

A. JOHDANTO

1. Tutkimusaiheena zenharjoitus (zazen)

Tutkielman aihe, zenharjoitus eli *zazen* (j. *za* “istuminen”, *zen* “keskittyneenä”¹, käännetään yleisesti istumameditaatioksi), jota kutsutaan myös harjoitukseksi, keskittymisharjoitukseksi, istumiseksi, mietiskelyksi ja zenmeditaatioksi², voidaan nähdä jonkinlaiseksi yleisnimitykseksi zenin/zenbuddhalaisuuden piirissä käytetyille harjoitusmenetelmille. Zen, jota pidetään yleisesti mahāyānabuddhalaisuuden³ suuntauksena, on nimensä mukaisesti ennen kaikkea meditaatiokoulukunta zenin ollessa lyhenne sanasta *zenna* (k. *ch’an*, *ch’anna*), joka on käännönsä sanskritin sanasta *dhyāna*, jolla tarkoitetaan mielen keskittämistä ja syventymistä yhteen asiaan kerrallaan. Kyseisen harjoituksen tarkoituksena on vapauttaa ihminen jatkuvasta dualistisesta ajattelusta eli tilanteiden tulkitsemisesta minän kautta.⁴ Tämä on myös zazenin tarkoitus, eroksi sen ja muiden (ainakin suurimman osan) meditaatioiden välillä voi sitä vastoin nähdä sen, ettei zazenin kuulu visualisointia tai käsitteellistämistä. Siinä on päinvastoin tarkoitus olla aktivoimatta ajatuksia niitä kuitenkaan eliminoimatta. Zentradiitiossa pidetään zazeninä yleisesti suorimpana tienä oivallukseen, jota tutkimassani zenissä kutsutaan oman (todellisen) luonnon näkemiseksi, j. *kenshō*^{5,6}.

Tutkimuksen erityisenä kiinnostuksen kohteina ovat Helsinki Zen Centerissä⁷ harjoitettava zen ja tätä kautta Harada-Yasutani zenkoulu/perimyslinja (ks. tarkemmin luku C.) eli Sanbōkyōdan. Perimyslinja-ajattelun mukaisesti opetuksen katsotaan periytyvän opettajalta oppilaalle ja zen onkin tradition mukaan saanut alkunsa Gautama

¹ Riders Encyclopedia 1989, 440. Työssä esiintyvät vieraskieliset termit on kursivoitu ensimmäisen kerran esiintyessään ja esim. Buddhaluonto on kirjoitettu isolla, vaikka näin ei aina välttämättä tehdä.

² Janne (2002b, 2), eräs haastateltavista, totesi meditaatiotermistä seuraavasti: *En käytä sanaa meditaatio paljoakaan väärinymmärryksiä välttääkseni, koska siitä tulee helposti miellelyhtymiä esim. TM-meditaatioon ja muihin meditaation lajeihin, joilla ei ole zenin kanssa mitään tekemistä.*

³ Mahāyānakoulukunnan syntyminen on eräiden tutkijoiden mukaan tapahtunut 100-luvulla eKr. Kaakkois-Intiassa. Toiset taas katsovat sen syntyneen 100 jKr. eri puolilla Intiaa. Ks. esim. Pyysiäinen 1999, 334.

⁴ Riders Encyclopedia 1989, 441; Kapleau 1971, 350.

⁵ Riders Encyclopedian (1989, 180, 308) mukaan *kenshō* tarkoittaa semanttisesti samaa kuin *satori* (tulee verbistä *satoru* tietää). Oman luontonsa näkeminen on harhaanjohtava tapa kuvata kyseistä kokemusta, sillä sen tarkoitus on rikkoa dualistinen ajattelutapa.

⁶ Kapleau 1980, 294; Riders Encyclopedia 1989, 440.

⁷ Haastateltavia on kaikkiaan seitsemän; heistä kuusi harjoittaa zeniä HZC:ssä, seitsemäs on harjoittanut zeniä sitä vastoin sekä SZC:ssä (jonka johtaja Sensei Sante Poromaa on HZC:n opettaja) että Bukkokujissa, joka on Harada-Yasutani koulukunnan luostari. SZC:n nykyinen nimi on Zenbuddhistiska Samfundet (ks. HZC 2003: Linkkejä ja artikkeleita). Tässä työssä se esiintyy kuitenkin vanhalla nimellään.

Buddhan dharmasiirrosta⁸ (mielestä mieleen tapahtuva oivallus) oppilaalleen, Mahākāśyapalle⁹, jonka katsotaan olevan ensimmäinen intialaisista zenpatriarkoista¹⁰. Zenin varsinaisena perustajana pidetään kuitenkin intialaista Bodhidharmaa, joka saapui Kiinaan 500-luvulla. Hänen jälkeensä zen jakaantui eteläiseen, *rinzai-* (k. *linji*) ja *sōtō-* (k. *caodong*) eli pohjoiseen koulukuntaan. Tutkielman kohteena oleva zen periytyy Japanista, jonne Eisain¹¹ (1141 - 1215) katsotaan tuoneen rinzain ja Dōgenin (1200 - 1253) sōtōn¹². Seuraavassa taulukossa näkyvät HZC:n zenharjoitukset.

Taulukko 1. Helsinki Zen Centerin zenharjoitukset.¹³

Hengityksen laskeminen	Hengityksiä lasketaan toistuvasti yhdestä kymmeneen (ulos yksi, sisään kaksi jne.), ajatusten karatessa laskemisesta aloitetaan alusta. Ryhdikäs asento ja vatsahengitys ovat tärkeitä. Harjoituksen yhtenä keskeisenä ideana on keskittymiskyvyn, joka on edellytys jatkoarjoitusten onnistumiselle, parantaminen.
Hengityksen tarkkailu	Oleellista keskittyminen <i>haraan</i> eli alavatsaan ja uppoutuminen hengitykseen.
Kōan	Tunnettu kōan esim. " <i>Kahdesta kädestä lähtee taputuksen ääni. Mikä on yhden käden ääni?</i> " Zentradition mukaan vastauksen saaminen, johon voi mennä monta vuotta, edellisen kaltaiseen kysymykseen on sama asia kuin kenshō- (oivallus-) kokemus. Kōaneita löytyy erilaisista kokoelmista, esim. <i>Mumonkan</i> (Portiton portti). Niiden läpikäyminen tapahtuu läheisessä vuorovaikutuksessa opettajan kanssa. ¹⁴
Shikantaza	Shikantaza, joka tarkoittaa "vain istuminen" tai "puhdas istuminen", on nimestään huolimatta vaikea harjoitus ja vaatii onnistuakseen meditaatiokokemusta. Kyseisessä harjoituksessa on tarkoitus olla valppaana kaiken sen suhteen mitä kussakin hetkessä tapahtuu.

Lähde: HZC 2000: Mitä zazen on?

Yllä mainittuja harjoituksia käsitellään lähemmin tuonnempana (mm. kpl 13.2 ja 18.). Tärkeintä tässä vaiheessa on saada kuva siitä, mitä HZC:n zenharjoituksella tarkoitetaan ja tiedostaa se seikka, ettei harjoitus rajoitu zentradition mukaan pelkästään istumiseen,

⁸ Opettajan myöntäessä oppilaalleen dharmasiirron tulee tästä seuraava opettaja eli dharmaseuraaja (j. *hassu*). Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 127. Foulkin (1988, 173) mukaan lähes kaikki sōtō-papit saavat dharmasiirron uransa varhaisessa vaiheessa, rinzaissa sitä vastoin se viittaa siihen, että oppilas on suorittanut kōan-koulutuksen loppuun ja harjoittanut opettajan alaisuudessa pitkään. Tämän lisäksi hänen tulee olla opettajansa ymmärrystasolla. Kiinalainen zenmestari Huineng (Huinengin suutra 1999, 22) toteaa asiaan liittyen: "*Haluan nyt luovuttaa Dharman. Kautta aikojen se on välitetty hiljaisesti mielestä mieleen, vasta kun suuri päätös on tehty, eikä ole enää paluuta valaistumistieltä. Silloin se voidaan siirtää.*"

⁹ Portittoman portin (Wu-men 1995, 29) tapaus kuusi kertoo tästä. Gautama toteaa siinä puheensa lopuksi seuraavasti: "*...Minulla on Totuuden näkemisen aarre, verraton nirvaanamieli, ei-muodon todellinen muoto, Totuuden mysteeriportti. Se ei ole sanoin ilmaistavissa, vaan välittyy opetuksista riippumatta. Annan sen nyt Mahākāśyapalle.*" Ks. myös Dumoulin 1987, 16-17.

¹⁰ Wood 1985, 100.

¹¹ Dumoulinin (1990, 7-8) mukaan Dainichi Nōnin, jonka tarkkoja elinvuosia ei tiedetä (arvioitu kuolinvuosi on joko 1194 tai 1195), on nykytutkimuksen mukaan ollut tunnustettu zenmestari jo ennen Eisaita.

¹² Dumoulin 1987, 79; Pyysiäinen 1999, 335; Gothóni-Mähapañña 1990, 50-51, 56-57.

¹³ HZC:ssä (ks. HZC 2001: Aikataulu 1.12.2001 - 7.4.2002) pidettiin haastattelujen aloitusvaiheessa kolmesti yhteisiä istumisia eli zazenjä: sunnuntai-iltana 3 * 35 min ja 15 min resitaatio, torstai-iltana 2 * 35 min ja opetuspuhe, keskiviikkoamuna 60 min.

¹⁴ Ks. kōanista tarkemmin kpl 13.2 ja 18.3.

vaikka sillä onkin ratkaiseva rooli kyseisessä perinteessä. Edellä mainittuja harjoituksia voi tehdä missä ja milloin vaan. Samasta asiasta puhuu myös zenmestari Huineng (638 - 713) seuraavassa lainauksessa. *Tie oivalletaan mielen kautta. Mitä tekemistä sillä tulisi olla istuma-asennon kanssa! Suutra sanoo: Jos ajattelet Tathāgatan istumassa tai makaamassa, kuljet harhaopin tiellä.*¹⁵

2. Zenbuddhalaisuuden saapuminen länsimaihin

Buddhalaisuus saapui Eurooppaan viime vuosisadan vaihteessa, jolloin etenkin Saksassa ja Englannissa syntyi buddhalaisia yhdistyksiä ja muutama henkilö lähti munkiksi itään¹⁶. Buddhalaisuuden laajempi leviäminen lännessä (Aasian entisten alueiden ja älymystön piirin ulkopuolelle) on tapahtunut 1940-luvulta alkaen¹⁷. Suomeen buddhalaisuus saapui 1900-luvun alussa. Kyseessä oli lähinnä theravādabuddhalaisuus, sillä teosofit kannattivat tällöin kyseistä suuntausta. Buddhismin ystävät - Buddhismens vänner, jolla oli alussa sekä suomen- että ruotsinkieliset osastot, perustettiin vuonna 1947. Sen toiminta loppui kuitenkin kokonaan 1980-luvulla. FWBO, länsimaisen buddhalaisen veljeskunnan ystävät, aloitti toimintansa Suomessa vuonna 1973. Se kuuluu englantilaisen, Intiassa pitkään asuneen buddhalaismunkki Sangharakshitan vuonna 1967 perustamaan The Friends of Western Buddhist Order–yhteisöön. Heimon mukaan buddhalaisuuden vaikutus on ollut Suomessa kaikkiaan paljon ohuempaa kuin hindulaisuuden, eivätkä buddhalaiset ole myöskään järjestäytyneet yhtä hyvin. Buddhalaisuuden vaikutus on hänen mukaansa ollut voimakkainta Yhdysvalloissa, Englannissa, Saksassa ja Ranskassa.¹⁸

Yhdysvaltojen, Euroopan ja Japanin johtavissa yliopistoissa luennoinutta D. T. Suzukia (1870 - 1960), joka yliopistosta valmistumisensa jälkeen harjoitti jonkin aikaa zeninä tunnetun rinzai-apotti Shaku Sōenin (1858 - 1919) johdolla Kamakurassa, voidaan pitää miehenä, joka esitteli zenbuddhalaisuuden lännelle. Suzukin, joka tunnustettiin jo elinaikaan johtavaksi zenasantuntijaksi, julkaisutoimintansa oli vilkasta. Ajalla 1927 - 1935 hän julkaisi kaksi kolmen teoksen sarjaa nimeltään *Essays in Zen Buddhism* ja *Introduction in Zen Buddhism*, ja teokset *The Training of the Zen Buddhist Monk* ja *Manual of Zen Buddhism*. Heinrich Dumoulinin mukaan Suzukin zentulkinnoissa oli

¹⁵ Yampolsky 1967, 82.

¹⁶ Pyysiäinen 1993, 13.

¹⁷ Bellarsin (2000, 67, note 1) mukaan Yhdysvaltoihin perustettiin ajalla 1900 - 1964 noin 20 meditaatiokeskusta, kun ajalla 1985 - 1997 vastaava luku oli 616.

¹⁸ Heino 1997, 271-272.

kuitenkin tiettyjä ongelmia, hän oli mm. hyvin rinzai-keskeinen ja hänen historian ymmärryksensä oli niin rajoittunutta, että hän joutui debatteihin kiinalaisen historioitsijan Hu Shihn kanssa, joka arvosteli hänen puutteita avoimesti. Nykytutkijoista John McRae on kutsunut Suzukin zeniä koskevia kirjoituksia ”*puolitieteellisiksi tulkinnoiksi*”¹⁹. Myös japanilaiset zenbuddhalaiset olivat usein niin yllättyneitä zenin muodonmuutoksista lännessä, että he erottivat puheissaan traditionaaliset Japanin zenin muodot ja sen, mitä he kutsuivat Suzukin zeniksi. Kaikesta huolimatta Dumoulinin mukaan Suzuki oli yksi aikamme merkittävimmistä uskonnollisista henkilöistä ja hänen panoksensa zentutkimukselle oli suuri.²⁰

Saksalainen uskonnontutkija Rudolf Otto, joka kiinnostui zenistä Suzukin kirjoituksia lukiessaan, on myös tehnyt zeniä tunnetuksi lännessä. Dumoulinin mukaan Otto oivalsi zenin huomattavassa määrin uskonnollisen luonteen luokitellessaan sen mystiikaksi, jonka korkein totuus on sanoin kuvaamaton ”kokonaan Toinen”. Lännessä zen on saanut huomiota myös nk. ”*Beat zeninä*”, joka syntyi 1950-luvun Amerikassa. Tällöin etenkin Kaliforniassa osa sellaisista nuorista, jotka olivat kyllästyneitä teknokraattiseen kulutusyhteiskuntaan, näki zenissä uuden tavan elää. Ilmiö jäi melko vaatimattomaksi. Voimakkaammin sitä vastoin on vaikuttanut zenin liittäminen psykoterapiaan. Dumoulinin mukaan tämä on kuitenkin edellisen lailla harhapolku, sillä zenmeditaation käyttäminen psykoterapian apuvälineenä on hänestä kokonaan vieras ajatus zenissä.²¹ Tähän liittyen hän toteaa.

*Zeniltä ryöstetään sen sielu, jos se pakotetaan elää kituuttamaan psykologian laboratorioissa. Koska se on syntynyt ihmisen uskonnollisesta tarpeesta ja sitä on ruokkinut uskonnolliset resurssit, inspiroi zen vuosisatojen ajan suuriin uskonnollisiin saavutuksiin. Tämän tähden psykologia ei voi sanoa viimeistä sanaa zenin tarpeellisuuteen ja arvoon liittyen.*²²

Lännessä zeniä on myös yritetty tietyissä piireissä yhdistää parapsykologiaan. Tämäkin on kuitenkin Dumoulinin mukaan kaukaa haettua, sillä Suzuki, johon näissä piireissä on viitattu, on kaukana ihmeistä, maagisesta ja parapsykologiasta. Myöskään esoteerinen opetus ei kuulu zeniin. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi zeniä ovat tehneet lännessä

¹⁹ McRae 1986, 275, note 30.

²⁰ Dumoulin 1987, 4-7.

²¹ Dumoulin 1987, 7-8.

²² Dumoulin 1987, 8-9.

tunnetuksi etenkin aasialaiset zenopettajat ja Aasiassa meditaatiota harjoittaneet länsimaalaiset, joista molemmista enemmän jatkossa. Myös kristittyjä zenmeditaation harjoittajia on. Yksi kuuluisimmista oli saksalainen jesuiitta H. M. Enomiya-Lassalle (1898 - 1990).²³

3. Aikaisempi tutkimus

Suomessa ei ole tehty Harada-Yasutani tai Kapleaun perimyslinjaan²⁴ liittyvää tutkimusta. Muutenkin zeniä on tutkittu Suomessa vähän, buddhalaisuutta sitä vastoin jonkun verran enemmän²⁵. Maailmalla Harada-Yasutani zenkoulua on tietojeni mukaan tutkinut muutama henkilö. Yksi tällainen on Michiganin yliopiston buddhalaisopintojen professori erityisesti Itä-Aasiaan), joka lähestyy Nanzan Instituutin toimittamassa *Japanese Journal of Religious Studies*-lehden *Sanbōkyōdan: Zen and the Way of the New Religions*-nimisessä artikkelissaan kyseistä zenkoulua vertailevasta näkökulmasta suhteessa perinteisiin koulukuntiin. Sharfin kiinnostuksen kohteet ovat modernin Japanin uskontotilanteen lisäksi mm. Robert H. Sharf (erikoistunut buddhalaisuus keskiajan Kiinassa sekä cha'nin/zenin historia, ideologia ja taide.²⁶ Myös Heinrich Dumoulin, edes mennyt Tokion yliopiston professori, on käsitellyt teoksessaan *Zen Enlightenment, Origins and Meaning* Harada-Yasutani koulukuntaa ja erityisesti sen piirissä syntyneitä kenshō-kuvauksia. Australian kansallisen yliopiston (Canberra) yhteiskuntatieteilijä T. Matthew Ciolek, joka on erikoistunut internetjulkaisuihin, ylläpitää sitä vastoin internetissä Harada-Yasutani koulukunnan perimyslinja-listaa osana buddhalaisopintojen virtuaaliyliopistoa.²⁷

²³ Dumoulin 1987, 9-11.

²⁴ Sharfin (1995, 417) mukaan Yasutani Rōshi (Hakuun Ryōko Yasutani, 1885 – 1973) on vuonna 1954 Tokiossa perustetun Sanbōkyōdanin virallinen perustaja. Toisena perustajana pidetään Harada Rōshia (Daiun Sōgaku Harada, 1870 - 1961), Yasutanin opettajaa ja kyseisen koulukunnan pohjalla olevien opetusten käyttöön ottajaa. Tästä eteenpäin kyseisistä opettajista käytetään nimiä Harada Rōshi ja Yasutani Rōshi. Foulkin (1988, 164) mukaan *Rōshi* (j. kunnianarvoisa opettaja) termi on varattu rinzaissa vain yhdelle henkilölle, joka on luostarin apotti eli rinzai-mestari, kun taas sōtōssa kyseisellä tavalla puhutellaan luostarin vanhempia toimihenkilöitä. HZC kuuluu Kapleaun perimyslinjaan.

²⁵ Suomessa buddhalaisuutta ovat tutkineet mm. Helsingin yliopiston professori René Gothóni ja dosentti Ilkka Pyysiäinen. Gothónin väitöskirja liittyi theravadaperinteeseen: *Modes of life of Theravāda monks: a case study of Buddhist monasticism in Sri Lanka*. Tämän lisäksi hän on julkaissut suomalaisen buddhalaismunkin Mikael Niinimäen kanssa mm. teokset *Buddhalaista viisautta* ja *Buddhalainen sanasto ja symboliikka*, joissa käsitellään myös zeniä. Pyysiäinen on tutkinut mm. buddhalaisuuden (myös zenin) ja terapioiden suhdetta.

²⁶ Chen 2001: Robert. H. Sharf.

²⁷ Ciolek 2003: Dr. Ciolek, T. Matthew – Personal Page.

Kysymystä, mitä zen on, on lähestytty useissa eri tutkimuksissa ja zeniä käsittelevissä teoksissa. Tässä työssä sitä lähestytään mm. Naran yliopiston (Nara University of Education) emeritus professorin Masao Aben, joka on yksi Nishida Kitarōn perustaman japanilaisen filosofian nk. Kioton koulun tunnetuimpia edustajia, teoksen *Zen and Comparative Studies* ja Korean zeniin erikoistuneen, Chibassa Japanissa professorina toimivan Charles Mullerin artikkelin *Innate Enlightenment and No-Thought: A Response to the Critical Buddhist Position on Zen* avulla.²⁸

Zenharjoitusta on myös käsitelty lukuisissa eri tutkimuksissa. Teoriaosuudessa asiaa lähestytään mm. eellä mainitun Heinrich Dumoulinin teosten *Zen Buddhism: a history. Vol. 1: India and China, Zen Buddhism: a history. Vol. 2: Japan* avulla. Kyseisistä teoksista käydään lävitse lähinnä sellaisten zenmestareiden kuten Huinengin, Hakuinin ja Dōgenin ajatuksia harjoituksesta. Columbian yliopiston professorin Philip Yampolskyn²⁹ kommentaari Huinengin suutraan ja käännökset johdannon kanssa Hakuinin valittuihin teksteihin ja Californian yliopiston professorin Carl Bielefeldtin, joka on erikoistunut Itä-Aasian buddhalaisuuteen ja erityisesti zenin intellektuaaliseen historiaan³⁰, Dōgenia käsittelevä teos valottava myös kyseisten zenmestarien ajattelua.

Kenneth Kraftin, joka toimii Lehighin yliopiston uskonto-opintojen tiedekunnan esimiehenä ja joka on harjoittanut zeniä muutamassa temppelissä Japanissa ja asunut kahden vuoden ajan Rochester Zen Centerissä (toiminut täällä myös luottamusmiehenä), toimittamassa teoksessa *Zen: The Tradition and Transition* on muutama tässä työssä käytetty artikkeli. Näistä yksi on Sarah Lawrence Collegen professori T. Griffith Foulkin (aiemmin Michiganin yliopiston professori) artikkeli *The Zen Institution in Modern Japan*, josta käy ilmi kuinka pieni rooli Sanbōkyōdan perimyslinjalla on Japanin zenbuddhalaisuuden kentässä.³¹ Tämän päivän kiinalaisen mestarin Sheng-Yenin artikkelia *Zen Meditation* käytetään myös apuna työssäni. Sheng-Yen, joka on julkaissut lukuisia teoksia zenistä, on valmistunut tohtoriksi vuonna 1975 Risshon yliopistosta Japanista.³²

²⁸ Abe 1997, vii ja takalehti; Muller: Charles Muller.

²⁹ Kraft 1988, 9.

³⁰ Stanford University 2003: Religious studies, Faculty 2002-03.

³¹ Kraft 1988, 10. Sarah Lawrence College 2003: Mr. T. Griffith Foulk.

³² Kraft 1988, 9; Dharma Drum Mountain 2001: Who is Master Sheng-yen.

4. Tutkimustehtävä ja sen merkitys

Päädyin käsillä olevaan tutkimustehtävään lähinnä sen tähden, että halusin tietää mitä zen oikeastaan on: se kun tuntui edustavan niin montaa eri asiaa samanaikaisesti (ks. luku 12 ja kpl 19.1 ja 19.2). Toisin sanoen se liitettiin niin jousella ampumisen taitoon, moottoripyörän kunnossapitoon kuin paradoksaalisiin kysymyksiinkin. Mitä zen on - kysymyksen kautta törmäsin taas melkein välittömästi siihen tosiasiaan, ettei zeniä juuri ole ilman harjoitusta. Ja toisaalta oivalsin heti työn alussa³³, etteivät harjoittajat halua välttämättä puhua siitä mitä zen on kymmenen kysymyksen verran: näin ollen tarvittiin jotain konkreettisempaa. Tällöin tutkimuksen keskeiseksi kysymykseksi nousi zenharjoitus. Seuraavassa näkyy kuinka tutkimustehtävä rakentuu pääkysymyksen (1) ja tähän liittyvien alakysymysten ympärille.

1. Mitä on Helsinki Zen Centerin zenharjoitus?

Mitä on Harada-Yasutani koulukunnan zenharjoitus (HZC:n harjoitus pohjaa tälle)?

Mitä on zen?

Mitä ovat sellaiset zenharjoitukseen kiinteästi liittyvät tekijät kuten esim. kenshō ja sesshin?

1.4 Mikä saa suomalaisen aloittamaan zenharjoituksen ja miten se sopii Suomeen (länsimaiseen yhteiskuntaan)?

Edellä mainittuihin kysymyksiin vastataan luvuissa F. (Zenharjoitus Helsinki Zen Centerissä) ja G. (Yhteenveto ja johtopäätökset). Tämän lisäksi kohtia 1., 1.2 ja 1.3 lähestytään teoriaosuudessa useasta eri aspektista luvuissa D. (Zazenin ja zenin määrittelyä) sekä E. (Zenmestareiden käsityksiä zazenistä ja valaistumisesta), kohdan 1.1 liittyessä pääosin lukuun C. (Helsinki Zen Centerin perimyslinja).

Tutkimusaihe on mielenkiintoinen mm. sen tähden, että zentraditio uskoo zazenin vaikuttavan elämään monella eri tavalla (ainakin zenbuddhalaisuuden tunnetuimmat mestarit katsovat harjoituksen vaikuttavan ratkaisevasti elämään, eivätkä lopulta erottaisi sitä elämästä) sen ollessa harjoitus, jonka voi katsoa suorastaan pakottavan kohtaamaan

eri puolia itsestä ja tätä kautta lisäävän ennen kaikkea itsetuntemusta. Oivalluskokemusta kutsutaankin zenissä mm. oman todellisen luonnon näkemiseksi. Näin ollen on mielenkiintoista selvittää miten harjoitus on vaikuttanut haastateltavien elämään (ks. kpl 18.7). Zazeniin vaikutuksiin liittyen herää myös kysymys siitä, kuinka laajalti ja miten sitä tai sen tyyppistä (esim. keskittymisharjoituksia ilman buddhalaista viitekehystä) harjoitusta voi käyttää esim. länsimaisen psykologian ja psykoterapian apuna? Toki sitä on jo käytettykin.

Tutkimusaihe on mielenkiintoinen myös sen tähden, että zen mielletään niin moneksi eri asiaksi, josta mainittiin myös kappaleen alussa. Näin ollen on paikallaan selvittää, miten zenharjoittajat ymmärtävät asian. Mistä siinä oikeastaan on kysymys ja toisaalta onko siinä enää kysymys samasta ilmiöstä, jona se esiintyy esim. Japanissa? HZC:n zenin tutkiminen on perusteltua, sillä Harada-Yasutani koulukunnan zeniä ei ole tutkittu paljoa, ja Kapleau'n perimyslinjan zeniä ei lainkaan (tietojeni mukaan), vaikka kyseisen koulukunnan zen on saanut jopa suhteettoman paljon huomiota lännessä (asiasta tarkemmin ks. s. 26) ja vaikuttanut näin ratkaisevasti siihen, miten kyseinen ilmiö mielletään täällä. Miten Harada-Yasutani koulukunnan zen on onnistunut saamaan niin paljon huomiota lännessä (siis vaikka se on Japanissa marginaali-ilmiö)? Tähän on ainakin yksi selvä syy. Moni sellainen länsimainen henkilö, joka on kirjoittanut teoksia zenistä ja/tai perustanut oman zen centerinsä länteen on harjoittanut zeniä Harada-Yasutani koulukunnan opettajien johdolla. Näin esim. RZC:n perustaja, Philip Kapleau, jonka toimittama ja kokoama teos *The Three Pillars of Zen*, on yksi tunnetuimpia ja vaikutusvaltaisimpia zenharjoitusta käsitteleviä länsimaissa julkaistuja teoksia³⁴ (ks. tarkemmin kpl 6).

³³ Lähinnä Sensei Poromaan sähköpostiviestin (16.10. 2001) seurauksena: hänestä paras tapa ottaa selville mitä zen on, on harjoittaa itse.

³⁴ Sharf (1995, 418-419) kertoo omasta suhtautumisestaan kirjaan ja mm. siitä, kuinka tunnettu teos *The Three Pillars of Zen* on.

B. TUTKIELMAN AINEISTO JA TEOREETTINEN LÄHESTYMISTAPA

5. Kenttäaineisto

Kenttäaineisto koostuu seitsemästä haastattelusta³⁵. Kuusi haastateltavaa harjoittaa zenä HZC:ssä, seitsemäs haastateltava, joka harjoittaa tällä hetkellä toista meditaatiota, on osallistunut aikanaan Stockholm Zen Centerin sessioille ja asunut vuoden Obamassa Japanissa Bukkoku-ji luostarissa, joka kuuluu Harada-Yasutani zenkoulun³⁶. Teemahaastattelut tehtiin Helsingissä ajalla 12.2001 - 7.2002 (haastateltavia lähestyttiin sähköpostitse vielä tämän jälkeen). Haastatteluprosessi oli kolmivaiheinen.

- teemahaastattelu, jonka kesto vaihteli noin yhdestä kahteen tuntiin
- tarkentavien kysymysten lähettäminen sähköpostitse (1-2 kertaa)
- haastateltavien kommentit raakavedokseen analyysiosioista eli luvusta F

Haastateltavia lähestyttiin keskimäärin kahdesti materiaalin keräysvaiheessa ja kerran analyysivaiheessa (ks. kpl 7). Vähiten aikaa harjoittanutta Katjaa haastateltiin poikkeuksellisesti kahdesti, sillä hän koki tämän mielekkäämmäksi kuin sähköpostitse vastaamisen. Tapasin myös Teemun, jolta sain luostariin liittyvää materiaalia lainaksi sekä Matin, jonka vetämälle johdantokurssille osallistuin³⁷, myös useammin kuin kerran. Haastatteluista neljä tapahtui HZC:n *zendossa*³⁸ ja loput kahviloissa.

5.1 *Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu.* Tutkielmassa käytetty tiedonkeruumenetelmä, teemahaastattelu, on osa kvalitatiivista eli laadullista tutkimuskenttää, johon kuuluu lukuisia eri lajeja³⁹. Kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusmerkkejä ovat tässä työssä ainakin seuraavat: kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti (ei satunnaisotoksella), tutkimussuunnitelmaa muutettiin tarpeen mukaan⁴⁰, aineiston hankinnassa suosittiin laadullisten metodien (teemahaastattelu) käyttöä ja ihmistä tiedon keruun välineenä ja täydentävän tiedon hankinnassa käytettiin

³⁵ Otokoko on mielestäni riittävä, sillä yhdistyksellä (HZC), jonka jäseniä pääasiallisesti haastattelin, oli haastattelujen alussa 27 jäsentä. Tämän lisäksi haastattelut vastaavat tutkimusongelmaan.

³⁶ Teemun vastaukset liittyvät tutkimuksen pääongelmaan, sillä molemmat yllä mainitut asiat (SZC ja Harada-Yasutani zenkoulu) liittyvät oleellisesti HZC:n harjoitukseen. Ks. tarkemmin kpl 10.3.

³⁷ Ks. tarkemmin viite 50.

³⁸ Kapleau (1971, 350) mukaan zendo on halli tai huone, jossa harjoitetaan zazenä.

³⁹ Kattava lista kvalitatiivisen tutkimuksen lajeista ks. esim. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 153.

⁴⁰ Ensimmäinen ajatukseni oli tehdä sekä lomake- että teemahaastatteluja, ja jätinkin lomakkeita HZC:n. Näitä palautettiin 5 kpl. Lopulta nämä toimivat työni esihaastatteluina.

apuna sähköpostia.⁴¹ Myös taustatiedot kerättiin useimmiten sähköpostitse tai kysyttiin haastattelujen lopuksi, jolloin ne eivät vieneet aikaa itse haastattelulta, eikä aloitus ollut liian virallinen.

Haastattelu, yksi kvalitatiivisen tutkimuksen päätiedonkeruumenetelmistä, on ennalta suunniteltua⁴² päämäärähakuista toimintaa, joka tapahtuu pääosin haastattelijan asettamien ehtojen puitteissa.⁴³ Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, toisin sanoen puolistrukturoitu/-standardoitu haastattelu, josta puuttuu strukturoidulle haastattelulle⁴⁴ luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Aihepiirit eli teema-alueet ovat sitä vastoin haastattelijan tiedossa.⁴⁵

Tässä työssä teemahaastattelu tuntui luontevimmalta vaihtoehdolta, koska Hirsjärveen & Hurmeen asiaa koskeva materiaali on selkeää ja helposti käytäntöön sovellettavaa, mikä sopii mielestäni hyvin gradua tekeväälle: valmiit teema-alueet tuovat haastatteluille tiettyä ryhtiä rajaamatta haastatteluja kuitenkaan liian tarkasti, näin haastateltavien ääni pääsee kuuluviin. Työn teema-alueet syntyivät pitkälti Philip Kapleau'n teoksen *Zen: Dawn in the West* pohjalta. Kyseisessä teoksessa zenopettaja, Kapleau, vastaa hänelle esitettyihin zeniin liittyviin kysymyksiin. Seuraavasta kaaviosta käy ilmi, miten tutkimus etenee ja mitkä ovat ne teema-alueet ja kysymykset, joille se rakentuu.

⁴¹ Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 155.

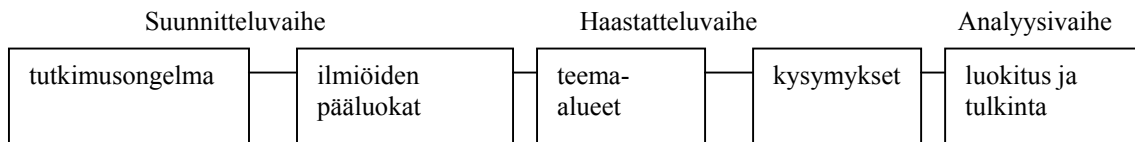
⁴² Hirsjärvi, Remes & Sajavaaran (2000, 53-54, 65-66) mukaan huolellinen suunnittelu on keskeistä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tähän liittyy oleellisesti sekä tutkimussuunnitelman (jossa hahmotetaan tutkimuksen tekemisen päälinjat ja keskeiset ratkaisut) laatiminen että kielellinen tarkkuus. Kielellinen tarkkuus on keskeistä tutkimuksen luotattavuuden kannalta, sillä esim. sellaisissakin ilmauksissa, jotka itse ajattelee täysin ongelmattomiksi, saattaa ilmetä epäselvyyttä. Teemahaastattelun suunnitteluvaiheessa keskeistä on erityisesti haastatteluteemojen suunnittelu.

⁴³ Hirsjärvi & Hurme 2000, 34, 43.

⁴⁴ Hirsjärven & Hurmeen (2000, 102) mukaan Brenner on tehnyt empiirisen tutkimuksen siitä, kuinka paljon strukturoidussa haastattelussa rikotaan tehtäväsääntöjä. Kyseisen tutkimuksen mukaan 13 % kysymyksistä esitettiin huomattavasti ja n. 6,5 % hieman muunneltuina, 5 % jätettiin vahingossa pois ja 4,5 % esitettiin ohjailevasti. Kaiken kaikkiaan vain n. 40 % kysymyksistä esitettiin niin kuin oli tarkoitus.

⁴⁵ Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48.

Kaavio 1. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa.



Lähde: Hirsjärvi & Hurme 2000, 67.

1. Mitä on Helsinki Zen Centerin zenharjoitus?
2. Miten eri teksteissä määritellään zenharjoitus ja zen?
zenharjoitus Helsinki Zen Centerissä ja Harada-Yasutani koulukunnassa
zenkuva länsimaissa
3. haastateltavat ja zazenin aloittamissyöt
zenbuddhalaisuus ja buddhalaisuus (esim. Oletko zenbuddhalainen?)
zazen (hengityksen laskeminen, shikantaza jne.)
zen
zazeniin kiinteästi liittyviä tekijöitä (esim. kenshō ja sesshin)
harjoittaminen Suomessa
4. esim. Mitä mieltä olet sesshinistä? Mitä zenharjoitusta teet?

Ensinnäkin yllä olevasta kaaviosta ilmenee suunnittelu-, haastattelu- ja analyysivaiheiden ajoitus, joiden alapuolelta käy ilmi, kuinka tutkimusongelma tai ongelmat jaetaan ensin pääluokkiin ja tästä yhä pienempiin osiin. Kohdan 4 haastattelukysymykset voidaan ryhmitellä suurin piirtein seuraavanlaisiin luokkiin: tosiasiatiedot (esim. Milloin HZC ry on perustettu?), käyttäytymisen syyt (Miksi aloitit zenharjoituksen?), asenteet, arvot ja mielipiteet (Mitä mieltä olet zeniin kuuluvista rituaaleista?) ja sosiaaliset suhteet (HZC:n sisäiset suhteet, opettajan ja oppilaan välinen suhde).⁴⁶

5.2 *Haastattelu vuorovaikutustilanteena.* Haastattelutilanteessa saattaa ilmetä useita odottamattomia ongelmia. Haastateltava voi esim. ilmoittaa, ettei hänellä ole kuin hetki aikaa, vaikka aiemmin olisi puhuttu reilusta tunnista. Hän saattaa myös vastata ei–kyllä periaatteella. Haastattelija joutuukin toisinaan miettimään, jatkaako kesken jäänyttä haastattelua vai etsiikö uusia haastateltavia.⁴⁷ Työssäni ei ollut tällaista ongelmaa, päinvastoin yhtä vastaajaa, joka vastasi sähköpostitse jopa vuolaasti, lukuun ottamatta haastateltavat vastasivat kysymyksiin varsin monisanaisesti. Haastateltavat olivat myös helposti lähestyttäviä, jolloin haastattelutilanteet olivat miellyttäviä (ainakin minulle) siitä

⁴⁶ Hirsjärvi & Hurme 2000, 106.

⁴⁷ Hirsjärvi & Hurme 2000, 116, 123.

huolimatta, että niistä osa suoritettiin kahviloissa⁴⁸. Minun ei tarvinnut nähdä erityisemmin vaivaa motivoinnin, yhden haastattelun haastavammista tekijöistä, kanssa. Toisinaan myös haastattelija, varsinkin kokematon, voi olla syynä haastattelun epäonnistumiselle. Aloitteleva haastattelija saattaa esim. pitäytyä liiaksi teemarungossa, jolloin hän ei pysty reagoimaan vastauksiin tekemällä tarkentavia kysymyksiä, aloittaa aiheesta, joka ei sovi käsillä olevaan tilanteeseen ja toistaa samoja kysymyksiä jokaiselle haastateltavalle, vaikka kaikki kysymykset eivät koskisikaan jokaista. Hän saattaa myös olla ylipäättään jännittyneen tai ahdistuneen oloinen, ja esim. puhua liikaa, jolloin toiselle ei jää tarpeeksi aikaa miettiä vastauksia. Joustavuus onkin yksi keskeinen tekijä teemahaastattelun onnistumisessa. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan koko teemahaastattelutilanne muistuttaa enemmän keskustelua kuin tiukkaa kysymys kysymykseltä etenevää haastattelua.⁴⁹

Aloituskysymys vaihteli työssäni haastateltavan mukaan, myöskään teemoilla ei ollut lukkoon lyötyä järjestystä. Muutamassa haastattelussa lähdettiin hetkeksi harhapolulle. Tämä ei kuitenkaan heikentänyt kyseisten haastattelujen tasoa, enkä huolestunut siitä, sillä yleensä tiesin voivani lähestyä kutakin haastateltavaa sähköpostitse teemahaastattelun jälkeen. Haastateltavat olivat selvästi innostuneita tutkittavasta asiasta (myös Teemu, joka oli jo lopettanut harjoituksen, sillä se toi hänelle moni muistoja mieleen ja harjoituksen vasta aloittanut Katja), mikä helpotti työtäni. Tärkeimmäksi haastattelutilannetta koskeväksi tekijäksi katsoin luonnollisuuden, sen että tilanne menisi omalla painollaan. Luonnollisuus sisältää mielestäni luottamuksellisen ilmapiirin, joka syntyy osaltaan haastattelijan asiaan liittyvästä tietämyksestä ja kiinnostuksesta⁵⁰. Kiinnostuksen puute voi näkyä sellaisissa haastatteluissa, joissa tutkija ei itse tee haastattelujaan.

⁴⁸ Hirsjärvi & Hurme (2000, 127) puhuvat siitä, kuinka haastattelu edellyttää rauhallista paikkaa. Työssäni haastateltavat päättivät paikan, ja jos heistä kahvila tuntui luontevalta, niin päätin tarttua siihen. Ongelmana kahvilassa on intimitetin puute ja litteroinnissa se, ettei (varsinkin jos nauhuri ei ole hyvätasoinen) välttämättä kuule esim. joitakin täytesanoja.

⁴⁹ Hirsjärvi & Hurme 2000, 104, 124.

⁵⁰ Tähän liittyen osallistuin HZC:ssä järjestettyyn lyhyempään johdantoon, joka oli neljän tunnin mittainen ja tähän liittyvään nk. seuranta-iltaan, jossa istuttiin kaksi kertaa 15 minuuttia. Osallistuin myös yhteen kolme kertaa 35 minuutin zazeniiin, joka oli hyvin mielenkiintoinen kokemus. Ensimmäinen saavuini paikalle viime hetkellä, jolloin muut istuivat jo paikoillaan. Tämän seurauksena en saanut hengitystäni tasaantumaan, vaan ”läähätin” jonkin aikaa peläten samalla häiritsevänä muita. Kun vihdoinkin sain hengitykseni tasaantumaan, niin jaloissani alkoi tuntua epämiellyttävältä, tämän jälkeen selässäni. Lopulta kuitenkin rauhoitin ja tilanne tuntui suorastaan mukavalta. Harjoitin 6 kk myös kotona.

6. Kirjallinen lähdeaineisto

Philip Kapleaun toimittama vuonna 1965 ilmestynyt *The Three Pillars of Zen; teaching, practice and enlightenment* on zenharjoituksen klassikkoteos lännessä. Kyseinen teos on pitkälti Yasutani Rōshin, joka kertoo Harada Rōshin ajatusten olevan opetuksensa pohjalla, puhetta zenharjoituksesta ja siihen liittyvistä asioista. Näin ollen se toimii lähteenä sekä Harada-Yasutani zenkoulun että Kapleaun perimyslinjan harjoitukseen. Toinen lähde teos Kapleaun perimyslinjan zeniin on vuonna 1979 ilmestynyt Kapleaun teos *Zen: Dawn in the West* (ks. tarkemmin s. 10). Yasutani Rōshin ajatuksia zenharjoituksesta kuvaa edellä mainitun lisäksi hänen Dōgenin *Genjōkōania* käsittelevä kommentaarinsa *Flowers Fall; a commentary on Zen Master Dōgen's Genjōkōan*⁵¹. Kyseinen kommentaari toimii samalla lähteenä Dōgenin ajatteluun. Sen on kääntänyt Paul Jaffe. Edellä mainittu (ks. kpl 3) Robert H. Sharf'in vuonna 1995 julkaistu artikkeli *Sanbōkyōdan: Zen and the Way of the New Religions*, toimii myös lähteenä Harada-Yasutani koulukunnan zeniin.

Huinengin suutran varhaisinta löydettyä versiota, nk. *Tunhuang* käsikirjoitusta, pidetään alkuperäisen kopiona; sen arvellaan syntyneen 800-luvulla⁵². Kyseisen suutran katsotaan kiteyttävän kyseisen ajan Kiinan ch'anin kehityksen (ks. s. 41). Tutkielmassa on käytetty Yampolskyn ja Niinimäen käännöksiä. Yampolskyn teoksessa on myös laaja asiaa käsittelevä kommentaari. Vuonna 1748 kirjoitettu zenmestari Hakuinin kirje *Orategama I*, joka on osoitettu Settsun provinssin maaherralle, feodaaliherra Nabeshimalle (1701 - 1749)⁵³, valottaa Hakuinin ajatuksia zenharjoituksen suhteen. Tutkielmassa on käytetty Yampolskyn käännöstä, johon liittyy myös kattava johdanto. Tiedot Hakuinin urasta perustuvat sekä hänen omiin kirjoituksiinsa että hänen oppilaansa, Tōrei Enjin (1721 - 1792), teokseen *Hakuin nempu* mestarinsa elämästä.⁵⁴ Kōan-kokoelma lähteenä on käytetty *Mumonkania* (k. *Wu-men-kuan*, suom. nimellä Portiton portti, sis. 48 kōania), jonka on koonnut kiinalainen zenmestari Wu-men Hui-k'ai (1184 - 1260)⁵⁵. Suomeksi kyseisen teoksen on kääntänyt Mikael Niinimäki (ks. s. 33), jonka vuonna 2001 ilmestynyt teos *Suomalainen zen-opas*, toimii lähteenä joka päivän/maallikko zeniin.

⁵¹ *Genjōkōan*, j. suurin piirtein jokapäiväinen elämä on valaistumista, on osa Dōgenin suurteosta Shōbōgenzoa (Todellisen Dharma-silmän aarreaitta). Ks. Yasutani 1996, 1-12.

⁵² Yampolsky 1967, 89-91. Yampolsky keskustelee kyseisessä teoksessa laajasti (s. 1-110) Huinengin suutran syntyyn ja Huinengiin liittyvistä tekijöistä.

⁵³ Hakuin 1971, 29.

⁵⁴ Hakuin 1971, 15, 73.

⁵⁵ Riders Encyclopedia 1989, 272, 418.

7. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisten kysymysten nivoutuminen yhteen

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja apuna käyttäen kuuluu keskeisesti tutkimuksen tekoon. Tähän liittyvät sellaiset käsitteet kuin reliabelius ja validius. Perinteisesti reliabeliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta, kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tällöin tutkimusta on voitu esim. pitää reliabelina silloin, kun kaksi eri arvioitsijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai samaa henkilöä tutkittaessa saadaan eri tutkimuskerroilla sama tulos. Validius eli pätevyys on jaettu perinteisesti kahteen eri tyyppiin: tutkimusasetelma- ja mittausvalidiuteen. Tutkimusasetelmavalidiudesta puhutaan useimmiten rakennevalidiutena, joka liittyy kysymykseen, koskeeko tutkimus sitä, mitä sen on oletettu koskevan eli käytetäänkö siinä käsitteitä, jotka heijastavat tutkituksi aiottua ilmiötä. Mittausvalidiuden yksi esimerkki on ennustevalidius, joka tarkoittaa, että yhdestä tutkimuskerrasta pystytään ennustamaan seuraavien tutkimuskertojen tulos.⁵⁶ Hirsjärven & Hurmeen mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa saattaa olla jopa viisasta luopua yllä olevista luotettavuuteen liittyvistä käsitteistä niiden sisältäessä oletuksen siitä, että tutkija voi päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja totuuteen, ja koska niistä on yleensä puhuttu mittaamisen yhteydessä.⁵⁷ Hirsjärven & Hurmeen teoksessa esitetäänkin niiden uusia ymmärtämistapoja, seuraavassa esiintyvät tässä työssä apuna käytetyt (sovellettuna).

Validius-kysymykseen liittyen lähetettiin haastateltaville kommentoitavaksi raakaversio luvusta F, jolloin sellaiset asiat, jotka olivat heistä liian yksipuolisesti esitetty, eivätkä tällöin vastanneet heidän ajatusmaailmaansa, poistettiin tai niitä muutettiin. Mahdolliset muut lisäkommentit otettiin myös vastaan ja lisättiin lopulliseen versioon. Validiutta tarkistettiin myös vertaamalla haastatteluaineistoa painettuun Harada-Yasutani koulukuntaan liittyvään materiaaliin, jolla tarkoitetaan lähinnä teosta *The Three Pillars of Zen* ja artikkelia *Sanbōkyōdan: Zen and the Way of the New Religions*. Internetissä HZC:n kotisivut ja Ciolekin Harada-Yasutani zenkoulua koskevat sivut toimivat vertailukohteina. Näin ollen esim. kpl 20.4 kenshō-kertomuksia verrattiin edellä mainitun Kapleau teoksen vastaaviin. Reliabeliudella viitataan kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähinnä tutkijan toimintaan, ks. s. 20 taulukko 2.⁵⁸

⁵⁶ Hirsjärvi & Hurme 2000, 186-187.

⁵⁷ Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.

⁵⁸ Hirsjärvi & Hurme 2000, 189.

Luotettavuutta koskevat kysymykset liittyivät eettisiin pohdintoihin, joihin Hirsjärven ja Hurmeen mukaan törmää ihmistieteissä tutkimuksen joka vaiheessa.⁵⁹ Tässä työssä keskeisiksi eettisiksi kysymyksiksi nousivat haastatteluaineiston analyysiin ja viimeistelyyn liittyvät kysymykset, esim. kysymys siitä, kuinka paljon haastateltavien taustatiedoista voi kertoa tutkittavan yhteisön ollessa pieni. Tutkimuseettisistä syistä haastateltavat esiintyvät pseudonimillä ja joitakin (vain muutama) tutkimuksen kannalta kiinnostavia tietoja on jätetty pois joko tutkijan oman harkinnan tuloksena tai haastateltavan pyynnöstä⁶⁰.

8. Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineiston tehtävänä on toimia tutkijan apuna tämän pyrkiessä rakentamaan käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä⁶¹. Alasuutari katsoo aineiston analyysin koostuvan havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta⁶². Työni analyysivaiheen voi katsoa alkaneen litteroinnin, puutteiden ja virheiden etsimisen jälkeen. Havaintojen pelkistäminen tapahtui seuraavaa kahta kvalitatiivisen tutkimuksen analyysitapaa apuna käyttäen.

- teemoittelu
- tyypittely

Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, kuinka tietyt asiat löytyvät useamman haastateltavan vastauksesta, jolloin niistä muodostuu teema. Tässä työssä teemat pohjautuvat teemahaastattelussa käytettyihin vastaaviin. Hirsjärvi ja Hurme toteavat, että näiden lisäksi tulee usein esiin lukuisia muita teemoja, jotka saattavat olla lähtöteemoja mielenkiintoisempia. Tämän työn osalta esim. kappale Buddhalaisuus ja kärsimyksen ongelma on tällainen, samoin kenshō-kertomukset. Toinen analysointitapa, tyypittely, liittyy aineiston yhteyksien tarkasteluun, jolloin tapauksia analysoimalla pyritään määrittelemään, miten ne voidaan ryhmitellä tiettyjen yhteisten piirteiden pohjalta.⁶³ Seuraavassa on kaksi esimerkkiä haastatteluaineiston analyysissä esiin nousseista tyypeistä. Zenharjoituksen aloittamisessa haastateltavat jakaantuivat kahteen eri tyyppiin:

⁵⁹ Hirsjärvi & Hurme 2000, 19. Tutkimuksen eri vaiheiden eettisistä kysymyksistä tarkemmin emt. s. 20.

⁶⁰ Muutama tutkittava toivoi, että tietyt kohdat muutetaan lopulliseen versioon vastaamaan paremmin heidän ajatusmaailmaansa.

⁶¹ Eskola & Suoranta 1998, 62.

⁶² Alasuutari 1998, 38-44.

⁶³ Hirsjärvi & Hurme 2000, 173-174.

1. tyyppi oli aloittanut zenin 2. tyyppiä nopeammin meditaatiokiinnostuksensa alettua. Suhtautumisessaan buddhalaisuuteen ennen zazenin aloittamista haastateltavat jakautuivat kolmeen tyyppiin: siihen negatiivisesti, neutraalisti ja positiivisesti suhtautuneisiin. Analyysivaiheessa haastateltavien vastaukset on kirjoitettu tyypistämättä ja suoria lainauksia on paljon, jotta heidän äänensä pääsee kuuluville. Arvoituksen ratkaisemis- eli tulkintavaiheessa esitän tulokset osana laajempaa kokonaisuutta: tällöin pohdin lähinnä sitä, miten zenharjoitus sopii Suomeen.

9. Teoreettinen lähestymistapa

9.1 *Gadamerilainen hermeneutiikka*. Toisen äänen kuuleminen, omissa ajatuksissa elämisen sijaan, on vaikea tehtävä, joka vaatii kirjaimellisesti ymmärrystä. Ymmärtämistematiikan ympärille on syntynyt aikojen saatossa tieteen suuntaus, jota kutsutaan hermeneutiikaksi⁶⁴. Termi hermeneutiikka otettiin käyttöön 1600-luvulla protestanttisen teologian piirissä koskemaan eksegetiikan metodiikkaa ja vielä myöhemminkin, kun sen käyttö yleistyi filosofiassa, oikeustieteessä, historiassa ja filologiassa, pysyi teologinen hermeneutiikka dominoivana⁶⁵. Modernissa hermeneutiikassa ei keskitytä perinteisen tavoin vain tekstin ymmärtämiseen, vaan sitä käytetään mm. humanististen tieteiden metodologisena pohjana⁶⁶. Hermeneutiikka sisältääkin nykyään melkoisen kirjon erilaisia lähestymistapoja. Perusluokitukseksi on vakiintunut seuraavanlainen kolmijako: 1. Sääntöjä ja menetelmiä keräävä hermeneutiikka, jonka avulla uskotaan tekstin oikea ymmärtäminen mahdolliseksi (konservatiivinen). 2. Eksistentiaali-hermeneutiikka, joka tutkii ihmisen perusluonteista kykyä ymmärtää itseään ja maailmaansa. 3. Kriittinen (tai dialektinen) hermeneutiikka, joka on saanut vaikutteita marxilaisuudesta ja joka korostaa henki- ja sosiaalitieteiden erikoislaatua luonnontieteisiin verrattuna.⁶⁷

Työn teoreettinen lähestymistapa rakentuu nk. gadamerilaiselle hermeneutiikalle (maltillinen hermeneutiikka), jolla nimellä Gallagher kutsuu eksistentiaali-

⁶⁴ Sana hermeneutiikka juontaa juurensa kreikan verbistä *hermeneuo*, jolla on kolme eri merkitystä: julistaa, kääntää ja sanoa. Ks. esim. Kusch 1986, 11, 13. Ks. myös Palmer 1969, 13.

⁶⁵ Koski 1995, 32; Kusch 1987, 15.

⁶⁶ Palmer 1969, 33.

⁶⁷ Kusch 1986, 11. Jako on viitteen antava, ks. erilainen esim. Palmer 1969, 33. Gallagher puhuu myös edellä mainittujen lisäksi radikaalista hermeneutiikasta, jonka edustajiksi hän katsoo mm. Derridan ja Foucaultin. Ks. Koski 1995, 33.

hermeneutiikkaa⁶⁸. Marburgissa 1900 syntynyt Gadamer, joka opiskeli vuodesta 1923 alkaen Freiburgissa Edmund Husserlin (1859 - 1938) ja Martin Heideggerin (1889 - 1976)⁶⁹ fenomenologian opetuksessa, on yksi mannermaisen filosofian tunnetuimpia edustajia. Gadamerin vuonna 1931 ilmestynyt väitöskirja koski Platonin dialektista etiikkaa, *Platos dialektische ethik*. Hänen tunnetuin teoksensa on vuonna 1960 ilmestynyt *Wahrheit und Method*, jota osa tutkijoista pitää Diltheyn jälkeisen ymmärtämistradition pääteoksena.⁷⁰

Kosken mukaan gadamerilaista hermeneutiikkaa kuvaa se, ettei sen piirissä uskota objektiivisen eri metodein⁷¹ saavutettavan tiedon mahdollisuuteen kuten konservatiivisessa hermeneutiikassa, vaan tulkinta tapahtuu aina tradition kontekstin kautta, jossa keskeisiä rooleja näyttelevät historiallinen tilanne ja kieli. Kieli on se väline, jonka avulla menneisyys ja nykyisyys kohtaavat, Gadamerin mukaan: *kaikki tieto itsestämme ja maailmasta, olemme jo valmiina ympäröity kielellä, joka on meidän omamme*.⁷² Kieli on siis Gadamerista aina mukana tiedossa maailmasta, ja *mitä enemmän se on elävä operaattori, sitä vähemmän olemme tietoisia siitä...Mitä sillä sanotaan, muodostaa tutun/yhteisen maailman, jossa elämme*.⁷³ Edellä mainitut lainaukset huomioon ottaen ei ole yllättävää, että gadamerilainen hermeneutiikka näkee kielen luonteen kahdella eri tavalla. Toisaalta se katsotaan tulkintaprosessia rajoittavaksi, sillä asia voidaan ilmaista aina monella eri tavalla ja näin absoluuttista merkitystä on mahdoton saavuttaa. Toisaalta taas kieli mahdollistaa sen, että tulkinnassa voidaan ylipäänsä saavuttaa merkityksiä. Gadamerilainen hermeneutiikka on optimistista siinä mielessä, että sen mukaan tulkintaan sisältyy aina uutta luova elementti.⁷⁴

⁶⁸ Näiden lisäksi kyseiseen suuntaukseen viitataan myös esim. sellaisilla nimityksillä kuin ontologinen hermeneutiikka ja fenomenologinen hermeneutiikka. Ks. Koski 1995, 34.

⁶⁹ Martin Heideggerin eksistentiaalisen filosofian pääteos on vuonna 1926 julkaistu *Sein und Zeit*, jossa Heidegger lähestyi olemista paikallaan olemisen kautta. Heideggerin ajatukset olemisesta poikkesivat häntä edeltävän länsimaisen perinteen metafysisestä ajattelusta. Perinteisempi käsitys on, että subjekti hahmottaa kohteen eli objektin, jota Heidegger kutsui eteen asettamiseksi (*Vorstellen*). Heideggerin oma fenomenologissävyytteinen lähestymistapa rakentuu sitä vastoin ajatukselle siitä, että eri ilmiöille antaudutaan ja niitä kuunnellaan. Metafysiikan perinteessä esiintyy ajatus siitä, että ihminen voi järjellään käsittää maailman. Heideggerille totuus oli pikemmin paljastumista. Hän odottikin uutta ajanjaksoa, jolloin olemisen salaisuuden annetaan ilmetä sinä mitä se on. Heidegger 1998, 17; Kusch 1986, 73.

⁷⁰ Palmer 1969, 42; Koski 1995, 55-56.

⁷¹ Gadamerin mukaan, jos hermeneutiikka haluaa olla tiedettä ja muodostaa oman hermeneuttisen menetelmänsä, seuraa tästä, etteivät tulkitsija ja tulkittava ole enää samalla lähtöviivalla, koska menetelmän avulla tulkitsija saa ylivallan tulkittavasta, eikä traditiolle jää tilaa puolustautua. Ks. Koski 1995, 178.

⁷² Linge 1977, xxviii; Gadamer 1977, 62.

⁷³ Gadamer 1977, 65.

⁷⁴ Koski 1995, 34-36.

Gadamer puhuu *Wahrheit und Methodessa* tekstin ja tulkitsijan välisestä hermeneuttisesta keskustelusta. Tässä hänen filosofiansa yhtyy Heideggerin hyökkäykseen länsimaisen ajattelun subjektivismia kohtaan. Gadamerista tiedon ideaali sekä vieraannutettu, itseriittäinen tajunta sisältävät jo itsessään melkoisen ennakkoluulon, joka on dominoinut filosofiaa Descartesin ajoista lähtien. Jos ihmisen olemassaolon hetkellisyyttä ei oteta huomioon, ei ymmärtämistapahtuman hetkellisyyttä ymmärretä. Ymmärtäminen tapahtuu aina ajassa ja paikassa, ja siihen vaikuttaa ratkaisevasti koko vaikutushistoria (*Wirkungsgeschichte*). Gadamer puhuu siitä kuinka kysymykset, joista ihmiset kiinnostuvat, ovat vaikutushistorian määräämiä.⁷⁵ Tällöin tulkitsijan on hyvä olla tietoinen vaikutushistoriasta (*wirkungsgeschichtliches Bewusstsein*). Suuri osa tutkijoista on tulkinnut kyseisen tietoisuuden koostuvan kahdesta eri osasta: historian vaikutuksesta tietoisuuteen ja siitä, että tästä vaikutuksesta tulee olla itse tietoinen.⁷⁶

Hermeneuttisessa ymmärtämisessä on tärkeää olla tietoinen omista ennakkokäsityksistään⁷⁷, sillä niiden projisoimatta jättäminen estää kunnollisen ymmärryksen. Tähän ei Gadamerista ole kuitenkaan mitään tiettyä metodia. Ennakkokäsitykset eivät myöskään ole tulkitsijan vapaasti valittavissa. Ymmärtäminen tapahtuu omalla ajallaan, ja toisaalta ennakkokäsitykset ovat esitietoina enemmän kuin välttämätön ehto ymmärtämiselle, joka tapahtuu osaltaan niin, että entisiä korvataan uusilla.⁷⁸ Gadamerista ymmärtäminen tapahtuu nk. horisonttien sulautumisessa (*Horizontverschmelzung*). Tämä ajatus tulee ihmiselämän rajallisuudesta: koska ihmiselämä on joka hetkessä rajallista, on tällä rajallisuudella horisontti, joka käsittää kaiken sen, mitä tietystä pisteestä on nähtävissä. Ymmärtäminen on tekstin horisontin sulautumista tulkitsijan horisonttiin, jolloin näköala laajenee.⁷⁹ Toisaalta Gadamer painottaa, kuinka ymmärtäminen on *vähemmän ajateltava subjektiviteetin tekona kuin tempautumisena tapahtumaan, jota perinne on*⁸⁰. Asiaan koskien Gadamer on todennut myös seuraavasti: *ymmärtäminen on mahdollista vain silloin, jos henkilö unohtaa itsensä*⁸¹. Gadamerista ymmärtäminen alkaa siitä, kun joku puhuttelee meitä. Dialogin

⁷⁵ Linge 1977, xv-xviii; Kusch 1986, 107; ks. lähemmin vaikutushistoriasta Gadamer 1979, 267-274.

⁷⁶ Koski 1995, 110.

⁷⁷ Gadamer tarkoittaa ennakkokäsityksellä sellaista arvostelmaa, joka esitetään ennen kuin kaikki asialliset momentit on lopullisesti tarkastettu. Kuschin (1986, 111) mukaan Gadamer toteaa tästä seuraavasti: *Niin kauan kuin jokin ennakkoluulo määrää meitä, emme tunne, emmekä mieli sitä arvostelmana. Kuinka siis voimme sen löytää? Ennakkoluulon esiin saaminen ei onnistua niin kauan kuin tämä ennakkoluulo vaikuttaa jatkuvasti ja huomaamattomasti, vaan ainoastaan silloin, jos sitä ärsytetään...*

⁷⁸ Kusch 1986, 110; Koski 1995, 314.

⁷⁹ Gadamer 1979, 269; Kusch 1986, 107.

⁸⁰ Kusch 1986, 107.

⁸¹ Gadamer 1979, 299. Vrt. Dōgenin (Yasutani 1996, 35) toteamus: löytää itsensä on menettää itsensä.

merkitys korostuu myös siinä, kuinka Gadamer katsoo ymmärtämisen olevan pääasiaa koskevaa yhteisymmärrystä.⁸²

Gadamer katsoo avoimuuden olevan edellytys aidolle ymmärtämiselle. Yksi keino avoimuuteen on jatkuva kyseleminen⁸³, otetaan vakavasti tekstin omiin ennakoasenteisiin kohdistama haaste ja ennen kaikkea tiedostetaan oman tiedon rajallisuus (oman historiallisuuden ja rajallisuuden tiedostaminen), joka synnyttää halun tietää lisää.⁸⁴ Gadamer kritisoi teknologisrationaalista ajattelutapaa, jolla hän tarkoittaa sitä, että ihmisen järki toimii lopullisena tietolähteenä ja joka pohjaa subjektivismiin. Ymmärrys on hänestä pikemmin episodimaista ja transsubjektiivista⁸⁵. Tätä kuvaa myös antiikin Kreikan filosofien ajattelu, sillä tieto ei ollut heille jotain, jonka saattoi omistaa, vaan johon he osallistuivat, ja joka saattoi ohjata heitä ja saada heidät jopa valtaansa. Totuus ei näin ole metodisesti, vaan pikemmin dialektisesti saavutettavissa. Metodilla ei Gadamerista tavoiteta totuutta, vaan päästään käsiksi vain siihen, mikä on metodissa implisiittisesti läsnä.⁸⁶ Gadamer oli lähinnä kiinnostunut siitä, miten ymmärtäminen on ylipäänsä mahdollista⁸⁷.

Gadamerin hermeneutiikkaan, erityisesti taiteen kokemiseen, liittyy keskeisesti käsite *Spiel*, joka voidaan kääntää esim. pelinä, leikkinä, näytelmänä ja tapahtumana. Gadamer keskittyy lähinnä peliin. Peli on jotain, mihin ihminen menee mukaan ja jonka aikana hänen oma tietoisuutensa väistyy pelin dynamiikan viedessä keskeisen sijan, pelaaja ”hukkuu” peliin. Kuschin mukaan: *Asia, jolle ihminen hetkellisesti antautuu on totuus, totuus maailmasta ja ihmisestä itsestään*⁸⁸. Peli on dynaamista liikettä, jolla ei ole selkeää tavoitetta, se uusiutuu jatkuvasti. Pelaaminen on täyttänyt tarkoituksensa vasta, kun pelaaja on menettänyt itsensä pelille.⁸⁹ *Spiel* ei kuitenkaan ole mitään mielivaltaista, sillä tällöinhän se ei olisi peli. Jokaisella pelillä on omat sääntönsä. Jos joku ei ota pelaamista vakavasti, on hän todellinen ilonpilaaja.⁹⁰

⁸² Gadamer 1979, 260, 266; Palmer 1969, 178.

⁸³ Vrt. kōan-harjoitus, jonka yksi keskeisimmistä asioista on jatkuva kysely.

⁸⁴ Koski 1995, 120-121.

⁸⁵ Linge 1977, xxviii.

⁸⁶ Palmer 1969, 164-165.

⁸⁷ Palmer 1969, 163-164.

⁸⁸ Linge 1977, xxiii; Kusch 1986, 104-105.

⁸⁹ Gadamer 1979, 92-95.

⁹⁰ Gadamer 1979, 92; Koski 1995, 79.

9.2 *Teoreettisena lähestymistapana gadamerilainen hermeneutiikka.* Tutkimuksessa niin kuin elämässäkin tarvitaan ymmärrystä. Tutkimuksessa oikein tai väärin ymmärtäminen liittyy työn joka vaiheeseen, toisin sanoen joka vaiheessa on mahdollista onnistua tai mennä metsään. Gadamerilainen hermeneutiikka, joka pohtii oikein ymmärtämisen edellytyksiä (tai ymmärtämistä ylipäätään), tuntui tämän työn suhteen luontevimmalta lähestymistavalta seuraavista syistä: tutkimus rakentuu haastatteluaineistolle, jolloin oma panokseni vaikuttaa ratkaisevasti mm. kerätyn materiaalin laatuun, tutkimuskohde on toisen kulttuurin alueella syntynyt ja pitkään vaikuttanut ilmiö, joka on tunnettu länsimaissa vasta jonkin aikaa, eikä siihen liittyvä tietämys ole kovin syvällistä. Täten siinä käytettävä terminologia, samoin tietyt ajatukset ja esimerkit saattavat olla länsimaiselle vieraita pelkästään kulttuuristen erojen tähden.

Seuraavasta taulukosta ilmenee, miten työn tulkinnallinen pohja rakentuu kyseiselle hermeneutiikan suuntaukselle (väljästi). Taulukon vasemman puoleiseen sarakkeeseen on poimittu Gadamerin ajattelusta ymmärtämistapahtumaan keskeisesti liittyviä elementtejä, siis sellaisia tekijöitä, joiden roolien tiedostaminen edesauttaa "oikeaan osuvaa" ymmärtämistä. Keskimmaisessä sarakkeessa näkyy oma suhteeni näihin tekijöihin ja oikeanpuoleisesta käy ilmi tulkintani tutkittavan ilmiön (haastateltavien puhe ja asiaan liittyvät tekstit) ja kyseisten elementtien välisestä suhteesta.

Taulukko 2. Zenharjoitusta oikein ymmärtämään pyrkivän tutkimuksen edellytyksistä.

Keskeistä	Oma rooli	Tutkittavan rooli (haastateltavat ja tekstit)
1 historiallinen tilanne; vaikutushistoria	jonkin aikaa sitten zenistä ei tiedetty Suomessa mitään, nyt zentutkimus on mahdollista (tiedon välitys); buddhalaisia tekstejä käännetty englanniksi ja suomeksi	haastateltaville harjoittaminen mahdollista Suomessa, lähin opettaja Tukholmassa zenmestarien tekstit kirjoitettu kauan sitten, niihin liittyvä vaikutushistoria vaikuttaa omiin tulkintoihini
2 kielen merkitys	lukenut (laajalti) asiasta ja perehtynyt zen/buddhalaiseen terminologiaan; Kuinka luotettavia käännöstekstit ovat? haastattelijan rooli	tekstit zenmestareiden puhetta kokemuksesta, tradition ylläpito kielen välityksellä Miten haastateltavat käyttävät zenissä tuttuja käsitteitä? Zenin suhde kieleen?
3 kokemuksen merkitys (peli)	harjoittanut itse kahdessa erässä (2 * 3 kk) kotona; itsetarkkailu	zenmestarit ovat harjoittaneet pitkään, esim. asuneet luostareissa pienestä asti, haastateltavat harjoittaneet noin 6 kk- 10 v
4 ennakkokäsitys	ennakkokäsitykset syntyneet mm. saadun opetuksen myötä (koti, koulu jne.)	haastateltavien ja zenmestareiden mahdolliset ennakkokäsitykset
5 traditio	tradition (suomalainen, evankelisluterilainen) merkityksen tiedostaminen	tutkittava ilmiö syntynyt toisen kulttuurin alueella (traditiopolku: Intia–Kiina–Japani–Yhdysvallat–Ruotsi–Suomi)
6 dialogi, horisonttien sulautuminen	Mitä toinen sanoo? kuuntelu- – nauhoitus – tarkistus- lukeminen – tulkinta -haastateltavien loppukommentit	zenmestarien puhe, haastateltaville lähetetty analyysiaineisto (luku F) kommentoitavaksi

Edellisen sivun taulukossa esiin tulleet tekijät ovat sellaisia asioita, joiden merkityksen oivaltaminen niin omassa elämässä kuin tutkittavienkin, vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuksen lopputulokseen. Näin ollen esim. se miten ja mitä on kysytty, onko haastattelijan persoona miellyttänyt haastateltavaa jne. vaikuttavat saatuihin vastauksiin (rivi 2, 6). Elämässä tunnepuolen tekijät esittävät monesti jopa kohtuuttoman suurta roolia. Täten haastattelijan yksi tärkeimpiä ominaisuuksia on mielestäni sama asia, joka korostuu myös zenharjoituksessa, itsetarkkailu. Itsetarkkailun avulla huomaa missä tekee väärin ja missä oikein, ja näin seuraava kerta on uusi mahdollisuus. Jos ei osaa kuunnella toista, ei haastattelu voi koskaan onnistua kovin hyvin. Vasta kun tämä taito on opittu, on todellinen haastattelu mielestäni mahdollista (rivi 3).

Vaikutushistorian voi katsoa vaikuttavan ratkaisevasti niihin kysymyksiin, mistä kiinnostumme; esim. tieto idän kulttuureista on kasvanut huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana, täten länsimaalaiset ovat myös alkaneet tutkia niitä enenevässä määrin. Samoin osallistuminen joogaan ja erilaisiin meditaatioihin on kasvanut selvästi. Vaikutushistoria (näkyä hyvin esim. eri uskonnoissa, koska nämä ovat hyvin pitkään jatkuneita perinteitä) vaikeuttaa osaltaan tulkintaa, koska eri traditioissa muodostuu helposti omat dogminsa. Toisaalta se myös helpottaa, koska tällöin on tulkintaesimerkkejä, joihin tukeutua. Traditio (rivi 5) liittyy kiinteästi vaikutushistoriaan, samoin ennakkokäsitykset. Kasvaminen tietyssä ympäristössä synnyttää meissä erilaisia asenteita; ihminen on esim. historiansa aikana osoittanut melkoista kykyä vihaan, ihmisiä tapetaan ties minkä syyn tähden. Asiat menevät helposti ihmisyyden edelle. Tässä työssä traditio näkyi kohdallani voimakkaasti esim. siinä, kuinka hankala minä/minättömyyskysymys oli, samoin huomasin tuon tuostakin miettiväni esim. onko valaistuminen ja ajatus siitä, että kaikki on hyvin sellaisenaan jollakin tavalla rinnastettavissa Raamatun lauseeseen Tapahtukoon Sinun tahtosi. Muutenkin Raamattu nousi mieleeni monta kertaa. Zenmestarit ovat buddhalaisen luostarikasvatuksen saaneita henkilöitä (osa on mennyt luostariin jo varsin varhain) ja täten heidän maailmankuvaansa on vaikuttanut voimakkaasti buddhalaisuudessa arvossa pidetyt asiat, kuten meditaatio, ja tietyt ajatukset maailmankaikkeudesta, esim. ihmisellä on mahdollisuus mullistavaan oivallukseen. Haastateltavien puheessa, varsinkin pitempään harjoittaneiden, traditio näkyi osaltaan sanavalinnoissa ja elämäkatsomuksessa.

Kielen keskeisyyttä (rivi 2) ei voi yliarvioida ymmärtämistäpahtumassa, joka perustuu tekstien lukemiselle ja haastatteluille. Estääkseni yksipuoliset tulkinnat olen turvautunut termien tarkistuksessa useampaan teokseen; lähinnä *The Riders Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion: Buddhism, Hinduism, Taoism, Zen*, Góthonin ja Māhapaññan sekä Kapleaun teoksiin. Zenharjoitukseen liittyen olen lukenut käännöstekstejä. Olen myös tukeutunut erilaisiin historiankatsauksiin ja esim. Huinengin suutrasa Yampolskyn asiaa koskevaan kommentaariin. Haastattelutilanteessa kieli näyttölee keskeistä roolia mm. seuraavasti: Jos haastateltava vastaa kysymykseen miten zenharjoitus on vaikuttanut elämääsi, en mä osaa sanoa, jonka jälkeen autan häntä tarkentavilla kysymyksillä, esim. näetkö itsesi nyt eri valossa jne., niin hänen vastauksensa ei luonnollisesti ole yhtä spontaani kuin sellaisen henkilön, joka vastaa kysymykseen suoralta kädeltä. Kuinka paljon olen vaikuttanut saatuun vastaukseen? Ylipäättään se, miten ja kuka kysyy, vaikuttaa siihen, millaisia vastauksia saadaan (ks. viite 44). Jos käytän hieman eri sanoja kysyessäni tiettyä asiaa haastateltavilta, saattaa myös tämä vaikuttaa ratkaisevasti saatuihin vastauksiin. Kielen merkitys on mielenkiintoinen zentutkimuksessa myös sen tähden, että zentradition suhtautuminen kieleen on ollut monitahoista; mm. kielen vaaroista varoitellaan, toisaalta esim. resitaatiotekstejä arvostetaan suuresti. Dialogin merkitys ja horisonttien sulautuminen näkyivät analyysivaiheessa mm. siinä, kuinka haastateltavat saivat raakaversioiden luvusta F kommentoitavakseen (rivi 6; tarkemmin ks. s. 14).

Zazenin ollessa lähinnä keskittymiselle ja hiljentymiselle rakentuva harjoitus vaaditaan sen ymmärtämisessä mielestäni omakohtaista harjoitusta. Tein zenharjoitusta kahdessa kolme kuukautta kestäneessä ajanjaksossa⁹¹. Tulkinnoissani on huomioitava, kuinka haastateltavilla ja etenkin zenmestareilla, joiden teksteihin olen tutustunut, on asiasta huomattavasti pitempi kokemus. Uskon että harjoituksen ymmärtäminen on kuitenkin mahdollista sen tiettyjen muotojen ollessa hyvin yleisinhimillisiä⁹². Vaikeammin ymmärrettävissä on sitä vastoin esim. valaistumiskokemus. Yksi keino tällaisen kokemuksen ymmärtämiseen on antaa sellaisten ihmisten puhua, jotka kertovat sen kokeneensa (ks. kpl 20.4). Tässä työssä esiintyviä kertomuksia on verrattu *The Three Pillars of Zen* teoksessa esiintyviin vastaaviin. (rivi 3)

⁹¹ Tähän liittyvät kommentit on taltioitu tutkimuspäiväkirjaan.

⁹² Hengitysharjoitukset, samoin kuin shikantaza, ovat mahdollisia kaikille elämäkatsomuksesta riippumatta.

C. HELSINKI ZEN CENTERIN PERIMYSLINJA

10. Harada-Yasutani zenkoulu (Sanbōkyōdan eli Kolmen Jalokiven/Aarten yhdistys)⁹³

10.1 *Harada-Yasutani zenkoulun perustaja Hakuun Ryōko Yasutani* (1885 - 1973). Yasutani Rōshilla oli paljon yhteistä opettajansa Daiun Sōgaku Haradan⁹⁴ (1870 -1961) kanssa. Ensinnäkin molemmat opiskelivat aikansa tunnetuiden zenmestareiden johdolla, joilta he saivat dharmaperillisen arvonsa ja toimivat opetustyössä, Harada yliopistolla ja Yasutani ala-asteen rehtorina. Molemmat myös julkaisivat zeniin liittyvää kirjallisuutta; Harada useamman zenmeditaatioon liittyvän oppaan ja Yasutani kommentaareja kōaneihin ja useaan Dōgenin teokseen. Zenopetuksessaan he yhdistivät sōtōssa ja rinzaissa käytettäviä harjoitusmenetelmiä.

Yasutani Rōshi oli köyhän perheen poika, joka lähetettiin viisivuotiaana Fukuju-in-nimiseen maalaistempeliin. Hän aloitti 16-vuotiaana harjoituksen sōtō-mestari Nishiari Bokusanin (1821 - 1910) johdolla, joka oli arvostettu mies sōtō-koulukunnan johtajana ja *Shōbōgenzō Keitekin* (kommentaari Dōgenin *Shōbōgenzō*-teokseen) kirjoittajana. Yasutania kiusasi Bokusanissa eräs asia: Miksi eivät hän tai hänen oppilaansa antaneet selvää opastusta satoriin liittyen? Myöhemmin Yasutani kritisoi myös Bokusanin *Keitekia*. Hänestä sen merkityksen korostaminen saattoi johtaa siihen, että ihmisten tavoitteeksi tuli opiskella *Shōbōgenzōa* (siis kirjaa) sen sijaan, että he pyrkisivät kohti oivallusta. Papin urallaan Yasutani luennoi mm. sōtō-koulukunnan nimeämänä eri puolilla Japania. Harada Rōshin, tulevan opettajansa, hän tapasi 40-vuotiaana. Haradan dharmaperillinen hänestä tuli vuonna 1943.⁹⁵

10.2 *Harada-Yasutani zenkoulun erityispiirteet*. Yasutani perusti Harada-Yasutani zenkoulun vuonna 1954, jolloin irtisanouduttiin sōtō-koulukunnasta, jonka dharmaperillinen hänestä tuli vuonna 1943.⁹⁵

⁹³ Ciolekin (2003) mukaan Harada-Yasutani zenkoulu on jakaantunut 19 perimyslinjaan. Kyseisiä perimyslinjoja ovat mm. Kapleau (HZC), Kholjede, Maezumi, Beck, Loori, Yamada ja Aitken. (Riders Encyclopedian (1989, 297) mukaan Sanpō translitteroidaan myös *Sambō*, j. kirj. kolme arvokasta, käännetään myös kolme jalokiveä tai aarretta.)

⁹⁴ Kapleau (1971, 273-275) mukaan Harada harjoitti zeniä sekä sōtō- että rinzai-temppeleissä, mm. kuuluisassa Shogen-jissä (rinzai), jossa hän hieman yli 20-vuotiaana koki ensimmäisen kenshōkokemuksensa. Toisessa rinzai-temppelissä, Kiotossa sijaitsevassa Nanzen-jissä, hän sitä vastoin vastaanotti *inkan*, näin hänestä oli tullut Dokutan Sōsanin dharmaperillinen. Haradan elämä jakautui yliopistomaailman ja temppelielämän välille hänen toimiessa samanaikaisesti sekä Dokutanin oppilaana että yliopistoprofessorina, kesälomansa hän vietti eri temppelien sesshinien vetäjänä. Elämänsä viimeiset 40 vuotta ankarana opettajana tunnettu Harada toimi Japaninmeren rannalla sijaitsevan Hosshin-jin apottina.

⁹⁵ Kapleau 1971, 24-26; Yasutani 1996, xxi-xxv.

perillinen Yasutani oli⁹⁶. Harada-Yasutani zenkoulun opetuksessa yhdistetään sōtōa ja rinzaita. Sōtōa (erityisesti Dōgenin ja tämän dharmaseuraajan Keizan Jokin opetukset) siinä ovat ulkoiset puitteet kuten zendon ulkoasu, istuminen kasvot seinään päin käännettyinä ja shikantaza, jota pidetään vaikeana ja hyvin intensiivisenä harjoituksena. Rinzaita (erityisesti Hakuinin opetukset) sitä vastoin ovat rinzai-tyylinen kōan-kokoelman pohjalta pidettävä *teishō*, kōan-harjoitus (Sharfin mukaan 600 – 700 kōania) ja *dokusan*.⁹⁷

Harada-Yasutani koulukunnan edustajat ovat kritisoineet sekä sōtō- että rinzai-koulukuntia. Näiden zendojen heikko taso kertoo heidän mukaansa laitostamisen, ritualisoinnin ja älyllistämisen haitoista.⁹⁸ Yasutani kritisoi elinaikanaan sōtō-organisaatiota siitä, että sen piirissä painotettiin niin voimakkaasti Buddhaluonnon olemassaoloa, ettei itse kenshōn kokemisella ollut enää väliä. Rinzaita hän kritisoi sitä vastoin, koska hänestä sen piirissä oli vaarana jäädä tasojen ja arvojen loukkuun. Tyhjiys-käsitettä ei Yasutanin mukaan myöskään korostettu rinzaissa tarpeeksi, kun taas kōaneiden merkitystä korostettiin ymmärtämättä niitä oikein. Harada-Yasutani koulukunta ei tunnusta muiden tämän hetken Japanin zenkoulujen auktoriteettia.⁹⁹

Aiemmin sekä sōtōssa että rinzaissa kurinalaisen luostarielämän aikana on opittu tarvittavat tiedot zenistä: sen teksteistä, luostarielämästä ja käytännöistä. Sharfin mukaan Harada-Yasutani koulukunnassa on sitä vastoin luostareiden seremoniallinen, liturginen ja intellektuaalinen kulttuuri tyypistetty yksioikoiseen zazenin keskittymiseen ja kōaneiden läpikäymiseen, ja vaikkakin hänestä esim. zendōn etiketteihin ja rituaaleihin on nähty vaivaa, suuntaudutaan kyseisen koulukunnan retriiteillä nopeuttamaan kenshōa¹⁰⁰ ja samalla käymään pikaisesti kōanit lävitse.¹⁰¹ Sharfin kuvaaman ”tyypistämisen” yksi syy on todennäköisimmin se, että kyseisen koulukunnan zen on

⁹⁶ Sharf 1995, 421. Yasutani oli kehittänyt maallikkozeniä jo vuodesta 1938 lähtien.

⁹⁷ Sharf 1995, 420, 429, 431, 435; Ciolek 2003: Harada-Yasutani School of Zen Buddhism. Riders Encyclopedian (1989, 94, 366) mukaan dokusan, j. mennä yksin (*doku*) korkea-arvoisen luo (*san*), on opettajan ja oppilaan välinen harjoitukseen liittyvä keskustelu. Teishō on sitä vastoin opetuspuhe.

⁹⁸ Sharf 1995, 427.

⁹⁹ Yasutani 1996, xxviii.

¹⁰⁰ Sharfin (1995, 424-425) mukaan kenshōn merkityksen korostaminen näkyy ainakin siinä, kuinka Harada-Yasutani koulukunnan virallisessa äänitorvessa *Kyōshō*-lehdessä julkaistaan kenshōn kokeneiden nimet ja ulkomailta kenshōnsa virallistamaan tulleiden nimet. Myös kyseiseen kokemukseen liittyviä kertomuksia julkaistaan. Tämän lisäksi kenshōn kokeneet henkilöt voi myös erottaa siitä, että heidän nimensä rengastetaan sesshinien osallistujalistoissa. Yasutanista (Yasutani 1996, 3-4) Dōgenin *Shōbōgenzō*-teoksen ymmärtäminen on mahdotonta ilman omakohtaista kenshō-kokemusta.

¹⁰¹ Sharf 1995, 426-428.

suunnattu ennen kaikkea maallikoille¹⁰², toisin sanoen ihmisille, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää koko vapaa-aikaa harjoittamiseen. Toinen syy on varmasti se, että sen perustajat halusivat kohdistaa kaikki voimavarat harjoitukseen ja tätä kautta kenshō-kokemuksen mahdollistamiseen. Tutustuminen zeniin tapahtuu Harada-Yasutani koulukunnassa niin, että siitä kiinnostuneet voivat osallistua kuuden viikon mittaiselle, kuusi luentoa sisältävälle johdantokurssille. Tämän jälkeen he ovat valmiita menemään ensimmäiseen dokusaniin, jossa opettaja arvioi, mikä harjoitus kullekin sopii.

Sharfin mukaan Harada-Yasutani koulukunnan opettajien ajattelussa ”tosi zen” ei ole muuta kuin kenshōn kokeminen, henkilökohtainen ja syvä kokemus olemassaolon ykseydestä. Koulukunnan opettajien mukaan zen ei tällöin välttämättä ole uskonto sanan perimmäisessä merkityksessä, sillä se ei heistä ole sidottu tiettyyn kulttuurimuotoon, kirjoituksiin tai uskoon¹⁰³ (Yasutani Rōshi painotti sen kuitenkin olevan uskonto, ks. kpl 13.3). Kyseisen koulukunnan antama zenkuva on traditionaalisesta japanilaisesta poikkeava ainakin seuraavien tekijöiden osalta.

- ”tosi zen” on kenshō-kokemus
- kenshōn (ja myös harjoituksen) merkityksen voimakas korostaminen
- opetus ei yleensä tapahdu luostareissa
- hyvin maallikkokeskeinen
- ottanut auliisti vastaan länsimaisia harjoittajia
- yhdistetään kahden eri koulukunnan, sōtōn ja rinzain, harjoitusmenetelmiä

Seuraavasta taulukosta näkyy Harada-Yasutani zenkoulun (numero 22) paikka Japanin zenbuddhalaisuuden kentässä vuonna 1984. Taulukossa suluissa olevat luvut viittaavat tempplisarakkeen kohdalla muiden mahdollisten rakennusten lukumäärään ja luostareiden kohdalla nunnaluostareiden määrään.

¹⁰² Sharfin (1995, 422-423, 435) mukaan Harada ohjasi sekä maallikoiden, ulkomaalaisten että tempplipappien zenharjoitusta. Yasutani puolestaan keskitti enemmän voimia maallikoiden ohjaamiseen ja tämän seuraaja, Yamada Kōun, toimi Manchuria Mining Companyn henkilöstöjohtajana aloittaessaan zenin, eikä ollut asunut päiväkkään luostarissa. Opettajansa tavoin Yamada oli kiinnostunut zenin viemisestä länsimaihin, ja hän ohjasi 1970-luvun alussa säännöllisin väliajoin retriittejä Yhdysvalloissa, Filippiineillä, Singaporessa ja Saksassa. Hänen aikanaan ulkomaalaisten harjoittajien määrä kasvoi huomattavasti.

¹⁰³ Sharf 1995, 427-428.

Taulukko 3. Japanin zenkoulukunnat.

koulukunta	temppelet	luostarit	miespavit	naispavit	jäsenet
1.Sōtō	14,718 (6)	26 (5)	15,528	1,177	6,885,381
2.Rinzai	5,754 (10)	38 (1)	5,854	351	1,717,163
3. Ōbaku jne.					
22. Sanbōkyōdan	6 (6)	0	11	0	2,990
Yhteensä	21,037 (58)	66 (6)	22,206	2,044	9,250,740

Lähde: Foulk 1988, 158.

Taulukosta selviää, kuinka Japanissa oli 22 zenkoulukuntaa vuonna 1984. Näistä suurimmat olivat sōtō ja rinzai. Taulukosta käy myös ilmi, että Harada-Yasutani zenkoulu oli vuonna 1984 Japanin pienin zenkoulukunta. Temppeleitä sillä oli tällöin kuusi kappaletta, luostareita ei lainkaan, papisto koostui 11 miespuolisesta henkilöstä ja jäseniä sillä oli hivenen alle 3000. Vuonna 1988 kyseisellä koulukunnalla oli 3790 jäsentä ja 24 ohjaajaa¹⁰⁴. Sharfin artikkelissa Harada-Yasutani zenkoulua kuvataan vallankumoukselliseksi ja ennen kaikkea länsimaisia harjoittajia vastaanottaneeksi organisaatioksi¹⁰⁵. Se onkin vaikuttanut voimakkaasti zenin leviämiseen länsimaissa, sillä suuri osa tämän hetken USA:n, Saksan, Sveitsin, Filippiinien ja Australian zenopettajista on harjoittanut zeniä koulukunnan opettajan alaisuudessa.¹⁰⁶ Näin esim. Timanttisanghan perustaja, vuonna 1985 Yamada Kōunilta dharmaperillisen nimityksen saanut Robert Aitken (1917-), Rochesterin Zen Centerin perustaja Philip Kapleau, Los Angeles Zen Centerin perustaja Maezumi Taizan (1931 - 1995) ja International Dai Bosatsu Zendo Kongo J:n apottina toiminut Eido Tai Shimano. Edellä mainitut henkilöt ovat kaikki harjoittaneet Yasutanin, Aitken myös Yamadan ja Kapleau Haradan johdolla, mistä huolimatta heistä kukaan ei kuulu enää virallisesti Harada-Yasutani zenkoulun piiriin.¹⁰⁷

10.3 *Helsinki Zen Center ry ja sen suhde Harada-Yasutani zenkouluun.* Tutkimuksen aihepiiri rakentuu lokakuussa vuonna 1997 perustetun Helsinki Zen Center ry:n ympärille, jonka toiminta alkoi aikanaan Suomen vanhimman buddhalaisen yhdistyksen, Buddhismin Ystävät ry (sittemmin Bodhidharma ry), tiloissa, josta oli vuokrattu 18 m²

¹⁰⁴ Sharf 1995, 424.

¹⁰⁵ Ks. Sharf 1995, 427; Ciolek 2003: Harada-Yasutani School of Zen Buddhism.

¹⁰⁶ Ciolek 2003: Harada-Yasutani School of Zen Buddhism.

¹⁰⁷ Sharf 1995, 425-426; Yasutani 1996, xxv-xxvii.

tila. Vuonna 1999 yhdistys vuokrasi suuremman zendon Eerikinkadulta (jossa se sijaitsee tänäkin päivänä, joskin yhdistys on etsimässä suurempaa vuokratilaa) mm. sen tähden, että haluttiin saada yhteen perimyslinjaan ja opettajaan keskittyvä yhdistys.¹⁰⁸

HZC:n jäsenmäärä oli vuoden 2002 alussa 31, tätä seuraavan vuoden alussa se oli 40 henkilöä. Jäsenyyteen kuuluvat harjoitus ja siihen liittyvät asiat, yhteiseen työntekoon (esim. zendo siivotaan kerran viikossa zazenin jälkeen) ja kustannuksiin osallistuminen jäsenmaksun muodossa¹⁰⁹. Jäseniin pidetään yhteyttä mm. internetin *zennet*-tiedotuspalstan avulla, jolla on noin 200 ilmoittautunutta. Vakiintuneilla jäsenillä on mahdollisuus saada zendon avain itsenäistä zazenia varten. Vuonna 2002 ohjattu zazen oli lisääntynyt neljään kertaan (ennen kolmesti viikossa), kävijämäärät ohjatuissa zazeneissa¹¹⁰ vaihtelevat. Suurin osa jäsenistä osallistuu säännöllisesti Stockholm Zen Centerin omistamassa Zengårdenissa järjestettäviin sesshineihin ja muutama suomalainen on asunut sen luostarimaisessa ympäristössä jo useamman vuoden ajan.¹¹¹ HZC:ssä järjestettävissä johdannoissa¹¹² tutustutaan zenbuddhalaiseen traditioon, käydään läpi zenharjoituksen perusteet ja harjoitetaan zazeninä. Niistä voi valita joko lyhyen tai pitkän. Johdannoissa on käynyt noin 200 henkeä ajalla 2001 - 2002.¹¹³ Lyhyemmässä johdannossa kokoonnutaan kerran 3-4 tunnin ajaksi harjoittamaan ja keskustelemaan harjoitukseen liittyvistä asioista. Pitkässä johdannossa kokoonnutaan sitä vastoin kuuden viikon ajanjaksolla 1 ½ tunniksi kerran viikossa. Johdantokurssin käyneillä on mahdollisuus osallistua kahden kuukauden ajan ohjattuun zazeeniin zendossa.¹¹⁴

Yhdistys kertoo kotisivuillaan noudattavansa Harada Rōshin perustamaa perimyslinjaa (Harada-Yasutani zenkoulu), jonka amerikkalainen Rōshi Philip Kapleau, joka harjoitti zeniä 13 vuoden ajan sekä Harada- (ensimmäiset kolme) että Yasutani Rōshin johdolla Japanissa, on tuonut länteen¹¹⁵. Palattuaan kotimaahansa Yhdysvaltoihin vuonna 1966

¹⁰⁸ Matti 2001b, 1.

¹⁰⁹ HZC 2002: Harjoittaminen Helsinki Zen Centerissä.

¹¹⁰ Zazenin jälkeiset tee/kahvihetket ovat merkittävä sosiaalisen kanssakäymisen muoto.

¹¹¹ HZC 2003: Toimintakertomus vuodelta 2002.

¹¹² HZC:n merkittävien tiedostuskanava vuonna 2002 olivat internetsivut: omat nettisivut, mukana myös Bodhidharma ry:n ylläpitämällä Suomen buddhalaisten nettisivuilla www.buddha-dharma.info, lähettänyt tiedotuksia dharma-posti@helsinki.fi postituslistalle. Kyseisenä vuonna HZC:n edustajilla oli myös TV- ja radioesiintyminen, joiden tuoma julkisuus lisäsi yhteydenottoja ja kiinnostusta johdantokursseja kohtaan. Yhdistyksen uusi tulonlähde (muut ovat: jäsenmaksut, johdantokursseista saadut maksut ja lahjoitukset) oli eri organisaatioiden ryhmille pidetyt zenkurssit.

¹¹³ HZC 2003: Toimintakertomus vuodelta 2002, vuosikokous 2002.

¹¹⁴ HZC 2003: Johdantokurssit.

¹¹⁵ HZC 2003: Helsinki Zen Center ry.

Kapleau perusti Rochester Zen Centerin¹¹⁶, vuotta myöhemmin tästä tapahtui hänen virallinen irtisanoutumisensa Harada-Yasutani koulukunnasta¹¹⁷. Virallisesta irtisanoutumisestaan huolimatta Kapleau ja hänen valtuuttamiensa opettajien zen on suurelta osin Harada-Yasutani koulukunnan zenin mukaista. Helsinki Zen Centerissä tämä näkyi ainakin seuraavasti: opetuksessa yhdistetään rinzaita (esim. kōan-harjoitus) ja sōtōa (esim. shikantaza-harjoitus¹¹⁸), tästä tarkemmin kpl 10.2, maallikkokeskeinen, harjoituksen ja kenshōn merkityksen korostaminen, esim. lukemista ei nähty yhtä keskeiseksi kuin harjoitusta. Kapleaua zen ei istunut länsimaiseen kulttuuriin sellaisena kuin sitä Japanissa harjoitettiin. Hän tekikin joitakin selviä muutoksia Harada-Yasutani koulukunnan zeniin. Näitä ovat ainakin seuraavat: resitaatiotekstejä on käännetty japanista englanniksi, samoin pukeutuminen, rituaalit ja seremoniat on länsimaalaistettu ja vihityille oppilaille on annettu länsimaistetut (Western-sounding) buddhalaisnimet.¹¹⁹

Stockholm Zen Centerin (nykyisen Zenbuddhistiska Samfundetin) johtajat ja HZC:n opettajat Sensei Sante Poromaa (1958-) ja hänen vaimonsa Sensei Kanja Odland ovat harjoittaneet zeniä päätoimisesti 1980-luvun alusta Rōshi Kapleauun sekä tämän seuraajan Rōshi Bodhin Kjolheden¹²⁰ johdolla. Poromaa on vihitty zenpapiksi vuonna 1991 ja opettajaksi vuonna 1998. Kanja vihittiin opettajaksi vuonna 2001. Poromaasta tuli Kjolheden dharmaperillinen *inka*¹²¹-seremoniassa Zengårdenissa elokuussa 2002, näin Poromaa on itsenäinen opettaja ja voi esim. nimetä itselleen seuraajia¹²². Poromaa ja Odland käyvät Suomessa neljästi vuodessa pitämässä joko viikonloppureitritin maaseudulla tai pienempiä tilaisuuksia Helsingissä¹²³.

¹¹⁶ RZC 2003: About the Zen Center. Matin sähköpostiviestin (13.12.2001) mukaan HZC:llä ei juuri ole Rochester Zen Centerin kanssa yhteistyötä

¹¹⁷ Sharf 1995, 446. Ciolekin (2003: Harada-Yasutani School of Zen) internetissä ylläpitämässä Harada-Yasutani koulukuntaan koskevassa listassa lukee Kapleauun kohdalla ”gone independent”. Näin hänen valtuuttamansa opettajat löytyvät Kapleauun perimyslinjasta (line).

¹¹⁸ Tämä ei ole zentraditiossa ainutlaatuista, mutta kuitenkin harvinaista. Sōtōa ja rinzaita ovat aiemmin yhdistäneet opetuksissaan esim. eräät sōtō-mestarit kuten Tenkai Denson (1648 - 1735). Ks. Bielefeldt 1988, 6.

¹¹⁹ Yasutani Rōshi ei voinut hyväksyä näitä uudistuksia, etenkin hän vastusti *Sydän suutran* kääntämistä. Ks. Kapleau 1980, 269; Sharf 1995, 446. Riders Encyclopedian (1989, 319) mukaan suutrat, s. *sūtra* kirj. lanka, ovat sellaisia buddhalaisia tekstejä, joiden ajatellaan koostuvan Buddhan käymistä dialogeista ja hänen pitämistään seremonioista. Keskeisimmät suutrat zenissä ovat Dumoulinin (1988, 44) mukaan *Timantti suutra* (s. *Vajrachchedikaprajñāparāmitā-sūtra*), joka painottaa kaikkien olentojen tyhjyyслуontoa ja *Sydän suutra* (s. *Mahāprajñāpāramitāhridaya-sūtra*), joka on suosittu resitaatioteksti. Ks. lähemmin esim. Riders Encyclopedia 1989, 91, 128, 342.

¹²⁰ Sensei Kholjede, josta tuli vuonna 1986 Rochester Zen Centerin johtaja käytyään ensin 13-vuoden kōan-koulutuksen Kapleauun johdolla, on suorittanut psykologian tutkinnon Michiganin yliopistossa.

¹²¹ Riders Encyclopedian (1989, 155) mukaan *inka shōmei* (kutsutaan myös inka) j. kirj. selvästi hankitun todisteen virallinen sinetti.

¹²² HZC 2003: Toimintakertomus vuodelta 2002.

¹²³ HZC 2003: Opettajat.

D. ZENIN JA ZAZENIN MÄÄRITTELYÄ

11. Buddha, Dharma ja Anātman

Yasutani Rōshista buddhalaisuus on pohjimmiltaan uskonto valaistumisesta¹²⁴, sanskritin sana *buddha* tarkoittaakin 'valaistunut'. Śākyamuni (Śākya-klaanin viisas) Buddhan, toisin sanoen Siddhārtha Gautaman, katsotaan eläneen 400- ja 500-luvun vaihteessa eKr.¹²⁵ Nepalin ja Intian rajalla. Gautamasta käytettäviä muita nimiä ovat esim. *Bhagavat* eli Mestari, Ylevä ja *Tathāgata*, Näin tullut, näin mennyt¹²⁶. Gautamalle, varakkaan perheen pojalle, oli nimenantoseremonian yhteydessä ennustettu, että hänestä oli tuleva joko suuri maallinen tai hengellinen johtaja. Tämän seurauksena Siddhārthan isä teki kaikkensa, jotta poika päätyisi mahtavaksi keisariksi. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, sillä Siddhārtha jätti perheensä lähtiessään 29-vuotiaana harjoittamaan joogaa ja askeesia. Useiden vuosien ankaran harjoituksen jälkeen hän istuutui lopulta kenties jatkuvaan yrittämiseen turhautuneena puun alle mietiskelemään ja tarkkailemaan ympäristöään sekä itseään. Täällä, 35-vuotiaana, hän koki vihdoin vapauttavan oivalluksen, jonka seurauksena hän opetti nk. keskittien oppia (ylenpalttisuuden ja asketismin välillä) 45 vuoden ajan.¹²⁷ Kyseisen opetuksen katsotaan pistäneen *dharman* (s. kirj. kantaen, pitäen¹²⁸) pyörän liikkeelle. Dharmaan liitettiin intialaisessa kulttuurissa sosiaaliset ja moraaliset velvoitteet. Buddhalaisia tekstejäkin käännettäessä se on usein ajateltu laiksi, sen voi kääntää kuitenkin esim. 'se joka pysyy'. Buddhalaisuudessa sillä viitataan yleensä ilmiöön, asiaan, totuuteen, buddhalaiseen doktriiniin tai Buddhan opetukseen.¹²⁹ Dharma sisältää olemassaolon perusominaisuudet, jotka ovat: kärsimys (s. *duhkha*), pysymättömyys (s. *anitya*) ja se, ettei kenelläkään ole yksittäistä muista riippumatonta sielua (s. *anātman*)¹³⁰. Viimeisenä mainitun käsitteen ymmärtää suhteessa s. *Ātmaniin*, joka hindulaisuudessa tarkoittaa jokaisen ihmisen kuolematonta itseä (vrt. sielu). Buddhalaisuuden mukaan tällaista ikuista, itsenäistä ydintä ei ole, anātman tarkoittaakin kirjaimellisesti ei itseä.

¹²⁴ Kapleau 1971, 45.

¹²⁵ Lamotte (1988, 15) ajoittaa Buddhan syntymän n. 566 eKr. Gothónin ja Döndenin eli Niinimäen (1984, 43) mukaan perimätieto ajoittaa Buddhan elinvuodet 624 - 544 eKr., tutkijat yleisesti taas n. 560 -480 eKr. Ks. myös Harvey 1990, 9; Williams 1989, 9.

¹²⁶ Buddhalaista viisautta 1987, 13.

¹²⁷ Ks. esim. Buddhalaista viisautta 1987, 31-33; Lamotte 1988, 16; Dönden 1984, 20-21.

¹²⁸ Riders Encyclopedia 1989, 87.

¹²⁹ Kapleau 1971, 328; Dumoulin 1988, xv.

¹³⁰ Gothóni ja Māhapañña 1990, 15, 32.

12. Zen

12.1 *Zen mahāyānabuddhalaisuuden*¹³¹ *osana*. Kaikki tutkijat eivät katso zenin kuuluvan mahāyānabuddhalaisuuteen. Näin ovat argumentoineet mm. professorit Matsumoto Shirō ja Hakamaya Noriaki¹³². Heidän ajattelunsa pohjalla on vakaumus siitä, että sellaiset käsitteet kuten s. *tathāgatagarbha* (eli *tathāgata*-alkio, kaikkien olentojen Buddhaluonto) ja *synnynnäinen valaistuminen* (eli Buddhaluonto, s. *buddhatā*¹³³) ovat vieraita buddhalaisuudelle, koska ne sisältävät uskon jonkinlaiseen minään, ātmaniin, josta buddhalaisuus yritti tietoisesti irrottautua käsitteen *pratītya-samutpāda* (kenelläkään ei ole toisista riippumatonta itseyttä) avulla. Kyseisten professorien mukaan ainoat aidot buddhalaiset kirjoitukset löytyvät varhaisen palilaisen tradition ja *mādhyamika*¹³⁴-koulukunnan töistä, joissa käsitys buddhalaisesta todellisuudesta rajataan tiukasti kieleen. Jos buddhalaisuutta tulkitaan näin, jää sen piiristä useimmat Itä-Aasiassa syntyneet buddhalaiset koulukunnat, joista tärkeimpiä ovat zen ja *huayen*¹³⁵. Kyseisissä koulukunnissa kun on painotettu synnynnäistä valaistumista ja niiden myös katsotaan joko väheksyneen kielen merkitystä tai jättäneen sen huomiotta.¹³⁶

Professori Charles Mullerin mukaan sitä vastoin Intian tiettyihin meditaatiosuuntauksiin on kuulunut alusta asti ajatus siitä, että tarrautuminen ajatukseen egosta on kärsimyksen pääsyy ja buddhalaisen *vipaśyanā*- eli tarkkaavaisuusmeditaation yksi kohde onkin hänen mukaansa aina ollut ajatus siitä, ettei kenelläkään ole toisista riippumatonta itseyttä. Näin ymmärrettyinä se ei ole koskaan ollut vain ei-buddhalaisia vastaan suunnattu filosofinen argumentti, vaan siihen on myös sisältynyt soteriologinen aspekti. Mulleristä ajatuksen siitä, ettei kenelläkään ole toisista riippumatonta itseä, voi meditaatioharjoitusten (eikä

¹³¹ Koska mahāyānakoulukunnan mukaan valaistuminen on mahdollista kaikille (tähän liittyen mahāyānassa on korostettu jokaisen olennon Buddhaluontoa), sai *bodhisattva* (s. kirj. valaistunut olento) -käsite sen piirissä uuden sisällön. Vaikka sitä oli *hīnayānassakin* käytetty Buddhaksi pyrkivistä, ei kenen tahansa uskottu voivan omaksua tällaista pyrkimystä. Ks. esim. Pyysiäinen 1999, 334. Gothónin ja Māhapaññan (1990, 34, 62) mukaan *hīnayānaa* on käytetty yksipuolisesti *theravadān* synonyyminä, vaikka sillä tarkoitetaan myös muita varhaisbuddhalaisia koulukuntia.

¹³² Mullerin (1998, 1) mukaan kyseiset professorit kuuluvat nk. kriittiseen buddhalaisprojektiin, joka on lähinnä japanilainen ilmiö, sillä sen lähtökohtana on ollut Japanin sōtō-zenin ideologisen pohjan kartuttaminen. Kriittinen buddhalaisprojekti on yrittänyt selvittää, onko buddhalaisuudessa jotain välinpitämättömyyteen kannustavaa, sillä sōtō-organisaation johtajat ovat aikojen saatossa katsoneet sormiensa lävitse hallituksen syrjäntäpolitiikkaa.

¹³³ Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 49.

¹³⁴ Gothónin ja Māhapaññan (1990, 39) mukaan *mādhyamika* on Nāgārjunan ja Āryavedan 100-luvulla jKr. perustama mahāyānalainen koulukunta, joka on suomeksi käännetty esim. keskيتين koulukunnaksi tai tyhjiysoppikoulukunnaksi.

¹³⁵ Riders Encyclopedian (1989, 145) mukaan k. huayen on kirj. kukkaköynnös koulu. Japanissa tämä Kiinan buddhalaisuuden keskeinen koulukunta tunnetaan nimellä *kegon*.

¹³⁶ Muller 1998, 1.

niinkään metafyyssisenä tai ontologisena kategoriana) kannalta katsottuna nähdä pikemmin buddhalaisia koulukuntia yhdistäväksi kuin erottavaksi tekijäksi.¹³⁷ Dumoulinista Buddha ja erityisesti hänen valaistumiskokemuksensa muodostavat zenbuddhalaisuuden ytimen¹³⁸. Dumoulin toteaa asiasta seuraavasti.

*Voimme olla varmoja, että zenin juuret ovat syvällä buddhalaisuudessa; ilman Śākyamunia ja hänen valaistumiskokemustaan zenin tie olisi täysin käsittämätön, mutta samalla, buddhalaisuus on zenille velkaa joitakin sen upeimpia saavutuksia. Voisi sanoa, että ilman zeniä ei buddhalaisuus olisi sitä, mitä se tänä päivänä on. Zen on yksi buddhalaisen uskonnollisuuden puhtain ilmaus, se on tuon suuremman puun kukka ja hedelmä.*¹³⁹

Dumoulinin mukaan Śākyamunin henkilökohtainen palvominen on laajalle levinnyttä Japanin zenbuddhalaisuudessa, esim. kuuluisa rinzai-mestari Yamada Mumon on kirjoittanut kirjan nimeltään *Paluu kunnioitettuun Shākyaan* ja Dōgenin teoksista kuultaa intiimi, henkilökohtainen suhde Śākyamuni Buddhaan, joka edustaa hänelle uniikilla tavalla Buddhaluontoa.¹⁴⁰ Patriarkkaketjujen jäljittäminen Gautamaan kertoo myös osaltaan zenin buddhalaisista juurista. Edellä on jo mainittu kuinka useat tutkijat ovat kritisoineet länessä vallalla olevaa zenkuvaa, heistä zen esitetään toisinaan historiallisista tosiasioista irrallisena ilmiönä, jolloin esim. sen yhteyksiä buddhalaisuuteen ei haluta huomioida.¹⁴¹

12.2 *Kirjoitusten ulkopuolella.* Abe katsoo zenin kuuluvan buddhalaisuuden piiriin historialliselta kannalta katsottuna, sillä omaksuihan se levitessään uskonnollisen yhteisön merkit; tietynlaiset temppelit, rituaalit ja asut. Toisaalta hänestä sen voi kuitenkin nähdä koko buddhalaisuuden pohjaksi, ytimeksi, josta muut muodot ovat versoneet.¹⁴² Yasutani Rōshin mukaan kaikki suuret uskonnot sisältävät zenin aineksia, sillä uskonto tarvitsee rukousta ja rukous zenin edustamaa mielen keskittämistä.¹⁴³ Seuraava Bodhidharmalta peräisin oleva kuvaus zenistä on saanut paljon huomiota.

¹³⁷ Muller 1998, 13.

¹³⁸ Dumoulin 1988, 3, 5.

¹³⁹ Dumoulin 1988, xvii.

¹⁴⁰ Dumoulin 1987, 17.

¹⁴¹ Ks. esim. Yampolsky 1988, 140; Foulk 1988, 177.

¹⁴² Abe 2001, 3.

¹⁴³ Kapleau 1971, 41.

*Not relying on words and letters; an independent transmission apart from the scriptural doctrine or any teaching; directly pointing to the human Mind; awakening to one's Original Nature, thereby actualising one's own Buddhahood.*¹⁴⁴

Kyseessä olevan määritelmän voi ymmärtää suhteuttamalla sen muihin buddhalaisiin koulukuntiin, jotka etenkin Itä-Aasiassa tukeutuvat tiettyyn suutraan tai kirjoitukseen totuudenlähteenään (kukin koulukunta turvautuu kutakin koskevaan suutraan osoittaakseen, että he ovat buddhalaisia ja demonstroidakseen opetustensa totuudenmukaisuutta), näin esim. *tendai* (k. *tiantai*) ja *nichiren*¹⁴⁵, jotka tukeutuvat s. *Saddharma-puṇḍarīka-sūtra:n* eli Lootussuutraan. Vaikka zen ei tällaisessa mielessä pohjaudu jollekin tietylle kirjoitukselle, luetaan sen piirissä luonnollisesti buddhalaisia tekstejä. Zenissä keskeisempää on kuitenkin se, kuinka suoralla kokemuksella pyritään palaamaan suutrien alkulähteelle eli Gautama Buddhan valaistumiskokemukseen, johon zenissä viitataan usein sanalla Mieli. Zenin tarkoituksena on siirtää oivallusmieli ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle.¹⁴⁶ Abe määrittelee seuraavasti kyseisen Mielen.

*The 'Mind' with which Zen is concerned is neither mind in a psychological sense nor consciousness in its ordinary sense. It is, as I have said before, the self-awakening of the Dharma through which one becomes an Awakened One.*¹⁴⁷

Tämän määritelmän mukaan Mieli on totuuden (Dharma) herääminen, joka tapahtuu itsestään. Alun perin zen erottautui muista koulukunnista kutsuen näitä *Butsugoshū* eli Buddha-sana kouluiksi, kun taas itseään se kutsui *Butsushinshū* eli Buddhamieli kouluksi. Sen piirissä on buddhalaisuus myös jaettu joko zeniin tai *Kyōn* eli opetukseen. Bodhidharman lainauksessa esiintyvä toteamus 'opetuksen ulkopuolella' ei kuitenkaan zenissä viittaa buddhalaisuuden ulkopuolella olemiseen, vaan pikemmin sillä tarkoitetaan jotain, mikä on opetusten ytimenä. Jos asiaa lähestytään tältä kannalta, voi zenin katsoa

¹⁴⁴ Ks. esim. Abe 1997, 3. Huineng on Korokesuutran mukaan lukutaidoton, mikä käy ilmi seuraavasta kertomuksesta (ks. Yampolsky 1967, 71), jossa eräs nunna pyytää häntä selittämään *Nirvāna Sūtran* merkityksen: *Huineng kuuli häntä, ja seuraavana aamuna pyysi häntä resitoimaan sen hänelle selittäen samalla, ettei osaa lukea. Tällöin nunna kysyi häneltä: "Jos olet lukutaidoton, niin miten voit ymmärtää sen merkityksen". Huineng vastasi: "Mitä Buddhaluonnolla on tekemistä kirjoitetun sanan kanssa? Mitä niin outoa on siinä, ettei osaa lukea?"* Huinengin oletetun lukutaidottomuuden korostamisen voi katsoa tukevan Bodhidharman määritelmän kaltaisia ajatuksia zenistä.

¹⁴⁵ Gothónin ja Mahāpaññan (1990, 44, 62) mukaan nichiren-koulukunta on japanilaisen Nichirenin (1222 - 1282) perustama. Tiandai, j. tendai, on sitä vastoin saanut nimensä Tiantain vuoresta.

¹⁴⁶ Abe 1997, 19.

¹⁴⁷ Abe 1997, 20.

julistavan olevansa sisempänä kuin se, mitä yleensä kutsutaan buddhalaisuudeksi, siitä huolimatta, että se ilmoittaa olevansa kirjoitusten ulkopuolella¹⁴⁸

12.3 *Zenin erilaisia määrittelytapoja.* Kun eräs mies pyysi Ikkyū zenmestari/runoilijaa kirjoittamaan muutaman mietelauseen korkeimmasta totuudesta, kirjoitti tämä sanan, huomio, jolloin mies kysyi: ”Onko tämä kaikki, etkö aio lisätä siihen mitään?” Tällöin Ikkyū kirjoitti: ”Huomio, huomio.” ”Jaa”, mies tokaisi ärsyntyneenä, ”en näe paljoakaan syvyyttä tai hienoutta tuossa mitä juuri kirjoitit.” Tämän jälkeen Ikkyū kirjoitti sanan huomio kolme kerta.¹⁴⁹ Totuus kustakin asiasta riippuu osaltaan siitä, mihin huomionsa kiinnittää.

Dōgen Zenjin toteamus, *Löytää itsensä on menettää itsensä ja oivaltaa itsensä kaikessa*, on määrittelemässä Helsinki Zen Centerin kotisivuilla zeniä. Muuten se määritellään kyseisillä sivuilla henkiseksi harjoitukseksi, jossa opettaja ohjaa oppilastaan oivaltamaan itse.¹⁵⁰ Philip Kapleau mukaan zen on uskonto, johon kuuluu ainutlaatuinen mielen ja kehon harjoitusmenetelmä, ja jonka päämäärä on satori, itseoivallus. Hänen mukaansa syvimmältä olemukseltaan zen, niin kuin mikä tahansa suuri uskonto, ylittää omat opetuksensa ja harjoituksensa. Tästä huolimatta hänestä zenistä ei voi puhua ilman harjoitusta.¹⁵¹

Mikael Niinimäki, joka on perehtynyt useaan eri buddhalaiskoulukuntaan, toimii tällä hetkellä Italiassa pienen Musang-am zenluostarin apottina. Hänestä zen alkaa yksinkertaisuudesta ja nöyryydestä, siitä kun ei pyri saavuttamaan mitään erikoista. Hän kuvaa zeniä myös mielenselkeytenä ja huumorimielellä olemisena. Kyse ei ole eksotiikasta tai pinnallisesta new age –harrastuksesta, vaan sellaisesta asiasta, jota voi harjoittaa jatkuvasti; syödessä, kävellessä, nukkuessa. Zenmietiskelyyn ryhtymiseen ei hänestä myöskään tarvita tietoa buddhalaisuudesta ja hengitykseen keskittyvä perusmietiskely on mahdollista kaikille elämäkatsomuksesta riippumatta. Vaikka zenin piirissä käytetäänkin erilaisia harjoitusmenetelmiä, on se Niinimäen mukaan syvimmältä olemukseltaan kaikki kaavat ylittävä epämenetelmä. Mietiskelyä koskevat ennakkokäsitykset on myös paras heittää roskakoriin ennen aloittamista, sillä mikä

¹⁴⁸ Abe 1997, 19-20.

¹⁴⁹ Kapleau 1971, 10-11.

¹⁵⁰ HZC 2002: Mitä zen on?

¹⁵¹ Kapleau 1971, xv.

tahansa pinttynyt käsitys on mietiskelyn este.¹⁵² Seuraava kertomus valaisee osaltaan Niinimäen käsitystä zenistä.

Aikoinaan Kiinassa eräs munkki kysyi vanhalta zenmestarilta: ”Miten harjoitat zeniä?” Zenmestari vastasi: ”Kun on aika syödä, syön; kun minua väsyttää, nukun.” Munkki ihmetteli: ”Mitä erityistä tuossa nyt on?” Kaikkihan niin tekevät.” Silloin mestari selitti: ”Yleensä ihmiset eivät elä sillä tavoin. Kun on aika syödä, he ajattelevat tuhansia asioita. Kun on aika nukkua, heidän mielessään pyöriivät monenlaiset huolet ja suunnitelmat.”¹⁵³

Zenissä painotetaan ajatusten tuolle puolen menemistä, japaniksi tätä kutsutaan termeillä *mu-nen* (käännetään yleensä ei-ajatus) tai *mu-shin* (ei-mieli). Huomioitavaa on, etteivät kyseiset termit viittaa transsendenssiin. Lähinnä niillä tarkoitetaan olemista kussakin hetkessä, ja keskittymistä siihen, mitä kulloinkin tekee tai on tekemättä sekä vastaamalla tilanteeseen sen edellyttämällä tavalla.¹⁵⁴ Hymni zazenille, j. *Zazen wasan*, joka resitoidaan rinzai-luostareissa eri puolilla Japania, on Hakuinin ylistys zenharjoitukselle. Sen loppuosa on seuraavanlainen.

*Portti aukeaa, syy ja seuraus yhtyvät.
Tie kulkee suoraan edessä – ei kahtena eikä kolmena.
Käsittäen muodot ei-muodoiksi
mennen tai tullen hän on aina levossa.
Oivaltaen ei-ajatuksen ajatuksissa
hän laulaa totuuden ääntä kaikissa toiminnoissaan.
Laaja on rannattoman samādhin taivas.
Kirkkaana loistaa nelinkertaisen viisauden täysikuu.
Mitä muuta tarvitsee etsiä?
Nirvaanan rauha ilmenee selkeästi.
Juuri tämä paikka on puhtauden lootusparatiisi
juuri tämä ruumis on Buddha.¹⁵⁵*

¹⁵² Niinimäki 2001, 1, 8-9.

¹⁵³ Niinimäki 2001, 102.

¹⁵⁴ Harvey 1990, 272. Sanskritiksi *mu-nen* on *a-smṛti* ja *mu-shin* on *a-citta*.

¹⁵⁵ Gothóni ja Mahāpañña (1990, 202-203). Ks. myös Dumoulin 1990, 393-394.

12.4 *Zenin jakaminen viiteen eri tyyppiin*¹⁵⁶. Vaikka zenin jakaminen tämän kappaleen tavalla on mahdollisesti osaltaan vanhentunutta, kuvaa jako mielestäni hyvin erilaisia zeniin liittyviä lähestymistapoja. Ensimmäisellä zentyypillä, nk. *bonpu-zenillä* (j. bonpu tavallinen, ei valaistunut henkilö), tarkoitetaan esim. fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tähden harjoitettua zazenä, jonka avulla voi oppia keskittämään ja kontrolloimaan mieltään, mutta jonka avulla ei ratkaista olemassaolon peruskysymyksiä. Yasutani Rōshin mukaan tätä ei opeteta kouluissa, vaikka se olisi hyvin hyödyllistä, koska suuri osa ihmisistä ei ajattele sen olevan mahdollista. Toista zentyypistä, *gedō-zeniä* (j. gedō ”tien ulkopuolella”), harjoittaa toiseen uskontokuntaan kuuluva ihminen. Kolmannen, *shōjō-zenin* (j. shōjō pieni vaunu), on sitä vastoin tarkoitus viedä harjoittaja mielentilasta toiseen (harhasta oivallukseen). Māhayānabuddhalaisuuden ideaali ei toteudu tämän tyyppisessä zenissä, koska kysymyksessä on vain yhden ihmisen mielen rauha, eikä zenissä uskota muista erilliseen mielenrauhaan oivalluksen ollessa kokemus ykseydestä. Neljäs eli *daijō-zen* (j. daijō suuri vaunu) edustaa nimensä mukaisesti māhayānabuddhalaisuutta. Keskeinen piirre siinä on kenshō eli itseoivallus. Viidettä, *saijōjō-zeniä* (j. saijōjō ylivoimaisen erinomainen kulkuneuvo), voi Yasutani Rōshin mukaan pitää zenharjoituksen huippuna. Tällä tarkoitetaan shikantaza-harjoituksen kaltaista olemista, jolloin eletään kussakin hetkessä ilman sen suurempia pyrkimyksiä.¹⁵⁷

13. Zazen

13.1 *Meditaatiosta ja sen vaikutuksista*. Buddhalaisen opetuksen ja harjoituksen ajatellaan perinteisesti rakentuneen seuraavalle kolmelle tekijälle: moraalille (s. *sīla*), keskittymiselle (s. *samādhi*) ja viisaudelle (s. *prajñā*)¹⁵⁸. Keskittyminen jaetaan buddhalaisuudessa kahteen eri lajiin: *dhyāna* (s.) ja *vipāśyanā* (s.). Ensimmäisenä mainittu on perua hindulaisuudesta ja siinä keskitytään johonkin tiettyyn väriin tai hahmoon. *Vipāśyanā*- eli tarkkaavaisuusmeditaatioissa sen sijaan keskitetään huomio sekä ulkoisten kohteiden että oman itsen minättömyyteen, kärsimyksenalaisuuteen ja katoavaisuuteen. Erityyppisille luonteille katsotaan sopivan erilaiset meditaatiotekniikat, esim. kiivaille hengityksen tarkkailu ja hartaille Buddhan hahmon mietiskely. Perinteisiä

¹⁵⁶ Riders Encyclopedian (1989, 108) mukaan kyseisen jaon on tehnyt alun perin kiinalainen zenmestari Kuei-feng Tsung-mi (780 - 841). Tämän jaon ajankohtaisuudesta keskustellaan, sillä zen on tänä päivänä levinnyt laajalti buddhalaisen kulttuuripiiriin ulkopuolelle ja sitä harjoittavat myös esim. tunnustavat kristityt.

¹⁵⁷ Kapleau 1971, 41-46.

¹⁵⁸ Ks. esim. Snelling 1996, 59.

kohteita on nelisenkymmentä.¹⁵⁹ Dhyāna- ja vipaśyanā-meditaation ero näkyy osaltaan jo käytetyissä termeissä: jälkimmäisessä tietoisuuden taso ei juuri alene (ollaan tarkkaavaisia), kun taas ensimmäisessä puhutaan asteittain syvenevistä tiloista (dhyāna-tilat).

Meditaatioon liittyvä tutkimus aloitettiin 1950- ja 60-lukujen vaihteessa¹⁶⁰. Plymouthin yliopiston terveystieteiden professori toteaa meditaatiotutkimusta käsittelevässä Time-lehden artikkelissa seuraavasti: *Kuka tahansa voi tehdä sitä...jos katsot toisella puolella olevaa pistettä, niin meditoit*¹⁶¹. Kyseisen artikkelin mukaan meditaation vaikutukset ovat selvät: jo 30-vuoden ajan meditaatiotutkimukset ovat osoittaneet, kuinka se toimii vastalääkkeenä stressille. Artikkelissa kerrotaan myös sen muista esim. aivotutkimuksissa saaduista tuloksista. Jo 8-viikkoa kestävä meditaatioharjoitus vapauttaa theta-aaltoja ja vähentää alpha-aaltojen esiintymistä, joka tarkoittaa, että rentoutuminen lisääntyy ja tietoinen ajattelu vähenee.¹⁶²

Bouin kertoo väitöskirjassaan useiden eri meditaatiotutkimusten tuloksia. Pitkään meditoineita (tällä viitataan vähintään kaksi vuotta joko TM-, zen- tai traditionaalista buddhalaista -meditaatiota harjoittaneisiin) ovat tutkineet mm. MacPhillamy (1986), Otis (1984), Shapiro (1992a) ja Beauchamp-Turner and Levinson (1992). MacPhillamy (1986) teki viiden vuoden pitkittäistutkimuksen Amerikan sötö-zenluostarissa (n=31). Tulosten hankinnassa hän käytti vuosittain *Minnesota Multiphasic Personality Inventorya*, persoonallisuustestiä, joista saatujen tulosten mukaan pitkään meditoineissa tapahtui selvin muutos siinä kuinka masennus, jännittyneisyys, pelko ja omasta terveydestä ylihuolehtiminen vähenivät. Tuloksissa näkyi myös selvästi itsenäisyyden kasvu, persoonan eheytyminen ja lisääntynyt osallistuminen elämän eri askareisiin. Kenshōn kokeneilla oli havaittavissa samantyyppisiä muutoksia, joskin kokemuksen seurauksena muutos tapahtui nopeasti ja oli hyvin selkeä edeltävän vuoden tuloksiin verrattuna. Otis (1984) tutki puolestaan n. 600 TM-meditaation harjoittajaa. Tutkimuksessa raportoitiin, kuinka pisimpään TM:ää harjoittaneet kokivat vaikutukset myös epäsuotuisasti. He kokivat mm. enemmän emotionaalista kipua, pelkoa, ahdistusta, pitkästymistä ja

¹⁵⁹ Pyysiäinen 1999, 340-341.

¹⁶⁰ Pyysiäinen 1999, 345.

¹⁶¹ Stein 2003, 49.

¹⁶² Stein 2003, 47, 49.

vieraantumista.¹⁶³ Tämän tutkimuksen haastateltavien mukaan eri meditaatiot eroavat selvästi toisistaan, mikä oli yksi keskeinen syy, etteivät he puhuneet zenistä meditaationa.

13.2 *Mitä on zazen?* Yasutani Rōshin mukaan kaikki ajatukset, ovat ne kuinka yleviä tai vääristyneitä tahansa, ovat pysymättömiä. Täten on turha ajatella, että ne olisivat meditaation este (näin saatetaan Yasutani Rōshin mukaan ajatella japanilaistenkin zenharjoittajien keskuudessa).¹⁶⁴ Meditaatio ei ole mielen tyhjentämistä väkipakolla tai tunteiden tukahduttamista, vaan pikemmin (ainakin alkuvaiheessa) keskittymistä johonkin muuhun¹⁶⁵. HZC:n kotisivuilla todetaan seuraavalla tavalla zenharjoituksesta.

Vuosisatojen kokemus on osoittanut, että zazen, istumameditaatio, on paras keino hiljentää ja keskittää mieli. Siinä pyritään keskittymään harjoitukseen ilman katkoksia koko olemuksella; tahdolla, ajatuksilla, keholla, hengityksellä, tunteilla, aisteilla, tietoisuudella...

Zazenissa pidetään huoli hyvästä asennosta, hengityksestä sekä mielen keskittymisestä harjoitukseen. Istua voi erilaisissa risti-istunnoissa, polvillaan tyynyn päällä tai matalalla penkillä taikka tuolilla. Tärkeää on pitää selkä ryhdikkäästi ja luonnollisesti pystyasennossa. Asento on rento ja valpas. Zazenissa hengitetään vatsahengitystä ja mieli keskitetään haraan, alavatsaan. Keskittymisharjoituksina käytämme hengityksen laskemista, hengityksen tarkkailua, kōan-harjoitusta sekä shikantazaa.¹⁶⁶

Tavallisesti zazenissa istutaan selkä suorana tyynyn päällä lattialla (ks. liite 3), jos on selkävaikeuksia voi istua tuolilla. Katseen annetaan levätä vastapäisessä seinässä, josta istutaan yhdestä kolmen metrin päässä ja ajatusten annetaan tulla ja mennä, niitä ei jäädä pohtimaan. Harjoitus etenee hengityksen laskemisen kautta hengityksen seuraamiseen (Niinimäki kehottaa tässä kohtaan unohtamaan minän ja yksinkertaisesti vain hengittämään sisään ja ulos). Hengityksen, joka tapahtuu nenän kautta, annetaan kulkea vapaasti, toisin sanoen hengitystä ei manipuloida esim. hengittämällä normaalia syvempään tai nopeammin.¹⁶⁷ Kun seuraamista on jatkettu sopivan aikaa, siirrytään

¹⁶³ Bouin 2000, 149-151.

¹⁶⁴ Kapleau 1971, 29-30, 32.

¹⁶⁵ Perustelu tälle väitteelle löytyy esim. siitä, kuinka harjoitus alkaa hengitysharjoituksilla, joissa on selkeä keskittymiskohde. Näin ajatukset keskitetään aina uudelleen tähän selvään kohteeseen. Kun keskittyminen sujuu paremmin, voidaan siirtyä vaativimpiin harjoituksiin kuten shikantazaan.

¹⁶⁶ HZC 2002: Mitä zazen on?

¹⁶⁷ Niinimäki 2001, 21-31, 40-44; Sheng-Yen 1988, 30-33. Harvey'n (1990, 270) mukaan meditoijan ensimmäinen tehtävä on harhailevien ajatusten hiljentäminen hengitysharjoitusten avulla.

yleensä vaativampaan harjoitukseen. Sōtō-zenissä tämä on perinteisesti tarkoittanut nk. pelkkää istumista eli shikantazaa, rinzaissa kōaneita¹⁶⁸ ja Harada-Yasutani koulukunnassa, samoin kuin HZC:ssä, molempia näistä.

Kōan, k. *kung-an*, viittasi alun perin julkiseen asiakirjaan¹⁶⁹ ja liittyi sellaisiin oppilaan ja opettajan välisiin kohtaamisiin, joissa jälkimmäinen esitti kysymyksen, johon oli tarkoitus vastata välittömästi. Yksi hyvä esimerkki tällaisesta tilanteesta on kōan Mu¹⁷⁰. Sung-dynastian (960 - 1279) aikana zenmestarit alkoivat käyttää kōaneita meditaation apuvälineinä¹⁷¹. Tunnetuimmat kōan-kokoelmat ovat 100 tapausta sisältävä *Hegikanrogu* (k. *Pi-yen-lu, kirj. Sini-vihreän Kallion Kronikka*) ja *Mumonkan* (ks. kpl 6.)¹⁷². Kaikkiaan kōaneita on noin 1700, Japanissa käytetään näistä noin 500. Yasutani Rōshi käytti opetuksessaan 546 kōania.¹⁷³ Kapleau mukaan jokaisella kōanilla on sama tarkoitus, vapauttaa mieli kielen ansasta ja kokea ykseys. Hän näkee sen nopeimmaksi tieksi oivallukseen, sillä sen avulla keskittyneisyys saadaan huippuunsa sen ollessa työväline, johon oppilas voi keskittää kaiken voimansa.¹⁷⁴ Keskeistä kōanissa on kysyminen. Harjoituksen kannalta lie parasta, jos oppilaalla itsellään on mielessään kysymys. Tällainen voi olla esim. mitä elämä on tai kuka minä olen. Kōan on ratkaistu, kun oppilas on vastannut siihen opettajaa tyydyttävällä tavalla. Huinengiltä on peräisin kuuluisa kōan, jonka seurauksena Hui-ming koki oivalluksen: *Älä ajattele hyvää, äläkä paha. Tässä hetkessä, mitkä ovat alkuperäiset kasvosi ennen kuin isäsi ja äitisi olivat syntyneet?*¹⁷⁵ Kōan voi myös olla esim. seuraavanlainen.

*Eräs munkki sanoi Chao-choulle: ”Olen vastikään tullut luostariin. Mestari, pyydän että opettaisit minua.” Chao-chou kysyi: ”Oletko syönyt riisivellisi?” Munkki vastasi: ”Olen.” Chao-chou lausui: ”Sitten on parempi, että peset almuksesi.” Sillä hetkellä munkki koki oivalluksen välähdyksen.*¹⁷⁶

¹⁶⁸ Foulkin (1988, 169-171) mukaan rinzai-luostareissa opiskelulla ei ole perinteisesti ollut yhtä keskeistä roolia kuin sōtō-luostareissa. Tänäkin päivänä selvin koulukuntien välinen ero on zazenin ja muiden harjoitusmuotojen suhde valaistumiseen ja Buddhaluontoon.

¹⁶⁹ Riders Encyclopedian (1989, 182) mukaan kōan on kirj. julkinen ilmoitus.

¹⁷⁰ Ks. viite 297.

¹⁷¹ Sheng-Yen 1988, 40.

¹⁷² Riders Encyclopedia 1989, 272, 418.

¹⁷³ Kapleau 1971, 336.

¹⁷⁴ Kapleau 1971, 64, 336; 1988, 56.

¹⁷⁵ Yampolsky 1967, 110.

¹⁷⁶ Wu-men 1995, 31.

Zazenin ei tarvitse välttämättä liittyä istumiseen (resitaatioineen ja rituaaleineen) niin kuin edelläkin on jo käynyt ilmi (ks. s. 3 Huinengin lainaus), vaan esim. Hakuin on todennut sen olevan kaikki, mikä on ja tapahtuu kussakin hetkessä: *käsien heiluttaminen, paikallaan olo tai liikkuminen, yskiminen, sanat ja teot, menestys ja häpeä, oikea ja väärä*.¹⁷⁷ Näin ajateltuna harjoitus on elämää, joka hetki ihmisen tulisi kysyä mitä tämä on, mitä elämä kussakin hetkessä on.

Poromaa puhuu vuoden 2001 tammikuun sesshinillä Zengårdenissa pidetyssä opetuspuheessaan *Erillisyys ja intiimiys* zazenistä hiljaisuudessa ja zazenistä aktiivisuudessa. Hänen mukaansa hiljaisuudessa harjoitettavalla zazenillä, mihin käytetään paljon aikaa sesshineillä, joilla istutaan noin 10 tuntia päivässä, ei tarkoiteta vain tietyllä tavalla istumista ja harjoitukseen keskittymistä, vaan palaamista tyhjyyden luontoon. Sen sijaan zazenin harjoittaminen aktiivisuudessa onnistuu edellisen avulla, sillä edellisen avulla pystytään olemaan kussakin hetkessä ja täten toimiessa keskittymään vain siihen, mitä kulloinkin tehdään. Poromaa toteaa puheessaan zenistä: *...zen on oikeastaan hyvin, hyvin helppoa. Tule yhdeksi maailmasi kanssa!* Poromaasta zazen on paras ja nopein tapa kokea tämä ykseys.¹⁷⁸

Zazeniä ei Kapleau mukaan tule sekoittaa meditaatioon, sillä ainakin alkuvaiheessa meditaatiossa keskitetään mieli johonkin tiettyyn ajatukseen tai kohteeseen. Tässä piilee hänen mukaansa zazenin ainutlaatuisuus: mielen on tarkoitus olla vapaa kaikenlaisesta ajattelunmuodoista (näyistä, objekteista, kuvitelmista), jolloin tyhjyydenluonne on mahdollista kokea ja tällöin myös todellisen luonnon näkeminen on mahdollista. Yasutani Rōshi on todennut sellaisen zazenin, jossa pyritään kohti oivallusta, olevan taistelu harhan ja Buddhan välillä.¹⁷⁹

13.3 *Zazenin edellytykset ja päämäärät.* Zenharjoitukseen katsotaan tarvittavan seuraavaa kolmea tekijää: vahvaa uskoa (*dai-shinkon*, j. kirj. uskon suuri juuri), voimakkaan epäilyksen kokemista (*dai-gidan*, j. kirj. suuri epäily; liittyy lähinnä kōan-harjoitukseen) ja lujatahtoisuutta/päätäväisyyttä (*dai-funshi*, j. kirj. suuri, periksi antamaton päätäväisyys)¹⁸⁰. Uskon elementti tekee Yasutanista buddhalaisuudesta uskonnon, ilman

¹⁷⁷ Hakuin 1971, 58.

¹⁷⁸ HZC 2001: Erillisyys ja intiimiys.

¹⁷⁹ Kapleau 1971, 12-13.

¹⁸⁰ Riders Encyclopedia 1989, 81-82.

tätä se olisi filosofia¹⁸¹. Gautamakin korosti uskon merkitystä siitä huolimatta, että painotti oman ajattelun merkitystä ja kokemusperäistä lähestymistä opetuksia kohtaan (mukaan lukien hänen omansa), sillä kritiikissä ei tullut mennä liian pitkälle. Tätä valottaa seuraava esimerkki.

Vakkali-niminen munkki epäili joillakin tavoilla Buddhaa ja seurasi tätä jatkuvasti, jolloin tämä lopulta sai tarpeekseen ja totesi: ”Huss, Vakkali! Mitä sinulla on etsittävänä tässä kurjassa ruumiissa? Vakkali, joka näkee Dhamman¹⁸², näkee minut; ja joka näkee minut, näkee Dhamman.”¹⁸³

Zazenillä katsotaan olevan kolme toisiinsa kietoutunutta päämäärää, joista ensimmäinen on *zoriki* (j.) eli sellaisen voiman kasvu, joka herää mielen yhdistyessä ja ollessa täysin keskittynyt johonkin tiettyyn asiaan. Toinen näistä on *kenshō-godo* (j.) eli oman todellisen luonnon näkeminen ja kolmas Korkeimman Tien konkretisoituminen jokapäiväisessä elämässä (j. *mujōdō no taigen*), joka on sama asia kuin edellä mainittu saijōjō-zen. Tällöin keinoja ei eroteta päämäärästä.¹⁸⁴ Kapleau mukaan zazen valottaa olemassaolon perustotuuksia, esim. pysymättömyys koetaan harjoitettaessa henkilökohtaisesti.

Tulemme näkemään ajatusten, tunteiden ja mielialojen ketjun, kuinka ne syntyvät, kuin ne hetken kukoistavat, ja kuinka ne häviävät. Tulemme tietämään, että ”kuolema” on jokaisen asian elämä, niin kuin kaiken kuluttava liekki on kynttilän elämä.¹⁸⁵

¹⁸¹ Kapleau 1971, 59.

¹⁸² Dharma on paliksi Dhamma ja se voidaan tässä yhteydessä kääntää totuudeksi. Toisin sanoen, joka näkee minut, näkee totuuden.

¹⁸³ Harvey 1990, 28.

¹⁸⁴ Kapleau 1971, 46-48.

¹⁸⁵ Kapleau 1971, 16.

E. ZENMESTAREIDEN KÄSITYKSIÄ ZAZENISTÄ JA VALAISTUMISESTA

14. Huinengin (638 - 713) suutra¹⁸⁶

Kuudennesta patriarkasta, Huinengista, katsotaan alkaneen Kiinan zenin kulta-aika, joka päättyi vuoden 845 buddhalaisvainoon. Hänessä, etenkin hänen nimellään kulkevassa suutrassa, Huinengin Suutrassa eli Korokesuutrassa, katsotaan myös personifioituneen Kiinan cha'nin kehitys¹⁸⁷, sillä siinä esiintyvät termit ja ideat löytyvät pitkälti sitä edeltäneistä suutrista. Huineng ei myöskään pitänyt tietojaan omanaan: *Opetukseni periytyy menneisyyden viisailta, se ei ole henkilökohtaista tietoa*¹⁸⁸. Korokesuutran vanhin käsikirjoitus, jota pidetään yleisesti alkuperäisen kopiona siinä esiintyvien runsaslukuisten virheiden tähden, on löydetty nk. Tun-huang dokumenttien kanssa ja se ajoitetaan 830 - 860 jKr.¹⁸⁹

Huinengin suutrassa esiintyy kaksi eri meditaatiosuuntausta, joista ensimmäisessä ”otetaan huomioon puhtaus” (k. *k'an-ching*, j. *kanjō*)¹⁹⁰ ja toisessa ”oman luonnon näkeminen” (k. *chien-hsing*, j. *kenshō*). Edellä mainittuihin liittyy sellainen arvoasetelma, että ensimmäisenä mainitun eli jonkun asian huomioon ottaminen nähdään egosta lähtöisin olevaksi toiminnaksi, kun taas oman luonnon näkemisen katsotaan paljastavan mielen transsendenssille. Tämä tulee esiin siinä, kuinka Huineng varoittaa suutrassa puhtausvaatimuksesta sen kaikissa muodoissa, sillä tällöin meditoija on itse esteenä oman luonnon esiintulolle. Sitä vastoin omaan luontoon näkevässä heräämisessä ei hänen mukaansa ole esteitä, sellaista asiaa ei olekaan, joka täytyisi puhdistaa. Toinen ero näiden kahden ajatussuuntauksen välillä on meditaation ja valaistumisen suhde. Huinengin mukaan niillä ei ole mitään eroa, ne tapahtuvat samanaikaisesti. Valaistumista ei tämän ajattelun mukaan voi saavuttaa puhdistamalla itsensä, vaan pikemmin se tulee yllättäen.¹⁹¹ Huinengin opetuksessa *za* tarkoittaaakin esteetöntä vapautta ja ajattelun

¹⁸⁶ Huinengin suutra on k. *Liu-tsu-ta-shih fa-pao-tan-ching* eli kuudennen patriarkan suutra, joka on puhuttu korkealta dharmaa aarteen istuimelta. Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 204.

¹⁸⁷ Kiinan ch'anin alkuvaiheista tarkemmin ks. esim. McRae 1988, 125-139.

¹⁸⁸ Yampolsky 1967, 114.

¹⁸⁹ Dumoulin 1987, 44. Suutran syntyvaiheista on keskusteltu jo aiemmin, ks. kpl 6.

¹⁹⁰ Suzukin mukaan (1969, 36-37) Huinengin meditaatiokäsitys poikkesi hänen buddhalaisista edeltäjistään, jotka olivat käsittäneet meditaation mielen rauhoittamiseksi niin, että mielen puhdas ja tahraamaton ydin pääsee kuorestaan ("otetaan huomioon puhtaus" –suuntaus). Huineng vastusti tällaista dualistista ajatustapaa. Hänen mukaansa valoon pääseminen sillä, että pimeys karkotetaan, ei johda mahāyānan kunnolliseen ymmärtämiseen, eikä todelliseen vapauteen.

¹⁹¹ Dumoulin 1987, 48-49.

ylittämistä kaikissa ulkoisissa olosuhteissa, *zen* todellisen luontonsa näkemistä hämmentymättä.¹⁹²

Valikoivan ajattelun lakkaaminen on yksi keskeinen Huinengin suutrasta esiin nouseva asia (ks. asiaan liittyvä *kōan* s. 38). Tällöin on mahdollista päästä elämän dualistisesta katsontatavasta. Huineng suosiikin opetuksessaan mielipiteiden hylkäämistä, sitä ettei kiihdytetä ajatuksia ja hänen mukaansa *zen*mestareiden opetus on kautta aikojen perustunut ei-ajattelulle, jolla tarkoitetaan ajatuksiin tarrautumatonta ajattelua (ei tule ymmärtää ajatusten tukahduttamisena).¹⁹³

Huineng käyttää opetuksessaan useita termejä kuvaamaan perimmäistä totuutta, näitä ovat mm. luonto, oma luonto ja perimmäinen luonto. Hän puhuu oman luonnon näkemisestä ja Buddhaksi tulemisesta.¹⁹⁴ Yksi Huinengin filosofian keskeisiä tekijöitä onkin Suzukin mukaan oman luonnon idea. Suzukista tätä ei tule käsittää substanssiksi, itseksi, sieluksi tai hengeksi niiden tavanomaisessa merkityksessä, eikä myöskään korkeimmaksi todellisuudeksi, Jumalaksi, *Ātmaniksi* tai Brahmaksi. Traditionaalisessa buddhalaisuudessa se tarkoittaa Buddhaluontoa, absoluuttista tyhjyyttä (*Śūnyatā*), absoluuttista sellaisuutta (*Tathatā*) ja vaikka sitä on mahdoton määritellä, luhistuu jokapäiväinen elämä ilman sen olemista. Sen olemassaolon myöntäminen on sen kieltämistä.¹⁹⁵

Useaan otteeseen Korokesuutrassa mainitaan, kuinka joko yksittäinen henkilö tai joukko ihmisiä koki oivalluksen kuunneltuaan Huinengin puhetta, näin esim. seuraavassa. *Mestari sanoi: ”...juuri buddhatien kulkeminen on Buddhana olemista.” Tuolloin paikalla olleiden kuulijoiden joukossa ei ollut ainuttakaan valaistumatonta.*¹⁹⁶ Huinengin mukaan kenenkään ei tulisi turvautua ulkopuolisiin Buddhiin, sillä niin kuin suutrisa sanotaan, turvaudu itsessäsi olevaan Buddhaan. *Jos ette turvaa omiin luontoihinne, ei ole mitään mihin turvata.*¹⁹⁷ Myös tulevien sukupolvien on, jos he etsivät buddhaa, oivallettava elävissä olennoissa oleva Buddhamieli, jota ei ole niiden ulkopuolella¹⁹⁸. Hän

¹⁹² Huinengin suutra 1990, 12.

¹⁹³ Dumoulin 1987, 49-50.

¹⁹⁴ Yampolsky 1967, 117.

¹⁹⁵ Suzuki 1969, 123.

¹⁹⁶ Huinengin suutra 1990, 33.

¹⁹⁷ Huinengin suutra 1967, 146.

¹⁹⁸ Huinengin suutra 1990, 42.

totesi asiaan liittyen vielä seuraavasti: *Teidän jokaisen mieli on Buddha, älkää epäilkö sitä lainkaan*¹⁹⁹.

15. Japanilaiset zenmestarit

15.1 *Dōgen (1200 - 1235)*. Dōgen, suomeksi tien perusta, tunnetaan kuten muutkin zenmestarit luostaranimellään. Abe Masaon, Dōgen tutkimuksen pioneerin, mukaan Dōgenin spekulatiivinen ja filosofinen luonne tekevät hänet ainutlaatuisiksi Japanin buddhalaisuuden historiassa ja hänen pääteoksensa, *Shōbōgenzōn*, Abe totesi olevan mahdollisesti ylitse pääsemätön filosofisilta pohdinnoiltaan.²⁰⁰

Dōgenin vanhemmat kuolivat hänen ollessaan vasta pikku lapsi, isä hänen ollessaan 2-vuotias ja äiti viisi vuotta myöhemmin. Hän aloitti munkin uransa varhain ja ennen Kennin-jin zenluostariin Kiotoon siirtymistään, hän ehti asua mm. Tendain pääpyhäkössä Hiei-vuorella, jossa hän pohti mahāyānabuddhalaisuuden keskeistä kysymystä: miksi buddhat ja patriarkat pyrkivät kohti valaistumista kirjoitusten kertoessa kaikkien olentojen alkuperäisestä Buddhaluonnosta.²⁰¹ Tämä kysymys hieman eri tavalla muotoiltuna aloittaa myös hänen *Fukanzazengi*-nimisen (zazenin eteenpäin viemisen pääopetus) teoksensa: *Tie on periaatteessa täydellinen ja kaiken kattava. Miten se voisi olla riippuvainen harjoituksesta ja oivalluksesta? Dharma-kulkuneuvo on vapaa ja rajoittamaton. Mitä tarvetta on ihmisen keskitetylle yrittämiselle?*²⁰²

Vuonna 1223 Dōgen lähti Kiinaan, jossa hän kohtasi kokkina toimivan munkin, jonka sanat harjoituksesta syöpyivät hänen mieleensä: *Sanat ja kirjoitukset ovat yksi, kaksi, kolme, neljä ja viisi. Harjoituksella tarkoitetaan, ettei mikään ole piilossa universumissa*²⁰³. Kokki osoitti hänelle, kuinka päivittäiset askareet ja mikä tahansa aktiviteetti saattoi olla zenharjoitusta, kun valaistuminen oli koettu. Dōgen asettui näin pitkän perinteen jatkoksi, joka korosti normaalien päivittäisten yhteiskunnan hyväksi tehtävien asioiden tärkeyttä osana harjoitusta (ei siis ainoastaan suutrien lukemista ja risti-istunnassa meditoimista lattialla).²⁰⁴

¹⁹⁹ Yampolsky 1967, 83.

²⁰⁰ Dumoulin 1990, 51-52, 119.

²⁰¹ Dumoulin 1990, 51-52.

²⁰² Dumoulin 1990, 57.

²⁰³ Dumoulin 1990, 54

²⁰⁴ Dumoulin 1990, 53-54 ; samasta asiasta tiivistetymin Dumoulin 1987, 89.

Toinen merkittävä kohtaaminen hänen Kiinassa ollessaan tapahtui vuonna 1225, jolloin hän tapasi mestari Ju-chingin (Nyojō 1163 - 1228), jota Dōgen saattoi vihdoinkin pitää autenttisenä opettajana. Kyseisen opettajan sesshinillä Dōgen koki suuren valaistumisensa tämän todetessa seuraavasti nukkuvalle oppilaalle: *Zenissä ruumis ja mieli tiputetaan pois. Miksi nukut?* Kyseisen kokemuksen seurauksena Dōgen sai *Ju-chingiltä* jatkumon sinetin.²⁰⁵ Dōgenille valaistuminen säilyi läpi elämän ruumiin ja mielen pois putoamisena (toisin sanoen egon katoamisena), sillä hän käyttää kyseistä ilmaisua hyvin usein kirjoituksissaan. Tosin hän puhui myös Tien tai Dharman saavuttamisesta ja toisinaan *satorista*. Hänen oppilaansa Ejō raportoi mestarinsa sanoneen: *Dōgen neuvoi: ”Zazen on Tien opiskelussa tärkein tekijä”*²⁰⁶. Dumoulinin mukaan valaistumisella oli Dōgenille kahdenlainen merkitys. Ensimmäkin se oli jossakin hetkessä tapahtuva oivallus ja toiseksi se oli jotakin sellaista, joka on aina läsnä, ja joka muodostaa koko todellisuuden ytimen. Dōgen kutsui tätä monilla eri nimillä.²⁰⁷ Valaistuminen ei myöskään ollut harjoituksesta erillinen asia, sitä ei siis tullut tavoitella harjoituksen avulla, vaan pikemmin ne tapahtuivat samanaikaisesti, vrt. Huineng. Dōgen ei nähnyt mitään ihailtavaa nk. *taigo*-zenissä eli odotus-zenissä.²⁰⁸

Zenissä Dōgenin lähestymistapaa (harjoitustapaa) kutsutaan shikantazaksi ja sen sanotaan edustavan paluuta alkujuurille, Buddhan ja patriarkkojen dharmasiirtoon²⁰⁹. *Bendōwa* -nimisessä (Puhetta harjoituksesta) vuonna 1233 kirjoitetussa teoksessa, joka muodostaa *Shōbōgenzōn* ensimmäisen luvun, paistaa kauttaaltaan läpi Dōgenin vankkumaton usko zazeniin. Hänestä se on tarpeellista kaikille, siis myös maallikoille ja naisille²¹⁰. Maailmalliset asiat eivät ole este, mutta harjoittajan tulee jättää kaikenlainen ajatteleminen. Harjoittamista ei myöskään tarvitse rajata tiettyyn aikaan, vaan jokainen hetki on sopiva sille.²¹¹ *Fukanzazengissa* hän antaa hyvin tarkkoja ohjeita asennosta lähtien. Hän toteaa myös seuraavasti: *Kaikki yritykset tulisi kohdistaa siihen, että pääsee diskursiivisen ajattelun aiheuttaman sisäisen levottomuuden ylitse.*²¹² Buddha-Dharma

²⁰⁵ Dumoulin 1990, 55-56. Dumoulinin (1990, 55) mukaan Dōgenilta itseltään ei suoranaisesti ole tähän kokemukseen liittyen jäänyt kirjoituksia, sitä vastoin hänen oppilaansa Ejō, Eihei-jin kolmas apotti, on kirjoittanut seuraavasti: *Mitä tulee edesmenneen mestarimme valaistumiskokemukseen liittyviin olosuhteisiin, se tapahtui hänen kuullessaan sanat, ruumis ja mieli tiputetaan pois.*

²⁰⁶ Dumoulin 1987, 93.

²⁰⁷ Dumoulin 1987, 95.

²⁰⁸ Dumoulin 1990, 79.

²⁰⁹ Dumoulin 1990, 75.

²¹⁰ Dumoulinin (1990, 61) mukaan Dōgenin katsontakanta asiaan liittyen kapeni hänen elämänsä loppupuolella niin, että lopulta hän katsoi luostarielämän olevan korvamaton valaistumistiellä. Dumoulin katsoo tällaisen painotuksen olevan Dōgenin myöhäisemmän ajattelun heikkous.

²¹¹ Dumoulin 1990, 58.

²¹² Dumoulin 1987, 91.

koostui hänen mukaansa, mitä harjoitukseen tuli, sellaisen ajattelun, joka erottaa itsen toisista, lopettamisesta.²¹³ Samassa yhteydessä hän painottaa, ettei harjoitettaessa tulisi miettiä sen enempää asioiden hyviä kuin huonojakaan puolia, eikä haluta olla Buddha. *Fukanzazengissä* hän puhuu zazenistä myös suuren levon ja ilon dharma-porttina, joka se kuitenkin on vasta kovan harjoituksen seurauksena. Hän itse kertoi Kiinassa ollessaan ajatelleensa, että vaikka kuolisi tai sairastuisi, niin hänen tulisi senkin uhalla harjoittaa. Monet munkit nimittäin jättivät harjoituksen, jos oli liian kylmä tai kuuma.²¹⁴ Hän toteaa harjoituksesta seuraavasti.

*Sinun tulisi sen tähden lopettaa harjoitus, joka perustuu älylliselle toiminnalle ja puheelle ja oppia ottamaan askel taaksepäin, joka kääntää valosi sisäänpäin ja valaisee itsesi. Tällöin mieli ja ruumis putoavat pois ja alkuperäiset kasvosi ilmentyvät. Jos haluat saavuttaa sellaisuuden, sinun tulisi harjoittaa sellaisuutta viivyttämättä.*²¹⁵

Dōgen opetti näkemään zazenin koko Buddhan lain täyttymyksenä²¹⁶. Hänestä Buddhien ja Patriarkkojen tie on vain zazen, ja hänestä myös vanhat mestarit painottivat tämän tärkeyttä suhteessa kirjoitusten ja harjoituksesta lukemiseen. Toisaalta Dōgenista Buddhien ja patriarkkojen harjoitus ei ole muuta kuin jokapäiväinen elämä, joka taas on teen juontia ja riisin syöntiä.²¹⁷ Hänen mukaansa vain harvat ovat aikojen saatossa ymmärtäneet zazenian, rinzai-munkit toimivat hänelle yhtenä esimerkkinä tästä.²¹⁸

Dōgenia pidetään epätyypillisenä zenmestarina tavassa, jolla hän ylistää Buddha todellisuuden pyhyttä ja loistoa.²¹⁹ Dōgenille usko ei ollut jotain, joka saavutettaisiin tai jolla saavutettaisiin jotain, pikemmin se oli jotain, joka tapahtui samanaikaisesti valaistumisen ja harjoituksen kanssa. *Bendowassa* hän kuvaa Buddha-tietä sellaiseksi tieksi, jolla täytyy kävellä ja jota täytyy harjoittaa, mutta joka tulee ennen kaikkea uskoa (uskoa siihen, että on alusta asti ollut vapaa harhoista). Buddha tie on hänestä itsen opiskelua ja tämä ei ole muuta kuin sen unohtamista.²²⁰ Dōgen oli vakuuttunut siitä, että kaikki on nyt ja aina Buddhaluontoa, jonka keskeinen piirre on pysymättömyys. Näin

²¹³ Dumoulin 1990, 69.

²¹⁴ Dumoulin 1987, 91.

²¹⁵ Dumoulin 1987, 91. Ks. myös Bielefeldt 1988, 145.

²¹⁶ Bielefeldt 1988, 134. Dumoulin 1987, 91.

²¹⁷ Dumoulin 1987, 93; Dumoulin 1990, 95.

²¹⁸ Dumoulin 1990, 62.

²¹⁹ Dumoulin 1990, 100.

²²⁰ Yasutani 1996, 35.

ollen hän ei allekirjoittanut hināyānassa ja mahāyānassakin usein esitettyä ajatusta mielen liikkumattomasta ytimestä.²²¹

15.2 *Hakuin (1685 - 1768)*. Hakuinin, joka syntyi ja kuoli Hara-nimisessä kylässä ja aloitti luostarielämän 15-vuotiaana viereisen kylän Shōin-ji -nimisessä luostarissa, vaikutus Japanin zeniin on ollut suuri. Elinaikanaan hän vaikutti siihen, että keskiajan lopulta asti jatkuvasti heikentynyt zen voimistui jälleen. Näkyvimmin hän uudisti rinzai-zeniä kehittämällä laajan kōan-systeemin, jonka hänen oppilaansa, Tōrei Enji (1721 - 1792) ja tämän oppilaat Inzan Ien (1751 - 1814) ja Takujū Kōsen (1760 - 1833), viimeistelivät. Kyseisen systeemin aloitus-kōaneina toimivat joko Mu tai Hakuinin lanseeraama: *Mikä ääni lähtee yhden käden taputuksesta?* Hakuinin merkityksestä kertoo myös se, kuinka tämän päivän Japanin rinzai-luostareiden mestarit jäljittävät perimyslinjansa häneen. Hakuin ei myöskään ollut apotti vain munkeilleen, vaan toimi myös tavallisen kansan spirituaalisena isänä, esim. hänen populaari kirjoitustapansa vetosi ihmisiin laajalti.²²²

Vuonna 1708 huhtikuussa ollessaan 24-vuotias Hakuinin elämässä tapahtui merkittävä kohtaaminen, sillä tällöin hän saapui Shōju-anin erakkomajaa pitävän zenmestari Shōju Rōjinin (1642 - 1721), joka tunnetaan myös nimellä Dōkyō Etan, luo esittämään vastauksensa kōaniin Mu²²³. Heidän kohtaamisensa eteni seuraavasti.²²⁴

Mestari piti lausettani vasemmassa kädessä ja sanoi minulle: ”Tämän lauseen olet oppinut opinnoissasi. Näytä nyt minulle, mitä intuitiosi sanoo”, hän ojensi oikean kätensä. Minä vastasin: ”Jos olisi jotain intuitiivista, jota voisin sinulle näyttää, niin oksentaisin sen ulos.” Tämän sanottuani naurahdin. Mestari jatkoi: ”Miten ymmärrät Chao-choun Mu:n?” Vastasin: ”Millainen paikka Mu:lla on, jotta siihen voi liittää kädet ja jalat.” Mestari väänsi nenääni ja sanoi: ”Tässä on sinulle yksi paikka, johon voi liittää kädet ja jalat.”²²⁵

²²¹ Dumoulin 1990, 81, 85.

²²² Dumoulin 1990, 367-368, 385-386; Yampolsky 1971, 13, 15, 27.

²²³ Dumoulinin (1990, 370) mukaan Hakuin koki ensimmäisen, hyvin voimakkaan valaistumiskokemuksensa 24-vuotiaana ratkaistessaan kōania Mu. Tämän seurauksena hän esitti vastauksensa mm. Dōkyō Etanille. Vanhemmat mestarit, mukaan lukien Etan, eivät kuitenkaan vakuuttuneet hänen oivalluksestaan.

²²⁴ Dumoulin 1990, 370-371; Yampolsky 1971, 12.

²²⁵ Dumoulin 1990, 371.

Vaikka Hakuin asui ja harjoitti vain kahdeksan kuukauden ajan Shōju-anissa ja ei todennäköisesti saanut Shōju Rōjinilta virallista hyväksyntää zenymmärryksestään, pitää zentraditio häntä tämän dharma-seuraajana. Hakuin kertoo itse oivaltaneensa Shōjunin opetusten merkityksen vasta paljon myöhemmin.²²⁶

Hakuin puhui voimakkaasti sellaisen asian puolesta, jota hän kutsui itsetutkiskeluksi ja jonka hän oli oppinut taolaiselta, erakko Hakuyūilta (1646 - 1709). Hänestä sen merkitystä ei voinut korostaa tarpeeksi. Se on niin keskeistä, ettei sitä voi unohtaa hetkeksikään. Itsetutkiskelun palkka on hänen mukaansa kenshō, omaksi itseksi tuleminen, Buddhaluonnon oivaltaminen, jota kōaneissa kutsutaan myös alkuperäisten kasvojen löytämiseksi.²²⁷ Hakuin on todennut seuraavasti: *Jos et näe omaan luontoosi, sinulla ei ole pienintäkään mahdollisuutta olla vastaanottavainen opetuksen suhteen. Siksi Bodhidharma on sanonut: "Jos haluat kulkea Buddha Tietä, ensin sinun on nähtävä omaan luontoosi."*²²⁸

Hakuinille itsetutkiskelu ei nimestään huolimatta tarkoita sisäänpäin kääntymistä, vaan kokonaisvaltaista elämän ihmettelemistä, eikä hän rajannut, niin kuin eivät Huineng ja Dōgenkaan, zenmeditaatiota istumiseen, vaan pikemmin hän määritteli sen miksi tahansa asiaksi tietyssä hetkessä (tästä tarkemmin s. 39). Hakuin jopa painotti sitä, ettei mikään (harjoitus) voi olla parempaa kuin meditaatio arjessa (tällä hän viittasi zenmestari *Po-changiin*, joka totesi *Päivä ilman työtä on päivä ilman ruokaa*).²²⁹ Hakuin, joka itse näki kōanin tärkeimmäksi harjoitukseksi valaistumisen tapahduttua ja piti sitä muutenkin parhaimpana zenharjoituksen muotona, kohdisti voimakasta kritiikkiä nk. *mokushō zenia*²³⁰ (hiljainen valaistuminen) kohtaan.²³¹

Hakuinilla oli elinaikanaan lukemattomia kenshō-kokemuksia, jotka tapahtuivat missä ja milloin vain: kävellessä, seisoessa, istuessa meditaatiossa. Sana *oboezu* (yllättäen, tiedostamatta) esiintyykin alituisesti hänen kirjoituksissaan kuvaamassa kyseistä kokemusta. Hän yllättyi myös kerta toisensa jälkeen siitä voimakkuudesta, jolla

²²⁶ Dumoulin 1990, 373; Yampolsky 1971, 12.

²²⁷ Hakuin 1971, 30, 38, 41; Dumoulin 1990, 378-379.

²²⁸ Hakuin 1971, 36.

²²⁹ Hakuin 1971, 52, 58.

²³⁰ Yampolskyn (1971, 26) mukaan kyseinen termi juontaa juurensa sung-dynastian ajoilta, jolloin erotettiin ne koulut, jotka eivät painottaneet kōan-harjoitusta niistä, jotka puolustivat kyseistä harjoitusta.

²³¹ Dumoulin 1990, 383-384.

tapahtuma otti hänet valtaansa.²³² Valaistumistapahtumaan voi Hakuinin mukaan liittyä nk. suuri kuolema, jota hän kuvaa mm. seuraavasti.

Jos tutkit kōania lakkaamatta, niin mielesi kuolee ja tahtosi tuhoutuu...yllättäen olet yhtä kōanin kanssa ja sekä mielesi että ruumiisi tuhoutuvat...yllättäen palaat elämään ja valtava ilo on läsnä, sellainen kuin juodessasi tietäisit itsessäsi, onko vesi kylmää vai kuumaa. Tätä kutsutaan syntymiseksi Puhtaaseen Maahan. Tämä tunnetaan näkemisenä omaan luontoon.²³³

²³² Dumoulin 1990, 375.

²³³ Dumoulin 1990, 382.

F. ZENHARJOITUS HELSINKI ZEN CENTERISSÄ

16. Haastateltavat ja zazenin aloittamissyöt

16.1 *Yleistä haastateltavista.* Haastateltavissa, jotka asuvat yhtä lukuun ottamatta Helsingissä, on viisi miestä ja kaksi naista. HZC:n aktiivikävijöistä enemmistö on miehiä²³⁴. Viisi haastateltavista on aktiivisesti mukana HZC:n toiminnassa. Vähiten aikaa harjoittanut, Katja, on harjoittanut vasta muutaman kuukauden, eikä ole vielä halunnut sitoutua HZC:n toimintaan lähemmin ja Teemu on jo lopettanut zazenin. Haastateltavien ikäjakauma on 26 - 57 -vuotta, neljä miestä on 28 - 32-vuotiaita²³⁵. Haastateltavia yhdistäviä tekijöitä ovat korkea koulutus (kahdella ammattikorkea- ja lopuilla yliopisto- tai korkeakoulutausta) ja työelämässä toimiminen. Kahdella haastateltavalla on lapsia, ja yhtä lukuun ottamatta he ovat aviossa tai seurustelevat. Haastateltavat eivät siis ole zenin harjoittamisen yhteydessä vetäytyneet yhteiskunnasta²³⁶, vaan päinvastoin toimivat siinä aktiivisesti mukana.²³⁷

16.2 *Ohjaajana*²³⁸ *toimiva Matti.* HZC:ssä ohjaajana toimiva Matti on 42-vuotias, naimisissa oleva kahden lapsen isä, joka asuu Hyvinkäällä ja jonka perhe-elämään zen kuuluu kiinteästi, sillä vaimo harjoittaa myös. Hän kehittää ammatikseen työryhmien toimintaa ja on koulutukseltaan diplomi-insinööri. HZC:n zazenijä hän on vetänyt yhdistyksen perustamisesta, vuodesta 1997 alkaen, johdantokursseja sitä vastoin kolmisen vuotta. Matin lapsuudenkoti oli uskontokielteinen, perhe ei esim. käynyt koskaan kirkossa, eivätkä vanhemmat kannustaneet pyhäkouluun. Myöskään isoisän uskonnollisesta herätyksestä ei juuri puhuttu, *vaikka hän itki ja rukoili makuuhuoneessa suljetun oven takana*²³⁹. Vanhempien asenteisiin oli todennäköisesti vaikuttanut se, kuinka lapsia oli adventtiseurakunnan tilaisuudessa peloteltu helvetin lieskoilla, josta ainakin siskot olivat järkyttyneet. Matin isällä oli myös omia ikäviä muistoja

²³⁴ Matin mukaan noin 2/3 HZC:n aktiivikävijöistä on miehiä, täten myös haastateltavista enemmistö on miehiä. Otoksen pienuus selittyy HZC:n jäsenmäärällä, joka oli haastatteluhetkellä 27.

²³⁵ Janin mukaan Sensei Poromaa on todennut, että harjoittaminen aloitetaan usein noin 30-vuotiaana.

²³⁶ Erään Kapleau (Kapleau 1980, 216-222) oppilaan vanhemmat katsoivat tyttärensä harjoituksen olevan pakoa yhteiskunnasta.

²³⁷ Haastateltavien taustatietoja on muutettu valikoivasti: ikä ja perhesuhteet esitetään kaikkien kohdalla, kun taas opiskelu- ja työalan kohdalla on eroja (osalla esitetty tarkemmin kuin toisilla). Tämän lisäksi haastateltavilla on pseudonimet.

²³⁸ Marko (2002, 1) kertoi ohjaajana olemisesta seuraavasti: *Ohjaaja on ainoa henkilö, joka näkee toiset, muut istuvat seinään päin. Alussa pitkillä istumisilla näki toisten ihmisten vaikeudet ja huomasi niiden olevan omien kaltaisia. Alussa ehkä kuvitteli, että istuminen ei ole kenellekään niin vaikeaa kuin itselle. Samankaltaisuuden huomaaminen helpotti omaa harjoitusta ja synnytti myötätuntoa myös toisia kohtaan.*

²³⁹ Matti 2002, 3.

helluntailaisen yksinhuoltajaäitinsä suhtautumisesta; *kaikki kaunis oli syntiä*²⁴⁰. Seuraavassa Matti kertoo zazenin aloittamissyistään tarkemmin.

Sanotaan noin parikymmentä vuotta sitten armeijan jälkeen, niin kuin mä sanoin, niin mä olin ollut varsin uskontokielteinen teknokraatti, elämä oli vähän semmoisessa käymistilassa ja yksi kaveri rupes tyrkyttämään mulle tällaisia rajatiedon kirjoja, ja mä kohteliaisuudesta otin ne vastaan...Mutta teosofian tai tyyppillisen new agen käsitys henkimaailmasta toisena samanlaisena hierarkiana tämän olemassaolon ulkopuolella tuntui jotenkin naivilta, eikä kolahtanut, mutta sitten mä rupesin, jotenkin jäin koukkuun siihen, että niin kuin meditaatioon ja siihen, että miten itse voi kokea maailman myös tällaisen analyttisen, käsitteellisen tietämisen ulkopuolella...otin oppitunteja elämäntieteessä ja nää asiat jäi taka-alalle ja noin seitsemän vuotta sitten mä luin yhden kirjan, joka sitten sai ryhtymään nyt, joka oli niin kuin niin vaikuttava, tällainen kun Zenkei Shibayama: Zen Comments on the Mumonkan, siitä on uus painos nimeltä Gateless Barrier. Kun mä sen luin, niin silloin oli pakko ryhtyä etsimään opettajaa...kyllä mä hain jotain, no sitä voi kutsua vaikka elämän tarkoitukseksi tai se, että mitä mä oikein haluan tehdä tällä elämällä...luin siitä Shibayaman kirjasta ja aikasemminkin oon pohtinut tätä ihmisen erillisen minän keinotekoisuutta ja selvästi oon tiedostanut sen jo paljon pidempään kuin mitä tän zenin harjoituksen ajan, että tämä pieni erillinen minä, se on vaan ajatuksia. Mutta ei se auttanut, että mä tiesin sen, jotain piti tehdä sille asialle, sen takia.²⁴¹

Matin zazenin aloittamisen taustalta on löydettävissä kiinnostus meditaatioon ja miten sen kautta voi kokea maailman, elämän tarkoituksen etsiminen (mitä tekisi elämällään) ja minän kokeminen keinotekoiseksi. Zazenin harjoittamisen hän aloitti opettajan, Sensei Poromaan, johdolla vuonna 1996. Hänen mainitsemansa Zenkei Shibayama, Nanzen-jin apotti, on yksi Japanin 1900-luvun arvostetuimmista zenopettajista. Yllä mainitussa teoksessa Shibayama kommentoi yhtä keskeisimmistä kōan-kokoelmista, Mumonkania, selittäen kōanien taustaa sekä niiden liittymistä harjoitukseen.²⁴²

16.3 *Ohjaajana toimiva Marko.* Toinen haastatelluista HZC:n ohjaajista on helsinkiläinen, 28-vuotias, naimisissa oleva (vaimo harjoittaa myös) Marko, joka

²⁴⁰ Matti 2002, 3.

²⁴¹ Matti 2001a, 6-8.

²⁴² HZC 2002: Kirjasuosituksia.

työskentelee fysioterapeuttina. Hänen vanhempiansa suhtautuminen zenharjoitukseen on ollut melko myönteistä. Äiti laskee asiasta leikkiä: *Hulluu hommaa, että mitä sä sinne nyt meet istuun ja maksat vielä lentoliput siitä, että lähde nyt mieluummin vaikka Kanarialle. Mutta ei sillä ole mitään sitä vastaan.*²⁴³ Isällä on Markon mukaan melko samanlaisia ajatuksia kuin hänellä itsellään. Hän kiteytti tämän filosofiaan seuraavasti: *...zenmestari teki kuolemaa majassansa tai talossansa ja se oli vanha ja sairas ja se kuuli, kuinka orava vingahti katolla ja sanoi, tällaista se on, juuri tällaista*²⁴⁴. Marko aloitti meditaation harjoittamisen vuonna 1991 tehden ensin hengityksen tarkkailua kirjojen, esim. Oshon, *Meditaatio, ainoa tie vapauteen*²⁴⁵, ja hengityksen laskemista mm. Timo Klemolan väitöskirjan pohjalta. Hän aloitti kyseisenä vuonna myös *taijin* (liikemeditaatio), jota opettaa tänäkin päivänä. Marko kertoi seuraavasti harjoituksen aloittamiseen liittyvistä tekijöistä, samalla hän pohti myös sitä, mistä harjoituksen voi oikeastaan katsoa alkaneen.

*on joku selittämätön sisäinen tarve harjoittaa, mitä on aika vaikea määrittää, mistä se on tullut. Mä luulen, että mulla se on syntynyt siitä, että kun mä olin 12-13-vuotias, niin mun isä sairastui tosi vakavasti ja se oli pari kolme vuotta sairaalassa, josta ehkä vuoden teho-osastolla, ja lääkärit sanoi, että hyvin suurella todennäköisyydellä hän tulee kuolemaan, että ei selviä. Ja sitten päivittäin perheen kanssa kotona odotettiin puhelinsoittoa...jos on Jumala olemassa, miten se voi sallia tällaista? Se oli ehkä ensimmäinen niitti, ja sitten toinen oli...sain polvivamman ja jouduin lopettamaan tenniksen (16 - 17-vuotiaana) ja koska mun kaikki unelmat oli rakennettu sen ympärille, kaikki muu oli toissijaista, niin tuli hirveä tyhjiö...sit mulle alkoi tulla tosi voimakkaasti se, että mä haluan tietää mistä tässä on kysymys, miks mulle käy näin, mikä on elämän tarkoitus, miks me kärsitään niin paljon...aloin lukemaan ja tutustumaan, sit tuntui heti hirveän hyvälle vaihtoehdolle löytää se jollain lailla sisältä se vastaus. En mä ole koskaan uskonut, että sitä vois joku kertoa tai sen vois jostain lukea...tavallaan se on ollut jo zenharjoitusta ne kysymykset silloin ehkä 12-vuotiaana. Se on just vaikea sanoa, että mikä on se hetki, milloin alkaa harjoittaa zeniä, että toiset sanoo, että se on silloin, kun menee ensimmäiselle sesshinille.*²⁴⁶

Isän vakava sairastuminen ja tennisuran kariutuminen olivat saaneet Markon pohtimaan erilaisia eksistentiaalisia kysymyksiä, esim. mikä on elämän tarkoitus. Tällaisista

²⁴³ Marko 2001, 17.

²⁴⁴ Marko 2001, 17.

²⁴⁵ Markosta kyseisessä teoksessa oli jälkikäteen katsottuna hyvin egoistinen sävy.

²⁴⁶ Marko 2001, 5.

kysymyksistä kiinnostuminen oli yksi zazenin aloittamisen taustasy. Toinen oli, ettei hän uskonut vastausten löytyvän lukemalla tai keskustelemalla.

16.4 *Lukiassa zenistä kiinnostunut Janne.* Janne on 31-vuotias seurustelusuhhteessa oleva helsinkiläismies, joka on valmistunut taidekorkeakoulusta ja työskentelee alallaan (joskin haastatteluhetkellä suoritti vielä opintojaan²⁴⁷). Hän on luetuttanut muutaman zeniin liittyvän kirjan äidillään; tämä oli pitänyt niistä. Hänen isänsä ei sitä vastoin ole kommentoinut asiaa lainkaan. Jannen ensikosketus meditaatioon oli Nepalissa Himalajalla vuonna 1994 hänen ollessaan siellä paikallisen FWBO:n järjestämällä viikonloppureitillä. Noihin aikoihin hän oli kiinnostunut buddhalaisuudesta ylipäänsä sekä sellaisista henkilöistä kuten Krishnamurti (vieraili Intiassa sijaitsevassa Krishnamurti Centerissä) ja Nisargadatta Maharaj²⁴⁸. Jannen kiinnostus zeniin oli sitä vastoin herännyt jo aiemmin, lukioaikana, joskin zenharjoituksen hän aloitti vasta vuonna 2001 lähinnä Tae Hyen hänelle lähettämän kirjeen (oli itse kirjoittanut tälle ensin), joka käsitteli pääosin zeniä ja Krishnamurtia²⁴⁹ ja Sensei Poromaan zenistä pitämän yleisöluennon seurauksena. Poromaa vakuutti hänet persoonana²⁵⁰. Seuraava lainaus kuvaa Jannen zazenin aloittamissyitään.

(kommentoi kristinuskkoa) tää ei ole niin kuin konkreettista, tässä ei ole sellaista toden tuntua, tää on vaan niin kuin joku tällainen kirjallinen tai joku tradition sopima asia, että asiat on näin. Varmaan sitä kautta mä sitten kiinnostuin muista uskonnoista ja se oli varmaan just sitä kristinuskosta, siihen pettymisen aikaa se, kun mä ensimmäisen kerran törmäsin zenbuddhalaisuuteen lukion uskonnon kirjassa ja kiinnostuin siitä välittömästi...Niin siellä oli yks sivu zenistä (lukion uskonnon kirjassa) ja siinä oli kuva jostain sellaisesta zenkivipuutarhasta ja zenmunkista ja sitten siinä oli joku semmoinen tarina, missä oli jotain ihan käsittämätöntä tai sillein niin kuin rationaaliselle mielelle käsittämätön tarina...Ja se niin kuin jäi kiehtomaan mua, se tarina ja yleensäkin zen ja mitä se on. Ja mä aloin ottaa siitä selvää ite enemmän, että

²⁴⁷ Sähköpostiviesti tekijälle 12.4.2003.

²⁴⁸ Jiddu Krisnamurti (1895 - 1986) oli vaikutusvaltainen intialainen ajattelija, filosofi, ks. esim. Satyam Infoway Ltd. 2003: The Teachings of J. Krishnamurti – International Website. Nisargaratta Maharaj (1897 - 1981) oli kuuluisa intialainen hengellinen opettaja, joka ei perustanut omaa koulua tai filosofista-koulukuntaa. Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 251.

²⁴⁹ Jannen (2002a, 2) mukaan Tae Hyen kirje käsitteli lähinnä sitä, kuinka Krishnamurti opetti menetelmätöntä, mihinkään muotoihin takertumatonta polutonta polkua, kun taas zenbuddhalaisuudessa käytetään muotoja, zzenia, temppelielämää jne. ”ei-muodon”, ”ei-ajattelun” ja ”ei-pysähtymisen” hengessä.

²⁵⁰ *Vaikutuin niin kuin hänen persoonastaan ja hänen tyylistään puhua ja opettaa, ja siitä selkeydestä niin kuin kaikessa, siinä ihmisessä tuntui olevan läsnä.* Janne 2002a, 2.

*mä lainasin kirjastosta kaikki kirjat mitä oli zenistä olemassa (1980-luvun loppupuolella).*²⁵¹

Yllä olevasta Jannen lainauksesta nousee esiin zeniin lukion maailmanuskontojen tunnilla herännyt kiinnostus, johon oli vaikuttanut pettyminen kristinuskoon. Janne oli yrittänyt istua jo noihin aikoihin, mutta koki sen liian vaikeaksi. Vastausten etsimisen erilaisiin kysymyksiin (häntä pisimpään seurannut kysymys: mikä ihminen oikeastaan on) voi katsoa myös ajaneen häntä harjoituksen pariin.

16.5 *Muutaman vuoden harjoittanut Jani.* Jani on 31-vuotias helsinkiläismies, jonka opinnot ovat loppusuoralla Helsingin yliopiston matemaattis-luonnontieteellisessä tiedekunnassa (työskennellyt jonkin verran alallaan). Hän on haastateltavista ainoa, jonka lähipiiristä löytyi henkilö, joka ei voi hyväksyä zenharjoitusta lainkaan. Tämä on hänen äitinsä, jolla on herätyskristillinen vakaumus. Janin harjoituksen taustasyistä on löydettävissä elämän tarkoituksen pohtiminen: *lähdetään töihin ja sit ollaan eläkkeeseen asti töissä, että onks tää nyt sitten kaikki...*²⁵² Seuraava lainaus kertoo, kuinka meditaatiokiinnostuksen herääminen sai hänet kokeilemaan zazenää.

*Itse asiassa mä löysin internetistä yhden artikkelin, mä vaan etsin niin kuin ihan muita juttuja ja siellä oli sitten yksi tyyppi kirjoittanut omista kokemuksistaan, kun se meditoi. Se harjoitti vipašyanāa, tällaista niin kuin theravada-traditiossa. Musta oli jännää, että mitä kaikkea siinä tapahtuu, kun meditoi. Mä päätin kokeilla asiaa, ihan niin kuin vähän jotain ihan erilaista kuin mitä olin tehnyt...Se oli varmaan 99 jouluna. Kolmisen kuukautta niin kuin yhden kirjan perusteella harjoitin vipašyanā-meditaatiota, sehän on alussa hyvin samanlaista kuin zenmeditaatio. Sitten rupesin kattomaan, että löytyykö täältä mitään meditaatioryhmiä ja tää nyt vaikutti lähinnä asialliselta.*²⁵³

16.6 *Bukkoku-ji luostarissa asunut Teemu.* Teemu, joka oli haastatteluhetkellä jo lopettanut zenharjoituksen (harjoitti toisen tyyppistä meditaatiota), on naimisissa oleva 32-vuotias helsinkiläismies. Hän on valmistunut Helsingin yliopistosta ja toiminut kolmessa eri ammatissa: toimittajana, opettajana ja tutkijana. Hänen vanhempiansa, jotka ovat hänestä lähinnä tapakristittyjä, maailmankatsomus oli poliittista, oikeistolaista.

²⁵¹ Janne 2002a, 1-2, 4-5.

²⁵² Jani 2002a, 9.

Teemu koki tämän jollain lailla pinnalliseksi. Seuraavasta lainauksesta käy ilmi, mikä sai Teemun, joka oli jo lukiossa pitänyt buddhalaisuutta järkeenkäyvänä ja syvällisenä uskontona, kiinnostumaan juuri zenistä.

*voi sanoa, että siitä filosofiasta (lukenut filosofiaa lukiossa ja yliopistolla) mä tein tiettyjä johtopäätöksiä (buddhalainen maailmankuva järkevä). Sitten mä olin armeijassa silloin niin kuin vuonna 90-91 ja siellä niin kuin itte elämän käytäntöjen kannalta niin jouduin aika lailla kohtaamaan itseäni ja sitten huomasin kaiken näköisiä uusia puolia itestäni ja muista ihmisistä siellä intissä ja sitä kautta se zenkin alkoi kiinnostaa...*²⁵⁴

Armeijasta päästyään Teemu aloitti meditoinnin niin, että istui aamuin ja illoin 20 minuutin ajan sohvalla mieltään tarkkaillen. Muutaman kuukauden kuluttua tästä hänelle tapahtui mystinen kokemus (ei tiennyt, miksi olisi kyseistä kokemusta nimittänyt), josta enemmän kappaleessa kenshō ja joka muutti hänen elämänsä suunnan ja sai hänet harjoittamaan kurinalaisemmin.

*Hyvä meininki alkoi joskus heinäkuussa ja sitä oivaltavaa aikaa kesti varmasti jonnekin syyskuuhun. Lokakuussa tuli taas hirveä krapula, mä olin pettynyt, kun sitä ei jatkunutkaan loputtomiin. Silloin rupesin harjoittamaan kurinalaisemmin, hankin kirjoja zenistä...*²⁵⁵

Pian kyseisen kokemuksen jälkeen Teemu alkoi ottaa selvää, missä meditaatio-opetusta järjestetään, hän vieraili mm. new age kirjakaupassa ja järkyttyi, koska koki siellä olevat ihmiset oudoiksi. Vuonna 1992 hän osallistui FWBO:n meditaatioihin (zen kiinnosti jo tuolloin, mutta Suomessa ei ollut harjoituspaikkaa) ja Māhapaññan, joka korosti mm. itsettömyyttä ja sitä, että bodhisattvat valaistuvat ei saavuttamisen kautta, vetämälle zenkurssille²⁵⁶. Hän ehti vielä osallistua erään naisen kotona pidettäviin zazeneihin ja lyhyesti SZC:n toimintaan²⁵⁷ ennen kuin lähti toisen suomalaismiehen kanssa Bukkokujin (Buddhan maan temppeli) luostariin Obamaan, Japaniin. Kyseisen luostarin johtaja,

²⁵³ Jani 2002a, 5.

²⁵⁴ Teemu 2002a, 1.

²⁵⁵ Teemu 2002a, 2.

²⁵⁶ Teemu ei kokenut FWBO:ta itselleen sopivaksi paikaksi mm. sen tähden, että hän vierasti siellä esitettyjä kehityspuheita.

²⁵⁷ Vaikka Tukholma oli Teemusta mukava paikka, ei hän kokenut Kholjedeä itselleen sopivaksi opettajaksi. Muutenkin häntä oli jo pitempään kiinnostanut Japaniin luostariin lähtö.

Rōshi Sama (1924-) eli Harada Tange, on Daiun Sōgaku Harada Rōshin entinen oppilas, mikä näkyi mm. siinä, että luostarissa vietettiin joka kuun 12. päivä edesmenneen Daiunin muistopäivää. Luostari kuuluu Harada-Yasutani zenkouluun. Luostarielämästä tarkempi kuvaus ks. liite 2, siihen liittyviä asioita käsitellään myös tulevissa kappaleissa.

16.7 *Naispuoliset harjoittajat Marja ja Katja.* Marja on 57-vuotias, eronnut, kahden aikuisen lapsen äiti, joka on asunut pitkään Helsingissä ja työskennellyt jo parinkymmenen vuoden ajan kielenkääntäjänä yksityisessä firmassa. Hän on valmistunut vuonna 1969 Helsingin kauppakorkeakoulusta tutkintonaan akateeminen sihteeri²⁵⁸. Marja kertoi vanhempiansa olleen lähinnä fyysisesti väkivaltaisia. *Isä varsinkin, hän oli sodassa ja varmasti nykyään katsottaisiin, että hän kärsi tällaisesta PTS:sta eli posttraumaattisesta stressihäiriöstä*²⁵⁹. Yksi Marjan elämän suurimmista käännekohtista oli 1970-luvun loppu, jolloin hän eli monesta syystä hyvin vaikeita aikoja. Kyseisen ajan jälkeen alkanutta meditaatiokiinnostustaan hän kommentoi seuraavasti.

*Mä en tiedä, mikä mut on meditaatiosta saanut kiinnostumaan. Mutta henkisistä asioista, se jotenkin tulee niiden mukana. Ja henkisistä asioista tai sanotaan ns. henkisistä asioista, kaikkihan on henkisiä asioita, niin se tulee siihen itsestään jotenkin, sit sitä lähtee etsimään syvältä itsestään.*²⁶⁰

Marjasta meditaatio tulee siis nk. henkisten asioiden mukana. Hän aloitti sen lähinnä Paul Bruntonin ”Salaisen tien”, joka kertoo Rāmana Maharshin²⁶¹ menetelmästä (kuka minä olen-kysymys), pohjalta 1980-luvulla. Tämän jälkeen hän harjoitti TM–meditaatiota (mantra) vuoden ennen liittymistään Suomen Amma-ryhmään, jossa harjoitettiin mantrameditaatiota ja joogaa. Hän oli mukana kyseisessä ryhmässä usean vuoden ajan vuodesta 1995 alkaen. Marja on myös osallistunut sellaiseen terapiaryhmään, johon kuului meditaatio-, paasto- ja hiljaisuus-workshoppeja. Zenin harjoittamisen hän aloitti vuoden 2001 helmikuussa osallistuessaan Markon vetämälle zenjohdantokurssille. Hän oli kuitenkin harkinnut zeniä jo pitempään (seuraillut internetilmoituksia kurseista) ja se tuntui etukäteen hyvältä. Ensimmäiselle retiriitilleen (pe-su) hän osallistui vuoden 2001

²⁵⁸ Akateeminen sihteeri vastaa ekonomin tutkintoa, joskin se on kielipainotteinen; Marja opiskeli englantia, ruotsia ja saksaa.

²⁵⁹ Marja 2002a, 13.

²⁶⁰ Marja 2002a, 3.

²⁶¹ Rāmana Maharshi (1879 - 1950) oli yksi modernin Intian vaikutusvaltaisimpia hengellisiä opettajia. Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 286.

huhtikuussa, josta asti on harjoittanut säännöllisesti. Kyseistä retriittiä hän kommentoi seuraavasti: *Se tuntui hirveän hyvältä, että se oli heti niin kuin mun oma laji*²⁶².

Helsingissä syntynyt, yksinhuoltaja-äitinsä kanssa varttunut, 26-vuotias Katja on siirtynyt juuri työelämään. Hänen gradunsa on kuitenkin vielä työn alla Helsingin yliopiston humanistisessa tiedekunnassa. Katja seurustelee hänen kanssaan samaan aikaan, vuoden 2002 alussa, zenin aloittaneen miehen kanssa. Hänen isänsä kuolema, joka oli tapahtunut vain vähän ennen haastatteluja, oli saanut hänet miettimään monenlaisia, lähinnä kuolemaan liittyviä kysymyksiä kuten: mihin ihmiset katoavat, miten joku on hetkessä poissa ja missä hän on, sekä kuinka iso mysteeri kuolema on, kun siihen ei järki, eikä mikään riitä. Kyseisenlaiset kysymykset olivat osaltaan ajaneet Katjaa harjoituksen pariin. Muita zenkiinnostuksen taustatekijöitä on löydettävissä seuraavasta lainauksesta.

*Lähinnä mä olen kiinnostunut siitä harjoituksesta. Lähinnä nyt tausta on ollut se, että on hakenut jotain tämmöistä henkistä harjoitusta ensin niin kuin joogasta ja muuten on ollut kiinnostunut kaikenlaisista henkisistä asioista ja sitten niin kuin kriisien myötä tuli vielä enemmän sellainen olo, että haluaisi ihan niin kuin semmoista, mikä kehittäisi keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä ja semmoista pään rauhoittumista ja sellaista, että olisi hyvä, opettelisi kohtaamaan ja löytämään mielen tai myös hiljentämään sen...Siinä (zenissä) kiehtoi sellainen hetkessä oleminen ja läsnäolo, mikä on semmoinen mulle arvo sinänsä...Semmoinen niin kuin että tämä ei voi jatkua näin, että mieluummin istuu seinää vastaan ja pysähtyy, koska siitä tuli sellainen hektinen ja hätäntynyt olo, aina jos hetkeksikään joutui kohtaamaan itsensä, koska siellä oli niin paljon sekaisin, kaikki myllersi...*²⁶³

Yllä olevan lainauksen mukaan Katjan zazenin aloittamissyitä olivat halu kohdata itsensä ja mielensä sekä toive siitä, että löytäisi keskittymistä ja kärsivällisyyttä lisäävän harjoituksen. Zenissä häntä kiehtoi läsnäolo. Hän kertoi myös lukeneensa kouluajoista lähtien japanilaista runoutta (monet runoilijat ovat olleet zenmunkkeja), josta on henkinyt sellainen tunnelma, jonka hänkin haluaisi tavoittaa.

16.8 *Yhteenvedo harjoitukseen johtaneista syistä.* Edellä läpikäydyistä kertomuksista nousi esiin kaksi teemaa, jotka löytyivät useimmiten harjoituksen taustasyistä.

²⁶² Marja 2002a, 1.

²⁶³ Katja 2002a, 1-2.

- Haastateltavat olivat ennen zazenin aloittamista olleet kiinnostuneita meditaatiosta tai joogasta ja yhtä poikkeusta lukuun ottamatta (joka oli myös yrittänyt istua, mutta kokenut sen liian vaikeaksi) myös harjoittaneet meditaatiota, Katjan tapauksessa joogaa.
- Valtaosa oli etsinyt vastauksia jonkinlaisiin eksistentiaalisiin kysymyksiin, jollaisia olivat mm. kuka minä olen²⁶⁴ tai mikä ihminen on ylipäätään, mistä elämässä ja kuolemassa on kysymys.²⁶⁵

Naiset mainitsivat olleensa kiinnostuneita lähinnä ns. henkisistä asioista, joilla Katja tarkoitti mm. itsensä kasvattamista ja kehittämistä sekä itseän tutustumista. Hän ei siis käsittänyt henkisiä asioita mystisesti, vaan liitti ne sellaisiin kysymyksiin kuin miten voi olla parempi ihminen tai miten voi sietää itseä ja muita paremmin. Intialaisesta perinteestä tulivat esiin erityisesti sellaiset nimet kuin Rāmana Maharshi ja J. Krishnamurti. Muutama mies mainitsi myös olleensa kiinnostunut taolaisuudesta. Ajallisesti haastateltavat jakautuivat kahteen tyyppiin sen suhteen, miten pian he aloittivat zazenin zen- tai meditaatiokiinnostuksensa alettua.

- Matilla, Marjalla ja Jannella meni useampi vuosi ennen zazenin aloittamista
- Katja, Teemu, Jani ja Marko aloittivat sen melkein välittömästi meditaatiokiinnostuksensa alettua.

17. Zenbuddhalaisuus ja buddhalaisuus

17.1 *Oletko zenbuddhalainen?* Kuka on zenbuddhalainen? Seuraavassa on yksi esimerkki siitä, kuinka vaikeaa tällainen määrittelemine voi olla. Japanissa suurin osa maan väestöstä kuuluu sekä shintōpyhäkön (95 %) että buddhalaistemppelin (76 %) piiriin. Käytännössä tämä näkyy niin, että kodeissa on usein sekä buddhalais- että shintōalttarit ja niin, että osallistutaan sekä shintōpyhäköissä ja buddhalaistempeleissä järjestettäviin juhliin. Edellä mainitusta huolimatta ei japanilaisia voi sanoa erityisen uskonnolliseksi kansaksi, josta yhtenä esimerkkinä toimivat viiden vuoden välein Japanin

²⁶⁴ Kyseisen lause on tunnettu kōan zenissä. Kuitenkin myös muut kuin zenbuddhalaiset opettajat ovat suosittelleet sen käyttämistä meditaatioharjoituksena. Marja ja Jani kertoivat Rāmana Maharshin (Teemu oli pitänyt tämän teoksista) käyttäneen kyseistä menetelmää.

²⁶⁵ Kapleau (1971, 13) mukaan jokin suuri sisäinen taakka, joko turhautuminen elämään, kuoleman pelko tai mahdollisesti molemmat, ja toisaalta luottamus siihen, että oivallus vapauttaa tästä, saavat harjoittajan jatkamaan zazenä.

opetusministeriön toimesta tehdyt uskoon liittyvät tutkimukset, joiden mukaan vain noin 30 %:lla (yli tai alle vuodesta riippuen) vastaajista on uskonnollisia uskomuksia.²⁶⁶

Edellä mainitut tekijät herättävät monenlaisia kysymyksiä. Ovatko japanilaiset sekä buddhalaisia että shintölaisia vai eivät kumpaakaan, jos heillä ei ole uskonnollisia uskomuksia? Vai onko niin, ettei kyseisiä uskomuksia tarvita, esim. jotta voi sanoa olevansa buddhalainen, onko kysymys pikemmin sellaisesta kulttuurillisesta ilmiöstä, johon synnyttään ja joka omaksutaan elämän aikana?

Haastateltavat jakaantuivat **kolmeen eri tyyppiin** sen suhteen, miten he kokivat itsensä suhteessa zenbuddhalaisuuteen: eniten, jollakin tavalla ja ei lainkaan zenbuddhalaisiksi kokeviin. Matin ja Jannen vastauksista on löydettävissä voimakkain painotus, joskin Janne, joka oli juuri aikeissa osallistua *jukai*²⁶⁷-seremoniaan, puhui buddhalaisena olemisesta. Hän koki itsensä koko ajan enemmän buddhalaiseksi lähinnä seuraavien tekijöiden tähden: harjoittaa päivittäin, yhteisön merkitys on kasvanut ja buddhalaisuuden elämänohjeet (esim. yrittää olla vahingoittamatta muita olentoja) tuntuvat mielekkäiltä. Matti kertoi esiintyvänsä julkisesti zenbuddhalaisena käydessään eri tilaisuuksissa puhumassa asiasta. Hänestä todellinen zenbuddhalainen ei kuitenkaan tartu edes buddhalaiseen identiteettiin tämän ollessa käsitteellinen määritelmä. Hän totesi myös: *Mitä pidempään olen harjoittanut, sitä läheisemmäksi tunnen muut ihmiset*²⁶⁸.

Marko ja Jani kokivat itsensä jollakin tavalla zenbuddhalaiseksi. Ensimmäisellä kerralla asiasta puhuessamme Marko vastasi seuraavasti: *Niin mä joudun taas ottaa sen egon tossa mukaan, että miten mä miellän itseni. Joo, mä vastaan kyllä.*²⁶⁹ Lähinnä hän kertoi kuitenkin kokevansa itsensä ihmiseksi ihmisten joukossa. Jani koki itsensä zenbuddhalaiseksi ainoastaan muiden harjoittajien joukossa.

Teemu, Marja²⁷⁰ ja Katja eivät mieltäneet itseään lainkaan zenbuddhalaiseksi. Marjasta zenissä on jotain yleisinhimillistä, jota on (varmasti) löydettävissä esim. monista

²⁶⁶ Reader 2001, 6-7, 10.

²⁶⁷ HZC:n (2003: Harjoittaminen Helsinki Zen Centerissä) mukaan muodollinen buddhalaiseksi tunnustautuminen tapahtuu, *jukai*, j. kirj. ohjeiden/sääntöjen vastaanottaminen tai lahjottaminen, seremoniassa. HZC:ssä tämä tapahtuu opettajavierailuiden yhteydessä, mitään pakkoa tällaiseen tunnustautumiseen ei ole. Termin määrittäminen Riders Encyclopedia 1989, 391.

²⁶⁸ Matti 2002, 4.

²⁶⁹ Marko 2002, 5.

²⁷⁰ Palautteessaan (2003, 1) Marja kertoi sitoutuneensa enemmän zenbuddhalaisuuteen. Hän on osallistunut *jukai*-seremoniaan ja on virallisesti kummankin opettajan oppilas. Hänellä on myös *rakusu*, j.

uskonnoista ja erityisesti mystiikasta, Katja haluaisi sitä vastoin tietää asiasta enemmän, hän ei ole esim. halunnut vielä sanoa neljää valaa. Seuraavista lainauksista jälkimmäinen kertoo Teemun suhtautumisesta zenbuddhalaisuuteen. Seuraavassa Jani kommentoi asiaa paljastaen samalla tällaisen yleisluontoisen kysymyksen heikkoudet.

Lyhyesti: Zen on minulle verbi, ei adjektiivi. Pitempi vastaus: Kyllä ja en. Riippuu siitä mitä kysyjä tarkoittaa...Jos joku kysyy minulta olenko (zen)buddhalainen ja luulen, että hän tarkoittaa buddhismilla tapoja ja kulttuuria, vastaus on ei. Jos taas kysyjä tarkoittaa kysymyksellä, että harjoitanko zazenia tosissani, onko harjoitus tärkeä osa elämäni ja yritänkö olla parempi ihminen, vastaus on kyllä. Koen usein olevani zenbuddhalainen, kun olen muiden harjoittavien zenbuddhalaisten seurassa.²⁷¹

Mielessä 1.²⁷² pidän sitä sitä edelleen totena, perimmäisenä tai miltei perimmäisenä totuutena “elämästä, maailmankaikkeudesta ja kaikesta tästä”. Haluan elää tässä hetkessä, välittömässä – ei ajatusten välittämässä – suhteessa todellisuuteen. Mielessä 2. Zenillä ei ole mitään merkitystä elämässäni. Jotkut jutut saattavat olla kulttuuri- tai uskonnonhistoriallisesti kiinnostavia, ei muuta. En ole buddhalainen. Buddhalaisuudessa on ongelmallista, nähdäkseni, erheelliset käsitykset Jumalasta.²⁷³

17.2 *Mielikuva buddhalaisuudesta ennen harjoittamista.* Haastateltavien vastaukset jakautuivat **kolmeen eri tyyppiin** sen suhteen, miten he olivat suhtautuneet buddhalaisuuteen ennen zenharjoituksen aloittamista: siihen negatiivisesti, neutraalisti ja positiivisesti suhtautuneisiin. Negatiivisimman kuvan siitä olivat kouluaikana saaneet HZC:n ohjaajat. Matti oli tuolloin ajatellut, että *toi on vihonviimeinen juttu, johon mä haluan sekaantua*, ja Markosta se kuulosti *niin kuin tosi maansa myyneen miehen puheelta* (elämä on kärsimystä jne.)²⁷⁴. Teemu, joka oli myöhemmin alkanut harjoittaa toisen perinteen meditaatiota, ja Janne olivat sitä vastoin kiinnostuneet siitä jo koulussa. Teemu oli pitänyt sitä tuolloin järkeenkäyvänä ja syvällisenä uskontona, Janne kiinnostui zenistä lukion maailmanuskontojen kurssilla. Muiden suhtautuminen buddhalaisuuteen ennen harjoituksen aloittamista oli melko positiivista, joskaan heillä ei juuri ollut asiaan liittyvää kiinnostusta. Janin ja Marjan mielikuviin liittyi mm. Dalai Lama. Katjasta

kankaanpaikoista/tilkuista koostuva suorakulmion muotoinen pala, joka sidotaan köydellä kaulan ympäri. Rakusu symbolisoi sitoutumista buddhalaisuuteen. Riders Encyclopedia 1989, 285.

²⁷¹ Jani 2002b, 1.

²⁷² Ks. s. 83 taulukko 7.

²⁷³ Teemu 2002b, 2.

²⁷⁴ Matti 2001a, 10; Marko 2001, 7.

buddhalaisuus saatetaan nähdä hassuna patsaan palvontana. Toisaalta hän koki, että idässä ajatellaan olevan viisautta ja esim. zenillä on hyvä imago. Ennen zazenin aloittamistaan Katja oli ajatellut zenin ja buddhalaisuuden olevan kaksi eri asiaa.

17.3 *Kärsimyksen ongelma ja minättömyys?* Ensinnäkin on mainittava, että kärsimystä ja sen taustasyitä koskeva kysymys syntyi vasta haastattelujen aikana, sitä ei ollut kirjattu teemakysymykseksi. Osa vastauksista onkin poimittu muista yhteyksistä. Kysymys otettiin mukaan analyysiin, koska siihen liittyvät vastaukset valaisevat mielestäni osaltaan haastateltavien maailmankuvaa ja täten kertovat osaltaan syitä zazenin harjoittamiselle.

Kärsimys tai ahdistus niin kuin Marko asiaa kuvasi²⁷⁵, on yksi buddhalaisuuden keskeisimpiä käsitteitä ollen samalla maailmanlaajuinen ilmiö, esim. erityyppinen menettämisen (tulee jätetyksi, ei pärjää tarpeeksi hyvin, muut eivät ymmärrä jne.) pelko²⁷⁶ ja tästä aiheutuva ahdistuva ovat varmasti tuttuja monelle. Sen huomaaminen, että ahdistus voi aiheutua mistä vain; ihminen voi pelätä toisia ihmisiä, jotakin eläintä, ahtaita/korkeita paikkoja, rokotusta, erilaisuutta jne. ja toisaalta taas se, että toiset ovat selvästi alttiimpia ahdistukselle, saa miettimään kärsimyksen alkuperää uudelleen. Seuraavissa lainauksissa on haastateltavien ajatuksia kärsimyksestä ja siitä, mikä sitä aiheuttaa.

*mun mielestä koko asian ydin on se, että ensimmäinen dualismin askel on minä, ja siihen liittyen sitten, kuinka mä selviin ja kuinka mä pärjään ja onks toiset mua parempia ja siitä syntyy ahdistus tai duhkha, kärsimys, mitä buddhalaisuudessa sanotaan. Jos siitä pääsee eroon, niin vapautuu jännityksestä.*²⁷⁷

Ilmeisesti kärsimys tulee mukaan vasta sitten, kun aistimusta tulkitaan suhteessa itseeseen... Yleensä kipu (fyysinen ja psyykinen) yrittää vallata kaiken huomion.

²⁷⁵ Markon mukaan kärsimystä ei voi välttää, sillä valaistuneinkin mies tuntee kipua ja vastaavaa, ja se on kärsimystä. Markosta ahdistus onkin kärsimystä oivempi termi. Hänestä ahdistus on sitä, ettei hyväksy kipua, vaan taistelee sitä vastaan: miksi minulle käy näin jne., jolloin minä tulee voimakkaasti esiin ja silloin ihminen kärsii. Gothónin ja Mähapañnan (1990, 32) mukaan duhkha-käsitteen kääntäminen on hankalaa. Useimmiten se käännetään kärsimykseksi, mutta se voidaan myös kääntää epätydyttäväksi, turhauttavaksi ja epätäydelliseksi. Huomioitavaa on, kuinka miellyttävätkin asiat muuttuvat helposti kärsimykseksi niiden ollessa väliaikaisia.

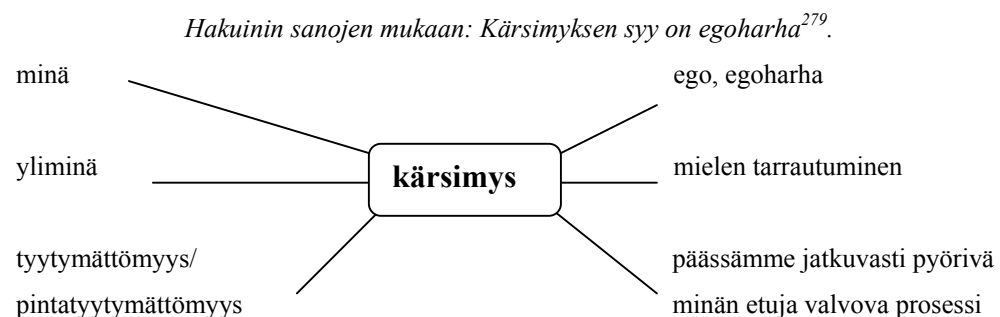
²⁷⁶ Pelko ei itsessään ole kuitenkaan ahdistusta, se on toisinaan vain terve signaali siitä, että on hyvä olla varuillaan. Dhammapadan mukaan (1989, 75) Gautama on todennut: *Jotka pelkäävät, kun ei ole pelkäämistä, eivätkä pelkää missä pelko on tarpeen, sellaiset, seuraten vääriä oppeja, kulkevat paha tietä.*

²⁷⁷ Marko 2001, 7.

*Kärsimys syntyy, kun kipu varastaa liikaa huomiota ja poistaa vapaan tahdon. Voimakas kärsimys on kuin pakkomielle, ei jää tilaa havaita mitään muuta...*²⁷⁸

Marko liittyy yllä olevassa lainauksessaan kärsimyksen erillisyyden tunteeseen, jonkinlaiseen minä versus muut tilanteeseen. Jani sitä vastoin puhuu yllä olevassa lainauksessaan siitä, kuinka kärsimys koetaan vasta, kun aistimus tulkitaan suhteessa itseensä. Kappaleen 12.3 kertomus, jossa Ikkyū samaistaa korkeimman totuuden huomioon, on Janin vastauksen kanssa samansuuntainen. Vain sellainen asia, johon kiinnitetään huomiota, aiheuttaa kärsimystä. Seuraavaan kaavioon on poimittu sellaisia tekijöitä, jotka haastateltavien mukaan aiheuttavat kärsimystä.

Kaavio 2. Mikä aiheuttaa kärsimystä (ahdistusta)?



Esim. ei osata elää tätä hetkeä, ei olla sellaisia kuin haluttaisi, yliminä vaatii ja haluaa enemmän, kaipuu ja ikävä johonkin muuhun, sanat sattuvat vasta, kun niiden tulkitaan merkitsevän jotain negatiivista, yleensä itseä kohti.

Kaaviosta käy ilmi, kuinka jokainen haastateltava liitti kärsimyksen minään²⁸⁰, esim. Katja puhui ihmisen pintatyytymättömyydestä kärsimyksen aiheuttajana. Hän puhui myös jonkinlaisesta yliminästä, *mikä urputtaa siellä taustalla ja vaatii ja haluaa enemmän*²⁸¹. Marjankin mukaan kärsimys on pitkälti ihmisen omaa tyytymättömyyttä. Marko rinnasti minästä irtipäästämisen vapauteen, ihminen on tällöin vapautunut kahleesta. Kärsimyksestä hän ei kuitenkaan vapaudu (ks. viite 275). Jannelle on vuosien myötä tullut konkreettisemmaksi buddhalaisuuden ajatus siitä, ettei kenelläkään ole

²⁷⁸ Jani 2002b, 1-2.

²⁷⁹ Janne 2002b, 1. Jannen (2003, 2) mukaan ”Egoharha” on väärä käsitys egosta, egon ylivalta, egon päästämistä herraksi kun sen pitäisi olla palvelija. Ego ei kuitenkaan ole tarpeeton, päinvastoin: mikä muu kuin ego meidät johtaa tälle buddhatielle?

²⁸⁰ Hakuinin (1971, 46) ja Suzukin (1907, 149-153) mukaan buddhalaisissa koulukunnissa ei uskota sieluun, toisin sanoen niin ihminen, eläin, kuin kaikki muukin on ilman itseyyttä, sks. anātman. Ihminen on buddhalaisuuden mukaan viiden olemassaolon tekijän kokonaisuus, joita ovat: ruumis, tuntemukset, mielteet, taipumukset ja tajunta.

²⁸¹ Katja 2002a, 9.

erillistä itseyttä, aluksi sitä oli vaikea ymmärtää. Seuraavat lainaukset käsittelevät kyseistä aihetta.

esim. vanheneminen tai sairastuminen tai potkut työpaikasta, niin silloin tulee tosi voimakkaasti se minän erillisuus ja koska ihmiset kuitenkin uskoo siihen, että on olemassa joku minä ja että se on erillinen, niin joillekin ihmisille tulee tosi voimakkaasti se minätietoisuus...Voihan sanoa, että meillä on minä ja meillä on erillinen minä, mutta se on vaan mielikuvatasolla, se on vaan ajatus tai käsite, mutta ei mitään todellista...kun sitten päästää irti siitä kahleesta, että on olemassa joku minä, niin totta kai se vapauttaa...ainahan sitä luo uutta minään, että vaikka sais kenshōn tai satorin, niin syntyyhän siitäkin uusi ego helposti, nää on just sellaisia minkä kanssa joutuu harjoittamaan.²⁸²

voi sanoa, että se on varmaan mahdoton niin kuin ymmärtää mitä se on (minää ei ole), jollei siitä ole edes aavistusta, mitään kokemusta. Koska se ei esim. tarkoita sitä, että eikö olis iloinen tai nauttis, vaan päinvastoin voi olla hyvinkin hyvä olo ja onnellinen ja kaikkea, mutta tota silti se ei lähde jostakin sellaisesta erillisestä, pelokkaasta, takertuvasta minästä.²⁸³

Perinteinen sielunvaelluskäsitys (ātman syntyy uudelleen) ei ole yllä olevien lainausten mukaan mahdollinen zenissä²⁸⁴. Pitkään harjoittaneiden, ohjaajina toimivien Markon ja Matin sekä Jannen, joka oli ollut kauan kiinnostunut buddhalaisuudesta ennen zazenää, minäkuvat olivat hyvin samanlaiset ja pitkälti anātman opin²⁸⁵ eli buddhalaisen filosofian mukaiset. Markon ajatuksia minästä tulee esiin hänen yllä olevasta lainauksestaan, Matti kuvasi minää mm. kynttilänliekiksi ja ajatukseksi. On vaikea sanoa, kuinka paljon zenharjoitus on vaikuttanut kyseiseen ajatteluun, sillä ainakin Matti ja Janne olivat ajatelleet tämän suuntaisesti jo ennen harjoituksen aloittamista. Katjasta ajatus siitä, ettei minää ole, on mielekäs, koska niin monet ongelmat aiheutuvat minäkeskeisyydestä. Monelle länsimaiselle ihmiselle tällainen ajatus on varmasti sitä vastoin yllättävä. Mitä

²⁸² Marko 2001, 3-4.

²⁸³ Matti 2001a, 9.

²⁸⁴ Matti (2001a, 12) kertoo seuraavassa, miksi buddhalaisuudessa ei uskota sielunvaellukseen: *Ja sitten kun tämä prosessi purkautuu, niin mitä mä olen tehnyt, taas vaikuttaa johonkin muuhun. Ja sitten, jos ajattelee jälleensyntymää, niin kun ei ole olemassa sielua, eikä pysyvää itseä, että siis minä tällä hetkellä en ole sama kuin kaksikymmentä vuotta sitten, enkä minä ole sama kuin sekunti sitten...mutta olisi hyvä miettiä tätä ihmisen minättömyyttä ja sitä että ihmisellä ei ole sellaista pysyvää, erillistä olemassaoloa, itsenäistä muusta maailmasta riippumatonta olemassaoloa. Jos sen ottaa huomioon, niin mikä jälleensyntyy?*

²⁸⁵ Ks. kpl 11.

tällä oikein tarkoitetaan, eikö tätä minää, joka kirjoittaa näitä sanoja tälle paperille olekaan?

Mielestäni kysymys minättömyydestä on hankala. Ensinnäkin minättömyyden voi nähdä samalla tavalla rakentuneeksi ajatukseksi kuin minänkin, sillä sen voi myös katsoa toimivan suojamuurina kivulle ja pakopaikkana ihmiselle, joka ei halua kohdata joitakin puolia itsestään. Toiseksi jos minästä sanotaan, että se on vain ajatus, eikä mitään todellista, herää kysymys siitä, onko ajatus vähemmän todellinen kuin esim. teko, ja eikö usko valaistumiseen lähde juuri ajatuksesta, jolloin koko ajatus vapautumisesta tapahtuu ensiksi ajatuksen tasolla? Kolmanneksi onko minättömyys tai minuus pitkälti uskon asia, jota kokemus sitten vain verifioi todeksi? Neljänneksi onko asiassa kysymys minättömyydestä vai muuttumisesta? Asiaa on melkein mahdoton ymmärtää ilman minkäänlaista kokemusta siitä, tämän totesi myös Matti lainauksessaan. Toiseksi mitä minällä tarkoitetaan pitäisi rajata mahdollisimman tarkasti ennen keskustelun jatkumista pidemmälle.

Marko katsoi zenharjoituksen olevan se asia, joka näyttää minän valheellisuuden sen ollessa välienselvittelyä itsensä kanssa. Marja kuvasi mielestäni samaa asiaa puhuessaan egon voittamisesta²⁸⁶ meditaation avulla. Voittamisen hän käsitti läsnäoloksi kussakin hetkessä ja elämän hyväksymiseksi sellaisenaan. Seuraava lainaus on Markolta.

Sitten kun harjoituksessa tuijotetaan seinää tuntitolkulla, niin se on tavallaan vaan välienselvittelyä itensä kanssa ja törmää just siihen minän erillisyyteen ja siitä syntyy kysymys, kuka mä oikeasti oon. Ja sitten taas se kysymys synnyttää sen tilanteen, että egoa ei oikeasti ole olemassa, mutta se ei oikeastaan ole ihan alkuvaihetta, koska useimmilla ihmisillä menee hirveän pitkään ja moni haluaa uskoa, että on olemassa minä...on hyvin tuskaista luopua siitä.²⁸⁷

18. Zenharjoitus

18.1 *Harjoitustaulukko ja yleistä harjoituksesta.* Seuraava lainaus kertoo zenharjoituksesta.

²⁸⁶ Marjan (2002a, 19) mukaan: *Egon voi transendoida oppimalla elämään tässä ja nyt, näkemään ja hyväksymään kaiken sellaisena kuin se on.*

²⁸⁷ Marko 2002, 3.

Hakuinilla on tällöinen kuuluisa vertaus, että on niin kuin semmoinen ihminen, joka asuu kilometrin päässä meren rannalta ja haluais käydä maistamassa merivettä, lähtee kohti merta ja 200 metrin kuluttua ajattelee, että en mä jaksakaan ja palaa kotiin, seuraavana päivänä kävelee ehkä 100 metriä, ei koskaan pääse maistamaan sitä vettä. Ja joku voi asua 10 kilometrejä sisämaassa ja päättää, että lähtee ja kävelee rantaan vaikka kerralla. Hakuin käyttää tätä vertausta siinä, että miten zazeninä pitää tehdä.²⁸⁸

Hakuinin mukaan zazenin harjoittaminen on jotain, joka tulee vain tehdä, luovuttaa ei voi, kun päämäärä on selvänä. Tällaiseen harjoitukseen tarvitaan suurta uskoa ja päättäväisyyttä. Kysymyksessä on siis asia, jolle täytyy omistautua. Matin mukaan zenin harjoittaminen onkin kovaa työtä, Janne käytti myös kyseistä termiä kuvatessaan harjoitusta, *ruvetaas taas tähän työhön*²⁸⁹.

Karkeasti ottaen zenharjoituksen voi katsoa jakautuvan kahteen eri tyyppiin: istumameditaatioon ja harjoitukseen, joka tapahtuu myös istumisen ulkopuolella eli sellaiseen harjoitukseen, joka tapahtuu missä ja milloin vaan. Vaikka haastateltavien kanssa keskityttiinkin ensimmäisenä mainittuun, tiedostivat kaikki harjoituksen koskevan myös muuta kuin istumista, mistä kertovat seuraavat lainaukset. Vähiten aikaa harjoittanut Katja rajasi sen kuitenkin vielä muita selvemmin, sillä hän puhui zenistä harrastuksena, joskin pohti samalla: *Onko se zeninä kohtaan väärin sillein, että vaan ottais siitä semmoiset kivat jutut, jotka mulle sopii ja sitten jättää pois, että eihän se sinänsä ole mikään viihdyttävä ja semmoinen asia...*²⁹⁰. Toisaalta HZC:ssä on Katjan mukaan painotettu sitä, että kukin valitsee itse, kuinka syvälle haluaa harjoituksessa mennä ja toisaalta hänkin puhui zendon ja kodin ulkopuolella tapahtuvasta harjoituksesta kuvatessaan esim. sitä, kuinka esiintyessään tai työhaastatteluun mennessään yrittää keskittää ajatuksensa *haraan*²⁹¹.

*Kyllä se vaikuttaa kaikkeen, mä en edes erottelisi harjoitusta elämästä, että elämä on se mitä harjoituksessa tapahtuu ja toisaalta taas harjoitus.*²⁹²

²⁸⁸ Matti 2001a, 15.

²⁸⁹ Janne 2002a, 9.

²⁹⁰ Katja 2002a, 9. Katja (2002b, 2) kommentoi harjoitusta vielä seuraavasti: *jos siitä tulee tuskaa siitä sesshinistä, niin sit musta tuntuu, että alkaa ahdistaa koko harjoitus, että vähitellen nyt pidentää sitä...En halua ruveta suorittamaan tai vertaan sitä, että oonks mä käynyt sesshinillä...*

²⁹¹ Riders Encyclopedian (1989, 126) mukaan hara on j. kirj. alaruumis, alavatsa.

²⁹² Marko 2002, 16.

*Onko kōan jatkuvasti mielessä? Sen pitäisi olla koko ajan mielessä.*²⁹³

*jos harjoittaa zeniä tosissaan, niin pitää muu elämä muuttua niin kuin zeniksi. Eikä niin kuin, että se olis harrastus, että ottaa niin kuin muutaman tunnin zeniä ja sitten aerobikkaa ja muuta, että ei se ole sellainen, että ei sitä voi sanoa sillein harrastukseksi. Monethan, voi olla, että ihmiset harjoittaa zeniä ja muutakin samaan tyyliin, että saa niin kuin siitä muuhun, tosi elämään, ei se, se pitää kääntää toisin päin.*²⁹⁴

Harjoituksen keskeinen tekijä on Matin mukaan se, kuinka hyvin pystyy keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Markon mukaan yksi harjoituksen kulmakiviä on, ettei laiteta asioita pikkulaatikkoihin, *se on just sama kuin olis pulloitettu merivettä, ja siinä etiketti, joka kertoo sen sisällön niin, että alkaa uskomaan, että se etiketti on se sisältö*²⁹⁵, vaan harjoitetaan koko ajan. Haastateltavat käyttivät zenharjoituksesta sellaisia nimiä kuin zazen, zenmeditaatio, istuminen, harjoitus ja zenin harjoittaminen. Janin mukaan zazenä kutsutaan zen piireissä tuttavallisesti istumiseksi. Janne ei käytä zazenistä mielellään nimitystä meditaatio, sillä se liitetään helposti TM:n ja vastaaviin, eikä näillä ole hänestä mitään tekemistä keskenään. Seuraavassa Matti tekee meditaatiovertailua TM:n ja zazenin välillä (hän tuntee TM:ää pitkään harjoittaneita), joka valottaa samalla hyvin zenharjoituksen keskeisiä piirteitä. (zenmeditaatio lyhennetty ZM).

Mulle on kerrottu, että transsendentaalisessa meditaatiossa tarkoitus on poistaa kollektiivisesta tajunnasta stressiä, niin kuin tehdä ihmisen olo paremmaksi ja siinä tehdään sitä mantraa ja jos se välillä unohtuu ja sit tulee taas takaisin, niin se on ihan OK, ei tarvitse ponnistella. Jos mä vertaa sitä ZM:n, niin ZM:ssa pyritään keskittymään siihen harjoitukseen mahdollisimman intensiivisesti ja katkoksitta. ZM:ssa sillä on merkitystä, että jos se harjoitus välillä katkeaa niin sit se pitää taas alkaa alusta eli ZM:ssa niin kuin selvästi pyritään sen mukavuusalueen ulkopuolelle siinä, että keskitytään niin kuin kaikin voimin, että siinä on selvä ero. Yksi asia miten ZM eroaa muista meditaatioista on, että useissa meditaatioissa on joku ihanne, että se on ehkä myös osittain suggestiota, siinä käytetään mahdollisesti visuaalisatioita tai jotain muuta, esim. pyritään kehittämään itsessä rakastavan myötätunnon tunnetta tai jotain tällaista, ZM:ssa ei pyritä manipuloimaan itseä jonkun annetun ihanteen

²⁹³ Matti 2001a, 6.

²⁹⁴ Jani 2002a, 4.

²⁹⁵ Marko 2001, 13.

suuntaiseksi, vaan menemään syvemmälle ja katsomaan mitä löytyy ja niin kuin tulemaan sellaiseksi kuin on alun perin...Nää on ehkä sellaisia eroja ja meditaatio on hyvin, hyvin väljä sana, mitä vaan voi kutsua meditaatioksi.²⁹⁶

Zenharjoituksen keskeisiksi tekijöiksi nousevat Matin vastauksen mukaan seuraavat asiat: hyvin intensiivinen ja katkeamaton keskittyminen, mukavuusalueen ulkopuolelle pyrkiminen, ei pyritä visualisoimaan tai kehittämään itsessä mitään tiettyjä tunteita, eikä manipuloimaan itseä tietyn ihanteen suuntaiseksi, tarkoitus on tulla sellaiseksi kuin on alun perin. Jos ymmärrämme harjoituksen perinteisellä tavalla istumisena (rituaaleineen), voimme katsoa seuraavaa taulukkoa, jonka keskisarakeessa näkyvät haastateltavien harjoitusmuodot ja zazenin aloittamisvuosi sekä suluissa mahdollinen aikaisempi meditaatio (tai muuta lisätietoa harjoitukseen liittyen). Oikean puoleisessa sarakeessa ilmenee viikoittainen harjoitusaika. Bukkoku-jin päivittäinen ohjelma ks. liite 2.

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

Matti	kōan Mu ²⁹⁷ 1996; (meditaatiokokeiluita, esim. kävelymeditaatiota, ajalla 1982 – 85)	ma ja pe aamuisin 1 ½ h; ti ja to työmatkajunassa; ke useampi tunti, viikonloput vaihdellen; palauttaa harjoituksen mieleen aina kun voi
Marko	kōan, Mumonkanissa 1991 epäsäännöllisesti, 1993 alkaen säännöllisesti; (jonkin aikaa vipašyanā)	30 min aamuisin, tunti iltaisin
Janne	hengityksen laskeminen 2001 keväällä muutaman kuukauden omin päin, kesäkuusta HZC:ssä, elokuusta asti säännöllisesti (yrittänyt istua aiemmin, mutta kokenut sen liian vaikeaksi)	35 min päivässä, joinakin päivinä 1 ½ h, pyrkii tuntiin
Jani	shikantaza 2001 alussa; (vipašyanā muutaman kuukauden)	vähintään tunti, mielellään 1 ½ h päivässä
Teemu	kōan-harjoitus Bukkoku-jissä keväällä 1991; (harjoittaa nykyään toisentyypistä meditaatiota)	Bukkoku-jissä päivässä vähintään 6 * 40 min ²⁹⁸ ; ks. tarkemmin liite 2
Marja	shikantaza 2001 alussa; (noin 10 vuotta muita meditaatioita, myös joogannut)	aamuisin vähintään tunti, iltaisin vaihdellen
Katja	hengityksen laskeminen 2002 alussa; (joogannut vuoden ajan)	3*15 min viikossa ²⁹⁹ ; ryhmän mukana kerran viikossa 2*20 min

Taulukosta käy ilmi, kuinka haastateltavat jakautuvat harjoituksen suhteen kolmeen eri tyyppiin: hengityksen laskemista, shikantazaa ja kōania harjoittaviin. Näitä harjoitetaan

²⁹⁶ Matti 2001a, 4-5.

²⁹⁷ Portittoman Portin (Wu-men 1995, 17) ehkä kuuluisin kōan, Mu, on seuraavanlainen: ”Eräs munkki kysyi Chao-choulta: ”Onko koirallakin Buddhaluonto?” Chao-chou sanoi: ”Ei!”

²⁹⁸ Matti kertoi suomalaisista harjoittajista, jotka istuvat siitä huolimatta, että käyvät normaalisti töissä, viisi tuntia päivässä. Tämä on toki harvinaisempaa.

²⁹⁹ Kapleau (1971, 36-37) teoksessa Yasutani Rōshi suosittelee vasta-alkajille lyhyempiä istuma-aikoja. Hänen mukaansa jatkossakaan ei kuitenkaan ole viisasta istua ilman *kinhiniä* (jota on aina istumisten välissä) tai ilman työntekoa kuin 30 - 40 minuuttia kerrallaan. Samasta asiasta Sheng-Yen 1988, 33.

niin, että ensimmäistä ja toista harjoittaa kumpaakin kaksi ja kōania kolme (Teemu oli harjoittanut) henkilöä. Taulukosta ilmenee myös, että haastateltavien harjoitus on melkein poikkeuksetta säännöllistä. Markon mukaan harjoituksen säännöllisyys on tärkeää zenissä (tätä korostetaan myös monissa harjoitusta käsittelevissä teoksissa) osaltaan siksi, ettei epäsäännöllisen harjoituksen uskota johtavan kenshōn. Seuraavassa Marko kommentoi kyseistä asiaa: *Istuminen seinää vasten yhdessä asennossa, niin se on egolle aika huono juttu, ja sen takia se on tärkeä tehdä se, ja säännöllisesti, koska silloin se mun mielestä niin kuin johtaa johonkin*³⁰⁰. Marko pyrkii harjoittamaan 1 ½ tuntia päivässä, joskin joskus tulee istuttua vain 30 minuuttia ja erikoistilanteessa harjoitus saattaa jäädä kokonaan väliin. Kunkin haastateltavan harjoitusaika oli lisääntynyt selvästi harjoituksen edetessä. Markosta 45 minuuttia oli tuntunut aikanaan ekstreem-jutululta ja aamuisin hän oli ollut liian väsynyt istumaan. Aiemmin hän olikin istunut selvästi lyhyempiä aikoja päivässä: 3 * 10 minuuttia oli muuttunut hiljalleen 20 minuutiksi, joka oli tuplaantunut ennen kuin Marko sai istuttua tunnin päivässä. Jannelle istumisen aloittaminen oli ollut työlästä, sillä hän oli joutunut yrittämään tätä useamman kerran. Harjoitusajan pidentäminen onnistui häneltä seuraavasti: *jotenkin pakotin itseni niin kuin istumaan, ensin ihan 10 - 15 minuuttia ja sitten vähitellen pidensin sitä*³⁰¹. Seuraavassa Janne kertoo, kuinka päätös harjoittaa päivittäin syntyi.

*Sitten siinä oli, mä olin sellaisessa kesätyössä, missä oli niin pitkät työajat, että mä en pystynyt pitämään sitä koko ajan yllä, mutta sitten loppukesästä elokuun alusta mä sit lähdin puoleksitoista viikoksi tonne Italiaan eli tänne Musang-am luostariin ja mä vietin siellä vähän yli viikon. Ja sen jälkeen oon itse asiassa istunut joka päivä, niin kuin siellä sitten, tai sieltä lähti sellainen jotenkin vakaumus, että mä päätän tehdä tätä päivittäin.*³⁰²

18.2 *Aloitusharjoitus - hengityksen laskeminen*³⁰³. Hengityksen laskemisharjoituksella tarkoitetaan tietyllä ajanjaksolla tapahtuvaa toistuvaa hengityksen laskemista yhdestä kymmeneen. Katja ja Janne, jotka tekivät kyseistä harjoitusta haastatteluhetkellä sekä Jani, joka oli tehnyt sitä aikanaan, kertoivat siitä seuraavasti.

³⁰⁰ Marko 2001, 6.

³⁰¹ Janne 2002a, 2.

³⁰² Janne 2002a, 3.

³⁰³ Hengityksen laskemista on käsitelty kpl:ssa 1 ja 13.2.

mä lasken siis uloshengityksiä, että sillä tavalla se on muuttunut siitä alusta, että aluksi mä laskin sekä ulos- että sisään hengityksiä...Se oli aluksi vaikeaa, mä en päässyt kuin yhteen tai kahteen ja mä unohdin sen laskemisen ja ajatus lähti harhailemaan ihan muualle. Ja kyllä se nyt, usein niin kuin pääsee jo monta kertaa kymmeneen ja takaisin taas uudestaan kymmeneen, mutta kyllähän siinä niin kuin ajatus silti lähtee harhailemaan...³⁰⁴

Musta tuntuu, että se laskeminen ei ole mulle sellainen, että mä kauhean orjallisesti sitä noudattaisin. Mulla on enemmän se, että mä tunnen semmoisen rytmin, sen hengityksen rytmin, eikä se, että mä niin kuin mekaanisesti päässäni sanoisin niitä... Tai sit musta tuntuu, että alkaa tehdä semmoista niin kuin teennäistä hengitystä myöskin, että alkaa yrittää liikaa semmoista, koska siinä ei ole ideana se, että sä rupeaisit kauhean syvään hengittämään, vaan että se olis ihan luonnollista vaan.³⁰⁵

alkoi sujua paremmin, kyllähän sitä on aina jotain pientä mielessä sellaista aaltoilua, mutta kyllä se niin kuin tulee aina hetkittäin paremmaks...sesshinillä niin se voi mennä niin syväksi, että tavallaan seuraa sitä ja kaikki katoaa.³⁰⁶

Viimeisessä eli Janin lainauksessa näkyy voimakkaan yhtäjaksoisen keskittymisen tulos, lopulta ei ollut muuta kuin hengityksen seuraaminen. Katjan mukaan harjoitus rakentuu sille, että hengitetään luonnollisesti. Hengitystä ei siis manipuloida esim. tekemällä normaalia nopeampaa tai syvempää hengitystä. Katja ei ole hengityksen laskemisen kanssa kovin tarkka, tärkeämmältä tuntuu sen rytmin seuraaminen, jolloin hän tavallaan tekee jo toista harjoitusta eli hengityksen seuraamista. Hänestä harjoitus lisää kehontuntemusta ja oikean hengityksen löytäminen saa elimistön voimaan paremmin, sillä tällöin elimet ja lihakset saavat hyvin happea. Hänestä keskeistä niin harjoituksessa kuin elämässäkin on sen oivaltaminen, mitä HZC:kin on korostettu, ettei ajatuksiin tartuta, vaan niiden annetaan mennä menojaan. Seuraavat Markon ja Jannen lainaukset käsittelevät vielä kyseistä harjoitusta.

annetaan tosi mahdottomia harjoituksia, esim. hengityksen laskeminen, tosi voimakkaita kontrolli/keskittymisharjoituksia, että kun aina me eletään ulospäin, ja me

³⁰⁴ Janne 2002a, 7.

³⁰⁵ Katja 2002a, 9.

³⁰⁶ Jani 2002a, 7.

*ei välttämättä koskaan käännytäkään sisäänpäin, eikä nähdä mitä me ajatellaan ja minkälaisia me ollaan...tarkoituksena on paljastaa niin kuin minän laatua ja keskittymisen heikkoutta, niin tulee se semmoinen tunne, että juoksee koko ajan ja lyö päätä sinään, että en mä osaa tätä...ja jotkut lähtee jopa harjoittamaan niin, mä tiedän että on paljon sellaisia harjoittajia, jotka koittaa tehdä tietoisesti kaiken, että siinä on koko ajan se minän kontrolli mukana...*³⁰⁷

*jos niin kuin pystyy keskittymään ainoastaan omaan hengitykseensä, niin siitä hengityksestä tulee samalla hitaampaa ja niin kuin se taas puolestaan niin kuin tuntuu rentouttavan koko muun kehon ja tavallaan siitä seuraa se, että mieli rauhoittuu. Siitä on huomannut hyvin konkreettisesti sen, että keho ja mieli ei ole kaksi eri asiaa, koska sen huomaa miten paljon niin kuin jo hengittäminen vaikuttaa mieleen...*³⁰⁸

Yllä olevasta Jannen lainauksesta on löydettävissä perustelu sille, miksi hengitysharjoitus rauhoittaa mieltä. Ensinnäkin hengitykseen on keskityttävä täysin, toisin sanoen niin, ettei ajatella mitään muuta. Tämä on yllättävän vaikeaa niin kuin Jannen edellä olevasta lainauksesta kävi jo ilmi, sillä alussa ajatus lähtee harhailemaan melkein välittömästi (riippuu toki henkilöstä). Kun keskittyminen sitten onnistuu, niin se rentouttaa kehon, joka puolestaan vaikuttaa mieleen rauhoittavasti. Janne onkin harjoittaessaan huomannut hyvin konkreettisesti ruumiin ja mielen yhteyden. Markosta hengitysharjoitus paljastaa ennen kaikkea minän laatua ja tätä kautta keskittymisen heikkoutta.

18.3 *Paradoksaalinen kōan-harjoitus*³⁰⁹. Haastateltavista kaksi, Matti ja Marko, tekivät kōan-harjoitusta haastatteluhetkellä. Teemu oli sitä vastoin tehnyt sitä aikanaan luostarissa. Seuraavassa on Matin ja Markon asiaa koskevat lainaukset.

Kun aloittaa zazenin, ryhtyy keskittymään harjoitukseen niin vähitellen se niin kuin, siis mä teen kōan-harjoitusta, vähitellen se kōan niin kuin tulee paremmin esille, siihen pystyy keskittymään paremmin ja tota välillä se keskittyminen sitten katkeaa ja mieleen saattaa tulla jotain tai saattaa tulla joku voimakas ääni, joka hetkeksi vie huomion...Opettaja antaa kōanin...kun sen ensimmäisen kōanin ratkaisee, niin näkee ainakin väläykseltä tai pieneksi hetkeksi pystyy niin kuin luopumaan siitä

³⁰⁷ Marko 2001, 3-4, 8.

³⁰⁸ Janne 2002a, 7-8.

³⁰⁹ Kōan-harjoitusta on käsitelty aiemmin lähinnä kappaleissa 1 ja 13.2.

minästä...Sen pitäisi olla koko ajan mielessä...Kyllä mun täytyy luopua kōanista, jos ryhdyn ajattelutoimintaan...se kuinka kauan tekee yhtä kōania riippuu siitä, kuinka intensiivisesti sitä pystyy tekemään.³¹⁰

Tarkoitus on se, mitä opettajat korostaa, mitä mä muistan, tulla yhdeksi sen kanssa, todella uppoutua siihen, kysyy, kysyy, pitää se koko ajan elossa, että tarkoitus ei ole se, että mekaanisesti toistetaan. Se on kuulemma sama kuin, että haluis mennä kotiin, mutta istuu tien laidassa ja odottaa, että talo tulis luokse...mieltii seuraavaa siirtoa shakissa ja mieltii ja mieltii, ja unohtaa itsensä siihen mieltimiseen, että on vaan se siirto. Ja loppujen lopuksi kōan-harjoituksessa on vaan Mu³¹¹, ei ole mitään muuta kuin se Mu, ei ole mitään minää, että sit ehkä siitä tulee jonkinnäköinen oivallus, että ei ole olemassa mitään minää, että jos mä oikein keskityn johonkin yhteen asiaan, niin se asia on minä tai minä olen se asia...³¹²

Yllä oleva Matin lainaus kertoi kōanista seuraavat asiat: se on opettajan antama, sen on tarkoitus olla jatkuvasti mielessä, se on tarkoitus ratkaista, toisin sanoen on joku kysymys, johon annetaan vastaus ja tämä ratkaisu riippuu siitä, kuinka intensiivisesti sitä pystyy tekemään ja toisinaan sitä ei saa ratkaistua lainkaan. Näiden lisäksi Matin mukaan ensimmäinen kōanin onnistunut ratkaisu tarkoittaa minästä luopumista edes hetkeksi. Ajatus siitä, että kōan-harjoituksen on tarkoitus olla jatkuvasti mielessä, on helpompi ymmärtää tutustuessa lähemmin zenin historiaan. Kyseinen harjoitus kun on lähtenyt luostareista ja kautta vuosisatojen sitä on harjoitettu pääosin luostarimaisissa olosuhteissa, jolloin asialle on voitu omistautua täysin. Kyseistä harjoitusta on kuitenkin käytännössä mahdoton tehdä koko ajan, jos on esim. perhettä tai päivätyö. Mattikin totesi, että ryhtyessään ajattelutoimintaan, hän joutuu luopumaan siitä.

Marko on tehnyt kōan-harjoitusta ensimmäisestä sesshinistään vuodesta 1996 lähtien, jolla hän oli kertonut Sensei Poromalle haluavansa tietää, mistä tässä (elämässä) on oikein kysymys ja kuka oikeasti on³¹³. Hänen lainauksestaan ilmeni, kuinka kōan-harjoituksen keskeisin asia on jatkuva kysely, kōan on tarkoitus pitää koko ajan elossa,

³¹⁰ Matti 2001a, 12-13.

³¹¹ Marko katsoi Mu:n (j. kirj. ei, ei mitään, tyhjä, vailla, ks. Portiton Portti 1995, 113) olevan synonyymi sanalle Buddhaluonto tai zen.

³¹² Marko 2001, 13-14.

³¹³ Markosta vastausten saaminen yllämainittuihin kysymyksiin on sama asia kuin valaistuminen tai kenshō.

näin ollen sen mekaaninen toistaminen on vain osa siihen liittyvää alkuharjoitusta³¹⁴. Marko puhuu myös siitä, kuinka jokin tietty asia voi viedä havainnoitsijan huomion niin totaalaisesti tietyissä hetkessä, että unohtaa itsensä. Tällainen keskittyminen on mielestäni aivan luonnollista, joskin lyhytkestoista, ja se voi tapahtua missä ja milloin vaan, esim. kuunnellessa musiikkia, leikkiessä lapsen kanssa tai katsoessa elokuvaa. Huomattavaa Markon lainauksessa on, kuinka hän puhuu kyseisenlaisen kokemuksen yhteydessä siitä, ettei minää ole lainkaan. Seuraavasta listasta näkyy, kuinka Kapleau'n perimyslinjan kōan-koulutus Markon mukaan etenee (hän ei ollut varma joka kohdasta).

- läpimurto-kōan
- preliminary-kōanit (20 - 30)
- kahdesti läpikäytävä Mumonkan³¹⁵ (Marko harjoittaa Mumonkania)
- Hekiganroku
- sinetöimis-kōanit (noin 50)

Kōan saatetaan sekoittaa mantraan³¹⁶, haastateltavien mukaan ne ovat kuitenkin kaksi täysin eri asiaa. Seuraavassa Matti ja Janne kertovat tästä.

Kōanissahan on ajatus, että se on kysymys, kysyvä mielentila on siinä se niin kuin avain. Mantrahan on sellainen, että toistetaan sitä ja tukitaan mieltä sillä mantralla... Kun läpäisee ensimmäisen kōanin, niin sen jälkeen ryhtyy käymään läpi näitä jatko-kōaneita (satoja)...jotka kuljettaa traditioviisautta eteenpäin...sitten käydään dokusanissa opettajan kanssa käsittelemässä sitä kōania, sit taas palataan istumaan, se opettajan ja oppilaan vuorovaikutus yhdistyminen siihen kōaniin, se on ainutlaatuista. Myös sitten ihan se, että millä tavalla yhä uusien ja uusien kōaneiden läpikäynti syventää sitä oivallusta.³¹⁷

³¹⁴ Markon mukaan harjoitus alkaa niin, että jokaisella uloshengityksellä toistetaan esim. sanaa Mu, jos se on käsillä oleva kōan. Tämän tarkoitus on kyseisen sanan istuttaminen koko olemukseen (puhui kropasta, mielestä ja alitajunnasta samanaikaisesti), jolloin kyselyä alkaa tapahtua tavallaan tiedostamatta.

³¹⁵ Markon mukaan Mumonkanissa on tarinoita, joihin voi liittyä useita kōaneita. Mumonkanista ja Hekiganrokusta tarkemmin ks. s. 13 ja 38.

³¹⁶ Mantralla on hindulaisuudessa erilaisia merkityksiä, joista länsimaissa tunnetuin on opettajan oppilaalleen antama mantra, jota on tarkoitus meditoida jatkuvasti. Mantran jatkuvan toistamisen uskotaan selventävän ajattelua ja johtavan Jumalan oivaltamiseen. Ks. esim. Riders Encyclopedia 1989, 220.

³¹⁷ Matti 2001a, 21.

Sitä ei pidä sekoittaa mantraan, joka on myös jokin lause jota toistetaan mielessä. Sekä mantran että kōanin avulla mielen saa hiljaiseksi ja keskittyneeksi (s. samādhi³¹⁸). Kōan eroaa mantrasta kysymysluonteensa takia...³¹⁹

Kōanille ja mantralle on yllä olevan mukaan yhteistä se, että niiden avulla saadaan mieli keskittyneeseen tilaan. Eroiksi mainitaan kōanin kysymysluonne ja se, että sitä käsitellään opettajan kanssa. Matin vastauksesta käy myös ilmi zenille tyypillinen asia, oivallusta voi syventää. Seuraavassa taulukossa on yhteenveto haastateltavien ajatuksista kōan-harjoituksen suhteen. Haastateltavat jakautuvat taulukossa kahteen eri tyyppiin: 1. tyyppiin (vasemmanpuoleinen) kuuluvat henkilöt eivät ole itse tehneet kyseistä harjoitusta, 2. tyyppiin kuuluvat sitä vastoin joko ovat (yksi tapaus) tehneet tai tekevät kyseistä harjoitusta.

Taulukko 5. Haastateltavien ajatuksia kōan-harjoituksesta.

Eivät ole tehneet kōan-harjoitusta	Harjoittavat tai ovat harjoittaneet kōania
Jani: keskeistä kysymysluonne ja tähän liittyen nk. suuri kuolema, eritasoisia, luonnollinen kōan, tulee harjoittaa vain opettajan johdolla, kōaneiden käyttöä on myös kritisoitu, mm. Beck, ei välttämättä sovellu kaikille	Matti: opettajan antama, kysymysluonne keskeistä, tarkoitus olla koko ajan mielessä, vaikea ratkaista (voi mennä vuosia), satoja, kuljettavat eteenpäin traditioviisautta, aivan eri asia kuin mantra, ensimmäisen tarkoituksena mahdollistaa minästä luopuminen edes hetkeksi, jatko-kōaneiden tarkoitus syventää oivallusta
Katja: paradoksaalinen, syventää kenshō-kokemusta, auttaa ymmärtämään todellisuutta ja itseä, pieniä portteja vrt. portiton portti	Marko: toistetaan aluksi mekaanisesti, jotta syöpyy ”olemukseen”, kysymysluonne keskeistä, tarkoitus pitää koko ajan elossa ja olla yhtä sen kanssa, jokaisessa kōanissa sama perusajatus: kenshō on mahdollista saada uudelleen, vahvistaa sitä ja tarkastella sitä eri puolilta
Janne: ei kommentoinut, koska ei harjoita	Teemu: Rōshi Sama määräsi aikanaan Teemulle kōanin, koska tämä oli sisäisesti ristiriitaisessa tilanteessa, jossa halusi oivaltaa tai tietää enemmän, toiselle suomalaiselle määrättiin shikantaza, koska tämä oli rauhallisemmin mielin ja vakuuttunut olevaisen ykseydestä
Marja: erittäin hyvä väline	

³¹⁸ Yleensä tällä viitataan keskittymiseen. Ks. esim. Gothóni ja Māhapañña 1990, 52.

³¹⁹ Jani 2002b, 2-3.

Koska edellä on jo käsitelty kōanin keskeisiä piirteitä, ei taulukkoa käydä kovin tarkasti lävitse. Jokainen haastateltava tiesi kōanista (Janne ei halunnut kommentoida, koska ei itse harjoita) riippumatta siitä, harjoittiko sitä itse, sen ollessa keskeinen osa heidän koulukuntansa harjoitusta. Jani puhui nk. luonnollisesta kōanista, jolla tarkoitetaan sellaisten ihmisten kōanin kaltaisen kysymyksen pohdintaa, joilla ei ole tietoa zenistä, buddhismista tai kōaneista ja jotka ovat läpäisseet sen niin, että zenopettaja on verifioinut heidän vastauksensa³²⁰. Jani kertoi myös, kuinka jotkut zenopettajat (jotka ovat itse harjoittaneet kōaneita), esim. yhdysvaltalainen zenopettaja Charlotte Joko Beck, ovat kritisoineet kyseistä harjoitusta; siinä mennään voimakkaassa keskittymisputkessa nopeasti kenshō-kokemukseen ilman, että ollaan siihen muuten valmiita. Kyseinen kritiikki on helppo ymmärtää tarkastelemalla joitakin kenshō-kokemukseen usein liittyviä piirteitä, esim. ykseyden tunteen kokemista. Mitä sitten kun kokemus on ohitse? Usein vaikutukset ovat voimakkaat ja kenshō-kokemuksen katsotaan muuttavan katsontakantaa elämään, zenperinteen mukaan vaikutukset eivät kuitenkaan kestä ilman jatkuvaa harjoitusta. Oletetaan että ihmiselle on tapahtunut tällainen asia, jonka seurauksena hän on itse kokenut, että on toisenlainen tapa (ehkä kokonaisvaltaisempi ja täten miellyttävämpi) nähdä maailma kuin mihin on tottunut. Pian hän huomaa kuitenkin elävänsä samalla tavalla kuin aina ennenkin toivoen samalla mielessään voivansa palata kyseiseen kokemukseen ja sen jälkimaininkeihin. Tilanteesta voi tulla pakottava. Buddhalainen opetus ja harjoitus on perinteisesti jaettu kolmeen osaan (ks. kpl 13.1). Pelkkä keskittyminen ei ole koskaan ollut koko harjoitus.

Haastateltavien mukaan harjoittaminen, erityisesti kōanin harjoittaminen ilman opettajaa (Markosta sen tarkoitus on egon hajottaminen), saattaa olla vaarallista. Janne puhui harjoituksesta minää tuhoavana toimintana, koska katsoi sen syövän pohjaa erottelulta omaan ja muiden etuun. Muutama haastateltava puhui myös siitä, kuinka ihmisestä tulee harjoituksen seurauksena enemmän sellainen kuin hän on ja näin ollen, jos on esim. taipumusta psykoosiin, niin tämä tulee esiin. Stabiloivasti (jos on mielenterveyden kanssa vaikeuksia) zazenin harjoittaminen tapahtuu niin, että sitä tehdään säännöllisesti, ei liian paljoa, eikä liian intensiivisesti. Seuraavassa lainauksessa Matti kertoo, mille kōan-harjoitus on apuväline: *ensiksi me niin kuin kōanin avulla toimitaan pois tämä muistoissa ja suunnitelmassa eläminen, sit kōan on siinä tilalla, sit jossain vaiheessa se kōan katoaa sitten. Ja sit me ollaan heitetty minä pois ja ollaan tässä hetkessä...*³²¹

³²⁰ Kapleau (1981, 51-53) teoksessa on yksi tällainen esimerkki brooklynilaisesta putkimiehestä.

³²¹ Matti 2001a, 18.

18.4 *Shikantaza - vain istuminen.* Marja ja Jani harjoittivat shikantazaa, jonka he kertoivat tarkoittavan vain istumista ja jota nimestään huolimatta pidetään hyvin vaativana harjoituksena. Jani koki harjoituksen alussa vaikeaksi lähinnä sen tähden, ettei siinä ole konkreettista keskittymisen apuvälinettä. Pikkuhiljaa se oli kuitenkin helpottunut mm. sen tähden, että hän oli ottanut todesta opettajan sanat: *pitäkää vain se harjoitus mielessä, älkääkä välittäkö, mitä mieltä olette siitä harjoituksesta*³²². Marjasta shikantaza ei sitä vastoin ollut vaikeaa edes alussa, mihin epäilemättä vaikutti hänen pitkä meditaatiotaustansa. Seuraavassa lainauksessa Jani puhuu lähinnä tarkkaavuuden keskeisestä roolista shikantazassa, Marja kuvaa harjoitusta tiedostamisena. Marjan lainausta lukiessa on hyvä ottaa huomioon asiaan liittyvä sähköpostiviesti³²³.

*Se on hyvä mennä siinä järjestyksessä (ensiksi hengityksen laskeminen, sitten seuraaminen jne.), se muuttuu tavallaan vaikeammaksi, että on vähemmän ja vähemmän sellaista konkreettista, shikantazassa ei ole sitten juuri mitään konkreettista...Ollaan tarkkaavaisia, mahdollisimman, se on niin kuin se vaan tarkkaavaisuus...Mitä vaan niin kuin mielessä tapahtuu, yleensä siinä on äänet, aistimukset.*³²⁴

*ei lasketa hengitystä, eikä seurata hengitystä, mä joskus käytän sitä, jos mulla on kovin levoton mieli hetken aikaa kootakseni itseni...rento ja valpas tila (sanotaan), jossa on niin kuin tietoinen kaikesta, eikä mistään erityisestä. Mä olen silloin hyvin tietoinen kaikesta mitä mä näen, sehän ei ole kovin paljon, koska mä katson seinää. Siinä näkyy kuitenkin lattia ja vierestä istuvista hahmoja ja valoja. Sitten siinä kuulee kaikki mahdolliset äänet ja korvat tuntuu välillä, että ne on niin kuin teekupit. Sitten ajatukset ikään kuin hidastuu ja hiljenee, sitten ne vähitellen ikään kuin haipuu pois ja tulee sellainen syvä tietoisuus, jolloin mä olen vain tietoinen. Kyllä mä olen lisäksi usein vielä lisäksi tietoinen myös kehosta ja siinä on hyvä olla se huomio täällä alavatsassa eli harassa, eli ikään kuin se hengitys lähtee sieltä.*³²⁵

³²² Jani 2002a, 9.

³²³ *Harjoittamani shikantaza taisi tulla aivan liian ideaalisesti kuvatuksi! Kuvaamani ympäristöstä ja itsestä tietoinen hiljaisuus tulee minulle toisinaan lyhyeksi tai pitemmäksi ajaksi, joskus kun olen istunut jo lähes tunnin, joskus jo 15 minuutin kuluttua. Usein kuitenkin ajatukset tulevat ja menevät suurin piirtein koko istumiseni ajan, joskus olen niistä tietoinen samalla tavalla kuin muustakin itsessäni ja ympärilläni olevasta, mutta useimmiten mieleni uppoaa ajatuksiin, kuvitelmiin, muistoihin yms. enkä enää ole tietoinen itsestäni enkä ympäristöstäni. Eli istumiset ovat hyvin erilaisia joka kerta. Sähköpostiviesti tekijälle 1.4.2002.*

³²⁴ Jani 2002a, 7.

³²⁵ Marja 2002a, 8.

18.5 *Harjoituksen vaikeudet.* Haastateltavien mukaan vaikeudet ovat osa harjoitusta. Seuraavassa listassa on lueteltu esiin nousseita harjoitukseen liittyviä vaikeuksia³²⁶ (vähintään kaksi haastateltavaa mainitsi kunkin kohdan).

- fyysiset kivut: etenkin sesshineillä jalka- (lonkka- ja polvivaivat) ja selkävivot
- harjoitusmielikuvien ja todellisuuden välinen ristiriita
- luontevan asennon löytäminen
- keskittymisvaikeudet: harhailevat ajatukset, myös ajatukset siitä, kuinka hyvin menee, ovat pois harjoituksesta, shikantaza aluksi vaikeaa, koska ei ollut mitään konkreettista keskittymisen apuvälinettä
- harjoitusmotivaation ylläpysyminen

Yllä olevasta listasta käy ilmi, kuinka zazeniin liittyy erilaisia kipuja ja vaikeuksia. Fyysisten kipujen osuus korostuu etenkin sesshineille osallistuttaessa. Harjoituksen alkuvaiheessa hyvän asennon löytäminen ja zazenista muodostetut mielikuvat olivat koettu ongelmallisiksi, esim. Matti oli aikanaan lukenut ankarasta japanilaisesta luostariharjoituksesta ja muodostanut mielikuvaansa tämän pohjalta. Seuraavassa Marko kertoo, miksi alun harjoitusinnostus loppuu helposti lyhyeen. Keskeistä harjoituksessa onkin hänen mukaansa se, että pystyy istumaan.

koska ego tykkäs siitä (harjoitus), niin se pystyi keskittymään paremmin, mutta sitten, kun syö sitä samaa, vanhaa keksiä päivittäin, niin se alkaa maistua puulta ja sitten mieli alkaa harhailemaan...keskittymisen kasvaminen on tärkeä asia, mutta musta se on enemmän sitä, että pystyy istumaan, että ei ole niin kuin niitten valtaviin tunnekuohujen ja niiden orjuuttama...on kurinalaisuutta, koska se on sitä keskittymistä.³²⁷

18.6 *Harjoitusmotivaatio ja zenin suhde päämääräajatteluun³²⁸?* Kun otetaan huomioon harjoituksen "yksitoikkoisuus" ainakin sivusta katsottuna, siihen liittyvät vaikeudet ja se, ettei sitä voi pitää tuottavana toimintana sanan tavanomaisessa merkityksessä, eikä

³²⁶ Teemun mukaan luostarissa alkuvaikeuksina olivat jalkakivut, syöminen (luostarissa syötiin erittäin nopeasti), herääminen ja zeniin liittyvät ennakkokäsitykset (oli vaikeaa luottaa ohjeisiin tyhjin mielin).

³²⁷ Marko 2001, 8.

³²⁸ Matin lainaus s. 78 kertoo miksi tällainen kysymys on niin keskeinen zenissä.

myöskään kulttuuriimme kiinteästi kuuluvana osana, mikä voi myös aiheuttaa paineita harjoittajille, herää kysymys siitä, mikä saa haastateltavat jatkamaan sitä³²⁹.

Harjoitusmotivaatio muuttuu vuosien varrella, esim. Markolla motivaatio oli muuttunut muutaman vuoden välein. Alussa hän oli halunnut olla tietoinen elämästä, oppia hallitsemaan mieltään (oli lukenut kirjoista tämän tyyppisestä) ja oivaltaa vastaukset kysymyksiinsä. Tuolloin hän oli uskonut pääsevänsä kontrollin kautta vastauksiin. Opettajan löytyminen ja ensimmäisen kōanin ratkaiseminen olivat muuttaneet paljon motivaatiota. Haastatteluhetkellä yhtenä motivaationa oli, että pystyy istumaan ilman motivaatiota. Matin mukaan traditiokokemus on opettanut loppuun asti kestävän motivaation rakentuvan sille, että tekee harjoitusta lähinnä muita kuin itseään varten. Hän ei kuitenkaan uskonut, että tällainen olisi juuri kellään harjoituksen käynnistäjänä. Seuraavasta Katjan harjoitusta koskevasta lainauksesta on löydettävissä harjoitusmotivaation ylläpysymiseen liittyviä tekijöitä. Tätä seuraavissa lainauksissa Marko ja Matti kuvaavat, mikä saa heidät jatkamaan harjoitusta.

*Lähinnä varmaan se, että ei kiinnitä siihen ulkoiseen maailmaan huomiota, eikä niin siihen sisäisenkään, että vaan niin kuin on. Se on niin kuin hirveän semmoinen rauhallinen ja semmoinen läsnä olevan maadoittunut olo, että tässä mä oon. Liittyykö rentous kokemukseen? Joo varmaan se, että niin kuin sillä hetkellä ei huolehdi tai siis ei ole huolta, niin silloin sä rentoudut ja otat elämän sellaisena kuin se on, niin kuin on se joku idis mikä siinä on...tuntuu että toi on myös hirveän tärkeä just se keskittymiskyky, mitä musta tuntuu, että toi auttaa mieltä niin kuin olemaan jossain yhdessä jutussa sillä hetkellä...*³³⁰

*Ei ole vaihtoehtoja, mä olen nähnyt minkälaista tää on ja mulla on kokemusta siitä minkälaista on ilman harjoitusta. Se on ihan selvä valinta, niin kuin että hypätäkö auton alle vai odottaako vihreetä. Sinäkö valitset...niin en mä voi sanoa että minä valitsen, olosuhteet ovat sellaiset että, sisäiset ja ulkoiset, ja niin kuin se kokonaisuus on sellainen, että mä jatkan.*³³¹

³²⁹ Kpl 18.7 ja 19.2 kertovat mielestäni myös osaltaan tästä.

³³⁰ Katja 2002a, 8-9.

³³¹ Matti 2001a, 19. Zenharjoitus on länsimaalaiselle ihmiselle mielestäni ainakin vielä tässä vaiheessa (zenharjoitus on hyvin vaativaa ja zen on eri kulttuurin alueella levinnyt ilmiö) pikemmin ultimaatio kuin ensimmäinen tai toinen vaihtoehto.

*Halu olla täysin vapaa, ilman separaatiota. Vankka usko harjoituksen voimaan ja buddhalaiseen viisauteen. Toisten auttaminen.*³³²

Zenin liittäminen päämäärä-ajatteluun herätti lyhyemmän aikaa harjoittaneissa selvän vastareaktion. Esim. Katja, yllä olevasta lainauksestaan huolimatta, suhtautui epäilyksellä zenharjoituksen liittämisen päämääräajatteluun. Hän totesi seuraavasti: *Musta on hyvä ajatella niin, ettei vaadi siltä harjoitukselta jotain niin kuin, että se olis väline johonkin vaan, että se on mitä se on*³³³. Hänestä oli hyvä, että HZC:ssä on painotettu, ettei harjoitus ole terapiakeino. Se toimii itsestään. Kuitenkin Katjan vastauksista oli löydettävissä muitakin kuin yllä mainittuja tavoitteita, sillä hän mainitsi yhdeksi harjoituksen tarkoituksiksi omaan ytimeen käsiksi pääsemisen ja tätä kautta sen löytämisen, mitä on. Hän etsikin jonkinlaista sisäistä vahvuutta (ei egon kasvattamista) ja sopusointua. Marjakaan ei pitänyt harjoituksen ja päämäärä ajattelun liittämisestä toisiinsa: *Niin harjoituksellehan ei pidä olla päämäärää, se on vaan istumista, teemme vain harjoitusta*³³⁴. Myöskään Janne ei kannattanut tällaista ajattelua. Tästä huolimatta hänenkin seuraavasta lainauksestaan on löydettävissä harjoituspäämäärä, joskin kuhunkin hetkeen liittyvä.

*Se, että ajattelis, että sillä on joku päämäärä, on jo niin kuin tavallaan, mä luulen, että se vie pois siitä päämäärästä. Ainakin niin mä pyrin ajattelemaan, että sen harjoittamisen päämäärä on harjoittaminen tai että istumisen tarkoitus on istuminen ja se, että pysyis siinä harjoituksessa, eikä mieli harhailis.*³³⁵

Pisimpään harjoittaneista päämääräajattelu ei tuntunut aivan vieraalta. Matti totesi asiaan liittyen pienen empimisen jälkeen: *Kyllä sillä on päämäärä, päämäärä on jotenkin kulkea eteenpäin tällä polulla niin pitkälle kuin ehtii*³³⁶. Markolle sitä vastoin selkeni ensimmäisellä sesshinillä, että hän haluaa selvittää, kuka oikeasti on ja mistä tässä (elämässä) on kysymys. Vaikka zenharjoituksella olisikin käytännössä monia eri päämääriä, ei sen yhdeksi ainoaksi päämääräksi voida kuitenkaan nimetä kenshōa, valaistumista. Zenissä sellainen valaistuminen, joka on loputon staattinen tila, on mahdottomuus. Kenshō onkin Markon mukaan jotain, joka voi tapahtua aina uudelleen: *jokaisessa kōanissa on se perusajatus, että on mahdollista saada kenshō uudestaan ja*

³³² Marko 2002, 4.

³³³ Katja 2002a, 5.

³³⁴ Marja 2002a, 13.

³³⁵ Janne 2002a, 9.

uudestaan, vahvistaa sitä kenshōa ja tarkastella sitä eri puolilta³³⁷. Seuraavassa lainauksessa Matti kuvailee zenharjoitus/päämäärättömyys-ajattelua kuvaavaa inhimillistä todellisuutta, sitä jännitekenttää, jonka tällainen ajattelu pitää sisällään. Tätä seuraavassa lainauksessa Marko määrittelee etenkin alkuharjoituksen tarkoituksen.

Tota, tää on ihan merkittävä kysymys. Tässä on kysymys siitä, että toisaalta niin kuin ei pitäis olla mitään erityisiä ihanteita, tavoitteita eikä pyrkimyksiä. Mutta toisaalta, jos ei tee työtä, jos ei ponnistele, niin mitään ei tapahdu. Siinä on semmoinen dilemma, paradoksi. Ja se on sellainen, josta eri zenkoulukunnat kiistelee jatkuvasti ja on kiistelleet aina³³⁸. On selkeästi zenopettajia ja -koulukuntia, jotka sanoo, että ilman tämmöistä niin kuin oivallusta, sitä että on itse nähnyt perimmäisen luontonsa tai minkälainen tämä maailma on, ilman sellaista oivallusta, niin ei, sitä vaan niin kuin noudattaa annettuja ohjeita ja tottumuksia. Ja se että päätyis tuollaiseen oivallukseen, niin se vaatii ponnistelua, koska ihmisen mieli vastustaa semmoista muutosta ja ihmisen itse, minä, en halua päästää irti itsestäni. Ja tota kōan on sellainen apuväline, joka auttaa tekemään työtä ja ponnistelemaan. Ja sitten on toinen zenkoulukunta, joka puhuu tällaisesta silent illumination³³⁹, hiljainen valaiseminen se on taidettu suomentaa, joka on taas sellaista, kun vaan on, on ja on, ja antaa ajatusten jotenkin itsestään loppua tai hiljentää ja hiljentää itseään, niin sitten lopulta tapahtuu jotain.³⁴⁰

ja taas zenissä pyritään näkemään suoraan sen minän läpi siihen mikä ihmisen todellinen mieli tai todellinen minä on, ja silloin ei ole enää tätä uskoa minään, koska se usko luhistuu ja se on se vapauttava tekijä ja se, että tulee yhdeksi asioiden kanssa ja tietää mitä se todella on...³⁴¹

Matin vastauksesta ilmenee ensinnäkin, miksi kysymys zenharjoituksen ja päämääräajattelun suhteesta on ehkä keskeisin kysymys koko zenbuddhalaisuudessa: sōtō- ja rinzai-koulukuntien suurin opillinen kiistanaihe koskee karkeasti ottaen sitä,

³³⁶ Matti 2001a, 15.

³³⁷ Marko 2001, 12.

³³⁸ Foulk (1988, 171-172) kertoo kuinka sōtō-koulukunta painottaa yksilön alkuperäistä valaistumista. Kyseisen koulukunnan mukaan ei-etsiminen on hyvä viitekehys zenin harjoittamisessa. Sitä vastoin rinzai-koulukunnassa katsotaan, että Buddhaluonnon oivaltaminen on mahdollista vasta todella suuren ponnituksen seurauksena, joka yleensä mahdollistetaan kōan-harjoituksella.

³³⁹ Tae Hye (2001, 51-53) kertoo hiljaisesta valaisemisesta.

³⁴⁰ Matti 2001a, 7.

³⁴¹ Marko 2002, 3-4.

valaistutaanko tekemällä vai tekemättömyydellä. Matin lainauksessa esiintyy myös ajatus siitä, että oman todellisen luonnon näkeminen (valaistuminen) on vapautumista tottumuksista ja käytännöistä. Zenharjoituksesta itsestään ei kuitenkaan puhuttu vapautena, pikemmin se Markon lailla nähtiin hyvin kontrolloiduksi menetelmäksi, jota tarvitaan, jotta voi elää kontrolloimattomasti eli vapaana minästä. Harjoitusta ei myöskään oltu suosittlemassa kaikille. Sen katsottiin sopivan niille, jotka jaksavat istua, joilla on kiinnostusta ja tarve harjoittaa sekä niille, jotka etsivät ratkaisua erilaisiin eksistentiaalisiin kysymyksiin. Mitään tiettyä ihmistyyppiä, jolle zen sopisi, ei vastauksista noussut esiin. Seuraavat lainaukset kertovat osaltaan, mikä rooli HZC:llä nähtiin olevan.

*täällä on aika paljon nuoria ja varsinkin nuoria miehiä...Mutta mä olen kuitenkin halunnut olla mukana, koska mä tunnen, että täällä olevat ihmiset on vakavissaan niin kuin etsimässä itsensä. Sitten täällä on sitten jotain sellaista hyvää, joka puhuttelee mun sydäntä, että mä en osaa sitä oikein sanoa millään muulla tavalla...*³⁴²

*vitsi mä rakastan tätä meidän ryhmää, että jotenkin te olette suloisia tyyppejä. Näkee, että kaikilla on sellainen aika totinen asenne, että me halutaan tätä juttua, sellaisia varmaan kaikki jonkinlaisia etsijöitä...Välillä tuntuu, että se on selkeästi mielekkäämpää, että ollaan ryhmässä. Tulee joku sellainen me fiilis, vaikka siinä on itekseen, mutta kun kuulee, kun kaikki hengittää ja keskittyy ja sellainen mieletön hiljaisuus. Se on ihan eri asia, jos tekisi sitä yksin kotona.*³⁴³

*Kyllä se on iso asia, että on se harjoittajien yhteisö. Se on oikeastaan, aluksi sitä ei edes tajunnut niin hyvin miten iso asia se on. Tämä sangha sana on saanut koko ajan lisää merkitystä, sen myötä kun on tutustunut paremmin ihmisiin täällä ja myös Zen Gårdenissa.*³⁴⁴

18.7 *Harjoituksen vaikutuksista.* Miten zazen on vaikuttanut arkeen -kysymyksen taustalta on löydettävissä oletamus siitä, että vaikutukset on koettu ainakin osaltaan positiivisesti, sillä harjoittaminen olisi muuten mitä todennäköisimmin lopetettu. Kysymykseen ei ollut välttämättä helppo vastata. Jannen mukaan *jos niin kuin katsoo*

³⁴² Marja 2002a, 5-6, 17.

³⁴³ Katja 2002a, 5-6.

³⁴⁴ Janne 2002a, 3.

elämäänsä viimeks kuluneiden vuosien aikana ja sit vertaa niin kuin tähän viimeiseen vuoteen, niin ehkä sillä tavalla voi jollain tavalla saada jotain perspektiiviä.³⁴⁵ Seuraavaa zazenin vaikutuksia käsittelevää taulukkoa läpikäydessä on hyvä pitää mielessä, että harjoittajat näkivät harjoituksen laajemmaksi ilmiöksi kuin pelkäsi istumiseksi. Taulukon vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen on koottu asiaan liittyvät esiin nousseet teemat, oikeanpuoleisessa on näiden tarkempaa määrittelyä.

Taulukko 6. Zenharjoituksen vaikutuksista.

vaikuttaa kaikkeen	Marko: ei erottelisi harjoitusta elämästä, syntyy uudestaan, muuttuu moneen kertaan: kaikki olennot ovat samanarvoisia, tärkeää tehdä hyvää ja välttää pahaa, kärsimys johtuu takertumisesta minään, asiat on oivallettava itse sydämessä ja mielessä, paras hetki elämässä on tämä hetki, muuta hetkeä ei ole
moninaiset vaikutukset	Matti: mm. läsnä olevampi, suoriutumis- ja saavuttamispakkomielle jäänyt pitkälti pois, kestää erilaisia tunnetiloja (esim. ahdistusta) huomattavasti entistä paremmin, huomaa selvästi, kuinka mielentilat tulevat ja menevät, harjoitus ei ole omaa tahtomista
itsetuntemus (käytännössä jokainen)	<i>ehkä pystyy katsomaan itseään vähän ulkoapäin jollain tavalla</i> ³⁴⁶ , selkeyttänyt, ei tee asioita sen tähden, että niin tehdään yleisesti tai koska muut tekevät, huomannut toistavansa tiettyjä kuvioita, huomaaminen on vapauttanut niistä, omat valinnat tärkeitä (Janne); näkee itsensä eri valossa kuin ennen, ei olekaan mielikuviansa kaltainen (Jani)
motivaation/motiivien miettiminen (muutama)	<i>esim. miettinyt mistä auttamismotivaatio tulee, tuleeks se sieltä itsekkäältä pohjalta vai onko siinä jotain aidompaa</i> ³⁴⁷
läsnäolo (käytännössä jokainen)	Marja: esim. töissä enempi läsnä ja kuunteleva (tämä erityisesti zazenin seurausta), meditaatio ja terapia ovat yhdessä luoneet hyväksymisen tunteen, kuvasi tätä seuraavasti: <i>"A broken cup is perfect as a broken cup."</i> <i>Se on hyvin jotenkin rauhoittava, jollain tapaa hyvin parantava oivallus, että niin kuin ymmärtää, että tää on ihan hyvä näin.</i> ³⁴⁸
energinen olo (muutama)	etenkin sesshinien jälkeen
negatiivista	Teemu: tuli kuivakaksi ja tunteettomaksi, painopisteen siirtyessä alas heräsi ajatus, oliko kysymys vatsalla tahtomisesta, elämässä tulee olla muutakin kuin yksipisteinen keskittyminen

Yllä olevasta taulukosta ilmenee ensinnäkin se, että harjoitus on vaikuttanut kaikkien elämään. Sen vaikutuksia ei kuitenkaan välttämättä ollut helppo artikuloida ja esim. Janin vastaus löytyi pitkälti muualta kuin tämän kysymyksen alta. Pisimpään harjoittaneilla, Matilla ja Markolla, vaikutukset olivat varsin selkeät ja moninaiset. Yleisimmin (jokainen puhui näistä jollakin tavalla) harjoitus oli lisännyt itsetuntemusta ja läsnäolon tunnetta. Molemmat ovat helposti ymmärrettäviä seurauksia harjoituksen perustuessa käsillä olevassa hetkessä pysymiselle ja hiljaisuudelle (olet yksin ajatustesi ja harjoituksen

³⁴⁵ Janne 2002a, 3.

³⁴⁶ Janne 2002a, 4.

³⁴⁷ Marko 2001, 16.

³⁴⁸ Marja 2002a, 10.

kanssa). Muutama puhui siitä, kuinka se oli vaikuttanut arvostuskysymyksiin ja motiiveihin, joita kyseenalaistettiin entistä kovemmin. Naiset kokivat harjoituksen seurauksena myös kuuntelevansa puhetta tarkemmin. Miksi näin, on helposti ymmärrettävissä esim. sesshiniä tarkastelemalla, sillä kyseisellä meditaatioretriitillä ollaan hiljaa dokusaneja lukuun ottamatta.

Teemu ei kokenut harjoituksen vaikutuksia yhtä positiivisesti kuin muut, toisaalta tulee ottaa huomioon hänen poikkeava harjoitusympäristönsä, Bukkoku-ji luostari, jossa elämiseen liittyi monia Japanin kulttuuriin liittyviä erikoisuuksia. Seuraavassa hän kertoo yhdestä tällaisesta erikoisuudesta perustellen samalla, miksi luottamus harjoitukseen alkoi horjua. Häntä seuraavassa lainauksessa Jani perustelee, minkä tähden zen ja kannattavuusajattelu eivät sovi yhteen ja viimeisessä lainauksessa Marko kertoo, miksi harjoitus synnyttää myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan.

siis tottakai, kyllä siitä tietyllä tavalla tuli energiaa ja mitä lie, mutta sitten me alettiin huomata, että meistä alkoi tulla vähän kuivakoita ja tunteettomia sen harjoituksen myötä ja sitten, se painopistehän siirtyy tänne alas...Ja samoin sitten musta alkoi tuntua esim. siellä, kun Japanissa on aika niin kuin tiukoilla sen ystävällisyyden kanssa, sitä vaaditaan aika paljon ja se on aina toinen ihminen ensin ja sitten siellä niin kuin ruokapöydässä syömisaikaakin oli esim. vähän ja koko ajan joltain muulta loppui ruoka, ja se sitten tarkoitti sitä, että ojennettiin käsi ja sieltä sit joku antoi kupin ja ruvettiin antaa ruokaa ja sitten tuli, että helvetti enhän minä nyt ole täällä teitä tarjoiluttamassa, kunhan nyt saisin syödä tässä ensin ite...Musta tuntui, että mä etäännyin siitä niin kuin kaikesta hyvästä, koska sitä oli niin pakko olla sillä tavalla ulkoisesti hyvä ja sitten taas oli sisällä niin kuin semmoinen perkele riehui.³⁴⁹

Jos zeniä todella harjoittaa, se ei koskaan kannata...Jos ihminen itse muuttuu harjoituksessa, kuka on saanut ja mitä? Se ihminen, joka aloitti harjoituksen on kuollut saamatta yhtään mitään...Toisaalta...lienee mainittava, että harjoituksesta kyllä saa jonkinlaista tasapainoa elämään ja parempaa itsetuntemusta. On myös hienoa, kun pystyy paremmin elämään tässä hetkessä...³⁵⁰

³⁴⁹ Teemu 2002a, 13-14.

³⁵⁰ Jani 2002b, 3.

*Kun on ite katellut itteensä harjoituksen kautta tai sen avulla ja törmännyt itteensä tosi voimakkaasti, ja käynyt läpi omia pelkojansa ja elänyt kaikki mahdolliset tunnetilat harjoituksen kautta, koska harjoitustahan tehdään kaikissa mielentiloissa, että silloin sä et pakene niitä vaan, että sä todella kohtaat ne ja sen avulla sä opit ymmärtämään niitä...siitä ehkä sitten tulee, kun ite käy läpi sitä harjoituksen tietä, niin tulee ehkä myötätuntoa muita kohtaan tai niin mä koen, että alkaa näkeä miten ihmiset tosiaan kärsii...*³⁵¹

19. Zenin määrittelyä

19.1 *Zen*. Tutkimuksen yksi käynnistävästä kysymyksistä oli aikanaan, mitä zen on osaksi sen tähden, että siitä kuulee puhuttavan niin uskontona, filosofiana kuin psykologianakin ja koska se liitetään niin moneen erilaiseen asiaan, esim. jousella ampumisen taito ja moottoripyörän kunnossapito. Sensei Sante Poromaan kysymystä koskeva viesti oli selvä; paras tapa ottaa asiasta selvää, on harjoittaa itse³⁵². Teoriaosuudessa on kysymystä lähestytty eri näkökulmista (ks. kpl 12). Seuraavat lainauksissa tulee esiin joitakin näkökulmia asiaan.

*zenillä traditiona on melkein sadan sukupolven kokemus mukanaan. Ja siinä mielessä zenillä on hyvin vankka kokemus tästä tällaisesta itsensä kanssa työskentelystä ja elämisestä...Zentradiatio välittää niin kuin Buddhan oivalluksen sanojen ja opetusten ulkopuolella.*³⁵³

*Hyvin kontrolloitu menetelmä siihen, ettei ole mitään kontrollia. Mä uskon, että jokainen ihminen toimii, ei nyt suurinta osaa päivästänsä, mutta ainakin osia päivästänsä kontrolloimattomasti, esim. jos katsoo hyvää elokuvaa, ei ole minätietoisuutta, on vain ne räiskeet ja ne elokuvan käänteet ja tavallaan sä olet yhtä sen elokuvan kanssa, jolloinka ei ole sitä minää, sitä kontrollia tehdä asioita ja silloin sä olet täysin vapaa. Ja sillä lailla, jos elää elää hetkestä hetkeen, niin se on tätä kontrolloimattomuutta...*³⁵⁴

³⁵¹ Marko 2001, 16-17.

³⁵² Sensei Sante Poromaan (2001) sähköpostiviesti tekijälle.

³⁵³ Matti 2001a, 2.

³⁵⁴ Marko 2001, 11.

Zenin monitahoisuus ilmenee myös seuraavasta taulukosta, jossa zen on määritelty haastateltavien vastausten mukaan niin, että vasemmanpuoleisessa sarakkeessa näkyvät asiaan liittyvät esiin nousseet teemat ja oikeanpuoleisessa on näiden tarkempaa määrittelyä.

Taulukko 7. Mitä on zen?

muut uskonnot ja zen	<i>Zenin ydin, totuuden suora kokeminen, on kirjoitusten ja käsitteiden ulkopuolella, mutta yrityksiä kuvata sitä löytyy sekä zenbuddhalaisesta että muiden uskontojen kirjallisuudesta</i> ³⁵⁵ . jotain yleisinhimillistä, jota on löydettävissä muistakin uskonnoista, etenkin mystiikasta, samaa kuin taolaisuudessa
suhde buddhalaisuuteen	mahāyānabuddhalaisuuden suuntaus, rituaalit liittyvät HZC:n harjoituksen 2500 vuotta jatkuneeseen traditioon, zen jotain muuta kuin buddhalaisuus, perustana opettajan ja oppilaan välinen opetussuhde
mahdoton määrittellä	sanaa zen ei voi määrittellä käsitteellisesti, voi puhua mitä se ei ole
menetelmä muoto	vuosisatoja vanha, syvä ja toimiva menetelmä, tiukka muoto (sisällä vapaus), äärimmäisen kontrolloitu menetelmä, jolla pyritään näkemään minän lävitse, siihen mikä todellinen mieli tai minä on
kokonaisvaltainen	ykseys, sellaisuus, kaikkeus, sanojen ulkopuolella oleva, opettaa ihmisiä elämään todellisuudessa omien kuvitelmiensä sijaan, ei ole harrastus, elämän pitää muuttua zeniksi; <i>syvimmässä mielessä: non-verbaalinen, ajatukset ylittävä tieto omasta todellisesta luonnosta ja tämän oivalluksen kautta muuttunut elämä</i> ³⁵⁶
tavallinen	<i>ei zenissä loppujen lopuksi ole todellakaan mitään erikoista</i> ³⁵⁷ , ei korosteta oppineisuutta, ihanan yksinkertainen juttu, muuttunut eksoottisesta taikatempusta keinoksi lähestyä läheisintä todellisuutta
tekemisen korostaminen	spontaani reaktio, <i>oivalla itse ja harjoituksen ja elämän kautta; ei lukemisen tai sanojen kautta</i> ³⁵⁸ , pikemmin verbi kuin adjektiivi
paradoksaalisuus	paradoksaalista, zenin perusajatus: ei pitäisi olla mitään erityisiä tavoitteita tai ihanteita ja käytäntö puhuvat usein toista, ei yksilön suoriutumista ja saavuttamista

Haastateltavien vastausten perusteella zenistä piirtyy hyvin moniulotteinen kuva, sillä se voidaan nähdä kokemukseksi jossain tiettyssä hetkessä ja toisaalta taas kaikeksi mitä on. Muutama haastateltava mainitsi myös, kuinka sen käsitteellinen määrittely on mahdotonta (siitä huolimatta osa heistä yritti kuvata sitä). Zenin tiukasta muodosta, siitä, ettei siinä ole mitään ihmeellistä ja sen kuulumisesta buddhalaisuuteen puhuttiin myös. Matti ei kuitenkaan puhuisi buddhalaisuudesta kovinkaan yhtenäisenä ilmiönä: *Eli ei voi sanoa, että on buddhalaisuutta, mutta on hyvin erilaisia harjoituksia, jotka polveutuvat siitä. Yhteinen historia, mutta mikä niissä on yhteistä, sitä on varmasti vaikea kuvata.*³⁵⁹

³⁵⁵ Janne 2003, 2.

³⁵⁶ Teemu 2002,

³⁵⁷ Marko 2002, 5.

³⁵⁸ Marko 2001, 1.

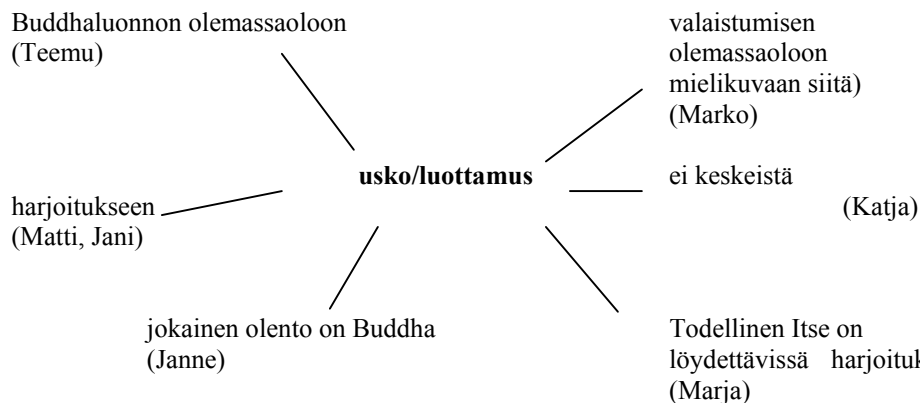
³⁵⁹ Matti 2001a, 1.

19.2 *Onko zen uskonto ja mikä uskon merkitys on siinä?* Kysymys, onko zen uskonto, syntyi siltä pohjalta, ettei zeniä aina esim. kristinuskon lailla määritellä uskonnoksi, vaan se saatetaan nähdä mm. filosofiaksi niin kuin edellä on jo käynyt ilmi³⁶⁰. Haastateltavienkin vastaukset jakautuivat tämän kysymyksen kohdalla puolesta ja vastaan. Uskoa sen sijaan katsottiin tarvittavan, joskin muutama haastateltavista käytti mieluummin sanaa luottamus. Tarvitseeko joku uskoa vai ei, voidaan itsessään katsoa epäilyttäväksi kysymykseksi. Sille miksi tällaista ylipäättään kysyttiin, löydetään perustelu seuraavasta lainauksesta.

Yksi on, että on great faith, että on suuri luottamus harjoitukseen ja että tän harjoituksen kautta voi oivaltaa todellisen itsensä. Sitten on suuri päättäväisyys, ja sitten on suuri hämmennys (kysymys), englanniksi se on great doubt...Sitten kun harjoitus alkaa kypsyä ja oivalluskokemus lähestyy, niin nämä ovat sellaisia välttämättömiä elementtejä, että jos ei ole luottamusta tähän harjoitukseen, niin ei voi antautua sille harjoitukselle niin, että syntyisi kokonaisvaltainen oivallus.³⁶¹

Seuraavassa kaaviossa näkyvät haastateltavien ajatukset siitä, mihin zenissä tarvitaan uskoa.

Kaavio 3. Mihin zenissä tarvitaan uskoa/luottamusta?



Useimmiten uskoa/luottamusta katsottiin tarvittavan siihen, että uskoo Buddhaluonnon (Buddhalla ja valaistumisella voidaan katsoa viitattavan samaan asiaan) eli jonkin itseä suuremman olemassaoloon. Muutama puhui myös uskosta/luottamuksesta harjoitukseen. Katja oli ainoa, joka puhui siitä, ettei uskoa tarvita. Tosin tulee ottaa huomioon, että hän

³⁶⁰ Kapleau (1971, 59) mukaan buddhalaisuutta on kuvattu usein rationaaliseksi tai viisauden uskonnoksi. Yasutani Rōshin mukaan keskeistä on kuitenkin se oivallus, että se on uskonto, sillä harjoittaja ei hänen mukaansa voi edetä harjoituksessaan ilman vahvaa uskoa Buddhan opetuksiin. Heino (2002, 275) totetia asiaan liittyen seuraavasti: ”Zeniä voi tulkita eri tavoin. Toisten mielestä se onkin enemmän filosofia tai maailmankatsomus kuin varsinainen uskonto.”

³⁶¹ Matti 2001a, 3. Lainauksessa siteerataan Hakuinia.

viittasi harjoituksen alkuvaiheisiin. Teemu taas katsoi uskon olevan kaikin tavoin keskeinen käsite buddhalaisuudessa ja hänestä zenissä tarvitaan enemmän tai vähemmän uskoa sen eri muodoissa. Hänestä esim. Rōshi Saman puhe oli paljon hengellisempää kuin mitä zeniltä odottaisi, SZC:ssä ei ollut puhuttu sillä lailla lainkaan. Rōshi Sama puhui mm. bodhisattvojen suojelusta ja ylipäättään sellaisesta, jota voisi länsimaissa kutsua armoksi. Hän puhui myös jälleensyntymästä.

Sharfin mukaan Harada-Yasutani koulukunnan zen on radikaalia perinteisiin koulukuntiin verrattuna. Hänen mukaansa luostareiden seremoniallinen, liturginen ja intellektuaalinen kulttuuri on typistetty yksioikoiseen zazenin keskittymiseen ja kōaneiden läpikäymiseen (ks. kpl 10.2). Joissakin tapauksissa zen on myös repäisty irti taustastaan niin selvästi omaksi ilmiökseen, ettei sitä voi enää perinteisessä mielessä pitää uskontona. Seuraavassa taulukossa on haastateltavien ajatuksia siitä, onko zen uskonto.

Taulukko 8. Onko zen uskonto?

Matti	tarkemmin, ks. alla oleva lainaus voi nähdä tai olla näkemättä uskonnoksi, puhui zenistä filosofiana ja harjoituksena, samanlaista harjoitusta voi tehdä erilaisissa teoreettisissa viitekehyksissä
Marko	voi sanoa uskonnoksi, sillä jokainen harjoittaja tarvitsee uskoa valaistumisen olemassa oloon
Janne	tarkemmin, ks. alla oleva lainaus on uskonto, puhui zenistä filosofiana: <i>päättää sitten pysyä tossa harjoituksessa ja filosofiassa</i> ³⁶² , buddhalaisuudessa uskonnollisempi sävy kuin zeniläisyydessä, osa buddhalaisuutta
Jani	tarkemmin, ks. alla oleva lainaus uskontomaisena piirteenä: ei ole harrastus, elämän pitää muuttua zeniksi
Teemu	syvimmässä mielessä (ks. taulukko 7) ei ole uskonto, deskriptiivisesti Kiinassa syntynyt mahāyānabuddhalaisuuden suuntaus
Marja	uskonto siinä mielessä, että voi ulottaa koskemaan koko elämää
Katja	ei välttämättä: voi harjoittaa toisen uskonnon rinnalla uskonto: elämäkatsomus, kertoo tavallaan, mikä on pelastus ja mitä ihminen on sekä vastaa ylipäättään uskonnolliseen etsintään ja kysymyksiin

Haastateltavien mukaan riippuu lähinnä katsontakannasta, määritelläänkö zen uskonnoksi vai ei, siitä puhuttiinkin useimmiten filosofiana tai harjoituksena. Teemu, jonka vastauksessa on yhtymäkohtia teoriaosuudesta löytyvän Abe Masaon (ks. kpl 12.2) määritelmän kanssa, mainitsi tässä yhteydessä myös sen, että koko vastaus riippuu siitä, mitä uskonnolla tarkoitetaan. Siinä onkin kysymys, joka on tuottanut päänvaivaa kaikille uskonnon määrittelemisestä kiinnostuneille jo pitkään. Eri teoksista on löydettävissä useita erilaisia määritelmiä³⁶³. Muutama näki zenin uskontomaiseksi piirteeksi sen kokonaisvaltaisuuden, ja lähinnä Teemu ja Janne puhuivat siitä buddhalaisuuden osana.

³⁶² Janne 2002a, 10.

³⁶³ Esim. sellaisesta uskontotieteen perusteoksesta kuin Näköaloja uskontoon 1989, 28-29.

Matti ei kuitenkaan puhuisi buddhalaisuudesta välttämättä uskontona: *länsimainen uskontotiede määrittelee buddhalaisuuden uskonnoksi lähinnä sen takia, että se haluaa luokitella ja niputtaa asioita*³⁶⁴. Katjan mukaan zenin tekee uskonnoksi mm. se, kuinka se vastaa uskonnolliseen etsintään. Samasta asiasta puhuu myös Matti seuraavassa lainauksessaan. Häntä seuraavat lainaukset ovat Janilta ja Jannelta. Jälkimmäisen lainauksessa rinnastetaan sellaiset termit tai ajatukset kuin Todellinen luonto, Buddhaluonto, Buddha, jokainen olento on jo valaistunut ja kaikki on täydellistä tässä ja nyt. Valaistumisen voi siis ymmärtää joksikin, joka on jo tapahtunut tai tapahtuu jatkuvasti.

*zen ei ole uskonto siinä mielessä, että se ei perustu ilmoitukseen, eikä se perustu siihen, että ihmiselle kerrotaan, että maailma on tällainen, usko tähän. Zenbuddhalaisuus on uskonto siinä mielessä, että se antaa ihmiselle välineitä kohdata sellaisia kysymyksiä, joihin uskonto yleensäkin antaa vastauksia. Eli antaa välineitä kohdata sellaista, jota ei voi tietää, esim. tulevaisuuden tai oman kuoleman taikka mikä tämä maailma todella on.*³⁶⁵

*Kyllä se on uskonto...Kyllä zenissäkin puhutaan uskosta, mutta se on mun mielestä vähän niin kuin eri asia se usko, se on enemmän niin kuin luottamus siihen harjoitukseen. Jos ei niin kuin yhtään luota harjoitukseen ja on skeptinen, niin ei se onnistu. Ainakin sen aikaa, kun harjoittaa niin pitää päättää, että luottaa siihen.*³⁶⁶

*Se merkitys mä luulen, että tarvitaan uskoa, että jaksaa jatkaa tätä harjoitusta ja uskoa siihen, että jokainen olento myös niin kuin tämä olento, mikä minä olen on pohjimmiltaan Buddha, että mullakin on niin kuin mahdollisuus siihen sen oivaltamiseen...vaikka sen lukee ja kuulee opettajilta koko ajan sen, että periaatteessa ei tarvii tehdä mitään, että kaikki on täydellistä jo tässä ja nyt ja jokainen olento on jo valaistunut. Mutta sillä ei ole sinänsä mitään merkitystä, jos sitä ei henkilökohtaisesti niin kuin koe, että se on näin...ja että ajattelun takaa voi löytyä se ja niin kuin kaiken sen niin kuin ehdollistumisen takaa mitä on kerännyt, niin sieltä on löydettävissä se Todellinen luonto...sun todellinen luonto on Buddhaluonto...*³⁶⁷

³⁶⁴ Matti 2001a, 1.

³⁶⁵ Matti 2001a, 1.

³⁶⁶ Jani 2002a, 4.

³⁶⁷ Janne 2002a, 11-12.

19.3 *Lukemisen merkitys?* Mikä on lukemisen paikka perinteessä, jossa on korostettu kirjoituksista riippumatonta oivallusta ja perinteen eteenpäin viemistä?³⁶⁸ Ensinnäkin jokaisen haastateltavan vastauksessa painottui harjoituksen merkitys suhteessa lukemiseen. Muuten haastateltavien vastaukset jakautuivat **kolmeen eri tyyppiin** lukemisen suhteen: "ei keskeistä totuuden löytämisen kannalta", neutraalisti (olivat lukeneet zenistä yleensä vain vähän) ja positiivisimmin asiaan suhtautuneisiin. Seuraavassa Marko (I tyyppiä) kertoo omasta suhteestaan zenkirjallisuuteen.

Lukeminen ja opiskelu ei sinänsä vie mihinkään. Tietysti, jos se saa harjoittamaan, niin se on hyvä asia, sen zenin kannalta...mä kerran kysyin opettajalta, että voiks se suositella mulle jotain kirjaa, niin se sanoi mulle, että kaikki kirjat on hyviä, jotka saa harjoittamaan, että vaikka lukis Aku Ankkaa...mutta on mulla ollut, jotain runoja lukenut tai muuta, mistä on saanut paljon vahvistusta mun harjoitukseen...Aluksi lukeminen oli ehkä tärkeämpää tai tärkeätä, ja sitten kun huomasi sen, että todellakin, että ei tämä lukeminen ole se juttu, en mä saa tästä lukemisesta oikeasti mitään. Mulla oli monta vuotta niin, etten mä lukenut yhtään mitään, nyt mä taas tykkään lukea, luen välillä joitain zenkirjoja, mutta en mitenkään järjestelmällisesti...³⁶⁹

Markon lainauksesta voi ymmärtää, ettei lukeminen ole keskeistä harjoituksen kannalta. Erityisesti harjoituksen alkuvaiheessa lukemisen rooli on kuitenkin korostunut, sillä sen kautta tutustutaan asiaan. Teemu, joka piti aikanaan Kapleaun kirjoja adekvaatteina käytännön kannalta ja klassisia tekstejä (esim. kōanit, Huinengin suutra) sekä sellaisia runoilijoita kuten Ryōkan ja Ikkyū hienoina, oli Markon kanssa samoilla linjoilla. Toisaalta Teemu oli jo harjoituksen alkuvaiheessa jättänyt lukemisen melkein kokonaan, koska oli ajatellut, etteivät asiat sillä tavalla ratkea. Tämän lisäksi hän totesi: *Useimmiten lienee niin, että kirjojen lukemisesta on totuuden löytämisen kannalta enemmän haittaa kuin hyötyä.*³⁷⁰ Teemun mukaan luostarissa oli suhtauduttu lukemiseen kriittisesti, kirjoja ei saanut olla ja postistakin motkotettiin (hän oli ihmetellyt tätä).

Katjan, Marjan ja Janin suhtautuminen zenkirjallisuuteen oli lähinnä neutraalia. Jani kertoi pitävänsä harjoitusta käsittelevistä teoksista ja naiset olivat aikeissa lukea lisää (etenkin Katja oli lukenut asiasta vähän). Katjan mukaan HZC:ssä on painotettu, ettei lukeminen ole harjoituksen kannalta katsottuna keskeistä ja toisaalta hän koki itsekin,

³⁶⁸ Tällä viitataan Bodhidharman määritelmään, joka esiintyy kokonaisuudessaan s. 32.

³⁶⁹ Marko 2002, 7-8.

ettei harjoitus ole selittelyn asia. Janne ja Matti olivat sitä vastoin tutustuneet laajalti zenkirjallisuuteen. Janne oli kuitenkin zazenin aloitettuaan lukenut vain vähän. Kirjat olivat tämän jälkeen toimineet lähinnä inspiraation lähteinä samoin kuin opetuspuheetkin, jotka muistuttivat, minkä tähden oli alun perin alkanut harjoittamaan.

Zenkirjallisuus ja meditaatiota käsittelevä kirjallisuus saivat osakseen myös kritiikkiä. Markon mukaan Oshon kirja: *Meditaatio, ainoa tie vapauteen*, jossa korostettiin mm. valaistumisen fantastisuutta, oli jälkikäteen katsottuna täyttä puuta heinää. Jani ja Matti puhuivat myös, kuinka he olivat saaneet kirjoista jopa harhaanjohtavan kuvan harjoituksesta (joskaan Matti ei maininnut asiasta negatiivisessa mielessä).

Kirjoista ehkä saa sellaisen kuvan, että se on jotain hienompaa tai yksinkertaisempaa, mutta sitä joutuu ihan tavallisten asioiden kanssa niin kuin hetki hetkeltä olemaan, tulee ajatuksia ja kaiken maailman tunteita ja muuta, ja niitä vaan jatkuu ja jatkuu. Että sitä se on se harjoitus, se ei tunnu hirveen mystiseltä.³⁷¹

Mä tutustuin zeniin sillain, että mä luin kirjoja tällaisesta ankarasta, japanilaisesta luostariharjoituksesta ja minkälaista se on, ja tämmöisestä valaistumiskokemuksesta ja sitten, kun on itse harjoittanut ja nähnyt miten se vaikuttaa omaan arkeen ja se mitä se on käytännössä, niin kyllä käsitys on muuttunut ihan huomattavasti...jos niissä (kirjoissa) kuvataan jotain ekstreemejä kokemuksia tai suorituksia tai sellaista, niin sehän lukiessa vaikuttaa paljon suuremmalta kuin se, että kuvaa jotain, että pystyy olemaan läsnä, kun tiskaa astioita, no eihän se välttämättä kuulosta niin suurelta. Mutta se on kuitenkin sellainen, mitä jokainen tekee, näitä arkiaskareita.³⁷²

20. Zenharjoitukseen kiinteästi liittyviä tekijöitä

20.1 *Rituaalit*³⁷³. Matti katsoi rituaalien toimivan harjoituksen apuvälineinä, niiden avulla ilmoitetaan esim. milloin harjoitus aloitetaan ja lopetetaan. Marjan mukaan HZC:ssä on

³⁷⁰ Teemu 2002b, 1.

³⁷¹ Janne 2002a, 4.

³⁷² Matti 2001a, 6.

³⁷³ Rituaaleilla viitataan lähinnä kumarruksiin, resitaatioon ja kellon soittoon. Kapleaun (1971, 16-18) mukaan oivalluksen mahdollistamiseksi käytetään istumameditaation ohella myös muita harjoituksia, jollaisia ovat esim. dhārānien, s. kirj. haltija, omistaja fem. (Riders Encyclopedia 1989, 87), eli melko merkityksettömien sanojen tai nimien litanian toistaminen ja suutrien resitointi. Dhārānien on Kapleaun mukaan tarkoitus vapauttaa ihmistä totutuista dualistisista ajatuksista. Suutrat sitä vastoin vetoavat myös älyyn sen lisäksi, että toimivat uskon tukena, niiden koostuessa Buddhan sanoista ja hänen pitämistään seremonioista. HZC:ssä resitoidaan molempia edellä mainittuja, esimerkki resitaatiosta ks. liite 4.

todettu, että esim. resitaatiot voi kuunnella, jos ne tuntuvat vaikeilta. Tässä korostuu samalla tavalla kuin Matin vastauksessa se, ettei rituaaleja nähdä yhtä keskeiseksi harjoituksen osaksi kuin istumista tai kinhiniä (näiden ollessa "pakollista"). Tällainen asennoituminen rituaaleja kohtaan saattaa juontaa juurensa siitä, etteivät länsimaiset harjoittavat koe niitä välttämättä harjoituksen alussa mielekkäiksi. Tästä puhutaan seuraavissa Katjan ja Matin lainauksissa.

*pikkusen mua alussa jo häiritsi ne Buddhapatsaat³⁷⁴ ja mä jotenkin alussa heti halusin olla sillein, että mä en haluu sitoutua mihinkään uskonnollisuuteen. Edelleenkin esimerkiksi mua välillä ottaa henkeen ne suitsukkeet (pieni tila, vahvoja)...Sitten resitaatio on kyl musta aika kummallista, että mä en, se on varmaan niin, niin kuin vieras äänimaailma, että enemmän tulee sellainen humoristinen olo, että mä en vielä ole sitä suurta henkisyttä ja semmoista keskittyneisyyttä siinä, mutta toisaalta onhan siinä, kun se on hirveän omanlainen se ääni, mikä tulee, niin tietyllä tavalla se voi tavallaan olla aika hienoa, kun sen resonoi...*³⁷⁵

*pronssipatsas (Buddha) tuolla on ulkoinen symboli meidän jokaisen omalle Buddhaluonnolle. Perinteisesti uskonnoissa se on joku meidän ulkopuolella oleva erillinen joku jumalolento, mutta sitä se ei ole buddhalaisuudessa...(rituaalit) saattaa joitakin ihmisiä pistää ajattelemaan, mutta silloinhan ne rituaalitkin toimii...*³⁷⁶

Seuraavan sivun taulukosta on nähtävissä kuinka haastateltavat olivat alun vierastamisen jälkeen (Katjaa lukuun ottamatta) alkaneet kokea rituaalit tärkeäksi harjoituksen osaksi tai apuvälineeksi. Vierautta oli Marjan mukaan alussa lisännyt se, ettei niistä puhuttu paljoa johdantokurssilla ja esim. Katja kertoi, ettei hän ollut osannut odottaa rituaaleja lainkaan. Taulukosta ilmenee myös, kuinka muutama haastateltava mainitsi rituaalit egon voittamista silmällä pitäen hyviksi harjoituksiksi, missä korostuu jälleen zenharjoituksen keskeinen tekijä eli yritys vapautua egosta tai minästä (Markon sanoin: nähdä minän lävitse siihen mikä todellinen mieli tai minä on). Vain yksi haastateltavista puhui siitä, kuinka rituaalit liittävät HZC:n harjoituksen laajempaan uskonnolliseen kontekstiin, joskin Marjan kommentin kiitollisuudesta perinteen tuojia kohtaan voi katsoa koskevan samaa asiaa. Marja puhui myös siitä, kuinka resitaatiot puhuvat todellisista asioista.

³⁷⁴ Zendossa on yksi pienehkö Buddhan patsas.

³⁷⁵ Katja 2002a, 5-6.

³⁷⁶ Matti 2001a, 16.

Taulukko 9. Ajatuksia zeniin liittyvistä rituaaleista.

Matti	mietityttivät alussa, harjoituksen apuvälineitä
Marko	vierasti alussa, pelkäsi, että muut pitäisivät omituisena esim. kumarruksia tehdessä, tuntuivat turhalta; tukevat hyvin uskoa, hyviä harjoituksia egon voittamisen kannalta, ei itsetarkoitus
Janne	suhtautui rituaaleihin alussa epäillen: minkä tähden niitä tehdään, onko kysymys palvonnasta; hyvin antoisia, osa harjoitusta, muistuttavat, että kyseessä on uskonnollinen toiminta, ei harrastus, HZC:n harjoitus liittyy niiden kautta laajempaan kokonaisuuteen, osa 2500 vuotta kestänyttä jatkumoa
Jani	tuli paha olo ensimmäistä kertaa kolmea kumarrusta ja neljää valaa tehdessä (piti merkinä siitä, että ne toimivat); osa harjoitusta, pienentävät egoa
Teemu	luostarin päiväohjelmaan kuuluivat suutrien ja dhārānien laulaminen sekä kumarrukset Kolmelle Jalokivelle, tukivat hyvin harjoitusta
Marja	alun vierastamisen jälkeen arvostaa rituaaleja, hyvin viisaita itsen muuttamistapoja, <i>minun kokemuksen mukaan resitaatiot kertovat todella oleellisista asioista, mitä me voimme itse kukin kohdata</i> ³⁷⁷ , kiitollisuus perinteentuoja kohtaan
Katja	kokenut vieraaksi: haki vain avain istumista, ei halunnut sitoutua uskonnollisuuteen, resitoinnin vieras äänimaailma huvittanut, suitsukkeet ottavat henkeen, Buddhan patsas häiritsi aluksi

20.2. *Opettaja*³⁷⁸. Zenbuddhalaisuuden voi katsoa rakentuvan ajatukselle patriarkalisesta suksessista (ks. kpl 1.), jolloin opettajan rooli tradition eteenpäin viejänä on hyvin keskeinen. Seuraava Matin lainaus liittyy zenin organisoitumiseen.

*Poikkeuksena ehkä Japani, jossa on aika voimakkaat tällaiset katto-organisaatiot ja ne onkin saaneet pahaan aikaan, esim. muutama 100 vuotta sitten Japanin sōtō-katto-organisaatio halusi tiukkaan kontrolliin kaikki pienet temppelit ja sen jälkeen temppeliopettajat ja -papit määrättiin katto-organisaatiosta käsin, eikä niin, että se opettaja olisi määrännyt alaisen, sen joka parhaiten tuntee sen. Sitten kiellettiin dokusan, henkilökohtainen keskustelu, koska se ei ole kontrollissa. Niin kuin romutti tän perinteisen harjoituksen, se on siitä ehkä jotenkin alkanut toipua...*³⁷⁹

Matti puhuu yllä olevassa lainauksessaan siitä, kuinka organisoituminen on saanut zenissä pahaan aikaan, sillä liiallinen päätäntävällän keskittäminen estää parhaan mahdollisen opettajan nimeämisen tehtävään. Stuart Lachsin mukaan taas liiallinen

³⁷⁷ Marja 2002a, 17.

³⁷⁸ Kapleaulta (Kapleau 1980, 36) tiedustellaan zenmestarilta tai -opettajalta vaadittavaa pätevyyttä. Kapleau vastaa, ettei hän tiedä, sillä hän ei ole kumpaakaan (siis vaikka on RZC:n perustaja ja opettaja). Kysyjä ihmettelee vastausta, mutta Kapleau pitää linjansa: jos hän oppi jotain Japanissa harjoittaessaan, niin se oli, ettei ole mitään opittavaa. Hän ei myöskään saavuttanut mitään, vaan menetti; mielen sekaannusta ja vääriä käsityksiä. HZC:n (2003: Opettajat) mukaan zenopettajalta vaaditaan tyypillisesti 15-20 vuotta päätoimista harjoitusta sekä soveltuvuus opettajaksi.

päättävällän keskittäminen opettajalle on ongelmallista ainakin Pohjois-Amerikassa, sillä kyseisen alueen Zen Centreissä ilmenneiden ongelmien taustalta on löydettävissä opettajan nostaminen jalustalle niin, ettei hänen käytöstään silloinkaan, kun se on jopa vaarallista ympäristölle ole uskallettu/haluttu kritisoida. Lachsien mukaan tällaisen suhtautumisen taustalta on löydettävissä zentraditiossa esiintyvä ajatus opettajan täydellisyydestä (mielikuva valaistuneesta miehestä) ja toisaalta oppilaiden toiveet, jotka pitävät kyseistä ajattelumallia yllä.³⁸⁰

Haastateltavat kokivat opettaja-oppilas -suhteen hyvin keskeiseksi harjoituksen osaksi, esim. Matin mukaan koko zen perustuu opettaja-oppilas suhteelle. Kyseisen suhteen merkitys korostuu etenkin sesshineillä, jossa opettajan kanssa ollaan päivittäisessä vuorovaikutuksessa. Marko kertoi olleensa alussa varsin kriittinen opettaja-ajattelua ja SZC:n toimintaa (onks tää rahastusta jne.) kohtaan, epäilykset kaikkosivat kuitenkin pian. Hänestä opettajan rooli rakentuu omalle, voimakkaalle kenshō-kokemukselle ja tästä kumpuavalle halulle auttaa muita. Opettaja ei kuitenkaan nimikkeestään huolimatta varsinaisesti opeta mitään, hän on lähinnä vain kulkenut saman tien, jonka seurauksena hän tietää, miten minä tai mieli käyttäytyy ja pystyy näin ollen estämään ojasta allikkoon menemistä. Zenopettaja vakuuttaa Markosta omalla esimerkillään ja olemuksellaan. Seuraavassa lainauksessa Marko kertoo vielä, mikä hänestä saa ihmisen ryhtymään zenopettajaksi.

*koska on se oma kärsimys ja oma egoismi, minkä näkee siinä harjoituksessa ja siitä vapautuminen, niin siitä syntyy se myötätunto muita kohtaan, että koska todella näkee, että mikä se sairauden syy on ja että siitä voi parantua, että tää on se keino, niin miksi ei auttaisi muita, että kyllä mä siihen uskon.*³⁸¹

Seuraavassa listassa on yhteenveto haastateltavien ajatuksista Sensei Sante Poromaan³⁸² suhteen. Jos vain yksi henkilö on maininnut tietyn asian, tämä mainitaan suluisa.

³⁷⁹ Matti 2001a, 20-21.

³⁸⁰ Lachs 1999: Means of Authorization: Establishing Hierarchy in Ch'an/Zen Buddhism in America. Lachs, joka on koulutukseltaan matematiikan maisteri, on harjoittanut zenia vuodesta 1967 alkaen. Itsekseen hän on harjoittanut vuodesta 1999. Omien sanojensa mukaan: *I continue to practice but feel that Chan/Zen drastically misrepresents itself in terms of self definitions and history which leads to religious organizations and structures which cause much harm to the student as well as to the teacher.* Yksityinen sähköpostiviesti (2002) tekijälle.

³⁸¹ Marko 2001, 18-19.

³⁸² Katja kuvasi seuraavasti ohjaaja Markoa, sillä hän ei ollut tavannut Poromaata: sympaattinen, maanläheinen, tasavertainen, ihminen isolla I:llä, joka ei yritä olla liikaa opettaja.

- useimmiten: mukava, (hyvin) tavallinen, vaatimaton (ei ole minän tarvetta tuoda itseään esille tai olla parempi kuin muut), läsnä oleva
- dokusan: ankarakin, ei filosofointia, kokemuksen tuomaa viisautta
- sosialisointi (Matti): hyvä puhumaan, hyvin huolellinen ilmaisuistaan sekä viesteistä; myös sanattomista, kotonaan hyvin erilaisissa rooleissa
- mestari (Marja): zenmestari, henkinen mestari (hämääviä arkielämässä, sillä he ovat hyvin tavallisia)³⁸³
- muita tapoja kuvata: myötätuntoinen, lämmin, välitön, rauhallinen, älykäs, järjissään oleva, edennyt opettajaksi tahdonvoimansa ja ankaran harjoittamisen jälkeen
- ei itselle sopiva opettaja (Teemu)

Haastateltavien vastauksista piirtyy kuva melko tavallisesta, mukavasta miehestä, joka ei tuo itseään liiaksi esille. Viimeksi mainittuun liittyvät Markon ja Janin kommentit siitä, ettei hänellä ole vahvaa egoa. Pisimpään harjoittaneet olivat ainoita, jotka mainitsivat Poromaan ankaruudesta, joka kuitenkin Matin mukaan liittyi hänen oman harjoituksensa epäkohtiin. Poromaan pitkä harjoitustausta tuli myös esiin joissakin haastattelussa. Kyseinen tekijä tuo varmasti osaltaan sitä vakuuttavuutta, josta Marko puhui jo edellä, sillä tämän avulla Poromaa pystyy ymmärtämään harjoituksen eri puolia. Kaiken kaikkiaan Poromaata arvostettiin, mutta ei palvottu (Lachs'n nimeämä zenin ”ongelma” ei ainakaan tässä työssä saaduista vastauksista verifioitunut); Poromaahan ei liitetty ylimaallisia odotuksia, eikä häntä kuvattu kovin poikkeavaksi yksilöksi, joskin Marjan vastauksen voi, jos haluaa, ymmärtää näin, sillä hän puhui Poromaasta zenmestarina. Seuraavassa Marja kertoo tästä omin sanoin: *en voi muuta kuin ihaillla häntä, siis kerta kaikkiaan, että siellä puhuu se, mitä niin kuin zenissä silloin, mitä ne sanookaan, kun on menty ajatusten ja sanojen tuolle puolen, niin musta Sante on juuri tällainen ihminen...*³⁸⁴

Teemu oli tavannut useamman zenopettajan ennen harjoituksen lopettamista, näistä kuitenkin vain yksi oli vakuuttanut hänet heti alusta asti. Tämä henkilö oli Bukkoku-jin johtaja, entinen kamikaze-lentäjä (”se” lento oli vain jäänyt lentämättä), Harada Tangen eli Rōshi Sama³⁸⁵, jonka puheetkin olivat Teemusta melkoista *hara-konserttoa*³⁸⁶, toisin

³⁸³ Myöhemmässä palautteessa (2003, 1) Marja totesi, että zenmestari saattaa kuulostaa liioitellulta: monet zentradition termit olivat hänelle vielä haastatteluhetkellä outoja. Poromaa on hänestä kuitenkin edelleen suuri opettaja, joskin parhaaksi opettajaksi hän näki elämän itse.

³⁸⁴ Marja 2002a, 11.

³⁸⁵ Teemun mukaan sama (j.) on kunnioitavampi kuin *san* (j. kohteliaisuuspäätte, herra, rouva jne.), esim. bodhisattvat ovat samoja.

sanoen niissä liikkui energia. Teemusta kyseinen henkilö oli ensi näkemältä ehdottomasti ”hyvä ihminen”. Seuraavissa lainauksissa Teemu kuvailee Harada Tangenia ja sitä, mikä ihmetytti häntä tämän suhteen alussa.

Tää Rōshi Sama oli kauhean semmoinen rakastettu ja mun näkökulmasta se käytti aika paljon semmoista niin kuin isällistä valtaa...aika lailla tällainen myötätuntoinen ja lämmin tyyppi...spontaani ja nauroi ja oli kauhean energinen ja selvästi niin kuin viisas, ja kaikkea...Sellainen mitä ei pysty oikein ennustaa, että mitä se nyt tekee...se oli aika hassu tyyppi se Rōshi Sama, että esim. tupakkaakin oli saanut polttaa aikaisemmin siellä Bukkoku-jissä ja jotkut munkitkin oli kai polttanut, ja sitten joku oli kai tullu sanomaan Rōshi Samalle, että miksi nää polttaa tupakkaa (buddhalaisessa tempelissä ei saa polttaa)...ja sit se oli, että ai jaa eikö, no kielletään, me voidaan kyllä kieltää se sitten, että vähän niin kuin tällainen tyyppi.³⁸⁷

20.3. *Sesshin*³⁸⁸. Seuraavat lainaukset kuvaavat sesshiniä.

Sesshin on nerokas työväline. Ainoa tapa välttyä suurelta henkiseltä ja fyysiseltä kivulta on tehdä harjoitusta. Ensin se harmitti ja herätti vastarintaa, mutta kokemuksen myötä arvostan sitä suuresti...Kun tekee harjoitusta mieli rauhoittuu ja harjoitus tulee vahvemmaksi. Se ikään kuin täyttää suuremman osan mielestä. Tämä prosessi etenee koko sesshinin ajan. Se ilmenee mm. siten, että häiritseviä ajatuksia, väsymystä ja katkoksia on vähemmän. Myös keskittymisenergia ilmenee vaivattomana automaattisena toimintana rutiineissa.³⁸⁹

yksi sesshin voi muuttaa elämää valtavasti, se voi olla valtava käännekohta...todella hiljainen kokemus, että kun ei puhuta mitään, sen aikana ei saa puhua mitään, kuljetaan katse alaspäin, katotaan säkkikangasta kymmenen tuntia vuorokaudessa,

³⁸⁶ Seuraavassa on yksi esimerkki viime hetken korjauksista. Teemu oli mahdollisesti sanonut hara-sonetti, tältä se ainakin nauhalla kuulosti. Hän tarkoitti kuitenkin hara-sonaattia tai konserttoa. Teemu 2003, 1.

³⁸⁷ Teemu 2002a, 10.

³⁸⁸ Kapleau (1980, 297) mukaan sesshin, j. kirj. mielen keskittäminen ja kokonaiseksi tekeminen, on useita kertoja vuodessa pidettävä harjoitus/hiljaisuus periodi, joka kestää yleensä 3-7 päivää. Riders Encyclopediassa (1986, 311) puhutaan sydänmielen kokoamisesta. Mieli on japaniksi *kokoro*, j. tapa lukea kiinalainen merkki *hsin*, joka voidaan kääntää sydän, henki, tajunta jne. Seuraavassa on yksi esim. siitä, miten mielestä puhutaan zenissä (Wu-men 1995, 94): *Bodhidharma istui seinään päin kääntyneenä. Hui-k'o, josta tuli sittemmin Kiinan toinen patriarkka, seisoi lumen keskellä ja näytti katkaistua kättään valittaen: "Mielessäni ei ole rauhaa. Rauhoita mieleni, opettaja!" Bodhidharma sanoi: "Jos tuot mieleksi minulle, rauhoitan sen." Hui-k'o sanoi: "Olen etsinyt mieltäni, enkä löydä sitä mistään." Bodhidharma lausui: "Kas näin olen rauhoittanut mielesi."*

³⁸⁹ Matti 2001a, 4.

ainoa kenen kanssa voi puhua on opettaja, peilit käännetään ylösalaisin, kaikki on ohjelmoitu tarkasti niin, ettei tarvii ajatella mitään ulkoista, mieli ei takerru mihinkään ulkoisiin asioihin, on vaan se harjoitus ja se hiljaisuus.³⁹⁰

Sanotaanko näin, että nyt tää viimeinen oli nyt jo sellainen, että mua ei niin kauheasti rasittanut kaikki ne proseduurit ja muodot, mitä siinä on. Että se oli aluksi hyvin pelottavaa...Musta se on niin jännä, se on niin ristiriitainen, että ikään kuin se tiukka muoto, mutta sitten se sydän herkkänä...minuuttiaikataulu ja sit just miten ne tehdään kaikki on tarkkaa, mutta jos sen niin kuin ymmärtää näin, että tämä on nyt mun tilaisuus tutkia mun omaa mieltäni, miten se toimii, niin siihen tulee ihan toinen ulottuvuus. Sehän on niin vanha systeemi ja siitä on kulunut pois kaikki tarpeeton ja siinä on hyvin, hyvin kauniita osia (teeseremoniat, kukka-asetelmat), sellaisia että mulle tulee välillä kyneleet silmiin, koska siinä yhdistetään niin hyviä asioita... loistava tapa (dokusan) sen takia, että sanat saa taas sen merkityksen mikä niillä on, koska ne on niin kuin kortilla, kun siellä ei muuten puhuta...³⁹¹

Yllä olevista lainauksista piirtyy kuva sesshinistä, jolla zenperinteessä tarkoitetaan 4-7 päivää kestävästä meditaatioretriittistä ja jolla on vain yksi tarkoitus, harjoittaminen. Länsimaiselle ”tavallista” elämää päivätöineen viettävälle henkilölle sesshin on tilaisuus päästä zenharjoituksen alkujuurille, luostarimaisiin olosuhteisiin. Zengårdenin, jossa SZC:n ja HZC:n sesshinit järjestetään, ohjelma kertoo omistautumisesta zazenille, sillä herätys on 4.00, vapaa-aikaa ei juuri ole ja yhteistä zazeninä on kymmenen tuntia päivässä. Tämän lisäksi monet käyttävät zazenii öitä ja muita taukoja. Sesshin on täten hyvin hiljainen kokemus, sen aikana puhutaan vain opettajan kanssa dokusanissa, joka on useamman kerran päivässä.³⁹² Muita sesshinin silmiinpistäviä piirteitä harjoitukseen liittyvän hiljaisuuden lisäksi ovat yllä olevien lainausten mukaan minuuttiaikataulu ja tiukka muoto (ei valinnan vaikeutta), joiden avulla on tarkoitus helpottaa keskittymistä harjoitukseen³⁹³. Lainauksista käy myös ilmi, kuinka Marja puhui sesshiniin liittyvästä pelosta. Hänellä se liittyi tiukkaan muotoon. Janne puhui myös samasta asiasta, mutta liitti sen kipuun ja rankkuuteen. Edellä mainitut henkilöt puhuivat myös sitä seuraavasta energisestä olost. Seuraavassa taulukossa on haastateltavien sesshiniä koskevia

³⁹⁰ Marko 2002, 15.

³⁹¹ Marja 2002a, 6-7.

³⁹² HZC 2003: Sesshin.

³⁹³ Vrt. Teemun kommenttia siitä, kuinka zenluostarissa pyritään minimoimaan kaikenlainen valitseminen, sillä sen katsotaan kasvattavan egoa.

ajatuksia. Vasemman puoleisessa sarakkeessa (1. tyyppi) on sellaisten henkilöiden ajatuksia, jotka ovat osallistuneet lukuisille sesshineille (4 haastateltavaa) ja oikean puoleisessa (2. tyyppi) sarakkeessa vastaavasti muutamalle osallistuneiden ajatuksia (2 haastateltavaa, osallistuneet 2-3:lle³⁹⁴). Katja ei ollut vielä osallistunut sesshinille.

Taulukko 10. Haastateltavien ajatuksia sesshinistä.

Osallistuneet lukuisille

Osallistuneet muutamalle

tärkeä osa harjoitusta	tärkeä osa harjoitusta
kōan-harjoitusta tekevälle pakollinen, 7 pvän sesshin tuntuu vastaavan vuoden normaalia harjoitusta, nerokas työväline, vahvistuminen, keskittymisenergian kasvu, kohtaa outoja asioita itsestä, kuin minielämä omine vaiheineen, syvät dhyāna-tilat (meditaatiotilat) ³⁹⁵ ; monia vaikeuksia, mutta harjoituksen lähtiessä toimimaan olo on mahtava (tuntee itsensä tosi pieneksi)	koko aika omistetaan harjoitukselle, mentaalista hygieniaa, mielen kevätsiivous, jälkeensä hyvin selkeä ja energinen olo, aluksi tiukka muoto, prosedureineen pelotti, loistava tilaisuus tutkia mieltä, kauniita osia
dokusan tärkeitä, hyvin energisiä tapahtumia, voi tapahtua mitä tahansa	dokusan tärkeitä; saa kädestä pitäen konkreettisia ohjeita, ei filosofointia; mahdollisuus henkilökohtaiseen, avoimeen, rehelliseen vuorovaikutukseen opettajan kanssa, mikä voi merkitä nopeaa etenemistä omalla polulla, jos harjoittaja on siihen valmis

Taulukosta käy ilmi, kuinka sesshin ja dokusan nähtiin kaikin tavoin zenharjoituksen oleellisiksi osiksi. Dokusanissa voi harjoittajien mukaan tapahtua mitä vain, esim. Jannen mukaan siinä ei ole välttämätöntä puhua, *voi vaan mennä ja niin kuin näyttää sen oman harjoituksensa sille opettajalle*³⁹⁶. Sen aloitus ja lopetus ovat kuitenkin sovitut. Teemu, joka oli osallistunut useille sesshineille Bukkoku-jissä, kertoo seuraavassa, kuinka eräissä dokusanissa, hän sai *kyosakusta*³⁹⁷ eli kepeistä selkään ja siitä, kuinka tämä ei ollutkaan niin kauhea asia.

mä olin justi niin kuin nousemassa ylös niin kävi hirveä läjähdys, se löi mua sillä kepillä, kyosaku-kepillä selkään ja sitten mulle vaan tuli vaan sellainen kauhea virta

³⁹⁴ Janne (2003, 1) oli työn valmistusvaiheessa osallistunut lukuisille sesshineille ja asunut kuusi kuukautta Zengårdenissa, Marja (2003, 1) oli osallistunut 13 sesshinille.

³⁹⁵ Bukkoku-jissä sesshineitä seitsemänä kuukautena (loka-, marras-, jouluku-, helmi-, huhti-, touko- ja kesäkuussa), harjoitettiin 8 h/pvä:ssä, osa istui väliajat ja yöt, osallistujia enimmillään 70, vähimmillään 20.

³⁹⁶ Janne 2002a, 7. Dokusanissa harjoittajat muodostavat Jannen mukaan jonon opettajan huoneen ulkopuolelle. Dokusan alkaa ja päättyy kellon soittoon.

³⁹⁷ HZC:ssä kyosakua käytetään vain harjoittajan pyynnöstä. Riders Encyclopedian (1989, 194) mukaan kyosaku, j. kirj. herättely keppi.

*kaikenlaisia tunteita niin kuin syyllisyyttä ja häpeää ja kaikkea muuta sellaista, että mitähän mä olen nyt tehnyt väärin. Kaikki oli mennyt tosi hyvin ja sit se löikin kepillä. Sitten kun mä niin kuin nousin ylös niin Rōshi Sama vaan istui keppi kädessä ja nauroi ihan kippurassa, jätkä luuli heti luuli kumihuuli. Sitten muakin rupes niin kuin naurattaa ja mä olin tosi niin kuin vapautunut ja sit mä vain runnoin eteenpäin...*³⁹⁸

20.4 *Kenshō*³⁹⁹ (jonkinlainen luovuus) -kokemus. Kolmella vastaajalla on ollut kenshō- tai vastaavanlainen kokemus. Markolle ensimmäinen tällainen tapahtui *Rōhatsu*-sesshinillä⁴⁰⁰ vuoden 1998 joulukuussa, jolloin hän ratkaisi ensimmäistä kōaniaan. Marko koki kyseisen kokemuksen kuvaamisen vaikeaksi siitä huolimatta, että kyse on hänestä aivan normaalista asiasta (monet ihmiset ovat päivittäin vastaavassa tilassa). Hän vertasi tätä meriveden maistamiseen; vaikka kirjottaisi tuhat kirjaa meriveden maistamisesta, ei sillä ole mitään tekemistä itse maistamisen kanssa. Seuraavassa Marko kuvaa ensimmäistä kenshō-kokemustaan.

olin rämpinyt siinä kysymyksessä, että kuka mä oon ja käynyt kaikki älylliset vaihtoehdot läpi ja opettaja ei halunnut mitään älyllistä vastausta, jotka tietysti varmaan kaikki kokeilee. Opettaja vaan sanoi, että sun täytyy päästää irti ja mä tajusin, että mun täytyy päästää irti mun minästä, mut mä en tiennyt miten mä päästän siitä irti. Koska tää opettajan tapaaminen on kolmesti päivässä ja ne on hyvin energisiä tapahtumia, siis mennään opettajan huoneeseen, se on äänieristetty huone ja siellä voidaan antaa joku vastaus, demonstraatio tai mikä tahansa, siis siellä voi kuulua huutoja ja läimäyksiä, tällaisia näin, joku voi laulaa siellä, no joo. Mulle tuli sellainen täydellinen umpikuja, että mä en tiennyt, että mihin mä meen sen kysymyksen kanssa, että mä olin kaikki käynyt läpi ja mulla oli monta tuntia semmoinen olo, että mä olin täysin suossa, että mieli ei pyöri mihinkään, että mä en voi mennä eteen, taakse, en sivuille, en ylös, alas ja mä menin dokusaniin ja mä annoin mielestäni todella hyvän vastauksen, ja opettaja kilisti mut saman tien pois ja sanoi, että mä en luota tähän. Ja mä kävelin sieltä pois ja mut valtas mieleton viha tai surullisuus tai semmoinen, että miten niin et luota tähän. Ja tosi voimakas tunne siis semmoinen epätoivon tuska, sitten mä tajusin, se, se on. Siis mä en osaa sanoa mikä, mutta se vaan aukes, ikään kuin, mä olin umpikujassa, saarroksissa, niin ne muurit pamahti

³⁹⁸ Teemu 2002, 11.

³⁹⁹ Valaistumiskokemusta kutsuttiin satoriksi Bukkoku-jissä.

*auki ja sen jälkeen mä jollain lailla hyvin kirkkaasti tajusin just sen mitä aina puhutaan, että kaikki on Buddhaa...Oli tosi onnellinen olo, siis ei mulla ole koskaan ollut sellaista...Koska se on tila, jossa on tää ykseys, että ei oo sitä erillistä minää...*⁴⁰¹

Kenshō-kokemus oli Markolle jotain, joka alkoi kauan ennen itse tapahtumaa intensiivisellä kyselyllä ja joka huipentui täydellisen umpikujan kokemukseen (kun ei ole mihinkään mihin mennä, niin *silloin tapahtuu just se let go, irtipäästäminen, että on pakko kuolla*⁴⁰²) ja muurien sortumiseen. Hänen kenshō-kokemukseensa liittyi valtava onnen tunne sekä muutenkin vahva tunteiden kokeminen ja energisyys. Varsinainen ”räjähdys” kesti joitakin tunteja. Markon mukaan kokemus sai aikaan vapauden tunteen, *oon aina ollut vapaa, että ei ole mitään niin kuin, mikä kahlitsis tai ettei ole mitään minää*⁴⁰³, joka jätti lopullisesti jälkensä niin, että jos usko minään palautuikin vaikeissa tilanteissa, niin perusluottamus/usko erillisyyteen katosi. Ennen kokemustaan Marko oli epäillyt koko valaistumista, hän oli mm. miettinyt, onko kysymyksessä joukkohysteriaa-tai suggestiota tai onko kenshō neurofysiologinen juttu.

Teemulla oli heinäkuussa 1991 kokemus, jonka hän määritteli jonkinlaiseksi “mystiseksi kokemukseksi” ja jollaisia hänelle on ollut myöhemminkin. Teemu puhui kyseisistä kokemuksista myös luovuuskokemuksen nimellä ja totesi näihin liittyen, *mistä sen tietää, mistä se tulee ja minne se menee*⁴⁰⁴. Hänestäkin niitä on vaikea kuvata. Vuoden 1991 kokemuksessa oivaltavaa aikaa kesti suurin piirtein huhtikuusta syyskuuhun, lokakuussa tuli sitten hirveä krapula, kun *mulle tuli sellainen olo, että halusin päästä takaisin siihen kivaan meininkiin*⁴⁰⁵. Kyseisen kokemuksen seurauksena Teemu koki ymmärtäneensä joitakin asioita, jotka eivät aiemmin olleet hänelle eläneet, hänellä oli myös paljon energiaa ja luovuutta, toisin sanoen kokemus vaikutti voimakkaasti hänen elämäänsä, omien sanojensa mukaan.

Vakuutuin siitä, että mikä on yleisesti esitetty hyväksi moraaliseksi elämäksi, että se on niin kuin totta ja niin kannattaa elää, koska siihen sisältyy niin valtava sellainen ilo ja

⁴⁰⁰ Riders Encyclopedian (1989, 292) mukaan rōhatsu on kirj. j. kahdennentoista kuun kahdeksas päivä. Zenluostareissa kyseistä sesshiniä vietetään Buddhan valaistumiskokemuksen muistoksi ajalla 1.-8.12. Tällöin munkit istuvat zazenissä läpi koko viimeisen yön.

⁴⁰¹ Marko 2001, 9-10.

⁴⁰² Marko 2001, 11.

⁴⁰³ Marko 2001, 10.

⁴⁰⁴ Teemu 2003, 1.

⁴⁰⁵ Teemu 2002a, 2.

*tyydytys, että se ei ole niin kuin multa pois. Mä oli aikaisemmin ajatellut etiikasta, että olisihan niin hyvä elää, mutta kun on mukava elää vähän huonostikin.*⁴⁰⁶

Marjalla oli kenshō-tyyppinen kokemus ennen zazenin aloittamista. Tämä tapahtui vuoden 1996 keväällä hänen ollessaan kotonaan, ja se alkoi valtavasta ilontunteesta ja vaikutti hänen elämäänsä monin eri tavoin.

*sanotaan nyt vaikka kenshō tai satori tai joku tällainen, joka alkoi suurella ilolla...musta tuntui, että mä lähdän levitoimaan yksinkertaisesti eli mä en yhtään ihmettele, että jotkut pyhimykset oli monta metriä ja on levitoineet siellä kirkoissansa...Mä muistan vaan kasvoissakin, että se tulee kaikkiin lihaksiin, siis sillä tavalla, että pulppuaa, kevenee kaikkialla. Siis se ilo ja se tunne, se on aivan jotain huikeaa, se on hyvin autuaallinen olotila...(puhuu ajasta tämän jälkeen) mulla ei ollut mitään jännityksiä silloin. Ja sama juttu, mussa ei ollut mitään pelkoja...Ne tuli niin kuin pikkuhiljaa (pelot) sitten takaisin, mutta ei ollenkaan enää sillä lailla, että ne olisivat haitannut mun elämäni niin paljon. Mulle tuli just tätä rohkeutta mennä enempi sellaisena kuin mä olen sitten...Mä en mielelläni haluaisi tuoda, että tää olis mitään erityistä, tämmöisiä voi sattuu ja tapahtuu kelle tahansa...Silloin niin kuin tietää, että minulle on olemassa ihan toisenlainen olemisen tila esimerkiksi...Siihen liittyi hyvin sitten, paljon muutakin siinä kokemuksessa oli, se että mussa oli hyvin paljon rakkautta, että se oli niin kuin sellainen sydämen tila...Silloin jotenkin hyväksyi kaiken sellaisenaan kuin se on eli sitä just mistä nämä meidän resitaatiot ja tällaiset asiat puhuu, eli silloin kun sä olet sellaisessa tilassa, kun ei ole vastakohtia, kaikki on niin kuin yksi.*⁴⁰⁷

Tässä tapauksessa intensiivinen ilo kesti noin päivän, jonka jälkeen olo vähitellen tasaantui (paras aikaa jatkui parisen kuukautta). Vähän toisenlainen kehon tila kesti vuoden ajan: vastaaja oli hyvin energinen, hänen ei tarvinnut nukkua, eikä syödä paljoa. Marja koki, että hänessä oli tuolloin paljon rakkautta ja että asiat olivat kohdallaan, hän hyväksyi asiat sellaisenaan kuin ne ovat. Marjan vastauksessa oli monia yhtymäkohtia edellisiin vastauksiin. Näistä tehdään yhteenveto seuraavassa kenshōa käsittelevässä taulukossa. Taulukon vasemmanpuoleisessa sarakkeessa (1. tyyppi) määritellään kenshōa

⁴⁰⁶ Teemu 2002a, 2-3.

⁴⁰⁷ Marja 2002a, 13-14, 16.

yleisesti. Oikeanpuoleisessa sarakkeessa (2. tyyppi) on sitä vastoin sellaisten henkilöiden asiaan liittyvää kuvausta, jotka ovat kokeneet sen tai vastaavanlaisen kokemuksen.

Taulukko 11. Haastateltavien ajatuksia kenshōsta.

Yleistä kuvausta	Kokemus
<p>terminologiaa</p> <p>oman (todellisen) luonnon löytäminen/näkeminen, sekavuuden lakkaaminen, roskasta eroon pääseminen, valaistuminen, pieni välähdys (erasteisia) Buddhaluontoon, ei älyllinen tapahtuma, vaan kokonaisvaltainen muutos, satori</p> <p>harjoituksen suhde kenshōon</p> <p>täytyy tehdä työtä, lopulta äkillinen tapahtuma voi laukaista sen; tiettyjen kysymysten, kōaneiden, selvittäminen sama asia kuin valaistuminen/kenshō; vain harvat saavuttaneet sen ilman opettajan apua; tärkeitä ainakin alussa, sillä kenshōn jälkeen harjoitus vasta alkaa⁴⁰⁸; ei saa tavoitella; kōan-systeemissä mennään pienempien kenshōjen kautta kohti suurempaa, ihminen muuttuu näiden kokemusten kautta</p>	<p>yhteisiä tekijöitä</p> <p>vaikea kuvata, vaikuttaa (voimakkaasti) elämään, voi tapahtua usein, ei mitään erikoista, energisyys, vahvaa tunteiden (ilo) sekä ykseyden kokemista, ensimmäisen tällaisen toivotaan usein uusiutuvan</p> <p>tapoja kuvata asiaa</p> <p>kenshō, mystinen/luovuus kokemus, autuaallinen olotila, minästä irti päästäminen, täydellinen umpikuja, muurien pamahtaminen auki, kaikki on Buddhaa, ei ole erillistä minää</p> <p>vaikutuksia</p> <p>usko erillisyyteen katosi, hirveä krapula, poisti pelot ja jännityksen, paljon rakkautta, asioiden hyväksyminen sellaisenaan, yleisesti hyväksi esitetty moraalielämä on totta</p>

Valaistumisen, kenshōn, ajatellaan usein tarkoittavan jonkinlaista lopullista autuuden olotilaa. Edellä olleet lainaukset ja taulukko eivät kuitenkaan tue tällaista käsitystä. Ensinnäkin kyseessä ei ole lopullinen tila, vaan jokin, joka muuttaa ihmisen elämää ja voi tapahtua vaikka kuinka usein. Siinä ei haastateltavien mukaan ole myöskään mitään erikoista, päinvastoin se voi tapahtua ja tapahtuukin kenelle tahansa. Muuten kenshō määriteltiin tapahtumaksi, jota on vaikea kuvata ja siihen katsottiin liittyvän energisyyttä, valtavan ilon ja muutenkin vahvaa tunteiden sekä ykseyden kokemista. Usein ensimmäiseen tällaiseen kokemukseen liittyy myös se, että sen toivotaan uusiutuvan. Taulukossa rinnastettiin sellaiset asiat kuten valaistuminen, kenshō, oman todellisen luonnon näkeminen, sekavuuden lakkaaminen ja vastauksen saaminen kysymykseen (kōan). Kuitenkin Markon mukaan yksi tällainen kokemus on vain pieni välähdys

⁴⁰⁸ Vrt. Hakuinin sivulla 47 esiintyvään kommenttiin: “...jos et näe omaa luontoasi, sinulla ei ole pienintäkään mahdollisuutta olla vastaanottavainen opetuksen suhteen. Siksi Bodhidharma on sanonut: “Jos haluat kulkea Buddha Tietä, sinun on nähtävä ensin oma luotosi.”

Buddhaluontoon (näin Buddhaluonto/oma todellinen luonto on jotain paljon suurempaa) ja toisaalta myös muut puhuivat siitä, kuinka pienempien kenshōjen kautta edetään kohti suurempaa tai kuinka kenshōja on eriaisteisia.

21. Harjoittaminen Suomessa

Seuraavassa taulukossa haastateltavat kertovat, kuinka zen sopii heidän mielestään Suomeen/länsimaiseen yhteiskuntaan (perustelut löytyvät pääosin taulukon alla olevista lainauksista) ja ovatko he kokeneet negatiivista suhtautumista harjoituksen suhteen.

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

	Sopiiko zen Suomeen?	Vihamielinen suhtautuminen
Matti	sopii hyvin; ei tule massojen harjoitusta, vaatii sitoutumista	suurimpana ongelmana omat ennakkoluulot siitä, mitä muut ajattelevat
Marko	harjoitus ihmiselle, sopii minne vain; ei tule populaarijuttua	epäilee sellaistaakin olevan
Janne	sopii	ihmiset voivat pitää outona
Jani	joka maassa ihmisiä, joille sopii, valtauskonnoilla ei syytä huoleen	äiti (herätyskristillinen) huolissaan
Teemu	syvimmässä mielessä (ks. taulukko 9) sopii; toisaalta mahāyāna-buddhalaisuuden suuntaus	luterilaisuudessa suhtaudutaan epäluuloisesti meditaatioon
Marja	sopii erittäin hyvin	ei negatiivista palautetta
Katja	sopii	luterilaisuudessa suhtaudutaan ”tiukkapipoisesti” tällaisiin asioihin

Zenin nähtiin sopivan hyvin suomalaiseen/länsimaiseen yhteiskuntaan, joskin ongelmakohtiakin löydettiin ja massojen juttua siitä ei povannut kukaan. Vihamielistä suhtautumista ei harjoituksen suhteen ollut juuri koettu. Vain yhdellä haastateltavista oli lähipiirissä ihminen, joka ei voinut hyväksyä asiaa. Katjasta ja Teemusta luterilaisuudessa suhtaudutaan ylseästi meditaatioon. Seuraavassa osa haastateltavista kertoo, miksi zenharjoitus sopii heistä länsimaiseen yhteiskuntaan.

jos menee syvälle fysiikkaan tai lääketieteeseen, tulee samanlaisia ongelmia mitä zenissäkin tulee tää paradoksaalisuus, että miten asiat on kokonaisia ja miten ne on kuitenkin erillisiä ja mitä ne sitten loppujen lopuksi on...⁴⁰⁹

⁴⁰⁹ Marko 2002, 20.

zeniä harjoittaessa ei tarvitse välttämättä olla buddhalainen. Esim. Ruotsissa arkkipiispa harjoittaa zazenia, ja huhujen mukaan siellä ollaan perustamassa ”kristillisiä zenkeskuksia”. Ehkä kynnyks tutustua zeniin on alhaisempi kuin moneen muuhun uskontoon, koska se on luonteeltaan niin karsittua, jopa minimalistista. Zenharjoitus on periaatteessa hyvin yksinkertainen, ja länsimaiselle ihmiselle, jolla on tajunta täynnä enemmän ja vähemmän tärkeää informaatiota, ei ole vaikeaa tajuta, miksi ajatusten virta olisi hyvä välillä hiljentää.⁴¹⁰

länsimainen yhteiskunta ei nyt välttämättä painota tämmöistä henkistä kehitystä ja läsnäoloa, keskittymistä, vaan tietyllä tavalla pitää olla hyvin monipuolinen ja hajottaa itseään kaikkialle ja luodaan paineita suunnasta ja toisesta ja pitää olla täydellinen monessa asiassa, ja aika sitten jotenkin aika semmoinen individualistinen ja minäkeskeinen, kun taas tässä se yksilökäsitys ja mitä minuus on, on täysin päinvastainen. Taas sinänsä se sopii mainiosti, koska länsimaisessakin yhteiskunnassakin on tällainen luostariperinne, mistä voi löytyä semmoista yhtymäkohtaa ja kuitenkin jotain tämmöistä hiljentymistraditiota, ihan pelkkä kirkossa käyminen ja sitten onhan zeniä sillein varmaan yritetty tämmöisen yritys- ja menestyselämän kanssa hyödyntää, että oppii niin kuin ajan käyttöönsä suuntaamaan, että mitkä on olennaisia asioita. Ja se lähinnä mun mielestä on sopiva tukikeppi pärjäämiseen tässä sekavassa maailmassa...⁴¹¹

Zenin nähtiin sopivan länsimaiseen yhteiskuntaan mm. zenharjoituksen yksinkertaisuuden, länsimaisen luostari- ja hiljentymistradition ja sen, ettei sitä harjoittaessa tarvitse välttämättä olla buddhalainen, tähden. Myös se, että sillä nähtiin olevan yhtymäkohtia tieteen kanssa ja koska sen katsottiin edustavan sydämen viisautta, koettiin syiksi sen sopimiselle tänne. Muutama puhui kuitenkin myös mahdollisista ongelmista, joiksi katsottiin mm. sen syntytausta, joka liittyy läheisesti mahāyānabuddhalaisuuteen ja idän kulttuuriperintöön sekä siinä esitetty minäkuva, joka on Katjan mukaan radikaalisti erilainen kuin vastaava länsimainen. Seuraava Jannen lainaus kuvaa todennäköisesti monen omalle kulttuurilleen vieraista asioista kiinnostuneen henkilön tunteja; synnyinmaa on alkanut tuntua kotoisammalta, kun on löydetty muita samanmielisiä.

⁴¹⁰ Janne 2002b, 1.

⁴¹¹ Katja 2002b, 1.

esim. Intiassa tai Thaimaassa tuntui siltä, että siellä semmoinen hengellinen etsiminen on täysin normaali ilmiö (etsiminen on niin kuin sallittua)...tuntui ettei meillä ole sellaista perinnettä semmoiselle kyseenalaistamiselle ja totuuden etsimiselle olemassa...on alkanut tuntemaan olonsa kotoisammaksi niin kuin sitä myötä, että on huomannut, että on muita samanlaisia ihmisiä kuin minä.⁴¹²

G. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

22. Tutkimuksen tarkoituksesta ja teoreettisen lähestymistavan sopivuudesta

Tutkimuksen tarkoituksena oli vastata sivulla seitsemän esitettyihin kysymyksiin, toisinaan kysymykseen mitä HZC:n zenharjoitus on ja tähän liittyviin alakohtiin (tutkimusaiheen valintaan liittyvät perustelut löytyvät kappaleesta 4). Tutkimusaineisto koostuu seitsemästä haastattelusta: kuusi haastateltavaa harjoittaa zenia HZC:ssä ja yksi on harjoittanut sekä SZC:ssä että Harada-Yasutani koulukunnan, jonka opetuksiin HZC:n zen pohjautuu, luostarissa Bukkoku-jissä Japanissa. Näin tutkimuskohde on Harada-Yasutani koulukunnan opetuksiin pohjautuva zenharjoitus, joka poikkeaa traditionaalisesta japanilaisesta ainakin sivulla 25 esitetyillä tavoilla. Vähiten aikaa harjoittanut haastateltava oli tehnyt zenharjoitusta vasta muutaman kuukauden, pisimpään harjoittanut sitä vastoin melkein kymmenen vuotta.

Kun otetaan huomioon, että zenbuddhalaisuus on eri kulttuurialueella syntynyt ilmiö, zenharjoitus muulle kuin sanoille perustuva yritys ja tutkimustapa sellainen, että vaikutin haastattelijana ratkaisevasti tutkimusmateriaalin laatuun (vrt. valmiiseen aineistoon perustuva tutkimus), ei ole yllättävää, että päädyin lopulta sellaiseen lähestymistapaan (gadamerilainen hermeneutiikka), joka pohtii miten oikeaan osuva ymmärtäminen on ylipäänsä mahdollista ja mitkä tekijät ovat keskeisiä ymmärtämistapahtumassa (Gadamer korosti mm. omien ennakkokäsitysten, kielen sekä tradition roolien tiedostamisen keskeisyyttä). Myös tutkimuksen tarkoitus, zenharjoituksen kuvaaminen, vaikutti siihen, että ymmärtämistä korostava suuntaus tuntui läheisimmältä. Gadamerilaisen hermeneutiikan viitoittamana tutkimus on aineistopainotteinen, haastateltavien ääni kuuluu tekstistä mahdollisimman aitona: suoria lainauksia on paljon ja etenkin kenshōa, sesshiniä ja harjoitusmuotoja (vieraita asioita) käsittelevissä kappaleissa lainaukset ovat pitkiä. Gadamerilaisen hermeneutiikan valitseminen teoreettiseksi lähestymistavaksi

⁴¹² Janne 2002a, 5-6.

osoittautui haastavaksi tekijäksi. Seuraavassa luetellaan sen käytön positiiviset ja negatiiviset tekijät (gadamerilainen hermeneutiikka lyhennetty GH)

- GH:a ei juuri ole käytetty gradun teoreettisena lähestymistapana, täten malliesimerkit puuttuivat.
- GH ei ole menetelmä, eikä teoria, täten minua kiusasi vielä lopussakin kysymys siitä, toimiko se liiaksi "taustateorina", toisin sanoen sellaisena asiana, joka on lähinnä ollut liitoksissa työn eri toteutusvaiheiden (esim. haastattelutilanteet) kanssa, ks. taulukko 2, eikä ole tarpeeksi esillä esim. analyysivaiheessa (GH lähinnä taustavaikuttajana siihen mitä ja miten kirjoitettiin).
- GH pakotti minua katsomaan omaa toimintaani (mukaan lukien ennakkoletuksiani) tarkasti, jonka seurauksena päädyin lopulta hyvin aineistokeskeiseen lähestymistapaan, joka mielestäni toi haastateltavien äänen parhaalla mahdollisella tavalla kuuluviin.
- GH:sta henkii samanlainen erilaisuuden ja oman itsen ymmärtämispyrkimys kuin zenistä.
- Zenharjoitus on vieras, yllätyksiä sisällään pitävä asia, joka avautuu vasta perinpohjaisen tutustumisen kautta, täten lähestymistapa sopi hyvin aiheeseen; kuinka erilainen työstä olisikaan tullut, jos viitekehyksenä olisi ollut vaikka retorinen analyysi.
- Tunnen oppineeni paljon ja kokonaisvaltaisesti: GH sai minut toisaalta surullisena toteamaan, kuinka monet asiat, esim. sellaiset joiden ymmärtäminen/huomioiminen olisi auttanut teemarungon laatimisessa, aukesivat vasta loppusuoralla. Ymmärtäminen tapahtuu omalla ajallaan.

23. Tutkimustuloksia

23.1 *Harada-Yasutani zenkoulun opetuksiin pohjaava HZN:n zenharjoitus*. Sivun yhdeksän tutkimuskysymyksistä ensimmäinen, **mitä on Helsinki Zen Centerin zenharjoitus**, on samalla työn pääongelma, sillä muiden kysymysten voi katsoa liittyvän tähän. Teoria- ja kenttäosuudessa piirtyi asiasta pitkälti samantapainen kuva: **zenharjoitus ei nimestään** (zazen tarkoittaa istumameditaatiota) **huolimatta rajoitu istumiseen**. Päinvastoin, mitä pitemmän ajan ihminen on harjoittanut, sitä varmemmin hän näkee zazenin olevan myös muuta kuin zendossa tai kodissa tapahtuvaa istumista, esim. haastateltavista pisimpään harjoittanut ei erottaisi sitä muusta elämästä ja

zenmestari Hakuin liitti sen kuhunkin hetkeen. Harjoituksen vaikutukset näkyvät myös selvemmin mitä pitempään on harjoittanut. Kaiken kaikkiaan harjoitus näytti yleisimmin vaikuttaneen **itsetuntemuksen** ja **läsnäolon tunteen kasvuun**. Harjoitusta ei voi kuitenkaan pitää minään oikotienä onneen. Päinvastoin siitä puhuttiin esim. kovana työnä ja siihen liitettiin erilaisia **vaikeuksia**, joista useimmiten mainittiin fyysiset kivut, harjoitusmotivaation löytyminen sekä harjoitusmielikuvien ja todellisuuden välinen ristiriita. Sitä ei myöskään välttämättä oltu suosittelemassa kaikille ja joissakin tapauksissa sen katsottiin olevan **jopa vaarallista** (jos on mielenterveydellisiä ongelmia), se nähtiin mm. egoa hajottavaksi toiminnaksi. Stabiiloivasti sitä tehdään pienissä erissä säännöllisesti.

HZC:n kotisivuilla harjoitukseen viitataan sanalla **keskittymisharjoitus**. Keskittymisen merkitystä korostivat myös haastateltavat, joskin he näkivät harjoituksen olevan myös muuta kuin omaa yrittämistä. Osa haastateltavista ei käyttänyt zenharjoituksesta mielellään nimeä meditaatio, sillä kyseisen termin katsottiin sisältävän liian paljon sellaisia elementtejä, jotka eivät koske zazenä. HZC:ssä käytetään neljää eri harjoitusmenetelmää: **hengityksen laskemista ja seuraamista, shikantazaa ja kōaneita** (kinhin suoritetaan istumisten välissä oli kysymyksessä mikä harjoitus tahansa). Myös Bukkoku-jissä tehtiin sekä shikantaza- että kōan-harjoitusta, mikä on selvä merkki sen kuulumisesta Harada-Yasutani koulukuntaan, sillä perinteisessä zenissä nämä kaksi harjoitusta ovat olleet tunnusomaisia eri koulukunnille. Hengitysharjoitukset annetaan yleensä aloittelijoille, sillä kaksi muuta ovat vaativampia ja niissä tarvitaan pitempää harjoitustaustaa. Haastateltavista kolme harjoitti (yksi oli jo lopettanut harjoituksen) kōania, kaksi shikantazaa ja kaksi hengityksen laskemista.

Teoriaosuudessa Kapleau puhui **kōanista apuvälineenä**, myös osa harjoittajista katsoi sen olevan apuväline. Sen avulla on tarkoitus saada aikaan oivalluskokemus, jota zenissä kutsutaan nimillä satori ja kenshō. Muuten kōan on haastateltavien mukaan kysymys, jonka selvittämiseen voi mennä hyvin pitkä aika, mikä kertoo jo osaltaan sen, ettei kyseessä ole pelkästään älyyn ja tietoon pohjautuva asia. Keskeistä kōanissa on **jatkuva kysely** ja erot esim. sen ja mantran välillä ovat haastateltavien mukaan selvät. Joidenkin zenopettajien mielestä kōanissa yritetään keinotekoisesti saada sellaista kokemusta aikaiseksi, johon muuten menisi pitempi aika. Täten he eivät puolla sen käyttöä lainkaan. Helsinki Zen Centerissä käytävä kōan-koulutus rakentuu eri osista (ks. tarkemmin s. 71). **Shikantaza**, joka on sōtō-zenin pääharjoitusmenetelmä, käännetään **vain istuminen**.

Siinä ollaan tarkkaavaisia kaiken sen suhteen mitä kussakin hetkessä tapahtuu. Haastateltavien mukaan shikantazaa pidetään vaativana harjoituksena: siinä ei ole mitään selvää keskittymisen apuvälinettä.

Zenharjoituksen keskeiseksi piirteiksi nousivat **säännöllisyys** (vähiten aikaa harjoittanutta lukuun ottamatta haastateltavat harjoittivat päivittäin) ja **kurinalaisuus**; niin kuin pisimpään harjoittanut totesi, keskeistä siinä on se, että ylipäänsä pystyy istumaan. Bukkoku-jissä istuttiin useita tunteja päivässä. Tämän lisäksi harjoitukseen kuuluvat rituaalit, kuten resitaatio, suoritettiin päivittäin. Myös HZC:n harjoitukseen kuuluu **rituaaleja** (esim. resitaatiot), joita oli opittu arvostamaan alun vierastamisen jälkeen.

Bukkoku-jissä ei kannustettu minkäänlaiseen valitsemiseen, sillä tämän katsottiin kasvattavan egoa. Myöskään HZC:ssä ei suosittu egon kasvattamista. Osan harjoittajista minä/minättömyys-kuva oli länsimaisessa mielessä varsin radikaali. Minä nähtiin mm. vain ajatukseksi, ei miksikään todelliseksi. Luostarin ja HZC:n asenne lukemiseen oli myös samantapainen, sitä ei nähty läheskään yhtä keskeiseksi kuin istumista. Luostarissa varsinkin asiaan suhtauduttiin jopa negatiivisesti.

Ensimmäinen alakysymys (1.1) liittyi **Harada-Yasutani zenkoulun** (jonka opetuksiin HZC:n opetus pohjaa) **harjoitukseen**, joka poikkeaa tietyiltä osin traditionaalisesta japanilaisesta harjoituksesta (s. 25; teoriaosuuden kpl 10.2 käsittelee kyseistä koulukuntaa). Kyseisen koulukunnan zen, samoin kuin Helsinki Zen Centerinkin, liittyy kuitenkin tiiviisti zentraditioon mm. resitaatiotekstien, harjoitusten (vaikka erona onkin kahden eri koulukunnan harjoitusten käyttäminen yhdessä), zendon ja opettajan kautta.

23.2 *Tutkimusongelmaan liittyvät alakysymykset.* Toiseen alakysymykseen, **mitä on zen** (1.2), vastattiin hyvin monitahoisesti. Myös teoriaosuudessa piirtyi zenistä moniulotteinen kuva. Haastateltavat puhuivat zenistä mm. spontaanina tapahtumana, menetelmänä ja ykseytenä. Muutama katsoi sen käsitteellisen määrittelyn mahdottomaksi. Haastateltavat eivät välttämättä puhuisi zenistä uskontona (vastaukset jakaantuivat puolesta ja vastaan), useimmiten siitä puhuttiin **harjoituksena** ja filosofiana. Haastateltavat eivät myöskään kokeneet itseään erityisesti zenbuddhalaisiksi, vaikka harjoittivat päivittäin, missä näkyi osaltaan zenbuddhalainen ajatusmaailma; eli ajatus

siitä, että turha on jäädä sanojen ja käsitteiden vangiksi, zenbuddhalaisuudenkin voi tällaisekseen niin halutessaan ymmärtää.

Kolmas alakysymys (1.3) koski zenharjoitukseen kiinteästi liittyvien tekijöiden kuten sesshinin, opettajan ja kenshōn määrittelyä. Haastateltavien mukaan **sesshin on sellainen ajanjakso** (kestää viikon), **joka omistetaan kokonaan harjoitukselle**: tällöin ei puhuta toisten kanssa, kuljetaan katse alaspäin jne. Sesshinin aikana istutaan ainakin kymmenen tuntia päivässä. Sitä kuvaavia piirteitä ovatkin kurinalaisuus ja tarkka aikataulu, kaikki on sovittua, jolloin valinta on minimoitu. Haastateltavat arvostivat sesshiniä paljon; siitä puhuttiin mm. loistavana tilaisuutena tutkia omaa mieltään. Toisaalta se saattoi alussa herättää myös pelkoa tiukkoine rituaaleineen, aikatauluineen ja myös fyysisen rankkuutensa tähden. Pisimpään harjoittaneen mukaan se on kuin minielämä, sen aikana voi tapahtua mitä tahansa.

Opettaja on zazenin yksi ehdottomasti keskeisimpiä tekijöitä. Hän antaa harjoituksia ja hänen vastaanotoillaan, dokusanissa, käydään sesshineillä useamman kerran päivässä. HZC:n opettajaa Sensei Sante Poromaata arvostettiin paljon, vastauksista nousi esiin mm. hänen pitkä harjoitustaustansa ja mukava persoonansa. Myös Bukkoku-jissä harjoittanut henkilö arvosti selvästi sen johtajaa Harada Tangenia. Opettajan rooli on keskeinen zenissä edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös sen tähden, että kuka tahansa voi tehdä ainakin hengitysharjoituksia ja shikantaza-harjoitusta (tai vastaavanlaista) kotonaan. Zentradition merkitys ja samalla kyseisten harjoitusten liittäminen tiettyyn traditioon korostuu sitä vastoin opettajan roolin ja tämän harjoitukseen liittyvän asiantuntemuksen kautta. Kōan-harjoitusta voi olla jopa mahdotonta tehdä ilman opettajaa.

Kolmella haastateltavalla oli ollut **kenshō- tai vastaavanlainen kokemus**. Haastateltavat viittasivat kyseiseen kokemukseen myös nimillä satori tai valaistumis/luovuus/mystinen – kokemus. Kokemuksen silmiinpistäviä piirteitä ovat tämän tutkimuksen mukaan ykseyden kokeminen (kahdella), energisyys, hyvä olo (esim. valtava ilo) ja se, että kyseinen kokemus vaikuttaa myös jatkoelämään esim. arvomaailman muuttumisena. Pisimpään harjoittanut puhui myös minän kuolemasta kertoessaan ensimmäisestä tällaisesta kokemuksestaan. Kapleau'n teoksen (*The Three Pillars of Zen*) kenshō-kertomukset ovat pitkälti samantapaisia. Kenshō-kokemus näyttää useimmiten seuraavan pitkään jatkuneita keskittymisharjoituksia, joskin yhdellä haastateltavista vastaavanlainen kokemus oli tullut jo muutaman kuukauden säännöllisen istumisen jälkeen.

Mielenkiintoista haastateltavien vastauksissa on, kuinka edellä mainituista tekijöistä huolimatta kenshō on heidän mukaansa aivan **tavallinen asia**, joka voi tapahtua kenelle tahansa. Tämänlaisessa korostuksessa on mielestäni havaittavissa voimakkaasti zentradition vaikutus, toisin sanoen se, että korostetaan mieluummin asioiden tavallisuutta kuin erikoisuutta. Mielestäni kokemus vaikuttaa erikoiselta ainakin sen suhteen, miten intensiivisesti ilo ja muut asiaan liittyvät tekijät ovat koettu.

Neljänten alakysymykseen (1.4), **mikä on saanut haastateltavat aloittamaan zenharjoituksen ja miten he kokevat sen sopivan Suomeen (länsimaiseen yhteiskuntaan)**, vastaukset olivat melko yhteneväisiä. Ensinnäkin harjoitukseen johtaneiden syiden taustalta löytyi useimmiten meditaatiokiinnostus ja vastausten etsiminen erilaisiin eksistentialistisiin kysymyksiin. Zenharjoituksen katsottiin sopivan länsimaiseen yhteiskuntaan hyvin (syyksi nähtiin esim. harjoituksen yksinkertaisuus), joskaan kukaan ei kuitenkaan povannut zenharjoituksesta massojen juttua mm. sen kurinalaisuuden tähden. Mahdolliseksi ongelmaksi nähtiin myös sen liittyminen idän kulttuuriperintöön (osa mahāyānabuddhalaisuutta).

24. Lopuksi

Zenharjoitukseen ja siihen liittyvien tekijöiden tutkiminen on ollut antoisaa ja mielenkiintoista. Zenharjoitus, joka on hyvin käytännönläheistä (joskaan ei perinteisessä länsimaisessa mielessä), sopii tietyiltä osiltaan (hengitys- ja shikantaza-harjoitukset sopivat kaikille katsomukseen katsomatta) mielestäni hyvin länsimaihin ja tavallaan se on osaltaan juuri sitä, mitä kiireinen ihminen tarvitsee: hiljentymistä, pysähtymistä, omien ennakkoluulojen näkemistä, olemista jne., mikä ei välttämättä ole kovin helppoa. Zen ei kuitenkaan välttämättä istu länsimaiseen yhteiskuntaan mukisematta. Sen liittyminen idän kulttuuriperintöön ja samalla sen uskontomaiset piirteet (mahāyānabuddhalaisuuden osa, tietyt rituaalit) karsivat varmasti osaltaan potentiaalisia osallistujia. Toisaalta zenharjoitus ei myöskään kurinalaisuutensa (haastateltavat puhuivat esim. zenin tiukasta muodosta) tähden sovi välttämättä kaikille. HZC:ssä rituaaleihin on asennoiduttu niin, ettei niihin ole välttämätöntä osallistua (esim. ei tarvitse resitoida muiden mukana: näin uskonnollista puolta ei ole mielestäni korostettu). Myöskään zenistä lukemisen merkitystä ei nähty yhtä tärkeäksi kuin harjoitusta. Edellä mainitut tekijät huomioon ottaen HZC:n zen näyttää perustuvan alusta loppuun istumiselle, kaikki muu tähän liittyvä on toisarvoista. Toisaalta ei kuitenkaan tule unohtaa sitä, kuinka tärkeäksi harjoittajat kokivat yhteisön. Muiden

harjoittajien tuen merkitys on suuri ja se varmasti korostuu entisestään sesshinien kaltaisilla pitkillä istumisilla.

Yksi mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla zeniin liittyvien käsitteiden (esim. kenshō) tarkempi ja laajempi tutkimus, jolloin esim. sellaisen käsitteen ympärille kuin valaistuminen, rakennettaisiin koko työ. Mitä valaistuminen oikeastaan zenharjoittajan mielestä on? Tämän työn puitteissa asiaa lähestyttiin Harada-Yasutani-koulukunnan opetuksiin pohjaavan terminologian puitteissa. Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe olisi zenin länsimaistuminen: Miten zen on muuttunut tullessaan länteen? Myös tätä kysymystä sivuttiin tämän työn puitteissa. Yksi itseäni kiinnostamaan jäänyt aihe oli minä/minättömyys-kuva, sen mahdollinen tarkempi tutkimus.

Haluan kiittää Helsinki Zen Centeriä ja sieltä mukana olleita henkilöitä sekä Teemua ystävällisestä ja hyvin yhteistyöhaluisesta osallistumisesta tutkimuksen tekoon.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

A. Kenttäaineisto

1. Painamattomat lähteet

Haastattelut (työssä esiintyvät lainaukset kirjoitettu sanatarkasti, muuten joistakin kohdin lyhennetty) ja sähköpostivastaukset (jälkimmäinen päivämäärä tai päivämäärät kertovat, milloin sähköpostivastaukset ovat saapuneet, Katjan kohdalla kyseessä on toinen haastattelukerta):

	sivumäärä	ajankohta
Matti	23 + 2 + 5	12.12.01, 13.12.01; 3.1.02
Marko	20 + 5	18.12.01; 7.1.02
Janne	15 + 2 + 2	20.2.02; 3.4.02; 21.10.03
Jani	10 + 4	21.2.02; 1.4.02
Teemu	19 + 2 + 2	1.3.02, 8.3.02; 29.7.02; 15.10.03
Marja	18 + 3 + 5	14.3.02; 1.4.02; 19.10.03
Katja	12 + 4	25.3.02, 30.7.02

Sensei Sante Poromaan [szc@mx1.pair.com] 16.10. 2001 sähköpostiviesti tekijälle.
Otsikko: *Re: Work on zenbuddhism.*

Stuart Lachs [slachs@worldnet.att.net] 15.8.2002 sähköpostiviesti tekijälle. Otsikko:
Re: "Coming Down from the Zen Clouds".

Haastateltavien nimet on muutettu tutkimuseettisistä syistä. Haastattelumateriaalia säilytetään tekijän kotona.

2. Oma osallistuminen: zazen HZC:ssä ja kotona

Johdantokurssi	3 tuntia zazen ja juttelua	6.1.02
Seurantailta	2 * 20 min zazen ja juttelua	14.1.02
Sunnuntai zazen	3 * 35 min	20.1.02
Kotona	2 * 3 kk	5.-7.02; 5.-7.03

B. Painetut lähteet

Hakuin

1971 Orategama I. - *The Zen Master Hakuin: Selected Writings*. Translated by Philip E. Yampolsky. New York: Columbia University Press.

Huinengin suutra

1990 suomentanut zenmunkki Mahāpañña (Niinimäki). Taipei: Taipei Hsin Chuang Buddhist Library.

Kapleau, Philip

1971 *The Three Pillars of Zen; Teaching, Practice and Enlightenment*. Compiled and edited by Kapleau. Boston: Beacon Press, 7. Painos. (tekstissä viitataan nimellä *The Three Pillars of Zen*)

1980 *Zen: Dawn in the West*. London: Rider.

Niinimäki, Mikael (Tae Hye)

2001 *Suomalainen zen-opas*. Helsinki: Basam Books.

Sharf, Robert H.

1995 *Sanbōkyōdan: Zen and the Way of the New Religions*. - *Japanese Journal of Religious Studies* 22/3-4. Nagoya: Nanzan Institute for Religion and Culture. 417-433.

The Platform Sutra of the Sixth Patriarch

1967 *Platform Sutra of the Sixth Patriarch (Hui-neng)*. The text of the Tun-huang manuscript with translations, introductions and notes by Philip B. Yampolsky. New York: Columbia University Press.

The Riders Encyclopedia

1989 *The Riders Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion: Buddhism, Hinduism, Taoism, Zen*. Editors Stephan Schumacher, Gert Woerner. London: Rider.

Yasutani, Hakuun

1996 *Flowers Fall: A Commentary on Dōgen's Genjōkōan*; foreword by Taizan Maezumi; translated by Paul Jaffe. Boston: Shambhala.

Wu-men

1995 *Portiton portti: zenkertomuksia (Mumonkan)*. Suomentanut Tae Hye (Mikael Niinimäki). Helsinki: Basam Books.

C. Sähköiset lähteet

Ciolek, T. Matthew

1995 *Harada-Yasutani school of zen buddhism*. Saatavilla muodossa [<http://www.ciolek.com/WWWVLPages/ZenPages/HaradaYasutani.html>] 15.2.2002.

Helsinki Zen Center

- 2001 *Erillisyyys ja Intiimiys*. Suomennos Sensei Sante Poromaan tammikuussa 2000 pitämästä teishōsta. Saatavilla muodossa
[http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/erillisyyys_ja_intiimiys] 28.9.2001.
- 2002 *Harjoittaminen Helsinki Zen Centerissä*. Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/jasen.htm>] 15.2.2002.
- 2001 *Johdantokurssi*. Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/opastus.htm>] 3.8.2001.
- 2001 *Mitä zazen on?* Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/mitazazen.htm>] 3.8.2001.
- 2002 *Mitä zen on?* Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/suomi/mitazen.htm>] 3.8.2002.
- 2002 *Opettajat*. Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/sante.htm>] 3.8.2002.
- 2003 *Sesshin*. Saatavilla muodossa
[<http://www.zazen.fi/sesshin.htm>] 15.9.2003.
- 2002 *Zen-kirjoja*. Saatavilla muodossa
[<http://www.kaapeli.fi/~zen/hzc/suomi/kirjoja.htm>] 15.9.2002.

Rochester Zen Center

- 2003 *About the Zen Center*. Saatavilla muodossa
[<http://www.rzc.org/html/abc/about.shtml>] 26.8.2003

Helsinki Zen Center ry:n toimintakertomus vuodelta 2002 ja vuosikokous 2002 löytyvät yhdistyksen jäsensivuilta.

KIRJALLISUUS

Alasuutari, Pertti

- 1993 Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Bellarsi, Franca

- 2000 *New Thought, New Action: Unsuspected Facets of the Westward Expansion of Buddhism. - Beyond the mainstream: The Emergence of Religious Pluralism in Finland, Estonia, and Russia*, edited by Jeffrey Kaplan. Helsinki: SKS (Finnish Literature Society).

Bielefeldt, Carl

- 1988 *Dōgen's Manuals of Zen Meditation*. Berkeley: University of California Press.

Bouin, Yvonne Peterson

- 2000 *Effect of meditation on respiration and the temporal lobes: an exploratory and meta-analytic study*. Lund studies in psychology of religion. Lund: Lund U.P.

Buswell, Robert E. Junior

- 1992 *The Zen monastic experience: Buddhist practice in contemporary Korea*. Princeton (N. J.): Princeton University Press.

Dumoulin, Heinrich

- 1987 Zen Enlightenment: Origins and Meaning. Translated by John C. Maraldo.
 1988 Zen Buddhism: a history. Vol. 1.: India and China. Translated by James W. Heisig and Paul Knitter. New York: Macmillan: Collier: Macmillan.
 1990 Zen Buddhism: A History. Vol. 2.: Japan. Translated by James W. Heisig and Paul Knitter. New York: Macmillan.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha

- 1998 Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Foulk, T. Griffith

- 1988 The Zen institution in modern Japan. –Zen: Tradition and Transition: a sourcebook by contemporary Zen masters and scholars. Edited by Kenneth Kraft. New York: Grove Press. 157-177.

Gadamer, Hans-Georg

- 1979 Truth and Method. London: Sheed and Ward.
 1977 Philosophical hermeneutics. Translated and edited by David E. Linge. Berkeley: University of California Press.

Gothóni, René & Mahāpañña (Niinimäki)

- 1990 Buddhalainen sanasto ja symboliikka. Helsinki: Gaudeamus.
 1987 kääntäneet ja toimittaneet Buddhalaista viisautta. Helsinki: Hakapaino Oy.

Harvey, Peter

- 1990 An Introduction to Buddhism: Teachings, history and practices. Cambridge: Cambridge University.

Heidegger - ristiriitojen filosofi

- 1998 Toimittanut Arto Haapala. Helsinki: Yliopistopaino.

Heino, Harri

- 2000 Mihin Suomi tänään uskoo. Helsinki: WSOY.

Hirakawa, Akira

- 1990 A history of Indian Buddhism: from Śākyamuni to early Mahāyāna. Translated and edited by Paul Groner. [Honolulu]: University of Hawaii Press. Sarja: Asian studies at Hawaii; no. 36.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena

- 2000 Teemahaastattelu. 5. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula

- 2000 Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Koski, Jussi T.

- 1995 Horisonttiensulautumisia. Keskustelua Hans-Georg Gadamerin kanssa hermeneutiikasta, kasvamisesta, tietämisestä ja kasvatustieteestä. Helsinki: Yliopistopaino.

Kraft, Kenneth (edit.)

- 1988 Zen, Tradition & Transition: A Sourcebook by Contemporary Zen Masters and Scholars. New York: Grove.
- Kusch, Martin
1989 Ymmärtämisen haaste. Oulu: Kustannusosakeyhtiö Pohjoinen.
- Lamotte, Étienne
1987 History of Indian Buddhism: From the Origins to the Śaka Era. Translated by Sara Webb-Boin. Publications de L'Institute Orientaliste de Louvain, 36. Louvain-Paris: Peeters Press.
- Masao, Abe
1997 Zen and Comparative Studies: part two of a two-volume sequel to Zen and Western Thought. Houndmills: Macmillan Press.
- McRae, John
1986 The Northern school and the formation of early Ch'an Buddhism. Studies in East Asian Buddhism; 3. Honolulu : University of Hawaii Press.
1988 The Story of Early Ch'an. - Zen, Tradition & Transition: A Sourcebook by Contemporary Zen Masters and Scholars. Edited by Kenneth Kraft. New York: Grove. 125-139.
- Palmer, Richard E.
1969 Hermeneutics. USA: Northwestern University Press.
- Pyysiäinen, Ilkka
1993 Ilo pitkästä itkusta: buddhalaisuus ja terapiat. Helsinki: Yliopistopaino.
1999 Buddhalaisuus. - Uskonnot maailmassa. Toimittaneet Katja Hyry ja Juha Pentikäinen. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 329-347.
- Reader, Ian
1991 Religion in Contemporary Japan. Honolulu, HI.: University of Hawaii Press.
- Snelling, John
1996 Buddhalaisuus. Juva: WSOY.
- Suzuki, Daisetz Taitarō
1972 The Zen Doctrine of No-mind: The Significance of the Sūtra of Hui-neng (Wei-lang). Edited by Christmas Humberys. London: Rider.
- Sheng-Yen
1988 Zen Meditation. - Zen, Tradition & Transition: A Sourcebook by Contemporary Zen Masters and Scholars. Edited by Kenneth Kraft. New York: Grove. 30-43.
- Stein, Joel
2003 Just say Om. -Time-magazine. 27.10.2003/vol. 162 no. 16. 44-51.
- Williams, Paul
1989 Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations. London: Routledge.
- Wood, Ernest

1985 Zen dictionary. Rutland, VT: Tuttle.

Yampolsky, Philip B.

1967 The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York: Columbia University Press.

1971 The Zen Master Hakuin: Selected Writings. New York: Columbia Press.

Internet julkaisut

Chen, Viola.

2001 Robert. H. Sharf. Saatavilla muodossa
[<http://www.umich.edu/~iinet/cjs/faculty/profile/sharfr.html>]. 1.10.2003.

Ciolek, T. Matthew

2002 Dr. Ciolek, T. Matthew – Personal Page. Saatavilla muodossa
[<http://www.ciolek.com/PEOPLE/ciolek-tm.html>] 6.7.2003.
Buddhist Studies WWW Virtual Library. Saatavilla muodossa
[<http://www.ciolek.com/WWWVL-Buddhism.html>.] 1.10.2003.

Lachs, Stuart

1999 Means of Authorization: Establishing Hierarchy in Ch'an/Zen Buddhism in America. Saatavilla muodossa
[<http://www.terebess.hu/english/lachs.html#baker>] 1.10.2003.

Muller, Charles

1998 Innate Enlightenment and No-Thought: A Response to the Critical Buddhist Position on Zen. Saatavilla muodossa [<http://www.human.toyogakuen-u.ac.jp/~acmuller/articles/criticalbuddhismandzen.htm>] 27.2.2002.
Charles Muller. Saatavilla muodossa [<http://www.acmuller.net/personal.html>] 1.10.2003.

Sarah Lawrence College

Mr. T. Griffith Foulk. Saatavilla muodossa
[<http://www.sl.c.edu/undergraduate/print.php?content=faculty&f=59>].
1.12.2003

Stanford University

2002 Carl W. Bielefeldt. Saatavilla muodossa
[<http://www.stanford.edu/dept/relstud/people/faculty.html#anchorBielefeld>]
1.10.2003

