

Opinnäytetyö AMK

Kuvataiteen koulutus

2018

Laura Halonen

# TAIDE JA MEDITAATIO

OPINNÄYTETYÖ AMK| TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Kuvataiteen koulutus

2018

Laura Halonen

## TAIDE JA MEDITAATIO

Tutkin opinnäytetyössäni sitä, miten meditaatio ja taiteellinen kokeminen liittyvät toisiinsa, sekä itse taiteilijan työn kautta, että kokijan näkökulmasta. Näen kuvataiteen ateistisena hengellisyyden lähteenä, joka ilmentää mielen vapautta logiikan rajoittavista raameista ja täten myös stimuloi meitä kokemaan läsnäolevasti. Pohdin opinnäytetyössäni utopiaa, jossa taide voisi korvata uskonnon harjoittamisen ja täyttää ihmisen tarpeen hengellisyydelle. Taide voi antaa ihmiselle merkityksellisiä hengellisiä kokemuksia ilman, että on hyväksyttävä uskonnoille tyypillisiä ylikuonnollisia dogmeja. Taiteen syvällistä kokemista voi harjoittaa esteettisellä kontemplaatiolla, joka on meditaation muoto, jossa huomio keskitetään esteettiseen kohteeseen.

Olen harjoittanut meditaatiota säännöllisesti noin kolme vuotta ja huomannut sen vaikuttavan luovuuteeni ja mielentilaani positiivisesti. Olen ammentanut tietoa opinnäytetyöhöni omien meditaatio- ja taidekokemusten lisäksi mm. Juha Varton fenomenologiasta, länsimaisesta mielenfilosofiasta, taiteen filosofiasta ja itämaisista filosofian suuntauksista etenkin buddhalaisuudesta. Buddhalaiset munkit ovat harjoittaneet meditaatiota jo ennen ajanlaskun alkua länsimaisen tieteen vasta viimeaikoina herättyä meditaation hyödyille.

Nykyteknologian aikana maailmantuskan ryöpytessä jatkuvasti käden ulottuvilla olevista laitteista tietoisuuteemme meditaatiosta voi saada tarvittua tasapainoa teknologian aiheuttamalle ahdistukselle. Olen selventänyt opinnäytetyössäni meditaation paikoin monimutkaista psykologiaa. Muun muassa miten meditoidessa ei suoranaisesti pyritä mielen rauhoittuneeseen olotilaan, sillä mielen selkeys on enemmänkin pitkäjänteisen meditaation harjoittamisen seurausta.

Rutiininomainen meditaatio tukee myös hedelmällistä taiteen luomisen tilaa. Taiteellinen kohde voidaan nähdä läsnäolevan mielentilan kautta ilman ennako-oletusta antaen uusien ja villien assosiaatioiden muodostua. Rationaalinen ennalta tietämisen tapa rajoittaa luovan mielen vapautta. Taiteilija kohtaa alansa erityispiirteiden vuoksi vaikeasti käsiteltäviä ammattipaineita, jotka voivat haitata luovaa työtä. Uskon meditaation hyödyttävän taiteilijaa stressin käsittelyssä, sekä luovaan työskentelyyn syventymisessä.

ASIASANAT:

Meditaatio, mindfulness, taide, buddhalainen filosofia.

BACHELOR'S THESIS

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fine Arts

2018

Laura Halonen

## ART AND MEDITATION

In my thesis I study the ways meditative and artistic experiences come together through artist's work, but also through the experiences of art viewers. I see visual arts as a source of atheistic spirituality that depicts mind's freedom from the constrictions of logic. And so it stimulates us to experience through being present. I play around with an idea of an utopia where art could replace religions and human need for spirituality. Art can cause meaningful spiritual experiences without having to accept supernatural doctrines typical for religion. One can experience art deeply through aesthetic contemplation where one focuses one's full attention on an aesthetic object.

I have practiced meditation for about three years and experienced the way it affects my creativity and mental state positively. In addition to my own meditation and art experiences I have studied Juha Varto's phenomenology, western philosophy of mind, art philosophy and Buddhism among other eastern philosophies. Buddhists have practiced meditation before the count of time, whereas Western science has just begun to acknowledge the benefits of meditation.

In this time of modern technology the suffering of world constantly pours in from devices in the reach of our hand. Through meditation one can have well needed balance and also rebuild the way one's mind works in this hectic world. In my thesis I have explained some of the psychology behind meditation. Meditation has many possible misconceptions, for example in meditation you do not in fact try to calm yourself, but calming down is rather a consequence of long evolved meditation practice.

Routine like practice of meditation also supports artistic state of working. Artistic object can be seen through meditation without preconceptions, letting the mind create new and wild associations without the rational and dull way of pre-knowing. Artists meet cumbersome professional pressure in their work which can harm the creative work. I talk about meditation's benefits for artists in dealing with stress and increasing their creativity.

### KEYWORDS:

Meditation, art, mindfulness, Buddhist philosophy

## **SISÄLTÖ**

JOHDANTO	4
1 MEDITAATIO SAAPUU LÄNSIMAIHIN	6
2 MIELEN KEHITTÄMINEN MEDITOIMALLA	8
3 UTOPIA	13
4 ESTEETTINEN KONTEMPLAATIO JA TAIDEKOKEMUS	19
5 MEDITATIIVINEN LUOMIS PROSESSI	22
LOPUKSI	25
LÄHTEET	27

## **KUVAT**

Kuva 1. Laura Halonen, Wood work, 2016.	5
Kuva 2. Sakir Gökcebag, Untitled, 2017.	9
Kuva 3 Tiina Vaino, Paris, 2016.	15
Kuva 4. Anish Kapoor, Symphony for a Beloved Daughter, 2018.	21
Kuva 5. Julius Von Bismarc, Punishment, 2011-2012.	23

## JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni sitä, miten meditaatio ja taiteellinen kokeminen liittyvät toisiinsa sekä itse taiteilijan työn kautta että kokijan näkökulmasta. Olen kiinnostunut suuremman tietoisuuden tason saavuttamisesta ja hengellisyydestä kuitenkin täyden ateistin näkökulmasta. Uskon että ihminen omaa herkkyydessään voiman tuntea suuresti, minkä koemme ainoastaan silloin tällöin, hetken ilmestyminä ja silmien avautumisena. Tällaista ilmestymisen hetkeä on kuvattu oivalluksena, kokonaisvaltaisena läsnäolon kokemuksena, ei tietona, vaan asioiden ilmentymisenä sellaisena kuin ne hetkessä ovat. Näen kuvataiteen hengellisyyden lähteenä, joka ilmentää mielen vapautta logiikan rajoittavista raameista, ja täten myös stimuloi meitä kokemaan läsnäolevasti. Tiedämme tunteen hyvän elokuvan jälkeen, kuin olisi uudesti syntynyt ja jokainen aisti olisi vahvistunut.

Olen harjoittanut meditaatiota säännöllisesti noin kolme vuotta, usein kuitenkin tipahtaen rutiinistani. Tässä vaiheessa tiedän, ettei minulla ole muuta koherenttia keinoa tasapainoon, eikä elämäni kannu ilman että otan vastuuta mielentilastani meditoiden säännöllisesti. Tämä opinnäytetyö toimikoon kuin selvennyksenä itselleni, että olen juurta jaksuen perustellut tieni elämässä. Olen ammentanut tietoa opinnäytetyöhöni omien meditaatio- ja taidekokemuksien lisäksi mm. Juha Vartton fenomenologiasta, länsimaisesta mielenfilosofiasta, taiteen filosofiasta ja itämaisista filosofian suuntauksista, etenkin buddhalaisuudesta.

Lääketiede ei ole onnistunut tähänkään päivään mennessä selvittämään mielen toiminnan saloja, ja luottaa liian usein mielenhäiriöiden hoidossa oireiden lääkitsemiseen. Kaupallisen mindfulnessin, jolla kuluttaja voi saavuttaa hetkellisen rentouden tilan, voidaan sanoa olevan pinnallisuudessaan, ja tyhjine iskulauseineen työkyvyn ylläpitoa kapitalistista järjestelmää varten. Löysin David Lynchin kirjasta *Catching the Big Fish*, pienen palan samaistuttavaa tekstiä, joka mielestäni kuvaa hyvin tarkoittamaani pinnallisuutta suhteessa mielen todelliseen kapasiteettiin ja syvyyteen:

“Little fish swim in the surface, but the big one’s swim down below. If you can expand the container you’re fishing in - your consciousness - you can catch bigger fish.”

(Lynch 2006, 27.)

Uskon ihmisten omaavan suuren kapasiteetin johon voi päästä käsiksi kun meditoi ja kyseenalaistaa omia ajatusmallejaan.



Kuva 1. Laura Halonen Wood work 2016.

# 1 MEDITAATIO SAAPUU LÄNSIMAIHIN

Edessäni on valkoinen paperi, jonka vielä jonain päivänä pitäisi olla opinnäytetyöni täynnä tekstiä ja uusia oivalluksia. Ajatus aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta – mistä aloittaa? Tunne on monen taiteilijan jakama uutta taiteellista projektia aloittaessa, kun edessä on vain valkoinen pinta. Mahtavien pinnalle ilmestyvien uusien ideoiden sijaan tila on useimmiten kuin jäänyt hetki ennen vapaapudotusta. Mielessä kulkee pakonomaisia ajatuksia. Olenko mitään taiteilijana, jaksanko tätä työtä, erotunko massasta ja pystynkö koskaan elättämään itseäni?

Entisaikaan tästä lähtökohdasta ovat syntyneet rappiotaiteilijat, jotka ovat turruttaneet ja stimuloineet tätä ahdistusta alkoholilla ja päihteillä. Edelleen havaitsen tämän taide-elämän rippeitä nuorten taideopiskelijoiden kotibileissä ja vanhentuneissa mielikuvissa taiteilijaelämästä. Uskon kuitenkin, että nykytaiteen kenttä vuonna 2018 on erilainen. Kilpailu on kovaa ja taiteilijalta odotetaan korkean tason yrittäjyystoimintaa. Tämä onnistuu harvoilta pullo toisessa kädessä, ja sätkä toisessa.

Muutokset henkisyyden kulttuurissa saivat alkunsa länsimaissa 60-luvun hippiliikkeen aikana, jolloin Beatlesin jäsenet alkoivat ensimmäisinä laajasti tunnettuina hahmoina seuraamaan joogigurujen opetuksia. Meditaatio saapui populaarikulttuuriin ja taiteilijoiden pariin hyvin mystifioituna ja uskonnollisessa muodossa. "New Age Spiritualism" eli uuden ajan hengellisyys ja self-help ovat 2000-luvulla vallanneet isot markkinat ja takovat rahaa feikkiguruille ympäri maailmaa.

Kimmo Pasanen kuvaa kirjassaan Tyhjyys itämaisessä ajattelussa ja taiteessa miten tänä päivänä, tieteen ollessa yleisesti tunnistettu maailmankuvaa määrittävä tekijä, länsimaat ovat kokeneet oman kulttuurinsa erinomaisuuden itseriittoisena. Pasanen korostaa kirjassaan itämaisen filosofian esimerkiksi Kiinassa ja Intiassa saavuttaneen täysin erilaisilla pohdinnoilla yhtä korkeita tieteellisiä tavoitteita kuin länsimainen tiede. (Pasanen 2008, 8.) Koenkin tärkeäksi tutkia mm. buddhalaista filosofiaa yhtenä lähteenä aiheeni alkujuurille.

Länsimaisen lääketieteen kiinnostuttua meditaatiosta sitä tutkineet lääkärit kokivat ammattikunnassaan suurta vastustusta meditaatioon liittyviä mystifioituja konnotaatioita kohtaan. Positiivisten tutkimustulosten myötä meditaatio-termin käyttö popularisoitiin

helpommin lähestyttävään mindfulness-muotoon. Huolimatta tieteiden kehityksestä, uskonnollisuus elää voimakkaasti meditaation harjoittajien parissa, minkä vuoksi minun on ateistina ollut vaikea tuntee kuuluvani meditaatioyhteisöihin.



## 2 MIELEN KEHITTÄMINEN MEDITOIMALLA

Ihminen urheilee kehittääkseen lihaksiaan, lukee oppiakseen ammattiin, elää, nauttii, epäonnistuu ja kehittyä pitkin elämän kokemustensa matkaa. Olen useasti pohdiskellut sitä, miten ihminen harjoittaa itseään niin monella osa-alueella elämässään, kuitenkin näkemättä suurinta sattuman varaan jätettyä taustavaikuttajaa. Kaiken tehdyn ja koetun taustalla on itsestäänselvästi aivot, eli mieli, joka ei välttämättä kykene edes murto-osaan koko potentiaalistaan, vaan tavoittelee huomista jo tänään. Kokiessa ja esimerkiksi nyt lukiessasi tätä tekstiä mieli käsittelee kaiken, ja mieli on se, joka tekee työn, joten miksei ihminen kehittäisi tärkeintä ominaisuuttaan – mieltään. Nykyteknologian aika tuo ihmiselle omat keskittymishaasteensa, minkä vuoksi mieli kaipaa huolenpitoa ja uudelleenohjelmointia stressitekijöiden tasapainoksi. Tässä luvussa käsitelen omaa meditaation tietäni valaisten peruseräitä ja psykologiaa ajatteluni taustalla.

Kätteni hakeutuu älypuhelimelle automaatiolla, enkä hetken päästä edes muista mitä sieltä katsoin. Ajatusten keskeytyessä ja mielen hälistessä jatkuvasti on vaikea keskittää huomiotaan. Mieleni muuttuu tapojeni kaltaiseksi kuin koira, jota ei ole koulutettu. Se vetää hihnasta ja haukkuu ohikulkijoille, sillä niin sen on annettu tehdä. Koetun taustalla häilyy usein tunnistamaton ja epämääräinen levottomuuden tunne, josta mieli voi kyetä nostamaan keholliset tuntemukset tietoisuuteen silloin kun ne ilmenevät, tai upottaa ne epähuomioon. Tällä tavalla ahdistus kumuloituu itse itseään mielessä.

Mielentilaa voi kuitenkin todistetusti muokata ja ikään kuin uudelleenkouluttaa meditaatiolla. (Puddicombe 2011, 73-74.) Meditoinnilla pyritään tiedostamaan mielen, kehon ja ympäristön olotila sellaisena kuin se jokaisella aistilla hetkessä ilmenee. Meditaation tuloksena kokemusmaailman ilmiöitä voi seurata keskittyneesti tarttumatta mihinkään ajatukseen erityisesti. Ajatukset lipuvat vapaana, ikään kuin pilvet laakealla taivaan kannella, tai kuin myllertävät ukkosmyrsky aivan pään päällä. Meditaatio ei siis ole tila, johon mikään epämiellyttävä ei voi tulla, vaan sen on tapa kohdata todelliset tunteet, joihin myös paha olo kuuluu. Onneen ei ole oikotietä meditoimallakaan. Saatan vasta illalla havahtua koko päivän aikana eskaloituneeseen ahdistukseen.



Kuva2. Sakir Gökcebag Untitled 2017.

Tällaista koko päivän aikana, tai jopa vuosien saatossa muodostunutta levottomuutta tuskin pystyisi kokeneinkaan meditoija pyyhkimään pois siltä istumalta. Meditaatio ei ole tapa poistaa hankalia tuntemuksia siinä vaiheessa, kun mielentila on jo hallitsemattoman hälinän vallassa, vaan meditaatio auttaa enemmänkin ennaltaehkäisevästi vaikeisiin mielentiloihin.

Meditoidessa ei siis suoranaisesti pyritä mielen rauhoittuneeseen olotilaan, sillä mielen selkeys on enemmänkin pitkäjänteisen meditaation harjoittamisen seurausta. Tämä onkin yleisin väärinymmärrys tietoisien läsnäolon harjoittamisesta tai meditaatiosta puhuttaessa, johon rauhoittumista korostavassa mindfulness-kirjallisuudessa usein törmää. Mielen lepotilaan painostaminen voi aiheuttaa pyristelyjä senhetkisen todellisen olotilan ja halutun olotilan välillä. Ahdistuksen tai rauhottomuuden vastustaminen voimistavat juuri niitä mielentiloja joista pyritään eroon.

Minäkeskeisessä maailmankuvassa ihminen takertuu kärsimykseensä identifioitumalla kärsimyksen aiheisiin ja takertumalla kokemukseensa. Tuntemukset amplifioituvat niille osoitetusta huomiosta ja voimistuvat vielä lisää ihmisen yrittäessä väärin keinoin pyristellä niistä ulos. Tässä on kyse reaktiivisuudesta, jota Stephen Bachelor käsittelee kirjassaan *After Buddhism* tulkiten Buddhan oppia aiheesta. (Bachelor 2015, 75.)

Buddhan näkemyksen mukaan ihminen käyttää kohtuuttoman paljon ajastaan amplifioituneiden ajatusten/tunteiden ja lisääntyneen reaktiivisuuden vallassa. Kärsimys kumpuaa Bachelorin mukaan eksistentiaalisesta keskeneräisyyden tunteesta, joka paisuttaa egoa. Reaktiivisuus on kokemusteni mukaan pohjimmiltaan sokeutta syy-seuraussuhteille elämässä, reagoimista tapahtumiin olemassa olevien käyttäytymismallien, eikä läsnäolon kautta. Käyttäytymismallit voivat johtua omasta vaikeasti käsiteltävästä kokemuksesta, tai ne voivat olla monien sukupolvien mukana kulkeneita. Läsnäolo voi auttaa keskeyttämään ja tiedostamaan nämä reaktiivisuuden ketjut. Tämänkaltaista tajuamista ja henkistä kasvua tapahtuu läpi elämän enemmässä tai vähemmissä määrin. Meditaatio kuitenkin auttaa prosessissa suuresti muokaten mieltä vastaanottavaisempaan ja muutosmyönteiseen suuntaan.

Buddhan oppien mukaan ei ole olemassa yhtä oppia oikeanlaiseen reagointiin missään ongelmatilanteessa, vaan on ymmärrettävä jokainen tilanne osana muuttuvaa maailmaa, johon ei ole tiettyä reagoinnin kaavaa. Myös lukuisat länsimaiset filosofit kautta maailman ovat päätyneet samoihin lopputulemiin. Tietoisella läsnäololla voi kyetä pysäyttämään reaktiivisuuden ketjut ja näkemään reaktiivisuuden omassa itsessään.

Maailmantuska ryöppyyä tänä päivänä median kautta taukoamatta ja vaikuttaa väistämättä mieleen. Buddhalaisessa näkemyksessä keskittien saavuttamisen kautta ihminen voi luopua reaktiivisuudesta ja omaksua kokonaisvaltaisen tavan käsitellä maailmantuskaa. Tämä kokonaisvaltainen tapa nähdä ei pakene tuskaa, ei väheksy sitä, ei muutu tunnekylmäksi sille, vaan kokee tuskan ja näkee sen vaikutukset, mutta ei takerru näistä näkökulmista mihinkään. Tällä tapaa maailmantuska ei lamaannuta tai masenna ihmistä, vaan siihen voi suhtautua ns. ylennetyt tietoisuuden tason kautta, ennemminkin syvästi ymmärtäen miten kärsimys on yksi osa olemassaoloa ja maailmaa. Reaktiivisuus on jotain, mikä ei tule koskaan loppumaan maailmasta, ja meditaation tarve on tämän myötä aina läsnä.

Näen tämän teeman liittyvän myös olennaisesti taiteilijuuteen, sillä taiteilijan työhön mielletään usein maailman vääryyksien käsittely ja kantaaottavuus. Taiteilija usein myös itse kokee ekologisten arvojen noudattamisen ja maailmantuskan käsittelyn tehtäväkseen taiteellisessa työssään. Taiteilijan rooliin yhteiskunnassa voisi ajatella liittyvän syvän empatian ja ulkopuolisen ymmärryksen tuoman vastuun vääryyksien esiintuomisesta. Buddhalaisessa filosofiassa sanotaan kahtena valaistumisen päämääränä olevan ymmärrys maailman todellisesta luonteesta ja vapautus kaiken kärsimyksen syystä, eli välinpitämättömyydestä. Vaikken tiedä mitä ajatella valaistumisesta, samaistun tähän filosofiaan ja näen itseni taiteilijana monien muiden taiteilijoiden mukana toteuttamassa tätä. Etäisesti muistan jonkun kauansitten sanoneen: "Taiteilijan, jos kenen, kuuluu välittää."

Tietoinen läsnäolo vaatii ennakkoluulotonta uskoa hetkeen. Jotta mielen rauhoittuneeseen olotilaan päästäisiin, mieltä on harjoitettava säännöllisesti, yhtä lailla kuin lihas kehittyy pitkäjänteisen harjoituksen tuloksena. Alkujaan lontoolainen Andy Buddicombe, joka on viettänyt 10 vuotta elämästään buddhalaisena munkkina ja luonut lukuisten kirjojen lisäksi maailmalla ylistäviä arvioita saaneen Headspace-apin, selvittää kirjassaan *Get Some Headspace* ajatusta meditaatiosta tekniikkana, jolla voi päästä mindfulness, eli läsnäolevaan tilaan. Meditaatio ei ole Buddincomben mukaan kuitenkaan ainoa tapa. Ihminen voi olla tietoisesti läsnä esimerkiksi tanssiessaan, tehdessään keramiikkaa tai kuunnellessaan musiikkia, mutta meditaatioharjoitus on silti jotain muuta. Meditaation harjoittaminen vaatii säännöllistä sitoutumista toimiakseen. Meditaatio ei jätä mindfulnessiin saapumista sattuman varaan, vaan se on oma kehityspolkunsa, teit sitten mitä tahansa muuta elämässäsi. (Buddicombe 2011, 18.)

Koen meditaation harjoittamisen erityisen hyväksi työkaluksi taiteilijalle mielen huoltamiseen. Taiteilijan mieli kohtaa poikkeuksellisia haasteita, sillä tämän on kyettävä luovaan mielentilaan, jossa vapaat assosiaatiot saavat tilaa muotoutua. Samanaikaisesti taiteilija on työmarkkinoiden ahtaimmassa raossa, jossa mieli helposti menettää luovan kapasitettinsa ollessaan niin sanotussa selviytymistilassa. Ihminen, kuten jokainen muukin elävä olento, omaa perimmäisen viestin selviytyä. Stressi on monimutkainen kehollinen reaktio, joka saa ajatukset ja mieleemme hälisemään. Tämä mielen hätätila auttaa monessakin työssä, jossa nopeus, tehokkuus ja mekaaninen suorittaminen ovat hyötyjä, mutta harvemmin luovassa työssä.

Selviytymistilassa mieli priorisoi leikin, eli luovuuden toissijaiseksi. Mieli muuttuu ahtaammaksi tilaksi, jossa sensitiivisyydellä, herkkyydellä ja tarkkaavaisuudella ei ole tilaa. Meillä on kuitenkin mahdollisuus muokata mieleemme tilaa, ennaltaehkäistä stressiä ja helpottaa näiden ammattipaineiden käsittelyä. En kuitenkaan ehdota, että tässä yhteiskunnallisesti huonossa asemassa on vain pärjättävä olosuhteiden pakosta. Voimaantumalla meditaation avulla, taiteilijan ei ole tarkoitus kestää mahdottomia paineita, vaan tunnistaa omat rajansa ja tiedostamalla ne pystyä vaatimaan muilta myös niiden kunnioitusta.

### 3 UTOPIA

Haaveilen utopiasta, jossa taide voisi korvata uskonnon harjoittamisen ja täyttää ihmisen tarpeen hengellisyydelle. Mitä siis on tämä hengellisyys jota etsin taiteesta? Menen itse sanan merkityksen äärelle ja googletan sanan "hengellisyys". Käännyin lyhyesti Wikipedia-artikkelin puoleen, joka mielestäni kiteyttää hengellisyyden käsitteen monipuolisesti kattavan lähteistön kautta: Hengellisyys liittyy uskonnoissa usein syvimpiin arvoihin, joiden mukaan ihmiset elävät, johonkin yliluonnolliseen, joka selittää ymmärtämättömän, yksilölliseen kasvuun, pyhään merkityksen löytämiseen elämässä ja uskonnolliseen kokemukseen tai oman sisäisen ulottuvuutensa kohtaamiseen. (Spirituality 2018.) Tarkastelen tässä luvussa näitä aspekteja omien lähteistöjeni kautta, tutkien niitä taiteen lähtökohdista, ja johdattaen henkisyteen, jota taide minulle merkitsee.

Vuonna 2010 väestörekisterin otteen mukaan 78 prosenttia suomalaisista kuului evankelis-luterilaiseen kirkkoon. (Väestörekisteri 2010.) Todellisten uskovien määrää on vaikeampi laskea, mutta tilastosta voi päätellä paljon. Uskonnot ovat yhä tiivis osa yhteiskuntaamme tänä päivänä, vaikka tiede määrittääkin yleistä maailmankuvaamme.

Näen, että uskonnoilla on monille paljon annettavaa ja löydän niiden filosofioista paljonkin samaistuttavaa. Vanhat, ennen ajanlaskun alkua syntyneet uskonnot ovat kuitenkin unohtaneet alkuperäisen tarkoituksensa ja muuttuneet yleistä arvomaailmaa ja moraalialueita ylläpitäviksi instituutioiksi. Voimakas hierarkia papistossa ja valtaa pitävillä saa aikaan vaikeasti rikottavan status quon oikeauskoisuudesta, minkä vuoksi uskonnot eivät ole kykeneet muuttumaan maailmankuvan muuttumisen myötä.

Koen uskonnon ja taiteen yhtyvän tarkoitusperissään siinä, mikä on järjen tavoittamattomissa, mutta liittyy elämän perusluonteeseen. Länsimaisen tieteen ihanteisiin kuuluu mm. yleispätevyys, eli ajasta ja paikasta riippumattomien lainalaisuuksien löytäminen. Kunnioitettavista saavutuksista huolimatta tieteet ei ole tähänkään päivään mennessä onnistuneet ymmärtämään mielen toimintaa, ja maailmankaikkeus tulee aina olemaan osittaisessa ymmärryksen pimenossa ihmiskunnalle. Miten tällaiseen kaotitiseen maailmankuvaan voi siis suhtautua?

Näen kuvataiteen hengellisyyden lähteenä, joka ilmentää mielen vapautta logiikan rajoittavista raameista ja täten myös stimuloi meitä kokemaan läsnäolevasti. Koen myös meditaation harjoittamisen olevan avainasemassa tässä intuition tapahtumassa. Läsnäolon harjoittaminen on tapa hyväksyä asiat moniselitteisinä, olla sinut maailman hallitsemattomuuden ja kaoottisuuden kanssa, ollen täten avoimena hetkeen.

Uskon taiteen kokemisen olevan aktiivista mielen toimintaa, siinä missä monien uskontojen harjoittaminen on passiivista. Taiteellisten kokemusten on tutkitusti todettu aktivoivan mieltä jopa neurotieteellisellä tasolla. (Oxford University study, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2015.) Kimmo Pasanen kirjassaan Tyhjiys itämaisessä ajattelussa ja taiteessa kuvaa monien uskonnollisten maailmankuvien muodostuvan dogmien varaan, joissa yksilölliselle epäilylle ja itse ajattelemiselle ei ole sijaa. (Pasanen 2008, 31.) Myös Stephen Bachelorin kirjassa After Buddhism käsitellään aihetta laajasti. Bachelorin mukaan uskonnollisesti buddhalaisuutta harjoittavat perustavat buddhalaisuutensa uskojen ja oppien varaan, kun taas sekularisoitua epäuskonnollista buddhismia kannattavat perustavat harjoituksensa kysymyksille. (Bachelor 2015, 24.) Uskonnon antaessa ihmiselle valmiita vastauksia siihen, miten tämän tulisi uskoa ja mihin arvoihin tämän tulisi nojata, taide jättää kokijalle tulkinnan tilaa, eikä suoranaisesti vastaa siihen minkä jokainen voi yksilöllisesti vain omassa kehossaan tietää.

Ihminen on aina kaivannut henkisyyttä ja pyrkinyt löytämään merkityksellisyyttä elämälleen uskontojen kautta. Taide voi haastaa ihmisen henkisyyden ja antaa elämään merkitystä tuottavia kokemuksia. Taide käsittelee elämän suuria kysymyksiä kuten uskonnotkin ilman, että on hyväksyttävä yliluonnollisia dogmeja. Kirjassaan *Otherwise than knowing* Juha Varto puhuu taiteen tavasta käsitellä aiheita, joille ei ole olemassa tietoon perustuvaa sanallista ilmaisumuotoa. Tämänkaltaisiksi asioiksi hän luettelee mm. tuntemukset, moraaliset kysymykset, kokemukset syntymästä ja kuolemasta, intiimiyden, erossa olemisen ja levottomuuden. (Varto 2013, 132-133.) Kun taide tuo tämänkaltaiset asiat ymmärrykseemme ilman järkeistämistä, voimme olla henkisen kokemuksen äärellä. Taideteokseen samaistuminen voi tuoda samanlaisia jonkin suuremman äärellä olemisen kokemuksia kuin kirkossa käyminen. Voimme kokea sekä taiteen, että uskonnon kautta, suurta hengen läsnäoloa ja lohtua siitä, että joku tavoittaa sinun tunteesi ja kokemusmaailmasi.



Kuva 3. Tiina Vaino Paris. 2016.

Taiteen kokeminen vaatii samankaltaista uskoa ja halua henkistyä kuin uskonnotkin. Taide ei Jehovan todistajien tapaan koputa ovelle luvaten ikuista elämää, vaan henkistymiseen ja kokemiseen on tähdättävä itse ja tultava itse sen äärelle, mikä on merkityksellistä.

Havaintoni sosiaalisen median aiheuttamasta egon kuplasta ilmentää ihmisten itsevalidaation tarvetta mielenkiintoisella tavalla. Minäkeskeisessä maailmankuvassa mielipiteitä käytetään identiteetin rakennuspaloina ja mitä tahansa maailmankatsomusta voidaan käyttää osana imagoa. Henkisyys ja esimerkiksi taiteellisuus ovat tällöin vain vaikutelmina tärkeitä. Onko mikään enää niin tärkeää kenellekkään kuin uskonto



kuoleman pelossa Jumalan lohtuun takertuneelle entiselle alkoholistille? Niinkutsuttu "Henkisyys" egon koristeena tuntuu purevan omaa häntäänsä.

Taiteellinen ajatteluni tarkoittaa mieleni vapautta ja taiteeni sen vapaata ilmentymistä. En ole kiinnostunut taiteesta imitaationa, vaan haluan pohjimmiltani kokea suurta omistautuneisuutta, henkisyttä ja vapautta. Enrique Martines Celayan kirjassa *On Arts and Mindfulness*, Martines Celaya puhuu läpinäkyvyydestä, jota tulkitsen seuraavasti: Mikäli et ole sivistynyt, sinun ei pitäisi esittää sivistynyttä. On parempi omata vähemmän tietoa, joka on ansaittu, kuin omata enemmän tietoa, joka on lainattua. Voit tehdä taidetta vain oman kokemuksesi tasolta. Voit huijata monia ihmisiä impersonoimalla syvempää sielua, älykkäämpää mieltä, mutta teoksesi näyttää sinulle läpinäkyvyytensä kautta, missä sinä seisot. (Martinez Celaya 2015, 20.) En aio tässä tekstissä selventää sitä, miten kapitalismi on estetisoinut henkisyden, vaan haluan antaa taiteen puhua puolestaan ja esittelen aihettani kommentoivan runo-otannan Susinukke Kosolalta.

(....)

ja kaikki **todellisia**, adoptoitu romanialainen

kulkukoira horoskoopiaan pelkäävän hinnassa

olemisen ja laadukkaamman olemisen

halun ja teon välissä, totuuden ja variston

matkalla kohti alati muuttuvaa

käsitystään tasapainosta

jatkuvasti toiseksi tulevia

mutta **TODELLISIA**, **UNIIKKEJA** ja **PANTAVIA**

yksi alkoholisoitunut kehonrakentaja

itkemässä coelhon hitaiden säikeiden ääressä

"ne liikuttaa jotain syvällä" kaikki

nokkelat teinit tekemässä meemejä, joissa lukee

“1984 was not supposed to be

an instruction manual”

**TODELLINEN, UNIIKKI ja PANTAVA**

Piripuukotus, vankilarakkauskirjeet

Humalainen ukkometso-karaokesuoritus

lähipubissa, anonymous, muovisten anonymous-

maskien sarjatuotanto kiinan liukuhihnalla

maskuliinisuuttaan tulista ruokaa näyttävästi

konsumoiden korostavat jäbylit

Puhelinmyyjä, joka saa potkut soitettuaan sedälleen syyriaan firman puhelimesta

ja unohdettu chili pornokaupan myyjän

yöpöydällä, puhkitanssitut jalat

kello neljän kotiintulemiset

käsikynkässä

katulamppujen

viiltämän pimeyden kanssa

kaikki on

**todellista, uniikkia ja pantavaa**, mutta

aina väärin, sanoi itsestään mitä tahansa

sanoi mistään

mitä tahansa niin asiat

eivät tunnu niiltä samoilta asioilta

kuin joista puhutaan, joihin sanat viittaavat

mutta kuinka muutenkaan kun puhujat

eivät ole ihmisiä vaan identiteettejä

yhä ohuempana merkityksenä

yhä korkeammalla resoluutiolla

yhä karkeammalla viittaus suhteella

kaikki sanat ampuvat merkityksestään ohi

riittävästi että sen huomaa

liian vähän että osaisi tuntea

muuta kuin outoa vierautta

kielen keskellä

(.....)

(Kosola 2018, 31-32.)

## 4 ESTEETTINEN KONTEMPLAATIO JA TAIDEKOKEMUS

Esteettinen kontemplaatio on meditaation muoto, jossa huomio keskitetään esteettiseen kohteeseen. Kohde nähdään tällöin meditaation keinojen tapaan ilman ennakko-oletusta antaen uusien ja villien ajatusten muodostua rajoittamatta mieltä rationaalisella ennaltatietämisen tavalla. Tähän mielen leikkiin kuuluu olennaisesti myös se, että tekemiselleen antaa painoarvoa ja leikin ottaa tosissaan.

Kirjassaan *Otherwise than knowing*, Varto puhuu kuvan kokemisesta aina uutena. Kuva ei selitä ja se jättää jotain aina näkymättömiin. Kuva voi syntyä loputtomasti uudelleen, kun tämä näkymätön tulee katsojan silmissä esiin yhä uudistuvain tavoin liitettynä loputtomaan määrään eri tiedostomattomia tai tiedostettuja konteksteja. Kuva uudelleenorganisoi meidän tarpeemme tietää asioita. Varto näkee kuvan potentiaalinen kontemplaatiolle ja hänen mielestään ihmiset, jotka vaativat lopullisia vastauksia ja tietoa eivät voi osallistua tähän kuvan rajattomaan tulivuorimaiseen purkautumiseen. (Varto 2013, 132.)

Rationaalisuutta elämässään vaalivilla ihmisillä kuvataiteeseen samaistuminen on iso askel täysin tuntemattomaan. Monet ihmiset eivät näe taiteen arvoa, sillä he eivät kykene järkeistämään itse taidetta tai sen olemassaoloa. Miksi taidetta on ja on aina ollut? Jos kieltää maailman kaoottisen luonteen ja olemassaolon ymmärtämättömyyden kieltää myös taiteen vapauden olla sitä. Tällöin kieltää myös ihmisen vapauden olla loputtoman kiinnostunut jostain niin perustavanlaatuisesti vapaasta ja kategorisoimattomasta, joka on valmis kyseenalaistamaan kaiken.

Kirjassaan *Taide kokemuksena* Dewey kertoo filosofien tutkineen kokemusta ja todenneen sen olevan joka hetki ainutlaatuinen. Elämä ei ole "yhdenmukaisen keskeyttämätöntä marssia tai virtaa." Kokemukset ovat toistumattomia ja siten niihin tulisi myös reagoida. (Dewey 2010, 50.)

Taide on vapautta ajatella mitä vain ja ilmentää tätä vapautta intuitiivisesti. Esteettiseen kontemplaatioon voi vangita mitä vain hetkessä aistein ilmenevää mikä sillä hetkellä voidaan ymmärtää taiteeksi, kuten vaikka maiseman tai objektin. Kun tätä maisemaa tai

objektia katsotaan taiteellisista lähtökohdista, se saa ymmärryksen mahdollisuudet laajenemaan. Taiteellisessa tavassa kokea ymmärryksellä ei ole tarvetta nimetä tai lokeroida. On vain ihmetys ja vapaus, joiden avulla voimme saapua sopusointuun ympäröivän maailman kanssa, vaikka ja kun emme ymmärrä sitä logiikan asettamissa raameissa. Eräs tunnettu kiinalaisen buddhalaisuuden haaraan kuuluvien Sonmestareiden oivaltava aforismi kuuluu näin:

“Great doubt - great awakening

Little doubt - little awakening

No doubt - no awakening.”

Bachelorin mukaan aforismi kuvaa sitä miten erilaisilla kysymyksenasetteluilla ja tavoitteilla pääsee erilaisiin vastauksiin ja lopputulemiin. On paljon kokijasta itsestään kiinni, mitä tämä haluaa meditaatiollaan ja kysymyksenasettelullaan saavuttaa. Sonmestarit näkivät meditaatioissaan, kuinka houkuttelevaa on ajatella polarisoidusti “tämä on näin”, tai “tämä ei ole näin”. Sen sijaan heidän päämääränsä oli asettaa kysymys vilpittömästi ja pyrkiä eroon oletuksistaan siitä, mitä vastaus voisi olla. He pyrkivät keskittien olomuotoon, jossa voi kyetä lepäämään “ei-tietämisessä” ja silti olemaan elinvoimaisen hereillä olemassaolon mysteerille. Tällä tavoin he kultivoituivat keskittien “se on” ja “ei ole” välille. (Bachelor 2015, 10.)

Kohtaan helposti kontemploidessani mielen pyrkimyksen yksinkertaistaa ja käsitteellistää näkemääni yksinkertaisestiin dualistisiin ja pinnallisiin ajatusmalleihin, kuten esimerkiksi että tämä teos on figuratiivinen tai abstrakti kahtena erilaisena ääripäänä. Nämä kaksi eivät kuitenkaan ole toistensa vastakohtia, vaan kaksi pinnallisesti hyvinkin erilaista teosta voivat lopulta vaikuttaa kokemukseeni hyvinkin samankaltaisesti omalla yksilöllisellä tavallaan. Taidetta kategorisoiden katsomalla on tekemisissä pinnallisten asioiden kanssa, antaen järjen äänen latistaa kokemuksen mahdollisuudet. Tämänkin tyyppiselle analyysille on kieltämättä paikkansa ajattelussa, mutta ei kokemuksessa.

Monesti taidemuseoissa kohtaan suuruudenhulluuden ongelman. Kun teoksia on paljon, useimmiten katsahdan tilassa maltillisesti ympärilläni, silmäilen kaikki teokset läpi ja jotta voisin keskittyä, menen sen yhden teoksen äärelle, joka kutsuu intuitiivisesti eniten

luokseen. Seison tai istun ja katselen. Pysin siihen, etten yritä järjeistää, vaan katson teosta ja anna ajatusten tulla ja mennä. Muistan hengittää. En pakota itseäni mihinkään lopputulemaan ja jatkan katsomista, vaikka tylsyyteen tottumaton mieleni pyrki pois tilasta kuin hihnasta vetävä koira. Kontemploidessa voi keskittyä teokseen myös kysymyksen kautta, jonka uskoo sopivan teoksen teemaan. Koan Buddhalaisten meditaation yksi keino päästä valaistumiseen on kysyä itseltään kysymyksiä, kuten: ”mikä on yhden käden taputuksen ääni?” Tämänkalteisella kontemplaatiollakaan ei ole tarkoitus löytää lopullista vastausta vaan stimuloida mieltä ja syventyä teoksen olemukseen.

Miten kontemplaatio sitten eroaa aivan tavallisesta taiteen katsomisesta? Uskon kontemplaation olevan tapa keskittyä syvemmin ja ymmärtää oman mielensä tavat karttaa syventymisen haasteita. Esteettinen kontemplaatio on tapa olla kiinnostunut ja valmis ymmärtämään yhä uudestaan ja uudestaan. Se vaati herkistymistä, sekä epäegoistisen ja ennakkoluulottoman asenteen kyseenalaistaa omia ajatuksia.



Kuva 4. Anish Kapoor. Symphony for a Beloved Daughter. 2018.

## 5 MEDITATIIVINEN LUOMISPROSESSI

Rutiininomainen meditaatio tukee hedelmällistä taiteen luomisen tilaa. Se on portti avoimeen ja keskittyneeseen mielentilaan, jossa häly ei peitä kokemuksen hennoimpia vivahteita. Luovassa prosessissa keskeinen logiikasta vapaa ajattelu saa meditaatiossa tilan velloa. Olen havainnut oman työskentelyni kautta taiteellisten ideoiden synnyn mysteerisiksi tapahtumiksi. Koen ideoiden syntyvän, kun monet viimeaikaiset ajatukset ja kokemukset välähdyksenomaisesti muodostavat uusia asiayhteyksiä ilmestyen mieleeni juuri meditatiivisessa vellovassa lepotilassa. Meditoidessa, kävellessä ja nukkumaan mennessä, eli ikään kuin tylsänä hetkenä sisäinen keskustelu käynnistyy kuin itsestään. Ideat saattavat olla loogisia siinä hetkessä tai aukaista merkityksensä vasta luovan prosessin jälkeen, jos sittenkään.

“En näe unia kausina, kun maalaan paljon.” (Tuominen, 2018.)

Taiteellisen luovuuden on sanottu olevan yhteydessä alitajuntaan. Kaikki kokemamme varastoituu mielessä jonnekin tiedostamattomaan, mistä se on kuitenkin käytettävissä muistissamme jatkuvasti.

Jyrki Siukosen kirjassa *Vasara ja hiljaisuus*, Siukonen kuvaa toistuvaa tapahtumaa työhuoneella veistäessään. Lopettaessaan onnistunutta työpäivää Siukonen on havahtunut siihen, ettei oikeastaan muista mitä on tehnyt koko työpäivän aikana. Hän muistaa, kuinka on aloittanut työskentelyn, ja päivän päätteeksi lopettanut tyytyväisenä aikaansaannoksiinsa, mutta ei ole koko työskentelyprosessinsa aikana ollut tietoinen itsestään tai tekemisestään. Siukonen kuvaa flow-kokemustaan ja pohtii mitä on päivänsä aikana ajatellut, vaiko onko ajatellut mitään. Siukosen näkökulma vahvistaa “ei-tietämisen” olemassaoloa taiteellisessa työskentelyssä.

“Erilaiset teot, tapahtumajaksot ja sattumukset (kokemusmaailmassa) sulautuvat ja sekoittuvat taideteoksessa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi silti katoamatta ja

menettämättä omaa luonnettaan - aivan kuten syvässä keskustelussakin ajatuksia jatkuvasti vaihdetaan ja lomitetaan, ja silti jokainen keskusteluun osallistuva säilyttää luonteensa ja tuo sen vielä tavanomaista selkeämmin esiin.” (Dewey 2010, 51.)



Kuva 5. Julius Von Bismarc. Punishment. 2011-2012.

Ajattelen luovan prosessin olevan kaiken näkymättömän omaksutun taidon, tiedon, näkemisen ja reagoimisen manifestaatio hetkessä. Taiteilija on flow-tilassa toimintansa ja sisäisen maailmansa immersoituneessa ketjureaktiossa, jossa keskittyminen tuntuu vaivattomalta. Kuten aiemmin toisessa luvussa mainitsin, meditatiiviseen mielentilaan



voi saapua myös työskennellessä, meditaation harjoittamisen ollessa kuitenkin oma kehityspolkunsa.

Työhuoneella ollessani olen havainnut työskentelyn tauottamisen meditaatiolla hyväksi tavaksi saada mieleni näkemään työni yhä uusilla tavoilla. Katsoessani teosta ja työskennellessäni sen parissa pitkiä aikoja mieli turtuu näkemälleen ja alkaa nähdä totutusti. Teoksen ääriviivat ikään kuin palavat verkkokalvoilleni. Tämä totuttu tapa nähdä vääristää perspektiiviä tekemiseen. Alan nähdä mitä ajattelen näkeväni, enkä toisinpäin - nähden ja sen saaden minut ajattelemaan.

Taiteen tekeminen ei rajoitu työhuoneeseen. Taiteilijalla ei ole mitään annettavaa, jos tämä ei ole valveilla omassa elämässään ja avoimen kiinnostunut ympäröivästä maailmasta. Edellä mainittua totutun näkemisen tapaa ja sulkeutunutta mielentilaa on vältettävä kaikkialla missä kulkeekin. Miten elämä voi maistua miltään tai tuntua kiehtovalta, jos ennalta olettaa ja näkee kaiken totutusti?

“Work on polishing your intuition. Few people are born with perfect emotional pitch.”

(Martinez Celaya 2015, 24.)

Martinez Celaya ohjeistaa taiteilijaa tässä lainauksessa kehittämään omaa taiteellista intuitiotaan. Intuitio on taiteilijan tärkein ominaisuus. Intuitio on hiljaisen tiedon lähde, jota on ylläpidettävä elämällä niiden asioiden mukaisesti, mitkä rikastuttavat ja stimuloivat omaa luovuutta. Itselläni paras ja kaikkein kattavin lähestymistapa tähän on ollut meditaatio, sillä ylläpitämällä läsnäolevaa tilaa olen avoin itselleni, eikä elämäni luisu ohitseni minun näkemättä tai osallistumatta siihen. Taiteeseen heijastuu parhaimmillaan teeskentelemättömästi taiteilijan sisäinen maailma, prosessit ja kokemukset. Mitä taiteeni merkitsee tai ilmentää ellei juuri avoimia intuitioni tuottamia ideoita, jotka ovat syvässä yhteydessä itseeni varastoituneeseen yksilölliseen kokemukseen ja taiteelliseen älykkyyteen? Uskon taiteilijan olevan yhteiskunnan prosessori, joka näkee sen mitä on, yhtäläillä kuin sen, mitä puuttuu. Tämä kaikki saa vapaan muodon ilmentyä taiteen kautta taiteilijan ollen prosessoija ja tekijä, jonka käden ja mielen väliset hermoradat yksilöllisillä virheillään värittävät ja vääristävät teoksessa ilmenevän todellisuuden omanlaisekseen.

## LOPUKSI

Olen rajannut opinnäytetyöni aihekokonaisuutta tuoden esiin enimmäkseen omia näkemyksiäni taiteen ja meditaation yhteyksistä ja taustalla vaikuttavasta psykologiasta. Tiedostan, että lukija saattaa tämän myötä jäädä näkemykseni aikaansaamien omien prosessien kanssa tyhjän päälle, sillä en koe tätä opinnäytetyötä varsinaisen meditaatio-opin kaltaiseksi selvitykseksi, vaan tutkin pääasiallisesti marginaalisempaa ilmiötä. En siis usko olevani valmis kirjoittamaan self-helpiä tai meditaatio-opasta tämän opinnäytetyön puitteissa. Olen hankkinut laaja-alaisesti vaikutteita meditaation polullani löytäen monista meditaation lahoista käytännöllisiä oppeja aktiivisesta meditaatiosta, mantrameditaation, kontemplaatioon ja mielikuvaharjoituksiin.

Suosittelen jokaisen aktiivisesti kokeillen etsimään itselleen toimivaa meditaation muotoa aloittaen itselleen helpoiten lähestyttävistä tavoista. Tällä en tarkoita, että vaikea meditaatio on millään muotoa tehokkaampi tapa kuin esimerkiksi puhelimen apilla harjoitettu kymmenen minuutin ohjattu meditaatio. Voinkin suositella lähdeviitteistä löytyvää Andy Buddicomben kehittämää ohjatun meditaation appia "Headspace" joka aloittelijan käyttöön. Oxfordin yliopisto on tehnyt tämän apin käytöstä tutkimuksia joiden tulokset, ovat todenneet apissa käytetyt menetöt toimiviksi tavoiksi vähentämään stressiä ja parantamaan ihmisen hyvinvointia elämän monella osa-alueella.

Kirjoittaessani ideaaleista filosofiassa ja meditaation harjoituksessa tiedostan itse käytännön toimivan eritavoin. Ideaaleihin liittyy yli-ihmisyyttä, jota on tarpeetonta ja uskoakseni mahdotonta ainakaan tämän maailman olosuhteissa saavuttaa. Itsestään riippumattomat tekijät ja kulttuuri jossa elämme ovat useasti ristiriidassa omien ideaalimme kanssa. Keskeistä on hyväksyä oma keskeneräisyytensä, kuitenkin takertumatta tähän ajatukseen passivoivasti. Itsensä kehittämisen ja vastakohtaisesti täyden passiivisuuden välillä kulkee kiemurteleva keskitie, joka on kaikkia ideaaleja todellisempi ja itselle armollisempi ideaalien toteutumistapa.

Markkinoilta löytyy monenlaista kirjallisuutta ja appeja koristeltuna Buddhan kuvin ja ylieteerisin taustanauhoin. Ehdotan kuitenkin unohtamaan Buddhan kasvot, sekä kaiken muun banaalin markkinointikuvaston, sillä juuri nämä mielikuvat johtavat harhaan. Voit olla punkkikeikalla yhtä mindful kuin jooga-asanassa.

Meditaatio on ollut minulle pitkään tapa ylläpitää luovuuttani. Haluan jatkossa laajentaa meditaation harjoitusta kohtaan kokemaani kiinnostusta kuvataiteelliseen ilmaisuuni myös sisällöllisessä muodossa. Taiteellisen lopputyöni aiheisiin liittyy tematiikkaa reaktiivisuudesta ja maailmantuskasta globaalina ilmiönä ja meditaation haasteena. Aikomuksenani on ilmentää näitä aiheita lopputyössäni kipsiveistoksen ja sekatekniikan muodossa.

Olen tämän kirjoitusprosessin myötä havainnut aiheeni olevan kokonaisuudessaan enemmänkin elämäntyöni kuin opinnäytteeni. Olen tiivistänyt ajatuksiani ankaralla kädellä yrittäen päästä keskeisimpiin ja ajankohtaisimpiin ajatuksiini kiinni. Tämä kirjoitusprosessi on jäsentänyt intuitiivisia ajatuksiani ja toisaalta myös nostanut tarpeen tulevaisuudessa selvittää pintaan nousseita lisäkysymyksiä. Toivon pystyväni selvittämään näitä kysymyksiä jatkossa sekä taiteilijana, kirjoittajana että meditaation harjoittajana.

## LÄHTEET

### Painettu media:

- Batchelor, Stephen. 2015. After Buddhism, Rethinking the dharma for a secular age. New Haven & London: Yale University Press.
- Dewey , John. 2010. Taide kokemuksena. Suom. Antti Immonen & Jarkko S. Tuusvuori. Tampere: Niin & näin
- Kosola, Susinukke. 2018. Varisto, Tutkielma tyhjyydestä hyllyjen takana. As. Pakett, Est.
- Matrinez Celaya, Enrique. 2015. On art and mindfulness, Notes from the Anderson Ranch. Anderson Ranch Arts Center: Whale & Star Press.
- Pasanen, Kimmo. 2008. Tyhjyys itämaisessä ajattelussa ja taiteessa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.
- Siukonen, Jyrki. 2011. Vasara ja hiljaisuus, lyhyt johdatus työkalujen filosofiaan. Helsinki: Kuvataideakatemia.
- Varto, Juha. 2013. Otherwise that knowing. English translation: Esa Lehtinen. Helsinki: Unigrafia.

### Kuvat:

- Kuva 1. Halonen Laura. 2016. Wood work. Viitattu 19.11.2018 [Cargocollective.com/laurahalonen](http://Cargocollective.com/laurahalonen) > Veistokset
- Kuva 2. Gökcebag Sakir. 2017. Untitled. Viitattu 19.11.2018 [www.sakirgokcebag.com](http://www.sakirgokcebag.com) > Installations > Bıyıkalti
- Kuva 3 Tiina Vaino Paris 2016. Viitattu 19.11.2018 Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.epressi.com/tiedotteet/vapaa-aika/tiina-vainio-pro-fide-teoksia-taidemaalariliiton-tm-e2-80-a2galleriassa-9.3.-27.3.2016.html>
- Kuva 4. Anish Kapoor. 2018. Viitattu 19.11.2018 [www.anishkapoor.com](http://www.anishkapoor.com) > Symphony for a Beloved Daughter.
- Kuva 5. Julius Von Bismarck. 2011-2012. Viitattu 19.11.2018 [www.juliusvonbismarck.com](http://www.juliusvonbismarck.com) > Punishment

### Kindle e-kirjat:

- Buddicombe, Andy. 2011. The Headspace guide to Meditation and Mindfulness.
- Lynch, David – Catching the Big Fish 2006, Kindle e-book.

### Internet julkaisut Viitattu 21.10.2018

- Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2007.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK38360/>
- Harvard university study on meditation.

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

-Headspace-app.

<https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>

-Laura Halonen.

<https://cargocollective.com/laurahalonen>

-Oxford University study Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2015.

<https://academic.oup.com/scan/article/10/12/1758/2502572>

-Väestörekisteri.

[http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaestorakenne](http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestorakenne)

-Wikipedia, Spirituality.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Spirituality>

-The brain on art.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2012.00066/full>

#### **Muut lähteet:**

Henri Tuominen. 2018. Haastattelu.

**Erityiskiitokset:**

Ilona Tanskanen

Laura Nevanperä

Aark-residenssi, Renja Leino

Tiina Vainio

Riikka Niemelä

