



Mikko Vuolle

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki
Arvo- ja yhteisölähtöinen työn kehittäminen
Sosionomi (YAMK)
Opinnäytetyö, 2023

MINDFULNESS, ETIIKKA JA HENGELLISYYS-

MBSR-menetelmän eettiset ulottuvuudet ja sen erityiskysymykset kristillisessä kontekstissa.



TIIVISTELMÄ

Mikko Vuolle

Mindfulness, etiikka ja hengellisyys – MBSR-menetelmän eettiset ulottuvuudet ja sen erityiskysymykset kristillisessä kontekstissa

120 sivua

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Arvo- ja yhteisölähtöinen työn kehittäminen

Sosionomi YAMK

Sosiaali- ja terveysala

Opinnäytetyön tarkoitus on ollut tutkia eettisten ulottuvuuksien muodostumista hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvassa stressinhallinnassa (MBSR) Jon Kabat-Zinnin tekstien kautta. Erityisesti on keskitytty sen erityiskysymyksiin kristillisessä kontekstissa. Tämän kautta on pyritty vastaamaan työelämäkumppanin Kampin kappelin tarpeisiin menetelmän kristilliseen kontekstiin sopivuuden arvioinnista ja sen auki kirjoittamisesta.

Menetelmänä on käytetty systemaattista analyysia. Materiaalina on toiminut Jon Kabat-Zinnin sellaiset kirjat, joista hän itse on todennut löytyvän menetelmän ytimen. Kristilliseen osuuteen on valittu lisämateriaaliksi mindfulnessista käytyä keskustelua kirkon sisältä viimeisen kymmenen vuoden ajalta lehtiartikkelien, blogien ja mielipidekirjoitusten muodossa. Lisäksi hyväksi on käytetty Henkisyyttä ja mielenrauhaa -teoksen soveltuvia osia sekä Ville Husgafvelin väitöskirjaan kuuluvia artikkeleja.

MBSR-menetelmän eettiset ulottuvuudet nousevat syvältä Kabat-Zinnin ajattelun käsityksestä todellisuudesta ja ihmisluonnosta. Hänen ajattelussaan kaikki on erottamattomalla tavalla yhteydessä keskenään ja toisistaan riippuvaisia. Teksteistä nousee paikoitellen vaikutelmia kokonaan nonduaalista minuudesta, mutta samalla myös yksilöllisiä piirteitä on nähtävissä. Ihmiskuvan kautta katsottuna Kabat-Zinn vaikuttaa näkevän ihmisen pohjimmiltaan hyvänä ja edustavan näkemystä mindfulnessin sisäsyntyisestä eettisestä ulottuvuudesta.

Kabat-Zinnin ajattelussa voidaan nähdä olevan tiettyjä ristiriitoja perinteisimmän kristillisen ajattelun kanssa. Samalla siitä voidaan löytää näkökulmia, joilla on mahdollista nähdä olevan potentiaalisesti arvoa myös kristilliselle ajattelulle. Kabat-Zinnin ajattelua ei kuitenkaan voida laajemmassa kuvassa nähdä erilaisten mindfulness-menetelmien yleiseksi sisällöksi. Sen takia erilaisia menetelmiä tulisi tarkastella jokaista itsenäisesti suhteessa kristillisyyteen.

MBSR-menetelmän yhteensopivuuteen kristillisen ajattelun kanssa vaikuttaa myös kristillinen perinne, johon sitä verrataan. Sen takia teoreettisessa tarkastelussa olisi mielekästä valita myös kristillisyydestä yksi kiinnekohta kerrallaan. Laajemmin katsottuna mindfulnessin yhteensopivuutta kristillisyyden kanssa tulisi täydentää käytännön tutkimuksella.

Asiasanat: etiikka, kirkko, kristillisuus, meditaatio, mindfulness, tietoinen läsnäolo,

ABSTRACT

Mikko Vuolle

Mindfulness, Ethics and Spirituality – Ethical dimensions of MBSR-program and its specific questions in Christian context

121 pages

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Master of Social Services

Master's Degree Program in Value and Community Based Development of Work

The purpose of this thesis has been to study ethical dimensions of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) as found in work of Jon Kabat-Zinn. Especially specific questions in the Christian context have been the topic of the interest. The aim has been to evaluate consistency between the MBSR-program and the Christian context. A deed for this arose from Kamppi chapel.

The thesis was implemented by analyzing systemically those books of Jon Kabat-Zinn that he has said contain the core of the program. For the Christian context specific material has been added. This material was gathered from discussions about mindfulness within Evangelical Lutheran Church of Finland during a time lapse of the last ten years. It contains magazine articles, blogs and letters to the editor. Also, suitable parts of the book *Henkisyöttä ja mielenrauhaa* and articles related to the doctoral dissertation of Ville Husgafvel have been made use of.

Ethical dimensions of the MBSR-program are based on Kabat-Zinn's view of reality and idea of man. In these views everything is interdependent and inextricably linked together. Texts reflect impressions of nondual-self, but descriptions of individual-self can also be found. As for the idea of man, Kabat-Zinn seems to see humans as good in essence. In his view mindfulness appears to have an intrinsic ethical dimension.

There seem to be some conflicting views between the MBSR-program and traditional Christianity. At the same time it is possible to find ways of thinking that could have value to Christianity also. In a bigger picture the views of Kabat-Zinn can't be generalized to all mindfulness applications. For this reason, all of them should be evaluated independently.

Consistency between the MBSR-program and Christianity seems also to be affected by the Christian view that the program is compared to. Therefore, within theoretical comparison, it would be advisable to choose one Christian tradition at a time. In a broader context a study of consistency between the MBSR-program and Christianity should be complemented with practical research.

Keyword: ethics, Christianity, church, meditation, mindfulness

1. JOHDANTO	4
2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	8
3. AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ	10
3.1 Jon Kabat-Zinnin kirjat	10
3.2 Kristillisen kontekstin lisämateriaali	11
3.3 Systemaattinen analyysi	12
4. TEORIAPOHJA JA KÄSITTEET	16
4.1 Meditaatio	16
4.2 Mindfulness	19
4.3 Hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallinta (MBSR)	23
4.4 Kokonaisuus ja keskinäinen yhteys	26
4.5 Dharma ja mindfulness	30
4.6 Nondualismi	32
4.7 Mindfulnessin ja etiikan suhde	42
4.8 MBSR-menetelmän eettisten ulottuvuuksien systemaattinen tutkimus	43
5. EETTISET ULOTTUVUUDET HYVÄKSYVÄÄN, TIETOISEEN LÄSNÄOLOON PERUSTUVASSA STRESSINHALLINNASSA	46
5.1 Nondualismista ja keskinäisestä yhteydestä nouseva eettinen ulottuvuus	46
5.2 Ihmiskuvasta nouseva eettinen ulottuvuus	52
5.3 Eettiset suuntaviivat	54
5.4 Harjoituksen kultivoituminen	56
6. HYVÄKSYVÄN, TIETOISEN LÄSNÄOLON HARJOITTAMISEEN LIITTYVÄT EETTISET KYSYMYKSET KRISTILLISESSÄ KONTEKSTISSA	60
6.1 Keskustelua kristinuskon ja mindfulnessin suhteesta	60
6.2 Keskustelun analyysia	66
6.2.1 Eskola ja mindfulness-kritiikki	67
6.2.2 Marttila – dhyana, meditaatio ja rukous	71
6.2.3 Kuismanen, Toiviainen ja mindfulnessin teologinen tarkastelu	75
6.2.4 Komulainen, Moisio ja pyhä huolettomuus	77

6.2.5 Hiltunen, Ketola ja mindfulnessille annetut merkitykset.....	79
6.2 Kontekstin erityiset eettiset kysymykset	82
6.3.1 Välittääkö mindfulness uskonnollista maailmakuva?	84
6.3.2 Milloin mindfulness nimityksen käyttäminen on oikeutettua?	97
6.3.3 Kysymys ohjaajan ammattitaidosta	102
7. EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	104
8. JOHTOPÄÄTÖKSET	107
9. POHDINTA	112
LÄHTEET	115

1. JOHDANTO

Mindfulness on viimeisen parin vuosikymmenen aikana noussut länsimaissa laajempaan suuren yleisön tietoisuuteen. Termi on nykyään helppo löytää monesta eri yhteydestä alkaen itsehoito-oppaista ja jatkuen aina virallistettuihin terapia-muotoihin asti. Mindfulnessin laajempi käyttö sekulaariksi miellettyssä muodossa on saanut alkunsa hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvasta stressinhallinnasta (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), joka toimii oman työni viitekehyksenä.

MBSR on kansainvälisesti vakiintuneessa muodossaan kahdeksan viikon kurssi, jonka aikana osallistutaan viikoittain yhteiseen tapaamiseen ja sitoudutaan päivittäiseen omaan harjoittamiseen. Harjoittaminen sisältää meditaatiota sekä yksinkertaista ja lempeää liikettä, joiden lisäksi tapaamisissa käydään yhteisiä ryhmäkeskusteluja. Menetelmä on saanut alkunsa Jon Kabat-Zinnin Massachusettsin yliopistossa vuonna 1979 aloittaman stressiklinikan ohjelmasta. (Center for Mindfulness, i.a.)

Kabat-Zinn on Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori, joka valmistui molekyylibiologian tohtoriksi vuonna 1971. Tutkijan uransa aikana hän keskittyi tutkimaan mielen ja kehon yhteyksien merkitystä paranemisessa sekä mindfulness-meditaation käyttöä kroonisesta kivusta ja stressiin liittyvistä häiriöistä kärsivien potilaiden kanssa. (Kabat-Zinn, 2013, About the Author.) Vuonna 1995 hän johti Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen sairaalan mindfulnessiin keskittyvän keskuksen (Center for Mindfulness) perustamista (Kabat-Zinn, 2010, About the Author).

Opinnäytetyössä keskitytään mindfulnessin eettisiin ulottuvuuksiin sekä niiden erityisiin kysymyksiin Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kontekstissa. Samalla työssä on pohdittu sitä, mikä voisi olla mindfulness-käsitteen ydin, jonka täytyessä harjoituksesta olisi perusteltua käyttää tätä nimikettä.

Kabat-Zinnin (2011, s. 281–282) mukaan MBSR-menetelmän laatu on suoraan suhteessa ohjaajan pätevyyteen ja ymmärrykseen siitä, mitä laadukas tietois

läsnäolon menetelmä vaatii. Hän on todennut etiikan ja moraalin luovan perustan tietoisien läsnäolon harjoittamiselle (Kabat-Zinn, 2012a, s. 113). MBSR-menetelmää on kuitenkin kritisoitu eettisten ulottuvuuksien ja täsmällisen eettisen sisällön puuttumisesta (Monteiro ym., 2015). Nämä näkökulmat liittyvät suoraan laajempaan keskusteluun mindfulnessin ja etiikan suhteesta.

Kabat-Zinn on onnistunut tuomaan itämaisista viisausperinteistä nousevaa ymmärrystä ihmisen mielen toiminnasta länsimaalaiseen kontekstiin. Hänen teoksissaan itämaiset ja länsimaalaiset vaikutteet käyvät keskustelua keskenään, ja Kabat-Zinnin ajattelua voisikin jossakin mielessä kuvata näiden vaikutteiden synteesiksi, joka yrittää löytää ilmaisutapoja yli kulttuurirajojen. Omassa työssäni olen länsimaisen kulttuurin puolelta valinnut erityisen fokuksipisteen kristillisestä kontekstista, jota vertaan Kabat-Zinnin ajattelun ja MBSR-menetelmän sisältöjen kanssa.

Kristillisen kontekstin kysymykset nousevat työelämäkumppanini Kampin kappelin tarpeista. Sen takia käsittelen uskonnollisia perinteitä tekstissä hieman enemmän kuin vain yleisten eettisten ulottuvuuksien osalta olisi tarpeellista. Samasta syystä tätä osuutta työssä on muutenkin painotettu.

Opinnäytetyö on haastanut pyrkimään buddhalaisen ajattelun ja sen vaikutteiden syvällisempään ymmärtämiseen. Esimerkiksi nondualismiin, tyhjyyden käsitteeseen ja minuuteen liittyvissä näkökulmissa ei tässä työssä ole päästy niin pitkälle kuin olisin kokenut tarpeelliseksi. Aiheina ne kuitenkin ovat sen verran vaativia ja monisyisiä, että niistä itsestään täytyisi helposti useampia opinnäytetöitä.

Monessa kohdassa opinnäytetyössäni on ollut mahdollista käsitellä yksittäisiä aiheita vain pintapuolisesti. Siitäkin huolimatta työstä on tullut selvästi normaalia pidempi. Monien teemojen ja aiheiden kohdalla olisi hyödytty laajemmasta ja syvällisemmästä tutkimuksesta. Toivon tämän työn olevan hyödyksi kuitenkin niiden esille nostamisessa.

Olen käyttänyt monessa kohtaa työssäni käsitettä ”sekulaariksi mielletty mindfulness”. Tämä nousee toisaalta Husgafvelin (2020, s. 78–79) toteamuksesta mindfulness-harjoituksen yleistämisen haasteista: toiselle siinä voi olla kyse stressinhallinnasta, kun toiselle se saattaa olla osa jostakin uskontoperinteestä kumpuaavaa identiteettiä tai maailmankuvaa.

Toisaalta Center for Mindfulnessin entinen johtaja Saki Santorelli on todennut, että hän ei koe MBSR-menetelmää sekulaariksi. Vaikka se ei ole mihinkään uskontokuntaan sitoutunutta, kokee hän sen silti olevan pyhää dogmatiikasta ja uskomusjärjestelmistä vapaalla tavalla. (Santorelli, 2016.) Vaikuttaisikin, että yksittäisen harjoittajan harjoitukselle antamia merkityksiä on mahdotonta täsmällisesti määritellä ulkopuolelta.

Opinnäytetyön rakenne poikkeaa Diakonia-ammattikorkeakoulun perinteisistä malleista tutkimusmenetelmänä käytetyn systemaattisen teologian analyysin erityispiirteiden takia. Systemaattisessa analyysissä teorian ja käsitteiden irrottaminen itse analyysistä ei ole mielekasta, koska käsitteiden määrittelyyn ja aikaisemman tutkimuksen esittelyyn liittyy itsessään jo analyyttisiä tasoja.

Olen säilyttänyt Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön otsikkotasot, mutta vaihtanut niiden järjestystä hieman. Tällä tavalla olen pyrkinyt aikaan saamaan mahdollisimman selkeän ja mielekkään kokonaisuuden. Analyysiosuutta ei systemaattisessa teologiassa ole kirjoitettu yhdenmukaisesti Diakonia-ammattikorkeakoulun käytäntöjen kanssa. Sen takia olen säilyttänyt Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön otsikkotasot, mutta vaihtanut niiden järjestystä hieman. Tällä tavalla olen pyrkinyt aikaan saamaan mahdollisimman selkeän ja mielekkään kokonaisuuden.

Luku 4. pyrkii pääosin yleiseen esittelyyn työn kannalta oleellisten käsitteiden ja teoriapohjan osalta. Systemaattisen analyysin kontekstissa sekin sisältää kuitenkin vääjäämättä myös analyyttisiä tasoja.

Luku 5. keskittyy vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Siinä avataan lähtökohtia, joiden kautta Kabat-Zinnin ajattelun eettiset ulottuvuudet tulevat ymmärretyiksi. Samalla tutkitaan millaista kuvaa tekstit antavat eettisten ulottuvuuksien sisällöstä.

Luku 6. käsittelee toista tutkimuskysymystä. Siinä hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallinnan (MBSR) Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kontekstisidonnaiset eettiset kysymykset ovat tutkimuksen kohteena.

Englanninkielisten kirjojen lainausten suomennokset ovat tekijän, ellei toisin ole mainittu.

2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoitus on tutkia eettisten ulottuvuuksien muodostumista MBSR-menetelmässä Jon Kabat-Zinnin tekstien kautta. Etiikan merkitys MBSR-menetelmässä on herättänyt keskustelua jo useampia vuosia, mutta Kabat-Zinnin tekstien systemaattinen analysointi vaikuttaa silti tältä osalta vähäiseltä.

Systemaattisesti eettisiä ulottuvuuksia Kabat-Zinnin teksteissä vaikuttaa tutkineen laajemmin vain Ville Husgafvel (2018), joka on keskittynyt niihin osana MBSR-menetelmän nondualistisia ja mahayana-buddhalaisia vaikutteita käsittelevää artikkeliaan. Tarkoitukseni on ollut avata eettisten ulottuvuuksien muodostumista Kabat-Zinnin teksteissä paikoitellen vielä yksityiskohtaisemmin, joskin painotus on ollut kristillisen kontekstin tarpeissa.

Tältä osalta työni tavoite on vastata työelämäkumppaninani toimivan Kampin kappelin tarpeisiin. Heidän toiminnanjohtajansa Kenneth Koskisen kanssa käymieni keskusteluiden perusteella kappelin tarkoituksena on tulevaisuudessa kehittää ja syventää hiljentymisen tukemiseen liittyviä palveluita. Nämä suunnitelmat ovat vielä alustavia mutta saattavat pitää sisällään esimerkiksi meditoinnin tukemista, hengellistä ohjausta tai henkilökohtaisen arkireititin materiaalien tarjoamista.

Mindfulness on suuren yleisön keskuudessa laajasti tunnettu menetelmä, ja toiminnanjohtajan mukaan on todennäköistä, että myös mindfulnessiin liittyvän koulutuksen tarjoaminen tulee ajankohtaiseksi osana Kampin kappelin palvelutarjontaa. Buddhalaisuudesta nousevan mindfulnessin tuominen avoimesti kristilliseen tilaan vaatii kuitenkin sen taustan selkeää auki kirjoittamista, johon opinnäytetyöni antaa oman panoksensa eettisten kysymysten osalta.

Työni tavoite on tuottaa Kampin kappelille materiaalia, jota he voivat käyttää apunaan arvioidessaan sitä, onko mindfulness mahdollista ottaa osaksi heidän tiloissaan tapahtuvaa toimintaa. Tällaiseen ratkaisuun päädyttäessä opinnäytetyötäni on mahdollista käyttää hyväksi asiaa esitellessä ja ulospäin kommunikoidessa.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Mitä eettisiä ulottuvuuksia hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvassa stressinhallinnassa (MBSR) on Jon Kabat-Zinnin tekstien perusteella?
- 2) Mitä eettisiä kysymyksiä liittyy hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallinnan (MBSR) toteuttamiseen Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kontekstissa?

Tutkimuskysymyksistä ensimmäinen paneutuu eettisiin ulottuvuuksiin Kabat-Zinnin teksteissä sekä yleisesti ulottuvuuksien kokonaisuuden hahmottamiseen. Toinen kysymys etsii vastauksia eettisiin kysymyksiin Suomen evankelisluterilaisen kirkon kontekstissa. Tämän kontekstin kysymyksiin ei ole mahdollista vastata vain Kabat-Zinnin tekstien pohjalta. Tämän osalta pohjamateriaaliin on tehty laajennusta sen mukaisesti, mitä on katsottu tarpeelliseksi kysymykseen vastaamiseksi. Se on valikoitu kirkon sisällä käydystä keskustelusta mindfulnessista ja pitää sisällään lehtiartikkeleja, blogeja ja mielipidekirjoituksia.

3. AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ

3.1 Jon Kabat-Zinnin kirjat

Opinnäytetyössä on käytetty materiaalina Jon Kabat-Zinnin alkukielisiä kirjoja *Full Catastrophe Living (Täyttää elämää)*, *Wherever You Go, There You Are (Olet jo perillä)*, sekä *Coming to Our Senses (Kehon ja mielen viisaus)*. Nämä ovat Kabat-Zinnin teokset, joista hän itse toteaa löytyvän menetelmän ytimen (Husgafvel 2018, s. 277–278).

Ensimmäisen kerran vuonna 1990 ilmestynyt *Full Catastrophe Living* pyrkii antamaan kattavan kuvan Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan yhteydessä toimivan stressiklinikan ohjelmasta. Kirjan pohjana on kliininen kokemus kymmenen vuoden ajalta yli neljän tuhannen ihmisen parissa. (Kabat-Zinn, 2012, s. 6–42.)

Kirja sisältää opastuksen stressiklinikan tärkeimpiin menetelmiin ja yksityiskohdallisen kahdeksan viikon aikataulun. Siinä käydään läpi myös käyttäytymislääketieteen tutkimustuloksia, tietoisien läsnäolon harjoittamisen liittymäkohtia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä stressin olemusta ja tietoisien läsnäolon hyödyntämistä stressiä aiheuttavissa tilanteissa. (Kabat-Zinn, 2012, s. 36).

Kabat-Zinnin (2013, s. 15) mukaan *Full Catastrophe Living* on tarkoitettu ihmisille, jotka ”joutuvat kohtaamaan fyysistä tai tunneperäistä kipua tai jotka kärsivät liiallisen stressin vaikutuksista”. Hän kertoo halunneensa tuoda siinä mindfulnessin ihmisten ulottuville niin, ettei se tuntuisi mystiseltä tai buddhalaiselta vaan rationaaliselta vaihtoehdolta.

Wherever You Go, There You Are ilmestyi ensimmäisen kerran vuonna 1994. Kabat-Zinn (2013, s. 16–18) kertoo sen olevan suunnattu edellisen kirjan kohdeyleisön lisäksi niille, joilla ei ole erityisiä ongelmia elämässään. Se soveltuu myös ihmisille, jotka eivät pidä tiukoista ohjelmista. Hänen mukaansa kirja tarjoaa helposti lähestyttävän lähestymistavan tietoisien läsnäolon soveltamiseen ja sen

avulla voi ryhtyä harjoittamaan meditaatiota tarvitsematta muita apuvälineitä. Kabat-Zinn kertoo kirjan olevan tarkoitettu jo meditaatiota harjoittavillekin, jotka ”toivovat voivansa syventää sitoumustaan elää tietoisempaa elämää”.

Coming to Our Senses on näistä kolmesta kirjasta uusin ja ilmestynyt ensimmäisen kerran vuonna 2005. Alkuperäisessä kirjassa julkaistiin vain kuusi ensimmäistä osaa kahdeksasta, ja kaksi viimeistä osaa ilmestyivät erillisenä laitoksena (Kabat-Zinn, 2012a, s.31) Käytän kirjasta englanninkielistä laitosta, joka pitää sisällään kaikki kahdeksan lukua.

Jos kaksi ensimmäistä kirjaa keskittyivät erityisesti luomaan ihmisille edellytyksiä ja osaamista harjoittaa meditaatiota, etenee kolmas kirja tästä astetta pidemmälle. Se syventää ymmärrystä meditaation olemuksesta ja Kabat-Zinnin ajattelusta sen taustalla. MBSR-menetelmän buddhalaisuudesta nousevia ulottuvuuksia on tässä kirjassa avattu hyvin paljon laajemmin ja yksityiskohtaisemmin kuin kahdessa aikaisemmassa kirjassa. Näkökulmat laajenevat vielä aikaisempaa enemmän myös koko maailman ja politiikan teemoihin

Osasta kirjoista olen käyttänyt sellaisia elektronisia versioita, joissa ei ole saatavilla sivunumeroita. Niiden kohdalla on viitattu Diakonia-ammattikorkeakoulun käytäntöjen mukaisesti kirjan lukuun.

3.2 Kristillisen kontekstin lisämateriaali

Eettiset kysymykset kristillisessä kontekstissa vaativat Kabat-Zinnin teosten analysoinnin lisäksi jonkinlaista katsausta Suomen evankelis-luterilaisen kirkon piiristä nousseisiin puheenvuoroihin mindfulnessista. Niiden kautta pyritään hahmottamaan tämän kontekstin omia erityisiä kysymyksiä. Tähän on valittu lisämateriaaliksi mindfulnessista käytyä keskustelua kirkon sisällä viimeisen kymmenen vuoden ajalta lehtiartikkelien, blogien ja mielipidekirjoitusten muodossa.

Lisäksi on hyödynnetty *Henkisyyttä ja mielenrauhaa* -teoksen soveltuvia artikkeleja. Teos tarkastelee Aasian uskontojen vaikutusta länsimaisissa henkisyyden ja hyvinvoinnin kulttuureissa. Siinä pohditaan myös uusia ajatuslinjoja, joita kohtaamisista voi syntyä sekä kristillisen teologian mahdollisuuksia avata näkökulmia tähän kulttuurin muutokseen. (Hellqvist&Komulainen, 2020, s. 10.)

Materiaaliksi valikoitui Timo Eskolan, Marja-Kaarina Marttilan ja Raimo Kuismasen mindfulness-kriittisiä puheenvuoroja sekä Siiri Toivosen, Kimmo Ketolan, Jyri Komulaisen, Pekka Yrjänä Hiltusen ja Miia Moision mindfulnessin mahdollisuuksia pohtivia puheenvuoroja. Lisäksi on käytetty Kimmo Ketolan ja Ville Husgafvelin *Henkisyyttä ja mielenrauhaa* -teoksesta löytyvät uskontotieteellisestä näkökulmasta kirjoitetut artikkelit.

Husgafvelin artikkeli avaa mindfulness-harjoituksen buddhalaisia juuria. Sitä ei ole käsitelty työssä erikseen, vaan sen näkökulmia on käytetty avuksi puheenvuorojen käsittelevien teemojen analysoimisessa. Tämän lisäksi Husgafvelin (2023) väitöskirjaan liittyviä artikkeleja on käytetty MBSR-menetelmän ja buddhalaisuuden välisen suhteen hahmottamisessa.

Materiaalin kohdalla tulee huomioida, että paikoitellen ne eivät välttämättä anna kokonaiskuvaa yksittäisen henkilön ajattelusta. Esimerkiksi lehtiartikkeleissa ajattelun tausta ja näkökulmat ovat usein rajattuja ja tiivistettyjä. Olen kuitenkin käsitellyt sisällöt sellaisena kuin ne pohjamateriaalien kautta ilmenevät.

3.3 Systemaattinen analyysi

Opinnäytetyön metodina käytetään systemaattista analyysia. Se on systemaattisessa teologiassa tyypillisesti käytetty menetelmä, jonka pääkohdat löytyvät Jolkosen (2007) *Systemaattinen analyysi tutkimusmetodina* metodioppaasta. Luonteeltaan systemaattinen analyysi on kuitenkin filosofinen menetelmä ja sen sisältöjä voidaan tutkia tarkemmin myös erityisesti käsite- ja argumentaatioanalyysia koskevien teosten kautta.

Metodi koostuu joukosta tekstianalyttisiä menetelmiä, jotka voidaan jakaa aina-kin neljään eri tasoon: 1) käsitteiden analyysi, 2) väitteiden analyysi, 3) argumenttien analyysi ja 4) edellytysten analyysi. Näiden avulla pyritään selvittämään tekstin sisäinen maailma ja esittämään tulokset loogisena kokonaisuutena. (Jolkkonen, 2007, s. 5–12.)

Käsitteiden analyysissä pyritään etsimään tutkimuksen keskeiset käsitteet ja määrittelemään niiden sisältö mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksen kannalta tämä on tärkeä vaihe, jotta käsitteiden sisältö on tarpeeksi selkeä ja yksiselitteinen. (Jolkkonen, 2007, s. 5–14.) Määritelmä rajaa ja täsmentää käsitteen sekä luo normin sen käytölle (Hirsjärvi ym., 2007, s.148.)

Yksittäisten käsitteiden määritteleminen ei kuitenkaan riitä. Niiden lisäksi tulee määritellä myös käsitteiden välisiä suhteita. Peruskäsitteet tulee ymmärtää syvästi ja monitahoisesti. Samasta termistä voidaan esittää useitakin määritelmiä, mutta lopuksi tulee kuitenkin päätyä yhteen valintaan ja perustella se. (Hirsjärvi ym., 2007, s.150–153.)

Väitelauseiden analyysissä syvennetään yksittäisten käsitteiden analyysia ja pyritään sen avulla selvittämään, mitä tarkasteltavana olevassa tekstissä varsinaisesti väitetään. On kiinnitettävä huomiota väitteiden sisältöön ja siihen, mitä niillä pyritään tekemään ja minkälaisia vaikutuksia pyritään saamaan aikaan lukijassa (Jolkkonen, 2007, s.13)

Argumentaatioanalyysi rakentuu kahden edellisen analyysimenetelmän pohjalle. Se pyrkii syventämään niitä keskittymällä perusteluihin ja hahmottamaan koko tekstin argumentatiivisen kokonaisuuden. (Jolkkonen, 2007, s. 16.)

Neljäntenä tasona systemaattiseen analyysiin voidaan katsoa kuuluvan edellytysten analyysi. Väitteen ja perusteluiden lisäksi argumenttiin kuuluvat taustaoletukset. Niitä ei voi lukea suoraa tekstistä vaan ne pitää päätellä asiayhteydestä. Edellytysten analyysi pyrkii selvittämään näitä taustaoletuksia, joilla tutkittavana oleva teksti voidaan selittää mahdollisimman johdonmukaisesti. (Jolkkonen,

2007, s. 17–18.) Julkilausumattomat taustaoletukset täydentävät perusteluja ja linkittävät ne väitteeseen (Kakkuri-Knuutila & Halonen, 1999, s. 68).

Marja-Liisa Kakkurila-Knuutila ja Petri Ylikoski (1999, s. 30–31) kirjoittavat kirjan *Argumentti ja kritiikki* -artikkelissa kolmesta hermeneutiikan periaatteesta. Näitä ovat 1) esiymmärrys, jossa tekstin tulkinnan lähtökohtana on tulkitsijan ennakkokäsitykset, joita hän korjaa tekstin ohjaamana, 2) Hermeneuttinen kehä, jossa tekstin kokonaisuus ymmärretään sen osien kautta ja osat kokonaisuuden kautta, sekä 3) Ilmeisyyden periaate, jossa tulkinnan onnistumisen kriteerinä on sen mielekkyyden löytäminen. Tulkinta voidaan nähdä tyydyttävänä tekstin kaikkien osien merkitysten sopiessa yhteen ja kaikki tärkeiden osien ollessa siinä läsnä. Onnistunut tulkinta tekee tekstin ymmärrettäväksi.

Näiden lisäksi tulkinnan tuottamista ohjaa myös suopeuden periaate. Tämä tarkoittaa pyrkimystä saada tulkittavasta tekstistä mahdollisimman johdonmukainen ja järkevä. Lähtöoletuksena tulkinnalle on oletamus kirjoittajan tervejärkisyydestä ja kirjoituksen selkeästä tavoitteesta. Tekstistä ei kuitenkaan tarvitse tehdä mielekästä väkisin. Sen nimeäminen epäjohdonmukaiseksi tai järjettömäksi vaatii kuitenkin hyvät perustelut vastakkaiseen uskomukseen. (Kakkuri-Knuutila & Ylikoski, 1999, s. 31–32.)

Käyttämäni systemaattisen analyysin metodikirjallisuudessa ei ole kuvattu yksityiskohtaista ja muuttumatonta analyysitekniikkaa. Jolkkonen (2007, s. 8–10) kirjoittaa metodioppaassaan, että systemaattisen analyysin edellytys on kyky referoida luotettavasti ja ymmärrettävästi. Hänen mukaansa jo referaatin ja analyysin välistä eroa on hankala määritellä. Hyvään referaattiin kuuluu itsessään tulkinnan ja analysoimisen elementtejä.

Jaana Hallamaan (2006, s. 115–116) mukaan systemaattisessa teologiassa analysointia ja johtopäätösten tekemistä voidaan kuvata ajattelemiseksi, ajatuskavioiden hahmotteluksi sekä asioiden kokeiluksi kirjoittaen ja keskustellen. Tutkimusta kokonaisuudessaan hän kuvailee ajatuskulkujen ja käsitteiden välisten yhteyksien systemaattiseksi esiin nostamiseksi, sekä niiden pohjalta tehtyjen johtopäätösten oikeutetuksi ja perustelluksi osoittamiseksi.

Kabat-Zinnin tekstien analyysin haasteena on paikoin filosofista tekstiä muistutava laaja ja polveileva kirjoitustapa. Myös sen sisällöissä on piirteitä filosofisesta ja teologisesta tavasta käyttää kieltä. Esimerkiksi Kabat-Zinnin kirjoittaessa dharman ydinolemuksen olevan aina ”muodoton, rajaton ja vailla eroja” (Kabat-Zinn, 2010, Dharma), tulee selvästi esiin Kabat-Zinnin ajattelun puolet, jotka ovat lähempänä edellä mainittuja tieteenaloja kuin esimerkiksi lääketiedettä tai valtavirtapsykologiaa.

Uskontojen ja viisausperinteiden tapaa kommunikoida muistuttavat teksteissä myös sisällöt, joita ei voi täysin loppuun asti seurata pelkällä logiikalla. Vaikka Kabat-Zinn perustelee ja selventää sanomaansa esimerkiksi kirjoittaessaan ihmisen olevan ”sisäsyntyisesti eheä” tai ”asioiden olevan jo täydellisiä”, jää pohjalle kuitenkin lopulta jotakin ei-käsitteellisesti oivallettavaa.

Kabat-Zinnin ajattelun eettisten ulottuvuuksien lähtökohdat tuntuvat olevan syvällä hänen käsityksessään todellisuudesta ja ihmisluonnosta. Nämä puolestaan kietoutuvat käsityksiin mindfulnessin ja dharman olemuksesta. Tämän takia käsitteiden ja niiden suhteiden tarkka analysoiminen käsiteanalyysin avulla on tärkeä osa työtä.

Teksteissä on tunnistettavissa esimerkiksi buddhalaisesta etiikasta nousevia teemoja. Näiden perustelut näyttävät kuitenkin buddhalaista etiikkaa yleismaailmallisemmilta. Argumentaatioanalyysin avulla on tarkoitus tutkia näitä argumentteja ja niihin liittyviä perusteluja.

Lisäksi edellytysten analyysin kautta koitetaan etsiä mahdollisia taustaoletuksia Kabat-Zinnin maailmankuvasta ja ihmiskäsityksestä. Tämän kautta syntyvän ymmärryksen avulla eettisten ulottuvuuksien muodostuminen pyritään avaamaan mahdollisimman kattavasti.

4. TEORIAPOHJA JA KÄSITTEET

4.1 Meditaatio

Mindfulness on laajalti tunnettu ja historiallisesti buddhalaisuudesta nouseva meditaatioperinne. Se ei kuitenkaan missään tapauksessa ole ainoa meditaation muoto. Daniel Goleman (2012) on listannut erilaisiin meditaatioperinteisiin mindfulnessin lisäksi hindulaisen bhaktin ja erilaiset joogasuuntaukset, juutalaisen kabbalan, kristillisen meditaation, islamilaisen suufilaisuuden sekä intialaisen trantran ja kundalinijoogan. Buddhalaisuudestakin hän on maininnut omina kohtinaan tiibetinbuddhalaisuuden ja zen-perinteen.

Bhaktin olemukseen kuuluu, että harjoittaja keskittää ajatuksensa hartausobjektiin (devotional object), joka voi olla mikä tahansa jumaluus tai jumalallinen olento. Esimerkiksi *Srimad Bhagavatam* -kirjoituksessa Krishnan nimen laulamista ja toistamista on suositeltu yli muiden harjoitusten. Laulamisen lisäksi nimen toistamiseen kuuluu kolme erilaista tasoa: 1. puhuttu, 2. hiljainen verbalisaatio ja 3. henkinen. (Daniel Goleman, 2012, Hindu Bhakti.)

Alusta lähtien harjoittajan tarkoitus on pitää yllä nimen toistamista kaiken elämän toiminnan keskellä. Kun huomio harhailee muualle, palauttaa harjoittaja sen takaisin hartausobjektiin. Tämän vaiheen tarkoituksena on tehdä nimen toistaminen kaikkea muuta mielen aktiivisuutta vahvemmaksi. Lopulta harjoittajan mieli pysyy kokonaan valitussa jumaluudessa tai keskittyneen siihen samalla, kun muut ajatukset tulevat ja menevät tietoisuuden reunamailla. (Goleman, 2012, Bhakti.)

Golemanin (2012, Patanjali's Ashtanga Yoga) mukaan hindulainen *Patanjali's Yoga Sutra* on osa lähes jokaisen modernin intialaisen meditaatiomenetelmän vaikutteita. "Jooga"-nimellä kulkee useita erilaisia hengellisiä koulukuntia. Näitä ovat muun muassa bhakti-jooga, karma-jooga ja gyana-jooga. Vaikka menetelmät eroavat toisistaan, on kaikkien päämääränä ylittää duaalisuus ja päästä ykseyteen.

Tämän saavuttaakseen on harjoittajan saavutettava mielentila, jossa subjekti ja objekti yhdistyvät. Kun harjoittajan mieli rauhoittuu ja muuttuu selkeäksi, voi hän viimein tuntea itsensä sellaisena kuin hän on. Tässä prosessissa harjoittajan väärä käsitys itsestään erillisenä yksilönä ja erillään Jumalasta paljastuu, ja hän yhdistyy Jumalan kanssa.

Intialaisen tantran puolestaan ajatellaan muuttavan tietoisuutta normaalisti latenttisten energioiden avulla. Osassa intialaisia meditaatiomenetelmiä pohjana on kundaliinijoogana tunnettu tantrinen opetus. Sen mukaan kundaliini on hengellinen energia, joka sijaitsee alhaalla selkärangassa. Kun sitä herätellään, se nousee asteittain kuuden chakran kautta, kunnes saavuttaa pääläellä sijaitsevan seitsemännen chakran. (Goleman, 2012, Indian Tantra and Kundalini Yoga.)

Tantrinen harjoitus käyttää aisteja päästäkseen niiden tuottaman tietoisuuden taakse täydellisessä meditaatioon uppoutumisen tilassa (samadhi). Tantrinen kieli on verhottua, mikä mahdollistaa monen taseisia tulkintoja. Ulkoapäin katsottuna epäsovinnaainen käyttäytyminen saattaa saada tantrassa syvemmän merkityksen. (Goleman, 2012, Indian Tantra and Kundalini Yoga.)

Esimerkiksi tiibetiläinen ihmisenkallosta tehty pikari symboloi asennetta, jossa transsendentin viisauden saavuttanut ei tee eroa kultaisen pikarin tai ihmisenkallo välille. Ne, joilla on dualistinen ajatus puhtaasta ja epäpuhtaasta, eivät puolestaan voi kuvitella käyttävänsä sitä. (Goleman, 2012, Indian Tantra and Kundalini Yoga.)

Kabbala on juutalaisuuden salaisiksi opetuksiksi kuvattu suuntaus. Se pyrkii auttamaan harjoittajaa näkemään omat rajoitteensa ja harjoittamaan kohti tietoisuuden tilaa, jossa se on sopusoinnussa korkeamman tietoisuuden kanssa. Kabbalan meditaatio-ohjeet eivät ole yleisiä linjauksia lukuun ottamatta julkisia, vaan ne opitaan omalta opettajalta. (Goleman, 2012, Jewish Meditation.)

Yleisellä tasolla Kabbalan meditaatio on tavallisten juutalaisten rukousten sivuhaara. Näiden jokaiseen sanaan keskitytään täydellä tarkkaavaisuudella, kunnes mieli ylittää sen yksinkertaisen merkityksen ja yltää sen avulla korkeammalle tasolle. Tämän kautta rukouksen sanoista tulee muuttuneita, ja ne ovat ”täynnä jumalallista virtaa tästä ajatusten tyhjyydestä” (Goleman, 2012, Jewish Meditation.)

Suufilaisuuden pääasiallista meditaatiota kutsutaan nimellä ”zikr”, joka tarkoittaa muistamista. Suufi pyrkii kohti täydellistä ja pysyvää puhtautta, joka saavutetaan Jumalan jatkuvalla muistamisella. Jumalan nimen toistamisen ajatellaan puhdistavan harjoittajan mielen ja avaavan sydämen hänelle. Suufilaisen tanssin katsotaan avaavan sielu jumalallisille vaikutteille. Tämän tanssin parina on aina zikr, jonka nähdään vahvistavan sen vaikutuksia. (Goleman, 2012, Sufism.)

Zikr voi olla myös yksin harjoitettava meditaatio. Se alkaa ääneen toistamisella ja jatkuu myöhemmin hiljaisena. Kun harjoittajan mieli on saavuttanut päämääränsä, pystyy hän olemaan keskittyneenä Jumalaan ilman huomion harhailua ja häiriöitä. Suufien mukaan tavallinen tietoisuus on kuin ”täyttymättömien halujen painajaista”. ”Transsendenttisen henkisen itsekurin” avulla nämä halut häviävät. (Goleman, 2012, Sufism)

Goleman (2012, Christian Meditation) toteaa, että kristillinen meditaatio on saanut alkunsa erämaaisien opeista. Jumalan löytämiseksi kehitetyn meditaatiotekniikan hän näkee joko lainatuksi idän suunnalta tai itsenäisesti uudelleen oivallutuksi. Sen päämäärä jatkuvana Jumalan muistamisena muistuttaa vahvasti bhaktin ja kabbalan meditaation tavoitteita.

Erämaaisät meditoivat toistamalla yksittäistä lausetta pyhistä kirjoituksista. Tämä voitiin tehdä joko ääneen tai hiljaisesti mielessä. Suosituimpia kohtia oli ’Jeesus, Jumalan poika, armahda minua syntistä’. Tätä Jeesuksen rukousta on tarkoitus toteuttaa jatkuvasti keskellä arjen toimia. Tämän katsotaan täyttävän Paavalin kehotuksen rukoilla hellittämättä. Goleman kuitenkin toteaa, että harjoitukseen liitetyt merkitykset eivät ole luonteenomaisia ainoastaan ortodoksiselle kirkolle. Katolisen kirkon kontemplatiivisissa perinteissä hän näkee niiden olevan myös laajalle levinneitä.

Pauli Annala (2007, s. 12–13) kirjoittaa meditaation olevan yleismaailmallinen ilmiö ja sitä löytyvän kaikista uskonnoista. Hän toteaa sanan palautuvan latinan sanaan ”medium”, joka tarkoittaa harjoittajan ja lopullisen kohteen väliin jäävää. Tämän väliin jäävän Annala sanoo määrittelevän meditaation sisällön ja laadun.

Mikäli se on hindulainen teksti, on meditaatio luonteeltaan hindulaista. Jos se taas tapahtuu ”zen-buddhalaisessa väliaineessa”, antaa se sille zeniläisen luonteen. Tämän pohjalta hän mainitsee kristillisen ”mediumin” voivan olla esimerkiksi psalmi, evankeliumin kohta, pyhä paikka tai pyhiinvaellusreitit muistelemisen. Tällaiset väliaineet antavat meditaatiolle kristillisen leiman.

Benediktiiniläisluostareissa Annala toteaa muotoutuneen yleiseksi käytännöksi nelivaiheisen kaavan: 1. lectio, 2. meditatio, 3. oratio ja 4. contemplatio. Lectio on Raamatun lukua, josta saadaan ”medium” ruminoitavaksi. Meditaation myötä sana juurtuu niin, että rukoilija muuttuu ikään kuin ”jatkuvaan rukoukseen”.

Mitä syvemmäksi tuo sanaton rukous käy, sitä ilmeisemmin ollaan siirtymässä oratio-vaiheesta kohti vapaan rukouksen tilaa eli kontemplaatiota. Annala toteaa, että meditaatiota voi kuvata sanattoman rukouksen esivaiheena ja sanaton rukousta taas ”mystisen kokemuksen idätyshuoneena”.

4.2 Mindfulness

Kabat-Zinnin (2009, *What Is Mindfulness*) mukaan mindfulness tarkoittaa ”huomion kiinnittämistä erityisellä tavalla; tarkoituksella, tässä hetkessä ja arvostelematta”. Toisinaan Kabat-Zinn sanoittaa asian hieman eri tavalla todeten mindfulnessin olevan ”tietoisuus, joka nousee huomion tarkoituksellisesta kiinnittämisestä, tässä hetkessä ja arvostelematta” (mm. NourFoundation, 2013).

Näiden kohtien pohjalta vaikuttaa siltä, että Kabat-Zinnin mindfulness-käsitys on kaksiosainen. Yhtäältä se on määritelty tapa toimia, mutta toisaalta tämän toiminnan pohjalta nouseva tietoisuus. Kirjan johdannosta löytyykin maininta, jossa

mindfulnessin todetaan olevan sekä erityinen huomion kiinnittämisen tapa että tietoisuus, joka syntyy tämän kautta. (Kabat-Zinn, 2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe.)

Kirjasta *Full Catastrophe Living* ei vielä löydy Kabat-Zinnin varsinaisia määritelmiä niiden tässä muodossa. Ne on kuitenkin lisätty kirjan toisen painoksen johdantoon (Kabat-Zinn, 2013, Introduction to Second Edition). Kirjan varsinaisessa tekstissä Kabat-Zinn (2013, Keeping Up the Informal Practice) mainitsee mindfulnessin tarkoittavan kokemuksesta hetki hetkeltä tietoisena olemista. Hän näkee sen ei-käsitteellisenä tietämisenä, jota hän kuvaa tietoisuuden olemukseksi (Kabat-Zinn, 2013, You Have Only Moments to Live).

Mindfulnessin ytimeksi hän toteaa ennen kaikkea suhteellisuuden (relationality). (Kabat-Zinn, 2013, The Paradigm: A New Way of Thinking About Health and Illness; Connectedness and Interconnectedness). Kirjan toisen painoksen johdannossa avataan tämän suhteellisuuden käsitteen tarkoittavan olemistamme suhteessa kaikkeen, mukaan lukien oma kehomme ja mielemme, sekä ajatuksemme ja tunteemme. Myöhemmin Kabat-Zinn vielä erikseen mainitsee suhteemme toisiin ihmisiin. (Kabat-Zinn, 2013, Introduction to Second Edition.)

Kabat-Zinn lisää tähän vuosien varrella oppineensa ymmärtämään mindfulnessissa olevan pohjimmiltaan kyse oppimisesta elämään rehellisesti omalla tavallamme. Tässä tavassa tulee kuitenkin olla läsnä myös viisaus ja ystävällisyys niin itseämme kuin muitakin kohtaan (Kabat-Zinn, 2013, Introduction to Second Edition).

Kirjassa *Coming to Our Senses* Kabat-Zinn (2010, Mindfulness) kuvaa mindfulnessia ”joka hetkiseksi, arvostelemattomaksi tietoisuudeksi, jota kultivoidaan kiinnittämällä huomiota erityisellä tavalla; tässä hetkessä, mahdollisimman reagoimatta ja arvostelematta ja niin avoimesti kuin mahdollista.” Tässä kohdassa vaikuttaa siltä, että aikaisemmin mainitut kaksi erilaista, sanallisesti lähes samanaista, tapaa sanoittaa mindfulnessia on tuotu yhteen. Siinä mindfulness nähdään määrätyn kaltaisena tietoisuutena, jota voidaan kultivoida toimimalla tietyllä ta-

valla. Aikaisempaan määritelmään on toiminnan kohdalle lisätty alkuperäisten toimintojen lisäksi pyrkimykset mahdollisimman reagoimattomaan ja avoimeen huomion kiinnittämiseen.

Stanley, Purser ja Singh (2018) ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että Kabat-Zinnin mindfulness-määritelmä heijastelee läheisesti amerikkalaisen psykologin ja meditaatio-opettajan Jack Kornfieldin (2010, s. 13) buddhalaisen mindfulness-käsitteen kuvailua: ”Arvosteleavasta asenteesta vapaa suora havainnointi antaa kaiken tapahtua luonnollisella tavalla. Pitämällä huomiomme tässä hetkessä, voimme nähdä yhä selvemmin oman mieliteho prosessimme todellisen luonteen.”

Jack Kornfield on Insight Meditation Society-yhteisön (IMS) perustajajäsen. Yhteisö edustaa modernia therevada buddhalaista vipassana-meditaatio-perinnettä, joka on yksi MBSR-menetelmän merkittävistä buddhalaisen vaikutteiden lähteistä. (Husgafvel, 2020, s.66.) Kabat-Zinn on tietyssä vaiheessa elämäänsä opiskellut meditaatiota suoraan Kornfieldin ja muiden IMS-yhteisön opettajien opilaana (Husgafvel, 2016, s. 101). Tämä ei kuitenkaan ole ainoa Kabat-Zinnin ajattelun buddhalainen lähde (Kabat-Zinn, 1982, s. 34; Husgafvel, 2018, s. 314–315).

Vaikka mindfulness on lähtöisin buddhalaisuudesta, mieltää Kabat-Zinn sen olemuksen kuitenkin universaaliksi ja itsenäiseksi. Siksi sitä voidaan hänen mukaansa harjoittaa ilman buddhalaiseen auktoriteettiin vetoamista (Kabat-Zinn, 2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe.) Jos mindfulness ymmärretään sisäsyntyiseksi ominaisuudeksi, voidaan sitä Kabat-Zinnin mukaan jalostaa järjestelmällisellä harjoituksella. Tästä harjoituksesta hän toteaa meditaatiossa olevan kyse. (Kabat-Zinn, 2010, Mindfulness.)

Buddhalaisesta näkökulmasta mindfulness on käänös paalinkielisestä sanasta ”sati”, joka usein suomennetaan valppaudeksi tai tarkkaavuudeksi. Buddhalaisessa yhteydessä se viittaa aistikokemuksiin ja mielensisältöihin kohdistuvaan tarkkaavaisuuteen sekä Buddhan opetusten mielessä pitämiseen. (Husgafvel,

2020, s.48.) Buddhan opetusten mielessä pitämisen kyky kaikessa toiminnassa kuuluu mindfulnessin varhaisiin perusmerkityksiin (Husgafvel, 2020, s. 69).

Oikeanlainen tarkkaavuus tarkoittaa edellisessä taitoa suunnata huomio buddhalaisen opetusten näkökulmasta olennaisiin kohteisiin, havaita huomion harhautuminen toisaalle ja palauttaa huomio takaisin kohteeseen. (Husgafvel, 2020, s. 56). Oikea tarkkaavuus on erityisen mielentoiminnon ja harjoituksen kautta kehitettävä kyky, mutta lisäksi sen voidaan katsoa olevan myös kokonainen harjoitusjärjestelmä. Tämän järjestelmän varhaisen muodon tärkein tekstilähde on *Saṭipatthana Sutta*, joka buddhalaisissa perinteissä nähdään Buddhan kokonaisuudessaan aitona opetuspuheena. Sen harjoitusten perusta on kehotietoisuudessa ja sen sisällä erityisesti hengityksen tarkkailussa. (Husgafvel, 2020, s. 52–56.)

Ville Husgafvel (2016, s.89–90) kuitenkin huomauttaa, että buddhalaisen mindfulness-käsitteen määrittäminen ei ole täysin yksinkertaista. Buddhalaisuuden laajan monimuotoisuuden sekä mindfulness-käsitteen abstraktin ja monikerroksellisen luonteen takia sen tunnusomaisten erityispiirteiden määrittely on haastavaa.

Näiden näkökulmien pohjalta katson mindfulnessin olevan heterogeeninen käsite, mikä lukijan on hyvä tiedostaa. Kabat-Zinnin osalta katson mindfulnessin operationaalisesti ”joka hetkiseksi, arvostelemattomaksi tietoisuudeksi, jota kultivoidaan kiinnittämällä huomiota erityisellä tavalla; tässä hetkessä, mahdollisimman reagoimatta ja arvostelematta ja niin avoimesti kuin mahdollista.” (Kabat-Zinn, 2010, Mindfulness).

Vaikka tämä ei ole Kabat-Zinnin siteeratuin käsitys mindfulnessista, näen sen kuitenkin heijastavan laajimmin hänen ajatteluaan. Se on analysoimani materiaalin uusinta kerrosta, joten oletan sen kuvastavan Kabat-Zinnin ajattelun kehitystä siitä, mitä käsitteen yleiseen avaamiseen olisi tärkeä liittää.

Kabat-Zinnin mindfulness-käsitteen analysoimisen haasteena ovat useat eri puolella hänen tekstejään esiintyvät kohdat, joissa hän sivuaa sen määritelmää. Niissä mindfulnessiin on yhdistetty aikaisemmin esiin nostamiani näkökulmia esimerkiksi suhteessa kaikkeen olemisesta, viisauden ja myötätunnon kehittämisestä sekä tavasta ymmärtää ei-käsitteellisesti.

Nämä moninaiset kohdat Kabat-Zinnin teksteissä saavat selitystä stressiklinikan tarpeista kommunikoida heidän tekemäänsä työtä. Tätä varten mindfulness on aikoinaan muodostettu ”sateenvarjotermiksi”, jonka tarkoitus on pitää eri konteksteissaan sisällään koko dharman moninaisuus eri merkityksineen ja traditioineen. Käsite pyrittiin näin tekemään arkijärjelle oleelliselta tuntuvaksi ja tarpeeksi helposti lähestyttäväksi. (Kabat-Zinn, 2011, s. 290.)

Näiden lähtökohtien ja niiden sisältämän moninaisuuden takia Kabat-Zinn mindfulness-käsitettä ei voida siis täysin typistää vain operationaalisen määritelmän sisältöön. Kabat-Zinnin ajattelun laajemmassa kuvassa sillä on useampia ja eri tavoilla merkityksellisiä sisältöjä. Hänen mukaansa operationaalisia määritelmiä ei olekaan tarkoitettu täydellisiksi kuvauksiksi (Kabat-Zinn, 2011, 291).

Full Catastrophe Living kirjan suomennetussa versiossa *Täyttää elämää* (Kabat-Zinn, 2012) mindfulness on suomennettu ”tietoiseksi läsnäoloksi”. *Wherever You Go, There You Are* -kirjan suomennetussa versiossa *Olet jo perillä* (Kabat-Zinn, 2013a) se puolestaan on muodossa ”tietoinen, hyväksyvä läsnäolo”.

Vaikka erityisesti ”tietoinen, hyväksyvä läsnäolo” kuvaa Kabat-Zinnin operatiivista määritelmää mindfulnessista hyvin, ei se kuitenkaan kaikilta osin kuvaa mindfulness-käsitettä sen muissa merkityksissä. Siksi olen päättänyt käyttää työssäni vierasperäistä mindfulness-sanaa sellaisenaan.

4.3 Hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallinta (MBSR)

MBSR-menetelmä on kahdeksan viikkoa kestävä kokonaisuus, joka koostuu muodollisista ja epämuodollisista harjoitteista (Kabat-Zinn, 2013, Other Objects

of Attention in the Sitting Meditation). Muodollisia harjoitteita ovat kehomeditaatio, istumameditaatio, mindfulness-jooga ja kävelymeditaatio (Kabat-Zinn, 2013, Keeping Up the Formal Practice). Lisäksi menetelmään kuuluvassa harjoituspäivässä on mukana rakastavan asenteen meditaatio (loving kindness) ja vuorimeditaatio (Kabat-Zinn, 2013, A Day of Mindfulness).

Epämuodollisiin harjoitteisiin kuuluu tietoinen syöminen sekä miellyttävien ja epämiellyttävien tapahtumien tunnistaminen. Lisäksi mukana on muun muassa valituihin rutiininomaisiin aktiviteetteihin huomion kiinnittämistä, automaattiohjauksen havainnoimista sekä erilaisten tunnetilojen ja toimintamallien tunnistamista. Epämuodollinen harjoitus on mahdollista tapahtua elämän millä tahansa osa-alueella. (Kabat-Zinn, 2013, Keeping Up the Informal Practice.)

Kahdeksan viikon ajan kurssin osallistujat harjoittavat mindfulness-harjoituksia 45 minuuttia päivässä, kuutena päivänä viikossa (Kabat-Zinn, 2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe). Jokaiselle viikolle on määritelty omat muodolliset (Kabat-Zinn, 2013, Keep Up the Formal Practice) ja epämuodolliset harjoitteensa (Kabat-Zinn, 2013, Keep Up the Informal Practice). Viikkoittainen tapaamiskerta toimii opastuksena tähän prosessiin (Kabat-Zinn, 2013, You Have Only Moments to Live). Kahdeksan viikkoa on kuitenkin tarkoitettu vain aloitukseksi, jossa pyritään opettamaan perusteet. Lähtökohtaisena ajatuksena on, että ihmiset jatkavat tämän jälkeen säännöllistä harjoittamista omatoimisesti. (Kabat-Zinn, 2013, New Beginnings.)

MBSR-menetelmään kuuluu seitsemän oikeaa asennetta: arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mieli, luottamus, yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen ja irti päästäminen. Näitä kehitetään tietoisesti harjoituksen aikana. (Kabat-Zinn, 2013, The Foundations of Mindfulness Practice: Attitude and Commitment.) Näiden lisäksi väkivallattomuuden, anteliaisuuden, kiitollisuuden, kärsivällisyyden, anteeksiannon, ystävällisyyden, myötätuntoisen ilon ja mielentyyneyden katsotaan olevan mindfulnessia syventäviä mielen ja sydämen asenteita (Kabat-Zinn, 2013, Letting Go).

Järjestelmällisen mindfulness-harjoittamisen juuret ovat Aasian buddhalaisissa traditioissa (Kabat-Zinn, 2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe). Kabat-Zinn on todennut menetelmän pohjautuvan theravada-buddhalaiseen vipassana-harjoitukseen, mahayana-buddhalaisuuteen, japanilaiseen sōtō zen-perinteeseen sekä jooga perinteisiin Jiddu Krishnamurtin, Vimala Thakarin ja Nisargadatta Maharajin esittämillä tavoilla (Kabat-Zinn, 1982, s. 34). Lisäksi menetelmä on saanut vaikutteita tiibetinbuddhalaisesta dzogchen-traditiosta (Husgafvel, 2018, s. 307–310).

Materiaalinani olevassa aineistossa Kabat-Zinn ei kuitenkaan ole enää maininnut Thakaria nimeltä. Maharaj ja Krishnamurtikin on molemmat mainittu teksteissä ainoastaan kerran. Krishnamurti on nostettu esiin avoimesta tiedostamisesta (choiceless awareness) puhuttaessa, mutta hänen ajatteluaan ei ole avattu tarkemmin (Kabat-Zinn, 2010, Sitting Meditation). Maharaj puolestaan on esillä kirjastaan lainatun tekstin muodossa, jossa puhutaan tiedostamisen ja hyväksynnän merkityksestä (Kabat-Zinn, 2009, Simple but Not Easy).

Avoin tiedostaminen on MBSR-menetelmässä yksi istumameditaation osa-alueista. Siinä ei kiinnitetä huomiota mihinkään tiettyyn huomion kohteeseen, vaan keskitytään lepäämään tietoisuuden ”rajattomassa” laajuudessa. Kaiken annetaan vain ilmaantua ja hävitä omaan tahtiinsa. Kabat-Zinn on avoimen tiedostamisen kohdalla Krishnamurtin lisäksi maininnut zen-perinteestä shikan-tazan ja tiibetinbuddhalaisuudesta dzogchenin. (Kabat-Zinn, 2010, Sitting Meditation.)

Kabat-Zinnin teksteissä on mainittu myös länsimaisia vaikutteita, joita edustavat muun muassa Albert Einstein ja Henry David Thoreua. Einsteinin ajatuksista on tuotu esille hänen näkemyksensä erillisyyden harhasta sekä tarpeesta laajentaa myötätunto kaikkeen elolliseen (Kabat-Zinn, 2013, Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness). Thoreauin kirjan *Walden* Kabat-Zinn sanoo olevan ”tietoisien läsnäolon ylistyslaulu” (Kabat-Zinn, 2013, Sleep and Sleep Stress).

Kabat-Zinnin (2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe) mukaan MBSR-menetelmä ei ole sidottu mihinkään tiettyyn uskontoon tai maailmankuvaan. Siksi hän näkee sen hyötyjen olevan kenen tahansa saavutettavissa. *Täyttä elämää* kirjassa ”Mindfulness-Based Stress Reduction” on suomennettu ”hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvaksi stressinhallinnaksi”. Käytän siitä tekstissä kuitenkin lyhennettä ”MBSR” sen käytännöllisyyden ja tunnettuuden takia.

4.4 Kokonaisuus ja keskinäinen yhteys

Kokonaisuus ja keskinäinen yhteys ovat käsitteitä, jotka ovat oleellisia Kabat-Zinnin ajattelun ymmärtämiselle. Sanasta kokonainen olen käyttänyt toisinaan myös suomennosta ”eheä” tai ”eheys”. Se tuo mielestäni paremmin esiin Kabat-Zinnin käsitystä paranemisesta, jonka näkökulmasta *Full Catastrophe Living* -kirja on suureksi osaksi kirjoitettu.

Käsitys paranemisesta on tässä kuitenkin laajempi kuin vain fyysinen paraneminen. Se on enemmänkin näkökulman muutosta kuin fyysistä paranemista. Se pitää sisällään sisäsyntyisen eheyden ja kaiken kanssa yhteydessä olemisen oivaltamisen (Kabat-Zinn, 2013, On healing.)

Yhtenä Kabat-Zinnin tekstien analyysin haasteena on kokonaisuuden, keskinäisen yhteyden, nondualismin ja tyhjyyden käsitteiden välisen suhteen hahmottaminen. Toisaalta käsitteet vaikuttavat olevan ainakin osaksi päällekkäisiä, eikä tarkka rajaaminen niiden kesken tunnu välttämättömältä eettisten ulottuvuuksien ymmärtämisen kannalta.

4.4.1 Kokonaisuus

Kokonaisuudeksi kääntämäni sana on alkuperäisessä tekstissä ”wholeness” tai ”whole”. Toisinaan sen yhteyteen kuitenkin tuntuu sopivan paremmin suomennos

eheys. Kabat-Zinnin ajattelussa tämän sisäisen eheyden oivaltaminen on oleellinen osa harjoitusta. Mindfulness harjoittamisen hän katsoo pitävän sisällään sen tunnistamista ja hyväksi käyttämistä, mikä meissä jo on eheää ihmisenä olemisemme kautta (Kabat-Zinn, 2013, Introduction to Second Edition).

Käsitteen laajemman kuvan kannalta ”eheys” ei kuitenkaan tunnu parhaalta suomennokselta. Monissa kohdissa sana ”kokonainen” tai ”kokonaisuus” tuntuu luontevammalta. Kokonainen voidaan ajatella vastakohtana pirstaloituneelle, jolloin sen voidaan katsoa pitävän sisällään myös eheyden ulottuvuuden. Tätä tulkittaa tukee Kabat-Zinnin tekstin kohta, jossa hän toteaa sanan ”whole” implikoiden integraatiota ja systeemin tai organismin osien keskinäistä yhteyttä (Kabat-Zinn, 2013, Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness).

Tällöin valitulla suomennoksella on käsitteen sisällä kyse lähinnä sen suomen kielen kontekstiin sopivuudesta kuin itse käsitteestä. Siksi työssä on yleiseksi suomennokseksi valittu sana ”kokonaisuus”, mutta sen tilalla on saatettu kuitenkin käyttää myös sanaa ”eheys”, mikäli se on kontekstissa ollut kuvaavampi.

Kabat-Zinnin kokonaisuuden käsite ei kuitenkaan rajoitu vain yksilöön itseensä vaan laajenee myös siitä laajemmalle. Hänen mukaansa on mahdollista esimerkiksi kehomeditaatioissa aistia ”yhä laajempien kokonaisuuksien piiri itsemme ulkopuolella.” (Kabat-Zinn, 2010, Lying Down Meditations.) Sisäisen eheyden lisäksi piirteitä ulkoisen maailman eheydestä löytyy Kabat-Zinnin toteamuksesta asioiden yleisestä täydellisyydestä. Hänen näkökulmastaan kaikki on jo täydellistä – täydellisesti sitä, mitä ne juuri nyt ovat. (Kabat-Zinn, 2009, Doing Non-doing).

Selkein kuvaus ulkoiseen maailmaan laajenevasta eheydestä löytyy kohdasta, jossa Kabat-Zinn pohtii meditaation paradoksia. Meditaation näkökulmasta kaikki on jo valmiiksi täydellistä, eikä ole tarve kehittyä tai päästä mihinkään. Jos niin ihminen kuin maailmankin on jo täydellinen, niin miksi vaivautua meditoimaan? (Kabat-Zinn, 2010, Why Even Bother? The Importance of Motivation.)

Kabat-Zinnin kokonaisuuden käsitettä ei kuitenkaan tunnu olevan mahdollista käsitteellisesti ymmärtää loppuun asti, vaan pohjalle jää lopulta jotakin ei-käsitteellisesti ymmärrettävää. Hänen mukaansa eheyden luonteeseen kuulu, että se on aina läsnä. Vaikka ihmiseltä puuttuisi jokin ruumiinosa tai hän olisi vakavasti sairas, olisi hän silti kokonainen ja eheä (Kabat-Zinn, 2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness.*)

Kabat-Zinnin käsite "wholeness" vaikuttaa siis tarkoittavan kokonaisuutta, joka rakentuu yhdeksi pienemmistä osista. Jokainen kokonaisuus on kuitenkin itsessään osa vielä suurempaa kokonaisuutta. Osana kokonaisuuteen kuuluu myös eheyden ulottuvuus. Siihen tuntuu kuitenkin lopulta jäävän jotakin intuitiivisesti ja ei-käsitteellisesti ymmärrettävää.

4.4.2 Keskinäinen yhteys

Kabat-Zinnin (2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*) käsitys keskinäisestä yhteydestä alkaa jo ihmisen biologisista lähtökohdista. Solujen sisäisestä molekyylibiologiasta lähtien ovat kehomme eri osat yhteydessä toisiinsa ja mahdollistavat toimintamme kokonaisvaltaisena ja yhtenäisenä olentona. Tämä fyysinen kokonaisuus puolestaan luo edellytykset psykologiselle puolelle ja pitää tämän sisällään. Jo tästä voimme nähdä, kuinka Kabat-Zinnin ajattelussa mielen ja kehon yhteys nousee aivan perustavaa laatua olevista tekijöistä. Pelkästään biologinen rakenteemme tekee mahdottomaksi niiden erottamisen täysin toisistaan.

Aistiemme kautta saamme tietoa sisäisestä olotilastamme (internal state) ja vain niiden kautta voimme olla yhteydessä ympäröivään maailmaan. Ne välittävät meille tietoa ympäristöstämme ja toisista ihmisistä. Jopa kykymme tuntea empatiaa saattaa tieteellisen tutkimuksen perusteella olla yhteydessä kehoomme peilisolujen kautta. (Kabat-Zinn, 2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness.*)

Keskinäinen yhteys laajenee Kabat-Zinnin teksteissä yksittäisestä ihmisestä koko ihmiskuntaan ja kaikkeen elolliseen asti. Esimerkkeinä tästä yhteydestä hän käyttää muun muassa riippuvuuttamme yksilöiden muodostamasta ruuankuljetusketjusta, otsonikerroksen ultraviolettisäteilyltä antamasta suojasta, sademetsien ja merien tuottamasta hapesta ja tarpeeksi vakaasta hiilidioksidin määrästä ilmakehässä. (Kabat-Zinn, 2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*.)

Kabat-Zinn mainitsee myös Gaia-hypoteesin, jonka mukaan koko planeettamme toimii yhtenä itseään säätelevänä organismina (2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*). Gaia-hypoteesi on James Lovelockin teoria, joka kertoo osaksi tarinankerronnan ja myytin keinoin maapallosta, joka kokonaisuutena pitää itse huolen elinkelpoisuudestaan. Tieteelliseen maailmankuvaan sitoutuneen Lovelockin mukaan valittu esitystapa kuitenkin sai kritiikot näkemään teorian epätieteellisenä. (Lovelock, 2000, Preface.)

Kabat-Zinnin ajattelussa yhteytemme kaiken kanssa jatkuu kuitenkin vielä planeettaammekin pidemmälle aina koko universumiin asti. Ilman auringonvaloa ei olisi elämää ja mikäli universumissa ei olisi ollut edellytyksiä tähtien ja planeettojen muodostumiselle, ei olisi auringon valoa tai edes koko maapalloa. (Kabat-Zinn, 2009, *Interconnectedness*.) Kabat-Zinnille keskinäinen yhteys onkin perustavaa laatua oleva luonnonlaki, jossa mikään ei ole irrallaan kaikesta muusta (Kabat-Zinn, 2009, *What Is My Job on the Planet with a Capital J*).

Kabat-Zinn on todennut Einsteinin toteamuksen kaiken yhteydestä itselleen merkitykselliseksi, koska hän näkee siinä merkittävän fyysikon ja tiedemiehen kuvaavan meditaatiolle oleellisia ulottuvuuksia. Einsteinin mukaan ihminen on osa kokonaisuutta, jota kutsutaan universumiksi. Ihmisen tapaa nähdä itsensä ja ajatuksensa muista erilliseksi hän kuvaa tietoisuuden luomaksi harhakuvaksi, josta ihmisen tulisi pyrkiä vapautumaan. (Kabat-Zinn, 2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*.)

Kabat-Zinn itse kuvaa ihmisen ja universumin suhdetta laajenevien kokonaisuuksien piirin kautta: "Vaikka jokainen elollinen organismi on kokonainen itsessään, on se lisäksi sulautunut suurempaan kokonaisuuteen. Olemme kokonaisia kehoissamme, mutta niin kuin olemme jo nähneet, vaihtavat kehomme jatkuvasti materiaa ja energiaa ympäristömme kanssa. Vaikka kehomme ovat täydellisiä, muuttuvat ne silti jatkuvasti. Kehomme ovat kirjaimellisesti upotettuja suurempaan kokonaisuuteen, jota kutsutaan ympäristöksi, planeetaksi ja universumiksi" (Kabat-Zinn, 2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*.)

4.5 Dharma ja mindfulness

Kabat-Zinn (2013, Afterword) katsoo, että MBSR-menetelmän harjoittamisessa tai ohjaamisessa ei ole tarvetta dharma-sanan käyttämiselle. Menetelmän syvemmässä ymmärtämisessä hän näkee sen kuitenkin tärkeänä, koska menetelmän juuret pohjautuvat vahvasti dharmaan, eikä sanalle ole kattavaa käännoästä.

Buddhalaisuudessa dharma-sanalla on kolme päämerkitystä. Ensimmäisenä se viittaa luonnonjärjestykseen tai universaaliin lakiin, joka määrittää maailmankaikkeuden toimintaa. Toiseksi se viittaa Buddhan opetuksiin, joiden ajatellaan tarkasti kuvaavan tämän lain toimimista. Kolmanneksi sillä kuvataan buddhalaisissa *Abidharma* -teksteissä yksittäisiä elementtejä, jotka yhdessä muodostavat kokemukseräisen maailman. (Keown, 2003, Dharma.)

Kirjassa *Coming to Our Senses* Kabat-Zinn (2010, Dharma) toteaa mindfulnessin ja dharman voitavan ajatella olevan universaali kuvaus ihmisen mielen toiminnasta. Hänen mukaansa niitä ei voida nähdä pelkästään buddhalaisina, vaan ne ovat fysiikan lakien tapaan yleismaailmallisia. Dharman luonteen hän näkee pohjimmitaan nondualistisena, jonka takia sen ilmenemismuodot eivät ole oleellisia. Dharman ydinolemus on aina "muodoton, rajaton ja vailla eroja".

Kaikki eivät kuitenkaan näe dharman irrottamista sen alkuperäisestä kontekstista näin yksinkertaisena. Esimerkiksi Purser, Forbes ja Burke (2016, Preface) toteavat monien buddhalaisten tutkijoiden kyseenalaistaneen MBSR-menetelmän kuvauksen ”buddhalaiseksi meditaatioksi ilman buddhalaisuutta” (Kabat-Zinn, 2011) tai sen olevan ”universaali dharma, joka on yhteneväinen, ellei identtinen, Buddhan opettaman buddhadharman kanssa” (Kabat-Zinn, 2011).

Yksityiskohtaisemmin Kabat-Zinn toteaa olevan mahdollista kuvata dharman muistuttavan tieteellistä tietoa, joka jatkuvasti kasvaa ja muuttuu. Samalla hän näkee sen silti ytimeltään tuhansien vuosien mielen tutkimuksen sekä empiirisen kokeilun ja tulosten vahvistamisen kautta kehittyneinä ydinmenetelminä ja luonnonlakeina. (Kabat-Zinn, 2010, Dharma.)

Husgafvel (2020, s.74) on tulkinut Kabat-Zinnin ajattelussa mindfulnessin olevan laaja käsite, joka viittaa Buddhan opetusten yleisinhimillisistä osa-alueista muodostuvaan ”universaaliin dharma-perustaan”. Sen ydintä ovat neljän jalon totuuden ja ehdonvaraisen syntymisen merkitykset inhimillisen kärsimyksen rakentumisessa. Buddhalaisuuden neljä jaloa totuutta ovat: 1) Elämä on kärsimystä. 2) Kärsimys aiheutuu haluamisesta. 3) Kärsimyksestä on mahdollista vapautua. 4) Kärsimyksestä vapautumiseen on olemassa tie, jota kutsutaan kahdeksanosaiseksi poluksi (Keown, 2000, s. 45–54).

Ajahn Amaro (2021) kirjoittaa, että lyhyesti selitettynä ehdonvarainen syntyminen kuvaa sitä, kuinka tietoisien läsnäolon ja kokemuksesta tietoisena olemisen puute johtaa kärsimykseen. Koko prosessia kuvataan perinteisesti 12-osaisena ketjuna, jonka ensimmäinen osa on kykenemättömyys nähdä selvästi. Tämä hän toteaa olevan koko prosessin alkujuuri.

Buddhalaisuudessa ajatellaan kärsimyksen ja ehdonvanvaraisten prosessien sitovan ihmisen jälleensyntymien kiertokulkuun, jossa kaikki tietoiset olennot syntyvät ja kuolevat karman lain ohjaamina. Elämänsä aikana tietämättömyydestä johtuvasta takertumisesta vapautunut ihminen vapautuu kuolemansa hetkellä

tästä jälleensyntymien kiertokulusta. (Husgafvel, 2020, s. 50–51) Selkein ero perinteiseen buddhalaisuuteen moderneissa mindfulness-harjoituksissa näkyy kosmologisten elementtien, lopullisen vapautuksen, dogmaattisen opetuksen sekä buddhalaisten tekstien auktoriteettiin vetoamisen puuttumisena (Husgafvel, 2020, s. 68–70).

Kabat-Zinnin dharma-tulkinnassa korostuu ilmiöiden pysymättömyyteen, keskinäiseen riippuvuuteen sekä tietoisuuden luonteeseen ja erillisyyden harhaan liittyvät kokemusperäiset oivallukset. Näillä näkökulmilla hän katsoo olevan tärkeä terapeuttilinen ja eheyttävä merkitys. Asioiden pysymättömyyden hyväksyminen ja kokemus itsestään osana laajempaa maailmankaikkeutta tukevat sisäisen tyytyväisyyden, myötätunnon ja mielentyyneyden kehittymistä. (Husgafvel, 2020, s. 75.)

Näiden pohjalta Dharman voidaan katsoa olevan buddhalaisuudesta käsin nouseva käsitys maailmankaikkeuden toiminnan laeista ja Buddhan opetuksina siitä. Kabat-Zinnin katson lisäksi näkevän dharman universaalina ihmisen mielen toiminnan kuvauksena, joka ei hänen näkemyksessään ole sidoksissa mihinkään yksittäiseen uskontoon tai maailmankatsomukseen.

4.6 Nondualismi

Nondualismi on käsitteenä monisyinen ja haastava. Aiheeseen on kuitenkin tärkeä tarttua, koska Kabat-Zinnin ajattelun eettisissä ulottuvuuksissa nondualismilla on oleellinen rooli. Käsittelen aihetta pääasiassa David Loyn ajatusten kautta menemättä kuitenkaan tarkemmin yksityiskohtiin. Kabat-Zinnin näkemyksestä koitan hahmotella jonkinlaista aihiota, mutta täsmällinen asian hahmottaminen ei ole tämän työn puitteissa mahdollista.

David Loy (1988; Introduction) käsittelee kirjassaan *Non-duality – A Study in Comparative Philosophy* nondualistisia lähestymistapoja, joita hän mainitsee löy-

tyvän erityisesti buddhalaisuudesta, vedantasta ja taolaisuudesta. Buddhalaisuuden kohdalla hän nostaa esiin erityisesti mahayana-buddhalaisuuden ja vedantasta advaitan. Loy mainitsee pääasialliseksi mielenkiinnon kohteekseen subjekti–objekti-nondualismin, mutta toteaa merkityksiä löytyvän yhteensä ainakin viisi.

Näiksi merkityksiksi Loy (1988, *How Many Nondualities Are There?*) mainitsee dualistisen ajattelun puuttumisen, maailman ei-moneuden (nonplurality), subjektin ja objektin ei-eroavuuden (nondifference), dualisuuden ja nonduaalisuuden nondualismin sekä mystisen Jumalan ja ihmisen ykseyden. Näistä hän mainitsee keskittyvänsä pääasiassa kolmeen ensimmäiseen. Näkisin näiden olevan myös Kabat-Zinnin ajattelun kannalta oleelliset.

Dualistisella ajattelulla Loy (1988, *How Many Nondualities Are There?*) tarkoittaa tapaa jaotella asiat vastakohtiin kuten esimerkiksi hyvään ja pahaan tai elämään ja kuolemaan. Nondualistisesta näkökulmasta ei kuitenkaan ole mahdollista valita vain toista, koska vastakohtat ovat olemassa ainoastaan suhteessa toisiinsa. Tässä mielessä voidaan siis sanoa oikean tavan ajatella olevan nondualistinen.

Jos kuitenkin sanotaan nondualistisuuden olevan oikeanlaista ajattelua ja dualistisuuden väärää, on lause itsessään dualistinen ja muodostaa sisäisen paradoksin. Tämä paradoksi on Loyn mukaan johtanut buddhalaisuuden sisällä esimerkiksi siihen näkökulmaan, että Buddhalla ei ollut ollenkaan filosofisia näkemyksiä. Sen sijaan Buddhan tarkoituksena olisi ollut todistaa, että jokainen filosofia on ristiriitainen ja kestämaton. Zen opetuksissa tämä ajatus on lopulta viety niin pitkälle, että ei ole nähty olevan olemassa minkäänlaista opetettavaa dharmaa. Täten dualistisen ajattelun puuttumiseen ajatellaankin usein kuuluvan kaiken käsitteellisen ajattelun ja käsitteellistämisen puuttuminen.

Loyn mukaan nondualismi maailman ei-moneutena tarkoittaa, että kaikki maailmassa muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden, eikä mikään ole muusta erillään. Huang Pon hän mainitsee käyttäneen siitä nimitystä ”One Mind”, joka ”pitää sisällään kaiken tietoisuuden ja kaikki mielet”. Dualistinen ja käsitteellinen ajattelu

saa meidät kuitenkin kokemaan maailman dualistisesti ja pluralistisena. Dualistisen ajattelun puuttuminen puolestaan johtaa edellä mainitun kaltaisen kokemuksen puuttumiseen.

Loyn mukaan taolaisuudessa tätä yhtenäistä kokonaisuutta kutsutaan taoksi ja Vedantassa atmaniksi/brahmaniksi. Mahayana-buddhalaisuudessa sitä ei puolestaan yleensä ole haluttu nimetä, vaan ennemmin on korostettu kaiken tyhjyyttä ja varoitettu dualistisesta ajattelusta. Dualistinen ajattelu pitää Loyn mukaan laajassa mielessä sisällään kaiken käsitteellisen nimeämisen, joten mahayana-buddhalaisuuden piirissä on pääosin katsottu, että edes nondualistista kokonaisuutta ei tule nimetä.

Pali-buddhalaisuudesta ei Loyn mukaan löydy minkäänlaista sanaa viittaamaan tähän yhtenäiseen kokonaisuuteen. Sen näkemyksissä maailman voidaan katsoa olevan enemmänkin pluralistinen. Näin katsottuna tämä toinen nondualismin merkitys ei ole yhteensopiva sen lähtökohtien kanssa.

En ole varma, mitä Loy täsmällisesti tarkoittaa pali-buddhalaisuudella, mutta oletan sen viittaavaan buddhalaisuuden suuntauksiin, jotka käyttävät *Pali-kaanoniin* kuuluvia kirjoituksia lähtökohtinaan. Bikkhu Bodhi (2020) toteaa *Pali-kaanonia* pidettävän theravada-buddhalaisuuden piirissä Buddhan auktoratiivisina sanoina. Tässä työssä katson Loyn pali-buddhalaisuuden pitävän sisällään theravada-buddhalaisuuden ja käytän jatkossa kokonaisuuden kannalta selkeämpää ja yleisemmin tunnettua theravada-nimitystä.

Kahteen ensimmäiseen nondualismin merkitykseen Loy (1988; *How Many Non-dualities Are There?*) näkee tärkeäksi lisätä vielä kolmannen merkityksen eli subjektin ja objektin ei-eroavuuden: ”Maailmaa ei oikeasti koeta kokonaisuutena, jos havainnoiva subjekti on edelleen erillään siitä havainnoinnissaan”. Kaikki ero subjektin ja aistittavan välillä on nondualistisesta näkökulmasta illuusiota; tosiassa kaikki kokemus on nonduaalista. Tavoitteena on pyrkiä oivaltamaan ja elämään tämä todellisuus.

Mahayana-buddhalaisuudessa objektin ja subjektin välinen nondualismi on Loyn mukaan selvästi mainittua, mutta theravada-buddhalaisuuden kohdalla kysymys on monivivahteisempi. Hän kirjoittaa, ettei tiedä *Pali-kaanonista* löytyvän selkeää kohtaa, joka puhuisi tällaisen nondualismin puolesta. Toisaalta mikään kohta ei Loyn mukaan varsinaisesti myöskään kiellä tätä.

Loyn mukaan yksi mahdollisuus on nähdä ei-itsen (anatman) opinkohdan sanoittavan tätä asiaa eri tavalla. Sen sijaan, että sanottaisiin subjektin ja objektin olevan yksi, kielletään subjektin olemassaolo. Tämän hän tosin toteaa olevan altis kritiikille, koska subjektin ja objektin ollessa toisistaan riippuvaiset, ei toista voi poistaa samalla muuttamatta myös toisen luonnetta.

Loyn (1988, *The Deconstruction of Dualism*) mukaan nondualistiseen olettamukseen kuuluu, että ”minä” on harhakuva ja kokemus siitä vääristää kokemuksemme ja häiritsee elämäämme. Nondualistisesta näkökulmasta hänen mukaansa voidaan kuitenkin yhtä hyvin todeta ”ei ole itseä” (buddhalaisuus) kuin että ”kaikkia on itseä” (Vedanta). Kummassakaan tapauksessa ei ole jäljellä eroa objektin ja tätä havaitsevan tietoisuuden välillä.

Varhaisessa buddhalaisuudessa maailman on mielletty koostuvan dharmojen moninaisuudesta, jotka mahayana-buddhalaisuus on katsonut relativistisiksi ja täten tyhjiksi (sunyata) (Loy, 1988, *The Deconstruction of Dualism*). Termillä ”sunyata” (tyhjiys) voidaan katsoa tässä olevan kaksi merkitystä. Ensimmäinen tarkoittaa, ettei asioilla ole pysyvää itsenäistä olemassaoloa. Toinen katsoo tämän samalla sisältävän täysinäisyyden ja rajattomat mahdollisuudet. (Loy, 1988, *Nondual Perception*.)

Loyn (1988, *Nondual Perception*) mukaan tyhjiys käsitettä käytetään myös theravada-buddhalaisuudessa, mutta eri merkityksessä. theravada-buddhalaisuudessa tämä tarkoittaa, että samsaran maailmalla ei ole arvoa (empty of value) ja sen sijaan tulee suosia nirvanaa. Lisäksi siinä nähdään, että ”samsara ja nirvana ovat molemmat tyhjiä itsestä, koska kaikki yhdisteet ovat vain rykelmiä dharmaelementtejä”.

Loy (1988, Introduction) toteaa, että yritys ymmärtää nondualismia käsitteellisesti on vääjäämättä dualistista ja tekee siitä mahdotonta. Esimerkiksi buddhalaisuudessa tämä maailman nonduaali todellisuus paljastuu epäilyksettä vasta valaistumiskokemuksessa. Tämä tarkoittaa, että argumentti nondualisuudesta lopulta tiivistyy joko omaan nondualismin kokemukseemme tai jonkun toisen todistukseen siitä.

Tämän takia filosofit ovat olleet monesti haluttomia sitoutumaan subjektin ja objektin väliseen nondualismiin; heidän on kokemuksen tai uskon sijaan tuettava näkemyksiään argumenteilla. Kuitenkin Loy mainitsee esimerkiksi Spinozan, Hegelin ja Schopenhauerin näkemyksistä löytyvän väitteitä nondualismista joko implisiittisesti tai eksplisiittisesti. Länsimaalaisessa mystiikan traditioista nondualistisia ajatuksia hän mainitsee löytyvän muun muassa Mestari Eckhartilta, Jakob Boehmelta ja William Blakelta. Tässä työssä kuitenkin keskityn Kabat-Zinnin ajattelun kannalta oleellisimpiin Aasiasta lähtöisin oleviin nondualistisiin perinteisiin.

Jos katsomme Loyn mainitsemia nondualismin ulottuvuuksia, voimme nähdä Kabat-Zinnin ajattelussa olevan niihin olennaisia yhteyksiä. Esimerkiksi dualistisen kielen ja käsitteellisen ajattelun Kabat-Zinn näkee selvästi esteenä todellisuuden kokemiselle sellaisena kuin se on. Kabat-Zinn (2010, Emptiness) toteaa kielen vaativan, että käytämme persoona pronomineja, kuten ”minä” tai ”minun”. Ne saavat meidät mieltämään itsemme niihin liitettyjen määreiden pohjalta ja kytkevän meidät tarinaan minuudesta, jonka totuudellisuutta emme osaa kyseenalaistaa. Meillä on kuitenkin mahdollisuus oppia huomaamaan tämä väärä identifikaatio ja näkemään näiden rajoittuneiden tarinoiden taakse.

Kabat-Zinn (2010, Odyssues and Blind Seer) toteaa jokaisen ajoittain sortuvan mustavalkoiseen ajatteluun, jonka mukaan tämä on hyvää ja tuo pahaa, me olemme viisaita ja nuo toiset taas eivät. Vaikka nämä toisinaan olisivat osaksi tottakin, ovat ne kuitenkin ajatuksia, näkemystä vääristäviä ja rajoittavia. Oikeassa maailmassa asiat ovat yleensä tosia vain tiettyyn rajaan asti. Ei voida esimerkiksi sanoa olevan olemassa pitkää tai viisasta ihmistä. Jokainen on pitkä tai viisas vain tietyssä määrin.

Itsenäisesti olemassa oleva ”minä” on Kabat-Zinnin (2010, *Nothing Personal, But Excuse Me...Are We Who We Think We Are?*) mukaan ajattelevan mielen tuote, jota se jatkuvasti rakentaa ja purkaa. Se on jatkuvassa muutoksessa, jonka takia se ei hänen mukaansa voi olla pysyvä tai todellinen yksilöidyssä mielessä. Jos dualistinen kieli ja käsitteellinen ajattelu Kabat-Zinnin mukaan vääristävät kokemustamme, niin millaista sitten on ei-käsitteellinen ajattelu? Kabat-Zinn (2010, *Soundscape*) kuvaa puhdasta kuulemisen kokemusta, jonka voi tulkita ei-käsitteelliseksi:

”...kuulemisessa on myös välitön tietäminen äänestä, kun kuullaan sen syttyvän, sen lyhyessä tai pitkäkestoisessa viipyilyssä, sen haihtumisessa. Ei sellainen tietäminen, joka syntyy ajattelusta, vaan syvempi tietäminen, intuitiivisempi tietäminen. Tietäminen, joka on jollakin tavalla ennen sanoja ja käsitteitä, jotka vaativat tietämisemme. Jotakin tietämisen pinnan alla, perustavampaa laatua olevaa...”

Ei-käsitteellinen kokemus tuntuu siis olevan jotakin, joka edeltää käsitteellistä. Jotakin, mikä on aidompaa ja merkityksellisempää. Siinä ei ole mitään aistimusten lisäksi. On vain suora kokemus, jolle ajattelu ei ole vielä antanut ylimääräisiä kokemuksen ulkopuolelta tulevia merkityksiä.

Kabat-Zinn (2010, *Hearing*) on kuvannut tällaista kuulemista myös hieman eri näkökulmasta. Tässä hän kuvaa kuulemisessa olevan hetkellinen vapaus ´minusta´ kuulemassa. Vapaus sekä tietäjästä että tiedettävästä. Mitään ei kuitenkaan puutu. Tätä hän nimittää ”alkuperäisen mielen hetkeksi”, joka on tyhjä, tietävä ja laaja.

Tämä vaikuttaa sanovan, että ei-käsitteellisessä tietämisessä ei ole subjektia tai objektia. Tässä on selvästi yhteyksiä David Loyn (1988, *How Many Nondualities Are There?*) kuvaamaan subjektin ja objektin ei-eroavuuteen. Kabat-Zinn (2010, *Awareness Has No Center and No Periphery*) toteaa, että emme osaa kuvitella havainnointia ilman havainnoijaa, ennen kuin me joskus luonnollisesti ja pakottamatta vaivumme tällaiseen tilaan.

Kabat-Zinn kutsuu tätä puhtaaksi tietoisuudeksi. Hänen mukaansa tietoisuus on alun perin ei-käsitteellistä, mutta ajattelu jakaa kokemuksen subjektiin ja objektiin. Puhtaan tietoisuuden tilassa Kabat-Zinn sanoo olevan mahdollista kokea tämän erillisyyden haihtuvan. Se on hänen mukaansa jotakin, jonka jokainen on joskus kokenut. Kuitenkin kykymme olla subjektista ja objektista vapaassa nonduaalissa tietoisuudessa kasvaa, kun antaudumme koko sydämellä olemaan siinä läsnä.

Kabat-Zinn (2010, *Soundscape*) on kuvannut nonduaalia tietoisuutta puhtaan kuulemisen kautta vielä kolmannellakin tavalla. Näissä hetkissä hän toteaa olevan vain kuuleminen. Äänimaisema on kaikki. Se ei ole enää maailmassa, vaan se on maailma. Vielä tarkemmin Kabat-Zinn toteaa, että edes maailmaa ei oikeastaan enää ole, eikä ääniä tai ihmistä niitä kuulemassa

Tässä kokemuksessa kaikkia vaikuttaa lopulta olevan yhtä, eikä minkään välillä ole eroa. Tässä on nähtävissä yhteys David Loyn (1988, *How Many Nondualities Are There?*) kuvaamaan maailman ei-moneuteen. Miten maailman nondualisuus sitten ilmenee Kabat-Zinnin ajattelussa laajemmin?

Yksi selkeimmistä kuvauksista löytyy työni varsinaisen Kabat-Zinnin kirjallisuuden ulkopuolelta: "Nondualistisesta näkökulmasta ääretön määrä olentoja ja yksilö eivät ole erillisiä, eivätkä koskaan olleetkaan." (Kabat-Zinn, 2011, s.295). Tämä kaiken ykseyden näkökulma tuntuu hänellä olevan vahvasti sidoksissa keskinäisriippuvuuden ja tyhjyyden teemoihin.

Keskinäisriippuvuutta käsitellessä on jo aikaisemmin todettu, että Kabat-Zinn näkee kaiken elollisen olevan monella tavalla yhteydessä keskenään ja riippuvaisia toisistaan. Tämä keskinäinen yhteys laajenee Kabat-Zinnin ajattelussa lopulta aina koko universumiin asti: esimerkiksi ilman edellytyksiä tähtien muodostumiselle ei voisi olla aurinkoa tai maapalloa, joita ilman ei voisi olla elämää. (Kabat-Zinn, 2009, *Interconnectedness*.)

Tyhjyyden teemaa Kabat-Zinn (2010, *Emptiness*) lähestyy muun muassa mahayana-buddhalaisen *Sydhānsūtran* kautta. Hän näkee siinä mainitun tyhjyyden tarkoittavan, ettei millään ole itsenäistä olemassaoloa erillään kaikesta muusta. Kaikki saa alkunsa monimutkaisista jatkuvasti muutoksessa olevista syistä ja olosuhteista.

Kabat-Zinn (2010, *Nothing Personal, But Excuse Me...Are We Who We Think We Are?*) vaikuttaa sanovan, ettei elävissä olennoissa ole mitään biologisista prosesseista irrallista. Elämän ilmaantuminen on vain osa laajempaa universumin evoluutiota. Myös tietoisuus saa alkunsa samojen fysikaalisten ja kemiallisten prosessien kautta. Tämän elävissä olennoissa olevan tietoisuuden hän tuntuu näkevän universumin tapana olla tietoinen itsestään.

Tietoisuuden syntymekanismien Kabat-Zinn (2010, *Awareness Has No Center Or Periphery*) toteaa olevan meille vielä osaksi epäselviä. Hän näkee niiden kuitenkin liittyvän neuroneihin, aivojen rakenteeseen ja neuraalisiin yhteyksiin. Hänen mukaansa voi olla mahdollista, että tietoisuus kuvaakin vain niitä vastaanottajan ominaisuuksia, joita vaaditaan tähän aina olemassa olleeseen tietoisuuden mahdollisuuteen kytkeytymiseen.

Kabat-Zinnin näkemyksissä keskustansa havainnoijasta löytävä tietoisuus on harhaa. Tietoisuuden keskusta voidaan hänen mukaansa ajatella olevan havainnoijassa vain siinä mielessä, että olemme paikallistettavissa olevia kohtia, jotka kykenevät vastaanottamaan ajatuksia. Yleisesti Kabat-Zinn tuntuu näkevän tietoisuuden avaruuden kaltaisena, jossa ei ole keskustaa tai reuna-alueita.

Miten Kabat-Zinn sitten näkee minuuden? Edellä voidaan nähdä, että hän vaikuttaa pitävän tietoisuuden syntymistä hyvin persoonattomana tapahtumana, jota ohjaavat fysiikan, kemian ja biologin lainalaisuudet. Mikään ei ole itsenäisesti olemassa, koska mikään ei ole irrallaan kaikesta muusta. Kaiken keskinäisriippuvuus ja yhteys ovat perustavaa laatua oleva lähtökohta.

Jos katsotaan Kabat-Zinnin kuvailuja ei-käsitteellisestä kokemuksesta, on se selvästi myös hyvin persoonaton. Ei ole havainnoitsijaa tai havainnoitavaa. Ei ole maailmaa ja jotakin siitä irti olevaa. On vain puhdas aistimus. Tietoisuuden kohdallakin hän vaikuttaa pitävän mahdollisena, että se saattaa olla vain aina olemassa ollutta potentiaalia, johon kytkeytymiseen ihmiselle on kehittynyt tarvittavat edellytykset.

Tietoisuus ei siis välttämättä ole Kabat-Zinnin ajattelussa jotakin, joka on jokaisen henkilökohtainen ominaisuus. Hän näkee tietoisuuden enemmänkin avaruuden kaltaisena, jossa yksittäinen tietoinen olento on paikannettavissa oleva kohta, joka pystyy vastaanottamaan ajatuksia. Tämä vaikuttaa viittaavan buddhalaiseen näkemykseen ajattelusta yhtenä aisteista (esim. Goldstein, 2016, s.205–210). Ajatteluakaan ei siis tuntuisi olevan tarpeen ottaa liian henkilökohtaisesti.

Kabat-Zinnin tietoisuuden kuvauksessa on piirteitä, jotka saavat pohtimaan niiden liittymistä Loyn (1988; introduction) mainitsemaan Huang Pon ”One Mind” käsitteeseen, joka ”pitää sisällään kaiken tietoisuuden ja kaikki mielet”. On kuitenkin vaikea sanoa, näkeekö Kabat-Zinn tietoisuuden absoluuttisesti yhtenä vai esimerkiksi laajana avaruutena, jossa jokaisella on kuitenkin jollakin tavalla itsenäinen paikkansa. Tämän työn puitteissa Huang Pon käsitteen merkitysten tarkempi tutkiminen ei ole mahdollista, joten on mahdotonta sanoa, miten hänkään tarkalleen asian hahmottaa.

Yhtenäisyyden lisäksi Kabat-Zinnin teksteissä on myös kohtia, joissa minuudelle tunnutaan annettavan yksilöllisempiä merkityksi. Hänen mukaansa ”ei-itse” ei tarkoita, ettei ihminen olisi kukaan. Se tarkoittaa, että kaikki on keskinäisesti riippuvaista, eikä ole olemassa kaikesta muusta erillään olevaa ja itsenäistä ’sinua’. Ihminen on olemassa vain suhteessa kaikkeen muuhun. Tästä huolimatta ihminen on se, joka hän jo on. Hän ei kuitenkaan ole vain esimerkiksi nimensä, ikänsä, lapsuutensa, uskomuksensa tai pelkonsa. Ne ovat osa ihmistä, mutta eivät koko totuus. (Kabat-Zinn, 2009, Selfing)

Tämä tuntuu sanovan, että on olemassa minuus, mutta ei sellaisessa mielessä kuin usein ajattelemme. Tämä minuus ei ole erillään kaikesta muusta, koska kaikki maailmassa vaikuttaa siihen. Se ei ole syntynyt, eikä kehity tyhjiössä. Se on aina suhteessa johonkin. Tämä minuus ei rajoitu yksittäisiin tekijöihin, joita käsitteellisessä ajattelussa itsellemme annamme. Se on jotain paljon laajempaa: "Tästä näkökulmasta, hyvin todellisessa mielessä, et ole se, joka ajattelet olevasi. Eikä ole kukaan muukaan. Me olemme paljon laajempia ja mysteerisempiä." (Kabat-Zinn, 2010, *Nothing Personal, But Excuse Me...Are We Who We Think We are?*.)

Edelliset näkökulmat minuuteen tuntuvat resonoivan Loyn (1988, *Nondual perception*) selityksen sanan "sunyata" (tyhjiys) kanssa. Hän toteaa sen olevan mahayana-buddhalaisuuden tärkeimpiä termejä, mutta hankala käännettävä. Se pitää sisällään ajatuksen samaan aikaan sekä tyhjästä että täydestä. Tässä tyhjiys on pysyvän itsenäisen olemassaolon kieltämistä. Tästä tyhjiydestä kuitenkin seuraa täyteys ja rajattomat mahdollisuudet, koska "pysyvien luonteenpiirteiden puute mahdollistaa pysymättömien ilmiöiden äärettömän moninaisuuden".

Kabat-Zinn (2010, *Emptiness*) kirjoittaa, että tyhjiys ja täyteys ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa. Tajuamalla asioiden tyhjyyden me samalla tajuamme niiden täyteen. Tässä mielessä vaikuttaa, että myös Kabat-Zinnin ajattelussa minuuden tyhjiys saatettaisiin nähdä samalla mahdollistavan sen täyteen. Tällöin se ohjaisi rajoittavasta minuuden tarinasta kohti minuutta sen kaikessa laajuudessaan. Kabat-Zinn (2009, *Selfing*) toteaa, että meditaatiossa ei pyritä tulemaan "ei keneksikään", joka ei ole kykenevä elämään todellisessa maailmassa. Se on asioiden näkemistä sellaisena kuin ne ovat, ilman omien ajatteluprosessiemme vääristymiä.

Kabat-Zinnin ajattelussa on selviä nonduaalisia piirteitä, jossa kaikki on keskinäisesti toisistaan riippuvaisia ja yhteydessä monella eri tavalla. Mitään ei ole olemassa itsenäisesti vaan kaikki on suhteessa johonkin. Elämä ja tietoisuus tuntuvat pohjimmiltaan palautuvan fysiikan, kemian ja biologian lainalaisuuksiin. Kuitenkin kysymys minuudesta tuntuu vaikeammalta hahmottaa.

Teksteistä nousee paikoitellen vaikutelmia kokonaan nonduaalista minuudesta, mutta samalla myös itsenäisen persoonan piirteitä on nähtävissä. Minuuden tarkka hahmottaminen ja ymmärrys siitä tuntuu pakenevan jatkuvasti. Ehkä tämä liittyy Loyn (1988, Introduction) toteamukseen, että yritys yrittää ymmärtää nondualismia käsitteellistämisen kautta on auttamattomasti dualistista ja siksi tuhoon tuomittua.

4.7 Mindfulnessin ja etiikan suhde

Kin Cheung (2018, s.306) kirjoittaa mindfulnessin etiikkaa koskevassa keskustelussa olevan tällä hetkellä vallalla kaksi vastakkaista näkökulmaa. Toisen mukaan sekulaariksi miellettyssä mindfulnessissa ei ole, ainakaan tarvittavassa määrin, mukana eettistä ulottuvuutta. Toinen puolestaan näkee niihin kuuluvan sisäsyntyistä eettistä sisältöä. Näkemyksiä löytyy myös näiden näkemysten väliltä.

Vastakkaisten näkökulmien voidaan nähdä heijastavan kahta erilaista käsitystä ihmisluonnosta ja eettisyyden harjaannuttamisesta. Sisäsyntyisen eettisen sisällön käsitystä edustavat näkevät ihmisessä olevan sellainen sisäsyntyinen hyvyys, että mindfulness-harjoittamisen kautta ihmisen on mahdollista löytää luonnollinen taipumuksensa kohti eettistä toimintaa. Tätä näkemystä kritisoivat puolestaan katsovat, että oikeanlainen eettinen toimintatapa pitää täsmällisesti opettaa.

Cheung (2018, s. 318–320) toteaa puhtaasti teoreettisella tasolla jatkuvan keskustelun mindfulness-harjoituksen etiikasta tuskin edistävän kiistan ratkaisemista. Sen sijaan hän ehdottaa siirtymistä tutkimukseen, joka pyrkii tutkimaan muutosta eettisessä käyttäytymisessä mindfulness-ohjelmiin osallistumisen jälkeen.

Payne (2018, s. 325–326) puolestaan mainitsee kolme erilaista tapaa lähestyä mindfulnessin ja etiikan suhdetta. Ensimmäinen näkee niiden suhteen luontaisena, toinen jakamattomana ja kolmas moduuleista koostuvana. Luontainen suhde katsoo mindfulness-harjoituksen kehittävän ihmisen moraalisuutta ilman

varsinaista moraalista opetusta. Jakamattoman suhteen näkökulmasta mindfulness ja buddhalaisesta traditiosta nouseva moraali ovat erottamattomasti osa toisiaan.

Moduuleista koostuva suhde katsoo mindfulnessin ja etiikan toisistaan erillisinä moduuleina. Tällöin mindfulnessiin voidaan liittää moraalimoduuli ilman vaatimusta, että sen tulisi edustaa jotakin tiettyä katsomusta. Moduuleista koostuvassa näkökulmassa sisällä voidaan seurata kahta erilaista lähestymistapaa. (Payne, 2018, s.327–328.)

Ensimmäisessä harjoitusympäristön omaksumat arvot kommunikoidaan harjoittajille ilman erillistä moraalista opetussuunnitelmaa. Toisessa moraaliset ohjeet voivat esiintyä erillisenä moduulina, mutta myös meditaatioon on mahdollisuus sisällyttää valittu moraalinen ulottuvuus. (Payne, 2018, s.327–328.)

Jonkinlaisen yhteisymmärryksen luomiseksi Payne näkee tarpeelliseksi tunnistaa näiden etiikan ja mindfulnessin erilaisten yhdistämismallien pohjalla olevat erilaiset näkemykset. Mikäli yhteisen ymmärryksen löytämistä ei tavoitella, pitää hän todennäköisenä ryhmien aina vain laajempaa omien opillisten perustelujensa taakse linnoittautumista. (Payne, 2018, s.328.)

Cheung (2018, s. 306) viittaa Lindahlin (2015) katsovan Kabat-Zinnin edustavan näkemystä, jossa mindfulnessissa ajatellaan olevan sisäsyntyinen eettinen ulottuvuus. Tämän perusteella se vaikuttaisi Paynen (2018) jaottelussa kuuluvan malliin, jossa etiikan ja mindfulnessin suhde nähdään luontaisena.

4.8 MBSR-menetelmän eettisten ulottuvuuksien systemaattinen tutkimus

Cheungin (2018) ja Paynen (2018) näkemyksissä mindfulness-pohjaisten menetelmien eettisten sisältöjen muodostumisesta ei ole avattu Kabat-Zinnin ajattelun eettisiä ulottuvuuksia tarkemmin. Monteneiro, Muten ja Compson (2014) eivät

myöskään esitä tarkempaa analyysia aiheesta, mutta tuntuvat näkevän, että sekulaariksi mielletyn mindfulnessin eettinen ulottuvuus on typistynyt eksplisiittisen opetuksen puutteen takia.

Ville Husgafvel (2018, s. 298–299) puolestaan toteaa todellisuuden olevan moni-
vivahteisempi ja eettisillä näkökulmilla olevan Kabat-Zinnin kirjoituksissa vahva
asema. Husgafvel toteaa Kabat-Zinnin perustavanlaatuisen moraalisen periaat-
teen olevan vahingoittamisesta pidättäytyminen. Tämän Kabat-Zinn on itse to-
dennut nousevan erityisesti Hippokrateen valasta. Käytännössä moraalien ja eet-
tisuuden merkitys mindfulness-harjoittamiselle nousee sen vaikutuksesta mie-
leen: jos teot jatkuvasti varjostavat ja sekoittavat mieltä, on vaikea oppia tunte-
maan kehon rauhallisuus ja tyyneys.

Lisäksi hän kirjoittaa Kabat-Zinnin mieltävän jalon kahdeksanosaisen polun eet-
tisen sisällön oleelliseksi MBSR-menetelmälle sekä anteliaisuuden vastakeinona
tunteenomaiselle takertumiselle ja itsekeskeisyydelle. Myös perinteiset buddha-
laiset arvot, kuten brahmaviharat, ovat Kabat-Zinnin arvostamia. Toisinaan etiik-
kaa lähestytään teksteissä buddhalaisuuden viiden ohjeen kautta tutkimalla nii-
den haitallisia seuraamuksia.

Husgafvelin mukaan kaikesta tästä huolimatta Kabat-Zinn katsoo, että meditaat-
iota tukevaa etiikkaa ei voida määritellä normatiiviseen muotoon. Sen sijaan Ka-
bat-Zinn korostaa MBSR-ohjaajan esimerkkiä, harjoittajan omaa motivaatiota
sekä erilaisten mielentilojen ja toimien erityispiirteistä ja seurauksista tiedonke-
räämistä. Listattuna on myös rakkaudellisen asenteen ja myötätuntoisen tietoi-
suuden kultivointi sekä tyhjyyden ja keskinäisen yhteyden nondualistinen oivalta-
minen.

Nämä tyhjyyden, keskinäisen yhteyden ja nondualismin eettiset ulottuvuudet
pohjautuvat nondualistiseen maailmankuvaan, jossa ihminen ei ole erillinen
muista olennoista. Tällöin myöskään hänen ja muiden hyvinvointia ei voida erot-
taa toisistaan. Husgafvel siteeraa tässä Kabat-Zinnin (2005, Generosity) lahjoit-
tamiseen rohkaisevaa kohtaa. Siinä todetaan, ettei lopulta ole ”lahjan antajaa,

lahjan saajaa tai lahjaa – vain universumi, joka uudelleen järjestää itseään”. (Husgafvel, 2018, s.299–300.)

Husgafvel (2018, s. 294–300) toteaa, että Kabat-Zinnin ajattelussa puhdas tietoisuus kallistuu aina eettisen toiminnan suuntaan. Tämän hän näkee johtuvan sen ”sisäsyntyisestä kapasiteetista myötätuntoon ja muihin eettisesti rakentaviin ominaisuuksiin”. Tällaisiksi hän on maininnut muun muassa rakkaudellisen asenteen ja myötäilon. Tavallisen ajattelun vääristävyydestä vapautumiseksi Husgafvel toteaa Kabat-Zinnin näkevän tarpeelliseksi kultivoida ”tietoisuuden rotaatiota” (rotation in consciousness) mindfulness harjoituksen kautta. Tämän avulla tavallinen ajattelu voi täydentyä puhtaan tietoisuuden viisaudella ja myötätunnolla.

Husgafvel mainitsee Kabat-Zinnin näkevän jokaisen ihmisen buddha-luonnon kunnioittamisen oleelliseksi mindfulness-menetelmien opettamiselle. Lopulta se ei kuitenkaan pelkisty pelkästään ihmisiin vaan kuvaa koko todellisuuden nondualia luonnetta. Buddha-luonto todellisuuden täydellisenä luonteena on pohjana meditaation näkemisenä osaltaan ”ei-tekemisenä” (Non-doing). Tämän pohjalta ei ole mitään saavutettavaa, vaan kaikki on jo tässä. Se pitää vain oivaltaa.

Husgafvelin mukaan keskinäisen yhteyden ja nondualismin näkökulmat yhdistyvät Kabat-Zinnin ajatteluun myös sosiaalisessa, poliittisessa ja ekologisessa viitekehysessä. Kabat-Zinn näkee niin yksilöiden, valtioiden kuin luonnon ja koko planeetankin hyvinvoinnin olevan syvästi riippuvaisia toisistaan. MBSR-kursseilla ohjaajia on ohjeistettu käsittelemään eettisiä kysymyksiä sen mukaan, miten ne nousevat harjoittajilta itseltään. Silti Husgafvel katsoo harjoituksen olevan tekstin kautta katsottuna ”läpikotaisin eettisiin näkökulmiin juurtunut”.

5. EETTISET ULOTTUVUUDET HYVÄKSYVÄÄN, TIETOISEEN LÄSNÄOLOON PERUSTUVASSA STRESSINHALLINNASSA

5.1 Nondualismista ja keskinäisestä yhteydestä nouseva eettinen ulottuvuus

Kabat-Zinnin ajattelussa eettisten ulottuvuuksien pohjalla vaikuttaa olevan kaiken perimmäinen toisiinsa liittyminen. Kaikki on keskenään yhteydessä, ja vajavai-
senkin Kabat-Zinnin maailmankuvan ymmärryksen kautta voidaan todeta, että
siinä mitään ei ole mahdollista kokonaan erottaa kaikesta muusta.

Nondualistisesta näkökulmasta yksilö ei ole kokonaan erillään muista elollisista
olennoista (Kabat-Zinn, 2011, s.295). Tämän pohjalta ”itsen” ja ”toisen” hyvin-
voinnin välille eron tekeminen on keinotekoisia (Husgafvel, 2018, s. 299). Jos
katsomme, että minun hyvinvointini ja sinun hyvinvointisi välillä ei ole eroa, nou-
see tästä useampia erilaisia näkökulmia eettisiin ulottuvuuksiin.

Kabat-Zinn toteaa vahingoittamisesta pidättäytymisen (ahimsa) olevan Hippokra-
teen valan ydinsisältöä (Kabat-Zinn, 2009, Non-harming – Ahimsa). Hippokra-
teen valan hän on maininnut myös määritellessään vahingoittamisesta pidättäy-
tymisen MBSR-menetelmän perustavaa laatua olevaksi eettiseksi lähtökohdaksi
(Kabat-Zinn, 2011, 294).

Jos kuitenkin katsotaan Kabat-Zinnin ajattelua kokonaisuudessaan, vaikuttaa va-
hingoittamisesta pidättäytyminen nousevan jo hänen maailmankuvansa perusra-
kenteista. Koska sinun hyvinvointisi ja minun hyvinvointini eivät ole erotettavissa
toisistaan, ei vaikuttaisi olevan mahdollista vahingoittaa toista vahingoittamatta
samalla jollakin tavalla itseään.

Kabat-Zinn (2010, Supports for Your Practice) tekstikatkelma kuvaa tätä kaiken
välistä yhteyttä mielikuvan kautta: ”Minuun vetoaa mielikuva jokaisesta yhtenä
lehtenä samassa puussa. Meillä jokaisella on oma sijaintimme ja näköalamme.

Jokainen meistä on kokonainen, ja koko puu turvautuu jokaiseen meistä elääkseen, ja me siihen.”

Kabat-Zinn tuntuu näkevän jokaisen omana kokonaisuutenaan, joka on kuitenkin erottamattomasti yhteydessä kaikkiin muihin. Tämä yhteys ylettyy lopulta kaiken maapallolla. Kaiken hyvinvointi on yhtä lailla riippuvainen erillisistä kokonaisuuksista kuin nekin kaiken sisältävästä suuremmasta kokonaisuudesta.

Kabat-Zinn toteaa, että toimmme voivat vaikuttaa planeettaan niin paljon, että pahimmillaan kylvämme sillä oman tuhomme siemeniä. Ilmaston lämpeneminen, kemikaalit ja ilmansaasteet vaikuttavat syömäämme ruokaan, juomaamme veteen ja hengittämäämme ilmaan. Me olemme samaan aikaan planeettamme ahdingon syy, että siitä kärsiviä. (Kabat-Zinn, 2013, World Stress.)

Toisaalta kaiken yhteyden eettiset ulottuvuudet eivät rajoitu vain toimintaan, joka on jollakin tavalla vahingoittavaa. Se ohjaa myös positiivisiin tulkintoihin. Jos sinulla ja minulla ei ole eroa, on perusteltua asennoitua ja toimia toista kohtaan ystävällisesti ja myötätuntoisesti. Kabat-Zinn toteaa, että absoluuttisen eron itsen ja toisen puuttuessa, ei voi olla todellista viisautta ilman ystävällisyyttä ja myötätuntoa. Toisaalta ilman ystävällisyyttä ja myötätuntoa ei puolestaan voi olla todellista viisautta. (Kabat-Zinn, 2013, On Healing)

Tämä näkyy myös Kabat-Zinnin (2009, Generosity) ajatuksissa toisille lahjoittamisesta: ”Ole aloitteellinen lahjoittamaan. Älä odota, että joku pyytää. Katso, mitä tapahtuu – erityisesti sinulle itsellesi. Saatat huomata saavuttavasi suuremman selkeyden itsestäsi ja ihmissuhteistasi, sekä pikemminkin enemmän energiaa kuin vähemmän. Saatat huomata, että loppuun kuluttamisen sijaan täydennätkin voimavarojasi ja resurssejasi.”

Kabat-Zinn tuntuu sanovan, että toisille lahjoittamisessa ei ole kysymys vain näistä ihmisistä. Saattaa olla, että suurin hyötyjä on lahjoittaja itse. Kun tämän yhdistää näkökulmaan kaiken yhteydestä, jossa ei ole mahdollista vahingoittaa muita vahingoittamatta samalla jotenkin itseään, alkaa esiin nousta merkittävä näkökulma Kabat-Zinnin ajattelun eettisiin ulottuvuuksiin. Siinä eettinen toiminta

vaikuttaisi olevan vahvasti yksilön omien etujen mukaista. Tämä taas tuntuisi vahvistavan Kabat-Zinnin ajattelun puolta, jossa on nähtävissä viitteitä erilliseen minuuteen kaiken yhteyden rinnalla.

Kabat-Zinnin (2010, *Emptiness*) ajattelun nondualistisissa vaikutteissa oma merkityksensä on tyhjyyden ulottuvuudella. Onko tällä jokin merkitys myös hänen ajattelunsa eettisille näkökulmille? Asiaa voidaan lähestyä ainakin buddhalaisuuden piirissä asiasta käydyn keskustelun kautta.

Bronwyn Finnigan (2018) toteaa esimerkiksi mahayana-buddhalaisuuden madhyamaka-filosofiaa edustaneen Santidevan esittäneen minuuden tyhjyyden johtavan päätelmään, että meidän tulee toimia altruistisesti. Tämä lähtee ajatuksesta, että ilman itseä ei ole pohjaa erottaa minun kipuani sinun kivustasi. Kivulla ei voi nähdä olevan omistajaa. Koska kipua tulee välttää, tarkoittaa tämä silloin, että kaikkea kipua tulee välttää niitä erottelematta.

Finnigan (2018) kuitenkin huomauttaa, että Paul Williams (1998) on todennut tämän luovan erilaisia haasteita minuuden käsityksestä riippuen. Mikäli perimmäinen minuuksien kielletään, mutta nähdään minuuden olevan mahdollinen tavallisesti kokemallamme tavalla, ei tämä hänen mukaansa automaattisesti johda altruismiin ainoana vaihtoehtona. Ihminen voi tässä tapauksessa silti suosia tätä tavallisuudella koettua itseä. Kabat-Zinnin ajattelussa vaikuttaa olevan, ainakin josakin määrin, tavallisella tavalla koettu itse, joka hyötyy omasta eettisestä toiminnastaan. Tällöin siinä ei voi katsoa olevan erityistä eettistä ulottuvuutta tyhjyyden näkökulmasta ainakaan tämän argumentin pohjalta.

Asiaa voidaan kuitenkin lähestyä myös toisenlaisilla tavoilla. Finnigan (2018) toteaa Wetlesonin (2002) todenneen, että jos kaikki nähdään osana suurempaa itseä, on tällöin perusteltua nähdä toisten hyvinvointi osana omaa hyvinvointia. Finnigan (2018) kuitenkin toteaa, että Williamsin (1998) mukaan Santidevan alkuperäinen argumentti lähtee siitä, ettei kipua ole kenenkään omaa. Kaikki osana suurempaa itseä näkökulma kuitenkin ohjaa näkemään kivun minun kipunani. Tämä Finnigan (2018) näkee epäintuitiivisena, koska tavallisessa kokemisessa emme selvästikään voi tuntea toistemme kipua.

Tämä näkökulma resonoi vahvasti Kabat-Zinnin tässä luvussa aikaisemmin esitellyjen nondualististen ulottuvuuksien kanssa. Tarkemmin katsoen kysymykseksi muodostuu, mikä on Kabat-Zinnin kaiken yhteyden ja suurempien kokonaisuuksien suhde Wetlesonin (2002) määrittelemään ”suurempaan itseen”? Tarkasti määritellystä suhteesta riippumatta molempien kautta vaikuttaa kuitenkin pystyvän tekemään päätelmän, että minun hyvinvointini ja sinun hyvinvointisi eivät ole toisistaan erillisiä.

Miten silloin Finniganin (2018) vasta-argumentti meidän kykenemättömyydestämme tuntea toistemme kipua suhteutuu Kabat-Zinnin ajatteluun? Jos Kabat-Zinnin käsitys tietoisuudesta tulkitaan avaruuden kaltaisena ja ihmisen siihen kytkeytyminen absoluuttiseksi, on Finniganin esittämä huomio myös tässä aiheellinen. Mikäli tietoisuus taas tulkitaan avaruuden kaltaiseksi mutta ihmisellä olevan siinä jollakin tavalla oma erillinen paikkansa, ei argumentti vaikuttaisi olevan siihen suoraan liitettävissä.

Jos Kabat-Zinnin ajattelussa katsotaan jälkimmäisen tulkinnan tietoisuudesta pitävän paikkansa, onko siinä silloin sellaista tyhjyyttä, jonka voisi katsoa vääjäämättä johtavan altruistiseen toimintaan? Mikäli katsomme tyhjyyden täytyvän yltää myös tavallisessa kokemuksessa koettuun itseen, ei tässäkään kohta voida katsoa Kabat-Zinnin ajattelun kritiikittä täyttävän tällaista tyhjyyden määritelmää.

Toisena vaihtoehtoisena näkökulmana Finnigan ottaa esiin muun muassa Williamsin (1998) ja Wetlesonin (2002) mainitseman ”ei merkittävää eroa” -argumentin. Tämä lähtee ajatuksesta, että egoistinen oma etu olettaa itsessä olevan jotakin sellaista erityislaatua, että se oikeuttaa priorisoimaan oman etunsa muiden edelle. Koska tällaista erottavaa erityislaatua ei ole, on argumentti irrationaalinen. Tämän takia johdonmukaisuus vaatii, että kipua tulee koittaa välttää ilman eroa.

Finniganin (2018) mukaan tämä lähtee siitä, että me kaikki olemme tietoisia olennoita, jotka pyrimme välttämään kärsimystä ja haluamme olla onnellisia. Toisaalta hän ottaa esille myös Santidevan näkemyksen, jonka mukaan tulevaisuuden minän ei voida katsoa olevan identtinen tämän hetken minämme kanssa. Se on

Santidevan näkemyksen mukaan enemmänkin verrattavissa tämänhetkiseen toiseen. Tästä hän johtaa, ettei ole syytä priorisoida tulevaisuuden minua tämänhetkisen toisen sijaan. Kummassakaan tapauksessa ei ole lopulta kyse minusta.

Finnigan (2018) tuo esille Harrisin (2015) näkökulman, jossa moraalisisessa intuitiossa voidaan nähdä olevan maltillisesti egoismia. Yleisesti ihmiset eivät näe pahana sitä, että joku esimerkiksi lopettaa tupakan polttamisen tulevaisuuden itsensä hyvinvoinnin tähden. Tietyn asteisen itsestään huolenpitämisen voidaan hänen mukaansa ennemminkin katsoa olevan moraalisesti kiitettävää. Tällaisen moraalisen intuition perusteella voidaan ajatella olevan perusteltua jossakin määrin toimia ajatuksella, että tulevaisuuden minä on minä. Tällä Finnigan näkee Harrisin siirtävän todistamisvastuun takaisin Santidevalle.

”Ei merkittävää eroa” -argumentti tuntuisi sopivan Kabat-Zinnin ajatteluun luontevasti. Hän toteaa, että kaikki haluavat samalla tavalla olla onnellisia, eheitä ja terveitä. Hän näkee mahdolliseksi tunnistaa yhteytemme yleisessä pyrkimyksessä olla onnellisia ja vapaita kärsimyksestä (Kabat-Zinn, 2010, Lovingkindness Meditation.) Kabat-Zinn myös näkee, ettei elollisissa olennoissa ole mitään biologisista prosesseista irrallista (Kabat-Zinn, 2010, Nothing Personal, But Excuse Me...Are We Who We Think We Are?). Tämä vaikuttaa myös osoittavan ”ei merkittävää eroa” suuntaan.

”Ei merkittävää eroa” ei kuitenkaan tarkoita, etteikö voisi olemassa sellaista koettua minuutta, jota ei olisi mahdollista suosia. Toisaalta argumentti lähteekin siitä, että tällaiselle toiminnalle ei ole moraalisesti kestävä perustelua. Sen on siis mahdollista ajatella olevan tyhjyyttä siinä mielessä, että minuus voidaan nähdä tyhjänä merkityksistä, joiden perusteella oman hyvinvoinnin priorisointi muiden edelle olisi perusteltua.

Jos katsotaan Santidevan argumenttia, jossa hän rinnastaa tulevaisuuden minän ja tämänhetkisen toisen, ei tämä tuntuisi sopivan ilman ongelmia Kabat-Zinnin ajatteluun. *Full Catastrophe Living* -kirjan kantavia lähtökohtia ovat mindfulnessin hyödyt ihmisen omalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Tämän voi nähdä ainakin jos-

sakin määrin implisiittisesti hyväksyvän Harrisin (2015) argumentin ihmisen moraalisen intuitiosta toimia tulevan itsensä hyvinvoinnin näkökulmasta. Samalla näkisin tämän moraalisen intuition kyseenalaistavan myös yleisemmin sen väistämättömyyden, etteikö voisi olla jonkin asteista moraalista perustetta priorisoida omaa hyvinvointiaan.

Finniganin (2018) esittämässä kolmannessa vaihtoehdossa Santidevan argumentti tulee enemmänkin ymmärtää välineenä meditaation kontekstissa herättää näkökulmia, jotka auttavat heikentämään itseä kiinnittymistä. Tämä kiinnittymisen on hänen mukaansa monien negatiivisten tunteidemme pohjalla. Finnigan viittaa Pettitin (1999) toteavan merkittävien tiibetiläisten madhyamaka -ajattelijoiden mukaan olevan erityisesti kaksi näkemystä ”itsestä”, joista tulisi päästä eroon.

Ensimmäinen näistä on atman, joka on pysyvä ja olemassa erillään tietoisuudesta. Toinen taas on sisäinen ja suureksi osaksi tiedostamaton kiinnittyminen itseä, jota Pettit kutsuu ”luontaiseksi harhaluuloksi itsestä” (innate misconception of self). Pettitin näkökulmasta Finnigan (2018) toteaaakin yhtäältä olevan olemassa minuutta, joka on hyödyllistä tavallisen elämän käytäntöjen ja etiikan kannalta, mutta toisaalta myös ongelmallista ja vääristynyttä minuutta.

Jos vertaamme tätä Kabat-Zinnin ajatteluun, voisi tämän nähdä siihen edellisistä vaihtoehdoista jopa parhaiten sopivana näkökulmana. Kabat-Zinn vaikuttaa toisaalta kommunikoivan minuuden tyhjyyttä, kun taas paikoitellen teksteistä nousee kuva itsestä, joka hyöttyy omasta toiminnastaan ja on persoonallinen.

Kabat-Zinn (2010, Emptiness) itse kuvailee tyhjyyden merkitystä eettisille ulottuvuuksille todellisen etiikan mahdollistajana. Se pohjautuu elämän arvostamiseen sekä sen tunnistamiseen, että kaikki on keskinäisesti yhteydessä. Tämän takia ei ole mielekasta yrittää pakottaa asioita omiin kapeakatseisiin malleihinsa oman etunsa maksimoimiseksi. Lopulta ei ole kuitenkaan pysyvää sinua hyötymästä siitä. Tällä ”sinulla” Kabat-Zinn katsoo voitavan viitattavan niin yksilöön kuin valtionkin.

Näiden näkökulmien pohjalta Kabat-Zinnin maailmankuvasta nouseva eettinen ulottuvuus perustuu ennen kaikkea sellaiseen kaiken yhteyteen, jossa kaikki on toisiinsa erottamattomasti yhteydessä ja toisistaan riippuvaisia. Samalla tavalla merkittäviä ovat minuudelle annetut merkitykset. Luontevimmin Kabat-Zinnin ajatteluun tuntuisi sopivan ajatus tyhjyyden eettisistä ulottuvuuksista pyrkimysenä päästä eroon minuuteen väärällä tavalla kiinnittymisestä.

Toisaalta hänen ajatteluunsa saattaisi myös sopia näkökulma, jossa ”itsessä” ei voida nähdä olevan sellaista merkittävää eroa, jonka takia tulisi suosia omaa hyvinvointiaan toisten edelle. Kabat-Zinnin ajattelussa tuntuisi olevan kuitenkin myös elementtejä, joissa oman hyvinvointinsa jonkin asteiseen priorisointiin voisi kuitenkin olla myös perusteita.

5.2 Ihmiskuvasta nouseva eettinen ulottuvuus

Kabat-Zinn kirjoittaa monessa kohdassa ihmisen perustavaa laatua olevasta tai sisäsyntyisestä hyvydestä. Hänen ajattelussaan se ei vaikuta olevan jotakin, joka tarvitsisi omaksua ihmiseen ulkopuolelta. Se on ihmisessä jo sisäisesti. On vain tarve muistaa ja ilmentää sitä teoissa. (Kabat-Zinn, 2010, *Lessons from Medicine*.)

Tähän omaan perustavaa laatua olevaan hyvyteen luottamisen Kabat-Zinn näkee tärkeäksi meditaatioharjoituksen kaikissa osa-alueissa. Mindfulness-harjoittamista hän kuvaa oman olemuksen kuuntelemaan ja siihen luottamaan opetteluksi. Mitä enemmän ihminen kultivoi luottamusta itseensä, sitä enemmän hän alkaa nähdä myös toisten perustavaa laatua olevaa hyvyttä ja oppia luottamaan siihen. (Kabat-Zinn, 2013, *The Foundations of Mindfulness Practice: Attitudes and Commitment*.)

Kabat-Zinn mainitsee alkuperäisen mielen (original mind) käsitteen ja tuo esiin myös sen yhteydessä sisäsyntyisen hyvyyden (Kabat-Zinn, 2010, *Taming the Power of the Small*). Shunryu Suzuki (2020, Prologue) kuvaa kirjassaan *Zen Mind*,

Beginners Mind alkuperäistä mieltä ja toteaa sen pitävän sisällään kaiken itsessään. Jos ihminen säilyttää alkuperäisen mielen, pitävät buddhalaiset ohjeet hänen mukaansa huolen itsestään. Tämä kirja kuuluu myös Kabat-Zinnin menetelmän vaikutteisiin (Kabat-Zinn 2010, *A Study in Healing and the Mind*).

Laajemmassa kuvassa buddhalaisten ohjeiden voi ajatella viittaavaan eettiseen toimintaan. Alkuperäisen mielen olemus kaiken sisällään pitävänä puolestaan tuntuisi implikoivan ihmisen sisältä löytyvän myös tiedon oikeasta ja väärästä. Nämä kohdat ovat yhdensuuntaisia Kabat-Zinnin tekstien kohtiin, joissa on kuvailtu ihmisen sisäistä hyvyyttä.

Husgafvel (2018) toteaa alkuperäisen mielen olevan Kabat-Zinnin ajattelussa synonyymi puhtaalle ja luonnolliselle tietoisuuden tilalle. Muita samaa asiaa kuvaavia käsitteitä hän toteaa olevan muun muassa ”aloittelijan mieli” (beginner’s mind), ”puhdas tietoisuus” (pure awareness), ”avaruus” (spaciousness), ”nonduaalisuus” (non-duality), ”loiste” (radiance) ja ”valaisevuus” (luminosity). Husgafvelin mukaan Kabat-Zinnin ajattelussa puhdas tietoisuus kallistuu aina eettisen toiminnan suuntaan. Tämän hän näkee johtuvan sen sisäsyntyisestä kapasiteetista myötätuntoon ja eettisyyttä rakentaviin tekijöihin.

Kabat-Zinn (2010, *Awareness Has No Center and No Periphery*) mukaan puhdas tietoisuus on ei-käsitteellistä, mutta ajattelu jakaa tietoisuuden kokemuksen subjektiin ja objektiin. Puhtaan tietoisuuden tilassa Kabat-Zinn sanoo olevan mahdollista kokea erillisyyden haihtuvan. Tässäkin suhteessa nonduaalisuudella vaikuttaa olevan ihmiskuvan muodostumisessa oma oleellinen paikkansa.

Tässä mielessä maailmankuva ja ihmiskuva eivät tuntuisi olevan toisistaan kokonaisuudessaan täysin irrotettavissa. Molempiin tuntuu liittyvän merkityksiä minuudesta ja nonduaalisuudesta. Sen takia opinnäytetyöni jako näiden kahden näkökulman kesken tulee nähdä enemmänkin pedagogisena. Siinä ihmiskuva viittaa erityisesti näkökulmaan ihmisen sisäisestä taipumuksesta hyvään ja pahaan. Tämä puolestaan nousee perinteisen kristillisyyden dualistisesta näkökulmasta aiheeseen.

Husgafvel (2018) on maininnut kaiken elollisen buddha-luonnon viittavan siihen, että ei ole tarve pyrkiä minnekään. Kaikki on jo tässä, se tarvitsee vain oivaltaa. Buddha-luonnon eksplisiittinen ulottuvuus Kabat-Zinnin ajattelussa tuntuu kuitenkin nousevan pääosin muista kuin työni materiaaleina olevista lähteistä. Implisiittisesti se voidaan kuitenkin löytää esimerkiksi kohdista, joissa puhutaan ei-tekemisestä (non-doing) (Kabat-Zinn, 2009, *Doing Non-Doing*). Buddha-luonnon näkökulmat vaikuttavat vahvistavan Kabat-Zinnin näkemystä kaiken löytymisestä jo valmiiksi ihmisen sisältä.

Nämä näkökulmat tuntuisivat olevan yhdensuuntaisia Cheungin (2018, s. 306) Lindahliin (2015) viittaavan toteamuksen kanssa, jossa hän katsoo Kabat-Zinnin edustavan näkemystä mindfulnessin sisäsyntyisestä eettisestä ulottuvuudesta. Tämän pohjalta ihmisen on mahdollista mindfulness-harjoittamisen kautta löytää luonnollinen taipumuksensa hyvään (Cheung, 2018, s.306). Paynen (2018) jaottelussa se tämän analyysin pohjalta vaikuttaisi siis kuuluvan malliin, jossa etiikan ja mindfulnessin suhde nähdään luontaisena.

5.3 Eettiset suuntaviivat

Kabat-Zinnin teksteistä tuntuu puuttuvan velvoittava vaatimus toimia tietyllä tavalla. Hän enemmänkin ehdottaa ja suosittelee tietynlaista toimintaa. Perustelut vaikuttavat pohjautuvan pääosin toimien vaikutuksille ihmisen omaan elämään ja maailmaan hänen ympärillään. Vahingoittamisesta pidättäytymisen (ahimsa) on todettu olevan MBSR-menetelmän perustavaa laatua oleva eettinen lähtökohta (Kabat-Zinn, 2009, *Non-harming – Ahimsa*; 2010; *Ethics and Karma*). Kabat-Zinnin ajattelusta on löydettävissä kuitenkin muitakin eettisiä suuntaviivoja.

MBSR-menetelmässä mindfulnessia syventäviksi asenteiksi Kabat-Zinn mainitsee vahingoittamisesta pidättäytymisen lisäksi anteliaisuuden, kiitollisuuden, kärsivällisyyden, anteeksiannon, ystävällisyyden, myötätunnon, myötäilon ja mielen-tyyneyden. Näiden kultivoimisen Kabat-Zinn näkee laajentavan ja syventävän mindfulnessin läsnäoloa elämässämme. (Kabat-Zinn, 2013, *The Foundations of Mindfulness Practice: Attitudes and Commitment*)

Näistä viimeiset voidaan tunnistaa buddhalaisuudessa esiintyviksi neljäksi brahmaviharaksi, joita kutsutaan myös ”neljäksi mittaamattomaksi” (four immeasurables). Sanskritiksi nämä ovat maitri (rakastava ystävällisyys), karuna (myötätunto), mudita (myötäilo) ja upeksa (mielentyyneys). (Keown, 2003, Brahma-vihara.) Näistä MBSR-menetelmään on liitetty oma harjoituksensa maitrin (pali: metta, englanti: loving kindness) kultivoimiseksi. Suomen kielellä tätä kutsutaan rakastavan asenteen meditaatioksi (Kabat-Zinn, 2012, s. 244).

Alun perin Kabat-Zinn epäroi rakastavan asenteen meditaation mukaan ottamista menetelmään. Hän kertoo sen tarkoituksellisen kultivoimisen tuntuneen kovin erilaiselta suhteessa mindfulnessin yleiseen asenteeseen, jossa ei pyritä aikaan saamaan mitään tiettyä päämäärä, vaan olemaan tietoinen ja hyväksymään kaikki nousevat tunteet. Kuitenkin huomattuaan tietoisien rakastavan asenteen kultivoimisen voiman, kertoo hän muuttaneensa mielensä. (Kabat-Zinn, 2013, On Healing.)

Etiikka ja moraali menetelmän pohjana perustuu Kabat-Zinnin mukaan erityisesti siihen, että kehon ja mielen tyyneyden aistiminen on haastavaa, jos omat toimmemme jatkuvasti sekoittavat mieltämme. Hän toteaa moraalisten rajojen ylittämisen aiheuttavan haittaa niin meille itsellemme kuin muillekin. Esimerkkeinä hän käyttää muun muassa valehtelua, varastamista, tappamista, seksuaalista väärinkäytöstä ja päihteiden käyttämistä. (Kabat-Zinn, 2010, Ethics and Karma.)

Näillä voidaan selvästi nähdä olevan yhteys buddhalaisuuden viiteen ohjeeseen (pali: panca-sila). Nämä viisi ohjetta ovat yhteiset melkein kaikille buddhalaisille perinteille: ”1. Pidättäytyä tappamasta tai vahingoittamasta eläviä olentoja 2. Olla ottamatta, mitä ei ole vapaaehtoisesti annettu 3. Välttää väärinkäytöksiä seksuaalisissa asioissa 4. pidättäytyä valheellisesta puheesta 5. Olla ottamatta päihdyttäviä aineita” (Keown, 2003, Panca-siia).

Kabat-Zinn toteaa, että haitallisen käytöksen ja taipumusten välttäminen on järjestyksensä, jos pyrimme rauhalliseen mieleen ja sydämeen. Kehittämällä kykyä tunnistaa ja pidättäytyä tällaisista impulsseista, on mahdollista siirtyä haitallisista

mielentiloista ja teoista kohti terveellisempiä. Haitallisten mielentilojen ja tekojen Kabat-Zinn näkee hankaloittavan sisäisesti tyydyttävän elämän elämistä. (Kabat-Zinn, 2010, Ethics and Karma.)

Kabat-Zinn (2010, Ethics and Karma) listaa anteliaisuuden, totuudellisuuden, ystävällisyyden, empatian, myötätunnon, kiitollisuuden, toisten hyvästä onnesta iloittamisen, yhdenvertaisen osallisuuden (inclusiveness), hyväksynnän ja mielentyyneyden edesauttavan mahdollisuuksia ihmisen omalle hyvinvoinnille. Lisäksi näillä on hyödyllisiä vaikutuksia myös maailmalle. Hän toteaa niiden muodostavan perustan eettiselle ja moraaliselle elämälle.

Kabat-Zinn tuntuu näkevän, että ihmisen tulee toimillaan kantaa vastuuta myös yhteiskunnasta ja tulevista sukupolvista. Hän katsoo, että meidän tulee olla valmiita hyvään kansalaisuuteen kuuluviin tekoihin: maksamaan oma osuutemme veroista, valistamaan itseämme yhteiskunnan tarpeista ja toimimaan tulevien sukupolvien edustajana. Hän myös muistuttaa, että myötätunto on liima, joka pitää yhteiskunnan koossa. (Kabat-Zinn, 2010, Ethics and Karma.)

5.4 Harjoituksen kultivoituminen

Vaikka Kabat-Zinn näkee ihmisen olevan sisäsyntyisesti hyvä, ei se kuitenkaan itsessään vielä riitä. Tarvitaan myös harjoituksen ja erilaisten asenteiden kultaatiota. Kun ei-tietoisena oleminen (unawareness) hallitsee mieltä, vaikuttaa se kaikkiin päätöksiimme ja toimiimme (2013, You Have Only Moments to Live). Kabat-Zinn vaikuttaa implisiittisesti sanovan, että mindfulness-harjoittamisen kautta kehittyvä tietoisena oleminen antaa meille perspektiiviä kaikkeen toimintaamme. Jos olemme tietoisempia, on meillä mahdollisuus tehdä parempia valintoja.

Subjektin ja objektin välisen ei-eroavuuden oivaltamisen Kabat-Zinn (2010, Nothing Personal, but, Excuse Me...Are We Who We Think We Are?) näkee vähentävän itsekeskeisyyttä, koska silloin ihmisellä ei ole tarvetta korostaa omaa agendaansa. Vahvan identifikaation itseän hän taas katsoo saavan meidät kiinnitty-

mään kieroutuneeseen ja vajavaiseen näkökulmaan olemuksestamme, elämästämme ja ennen kaikkea suhteestamme toisten ihmisten elämään: "...jollakin perustavaa laatua olevalla tasolla, ei pelkästään älyllisellä, tiedämme 'heidän' olevan aina myös 'me'. Tämä keskinäinen yhteys on ensisijaista. Se on empatian ja myötätunnon, tunteemme toisia kohtaan, taipumuksen ja impulssin asettaa itsemme toisen asemaan sekä toisten kanssa tuntemisemme perusta.".

Jos tutkitaan tarkemmin Kabat-Zinnin listaamia mindfulnessia syventäviä asenteita (kts. 5.3 Eettiset suuntaviivat), voidaan niiden kultivoinnissa itsessäänkin nähdä jo olevan potentiaalisia vaikutuksia eettisiin ulottuvuuksiin. Mikäli ihminen pyrkii olemaan vahingoittamatta itseään tai muita sekä kultivoimaan ystävällisyyttä, myötätuntoa ja anteliaisuutta, ovat nämä jo itsessään selkeä pyrkimys kohti eettistä elämäntapaa.

Kabat-Zinn (2010, Ethics and Karma) sivuaa teksteissään myös karman käsitettä. Hän vaikuttaa näkevän sen kuvauksena periaatteesta, jossa kannamme mukana kaikkien aikaisempien tekojemme seuraamuksia sekä niiden akkumuloituvia vaikutuksia maailmaan. Nykyhetkessä tekemämme valinnat vaikuttavat tulevassa ajassa ja paikassa, niin meihin kuin muihinkin.

Kabat-Zinn (2009, Karma) toteaa, että karma ei kuitenkaan tarkoita määrättyä kohtaloa. Hän näkee sen enemmänkin taipumusten akkumuloitumisena, joka saattaa lukita meidät tietynlaiseen toimintatapaan. Tämä puolestaan tuottaa lisää samankaltaisten taipumusten akkumuloitumista. Mindfulness-harjoituksen avulla Kabat-Zinn näkee mahdolliseksi vaikuttaa tällaisen karman suunnan muuttamiseen.

Kabat-Zinnin mukaan kaikki lähtee siitä, että meditoidessa impulssi ei muutu teoksi. Impulsseja seuratessa on lopulta mahdollista huomata, että ne tulevat ja menevät. Niiden ei tarvitse antaa hallita itseään. Tämän avulla on mahdollista oppia ymmärtämään niiden pohjimmainen luonto vain ajatuksina.

Tämän Kabat-Zinn näkee auttavan hävittämään haitallisia impulsseja keskittymisen, mielentyyneyden ja ei-tekemisen avulla. Samalla ne tekevät tilaa ”luoville oivalluksille” (creative insight) ja ”luoville impulsseille” (creative impulse). Tällä tavalla hän näkee mindfulnessin avulla olevan mahdollista vaikuttaa syy- ja seuraussuhdeketjuun.

On kuitenkin hyvä huomioda, että Kabat-Zinnin karmalle antamat merkitykset poikkeavat esimerkiksi kosmologian osalta buddhalaisuudesta. Kabat-Zinnin käsitys vaikuttaa liittyvän nimenomaan ihmiselämän aikana tapahtuviin taipumusten ja tekojen seuraamusten akkumulaatioihin. Syklistä maailmankuvaa tai jälleensyntyviä ei ole teksteissä mainittu.

Kabat-Zinnin (2013, *On Healing*) ajattelussa ”tietoisuuden rotaatio” (rotation in consciousness) tarkoittaa muutosta, jonka saa aikaan oman kokonaisuuden ja eheyden kohtaaminen meditaatioharjoituksen katalysoimana. Hän kuvaa sitä aistittavaksi muutokseksi pois sirpaleisuudesta ja eristyneisyydestä kohti kokonaisuutta ja keskinäistä yhteyttä.

Mindfulnessin Kabat-Zinn (2013, *Working With Emotional Pain: Your Suffering Is Not You...But There Is Much You Can Do to Heal It*) näkee perimmäiseksi kentäksi, jossa asiat voidaan oivaltaa sellaisena kuin ne ovat. Tätä hän kutsuu ”kohtisuoraksi tietoisuuden rotaatioksi”. Vaikka kaikki on samalla tavalla kuin aiemminkin, niin tietoisuudesta nousevien oivallusten takia kaikki on yhtäkkiä toisin ihmisessä tapahtuneen muutoksen takia.

Kabat-Zinnin (2010, *Orthogonal Reality – Rotating in Consciousness*) mukaan tällainen kokemus saa maailman tuntumaan isommalta ja aidommalta. Tämän hän sanoo muistuttavan buddhalaista absoluuttista todellisuutta, joka on subjektin ja objektin tuolla puolella olevaa puhdasta tietämistä. Tällainen ”kohtisuora todellisuus” (orthogonal reality) on hänen näkökulmastaan perustavampaa laatua olevaa kuin tavallinen todellisuus. Nämä molemmat todellisuudet Kabat-Zinn näkee samaan aikaan ilmenevinä ja aivan yhtä tosina.

Kabat-Zinnin ajattelussa maailmassa vaikuttaa olevan nonduaaleja piirteitä: kaikki on erottamattomasti toisiinsa yhteydessä ja toisistaan riippuvaisia, eikä edes minuudella voida nähdä olevan kaikesta muusta erillistä olemassaoloa. Tarkoittaako Kabat-Zinnin asioiden näkeminen sellaisena kuin ne ovat myös näiden ulottuvuuksien oivaltamista? Koska tietoisuuden rotaation merkityksiin on annettu asioiden oivaltaminen sellaisena kuin ne ovat ja sen vaikutuksiin nonduaalisuutta muistuttavia piirteitä, voidaan näiden nähdä kuuluvan tältä osin yhteen.

Tämän perusteella MBSR-menetelmän merkittävimpiä tekijöitä vaikuttaisi olevan näkökulman muutos, joka saavutetaan meditaatioharjoituksen avulla menetelmän taustalla olevien merkitysten oivaltamisen kautta. Tämä oivaltaminen vaikuttaa keskittyvän pitkälle samoihin teemoihin, joiden on opinnäytetyössäni todettu olevan menetelmän eettisten ulottuvuuksien pohjalla. Tällöin harjoituksen kultivoitumisen voidaan katsoa vaikuttavan myös eettisten ulottuvuuksien kehittymiseen.

Kabat-Zinn (2010, *Orthogonal Institutions*) näkee mahdolliseksi tällaisen tietoisuuden rotaation myös instituutioiden ja jopa valtioiden tasolla. Tällaisten rotaatioiden jälkeen hän näkee myös niiden olevan johdonmukaisesti parempia kuin aikaisemmin.

6. HYVÄKSYVÄN, TIETOISEN LÄSNÄOLON HARJOITTAMISEEN LIITTYVÄT EETTISET KYSYMYKSET KRISTILLISESSÄ KONTEKSTISSA

6.1 Keskustelua kristinuskon ja mindfulnessin suhteesta

Dosentti Timo Eskola (2020) on maininnut mindfulnessin osana kirjoitusta, joka käsittelee uususkonnollisuutta. Hän kuvaa mindfulnessia meditaatiovälineeksi ”suuren päämäärän saavuttamiseen”. Päämääräksi nimetään älyllisen tietämisen toiselle puolelle pääseminen ja yhdistyminen suureen persoonattomaan ykseyteen. Eskolan mukaan mindfulnessin taustalla oleva käsitys ihmisestä, jumaluuksista ja pelastuksesta on Raamatun näkemykseen verrattuna täysi vastakohta.

Laajemmin Eskola (2015) on käsitellyt mindfulnessia kokonaan omassa tekstissään. Tässä kirjoituksessa hän mainitsee nimeltä myös Jon Kabat-Zinnin ja Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmän, jonka kirjoituksessa mainitaan olevan rakennettu suoraan zen-buddhalaisen mietiskelytekniikan varaan. Lääkäreiden hän ajattelee voivan käyttää menetelmää lääketieteellisesti, kunhan se tapahtuu vastuullisesti ja ilman uskonnollisia sitoumuksia.

Ongelmaksi Eskola näkee ”kirkon ja terveiden ihmisten näennäisterapoinnin”, jossa mindfulness muodostuu uskonnolliseksi ideologiaksi tullessaan kilpailijaksi raamattupiireille ja sielunhoidolle. Tavoitteena mindfulnessissa ei Eskolan mukaan ole todellisuuden parempi tajuaminen vaan tietoisuus edellä mainitun suuren persoonattoman ykseyden osana olemisesta. Eskola toteaa, että aidon buddhalaisen keskittymisharjoituksen tavoitteena olevan minuuden ja persoonan katoaminen. Hänen mukaansa mindfulness kasvattaa ihmisistä buddhalaisia. (Eskola, 2015.)

Teologi Marja-Kaarina Marttila (2016) kirjoittaa monen buddhalaisen tunnistavan oman uskontonsa perusmeditaatioharjoituksia mindfulness-tekniikasta, jonka varhaisiin muotoihin Jon Kabat-Zinnin nimi liitetään. Hän toteaa kyseessä olevan buddhalaisen kahdeksanosaisen tien viimeinen kohta, jossa pyritään oikeaan

meditaatiotekniikkaan. Marttila kirjoittaa, että buddhalaisuudessa ei ole Luojaa eikä hänen kanssaan suhteeseen luotua ihmistä.

Suurimmaksi eroksi mindfulnessin ja kristillisen rukouksen välillä hän mainitsee mindfulnessin pyrkimyksen löytää rauhaa ja tasapainoa omasta tietoisuudesta. Rukouksessa taas ei tyhjennetä mieltä vaan kuunnellaan Jumalan sanaa. Marttila ei suosittele mindfulnessin jokapäiväistä harjoittamista, koska näkee sen vuosien myötä kietovan ihmisen buddhalaiseen maailmankuvaan, joka alkaa hallita omaa ajattelua ja maailmankuvaa. (Marttila, 2016.)

Kirkon ja kaupungin artikkelissa *Livahtiko Buddha sielunhoitoon*, mainitaan mystiikan teologiaa tutkineen pappi Raimo Kuismasen kokevan, että buddhalaisuus on tullut vaivihkaa yhdeksi elämänfilosofiseksi taustaksi suomalaiseen psykoterapiaan ja sielunhoidon ajatusmaailmaan. Hän näkee tietoisuustaitoterapian ja uskonnollisuuden välisen rajan hämäräksi. (Sarlin, 2013.)

Fiinu Sepän (2014, s.12) opinnäytetyössä on Raimo Kuismasen henkilökohtainen tiedonanto, jossa hän mainitsee, ettei hänen mielestään mindfulnessia tulisi käyttää sielunhoidossa. Hän vetoaa sosiaaliseen konstruktivismiin, jonka pääperiaatteiden mukaan kieli rakentaa maailmaa ja tuo mukanaan elämänsisältöjä. Tämän takia mindfulness välittää perimmiltään buddhalaista ajattelua. Koska tietoisessa läsnäolossa keskitytään vain omaan mieleen ja nyt-hetkeen, jää Jumalan todellisuus ja koko kristillinen maailmankuva tarpeettomaksi.

Tutkijatohtori Siiri Toiviainen (2013) on jatko-opiskelijana ollessaan vastannut Kirkon ja kaupungin artikkelin esittämiin Raimo Kuismasen huolenaiheisiin. Hän huomauttaa Kuismasen kokonaan ohittavan kontemplatiivisen kristillisyyden ihmiskuvan. Toiviaisen mukaan mindfulnessin käsitykset ajatusten ja tunteiden hetkellisyydestä, sekä niiden tuottamasta perspektiivivinoutumasta eivät ole kristinuskolle vieraita. Hän kannattaa mindfulnessin ihmiskäsityksen analysoimista, mutta pitää ongelmallisena, jos sen perustana on vieraiden vaikutteiden pelko ilman ymmärrystä kristillisen spiritualiteetin juurista.

Kirkon tutkimuskeskuksen tutkija Kimmo Ketola (2014) kirjoittaa ”Mindfulness tulee – tiedostaako kirkko” -seminaarista ja sen herättämistä ajatuksista. Seminaarissa on esitetty painokkaasti kysymys: kantaako mindfulness mukanaan buddhalaisuutta? Ketola kirjoittaa mindfulness-tekniikoiden olevan Jon Kabat-Zinnin kehittämiä ja niiden juurten olevan buddhalaisuudessa.

Ketola toteaa, että jooga- ja meditaatio-opettajat korostavat nykyään usein, että harjoitteet eivät ole uskonnollisia vaan sopivat kaikille. Alun perin uskonnollisten päämäärien saavuttamiseen kehitetyt harjoitukset on tällä tavalla otettu maallisten tavoitteiden käyttöön, ja tekniikoilla on todistettavasti saatu hyvinvointiin vaikuttavia hyötyjä. Ketola toteaa menetelmien vetovoiman perustuvan pääosin juuri näihin luvattuihin ”tämänpuoleisiin” hyötyihin. Tästä näkökulmasta hän näkee kyseessä olevan enemmänkin maallistumisen kuin vieraiden uskontojen leviämisen.

Kulttuurintutkijan näkökulmasta Ketola ei kuitenkaan näe asiaa aivan näin mustavalkoisena. Esimerkiksi mindfulnessin kohdalla voidaan ajatella, että tekniikalla on kiinteä yhteys buddhalaiseen ajatteluun. Vaikka harjoituksilla ei tähdittäisi uskonnollisiin päämääriin, voivat ne silti kantaa mukanaan kulttuurisia merkityksiä.

Ketola toteaa, että tästä ei silti seuraa sitä, että mindfulness kantaisi buddhalaisuutta mukanaan pelastususkontona. Hän antaa esimerkkinä kasviscurryn, jonka tausta on hindulaisessa kulttuurissa. Sen syöminen ei silti tee kenestäkään hindua. Kulttuurivaikutteiden leviämisen hän näkee keskeisenä globaalistuvan maailman piirteenä.

Ketola toteaa Kirkon tutkimuskeskuksen kyselytutkimusten mukaan meditaatiota harjoittavien ihmisten uskovan huomattavasti muuta väestöä enemmän Jumalaan. Näistä neljä viidestä ajatteli sen avulla pääsevänsä Jumalan yhteyteen, jonka Ketola toteaa olevan hyvin ei-buddhalainen ajatus. Hän näkee kulttuurisen esiyymmärryksen mahdollisesti ohjaavan harjoittajia tämän esiyymmärryksen mukaisesti päämääriin.

Henkisyyttä ja mielenrauhaa -teoksen artikkelissa Ketola jatkaa meditaatiota harrastavien ihmisten Jumala-suhdetta käsittelevien tilastojen avaamista. Suomessa neljäsosa meditoivista ihmisistä ilmoittaa uskovansa kristinuskon Jumalaan. Tämä on yhtä suuri osa ihmisistä kuin suomalaisissa keskimäärinkin. Uskonnollisina ja uskovina itseään pitäviä on meditoivien joukossa puolestaan yli kymmenen prosenttia keskimääräistä enemmän. (Ketola, 2020, s. 31).

Kirkon opetuksesta poikkeavalla tavalla Jumalaan ilmoitti meditoivista uskovansa noin kolmasosa, joka on lähes kaksinkertainen määrä suomalaisten keskiarvoon verrattuna. Niiden osuudet, jotka eivät usko lainkaan tai epäilevät Jumalaa, olivat meditoivien joukossa puolestaan koko suomalaisten joukkoa pienemmät. (Ketola, 2020, s. 32–34.)

Eläkkeellä olevan uskontokasvatussihteerin Pekka Yrjänä Hiltunen toteaa mindfulnessin olevan jokaiselle kristitylle suositeltava tapa tutkiskella itseään. Hän näkee siinä olevan kyse tietoisuudesta ja ”arkielämän autopilotin” kytkemisestä pois. (Seppälä, 2019.)

Hiltusen mukaan tekniikan tunteminen on kuitenkin oleellista. Se auttaa tunnistamaan edellytyksiä, joilla mindfulness sopii myös kristityille. Hänen mielestään tekniikoiden kohdalla tulisi avata niiden maailmankatsomuksellisia ja uskonnollisia ulottuvuuksia: ”Kun tekniikalla pyritään parantamaan arjessa selviämistä, harjoitus voi olla hyödyllinen kenelle tahansa katsomuksesta riippumatta. Jos tekniikka sen sijaan tarjoaa vastauksia olemassaolon peruskysymyksiin, se on jo maailmankatsomus”. (Miettinen, 2014.)

Maailmankatsomus vastaa Hiltusen mukaan kysymyksiin jumaluudesta, ihmisestä ja maailmasta, sekä nykyisen elämänmuotomme perustavaa laatua olevasta viasta ja ratkaisusta sen korjaamiseksi. Kristinuskossa ei hänen mukaansa ole kyse pelkästään tiedostavasta läsnäolosta vaan myös Jumalan läsnäolon tiedostamisesta. Kristitty pyrkii olemaan avoin myös tavalle, jolla Jumala näkee asiat. (Miettinen, 2014.)

Jos mindfulnessilla tarkoitetaan asioiden tiedostamista sellaisina kuin ne ovat, katsoo Hiltunen Raamatusta löytyvän esimerkkejä, joita voidaan kuvata tällä termillä. Hänen mukaansa Raamattu ohjaa tiedostamaan, että maailmalla on Luoja, josta ihminen on erossa. Tämä ero on tuhoisa, mutta Jumala on ratkaissut ihmisrakkaudessaan ongelmamme. Hiltunen katsoo, että Jumala on jättänyt elämäntilanteesta suuren vastuun ihmiselle itselleen. Uuden testamentin valvomiskehotukset muistuttavat, että meidän tulee olla tietoisia toimistamme, ajattelustamme, ja ympäröivästä maailmasta ja kantaa vastuumme siitä. (Miettinen, 2014.)

Dosentti Jyri Komulaisen mukaan Vuorisaarnasta löytyvä huolettomuuden asenne on samanlaista kuin buddhalaisen pyrkimys valaistumiseen eli irti päästämiseen. Vastaparina tälle hän on esittänyt uushindulaisen käsityksen valaistumisesta erillisyyden katoamisena. Komulaisen mukaan asioiden alkuperää ei pidä säikähtää vaan miettiä niiden kytkeytymistä kristilliseen uskoon. (Seppälä, 2019.)

Komulainen (2014) on avannut kokemuksiaan mindfulnessista myös työelämään ja johtamiseen liittyneen kurssin yhteydessä nousseista ajatuksista. Hän kuvaa mindfulnessia ”psykologisoiduksi ja länsimaistetuksi versioksi buddhalaisesta meditaatiosta.” Hänen mukaansa se tuo Buddhan viisautta länsimaiseen käyttöön. Buddhalaisen perinteen hän toteaa erityisellä tavalla luodanneen ihmismielen lainalaisuuksia.

Kriittisiä kysymyksiä Komulaiselle nousee itämaisten kulttuurien markkinatalouden tarkoituksiin valjastamisesta. Sen takia tavoitteena ei tulisi hänen mielestään olla vain todellisuuden näkeminen sellaisena kuin se on, vaan tästä tulisi nousta myös uusi kriittinen tietoisuus. Hän toteaa sosiaalieettisesti orientoituneiden buddhalaisten käsityksensä mukaan mieltävän asian näin.

Tästä Komulainen siirtyy Ignatius de Loyolan henkisten harjoitusten menetelmään, jossa painotetaan todellisuuden oikeaa havainnointia ja sitä kautta syntyvää kriittistä tietoisuutta ja toimintaa. Hänen mukaansa eron näiden välillä näkyy buddhalaisuuden hylätessä ajatuksen Jumalasta, kun de Loyolan menetelmä puolestaan rakentuu uskolle luoja-Jumalaan.

Oikean näkemisen Komulainen näkee mahdollistavan prosessin, jossa paljastuu minäkeskeisen haluamisen ja himoitsemisen perimmäinen tyhjyys. Tällöin avautuu tilaisuus nähdä todellisuus sellaisena kuin se on. Kristittynä Komulainen sanoo toivovansa, että tällöin kaikki voisi edes hetkeksi asettua paikoilleen jumalallisen läsnäolon edessä.

Jyri Komulainen on ollut mukana myös toimittamassa kirjaa *Henkisyttä ja mielenrauhaa*. Teokseen kirjoittamassaan artikkelissa hän pohtii muun muassa mindfulnessia ja edellytyksiä sen ottamisesta osaksi kristillisen henkisyyden harjoittamista. Näiden pohdintojen lähtökohta hänen mukaansa on, että mindfulness katsotaan voivan tuoda buddhalaista viisautta kristittyjen käyttöön. (Komulainen, 2020. s. 133.)

Komulainen (2020, s. 134–135) jakaa artikkelissa huomionsa de Loyolan hengellisistä harjoituksista, mutta jakaa myös esimerkin kristillisestä mindfulnessista. Jesuiitta Aloysius Pierisin hän kertoo näkevän, että mindfulnessista on olemassa Raamattuun palautuva versio. Lähtökohtana tässä on heprealaisista kirjoituksista löytyvä ajatus, jossa Israelin kansa muistaa Herran teot ja Jumala puolestaan kansansa.

Tässä on Pierisin mukaan kyse tietoisena olemisesta, joka jakautuu ”muistamiseen” ja ”tunnistamiseen”. Muistaminen liittyy Jumalan pelastushistoriallisten tekojen muistamiseen ja niiden todelliseksi tulemiseen nykyhetkessä. Tämän kautta aukeaa ”tunnistaminen”, jonka sisältöjä ovat Jumalan äänen tunnistaminen ja nykyhetkessä kuuleminen. Kristillisen mindfulnessin piirteenä Pieris pitää myös köyhien muistamista. Mainittuna on lisäksi valppaus, joka on tietoisuutta Jumalan teoista kaikessa.

Tässäkin tekstissä Komulainen toistaa todellisuuden havaitsemisen tarvitsevan rinnalleen uudenlaisen kriittisen tietoisuuden. Lisäksi toistettu on buddhalaisuuden ja kristinuskon ratkaiseva ero, jossa kristinuskossa kaiken pohjavirtana on Jumalan läsnäolo buddhalaisuuden kieltäessä ajatuksen luoja jumalasta.

Molempia Komulainen näkee kuitenkin yhdistävän ihanne olemassaolosta, joka on vapaa stressistä (dukkha). Jeesuksen vuorisaarnassa kuvaaman pyhän huolettomuuden asenteen hän näkee olevan paljon samankaltaisuuksia buddhalaisien ihanteiden kanssa. Molemmat uskonnot hänen mukaansa näkevät egon kiinnittymisen esteenä vapaudelle.

Myös pappi ja mindfulness-ohjaaja Miia Moisio (2016) mainitsee vuorisaarnan pyhän huolettomuuden kohdan. Tämä hänen mukaansa kuvaa läsnäoloa, jossa ei murehdita huomisesta vaan eletään tässä hetkessä, jossa kaikki on hyvin. Moisio kuvaa liian ajattelun vievän voimavaroja. Hyvin harjoitettuna mieli pysyy hetken hiljaisena ja antaa lepoa.

Sielunhoitajan työssä Moisio mainitsee läsnäolon olevan erityisen tärkeää. Oman mielen pitää pysyä tarpeeksi hiljaisena, jotta voi keskittyä kuuntelemaan. Kuuntelun hän toteaa jo itsessään olevan läsnäoloon asettumista. Sen takia jokainen sielunhoitotilanne voi toimia läsnäoloharjoituksena. Vähenevä reaktiivisuus luo auttajaa suojaavan tilan, joka auttaa myös pitämään rajoja.

Moision mukaan läsnä oleva auttaja voi opettaa läsnäolontaidon myös asiakkaalle. Pieni pysähdys ja yhdessä hengittäminen voivat rauhoittaa asiakasta niin, että tunnereaktio laimenee ja asioiden käsittely helpottuu. Hänen mukaansa tässä ja nyt olemalla mieli rauhoittuu ja hiljentyä vastaanottamaan myös Jumalan.

6.2 Keskustelun analyysia

Puheenvuoroissa nousee esiin teemoja, joita käsittelen tarkemmin seuraavissa alaluvuissa. Yhtenä analyysin haasteena ovat henkilöiden erilaiset näkemykset mindfulness-käsitteen sisällöstä. Teksteistä voi nähdä, että käsitteelle annetut merkitykset vaihtelevat merkittävästi henkilöstä riippuen. Tällöin olemme paikotellen tilanteessa, jossa samalla nimellä puhutaan eri asioista.

Mindfulness on vakiintuneissakin muodoissaan heterogeeninen käsite. Ihmisten sille antamat merkitykset eivät kuitenkaan vaikuta olevan aina palautettavissa

edes mihinkään näistä. Sen takia henkilöiden ymmärryksen avaaminen mindfulnessin sisällöstä on oleellista.

6.2.1 Eskola ja mindfulness-kritiikki

Timo Eskolan mindfulness-kritiikissä näen ongelmalliseksi menetelmän taustan painottamisen suhteessa menetelmään itseensä. Painottamisen lisäksi käsitys tästä taustasta näyttää hieman vajavaiselta ja ristiriitaiselta. Eskolan teksti pohjalla vaikuttaa kuitenkin olevan huoli, joka on hyvä ottaa huomioon.

Eskolan mukaan Kabat-Zinn on todennut menetelmän rakentuvan zen-buddhalaisen mietiskelytekniikan varaan (Eskola, 2015). Vaikka menetelmässä on piirteitä myös zen-buddhalaisesta ajattelusta, ovat ne vain osa kokonaisuutta. Kabat-Zinn itse on todennut menetelmän pohjautuvan muun muassa theravada-buddhalaiseen vipassana-harjoitukseen, mahayana-buddhalaisuuteen ja japanilaiseen sōtō zen -perinteeseen (Kabat-Zinn, 1982, s. 34).

Ville Husgafvel (2020, s.68) on todennut buddhalaisten elementtien arvioimiseksi olevan oleellista tuntea Kabat-Zinnin ajatteluun vaikuttaneet buddhalaiset opettajat ja tekstilähteet mahdollisimman hyvin. Tämä mahdollistaa arvioinnin tarkkojen opetusperinteiden näkökulmasta eikä monesti ongelmallisten buddhalaisuuden yleistysten kautta.

Samalla kun Eskolan kritiikin kärki tuntuu olevan Kabat-Zinnin mindfulness-käsityksen taustassa, ei teksti paneudu Kabat-Zinnin omiin teksteihin tai tulkintoihin. Käytännössä Kabat-Zinnin ajattelun taustasta on mainittu yksi perinne, jonka pohjalta arvio on rakennettu. Lähtökohtaisesti tällainen asetelma on ongelmallinen.

Eskolan (2015) mukaan sana ”mindfulness” on eufemismi eli peittelevä kiertoilmaus, joka harhauttaa kuulijan. Tämän hän perustelee vertaamalla mindfulness-

sanan suomennosta ”tietoinen läsnäolo” mindfulnessin perimmäiseen tavoitteeseen. Tässä yhteydessä Eskola nimeää tämän itsensä tiedostamiseksi osana suurta persoonatonta tietoisuutta.

Eskolan kuvailema käsitys mindfulnessin perimmäisestä tavoitteesta on tekstissä kuitenkin paikoitellen ristiriitainen. Yhdessä kohtaa hän kuvailee sen olevan tietoisuus siitä, että olemme osa suurta persoonatonta tietoisuutta. Toisessa kohtaa hän puhuu mielen kadottamisesta, minuuden häviämisestä ja pyrkimyksestä päästä eroon itsenäisestä persoonasta (Eskola, 2015.) Toisessa tekstissä päämääräksi on määritelty älyllisen tietämisen toiselle puolelle pääseminen ja yhdistyminen suureen persoonattomaan ykseyteen (Eskola, 2020).

Näistä määritelmistä ensimmäinen on lähimpänä totuutta, jos mindfulnessia arvioidaan esimerkiksi Loyn (1988, How Many Nondualities Are There) mainitseman Huang Pon mahayana-buddhalaisen ”One Mind” -käsitteen kautta. Kabat-Zinnin käsityksiin tämän liittäminen ei kuitenkaan ole täysin itsestään selvää. Kabat-Zinnin ajattelussa maailmankuvaan kuuluu nondualistisuus, mutta teksteissä on viitteitä myös yksilöllisyyden ulottuvuudesta. (kts. 2.6 Nondualismi). Jossakin määrin hänen ajattelussaan mindfulnessin hyödyt kuitenkin perustuvat nonduaalisten ulottuvuuksien oivaltamiseen (Kabat-Zinn, 2010, Emptiness; Husgafvel, 2020, s. 75-76).

Eskolan toinen kohta puolestaan implikoi jonkinlaista aktiivista itsensä kadottamista. Kuitenkin buddhalaisessa harjoituksessa kyseessä on pikemminkin todellisuuden näkeminen sellaisena kuin se on. Tähän tosin yleensä liittyy myös metafyyssisiä oivalluksia todellisuuden oikeasta luonnosta.

Esimerkiksi Loyn (1988, How Many Nondualities Are There?) mukaan nondualistisesta näkökulmasta kaikki ero subjektin ja aistittavan välillä on illuusiota. Tosi-asiassa kaiken kokemuksen nähdään olevan nonduaalia luonnostaan. Tässäkään mielessä ei voida kuitenkaan sanoa, että pyrkimys olisi päästä eroon jostakin tai kadottaa jotakin. Kyseessä on tämän näkökulman kannalta maailman jo olemassa olevan todellisuuden oivaltaminen.

Käytännössä MBSR-menetelmän nondualistiset lähtökohdat eivät kuitenkaan välttämättä ilmene käytännön harjoituksessa, koska sitä opettavat eivät itsekään hahmota tätä ulottuvuutta (Husgafvel, 2018, s. 302). Kurssien käytännön painotusten ja aiheeseen liittyvän mediakeskustelun pohjalta vaikuttaa siltä, että monille niissä on kyse ennen kaikkea rentoutus-, stressinhallinta- ja terapiamenetelmistä. (Husgafvel, 2020, s. 78–79) Voidaan silti kysyä, onko mahdollista mindfulness-harjoittamisen tästä huolimatta johtavan buddhalaisen ontologian mukaisen nondualistiseen maailmankuvan ja tyhjyyden oivaltamiseen.

Eskolan kolmas määritelmä päämäärästä suureen persoonattomaan ykseyteen yhdistymisenä puolestaan vaikuttaa enemmänkin hindulaiselta käsitykseltä. Esimerkiksi Loy (1988, *Three Approaches to Subject -Object Relation*) kuvaa hindulaisen vapautuksen olevan oivallus, että ”minä” on aina ollut Brahman. Brahmanin Loy puolestaan kuvailee olevan ”ääretön ja itseään valaiseva tietoisuus, joka ylittää subjekti–objekti -dualismin”.

Toisaalta tämä viimeinen määritelmä on Eskolan (2020) tekstistä, jossa hän käsittelee uususkonnollisuutta. Tässä on toki mahdollista, että jossakin tähän kontekstiin laskettavassa perinteessä sille on annettu merkityksiä, jotka eivät ole suoraan palautettavissa buddhalaisuuteen tai hindulaisuuteen. Ville Husgafvelin mukaan osa mindfulness-harjoituksen nykytulkinnoista voidaan liittää uushengellisyudeksi nimitettyyn uskonto- ja katsomusrajat ylittävään ilmiöön (Husgafvel, 2020, s. 78).

Eskolan argumentit mindfulnessin perimmäisestä tarkoituksesta eivät kuitenkaan muuten vaikuta ottavan huomioon mindfulnessia heterogeenisenä käsitteenä. Hänen kaikki argumenttinsa tuntuvat vaativan taustaoletuksen, että mindfulness pitää aina sisällään ymmärryksen maailmasta jonkinlaisen nondualismin mukaan rakentuvana. Kuitenkin esimerkiksi jo MBSR-menetelmän kanssa läheistä sukua oleva Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) ei vaikuta pitävän tätä käsitystä sisällään (Husgafvel, 2018, s. 315). Valitettavasti MBSR-menetelmän non-

duaalisuuden merkityksiä ei ole tämän työn puitteissa mahdollista tutkia niin kattavasti, että niiden suhteutumista Eskolan argumenttiin olisi mahdollista arvioida tarkasti.

Yleisemmällä tasolla Husgafvel (2016, s. 118) on ehdottanut, että buddhalaisten perinteiden tapaan erilaisia sekulaareja mindfulness-menetelmiä tulisi tutkailla erillisinä kokonaisuuksina. Kabat-Zinnin ajattelua hän ei näe mahdolliseksi yleistää kaikkien sekulaarien mindfulness-menetelmien tunnusomaisiksi piirteiksi (Husgafvel, 2018, s. 315).

Toisaalta mindfulnessin päämäärän lisäksi Eskolan näkemys sen yleisemmästäkin olemuksesta vaikuttaa hieman ristiriitaiselta. Hän toteaa lääkäreiden voivan käyttää mindfulnessia ilman uskonnollisia sitoumuksia (Eskola, 2015). Tämän perusteella vaikuttaisi, että Eskola näkee mahdolliseksi mindfulnessin harjoittamisen myös ilman viitteitä uskontoon. Kuitenkin kirkon kontekstissa hän näkee sen kasvattavan ihmisistä buddhalaisia (Eskola, 2015).

Kirkon piirissä Eskola näkee mindfulnessin kilpailijana sielunhoidolle ja raamatupiiirille. Tämän takia hän näkee sen ihmiskäsityksen muodostuvan kilpailijaksi kristillisen ihmiskäsityksen kanssa. (Eskola, 2015.) Tällöin kysymykseksi muodostuu, kuinka suurena nähdään riski, että kirkko unohtaa Raamatun hengellisen elämän hoitamisen välineenä tai korvaa sielunhoidon mindfulness-meditaatiolla isommassa mittakaavassa?

Eskola (2015) toteaa kirkollisen meditoinnin voivan tarkoittaa esimerkiksi pääsemistä uuteen tietoisuuteen, jossa ihminen on vapaa elämän ja materiaalisen maailman ahdistavista tekijöistä. Tätä hän vertaa synkretistiseen new-age-suuntaukseen. Näen kirkollisen meditaation käsitteen tällä tavalla esitettynä ongelmallisena. Sen sisältö vaikuttaa olevan Eskolan itse muodostama ja perustelut ovat ainakin tässä yhteydessä melko vähäiset.

Mikäli kirkon yhteydessä halutaan toteuttaa mindfulness-meditaatiota, vaikuttaisi tämän pohjalta olevan tärkeää avoin ja selkeä kommunikaation siitä, miten mind-

fulness tässä kontekstissa ymmärretään. Näiden asioiden määrittelemättä jättäminen saattaa ajaa tilanteeseen, jossa ihmiset itse alkavat antaa sille merkityksiä, joihin ei välttämättä ole selkeitä perusteita. Hyvä lähtökohta voisi olla, että asiasta tarjottaisiin tarpeeksi kattava ja selkeä kuvaus, jotta seurakuntalainen pystyy itse tekemään johtopäätöksiä asiasta.

Eskola (2015) kirjoittaa mindfulnessin taustalla olevan käsityksen ihmisestä, jumaluuksista ja pelastuksesta olevan täysin vastakohtainen Raamatun näkemykselle. Tämä tuntuu implikoivan, että Eskolan näkemyksen mukaan mindfulnessia ei voida ymmärtää buddhalaisuuden, tai ainakaan jonkinlaisen uskonnollisuuden, ulkopuolella. Lisäksi sen merkitykset hän vaikuttaisi näkevän olevan erottamattomasti yhteydessä jumaluuden tai pelastuksen kanssa. Eskolan (2015) perimmäisenä huolena näen, että mindfulness kasvattaa ihmisistä buddhalaisia ikään kuin vaivihkaa heidän huomaamattaan.

6.2.2 Marttila – dhyana, meditaatio ja rukous

Marja-Kaarina Marttila (2016) kertoo lähestyvänsä mindfulness-ilmiötä teologina, joka on työskennellyt Aasiassa erityisesti tiibetinbuddhalaisuuden vaikutusalueella. Hänen ymmärryksensä mindfulnessista vaikuttaa syvälliseltä, joskin tekstin perusteella hänkin tuntuu käsittelevän sitä yhtenä selkeärajaisena kokonaisuutena. Myös Marttila mainitsee Kabat-Zinnin nimeltä, mutta ei paneudu hänen teksteihinsä tai tulkintoihinsa. Arviointi tuntuu tapahtuvan tietynlaisen mindfulness tulkinnan pohjalta, joka todennäköisesti on omaksuttu jonkin buddhalaisen perinteen piiristä.

Marttila (2016) kirjoittaa buddhalaisen meditaation päämäärän voitavan määritellä ilmauksella ”dhyana”. Hän kertoo sanan tarkoittavan meditaation syvyysasetta, joita hän mainitsee buddhalaisuudessa olevan neljä. Keownin (2003) mukaan dhyana (paalin kielellä jhana) on syvä meditatiivinen uppoutuminen, jonka tunnuspiirre on kirkas tietoisuus.

Se voidaan saavuttaa keskittämällä huomio yhteen kohteeseen. Keownin mukaan dhyanoissa voidaan nähdä olevan kahdeksan astetta. Edetessä alemmista dhyanoista kohti korkeampia, mentaalinen aktiivisuus vaimenee progressiivisesti. Dhyanojen kautta nähdään perinteisesti olevan mahdollista saavuttaa myös yliluonnollisia voimia

Kabat-Zinnin mindfulness-käsityksessä dhyanoilla ei kuitenkaan tunnu olevan aikakaan sanoitettua roolia. Materiaalina olevissa teksteissä niitä ei mainita nimeltä kertaakaan. Materiaalista ei muutenkaan nouse selkeästi sisältöä, joka vaikuttaisi viittaavan dhyanojen suuntaan. Tämän takia Kabat-Zinnin mindfulness käsityksen ja Marttilan esittelemän käsityksen vertaaminen toisiinsa on haasteellista.

Tekstistä ei täysin selvästi käy ilmi, missä määrin Marttila mieltää esittelemänsä mindfulness-käsityksen yhteneväksi Kabat-Zinnin käsityksen kanssa. Kabat-Zinnin menetelmää esiteltyään hän toteaa monen buddhalaisen tunnistavan mindfulness-tekniikasta oman uskontonsa perusharjoituksia (Marttila, 2016). Tämän jälkeen hän aloittaa suoraan buddhalaisen tietoisuuden käsitteen esittelyn. Nämä seikat implikoivat, ettei hän tee eroa erilaisten mindfulness-käsitysten välillä.

Marttila (2016) mainitsee, ettei buddhalaisuudessa ole luoja, eikä tämän kanssa suhteeseen luotua ihmistä. Pääeroksi mindfulnessin ja rukouksen välillä hän mainitsee mindfulnessissa rauhan ja tasapainon etsimisen ihmisen omasta tietoisuudesta. Marttila toteaa, ettei ihminen pääse eroon syyllisyydestään meditoimalla, vaan se vaatii syntien tunnustamista, jotka Jumala antaa anteeksi ja puhdistaa ihmisen. Hän viittaa Markuksen evankeliumin kohtaan (Mark. 7:20-23), jossa Jeesus toteaa ihmisen sisältä nousevan kaiken pahan.

Ensimmäiseksi on hyvä kiinnittää huomiota Marttilan tekemään eroon mindfulnessin ja rukouksen välillä. Tämä implikoi, että hän näkee niiden jollakin tavalla olevan vaihtoehtoiset toimintatavat, joilla ihmiset pyrkivät joko samaan päämäärään tai vaihtoehtoisesti harjoittavat vain jompaakumpaa. Kuitenkaan mindfulness-käsitteen vakiintuneista merkityksistä ei löydy suhdetta transsendenttiin toiseen (kts. 4.2 Mindfulness), jolloin sen ei voida niissä muodoissa nähdä yrittävän

täyttää kristillisen rukouksen tehtävää. Mindfulness-harjoittaminen ei myöskään tuntuisi sulkevan pois ihmisen rukouselämää.

Rukouksesta Marttila (2016) mainitsee vielä myöhemmin sen olevan täysin eri asia mindfulnessin kanssa. Hänen mukaansa se on sydämen puhetta Jumalan kanssa, jossa ei tyhjennetä mieltä vaan kuunnellaan Jumalan puhetta. Tietoisuuden harjoittamisen hän näkee täysin vieraaksi kristilliselle rukoukselle. Tämä vahvistaa näkemystä, että Marttila jollakin tavalla samaistaa mindfulness-meditaation ja rukouksen tai vaihtoehtoisesti näkee mahdolliseksi harjoittaa vain toista. Tekstikappale viittaa Marttilan jollakin tavalla mieltävän mindfulnessin myös mielen tyhjentämiseksi. Mikään vakiintuneista mindfulness-määritelmistä ei kuitenkaan pidä sisällään tällaista ulottuvuutta (kts. 4.2 Mindfulness)

Marttilan viittaus ihmisen sydämeen kaiken pahan lähteenä nostaa esiin kristinuskon ja Kabat-Zinnin näkemyksen yhden selkeän eron: kristinusko näkee ihmisen perisyntisenä, kun Kabat-Zinn näkee ihmisen olevan sisäsyntyisesti hyvä (kts. 5.2 Ihmiskuvasta nouseva eettinen ulottuvuus). Tämä näkökulma on hyvä ottaa huomioon ja arvioida, onko sillä merkitystä mindfulness-meditaation ja kristillisyyden suhteelle.

Seuraava Marttilan kohdan sisältö on haasteellinen tulkita täsmällisesti: ”Toinen perusero buddhalaisen meditaation ja kristityn uskon välillä on siinä, mitä Jeesus sanoi: ‘Minä olen viinipuu, te olette oksat. Se, joka pysyy minussa ja jossa minä pysyn, tuottaa paljon hedelmää. Ilman minua te ette saa aikaan mitään’ (Joh. 15).” (Marttila, 2016). Tämän tulkintaa suhteessa Kabat-Zinnin ajatteluun vaikeuttaa entisestään nimenomainen viittaus buddhalaiseen meditaatioon. Toisaalta aikaisemminkin on jo todettu, että Marttila ei vaikuta tekevän eroa erilaisten mindfulness-käsitysten välille.

Yhtenä tulkintana tästä kohdasta voisi olla Marttilan näkemys mindfulness-meditaation harjoittamisesta Jeesuksesta luopumisena. Tekstin loppupuolella hän kuitenkin siteeraa Raamatun kohtaa, jossa puhutaan kaiken olevan sallittua, mutta ei kuitenkaan hyödyllistä (Marttila, 2016). Tämän perusteella tämä ei vaikuta todennäköisimmältä vaihtoehdolta. Marttila (2016) ottaa pian mainitun Raamatun

kohdan jälkeen esiin suhteen Jumalaan, joten tulkitsen edellisen kohdankin viittaavan lopulta tähän.

Uskon yhteisöllisestä puolesta kirjoittaessaan Marttila (2016) toteaa hänen pitkään mindfulnessia harrastaneen ystävänsä todenneen sen olevan yksinäistä puuhaa. Epäselväksi kuitenkin jää, millä tavalla Marttila näkee kristillisyyden olevan eri tavalla yhteisöllistä kuin mindfulness harjoittaminen. Buddhalaiseen harjoittamiseen on kuulunut alusta lähtien yhteisö (sangha) ja Kabat-Zinnin menetelmäänkin kuuluu oleellisena osana ryhmätapaamiset. Lisäksi Kabat-Zinnin ajattelun ytimeen kuuluu kaiken keskinäinen yhteys ja riippuvuus toisistaan (kts. 4.4 kokonaisuus ja keskinäinen riippuvuus)

Kolmannen eron kohdalla Marttila (2016) puhuu mindfulness-ideologian ja kristillisen ihmiskuvan erosta ja toteaa sen liittyvän ihmisen osaan luotuna. Hän kirjoittaa Jumalan asettaneen ihmiselle rajat ja siksi myös tietoisuutemme on rajallinen. Lisäksi hän mainitsee syntiinlankeemuksen kiusauksen ”tietää hyvä ja paha sekä hallita kaikkea”. Jumalan puoleen huutamisen hän mainitsee vaihtoehdoksi vääryyteen alistumiselle ja mielenrauhan etsimiselle myötätunnon kautta. Hänen mukaansa ei myöskään pidä vain ajatella myötätunnon ajatuksia, vaan niitä tulee myös toteuttaa.

Marttilan kolmanneksi eroksi nimeämä kohta tuntuu pitävän sisällään useampia erilaisia ajatuksia, joiden kokonaisuuden hahmottaminen on haastavaa. Tulkitsen Marttilan näkevän mindfulnessin jollakin tavalla syntiinlankeemuksen omaisesti pyrkivän ylittämään ihmiselle annetut rajat. Kirjoituksessa on myös piirteitä siitä, että hän näkee mindfulnessin harjoittajien passiivisesti hyväksyvän kaiken, eikä myötätunto myöskään konkretisoidu toiminnaksi.

Kuitenkin esimerkiksi Kabat-Zinn (2010, I Didn't Have Moment to Catch My Breath) painottaa, että hyväksyntä ei tarkoita passiivista reagoititapaa. Hänen mukaansa se tarkoittaa sen hyväksymistä, että asiat ovat tällä hetkellä juuri niin, kuin ne ovat. Sen jälkeen tulee kuitenkin työskennellä olosuhteiden ja resurssien

antamien mahdollisuuksien pohjalta asioiden uudelleen ohjaamiseksi tai muuttamiseksi siinä määrin, kun se on mahdollista. Kabat-Zinnin (2010, Generosity) myös suosittelee lahjoittamista, vaikka kukaan ei edes pyytäisi.

Marttilan (2016) perimmäinen toteamus on, ettei hän suosittele mindfulnessin jokatäpäistä harjoittamista ihmiselle. Hän näkee sen pitkällä aikavälillä kietovan ihmisen buddhalaiseen maailmankuvaan. Pohjimmiltaan Marttilan huoli vaikuttaisi olevan samankaltainen Eskolan (2015) perimmäisen huolen kanssa.

6.2.3 Kuismänen, Toiviainen ja mindfulnessin teologinen tarkastelu

Kuismäsen mukaan tietoisuustaitoterapian ja uskonnollisuuden välinen raja on hämärä (Sarlin, 2013). Husgafvel (2020, s. 45–77) puolestaan näkee ennemminkin uskonnollisten ja sekulaarien harjoitusmenetelmien selkeiden rajojen hämärtyneen. Tämä on hänen mukaansa seurausta uskonnollisissa viitekehyksissä syntyneiden menetelmien käytännönläheisistä ja terapeuttisista uudelleentulkintoista. Vaikka mindfulness-menetelmien buddhalainen tausta on kiistaton, on kysymys harjoituksen mahdollisesta uskonnollisuudesta kuitenkin Husgafvelin mukaan monivivahteisempi.

Kirkko ja kaupunki lehden *Livahtiko Buddha sielunhoitoon* -artikkelissa Kuismänen toteaa, että jopa Kelan hyväksymien terapeuttien teksteistä heijastuu uskonnolliseksi luokiteltavaa maailmankuvaa. Hän kokee kokonaisen elämänfilosofian siirtyneen pelkkien työtapojen sijaan. (Sarlin, 2013.) Artikkelin ei kuitenkaan tarjoa esimerkkejä tai määrittele asiaa tämän enempää, joten tarkemman analyysin tekeminen ei ole mahdollista.

Samassa artikkelissa Tapio Malinen toteaa terapeutin ammatillisuuteen kuuluvana, ettei asiakasta ohjata terapeutin maailmankuvan suuntaan: ”Terapeutti tekee hoitovirheen, jos hän pyrkii ujuttamaan esimerkiksi evankelisluterilaiseen kirkkoon kuuluvalla asiakkaallaan buddhalaista maailmankuvaa.” (Sarlin, 2013.)

Sosiaalisen konstruktivismin periaatteiden mukaan kieli rakentaa todellisuutta, minkä takia Kuismänen näkee mindfulnessin välittävän buddhalaisuutta (Seppä, 2014, s.12). Hän ei kuitenkaan tarkemmin avaa millaiseksi hän mindfulnessissa tämän kielellisen sisällön mieltää. Artikkelissa on mainittu nimeltä Kabat-Zinn, mutta tämä kohta tekstistä ei ole suoraan tulkittavissa Kuismäsen omiksi sanoiksi. On vaikea siis varmasti sanoa, kuinka paljon Kuismäsen lausunnot on suoraa yleistettävissä Kabat-Zinnin menetelmään.

Sepän opinnäytetyöhön antamassaan henkilökohtaisessa tiedonannossa Kuismänen toteaa mindfulnessin keskittyvän omaan mieleen ja nykyhetkeen, minkä takia Jumalan todellisuus ja kristillinen maailmankuva jäävät tarpeettomaksi (Seppä, 2014, s. 12). Tämä tuntuu implikoivan, että mindfulnessin myötä Kuismänen ajattelee koko kristillisen harjoituksen ja uskon jäävän taakse. Muussa tapauksessa on vaikea muodostaa kuvaa, jossa Jumalan todellisuus ja kristillinen maailmankuva jää yhtäkkiä täysin sivuun.

Raimo Kuismänen toteaa, että hänen mukaansa mindfulnessia ei tulisi käyttää sielunhoidossa (Seppä, 2014, s.12). Tästä ei pysty kuitenkaan tekemään suoraa päätelmää siitä, minkä kaiken hän näkee kuuluvan sielunhoidon piiriin. Ei myöskään voi suoraan sanoa, näkeekö hän sielunhoidon ulkopuolella mindfulnessin jossakin kontekstissa käytettävissä olevaksi. Tekstin kokonaisuus kuitenkin antaa vaikutelman, että tämä tuskin on todennäköistä.

Toiviaisen (2013) kirjoitus on vastine artikkeliin *Livahtiko Buddha sielunhoitoon*. Hän toteaa kontemplatiivisen kristillisyyden ihmiskuvan tarjoavan parhaimman lähtökohdan mindfulnessin teologiselle tarkastelulle. Esimerkkinä hän käyttää erämaakilvoittelijoiden harjoittamaa mielenliikkeiden tarkkailua. Heidän käsityksessään näihin mielenliikkeisiin takertuminen johti synnin rampauttamaan elämään.

Toiviaisen mukaan ajatusten ja tunteiden alta on kuitenkin mahdollista löytää Jumala-yhteys, jossa ihminen löytää perimmäisen identiteettinsä ja oppii havaitsemaan todellisuuden sellaisena kuin se on. Tämä haastaa pohtimaan, mitä minuuden pysyvyys lopulta merkitsee. Kristillisten mystikoiden mukaan oma sielumme

jää aina osin salatuksi. Toivasen mukaan minuus, joka ei tyhjene sanoihin ja määritelmiin, voi auttaa ymmärtämään buddhalaista "ei-minän" ideaa.

Toiviainen (2013) näkee, että mindfulnessin ihmiskäsityksen analysointi vaatii teoreettisen ja käytännöllisen teologian yhteistyötä. Selvitystyön perustana ei hänen mukaansa kuitenkaan pitäisi olla vieraiden vaikutteiden pelko. Tärkeää olisi myös ottaa huomioon kristillisen spiritualiteetin juuret.

6.2.4 Komulainen, Moisiio ja pyhä huolettomuus

Kotimaa-lehden artikkelissa Jyri Komulainen viittaa Vuorisaarnasta löytyvän huolettomuuden asenteen olevan samanlaista kuin buddhalaisen pyrkimys valaistumiseen. Buddhalaisen valaistumisen hän toteaa olevan irti päästämistä, kun hindulaisuudessa se puolestaan on erillisyyden katoamista (Seppälä, 2019.)

Tässä tekstissä pyhän huolettomuuden asenteen ja buddhalaisen pyrkimyksen valaistumiseen rinnastamisen ongelmaksi koen puuttuvat perustelut. Tämän esityksen pohjalta lukijan ei ole mahdollista tehdä päätelmiä argumentin oikeellisuudesta. Yleisellä tasolla se vaikuttaisi kuitenkin jättävän huomiotta buddhalaisuuden erilaiset painotukset valaistumiselle.

Vastaparina buddhalaiselle valaistumiselle Komulainen mainitsee artikkelissa uushindulaisen käsityksen valaistumisesta erillisyyden katoamisena (Seppälä, 2019). Kuitenkin esimerkiksi mahayana-buddhalaisuuden nonduaalit näkemykset myös korostavat ykseyttä erillisyyden sijaan. Tällöin siinäkin voidaan nähdä olevan piirteitä erillisyyden katoamisesta. Tämä ei tosin varsinaisesti ole aktiivista toimintaa vaan enemmänkin maailman jo olemassa olevan luonteen oivaltamista. (kts. 2.6 Nondualismi). Toisaalta Komulainen toteaaakin kyseessä olevan karkeat yleistyksiset (Seppälä, 2019).

Henkisyyttä ja mielenrauhaa kirjan artikkelissa Komulainen on kuitenkin sanoittanut asian eri tavalla ja todennut pyhän huolettomuuden asenteessa olevan paljon yhteneväisyyksiä buddhalaisten ihanteiden kanssa (Komulainen, 2020, s.

136.) Tässä artikkelissa hän on myös huomionut erilaisten buddhalaisten perinteiden käsityksiä valaistumisesta. Komulaisen näkemyksen mukaan olennaisinta tuntuisi olevan ”asioiden näkeminen sellaisena kuin ne ovat: pysymättöminä, jatkuvan muutoksen ja keskinäisen riippuvuuden alaisina.” (Komulainen, 2020, s. 121–125.)

Komulainen vertaa Ignatius de Loyolan hengellisiä harjoituksia ja buddhalaista mindfulnessia keskenään. Hän näkee näillä olevan samankaltaisuuksia, mutta myös selkeä ero (Komulainen, 2014; Komulainen, 2020, s. 133–134). Hän toteaa, että Buddhan mukaan todellisuuden havainnointi tarkoittaa pysymättömyyden ja ”radikaalin keskinäisriippuvuuden” ymmärtämistä. Ignatiukselle oleellista oli Jumalan läsnäolo kaikessa. (Komulainen, 2020, s. 134.) Buddhalaisuus hylkää ajatuksen Jumalasta, kun taas Ignatiuksella koko menetelmä on rakennettu sen pohjalta (Komulainen, 2014).

Tässä radikaalin keskinäisriippuvuuden käsite nostaa esiin kysymyksiä. Tarkoitetaanko sillä luonnollista kaiken yhteyttä ja riippuvuutta toisistamme? Vai sellaista nondualistista maailmankuvaa, jossa kaikki on lopulta samaa ykseyttä? Tähän buddhalaisilla perinteilläkin on, ainakin teorian muodostumisen kannalta, eriasteisia vastauksia. Entä onko kaikki radikaali keskinäisriippuvuus ristiriidassa kristillisen maailmankuvan kanssa? Vai onko olemassa radikaalia keskinäisriippuvuutta, jolla voi olla jotakin annettavaa myös kristillisyydelle?

Komulainen (2020, s. 134-135) hahmottelee Aloysius Pieresin näkemystä Raamattuun palautuvasta mindfulnessista. Kuitenkin esityksen perusteella sen liittymäkohdat buddhalaisuudesta nousevaan mindfulness-harjoittamiseen jäävät vähäisiksi. Buddhalaisuuden varhaisiin mindfulness-merkityksiin kuitenkin kuuluu kyky pitää Buddhan opetukset mielessä kaikessa toiminnassa (Husgafvel, 2020, s. 69). Tällainen merkitys Pieresin menetelmällä voitaisiin nähdä olevan kristillistetyssä muodossa. Muuten yhteydet modernin buddhalaisuuden tai sekulaariksi miellettyjen mindfulness-muotojen harjoituksiin eivät vaikuta itsestään selviltä.

Tästä nouseekin kysymys: millä perusteilla jostakin harjoituksesta on perusteltua käyttää nimitystä mindfulness? Onko mindfulness jotakin yleismaailmallista vai

onko buddhalaisuudella jonkinlainen etuoikeus tähän nimitykseen? Onko olemassa jokin ydinsisältö, joka tulee löytyä harjoittamisesta, jotta nimityksen käyttäminen on oikeutettua? Kuinka paljon siihen voi tuoda uusia merkityksiä ja edelleen kutsua sitä mindfulnessiksi?

Jyri Komulainen ei viittaa teksteissään Jon Kabat-Zinniin vaan käsittelee mindfulnessia suoraan sen buddhalaisista lähtökohdista. Sen takia Komulaisen tekstit eivät kerro mitään hänen ajatuksistaan Kabat-Zinnin menetelmästä. Teksteistä nouseekin vaikutelma, että hän on nimenomaan kiinnostunut mindfulnessin mahdollisuuksista kristillisen hartauden harjoittamisessa uskontoon sitoutumattoman version sijasta.

Myös Miia Moisio (2016) on kuvannut tekstissään pyhän huolettomuuden teemaa. Hän kuvaa sitä tässä hetkessä elämiseksi, jossa kaikki on hyvin. Näkisin tällä olevan yhtäläisyyksiä Kabat-Zinnin kokonaisuuden käsitteeseen, jossa ihminen ja maailma nähdään kaikesta huolimatta jo valmiiksi täydellisinä (kts. 4.4 Kokonaisuus ja keskinäinen yhteys). Molemmissa tuntuu olevan myös ei-käsitteellinen ulottuvuus, joka täytyy tavoittaa muulla tavalla kuin käsitteellisen ajattelun avulla.

Moisio (2016) vaikuttaa liittävän mindfulnessin hyötyihin erityisesti mielen hiljentymisen. Tästä hän näkee olevan apua niin mielen lepäämisessä, kuuntelemaan asettumisessa, tunnereaktion vaimentumisessa kuin Jumalan kohtaamisessakin. Moisio mainitsee erikseen myös sielunhoidon, jossa hän näkee läsnäolon erityisen tärkeäksi, ja vaikuttaa mieltävän mindfulnessin voivan olla tässä avuksi.

6.2.5 Hiltunen, Ketola ja mindfulnessille annetut merkitykset

Hiltunen kuvailee mindfulnessissa olevan kyse tietoisuudesta ja ”arjen autopilotin kytkemisestä pois” (Seppälä, 2019). Myös Kabat-Zinn käyttää autopilotti-sanaa kuvatessaan reaktioita tai toimintaa, joka tapahtuu ikään kuin automaattisesti ilman, että ihminen tarkoituksella kiinnittää siihen huomiota ja on tietoinen (mm. Kabat-Zinn 2013, *You Have Only Moments to Live; Really Doing What You’re*

Doing: Mindfulness in Daily Life; Responding to Stress Instead of Reacting). Mindfulnessiin perustuvaan kognitiiviseen terapiaan pohjautuvassa harjoitusohjelmassa (MBCT) Mark Williams ja Danny Penman (2012, s.83–104) ovat ottaneet tämän autopilotin tunnistamisen kokonaan ensimmäisen viikon teemaksi kahdeksan viikon kokonaisuudesta.

Hiltunen ei mainitse nimeltä sekulaariksi miellettyjä mindfulness-suuntauksia tai buddhalaisuuttaakaan. Hän kuitenkin painottaa, että tekniikan tunteminen sekä sen maailmankatsomuksellisten ja uskonnollisten ulottuvuuksien avaaminen on oleellista. (Miettinen, 2014.) Vaikuttaa siltä, että Hiltusen näkökulmasta mindfulnessia voi harjoittaa niin puhtaana tekniikkana kuin laajempaan maailmankatsomuksellisenä kokonaisuutenakin. Kyseessä vaikuttaisi siis olevan tekniikkaan yhdistetyt maailmankatsomukselliset ulottuvuudet, joiden hän ajattelee määrittelevän, onko harjoitus kristitylle sopiva vai ei.

Hiltusen mukaan kristitylle ei pelkkä tietoinen läsnäolo riitä, vaan kyse on myös Jumalan läsnäolon tunnistamisesta (Miettinen, 2014). Artikkelin jättää kuitenkin tulkinnan varaa siihen, tarkoittaako Hiltunen mindfulnessiin Jumalan läsnäolon tiedostamisen ulottuvuuden lisäämistä vai tarkoittaako hän ne toisiaan täydentävinä erillisinä osina.

Raamatusta Hiltunen näkee mahdollisuuden löytää esimerkkejä mindfulnessista, jos sen määritelmänä pidetään asioiden tiedostamista sellaisena kuin ne ovat. Hänen mukaansa Raamattu ohjaa tiedostamaan, että on olemassa luoja-Jumala, josta olemme erossa ja se on meille vahingoksi. Jumala on kuitenkin rakkaudessaan tämän asian ratkaissut. (Miettinen, 2014.) Tässä kohdassa liikutaan selvästi jo kristillistetyn mindfulness-käsityksen puolelle.

Vaikka sekä sekulaariksi miellettyssä että buddhalaisessa mindfulnessissa puhutaan asioiden näkemisestä sellaisena kuin ne ovat, tarkoitetaan niillä niissä hyvin eri asiaa kuin Hiltusen esittämä. Esimerkiksi buddhalaisuudessa Dalai Lama toteaa kaiken lopulta olevan tyhjyyttä, jossa ei ole tilaa luoja-Jumalalle (SRF Kultur Sternstunden, 2016). Tässä palaamme jälleen kysymykseen, mikä on mindfulness-nimityksen perimmäinen sisältö ja kuinka paljon sitä voi varioida.

Raamatun ”Valvokaa” -kehotusten Hiltunen katsoo muistuttavan, että meidän pitää olla tietoisia toimistamme ja ajatuksistamme. Jumala on jättänyt meille itsellemme suuren vastuun elämönhallinnastamme. (Miettinen, 2014.) Tämä pohjalta vaikuttaa, että Hiltunen ajattelee mindfulnessin voivan auttaa meitä olemaan tietoisia siitä, mitä teemme ja ajattelemme. Tämä puolestaan vaikuttaa yhdistyvän elämönhallinnassa onnistumiseen.

Kimmo Ketola (2014) toteaa mindfulness-tekniikalla olevan kiinteä yhteys buddhalaiseen ajatteluun ja sen voivan kantaa mukanaan kulttuurisia merkityksiä. Hän ei kuitenkaan näe, että tämä tarkoittaisi sen kantavan mukanaan buddhalaisuutta pelastususkontona. Sitä vastoin hän toteaa, että Suomessa meditaatiota harrastavat ihmiset uskovat huomattavasti enemmän Jumalaan. *Henkisyyttä ja mielenrauhaa* -teoksessa Ketola (2020) kirjoittaa kristinuskon Jumalaan suomalaisista meditaatiota harrastavista uskovan noin neljäsosan, joka on yhtä paljon kuin suomalaisista keskimäärinkin.

Hänen mukaansa neljä viidestä Jumalaan uskovasta ja meditoivasta ajattelee sen avulla pääsevänsä Jumalan yhteyteen. Tämän ajatuksen hän toteaa olevan vieras buddhalaisuudelle ja kyseessä vaikuttavan olevan enemmänkin kulttuurinen esiymmärrys, joka ohjaa sen mukaisiin tulkintoihin. (Ketola, 2014.)

Jos perinteisessä intialaisessa brahmanismissa ihmisellä katsotaan olevan kuolematon sielu (atman), joka on osa persoonatonta jumaluutta (brahman), niin Buddha ei katsonut löytäneensä todisteita kummankaan olemassaolosta. (Keown, 2000, s. 47–48.) Mikäli uskonnon määritteenä pitää puhtaasti uskoa luoja-Jumalaan, ei buddhalaisuutta voi Damien Keownin mukaan laskea uskonoksi. Ninian Smartin uskonnon ulottuvuuksien pohjalta hän näkee kuitenkin buddhalaisuuden täyttävän nämä kriteerit. (Keown, 2000, s.4–14.)

Miksi suuri osa suomalaisista Jumalaan uskovista meditaation harrastajista sitten yhdistää meditaatioon yhteyden Jumalaan, jos buddhalaisesta harjoituksesta nousevasta mindfulnessista alunperin ole tällaista merkitystä löydettävissä? Ketola (2014) toteaa kyseessä mahdollisesti olevan kulttuurinen esiymmärrys, joka ohjaa tulkintaa.

Onko siis niin, että harjoituksen lopputulokseen vaikuttaa ihmisen siihen liittämät merkitykset? Voiko olla, että Jumalaan uskova liittää siihen helposti merkityksiä Jumalan läsnäolosta, kun taas buddhalainen omasta kulttuurisesta esikäsityksestään käsin oivaltaa, ettei hänellä ole itsenäistä ja muuttumatonta perustaa?

On kuitenkin hyvä huomata, että Ketola (2014;2020) ei määrittele näiden meditaatiota harrastavien meditaatioperinnettä. Kirkon tutkimuskeskuksen kyselyissä on toisinaan eroteltu ”kristillinen meditaatio” ja ”muu meditaatio”, mutta mindfulness-meditaatiota harjoittavista ei ole väestötasoisista tietoa (Kimmo Ketola, henkilökohtainen tiedonanto, 19.12.2022). Prosentuaalisesti luku on kuitenkin niin merkittävä, että tulkitsemme siihen väistämättä kuuluvan myös mindfulness meditaatiota-harjoittavia.

6.2 Kontekstin erityiset eettiset kysymykset

Keskustelu mindfulnessista kristillisessä kontekstissa tuo esille tarpeellisen ennakkoehdon. Jotta keskustelu voisi olla hedelmällinen, on tarve määritellä, miten mindfulness kirkon kontekstissa ymmärretään. Tai vähintäänkin millainen rooli kirkon toiminnassa on aina kyseisen keskustelun fokuksessa. Tällä hetkellä kantaa on otettu niin buddhalaisista harjoituksista, Kabat-Zinnin menetelmästä kuin kristillisistä merkityksistäkin käsin. Osassa puheenvuoroja erilaiset lähtökohdat ja niiden sisällöt tuntuvat myös menevän sekaisin keskenään. Joidenkin sanoitettujen sisältöjen kohdalla voidaan kyseenalaistaa, onko mahdollista katsoa niiden ylipäättään olevan linjassa faktojen kanssa.

Eettisten näkökulmien kannalta oleellista olisi määritellä erityisesti mindfulnessin rooli suhteessa hengelliseen ulottuvuuteen. Olisiko mindfulnessilla kristilliseen hartauden harjoittamiseen liittyvä ja selkeästi sanoitettu ulottuvuus, vai olisivatko harjoituksen suuntaviivat sekulaariksi mielletyn mindfulnessin mukaisia? Jos rooli sijoittuisi johonkin näiden välimaastoon, millainen se käytännössä olisi? Tämä on oleellista, koska erilaiset roolit tuovat mukanaan erilaisia eettisiä kysymyksiä ja painotuksia niihin.

Eskolan, Marttilan ja Kuismasen huolena vaikuttaa olevan, että mindfulness kantaa mukanaan buddhalaisuutta kristilliselle uskolle haitallisella tavalla. Vaarana nähdään olevan buddhalaisen maailmankuvan välittyminen ja sen kristilliseltä maailmankuvalta, harjoitukselta ja jumalauskolta alan valtaaminen. Tällaisessa tapauksessa mindfulness-meditaation ottaminen osaksi kirkon toimintaa olisi luonnollisestikin eettisesti ongelmallinen. Tämän takia on syytä kysyä, voiko mindfulness harjoittaminen välittää uskonnollista maailmankuvaa.

Entä onko tämän kysymyksen kohdalla eroa sillä, miten mindfulnessin rooli nähdään? Onko eettiseltä kannalta sama, olisiko rooli esimerkiksi liikunnan kaltainen hyvinvointiin liittyvä toiminta vai hartauden harjoittamista? Onko näiden välillä ylipäätään mahdollista tehdä tarkkaa eroa?

Komulainen ja Hiltunen tuntuvat olevan erityisesti kiinnostuneita siitä, mikä merkitys mindfulnessilla voisi olla kristilliselle uskolle. Heidän ajattelussaan tunnutaan liikkuvan ainakin ajoittain siihen suuntaan, että mindfulness-käsitteelle voidaan antaa myös kristillisiä merkityksiä. Tästä seuraa kysymys: kuinka paljon harjoitukselle voidaan antaa uusia merkityksiä, mutta kutsua sitä silti mindfulnessiksi?

Näiden kahden näkökulman pohjalta puolestaan nousee kysymys mindfulness-ohjaajan osaamisvaatimuksista kirkon toiminnassa. Mitä ohjaajan tulisi ymmärtää mindfulnessin buddhalaisista juurista, sekulaariksi mielletystä toteutustavasta sekä erityisistä kysymyksistä kristillisessä kontekstissa? Jos kaksi ensimmäistä kysymystä liittyvät mindfulnessin kirkon toimintaan ottamisen edellytyksiin ja sen

sisältöön, on tämä kolmas kysymys oleellinen niiden toteutumiseksi käytännössä. Näitä kaikkia kolmea kysymystä onkin tarpeen tutkia vielä tarkemmin erikseen.

6.3.1 Välittääkö mindfulness uskonnollista maailmakuva?

Opinnäytetyöni fokuspiste mindfulnessin kentässä on Jon Kabat-Zinnin ajattelusta nouseva MBSR-menetelmä. Kuitenkin puheenvuorot kristillisessä kontekstissa ovat sivunneet tätä vain vähän. Osassa kiinnostus on selvästi ollut mindfulnessin annissa kristilliselle hartauden harjoittamiselle ja lähtökohdat sen pohtimiseen suoraan buddhalaisissa harjoituksissa. Tällöin Kabat-Zinnia ei ole välttämättä mainittu lainkaan. Tähän ei luonnollisesti ole ollut tarvettakaan.

Muutenkin hänen nimensä on puheenvuoroissa mainittu lähinnä sekulaariksi mielletyn mindfulnessin luojana. Esimerkiksi Eskola (2015) ja Marttila (2016) tuntevat mainitsevan Kabat-Zinnin vain yhdistääkseen hänen ajattelunsa suoraan buddhalaisuuteen, jonka pohjalta itse argumentit on rakennettu. Yhdessäkään puheenvuoroista ei käsitellä MBSR-menetelmää Kabat-Zinnin oman ajattelun pohjalta. Sen takia onkin mahdotonta päätellä, kuinka hyvä tuntemus hänet nimeltä maininneilla ihmisillä siitä on.

Kabat-Zinn itse sanoittaa mindfulnessin olemuksen universaaliksi ja itsenäiseksi, jossa ei ole tarvetta buddhalaiseen auktoriteettiin vetoamiselle (Kabat-Zinn, 2013, Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe.) Menetelmän harjoittamisessa hän ei näe tarvetta käyttää dharma-sanaa, mutta toteaa menetelmän juurien löytyvän siitä (Kabat-Zinn, 2013, Afterword).

Kabat-Zinnin mukaan mindfulnessin ja dharman voidaan ajatella olevan ”universaali kuvaus mielen toiminnasta”, eivätkä täten ole pelkästään buddhalaisia vaan yleismaailmallisia. Dharman luonteen hän katsoo nondualistiseksi. (Kabat-Zinn, 2010, Dharma.) Nondualistisesta näkökulmasta olennotkaan eivät hänen mukaansa ole toisistaan erillisiä (Kabat-Zinn, 2011, s.295).

Selkein ero perinteiseen buddhalaisuuteen verrattuna moderneissa mindfulness-harjoituksissa on kosmologisten elementtien, lopullisen vapautuksen dogmaattisen opetuksen sekä buddhalaisten tekstien auktoriteettiin vetoamisen puuttuminen (Husgafvel, 2020, s. 68–70). On silti mahdollista, että harjoitus kantaa mukanaan kulttuurisia merkityksiä. Tästä ei kuitenkaan voi tehdä johtopäätöstä, että nämä merkitykset välttämättä liittyisivät buddhalaisuuteen pelastususkontona. (Ketola, 2014.)

Kabat-Zinnin mukaan mindfulness-harjoittaminen ei ole ristiriidassa minkään maailmankuvan kanssa tai vaadi omaksumaan mitään tiettyä ideologiaa (Kabat-Zinn, 2009, s.20). Kuitenkin hänen ajattelussaan nondualismin ja tyhjyyden merkitysten oivaltamisella on oma tärkeä paikkansa (Kabat-Zinn, 2010, Emptiness). Miten harjoitus tällöin suhteutuu näkemyksiin, joissa on pohjalla dualistinen maailmankatsomus tai usko luoja-Jumalaan? Tämä on kysymys, johon ei ole mahdollista vastata tyhjentävästi tämän työn puitteissa. On kuitenkin tarpeellista lyhyesti tutkia, miten nämä teemat suhteutuvat kristilliseen ajatteluun.

Jos näemme kristillisen käsityksen maailmasta dualistisena, esimerkiksi sielun ja ruumiin tai Jumalan ja ihmisen välillä, vaikuttaa Kabat-Zinnin ajattelu selvästi ristiriitaiselta suhteessa siihen. Hän tuntuu suhtautuvan kielteisesti mahdollisuuteen sielusta eikä näe elämän tai tietoisuuden kehitymisessä olevan tarvetta millekään luonnonlakien ulkopuoliselle (Kabat-Zinn, 2010, *Nothing Personal, But, Excuse Me...Are We Who We Think We Are?*).

Kartesiolainen dualismi ei kuitenkaan ole modernissa teologiassa kaikilta osin itsestään selvä vaihtoehto. Alister McGrath (2000, s. 321–325) toteaa käynnissä olevan jatkuva keskustelu mielekkään transsendenssin käsitteestä. Siinä kysytäänkin, voiko Jumalaa kuvata erillisenä ”toisena”, jos subjekti-objekti-kahtiajaon ei voida katsoa enää olevan hyväksytty kehys sen yhteiskunnassa ylläpitämien valtaan ja toiseuteen liittyvien ongelmien takia.

Täydellisen subjekti-objekti-kahtiajaon kyseenalaistaminen ei kuitenkaan ole pelkästään modernin teologian kysymys. Esimerkiksi Loy (1988, Introduction) mainitsi länsimaalaisten nonduaaleja ajatuksia esittäneiden henkilöiden joukossa Mestari Eckhartin. Thomas Merton (1968, s.11–12) toteaa Mestari Eckhartin nähneen ihmisen ja Jumalan välisen eron lisäksi myös niiden erottamattoman yhteyden: ”Ero Luojan ja luodun välillä ei muuta sitä tosi asiaa, että on olemassa perustavaa laatua oleva sisäinen yhtenäisyys olemassaolomme huipulla, jossa olemme ’yhtä Jumalan kanssa’.”

Kristillisen yliopiston professori Kevin J. Corcoran (2006, s. 16–21) puolestaan on kyseenalaistanut ruumiin ja sielun dualismin. Hän ei kiellä ihmistä Jumalan kuvaksi luotuna tai ihmisen erottuvuutta muusta luonnosta. Hän kuitenkin näkee, ettei ihmistä voi identifioida materiaalittomaksi sieluksi tai sielun ja ruumiin yhdistelmäksi. Ihmistä ei Corcoran mukaan voi identifioida suoraa kehoonkaan, mutta hän näkee silti ihmisen kokonaan materiasta muodostuvaksi (Corcoran, 2006, s.140–141).

Kabat-Zinnin ajattelussa perinteisen kristillisen ajattelun kanssa on ristiriidassa myös hänen näkemyksensä ihmisestä. Perisyntiopin mukaan ihminen on lankeemuksen jälkeen syntinen luonnostaan, kun Kabat-Zinn taas näkee ihmisen sisäsyntyisesti hyvänä (kts. ihmiskuvasta nouseva eettinen ulottuvuus). Toisaalta esimerkiksi Thomas Merton (1968, s. 12) näkee kristillisessä mystiikan traditiossa perisyntin oikeaksi merkitykseksi ihmisen sisäisen eron ja vieraantumisen Mestari Eckhartin mainitsemasta yhtenäisyydestä Jumalan kanssa.

Nämä Mestari Eckhartin, Thomas Mertonin ja Corcoran näkökulmat eivät sovi ilman haasteita perinteisimpään kristilliseen ajatteluun. Katolinen kirkko tuomitsi aikoinaan osan Mestari Eckhartin opetuksista, ja teologit ovatkin myöhemmin uudelleen tulkinneet niitä kirkon opin mukaisesti (Merton, 1968, s.12). Myöskään Corcoranin ajatukset eivät ole yhdenmukaiset kristillisen ajattelun valtavirran kanssa. Kuitenkin kaikki nämä näkökulmat auttavat näkemään sitä monimuotoisuutta, jota kristillisenkin ajattelun sisältä löytyy.

Näiden näkökulmien ajattelen voivan haastaa pohtimaan niiden heikkouksia ja vahvuuksia. Tämä voi toimia apuvälineen Kabat-Zinnin ja kristillisen ajattelun yhteensopivuuden arvioinnissa. Haasteitakin tuottavien kohtien näen voivan parhaimmillaan tarjota mahdollisuuksia nähdä tulkintatapoja, jotka tuovat jotakin kristillisestä näkökulmasta arvokasta esille.

Kabat-Zinnin ajattelussa esimerkiksi kaiken yhteydestä löytyy myös ulottuvuuksia, joiden tulkinnassa ei vaikuttaisi olevan ristiriitaisuuksia kristillisen ajattelun kanssa. Kabat-Zinn (2013, *Glimpses of Wholeness, Delusion of Separateness*) kuvailee kaikkea fyysisesti toisiinsa yhteydessä olevaksi ja toisistaan riippuvaisiksi. Kristillisestä näkökulmasta voidaan katsoa olevan mahdollista nähdä kaiken yhteys myös Jumalan luomisen näkökulmasta. Voisiko näiden syvempi oivaltaminen luoda mahdollisuuksia esimerkiksi kristillisen lähimmäisenrakkauden tai ekologian teemoihin?

Entä millainen arvo voisi olla oivaltaa syvemmin Komulaisen (2014) mainitsema ”minäkeskeisen haluamisen ja himoitsemisen perimmäinen tyhjiys”? Voiko sillä olla yhteyksiä Toiviaisen (2013) pohtimaan minuuteen, joka ”ei tyhjene sanoihin ja määritelmiin” ja voisi auttaa ymmärtämään buddhalaista ”ei-minän” käsitettä? Kontekstuaalisesti tulkittuna näkisin Johannes Kastajan sanat ”Hänen on tultava suuremmaksi, minun pienemmäksi” voivan osoittaa myös tämänkaltaisiin minuuteen liittyviin käsityksiin.

Olisiko mahdollista nähdä Johannes Kastajan sanat vastavoimana egolle, ja vääränlaiseen minuuteen takertumiselle? Voiko Kristuksen suuremmaksi tuleminen ihmisessä pienentää taipumusta itsekeskeiseen ajatteluun ja oman edun etsimiseen? Komulainen (2020, s. 136–137) on todennut sekä buddhalaisuuden että kristinuskon näkevän egoon kiinnittymisen esteenä vapaudelle. Buddhalaisuudesta poiketen tällöin pohjavirtana kuitenkin on Jumalan läsnäolo.

MBSR-menetelmässä voidaan nähdä siis olevan selvästi buddhalaisesta maailmankuvasta nousevia käsityksiä ihmisestä ja todellisuudesta, jotka eivät ongelmitta sovi perinteisempään käsitykseen kristillisyydestä. Laajemmassa kuvassa kristillisyyttä näiden ristiriitojen painoarvon voi kuitenkin nähdä todennäköisesti

vaihtelevan. Toisaalta perinteisempikin kristillisyyys voisi näiden kautta mahdollisesti löytää näkökulmia, joilla voisi olla arvoa myös kristillisyydelle.

Miten MBSR-menetelmän uskonnollista maailmankuvaa välittäviä tekijöitä on tutkijoiden keskuudessa yleisemmin sitten tulkittu? Jos katsotaan erilaisia tulkintoja Kabat-Zinn ajattelun uskonnollisista ulottuvuuksista, voidaan nähdä esimerkiksi Brownin (2016, s. 84–90) kuvailevan MBSR-menetelmää muun muassa ”piilobuddhalaisuutena”, ”buddhalaisuuden Troijan hevosena” ja ”oviaukkona buddhalaisuuteen”. Hän ei ole varma onko mindfulnessia mahdollista irrottaa kokonaan uskonnollisuudesta. Ainakin tällä hetkellä hän näkee niiden joka tapauksessa ”muistuttavan siamilaisia kaksosia”.

Lewis ja Rozelle (2016, s. 263–264) puolestaan katsovat, että mindfulnessiin pohjautuvat interventiot eivät ole identifioitavissa buddhadharmaksi, vaikka johtavatkin osan inspiraatiostaan ja harjoituksistaan siitä. Niillä ei ole sama päämäärä eivätkä ne sitoudu sellaisiin olennaisiin ajatuksiin, jotka johtavat sinne. He näkevät, että Kabat-Zinnin lukuisat lausunnot mindfulness-interventioiden olemuksesta buddhadharmana ovat harhaanjohtavaa retoriikkaa, joka on saattanut jopa haitata mindfulnessin leviämistä.

Lewis ja Rozelle toteavat mindfulness-interventioiden toisinaan johtavan ihmisen harjoittamaan jonkinlaista buddhadharmaa. He kuitenkin viittaavat Peppingin ja muiden (2016, s. 544) mainitsemaan tutkimukseen, jossa joukko oli todettu verrattaen pieneksi. Koska kyseessä on yksittäinen tutkimus, jota minulla ei ole ollut mahdollista päästä itse tutkimaan, en kuitenkaan anna tälle kovin suurta painoarvoa.

Toisaalta voidaan muutenkin esittää kysymys, millaisia vaikutuksia kirkon piirissä toteutettavalla mindfulnessilla tässä suhteessa voisi olla? Olisiko tulos sama vai vaikuttaisiko harjoituksen järjestämisen konteksti tähän? Saisiko mindfulness harjoitus kirkon kontekstissa ihmisiä liikkumaan buddhalaisuuden suuntaan vai mahdollisesti mindfulnessista kiinnostuneita pysymään kirkon sisällä, koska heidän kokemansa tarve löytyisi sen piiristä?

Ville Husgafvel (2020, s. 77–79) toteaa, että moderneja mindfulness-menetelmiä on kuvattu niin sekulaareina terapeuttisina harjoitusohjelmina, buddhalaisuuden uusina länsimaisina muotoina kuin buddhalaisille ihanteille vastakkaisina kaupallisina tuotteinakin. Osa tulkinnoista voidaan liittää myös uushenkisyyteen. Hän kuitenkin huomauttaa, että harjoituksen tulkinta esimerkiksi ”sekulaariksi”, ”tieteelliseksi” tai ”buddhalaiseksi” ohjaa kiinnittämään huomiota taustalla oleviin tarkoituksiin; määritelmistä jokainen avaa tietynlaisia ovia ja sulkee toisia.

Husgafvelin mukaan lähestymistapojen ja viitekehysten moninaisuus haastaa yleistysten tekemisen mielekkyyden. Jollekin harjoituksessa on kyse masennuksen hoidosta julkisessa terveydenhuollossa, kun toiselle se taas on osa uskonperinteestä nousevaa maailmankuvaa. Tämän harjoittajien lähtökohtien moninaisuuden ymmärtäminen on hänen mukaansa edellytys mindfulness-harjoitusta koskevalle mielekkäälle keskustelulle.

Jos buddhalaisuuden erilaisten perinteiden heterogeenisyys vaatii niiden tarkastelua jokaista omana tapauksenaan, ei tilanne kristillisyyden kohdalla eroa tästä merkittävästi. Erilaisista perinteistä tai teologisten ajattelijoiden teorioista katsottuna mindfulnessin yhteensopivuus kristillisyyden kanssa saattaa näyttäytyä hyvinkin erilaisena. Tämän takia puhtaasti teoreettisen tarkastelun kohdalla näkisin myös kristillisyyden puolelta olevan hyödyllistä valita aina yksi kiintopiste kerrallaan.

Esimerkiksi Karl Rahnerin ”Anonymous Christians” -teorian pohjalta mindfulnessin harjoittamiseen tuntuisi sisältyvän kristilliseltä näkökulmalta enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia. Joseph H. Wong (2020, s.141–145) mukaan Rahnerin sana ”anonymous” viittaa implisiittiseen uskoon, joka on ”ei-reflektiivistä, esikäsitteellistä ja sanoittamatonta”. ”Christian” sana puolestaan viittaa implisiittiseen kristilliseen uskoon. Rahnerin mukaan se, joka hyväksyy oman inhimillisyytensä kokonaisuudessaan, on hyväksynyt Ihmisen Pojan. Tämän takia teoria näkee mahdolliseksi omistaa pelastuksen ilman käsitteellistä tietoa Jeesuksesta ja implisiittistä uskoa häneen.

Rahner näkee, että implisiittisen ja eksplisiittisen kristillisyyden välillä on läheinen side. Hänen mukaansa implisiittinen indikoi, että jokin on vielä keskeneräistä ja sillä on suuntaus kasvaa täyteen olemukseensa. Implisiittisellä kristillisyydellä hän katsoo olevan sisäisen dynamiikan kautta luontainen pyrkimys kohti eksplisiittistä. Vaikka implisiittinen usko nähdään ”Anonymous Christians” -teoriassa riittävänä pelastukseen, painotetaan kirkon lähetystyöllä silti olevan tärkeä merkitys auttaa ihmisiä prosessissa, jossa implisiittinen muuttuu eksplisiittiseksi.

Rahnerin näkemys implisiittisen uskon sisäisestä dynamiikasta, joka pyrkii luonnostaan kohti eksplisiittistä, vaikuttaisi tarkoittavan, että mahdollisista vieraista vaikutteista ei tarvitse olla viimeiseen pilkkuun asti huolissaan. Kulkusuunta on ennemminkin kohti eksplisiittistä kristillistä uskoa kuin siitä pois päin.

Tämä näkökulma vaikuttaisi avaavan mindfulnessille myönteisiä tulkintatapoja. Jos Rahnerin ajattelussa implisiittinen usko on jo pelastavaa uskoa, vaikuttaisi ihmisen olevan parempi harjoittaa edes jotakin hengellisyyteen viittaavaa kuin olla kokonaan harjoittamatta. Jos harjoittaminen tapahtuu kirkon kontekstissa, voitaisiinko tämän katsoa olevan työtä, joka mahdollisesti auttaa ihmistä kohti eksplisiittistä uskoa ja täyttää täten Rahnerin lähetystyölle antamia merkityksiä?

Intialainen jesuiittapappi Anthony de Mello oli tunnettu rajoja ylittävästä hengellisestä pohdinnastaan. Esimerkiksi hänen *kirjansa Rakkauden tiellä* alussa on seuraavanlainen huomautus: ”Isä Anthony de Mellon kirjat on kirjoitettu eri uskontoihin kuuluvien, agnostikkojen ja ateistien avuksi heidän hengellisessä etsinnässään moniuskontoisessa ympäristössä, eikä tekijä ole tarkoittanut niitä katoililaisten uskovien kristillistä oppia tai dogmaa noudattaviksi oppaiksi.” (de Mello, 2007, s. 4.)

Voisiko mindfulness-harjoitukseen samalla tavalla kutsua ihmisiä uskontokunnasta tai ajatteluperinteestä riippumatta olemaan läsnä oman uskonsa kanssa siinä tilanteessa kuin he juuri nyt ovat? Samalla kutsu voisi toivottaa tervetulleeksi kristityistä erityisesti etsijät ja epäilijät. Täyttäisikö se silloin Rahnerin ajatuksen lähetystyöstä, joka auttaa implisiittistä uskoa kohti eksplisiittistä? Parhaimmillaan

tällainen toiminta voisi osaltaan toimia myös uskontodialogina. Tällaisesta koontumisesta voitaisiin antaa jokin samankaltainen lausunto kuin Anthony de Mellon kirjassa.

Vaikka Rahnerin näkökulmat mahdollistavat esimerkiksi tämänkaltaisia mahdollisuuksia kristillisyyden ja mindfulnessin suhteessa, saattaa tilanne toisesta näkökulmasta näyttää hyvinkin erilaiselta. Mikäli mindfulnessin ja kristillisyyden suhdetta katsotaan esimerkiksi Timo Eskolan teologisten näkemysten kautta, ei Rahnerin ajattelun pohjalta tehtyä tulkintaa voida todennäköisesti katsoa perusteluksi (kts. 6.2.1 Eskola ja mindfulness-kritiikki)

Viime kädessä eettisesti kysymys ei ole kuitenkaan niinkään teoreettisen tason sisällöissä kuin harjoituksesta itsestään. Mielestäni oleellisin kysymys on, välittääkö harjoitus uskonnollista maailmankuvaa MBSR-menetelmän toteutetussa muodossa. Laajemmassa muodossa kysymys on, välittävätkö kaikki mindfulness-interventiot uskonnollista maailmankuvaa?

Kabat-Zinn ajattelussa on nähtävissä hyvin syvälliset juuret buddhalaiseen harjoitukseen. Ville Husgafvel (2018, 315) on kuitenkin todennut, että Kabat-Zinnin ajattelun buddhalaisten piirteiden ei voida katsoa olevan sekulaariksi mielletyn mindfulnessin tunnusomainen piirre. Jokaisella mindfulness-sovellutuksella on omat lähtökohtansa.

Esimerkiksi jo hyvin läheistä sukua MBSR-menetelmälle olevasta MBCT-menetelmästä ei ole enää löydettävissä viitteitä nondualistiseen ajatteluun (Husgafvel, 2018, s. 315) Tässä mielessä puhtaasti teoreettiselta pohjalta tehtävän arvioinnin kohdalla tulisi jokainen erilainen mindfulness menetelmä arvioida erikseen. Edes MBSR-menetelmän sisällä uskonnollista maailmankuvaa mahdollisesti välittävät tekijät eivät ole yksiselitteisiä.

Ville Husgafvel (tulossa, s. 3–7) on kirjoittanut vielä vertaisarvioimattoman ja julkaisemattoman artikkelin MBSR-ohjaajien koulutuksesta Suomessa. Sitä varten hän on itse osallistunut ohjaajakurssille, nauhoittanut koulutuskerrat ja analysoinut niiden sisällön. Vaikka kurssi kattaakin vain pienen osan virallisen MBSR-

opettajan koulutuksesta, saa sillä silti oikeuden alkaa ohjaamaan 8-viikon MBSR-kursseja. Artikkelin on liitteenä Husgafvelin jo julkaistun väitöskirjan painetussa versiossa.

Husgafvelin (tulossa, s. 24–30) ohjaajakurssin sisällöistä tehdyn analyysin pohjalta näyttäisi siltä, että käytännön toteutuksen ja Kabat-Zinnin tekstien välillä on toisinaan merkittäviäkin eroja. Esimerkiksi keskinäinen riippuvuus ja nonduaali todellisuus ovat ilmenneet kurssilla pääosin ihmisten välisinä suhteina sekä kehon ja mielen psykosomaattisena kokonaisuutena.

Kurssin sisällöistä on mainittu keskustelu, jonka kautta kouluttaja olisi Husgafvelin mukaan ilmiselvästi voinut lähteä avaamaan nonduaalisuutta. Kouluttaja on kuitenkin päättänyt olla etenemättä tähän suuntaan. Toisessa kohdassa kouluttaja on kurssilla käyttänyt sanaa tyhjiys, jonka hän on selittänyt kuvaavan ”kuinka kaikki elämässä on yhteen kudottua ja kaikella on vaikutuksensa”.

Husgafvel katsoo tämän osoittavan, että kouluttaja selvästi on tietoinen tyhjyyden laajemmista merkityksistä Kabat-Zinnin ajattelulle. Aihetta ei ole kuitenkaan tämän enempää kurssin keskusteluissa käsitelty. Kurssimateriaalista tosin löytyy kohtia, jotka osoittavat myös laajemman keskinäisen yhteyden suuntaan.

Artikkelissa mainitaankin, että MBSR-menetelmän sisällöt muodostuvat yksilöllisesti ohjaajan ja ryhmän mukaan. Esimerkiksi kouluttajaa siteeraavassa suorassa lainauksessa tulee ilmi, että hän haluaa pitää kahdeksan viikon kurssissa vain kaikkein oleellisimmat rakenteet. Muuten asioita tulisi käsitellä sen mukaan, miten ne tulevat osallistujilta esille. Tässä mielessä ohjaajan oman ”dharma-historian” ja meditaatiotaustan voidaan katsoa olevan merkittäviä tekijöitä kurssin sisällölle. Kouluttajan mieltymysten ja ryhmän dynamiikan pohjalta Husgafvel toteaa tämän tarkasteltavan kurssin painottuneen kohti mindfulnessin psykologisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia.

Husgafvel (tulossa, s. 39–41) kirjoittaa, että kurssilla käytettävässä materiaalissa on vain yhdessä kirjoitetussa meditaatio-ohjauksessa käytetty sanaa ”Buddha”. Kuitenkin myöhemmin keskustelussa on todettu olevan parempi tässäkin korvata

tämä jollakin toisella sanalla, koska se saattaa viedä ajatukset uskonnollisuuteen. Myös paalinkielinen sana "metta" nähtiin vältettäväksi samasta syystä.

Husgafvel toteaa tästä toimintatavasta olevan erilaisia tulkintoja. Esimerkiksi Kabat-Zinn itse toteaa sen olevan tapa tehdä buddhalaisuuden universaalit osa-alueet hyväksytymmiksi valtavirralla (Kabat-Zinn, 2011). Toiset taas näkevät niiden olevan yritys piilottaa harjoituksen buddhalainen luonne (esim. Brown, 2016).

Husgafvel (tulossa, s. 5–22) näkee, että MBSR-menetelmässä myös Buddhalla, tietyillä buddhalaisilla opettajilla, teksteillä ja yhteisöillä on auktoriteettiin verrattava asema. Tämä ilmenee muun muassa MBSR-menetelmän laajaan opettajakoulutukseen kuuluvissa retriiteissä, joiden järjestäjien joukossa on myös buddhalaisia yhteisöitä. Osalla MBSR-menetelmän tunnustetuilla opettajilla on myös asema niin MBSR-menetelmän puolella kuin omassa buddhalaisessa perinteessäänkin. Lisäksi kurssimateriaalissa on joitakin viittauksia buddhalaisiin opettajiin ja teksteihin.

Husgafvel (tulossa, s.32) toteaa, että MBSR-menetelmässä luetut runot ovat hänen näkökulmastaan tapa tuoda valittuja ontologisia tai eettisiä näkökulmia tai tietyn hengellisen opettajan tai filosofin ajatuksia implisiittisellä ja lähestyttävällä tavalla esille. Osalle harjoittajista ne voivat toimia muistutuksena menetelmän dharma-perusteista, kun niitä tuntemattomille se taas voi luoda esimerkiksi mielikuvia ja tunteita.

Husgafvelin (tulossa, s. 4) mukaan tällaiset "dharma-ulottuvuudet" ovat menetelmässä läsnä lähinnä implisiittisesti juuri runojen kautta. Muuten hän toteaa buddhalaisen ontologian, eettisten näkökulmien tai buddhalaisten opetuksien mainintojen olevan kurssin sisällössä harvinaisia. Joidenkin osallistujien kommenttien pohjalta kuitenkin vaikuttaa siltä, että osalla kurssi saattaa lisätä kiinnostusta buddhalaisia opetuksia kohtaan.

Husgafvelin (tulossa, s. 36) mukaan kurssilla on käyty keskustelua myös MBSR-menetelmän, buddhalaisuuden ja uskonnon suhteista. Esimerkiksi alun perin kirkon nuorisotyönohjaajana toiminut kurssilainen tuo esille, että hän näkee MBSR-

kurssin sisällöissä pysyttäessä kristityn voivan huoletta harjoittaa mindfulnessia. Hän tosin toteaa, että jokaisen tulee luonnollisesti lopulta arvioida tämä asia itse. Kurssin kouluttaja toteaa olevansa näiden asioiden kanssa samaa mieltä.

Voidaan kuitenkin kysyä, mitä kurssilainen tarkoittaa tässä MBSR-menetelmän sisällöillä. Onko hänellä laaja tuntemus Kabat-Zinnin ajattelusta, vai onko päätelmät tehty kurssilla saadun informaation pohjalta? Artikkelissa esitellyn käytännön ja Kabat-Zinnin ajattelun välillä tuntuu olevan melko merkittäviä eroja suhteessa buddhalaisiin juuriin ja siitä ammennettuihin vaikutteisiin. Tämän takia kommentti ei ole yksiselitteinen. Entä viittaako hän puhtaasti uskonnollisuuteen vai myös tekijöihin, jotka saattavat välittää buddhalaista maailmankuvaa menetelmän rakenteissa?

Artikkelissa todetaan kouluttajan sanoneen, että ohjaaja voi viedä ohjattavan vain sellaiselle lähteelle, josta on juonut itse (Husgafvel, tulossa, s. 29). Artikkelin pohjalta arvioituna ainakaan tämän koulutusryhmän lähteen ei voida katsoa olevan Kabat-Zinnin ajattelu kaikessa laajuudessaan. Minkä sitten voidaan katsoa olevan menetelmän ydin?

Jos menetelmän käytännön sisältöä ei ole suoraan mahdollista paikallistaa Kabat-Zinnin teksteihin, onko ne mahdollista löytää kootusti jostakin muualta? Jos, niin mistä? Entä onko MBSR kahdeksan viikon kurssin uskonnollista maailmankuvaa välittäviä aineksia mahdollista ylipäättään arvioida yleisellä tasolla, jos painotukset voivat vaihdella kurssista ja opettajasta riippuen?

Husgafvel (tulossa, s. 41–42) toteaa, että samaan aikaan MBSR-menetelmän buddhalaisten juurien sekä uskonnosta erillisyyden painottaminen saattaa vaikuttaa ristiriitaiselta. Hän näkee tässä avaintekijän kuitenkin olevan Buddhan opetusten tieteellisessä uudelleen muotoilussa. Se painottaa niiden universaalia ja empiiristä tieteellistä puolta. Buddhan ihmeet ja spirituaaliset voimat sekä dharman tuonpuoleiset osa-alueet on suodatettu pois. Näiden näkökulmien johdosta Husgafvel näkee mahdolliseksi vedota Buddhan auktoriteettiin ja samalla säilyttää etäisyys buddhalaisuuteen uskontona.

Kabat-Zinn vaikuttaa kuitenkin näkevän maailman nonduaalisena, joka herättää kysymyksiä suhteesta empiiriseen tieteellisyyteen. Esimerkiksi Loy (1988, Introduction) on todennut nonduaalisuutta olevan mahdotonta todistaa käytännössä ja argumentin lopulta kiteytyvän ihmisen omaan kokemukseen tai jonkun toisen todistukseen siitä. Yhdeltä näkökulmalta näkisin tämän kuitenkin voitavan nähdä filosofisena kysymyksenä todellisuuden muodostumisesta, joka ei automaattisesti vaadi uskonnollista ulottuvuutta.

Myös Kabat-Zinnin tarkka näkemys maailman nonduaalisesta luonteesta vaikuttaa Husgafvelin argumentin arvioimiseen. Onko Kabat-Zinnin ajattelussa jotakin, joka ylittää tämänhetkisen tieteellisen maailmankuvan rajoja? Vai onko kyseessä ihmisen erottamaton yhteys ja riippuvuus kaikkeen muuhun esitettynä näkökulmasta, joka pyrkii olemaan vastavoima erillisyyttä korostaville näkemyksille? Entä tulisiko MBSR-menetelmän sisällöt arvioida Kabat-Zinnin ajattelun vai käytännön toteutuksessa esiin tulevien elementtien pohjalta?

Vaikka Kabat-Zinnin ajattelusta käsin katsottuna MBSR-menetelmän empiiristä tieteellisyyttä voidaan tietyiltä osin kyseenalaistaa, vaikuttaisi sen universaali luonne olevan ainakin maailmankuvan ja ihmiskäsityksen osalta hyvin perusteltavissa. Koska buddhalaisuuden kosmologiset elementit on poistettu, voidaan maailmankuvaan ja ihmiskäsitykseen liittyvät näkökulmat nähdä myös puhtaasti filosofisina kysymyksinä. Toisaalta niillä voidaan nähdä sellaisinkin sisältävän potentiaalisia ristiriitaisuuksia perinteisen kristillisyyden näkökulmien kanssa.

Vaikuttaa siis, että MBSR-menetelmän käytännön ja Kabat-Zinnin ajattelun välillä saattaa olla merkittäviäkin eroja. Koska kurssien sisällöt saattavat poiketa toisistaan, haastaa tämä menetelmän yleistetyn arvioinnin uskonnollisen maailmankuvan välittävyyden osalta.

Onko sitten vielä muita tekijöitä, joita voisi olla hyvä ottaa huomioon harjoituksen maailmankuvaa välittäviä aineksia arvioidessa? Yhtenä oleellisena asiana vaikuttaisi nousevan ainakin harjoitukselle annetut merkitykset. Mitkä ovat lopulta harjoituksessa tekijät, jotka määrittelevät sen olemuksen tai ohjaavat sen päämääriä?

Pauli Annalan (2007, s. 12-13) mukaan meditaation laadun määrittelee harjoittajan ja päämäärän välissä oleva ”medium”. Kristillisyydessä hän katsoo esimerkiksi Raamatun jakeiden voivan toimia tällaisena. Buddhalaisuuden kohdalla hän on maininnut ainoastaan zen-buddhalaisen väliaineen, jonka hän toteaa antavan meditaatiolle zeniläisen leiman. Tätä väliainetta ei kuitenkaan ole tarkemmin määritelty.

Perinteisesti buddhalaisuudessa tämä huomion kohde vaikuttaisi ensisilmäyksellä olevan jokin aistittava asia kuten hengitys, äänet tai kehon tuntemukset. Voidaanko näiden kuitenkin katsoa olevan erityisellä tavalla juuri buddhalaisia? Voisiko varsinainen ”medium” kuitenkin olla merkitykset, joita buddhalaiset antavat meditaatiolle? Mahayana-buddhalainen vaikuttaa harjoituksen pohjalta oivaltavan, että kaikki on yhtä (Loy, 1988, *How Many Nondualities Are There?*), mutta theravada-buddhalainen taas oppii saman harjoituksen kautta näkemään maailman kasana pysymättömiä dharma-rykelmiä (Loy, 1988, *Nondual perception*). Miksi samalla harjoituksella vaikuttaa olevan, ainakin teorian tasolla, kaksi erilaista lopputulosta?

Kimmo Ketola (2014) toteaa, että harjoittajan omat lähtökohdat saattavat ohjata koettua lopputulosta. Tässä kulttuurinen esiymmärrys ohjaa harjoittajaa kohti tämän esiymmärryksen mukaisia tulkintoja. Tämän pohjalta voisi tulkita, että annettavilla merkityksillä saattaa olla oleellinen vaikutus kokonaisuuteen. Voidaanko silloin ajatella, että mindfulness tekniikan tasolla vääjäämättä ohjaisi kohti juuri buddhalaisen maailmakuvan mukaisia tulkintoja?

Cheung (2018, s.318–320) on ehdottanut sekulaariksi mielletyn mindfulness-harjoittamisen ja etiikan välisen suhteen kiistan ratkaisemiseksi käytännön kokeilua. Puhtaasti teoreettisella tasolla jatkuva keskustelu hänen mukaansa tuskin tuo asiaan ratkaisua. Näkisin mindfulnessin ja kristillisyyden välillä olevan samankaltainen tilanne: pelkän teorian pohjalta on käytännön vaikutusten arvioiminen melko hankalaa.

Käytännön kautta saadun kokemuksen pohjalta päätelmien tekeminen ei kristillisyyden historiassa olisi muutenkaan ainutlaatuista. Esimerkiksi alkukirkon aikana keskusteltiin, onko Jeesuksen sanoma vain juutalaisia varten vai kuuluuko se mahdollisesti kaikille. Merkittäväksi tuntui lopulta muodostuvan kokemus, että myös pakanat näyttivät saavan Pyhän Hengen. Raamatun ohjenuorista ”hedelmistään puu tunnetaan” ja ”koetelkaa kaikkea ja pitäkää se mikä on hyvää” voisivat toimia tässä ohjenuorina.

Käytännössä tämä voisi tarkoittaa mindfulness-harjoituksen, joka ottaa huomioon erityiset kristilliset näkökulmat, suunnittelua. Tämän jälkeen koeryhmän avulla pyritäisiin selvittämään, millaisia tulkintoja harjoittajat itse harjoitukselle antavat. Kokivatko he esimerkiksi kristillisen Jumalan lähentyneen tai etääntyneen koejakson aikana? Oliko harjoituksessa jotakin, joka soti heidän kristillistä identiteettiään tai maailmankuvaansa vastaan? Entä syntyikö ajatuksia buddhalaisuuteen suuntautumisesta?

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kohdalla merkille pantavaa on ajattelun heterogeenisyys jo kirkon sisällä. Karkeana ja kärjistettynä esimerkkinä esimerkiksi Herännäisyyden liberaaleimmat edustajat ja Viidennen herätyksen konservatiivisimmat edustajat saattavat kokea harjoituksen kristillistä identiteettiä ja maailmankuvaa vastaan sotivat asiat hyvinkin eri tavalla.

6.3.2 Milloin mindfulness nimityksen käyttäminen on oikeutettua?

Onko mindfulness yleismaailmallista ja mielen luontainen kyky, erottamattomasti buddhalaista harjoitusta tarkoittava käsite vai jotakin tältä väliltä? Onko olemassa jokin ydinmääritelmä, jonka täyttyessä voidaan katsoa menetelmän sopivan mindfulness-käsitteen raameihin? Millaisia asioita tulisi ottaa huomioon tätä tarkastellessa?

Näiden asioiden hahmottamisen apuna voidaan käyttää käytännönläheistä ja suurelle osalle suomalaisista tuttua konseptia. Esimerkki pohjautuu Vantaan sanomien artikkelissa esitettyihin mielipiteisiin sushibuffeteista. Siinä japanilaisen ravintolan perustaja toteaa, että poistaisi ravintoloiden pöydistä ainakin purkki-tonnikala- ja maissimajoneesitahnat, paahtopaistinigirit, sekä mansikka- tai kiivinigirit. Hänen mukaansa sushi ei ylipäänsä sovellu buffettiin, vaan siitä syntyy sen kautta aivan väärä kuva. (Paastela, 2022.)

Tällä henkilöllä vaikuttaa olevan tietynlainen käsitys siitä, mitkä ovat sushiksi nimitetyn ruokalajin ominaispiirteitä: se tarjoillaan heti tuoreena, eivätkä kaikki ainekset sovellu siihen. Osa muista artikkelissa siteeratuista ihmisistä kuitenkin vierasti autenttisuuden vaatimusta ajatellen ennemminkin, että jos joku nauttii riisitonnikalapallukan syömisestä buffetissa, niin mikäs siinä. Tuskin kukaan mikropizzan ostajakaan odottaa saavansa aitoa italialaista kokemusta (Paastela, 2002.)

Tämän perusteella toiset näkevät selvästi sushin määritelmän joustavampana kuin toiset. Kuitenkin jossakin kohtaa alkaa todennäköisesti löytyä laajempaa yhteisymmärrystä käsitteen rajoista. Artikkelissa nimeltä mainitsemaan ihminen esimerkiksi mainitsee törmänneensä sushiin, jossa oli riisin päälle laitettu siivu joulukinkkua (Paastela, 2022). Todennäköisesti tässä kohtaa ajatus jonkinlaisen rajan ylittymisestä alkaa olla jo yhtenäisempi.

Ymmärrykseni sushista ei ole kovin syvällinen, eikä tarkoitus tässä ole paneutua siihen enempää tai verrata sitä mindfulness-harjoitukseen. Pyrkimys on vain tarjota maanläheinen esimerkki haasteista, joita liittyy käsitteen määrittelyyn ja siihen uusien sisältöjen tuomiseen. On lisäksi hyvä huomioida, että esimerkiksi sekulaariksi miellettyssä mindfulnessissa monesti vedotaan erilaisiin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin hyötyihin. Kovin suuret muutokset sisällössä kyseenalaistavat, kuinka paljon tutkimustulokset ovat enää sovellettavissa muokattuun versioon.

Missä sitten menee harjoituksen rajat, joiden puitteissa sen voidaan ajatella olevan mindfulnessia? Onko niitä ylipäättään mahdollista määritellä ja kuka olisi oikeutettu sen tekemään? Mindfulnessin juuret löytyvät buddhalaisesta harjoituksesta, eikä tätä lähtökohtaa vaikuta kukaan kyseenalaistaneen. Tämän jälkeen näkökulmat ja mielipiteet alkavat kuitenkin jakautua.

Esimerkiksi Kabat-Zinn (2010, *Mindfulness*) näkee mindfulnessin mielen sisäsyn-tyisenä ominaisuutena. Sen luonnon hän katsoo olevan universaali ja buddhalaisuudesta itsenäinen (Kabat-Zinn, 2013, *Introduction: Stress, Pain and Illness: Facing the Full Catastrophe*). Hänen mukaansa mindfulness pohjautuu dharmaan, jonka voi kuvata olevan universaali kuvaus ihmisen mielen toiminnasta koskien huomion kiinnittämisen laatua suhteessa kärsimyksen kokemukseen ja mahdollisuuteen onnellisuudesta. (Kabat-Zinn, 2010, *Dharma*.)

Toisaalta taas esimerkiksi Maria Ishikawa (2018, s. 108–114) katsoo mindfulnessin irrottamisen buddhalaisuudesta sisältävän piirteitä kulttuurisesta appropriatiosta. Hän toteaa, että kaikki kulttuurinen vaikutteiden ottaminen ei ole negatiivista vaan jopa vääjäämätöntä globaalissa maailmassa. Hänen mukaansa kulttuuristen rakenteiden käyttäminen ilman ymmärrystä niiden alkuperästä tai tämän alkuperän tunnustamista tekee siitä kuitenkin kulttuurista appropriatiota.

Ishikawa ei hyväksy esimerkiksi Kabat-Zinnin tulkintaa, että mindfulness ei olisi erityisesti buddhalaista vaan universaalia. Hänen mukaansa kulttuurisessa kontekstissa tieto on olennaista tietyn kulttuurin konventioille, eikä sitä silloin voi nähdä yleismaailmallisena. Pohjois-Amerikassa vallalla olevien mindfulness menetelmien hän toteaa epäonnistuneen alkuperäisen mindfulnessin ja sen kulttuuristen tarkoitusten tunnustamisessa merkityksellisiksi ja arvokkaiksi. Tällöin se hänen näkemyksensä mukaan tukee kolonialistista ideologiaa, jossa vähemmistöjen tieto nähdään vähemmän arvokkaaksi.

Ishikawa näkee, että mindfulnessin saattaminen takaisin kulttuuriseen kontekstiin vaatii rinnalleen oppikokonaisuuksia buddhalaisesta kulttuurista ja sen ontologisista käsityksistä. Hän viittaa Hylandin 2018 vuodelle merkittyyn toteamukseen, että mindfulnessiin perustuvien menetelmien kannattajien tulisi puhua harjoituksesta huomion kiinnittämisen ja stressin vähentämisen strategioina.

Ishikawan lähdeluettelosta ei kuitenkaan löydy Hylandille merkittyä lähdettä vuodelta 2018. Hylandilta en onnistunut yleisestikään löytämään vuodelle 2018 kirjattua kirjaa tai artikkelia mindfulnessista. Siksi käsittelen Ishikawan toteamusta hänen omana kannanottonaan.

Hellqvist ja Komulainen (2020, s. 12–13) toteavat, että buddhalaiset meditaatiotekniikat eivät heidän näkökulmansa mukaan ole vähemmistökulttuuria, vaan ne ovat jo Aasiassa laajalle levinneitä ja erilaisia muotoja saaneita. He näkevät aasialaisten henkisten harjoitteiden muodostuneen globaalin kulttuurin valtavirraksi, jolloin niitä voidaan ”soveltaa ja kehittää ikään kuin avoimena lähdekoodina”. Näiden tekniikoiden kristillisen soveltamisen pyrkimysten he näkevät olevan lähtöisin Aasiasta itsestään. Kuitenkin esimerkiksi Ishiwaka (2018) selvästi ajattelee, että mindfulness-nimitykseen kuuluu kulttuurisia erityispiirteitä, joiden tunnistaminen ja tunnustaminen on nimitystä käytettäessä oleellista. Siksi sekulaariksi mielletystä mindfulnessista tulisikin hänen mukaansa puhua mindfulnessin sijaan jollakin toisella nimellä.

Jos katsomme Kabat-Zinnin ajattelua, voidaan siitä huomata puuttuvan esimerkiksi buddhalaisuuden kosmologiset elementit ja lopullisen vapautuksen dogmaattinen opetus (Husgafvel, 2020), s. 68–70). Voidaanko näiden nähdä olevan sellaista kulttuurista erityispiirrettä, joka tulisi tunnustaa harjoituksesta mindfulnessin nimeä käytettäessä? Pitäisikö ne silloin tunnustaa harjoituksen erottamattomaksi osaksi vai riittäisikö historiallisten ja kulttuurillisten lähtökohtien tunnustaminen ja avaaminen?

Jos mindfulnessin katsottaisiin olevan mielen sisäsyntyinen ominaisuus ja sellaisena yleismaailmallista, ei olisi mahdollista nähdä kenelläkään olevan siihen erilaisia oikeuksia ylitse muiden. Silloin oleelliseksi kysymykseksi kuitenkin nousee se, mitä mindfulnessilla silloin oikein tarkoitetaan? Olen nostanut mindfulness-käsitettä analysoidessani esille erityisesti Kabat-Zinnin operationaalisen käsitteen, jossa se nähdään ”joka hetkiseksi, arvostelemattomaksi tietoisuudeksi, jota kultivoidaan kiinnittämällä huomiota erityisellä tavalla; tässä hetkessä, mahdollisimman reagoimatta ja arvostelematta ja niin avoimesti kuin mahdollista” (Kabat-Zinn, 2010, Mindfulness). Olisiko tämä mahdollista nähdä sisäsyntyisen ja yleismaailmallisen mindfulnessin ytimenä?

Tällaisessa tapauksessa sen ytimen voitaisiin ajatella olevan huomion kiinnittämisessä ja siihen liitetyissä merkityksissä. Se tuntuisi ohjaavan kohti ei-käsitteellistä kokemista, jossa asiat pyritään aistimaan ilman mielen niille tuottamia lisämerkityksiä. Siinä mielessä se muistuttaa esimerkiksi Toiviaisen (2013) mainitsemaa ajatusten ja tunteiden hetkellisyyden ja niiden tuottaman perspektiivivirvonnun tiedostamista.

On toki myös mahdollista, että mindfulness voidaan nähdä nimikkeenä erottamattomaksi buddhalaisen ontologian kanssa, jossa sen merkitykset liittyvät sykliseen maailmankuvaan ja samsarasta irtautumiseen. Pitäisikö silloin muita tästä perinteestä ammentavia menetelmiä kutsua esimerkiksi Ishikawan (2018) ehdottamana huomion kiinnittämisen ja stressin vähentämisen strategiana? Tai yleisemmin vaikka tietoisuustaitoina?

Entä miten tulisi suhtautua mindfulnessille mahdollisesti annettuihin kristillistettyihin sisältöihin? Hellqvist ja Komulainen (2020, s. 12–13) näkevät mindfulness nimikkeen kehittämisen kristilliseen suuntaan mahdollisena, kun taas esimerkiksi Ishikawa (2018) näkee oleelliseksi sen buddhalaisten juurien kunnioittamisen. Tässä näkisin lopulta olevan yhdeltä kannalta kysymys siitä, mikä määrä historiallisille juurille tunnustuksen antamista on riittävää.

Toisaalta osallistujien kannalta kyseessä on myös sisältö suhteessa siihen, mitä nimike antaa siitä ymmärtää. Sushiesimerkissä eri ihmiset tuntuivat näkevän nimitykseen sopivan erilaisen määrän joustavuutta. Kuitenkin voidaan ajatella, että jossakin kohtaa tulee vastaan raja, jossa suuriosa ihmisistä ei enää näe nimikkeen vastaavan sitä sisällöltään. Tällöin kysymys kuuluu: mikä tämä kohta on mindfulnessin kohdalla?

6.3.3 Kysymys ohjaajan ammattitaidosta

Kahdessa edellisessä kohdassa olemme tutkineet kysymyksiä, jotka liittyvät mindfulnessin toteutuksen eettisiin ulottuvuuksiin Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kontekstissa. Ohjaajien ammattitaitoon liittyvässä kysymyksessä huomiioon otettava asiat vaihtelevat hieman riippuen siitä, millä tavalla vastaamme aikaisemmin esitettyihin kysymyksiin. Tarkoista vastauksista riippumatta ohjaajan ymmärrys menetelmästä ja sen huomioiminen ohjauksessa ovat kuitenkin tekijä, joka viimekädessä varmistaa eettisten näkökulmien toteutumisen käytännössä.

Jos näemme, että mindfulness-harjoitusta on mahdollista ”soveltaa ja kehittää ikään kuin avoimena lähdekoodina” (Hellqvist&Komulainen, 2020, s.12–13) ja täten tuoda siihen kristillisiä sisältöjä, näkisin ohjaajan ymmärryksen ja kyvyn kommunikoida näitä näkökulmia harjoituksessa olevan ensiarvoisen tärkeää. Tämä todennäköisesti vaatii jollakin tavalla ohjaajille myös perehdytyksen antamista.

On lisäksi aiheellista kysyä, onko ohjaajalla tarve olla ymmärrystä myös mindfulness-harjoituksen historiallisista juurista tai sen hyvinvoinnille merkityksellisistä näkökulmista sekulaariksi miellettyssä mindfulness-harjoituksessa? Mikäli harjoitukselle on annettu kristillisiä merkityksiä mutta sitä silti kutsutaan mindfulnessiksi, näkisin tämän olevan tärkeää.

Tämä on oleellista, jotta osallistujille pystytään kommunikoimaan selkeästi, miten harjoitus suhteutuu yleisesti mindfulness-nimellä jo tunnettuihin harjoituksiin ja mitkä ovat oleelliset erot suhteessa niihin. Tämä auttaa osallistujaa itse tekemään päätelmiä harjoituksen hänelle sopivuudesta. Samalla hän tulee tietoiseksi siitä, että osallistuessaan jossakin muussa kontekstissa mindfulness-nimellä toteutettuun menetelmään, ei sisältö niissä ole samanlainen.

Jos harjoituksessa on ammennettu mindfulness sisällöistä ja merkityksistä, mutta päätetty käyttää jotakin toista nimeä, on ohjaajan tärkeää tuntea menetelmien yhteiset osat. Osallistujille tulisi pystyä selkeästi kertomaan, mikä osuus harjoituksesta on omaksuttu buddhalaisesta perinteestä tai sekulaariksi mielletystä mindfulnessista. Samalla myös harjoitusten erot on hyvä kommunikoida osallistujille. Luonnollisesti tämä vaatii ohjaajan tuntemusta harjoitteesta, mutta myös mindfulnessin historiallisista juurista ja sille eri konteksteissa annetuista merkityksistä.

Mikäli mindfulnessin katsotaan kuuluvan seurakuntalaisten hyvinvoinnin piiriin antamatta sille kristillisiä merkityksiä, korostuu puolestaan ohjaajan tuntemus menetelmän sekulaariksi mielletyn muodon sisällöistä. Samalla ohjaajan on tarve tunnistaa sekulaariksi miellettyjen toteutustapojen erilaisuuksia ja toteutustapoja, joissa tämä sekulaarisuuden vaatimus on otettu erityisesti huomioon. Menetelmän historiallisten juurien avaamisen näen samalla tavalla oleellisena kuin aikaisemmissakin tapauksissa.

Hyvinvointiin liittyvän harjoituksen kohdalla ohjaajan menetelmän tarpeeksi hyvä tuntemus on oleellista myös näiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden varmistamiseksi. Jos menetelmää on muutettu merkittävästi tai ohjaajan tuntemus siitä on heikko, kyseenalaistaa se tutkimusten pohjalta saatujen hyvinvointivaikutusten toteutumisen.

7. EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Systemaattisen teologian analyysissä luotettavuus perustuu erityisesti tieteenfilosofiin lähtökohtiin. Jolkkonen (2007, s. 6) mainitsee tieteen yleisiksi tunnusmerkeiksi objektiivisuuden, kriittisyyden, julkisuuden, autonomisuuden ja itsekorjautuvuuden. Käytännössä tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa tulee pyrkiä yleispätevään tietoon (objektiivisuus), johon eivät vaikuta tutkijan omat mieltymykset (kriittisyys) eikä mikään ulkopuolinen taho (autonomisuus). Lisäksi tutkimus tulee altistaa julkisesti tiedeyhteisön tarkasteltavaksi (julkisuus) ja sitä on voitava testata, korjata ja tarkentaa (itsekorjautuvuus).

Vaikka pyrkimys on objektiiviseen tietoon, on kuitenkin hyvä huomioida, että subjektiivisuutta on hankala täysin irrottaa tutkimuksesta. Oma taustani on yhteydessä opinnäytetyöni aiheeseen kahtakin eri kautta. Olen koulutukseltani sosionomi ja kirkon nuorisotyönohjaaja mutta myös kouluttautunut Center for Mindfulness Finlandin kautta mindfulness-ohjaajaksi. Olen työskennellyt Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa nuorisotyönohjaajana ja mindfulnessia puolestaan olen käyttänyt esimerkiksi lastensuojelun puolella pyrkimyksenä kehittää nuorten tietoisuustaitoja.

Oma kiinnostukseni mindfulnessiin nousee erityisesti tietoisuustaitojen kehittämisestä. Kabat-Zinnin ajattelussa olevia nondualistisia näkökulmia tai käsitystä minuudesta olen harjoituksen kannalta pohtinut vain vähän ennen tämän opinnäytetyön tekemistä. Lähtökohtani harjoittamiselle on ollut hyvin pragmaattinen: olen painottanut sitä, mikä on tuntunut olevan hyödyksi oman mielen toiminnan ymmärtämiselle ja tietoisuustaitojen kehittämiseksi.

Mindfulnessin ja hengellisyyden suhteen rajaamiseni on lähtenyt yksinkertaisuudesta. Olen rajannut mindfulnessin kuuluvan psykologiselle puolelle, joka on erillään hengellisistä harjoituksista. Toki tämä raja ei ole todellisessa elämässä aivan näin yksinkertainen. Tämän takia olen opinnäytetyö prosessin aikana alkanut kyseenalaistamaan, onko tällainen erittely käytännössä mustavalkoisesti edes mahdollinen.

Nämä asiat huomioon ottaen asenteeni mindfulnessia kohtaan voidaan ajatella olevan lähtökohtaisesti myönteinen. Todettakoon tosin, että sen käyttöön hengellisenä harjoituksena olen ollut hieman varautunut. Omien lähtökohtieni vaikutuksia olen pyrkinyt vähentämään katsomalla asiaa mahdollisimman monesta eri näkökulmasta ja tuomaan näitä valikoimatta esiin. Olen pyrkinyt myös haastamaan omia näkemyksiäni ja tutkimaan niiden kestävyyttä systemaattisesti.

Opinnäytetyö on haastanut minua pyrkimään buddhalaisuuden ja sen vaikutteiden syvällisempään ymmärtämiseen. Se on kuitenkin johtanut sellaisen monimuotoisuuden ja syvällisen filosofian äärelle, joka on koetellut ymmärrykseni rajoja. Olen kuitenkin pyrkinyt tässä äärimmäiseen huolellisuuteen sekä tuomaan selvästi ja avoimesti esiin kohdat, joissa koen erityisesti ymmärrykseni olevan vajavainen.

Vaikka Kabat-Zinnin vaikutteista vahvimmat ovat buddhalaisuuden piiristä, on myös joogaperinteistä nousevia vaikutteita mainittu. Eksplisiittisesti näitä on kuitenkin melko vähän suhteessa aineiston laajuuteen, eivätkä ne vaikuta olevan kovin yksityiskohtaisia. Tuntemukseni joogaperinteistä on buddhalaisuutta huomattavasti vähäisempää, joten näiden kohdalla on hyvä huomioda, että implisiittiset kohdat ovat voineet jäädä minulta tunnistamatta.

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (2012) lähtökohtia hyvälle tieteelliselle käytännölle. Oman työni kohdalla näkisin näistä tärkeiksi erityisesti kohdat 1–3. Ensimmäinen painottaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen eri vaiheissa. Toinen kohta koskee tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiä sekä avoimuutta ja vastuullista viestintää. Kolmas kohta kehottaa ottamaan muiden tutkijoiden työn ja saavutukset huomioon asianmukaisella tavalla.

Tutki ja kirjoita -kirjassa on mainittuna tutkimusetiikkaa rikkovina tekoina plagiointi, tulosten kritiikin yleistäminen ja harhaanjohtava raportointi (Hirsjärvi ym., 2007, s. 25–26). Omassa työssäni olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota siihen,

että lähdeviitteet ovat paikoillaan kohdissa, joissa on muiden tutkimuksista tai teksteistä omaksuttua materiaalia.

Olen pyrkinyt myös käyttämään mahdollisimman laajaa pohjamateriaalia ja ottamaan huomion erilaiset näkökulmat, jotta erilaiset näkemykset pääsevät valikoimatta esiin. Analyysi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman läpinäkyvästi suhteessa pohjateksteihin, jotta lukija pystyy sen pohjalta tekemään päätelmiä tutkimuksen luotettavuudesta.

8. JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tarkoitus on ollut tutkia, mitä eettisiä ulottuvuuksia hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvassa stressinhallinnassa (MBSR) on Jon Kabat-Zinnin tekstien perusteella. MBSR-menetelmän eettiset ulottuvuudet nousevat syvältä Kabat-Zinnin ajattelun käsityksestä todellisuudesta ja ihmisluonnosta. Hänen ajattelussaan on nonduaalisia piirteitä, jossa kaikki on erottamattomalla tavalla yhteydessä keskenään ja toisistaan riippuvaisia. Mitään ei ole olemassa itsenäisesti erillään muusta. Teksteistä nousee paikoitellen vaikutelmia kokonaan nonduaalista minuudesta, mutta samalla myös yksilöllisiä piirteitä on nähtävissä.

Kaiken erottamattoman yhteyden näen oleelliseksi tekijäksi MBSR-menetelmän eettisten ulottuvuuksien muodostumisessa. Koska mikään ei ole irrallaan muusta, ei ole mahdollista erottaa omaa hyvinvointiaan muiden hyvinvoinnista. Tämä näkökulma ohjaa vahingoittamisesta pidättäytymiseen, mutta toisaalta myös esimerkiksi ystävällisyyteen ja myötätuntoon toisia kohtaan. Minuudelle annetut tyhjyyden merkitykset puolestaan osoittavat itsekeskeisyyttä ja oman edun ajamista heikentävien tekijöiden suuntaan. Kabat-Zinnin ajattelussa on nähtävissä myös yksilön vastuu yhteiskunnasta, tulevista sukupolvista, luonnosta ja kaikesta elollisesta.

Ihmiskuvan kautta katsottuna Kabat-Zinn vaikuttaa näkevän ihmisen pohjimmiltaan hyvänä ja edustavan näkemystä mindfulnessin sisäsyntyisestä eettisestä ulottuvuudesta. Tämän pohjalta ihmisen on mahdollista mindfulness harjoittamisen kautta löytää luonnollinen taipumuksensa hyvään, eikä sitä ole tarvetta eksplisiittisesti opettaa ulkopuolelta. Mindfulnessia syventäviksi asenteiksi Kabat-Zinn on määritellyt vahingoittamisesta pidättäytymisen lisäksi anteliaisuuden, kiittolisuuden, kärsivällisyyden, anteeksiannon, ystävällisyyden, myötätunnon, myötäilön ja mielentyyneyden. Pyrkimyksen näiden kultivoimiseen näkisinkin jo itsessään ohjaavan kohti eettistä elämäntapaa.

MBSR-menetelmän merkittäväksi tekijäksi vaikuttaisi Kabat-Zinnin ajattelussa muodostuvan perustavanlaatuinen näkökulman muutos meditaatioharjoituksen ja menetelmän taustalla olevien merkitysten oivaltamisen kautta. Menetelmän

eettisten ulottuvuuksien perustana ovat vahvasti nämä samat merkitykset ja oivallukset. Tässä työssä Kabat-Zinnin käsitys nonduaalisuudesta ja minuudesta jää osaksi kuitenkin auki. Tähän saattaa osaksi vaikuttaa nonduaalisuuden olemus, jota esimerkiksi David Loy (1988) on nähnyt mahdottomaksi tavoittaa täysin käsitteellisen ajattelun kautta.

Opinnäytetyössäni olen tutkinut myös, mitä eettisiä kysymyksiä liittyy Hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallinnan (MBSR) toteuttamiseen Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kontekstissa. Kristillisen kontekstin erityisiin eettisiin näkökulmiin sisältyy olennaisesti kysymys mindfulnessin mahdollisista uskonnollista maailmankuvaa välittävistä tekijöistä.

Kabat-Zinnin ajattelun ja perinteisen kristillisen näkökulman yhteen sovittamisessa haasteita saattavat aiheuttaa erityisesti nondualistinen maailmankuva sekä kysymykset minuudesta ja ihmiskuvasta. Lisäksi Kabat-Zinn tuntuu näkevän, että kaikki perustuu lopulta kemian, fysiikan ja biologian lainalaisuuksiin, eikä sielulle tai luoja-Jumalalle ole tässä mielessä tarvetta. Voidaan kuitenkin kysyä, kuinka paljon tällä viimeisellä näkökulmalla on merkitystä esimerkiksi hyvinvoinnin näkökulmasta harjoitetun mindfulnessin viitekehyksessä?

Vaikka kosmologiset elementit ovat suodatettu, on Kabat-Zinnin ajattelun ja MBSR-menetelmän pohjalla vahvasti buddhalaiset vaikutteet. Tutkijoiden kesken näkemykset sen uskonnollisesta maailmankuvasta vaihtelevat ”piilobuddhalaisuudesta” ”sekulaariin”. Näkisin Buddhalaisesta perinteestäkin kuitenkin voivan olla löydettävissä näkökulmia, joista kristittykin voi ammentaa ilman suurempia ristiriitoja. Siksi kaikkien vaikutteiden poistaminen ilman niiden tarkempaa tutkimista ei välttämättä olisi kaikkein hedelmällisin ratkaisu.

Esimerkiksi syvempi kaiken yhteyden oivaltaminen voisi palvella kristillisyyden sisällä muun muassa ekologian ja lähimmäisenrakkauden teemoja. Lisäksi vääränlaiseen minuuteen takertumiseen ja sen työstimiseen voisi olla mahdollista löytää hyödyllisiä näkökulmia. Tekniikkana mindfulnessilla on kristillisen kontekstin materiaalin puheenvuoroissa nähty voivan olla hyötyä mielen hiljentämisen

välineenä Jumalan kuulemista varten. Näkisin mindfulnessin mahdollisesti tarjoavan mahdollisuuksia myös uskontodialogin harjoittamiseen.

MBSR-menetelmä tuntuu antavan liikkumavaraa sisältöjen soveltamiseen kursista toiseen. Käytännön toteutus vaikuttaa paikoitellen myös poikkeavan Kabat-Zinnin teksteistä. Esimerkiksi nondualismi tai tyhjyyden merkitykset eivät välttämättä tule käytännön toteutuksessa esiin (Husgafvel, tulossa, s.24–30.) Tämä kyseenalaistaa mahdollisuuden arvioida MBSR-menetelmän uskonnollista maailmankuvaa välittäviä tekijöitä yleisellä tasolla. Vaikka joustavuus on menetelmän vahvuus, näkisin sen kuitenkin aiheuttavan myös tietynlaisia ongelmia sen läpinäkyvyydelle.

Kabat-Zinnin ajattelua ei kuitenkaan voida laajemmassa kuvassa nähdä erilaisen mindfulness-menetelmien yleiseksi sisällöksi. Monet uudemman polven menetelmät ovat pyrkineet karsimaan loppujakin buddhalaisia vaikutteita. Sen takia jokainen menetelmä tulisikin arvioida omana kokonaisuutenaan. Puhtaasti teorian kautta tarkasteltuna mindfulnessin mahdollisuudet ja haasteet todennäköisesti vaihtelevat myös kristillisestä näkökulmasta riippuen.

Teoreettisen arvioinnin kohdalla näkisinkin tärkeäksi valita myös kristillisyyden puolelta kiintopisteen, johon tiettyä mindfulness-sovellutusta verrataan. Jo pelkästään Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sisään mahtuva heterogeenisyys saattaa haastaa yksinkertaistettujen yleistysten tekemisen. En myöskään näe pelkän teoreettisen tutkimuksen kautta olevan mahdollista tuoda asiaan yksiselitteistä vastausta. Sen takia sitä tulisikin täydentää käytännön tutkimuksella.

Kristillisessä kontekstissa toiseksi erityiseksi eettiseksi kysymykseksi nousee mindfulness-nimityksen käyttäminen. Mindfulness-käsitteen sisällöstä on yleisessä keskustelussa erilaisia mielipiteitä. Toisaalta sen on esitetty olevan mielen sisäsyntyisenä ominaisuutena yleismaailmallista, kun toiset ovat puolestaan nähneet sen kulttuurisesti kuuluvan erityisellä tavalla buddhalaisuudelle.

Jos mindfulness-nimityksen katsottaisiin kuuluvan erityisesti buddhalaisuudelle, mitä se tarkoittaisi käytännön kannalta? Merkitsisikö se, että harjoituksen tulisi tunnustaa buddhalaista ontologiaa ja sen päämääränä tulisi olla samsarasta irtautuminen? Vai riittäisikö, että historialliset vaikutteet tuodaan avoimesti esille ja niille annetaan tunnustus, joka niille kuuluu? Toisaalta esimerkiksi Ishikawa (2018) on ehdottanut, että sekulaariksi miellettyistä mindfulness-menetelmistä käytettäisiin jotakin muuta nimeä mindfulnessin sijaan.

Kirkon kontekstissa näkisin tärkeäksi antaa mindfulnessista ammennettaessa tarvittava määrä tietoa sen historiallisista lähtökohdista ja sisällöstä. Eettiseltä näkökulmalta tämä on buddhalaiselle kulttuurille annetun tunnustuksen lisäksi oleellista, jotta osallistujat voivat tehdä itse päätelmiä menetelmän heidän maailmankuvaansa sopimisesta.

Kristillistettyjen merkitysten kohdalla tulee eettiseltä näkökulmalta pohtia, missä kohtaa sisältöjen ei voida enää nähdä täyttävän yleisiä mindfulnessin tunnusmerkkejä. Tästä tosin seuraa kysymys siitä, miten nämä tunnusmerkit määritellään ja siitä, olisiko joku toista oikeutetumpi niiden määrittelyssä. Toisaalta yksi näkökulma on, että mindfulnessia voidaan soveltaa ikään kuin ”avoimena lähdekoodina” (Hellqvist&Komulainen, 2020). Tällaisessakin tapauksessa näkisin kuitenkin oleelliseksi, että harjoituksen kohdalla määriteltäisiin avoimesti sen samankaltaisuudet ja erot suhteessa yleisesti tunnettuihin mindfulness-käsityksiin.

Mikäli mindfulnessia harjoitetaan kirkon kontekstissa, näkisin tarpeelliseksi täsmällisesti ja avoimesti määritellä, miten sen rooli kirkossa ymmärretään. Muussa tapauksessa se mahdollistaa ulkopuolelta tulevat hyvin vapaatkin tulkinnat aiheesta. Tämä puolestaan saattaa luoda sekaannusta ja ruokkia epävarmuutta harjoituksen sisällöstä.

Jotta kristillisessä kontekstissa voidaan varmistaa edellä mainittujen eettisten näkökulmien toteutuminen, nousee oleelliseksi kysymys ohjaajien ammattitaidosta. Mitä ohjaajan tulisi ymmärtää ja osata kommunikoida osallistujille, jotta tämä voisi olla mahdollista? Jos harjoitusta katsotaan mindfulnessin terveyteen liittyvistä merkityksistä käsin, millaista osaamista nämä vaativat ohjaajalta?

Työni tavoite on ollut tuottaa Kampin kappelille materiaalia, jota he voivat käyttää apunaan arvioidessaan, onko mindfulness mahdollista ottaa osaksi heidän tiloissaan tapahtuvaa toimintaa. Tällaisen ratkaisuun päädyttäessä opinnäytetyötäni olisi mahdollista käyttää hyväksi asiaa esitellessä ja ulospäin kommunikoidessa.

Työn alustavia tuloksia on esitelty Kampin kappelin työntekijöille. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon edustajina he näkevät olevansa vastuussa, että toiminnan taustaan ja sisältöön liittyvä taustatyö tehdään kunnolla. Tämän he kokevat korostuvan mindfulnessin kaltaisissa toiminnoissa, jotka ovat jollakin tavalla uusia kristillisessä kontekstissa.

Opinnäytetyön on Kampin kappelissa koettu auttavan hahmottamaan kysymyksiä, joita heidän tulee pohtia mindfulnessiin pohjautuvaa toimintaa harkitessaan. Sen on osaltaan nähty jo olevan osa heidän taustatyötään, mutta toisaalta samalla antavan myös eväitä tämän taustatyön jatkamiseen.

9. POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ollut monella tavalla tekijälleen haastava. Oma mindfulness-harjoitukseni on lähtenyt tarkoituksesta kehittää tietoisuustaitoja sekä oppia tuntemaan ja hallitsemaan omaa mieltäni paremmin. Alussa tein itselleni kah-tiajaon, jossa erotin mindfulnessin kuulumaan psykologiselle puolelle irrallaan hengellisyydestä. Tätä mallia seurasin noin kymmenen vuotta, koska koin sen pitävän asiat tarpeeksi selkeinä ja yksinkertaisina.

Kun aloitin opinnäytetyön tekemisen, ei tarkoitukseni ollut sisällyttää siihen mind-fulnessin ja kristillisyyden välisten kysymysten pohdintaa. Alkuperäinen suunnitelmani oli tutkia Kabat-Zinnin ajattelun eettisiä ulottuvuuksia ja niiden merkitystä menetelmän koetuille hyödyille. Tämä kuitenkin muuttui lopulta vain eettisten ulottuvuuksien tutkimiseen, koska alkuperäinen suunnitelma vaikutti liian laajalta yhteen opinnäytetyöhön. Työelämäkumppaniksi valikoitu Kampin kappeli, jonka tarpeiden kautta myös mindfulnessin ja kristillisyyden väliset kysymykset nousi-
vat ajankohtaisiksi.

Työn edistyessä koin monenlaisia tunteita. Toista tuhatta sivua Kabat-Zinnin tekstejä analysoituani aloin itsekkin pohtimaan, onko kristillisyyden ja mindfulnessin välillä sittenkin mahdollisesti oleellisia ristiriitoja. Vaikka mindfulness-ohjaaja koulutuksessa menetelmän buddhalaiset juuret olivat selvästi tunnustettu, ei sitä kautta minulle ollut syntynyt käsitystä, kuinka pitkälle buddhalaisen maailmanku-
van kautta Kabat-Zinn on menetelmän rakentanut. Esimerkiksi nonduaalisuus tai käsitykset minuudesta eivät tulleet minulle mitenkään kurssin kautta tutuksi.

Mitä pidemmälle työssäni etenin, sitä enemmän kuitenkin aloin näkemään pohja-
materiaalini haastavuuden suhteessa työni kristilliseen osuuteen. Kabat-Zinnin ajattelussa buddhalaisuuden piiristä tulevat vaikutukset ovat edelleen vahvoja, vaikka kosmologiset sisällöt onkin suodatettu. Uudemman sukupolven mind-fulness interventioista taas löytyy menetelmiä, joissa on näihin vaikutteisiin otettu vielä selvästi enemmän etäisyyttä. Näiden kohdalla uskon menetelmän ja kristil-
lisyyden välisen suhteen arvioinnin olevan suoraviivaisempaa.

Itselleni merkityksellisimmäksi teemaksi muodostui lopulta kysymys harjoituksille annetuista merkityksistä. Onko mindfulnessissa tekniikkana jotakin sellaista, joka automaattisesti osoittaa juuri buddhalaisen maailmankuvan suuntaan? Itse olisin aiheeseen tutustuttuani taipuvainen kallistumaan sen suuntaan, että annetut merkitykset ja konteksti olisivat määrittävämmät tekijät. Näkisin kuitenkin, että asian järjestelmällinen tutkiminen olisi tarpeellista. Teorian tasolla asiaa tuskin on mahdollista selvittää loppuun asti.

Teorian kautta tutkimiselle haasteensa luo moninaisuus, jota on niin mindfulness-menetelmien kuin kristillisyydenkin kentällä. Kun erilaisia mindfulness-menetelmiä verrataan erilaisiin teologisiin teorioihin tai perinteisiin, uskoisin tulosten olevan vaihtelevia. Jo pelkästään Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sisältä löytyvä moninaisuus saattaa luoda haasteita yksinkertaistetuille yleistyksille.

Viime kädessä ajattelen jokaisen kristityn joutuvan tekemään johtopäätöksensä lopulta itse. Erilaisten teologioiden kautta katsottuna uskoisin löytyvän peruste-luja lähes mille tahansa lopputulokselle. Kristinuskossa lienee kuitenkin pohjim-miltaan kyse uskosta Jeesukseen, ei tietyn teologin ajatteluun. En usko lopulta olevan mahdollista, että kristitty voisi ulkoistaa oman vastuunsa ratkaisuihinsa jollekin toiselle ihmiselle - siitäkään huolimatta, että hän saattaisi olla esimerkiksi arvostettu ja viisaana pidetty teologi. Ajattelisin yksilön kohdalla perimmäisen kysymyksen olevan, viekö jokin lähemmäs vai kauemmas Jumalasta.

Prosessin aikana alun perin tekemäni kahtiajako psykologisiin ja hengellisiin sisältöihin on alkanut tuntua kiusallisella tavalla teennäiseltä. Tämän kahtiajaon voi silti nähdä pedagogisesti perusteltuna: jos alkaa kesken tietoisuustaitojen harjoittamisen esimerkiksi rukoilla, ei se edistä harjoitukselle tässä kontekstissa annettuja tavoitteita. Kuitenkin laajemmassa kuvassa tällainen mustavalkoinen kahtiajako tuntuu asettavan samanlaisia haasteita kuin hengellisen ja maallisen tarkka erottaminen yleensäkin.

Jos teen ensin mindfulness-harjoituksen, jonka jälkeen hiljennyn rukoukseen, oliko tuo harjoitus irrallaan tästä hengellisestä osuudesta? Todennäköisesti rukous on kuitenkin jollakin tavalla saanut sisältöä siitä. Saattaa myös olla, että

rukoileminen on vaatinut mielen hiljentämistä ja rauhoittumista, jonka tehtävän edeltävä mindfulness-harjoitus on saattanut täyttää.

Entä onko kristillisestä maailmankuvasta katsottuna jokin osa-alue elämässä mahdollista rajata jumalasuhteen ulkopuolelle? Jos Jumala on aina ja kaikkialla, niin voiko jostakin asiasta ajatella hänen olevan ulkopuolella? Onko mahdollista katsoa, että mindfulness-harjoituksen aikana Jumala ei voi kommunikoida harjoittajan kanssa, jos harjoittaja on niin rajannut?

Kun katson taaksepäin, huomaan mindfulnessista kiinnostumiseni syntymisessä olleen kysymys myös hengellisestä osa-alueesta. Koen Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vahvasti sanan kirkoksi. Sanoilla tuntuu kuitenkin olevan minussa vain rajatusti kosketuspintaa. Ne soljuvat helposti ohi, koska en koe niiden tavoittavan niiden takana olevaa todellisuutta. Niiden kautta rakennetaan erilaisia ajatusrakennelmia ja teorioita, joista kaikkien koen kuitenkin jäävän auttamattomasti vajaiksi ja ainakin jossakin määrin mahdottomiksi todistaa objektiivisesti.

Olen tämän prosessin aikana huomannut, että oma hengellisyyteni on suurelta osin ei-käsitteellistä. Sen on usein vaikea löytää eksplisiittisiä tai käsitteellisiä muotoja. Sen polku tuntuu seuraavan vahvasti via negativaa, jossa se lopulta kykenee vain hiljentymään mysteerin äärelle ilman sanoja. Tämän puolen näkisin enenevässä määrin olevan tarpeellista tulla tasapainottamaan sanan kirkkoa, jotta kaltaiseni löytäisivät sieltä itselleen helpommin oman paikkansa.

LÄHTEET

- Annala, P. (2007). *Esipuhe*. Teoksessa Lehmijoki-Gardner, M. (2007). *Kristillinen mystiikka – Läntinen perinne antiikista uudelle ajalle*.
- Amaro, A. (2021). *Off The Wheel*. Mindfulness 12, 2090–2095. Saatavilla 19.4.2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01621-9>
- Bodhi, B. (2020). *Reading the Buddhas's Discourses in Pali*. Wisdom Publications.
- Brown, C. G. (2016) *Can "Secular" Mindfulness Be Separated from Religion*. Teoksessa Purser R., Forbes, D., Burke, A. (toim.). (2016). *Handbook of Mindfulness*. Springer International Publishing AG
- Center for Mindfulness (i.a). Everyone experiences stress. It's a part of human experience. Saatavilla 29.10.2021. <https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>
- Cheung, K. (2018). *Implicit and Explicit Ethics in Mindfulness-Based Programs in a Broader Context*. Teoksessa Stanley, S., Purser, R. E., Singh, N. N. (toim.). (2018). *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. Springer International Publishing AG.
- Corcoran, K. J. (2006). *Rethinking Human Nature – A Christian Materialist Alternative to Soul*. Baker Academic.
- de Mello, A. (2007). *Rakkauden tiellä*. Kirjapaja:Helsinki.
- Eskola, T. (2015). *Mindfulnessin mielettömyydestä?* Saatavilla 3.4.2022. <https://timoeskola.wordpress.com/2015/05/13/mindfulnessin-mielettomyydesta-3/>
- Eskola, T. (2020). *Mediakritiikkiä 4: Helsingin Sanomat uususkonnollisuuden levittäjänä?* Saatavilla 3.4.2022. <https://eskolatologia.wordpress.com/2020/04/01/mediakritiikkia-4-helsingin-sanomat-uususkonnollisuuden-levittajana/>
- Finnigan, B. (2018) *Madhyamaka Ethics*. Teoksessa Cozort, D. ja Shields, J. M. (toim.) (2018). *The Oxford Handbook of Buddhist Ethics*. Oxford University Press.
- Goldstein, J. (2016) *Mindfulness – A Practical Guide to Awakening*. Sounds True.

- Goleman, D. (2012) *The Meditative Mind – The Varieties of Meditative Experience*. More Than Sound: Florence MA.
- Hallamaa, J. (2006). *Referointi, analysointi, ja johtopäätösten tekeminen tutkimuksen tekemisessä ja esittämisessä*. Teoksessa Päivänsalo, V. (toim.). (2006). *Prosessia ja rautalankaa. Gradun tekijän opas*. Helsingin yliopiston Systemaattisen teologian laitoksen julkaisuja XIII. Luther-Agricola seura. Helsinki.
- Harris, S. (2015). *Demandingness, Well-being and the Botthisatva Path*. Sophia 54, 201-2016.
- Hellqvist, E. ja Komulainen J. (2020). *Johdanto*. Teoksessa Hellqvist, E. ja Komulainen, J. (2020). *Henkisyttä ja mielenrauhaa*. Gaudeamus Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Husgafvel, V. (2016). On the Buddhist roots of contemporary non-religious mindfulness practice: Moving beyond sectarian and essentialist approaches. (s. 275-362). Temenos – Nordic Journal of Comparative Religion, 52(1), s.87-126.
- Husgafvel, V. (2018). The "universal dharma foundation" of Mindfulness based stress reduction: non-duality and Mahayana buddhist influences in the works of Jon Kabat-Zinn. Contemporary Buddhism 2/2018 (s. 275-362).
- Husgafvel, V. (2020). *Mindfulness harjoituksen buddhalaiset juuret*. Teoksessa Hellqvist, E. ja Komulainen, J. (2020). *Henkisyttä ja mielenrauhaa*. Gaudeamus Oy
- Husgafvel, V. (2023) Mindfulness-based Stress Reduction As A Post Buddhist Tradition of Meditation Practice. [väitöskirja] Helsingin yliopisto.
- Husgafvel, V. (tulossa). Buddhist Teachings and Authorities in MBSR Teachers Training: A Case Study in Finland. Löytyy liitteenä tekijän väitöskirjan painetusta versiosta Husgafvel, V. (2023) Mindfulness-based Stress Reduction As A Post Buddhist Tradition of Meditation Practice. Helsingin yliopisto.

- Ishikawa, M. (2018) Mindfulness in Western context Perpetuates Oppressive Realities for Minority Cultures: The Consequences of Cultural Appropriation. Simon Fraser University Educational Review 1/2018 (s. 107-115),
- Jolkkonen, J. (2007). *Systemaattinen analyysi tutkimusmetodina*. metodiopas. Joensuun yliopisto.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry 4 4:1, s. 33-47
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever You Go, There You Are*. Adobe Digital Edition.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. Contemporary Buddhism 1/2011 (s. 281-300).
- Kabat-Zinn, J. (2010). Coming to Our Senses – Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. EPub edition.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Täyttää elämää*. Basam Books Oy.
- Kabat-Zinn, J. (2012a). *Kehon ja mielen viisaus*. Basam Books Oy.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living – Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. Bantam Books ebook Edition.
- Kabat-Zinn, J. (2013a). *Olet jo perillä*. Basam Books Oy.
- Kakkuri-Knuutila, M-L. ja Halonen, I. (1999). *Argumentaatioanalyysi ja hyvän argumentin ehdot*. Teoksessa Kakkuri-Knuutila, M-L. (toim.). (1999). *Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot*. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.
- Kakkuri-Knuutila, M-L. ja Ylikoski, P. (1999). *Merkitys ja tulkinta*. Teoksessa Kakkuri-Knuutila, M-L. (toim.). (1999). *Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot*. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.
- Keown, D. (2000). *Buddhism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Keown, D. (2003). *Oxford Dictionary of Buddhism*. Oxford University Press.

- Ketola, K. (2014) *Tietoisien läsnäolon luterilaisuus*. Viitattu 3.11.2022. <https://www.vartija-lehti.fi/tietoisien-lasnaolon-luterilaisuus/>
- Ketola, K. (2020) *Jooga ja meditaatio Suomessa*. Teoksessa Hellqvist, E. ja Komulainen, J. (2020). *Henkisyttä ja mielenrauhaa*. Gaudeamus Oy
- Komulainen, J. (2014). *Miten mindfulness herätti minussa kapitalismi kriittisiä ajatuksia*. Viitattu 3.11.2022. <https://suomenkuvalehti.fi/ra-jalla/2014/06/23/miten-mindfulness-synnytti-minussa-kapitalismi-kriittisia-ajatuksia/>
- Komulainen, J. (2020). *Valaistuminen aikamme uskonnollisena kielenä*. Teoksessa Hellqvist, E. ja Komulainen, J. (2020). *Henkisyttä ja mielenrauhaa*. Gaudeamus Oy
- Kornfield, J. (2010). *Living Dharma – Teaching and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters*. Shambala Publications, Inc.
- Lewis, D. J ja Rozelle, D. (2016) *Mindfulness-based Interventions: Clinical Psychology, Buddhadharma or Both? A Wisdom Perspective*. Teoksessa Purser R., Forbes, D., Burke, A. (toim.). (2016). *Handbook of Mindfulness*. Springer International Publishing AG
- Lindahl, J. R., (2015). Two Theoretical Approaches to Mindfulness and Compassion: Evaluating the Merits and the Weaknesses of the Discovery Model and the Development Model. Presentation at Mindfulness and Compassion: The Art and Science of Contemplative Practice Conference, San Francisco.
- Lovelock, J. (2000) *Gaia – A New Look at Life on Earth*. Oxford University Press.
- Loy, D. (1988). *Nonduality – A Study in Comparative Philosophy*. Humanity Books, an imprint of Prometheus Books.
- Marttila, M-K. (2016) *Mindfulness – Länsimaalaisille jalostettua buddhalaisuutta*. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.seurakuntalainen.fi/blogit/mindfulness-lansimaalaisille-jalostettua-buddhalaisuutta/>
- McGrath, A. (2000). *Modernin teologin ensyklopedia*. Kirjapaja, Helsinki.
- Merton, T. (1968). *Zen and the Birds of Appetite*. The Abbey of Gethsemani, inc.
- Miettinen, D. (2014) *Sopiiko mindfulness kirkkoon?* Saatavilla 4.4.2022. <https://www.kotimaa.fi/artikkeli/sopiiko-mindfulness-kirkkoon/>

- Moisio, M. (2016) *Läsnäolo sielunhoidossa*. Viitattu 3.11.2022. <https://kirjokello.fi/lasnaolo-sielunhoidossa/>
- Monteneiro, L. M., Musten, R. F., Compson, J. (2015). *Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns*. Saatavilla 16.3.2023. https://www.researchgate.net/publication/272015197_Traditional_and_Contemporary_Mindfulness_Finding_the_Middle_Path_in_the_Tangle_of_Concerns
- NourFoundation (2013). *Becoming Conscious: The Science of Mindfulness*. [videotallenne]. Saatavilla 31.8.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=5TeWvf-nfpA>
- Payne, R. K. (2018). *Mindfulness and Morality*. Teoksessa Stanley, S., Purser, R. E., Singh, N. N. (toim.). (2018). *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. Springer International Publishing AG.
- Paastela, K. (2022). *Japanilasravintolan kokki: Nämä kolme sushia eivät kuulu buffet-pöytään – ”Syntyy täysin väärä kuva”*. Vantaan Sanomat, 16.10.2022. Viitattu 16.3.2023. <https://www.vantaansanomat.fi/paikalliset/5416542>
- Pepping, C., Walters, B., Davis, P. J., ja O'Donovan, A. (2016) *Why Do People Practice Mindfulness? An Investigation Into Reasons For Practicing Mindfulness Meditation*. *Mindfulness* 7 (2), 542-547.
- Pettit, J. (1999). *Review of Altruism and Reality*. *Journal of Buddhist Ethics*, 6, 120–137)
- Purser, R., Forbes, D., Burke, A. (2016). *Preface*. Teoksessa Purser R., Forbes, D., Burke, A. (toim.). (2016). *Handbook of Mindfulness*. Springer International Publishing AG.
- Santorelli, S. (2016). *Chapter 8*. Teoksessa *The Meditation Summit: Volume 1*. [audio, äänikirja]. Sounds True/Audible.
- Sarlin, T. (2013) *Livahtiko Buddha sielunhoitoon?* Saatavilla 4.4.2022. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/livahtiko-buddha-sielunhoitoon->
- Seppä, F. (2014) *Tietoisien läsnäolon opas kirkon työntekijöille*. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

- Seppälä, O. (2019) *Alkuperää ei pidä säikähtää – Itämaista olevat juurta olevat harjoitukset sopivat kirkkoon*. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.kotimaa.fi/artikkeli/alkuperaa-ei-pida-saikahtaa-itamaista-juurta-olevat-harjoitukset-sopivat-kirkkoon/>
- SRF Kultur Sternstunden (2016). *Dalai Lama on Buddhism as Spiritual Science, not a Religion*. [videotallenne]. Saatavilla 25.1.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=yWoGSizVokc>
- Stanley, S., Purser, R. E., Singh, N. N. (). *Ethical Foundations of Mindfulness*. Teoksessa Teoksessa Stanley, S., Purser, R. E., Singh, N. N. (toim.). (2018). *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. Springer International Publishing AG.
- Suzuki, S. (2020). *Zen Mind, Beginners Mind: 50th Anniversary edition*. Shambala Publications, Inc.
- Toiviainen, S. (2013) *Mindfulness ja kristillinen ihmiskäsitys*. Saatavilla 4.4.2022. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/mindfulness-ja-kristillinen-ihmiskasitys>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Saatavilla 1.4.2022. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Wetleson, J. (2002). *Did Santideva Destroy the Bothisatva Path?* Journal of Buddhist Ethics 9, 1-30.
- Williams, M. ja Penman, D. (2012). *Tietoinen läsnäolo – Löydä rauha kiireen keskellä*. Basam Books Oy.
- Williams, P. (1998). *Studies in Philosophy of Bodhicaryāvatāra: altruismin and reality*. Motilal Banarsidass: Delhi.
- Wong, J. H. (2020). *Anonymous Christians: Karl Rahner's Pneuma-Christocentrism*. Teoksessa Wong, J. H., ja Egan, H. D. (2020). *The Christology and Mystical Theology of Karl Rahner*. A Herder & Herder Book, The Crossroad Publishing Company.