



UNIVERSITY OF HELSINKI

<https://helda.helsinki.fi>

Itseään kehittävä ihminen

Härkönen, Mitra; Järvelä, Aleks; Kuismanen, Raimo

Hänninen, Vilma; Aaltola, Elisa

2020

<http://hdl.handle.net/10138/327506>

Härkönen, M, Järvelä, A & Kuismanen, R 2020, Itseään kehittävä ihminen. julkaisussa V Hänninen & E Aaltola (toim), Ihminen kaleidoskoopissa : Ihmiskäsitysten kirjoja tutkimassa. Gaudeamus, Helsinki, Sivut 15-35.

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. <https://helda.helsinki.fi>
This is an electronic reprint of the original article.
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.
Please cite the original version.

1

Itseään kehittävä ihminen

MITRA HÄRKÖNEN, ALEKSI JÄRVELÄ & RAIMO KUISMANEN

”Koulutuksen tavoitteena on kehittää aivoja sydämen kustannuksella. Tästä syystä kaipaamme opetuksia, jotka kehittävät ja vahvistavat hyväsydämisyyttä.”

– 14. DALAI-LAMA TENZIN GYATSO

Käsitlemme tässä luvussa noin 500 vuotta ennen ajanlaskumme alkua syntyneen buddhalaisen filosofian käsityksiä ihmisestä ja tämän mahdollisuuksista kehittyä kohti vapautumisen ja valaistumisen tilaa. Lisäksi pohdimme buddhalaisen tradition asemaa ja merkitystä nykyisin suosittujen terapeuttien ja hyvinvointiin tähtäävien harjoitteiden taustalla.

Buddhalaisuuden synnyn taustalla oli Intian niemimaalla alkunsa saanut filosofinen liikehdintä, joka korosti maailmasta vetäytymisen tarpeellisuutta henkisten päämäärien tavoittelussa. Uudenlaisten filosofisten ajatusten kannattajat kritisoivat vallitsevaa vedalaista traditiota, joka korosti papiston keskeistä asemaa uskonnonharjoituksessa ja jossa sosiaalinen järjestys oli tärkeää kosmisen järjestyksen ylläpitämiseksi. Tunnetuimpia näiden uusien oppien pohjalta kehkeytyneitä uskonnollis-filosofisia traditioita ovat jainalaisuus ja buddhalaisuus, jotka esittämästään kriitikkistä huolimatta sisällyttivät oppirakennelmiinsa useita syntykontekstinsa käsityksiä ihmisestä ja maailmankaikkeudesta. Traditioiden yhteinen kasvualue merkitsee sitä, että buddhalaisuus jakaa nykyhindulaisuuden opillisia käsityksiä ja käsitteitä mutta antaa näille hindulaisuudesta poikkeavia sisältöjä ja merkityksiä.

Esittelemme aluksi buddhalaisen opetuksen ja ihmiskäsityksen pääpiirteitä sekä buddhalaisuuden kulttuurista ja historiallista taustaa Intiassa. Tämän jälkeen käymme läpi historiallisena henkilönä pidetyn Siddhārtha Gautaman opetusten pohjalta syntyneiden suuntausten keskeisiä oppeja ja käsityksiä, jotka koskevat ihmismieltä ja sen kehittämistä. Buddhalaisuuden todellinen historia on aina tapahtunut, eletty ja kerrottu buddhalaisissa yhteisöissä. Yleisemmän buddhalaisuutta käsittelevän esityksen jälkeen tarkastelemme esimerkkeinä kiinalaista ja tiibetiläistä buddhalaisuutta. Tällä pyrimme tuomaan esille sitä, miten ihmiskuva sekä käsitykset ihmisen tiestä buddhuuteen ovat muovautuneet erilaisissa historiallisissa, kulttuurisissa ja yhteiskunnallisissa konteksteissa. Luvun loppupuolella luomme katsauksen buddhalaisuuteen lännessä sekä erityisesti buddhalaisuuden pohjalta syntyneen ja buddhalaisuudesta ammentavan mindfulnessin suosioon.

KÄRSIVÄ IHMINEN, TIETÄMÄTTÖMYYDEN UNESTA HERÄNNYT BUDDHA

Siddhārtha Gautaman (n. 400-luku eaa.) esimerkin ja opetuksen mukaisesti buddhalaisen perimmäinen ja korkein päämäärä on kärsimyksen alaisesta jälleensyntymien kiertokulusta (*samsāra*) vapautuminen (*nirvāṇa*) ja tietämättömyyden unesta herääminen ja valaistuminen (*bodhi*). Buddhalaisen opin mukaan ihmiset syntyvät muiden tuntevien ja kokevien olentojen tapaan erilaisiin olomuotoihin tai maailmoihin *karmansa* eli taitavan ja taitamattoman toimintansa seurauksena. Erilaisista jälleensyntymistä juuri ihmiselämän katsotaan tarjoavan parhaat mahdollisuudet kehittää valaistumiseen johtavia olosuhteita ja mielentiloja.¹

Buddhalaisuus jaetaan yleisesti kolmeen pääsuuntaukseen: *theravādaan*, *mahāyānaan* ja *vajrayānaan*. Suuntaukset jakautuvat edelleen lukuisiin koulukuntiin, traditioihin ja perimyslinjoihin. Buddhalaisuus ei olekaan yhtenäinen perinne, vaan opin tulkinnat ja käytänteet vaihtelevat eri suuntauksissa, koulukunnissa ja niiden alahaaroissa sekä maantieteellisesti, kulttuurisesti että ihmisten jokapäiväisessä elämässä ja uskonnonharjoituksessa.

Kaikki buddhalaiset jakavat kuitenkin näkemyksen, jonka mukaan ihmisen on mahdollista valaistua eli tulla buddhaksi. Matka buddhuuteen voi olla lukemattomien elämien mittainen prosessi, tai itsessä piilevä buddha eli valaistumisen potentiaali voi ilmentyä spontaanisti ja yhden elämän aikana. Muutos kohti buddhuutta tapahtuu erityisesti mieltä harjoittamalla. Erilaisen meditaatiotekniikoiden soveltamisesta katsotaan seuraavan yksilötason hyötyjä, kuten mielentyyneyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Henkilökohtaisesti miellyttävät mielentilat eivät kuitenkaan ole buddhalaisuuden korkein tavoite. Valaistuaakseen on kehitettävä myös viisautta (*prajñā*), jonka

myötä ihminen ymmärtää paitsi älyllisesti myös kokemuksellisesti ilmiömaailman sekä itsen tai minän perimmäisen tyhjyyden – eli sen, että asiat ja ilmiöt ovat olemuksellisesti itsettömiä sekä riippuvaisia toisistaan.

Mahāyāna-suuntauksen myötä buddhalaisuudessa alkoi korostua yhä enemmän myös myötätunnon (*karuṇā*) merkitys valaistumisen tavoittelussa. Tärkeäksi muodostui käsitys bodhisattvasta eli myötätuntoisesta valaistumisolennotta. Bodhisattvan ajatellaan omaavan valaistumismielen (*bodhicitta*), jonka innoittamana hän kulkee mentaalisia ja henkisiä ominaisuuksia kehittävää bodhisattvan polkua kohti valaistumisen tilaa. Bodhisattvan polulla kulkeva ei kehitä mentaalisia ja henkisiä ominaisuuksiaan vain itsensä vuoksi vaan saattaakseen myös kaikki muut tuntevat olennot samaan valaistumisen tilaan. Tantrinen vajrayāna-buddhalaisuus taas toi buddhalaisuuteen erityisesti uusia mielenharjoittamisen menetelmiä, joiden uskotaan nopeuttavan perimmäisen totuuden oivaltamista.

Buddhalaisen mielenharjoituksen korkeimpana tavoitteena on siis kokonaisvaltainen psykofyysinen muutos, ja jokaisen buddhalaisen haaran taustalta löytyy monisyinen filosofinen ja maailmankatsomuksellinen ajatusjärjestelmä, joka on sopeuttanut buddhalaista mielenharjoitusta sitä kulloinkin ympäröivään kulttuuriin. Buddhalaisuutta ei voikaan palauttaa vaikkapa lännessä nykyisin suosittuun mindfulnessin kaltaisiin tekniikoihin. Buddhalaisuudessa itsen kehittämiseen liittyy voimakkaasti myös moraalinen ja eettinen aspekti, joka saa kulttuurisen kontekstinsa mukaisia muotoja. Koska esimerkiksi hyveellisyyttä ei voi mitata, mindfulness-harjoituksen moraalinen näkökulma voi jäädä sivuhuomioon, kun henkilökohtainen hyvinvointi ja harjoituksen terapeuttisuus korostuvat.

”Itseä” ja ”kehittämistä” korostavat termit sopivat buddhalaisuuteen varsin huonosti – tai ainakin niiden käyttö edellyttää kontekstisidonnaista määrittelyä. Buddhalaisen näkemyksen mukaan kaikki, myös itse tai minä, on olemuksellisesti tyhjää, joten voidaan kysyä, mitä buddhalainen oikeastaan kehittää. Buddhalaisuuden syklinen aikakäsitys myös poikkeaa lineaarisesta aikakäsityksestä, jossa kehitys mielletään usein eteenpäin menevänä. Buddhalaisuuden kohdalla osuvampaa olisikin kehityksen sijaan puhua vaikkapa jalostumisesta tai työstämisestä.

BUDDHALAISEN IHMISKÄSITYKSEN KULTTUURISET JUURET

Intiassa elettiin buddhalaisuuden synnyn aikoihin 500-luvulla ennen ajanlaskumme alkua yhteiskunnallisten muutosten aikaa. Laajenevat kuningaskunnat ja kaupungistuminen horjuttivat perinteistä sukulaisuuteen ja heimoihin perustuvaa yhteisö-rakennetta ja niiden yksilölle tuomaa turvaa. Muuttuvassa ja epävakaaassa yhteiskunnallisessa tilanteessa syntyi myös

filosofinen protestin muoto, vaeltavat askeetit (*śramaṇat*), jotka lähtivät etsimään pysyvän onnellisuuden perustaa vapaina yhteiskunnan sosiaalisista siteistä. Buddhalaisuuden tausta on juuri vaeltavien askeettien liikehdinnässä.²

Buddhalaisen perimätiedon mukaan pienen kuningaskunnan prinssi Siddhārtha Gautama kohtasi sairaan, vanhuksen, kuolleen ja askeetin ja luopui sen jälkeen vauraasta ja suojatusta maallikkoelämästään ja lähti etsimään vastausta elämän tarkoitukseen. Kerrotaan, että kokeiltuaan tuloksetta erilaisia henkisiä ja ruumiillisia harjoituksia Gautama löysi lopulta tien, joka johtaa vapautukseen. Hänestä tuli buddha eli ”herännyt” tai ”valaistunut”.³

Vaikka buddhalaisuus kehittyi kritiikkinä vallitsevaa vedalaista traditiota kohtaan, sen oppeihin sisältyi monia ajan uskontojen kanssa yhteisiä uskomuksia ja käsityksiä ihmisestä ja tämän paikasta maailmankaikkeudessa. Oppiin omaksuttiin erityisesti yleisintialainen käsitys maailmankaikkeuden olemuksesta sekä siihen läheisesti liittyvät opit karmasta, jälleensyntymästä ja jälleensyntymien kierrosta vapautumisen mahdollisuudesta.

Intialaisen syklisen aikäkäsityksen mukaan maailmankaikkeus on aina ollut – se on aluton ja loputon. Kosmos ja sen sisältämät maailmanjärjestelmät käyvät läpi miljardeja vuosia kestäviä kehityksen ja rappion syklejä. Maailmankaikkeutta asuttavat olennot, myös ihmiset, syntyvät ja kuolevat muiden luonnonilmiöiden tapaan yhä uudelleen ja uudelleen. Olennon olemuodon seuraavassa elämässä määrää tämän karma. Taitavat eli ansiolliset teot saavat aikaan syntymän jumalten, puolijumalten tai ihmisten maailmoihin, kun taas taitamaton toiminta johtaa siihen, että olento syntyy eläimeksi, nälkäiseksi hengeksi tai helvettien olennoksi.⁴

Yksi buddhalaisuuden perustavimmista opetuksista onkin opetus syy-suhteeseen viittaavasta karmasta. Toisin kuin usein saatetaan luulla, karma ei tarkoita kohtaloa, palkkiota tai rangaistusta sen paremmin kuin onnea tai epäonneakaan. Sen sijaan karmaa pidetään buddhalaisuudessa luonnollisena, joskin monimutkaisena syiden ja seurausten ketjuna, jossa erityisesti toiminnan taustalla oleva tarkoitus tai tavoite määrää sen, onko toiminnalla myönteisiä vai kielteisiä vaikutuksia. Sen lisäksi, että karma määrää olennon jälleensyntymän, se määrittää esimerkiksi jälleensyntyvän perheen ja sosiaalisen aseman sekä tämän ulkonäön ja persoonallisuuden piirteitä. Buddhalaisuudessa ihmiseksi syntymistä pidetään hyvin harvinaisena. Ihmiselämä on kuitenkin erityisen tavoiteltavaa, sillä sen lisäksi, että ihmisen kokemaa kärsimystä motivoi häntä pyrkimään kärsimyksestä eroon, ihmisellä on myös mahdollisuus järkeen ja valintaan, toisin kuin muilla olennoilla.⁵ Buddhalaisuus siis korostaa ihmisen mahdollisuutta valita tai olla valitsematta vapautumiseen johtava tie. Se, kuka tai mikä on se, joka valitsee, ja missä määrin valitsijalla on vapaa tahto, jäävät Buddhan opetusten perusteella vail-

le viimeistä tai tyhjentävää vastausta. Buddhalaisuus onkin pragmaattista: merkitystä on lopulta vain sillä, miten ihminen voi saavuttaa aina suuremman vapauden tehdä viisaita valintoja – siis valintoja, jotka hyödyttävät itseä ja muita.⁶

Vaikka monet buddhalaisuuden suuntauksista painottavat buddhalaisen opinkappaleiden opiskelua, älyllinen opetusten ymmärtäminen ei yksin riitä. Jotta ihminen voisi valaistua, opit on pantava käytäntöön niin, että saavutetaan myös kokemuksellinen oivallus. Vedalaisesta traditiosta buddhalaisuus peri myös käsityksen, jonka mukaan ihmisen on mahdollista vapautua jälleensyntymien kiertokulusta eli samsarisesta ilmiömaailmasta erityisesti erilaisten meditaatiotekniikoiden avulla.⁷ Buddhalaisia meditaatiomenetelmiä on lukuisia, mutta yleisesti ne jaetaan kahteen päätyyppiin: *śamathaan* ja *vipāśyanāan*.⁸ Śamatha tarkoittaa tyyneyttä, ja sen menetelmien tavoitteena on rauhoittaa mieltä ja kehoa. Śamatha-meditaation harjoittamisen aikaansaamaa kykyä yksipisteiseen keskittymiseen pidetään yleensä välttämättömänä keinona tai etappina matkalla kohti syvempää oivallusta, eikä rauhaisaan mielentilaan ole tarkoitus jäädä. Sen sijaan tyyne ja avara mieli on alusta, josta oivallus voi nousta vipāśyanā eli ”viisausmietiskelyä” harjoittamalla. Vipāśyanān tavoitteena on välitön ymmärrys asioista sellaisina kuin ne ovat.

VIISAUTTA, MYÖTÄTUNTOA JA TAITAVIA KEINOJA – BUDDHALAISUUDEN KOLME PÄÄSUUNTAUSTA

Buddhalaisuuden intialaisen syntykontekstin opilliset käsitykset ihmisestä, joka syntyy uudelleen karmansa vaikutuksesta ja jonka on mahdollista oivaltaa vapautuminen kokemuksellisesti, muodostavat perustan, jolle buddhalainen oppijärjestelmä rakentui ja jossa se vuosisatojen kuluessa kehittyi ja muovautui. Buddhalaisen perimätiedon mukaan Buddha opetti valaistumiskokemuksensa jälkeen kokemukseensa perustuvaa oivallustaan yli neljän vuosikymmenen ajan.⁹ Opetukset säilyivät aluksi suullisena perimätietona, kunnes ne kirjattiin myöhemmin kanonisoitujen kirjoitusten kokoelmiin. Varhaisin tekstikokoelma, yli kaksituhatta vuotta vanha paalinkielinen *Tipiṭaka*, koostuu niin sanotuista kolmesta korista eli Buddhan opetuspuheista (*sūtrat*), luostarisäännöstöstä (*vinaya*) sekä opetuspuheita systematisoivasta filosofisesta ja psykologisesta kirjallisuudesta (*abhidharma*). *Tipiṭaka* on tärkein buddhalainen tekstikokoelma theravāda-traditiossa, jonka seuraajat katsovat edustavansa alkuperäisintä buddhalaisuuden muotoa. Myöhemmin kootut kaanonit, kuten tiibetiläinen ja kiinalainen kaanon, sisältävät kolmen korin lisäksi esimerkiksi runsaasti kommentaarikirjallisuutta, joka on erityisen tärkeää sille, miten buddhalaisuus on kussakin

traditioissa ymmärretty ja tulkittu.¹⁰ Nykyisin buddhalaisuudesta voidaan erotella kolme pääsuuntausta – theravāda, mahāyāna ja vajrayāna – jotka kaikki jakavat buddhalaisuuden keskeiset opit, mutta joiden oppiin ja harjoitukseen liittyvät painotukset eroavat merkittävästi toisistaan. Seuraavassa esittelemme buddhalaisen opin kehitystä varhaisen buddhalaisuuden käsityksistä kohti yhä monimuotoisempaa buddhalaista oppirakennelmaa.

Varhainen buddhalaisuus ja theravāda

Buddhalaisen perinteen mukaan Buddha opetti ensimmäisessä opetuspuheessaan *neljä jaloa totuutta*, jotka ovat laajasti jaettu buddhalaisen opetuksen ydin. Ensimmäisen totuuden mukaan olemassaoloa leimaa kärsimys (*duḥkha*). Kärsimys viittaa buddhalaisuudessa laajasti kaikkeen elämän aikana koettuun ja kohdattuun epämieluisaan, epätydyttävään ja pysymättömään. Toisen jalon totuuden mukaan kärsimys johtuu ennen kaikkea itsekkästä halusta ja takertumisesta. Ihminen haluaa kytlymättömästi esimerkiksi aineellista hyvinvointia, aistillista mielihyvää ja kuolemattomuutta. Haluamisen ja ahneuden lisäksi kärsimystä aiheuttavat myös viha sekä syvälle juurtuneet harhakuvitelmat tai väärät käsitykset. Kolmannen jalon totuuden mukaan kärsimyksestä on mahdollista päästä eroon, kun vapautuu itsekkästä takertumisesta, vihasta ja vääristä luuloista. *Nirvāṇa* tarkoittaa ahneuden, vihan ja harhakuvitelmien sammumista.¹¹

Neljäs jalo totuus tarjoaa *jalaa kahdeksanosaista polkua* kärsimyksen lakkaamiseen johtavana tienä. Jalo kahdeksanosainen polku voidaan kiteyttää moraalin, meditaation ja viisauden harjoittamisena ja kehittämisenä. Moraalin eli oikean puheen, oikean toiminnan ja oikean elinkeinon harjoittamisen tavoitteena on, että ihminen oppisi kommunikoidaan ja toimimaan eettisesti. Moraali muodostaa perustan henkiselle harjoitukselle. Meditaatio taas pitää sisällään oikean pyrkimyksen, oikean tarkkaavaisuuden ja oikean keskittymisen. Niitä harjoittamalla pyritään muuttamaan negatiiviset mielentilat myönteisiksi, olemaan jatkuvasti tietoisia omasta kehosta, tunteista, mielentiloista ja ajatuksista sekä poistamaan tekijät, jotka estävät mielenharjoitusta. Mielenharjoituksen avulla on mahdollista saavuttaa erinäisiä meditatiivisia tiloja tai asteita (*dhyāna*), jotka ovat tärkeitä tiellä valaistumiseen. Viisaus, joka pitää sisällään oikean näkemyksen ja oikean aikeen, tarkoittaa Buddhan opetusten hyväksymistä ohjenuoriksi, väärrien näkemysten hylkäämistä ja oikeanlaisen mielellisen orientaation kehittämistä.¹²

Toisessa tärkeässä opetuspuheessaan Buddhan kerrotaan opettaneen itsetttömyydestä tai minättömyydestä (*anātman*). Tämän keskeisen buddhalaisen opetuksen mukaan ei ole olemassa sielua (*ātman*) eikä ilmiöillä tai asioilla ole todellista aineellista ydintä tai minuutta. Ilmiöt ja

asiat eivät myöskään synny tai ilmaannu itsestään, eikä niitä ole luonut mikään ylimaallinen toimija. Sen sijaan ilmiöiden ja asioiden olemassaolo riippuu vallitsevista syistä ja olosuhteista eli ehdonvaraisesta seurausketjusta (*pratīyasamutpāda*).¹³ Yksinkertaisen mutta havainnollistavan esimerkin mukaan vaikkapa auringonkukan siemenestä kasvaa auringonkukka, ei tulppaania tai ruusua. Käsitys minättömyydestä erottaa buddhalaisuuden hindulaisuudesta, jonka mukaan jokaisella yksilöllä on ikuinen sielu, jonka uskotaan voivan sulautua ikiaikaiseen maailmansieluun (*brahman*).

Sen sijaan, että ihmisyksilö olisi pysyvä entiteetti, hän koostuu buddhalaisuuden mukaan viidestä alati muuttuvasta aggregaatista (*skandha*) eli viiden osatekijän muodostamasta ryhmästä. Viisi aggregaattia ovat muoto, tunteet, havainnot, ajatukset ja tietoisuus tai mentaalinen tajunnanvirta. Karman näkökulmasta erityisesti neljäs osatekijä, ajatukset tai mentaaliset muodostelmat, on olennainen, koska ihmisen mahdollisuuden valita katsotaan sisältyvän siihen. Viisi skandhaa yhdessä muodostavat ihmisyksilön kehon ja mielen.¹⁴ Termiä kehomieli käytetäänkin usein kuvaamaan tietoisuuden keskeisyyttä ihmisen kokonaisuudessa.

Käsitys sielun kaltaisen yksilöllisen ja pysyvän minuuden puuttumisesta herätti jo buddhalaisuuden alkuaikoina lukuisia kysymyksiä. Mikä esimerkiksi on se entiteetti, joka syntyy ja kuolee? Jos persoonallisuudessa ei ole pysyvää olemusta, millä perusteella voidaan väittää, että kyseessä on sama henkilö, joka valaistuu tai kärsii tekemiensä tekojen vuoksi? Mikä on toiminnan moraalinen perusta? Mitä tapahtuu valaistuneelle tämän fyysisen kuoleman jälkeen? Muun muassa näihin kysymyksiin buddhalaiset ajattelijat pyrkivät tarjoamaan ratkaisuehdotuksensa.¹⁵

Useat varhaisista Intian buddhalaisuuden koulukunnista jakoivat esimerkiksi käsityksen persoonan (*pudgala*) olemassaolosta. Käsitteen mukaan tämä persoona on karman ja jälleensyntymän perusta. Pudgalan ajatus pyrki selittämään, kuka tai mikä karmaa kerää ja kuka jälleensyntyy tai valaistuu, jos itse ei ole todellinen.¹⁶ Persoona ei ole sama eikä eri kuin viisi aggregaattiaan. Persoona koostuu aggregaateista eli skandhoista, mutta ihmisen uniikki, karminen historia ei kuitenkaan palaudu vain niihin, sillä vaikka skandhat ovat kaikille samat, ihmisten käsitys maailmasta vaihtelee. Persoonaa ei nähty perustavanlaatuisesti todellisena, vaan vaikuttavana välittäjänä, ihmiskohtalon kokemuksen paikkana ja suodattimena. Teoria persoonasta ei kohtaamansa kritiikin vuoksi jäänyt sellaisenaan elämään, mutta sen perintö näkyi siinä, miten sitä seuraavat buddhalaiset teoriat jouduivat tavalla tai toisella joko ottamaan kantaa sen asettamaan kysymykseen tai olettamaan sitä vastaavan ”kokevan ihmisen” ajatuksen.¹⁷

Mahāyāna – suuri kulkuneuvo

Siinä missä nykyisin theravāda-buddhalaisuutena tunnettu traditio pohjaa pitkälti edellä esitetylle varhaisen buddhalaisuuden oppirakennelmalle, mahāyāna-buddhalaisuus ja sen filosofiset koulukunnat jatkoivat niiden varhaisten koulukuntien pohdintoja ihmisestä ja tämän kehityksestä buddhaksi. Ajanlaskumme alun tienoilla alkunsa saanut mahāyāna tarkoittaa kirjaimellisesti suurta vaunua, mikä kuvaakin hyvin mahāyānalaista ajattelutapaa. Mahāyāna ei nimittäin viittaa mihinkään yksittäiseen koulukuntaan vaan isoon kokoelmaan erilaisia filosofioita, tekstejä, harjoituksia ja ajattelutapoja. Suureen vaunuun mahtuivat kaikki, niin maallikot kuin vihkiytyneet, ylhäiset ja alhaiset. Koska buddhalaisuudessa ei ollut yhtä pyhää tekstiä eikä ylintä institutionaalista auktoriteettia, opin tulkinnan ongelmatilanteissa teoriat ja harjoitukset haarautuivat tulkintalinjojen mukaisesti moneksi. Eri haarat olivat toki myös kilpasilla keskenään. Uuden teoreettisen ongelman edessä oltiin usein eri mieltä, kuten esimerkiksi kysymys pudgalan ajatuksen oikeellisuudesta osoitti. Näistä kiistoista syntyi kokoelma mahāyānan perusajatuksia sekä tekstejä, jotka nousivat keskeisiksi erityisesti buddhalaisuuden levitessä Itä-Aasiaan ja Tiibetiin.

Luostarielämä oli ollut buddhalaisessa pelastusopissa olennaista sen synnystä alkaen, sillä vaeltavien askeettien perinteestä ponnistanut varhainen buddhalaisuus katsoi, että nirvānan tavoittelu edellytti maallikkoelämän siteiden hylkäämistä ja vihkiytymistä luostarielämään.¹⁸ Maallikkobuddhalaiset saattoivat kuitenkin edetä buddhalaisella polulla tekemällä hyviä tekoja ja harjoittamalla anteliaisuutta erityisesti luostarivihittyjä kohtaan. Maallikoiden luostarivihittyjä kohtaan osoittama anteliaisuus piti luostarivihityt tiukasti maailmassa kiinni.¹⁹ Munkkien ja nunnien elämään kuuluivat myös kaikki elämän perusaskareet. Siivousta, ruoanlaittoa, syömistä, peseytymistä ja almujen kerjäämistä alettiinkin ajan myötä tulkita yhtä lailla henkisenä harjoituksena kuin meditaatiota. Luostarit ovat aina olleet myös yhteiskuntia pienoisikoissa, ja elämä niissä on vaihdellut ajan ja paikan mukaisesti.

Mahāyāna hylkäsi varhaisen buddhalaisuuden ihanteen omaa pelastumista tavoittelevasta pyhimyksestä (*arhat*), koska piti sitä itsekkäänä, ja alkoi korostaa muiden hyväksi valaistumista tavoittelevan myötätuntoisen bodhisattvan ideaalia ja bodhisattvan erityistä motivaationaalista tilaa (*bodhicitta*). Bodhisattvan tie jaetaan tavallisesti kymmeneen ”kehitystasoon”, joita luonnehtii aina edellistä suurempi voima ja viisaus. Polullaan bodhisattva kehittää niin sanottua kuutta täydellisyyttä (*pāramitā*), joita ovat anteliaisuus (*dāna*), moraali (*śīla*), kärsivällisyys (*kṣānti*), energisyys (*vīrya*), meditaatio (*dhyāna*) ja viisaus (*prajñā*). Bodhisattvan harjoittamista ominaisuuksista

erityisesti myötätunto ja viisaus ovat keskeisiä, sillä kun nämä ovat täydellistyneet, bodhisattvasta tulee buddha. Mahāyānassa bodhisattvan viisauden täydellistyminen tarkoittaa tyhjyyden suoraa oivaltamista. Näitä opetuksia käsittelee Prajñāpāramitā-kirjallisuus eli niin sanottu täydellisen viisauden kirjallisuus, jonka kuuluisimpia tekstejä ovat *Sydhānsūtra* ja *Timanttisūtra*.²⁰

Mahāyāna kehitti edelleen buddhalaista tyhjyysooppia. Siinä missä theravādan käsitys tyhjyydestä kohdistui lähinnä ihmisen itsettömyyteen, esimerkiksi merkittävän filosofisen keskitienkoulukunnan madhyamakan mukaan kaikki maailman ilmiöt ovat myös olemuksellisesti tyhjiä (*sūnyatā*). Tämä tyhjyys koski siis myös buddhalaista totuutta ja sen kirjoituksia. Myötätunnon ja viisauden opetusten lisäksi muita tärkeitä mahāyāna-ajatuksia olivat jokaisen synnynnäinen mahdollisuus tulla buddhaksi eli synnynnäinen buddhuus (*tathāgatarbha*) sekä yogācāra-koulun kahdeksan tietoisuuden tason luokittelu. Kahdeksannen tason, varastotietoisuuden (*ālāyavijñāna*), tarkoitus oli selittää, miten karma kertyy, siirtyy ja vaikuttaa ihmisen tietoisuuteen. Tietoisuus oli ikään kuin siivilä, johon huono karma jätti likaa ja jonka läpi kulkiessaan aistihavainnot tahroutuivat tuottaen vääristynyttä näkemystä todellisuudesta.

Mahāyānassa huomattavaa on se, miten perustavanlaatuisia sen filosofiset ja teoreettiset kysymykset ovat. Kun buddhalaisuuden itsettömyyden perusajatusta kehitettiin yhä pidemmälle, törmättiin syvällisiin kysymyksiin, joihin ei ollut valmiita vastauksia. Jos kaikki on tyhjää eikä millään ole perustaa, miten käy Buddhan sanojen totuuden? Eivätkö nekin sitten ole vailla perustaa? Tämänkaltaisten kysymysten pohjalta mahāyānaan syntyi rikas, analyttinen kommentaariperinne, joka pyrki vastaamaan näiden kysymysten esittämiin ongelmiin.

Mahāyānaan muodostui esimerkiksi omalaatuinen retoriikka, jossa kieli ei toimi vain tavallisen kielen tasolla. Jos siis kaikki maailman asiat ovat itsettömiä, luonteeltaan tyhjiä, näihin asioihin viittaavien sanojen ja konseptien on myös oltava tyhjiä. Mahāyānan piirissä puhuttiin totuuden kahdesta tasosta: ilmiötasosta ja absoluuttisesta tasosta. Sikäli kuin ihminen aisteillaan kokee maailman asiat ja ilmiöt, maailma on ilmiselvästi olemassa. Mutta koska aistien kohteilla ja niiden kokijalla ei ole itsenäistä pysyvää olemusta, asioiden ei varsinaisesti voida väittää olevan olemassa. Kaksi totuutta ovat siis keskenään paradoksaalisessa suhteessa, ne kumoavat toisensa loogisesti, vaikka kumpikin on yhtä totta.

Mahāyānan innovaatio oli niin sanottu keskitien retoriikka, ”kolmas totuus”, joka hyväksyy kahden totuuden keskinäisen ristiriidan. Kolmannesta totuudesta puhutaan usein termillä nondualismi. Sillä tarkoitetaan muun muassa tietoisuutta siitä, että kieli sisältää aina oman negaationsa. Tavallinen arkikieli on itsenäisiin, toisistaan erillisiin objekteihin viittaava eli dualisti-

nen merkitysverkosto. Absoluuttisen totuuden ongelmaksi muodostuu, että jos mikä tahansa identiteetti on purettavissa, osoitettavissa tyhjäksi, on myös kielellä esitettyjen väitteiden totuusarvo lopulta tyhjä. Mahāyānan nondualistinen retoriikka sovittelee ristiriidan käyttämällä sanoja tarkoituksenaan havahduttaa ihmismieli ilmiötasosta absoluuttisen tyhjyyden totuuteen, ei pukemalla totuutta lopulliseen sanalliseen muotoon. Tästä esimerkkinä toimivat erityisesti Prajñāpāramitā-kirjallisuudessa käytetyt paradoksaaliset ilmaisut, kuten ”mieli on yhtä kuin ei-mieli” tai ”muoto on yhtä kuin tyhjiys”. Ne viittaavat tähän nondualistiseen ajatteluun, ja bodhisattva voi käyttää vastaavia ilmaisuja ihmisten havahduttamisen keinona.

Tantrinen vajrayāna-buddhalaisuus

Intiassa alkoi noin 600-luvulla kehittyä buddhalaisuuden kolmas pääsuuntaus, tantrinen vajrayāna-buddhalaisuus (”timanttikulkuneuvo”). Tantrismi oli Intiassa voimakkaasti levinnyt liike, joka vaikutti monien uskontojen piirissä, myös hindulaisuudessa ja jainalaisuudessa. Varhaiset vajrayānan harjoittajat olivat metsässä asuvia tantristen harjoitusten tekemiseen vihkiytyneitä joogea (*yogī*) ja joogineja (*yoginī*), mutta myöhemmin vuosisatoina vajrayānan opit omaksuttiin osaksi suurimpien intialaisten mahāyāna-buddhalaisten luostariyliopistojen opetusohjelmaa.²¹

Vajrayānaa pidetään yleensä mahāyānan laajentumana tai osana. Tantarit kuitenkin sisältävät kokonaisen maailmankuvan filosofioineen, kosmologioineen ja runsaine rituaalisine käytänteineen. Vajrayānan keskiössä ovat visualisointi- ja joogaharjoitukset sekä erilaiset rituaalit, joiden harjoittamisen myötä valaistumisen uskotaan olevan mahdollista jopa tämän elämän aikana. Vajrayānaa pidetäänkin nopeana mutta riskialttiina tienä valaistumiseen. Vaarallisen luonteensa vuoksi tantristen kirjoitusten ymmärtäminen ja harjoittaminen edellyttävät pätevältä gurulta eli henkiseltä mestarilta saatua initiaatiota ja opastusta. Sukupuolisymboliikalla – ja korkeilla harjoituksen tasoilla toisinaan myös varsinaisella sukupuoliaktilla – on keskeinen asema tantrisessa harjoituksessa, jossa pyritään oivaltamaan ilmiömaailman perimmäinen tyhjiys liittämällä yhteen maskuliinista edustava metodi tai taitavat keinot (*upāya*) sekä feminiinistä symboloiva viisaus (*prajñā*). Toisin kuin varhaisemmissa buddhalaisuuden suuntauksissa ihmisen halua – seksuaalinen halu mukaan lukien – ei pyritä tukahduttamaan vaan haluenergian katsotaan toimivan polttoaineena korkeimpien henkisten päämäärien tavoittelussa.²²

BUDDHALAISUUS KIINASSA JA TIIBETISSÄ

Buddhalaisuutta luonnehtivat paitsi eri suuntaukset myös sen kulttuuristen tulkintojen monimuotoisuus. Buddhalaisuus levisi Intian niemimaalta 200-luvulla ennen ajanlaskumme alkua Sri Lankaan ja ajanlaskun ensimmäisen vuosisadan tienoilla Kiinaan. Kiinasta buddhalaisuus saapui noin 300-luvun lopulta alkaen Koreaan ja Koreasta Japaniin noin 500-luvun puolivälissä. Kaakkois-Aasian maissa buddhalaisuutta on esiintynyt noin 400–600-luvuilta ja Tiibetissä ainakin 600–700-luvulta lähtien.

Kun buddhalaisuus levisi eri kulttuureihin ja yhteiskuntiin, se tuli kosketuksiin paikallisten maailmankuvien, uskomusten ja käytänteiden kanssa. Ne muovasivat buddhalaisuuden opintulkintoja. Kohtaamisten seurauksena myös käsitykset ihmisestä ja ihmisen kehityksestä buddhalaisella polulla saivat uusia muotoja ja painotuksia. Seuraavissa kahdessa alaluvussa tarkastellaan buddhalaisuutta Kiinassa ja tiibetiläisen kulttuuripiirin alueella. Lähempi tarkastelu osoittaa, miten erilaiset kulttuurit ja yhteiskunnat ovat pyrkinet sopeuttamaan buddhalaiset opit maailmakuvaansa.

Kiinan buddhalaisuus

Buddhalaisuus tuli Kiinaan Han-dynastian aikana (206 eaa.–220 jaa.) silkkitietä tai merireittejä pitkin. Kiinalaisille buddhalainen ajattelutapa oli monella tavalla vieras. Kiinassa vallitsevan ajattelutavan mukaan ihminen sijoittui aina suhteisiin, sekä kosmisiin että sosiaalisiin. Yin-yang-voimat sekä viisi peruselementtiä, joista maailma koostui, olivat dynaamisia, alati muuttuvia suhteita, jotka ylläpitivät maailman järjestystä, jossa kaikella oli kasvukaarensa, kypsymisensä, kukoistuksensa ja rappionsa. Ihminen ei ollut ensisijaisesti yksilö vaan henkilö, joka asutti suhdeverkostoja ja toimi niissä. Sama ihminen oli elämänsä aikana lapsi, vanhempi, aviopuoliso, ystävä sekä hallitsija tai alainen, ja jokaiseen rooliin kuului omat velvollisuutensa. Velvollisuuksia oli niin eläviä kuin kuolleita kohtaan, sillä esimerkiksi esiisien henget olivat osa suhdejatkumoa. Mikäli ihmiset toimivat keskenään oikeissa suhteissa, mieli, perhe, valtio ja koko kosmos pysyivät harmonisina. Kungfutselainen kysyi ennen kaikkea, kuinka ihminen toimii oikein. Niin ajattelu kuin toiminta oli aina sosiaalista, poliittista ja moraalista.

Kiinalaisille ajatus munkiksi ryhtymisestä, mihin kuului hiusten leikkaaminen ja kotoa lähteminen, oli aluksi kauhistus. Se tarkoitti luonnollisesta suhdeverkostosta poistumista, vanhemmilta saadun kehon tarvelemistä ja totutun elämänkulun kyseenalaistamista. Ajatus karmasta oli pelottava, sillä siihen uskomisen asetti kyseenalaiseksi esimerkiksi esi-isien henkien kohdalon. Buddhalainen meditaatio liitettiin aluksi taolaisiin meditaation

tekniikoihin, joilla tavoiteltiin elämän pidentämistä tai jopa kuolematonmuutta ja joiden avulla uskottiin voitavan välttää karman vaikutukset. Myös hyvän karman keräämistä pidettiin keinona helpottaa esi-isien karmista painolastia.

Buddhalaisen kulttuurin rituaalit sekä suuri tekstikaanon kuitenkin kiinnostivat kiinalaisia, sillä ne tarjosivat vaihtoehtoisia käsityksiä siitä, miten toimia oikein ja miten ymmärtää maailmaa. Siksi ulkomailta kutsuttuja ja vierailevia munkkeja ja oppineita pidettiin haluttuina kulttuurisaarteina, ja heidän johdollaan käännettiin tärkeitä buddhalaisia tekstejä kiinaksi. Tekstit, sekä sūtrat että kommentaarit, saapuivat Kiinaan satunnaisessa järjestyksessä. Sūtrien toisinaan täysin toisiinsa sopimattomia opetuksiakaan ei pidetty ristiriitaisina, vaan koettiin, että ne voitiin oikein järjestämällä ja luokittelemalla tulkita eri tason opetuksiksi, jotka sopivat eri tasoisille harjoittajille. Kiinalaiset kokivat, että erilaiset filosofiat, rituaalit ja meditaatiotekniikat täydensivät toisiaan, ja haarautuminen eri koulukuntiin tapahtui vasta myöhemmin, noin 500-luvulta lähtien.

Aluksi buddhalaista termistöä käännettiin lainaamalla kungfutselais- ja taolaista sanastoa, ja myöhemmin syntyi kilpailevia käännöksiä tai selityksiä, joiden kautta kiinalainen buddhalaisuus kehittyi omanlaisekseen. Suuri rooli tässä oli Kumārajīvalla (344–413), kuqalaisella munkilla ja kääntäjällä, joka saapui Kiinan pääkaupunki Chang'aniin vuonna 401. Kumārajīva osasi Intian eri kieliä sekä kiinaa, hän johti käännosprojekteja ja koulutti uuden kääntäjäsukupolven työtään jatkamaan. Kumārajīvan tunnetuimpia käännöksiä olivat muun muassa *Lootussūtra*, *Timanttisūtra*, *Vimalakirtisūtra* ja intialaisen filosofin Nāgārjunan kuuluisa kommentaari ”Keskusteluja keskitiestä”. Kyseisen tekstin perusteella Nāgārjunaa pidetään, yhdessä oppilaansa Āryadevan kanssa, madhyamaka-koulun perustajana. Kumārajīvan käännosten lisäksi käänteentekeviä tekstejä olivat munkki Dharmakṣeman (385–433) käännos *Nirvanasūtrasta*, *Sydänsūtra* sekä ennen kaikkea munkki Aśvagoṣan (80–150) nimissä kulkeva, todennäköisesti kiinalainen apokryfinen teksti, ”Mahayanauskon herääminen.”

Näiden tekstien kautta kiinalaisen buddhalaisuuden tärkeimmiksi filosofisiksi lähtökohdiksi nousivat ajatukset buddhaluonnosta eli kaiken synnynäisestä buddhuudesta, bodhisattvasta ideaalisena olentona sekä kolmen totuuden selityksestä eli keskitiestä maallisen ja absoluuttisen tyhjyyden totuuden välillä. Vaikka kaikki buddhalaisuuden perusopetukset hyväksyttiin opin perustaksi, edellä mainittujen tekstien avulla kiinalaiset päätyivät pohtimaan kysymyksiä, jotka olivat ratkaisevia buddhalaisuuden kotoutumisessa.

Yksi tärkeä teksti, joka toi buddhalaisuutta lähemmäs tavallisia ihmisiä, oli *Vimalakirtisūtra*. Sen päähahmo Vimalakirti oli vauras maallikko,

joka omasi täydellisen viisauden (*prajñāpāramitā*) maailman luonteesta, sen nonduaalisuudesta. Vimalakīrti osoitti, kuinka maailmassa voi elää hylkäämättä sitä mutta tyyneellä mielellä, eli antamatta mielen hairahtua kolmeen sairauteen: ahneuteen, vihaan ja tietämättömyyteen. Vimalakīrtiä pidettiin maallisena bodhisattvana, joka kykeni opettamaan niin tavallisia ihmisiä kuin jumaluuksiakin. Vimalakīrtin maallikkous tarjosi kiinalaisille mallin omaksua buddhalaisia ajatuksia ja elämäntapamusta ilman munkiksi vihkiytymisen pakkoa. Erityisen kuuluisa on kohta, jossa Vimalakīrti vastaa tyhjyyden aiheesta esitettyyn kysymykseen syvällä hiljaisuudella.²³ Kun sanoilla ei voi kertoa tyhjyyden totuutta, Vimalakīrti antaa merkittävän hiljaisuuden puhua. Tämä voidaan nähdä nondualistisen retoriikan huipentumana. Vimalakīrtin mitään tekemättömyys toimintana, hiljaisuus kertovana, kiteyttää sekä bodhisattvan toiminnan, tyhjyyden filosofian ja kielen paradoksin yksinkertaisen esimerkin muodossa.

Erityisesti zen-koulukunta (kiin. *chan*) peri Vimalakīrtin esimerkin mukaisen epäluottamuksen totuuden sanallisia muotoja kohtaan. Vaikka zenin historia on täynnä fiktiivisiä hahmoja, legendoja ja epätarkkuuksia, voidaan sanoa, että koulukuntana se kiteytti tietyn kiinalaisen ihmiskuvan.²⁴ Siinä korostuivat sūtrien sijaan totuudellinen toiminta: bodhisattva, joka toimii kaikkien olentojen hyväksi osoittamalla kohti totuutta siitä kertomisen sijaan. Kuuluisan zen-metaforan mukaan totuus ja sanat ovat kuin kuu ja sormi, joka osoittaa sitä kohti. Sormen tarkoitus on vain osoittaa, mihin tulisi katsoa. Zen-mestari oli elävä buddha, joka ei ollut kiinnostunut filosofian ylöskirjaamisesta vaan ihmisen elävästä kohtaamisesta, havahduttamisesta. Suuri osa zen-kirjallisuudesta pohjautuu kysymys-vastausmuodossa kirjattuihin kohtaamiskeskusteluihin (*mondō*). Kenties zenin historian tunnetuin luonnehdinta ihmisyyden ideaalista on Linjin koulukunnan perustajan Linjin (k. 866) ”true man of no rank” eli ihminen täydellisesti sellaisenaan, mitään lisäämättä.²⁵

Vaikka esimerkiksi luostariverkostot olivat hyvin pitkälle kehittyneitä ja luostarielämä kohtalaisen vakiintunutta, zen-koulukunnan opetuksissa ja filosofiassa ei hyväksytty mitään ennalta annettua muotoa, moraalialia, totuuden sanaa tai toimintamallia. Kuuluisa tarina pyrki kuvaamaan tätä. Mestari Mazu (709–788) istui meditoimassa. Hänen opettajansa Huairang (677–744) tuli tiedustelemaan, mitä Mazu mahtaa tehdä. Kun Mazu vastasi yrittävänsä tulla buddhaksi, alkoi Huairang hinkata tiiltä kivilattiaan. Kun Mazu vastaavasti tiedusteli, mitä ihmettä Huairang kuvittelee tekevänsä, tämä vastasi hiovansa tiiltä peiliksi. Mazu kysyi, miten ihmeessä tiilestä saisi peilin. Huairang vastasi kysymällä, miten ihmeessä Mazusta tulisi istumalla buddha.²⁶

Tähän aforistiseen tarinaan sisältyy monta edellä mainittua filosofista periaatetta. Zen-buddhalaisuudessa ajatellaan, että buddhuus on Mazussa

jo sisäsyntyisesti, joten sitä on turha tavoitella oman mielen ulkopuolelta. Pelkkä usko meditaation voimaan ulkoisena tekniikkana ei auta tippaakaan, jos meditaatiota ei toteuteta totuudellisena toimintana. Buddhana oleminen on buddhana elämistä, ei arvonimen tavoittelemista. Mitä kutsutaan ”buddhaksi tulemiseksi”, on ainoastaan omaan buddhuuteen havahtuminen. Huairang ei kiellä meditaation ajatusta, vaan hän kysyy, ymmärretäänkö meditaatio vain maallisen totuuden kautta, välineellisenä toimintana. Toisaalta itsensä kadottaminen meditaatioon, maailmasta poistuminen, ei myöskään käy. Buddhana toimiminen, bodhisattvan myötätunto muita olentoja auttavana hahmona, vaatii keskittien kulkemista, ja Huairangin toiminta on esimerkki siitä.

Zenin valaistumisen tekniikoista tunnetaan parhaiten *zazen* ja *kōan*. Zazen eli istuva meditaatio on kuulunut zeniin alusta pitäen, mutta nykyisin tunnettuun muotoonsa, joka liitetään vahvasti Sōtō-kouluun (kiin. *Caodong*), se kehittyi 1100–1200 lukujen aikana. Se perustuu ei-minkään ajatteluun. Sitä harjoitetaan istuen silmät puoliksi auki, eikä siinä käytetä mielikuvaharjoituksia, kuten monissa varhaisempien koulujen meditaatioissa.²⁷ Kōanit ovat Rinzai-koulun (kiin. *Linji*) tunnetuksi tekemiä arvoituksellisia lausumia, kysymyksiä tai otteita vanhoista keskusteluista, jotka toimivat sekä harjoituksen välineenä että totuuteen havahtumista kiteyttävänä ilmaisuna. Kōanien välineellinen funktio on rikkoa tavallisen ajattelun kaavoja ja älyllistäviä selityksiä paradoksaalisten ilmaisujen kautta. Näin kōanit tuovat harjoitukseen vahvan psykologisen elementin. Kōanit syntyivät keskustelukirjallisuuden tarinoiden pohjalta niin ikään 1100–1200-lukujen aikana. Perinteisesti kōanit saadaan henkilökohtaisesti opettajalta ja niitä harjoitetaan, kunnes ne kyetään ”ratkaisemaan” opettajaa tyydyttävällä tavalla.²⁸

Tiibetinbuddhalaisuus

Tiibetiläisen perimätiedon mukaan buddhalaisuuden toivat 600-luvulla Tiibetiin aluetta hallinneen Yarlung-dynastian hoviin Nepalista ja Kiinasta naidut prinsessat. Todennäköisesti tiibetiläisten kosketus buddhalaisuuteen kuitenkin ajoittuu jo tätä varhaisemmalle ajalle, olihan maa Intian ja Kiinan ympäröimä. Buddhalaisuudesta tehtiin Yarlung-dynastian virallinen uskonto 700-luvulla, kun hallitseva kuningas kutsui hoviinsa kaksi intialaista opettajaa, joista toinen edusti sūtra- ja luostariperusteista mahāyāna-buddhalaisuutta ja toinen tantrista buddhalaisuutta.²⁹ Legendan mukaan intialaista buddhalaisuutta edustava opettaja ja kiinalainen chan-mestari väittelivät samaisella vuosisadalla Tiibetin ensimmäisessä luostarissa siitä, kumpaa buddhalaista traditiota tiibetiläisten tulisi seurata: valaistumisen asteittaista polkua edustavaa Intian buddhalaisuutta vai Kiinan niin sanottua

”äkillistä” valaistumista korostavaa traditiota. Intian buddhalaisuus vei tarinan mukaan voiton, mutta vuosisatojen kuluessa tekstejä molempien maiden perinteistä käännettiin tiibetin kielelle.³⁰ Kun sūtrat ja tantrat sekoituivat tiibetiläisten kotoperäiseen kosmologiaan ja uskonnonharjoitukseen, syntyi opeiltaan ja käytänteiltään varsin omaleimainen buddhalaisuuden muoto, jossa ihminen saattoi kehittää valaistumisen olosuhteita monin eri tekniikoin.

Nykymuotoinen tiibetinbuddhalaisuus on opiltaan erittäin kerrostunutta.³¹ Se jakaa yleisbuddhalaisen opin siitä, että ehdonvarainen eli keskinäisriippuvainen todellisuus on pysymätöntä ja luonteeltaan kärsimyksen alaista, sekä siitä, että ihmisen on mahdollista valaistua. Varhaisen buddhalaisuuden tapaan tiibetiläisessä buddhalaisuudessa korostuu myös luostarielämän merkitys, jopa siinä määrin, että luostarivihittyjen määrä ei ole ollut missään niin suuri kuin se oli Tiibetissä ennen 1900-luvun puoliväliä.³²

Mahāyānan mukaisesti tiibetinbuddhalaisuudessa korostuu myötätuntoisen bodhisattvan tie ja kaikissa olennoissa piilevä buddhaluonto eli valaistumisen mahdollisuus. Myös filosofiset pohdiskelut ja teoriat todellisuuden perimmäisestä luonteesta on viety pitkälle, ja tiibetiläisissä luostareissa tyhjyyssoppia opiskellaan usein neljän klassisen intialaisen filosofisen koulukunnan mukaan. Näistä kaksi ensimmäistä ovat abhidharman filosofiaa (*Vaibhāṣika* ja *Sautrāntika*) ja kaksi jälkimmäistä mahāyāna-filosofiaa (*Yogācāra* ja *Madhyamaka*).

Vaikka tiibetinbuddhalaisuuden opillinen perusta on erityisesti mahāyānassa, myös tantroilla on siinä suuri merkitys, mikä erottaa sen monista muista mahāyānaan pohjaavista perinteistä, kuten zenistä. Tiibetiläisen tradition mukaan historiallinen Buddha opetti tantraa, mutta koska tantrat olivat esoteerisia eli harjoitukseen vihkiytyneille sisäpiiriläisille tarkoitettuja opetuksia, niiden ei katsottu soveltuvan kenelle tahansa ja ne kirjattiin ylös vasta kauan Buddhan muiden opetusten jälkeen. Koska tantrat ovat erityisiä ja niiden harjoitukset saattavat olla vaarallisia, tiibetinbuddhalaiset opettajat korostavat, että tantran tielle lähtevän tulee olla pitkällä myötätunnon ja viisauden harjoittamisessa.³³

Keskeisessä tiibetinbuddhalaisessa tantraharjoituksessa henkilö visualisoi itsensä täydellisesti valaistunutta buddhaa edustavaksi tantriseksi jumaluudeksi (*yi dam*) tai bodhisattvaksi. Harjoituksen tavoitteena on, että ihminen vapautuu egoon takertumisesta ja saa muutettua mielen epäpuhtaudet jumaluuksien edustamiksi viisaudeksi ja myötätunnoksi. Näin tavanomainen käsitys maailmasta tulee korvatuksi valaistuneen mielen käsityksellä maailmasta. Korkeammilla tantran tasoilla visualisoidaan ja harjoitetaan omaa kehoa, joka käsitetään hienovaraisten kanavien ja energioiden verkostona. Tuon verkoston taitavan manipuloinnin uskotaan nopeuttavan

harjoittajan kehitystä kohti valaistumista ja voivan johtaa myös yliluonnollisiin kykyihin, kuten selvänäköisyyteen ja kykyyn herätä kuolleista.³⁴

Koska tantra välitetään suullisesti ja erityisesti mielen tasolla opettajalta oppilaalle, henkisen opettajan, gurun tai laman (tiib. *bla ma*) rooli korostuu tiibetinbuddhalaisuudessa. Henkisinä opettajina lamat kuuluvat opetuksen ja harjoituksen katkeamattomiksi katsottuihin perimyslinjoihin, jotka jäljitetään itse historialliseen Buddhaan saakka. Olennaisella sijalla käsityksessä katkeamattomista perimyslinjoista on myös oppi merkittävien lamojen jälleensyntymisestä. Tiibetinbuddhalaisen näkemyksen mukaan korkealle edistyneen henkisen harjoituksen, erityisesti meditaatioharjoituksen, myötä on mahdollista muistaa aikaisemmat elämät ja myös tietoisesti valita uusi jälleensyntymä. Tiibetiläiset pitävät näitä jälleensyntymiä eli henkilöitä, jotka valitsevat uuden jälleensyntymänsä, epäitsekkinä ja myötätuntoisina bodhisattvoina, jotka lykkäävät omaa valaistumistaan, kunnes ovat pelastaneet kaikki toiset jälleensyntymien kierrosta. Jälleensyntymien etsimiseen, tunnistamiseen ja aitouden testaamiseen on kehitetty yksityiskohtaisia menetelmiä. Jotkut mestarit myös jättävät selkeät ohjeet jälleensyntymänsä löytämiseksi, toiset taas löytyvät erilaisten vihjeiden, ennustusten ja näkyjen perusteella. Ehdokkaan löydyttyä testausta vielä jatketaan ja kandidaatin pitää esimerkiksi tunnistaa omakseen edellisen jälleensyntymänsä esineitä tai hänelle läheisiä henkilöitä. Täsmällisimpiä ovat uskonnollisten ja maallisten johtajien, *dalai-lamojen*, etsimiseen käytettävät menetelmät.³⁵

Tiibetissä buddhalaisuus saapui kulttuuriin, jonka läpäisivät kotoperäiset uskomukset ja perinteet, kuten shamanismi, bön-uskonto ja animismi. Tiibetinbuddhalaisuus sulautti niiden käsitykset osaksi oppijärjestelmäänsä. Ympäröivä luonto, kuten vuoret, puut, järvet, kivet, pellot ja taivas, asuttavat tiibetiläisten mukaan henkiä tai jumaluuksia, joiden kanssa on pyrittävä elämään sopuisasti. Jos henkilö loukkaa jumalia, hän saastuu, mikä aiheuttaa hänelle epäonnea, ja saastumisen myötä hän on alttiimpi vihamielisten henkien hyökkäyksille. Tällaisiin henkiin lasketaan usein kuuluvaksi myös pahansuovat ihmiset tai kuolleet, jotka saattavat ilmaantua haamuina tai noitina. On tärkeää tunnistaa epäonnea aiheuttava jumaluus, koska siten voi valita oikean lepyttävän rituaalin tai uhrilahjan. Koska saastumista on lähes mahdotonta välttää, loukattuja jumaluuksia ja pahantahtoisia henkiä täytyy lepyttää rituaaleilla säännöllisesti. Rituaalisen toiminnan avulla jumaluuksia ja henkiä voidaan myös suostutella auttamaan ihmisiä ja ehkäisemään onnettomuuksia. Jumalten lepyttely ja avuksi valjastaminen onkin keskeinen uskonnonharjoituksen muoto sekä tiibetiläisessä kansanuskossa että luostaribuddhalaisuudessa. Maallikot uhraavat paikallisille jumalille, mutta myös lamoilla on huomattava rooli näiden rituaalien suorittamisessa.³⁶

MODERNI BUDDHALAISUUS, PERINTEISTÄ IRTAANTUMINEN JA MINDFULNESS

Buddhalaisuus on levinnyt syntysijoiltaan Aasiasta varsin sujuvasti, mikä on osoitus sen muuntautumiskyvystä.³⁷ Buddhalaisuutta on saapunut länteen 1800-luvun lopusta alkaen. Ensin se levisi asiaan paneutuneiden keskuuteen ja 1900-luvun puolesta välistä lähtien koko ajan yhä enemmän yleiseen tietoisuuteen. Modernin aikakauden kulttuurinen murros oli tärkeä buddhalaisuuden ensimmäiselle aallolle länsimaissa. Kun tieteellisen maailmankuvan leviäminen kriisiytti erityisesti monoteististen uskontojen luomisoppiin ja sieluun liittyviä käsityksiä, buddhalainen meditaatio tarjosi vaihtoehdon tutustua ihmisen henkisyteen ilman tunnustuksellisuutta. Henkisyys (*spirituality*) onkin buddhalaisessa kontekstissa usein käytetympi termi kuin uskonto (*religion*).

Varsinkin zenbuddhismiin sanansaattajille hedelmällistä maaperää länsimaissa loivat monet modernin ajan muutokset erityisesti angloamerikkalaisessa filosofisessa perinteessä: tilaa buddhalaisuudelle raivasivat muun muassa kartesiolaisen dualismin purku, meditaation ja valaistumisen psykologisiin vaikutuksiin havahtuminen sekä meditaation ja valaistumisen yhdistäminen ihmismielen luovuuteen kirjallisuudessa ja taiteissa romanttisen perinteen hengessä.³⁸ Zenin ja muiden buddhalaisten traditioiden tunnettuuteen länsimaissa vaikuttivat yhtäältä akateemisen maailman kiinnostus buddhalaisuuden historiaa, kieliä ja tekstiperinteitä kohtaan, toisaalta buddhalaisuuden tarjoama vaihtoehtoinen näkökulma ihmismieleen ja henkisiin arvoihin, vailla korostunutta uskonnollisuutta. Buddhalaiset koulukunnat harjoittivat länsimaissa sekä akateemista että popularisoivaa lähetystyötä, joka pyrki luomaan kuvaa siitä, että buddhalaisuutta voidaan soveltaa universaalisti.³⁹ Monen niin amerikkalaisen kuin eurooppalaisen buddhalaisen keskuksen historia pohjautuu tuohon 1900-luvun alussa tehtyyn työhön.

Modernin murroksen pohjalta ponnistanutta länsimaiseen makuun mukautettua buddhalaisuutta kutsutaan usein buddhalaiseksi modernismiksi. Määritelmä on löyhä, ja buddhalaista modernismia voitaisiin luonnehtia dynaamiseksi ja monisyiseksi historiallisen kehityksen tulokseksi. Buddhalaisen modernismin keskiöstä voidaan kuitenkin löytää edellä mainitut teemat. Valaistuneeseen mieleen liitetyt kuvaukset luovuudesta sekä spontaanista ja vapaasta ajatuksenjuoksusta ovat vaikuttaneet niin psykologiaan, kirjallisuuteen kuin musiikkiin. Tieteen kiinnostus ihmismieltä kohtaan taas on poikanut esimerkiksi kognitio- ja neurotieteen tutkimuksia meditaation vaikutuksista aivoihin ja ajatteluun.⁴⁰

Buddhalaisen modernismin pohjalta on syntynyt useita erilaisia buddhalaisia tai buddhalaisuudesta vaikutteita saaneita kulttuurisia verkostoja, jotka eivät ole kehittyneet ainoastaan yhden maantieteellisen alueen tai kulttuurisen kehyksen sisällä. Näiden verkostojen lisäksi on syntynyt uusia buddhalaisuuden keskuksia, joilla on omia alueellisia tulkintoja ja harjoituksia sekä uusia buddhalaisia paikallisia perinteitä. Buddhalaisessa modernismissa näkyy useita piirteitä, jotka ovat pelkästään nykyajalle tyypillisiä. Näitä ovat esimerkiksi pyrkimys sovittaa perinteistä buddhalaista maailmankäsitystä länsimaiseen ajattelutapaan. Rituaalit, papisto ja hierarkia ovat väistyneet yksilöllisemmän ja ilman välittäjää mahdollistuvan kokemuksen tieltä. Etualalle ovat nousseet sosiaalinen ja poliittinen vaikuttaminen sekä yksilön vastuu. Buddhan alkuperäinen sanoma pyritään näkemään nykyajan kanssa yhteensopivana.⁴¹

Luonteenomainen piirre uusimmille buddhalaisuuden tulkinnoille on se, että ne viittaavat harvemmin buddhalaisuuden historiallisiin perinteisiin. Perinteiden asemesta saatetaan painottaa Buddhan kokemusta tai alkuperäisenä pidettyä ajatusta. Tällä tavoin ilmaistaan pyrkimys palata buddhalaisuuden alkulähteille, joka ei ole sama kuin aiemmin tietyssä kulttuurissa ilmennyt buddhalaisuuden muoto. Voidaan kuitenkin kysyä, muuttuuko tässä aiemman tradition kyseenalaistamisen ja erilaisen painottamisen prosessissa myös buddhalaisuuden ydin toisenlaiseksi.⁴²

Hyvä esimerkki yksilöä korostavan kulttuurin vaikutuksesta buddhalaisen perinteen muokkaamisessa on mindfulness. Englannin kielen sanalla *mindfulness* käännettiin jo 1880-luvulla paalin kielen termi sati ja sen muut buddhalaisen kaanonin vastineet. Mindfulness on alun perin kuvannut valpasta ja hereillä olevaa mielenlaatua, joka ohjaa buddhalaisen valaistumisen tielle. Termiä käytettiin jo varhaisessa buddhalaisuudessa, jossa kyky satiin (*satindrya*) ja kahdeksanosaisen polun oikea tarkkaavaisuus (*sammā sati*) kuvataan muistin oikeana toimintana. Kyky satiin on käytössä, kun muistetaan ja muistellaan sitä, mitä sanottiin ja tehtiin kauan sitten. Tarkkaavaisuuden kohteena ovat buddhalaisuudelle keskeiset elementit, kuten pysymättömyys, kärsimys ja minättömyys. Tarkkaavaisen tiedostamisen avulla tunnustetaan todellisuus, hylätään väärät käsitykset ja ylläpidetään mielen tyyneyttä. Alun pitäen ”mindfulnessissa” on siis ollut kysymys monipuolisesta ja laaja-alaisesta pelastumiseen tähtäävästä meditatiivisesta ja arjessa käytetystä metodista, jolla havainnoidaan ruumiin ja mielen kokemuksia ja tarkastellaan niitä Buddhan opetusten valossa. Tällaisena se kattaa sekä tyyneyden (*śamatha*) että viisausmietiskelyn (*vipāśyanā*). Mindfulnessin erilaisten harjoittamisen tapojen yleisenä piirteenä voitaisiin pitää huomion säilyttämistä jossain, esimerkiksi hengityksessä, mielen toiminnassa tai arkielämän tarkkailussa. Mindfulness tulkittuna tietoisuudeksi nykyhet-

kestä ja herpaantumattomaksi keskittyneisyydeksi on olennainen osa laajaa buddhalaisen meditaation historiaa.⁴³

Länsimaissa harjoitetun mindfulnessin juuret ovat osin buddhalaisessa ajattelussa. Buddhalaisessa käytössä mindfulness saatettaisiin kääntää ”tietoisena olemiseksi” tai ”oikeaksi tarkkaavaisuudeksi”. Nykyisessä käytössä mindfulness-käsitteen yhteyttä uskontoon ei kuitenkaan pidetä enää merkityksellisenä. Sen buddhalainen tausta tunnustetaan, mutta esimerkiksi hoivatieteiden piirissä sitä pidetään pelkästään taitona eikä kyseessä katsota olevan mietiskely, meditaatio tai uskonto.⁴⁴ Populaarissa käsittelyssä buddhalaisuus saatetaan kuitenkin pelkistää meditaatioksi, terapeutiseksi käytänteeksi tai mindfulnessiksi. Mindfulnessia saatetaan myös pitää buddhalaisuuden kevytversiona.⁴⁵ Mindfulness länsimaisessa ei-uskonnollisessa käytössä voi painottaa tietoisuuden meditatiivisia ja henkisiä ulottuvuuksia mutta palauttaa ne samalla biologisiksi, käyttäytymistieteellisiksi tai neuropsykologisiksi kokonaisuuksiksi. Siitä voidaan esimerkiksi käyttäytymis- ja hoivatieteissä käyttää suomenkielisiä käännöksiä tietoisuustaito, läsnäolotaito tai tietoisesti hyväksyvä läsnäolo.

Yhdysvaltalaisen lääketieteen professorin Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmä (Mindfulness-Based Stress Reduction) on tunnetuimpia buddhalaisen elämän kärsimysluonteen tutkimisen, ymmärtämisen ja kärsimyksen lieventämisen askeleen, mindfulnessin, länsimaisia sovelluksia. Kabat-Zinn opiskeli buddhalaisuuden kanonisia ja uudempia tekstejä, sai vaikutteita buddhalaisesta modernismista ja harjoitti vuosia buddhalaista meditaatiota buddhalaisten opettajien johdolla. Hän saikin opettaja-oppilassuhteidensa kautta laajat vaikutteet kaikista kolmesta buddhalaisuuden pääsuunnasta: theravādasta, mahāyānasta ja vajrayānasta. Kabat-Zinn itse kuvaa MBSR-metodia vipaśyanān harjoittamiseksi zen-asenteella. Hän ei siis suinkaan luonut uutta menetelmää vaan yhdisti erilaisia buddhalaisissa yhteisöissä harjoitettuja käytänteitä. MBSR ei rajoitu pelkästään psykosomaattisten oireiden ja stressin lieventämiseen vaan kohdistuu buddhalaisen ajattelun mukaan olemassaoloa leimaavan kärsimyksen syiden, kuten tunnepohjaisen takertumisen ja väärän todellisuuskuvan, poistamiseen.⁴⁶ Kabat-Zinnin saavutuksena voisikin pitää sitä, että hän kokosi mindfulnessista metodin ja tuotteisti sen.

Myös yritykset saattavat nykyisin tarjota työntekijöilleen mindfulness-harjoituksia. Mindfulnessin avulla ajatellaan voitavan vahvistaa henkilökunnan hyvinvointia ja suorituskykyä. Siitä haetaan apua keskittymiseen, mielen hallintaan ja työn tekemiseen. Työntekijän hyvinvointia saatetaan pitää edellytyksenä yrityksen korkeille tuotoille tai työntekijän kohonneen tuottavuuden voidaan ajatella lisäävän työntekijän tyytyväisyyttä. Työntekijä tavoittelee mindfulnessin avulla parasta itseään työmaailmassa työelämän

asettamien tavoitteiden rajoissa. Työperäisiin ongelmiin haetaan näin vastauksia henkisydestä. Tällaisessa käytössä mindfulnessilla voidaan nähdä olevan välineellinen arvo, jolloin se eroaa buddhalaisuuden ideaalista. Buddhalaisuudesta juontuva mindfulness sisältää eettisiä ja henkisiä ajatuksia myötätunnosta, yhteistyöstä ja keskinäisestä riippuvaisuudesta. Nämä teemat saattavat kuitenkin jäädä työpaikalla taka-alalle niiden yksityisenä pidetyn luonteen vuoksi. Yritysmaailmassa taloudelliset intressit ja saman-aikainen hyvän elämän vaatimus käyvät siten keskustelua keskenään.⁴⁷

Buddhalaisen perinteen näkökulmasta modernia mindfulness-liikehdintää voisi siis kritisoida välineellisyydestä sekä puutteellisuudesta tai valikoi- vuudesta. Buddhalaisuus ei syntynyt terapiana tai kliinisenä toimenpiteenä vaan askeettisena polkuna, joka tähtää ihmisen kärsimyksen syiden pois- tamiseen. Buddhalaisen ihanteen mukaisesti valaistumaan pyrkijän tulisi sitoutua laajemmin buddhalaiseen oppiin, etiikkaan ja elämisen tapaan. Vas- takkainasettelu modernin ja traditionaalisen katsantokannan välillä ei ole kuitenkaan selvä, sillä myös nykyhetken ilmiömaailman hyväksyvä tarkkailu saattaa johtaa ilmiömaailman kärsimyksenalaisuuden ja pysymättömyyden oivaltamiseen. Menetelmät, joissa pelkästään tarkkaillaan ja hyväksytään asioita niihin kiinnittymättä sekä pyritään näkemään maailma ilmiöineen myönteisenä, voivat edustaa buddhalaisen polun seuraamista, vaikka toi- sessa buddhalaisuuden traditiossa maailman ilmiöt edustavatkin illuusiota. Hyvinkin erilaiset maailmaan suhtautumisen tavat voivat sisältyä buddha- laisuuden laajaan ja monenkirjajaan perinteeseen.⁴⁸

Mindfulnessin yksiselitteinen määrittely ei ole helppoa, sillä buddhalai- suuden keskeiset koulukunnat eroavat toisistaan siinä, miten ne käsittävät mindfulnessin ja sen eri ulottuvuudet. Vaikka mindfulness kuuluu buddha- laisuuteen olennaisesti, sen tulkinta ja sen yhteydessä käytetyt harjoitukset eroavat toisistaan. Yhden tradition tai perimyslinjan sisällä saatetaan löytää johdonmukainen kuvaus mindfulnessista, mutta kaikki buddhalaisuuden ilmenemismuodot huomioon ottava kokonaisuus on niin laaja ja moninai- nen, että yhtenäinen kuva mindfulnessista pirstaloituu.⁴⁹

Kukin länsimaistunutta mindfulnessia harjoittava löytää oman merki- tyksensä omalle harjoitukselleen, olipa se sitten päänsäryn häviäminen tai syvän elämänsisällön löytäminen. Kuvaa länsimaisen mindfulness-liikeh- dinnän luonteesta voi hämmentää se, että sen ohjaajat saattavat tukeutua sekä tieteelliseen että aasialaiseen uskonnolliseen retoriikkaan. Jokainen mindfulness-harjoitus on omanlaisensa paitsi historialliselta taustaltaan ja metodiltaan myös käsitteittensä, osallistujiensa ja ohjaajiensa erilaisuu- den vuoksi. Siksi mindfulnessia voidaan tarkastella esimerkiksi pelkästään hyvinvoinnin tai tuottavuuden näkökulmasta mutta myös kokonaisvaltai- sena elämäntapana ja läsnä olemisen taitona.

ELÄMÄN SISÄLTÖ VAI EGOTRIIPPI?

Buddhalaisuuden korkein päämäärä on valaistuminen. Buddhalainen kehittää siis itseään – tai tarkemmin sanottuna (tietoisuuden keskeisyyttä ihmisen kokonaisuudessa kuvaavaa) kehomieltään – jotta hän voisi vapautua jälleensyntymien kierrosta ja oivaltaa todellisuuden perimmäisen luonnon sekä itsen tyhjyyden. Buddhan mukaan valaistunut olento on vapaa kaikista kärsimystä aiheuttavista mielenmyrkyistä, kuten ahneudesta, takertumisesta, vihasta ja harhakuvitelmista. Ihminen on vain yksi olemassaolon monista muodoista, joihin synnyttään karman seurauksena. Ihmisellä, kuten maailmallakaan, ei ole luojaa eikä siten lopullista tarkoitusta tai päämäärää. On vain syiden ja seurausten loputon kiertokulku, josta on mahdollista irtautua kulkemalla Buddhan viitoittamaa tietä. Vaikka sanotaan, että valaistuminen on korkein päämäärä, valaistumistakaan ei kuitenkaan saisi havitella, ettei siitä tule mielelle uutta halun kohdetta.

Buddhalaisuus siis katsoo ihmistä pragmaattisesti. Kärsimys on ikään kuin työstämisen lähtökohta. Ihmisen kehomielen kehityksen vaiheet, erilaiset tilat ja tilanteet altistuvat tarkastelulle, ja buddhalaisuuden eri selityksissä yhdistyvät yhtä lailla eksistentiaalinen filosofia, psykologia kuin fenomenologinen analyysi. Vaikka buddhalaisuutta voidaan katsoa näistä näkökulmista, sitä on kuitenkin vaikea ajaa pelkästään yhden ismin tai nimikkeen alle.

Buddhalaisesta meditaatiosta on tullut yhä suosittumpaa laajemminkin, ja myös ei-buddhalaiset harjoittavat sitä eri syistä. Erilaisissa työ- ja vapaa-aikaan kuuluvissa itsensä kehittämisen trendeissä ja tuotteistuksissa saattaa näkyä jälkiä buddhalaisuudesta. Buddhalaisuuden kahdeksanosaisen polun seitsemäs askel, mindfulness, on poimittu virikkeeksi ihmisenä kehittymiseen. Varsinkin länsimaissa buddhalaisuuden saatetaan ajatella tyhjentyvän tietoisuustaidoiksi, vaikka ne ovat vain yksi osa buddhalaisuuden kahdeksanosaisesta polkua. Buddhalaisuuden sisällä vain pieni vähemmistö harjoittaa niitä säännöllisesti. Buddhalaisuuden näkökulmasta voidaankin perustellusti kysyä, kykeneekö länsimainen mindfulness tarjoamaan tiettyyn kulttuuriin sovitettua versiota buddhalaisesta ajattelusta vai onko mindfulness-harjoitus vain tuote, joka päättyy lopulta terveyttä ja hyvinvointia tavoitellessaan vain vahvistamaan egoa, jonka tyhjyys buddhalaisuudessa pyritään oivaltamaan.

Viitteet

1. Itseään kehittävä ihminen

- Hyviä yleisesityksiä buddhalaisuudesta ks. Harvey 2013; Prebish & Keown 2006; Strong 2015.
- Esim. Prebish & Keown 2006, 7–8; Harvey 2013, 8–14.
- Strong 2002.
- Ks. Prebish & Keown 2006, 9–17.
- Esim. Harvey 2013, 39–43; Prebish & Keown 2006, 17, 19–20.
- Das & Sahu 2017; Wallace 2011. Edes vapaa tahto tai vapaan tahdon idea eivät buddhalaisuudessa ole olosuhteista vapaita. Sen sijaan valaistumisen tilan voidaan katsoa ylittävän kausaalisuuden verkoston.
- Prebish & Keown 2006, 7.
- Yleisesitys erilaisista meditaatiotekniikoista ks. Harvey 2013, 318–375.
- Strong 2002.
- Esim. Prebish & Keown 2006, 79.
- Prebish & Keown 2006, 42–51.
- Prebish & Keown 2006, 51–53.
- Esim. Harvey 2013, 57.
- Harvey 2013, 55–57.
- Prebish & Keown 2006, 9.
- Ks. Pietz 2005, 188–210.
- Lusthaus 2009, 275–285.
- Gombrich 1984, 9.
- Harvey 2013, 310.
- Ks. Williams 1989.
- Harvey 2013, 180.
- Prebish & Keown 2006, 91–93; Mills 2003, 12.
- Thurman 2008, 77.
- Hershock 2005, 81–131.
- Kirchner 2009, 129.
- Cheng-Chien 1992, 59.
- Ks. esim. Schlütter 2008.
- Ks. esim. Heine & Wright 2000.
- Esim. Snellgrove & Richardson 1995; Kvaerne 1984; Samuel 1993.
- Ks. Powers 1995.
- Ks. Dreyfus 2003.
- Esim. Powers 1995; Samuel 1993.
- Harvey 2013, 180–182; Powers 1995.
- Dreyfus 2003, 19–20; Mills 2003, 92–93.
- Samuel 1993.
- Samuel 1993.
- McMahan 2012, 2–4; Baumann 2012.
- Zenbuddhalaisuuden popularisoija D. T. Suzukin vaikutuksesta ks. esim. McMahan 2009, 117–149.
- Ks. esim. Snodgrass 2003.
- Kognitio- ja neurotieteen avulla meditaation vaikutuksia on tutkinut esimerkiksi Amerikassa toimiva Mind & Life Institute.
- Buddhalaisesta modernismista ks. esim. McMahan 2009, 3–21; 2012, 160–161, 167. Prebish & Baumann 2002.
- Baumann 2012, 130.
- Husgafvel 2016, 89–99.
- Vrt. esim. www.kaypahoito.fi. Katsottu 1.12.2018.
- Sharf 2015, 472.
- Husgafvel 2016, 100–103; 2018; Samuel 2015.
- Islam, Holm & Karjalainen 2017; Karjalainen 2018.
- Husgafvel 2016; Sharf 2015.
- Husgafvel 2016, 99–101.