

Mitra Virtaperko

ZEN

ja zenin harjoittamisen taito



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Mitra Virtaperko ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

ISBN 978-951-1-48211-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Johdanto 9

OSA I: ZEN 17

Buddhalaisen sateenvarjon alla 19

Tervetuloa polulle 24

Mitä zen on? 30

Paikat ja tilat 38

 Zenkeskus 38

 Zendo 40

 Koti 42

 Retriitti 43

Opettaja ja oppilas 46

Zenin synty ja historiatarina 50

Koanien historiasta 61

Suomalainen Kiinassa 68

Filosofisia ja käytännöllisiä lähtökohtia 74

Peruskysymyksenä kärsimys 84

Kärsimyksen mekanismeista 92

Ensimmäinen opetus 99

Egoharha vai käsiteharha 106

OSA II: ZENIN HARJOITTAMISEN TAITO 113

Harjoittaminen on avain 115

Kuusi ohjetta zazenin aloittamiseen 119

Istumisen perustaidot 122

Harjoitus: istuma-asento 130

Harjoituksen paradoksi	131
Hengitys, rauhoittuminen, selkeys	134
Ensimmäinen hengitysharjoitus	137
Yksi asia kerrallaan	139
Ajatukset ja tunteet	141
Sairaudet, häiriöt, kivut	147
Suuria menetyksiä kokeneet varhaiset nunnat	150
Hitaus	152
Seuraavat hengitysharjoitukset	154
Helppo ja vaikea	159
Tietämättömyys	161
Mitä koanit ovat?	164
Koanharjoituksen aloittaminen	168
Luottamus, epäily, päättäväisyys	173
Pohdittavaa	180
Kensho	182
Ykseys ei ole vastaus	187
Jatkokoanit	194
Koaneja koskevia väärinkäsityksiä	199
Shikantaza	206
Kummitukset eivät voi kuolla	214
Etiikka	216
Elämänohjeet	219
Elämänohjeiden harjoittaminen	225

OSA III: ZEN ELÄMÄSSÄ JA KUOLEMASSA 231

Miten zenia eletään? 233

Hiljattain aloittaneet 237

Johannes: ”Haluan mennä syvälle” 245

Daniel: ”Tärkeintä on valaistuminen” 250

Yhteiset arvot, eri maailmankuvat:

buddhalainen perhe 255

Milla ja vauva-arjen pitkä sesshin 262

Zenpappi Hogenin tarina 266

Päivi: ”Meditaation ovi on aina auki” 273

”Kaikki on hyvin, ei draamaa” – zen kuolemassa 278

Lopuksi 283

Liite: Suomentajien ja vierasperäisten
buddhalaisten käsitteiden kirjoitusmuodoista 286

Sanasto 287

Lähteet ja kirjallisuus 295

Julkaistut lähteet: 295

Internet-lähteet: 298

Sutrat ja varhaiset theravadataekstit: 299

Julkaisemattomat lähteet (koankokoelmat): 300

Saatavilla olevia julkaistuja versioita koankokoelmista: 300

Johdanto

Zen on sanana vakiintunut suomen kieleen. Lähes jokainen suomalainen tuntee sanan zen, jos ei muuten niin mainoksissa. Niissä zeniä on jo vuosikymmeniä käytetty luomaan ilmiölle hohtoa ja uskottavuutta hiustenhoitotuotteista kannettavaan teknologiaan.

Zenissä on mielikuvana jännittävää sähköttä ja nostetta. Zenistä innostutaan, inspiroidutaan ja sitä käytetään ideana hyväksi monenlaisissa taidoissa ja taiteissa. Zenin sähköttä on siroteltu lukemattomien kirjojen nimiin, esimerkiksi *Zen ja moottoripyörän kunnossapito*, *Zen ja kirjapainon siirtämisen taito*, *Zen ja rakastumisen taito*, *Zen ja puttaaminen*, *Zen ja luovuus*, *Zen ja jousella ampumisen taito*. Joskus nämä kirjat käsittelevät tai sivuavat zeniä, mutta useimmiten ne eivät tee niin. Viimeisen vuosikymmenen aikana suosiotaan kasvattanut mindfulness, joka on suomennettu tietoisuustaidoiksi, on lainannut niin paljon harjoituksistaan zenistä, vipassanameditaatiosta ja tiibetin-buddhalaisuudesta, että ilman näitä kolmea buddhalaista traditiota ei myöskään olisi tietoisuustaitoja. Mindfulnessin kautta eräät zenin keskeisimmät peruseräät ovat myös vaivihkaa tulleet osaksi terveyden ja mielenterveyden hoidossa käytettyjä lähestymistapoja, vaikka yhteyttä zeniin ei useinkaan

tunnisteta¹. Joskus zeniä halutaan myös löytää asioista, jotka kuuluisivat pikemminkin joogan, erilaisten rentoutusmuotojen tai ihan vain perinteisen urheilun, soittamisen tai muuhun tekemiseen luonnollisesti kuuluvan keskittymisen piiriin. Jokin zenissä tekee siitä niin hedelmällisen ja houkuttelevan, että sitä edelleen halutaan nähdä kaikkialla ja hyödyntää ja soveltaa hyvin monenlaisiin tarkoituksiin.

Vaikka zen on vakiintunut suomen kieleen ja zen ilmiönä kiinnostaa, ymmärrys siitä, mitä zen oikeastaan on, on jäänyt pinnallisemmalle tasolle. Tästä syystä haluan tässä kirjassa perehdyttää lukijan juuri siihen kysymykseen, mitä zen on. Kirjan ensimmäisessä osassa lähestyn zeniä historiallisena ilmiönä ja meditaatiotraditiona. Erittelen zenin taustalla olevaa buddhalaista filosofiaa, vaikka kattava esitys aiheesta vaatisi kokonaan oman kirjansa – tai pikemminkin kirjasarjansa – sillä buddhalainen filosofia ei ole yksi filosofia, vaan kokonainen joukko hyvin pitkälle kehittyneitä ja hienostuneita filosofisia perinteitä, joilla on yhteiset juuret ja tietyt jaetut peruskäsitykset.

Kirjan toinen osa keskittyy esittelemään zeniä käytännössä eli meditaatioita, muita zenharjoituksia ja zeniin liittyvää etiikkaa. Menen zenin harjoittamiseen sisään ja kuvaan harjoituksia, niitten päämääriä, eteen tulevia esteitä ja zenin perimmäisiä motiiveja ja elämännäkemyksiä. Koska olen oman traditioni zenopettaja ja zenbuddhalainen pappi, kirjan tämän osan näkökulma on yhdistelmä tietoa, zenharjoituksen ja opettamisen myötä saavutettua meditatiivista taitoa ja kokemusta sekä näistä kolmesta yhdessä syntynyttä ymmärrystä. Olen myös haastatellut eri-ikäisiä zeniä harjoittavia ihmisiä, koska halusin

¹ Suomessa esim. Ville Husgafvel (2023) on tutkinut mindfulnessin buddhalaisia juuria ja päätytty nimittämään mindfulness-liikettä post-buddhalaisuudeksi.

tietää, miksi muutkin ihmiset kuin minä itse haluavat käyttää aikaansa niin yksinkertaisiin asioihin kuin hiljaisuudessa istumiseen, kävelemiseen ja työnteeseen sekä tulemaan yhä uudelleen *sesshinille* eli zenretriitille, joissa herätys on aikaisin, kännykät kiinni ja vapaa-aika minimissä. Haastatteluja käsitellään kirjan kolmannessa osassa, mutta olen poiminut haastattelusitaatteja tarpeen mukaan myös kahteen ensimmäiseen osaan.

Vaikka tarkoitukseni on kirjan toisessa osassa antaa lukijalle mahdollisimman syvälle käyvä esitys zenin harjoituksista, osion ei ole tarkoitus olla varsinainen meditaatio-opas. Zenin meditaatio-ohjeet ovat yksinkertaisia. Kuitenkin yksinkertaisten ohjeitten toteuttaminen ja eläminen todeksi meditaatiossa on elävä prosessi – ei jotain, jonka voisi ottaa haltuun pelkästään kirjoja lukemalla tai podcasteja kuuntelemalla. Pikemminkin zen muistuttaa puutarhan hoitoa. Se on elävää elämää, ennakoimatonta, yllätyksellistä, vuoroin rehellistä lapiointia ja vuoroin sadonkorjuuta. Tätä ei voi oppia kunnolla kirjoista tai podcasteista. Alkuun voi toki kirjan avulla päästä. Pikemminkin toivon, että ne, jotka tämän kirjan myötä innostuvat zenistä, käyvät kokeilemassa zenin harjoittamista jossain maamme lukuisista zenryhmistä ja -keskuksista ja alkavat kokeilla asiaa käytännössä. Suomessa toimii ainakin viisi eri zentraditiota, ja zenopettajia on muutamia. Ymmärrys zenistä syntyy harjoituksen myötä, yhdessä toisten harjoittajien ja opettajan kanssa.

Olen pyrkinyt tarjoamaan kirjassa sopivin annoksin sekä teoriaa että käytäntöä. Koska eri lukijoilla on erilaiset toiveet ja päämäärät, en halua pakottaa vaikkapa käytännöstä kiinnostunutta lukijaa raahautumaan läpi kaikkien teoriaosioiden tai teoriasta kiinnostunutta lukemaan jokaista käytännöllistä kuvausta. Toivon, että kirjassa riittää pureksittavaa monenlaisille lukijoille ja lukutavoille. Tämän takia olen suunnitellut kirjan niin, että

lukijan on mahdollista hyppiä lukujen yli tai lukea kirjaa jossain muussa järjestyksessä kuin alusta loppuun. Ainoastaan kirjan toisen osan meditaatioharjoituksia käsittelevät luvut on syytä lukea järjestyksessä alkaen hengitysharjoituksesta ja päättyen *shikantazaan*. Käsitteistä kiinnostunut löytää lopusta tärkeimpien kirjassa esiintyvien vierasperäisten buddhalaisten käsitteiden sanaston sekä liitteen, joka käsittelee näitten käsitteiden merkintätapoja omilla aakkosillamme.

Zen on viime vuosikymmeninä vakiintunut suomalaiseen kulttuuriin ja kieleen ja muuttunut tunnustetuksi, vaikka ei vielä tunnetuksi tai ymmärretyksi ilmiöksi. Toivon totta kai, että zen on jo asettunut tänne pysyvästi, ja ajan myötä se suomalaistuu ja sopeutuu oloihimme menettämättä kuitenkaan olennaisia elementtejään muutosprosessin pyörteissä. Aika näyttää, miten tämä onnistuu. Alammeko harjoittaa saunameditaatioita ja tehdä zenharjoitusta metsässä? Itse asiassa metsämeditaatiota olemme kokeilleet jo, ja saunominenkin on vakiintunut osaksi retriittien eli *sesshineiden* jälkeistä yhteistä vapaa-aikaa.

Olen nyt harjoittanut zeniä yli kaksikymmentä vuotta, joista kymmenen olen toiminut zenbuddhalaisena pappina. Viimeiset kolme vuotta olen toiminut zenopettajana. Koko zentradition sydän tulee eläväksi opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutussuhteen avulla. Tämä elävä harjoitussuhde tekee mahdolliseksi sen, että zenin kaikkein hienosyisimmätkin opetukset voivat muuttua todelliseksi, oikeaksi elämäksi ja välittyä eteenpäin. Ja kun tarpeeksi monta oppilasta saa kokea tämän, heidän joukostaan voi nousta uusia opettajia, jotka taas vuorostaan auttavat uusia sukupolvia ihmisenä olemisen kaikkein kipeimmissä ja perustavimmissa kysymyksissä. Zenin kysymykset ovat aina ajankohtaisia, koska kysymykset, joita se käsittelee, ovat perin juurin inhimillisiä.

Olen itse saanut kokea opettajan ja oppilaan välisen suhteen transformatiivisia vaikutuksia ennen kaikkea opettajani *roshi* Kanja Odlandin² kanssa, joka opettaa Ruotsissa Zengården-nimisessä retiriittikeskuksessa yhdessä elämänkumppaninsa *roshi* Sante Poromaan kanssa. On aivan selvää, että ilman Kanja-roshin täysin hetkahtamatonta väsymättömyyttä ja täydellistä lahjomattomuutta en olisi ikinä voinut ylittää oman mieleni esteitä ja avata niitä monikerroksisia umpisolmuja, jotka niin pitkään olivat esteenä minun ja zenin lupaaman vapauden ja syvästi eletyn elämän välissä. En tiedä suurempaa myötätuntoa kuin se työ, jota hän on jaksanut tehdä kanssani vuosikymmenet ilman minkäänlaista nyky-yhteiskunnan standardien mukaista taloudellista korvausta. Kiitollisuuteni häntä kohtaan on sananmukaisesti rajaton. Olen myös syvästi kiitollinen *roshi* Sante Poromaata kohtaan, joka on niin ikään opettanut minua vuosikausia, ja jonka hyväntuulisissa *dokusaneissa*³ olen saanut nauraa sekä hämmästyä lukemattomat kerrat. Vielä ilmaisen kiitollisuuteni amerikkalaiselle chanopettajalle⁴ ja uskontotieteilijälle Guo Gulle (Jimmy Yu). Taiwanilaisen chanmestari Sheng Yenin tyyliä jatkava Guo Gu on tutustuttanut minut paitsi zenin kiinalaisiin juuriin, myös zenin erottamattomaan yhteyteen varhaisempien buddhalaisten opetusten ja buddhalaisuuden laajan kirjallisen perinteen kanssa. Tämän yhteyden oivaltaminen on parantanut minut ainoastaan omaan harjoitustraditiooni kapeasti tuijottamisen taudista, joka joskus saattaa vaivata zen-

² Roshi on ansioituneelle zenopettajalle annettu arvonimi, joka tarkoittaa ”vanhaa opettajaa”. Joissain zenkouluissa opettajasta tulee roshi samana päivänä, kun hän aloittaa opettajana. Omassa zenkoulussani opettajia kutsutaan ensin, ehkä pitkäänkin, japanilaisella opettajaa tarkoittavalla sanalla *sensei*.

³ Dokusan on opettajan ja oppilaan välinen henkilökohtainen harjoitustapaaminen.

⁴ Chan on zen kiinaksi.

harjoittajia. Näkemykseni zenistä on synteesi näiden kolmen itselleni tärkeän opettajan opetuksista, zenin kirjallisesta perinteestä sekä uskontotieteellisestä, zeniä käsittelevästä kirjallisuudesta. Buddhalaisuus on kuin valtavan laaja, syvä ja leveä kymi, johon mahtuu yhtä aikaa kymmeniä hyviä ja vesikelpoisia aluksia pienistä pursista suuriin jahteihin ja autolauttoihin. Nämä alukset ovat buddhalaisuuden sisällä syntyneitä harjoitustraditioita, filosofioita ja koulukuntia. Virran suunta on kaikille aluksille kuitenkin sama samoin kuin buddhalaisten opetusten perusmaku on pohjimmiltaan aina sama. Siihen kuuluvat vapaus ja hyvinvointi sanojen syvimmissä merkityksissä, vaikka käytännöt ja tavat vaihtelevatkin suuresti.

Tämän kirjan syntyyn ovat myötävaikuttaneet suotuisat olosuhteet sekä lukuisa joukko ystävällisiä ja taitavia ihmisiä, joille osoitan myös kiitokseni. Erityisesti kiitän seuraavia henkilöitä: käsikirjoitusta sen eri vaiheissa kommentoineet Johannes Cairns, Saana Lavaste, Antti Saari ja Helena Sinervo, kustannustoimittajani Jenni Vehkaluoto sekä Otavan tietokirjaosaston toimituspäällikkö Eila Rikkinen, jonka aloitteesta tämä kirja syntyi. Vielä kiitän Otavan Kirjasäätiotä ja Suomen tietokirjailijat ry:tä taloudellisesta tuesta, joka teki kirjoittamisen käytännössä mahdolliseksi.

Ennen kaikkea olen kiitollinen oppilailleni ja muille harjoittajille. Zenharjoittajat antavat minulle mahdollisuuden välittää eteenpäin zenin aarteita ja tarjota heille puitteet ja välineet, joiden avulla he voivat muuttaa elämäänsä. Tämä kaikki tarjoaa minulle ainutlaatuisen tavan harjoittaa ja kypsyä myös itse. Zenin opettaminen on parasta, vaikeinta ja innostavinta, mitä tiedän.

Ennen päätymistäni zenpapiksi ja myöhemmin senseiksi olin klassinen ammattimuusikko, cembalisti. Muusikoilla on ennen

konserattia kenraaliharjoitus, ja varsinainen konsertti tulee vasta harjoituksen jälkeen. Zenissä ei ole kenraaliharjoituksia. Alusta loppuun, ensimmäistä meditaatiotaan istuvasta vasta-alkajasta kokeneeseen taitajaan ja aina mestariin asti, zenin polku on kaikille sama: aina uusi, aina jotakin, joka tapahtuu juuri nyt ensimmäistä kertaa. Elämän näyttämö on joka hetki tässä.

OSA I: ZEN

Buddhalaisen sateenvarjon alla

Zen on buddhalainen viisaustraditio, jonka tärkein harjoitus on meditaatio. Buddhalaisuudella taas tarkoitetaan niitä kymmeniä ellei satoja koulukuntia, tulkintaperinteitä ja käytäntöjä, jotka ovat syntyneet tai kuolleet eri aikoina, eri paikoissa. Yhteistä kaikille on se, että ne pitävät opetuksensa perustana nykyisen Pohjois-Intian alueella 400-luvulla eaa. elänyttä prinssi Gautamaa, eli Buddhaa, ja hänen opetuksiaan. Buddhalaisuus on varsin moninaista ja moniäänistä. Vanhoja perinteitä kuvataan joskus puuna tai kehityslinjana. Buddhalaisuuden kohdalla toimii paremmin, jos sen mieltääkin vaikkapa suureksi sateenvarjoksi, jonka alla moninainen joukko erilaisia koulukuntia ja käytäntöjä kukoistaa.

Ehdoton enemmistö maailman 507 miljoonasta buddhalaisesta elää Aasiassa⁵. Suomessa on arvioitu elävän tällä hetkellä noin 20 000–30 000 buddhalaista, tosin tarkkoja lukuja on mahdoton antaa, koska suuri osa ei ole rekisteröitynyt minäkään buddhalaisen uskonnollisen yhdyskunnan jäseneksi. Tämä johtuu siitä, että suuri osa suomalaisista harjoitusyhteisöistä, esimerkiksi omani, ei ole rekisteröitynyt uskonnolliseksi yhdyskunnaksi, vaan toimii esimerkiksi tavallisina yhdistyksinä tai ei ole rekisteröitynyt lainkaan.⁶

⁵ Pew Institute, 2024.

⁶ Härkönen, 2024.

Buddhalaisuus voidaan ryhmitellä kolmeen päämuotoon. Ensimmäinen niistä pohjautuu varhaiseen buddhalaisuuteen, jota harjoitettiin Intian niemimaalla Buddhan elinaikana ja ensimmäisinä vuosisatoina hänen kuolemansa jälkeen. Jo tällöin kehittyi lukuisia koulukuntia. Näistä on nykyään elossa ainoastaan *theravada*, eli ”vanhimpien tie”. Sen harjoittajat mieltävät säilyttäneensä historiallisen Buddhan opetuksen kaikkein puhtaimpana. Harjoituspolun keskeisin tavoite on henkilökohtainen vapautuminen kärsimyksen alaisesta olemassaolosta eli *samsarasta*. Vapautumisen ruumiillistuma on maailmasta luopunut munkki. Theravada-koulun kirjallinen kaanon koostuu muun muassa *suttista*⁷, eli Buddhan opetuksista, joita oli alettu kirjoittaa muistivaraisesti ylös vasta hänen kuolemansa jälkeen. Theravada on nykyisin buddhalaisuuden pääsuuntaus Kaakkois-Aasiassa ja Sri Lankassa. Länsimaissa tunnettu vipassanameditaatio syntyi Burmassa 1900-luvulla theravada-munkkien uudistusliikkeenä⁸.

Buddhalaisuuden toinen päämuoto, mahayana, alkoi kehittyä Intian niemimaalla noin vuodesta 100 eaa. alkaen. Muun muassa Nalandan buddhalaisesta yliopistosta tuli paikka, jossa oppineet monastikot kehittivät uutta filosofiaa. Varhainen buddhalaisuus oli keskittynyt yksilön vapautumiseen samsarasta. Mahayanassa väitettiin, että vapautuminen on rajatonta ja sen täytyy ulottua kaikkiin olentoihin. Syntyi uuden harjoittajan, *bodhisattvan*, ideaali. Bodhisattva harjoitti kaikkien olentojen hyväksi päämääränään kaikkien olentojen vapautuminen kärsimyksestä, ja harjoituksen ja toiminnan korkein motiivi oli myötätunto. Nyt valaistuneen munkin rinnalla myös maallikko saattoi edustaa korkeinta mahdollista harjoittajan tasoa. Mahayana levisi Intian

⁷ Sutta on paalia, samaa tarkoittava *sutra* taas sanskritia.

⁸ Braun, 2013.

niemimaalta Keski- ja Itä-Aasiaan. Taleban pommitti vuonna 2001 Afganistanissa usean viikon ajan valtavia vuorenrinteeseen veistettyjä buddhapatsaita, ja heidän tuhoamansa patsaat olivat peräisin tältä varhaisen mahayanajan ajalta.

Mahayanajan sisällä syntyi uusia filosofisia koulukuntia. Osa kirjoituksista kohosi *sutran*⁹ asemaan, ja näin buddhalainen kaanon laajeni ja kehittyi. Mahayanajan kaanoniin kuuluukin tuhansia kirjoituksia. Eri mahayanakoulujen näkökulmat saattoivat päällisin puolin vaikuttaa toisilleen vastakkaisilta, kuten ”kaikki on mieltä” (*yogachara*) tai ”kaikki on tyhjiyttä” (*madhyamaka*) tai ”jokaisessa olennossa on Buddha-luonto” (*tathatagarbha*). Kaikki nämä kolme lausahdusta on helppo ymmärtää tarkoituksensa vastaisesti. Tyhjiys ei viittaa tyhjiöön tai nihilismiin, eikä Buddha-luonto ole synonyymi jonkinlaiselle kaikkivoivalle jumalalle puhumattakaan siitä, mitä ihmettä tarkoitetaan lausahduksella ”kaikki on mieltä”. Syvemmin tarkasteltuna on mahdollista huomata, että nämä erilaisilta kuulostavat tulkinnat olivat erilaisia painotuksia samoille peruskysymyksille ja -oivalluksille. Eri filosofiat nousivat samasta perustasta, joita tulkittiin ja painotettiin eri vivahtein¹⁰. Tämän tietäminen on olennaista sille, joka kiinnostuu zenin kirjoituksista, joista löytyy paljon jälkiä ja vaikutteita kaikista yllä mainitsemistani filosofioista.

Zen on yksi mahayanajan suuntauksista. Se ei ole filosofinen koulukunta, vaan uudenlainen tapa ymmärtää meditaatio ja buddhalainen harjoitus¹¹. Se on sisällyttänyt itseensä elementtejä monista mahayana-filosofioista kiinnittymättä niistä yhteenkään. Mahayana kehittyi vielä uudeksi suuntaukseksi eli *vajrayanaksi*,

⁹ Varhaiset mahayana-tekstit kirjoitettiin sanskritiksi, myöhemmin tekstejä kirjoitettiin myös kiinan ja tiibetin kielillä.

¹⁰ Esim. Poromaa, 1997 ja Guo Gu, 2022.

¹¹ Guo Gu, 2016.

”timanttikulkuneuvoksi”, joka on kolmas buddhalaisuuden pääsuuntaus. Vajrayanan kehitys alkoi Intiassa, josta se levisi erityisesti pohjoiseen Himalajan alueelle. Nykyään vajrayanan tunnetuin muoto on tiibetinbuddhalaisuus.

On mahdollista, että olemme paraikaa todistamassa taas uuden buddhalaisen käänteen tapahtumista. Tämä liittyy buddhalaisuuden ja länsimaisen maailman ja ajattelun kohtaamiseen, mikä alkoi Aasiassa länsimaisen kolonialismin vaikutuksesta ja siirtyi myöhemmin Yhdysvaltoihin ja Eurooppaan. On mahdotonta sanoa tarkalleen, mitä on tapahtumassa, ja onko jotain tapahtumassa – ehkä se selviää seuraavien parinsadan vuoden aikana. Näyttää kuitenkin siltä, että buddhalaisuuden ja modernin, teollistuneen maailman kohtaaminen on synnyttänyt uudenlaisen tavan ymmärtää ja harjoittaa buddhalaisuutta. Tätä uutta tapaa on kutsuttu esimerkiksi moderniksi buddhalaisuudeksi, länsimaiseksi buddhalaisuudeksi ja uudeksi buddhalaisuudeksi.¹² Siihen liittyy piirteitä, jotka länsimaissa on yleensä yhdistetty buddhalaisuuteen ylipäätään. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi tieteellisen maailmankuvan ja buddhalaisuuden yhteensopivuus¹³, rationaalisuus, moniarvoisuus, yksilökeskeisyys, demokratia, sukupuolten ja eri väestöryhmien tasa-arvo ja maallikkoharjoittajien suuri määrä ja korkea asema. Moderni buddhalaisuus on tuonut buddhalaisen sateenvarjon alle uuden moninaisuuden tason. Se on jatkumo, jonka toisessa päässä on

¹² Moderni buddhalaisuus (McMahan, 2008; Lopez, 2002), länsimainen buddhalaisuus (Batchelor, 1994), uusi buddhalaisuus (Coleman, 2001).

¹³ Monet buddhalaiset opettajat ovat puhuneet buddhalaisuudesta ”mielen tieteenä”, mikä on mielestäni hiukan harhaanjohtavaa. (ks. esim. Revel & Ricard, 2000.) Vaikka buddhalaiset metodit ovat testattuja ja toimivia, ei buddhalainen lähestymistapa täytä ainakaan länsimaisen tieteen tunnusmerkkejä eikä kysy perimmiltään samoja kysymyksiä. Minusta olisi ihan riittävää kutsua buddhalaisia metodeja buddhalaisiksi metodeiksi.

traditionaalinen buddhalaisuus ja sen maailmankuva ja toisessa päässä moderni buddhalaisuus ja modernin ihmisen maailmankuva, päämäärät ja ihanteet buddhalaisittain tulkittuna.

Buddhalaisen maailman moninaisuus näkyy meillä Suomessa aivan konkreettisesti. Kaikki mahdolliset perinteet ja koulukunnat ovat läsnä ja edustettuina – jos ei fyysisesti Suomessa niin ainakin internetissä napinpainalluksen päässä englanniksi ja muilla läntisillä pääkielillä. Länsimainen buddhalaisuus on eräänlainen runsautta notkuva buffet-pöytä: kaikki koulut ovat saatavilla, kaikki opetukset sikin sokin esillä. Mielenkiintoista kyllä, traditioiden runsaus ja opetusten moninaisuus oli vallitseva tilanne myös Kiinassa zenin kehittymisen aikaan¹⁴.

Zenin peruskysymykset ovat pohjimmiltaan samoja kuin buddhalaisuuden peruskysymykset. Pidän näitä syvästi inhimillisinä peruskysymyksinä, joita me ihmiset kysyisimme joka tapauksessa. Niihin kuuluvat kysymykset elämään kuuluvan kärsimyksen ja pysymättömyyden hyväksymisestä ja ymmärtämisestä. Näitä ovat myös kysymykset siitä, miten pysymättömyyden ja kärsimyksen kanssa voi elää, voiko niistä vapautua ja jos voi, miten se tapahtuu. Buddhalaisuuden suuri oivallus on, että voi. Kaikki buddhalaisuuden muodot jakavat saman perusnäkemyskärsimyksen hellittämisen mekanismeista. Yhtä mieltä ollaan myös siitä, että opetusta, *Dharmaa*, ei ole mahdollista oivaltaa pelkästään älylliseen päättelyyn nojaamalla, vaan opetukset on testattava ja laitettava käytäntöön elämässä meditaation ja muiden harjoitusten avulla. Tätä käytännön testausta, harjoitusta ja käytäntöön panoa nimitetään zenissä poluksi. Se, miten harjoituspolku ymmärretään ja miten sitä harjoitetaan käytännössä, tekee zenistä zenä.

¹⁴ Sheng, 2023.

Tervetuloa polulle

Kun itse aloitin zenin harjoittamisen nuorena opiskelijana 2000-luvun alussa, en ollut lukenut yhtään kirjaa zenistä enkä buddhalaisuudesta. En ollut etsinyt netistä videoita zenistä, koska niitä ei ollut – tähän oli aikaa ennen älypuhelimia ja somen kaiken nielevää valtaa. Ainoa tietoni buddhalaisuudesta oli peräisin lukion maailmanuskontojen kurssilta, jossa se oli esitetty askeettisten aasialaismunkkien harjoittamana elämänkielteenä yrityksenä saavuttaa jonkinlainen elämän sammuminen tai tyhjiys, jota buddhalaiset kutsuivat *nirvanaksi*. Uskontokirjani näkemys nirvanasta on valitettavan yleinen ja laajalle levinnyt väärintulkinta. Jo oman traditioni Japanista Yhdysvaltoihin tuonut zenmestari Philip Kapleau, omien zenopettajieni opettajan opettaja, totesi: ”Se [nirvana] on sana, josta on koitunut paljon hankaluuksia. Vuosia sitten varhaiset sanskritin kääntäjät, joista monet eivät olleet lainkaan buddhalaisia, käyttivät sanaa negatiiviseen sävyyn. Koska sanan alkuperäinen merkitys oli puhalttaa sammuksiin, kadota, he tulkitsivat sen tarkoittavan sitä, että ihminen muuttuu jonkinlaiseksi ei miksikään. No, kyseessä on ei mikään, mutta sellaisella tavalla ei mikään, että se on kaikki.” Hän jatkaa: ”Ja tietenkin sammuminen tai katoaminen viittaavat oman egoistisen mielemme ja vääristävien himojemme sammumiseen niin, että todellinen rajoittamaton mieli, joka ei ole

koskaan syntynyt eikä koskaan kuole, voi nousta tietoisuuteen. Nirvana on täydellisen vapauden tila vailla rajoituksia.”¹⁵

Koska ihmisten käsitykset buddhalaisuudesta ovat olleet ja ovat edelleen hataria ja jopa monet buddhalaisuutta käsittelevät tekstit saattavat sisältää tai perustua edelleen väärintulkinnolle, on ollut ihan järkevää, että suuri osa länsimaisista zenkirjoista käsittelee zeniä lähes tai kokonaan irrallaan buddhalaisuudesta, tai jonkinlaisena buddhalaisuuden erikoistapauksena¹⁶. Zen on ikään kuin oma jännittävä saarekkeensa tai jonkinlainen risteys-asema, jonne voi saapua miltä tahansa tieltä ja mistä tahansa taustasta. Vaikka tämä on eräällä tavalla totta, pelkkä saapuminen ei oikein riitä. Ei riitä, että sanotaan, että zen soveltuu kaikille ja zeniä voi harjoittaa maailmankuvasta ja taustasta huolimatta, mikä on kaikki totta. On myös kysyttävä, mitä tapahtuu sen jälkeen, kun zenin risteykseen on saavuttu? Mikä se zenin polku sitten oikein on, ja minkälainen maailmankuva zenin taustalla on? Mihin zenin polku johtaa?

Jos zenin polkua ei tunne, on täysin mahdotonta soveltaa zeniä omassa jokapäiväisessä elämässä. Zen jää pelkäksi ideaksi. Meditaation hedelmät eivät ole viiden pennin karamelleja, joita voi ostaa noin vain kaupasta. Ne hankitaan oman harjoituksen kautta. Zenin taika on onneksi kuitenkin todellista. Sen tapahtumista on mahdollista todistaa oman kokemuksen ja mielen avartumisen kautta ihan tavallisen elämän piirissä. Taika tehdään zenin polkua harjoittamalla. Polku taas on jotakin, jota on jo kuljettu. Maastoon on jäänyt aiempien sukupolvien harjoittajien jalanjälkiä, ja hitaasti, vuosituhansien aikana, reitti on muo-

¹⁵ Kapleau, 2001.

¹⁶ Huomaan tällaisen zenin ja ”muun buddhalaisuuden” välisen erottelun vallitsevan jossain määrin jopa buddhalaisuutta käsittelevässä uskontotieteellisessä kirjallisuudessa.

vautunut toimivaksi ja mahdolliseksi kulkea. Ei tarvitse rämpiä umpihangessa tai upottavalla suolla vailla tietoa kantavista mät-täistä. Tämä polku on zenin traditio, joka sattuu olemaan osa vielä suurempaa buddhalaista perinnettä.

Oli ainoastaan onnekasta, että aloitettuani zenmeditaation eli *zazenin*, en ensimmäisten kuukausien aikana tiennyt zenistä oikeastaan mitään enkä tajunnut sen olevan buddhalaista. En olisi aloittanut, jos olisin tiennyt, kun otan huomioon silloiset varsin hämärät käsitykseni buddhalaisuudesta. Meditaatio, jota harjoitin pienen ryhmän kanssa ja yksin kotona, tuntui vain jol-lain tavalla *oikealta*, joten jatkoin. Pikkuhiljaa minussa vahvistui kokemus siitä, että zen myös vaikutti elämääni todellisella, posi-tiivisella tavalla. Eikä zenin harjoittaminen edellyttänyt älyl-listä epärehellisyyttä, mikä oli kohdallani aivan ratkaisevaa. Sitä en vielä tuolloin laisinkaan ymmärtänyt, että ajattelusta ei ole meditaatiosta pienintäkään apua. Ainoastaan iloitsein siitä, että minun ei tarvinnut ottaa kantaa maailmankuvaksymyksiin tai uskoa väittämiin, jotka olisivat tuntuneet mahdottomilta uskoa.

Zen, jota nykyään opetan, ei myöskään esitä harjoittajalleen maailmankuvallisia vaatimuksia, vaan ohjaa suoraan käytännön tekemiseen, meditaatioon ja muihin harjoituksiin. Taustalla on toki buddhalainen maailmankuva ja ainakin muutamia erilaisia buddhalaisia filosofioita. Miksi zenin harjoittaminen ei kuiten-kaan edellytä jonkun tietyn maailmankuvan omaksumista? Vas-taus löytyy siitä, että zenissä on jotakin, joka ylittää kaikki maa-ilmankuvat ja filosofiat, myös ne, joihin se itse nojaa. Se on elävä kokemus, joka pakenee aina kaikkia ajatusjärjestelmiä ja käsit-teitä, myös buddhalaisia. Tämä ei tee filosofioita turhiksi tai mer-kityksettömiksi, mutta tekee mahdolliseksi olla vapaa jopa niistä.

Aloitin siis silkan saatavilla olevan tiedon puutteen takia zenin harjoittamisen tietämättä siitä mitään. Myöhemmin selvisi, että

tämä on ollut perinteinen lähestymistapa erityisesti Japanissa. Japanilainen zenopettaja ei selitä eikä perustele sitä, miksi ihmisen tulee istua tietyssä asennossa tai harjoittaa tietyllä tavalla. Hän vain kertoo ohjeet ja antaa oppilaan uppoutua harjoitukseen itse. Oppilas saa alusta asti ymmärtää zenin nimenomaan oman ruumiillisen, suoran kokemuksensa kautta. Sanonta ”tekemällä oppii” kuvaa zenin prosessia varsin hyvin. Se, että ei tiedä kovinkaan paljon buddhalaisuudesta tai zenin filosofiasta, voi itse asiassa olla alussa etu, koska zenin ymmärtäminen jollain muulla kuin hyvin pinnallisella tavalla edellyttää meditatiivista kokemusta ja kokemuksen tuomaa mielen avartumista, mitä taas ihmisellä ei alussa ole. Jos ei tiedä mitään zenistä, kun alkaa harjoittaa sitä, on mieli vähemmän kuormitettu zenin koskevilla ajatuksilla, jotka alussa ovat väistämättä vääriä. Myöhemmin, kun ihminen on jo päässyt jyvälle harjoittamisesta, on hyvä oppia mahdollisimman paljon taustalla olevista filosofioista. Tosin oma alkuvaiheitten tietämättömyyteni sai kyllä koomisiakin muotoja: ennen kuin aloitin harjoittamisen, olin päivittäisellä matkallani kotoa korkeakouluun ja takaisin kävellyt zenkeskukseni ohi lukemattomia kertoja ymmärtämättä, mitä siellä tehdään. Päättelin kivijalkakiinteistön ikkunoista pilkottavista yksinkertaisista, japanilaistyyllisistä paperisermeistä, että kyseessä täytyi olla sisustus-arkkitehti- tai design-toimisto.

Nykyään täydellinen tietämättömyys zenistä on erittäin harvinaista. Tänä päivänä tietoa, informaatiota, mielipiteitä ja juttuja on tarjolla mistä tahansa asiasta yllin kyllin pelkällä haku-koneen napin painalluksella. Juuri siksi on tärkeää, että pitkän linjan harjoittajat kirjoittavat zenistä. Juuri tähän tarpeeseen tämä kirja pyrkii vastaamaan.