

ZENHARJOITUS  
HELSINKI ZEN CENTERISSÄ

Uskontotieteen Pro gradu –tutkielma  
Teologinen tiedekunta  
Sirkku Tikka  
Tammikuu 2004

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion<br><b>Teologinen tiedekunta</b>  |  | Laitos – Institution<br><b>Uskontotiede</b> |  |
| Tekijä – Författare<br><b>Sirkku Tikka</b>  |  |   |  |
| Työn nimi – Arbetets titel<br><b>Zenharjoitus Helsinki Zen Centerissä</b>   |  |   |  |
| Oppiaine – Läroämne<br><b>Uskontotiede</b>  |  |   |  |
| Työn laji – Arbetets art<br><b>Pro gradu</b>  |  | Aika – Datum<br><b>tammikuu 2004</b>        |  |
|   |  | Sivumäärä – Sidoantal<br><b>114+4</b>       |  |
| <p>Pro gradu tutkielmani tarkoitus on selvittää millaista on vuonna 1997 perustetun Helsinki Zen Center ry:n zenharjoitus (zazen). Termien zazen ja zen voi katsoa jo itsessään kertovan mistä asiassa on kysymys zazenin tarkoittaessa istumameditaatiota ja zenin ollessa lyhenne sanasta <i>zenna</i> (k. <i>ch'an, ch'anna</i>), joka on käänös sanskritin sanasta <i>dhyāna</i>, jolla tarkoitetaan mielen keskittämistä ja syventymistä yhteen asiaan kerrallaan. Tutkimusongelmaa silmällä pitäen käydään teoriaosuudessa (luvut D. ja E.) lävitse niin zenharjoitusta käsittelevää tutkimusta kuin nykypäivän opettajien sekä sellaisten edesmenneiden ja suurta arvostusta nauttivien zenmestareiden kuten Huinengin (638-713), Hakuinin (1685-1768) ja Dōgenin (1200-1235) asiaan liittyviä ajatuksia.</p> <p>HZC kertoo kotisivuillaan noudattavansa Harada Rōshin perustamaa perimyslinjaa (Harada-Yasutani zenkoulu eli Sanbōkyōdan), jonka amerikkalainen Rōshi Philip Kapleau, joka harjoitti zeniä 13 vuoden ajan sekä Daiun Sōgaku Haradan (1870 -1961) että Hakuun Ryōko Yasutanin (1885 – 1973; toinen perustaja) johdolla Japanissa, on tuonut länteen. Vaikka Kapleau on myöhemmin irtisanoutunut kyseisestä koulukunnasta, on hänen valtuuttamiensa opettajien (yksi näistä on Stockholm Zen Centerin johtaja Sensei Sante Poromaa, joka on myös HZC:n opettaja) zen suurelta osin Harada-Yasutani koulukunnan opetuksen mukaista. Näin ollen teoriaosuudessa tutustutaan lähemmin Harada-Yasutani zenkouluun. Poikkeuksellista koulukunnan opetuksessa on, että siinä yhdistetään perinteisesti vain sōtō-zenin piirissä käytettyä harjoitusmenetelmää, shikantazaa (vain istuminen), ja rinzai-zenistä tuttua kōan-harjoitusta. Näin tehdään myös Helsinki Zen Centerissä. Harada-Yasutani koulukunta ei tunnusta muiden tämän hetken Japanin zenkoulujen auktoriteettiä.</p> <p>Tutkimuksen kenttäaineisto koostuu seitsemästä haastattelusta. Kuusi haastateltavaa harjoittaa zeniä HZC:ssä ja seitsemäs haastateltava, joka harjoittaa tällä hetkellä toista meditaatiota, on osallistunut aikanaan Stockholm Zen Centerin sesshineille ja asunut vuoden Obamassa Japanissa Bukkoku-ji luostarissa, joka kuuluu Harada-Yasutani zenkouluun. Haastattelumenetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua. Työn teoreettinen lähestymistapa pohjautuu gadamerilaisen hermeneutiikan ajatuksille ymmärtämisestä ja sen edellytyksistä.</p> <p>Tutkimustulokset kertovat joitakin yllättäviä asioita zenharjoituksessa. Länsimaissa kenshō-kokemusta tai vastaavaa (mystinen kokemus?) on totuttu pitämään hyvin erikoisena ja ihmeellisenä asiana. Haastateltavista se on sitä vastoin aivan tavallinen asia. Zenharjoitus ei myöskään nimestään, zazenistä, huolimatta rajoitu istumiseen, eikä sen välttämättä tärkein elementti ole keskittyminen, vaan se, että ylipäänsä viitsii harjoittaa.</p> |  |   |  |
| Avainsanat – Nyckelord<br><b>Helsinki Zen Center, zenharjoitus (zazen), kenshō, Harada-Yasutani zenkoulu</b>  |  |   |  |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe<br><b>Teologisen tiedekunnan kirjasto, Topelia-kirjasto</b>  |  |   |  |
| Muita tietoja   |  |   |  |

## SISÄLLYS

### A. JOHDANTO

|  |   |
|--|---|
| 1. Tutkimusaiheena zenharjoitus (zazen)      | 1 |
| 2. Zenbuddhalaisuuden saapuminen länsimaihin | 3 |
| 3. Aikaisempi tutkimus                       | 5 |
| 4. Tutkimustehtävä ja sen merkitys           | 7 |

### B. TUTKIELMAN AINEISTO JA TEOREETTINEN LÄHESTYMISTAPA

|   |    |
|---|----|
| 5. Kenttäaineisto   | 9  |
| 5.1 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu                                  | 9  |
| 5.2 Haastattelu vuorovaikutustilanteena                                   | 11 |
| 6. Kirjallinen lähdeaineisto  | 13 |
| 7. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisten kysymysten nivoutuminen yhteen | 14 |
| 8. Aineiston analyysi   | 15 |
| 9. Teoreettinen lähestymistapa  |    |
| 9.1 Gadamerilainen hermeneutiikka   | 16 |
| 9.2 Teoreettisena lähestymistapana gadamerilainen hermeneutiikka          | 20 |

### C. HELSINKI ZEN CENTERIN PERIMYSLINJA

|  |    |
|--|----|
| 10. Harada-Yasutani zenkoulu (Sanbōkyōdan eli Kolmen jalokiven/Aarteen yhdistys) |    |
| 10.1 Harada-Yasutani zenkoulun perustaja Hakuun Ryōko                            | 23 |
| Yasutani (1885 - 1973)   |    |
| 10.2 Harada-Yasutani zenkoulun erityispiirteet                                   | 23 |
| 10.3 Helsinki Zen Center ry ja sen suhde Harada-Yasutani zenkouluun              | 26 |

### D. ZENIN JA ZAZENIN MÄÄRITTELYÄ

|  |    |
|--|----|
| 11. Buddha, Dharma ja Anātman          | 29 |
| 12. Zen                                |    |
| 12.1 Zen mahāyānabuddhalaisuuden osana | 30 |
| 12.2 Kirjoitusten ulkopuolella         | 31 |
| 12.3 Zenin erilaisia määrittelytapoja  | 33 |

|   |    |
|---|----|
| 12.4 Zenin jakaminen viiteen eri tyyppiin                   | 35 |
| 13. Zazen   |    |
| 13.1 Meditaatiosta ja sen vaikutuksista                     | 35 |
| 13.2 Mitä on zazen?   | 37 |
| 13.3 Zazenin edellytykset ja päämäärät                      | 39 |
| E. ZENMESTAREIDEN KÄSITYKSIÄ ZAZENISTÄ JA VALAISTUMISESTA   |    |
| 14. Huinengin (638 - 713) suutra                            | 41 |
| 15. Japanilaiset zenmestarit                                |    |
| 15.1 Dōgen (1200 - 1235)                                    | 43 |
| 15.2 Hakuin (1685 - 1768)                                   | 46 |
| F. ZENHARJOITUS HELSINKI ZEN CENTERISSÄ                     |    |
| 16. Haastateltavat ja zazenin aloittamissyöt                |    |
| 16.1 Yleistä haastateltavista                               | 49 |
| 16.2 Ohjaajana toimiva Matti                                | 49 |
| 16.3 Ohjaajana toimiva Marko                                | 50 |
| 16.4 Lukiossa zenistä kiinnostunut Janne                    | 52 |
| 16.5 Muutaman vuoden harjoittanut Jani                      | 53 |
| 16.6 Bukkoku-ji luostarissa asunut Teemu                    | 53 |
| 16.7 Naispuoliset harjoittajat Marja ja Katja               | 55 |
| 16.8 Yhteenveto harjoitukseen johtaneista syistä            | 56 |
| 17. Zenbuddhalaisuus ja buddhalaisuus                       |    |
| 17.1 Oletko zenbuddhalainen?                                | 57 |
| 17.2 Mielikuva buddhalaisuudesta ennen harjoittamista       | 59 |
| 17.3 Kärsimyksen ongelma ja minättömyys?                    | 60 |
| 18. Zenharjoitus  |    |
| 18.1 Harjoitustaulukko ja yleistä harjoituksesta            | 63 |
| 18.2 Aloitusharjoitus - hengityksen laskeminen              | 67 |
| 18.3 Paradoksaalinen kōan-harjoitus                         | 69 |
| 18.4 Shikantaza - vain istuminen                            | 74 |
| 18.5 Harjoituksen vaikeudet                                 | 75 |
| 18.6 Harjoitusmotivaatio ja zenin suhde päämääräajatteluun? | 75 |

|  |     |
|--|-----|
| 18.7 Harjoituksen vaikutuksista                        | 79  |
| 19. Zenin määrittelyä                                  |     |
| 19.1 Zen   | 82  |
| 19.2 Onko zen uskonto ja mikä uskon merkitys on siinä? | 84  |
| 19.3 Lukemisen merkitys?                               | 87  |
| 20. Zenharjoitukseen kiinteästi liittyviä tekijöitä    |     |
| 20.1 Rituaalit   | 88  |
| 20.2 Opettaja  | 90  |
| 20.3 Sesshin   | 93  |
| 20.4 Kenshō (luovuus)-kokemus                          | 96  |
| 21. Harjoittaminen Suomessa                            | 100 |

## G. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

|   |     |
|---|-----|
| 22. Tutkimuksen tarkoituksesta ja teoreettisen lähestymistavan sopivuudesta | 102 |
| 23. Tutkimustuloksia  |     |
| 23.1 Harada-Yasutani zenkoulun opetuksiin pohjaava HZC:n zenharjoitus       | 103 |
| 23.2 Tutkimusongelmaan liittyvät alakysymykset                              | 105 |
| 24. Lopuksi   | 107 |
| LÄHTEET JA KIRJALLISUUS   | 109 |

## LIITTEET

### LYHENTEET

|     |                        |
|-----|------------------------|
| HZC | Helsinki Zen Center ry |
| RZC | Rochester Zen Center   |
| SZC | Stockholm Zen Center   |
| j.  | japaniksi              |
| k.  | kiinaksi               |
| s.  | sanskritiksi           |

## TAULUKOT JA KAAVIOT

Taulukko 1. Helsinki Zen Centerin zenharjoitukset.

Taulukko 2. Zenharjoitusta oikein ymmärtämään pyrkivän tutkimuksen edellytyksistä.

Taulukko 3. Japanin zenkoulukunnat.

Taulukko 4. Harjoitusmuodot, harjoituksen aloitusvuosi, meditaatiotaustaa ja viikoittainen aikataulu.

Taulukko 5. Haastateltavien ajatuksia kōan-harjoituksesta.

Taulukko 6. Zenharjoituksen vaikutuksista.

Taulukko 7. Mitä on zen?

Taulukko 8. Onko zen uskonto?

Taulukko 9. Ajatuksia zeniin liittyvistä rituaaleista.

Taulukko 10. Haastateltavien ajatuksia sesshinistä.

Taulukko 11. Haastateltavien ajatuksia kenshōsta.

Taulukko 12. Sopiiko zen suomalaiseen (länsimaiseen) yhteiskuntaan ja ovatko harjoittajat kokeneet vihamielistä suhtautumista harjoituksen suhteen?

Kaavio 1. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa.

Kaavio 2. Mikä aiheuttaa kärsimystä (ahdistusta)?

Kaavio 3. Mihin zenissä tarvitaan uskoa/luottamusta?