

Filosofian harjoitus – harjoituksen filosofia

Nykyajan yliopistofilosofi ei enää etsi ”filosofista elämää” tai näe filosofiaa harjoituksen muotona. Häntä askarruttavat kuitenkin samat henkilökohtaiseen elämään liittyvät eksistenssiongelmat, kuin hänen antiikissa elänyttä kollegaansa, mutta hän ei löydä näihin kysymyksiin apua harjoittamastaan filosofiasta. Akateeminen filosofia on irtautunut käytännöstä. Se on ensisijassa teoreettista diskurssia. Richard Shusterman kirjoittaakin, että ”ajatus filosofiasta tietoisena elämän harjoituksena, joka tuottaa kauneutta ja onnellisuutta harjoittajansa elämään, on yhtä vieras nykyajan professionaalille filosofialle kuin astrologia on astrofyysikalle.”¹

RICHARD SHUSTERMAN EI OLE ainoa filosofi, joka on edellisessä kuvatussa kehityksestä huolissaan. Pierre Hadot on Collège de Francen hellenistisen ja roomalaisen ajattelun historian emeritusprofessori, joka on tuonut voimakkaasti esiin ajatuksen filosofiasta harjoituksena.² Hadotin keskeinen näkemys on, että antiikin filosofiaa ei voi ymmärtää ilman ”henkisen harjoituksen” käsitettä. Ja nykyajan ihminen voi asettaa edelleen antiikin elämänohjeet ja harjoitukset käyttöönsä.

Michel Foucault – tosin Hadotin kirjoitusten innoittamana – toi esiin ”itsen teknologiat”, joiden avulla ihmiset ovat harjoittaneet ruumistaan, mieltään, käyttäytymistään ja koko olemisensa tapaa muuttaakseen itseään ja ”saavuttaakseen tietynlaisen onnellisuuden, puhtauden, viisauden, täydellisyden tai kuolemattomuuden tilan.”³ Myös hän itse pyrki elämään filosofiansa todeksi. Martha Nussbaum on käsitellyt samaa problematiikkaa esimerkiksi kirjassaan *The Therapy of Desire*.⁴

Michael McGhee on englantilainen filosofi, joka vertaa kirjassaan *Transformations of Mind – Philosophy as Spiritual Practice* antiikin hyveitä buddhalaisen filosofian käsitteisiin ja harjoituksiin. Hän myös pyrkii kehittämään toisenlaista filosofiaa ilmaisua, jossa yhtyvät omaelämämerkitys, kaunokirjallinen tyyli ja filosofinen analyysi. On olemassa monia käsityksiä siitä, mitä filosofia on. McGhee varoittaa filosofeista, jotka toimivat nykyään eräänlaisina virallisina filosofiakäsitysten vartijoina, jotka tunnustavat filosofiaksi vain sen, mikä heidän omista kapeista näkökulmistaan filosofiana näyttätyy.⁵

On myös joukko filosofeja, jotka ovat kokonaan kyllästyneet akateemisen filosofian käsitteellisyteen ja elämänvierauteen. Heistä esimerkiksi Jeffrey Maitland, Thomas Hanna ja Don Hanlon Johnson ovat löytäneet uuden kodin nk. somatiikasta.⁶

Don Hanlon Johnson kirjoittaa itsestään kotisivuillaan seuraavasti:

”Olen filosofi ja kirjailija. Lähes kolmekymmentä vuotta sitten rämpiessäni akateemisten abstraktioiden suossa minulla oli onni törmätä miltei tuntemattomaan, mutta erittäin lahjakkaaseen ihmisjoukkoon. He työskentelivät suoraan ihmiskehon kanssa liikkeen avulla, koskettamalla, aistitietoisuuden kautta ja käyttäen erilaisia kokemuksellisia harjoituksia kuten *Rolfing*, *Sensory Awareness*, *Feldenkrais*, *Lomi*, *Aston Patterning*, *Body-Mind Centering*, *Continuum* ja monia muita. Aikaisempi filosofinen koulutukseni sai minut tietoiseksi tällaisen työskentelyn vallankumouksellisista ja vapauttavista mahdollisuuksista; miten niiden avulla voisimme muuttaa niitä sairaita tapoja, miten olemme organisoineet maailmamme antamalla etusijan ”Järjelle” kehon, naisten, lasten ja marginaalisten kulttuurien kustannuksella. Siitä lähtien olen omistautunut tämän nyt jo laajan kehollisia praktiikoita harjoittavan yhteisön tutkimiseen. Olen pyrkinyt tuomaan esiin niitä voimakkaita vaikutuksia, mitä näillä toimintatavoilla on luodesamme humanimpaa maailmaa.”⁷

Jeffrey Maitland kirjoittaa puolestaan kirjansa *Spacious Body* johdannossa seuraavasti:

”Koin tuskallisen selkeästi, miten tyhjäksi ja elämää vieroksuvaiksi akateeminen filosofian harjoittaminen modernissa yliopistossa oli tullut. Samaan aikaan ymmärsin, että todellinen filosofia ei ole vain käsitteellisen ajatusten jahtaamista vaan se on eksistenssin avaran sydämen (*spacious heart of existence*) erityisen laatuista harjoittamista ja tutkimista.”⁸

Tarkoituksenani on valottaa tässä artikkelissa muutaman esimerkin avulla ajatusta siitä, mitä on tarkoitettu filosofialla harjoituksena. Tähän sopivat erityisen hyvin Pierre Hadotin tutkimukset. Toinen tarkoitukseni on näyttää, miten Martin Heideggerin filosofiaa voidaan myös katsoa tästä harjoituksen avaamasta näkökulmasta. Eli miten ajattelun taitoa voidaan harjoitella. Käytän tässä apuna omaa kokemustani *zen*-perinteestä ja siihen liittyvistä harjoituksista. Siksi viljelen paikoitellen myös viitauksia buddhalaisuuteen. Samalla pyrin näyttämään, miten filosofia edelleen voi olla harjoituksen paikka.

Pierre Hadot ja antiikin filosofia ”henkisenä harjoituksena”

Ymmärtääkseen antiikin filosofiaa se on asetettava siihen käytännölliseen kontekstiin, missä se syntyi. Ensinnäkin antiikin filosofian olennainen käytännöllinen piirre Hadotin mukaan oli sen riippuvuus puheesta. Kirjoitetut tekstit olivat tarkoitettuja tukemaan puhuttua sanaa. Siis tulemaan jälleen puhuksi.⁹

Tämän puheen tarkoituksena ei ollut siirtää informaatiota vaan liikauttaa kuuntelijan sielua, muuttaa häntä. Tässä pitkät keskustelut, dialogit, olivat keskeisiä. Sokraattinen dialogi on Hadotin mukaan juuri tällainen ”henkinen harjoitus”, jonka tarkoituksena on auttaa kuuntelijaa ymmärtämään enemmän itseään. Sen tarkoituksena ei niinkään ole opettaa hänelle miten asiat ovat, vaan saada hänet tutkimaan itseään ja ”pitämään huolta itsestään”.¹⁰ Kaikkien ”henkisten harjoitusten” perusidea on juuri tämä: saada ihminen tarkistamaan asennettaan ja uskomuksiaan, käymään dialogia itsensä kanssa, kamppailemaan itsensä kanssa. Tällaisen harjoituksen tarkoituksen ei ollut minkään abstraktin tiedon omaksuminen vaan maailmankuvan muutos ja ”persoonallisuuden metamorfoosi”.¹¹

Antiikissa filosofin ei tullut oppia vain puhumaan tai väittelemään, vaan myös elämään filosofista elämää. Filosofian harjoittaminen ei siis ollut vain intellektuaalista toimintaa, vaan myös ”henkistä harjoitusta”. Tämän harjoituksen tarkoitus oli muokata filosofin koko olemusta, koko hänen eksistenssiään: intellektiä, mielikuvitusta, tahtoa, sensitiivisyyttä jne. Henkiset harjoitukset olivat todellisia käytännöllisiä harjoituksia, joiden eteen filosofin piti tehdä todellista työtä, harjoittaa itseään. Hadot käsittelee monissa artikkeleissaan yksityiskohdaisesti näitä harjoitteita.

Tyypillinen harjoitus, jota filosofi saattoi käydä läpi oli esimerkiksi kuoleman kohtaamisen harjoittelu. Filosofin pelkäsi kuolemaa. Siksi hänen piti ajatella kuolemaa yötä päivää (Cicero) niin, että ajatus kuolemasta lakkasi pelottamasta häntä. Tähän ei pelkkä intellektuaalinen harjoitus riittänyt. Oli käytettävä mielikuvitusta ja herätettävä itsessään erilaisia kuolemaan liittyviä tunteita. Filosofin oli harjoitettava koko olemustaan, jotta hän pääsisi eroon kuoleman pelosta.¹²

Filosofin henkiset harjoitukset koskettivat koko hänen eksistenssiään. Niillä ei ollut vain moraalista vaan ”eksistentiaalista arvoa”.¹³ Hadot osoittaa kirjoituksiaan, miten antiikin filosofian kolme osaa: fysiikka, logiikka ja etiikka, koostuivat kaikki sekä teoreettisesta että käytännöllisestä osuudesta. Ja näitä kahta ei voinut erottaa toisistaan. Oli fysiikkaa, logiikkaa ja etiikkaa koskevaa teoreettista diskurssia, mutta samalla oli myös elettyä fysiikkaa, elettyä logiikkaa ja elettyä etiikkaa. Filosofin piti asettaa eettiset periaatteensa testiin omassa elämässään. Logiikkaan kuuluvat päättelyn säännöt piti myös asettaa käyttöön käytännön elämän tilanteissa, joissa oli erotettava väärä perustelu oikeasta perustelusta. Samoin fysiikka antoi tietoa kosmoksesta, mutta oli olemassa myös elettyä fysiikkaa, henkinen harjoitus, jossa filosofi pyrki näkemään kosmoksen uudella tavalla, kokemaan ”kosmisen tietoisuuden”, ja saavuttamaan sen kautta sielullista mielihyvää.¹⁴ Tällaisen filosofian päämääränä oli Hadotin mukaan ”puhua hyvin, ajatella hyvin, toimia hyvin ja olla todella tietoinen paikastaan kosmoksessa”.¹⁵

Nykyajan akateeminen filosofia on suurelta osalta pelkästään teoreettista diskurssia. Filosofia nähdään pelkästään abstraktina, käsitteellisenä aktiviteettina. Koko harjoituksen näkökulma on käytännössä kadonnut näkyvistä. Hadot näkee tähän muutokseen kolme syytä.

Ensinnäkin Hadot näkee ”filosofisen mielen” luonnollisena taipumuksena sen, että se pyrkii tyytymään vain omiin käsitteellisiin luomuksiinsa asettamatta niitä testiin omassa elämässään. Tämä näkyi Hadotin mukaan jo antiikissa, jossa tällaisia filosofeja usein kritisoitiin. Tämä on Hadotin mukaan ikuinen filosofian vaara: vetäytyä diskurssien ja käsitteiden turvalliseen maailmaan ilman että tarvitsee ottaa riskiä oman elämän radikaalista muutoksesta. Toinen filosofisen mielen voimakas taipumus on kuitenkin kysyä asioiden perusteluja, etsiä itseä, etsiä myös filosofisen elämän mahdollisuutta. Tämä on ristiriita, jossa filosofi joutuu elämään erityisesti elämän tuskallisissa ja vaikeissa hetkissä. Silloin hän joutuu usein sellaisen kysymysten äärelle kuten: mikä on ihmiselle hyväksi, tai miten elää hyvää elämää. Samalla hän kuitenkin löytää itsensä omassa filosofiassaan pohtimassa käsitteiden välisiä ongelmia, ratkaisemassa loogista yhtälöä.¹⁶

Jos Hadotin esittämä ensimmäinen perustelu on ihmisen luonteeseen liittyvä, toinen perustelu on historiallinen. Hadot kuvaa, miten keskiajan aikana antiikin henkiset harjoitukset erosivat filosofiasta ja ne liitettiin kristilliseen spirituaaliteettiin. Samalla filosofiasta tuli teologian palvelukseen alitettu ”yksinkertainen teoreettinen väline”.¹⁷ Filosofian rooli muuttui. Nyt siitä tuli palvelija teologialle, jolle sen tuli hankkia sen tarvitsemää käsitteellistä, loogista ja metafyyssistä materiaalia. Näin filosofiasta tuli puhtaasti teoreettista aktiviteettia, joka erotettiin uskonnollisesta harjoituksesta ja spirituaaliteetista.

Kolmas Hadotin perustelu on luonteeltaan sosiologinen ja liittyy yliopistolaitoksen ilmaantumiseen keskiajalla. Yliopiston keskeinen funktio oli, ja on edelleen, että opetus suunnataan ammattilaisille, jotka opettavat tulevaisuuden ammattilaisia. Silloin filosofiastakin tulee teknistä kieltä, filosofista diskurssia, jota vain toiset filosofian ammattilaiset lukevat ja voivat ymmärtää.¹⁸ Kun filosofit lukevat ja tulkitsevat toistensa kirjoituksia, kyse on tekstin tulkinnasta, eksegetiikasta. Tätä käytännössä koko yliopistofilosofia nytkin edustaa.¹⁹ Ajatus filosofisesta elämästä on tästä kaukana. Antiikissa filosofinen opetus oli sen sijaan suunnattu ihmiselle, jotta hän saisi mahdollisuuden tulla enemmän ihmiseksi.

Vaikka Hadot kritisoikin nykyajan filosofiaa keskittyminen

sestä pelkästään filosofiseen diskurssiin, hän myös näkee antiikin ajatuksen filosofisesta elämästä säilyneen filosofian historian juonteissa tähän päivään asti. Hän luettelee esimerkiksi renessanssin humanistit, Montaignen, Descartesin, Spinozan, Schopenhauerin, Nietzschea, Kierkegaardin, Hegelin, Marxin, fenomenologian joiltakin osin ja muita, jotka ovat säilyttäneet ainakin osittain antiikin asennetta filosofiaan ja sen harjoittamiseen ja merkitykseen.²⁰

Stoalaisia harjoituksia

Antaakseni kuvan siitä, mitä Hadot tarkoittaa antiikin ”henkisillä harjoituksilla” seuraan seuraavassa hetken hänen kuvaustaan stoalaisesta filosofiasta, jota stoalaiset itsekin kuvasivat harjoitukseksi ja elämisen taidoksi.²¹ Pyrkimyksenä kaikissa näissä harjoituksissa oli kohota epäautenttisesti olemisesta kohti autenttista tai varsinaista (Heidegger) olemista, jossa harjoittaja saavuttaa ”itsetietoisuuden, selkeän näkemyksen maailmasta, sisäisen rauhan ja vapauden”.²²

Hadotin mukaan lähtökohtana käytännöllisesti katsoen kaikissa antiikin filosofisissa kouluissa oli, että ihmisen kärsimyksen syy oli passioissa, hallitsemattomissa haluissa ja liioitelluissa peloissa. Filosofiaa voitiin siten kuvailla passioiden terapiana.

Tämä lähtökohta on myös hyvin buddhalainen. Myös buddhalaisuudessa ajatellaan, että ihmisen kärsimyksen syy on hänen kiintymyksessään siihen, mitä hän ei voi saada. Hän luulee pysyväksi sitä, mikä perusluonteensa mukaisesti on muuttuvaa ja tavoittamatonta.

Stoalaiset ajattelivat täsmälleen samalla tavalla. Heidän mukaansa ihmisen kärsimys johtuu siitä, että hän tavoittelee jotakin, mitä hän ei voi saada tai minkä hän joka tapauksessa kadottaa, sekä siitä, että ihminen pyrkii välttämään sellaista epäonnea, jonka hän joka tapauksessa joutuu kohtaamaan. Siksi filosofian tehtävä onkin kasvattaa ihmisiä niin, että he pyrkivät vain kohti sellaista hyvää, minkä he voivat saavuttaa ja pyrkivät välttämään vain sellaista pahaa, jonka he kykenevät välttämään. Sellaisia ovat vain asiat, jotka riippuvat ihmisen vapaudesta. Ja loppujen lopuksi vain moraalinen hyvä ja paha täyttävät nämä ehdot. Se mikä liittyy luonnon alueeseen, syyn ja seurauksen alueeseen, ei ole meistä riippuvaista. Se on kohtaloa, joka on vain hyväksyttävä. Mutta moraalisessa valinnsamme olemme vapaita.²³

Ihmisen on siis rakennettava maailmankuvansa ja elämäntapansa näiden periaatteiden mukaan. Se vaatii täydellistä persoonallisuuden muutosta, joka puolestaan vaatii harjoitusta.

Hadot käy lyhyesti läpi erilaisia harjoituksia, joita stoalaiset tekivät tämän päämäärän saavuttamiseksi. Tällaisia ovat tutkiminen, perinpohjainen tarkastelu, lukeminen, kuunteleminen, huomion keskittäminen, itsensä hallinta ja välinpitämättömyys yhdentekevistä asioista. Ja edelleen meditaatio, passioiden terapiat, hyvien asioiden muistelemine ja velvollisuuksien täyttäminen.²⁴

Huomion keskittäminen (*prosoche*) oli yksi keskeisistä stoalaisten harjoituksista. Se tarkoitti Hadotin mukaan ”jatkovaa valppautta ja mielen läsnäoloa, itsetietoisuutta joka ei koskaan vaivu uneen, hengen jatkovaa jännitettä”.²⁵ Jatkuva läsnäolo siinä hetkessä, mitä stoalainen eli, piti hänet tietoisena tekemisistään ja elämän perussäännöstä: mikä riippuu meistä, mikä ei. Se mahdollisti myös sen, että hän myös tahtoi tekevänsä siitä, mitä hän teki.

”Siksi filosofian tehtävä onkin kasvattaa ihmisiä niin, että he pyrkivät vain kohti sellaista hyvää, minkä he voivat saavuttaa ja pyrkivät välttämään vain sellaista pahaa, jonka he kykenevät välttämään. Sellaisia ovat vain asiat, jotka riippuvat ihmisen vapaudesta.”

Tämä stoalainen asenne on sama, mitä *zenissä* kutsutaan myös läsnäoloksi nykyhetkessä. Tämä läsnäolo nykyisyydessä on Hadotin mukaan itse asiassa avain kaikkiin henkisiin harjoituksiin. Se vapauttaa ihmisen passioista, jotka ovat joko menneisyyden tai kuvitellun tulevaisuuden aiheuttamia. Tämä jatkuva tietoisuus nykyhetkestä voi myös syventyä kosmiseksi tietoisuudeksi jokaisen hetken äärettömästä arvosta ja ”saada meidät hyväksymään jokaisen olemassaolon hetki kosmoksen universaalin lain näkökulmasta”.²⁶

Harjaannuttaessaan ajatteluaan stoalaiset pyrkivät tekemään sen koko olemuksensa voimalla. Harjoituksen tuli sisältää myös mielikuvituksen ja tunteet. Elämän perussääntöä piti harjoitella mahdollisimman konkreettisella tavalla. Tässä harjoitustavassa keskeisiä olivat ”mieleenpainaminen” (*mneme*) ja ”meditaatio” (*melete*).²⁷

Stoalaisten ja myös epikurolaisten aforismikokoelmat antoivat tiiviissä ja lyhyessä muodossa elämän ohjeen, tai periaatteen, johon oli helppo keskittyä. Lyhyt aforismi, joka sisälsi olennaisen periaatteen, oli myös helppo painaa mieleen. Siihen oli helppo päivittäin syventyä. Stoalainen tai epikurolainen aforismi oli siis tiiviissä muodossa esitetty periaate, meditaation kohde.

Hadot selvittää antiikin *melete*-käsitettä, joka latinaksi käännettiin sanalla *meditatio* ja jonka käännettä meditaatioksi, seuraavasti. Kyse on ensisijassa järjen harjoituksesta: ”Toisin kuin kaukoidän perinteissä, kreikkalainen filosofinen meditaatio ei ole yhteydessä kehon asentoon, vaan se on puhtaasti rationaalinen, mielikuvitukseen liittyvä, intuitiivinen harjoitus, joka voi saada hyvin moninaisia muotoja. Ensisijaisesti se on koulukunnan perusoppien ja elämänohjeiden muistamisen ja omaksumisen tapa.”²⁸ Hadot edelleen toteaa, että tällainen henkinen harjoitus muuttaa totaalisti harjoittajan maailmankuvan.

En olisi lainkaan niin varma kreikkalaisen filosofisen meditaation ja aasialaisten perinteiden filosofisen meditaation erosta.

Tässä ei ole tilaa tämän kysymyksen pitkälle menevään analyysiin, mutta lyhyt vertaus yhden buddhalaisen koulukunnan, *Rinzai-zenin* harjoitusmenetelmään on tässä paikallaan. Se antaa hieman vertailukohtaa.

Rinzai-zenin perusharjoitusmenetelmä, siis perusmeditaatiomenetelmä on nk. *koan*-harjoitus. Tämä on edelleen esoteerinen harjoitus siinä mielessä, että se tapahtuu suljetussa tilassa opettajan ja oppilan kesken, eikä oppilalla ole lupa puhua siitä, mitä tässä nk. *sanzen*-huoneessa tapahtuu. On kuitenkin

kin olemassa koko joukko kirjallisuutta, jossa *koan*-harjoitusta kuvataan yleisemmin.²⁹

Kuten stoalaista elämänohjetta, myös *koania* voidaan kuvata lyhyeksi, vuosisatojen aikana hioutuneeksi timantiksi, aforismiksi, joka kiteyttää jonkin keskeisen *Rinzai-zenin* kokemuksen, elämänohjeen tai periaatteen. *Koan* on muodoltaan eräänlainen kysymys, jonka opettaja antaa oppilaille. Se voi olla vaikkapa muotoa: ”Missä on todellinen itsesi juuri nyt?” Oppilaan on löydettävä kysymykseen oikea vastaus. *Zenin* oppilas kantaa tällaista opettajan antamaa *koania* mielessään ”yötä päivää” niin, että hän pyrkii itse tulemaan yhdeksi tämän ”aforisminsa” kanssa. Hän kantaa sitä mielessään istuessaan meditaatioasennossa, mutta myös syödessään, kävellessään tai tehdessään arjen askareita. Kun hän on kantanut näin *koania* mielessään pitkän ajan, hänen mielensä ikään kuin kypsyy vastaukseen, jonka hän sitten vie opettajalleen. Jos opettaja katsoo oppilaan ymmärtäneen kokemuksen, johon *koan* osoittaa, hän antaa oppilalle seuraavan *koan*-harjoituksen ja näin *zenin* opiskelu jatkuu toisen ”aforismin” muodossa. Jokainen *koan* muuttaa oppilasta, hänen suhdettaan itseensä, toisiin ihmisiin ja maailmaan hänen ympärillään. Tämä muutos voi olla äkillistä ja totaalia tai se voi olla vuosia kestävä hidaskypsytysprosessi. Lopputulos on joka tapauksessa sama kuin kreikkalaisilla: oppilaan maailmankuva muuttuu täysin. Myös *koan*-harjoitus vaatii koko oppilaan olemuksen. Se on harjoitusta, jossa oppilas käyttää kaiken rationaalisen kykynsä ja tahdonvoimansa ikään kuin loppuun ja tekee näin tilaa intuitiiviselle oivallukselle. Voi olla että *zenin koan*-harjoitus on ehkä paremmin systematisoitu monitasoiseksi järjestelmäksi kuin stoalaisten harjoitus, mutta menetelmä ja päämäärät ovat kummassakin perinteessä hyvin samankaltaisia.

Heideggerilaisia harjoituksia

Martin Heideggerin filosofiaa voidaan tarkastella ja mielestäni myös paremmin ymmärtää harjoituksen perinteen kautta.³⁰ Esimerkiksi *Sein und Zeit* -teos³¹ on kuvausta ihmisenä olemisen olennaisista rakenteista, joiden ymmärtäminen vaatii myös henkilökohtaista kannanottoa ja muutosta. Käsitteet kuten varsinainen ja epävarsinainen oleminen, kuolemaa-kohti-oleminen, *Angstin* merkitys varsinaistumisprosessissa, omantunnon kutsu ja muut ovat kaikki tiettyihin inhimillisiin peruskokemuksiin viittaavia käsitteitä, jotka on tarkoitettu tutkittaviksi omassa elämässä. Niiden ymmärtävä tulkinta vaatii filosofiaa eettistä kannanottoa. Heidegger on todennut itsekin, että ”*Sein und Zeit* on tie, eikä mikään turvapaikka. Hänen, joka ei pysty kävelemään, ei tulisi turvautuakaan siihen.”³² Heidegger myös toteaa *Sein und Zeitin* loppusivuilla: ”On etsittävä *tietä* ontologisen peruskysymyksen valaisemiseksi ja *kuljettava* tätä tietä.”³³ Tämä vastaa hyvin sitä, miten Hadot kuvaa antiikin filosofien harjoittaneen itseään.³⁴

Myös Heideggerin myöhemmän filosofian teemat avautuvat parhaiten harjoituksen ajatuksen kautta. Heidegger opettaa monissa kirjoituksissaan ajattelemisen taitoa, jota hän vertaa käsityöläisen taitoon. Oppiakseen tulemaan tietoiseksi ajattelun luonteesta ja ajattelemaan oikein, ajatteluaan on harjoitettava. Tämä ei tarkoita Heideggerilla logiikan harjoittamista. Päinvastoin. On katsottava itse ajatusprosessia läheltä. Tähän harjoitukseen Heidegger antaakin ohjeita erityisesti *Was heisst Denken* ja *Gelassenheit*-teoksissaan. Sellaiset Heideggerin

myöhäisfilosofiaan kuuluvat käsitteet kuten silleen jättäminen, totuus paljastumisena, avoimuus salaisuudelle, odottaminen, kiittäminen, hartaus jne. ovat myös käsitteitä, joiden merkitys paljastuu vasta oman kokemuksen kautta. Ne viittaavat tiettyihin ihmisen peruskokemuksiin, joiden merkitys avautuu, jos harjoittaa itseään ”meditatiivisen ajattelun” taidossa. Koska monet uskonnollisten perinteiden harjoitukset valottavat samoja ihmisen henkisyiden alueita, ei ole ihme että monien teologioiden mielenkiinto on suuntautunut Heideggeriin.

Gelassenheit-teoksessa Heidegger erottaa selkeästi ”laskevan ajattelun” ”mieltä etsivästä” tai ”mietiskelevästä ajattelusta”.³⁵ Hän myös toteaa, että mietiskelevä ajattelu vaatii enemmän harjoitusta.³⁶ Tätä harjoituksen ajatusta ei pidä ohittaa *Gelassenheit*-teosta lukiessa. Teos on mielestäni kohtuullinen kuvaus siitä harjoituksesta, jonka kautta filosofi voi päästä mietiskelevän ajattelun jäljille.

Heideggerin ajattelu ja *zen* on usein asetettu rinnatusten, koska *zenissä* tunnetusti myös ”mietiskellään”.³⁷ Tällöin niitä on verrattu samankaltaisina filosofioina. Tässä tehdään yleensä se virhe, että ajatellaan *zeninkin* olevan filosofinen ”diskurssi”. *Zen* on kuitenkin ensisijaisesti ja alkuperäisesti koko persoonallisuuden transformaatioon tähtäävä harjoituksen muoto. *Zenin* ja länsimaisen ajattelun vertailu osuu jollain tavalla kohdalleen vain, jos vertauskohdaksi läntisestä ajattelustakin valitaan jokin ihmistä muuttava harjoitus, vaikkapa psykoterapia.³⁸

Jos tulkitsee Heideggeria sen kautta, mitä Hadot tuo esiin antiikin ajattelusta, Heideggerinkin filosofia avautuu harjoitukseksi. Näin myös *Gelassenheit* ja *Was heisst Denken* -teokset voidaan nähdä kuvauksina ajattelun harjoittamisen metodista ja prosessista. *Gelassenheit* kuvaa enemmän mietiskelevään ajattelemiseen pyrkivää metodologiaa. *Was heisst Denken* -teoksessa näitä kahta ajattelun tapaa kuvataan yleisemmällä tavalla. Näen *Gelassenheit*-teoksen eräänlaisena ”eksistentiaalisen meditaation” oppikirjana, jonka harjoitukset ovat hyvin samankaltaisia kuin *zenin* harjoitukset.³⁹ Ja tämä on se näkökulma, joka mielestäni oikeuttaa vertaamaan näitä metodeja keskenään.

Aluksi kuitenkin *Was heisst Denken* -teoksen ensimmäisen osan ajatuksia ajattelusta. Heidegger pyrkii selvittämään ajattelun luonnetta ja toteaa, että ymmärrämme, mitä ajattelu tarkoittaa, kun itse ajattelemme. Samalla huomaamme, että emme vielä osaa ajatella.⁴⁰ Sekään, että teemme filosofiaa, ei takaa sitä, että osaisimme ajatella.⁴¹ Ja jotta oppisimme ajattelemaan oikein, meidän tulisi päästä eroon traditionaalisesta käsityksestä siitä, mitä ajattelu on.⁴² Edelleen Heidegger toteaa, että se, että emme vielä ajattele, perustuu siihen, että se mitä on ajateltava, vetäytyy ihmiseltä, kääntää ihmiselle selkänsä. Ja näin on ollut jo alusta asti.⁴³

Ensimmäisen luvun yhteenvedossa Heidegger vielä vertaa ajattelua käsityöläisen taitoon. On ilman muuta selvää, että kukaan ei ole taitava käsityöläinen luonnostaan. Käsityöläisenkin on harjoitettava taitoaan.⁴⁴

Mutta tämä vetäytymisen ajatus tuntuu oudolta. Mistä vetäytymisestä Heidegger puhuu? Ja mistä alusta Heidegger puhuu? Mikä on ajatuksen alku? Heidegger toteaa edelleen, että se mikä vetäytyy, vetää myös ihmistä. Hän osoittaa sitä kohti. On itse ikään kuin osoitin tai merkki.⁴⁵ Ihmisen perusluonne on olla se, joka osoittaa sitä kohti, mikä vetäytyy. Vasta se tekee ihmisestä ihmisen. Heidegger antaa vihjeen näiden kuvausten ymmärtämiseksi toteamalla, että logiikka ei koskaan tuhoa sitä mikä on uskonnollista, sen voi tuhota vain Jumalan vetäytyminen.⁴⁶

Tämän Heideggerin selityksen jälkeen tekee mieli kysyä, mikä on se kohta ihmisen ajattelussa, missä jumalat vielä asuvat? Missä on se kohta ihmisen henkisessä rakenteessa, jossa transsendentin kohtaamisen kokemus on vielä mahdollista. Se siis ei ole Heideggerin mukaan loogisessa, laskevassa ajattelussa.

Edelleen Heidegger antaa näitä viiden pisteen vihjeitäan toteamalla, että kun se mikä vetäytyy, vetää ihmistä, hän osoittaa sitä, mikä vetäytyy. Mutta me osoitamme silloin jotakin, jota – ja tämä on ratkaiseva vihje – ”ei vielä ole käännetty puheemme kielelle. Se jää ilman tulkintaa. Olemme silloin merkityksetön merkki.”⁴⁷

Nyt voimme kysyä näin: Mikä on se ajattelun (kokemuksen) kohta, jota ei vielä käännetä käsitteiksi? Se on luonnollisesti se kohta, mistä käsite vasta nousee. Tämä kohta voidaan tavoittaa katsomalla tarkasti ajatteluprosessissa sitä kohtaa, missä ajatus nousee. Se on myös ajatuksen alku hyvin konkreettisessa mielessä.

Mutta tämän kohdan katsominen ei onnistu länsimaiselta filosofilta helposti. Se vaatii paljon harjoitusta, jossa on ”opittava kuuntelemaan”, kuten Heidegger toteaa.⁴⁸ Aasialaisissa ajattelun perinteissä tämän ajattelun kohdan tärkeys ja sen harjoittaminen on ymmärretty koko sen historian ajan. Se on myös *zenin* keskeisin harjoitus. *Koan*-harjoituksen alkuperäinen kiinalainen versio on nimeltään *hua-toun*-harjoittaminen. *Hua-tou* tarkoittaa tietoisuudessa sitä kohtaa, missä ajatus nousee. Se voidaan kääntää ”sanan pääksi” tai ”ajatuksen aluksi”. Palaan tähän myöhemmin.

Oman ajatusprosessinsa katsominen tai kuunteleminen tällä tavalla on eri kuin reflektio. Kun reflektoin omaa ajatteluani, ajattelen ajatteluani uusin käsittein. Reflektio on siis jo käsitteellistetyin uudelleen käsitteellistämistä. Eli reflektio on samaa representatiivista ajattelua kuin mikä tahansa ”laskeva ajattelu”. Mietiskelevä ajattelu ei reflektoi. Heidegger kuvaa sitä, mikä tapahtuu valon suuntaamiseksi ajatteluun.⁴⁹ Se on tietoiseksi tulemistä omasta ajatusprosessista. Oman ajatusprosessin katsomista läheltä ja tässä mielessä ”ajattelun ajattelu”. Se on sen kohdan paikantamista ajattelussa, missä käsite ei vielä nouse. Se on ajatuksen alun katsomista.

Mutta kaikkea tätä puhetta on mahdoton ymmärtää harjoittelematta sitä, mitä tässä puhutaan. Annankin nyt ensimmäisen harjoituksen, jonka kautta asiaa voi lähestyä. Ennen sitä pieni yhteenveto Heideggeria mukaillen:

1. On siis olemassa kahdenlaista ajattelua: laskevaa ja mietiskelevää.
2. Jotta ymmärtäisi tämän eron, aluksi on tultava tietoiseksi omasta ajattelusta. Miten tulemme tietoiseksi omasta ajattelustamme ja sen luonteesta sen sijaan että vain ajattemme?
3. On katsottava oman ajattelun assosiaatiiovirtaa läheltä, ”kuunneltava” sitä. Miten se tehdään? Siihen on olemassa useita harjoituksia, joista yksi meditaatioperinteiden tunnetuin harjoitus lienee seuraava⁵⁰:

*Fenomenologinen harjoitus 1. Laske hengitysvaiheesi yhdestä kymmeneen uudelleen ja uudelleen puolen tunnin ajan. Tee se niin, että lausut mielessäsi lukusanan ensimmäisen tavun ulohengitysvaiheessa ja toisen tavun sisäänhengitysvaiheessa. Toista tätä harjoitusta tietoisesti joka päivä muutaman kuukauden ajan ja tule tietoiseksi siitä, mitä tietoisuudessasi tapahtuu.*⁵¹

”Oman ajatusprosessinsa katsominen tai kuunteleminen tällä tavalla on eri kuin reflektio.

Kun reflektoin omaa ajatteluani, ajattelen ajatteluani uusin käsittein. Reflektio on siis jo käsitteellistetyin uudelleen käsitteellistämistä. Eli reflektio on samaa representatiivista ajattelua kuin mikä tahansa ”laskeva ajattelu”.

Mietiskelevä ajattelu ei reflektoi.”

Mitä tämä harjoitus näyttää?

1. Ajatustemme assosiaatiiovirta ei ole hallittavissamme kuin heikosti tai ei lainkaan.
2. Huomaamme, että emme ole vapaita ajattelemaan mitä haluamme, vaikka käytämme siihen tahdon ponnistusta.
3. Ajatukset tulevat jostakin ja menevät ikään kuin ylitemme.
4. Ne muodostuvat käsitteiksi, muistikuviksi, tunteiksi joiden alkuperä ei ole näkyvissä.
5. Voin löytää kokemuksen, jossa ”minussa ajatellaan” eikä ”minä ajattelen”.

Tämä harjoitus avaa heti näkökulman siihen, mitä Heidegger tarkoittaa ajattelusta taitona, kuin käsityönä. Jopa hyvin yksinkertainen ajatteleminen, numeroiden laskeminen hengityksen tahdissa, on harjaantumattomalle ihmiselle miltei ylivoimainen tehtävä. Tosin – jos jaksamme tehdä tätä harjoitusta, huomaamme, että hiljalleen tehtävä käy helpommaksi. Jos siis haluan ajatella taitavasti, vaikka filosofisesti, minun on ensin opittava hallitsemaan ajatteluani eli harjoitettava ajattelun taitoa. Olen ajattelussani ”normaalisti” kuin voimakkaassa virrassa lipuva vene, jonka soutaja kuvittelee voivansa ohjata veneen liikettä mihin vain, mutta todellisuudessa hän on koko ajan virran vietävänä. Hänen vapautensa on illuusiota.

Tästä kokemuksesta herää luonnollisesti kysymys, miten voin vapauttaa ajatteluni tai itseni tästä ajattelun pakosta, jotta voin sitten ajatella vapaasti? Herää myös kysymys, mikä on se voima, joka pakottaa minut ajattelemaan, ikään kuin ”kutsuu” minut ajattelemaan Heideggerin termiä käyttäkseni? Ja edelleen: Onko tämä ajattelu kuitenkin jotakin ydinolemustani, sitä mikä tekee minusta ihmisen, mutta joka selvästi ei ole hallinnassani? Onko se lahja⁵², jonka jatkuvasti heitän hukkaan?

Fenomenologinen harjoitus 2. Tee edellinen harjoitus niin, että lasket vain ulohengitykset.

Tämä onkin jo paljon edellistä vaikeampi harjoitus, koska se vaatii sitä, että sisäänhengitysvaiheessa annat mielesi pysyä tyhjänä. Tämä on monille ihmisille mahdoton ajatuskin. Mutta jos olet tehnyt ensimmäistä harjoitusta, tämäkin harjoitus alkaa onnistua.

Mitä tämä harjoitus näyttää, jos sitä tehdään ajatuksella?

1. Ensinnäkin se näyttää sen, että ajatuksen virta on hallittavissa ainakin osittain ja harjoituksella yhä enemmän ja enemmän.

2. Harjoitus näyttää myös sen, että sisäänhengitysvaiheessa, jos mieli halutaan pitää tyhjänä, on vain ”kuunneltava” ja ”odotettava” tietyllä tavalla. Samalla tavalla on asetettava odottamisen mielentilaan, jos haluamme kuulla hyvin kaukaisen ja hyvin hiljaisen äänen. Käännämme päämme äänen suuntaan, pidätämme ehkä hengitystäkin ja – vain kuuntelemme, vain odotamme, mieli tyhjänä. Jos ääni on todella hiljainen, yksikin ajatus mielessä häiritsee sen kuulemista, niinpä mieli tyhjenee hetkeksi luonnollisella tavalla. Heidegger toteaa *Gelassenheitissa*: ”Meidän ei ole tehtävä mitään vaan odotettava.”⁵³

3. Voimme tulla tietoiseksi siitä kohdasta tietoisuudessa, jossa ajatus nousee. Kun mielemme on välillä tyhjä, siis sisäänhengitysvaiheessa, mielessä lausumallamme numerolla on tietty alkukohta ja loppukohta. Sana nousee tietoisuuteemme ja katoa tietoisuudestamme ja pystymme katsomaan läheltä juuri tätä kohtaa. Tämä on *zenin* ”hua tou”, ”ajatuksen alku”. Kun pystymme tekemään tämän, olemme jo pitkällä ajattelun taidossa, koska pystymme näkemään selkeästi, miten käsitteet nousevat. Samalla tulemme tietoiseksi siitä, millä käsitteellä kulloinkin merkitsemme maailmaa ympärillämme. Tämä käsite on jo meissä ikään kuin ennakoita. Se on osa ”ennakkoluuloamme”. Se ei kuulu maailmaan sinänsä vaan se on meidän käyttämämme nimi. Se ei kuulu ”asioihin itseensä”, joita kohti itse asiassa olemme menossa. Heidegger kuvaa *Gelassenheitissa* mielen tyhjentämisen harjoitusta kaiken representaation (*Vorstellen*) poispuodottamiseksi.⁵⁴

4. Ehkä ratkaisevin kokemuksemme on, että kun käsite nousee, samalla nousee ”minä”, ”ego”, ja kun käsite katoaa tämä ”minä” katoaa. Tässä vaiheessa alamme ymmärtää tietoisuutemme, minämme ja ajattelumme luonnetta ja rakennetta syvemmin.

*Fenomenologinen harjoitus 3. Jää tarkkailemaan hengitystäsi mieli tyhjänä. Zen-mestari Dogenin ohje tähän kuulostaa hyvin heideggerimaiselta: ajattele ei-ajattelua.*⁵⁵

Edellisessä harjoituksessa opittiin sitä tilaa, missä ajatus ei nouse. Tässä harjoituksessa tätä tilaa syvennetään, hengitysliikkeen laskemisesta luovutaan ja pyritään säilyttämään ”puhtaan tietoisuuden” tila, jossa ajatus ei nouse – tietoisesti. Tämä on hyvin vaikea harjoitus ja vaatii yleensä useiden vuosien työskentelyn. Mutta mitä sitten tämä harjoitus opettaa:

1. Ensinnäkin sitä ei voi saavuttaa yrittämällä tai tahtomalla, koska tämä tahtominen on jo sinänsä ajatus, joka nousee. Heidegger käsittelee paljon tätä tematiikkaa *Gelassenheit*-teoksessaan.⁵⁶ Myös *zen*-perinteessä tämä on tuttu ongelma. *Zen*-mestari Takuan kuvaa tätä ongelmaa seuraavalla runolla:

Ajattellessani, että en enää
ajattelisi sinua,
ajattelen sinua kuitenkin.
Yritänpä sitten olla ajattelematta sitä,
että en enää ajattelisi sinua.⁵⁷

2. Siihen voidaan päästä ”jättämällä silleen”. Kun on opitty löytämään se kohta tietoisuudessa, jossa ajatus nousee, voidaan jäädä ikään kuin katsomaan sitä kohtaa ja odottamaan. Kun siihen kohtaan jäädään odottamaan ja

se ”jätetään silleen”, mikään ei liikahta, ajatus ei nouse. Jäljelle jää tai paremminkin pysyy pelkkä tietoisuus, joka koetaan hartauden ja ilon lähteenä. Myös näitä kokemuksia Heidegger käsittelee *Gelassenheitissa*.⁵⁸

3. Kun mitään minää ei nouse, ei ole myöskään mitään minää vastapäätä olevaa objektia: on pelkkä oleminen ja tietoisuus tästä olemisesta. Olemisen tapahtuminen.

4. Kun meillä on tämä kokemus ja sen jälkeen koemme ajatuksen ja minän nousevan, niin olemme siitä tietoisia täysin eri tavalla kuin aikaisemmin. Me näemme sen puitteen, jossa tai jona ajatus nousee. Me näemme sen puitteen, johon ajatus vangitsee maailman. Me näemme, miten käsitteet nousevat, miten teoriat nousevat ajattelussamme ja samalla näemme sen puitteen, mihin se asettaa maailman.

5. Kun tulemme näin tietoiseksi näistä puitteista, meidän on mahdollista myös vapautua niistä ja päästä ”asioihin itseensä” ilman ennakkoluulojamme, ennakkokäsityksiämme siitä, miltä todellisuuden ”kuuluu” näyttää.

6. Näin voimme oppia myös ajattelemaan ennakkokäsityksistämme vapaina ja opimme myös palaamaan aina alkuun, ajattelun alkulähteille. Opimme ikään kuin pysäyttämään virran, jossa soudamme ja sen jälkeen olemaan aina tietoinen siitä, että se on virta, jossa soudamme, ja se on virta, jonka alkulähteelle voimme aina palata.

7. Kun lepäämme pelkän olemisen virrassa, jossa ajatus ei nouse, huomaamme, että se läsnäolon virta, jossa lepäämme on hyvin ”kehollinen”. Tunnumme voimakkaasti kehomme läsnäolon tietoisuudessamme, emmekä voi erottaa mitään erillistä kehoa ja mieltä. On vain pelkkä olemisen tai läsnäolon kokemus, jossa koko olemuksemme on intensiivisesti läsnä. Tämä olemisen tapahtuma on hyvin ”kehollinen” juuri siksi, että mitään ”egoa” ei nouse.

8. Tämä läsnäolo erottuu *elämän virran* läsnäoloksi, elämän jonka tunnumme lävistävän koko olemuksemme. Voimakas elämän tunne nousee esiin kehontietoisuudessa, joka on siis yhtä aikaa kehoa ja tietoisuutta. Silloin, Leonard Cohenin sanoin: ”every molecule in your body says ‘thank you’”.⁵⁹

Heideggerin kuvaus ajattelusta kiittämisenä⁶⁰ perustuu siis myös kokemuksemme, joka on tuttu heille, jotka ovat pidempään tehneet edellä kuvattuja harjoituksia. Tämä on kokemus ”mietiskelevästä kehosta”⁶¹ tai ”lihallsista järjestä”⁶².

Kohti tanssia

Richard Shusterman on kiinnittänyt huomiota samaan kohtaan kokemuksestamme. Hän tulkitsee Deweyn ”ei diskursiivisen kokemuksen” keholliseksi kokemukseksi, koska se on se kokemuksemme alue, jossa ei ole käsitteitä.⁶³ Shusterman etenee tästä ajatukseen, että elämän taito tarkoittaa kokemuksen harjoittamista niin, että se paljastaa herkempiä vivahteita ja sen kautta täydemmän ja sensitiivisemmän suhteen maailmaan. Sen kautta elämä avautuu enemmän esteettiseen ja eettiseenkin suuntaan. Elämän taito nähdään tässä myös elämän taiteena, jossa esteettisen kokemuksen viljeleminen on keskeistä.

Ei diskursiivista kokemusta voidaan siis harjoittaa harjoittamalla kehoa. Kyse on kehon harjoittamisesta niin, että

sen sisäinen kokemus saa hienovaraisempia piirteitä. Avataan eräänlaista kehon sisäistä sensitiivisyyttä. Olen kutsunut sitä kehontietoisuuden harjoittamiseksi ja avaamiseksi.⁶⁴ Tässä prosessissa erilaiset kehon harjoitukset, jotka tehdään tietoisesti kehoa sisäkautta kuunnellen, ovat avainasemassa.⁶⁵ Nämä harjoitukset paljastavat myös kehontietoisuuteen liittyvien kokemusten esteettisen ulottuvuuden. Liike voi olla ulkoisesti kaunis, mutta se voidaan tuntea myös kehonsisäisesti kauniina. Ulkoista, katseen estetiikkaa on täydennettävä sisäisellä, sisäisen katseen estetiikalla. Shusterman on tästä tietoinen ja esittääkin pohdittavaksi käsitettä ”somaesthetics”, soomaestetiikka, jolla hän ei viittaa vain kehon ulkoiseen estetiikkaan, vaan myös kehon sisäisen kokemuksen esteettiseen ulottuvuuteen.⁶⁶

Heidegger puhui filosofiassaan hyvin vähän ihmisen keholisuudesta. Max Schelerin ja Maurice Merleau-Pontyn filosofioissa tunnustetaan koetun, tietoisesti kehon merkitys, mutta länsimaisessa filosofiassa ei yleensä tematisoida kehoa eksistentiaalisen harjoituksen näkökulmasta.⁶⁷ Tämä on selkeästi filosofian alue, joka kaipaava tutkimusta. Länsimaiseen ajatteluun pesiytynyt dualismi, kahtiajakoinen käsitys ihmisestä, sekä kristillinen perintömme ovat aiheuttaneet sen, että henkeä on arvostettu kehon kustannuksella. Ja henki ymmärretään edelleen *ratioksi*, rationaalisuudeksi, jonka korostamisella sivuutetaan kaikki muut inhimillisen eksistenssin ulottuvuudet. Tästä syystä Heideggerinkin vaati laskevan, representoivan ajattelun korvaamista mietiskelevällä ajattelulla.

Mietiskelevän ajattelun harjoittamisen näkökulma onkin itse asiassa paluuta ”mietiskelevään kehoon”. Kun mieli on tyyni, ajatus ei nouse, oleminen paljastuu hyvin konkreettiseksi kehossa ja maailmassa olemiseksi, jossa eksistenssi on maailmassa, maailma eksistenssissä. On vain kohtaaminen, olemisen tapahtuminen.

Heideggerin kuvaus puun katsomisesta käy nyt ymmärrettäväksi. Tätä voisi kutsua vaikkapa puun katsomisen harjoitukseksi.⁶⁸

Katson siis edessäni olevaa kukkivaa puuta.⁶⁹ Olemme puun kanssa kasvotusten. Kun puu ja minä kohtaamme, puu tuolla ja minä tässä, minä ja puu *olemme*. Tämä kohtaaminen ei ole mikään päässämme suriseva idea tai kuvitelma. Heidegger kehoittaa meitä pysähtymään tässä kohtaa ja pidättämään henkeämme ikään kuin olisimme valmiit hyppyyn. Ja itse asiassa olemmekin hypänneet. Olemme hypänneet eroon representaatioista sille tukevalle maalle, eli sen kokemuksen alueelle, jossa ”elämme ja kuolemme, jos emme petä itseämme”.⁷⁰

Heidegger kehottaa meitä keskittymään ja pysähtymään siihen kohtaan, missä katsomme maailmaa, aistimme sen kehomme aisteilla – kohtaan ennen käsitettä siitä, mitä aistimme.

Tässä yhteydessä muistuu välttämättä mieleeni *zen*-mestari Rinzain opetuspuhe, jossa hän kuvaa ”todellista ihmistä, joka ei kuulu mihinkään luokkaan”. Hän toteaa näin: ”Silmässä sitä kutsutaan näkemiseksi, korvassa kuulemiseksi, nenässä haistamiseksi, suussa puhumiseksi, käsissä tarttumiseksi, jaloissa kävelemiseksi. Perustaltaan se on yksi valo, joka erottuu kuudeksi aistiksi. Kun pysäyttää sydämensä (mielensä) täysin, vapautuu siltä seisomalta.”⁷¹

Ihmisen eksistenssin peruskokemus, maailma missä hän elää ja kuolee, ei siis ole representoivassa ajattelussa eikä tieteellisessä ajattelussa. ”Olemme nyt tieteen ulkopuolella”, Heidegger kirjoittaa.⁷² Se on suorassa kohtaamisessa todellisuuden

*”Silmässä sitä kutsutaan näkemiseksi,
korvassa kuulemiseksi, nenässä haistamiseksi,
suussa puhumiseksi, käsissä tarttumiseksi,
jaloissa kävelemiseksi. Perustaltaan se on
yksi valo, joka erottuu kuudeksi aistiksi.
Kun pysäyttää sydämensä (mielensä) täysin,
vapautuu siltä seisomalta.”*

Zen-mestari Rinzai

kanssa, missä representoiva ajattelu ei nouse. Tämä on peruskokemus, pysähtyminen, joka näyttää todellisuuden sellaisena kuin se on eikä käsitteidemme, representaatioidemme, ennakkoluulojemme kautta. Kun representoiva ajatus ei nouse, ei nouse myöskään ero subjektin ja objektin välillä.

Kohtaamme puun ja puu kohtaa meidät. Edellä avatusta näkökulmasta voidaan nyt kysyä: kuka kohtaa kenet tässä? Me puun vai puu meidät? Vai molemmat tai ei kumpikaan? Tällaiset erot katoavat pelkässä kohtaamisessa, missä ajatus ei nouse ja samalla myös minä jää nousematta. Tämä on puun jättämistä silleen, *”stehen zu lassen, wo er steht”*.⁷³

Olemme läsnä omana itsenämme niin kuin olemme, emme pelkkänä päänä tai tietoisuutena.⁷⁴ Eli kokonaisena ihmisenä, kehona ja mielenä, jossa erittelevä ajatus ei nouse.

Heideggerin ajatus ajattelusta käsityönä tulee myös tämän kautta ymmärrettävämmäksi. Käsityössä ihminen kadottaa itsensä tekemiseensä käsillä hyvin luonnollisella tavalla. Kun hän muoava käsillään saviastiaa, hän ei tee eroa itsensä ja saviastian välillä. On vain eräänlainen olemisen tapahtuma, jossa saviastia tulee esiin ihmisen ja saven kohtaamisen tuloksena. Rationaalinen ajattelu tai erittely on poissa tai se nousee esiin vain hetkittäin. Mieli on eräällä tavalla tekemisestä täynnä. Tämä ei ole mikään mystinen, vaan jokapäiväinen, monille ihmisille tuttu arkinen kokemus.

Käsityö onkin keskeinen ”henkisen harjoituksen” muoto monissa monastisissa perinteissä, mutta erityisesti japanilaisessa *zen*-kulttuurissa tämä harjoituksen muoto on viety huippuunsa.⁷⁵ Kehon ja käden taito, taide ja henkinen harjoitus kulkevat tässä perinteessä käsi kädessä. Kaikkia näitä taitoja kutsutaan sanalla *do*, eli tie. Tie viittaa tässäkin samaan kuin Heideggerilla: kulkeminen tiellä on muutoksen prosessi. On olemassa teen tie, kukkienasettelun tie, miekan tie, kalligrafian tie ja monia muita. Näissä harjoituksissa tai teissä yksinkertaisesti tematisoidaan se arjen hetki, jolloin olemme uppoutuneena tekemiseemme. Hetki, jolloin minun ja maailman ero katoaa. Hetki, jolloin vain ”katson kukkivaa puuta”. Tätä hetkeä ikään kuin jalostetaan ja sen kautta se otetaan ”henkisen harjoituksen” palvelukseen. Jos ei ole olemassa jakoa minuun ja maailmaan, ei dualismia, silloin ei ole myöskään jakoa profaaniin ja sakraaliin. Maallinen on uskonnollista, uskonnollinen on maallista. Kehollinen on henkistä, henkinen on keholista. Harjoituksen näkökulmasta jokaisesta arkisesta käden ja kehon liikkeestä tulee pyhä, *sacramentum*, johon liittyy muutoksen lupaus.

Mutta tässä lähestytään jo filosofiaa tanssina, jota jokaisen filosofin on itse harjoitettava.

Viitteet

1. Shusterman 1997, s. 3.
2. Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*. Blackwell. Oxford 1995. Kääntäjä Arnold Davidson on kirjoittanut Hadotin kirjaan perusteellisen johdannon (ss. 1–45), johon suuri osa Hadotin esittelyäni perustuu.
3. Foucault 1988, s. 18.
4. Nussbaum 1996.
5. McGhee 2000, s. 9.
6. Enlanniksi ”somatics”. Thomas Hanna otti tämän sanan käyttöön 1976 kuvatakseen sitä poikkitieteellistä tutkimusta ja harjoituksen ja terapian muotoja, joiden lähtökohta on keho niin kuin se koetaan ”sisäلتäksin”.
7. Don Hanlon Johnson’s Web Page: <http://www.worldpassage.net/~hanlon/>
8. Maitland 1995, s. xv.
9. Davidson 1998, s. 19.
10. Davidson 1998, s. 20.
11. Davidson, s. 21.
12. Davidson, s. 23.
13. Davidson, s. 24.
14. Davidosn, s. 24.
15. Davidson, s. 24.
16. Davidson, s. 31.
17. Davidosn, s. 32.
18. Davidson, s. 32.
19. Ks. tästä keskustelusta nykyään esim. Vehkavaara 2001.
20. Davidson, s. 33.
21. Hadot 1998, s. 83.
22. Hadot, s. 83.
23. Hadot, s. 83.
24. Hadot, s. 86.
25. Hadot, s. 84.
26. Hadot, s. 85.
27. Hadot, s. 85.
28. Hadot, s. 59.
29. Ks. esim. Miura, Isshu ja Sasaki, Ruth Fuller 1965 ja Dumoulin 1987.
30. Heidegger toteaa itse, että kaikki todellinen ajattelu on avoin useammalle kuin yhdelle tulkinnalle. *WHD* s. 68. Siksi en itsekkään pelkää meneväni tulkinnassani pahasti harhaan.
31. Heidegger 2000.
32. ”*Being and Time* is a way and not a shelter. Whoever cannot walk should not take refuge in it.” Schelling (1936). Sitaatti: Parkes 1987, s. 106.
33. S. 513–514.
34. On myös hyvä muistaa, että antiikki oli Heideggerinkin ponnahtauslauta.
35. *G* s. 27.
36. *G* s. 28.
37. Ks. esim. Kreeft 1971; Kupiainen 1991.
38. Tätä vertailua on tehtykin. Ks. esim. Watts 1977. Lännessä tosin on eniten levinnyt nk. ”*Suzuki-zen*”, joka on eräänlaista *zenin* älyllistämistä. Tähän *zeniin* ilmeisesti Heideggerkin sai jonkinlaisen kosketuksen.
39. Olen käsitellyt tätä tematiikka aikaisemminkin. Ks. Klemola 1998. ss. 32–36 ja 63–74.
40. *WHD* s. 1.
41. *WHD* s. 2–3.
42. *WHD* s. 5.
43. *WHD* s. 4.
44. *WHD* s. 49–51.
45. *WHD* s. 5–6.
46. *WHD* s. 7.
47. *WHD* s. 52.
48. *WHD* s. 55.
49. *WHD* s. 10.
50. Myös *zen*-harjoitus lähtee yleensä tästä.
51. Tästä tuli mieleeni Heideggerin kehoitus pysyä Aristoteleen parissa kymmenestä viiteentoista vuotta ennen kuin voi tarttua Nietzscheen. Tietenkin tällaisesta harjoituksesta voi saada pienen tuntuman lyhyessäkin ajassa, mutta tietoisuuden toimintatavan muutoksen seuraaminen vaatii pidemmän ajan.
52. Jälleen heideggeriläinen ilmaisu.
53. *G* s. 51.
54. *G* s. 63–64.
55. Yokoi 1984, s. 46: ”Think of nonthinking. How is this done? By thinking beyond thinking and nonthinking. This is the very basis of *zazen*.”
56. *G* ss. 45–51.
57. Suzuki 1973, s. 112.
58. *G* s. 85.
59. *The Observer*. Oct. 14. 2001.
60. *WHD* s. 91.
61. McGhee 2000 s. 3: ”*dhyanic body*”.
62. Yamaguchi 1997.
63. Shusterman s. 166–171.
64. Klemola 1998 käsittelee tätä tematiikkaa.
65. Tällaisia harjoituksia ovat esim. jooga, taijiquan, yi quan ja qigong. Länntisestä liikunnan perinteestä tämä näkökulma liikkeeseen on vaikea löytää. Lähinnä se tulee esiin erilaisissa ”kehoterapioissa”.
66. Shusterman s. 177.
67. Poikkeuksen tähän muodostaa Levin 1985.
68. Ehkä tästä syystä päähenkilöt *Gelassenheit*-teoksessa kävelevätkin pelto-tietä. Maisema on avara ja puut ja luonto on helppo kohdata.
69. *WHD* s. 17.
70. *WHD* s. 16–17.
71. *The Zen Teaching of Rinzai*, s. 22. Kiinan kielen sana *shin* voidaan kääntää sekä sydämeiksi että mieleksi.
72. *WHD* s. 16.
73. *WHD* s. 18.
74. *WHD* s. 17.
75. Hoover 1988.

Kirjallisuus

- Arnold I. Davidson, Introduction. Teoksessa: Hadot 1995, s. 1–45.
- Heinrich Dumoulin, *Zen Enlightenment. Origins and Meaning*. Weatherhill, New York 1987.
- Michel Foucault, *Technologies of the Self. Kirjassa Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Ed. Martin, L. H., Gutman, H., Hutton, P. H. Tavistock Pub, London 1988, s. 16–49.
- Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*. Blackwell, Oxford 1995.
- Martin Heidegger, *Oleminen ja aika (Sein und Zeit)*. Suom. Reijo Kupiainen. Vastapaino, Tampere 2000.
- Martin Heidegger, *Silleen jättäminen (Gelassenheit)*. Suom. Reijo Kupiainen. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. XIX. Tampereen yliopisto, Tampere 1991. Viitteissä lyhenne *G*. [Toinen korjattu painos. 23^o45, Tampere 2002.]
- Martin Heidegger, *Was Heisst Denken*. 4. p. Niemeyer, Tübingen 1984. Viitteissä lyhenne *WHD*.
- Thomas Hoover, *The Zen Culture*. Vintage Books, New York 1978.
- Timo Klemola, *Ruumis liikkuu, liikkuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. 66. Tampereen yliopisto, Tampere 1998.
- Peter Kreeft, *Zen in Heidegger’s Gelassenheit. International Philosophical Quarterly* 11(1971) 4, s. 521–545.
- Reijo Kupiainen, *Silleen jättäminen ja zen*. Teoksessa Heidegger 1991, ss. 101–113.
- David Michael Levin, *The Body’s Recollection of Being*. Routledge, London 1985.
- Jeffrey Maitland, *Spacious Body. Explorations in Somatic Ontology*. North Atlantic Books, Berkeley 1995.
- Michael McGhee, *Transformations of Mind. Philosophy as Spiritual Practice*. Cambridge UP, Cambridge 2000.
- Isshu Miura ja Sasaki Ruth Fuller, *The Zen Koan. Its History and Use in Rinzai Zen*. Harcourt, San Diego 1965.
- Martha C. Nussbaum, *The Therapy of Desire*. Princeton UP, Princeton 1996.
- Graham Parkes, *Heidegger and Asian Thought*. University of Hawaii Press, Honolulu 1987.
- Richard Shusterman, *Practicing Philosophy. Pragmatism and the Philosophical Life*. Routledge, New York & London 1997.
- Daisetz T Suzuki, *Zen and Japanese Culture*. Princeton University Press, Princeton 1973.
- The Zen Teaching of Rinzai*. Käänt. Irmgard Schloegl. Shambala, Berkeley 1976.
- Alan W Watts, *Psykoterapiaa idästä ja lännestä*. Suom. Mirja Rutanen. Otava, Helsinki 1977.
- Tommi Vehkavaara, *Filosofian paluu. niin ja näin 2/2001*, ss. 27–33.
- Ichiro Yamaguchi, *Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit*. Wilhelm Fink Verlag, München 1997.
- Yuhō Yokoi, *Zen Master Dogen. An Introduction with Selected Writings*. Weatherhill, New York, Tokyo 1984.