh: Is Mindfulness Being Corrupted by Business and Finance?". 15.04.2014: [www-lähde]
<<http://www.theguardian.com/sustainable-business/thich-nhat-hanh-mindfulness-google-tech>> (Luettu 1.4. 2014)
- Pickert, Kate 2013: "The Mindful Revolution". *Time*. [www-lähde]
<<http://time.com/1556/the-mindful-revolution/>> (Luettu 3.2 2014)