

Taekwondo-harjoituksen lopussa – ja miksei myös alussa – kuul-tava kehoitus mietiskelyn aloittamisesta (*myongsang* [명상] *sijak*) on harrastajille varmasti tuttu. Kehotuksen seurauksena laskeudumme polvi-istuntaan ja alamme mietiskellä. Mitä tämä mietiskely sitten on, mitä sillä tavoitellaan ja mitä sen aikana mahdollisesti tapahtuu?

Mietiskelyn /meditaation määritelmästä

Arkikielessä mietiskely voi tarkoittaa melkein mitä vain unelmoinnista ankaraan ajatteluun. Käytän jatkossa mietiskelystä termiä meditaatio rajatakseni hieman tuota arkikielen ilmaisua. Käsittelem tässä siis muodollista mietiskelyä, jonka luonne käy ilmi tuonnempana. Vaikka artikkelissa hieman pohditaan ja jossain määrin jopa analysoidaan meditaatiota, varsinaisen meditointi sinällään ei ole syvämielitteistä pohdintaa, analysointia tai ajattelua. Meditaatiossa ei mennä johonkin pois, vaan se on itse asiassa valpasta läsnäoloa tässä hetkessä. Se ei ole pakoa arjesta, vaan pyrkimys auttaa arjessa elämistä ja syventää siinä olemista. Meditoinnilla ei välttämättä pyritä yliaistillisten kokemusten saavuttamiseen tai ”mystisten värähtelyjen” kokemiseen.

Meditaatio liitetään usein japanilaiseen käsitteeseen *zen* (koreaksi *seon*, kiinaksi *chan*.), joka tavallisesti käännetään tarkoittamaan mietiskelyä. Alkuperäinen intialainen mielenhiljaisuutta tarkoittava sana *dhyana* ei suoranaisesti viittaa meditaatioon, vaan pikemminkin se viittaa olemisen suoraan kokemiseen turhia miettimättä. Muita käännöksiä termille ovat ”valaistuminen” tai ”tie valaistumiseen”. *Zen* puolestaan liittyy vahvasti buddhalaiseen filosofiaan ja tätä kautta myös uskontoon. On kuitenkin huomattava, että vaikka meditaation harjoittaminen sinällään liittyy moneen uskontoon olennaisesti, ei meditaatiolla silti

tarvitse olla yksilön kannalta katsottuna mitään suoranaista yhteyttä mihinkään uskonnolliseen maailmankatsomukseen. Se voi siis olla täysin profaaniaⁱⁱ.

Meditaation fysiologisia vaikutuksia on jonkin verran tutkittu ja yleisimpiä mittaustuloksia ovat esimerkiksi verenpaineen aleneminen sekä hapenkäytön ja lihasjännityksen väheneminen. Meditaation on myös todettu vaikuttavan positiivisesti stressinhallintakykyymme. Meditaatioon liitetään myös mielikuva mielenrauhasta tai -tyyneydestä.

Meditaation tekniikasta ja kehon asennosta

Meditointi ei edellytä välttämättä mitään erityistä tekniikkaa, annamme vain mielen levätä. Useimmille meistä se ei kuitenkaan onnistu, koska mieleemme on levoton. Johonkin ennalta määrättyyn muotoon sidotulla meditaatiolla saadaan aikaan keskittyminen, jolla myös samalla pyritään sitomaan tuo levoton mieli. Kun keho on esimerkiksi liikkumaton, on mielenkin helpompi olla liikkumaton. Arkipäiväisissä toimissamme olemme koko ajan liikkeessä, ja paikallaan ollessaankin keho pyrkii vaihtamaan asentoa; se on levoton.

Meditaatiotekniikoita ja opetustapoja on useita. Tämä ei sinällään ole huono asia, koska yksi menetelmä sopii yhdelle, toinen menetelmä toiselle. Yleisin tapa lienee istuen (polvi- tai risti-istunta) tehtävä meditointi. Asento on ryhdikäs, mutta samalla rento. Niska, hartiat ja kädet pyritään rentouttamaan ja olkapäät pudotetaan alas. Hyvä istuma-asento auttaa hengittämään paremmin; jos keho on jännittynyt, aiheuttaa se helposti jännittynyttä hengitystä. Istuen tehtävän meditaation keskittymisen kohteena on yleensä hengitys, joka on aina läsnä ja valmiina otettavaksi harjoituksen avuksi ja keskittymisen kohteeksi. Voidaan sanoa, että erällä tapaa hengitys sijaitsee kehon ja mielen ”välissä”, ja näin sitä voidaan käyttää apuna mielen

ja kehon yhdistämiseksi. Rennossa ja keskittyneessä tilassa hengittäminen automaattisesti vatsahengitystä. Siinä sisäänhengityksellä vatsa luonnollisesti laskeutuu ja pullistuu. Uloshengityksellä puolestaan vatsa supistuu. Sisäänhengitys tapahtuu yleensä nenän kautta ja uloshengitys puolestaan suun kautta.

Keskittyvässä meditaatiossa nimensä mukaisesti keskitytään johonkin asiaan tai objektiin. Tällöin meditaatiolla voidaan pyrkiä syventämään ja kehittämään jotakin aihetta tai se voi olla vain pelkkä keskittymisen apuväline. On tyypillistä, että taekwondo-harjoitusten loputtua meditoidaan 2-3 minuuttia käyden mielessä läpi esimerkiksi harjoituksessa opittuja asioita. Meillä on myös mahdollisuus syventää meditaatioharjoitusta ja näin tutkia itseämme ja tietoisuuttamme. Samalla voimme harjoittaa tietoisesti hengitystämme. Normaali hengityslieki on suhteellisen pinnallinen eli hengitys ei ole kovin syvää uloshengityksen eikä sisäänhengityksen suuntaan, ja se tapahtuu pääasiassa rinnan yläosassa, ei vatsalla. Harjoituksella voimme syventää sisäisen kokemuksen laatua ja avata monia kehontietoisuutemme ulottuvuuksia.

Paikallaan istuen, silmät suljettuina (tai puoliksi avoimina) ja hengitykseen keskittyen tehdään samalla eräänlainen ”sulkeistaminen”: tietoisuuden keskus suunnataan pois ulkoisesta maailmasta ja ulkoisten aistien (näkö, kuulo, haju, maku ja tunto) sisällöistä. Sulkeistaminen tarkoittaa sitä, että ulkoinen maailma laitetaan ikään kuin ”sulkumerkkeihin” hetkeksi ja huomio suunnataan näin sisäiseen kokemukseen. Emme kiellä ulkomaailman olemassaoloa, meitä ei vain kiinnosta se mietiskelyn hetkellä. Tavoitteena tässä on todellisuuden ”kadottaminen sen uudelleen löytämiseksi”.

Harjoituksen syventäminen – vaihe 1

Keskittyvässä meditaatiossa voidaan

siis käyttää apuna hengityksen tarkkailua. Laske hengityksiä yhdestä kymmeneen uudelleen ja uudelleen koko mietiskelyn ajan, siten että uloshengitysvaiheessa lausut (mielessäsi) lukusanan ensimmäisen tavun ja sisäänhengitysvaiheessa lukusanan toisen tavun. Pidä aina muutamman sekunnin tauko sisään- ja uloshengitysten välissä. Jos ajatuksesi harhautuvat mielessä liikkuviin ajatuksiin, aloita jälleen alusta ykkösestä. Toistamalla tietoisesti tätä harjoitusta jokaisella harjoituskerralla muutaman kuukauden ajan tulee tietoiseksi siitä, mitä omassa tietoisuudessa tapahtuu.

Jos edellistä harjoitusta hieman analysoidaan, näyttää se seuraavaa: Ajatustemme assosiaatiovirta ei ole hallittavissamme kuin heikosti tai ei lainkaan. Huomaamme, että emme ole vapaita ajattelemaan mitä haluamme, vaikka käytämme siihen tahdon ponnistusta. Ajatukset tulevat jostakin ja menevät ikään kuin ylitsemme muodostuen käsitteiksi, muistikuviksi tai tunteiksi, joiden alkuperä ei ole näkyvässä. Voimme löytää itsestämme kokemuksen, jossa ”minussa ajatellaan” eikä ”minä ajatelen”. Huomaamme myös, että jopa hyvin yksinkertainen ajatteleva, numeroiden laskeminen hengityksen tahdissa, voi olla harjaantumattomalle ihmiselle miltei ylivoimainen tehtävä. Mutta jos jaksamme jatkaa tätä harjoitusta säännöllisesti, huomaamme sen käyvän joka kerran jälkeen helpommaksi.

Harjoituksen syventäminen – vaihe 2

Kun edellinen harjoitus alkaa sujua, voidaan siirtyä seuraavaan harjoitukseen: tee harjoitus niin, että lasket vain uloshengitykset. Tämä harjoitus siis vaatii sitä, että sisäänhengitysvaiheessa annat mielesi pysyä, mikäli mahdollista, tyhjänä. Kun tätä harjoitusta tehdään keskityneesti, käy ilmi seuraavaa: Ajatuksen virta on hallittavissa ainakin osittain ja harjoituksen myötä yhä enemmän ja enemmän. Jos mieli halutaan pitää tyhjänä, on sisäänhengitysvaiheessa vain ”kuunneltava” ja ”odotettava” tietyllä tavalla. Kun mieleemme on sisäänhengitysvaiheessa välillä tyhjä, mielessä lausumallamme numerolla on tietty alkukohta ja loppukohta. Sana nousee ja katoaa tietoisuuteemme, ja pystymme katsomaan läheltä juuri tätä kohtaa. Zenissä tämä kohta on ”ajatuksen alku”. Pystymme siis näkemään selkeästi, miten käsitteet nousevat ja miten näillä käsitteillä merkitsemme ympärillä olevaa maailmaamme. Käsite on osa ”ennakkoluuloamme”. Kun käsite nousee, samalla nousee ”minä” (ego) ja kun käsite katoaa, katoaa sen myötä myös ”minä”.

Harjoituksen syventäminen – vaihe 3

Harjoitusta voidaan jälleen syventää: jää tarkkailemaan hengitystäsi mieli tyhjänä. Eli hengitysliikkeiden laskemisesta luovutaan ja pyritään säilyttämään ”puhtaan tietoisuuden” tila, jossa ajatus ei nouse – tietoisesti. Harjoitus on vaikea ja vaatii henkilöstä riippuen yleensä useiden vuosien harjoituksen. Mutta harjoitus opettaa, että tuota ”puhtaan tietoisuuden” tilaa ei voi saavuttaa

yrittämällä tai tahtomalla, koska tämä tahtominen on jo sinänsä ajatus. Japanilaisten zen-pohjaisten kamppailulajien keskuudessa tuota tilaa kuvataan käsitteellä *mus-hin* (ei-mieli). Tätä ”ajattelemattomuuden” ongelmaa kuvaa hyvin vanha rakkausruno: ”Ajatellessani, että en enää ajattelisi sinua, ajattelen sinua kuitenkin. Yritänpä sitten olla ajattelematta sitä, että en enää ajattelisi sinua”.ⁱⁱⁱ Tähän tilaan on kuitenkin mahdollisuus päästä ”jättämällä silleen”. Mitä tämä tarkoittaa?

”Silleen jättämistä” voidaan hyvin verrata kiinalaisessa taolaisuudessa esiintyvään käsitteeseen *wu-wei*, joka merkitsee teotonta toimintaa, ei-toimintaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita välinpitämättömyyden toimintaa, vaan ennemminkin olevan kunnioittamista kokonaisuutena ja sen oman luontonsa ”jättämistä silleen”. Jäämme ikään kuin katsomaan sitä kohtaa tietoisuudessa, jossa ajatus nousee. Odotamme. Mikään ei liikahtaa, ajatus ei nouse, jäljellä on pelkkä tietoisuus.

Minä – ”heiluva ovi”

Tässä viimeisessä syventämisen vaiheessa tapahtuu myös minäkeskeisen, empiirisen egon sulkeistaminen. Tämä on siis se taso, jossa olemme tietoisia käsitteellisestä ajattelustamme ja erilaisista mielikuvistamme. Kärsivällisen harjoittelun tu-

loksena on mahdollista päästä tilaan, jossa mikään ajatus tai mielikuva ei nouse. Tämä onkin eräs meditaation tavoite: mielen hiljentäminen. Tarkoituksena on tietoisuuden hiljentäminen, jotta se voisi levätä

t y h j ä n ä
a j a t u s t e n
a s s o s i a a -
t i o v i r r a s t a .
J ä l j e l l ä o n
v a i n k o k e -
m u s t a m m e
k a n n a t t e l e -
v a k e h o j a
s e n h e n g i -
t y s l i i k k e e t .
H u o m i o n
k ä ä n t ä m i e n
u l k o i s e s t a s i -
s ä i s e e n e i
o l e h e l p p o a .
M e i l l ä o n
n i i n s a n o t t u
” l u o n n o l l i n e n
a s e n n e ” , j o k a
p y r k i i j o k a -
p ä i v ä i s e s s ä
e l ä m ä s s ä m m e



jatkuvasti suuntaamaan huomion ulkoiseen maailmaan ja sen objekteihin. ”Mietiskelevä asenne”, jossa objektin sijaan huomio suunnataan siihen tietoisuuden toimintaan, jonka tuloksena objekti havaitaan, vaatii asenteen muutoksen. Tästä toiminnasta tietoiseksi tuleminen vaatii kärsivällistä harjoitusta ja tahdon ponnistusta.

Kun mitään ”minää” ei nouse, ei myöskään ole mitään ”minää” vastapäätä olevaa objektia: on vain tietoisuus tästä olemisesta, toisin sanoen kyseessä on olemisen tapahtuminen. ”Syvän mietiskelyn tilassa ei ole minää, joka hengittää. On vain hengitys, joka hengittää”^{iv}. Tästä tilasta on zen-munkki **Suzuki Shunryu** (1904–1971) todennut: ”Se, mitä sanomme minäksi, on vain heiluva ovi, joka liikkuu hengittäessämme sisään ja ulos. Se vain liikkuu, siinä kaikki”.^v Näemme, miten käsitteet ja teoriat nousevat ajattelussamme ja samalla näemme sen puitteen, mihin ajatus asettaa maailman. Meidän on mahdollista vapautua noista puitteista, ennakkokäsityksistä siitä, miltä todellisuuden ”kuuluu” näyttää. Voimme oppia ajattelemaan ilman ennakkokäsityksiä ja palaamaan aina alkuun, ajattelun alkulähteille. Runollisesti sanottuna opimme ikään kuin pysäyttämään virran, jossa soudamme. Tuo tila, jossa ajatus ei nouse, pelkän olemisen virran, läsnäolon tuntu, voi olla hyvin ”kehollinen”. Kun

tuntemme voimakkaasti kehomme läsnäolon tietoisuudessamme, emme voi erottaa kehoa ja mieltä. On vain pelkkä olemisen kokemus, josta ei mitään ”egoa” nouse. Tuosta kehontietoisuudesta nousee esiin myös voimakas elämän tunne.

Lähdeteokset:

- Cook, Doug (2006): *Traditional Taekwondo*. YMAA Publication Center.
 Cook, Doug (2001): *Taekwondo – Ancient Wisdom for the Modern Warrior*. YMAA Publication Center.
 Niinimäki, Mikael [Tae Hye](2001): *Suomalainen zen-opas*. Basam Books Oy.
 Rauhala, Lauri (1986): *Meditaatio*. Otava.
 Klemola, Timo (2004): *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere University Press.
 Klemola, Timo (1998): *Zen-karate*. Otava.
 Suzuki, Daisetz T (1973): *Zen and Japanese Culture*. Princeton University Press.
 Suzuki, Shunryu (1995): *Zen-mieli, aloittelijan mieli*. Unio Mystica.

Viitteet:

- ⁱ Sanalle löytyy useita translitterointeja mm. Munjam, Myuksang.
ⁱⁱ Profaani = arkinen, maallinen.
ⁱⁱⁱ Klemola 2004, 35; Suzuki 1973, 112.
^{iv} Niinimäki 2001, 44.
^v Suzuki 1995, 26–27.

