

**Älä ajattele! Älä tee! Zen, meditaatio ja
taiteellinen harjoitus**



Älä ajattele! Älä tee! – Zen, meditaatio ja taiteellinen harjoitus

”Älä ajattele! Tämä on todellinen opetus.

Älä tee! Se on syvin pohja.

Todellinen tyhjyys on kaikkien asioiden ruumis. Ihmeet ja olemus ovat niiden toimia”.¹

Meditaation ja taiteellisen työskentelyn välinen yhteys on pitkään askarruttanut mieltäni. Molemmat ovat polkuja tarkkailuun, ihmettelyyn ja itsetutkiskeluun. Ne voivat tuottaa oivalluksia maailmasta jossa elämme. Taide ja meditaatio tarjoavat tapoja olemisemme moniulotteisuuden hahmottamiseen rationaalisen mielen ulottumattomissa. Kummatkin ovat tapoja ylittää mielemme luomat kapeat raja-aidat ja murtautua tietämättömyytemme illuusioista uuteen tapaan nähdä maailma. Moniin hengellisiin harjoituksiin sisältyy myös kuvataiteen harjoittamista. Monien taiteilijoiden kuvauksissa omasta työskentelystään on selviä yhtäläisyyksiä meditaation ja meditatiivisten perinteiden kanssa. Omissa varhaisimmissa kokemuksissani piirtämisestä uppoudun keskittyneeseen tilaan, jossa ajan ja paikan taju katoaa. Hengitys on rauhallista ja parhaimmillaan tekeminen etenee vaivatta ilman pakottamista.

Olen harjoittanut meditaatiota noin vuosikymmenen ajan eri zen-traditioissa, ja tehnyt kuvataidetta ammatillisesti vielä vähän pitempään. Tutkielmani aihepiiriin ja käsittelytapa pohjaa siis vahvasti kokemukseeni meditaation harjoittamisesta eri zen-traditioissa. Tämän tietämyksen kautta tarkastelen myös muita esittelemiäni buddhalaisia traditioita ja niiden harjoituksia. Zen poikkeaa muista buddhalaisista perinteistä muun muassa siinä, että se suhtautuu taiteeseen erityisen avoimesti osana hengellistä harjoitusta. On olemassa koulukuntia, joissa taide voidaan nähdä hengellisen kypsymisen

¹ Shen-hui, 600-700-luku, s. 62. Shen-hui oli zenin kuudennen patriarkan Hui-nengin yksi seuraajista.

esteenä.² Japanissa zen-papin jopa lähtökohtaisesti oletetaan tekevän yhteisölleen tussikalligrafioita ja maalauksia.

Ammennan zenbuddhalaisuudesta eväitä ja opastusta moniin elämän ja taiteen polttaviin kysymyksiin. Se on tarjonnut minulle luonnollisimmalta ja kiinnostavimmilta tuntuvalta lähestyä asioita, joita taidefilosofiassa pohditaan yleensä länsimaisen ajattelun perinteestä käsin. Törmäänkin usein yhteneväisyyksiin länsimaisten ja itämaisten ajattelijoiden näkemyksissä, esimerkkeinä vaikkapa Baruch Spinoza, Maurice Merleau-Ponty ja Martin Heidegger. Toisinaan tulen pohtineeksi rajoitanko jotenkin omaa ajatteluani ja luovuutta pitäytymällä vahvasti zenbuddhalaisissa vaikutteissa ja sen tavassa katsoa maailmaa. Kuitenkin, yksi zenin perimmäisistä päämääristä on mieleemme dualismin purkaminen ja alkuperäisen luovuutemme vapauttaminen, enkä ole saanut tähän prosessiin samanlaisia valmiuksia ja ohjausta mistään muualtakaan. Zenin muoto kiehtoo minua erityisesti, mutta yritän samalla pitää mielessä, että tiet ja muodot samojen asioiden oivaltamiseen ovat moninaiset. Tutkielmaani innoittaa yhtäläisyyksien löytäminen päällisin puolin erilaisista poluista, jotka kaikki voivat johtaa samaan päämäärään.

Opiskelin maisteriohjelman aikana myös ratkaisukeskeiseksi kuvataideterapeutiksi. Tämä kiinnostukseni psykologiaan ja ihmisen psyykeeseen yleisesti varmasti näkyy tulkitessani buddhalaisuutta ja taidetta. Ihmisen kärsimyksen kanssa työskentely on varsin moniulotteinen alue jota on hyvä lähestyä useammasta näkökulmasta. Näkemyksiini vaikuttaa väistämättä myös se, että omalla zen-opettajallani Karen Terzanolla (s.1950) on muun muassa kaksi tohtorin tutkintoa kliinisestä psykologiasta ja hän on toiminut psykoterapeuttina, sekä luennoitsijana ja tutkijana Michiganin yliopistossa Yhdysvalloissa. Hänen oma zen-opettajansa on puolestaan New Yorkissa asuva psykiatri ja psykoanalyytikko Barry Magid (s.1949), joka on keskittynyt muun muassa psykoanalyysiin ja zen-harjoituksen yhtymäkohtiin. Häneltä on myös julkaistu aiheesta

² Batchelor 2010, s. 70-71.

kolme kirjaa. Omien sanojensa mukaan hänestä onkin tullut ”*neuroottisten buddhalaisten hoviterapeutti*”.³

Vuosien varrella käsitykseni meditaatiosta ja meditatiivisesta taiteesta on ensin supistunut, sitten taas laajentunut. Tämä johtuu oman meditaatioharjoitukseni ja sen näkökulmien muutoksesta. Tutkimuskysymykseni on, mikä sija meditaatiolla ja buddhalaisuudella voisi olla kriittisessä nykytaiteessa? Perinteiset meditatiiviset lähestymistavat taiteen tekemiseen ja meditaatioon yleisestikin, esimerkiksi zenissä, alleviivaavat tavallisesti mielen rauhoittamista niin, ettei turha ajattelu vaivaa omaa maailmassa olemista ja itse taidelajin teknistä suoritusta. Näissä harjoituksissa taide onkin vain yksi osa suurempaa harjoituskokonaisuutta, joka vaatii mielen tasapainoa ja sen kykyä tarkkailla keskittyneesti. Rauhallisen tyvenen luominen mieleemme on edellytys sille, että mielen syvemmät prosessit käynnistyvät ja voimme aloittaa eheytymisemme. Meditatiivisista taiteellisista harjoituksesta syntyneiden teosten ei ole tarkoitus olla nykytaidetta ainakaan sen akateemisessa mielessä. Zen-mestareilla taiteen tarkoitus oli esittää buddhalaisia opetuksia katselijan pohdittavaksi ja johdattaa tämä omaan oivallukseen.

Nykytaiteesta katsottuna näissä harjoitteissa, kuten perinteisessä tussimaalauksessa, välitetään sukupolvelta toiselle erilaisia ihanteita ja käytäntöjä melko muuttumattomana niin, että teokset ovat toistensa suoranaisia klooneja. Tämä voi ilmasta tietyn taidemuodon ja sisällön ajattomuutta, mutta se voi myös ilmaista henkilökohtaisen tulkinnan, ajattelun ja oivalluksen puutetta muuttuvassa maailmassa, joka vaatii jatkuvaa uudelleentulkintaa. Tällaisesta taiteesta onkin vaarassa tulla muinaismuisto, joka ei puhuttele tässä ajassa ja paikassa. Nykytaiteen maailmasta katsoen voi sanoa, että perinteinen zeniläinen taide junnaa paikallaan. Stereotyyppisesti ”zen-taide” on kiinalais- ja japanilaisvaikutteista tussimaalausta, jossa toistetaan tuhat vuotta vanhoja maneereja. Yksilöllisyys toteutuu, mutta nykytaiteen näkökulmasta pahimmillaan anakronistisena raamien sisällä pysyttelynä. Toisaalta, Japanissa zen-mestareiden maalauksia ei pidetty

³ Barry Magidin esittämä näkemys keskustelussa New Yorkissa marraskuussa 2011.

taiteena niiden rujouden ja viimeistelemättömyyden takia⁴. Ne olivatkin aikansa ITE-taidetta.

Nykytaiteen harjoittaminen poikkeaa perinteisistä taiteen ja henkisten harjoitusten harjoittamisesta siinä, että se pitää sisällään huomattavasti enemmän analyttistä pohdintaa akateemisessa viitekehyksessä. Nykytaiteessa diskursiivinen erittelevä mieleemme käy siis toisinaan liiankin kuumana, kun luomme ja käsittelemme taidetta. Mikä on meditaation sija älyllisyyttä ja erittelyä korostavassa taiteen akateemisessa maailmassa?

Zenin näkökulma ajatteluun voidaan ymmärtää monin eri tavoin. Varmaksi voin sanoa, ettei zen dogmaattisesti kiellä ajattelua. Esimerkiksi tutkielman alussa oleva lainaus ei itse asiassa kehoita olemaan paikallaan ajattelematta tai tekemättä mitään. Tämä on suuri väärinkäsitys johon monet sortuvat. Huangbolla, zen-mestari Linchin opettajalla, oli tapana huudahtaa (ja lyödä) havahduttaakseen oppilaansa suuntamaan huomionsa älyllisen pohdinnan sijasta tähän hetken. Linchi jatkoi opettajansa perinnettä, mutta myös moitti kerettiläisiksi oppilaita, jotka luulivat zenin päämäärän olevan vain mielen pitämisen hiljaisena ja ajatuksettomana. He eivät tajunneet zenin ydintä. Zen-meditaatiossa eli zazenissa, ajatuksiin ei yleensä aktiivisesti osallistuta, muuten kuin vain antamalla niiden olla.

Zen-harjoituksen aloittavaa oppilasta voidaan traditiosta riippuen usein pyytää esittämään vastaus opettajan esittämiin paradoksaalisiiin kōan-kysymyksiin, ei selittämään niitä älyllisesti sanoin.⁵ Oppilaan edistyessä eri kōanien ratkaisemisessa hän ei kumminkaan voi jäädä kiinni hiljaisuuteen ja tyhjyyteen, vaan joutuu avaamaan lopulta suunsa ja yrittää antaa ymmärrykselleen muodon suhteellisessa maailmassa. Lähestymistapa harjoitukseen on holistinen ja luova - ihanteellisesti mieleemme eri alueet toimivat yhdessä. Zenissä jokapäiväisen elämän kōania, eli genjōkōania pidetään kaikista suurimpana arvoituksena. Eläminen ja sen ongelmat vaativat moniulotteista

⁴ Bullard 1990, s.8

⁵ Kuten: ”Näytä minulle yhden käden taputus”.

ongelmanratkaisua, tai vain silleen jättämistä. Zen pyrkiikin osoittamaan ajattelun ja kielen inhimilliseksi kyvyksi, jolla on omat rajoituksensa vastata ihmisen perimmäisiin kysymyksiin maailmasta ja omasta olemassaolostaan. Jani Kaaro käsittelee osuvasti erilaisia ajattelun tapoja Helsingin Sanomien kolumnissaan *Seiniin tuijottelun jalo taito* (17.3.2012) lainaten englantilaista Herman Spenceriä:

Spencer selitti, että hänen ajatustyönsä ei perustunut sellaiseen keskittyneeseen ponnistukseen, jollaiseen kurtistus tavallisesti yhdistetään. Johtopäätökset, joihin hän päätyi, alkoivat ajatusten iduista, ja ne kasvoivat hänen mielessään lähes huomaamatta. Hänen teoriansa syntyivät "vähä vähältä, pakottamatta, vailla tietoista tavoittelua tai huomattavaa ponnistelua." Tärkein asia, mitä tähän vaadittiin, oli aika. Sen pakottaminen oli yhtä mahdotonta kuin koettaisi pakottaa itsensä nukkumaan ja kiirehtiminen yhtä mahdotonta kuin koettaisi nukkua nopeammin...

Kaaro jatkaa, että olemme tottuneet ratkomaan ongelmia järjestelmällisen analyttisesti ja liian rationaalisesti. Suuret ajattelijat eivät ehkä koskaan ajatelleet näin, vaan antoivat aivojensa syvien tiedostamattomien osien työskennellä puolestaan. Kaaro ehdottaa että syvällä aivoissamme on jatkuvasti käynnissä tiedostamaton prosessi, joka käsittelee tietoiselle mielellemme liian laajoja ja monimutkaisia asioita. Prosessin tuotosten syntymiseksi vaaditaan vain aikaa antaa sen tulla esiin. *"Tarvitsimme aikaa tuijotella seiniin, aikaa tarkkailla, aikaa hukkaa kysymykseen, aikaa eksyä ongelmaan... Tarvitsimme aikaa olla ajattelematta ja aikaa antaa ajatusten nousta itsestään esiin. Mitkään luovan ajattelun työpajat ja koulutusviikonloput eivät tule meitä pelastamaan, sillä aivojen syviä prosesseja ei voi ohjata, kiirehtiä tai pakottaa"* Kaaro summaa.

Merleau-Ponty on kysynyt mitä on havaitseminen ilman ajattelua, määritelmiä ja käsitteitä?⁶ Millainen on mieli ennen ajattelua onkin eräs kysymys, jonka zen-opettaja voi tehdä oppilaalleen. Jacquelyn Baasin mukaan taide syntyy ja ymmärretään paikassa ennen kieltä ja diskursiivista mieltä. Siksi buddhalaisten meditaatioharjoitusten ja taiteen vertaaminen onkin hänestä niin palkitsevaa.⁷ Hyvänä esimerkkinä mielestä ennen ajattelua ovat zen-mestari Bankei Yōtakun (1622-1693) opetukset Syntymättömästä:

⁶ Heikkilä, Martta, Merleau-Ponty ja fenomenologia, Kuvataideakatemia 19.11.2014.

⁷ 2005, s. 10.

Kun olette kääntyneinä minua kohti kuullakseni puheeni, ihmetellen: ”Mitähän Bankei aikoo sanoa?”, ette yritä kuunnella tai olla kuuntelematta taustalla kuuluvaa varisten raakuntaa ja varpusten sirkutusta. Kun ne alkavat sirkuttamaan ja raakkumaan, tunnistatte ja erotatte variksen kraak-kraakin varpusen tsirlirpsiksestä. Tämä ei rajoitu vain variksiin ja varpusiin, vaan ulottuu kaikkeen joka tunnistetaan yhtäaikaaisesti Syntymättömällä, ettekä jätä huomiotta edes yhtä asiaa sadasta tai tuhannesta... Kaikki näkemänne ja kuulemanne tunnistaminen, tuottamatta yhtäkään ajatusta, on buddhamielen ihmeellisesti valaisevaa dynaamista toimintoa, joka on syntymätön.⁸

Tyhjästä mielestä pääsemmekin samādhiin, joka on yksi meditaation ja taiteellisen harjoituksen kannalta oleellinen ilmiö. Käytännössä samādhi on meditaation kohteeseen sulautunut keskittynyt mielentila. Laveimmillaan samādhi voidaan käsittää huomiona tähän hetkeen. Samādheja on useita erilaisia ja tyypillisesti ne jaetaan yleensä neljään tai kahdeksaan vaiheeseen. Eräistä buddhalaisista sūtrista voidaan löytää jopa 118 erilaista samādhia. Samādhi kytkeytyy läheisesti myös dhyānaan, joka on sanan zen alkuperä. Suomeksi dhyāna voidaan kääntää meditatiiviseksi uppoutumiseksi, tai vain meditaatioksi. Tyypillisimmin tunnettu samādhi on juuri keskittynyt mielentila, joka on tyhjennetty kaikesta ulkopuolisesta ja sisäisestä aististimulaatiosta, mukaan lukien ajan ja tilan tajusta. Tällainen samādhi on läheinen, ellei aivan sama ilmiö niin sanotun flow-tilan kanssa, jonka unkarilaisperäinen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on käsitteellistänyt luovuuspsykologiassa.

Japanilainen rinzaizenin opettaja Shōdō Harada Roshi jakaa samādhin kahteen päätyyppiin. ”Samādhi tiettyssä” (jap. Ji zanmai) syntyy vain jossain erityisessä toiminnossa, kuten vaikkapa maalaamisessa, jossa tekijä syventyy tekemiseen. Toimija unohtaa fyysisen olemisensa, ympäristön, sekä etiikan. Monet taiteilijat ovat kuvanneet työskentelykuvauksissaan tätä tilaa.⁹ Omassa kuvauksessaan Shōdō Harada käyttää esimerkkeinään Matissea ja Picassoa. ”Valtameren kuningas samādhi” (jap. Kaiō zanmai) on puolestaan hyvin erilainen. Siihen kuuluu henkilön koko olemus. Tämä on samādhi

⁸ Magid 2002 s. 93

⁹ Yksi esimerkki kirjassa Tàpies, Lo sguardo dell’ artista. Hébert 2013 s.47-48.

sen uskonnollisessa merkityksessä.¹⁰ Buddhalaiset traditiot vaihtelevat painotuksissaan siitä, miten oleellinen mikäkin samādhi-kokemus on kullekin harjoitukselle. Shōdō Haradan edustamassa rinzaissa samādhi on keskeinen *kenshō-kokemuksen* tuottamiseksi. Kenshō tarkoittaa ”nähdä oma todellinen luontonsa”, eli se on kokemus jossa meditoija yhtyy koko maailmankaikkeuden kanssa.

Varsinkin ”samādhi tietystä”, sekä eräs aktiivisempi samādhin tyyppi voivat olla taiteilijoille erityisen mielenkiintoisia. Zenin näkökulmasta meditaatioharjoitus johtaa väistämättä luonnollisen, viisaan välittömyytemme kasvuun, kun mielemme vapautuu erilaisista sitä sitovista esteistä, kuten esimerkiksi sovinnaisuudesta. Erilaiset taiteen (ja elämän) sovinnaiset säännöt ja vakiintuneet käytännöt voivat pitää yllä (tiedostamatta sisäistettyinä), vakiintuneita ratkaisumalleja. Intensiivinen paneutuminen tekemiseen voikin vapauttaa spontaaniuden, jossa säännöt unohdetaan ja vapaa luova mieli tekee uusia ratkaisuja ilman mielen pinnallisia ja syvällisempiäkin ehdollistumia. Näin voi syntyä uusia ratkaisuja, jotka kyseenalaistavat vallitsevaa asiantilaa ja luovat samalla ajankohtaisen uuden tulkinnan.

Luovan prosessin kannalta toinen mielenkiintoinen ilmiö on romantiikan ajan runoilijan John Keatsin kehittämä termi *negatiivinen kyvykkyys* (negative capability), joka kuvaa zen-meditaation ja taiteellisen prosessin asennetta varsin hyvin. Stephen Batchelorin mukaan *negatiivisessa kyvykkyudessa henkilö on kyvykäs pysyttelemään epävarmuutensa ja epäilyksiensä kanssa, ilman refleksinomaista impulssia faktan tai järjellisyysden tavoitteluun*.¹¹ Meditoija tai taiteilija kykenee siis pysyttelemään ”ei-tietämisen tilassa” jossa kaikki mahdollisuudet ovat auki, ilman että pyrkisi luomaan rationaalista varmuutta, tai älyllistä teoriaa olemiselleen tai teoilleen. Keats pyrki termillään kritisoimaan niitä, jotka halusivat kategorisoida maailman kaikki kokemukset ja ilmiöt, tehdäkseen niistä tiedon teorian.¹² Tilanne voi olla taiteilijalle hyvin tuttu, etenkin erilaisten ulkoisten ja sisäisten paineiden alla. Näyttely on lähestymässä, työt eivät ole edenneet odotetulla tavalla, arki on kiireistä. Viimeiset, tai olemattomat rahat on laitettu likoon ja houkutus

¹⁰ Senauke, 2010.

¹¹ 2013

¹² Wikipedia

tulla huomatuksi taiteen kentällä jonkin ulkoisen auktoriteetin taholta voi olla suuri. Aikansa eläneet tai turhan järjestelliset ratkaisut eivät johda oivaltavaan taiteeseen: intuition kuunteleminen vaatii rohkeutta, aikaa ja tilaa. Antautuako prosessille jonka lopputulos on epävarma ja täysin tuntematon? Mielen eri puolien yhdistyminen avoimessa luovassa prosessissa vaatii harjaantumista. Ehkä taiteellista prosessia kuvataankin tämän takia usein onnistuneena leikkinä.

Vaikka buddhalaisuus, ja etenkin zen, usein näyttäytyy individualistisena, radikaalina ja dogmeista vapaalta hengelliseltä polulta, jossa totuudet varmennetaan oman kokemuksen kautta, se voi pitää sisällään myös lukuisia uskomuksia ja jäykkää hierarkkisuutta. Länsimainen buddhalaisuus ei yleensä ottaen ole yhtä palvonnallista ja yliluonnollisen olemassaoloon uskovaa kuin alkuperämaissa harjoitettu buddhalaisuus. Esimerkiksi alkuperäisille tiibetibuddhalaisille eri jumaluudet voivat olla faktuaalisesti olemassa olevia olentoja, enemmistölle länsimaisista taas nimiä tai symboleita luonnon ja ihmismielen ilmiöille. Buddhalaisuuden selittäminen psykologian kautta saa toisinaan aikaan vastarintaa. Se voidaan kokea buddhalaista oppia latistavana, mitä se voi toki myös pahimmillaan olla, mutta itselleni psykologisen näkökulman tuominen buddhalaisuuteen liittyy enemmän oman emotionaalisen rehellisyyden vahvistamiseen harjoituksissa, joissa suhdetta tunteisiin voidaan väärintulkita. Buddhalaisuudessa on myös oma psykologiansa, abhidharma. Psykologinen näkökulma onkin mielestäni lahja, jonka länsi voi buddhalaisuuden kehitykselle antaa.

Näiden yhtäläisyyksien, sekä lähes yhtä tärkeiden kriittisten erojen tiedostaminen on saanut minut pohtimaan myös sitä, mitä meditaatio, ja meditatiivinen taide loppujen lopuksi oikein onkaan? Seesteistä ja ajatuksetonta keskittymistä, vaiko tietoista läsnäoloa omassa ajattelussa ja tuntemisessa? Tällaisen zeniläisen paradoksin kanssa istuminen on mielestäni hyvä alku kyseenalaistaa yleiseksi ajattelutavaksi kokemani asioiden tila. Esitellessäni ja jaotelllessani tutkielmassani erilaisia meditaatioharjoituksia ja buddhalaisuudelle keskeisiä näkökulmia, joudun toimimaan paljolti kuten käärmeenlumoaja: sanat kääntyvät helposti itseäni vastaan ja saan myrkyllisen pureman. Joudun siis liikuttamaan sanojani taiten, etten kompastu omaan nokkeluuteeni.

Tutkielmani lainaukset ja meditaatioharjoitusten käsitteet ovat monin osin englannista itse kääntämiäni. Tämä johtuu luonnollisesti siitä, että suomalaiset käännökset puuttuvat. Tuloksena saattaa olla käännös englannista, joka on puolestaan käännös sanskritista tai kiinasta. Sisällön muuttumisen riski on siis suuri. Buddhalaisissa peruskäsitteissä olen käyttänyt niiden sanskritinkielisiä versioita. Tulkitessani buddhalaisuuden perussanastoa ja käsitteitä olen myös pyrkinyt välttämään uskonnollista mahtipontisuutta, jonka koen luotaantyöntävänä. Sekä sanskritin- että japaninkielisissä käsitteissä olen käyttänyt tapaa, jossa käytetään aakkosten ylä- tai alapuolisia tarkkeita. Esimerkiksi sana *sōtō* lausutaan: ”sootoo” ja sana *prajñā* lausutaan puolestaan suomalaisittain: “pradznjaa”. Japanilais- ja sanskritilaisperäisissä sanoissa j lausutaan siis kuten englannissakin.

Mitä on meditaatio?

Törmään jatkuvasti erilaisiin käsityksiin siitä mitä meditaatio on. Yritän avata aihetta riittävissä määrin. Itselleni meditaatio on tie eheytymiseen ja lähentymiseen oman itseni ja muun maailman kanssa. Tutkin maailmaa avoimesti ihmetellen ei-tietämisen tilassa. Säännöllinen meditaatioharjoitus saa minut tietoiseksi omasta perimmäisestä yhteydestäni kaikkeen. Mutta tämä toimii myös toisin päin: se tekee minut myös ajoittain kivuliaan tietoiseksi omasta rajallisuudestani ja tavoista joilla olen vieraantunut muusta maailmasta. Meditaation kautta voin luoda erilaisen, ei-reaktiivisen näkökulman sisimpääni ja ympäröivän maailman tapahtumiin. Meditaatio luo tilaa aistia omaa olemista tarkkaavaisesti ja keskittyneesti, sekä kasvattaa energisyyden kokemusta yleisesti. Kuulostaako edellinen tutulta taiteen harjoittamisen metodilta, yhdeltä sen perimmäisistä syistä ja seurauksista? Omassa taiteellisessa harjoituksessani käsittelen lopulta samaa asiaa, samalla asenteella.

Erilaisia meditaatioharjoituksia on satoja. Niitä voi löytää lähes kaikista maailman uskonnoista ja henkisyyden muodoista. Buddhalaisuudessa ilmenevät meditaatioharjoitukset voidaan jakaa raa'asti pelkistäen kahdenlaisiin harjoituksiin, eli

keskittymis- (*samatha*¹³) ja oivallusharjoituksiin (*vipaśyanā*¹⁴). Keskittymisharjoituksia ovat esimerkiksi hengityksen laskeminen ja tarkkailu, mantraharjoitus, visualisaatioharjoitus, kōanharjoitus, sekä tietyllä tavalla myös rakastavan ystävällisyyden, eli mettā bhāvanan harjoittaminen. Oivallusmeditaation muotoja ovat puolestaan shikantaza¹⁵, vipassanā¹⁶, mahamudra¹⁷, sekä dzogchen¹⁸, jotka kaikki ovat periaatteessa eri buddhalaistraditioiden nimiä samankaltaiselle harjoitukselle, jossa meditaatiolla ei ole pelkästään yhtä kohdetta. Dzogchen, mahamudra ja vipassanā ovat myös yleisnimityksiä harjoituskokonaisuuksille, jotka voivat pitää sisällään oivallus- ja keskittymisharjoituksia. Oivallusharjoitukset voidaan siis ymmärtää myös erilaisten meditaatioharjoitusten yhteenliittymänä, johon kuuluu keskittymisharjoituksiakin.

Zenbuddhalaiselle ajattelulle ominaisesti asioita ei voi jakaa eri luokkiin näin selkeärajaisesti. Keskittymisharjoitukset voivat tuottaa oivalluksia ja oivallusharjoituksetkin perustuvat keskittymiseen tai tietoisuuden ylläpitämiseen. Kōanharjoituskin on oikeastaan oivallusharjoitus, sitä voi harjoittaa monella tapaa. Shikantazaa, eli pelkän istumisen harjoitusta kuvataan myös samatha-vipassanā-harjoituksena. Harjoitukset voivat päällisin puolin poiketa toisistaan paljon, kuten esimerkiksi visualisaatioharjoitus, jossa meditoija visualisoi mielessään vaikkapa mandalaa, tai shikantaza, jossa keskitytään kaikkeen mitä on ilman yhtä kohdetta. Perimmäisessä mielessä kaikki harjoitukset ovat kuitenkin yhtä ja samaa harjoitusta. Osa harjoituksista on myös tekniikoita. Tekniikalla pyritään johonkin tiettyyn tulokseen, kuten usein hengitysharjoituksilla tai brahmavihāroiden harjoituksella. Päinvastoin, esimerkiksi shikantazan kohdalla taas painotetaan tavallisesti harjoituksen tekniikattomuutta. Zenissä myös korostetaan, ettei sen harjoituksilla ole suoraa kausaliteettia valaistumisen saavuttamiseen. Valaistuminen ei liity metodiin.¹⁹ Shikantazassa harjoitus on itsessään perille saapumista, ainoa tavoite on ylläpitää huomiota siitä mitä on. Shikantazaa kuvataankin ei-metodin metodina.

¹³ Suom. mielentyyneys, seesteisyys

¹⁴ Suom. oivallus

¹⁵ Jap. Pelkkä oleminen. Sōtōzenin tähdentämä meditaatiomuoto

¹⁶ Paal. Asioiden selkeä havaitseminen. Theravada-koulukunnan keskeinen harjoitus

¹⁷ Tiib. Suuri sinetti. Tiibetinbuddhalaisen Kagyü-koulukunnan keskeinen harjoitus

¹⁸ Tiib. Suuri täydellisyys. Tiibetinbuddhalaisten Nyingma- ja Bön-koulukuntien keskeinen harjoitus

¹⁹ Yen 2008, s. 27-28.

Vaikka zen on osa mahāyāna-buddhalaisuutta, jonka ideaalina on harjoittajan kehittyminen bodhisattvaksi, eli henkilöksi jonka harjoituksen pääasiallinen motiivi on harjoittaa myötätuntoisesti muiden tuntevien olentojen hyväksi, ei zenissä sinällään ole aktiivisia myötätuntoharjoituksia, kuten muissa buddhalaistraditioissa.²⁰ Zenin keinovalikoima on hyvin pelkistynyt ja se keskittyy mielestäni enemmän intuitiivisen viisauden kasvattamiseen, jossa myötätunto voi jäädä usein turhan käsitteelliselle tasolle, vaikkakin molemmat ominaisuudet kehittyvät käsi kädessä. Siksi on hyvä kuvata meditaatioharjoitusten eroja myös brahmavihāroilla.

Brahmavihārat ovat kirjaimellisesti ”jumalaisia”, yleviä mielentiloja, tai mielen asujaimistoja, joita kehittämällä ihminen voi saavuttaa valaistumisen. Ensimmäinen brahmavihāroista on upekṣā, eli mielenrenteytyminen, jota ilman meditaatio voi olla mahdotonta. Muun muassa shikantaza, kōan ja hengitysharjoitukset voidaan nähdä upekṣā-harjoituksia. Muut vihārat ovat mettā (rakastava ystävällisyys), karuṇā (myötätunto) ja muditā (myötäilo, esimerkiksi ilo toisen menestyksestä). Siinä missä upekṣā-harjoitukset nähdään tavallisesti juuri viisauden (prajñā) harjoituksina, nähdään muut brahmavihārat sydämen eli myötätunnon harjoituksina. Liian selkeät jaotellut metodien välillä eivät taaskaan tee oikeutta buddhalaisuuden periaatteille. Loppujen lopuksi sydän ja mieli ovat jälleen yksi ja sama asia vaikkakin erilaisia. Mielenrenteytyttäkään voi harjoittaa muiden tuntevien olentojen hyväksi. Harjoittajan motivaatio vaikuttaa harjoituksen laatuun.

Brahmavihāroiden tapauksessa puhutaan myös mielentilan ”lähi” -ja ”etävihollisista”. Upekṣān, eli mielenrenteytyksen lähivihollinen on esimerkiksi levottomuus. Tämä on helppoa huomata, siksi sitä kutsutaan lähiviholliseksi. Upekṣān etävihollinen on puolestaan välinpitämättömyys, koska harjoittajan on vaikeampaa tulla tietoiseksi omasta välinpitämättömyydestään, se voi naamioitua mielenrenteytydeksi. Karuṇān, eli myötätunnon tapauksessa lähivihollinen on viha ja inho, etävihollinen puolestaan sääli. Sekoittaakseni luokitteluja vielä edelleen, totean että esimerkiksi rakastavan

²⁰ Fischer 2013.

ystävällisyyden meditaatioharjoitus on, ainakin alkuun, mantraharjoitus, jonka aiemmin luettelin keskittymisharjoituksiin. Rakastavan ystävällisyyden, eli mettā-meditaation harjoittaja (tämä pätee myös karuṇān, muditān ja tavasta riippuen, myös upekṣān harjoittamiseen) muodostaa itselleen sopivista lauseista mantran, jota hän meditoidessaan toistaa esimerkiksi samassa tahdissa ulos- ja sisäänhengitysten kanssa, ja lähettää rakastavaa ystävällisyyttä haluamalleen kohteelle, jolla voi olla harjoittajalle emotionaalisesti neutraali tai aktiivinen merkitys. Tämä voi herättää meditoijassa voimakkaita reaktioita, muutakin kuin rakastavaa ystävällisyyttä.

Meditaation harjoittajan ei kannata kumminkaan jäädä kiinni näihin erilaisiin toivottuihin ja vähemmän toivottuihin mielentiloihin. Mielentilat, niin positiiviset kuin negatiivisetkin, eivät ole pysyviä, mutta harjoittaja voi kehittää kykyään olla tarrautumatta niihin. Tästä tarrautumattomuudesta puhutaan usein tyhjänä mielenä. Tyhjä mieli voidaan ymmärtää mielenä, joka sen sijaan että olisi tyhjä ajatuksista ei olekaan kiinnittynyt niihin. Tyhjä mieli antaa siten ajatusten tulla ja mennä. Erilaiset mielentilat, eritoten mielentilat joissa tarraudumme jatkuvasti johonkin, voivat vaatia erilaisia harjoituksia, jotta ihminen voi vapautua kärsimyksensä perimmäisestä syystä, eli buddhalaisittain torjunnasta, takertumisesta ja tietämättömyydestä.

Meditoijalle oma ajattelu on usein haaste. Vietämme isoja osia valveillaoloajastamme omien ajatustemme myllyssä. Viihdytämme niillä itseämme ja tarraudumme niiden sisältöön. Ajatukset johtavat toisiin ajatuksiin ja unelmamme syvenevät, emme ole läsnä missään muussa. Olemme kiinni todellisuuden kielellisessä esityksessä, joka käsittelee yleensä mennyttä tai tulevaa. Sama voi koskea myös tunteita. Paluuta tähän hetkeen on harjoitettava aina uudestaan ja uudestaan. Toisaalta, ajatuksetkin ovat tämä hetki. Niihinkin voi suhtautua kuin katselisi puistossa kukkia. Japanilaisen sōtōzenin perustaja Dōgen neuvoo harjoittajia ”ajattelemaan ei-ajattelua”, eli vain seuraamaan ajattelun tapahtumista kuin pilvien liikettä taivaalla. Kysyin kerran eräällä Kuvataideakatemian kurssilla luennoivalta kahdelta filosofilta, mitä he ajattelivat ei-ajattelun (not thinking) olevan. Toinen vastasi sen olevan hänelle epähuomiota (inattentiveness). Vastaus oli erinomainen. Onko ihminen tietoinen tästä hetkestä, jos hän ei tiedä mitä ajattelee!

Brahmavihāroiden aktiivisen harjoittamisen ohella toinen traditionaalisesta zen-harjoituksesta puuttuva ominaisuus on mielestäni *dharma vicaya*, jonka voi kääntää asioiden (dharmojen), mielentilojen ominaisuuksien analyyttisesti orientoituneena tutkimuksena. Dharma vicayalla on tärkeä osa vipassanā –oivallusmeditaatiossa, jota harjoitetaan theravadā-buddhalaisissa ryhmissä, sekä eri nimellä tiibetinbuddhalaisissa perinteissä.²¹ Meditaatioharjoituksiin kuuluu näin myös introspektiivinen työskentely, joka voi olla ajoittain myös analyyttistä. Erityisesti tiibetinbuddhalaisessa gelugpa-perinteessä (johon Dalai-lamakin kuuluu) harjoitetaan erilaisia eritteleviä meditaatioita. Esimerkki tällaisesta meditaatiosta on vaikkapa oman kuoleman ja ruumiin hajoamisen meditointi. Vipassanā-harjoituksessa analyyttisyys kuuluu tunteiden vääristymien, tai perinteisemmin, mielen epäpuhtauksien eli *kleshojen*²² kanssa työskentelyyn. Esimerkiksi kokiessamme vihaa, voimme selvittää syitä jotka johtavat sen syntymiseen, pystyäksemme toimimaan taitavammin. Mielen ”epäpuhtauksia” voi myös käyttää portteina harjoitukseen, kuten tantrassa usein tehdään.

Hengellinen harjoitus tuottaa oivalluksia eri tasoilla, niin emotionaalisella ja älyllisellä, yksityisellä ja yleisellä, hengellisellä ja maallisella, kuin teoreettisella ja käytännölliselläkin tasolla. Tätä kuvaa intensiivisen omaelämäkerrallisesti taidemaalari Henry Wuorila-Stenberg kirjassaan *Hämärän Näkijä*.²³ Esimerkiksi kirjoittaessani tätä tutkielmaa pohdin motiivejani omaan harjoitukseeni, suhdettani elämään, taiteeseen, buddhalaisuuteen ja niiden ilmiöihin. Mieleni prosessointi on siis analyyttistä, mutta myös ajattelun ja olemisen erilaisten tapojen vuorovaikutusta. Koen oivaltavani uusia asioita ja rakentavani uusia yhteyksiä ja eheämpää kokemusta tähän mennessä kulkemastani tiestä ja sillä jatkamisesta. Irralliset ajatukset, kokemukset ja tunteet eheytyvät mielessäni merkityksellisiksi asiakokonaisuuksiksi.

Yhtenä analyyttisenä ja introspektiivisenä esimerkkinä käytän myös psykoterapiaa. Monille tutkielmassani esittelemille taiteilijoille meditaatio tai taide on täydentänyt, tai

²¹ Theravadā= Vanhojen oppi. Buddhalaisuuden muoto joka on yleisin Kaakkois-Aasiassa.

²² Perinteiset kleshat ovat tietämättömyys, tarrautuminen ja välttäminen, joista muut lukuisemmat epäpuhtaudet, kuten ahdistus, ahneus, pelko ja viha syntyvät.

²³ Wuorila-Stenberg 2013, s. 344-349.

kokonaan korvannut terapian vaihtoehtona itsetutkiskeluun ja eheän todellisuuskäsityksen luomiseen. Terapiassa käyvä henkilö työskentelee monesti samankaltaisten asioiden kanssa kuin meditaatiota tai taidetta harjoittaessaan. Toisinaan voi olla parempi, että meditaatiota harjoittava käy myös terapiassa, tai päinvastoin. Meditaation harjoittamisella on myös vahvoja terapeutisia ulottuvuuksia, mutta mielestäni kannattaa tehdä ero meditaation ja psykoterapian välille. Molemmat lähestymistavat voivat informoida toisiaan niiden omista sokeista pisteistä. Psykoterapia saa tosinaan jyrkästi tuomitsevan vastaanoton eri buddhalaisissa traditioissa ja päinvastoin. Molempia traditioita yhdistävät kuitenkin samansuuntaiset päämäärät kärsimyksen lakkaamisesta. Menetelmät poikkeavat toisistaan myös monin osin, vaikka esimerkiksi mindflunessin eli tietoisuustaitojen vaikutuksen myötä länsimainen ”kolmannen aallon” kognitiivinen psykoterapia on alkanut muistuttamaan enenevässä määrin buddhalaisuutta. Psykoterapian eri viitekehykset ovat itsetutkiskelun teitä ja voivat vapauttaa buddhalaisittain ajatellen ihmisen erilaisen karman vaikutuksista. Psykoterapiassakin tarkastelemme tätä hetkeä ja mielemme toimintaa. Itse Buddhan lähestymistapa hengelliseen harjoitukseen oli pragmaattinen: käytetään niitä metodeja jotka toimivat, ja kun niitä ei enää tarvita, tai ne eivät toimi, ne voi jättää taakseen.

Meditaatio on myös hyvin kehollinen harjoitus. Tavallisesti meditaatioharjoitukset tapahtuvat erilaisista istumisasennoissa, yleensä risti-istunta-asennoissa. Meditoija pysyttelee asennoissa liikkumatta pitkiäkin aikoja, joka voi olla kivuliastakin (monesti meditaation harjoittaminen päättyykin tähän). Tämä voi antaa vaikutelman meditaatiosta kestävyyslajina. Asento ei kuitenkaan ole itseisarvo.²⁴ Huomion ylläpitäminen sinällään on. Meditaatiota voi harjoittaa niin kävellen, seisten, kuin maaten, ja tietenkin, tekemällä taidetta. Väittäisin että aiemmin mainitsemalleni Spinozalle linssinhiominen oli meditatiivinen tarkkaavaisuuden harjoitus. Toisaalta, vastoin Ad Reinhardtin toteamusta risti-istumisen tarpeettomuudesta ja taiteellisen harjoituksen riittävydestä taiteilijalle, sanoisin itse, että vahva meditaatioharjoitus istuen on omiaan luomaan paremmat edellytykset taiteen harjoittamiselle ja pitämään taiteellisen harjoituksen myös jollain tavalla rehellisempänä. Henkisen tai taiteellisenkaan harjoituksen ei tulisi rajoittua vain

²⁴ Asiassa on koulukuntaeroja.

työhuoneelle, tai risti-istumiseen vaan ideaalina on sen toteuttaminen ajasta ja paikasta riippumatta.²⁵ Kun harjoittaja ulottaa huomionsa jokapäiväisiin toimintoihinsa, muuttuvat ne zeniläisittäin hengellisiksi harjoitukseksi. Näin vessassa käymisestäkin tulee hengellisyyttä. Itse pidän paikallaan pysyvää, istuvaa meditaatiota, eli zeniläisittäin zazenia, hyvänä tukipisteenä, jolla voi varmistaa kuinka kattavaa oma aktiivisempi harjoitus lopulta onkaan. Brahmavihäroidenkin harjoittamisella nimen omaan jalostetaan toivottuja mielentiloja, jotta harjoittaja voi esimerkiksi jokapäiväisissä toimissaan olla myötätuntoisempi kaikkia - myös itseään - kohtaan.

Buddhalaisuuden harjoitukset eivät rajoitu pelkästään meditaatioharjoituksiin. Varsinkin Mahāyānaan kuuluvassa Puhtaan maan koulukunnassa (joka on myös harjoittajiensa määrältään suurin mahāyānabuddhalainen suuntaus), ja siitä edelleen kehittyneissä lahkoissa harjoitukset ovat lähinnä palvonnallisia (laulaminen, rukoilu). Monissa Vajrayāna-buddhalaisissa suuntauksissa rituaalit ovat erityisen tärkeässä osassa.²⁶ Meditaatio on ollut suurimman osan historiastaan ennemmin siihen erikoistuneiden munkkien ja buddhalaisen maallikkoölymystön, kuin kansan syvien rivien harjoitus.

Buddhalaisuuden kaikki harjoitukset tähtäävät kuitenkin valaistumiseen, buddhuuteen, tai nirvānaan - vapautumiseen jälleensyntymien kiertokulusta eli saṃsārasta. Maallistuneissa tulkinnoissa tämä voidaan käsittää taitamattomista mielentiloista vapautumiseksi meditatiivisen kykyjen ja ymmärryksen kehityttyä riittäviksi. Mahāyāna-buddhalaisuudessa harjoittaja kieltäytyy vaipumasta nirvanaan, vaikka siihen pystyisi, ennen kuin on auttanut kaikki maailman muut tuntevat olennot valaistumaan ensin. Tällaista henkilöä kutsutaan bodhisattvaksi. Theravadā-buddhalaisuudessa on taas tavallisesti ideaalina arhatius, eli harjoittajan vaipuminen nirvānaan. Koulukunnassa on kuitenkin myös harjoittajia, jotka ottavat tavoitteekseen bodhisattvuuden. Mahāyāna-buddhalaisuus myös näkee, ettei nirvāna perimmäisessä mielessä poikkeaa saṃsārasta.

²⁵ Baas 2005, s. 11

²⁶ Vajrayāna, eli tantrinen buddhalaisuus kehittyi 600-800-luvuilla jaa. Suurin osa tiibetinbuddhalaisista kuuluu tähän buddhalaisuuden haaraan.

Meditatiivinen taide (ja sen kritiikki)

Kokemukseni mukaan kun puhutaan meditatiivisesta taiteesta kyse on jostakin, joka saa katsojan niin sanotusti laittamaan aivot narikkaan. Tavallisesti teoksessa on vain muutamia elementtejä, jos niitä on useita ne toistuvat rauhallisessa tahdissa; pinta voi olla yksivärinen ja laaja, tai värejä on niukasti, tai ne ovat kuulaita. Videossa tapahtuma on rauhallinen. Teoksessa on tilaa mielen levätä, se rauhoittaa hermot ja saattelee katsojan ”meditatiiviseen” tilaan. Teos keskittää katsojan mieltä ja luo mielentyyneyttä. Kysymys on mielestäni varsin yleisestä meditaation stereotypiasta. Siinä ei itsessään ole mitään vikaa, mutta kuten jo edellä kerroin, on meditaatio myös jotain paljon muuta. Harvempi ajattelee ”meditatiivisen hetken”, olevan esimerkiksi omassa mielessään (myös kehossa) olevan negatiivisen sisällön seuraamista omassa kokemusmaailmassaan. Mieluusti ”meditaatio” on seesteinen ja ajatukseton, onnellinen mielentila, tai vielä tarkemmin olo- tai tunnetila.

Todellisuudessa meditaatio voi olla vain tarkkaavaisuutta siitä mitä tapahtuu, kehollisesti ja mielellisesti, ulkoisesti ja sisäisesti, hetki toisensa jälkeen. Siihen voi kuulua niin rauhallinen mielentila kuin kaoottinen paniikki, oman tunne-elämämme oksennustauti. Itse asiassa jälkimmäinen on mielestäni merkki siitä, että meditaatioharjoituksella on ollut harjoittajalleen juuri sellainen vaikutus kuin pitääkin: tulemme tietoisiksi omasta aiemmin tiedostamattomasta olemisestamme ja olemme valmiita seuraamaan sitä. Meditaation harjoittaminen edellyttääkin jonkinlaista tasapainoa, jota voidaan myös meditaation kautta yrittää luoda. Meditaatioharjoitus saattaa vaatia kypsyäkseen toisen introspektiivisen näkökulman, kuten edellä mainitsemani psykoterapian, jonka päämäärät ovat samantapaisia hengellisessä yhteydessä harjoitettavan meditaation kanssa. Meditaatioharjoitus, kuten terapiakin, pyrkii tuottamaan radikaalin muutoksen tavassa miten koemme maailman ja suhtaudumme siihen. Toisilla kokemus voi olla dramaattisempi kuin toisilla. Tällainen harjoitus kuluttaakin vastarintamme elämää vastaan ja muuttaa itsekeskeisen näkökulmamme hiljalleen elämäkeskeiseksi näkökulmaksi. Lopulta tehtävämme on tehdä ymmärryksemme näkyväksi maailmassa, muodossa tai toisessa.

Mieleeni muistuu elävästi eräs näyttelyvierailuni Kiasmaan keväällä 2008. Näyttelyssä oli muun muassa brittiläisen Tracey Eminin ja amerikkalaisen Nan Goldinin teoksia. Eminin grafiikanvedoksissa taiteilija purki ahdistustaan omasta kehostaan ja sukupuolielämästään. Goldin puolestaan käsitteli teoksessaan dioilla ja koskettavalla taustamusiikilla omia ja ystäväpiirinsä iloja ja suruja päihde- ja läheisriippuvuuksien kanssa, sekä tuolloin väistämättä kuolemaan johtaneen hiv:n sairastamista. Muistellessani tuota kokemusta kysyn itseltäni sitä, missä on kaikki ihmisyyden mielenkiintoisuus: valaistuneessa hymyssämme, vaiko intohimojemme sokeudessa? Kummassakin on puolensa. Näkemäni taide toimi itselläni tienä erilaisiin kokemuksiin, joita saatoin empaattisesti tarkastella ja myötäelää, ilman että se olisi rauhoittanut mielentilani jotenkin ”meditatiiviseksi”. Sain siis yhteyden toisenlaisiin tapoihin kokea maailma. Voitaisiinko siis sanoa, että kaikkea taidetta voi lähestyä meditatiivisesti, jos unohdamme sen että meditatiivisuus olisi jokin tietty tunnetila? Tällöin kaikenlainen taide voi olla meditatiivista. Tähän tarvitaan vain katsojan tarkkaavainen ja keskittynyt mielentila. Vahva tarkkaavaisuus hetkessä tekee meidät tietoisemmiksi siitä miten olemme ja ajattelemme. Tästä seuraa puolestaan oivallus. Taide ja meditaatio ovat siis polkuja tarkkaavaisuuteen, tiedostamiseen ja oivallukseen.

Slovenialainen filosofi ja psykoanalyytikko Slavoj Žižek on kritisoinut kirjoituksessaan *From Western Marxism to Western Buddhism* länsimaista buddhalaisuutta ja meditaatiota täydelliseksi hengelliseksi harjoitukseksi, jonka itsekeskeinen kulutusyhteiskuntamme voi kaapata palvelemaan omia tarkoituksiaan²⁷. Hänelle länsimainen tulkinta buddhalaisuudesta, mielestäni sen mindfulness –merkityksessä, mahdollistaa ihmisen etäännyttämisen arkensa hullunmyllystä, tuloksena se, että maailmassa ei muutu mikään. Meditoija siis dissosioi meditaatioharjoituksella itsensä omasta ahdistusta herättävästä arjestaan. Žižekin kritiikki osuu maaliinsa tarkastellessamme nimenomaan mindfulness-liikettä. Erotan tässä buddhalaisen *jalon kahdeksanosaisen polun* mindfulnessin, eli *oikean* tarkkaavaisuuden²⁸, Jon Kabat-Zinnin aloittamasta mindfulness-liikkeestä, joka on

²⁷ Žižek, 2001.

²⁸ Kahdeksan osaiseen polkuun kuuluvat: oikea näkemys, oikea aie, oikea puhe, oikea toiminta, oikea elinkeino, oikea ponnistelu, oikea tarkkaavaisuus (mindfulness) ja oikea keskittyminen (meditaatio).

periaatteessa buddhalaisten meditaatioharjoitusten soveltamista ilman suoria kytköksiä buddhalaisuuteen.

Siinä missä buddhalaisuuden mindfulness on yksi osa radikaaliin muutokseen harjoittajan tavassa kokea maailma ja toimia siinä, on mindfulness-liikkeen harjoitusten tarkoituksena monesti enemmän stressinlievitys – pyrkimys auttaa ihmisiä kestämaan työelämää. Stressin lievittämisessä ei sinällään ole mitään vikaa, mutta esimerkiksi työelämässä ongelmat voidaan ulkoistaa yksilön harteille vaikkapa stressinhallinnan ongelmana, eikä niinkään työelämän kuormittavuuden ja rakenteiden ongelmana, tai vielä laajemmin ajateltuna, kollektiivisen ahneutemme ongelmana, josta olemme toki itsekkin vastuullisia. Tällöin meditatiivisia harjoituksia käytetään välineellisesti pitämään yllä vallitsevaa asiantilaa, ilman sen suurempaa tiedostamista. Suomessa tästä ovat julkisuudessa puhuneet esimerkiksi Tampereen yliopiston tutkijat Ilmari Kortelainen, Antti Saarinen ja Jani Pulkki.²⁹ Mielenkiintoisena yksityiskohtana mainitsen vielä, että norjalainen massamurhaaja Anders Breivik kertoi harjoittaneensa meditaatiota leikatakseen pois suunnitelmansa ja sen toteutuksen aiheuttamaa ahdistusta.³⁰

Tarkkaavaisuus eri ilmiöistä voi toimia tienä perustavanlaatuiseen muutokseen, mutta mielestäni se vaatii sopivan eettisen taustarakenteen, sekä opettajia tai ohjaajia, jotka seuraavat harjoittajan edistymistä, peilaavat kunkin sokeita pisteitä ja yrittävät työntää harjoittajaa mukavuusalueensa ulkopuolelle. Elämä itsessäänkin osaa kyllä asettaa ihmisille riittäviä haasteita, mutta ilman ulkopuolista tukea tilaisuudet jäävät monesti hyödyntämättä. Buddhalaisen tutkijan Stephen Batchelorin luennassa paalinkielisistä sūtrista, Buddha kuvaileekin oikeaa tarkkaavaista tietoisuutta jalostuneena osallistumisena muuttuvassa ja monimutkaisessa maailmassa, eikä vain keskittymisenä yhteen vakaaseen kohteeseen. Meditatiivinen harjoitus tarvitsee toisin sanoen taustalleen filosofisen ja eettisen kehyksen. Tämä ei tarkoita, että ihmisten jotka ovat kiinnostuneet meditaatiosta ilman sen hengellistä puolta tulisi palata takaisin alkulähteelle, vaan että

²⁹ Kortelainen, Saari, Väänänen, 2014.

³⁰ Blomfield 2012.

mindfulness-liikkeen tarvitsisi mielestäni selkeyttää eettistä ajatteluaan. Mindfulnessin tultua erityisen suosituksi on myös sen kriittinen tutkimus lisääntynyt.

Jotta kritiikkini ei kohdistuisi yksipuolisesti vain mindfulness-liikkeeseen, totean samaan hengenvetoon, kuten Žižekin tekee tekstissään, ettei esimerkiksi japanilainen zen selvinnyt toisesta maailmansodasta eettisesti erityisen puhtoisena. Monet zen-mestareista olivat japanilaisen nationalistisen militarismin kannattajia, eikä heidän harjoituksensa herättänyt heissä sellaista myötätuntoa, jonka voisimme jälkiviisaudella sanoa olleen valaistunutta³¹. Lainatakseni erään tuntemattoman zen-mestarin sanoja: ”Eilisen valaistuminen, tämän päivän harha”. Vaikka buddhalaisuudesta suhteellinen etiikka löytyy elämänohjeista, niin varsinkin zen painottaa, ettei niiden noudattaminen sääntöinä ole elämänohjeiden täydellistä ymmärrystä. Hyvään tulokseen johtava toiminta voidaankin saavuttaa nimenomaan ohjetta rikkomalla. Kyseessä onkin tällöin valistunut tai valaistunut arvaus. Toiminnan eettisyys voi siis lopulta olla hukassa molemmilla puolilla.

Länsimaisten taiteilijoiden zen ja buddhalaiset vaikutteet länsimaaisessa taiteessa

Yhdysvalloissa buddhalaisuuden laaja vaikutus nykytaiteeseen on yleisesti tunnustettu asiantila. Suomessa asiaan ei ole kiinnitetty erityistä huomiota, lukuun ottamatta J.O. Mallanderin Amos Andersonin taidemuseoon vuonna 2004 kuratoimaa Näkemisen virta -näyttelyä. Vaikka buddhalaisuudesta lainatuista ajatuksista vaikuttuneita kuvataiteilijoita on paljon, on ainakin kansainvälisesti tunnetuimpien joukosta vaikeaa löytää sellainen taiteilija, joka olisi harjoittanut buddhalaisuutta myös muodollisesti. Heitä kumminkin löytyy ja tarkoitukseni onkin esitellä taiteilijoita joilla ei ensi arvaamalta vaikuta olevan minkäänlaista suhdetta buddhalaisuuteen tai meditaatioon, sekä taiteilijoita, joilla on

³¹ Brian Victoria kuvaa japanilaisen zenin osallisuutta toisessa maailmansodassa kirjassaan *Zen at War* (1997).

puolestaan pitkäkin muodollinen kokemus buddhalaisuuden harjoittamisesta. Motiivinani on valaista buddhalaisuudesta tunnettujen periaatteiden erottamattomuutta nykytaiteen käytännöistä, toisin sanoen niiden arkipäiväisyyttä. Näen ne yleismaailmallisina ja koen tarpeettomaksi kytkeä niitä mihinkään tiettyyn ismiin, kuten buddhismiin, joka sananakin on neologismi.

Buddhalaisia tekstejä alettiin kääntää Euroopassa laajemmassa mittakaavassa 1870-luvulla. Tieteen ja taiteen älymystö tarttui käännöksiin, jotka vastasivat maallistuneen lukijakuntansa hengellisiin tarpeisiin monin tavoin. Buddhalaisuutta pidettiin, ja pidetään monesti edelleenkin, ”hengellisyyden tieteenä”. Muodikkaan eksotiikan ohella taiteilijat ammensivat buddhalaisista teksteistä ohjeita myös käsitellessään kokemiaan taiteellisia ja henkilökohtaisia ongelmia.³² Länsimaisten buddhalaisuuden konkreettinen harjoittaminen alkoi kuitenkin laajamittaisesti vasta 1960-luvulla.

Vaikutteet alkoivat kasaantua 1900-luvun alun mittaan Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Tunnetut aikalaistaiteilijat olivat erityisen kiinnostuneita itämaisista kuriositeeteista joita esiteltiin tuolloin laajemmin museoissa. Muun muassa Constantin Brancusi totesi olevansa moraaliltaan buddhalainen ja samastui vahvasti tiibetiläiseen buddhalaistietäjä Milarepaan.³³ Marcel Duchampin tuotantoa on analysoitu myös buddhalaisesta näkökulmasta käsin, ja teoksista löytyykin yllättäviä assosiaatioita buddhalaisuuden kanssa. Duchamp itse on kuitenkin kieltänyt vaikutteet.³⁴

Erytisen vilkas ajatustenvaihto sijoittuu Yhdysvaltoihin 1940-luvun loppuun ja 1950-luvun alkuun. Monen tuon ajan taiteilijan mielestä zen tarjosi positiivisemman vaihtoehdon toisen maailmansodan jälkeiselle eksistentiaalistiselle ajattelulle. John Cage on todennäköisesti tämän ajan zen-intoilijoista se, joka on eniten vaikuttanut nykytaiteen kehitykseen Suomessa asti. Cage oli laaja-alainen taiteilija, joka oli alkuperäiseltä koulutukseltaan säveltäjä. Cage osallistui, monen muun vaikutusvaltaiseksi päättyneen aikalaisen tavoin, professori D.T. Suzukin luennoille Columbian yliopistossa 1950-luvulla. Suzuki ja Cage jatkoivat yhteyden pitämistä myös pitkälle tämän jälkeenkin.

³² Baas 2005, s. 16-17.

³³ Baas 2005, s. 71, 73.

³⁴ Baas 2005, s.173.

Cagen New Yorkissa pitämällä kokeellisen säveltämisen kurssilla oli kauaskantoiset vaikutukset: monet osallistujista olivat myöhemmin luomassa fluxus-liikettä.

Cage on vaikuttanut vahvasti myös suomalaiseen taiteeseen. Käsitetaiteilijat J.O. Mallander, Jyrki Siukonen ja säveltäjä Juhani Nuorvala ovat olleet alttiita Cagen vaikutukselle. Siukonen ja Nuorvala osallistuivat Cagen Suomessa 1986 pitämään työpajaan. J.O. Mallander on yksi tunnetuimmista buddhalaiseksi tunnustautuvista suomalaistaiteilijoista. Mallander myös koonnut näyttelyitä aasialaisesta ajattelusta vaikuttuneesta suomalaistaiteesta.

Keskityn seuraavissa kappaleissa esittelemään buddhalaisuuden ja meditaation vaikutusta eri nykyaiteilijoiden, eli 1950-luvun jälkeen aktiivisina olleiden taiteilijoiden tuotannossa ja työskentelyssä. Yhtenä tausta-ajatuksena on se, että lukija huomaasi vaikutteet nykyaiteen käytännöissä myös yleisellä tasolla. Olen jaotellut kappaleet eri ilmaisumuotojen mukaan toivoen, että se antaa mahdollisuuden kuvata aihealuetta riittävän monimuotoisesti.

John Cage, Allan Kaprow – Jokapäiväisen ylevyys

Kiinalaisperäisessä Śūraṅgama sūtrassa Buddha kysyy seuraajiltaan mikä on helpoin tapa havahtua todellisuuteen. Kullakin seuraajalla on oma suosikkinsa, mutta bodhisattva Avalokiteśvara (myötätunnon bodhisattva) vastaa sen olevan vain maailman äänien kuunteleminen.³⁵ John Cagen tuotannon suurin oivallus onkin juuri maailman äänien kuunteleminen ja niiden tasa-arvoinen suhde sävelletyn musiikin kanssa. Tässä Cagen työskentely linkittyy vahvasti buddhalaisuuteen: Cagen havaitsema melun ja musiikin ykseys mahdollistui *valikoimattoman tietoisuuden* (choiceless awareness) kautta.

Cage kiinnostui zenbuddhalaisuudesta henkilökohtaisen kriisinsä kautta. Cage oli homoseksuaali ja hänen avioliittonsa oli päättynyt neljäkymmenluvun puolivälissä, eikä länsimainen psykiatria kyennyt Cagen mielestä auttamaan häntä sisimpänsä ristiriitojen

³⁵ s. 201

ratkaisijana. Tuon ajan psykiatria määritteli homoseksuaalisuuden edelleen psyyken patologiana ja Cage pelkäsi terapian tarkoittavan muun muassa sitä, että ”paraneminen” veisi häneltä elämänsä valon, tanssija-koreografi Merce Cunnighamin. Cage kääntyikin ammatillisissa ja henkilökohtaisissa ongelmissaan etsimään helpotusta aasialaisista filosofioista.³⁶ Cagen tunnetuin työ on eittämättä 4’33” (1952), teos pianolle jossa ei soiteta mitään. Teoksessa pianisti saapuu paikalle, avaa pianon kannen, istuu hiljaa paikallaan soittamatta mitään neljä minuuttia ja kolmekymmentäkolme sekuntia, nousee ylös ja sulkee pianon kannen. Teoksella Cage halusi esittää yleisölle sen, että täydellistä hiljaisuutta ei ole olemassakaan, ja että hiljaisuus, eli tässä tapauksessa konserttisalin taustaaänet, olivat yhtä musiikillisia, ellei mielenkiintoisempia, kuin iso osa kaikesta sävelletystä musiikista. Monet pitivät teosta vitsinä; osa ihmisistä suuttui niin paljon, että he kävelivät ulos salista.

Yksi Cagen varhaisimmista vaikutteista jokapäiväisen ja erityisen estetiikan tasa-arvoistamisessa oli maalari Mark Tobey, johon Cage tutustui jo 1938. Cage kertoo Tobeyn teosten auttaneen häntä näkemään tavallisen kadun pinnan samanarvoisena ja yhtä innostavana kuin Tobeyn maalaukset, joista hän kovasti piti.³⁷ Myös Tobey oli vaikuttanut itäaasialaisesta taiteesta ja ajattelusta. Vakaumukseltaan Tobey oli kuitenkin bahai.³⁸ Tobey oli aikaisemmin viettänyt kuukauden Japanissa ulkomaalaisille vierailijoille tarkoitetussa rinzaizen-luostarissa ja oli sen aikana syventynyt japanilaiseen kalligrafiaan. Tobey olikin abstrakteja ekspressionisteja edeltävä taiteilija, jolla oli merkittävä vaikutus myös heidän taiteeseensa.

Monen aikalaisensa tapaan Cage kiinnostui japanilaisista *karesansui*-puutarhoista³⁹ ja valmisti oman tulkintansa *Where R = Ryōanji* (1983) rinzaizeniläisen Ryōanjin temppelin puutarhasta. Puutarhassa on aseteltuna viisitoista kiveä laajalle hiekkakentälle niin, että kiviä vaikuttaisi olevan vain kolme. Omassa tulkinnassaan puutarhasta Cage asetteli

³⁶ Baas 2005, s. 167

³⁷ Baas 2005, s. 176.

³⁸ Persialaisperäinen, 1863 perustettu monoteistinen uskonto.

³⁹ Kansanomaisemmin zenpuutarha.

piirustuspaperille, tyylilleen uskollisena, sattumanvaraisesti viisitoista keräämäänsä luonnonkiveä, piirtäen kivien hahmot paperille niiden ulkoreunoja mukaillen. Cage käytti taiteensa tekemisessä sattumanvaraisuutta systemaattisella tavalla, turvautuen siinä muun muassa I-Chingiin, kiinalaiseen *Muutosten kirjaan*. Tämä oli osa Cagen pyrkimystä taiteilijan auktoriteetista luopumiseen. Tässä hän käytti hyväkseen myös yleisön osallistamista teoksissaan. Cagelle I-Chingin neuvojen noudattaminen oli tapa ylittää taiteilijan omista mieltymyksistä ja epämieltymyksistä syntyvä henkilökohtainen ilmaisu. Cagelle ennustusten noudattaminen oli siis oman egon ylittämistä pyrkimällä muuttamaan ennemmin itseään, kuin ulkopuolista maailmaa haluamansa kaltaiseksi.⁴⁰

Cagen pyrkimys taiteilijan egon ylittämisessä on tavallaan saman suuntainen buddhalaisen ajattelun kanssa. Egon käsitettä käytetään viljalti hengellisessä kirjallisuudessa, mutta tällöin sanaa ei käytetä samassa merkityksessä freudilaisen ego-käsitteen kanssa. Hengellisessä yhteydessä egolla tarkoitetaan ennemmin erillistä itseä, tai itsekeskeisyyttä. Mielestäni egoistisuus on liiallista samastumista omiin mieltymyksiin ja näiden mieltymysten pitämistä muihin verrattuna ylivertaisina, jopa niin ylivertaisina, että muiden ja koko maailman on sopeuduttava yksinomaan niihin. Persoonallisuus ja mieltymykset ovat kuitenkin aina olemassa jossain muodossa, niihin suhtautuminen vain muuttuu. Itseään ei kannata ottaa niin vakavasti. Varsinkaan jos mitään pysyvää itseä ei alun perin olekaan ollut edes olemassa (anātman), kuten buddhalaisuus väittää. Itsessäni Cagen sattumanvaraisuuden metodi herättää epäilyksen siitä, että taiteilija luopuu omasta vastuustaan tai osastaan valintojen ja päätösten tekemisessä. Cage kantoi vastuun valintojensa esteettisistä seurauksista, mutta edesauttaisiko tällainen metodi käyttäjän oman aktiivisen ja viisaan välittömyyden kasvua? Jään epäilevälle kannalle. Itse näen systeemin tavallisesti lukkiutuneena: sen varaan voi laskea, mutta näin voi myös vetäytyä itse vääränlaiseen passiivisuuteen. Toisaalta, Cagella sattumanvaraiset esteettiset valinnat alleviivaavat minkä tahansa sattumanvaraisen elementin tai sommitelman samanarvoisuutta perinteisemmän, pitkällisen luovan prosessin kautta tarkoituksellisesti aikaansaadun sommitelman kanssa. Ovathan esimerkiksi kuusesta pudonneet neulaset

⁴⁰ Baas 2005, s. 169.

järjestäytyneet maahan erityisen kauniisti, ilman että kukaan olisi niitä tietoisesti sommitellut. Cage onkin kirjoittanut:” *Taidetta voidaan harjoittaa tavalla tai toisella. Joko niin, että se vahvistaa egoa ja sen mieltymyksiä ja epämieltymyksiä, tai niin, että se avaa mielen ulkopuolella olevalle maailmalle ja ulkopuolen sisäpuolelle.*”⁴¹

Toinen mainitsemisen arvoinen jokapäiväisen ja erityisen, elämän ja taiteen, tai taiteen ja ei-taiteen rajan hämärtäjistä oli Allan Kaprow. Kaprowin yksi taidehistoriallisesti tunnetuimmista teoksista on *Yard* (1961), jossa gallerian takapiha oli kasattu täyteen autonrenkaita. Yleisö saattoi kävellä renkaiden päällä ja järjestellä niitä mielensä mukaan. Kaprow oli myös pioneeri happeningien kehittämisessä 1950-luvulla, joissa yleisö osallistettiin mukaan teokseen. Happening oli kuitenkin ilmiönä varsin lyhytaikainen, performanssin sisällyttäessä sen myöhemmin itseensä. Kaprowin taiteen suurimpia vaikuttajia olivat Jackson Pollock ja John Cage. Kaprowille Pollock oli osoittanut maalauksillaan teon merkityksellisyyden taiteessa. Kaprow veikin teon maalausaktin tuolle puolen, käyttämällä teoksissaan aikasidonnaisuutta ja yleisön osallistamista taidetekoihin. Cage puolestaan oli Kaprowin mielestä hämärtänyt taiteen rajoja vielä tästäkin pidemmälle. Kaprow kirjoitti: *Musiikillinen ääni ja melu (tavanomaisesti jaoteltuina) ovat tosiasiassa yhtä; niin ovat myös taide ja elämä.*⁴²

Kaprow osallistui New Yorkissa Cagen kokeellisen säveltämisen kurssille, monen muun tulevan fluxus-taiteilijan ohella. Kaprowin työskentelyn tarkoituksena ei kuitenkaan ollut taiteen hävittäminen, vaan ei-taiteen muuttaminen taiteeksi. Pyrkimyksissään irtautua esinesidonnaisesta taiteesta Kaprow halusi hävittää viimeisetkin vihjeet taidosta. Tämän vuoksi hän oli itse luopunut maalauksesta ja kaikesta mikä haiskahtikin esinesidonnaisen taiteen käytännöltä ja toimintatavalta. Tekojen motiivina oli pyrkimys säilyttää tuon ajan avantgarde-maalausta eteenpäin vievät periaatteet ja samalla ylläpitää nykyolosuhteissa uskottavaa ja merkityksellistä tapaa tehdä taidetta.⁴³ Tässä kiinnostukseni suuntautuu

⁴¹ Andrew 2012.

⁴² Schimmel 2008, s. 9.

⁴³ Potts 2008, s. 22.

pohtimaan taiteen *de-skillingin* –ilmiötä, joka on taidon, tai erityisesti käsityötaidon roolin alentamista. Minulle ilmiö näyttäytyy ajattelun taidon korostamisena konkreettisen esteettisen osaamisen kustannuksella. Mielenkiintoinen taiteen paradoksi tämäkin. Millaista olisi taiteen ajattelun de-skilling?

1973 ryhmä vapaaehtoisia osallistujia toteutti berliiniläisessä galleriassa Kaprowin teoksen *Time Pieces* taiteilijan ohjeistuksen mukaan. Teoksessa osallistujaparit monitoroivat ja kontrolloivat omaa ja toisen hengitystä ja sydämensykeä, sekä monien muiden ohjeiden ohella hengittivät toistensa suihin minuutin ajan. Kaprowin mukaan *Time Pieces*-teoksen saattoikin ymmärtää ”säiliönä”, jonka voimme täyttää itsemme löytämisellä. Ollakseen selvillä siitä miltä ihmisestä tuntuu, on hänen myös tarkkailtava omaa hengitystä ja sydämensykeään.⁴⁴ Teoksessa tarkkailu ei rajoitu vain itseen, vaan ulottuu myös toiseen. Kaprow mainitsee olleensa aina kiinnostunut zenistä, mutta vain filosofisesti.⁴⁵ Tästä huolimatta tai tämän seurauksena Kaprow aloitti lopulta myös muodollisen zen-harjoituksen San Diego Zen Centerissä, zen-opettaja Charlotte Joko Beckin johdolla 1970-luvun lopulla. Kaprowin valinta ei ehkä ollut puhdasta sattumaa, sillä samalta opettajalta on myös julkaistu kaksi kirjaa zenistä: *Jokapäiväinen zen* (Everyday Zen: Love and Work)⁴⁶, sekä *Nothing Special* (Ei mitään erityistä). Charlotte Joko Beckin opetuksissa korostuukin usein säiliö-metafora, joka kuvaa harjoittajan kykyä olla erilaisten kielteisten tuntemuksien kanssa, säilyttäen samalla tasapainonsa ja kykynsä toimia myötätuntoisesti ja viisaasti missä tilanteessa tai ympäristössä tahansa.

Kaprowin ja Cagen kiinnostus jokapäiväisen näkemiseen taiteena rinnastuu siis vahvasti zeniläiseen ajatteluun. Zenin tyyli esittää jokapäiväiset toimintomme hengellisenä harjoituksena vetosi moneen tuon ajan taiteilijaan, sillä se antoi esimerkin taiteen ja ei-taiteen välisen rajan hävittämiseen. Lännessä hengellinen oli nähty perinteisesti maallisen vastakohtana. Taiteilijat kapinoivat myös tuon ajan modernismia vastaan, joka pyrki oman fyysisyytensä minimoimiseen ja välineen puhtauden löytämiseen.

⁴⁴ Philips 2008, s. 36-37.

⁴⁵ Rosenthal 2008, s. 60.

⁴⁶ Basam books on julkaissut kirjan suomeksi.

Cage ja Kaprow vaikuttivat yhdessä myös 1960-luvulla syntyneeseen fluxus-liikkeeseen, jossa toimivista taiteilijoista moni oli vaikuttunut zenbuddhalaisuudesta. Fluxus ei rajoittunut ainoastaan Pohjois-Amerikkaan, vaan vaikutti samanaikaisesti myös Euroopassa ja Aasiassa. Fluxukseen osallistui ja sen kehittymiseen vaikutti sarja nykyaiteen ikoneita kuten Yoko Ono, Nam Jun Paik ja Robert Rauschenberg, vain muutamia mainitakseni.⁴⁷ Fluxus oli medioidenvälisyyteen ja rajattomuuteen pohjautuva lähestymistapa, jonka perintö ja vaikutus nykyaiteessa on edelleen ajankohtaista. Fluxuksen zen-vaikutteet ovat kuitenkin epämääräisiä. Suurimpia vaikuttajia ovat ennenkin Duchamp ja dada. Japanilaisessa zen-temppelissä viettämänsä ajan jälkeen fluxuksessa keskeisessä roolissa ollut runoilija kuvataiteilija Emmet Williams ei nähnyt liikkeessä suoraa yhteyttä varsinaiseen zenbuddhalaisuuteen.⁴⁸ Fluxuksen kanssa Japanissa samaan aikaan syntyneet kokeelliset taiteilijaryhmät, kuten Gutai, pyrkivät puolestaan erottautumaan zenbuddhalaisista vaikutteista. Heille zen oli osa Japanin konservatiivisia voimia ja osallinen sodanaikaisen keisarikeskeisen militarismin edistämisessä.

Mielestäni Cage ja Kaprow, sekä monet muut aikalaistaiteilijat kokivat zenissä kaikupohjaa omille pyrkimyksilleen tehdä taiteesta spontaania, rajatonta ja leikinomaista. Kummankin lähestymistavat taiteeseen ja zeniin olivat hyvin käsitteellisiä. Kaksikosta Kaprow oli tietääkseni ainoa, joka (lopulta) harjoitti zeniä millään tavoin muodollisesti käyttämällä aikaansa meditaatioon, tai harjoittamiseen yhteydessä johonkin zen-opettajaan -tai ryhmään. Cagen, kuten monen muunkin taiteilijan vaikutteet rajoittuivat ennenkin kirjoihin ja keskusteluihin, mutta nekin riittivät edistämään yhden taiteilijasukupolven halua muutokseen aikalaistaiteessa. Oman muodollisen zenin harjoittamisen kokemuksen perusteella voinen melko varmasti sanoa, että harvan 1950-60-luvun zenistä kiinnostuneen taiteilijan tarpeet olisivat kohdanneet sen kanssa mitään muodollisen zen-harjoitus tuon ajan zen-keskuksissa olisi voinut tarjota. Ne olivat aivan liian hierarkia- ja muodollisuuskeskeisiä ajatellen kyseisten taiteilijoiden

⁴⁷ Rauschenberg osallistui Cagen järjestämään proto-happeningiin Blue Mountain Collegessa, joka oli fluxuksen esiasteita. Rauschenberg luetaan kumminkin uus-dadaistiksi.

⁴⁸ Pearlman 2012, s. 72.

persoonallisuuksia, eikä zen-opettajia oikein vielä löytynytäkään 1950-luvun Yhdysvalloista. Tämä muuttui dramaattisesti 1960-luvun aikana.

Jokapäiväinen ympäristö ja kokemukset lähtökohtina taiteen ja ei-taiteen rajan hävittämisessä ovat yksi 1900-luvun taiteen merkillisimmistä ilmiöistä. Taiteen aiheeksi voi muodostua vaikkapa erokirje ja huolehtimisen teema, kuten ranskalaisella käsitetaiteilijalla Sophie Callella, tai pullojen kuivausteline ja pisuaari, kuten Duchampilla. Lopulta suuntauksessa on jotain samanlaista henkeä kuin zen-mestari Yunmenin vastauksessa erään munkin esittämään kysymykseen *mikä on Buddha?: kuiva paskakeppi!*⁴⁹ Voisimme siis myös kysyä, mitä on taide? Miesten pisuaari!

Stephen Batchelor: Valokuvaus – Mielen, havainnon ja sydämen tarkentaminen pakenevaan hetkeen

Buddhalainen tutkija ja valokuvaaja Stephen Batchelor on paremmin tunnettu akatemioiden ulkopuolella pysytelleenä tutkijana, buddhalaisten sūtrien sekulaarin luennan kehittäjänä kuin taiteilijana. Taiteellinen harjoitus, valokuvaus ja valmisesinekollaasit ovat kumminkin olleet oleellinen osa hänen elämänsä, muun muassa lukuisten käännöstöiden ohella. Itselleni Batchelor tarjoaa yhden innostavimmista perinteisen buddhalaisuuden tulkinnoista suhteessa nykyaikaan ja nykytaiteeseen. Batcheloren elämäntehtävänä on ollut historiallisen Buddhan esittäminen tavallisena ihmisenä, sekä buddhalaisen opin, eli *dharman*, ja sen peruskäsitteiden tulkitseminen maallistuneeseen ja tieteistyneeseen ajankohtamme sopivalla tavalla. Batchelor on myös keskeisiä vaikuttajia *Secular Buddhism* -liikkeessä

Esseessään *Seeing the Light – Photography as Buddhist Practice*⁵⁰ Batchelor luonnehtii valokuvausta ja meditaatiota samantyyppisinä harjoituksina. Käytännössä tämä tarkoittaa tarkkaavaisuutta siitä mitä hetkessä tapahtuu. Batcheloren mukaan valokuvaukseen valmistautuessa valokuvaajan on mentävä samanlaiseen mielentilaan kuin mihin

⁴⁹ Länsimaisittain vastaus voisi olla myös *pala vessapaperia*

⁵⁰ 2004, s.141-145.

meditoijakin pyrkii. Meditaation alussa harjoittajan on pyrittävä siirtymään toisenlaiseen näkökulmaan suhteessa valittuun kohteeseen, kuten vaikkapa hengitykseen. Meditoija tuntee siis kehollisesti kuinka hän asettelee maailman uuteen rajaukseen. Saadakseen aikaan huomiokykynsä terävöitymisen ja tarkkuuden, on valokuvaajan samalla tavalla mentävä kontemplatiiviseen mielentilaan. Tämä vaatii myös valmiutta nähdä asiat toisin kuin miten ne tavallisesti näemme. Tapoihimme piintyneen tavan nähdä maailmaa korvaakin tarkka käsitys jokaisen hetken koostumuksen ainutlaatuisuudesta. Siinä missä meditoija pyrkii ylläpitämään ja syventämään tätä tietoisuutta, kaappaa valokuvaaja tämän hetken kamerallaan. Meditaatiosta poiketen valokuvaaja siis nappaa syvennetyn tietoisuuden hetken, joka meditoijalta jää tekemättä. Batchelor käyttää esimerkkinään Henri Cartier-Bressonin kuvausta itsen unohtamisesta, jossa valokuvaaja asettaa päänsä, silmänsä ja sydämensä samaan linjaan pakenevan todellisuuden edessä. Tässä Cartier-Bressonin metodi yhtyy meditaation ja zenin harjoittamisen kanssa. Batchelorin mukaan onnistuneella valokuvalla on *”kyky vietellä ja vetää katsoja puoleensa, mutta myös kyky haastaa, häiritä ja kyseenalaistaa. Kamerasta tulee näin spontaaniuden ja intuitiivisuuden väline, tie huomiokyvyn kehittämiseen ja havaitsemisen muuntumiseen.”*

Batchelor pohtii taiteensa ja buddhalaisuuden keskinäistä vaikutusta hieman samalla tavalla kuin itsekin tein tutkielman alussa. Hän toteaa buddhalaisuuden olevan niin sisäistynyttä omaan mieleensä, että vaikutukset ovat väistämättömiä. Hän ei kumminkaan pyri tietoisesti kuvittamaan ja varmentamaan uskomuksiaan ja niiden oppia valokuvaamalla, vaan oma ajattelu kuvista syntyy taiteellisen harjoituksen ja eri vaikutteiden jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Batchelor ei koe taiteellista harjoitustaan hengellisenä harjoituksena, vaan luonnollisena jatkumona loputtomalle uteliaisuudelle nähdä maailma syvemmin. Hänelle se on kuin meditaatio, joka on menetelmä nähdä maailma toisin kuin ennen. Valokuvaus on siis väline, joka haastaa käsityksen siitä, että maailma olisi sellainen kuin miltä se ensikatsomalta vaikuttaa. Batchelorin oma luova työskentely pohjautuu pitkälti vahinkoon: jokin yksityiskohta omassa työssä alkaa kiinnostamaan enemmän; hän vainuaa siinä jotain mielenkiintoista. Seuratessa tällaisia viiheitä omalla intuitiollaan, yksi asia johtaa toiseen, ennalta tuntemattomin mahdollisuuksin. Prosessin edetessä ja hyvien kokemusten karttuessa luottamus

intuitioon omassa tekemisessä kasvaa, seurauksenaan se, että taiteilijan on helpompi luopua mistä tahansa ideologiasta johon hän tarrautuu oikeuttaakseen oman taiteilijuutensa.

Marina Abramović – Performanssi mielen harjoituksena

Nykyään vaikuttavista performanssitaitelijoista Marina Abramović on tunnetuimpia buddhalaisuudesta kiinnostuneita taiteilijoita. Abramović löysi buddhalaisen kontekstin omille performansseissaan saamilleen kokemuksille 1970-luvun lopussa. Kokemukset johdattivat hänet etsimään tietoa buddhalaisista mielen kehittämisen menetelmistä. Abramovićillä on myös ollut pitkäkestoinen yhteys Intian tiibetiläisyhteisöön. Hänen hengelliset vaikutteensa eivät rajoitu vain buddhalaisuuteen, vaan hän on vaikuttanut myös aboriginaalien kulttuurista ja on nyttemmin ryhtynyt tutkimaan Amazonin alueen alkuperäiskansojen shamanismia.

Mary Jane Jacobin haastattelussa⁵¹ Abramović hahmottaa taiteellisen harjoituksensa kehitystä läpi vuosikymmenien. 1970-luvulla Abramović oli erityisesti kiinnostunut esitystensä kehollisuudesta ja pyrki viemään teostensa fyysisiä rajoja äärimmäisyyksiin. Hän kumminkin koki, että tuolloisesta taiteellisesta harjoituksesta puuttui sielu, psyykkisyys. 1980-luvulla, performanssitaitteen kaupallistumisen myötä, Abramović ryhtyi myös pohtimaan sitä, mitä hänen itsensä tulisi tehdä, kun performanssitaitelijat alkoivat jälleen tekemään taide-esineitä. Ratkaisuna hän matkusti kumppaninsa Ulayn kanssa eri aavikoille ympäri maapalloa. Aavikoiden tyhjyydessä ihminen kohtaa väistämättä oman itsensä. Ympäristön minimalistisuus kääntää ihmismielen itseensä ja tukahduttava kuumuus pakottaa pysymään paikallaan. Intensiivistä itsetutkiskelua on siis miltei mahdotonta välttää. Kristillisessä perinteessä aavikolle tai erämaille vetäytyminen onkin varsin tunnettu hengellisen etsinnän tie. Myös monokromaattisia maalauksia on rinnastettu aavikkomaisemaan. Tällaiset maalaukset kääntävätkin katsojan huomion nykyhetkeen, omaan kehoon ja mieleen, kuten aavikkokin.

⁵¹ 2004, s. 187-194.

Aavikot toimivat siis Abramovićin ja Ulayn opettajina, ja palatessaan keskisen Australian aavikolta heillä oli jo täysin uusi valikoima performansseja. Aboriginaalien kulttuurin kohtaaminen ja siinä eläminen sai taiteilijapariskunnan kiinnostumaan siitä, kuinka he voisivat saada lisää tietoa mielensä ja oman työskentelynsä kehittämiseksi. Abramović käänsikin katseensa kohti Tiibetiä. The Guardianin (18.6.2015) haastattelussa *Marina Abramovic: "The planet is dying. We have to be warriors"*⁵², Abramović vertaa aboriginaalien ja tiibetiläisten tähän hetkeen sijoittuvaa hengellisyyttä perustavanlaatuisena pohjana omalle taiteelliselle työlleen. Abramovićille performanssin kaltaisessa aikasidonnaisessa ja immateriaalisessa taiteessa merkitystä on vain sillä mikä tapahtuu juuri tässä ja nyt.

Australian matkansa jälkeisissä tekosissaan, jotka olivat osa *Nightsea Crossing* -kokonaisuutta, Abramović ja Ulay istuivat museotiloissa. Kaikki toiminta tapahtui vain mielessä. Abramovićin kokemus oli, että istuessaan hän oli tekemisissä aivan erilaisen energian kanssa: havaintoalue laajeni ja hän hahmotti ympäristöä kehollisesti, kuin tietoisuuden pallossa joka kattoi koko tilan. Hän koki saavuttavansa korkeita meditatiivisia tiloja, joita ei osannut mitenkään selittää. Myöhemmin hän kertoo oppineensa, että näitä tiloja voi saavuttaa buddhalaisilla harjoituksilla. Viime aikoina Abramović on ryhtynyt hyödyntämään myös tavallisia mindfulness-menetelmiä. YouTubestakin löytyvässä videossa Abramović ohjaa katsojia Abramović-menetelmään, eli juomaan vettä mahdollisimman tietoisesti, kirjoittamaan nimeään mahdollisimman hitaasti ja laskemaan tuhansia riisinjyviä, yksi kerrallaan. Menetelmät ovat tyypillisiä rauhoittumis- ja keskittymisharjoituksia, jotka on tuotu nykytaiteen kontekstiin.

Meditaatioon ja hengelliseen elämään keskittyminen nähdään turhan usein olevan ristiriidassa maallikkoelämän kanssa. Abramović toteaa Jacobin haastattelussa, että ollaksemme *hyviä buddhalaisia* meidän täytyy poistaa itsemme reaali maailmasta. Hänellä itsellään ei ole aikaa elää kuten hän näkee tiibetinbuddhalaisten luostariharjoittajien elävän, vaikka onkin sitä yrittänyt. Buddhalaisuuden vaatimus hiljaiseen, kiirehtimättömään, meditatiiviseen aikaan on hänelle ongelmallinen arjen vastakohtaisiin realiteetteihin nähden. On varsin yleistä että luostariharjoitus nähdään

⁵² Groves 2015.

buddhalaisten keskuudessa korkeimpana hengellisen harjoituksen muotona. Olen tästä eri mieltä, monen muun buddhalaisen tavoin. Luostariharjoituksella on toki omat etunsa, mutta kuten Abramović itsekin on huomannut, se voi kääntyä huonosti arkipäiväisen elämäämme haasteisiin ja tarpeisiin. Siksi puhun itse maallikkoharjoituksen puolesta, jossa harjoitus tapahtuu suhteessa arkiseen elämäämme, joka ei ole sen ylhäisempää tai alhaisempaa kuin luostarielämäkään. Maallikkoharjoitus vaatii vain luovempaa otetta harjoituksen jatkuvuuden ylläpitämiseksi ja mielestäni siinä koetellaan kuinka harjoittaja on sisäistänyt oivalluksensa ja millainen hänen motivaationsa harjoittaa lopulta on, tavalla johon luostariharjoitus ei välttämättä kykene.

Abramovićille harjoitus tapahtuukin performansseissa, jotka itselleni rinnastuvat intensiivisiin meditaatioretriitteihin, joihin useimmat meditoijat osallistuvat kehittyäkseen omassa harjoituksessaan. Performanssit saavat hänessä aikaan samanlaisen sisäisen muutoksen, kuin mitä retriittiin osallistuminen voi mielestäni saada aikaan. Myös yleisön ja kriitikoidenkin reaktiot osallistumisesta Abramovićin teoksiin kuvaavat verrattain intensiivisiä ja katharttisia tunne-elämän kokemuksia. Itselleni tämä kertoo esitysten avaavan katsojille ovia prosesseihin, jotka ovat arkitajunnaltamme piilossa. Abramovićin uransa aikana kehittämä läsnäolemisen taito ja vaikuttavuus puhuvat selkeää kieltä. Hän kuvaakin työskentelyään omien rajojensa koetteluna muuttaakseen itseään ja yleisöään, joka myös ruokkii omalla energiallaan häntä itseään. Abramović arvelee, että voimakas performanssi muuttaa kaikkia läsnäolevia ja ilmenee yleisössä usein joko itkun tai vihan purkauksina⁵³. Mielestäni hän pitää omaa ratkaisuaan harjoituksessa aivan turhaan buddhalaisena ”kakkoslaatuna”.

Abramovićin tämänhetkinen työskentely on herättänyt myös lukuisia soraäänä taiteen kentällä. Kritiikeissä taiteilijan otetta pidetään monesti liian imelänä ja nykyään liian kaupallisena. Abramovićin nimeä kantavan instituutin ja Abramovićin julkisuustoiminnan motiiveja ja käytäntöjä on myös kritisoitu. Abramović saa ”performanssitaiteen isoäitinä” suurimman osan performanssitaiteen julkisesta huomiosta osakseen ja on näin tietysti helppo maali kritiikille, varsinkin tultuaan monen mielestä osaksi mainstreamia.

⁵³ O’Hagan 2010.

Henry Wuorila-Stenberg ja Agnes Martin – Maalaus ja ego

Taidemaalari Henry Wuorila-Stenberg on varmasti ollut yksi tunnetuimpia suomalaisen taiteen meditoijia. Siinä missä suurin osa aiemmin esittelemistäni taiteilijoista voidaan nähdä viileän käsitteellisiä, ei samaa voi sanoa Wuorila-Stenbergistä. Tämä antaakin mahdollisuuden käsitellä valitsemaani aihetta sen ansaitsemalla moniulotteisuudella.

Wuorila-Stenbergin tunnetuin tuotanto on värikästä ja voimakkaan ekspressiivistä ja omaelämäkerrallista öljyvärimaalausta. Wuorila-Stenbergin uraan mahtuu monenlaista ilmaisua, abstraktista konstruktivismista öljyliiduilla tehtyihin omakuviin. Vuonna 1999 hän ajatteli maalaamisesta seuraavanlaisesti: ”*Maalaaminen on kuin koti, se on ainut alue ja tila, jossa tunnen olevani täysin kotona. Se on kuin pelkkää istumista, aivan kuin zenissä, jossa ei mietitä miksi istutaan, vaan vain keskitytään istumiseen, ja yhtäkkiä hämmästyksesi huomaat, mihin se sinua vie ja mitä se avaa*”.⁵⁴

Wuorila-Stenberg aloitti meditaation 1980-luvun alkupuolella yhtä aikaa psykoanalyysinsa kanssa. Psykoterapia ja meditaatio oli, kaiken muun ohella, reaktio Wuorila-Stenbergin tyytymättömyyteen oman taiteen kehityttyä liian rajoittuneeksi ja kaavamaiseksi.⁵⁵ Kummatkin lähestymistavat omaan mielen tutkimukseen antoivat Wuorila-Stenbergille välineitä löytää tasapainoa muuten niin railakkaassa elämänvaiheessa. Uuden kiinnostuksen myötä Wuorila-Stenbergin teokset muuttuvat hiljalleen aasialaisvaikutteisimmiksi 1980-luvun loppuun ja 1990-luvun puoliväliin tultaessa. Tämän jälkeen aiheet muuttuvat vahvemmin omaelämäkerrallisiksi. 1990-lukua lähestyttäessä Kari Immonen kirjoittaa maalaamisen olleen Wuorila-Stenbergille mielenrauhan mahdollistaja. *Teoksissa ei saanut olla mukana ekspressiivistä tunnetta.* Wuorila-Stenberg uskoi oman asenteensa välittyvän maalauksesta katsojille mikä mahdollistaisi kokemuksen rauhasta. Tilanne oli kumminkin *ristiriitainen ”hyvän” Wuorila-Stenbergin maalatessa ja ”huonon” juopotellessa. ”Ollessani selvä maalasin, meditoin ja olin kurinalainen. Muina aikoina ryyppäsin*”, Wuorila-Stenberg kertoo.⁵⁶

⁵⁴ Hannula 1999.

⁵⁵ Immonen 2004, s. 46.

⁵⁶ Immonen 2004, s. 68.

Puhtaan mielen tavoittelu maalaamisen ja meditaation kautta loi myös ristiriitaisia maalauksia, jotka saattoivat olla varsin tukkoisia.

Itselleni viittaus kuvaa tietynlaista dissosiativisuutta, joka on ajoittain varsin näkyvillä Wuorila-Stenbergin meditaation ja taiteen harjoittamisessa. Psykoanalyttikko ja zen-opettaja Barry Magidin mukaan dissosiaatio on puolustuksellinen emotionaalinen prosessi, jossa kipeät ja ei-hyväksyttävissä olevat tunteet pidetään emotionaalisesti lokeroituina. Vaikka dissosioiva ihminen on ajoittain kummastakin puolestaan tietoinen, hän pitää ne erillään jottei kokisi niiden luontaista ristiriitaisuutta. Dissosiaatiosta parantuakseen ihmisen on korvattava dissosiaatio konfliktilla. Ihmisen tulee siis olla tietoinen minuuden eri tiloista ja sen jännitteistä.⁵⁷ Toisilla väärinymmärretty meditatiivinen näkökulma omaan tunne-elämään ennemminkin ylläpitää tätä ongelmaa, kuin korjaa sen.

1989 Wuorila-Stenberg keskeytti psykoanalyysin ja suuntautui yhä vahvemmin meditaatioon. Taiteen tekemisen prosessi alkoi muutaman tunnin meditaatiolla tyhjän paperin edessä. Tuona aikana Wuorila-Stenberg jakoi työhuoneen Olli Hämäläisen (Nagashila) kanssa, joka on myös tunnettu yhtenä taiteen ja meditaation yhdistäjistä. Vuonna 1991 Wuorila-Stenbergin tekemä Nepal, Thaimaan ja Indonesian matka oli hänelle paljon kaivattu värikylpy. Aikaisempi tuotanto alkoi jälleen vaikuttaa riittämättömältä sen hetkisiin tarpeisiin nähden. Vuonna 1992 Intian matkansa aikana hän päätti liittyä Fwbo:n (nykyinen Triratna, entinen Friends of Western Buddhist Order). Matkustelun jälkeen Wuorila-Stenbergin maalauksiin ilmestyi värejä toisensa perään.⁵⁸ Intensiivinen paneutuminen buddhalaisuuteen meni jopa maalaamisen ohi, ja ajankohtana syntyi vahvasti buddhalaisuudesta vaikuttanut *Himalaja*-maalaussarja. Himalaja-maalauksen jälkeen alkanut teossarja puolestaan vakuutti taas Wuorila-Stenbergin maalauksesta itseymmärryksen mahdollistajana: teosten elementtien moninaisuus ja maalauksissa tapahtuva muutos olivat hänestä vastarinnassa käsitykselle staattisesta

⁵⁷ Magid 2008, s. 34-35.

⁵⁸ Immonen 2004, s. 80.

minästä.⁵⁹ Wuorila-Stenberg kirjoittaa Suomen mielenterveysseuran 100-vuotisjuhlan puheessaan seuraavaa:

...Maalaus vie ristiriitaisten voimien lähelle ja kohti energioita, joita en kykene hallitsemaan. Jos maalaaminen yhdistyy itsekäisiin pyrkimyksiin – kunnian – ja vallanhimoon, ahneuteen ja tarrautuvaan haluun tai vihaan – se voi johtaa syvälle ja aikaansaada loistavia maalauksia. Mutta samalla nämä aktivoituneet voimat tuhoavat ihmisen. On olemassa epäonnistumisia, menetystä ja kärsimystä. Ne mahdollistavat kirkkaan näkemyksen hetken, näkemyksen omasta itsestä. Ne antavat tilaisuuden pysähtyä ja toimia luovasti. Minulle on alkanut hitaasti valjeta, että maalaukseen, sen ollessa päämääräni keskellä, täytyy kuulua aukko, josta katsoa syvälle tuntemattomaan. Tässä aukossa on henkinen ihanne, ja tästä aukosta virtaavat eettisyys ja henkinen harjoitus. Tähän tuntemattomaan haluan eheytyä. Tätä henkistä eheyttymistä haluan maalauksessani harjoittaa. Käytännössä se tarkoittaa maalausta jossa kohtaan ristiriitaiset puoleni. Maalaamisesta tulee positiivisesti eheyttävää. Siitä tulee tie yksilöllisyyteen.⁶⁰

Mielestäni puhe kuvaa Wuorila-Stenbergin omien psyykkisten puolien onnistunutta integroitumista verrattuna aikaisempaan. Intensiivisen buddhalaisuusinnostuksen päättää lopulta Wuorila-Stenbergin pojan kuolema 1990-luvun lopulla ja irtaantuminen Fwbo:sta. Irtautumiseen liittyi tyytymättömyys suuntaukseen jossa Wuorila-Stenberg buddhalaisuutta harjoitti ja ero oli pitkällisen harkinnan tulos. Myöhemmin Wuorila-Stenberg palasi omaa intuitiotaan kuunnellen takaisin kristinuskoon ja liittyi ortodoksiseen kirkkoon. Ortodoksisen perinteeseen kuuluvat aavikoilla eläneet askeetikot ovat viimeistään tästä lähtien olleet keskeisiä Wuorila-Stenbergin tuotannossa.

Visuaalisesti ja persoonaltaan Agnes Martinia voi pitää Wuorila-Stenbergin melko täydellisenä vastakohtana. Martin on niputettu usein minimalisteihin kuuluvaksi, mutta itse hän koki olevansa abstrakti ekspressionisti. Martinin tuotannolle keskeisiä ovat

⁵⁹ Immonen 2004, s. 98.

⁶⁰ Wuorila-Stenberg 2013, s. 381.

kuulaat väripinnat, ruudukot, väripalkit ja standardikokoon 183 x 183 cm⁶¹ tehdyt maalaukset. Teoksillaan Martin kertoi pyrkineensä kuvaamaan ilon tunnetta. Luonteena Martin oli erakko, vaihdellen useasti asuinpaikkaansa, asettuen lopulta Uuteen Meksikoon 1960-luvun lopulla. Taiteilijana Martin oli myöhäiskypsä ja hänen taiteellinen läpimurtonsa tapahtui vasta aivan 1950-luvun lopulla. Martin oli vaikuttunut taolaisesta ja buddhalaisesta filosofiasta ja hän harjoitti myös meditaatiota, kunnes omien sanojensa mukaan oppi olemaan ajattelematta. Martin pyrki pitämään mielensä tyhjänä, jotta kykenisi aistimaan merkityksellisen inspiraation ilmaantumisen.

Kirjassa *Hiljaisuus taloni lattialla* Martin kuvailee elämän perustana olevia täydellisyyden hetkiä, joina ihmettelemme miten koskaan pidimmekään elämää vaikeana.⁶² Martinin mukaan hetkittäiset elämän ilon kokemukset tekevät taiteilijan tietoiseksi hänessä olevasta täydellisyydestä. Taideteoksen tehtävä onkin muistuttaa katsojaa näistä hetkistä. Taiteilija pyrkii tunnistamaan teoksistaan ne, jotka kuvastavat tätä täydellisyyttä parhaiten. Taideteos ei kumminkaan voi koskaan esittää täydellisyyttä, vaan tullessamme tietoiseksi täydellisyydestä, huomaamme kuinka kaukana olemme siitä.

Laajeneva tietoisuus täydellisyydestä tietää uusia pettymyksiä kun taiteilija yrittää saavuttaa sitä, mutta epäonnistuessaan, tehtyään kaiken voitavansa sen esittämisen eteen, luopuu kaikesta toivosta työnsä suhteen. Taiteilija voisi hyvin lopettaa, mutta jatkaa kaikesta huolimatta ilman mitään toivoa. Tällöin taiteilija jatkaa työtään ilman vastustusta, ajattelematta, suunnittelematta, laskelmoimatta ja pyrkimättä mihinkään. Martinille tämä on taiteellista itsekuria. Hänestä taiteilija ei suhtaudu työhönsä puolinaisesti, vaan menee illalla nukkumaan ja herää aamulla taide mielessään - taiteen harjoittaminen on siis saumatonta. Umpikujasta syntyvä avuttomuuden kokemus sallii lopulta hyväksynnän – mielen kuohu laantuu itsestään ja taiteilija voittaa sitkeimmät ennakkoluulonsa. Martinille taidetyö on yksinäistä ja ulkoisille häiriöille altista oman mielen tutkintaa. Yksinäisyydessä piilee myös vaaransa, tätä hän kutsuu muun muassa *lohikäärmeeksi*. Itselleni se kuvastaa mielen pimeämpää puolta, joka voi herätä yksinäisessä hiljaisuudessa ja aiheuttaa erilaisia ongelmia.

⁶¹ Myöhemmin myös n. 150 x 150 cm.

⁶² Martin 1990, s. 12-19.

Martinin kuvaus taiteellisen työn prosessista rinnastuu itselleni rinzaizenissä käytettyyn kōanin kanssa työskentelyyn ja suuren epäilysmassan luomiseen. Huatou-menetelmässä harjoittaja ottaa meditaation kohteeksi esimerkiksi sanan *mu* (tyhjiys) ja yrittää vastata kysymykseen *mitä on tyhjiys?*⁶³ Sana perustuu kertomukseen, jossa munkki kysyy opettajaltaan onko koirallakin buddhaluonto. Buddhalaisen opin mukaan kaikella olevalla on oma buddhaluontonsa, mutta kaikesta huolimatta opettaja vastaa: ”Mu!”, joka tarkoittaa ”ei minkäänlaista”, tai ”ei mitään”. Aikaisemmin sama opettaja oli vastannut kysymykseen sanomalla ”On!”. Vastaus onkin opettajan yritys saada oppilaansa näkemään maailma ilman kyllä tai ei –dikotomiaa. Harjoitusta tehdessään meditoija yrittää löytää kysymykseen ensin älyllisen vastauksen, mutta zen-opettaja hylkää vastauksen kerta toisensa jälkeen. Tämä vie harjoittajan yhä syvemmälle kysymykseen niin, että lopulta hän luopuu yrityksestä vastata siihen älyllisesti. Harjoitus synnyttää tietynlaisen ”epäilysmassan”, eli ihmettelevän mielentilan, jossa kaikki muuttuu suureksi kysymykseksi. Harjoittaja herää ja menee nukkumaan kysymys mielessään, eläen tietynlaisessa jatkuvassa ihmetyksen maailmassa. Lopulta kaikki toivo vastauksen löytämiseksi hylätään ja harjoittaja antautuu kysymykselle. Tästä seuraa omanlainen läpimurto. Luovuttuaan kaikesta toivosta harjoittaja pystyy antautumaan käsillä olevalle hetkelle ilman siihen kohdistamiaan manipulaatioyrityksiä. Jokainen koettu hetki onkin täydellinen itsessään. Harjoitukseen voi liittyä syvä avuttomuuden ja umpikujassa olemisen tunne, joka on sille myös välttämätön. Harjoitus vaatiikin myös syvän luottamuksen menetelmään. Kōan mu:ta kutsutaan mu:n polttavan kuumaksi rautapalloksi, joka tarttuu harjoittajan kurkkuun, ilman että hän voi sitä nielaista tai sylkeä pois.

Samalla tavalla taiteellisen työn kysymys voi jäädä polttamaan taiteilijan mieltä. Ulospääsyä ei ole, on vain antauduttava paradoksille ja jatkettava työskentelyä. Täydellisyyden kokemus rinnastuu itselleni myös siihen miten koettuaan tällaisen täydellisyyden hetken, meditoija, tai taiteilija huomaa sen epäsuhtaan arkipäiväiseen mielentilaansa verrattuna. Harjoitusta on siis jatkettava, jotta voisimme sisäistää paremmin tällaisen kokemuksen osoittaman mahdollisuuden kokea ja toimia maailmassa.

⁶³ ”Sanan pää”, japaniksi wato. Metodi tunnetaan myös ”sanan päiden mietiskelynä”. Kiin. kan hua chan, jap. kannazen

Martin kuvaa myös teorioista, eli ajatusrakennelmista luopumista. Näin päästään eitiämisen tilaan, eli tilaan jossa mieli on avoin kaikelle tapahtuvalle. Kaikki on siis mahdollista, mieli ei torju mitään vaihtoehtoja. Meditaation harjoittaja pyrkii luopumaan tavastaan älyllistää kaikki kokemansa, eli luomasta ajatteluunsa samastumalla omaa maailmaansa. Buddhalaisittain meditoija pyrkii siis havaitsemaan maailman ilman mielen ehdollistumia, jolloin todellisuuden absoluuttinen olemus voidaan kokea. Vertaan Martinin mielen hallinnan metodeja ja sen vaikutuksia myös yleisesti meditaatioharjoituksiin, jotka pyrkivät mielentyynyden ja ajatuksettoman keskittyneisyyden luomiseen. Kyseisissä menetelmissä huomio siirretään pois ajatuksista johonkin kohteeseen, kuten hengitykseen, ääniin, mieltä polttavaan kysymykseen, tai vain nykyhetkeen. Ajatukset ilmenevät harvemmin ja mieli kirkastuu. Harjoitusten liveilmiöinä on muun muassa ihmisen voimavarojen vapautuminen mielen eri tarraumista muuhun käyttöön. Yleinen energisyyden ja tasapainaisuuden kokemus kasvaa ja harjoittajan unentarve voi laskea vain muutamaan tuntiin yössä. Japanilaisittain kyseessä on itse luodun keskittymisvoiman, eli *yorikin* kasvaminen, jota pidetään rinzaizenissä oleellisena kenshō-kokemuksen aikaansaamiseksi. Ilmiössä on kuitenkin muun muassa se huono puoli, että se voi johtaa joillakin samantapaiseen riippuvuuteen kuin päihdeongelmissa. Alan slangissa tunnetaankin käsite *yoriki junkie*.⁶⁴

Tulkitessani Martinin töitä, rinnastan hänen käyttämänsä värimaailman tunteisiin. Tunteiden, eli värien heleys ja kuulaus syntyy siitä, kun ne ovat kokijalleen helppoja; tunteet eivät tarraudu, vaan lipuvat vaivattomasti ohi. Meditaation harjoittajalle tällainen tietynlainen etäännyneisyys oman mielen eri ilmiöistä on harjoituksen yksi päämäärä. Kuten aikaisemmin totesin, meditaatio asettaa tarkasteltavat kohteet eri näkökulmaan kuin tavallisesti; reaktiivisuutemme eri tapahtumia kohtaan laantuu ja voimme tarkastella niitä vaivattomammin ja viisaammin.

Etäännyneisyydestä pääsenkin Martinin modernistisuuteen. YouTube-haastattelussa hän mainitsee puhtaimpana taiteen muotona musiikin, joka viittaa itselleni modernistiseen taidekäsitykseen ja materian ja hengen jyrkkään jakoon, jossa ajatellaan että aineeton on

⁶⁴ Zen-opettaja Kanja Odland roshin käyttämä termi keskustelussa Finnäkerissa toukokuussa 2009.

aineellista ylevämpää.⁶⁵ Martinin taide ja mielipiteet asettuvat samaan jatkumoon aina Malevitsista Mondrianiin, vaikka Martinin omassa kuvauksessa hänen ilmaisunsa perustuu tunteen ilmaisuun. Abstrakti taide voidaan nähdä helposti ”korkeammissa” sfääreissä olevana ”puhtaana” taiteena, joka tekee siitä vaikeasti lähestyttävän niille, jotka eivät kykene samastumaan sen puhtauteen ja täydellisyyteen. Mielestäni abstrakti taide jää usein konkreettisesta todellisuudestamme vieraantuneeksi. Sen tavoite onkin esittää jotain korkeampaa ja harvoin aistittavaa. Tämä saa minut ajattelemaan tahraa ja sen merkitystä maalaustaiteessa ja hengellisissä harjoituksissa. Meditatiiviseksi luonnehdituissa maalauksissa voi olla tahra, tai tahroja, mutta yleensä ne esitetään yksittäisinä tilallisesti ja värillisesti hallitussa rauhallisessa ympäristössä. Meditaatiossa taas tarkkaillaan mielen tahroja. Martinilla tämä tahra, tai epätäydellisyys näkyy ainakin teoksissa olevien viivojen satunnaisena haparoivuutena, joka erottuu vasta kun teoksia katsoo läheltä. Ne luovatkin tilan jonka kautta epätäydellinen voi samastua teokseen ja kokea oman osansa täydellisyydestä. Virhe rinnastuu itäaasialaisten maalareiden pyrkimykseen sisällyttää teokseen virhe jonka kautta henki pääsee sisälle teokseen.

Maalaustensa seesteisyydestä ja lempeästä säännöllisyydestä johtuen itselleni on yllätys, että Martinilla todettiin skitsofrenia 1960-luvun lopulla ja hän joutui laitoshoitoon New Yorkissa, saaden hoitona yli sata sähköshokkihoitokertaa. Biografiassa *Agnes Martin : Her Life and Art* Martin toteaa, että hänen oli muutettava pois New Yorkista kirjaimellisesti pysyäkseen elossa.⁶⁶ Tieto haastaa oivallisesti yleisen stereotypian siitä, että mielisairaiden tai mielen sairauksista kärsineiden ihmisten taide asettuisi poikkeuksetta *Art brut*-kategoriaan.

⁶⁵ Agnes Martin Youtube-haastattelussa marraskuussa 1997.

⁶⁶ Gomez 2015.

Rirkrit Tiravanija – sosiaalisesti osallistunut taide ja buddhalaisuus

Thaimaalaisperäisen Rirkrit Tiravanijan installaatiot ovat tavallisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen rakennettuja arkkitehtonisia tiloja, joissa tehdään ruokaa, syödään, lueskellaan ja kuunnellaan musiikkia. Teoksilla ei ole muuta tarkkaan ennalta asetettua päämäärää. Suuntausta kutsutaan nykyisin relationaaliseksi taiteeksi. Kirjassa *Buddha Mind in Contemporary Art* Tiravanija kuvaa omaa buddhalaista harjoitustaan lähinnä päivittäisenä rakenteena, joka ei ole yhtä ritualistinen kuin mitä harjoitus thaimaalaisten omassa kulttuurissa on.⁶⁷ Hänelle taide ja buddhalaisuus ovat hetkellisiä, orgaanisia ja muuttuvia asioita. Tiravanija ei omassa taiteellisessa työskentelyssään odota mitään tiettyä lopputulosta, eikä arvota asioita hyviksi tai huonoiksi, ne riippuvat näkökulmista. Hän näkee ettei buddhalaisittain eläminen ole kiinni avoimuudesta tai sulkeutuneisuudesta, vaan olemisesta tyhjä. Kun on tyhjä voi vastaanottaa enemmän. Taide ja elämä ovat Tiravanijalle yhtä ja buddhalaisuuden idea tarrautumattomuudesta (non-attachement) on mahdollistanut hänelle tavan toimia kuten hän taiteessaan toimii, joustavasti ja ilman ennakko-oletuksia.

Yksi pitkäkestoinen yhteisöprojekti, jossa Tiravanijalla on näkyvä rooli, on Thaimaassa Chiang Main kaupungin lähellä oleva *The Land* (1998-). Hankkeessa on osallisena Tiravanijan ohella toisia taiteilijoita ja taiteilijaryhmiä kuten Kamin Lertchaiprasert ja kööpenhaminalainen Superflex, muutamia mainitakseni. Projekti ei perustu jonkin yksittäisen taiteilijan omistajuuteen, vaan se on eri taiteilijoita ja ihmisryhmiä osallistava avoin tila. Käytännössä projektiin kuuluu riisipeltoa, taiteilijoiden rakentamia rakennelmia ja juomavesiallas. Suunnitteilla on ollut aurinko- ja biokaasuenergian hyödyntäminen ja kalanviljely. Pellolla viljeltyä riisiä on lahjoitettu lähistöllä olevalle aids-epidemiasta kärsineelle yhteisölle. Viljelyä on toteutettu thaimaanbuddhalaisen maanviljelyn periaatteiden mukaisesti. Tontille on rakennettu ja tullaan rakentamaan mökkejä, joiden esikuvana ovat olleet Thaimaassa yleiset munkkien meditaatiomajat. Rakennukset on tarkoitettu myös muihin yhteisöllisiin toimintoihin. Eri taiteilijat ovat

⁶⁷ Jacob 2004, s. 171-177.

esitelleet projektiin liittyviä suunnitelmiaan tai aikaansaannoksiaan eri näyttelyissä, lähinnä 2000-luvun puolivälin molemmin puolin. *The Land*in ohjelmassa on ollut myös vipassanā-meditaation opettamista vieraileville taiteilijoille. Buddhalaisesta maailmasta löytyy läheinen vertailukohta, vietnamlaismunkki Thich Nhat Thanhin perustama Ranskassa sijaitseva Luumukylä-yhteisö, joka keskittyy päivittäisiin tietoisien läsnäolon harjoituksiin arjessa, ja yhteisölliseen elämään itsessään hengellisenä harjoituksena.

The Land näyttää paperilla ja aikoinaan otetuissa valokuviissa utopistiselta, mitä se lopulta onkin. Tutkiessani projektia internetissä paljastuu karu todellisuus.⁶⁸ Projekti on tempoileva, monet rakennuksista ovat tuhoutuneet, kuten myös kunnianhimoiset uudistuvan energian systeemit. Ulkomailla suunnitellut ideat, kauniit ajatukset ja materiaalit eivät toimi paikallisissa olosuhteissa. Tämä muistuttaa länsimaisen kehitysyhteistyön epäonnisia alkuaikoja, jolloin auttajat eivät ensin kysyneet mitä autettavat itse haluavat. Ei-omistajuuden periaate päättyy siihen, ettei vastuu ole kenelläkään: nomaditaiteilijat suhailevat suihkukoneilla mantereelta toiselle, ideanikkareista ei ole ylläpitäjiksi – se ei ole heidän tehtävänsä. Teos on olemassa suurin osin aineettomana utopiana ja aikomuksina taiteilijoiden portfolioissa, ansioluetteloissa – taidehypessä – illuusiona, jonka asteelle taide tavallisesti jääkin. Peltö Thaimaassa on kaukana taidemaailman höpötyspisteistä. Se on kuin kuva joka esittää jotain: tämäkään ei ole piippu. Ehkä taide on kuten zen myös siinä suhteessa, että se kelpaa hyvin ei-mihinkään. Projektiin edelleen sitoutuneen Lertchaiprasertin mukaan projekti on kokeellinen, eikä teoksen toimivuus ole yhtä tärkeää kuin se, että se on tila keskustelulle vaihtoehtoisista mahdollisuuksista. Aiemmin avoin tila on nyttemmin aidattu, jotta paikalliset asukkaat eivät ryöstäisi hedelmiä alueella kasvavista puista. Taiteelle ei kannata juurikaan säilyttää vastuita. Puolustukseksi voinee sanoa, että toteutuneet projektit ovat kuitenkin vaikuttaneet positiivisesti se hetken kun ne ovat olleet olemassa, ja aikomukset ovat olleet kauniita. Erilaisissa vapaissa yhteisöllisissä projekteissa mukana olleena ymmärrän relationaalisen taiteen orgaanisuuden ja sen, että vastuu päättyy lopulta muutamalle ajoittain turhautuneelle yksilölle. Ihmiset tulevat taiteellisiin yhteisöprojekteihin, kuin zeniinkin, ekstaattisten kokemusten ja innostavien

⁶⁸ Veal, 2014.

mahdollisuuksien viettelemänä. Arkitodellisuus näyttää lopulta itsensä. Lopulta kyse on vain ilmestymisestä paikalle kaikesta huolimatta, päivästä toiseen.

Lopuksi

Zenin ja buddhalaisuuden vaikutteet nykytaiteessa ovat mittavat. Aihetta voisi tutkia loputtomasti. Tutkielmani on vain pintaraapaisu, aiheesta voisi väitellä moni tohtorikokelas. Zen-innostus oli voimakkaimmillaan 1950-70-luvuilla ja on sen jälkeen laantunut vaikutteiden sulautuessa osaksi valtavirtaa. Antoiko buddhalaisuus ja zen kaiken annettavansa nykytaiteelle jo tuolloin? Mitä zen voi enää antaa tämän ajan taiteelle? Olen itse kiinnostunut eniten taiteilijan mielestä, ja siitä mitä hänessä tapahtuu taiteen tekemisen aikana. Siitä, kuinka taiteilijan mieli saadaan avautumaan ja näkemään asiat uudesta näkökulmasta. Kuinka taiteilija voi parhaiten saattaa katsojan oivaltamaan samat asiat. Buddhalaisuus voi antaa taiteilijoille käytännön kontemplatiiviset menetelmät juuri tähän – menetelmät, joita taiteilijan muodollinen koulutus ei vielä järjestelmällisesti tarjoa.

Lukijan pettymykseksi joudun myös toteamaan ettei esittelemieni taiteeseen ja luovuuteen rinnastuvien meditatiivisten näkökulmien tutkiminen ja harjoittaminen välttämättä johda hyvään ja oivaltavaan taiteeseen. Zenissäkään ei itse asiassa ole metodia valaistumiseen. Varsinkin käsite ”hyvä taide” on erityisen riippuvainen vallitsevista olosuhteista ja subjektiivisista arvioista. Esittelemiini asioihin syventymällä taiteilija voi kumminkin olla taiteilija, joka on tietoisempi itsestään ja ympäristöstään, ja on vähemmän tuntemattomien ja luovuutta estävien sisäisten ja ulkoisten voimien armoilla. Kun luovumme oivalluksesta päämääränä, tulee päivästä päivään jatkuvasta taiteen harjoittamisesta tapa olla alttiina oivalluksen vahingolle. Aate *taidetta taiteen vuoksi* voidaan ymmärtää ei vain umpiossa elämisen, kuivakan käsitteellisyyden ja taiteen viittaamisessa vain itseensä, vaan taiteen tekemisen nauttimisesta sen itsensä vuoksi. Tällaista aatetta toteuttava ei tarvitse mitään erityistä ulkoa tulevaa palkitsemista, vaan tekeminen itsessään on jo palkinto ja suurin tyydytys. Samaa tyydytystä voi kokea myös kaikilla elämän alueilla. Näin elävää henkilöä on erittäin vaikea manipuloida ulkoa

tulevilla palkinnoilla. Sovellan vielä zenin näkökulmaa ja vien ajattelua hieman pidemmälle, esittämällä ettei tämäkään ole lopullinen ymmärrys. Kuten aiemmin mainitsin selittäessäni meditaatiosta, ei sen tarkoitus ole olla pelkästään keskittymistä yhteen vakaaseen kohteeseen ja oman flown nautintaa, vaan se on myös jalostunutta osallistumista monimutkaisessa maailmassa, jossa tuotamme oman esityksen ymmärryksestämme, hyödyttääksemme kaikkia tuntevia (ja miksei ei-tunteviakin) olentoja.

Palaan kysymykseen siitä mikä voi olla meditaation sija taiteen akateemisessa maailmassa, joka korostaa taiteen käsitteellistä, kielellistä ja kriittisen erittelevää haltuunottoa. Erilaiset meditaatioharjoitukset tarjoavat myös keinoja tarkasteltavien ilmiöiden analyttiseen pohdintaan. Professori, zen-opettaja David R. Loy'n mielestä buddhalaisesta näkökulmasta katsoen länsimaisesta filosofiasta puuttuvat vaihtoehtoiset kontemplatiiviset tutkimuksen menetelmät, jotka tukisivat sen käsitteellisiä spekulatioita.⁶⁹ Meditatiivinen itsetutkiskelu paljastaa myös epämukavia asioita ja on hyvin itsekriittistä toimintaa. Asioiden ja ilmiöiden älyllinen ymmärrys on yksi viisauden lajeista, mutta se ei itsessään vielä ole välittömästi kokemisesta syntynyttä ja sisäistynyttä ymmärrystä. Taide ja meditatiiviset menetelmät edesauttavat ymmärryksen siirtymistä päästä sydämeen ja edelleen sisuskaluihin, tai päinvastoin. Tulee siis muistaa ymmärryksen ja viisauden eri muotojen käyttökelpoisuus, sekä niiden työskenteleminen yhdessä ilman, että jompikumpi olisi tukahdutettava akateemisen uskottavuuden nimissä. Tämä on erityisen tärkeää taideyliopistoissa.

Yliopisto perustuu vapaan ja riippumattoman tiedon luomiseen ja totuuden etsimiseen sen itsensä takia. Meditaatioharjoitukset ja sen filosofia, jotka ovat kytköksissä niiden hengelliseen alkuperään, voidaan nähdä esteenä tämän tehtävän ylläpitämiselle, vaikka niiden perustalla onkin todellisuuden ja ilmiöiden avoin ja ennakkoluuloton tutkimus. Buddhalaisuus ja zen ovat kehittäneet historiansa aikana omanlaisensa meditatiivisiin harjoituksiin pohjautuvan ihmis- ja maailmankuvan, jonka en näe olevan ylitsepääsemättömässä ristiriidassa nykyisen tieteistyneen maailmankuvaamme kanssa. Kuitenkin, meditaation hengellisessä soveltamisessa käytetyt lukuisat käsitteet, kuten

⁶⁹ 2010.

valaistuminen, nirvāna, perimmäinen todellisuus ja sen suora havaitseminen, herättävät varmasti epäilyksiä. Irrotettaessa meditaatioharjoitukset niiden hengellisestä alkuperästä voidaan samalla menettää jotain oleellista. Meditaatiomenetelmien perinteet tulevat myös maista joissa ei ole samankaltaisesti kehittyneitä kansalaisyhteiskuntia kuin lännessä. Ne kantavat mukanaan alkuperäkultuurinsa muotoja, jotka eivät aina asetu postmoderniin maailmankuvaamme.

Yhteensovittaminen vaatii joustavaa uudelleentulkintaa, joka on tietoinen kaikesta tästä. Mindfulness-konteksti on tarjonnut tällaisen tulkinnan. Maallinen humanismi voi tarjota sille kaipaamani eettisen ja filosofisen taustan yhtä hyvin kuin jokin hengellinen perinne. Tällä hetkellä mindfulness on ikävä kyllä mielestäni läpeensä kaupallistunut ja ohjaajien pätevyyttä ei valvo kukaan, koska koulutuksilla ei ole minkäänlaista yhteistä auktoriteettia. Tämä on mahdollista myös harjoitusten hengellisellä puolella.

Buddhalaiset tahot, yhdistykset ja järjestöt, ovat yleensä voittoa tavoittelemattomia, kun taas mindfulness-toimijat ovat puolestaan yleisesti voittoa tavoittelevia yrityksiä.

Kaupallisen tuotteen motiivit ovat erilaiset kuin ei-kaupallisen.

Valitsin esittelemäni taiteilijapersoonat intuitioni pohjalta. Heistä osa hyödynsi työskentelyssään meditatiivisia menetelmiä, toisilla vaikutteet olivat enemmän ajatusten tasolla. Arvioidessani monien taiteilijoiden buddhalaisvaikutteita aktiivisen harjoittajan näkökulmasta, jäävät vaikutteet usein pinnallisiksi, mutta poikkeuksiakin on. 1950-60-luvun taiteilijoille zen näyttäytyi vallattomana, välittömänä, auktoriteetteja kumartelemattomana ja tiettyä luovaa hulluutta korostavana henkisyyden suuntauksena, joka pyrki havahduttamaan ihmiset todellisuuteen dramaattisin keinoin. Tämä puhuttelee erityisesti taiteilijoita, joista monille voi olla vaikeaa sopeutua sovinnaiseen yhteiskuntajärjestykseen. Monet taiteilijat löysivät buddhalaisista meditaatiomenetelmistä ja sen filosofiasta kontekstin omille taiteen tekemisen aikana syntyneille kokemuksilleen. Menetelmiin syventyminen auttoi heitä myös syventämään taiteellista työtään. Avoin ei-tuomitseva mieli on yksi avaintekijöistä uusiin oivaltaviin tulkintoihin. Se auttaa myös samastumaan empaattisesti muiden kokemuksiin.

Kaikkien esittelemieni taiteilijoiden lähestymistavat taiteeseen ovat erilaisia. Ei ole yhtä oikeaa metodia tai taiteen tekemisen muotoa. Taiteilijoiden inspiraatio tehdä sitä mitä he tekevät syntyy luonnostaan ja he tekevät sen. Toinen on vahvasti älyllinen ja toinen emotionaalinen, toinen käsitteellinen, toinen kehollinen. Toinen haluaa tehdä työnsä ehdottomasti yksin, toinen haluaa osallistaa ja toimia yhdessä katsojien ja kokijoiden kanssa. Ilmaisumuoto voi olla maalaus, performanssi, ääni, teksti, valokuva, yhteisö ja niin edespäin. Kim Ki-dukin elokuvassa *Viisi vuodenaikaa* eri puolilla tapahtumapaikkoja on portteja tai ovenkarmeja, joita eivät ympäröi seinät tai aidat. Tästä huolimatta henkilöhahmot kulkevat tilasta tilaan näiden porttien kautta. Itselleni se kuvaa ihmismielen taipumusta ymmärtää asioita symbolien, käsitteiden, sanojen ja kielen kautta. Todellisuudessa voimme saavuttaa oivalluksen mistä suunnasta hyvänsä ja nähdä sen, ettei kulkuamme estäviä seiniä perimmäisessä mielessä ole olemassa.

Lähdeluettelo:

Andrew, Jason. 3.12.2012. *Jackson Pollock and John Cage : An American Odd Couple*.
<http://hyperallergic.com/61329/jackson-pollock-and-john-cage-an-american-odd-couple/> (Haettu 8.9.2015).

Baas, Jacquelynn. 2005. *Smile of the Buddha : Eastern philosophy and Western art from Monet to today*.
Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Batchelor, Stephen. 2010. *Confessions of a Buddhist Atheist*. New York: Spiegel & Grau.

Batchelor, Stephen. 17.5.2013. *Buddhism – a Changing Living Organism*.
http://ec.libsyn.com/p/c/c/3/cc3ece07fa513a70/DP820_Stephen_Batchelor_Buddhism_A_Changing_Living_Organism.mp3?d13a76d516d9dec20c3d276ce028ed5089ab1ce3dae902ea1d06ca8f31d5c15d5c60&c_id=5689835 (Haettu 9.9.2015).

Batchelor, Stephen. Seeing the Light – Photography as Buddhist Practice. Teoksessa *Buddha Mind in Contemporary Art*. Jacquelynn Baas & Mary Jane Jakob. University of California Press. Berkeley, Los Angeles, London. 2004.

Blomfield, Vishvapani. 22.5.2012. *Anders Behring Breivik used meditation to kill – he’s not the first*. The Guardian 22.5.2012. <http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2012/may/22/anders-behring-breivik-meditation> (Haettu 9.9.2015).

Bullard, E. John. Foreword and Acknowledgements. Teoksessa *Zenga: Brushstrokes of Enlightenment*. Toim. John Stevens & Alice Rae Yelen. New Orleans: New Orleans Museum of Art. 1990.

Fischer, Norman. 2013. *Mind Training For Today*. <http://www.lionsroar.com/mind-training-for-today-march-2013/> (Haettu 8.9.2015).

Gomez, Edward M. 4.7.2015. *Agnes Martin: In Two New Books, A Life revealed*.
<http://hyperallergic.com/219948/agnes-martin-in-two-new-books-a-life-revealed> 4.7.2015 (Haettu 8.9.2015).

Groves, Nancy. 2015. *Marina Abramovic: "The planet is dying. We have to be warriors"*. The Guardian 18.6.2015. <http://www.theguardian.com/artanddesign/2015/jun/18/marina-abramovic-the-planet-is-dying-we-have-to-be-warriors> (Haettu 9.9.2015).

Hannula, Mika. 1999. <http://wuorila-stenberg.com/fi/index.html> (Haettu 8.9.2015).

Hébert, Natasha. In search of authentic reality. Teoksessa *Tápies lo sguardo dell' artista*. Toim. Anne-Sophie Dusselier. Wijnegem. Axel and May Vervoordt Foundation. 2013.

Immonen, Kari. Ristiriidasta myötätuntoon. Teoksessa *Henry Wuorila-Stenberg. Ristiriidasta myötätuntoon*. Toim. Kari Immonen & Pessi Rautio. Helsinki: Helsingin kaupungin taidemuseo. 2005.

Jacob, Mary Jane. Marina Abramovic. Teoksessa *Buddha Mind in Contemporary Art*. Jacquelynn Baas & Mary Jane Jakob. University of California Press. Berkeley, Los Angeles, London. 2004.

Jacob, Mary Jane. Rirkrit Tiravanija. Teoksessa *Buddha Mind in Contemporary Art*. Jacquelynn Baas & Mary Jane Jakob. University of California Press. Berkeley, Los Angeles, London. 2004.

Kortelainen, Ilmari, Saari, Antti, Väänänen, Mikko 2014: *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press.

Loy, David R. 2010. *Secular Buddhism?*. <http://www.tricycle.com/reviews/secular-buddhism> (Haettu 8.9.2015).

Magid, Barry. 2005 (2002). Toinen painos. *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychoanalysis*. Somerville: Wisdom Publications, Inc.

Magid, Barry. 2008. *Ending the pursuit of happiness : a Zen guide*. Somerville: Wisdom Publications, Inc.

Martin, Agnes. Elämän perustana olevasta täydellisyydestä. Teoksessa *Agnes Martin Hiljaisuus taloni lattialla*. Toim. Tor Arne, Carolus Enckell & Juhani Pallasmaa. Suomentanut Kimmo Pasanen & Pentti Saaritsa. Helsinki: Vapaa taidekoulu. 1990.

Martin, Agnes. 1997. YouTube-videolla *Interviö With Agnes Martin (1997)*. Tekijät Chuck Smith & Sono Kuwayama. https://www.youtube.com/watch?v=_-JfYjmo5OA&list=PLJySobmWSABn_QCgGecNgD6LZs1n0mMdL (Haettu 8.9.2015)

Negative capability, Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Negative_capability, (Haettu 9.9.2015).

O'Hagan, Sean. 3.10.2010. *Interview: Marina Abramović*. <http://www.theguardian.com/artanddesign/2010/oct/03/interview-marina-abramovic-performance-artist>

(Haettu 8.9.2015).

Paramiti. 705. *Śūraṅgama sūtra*. Kiinankielinen käännös: Paramiti. Kommentaari: Hanshan Deqing. Englanninkielinen käännös: Charles Luk. Brighthill Buddhist Centre Sri Lanka: Buddha Dharma Education Association Inc. http://www.buddhanet.net/pdf_file/surangama.pdf (Haettu 8.9.2015).

Pearlman, Ellen. 2012. *Nothing and Everything : the influence of Buddhism on the American avant-garde, 1942-1962*. Berkeley: EVOLVER EDITIONS.

Philips, Glenn. Time Pieces. Teoksessa *Allan Kaprow – Art as Life*. Toim. Eva Meyer-Hermann, Andrew Perchuk & Stephanie Rosenthal. London: Thames & Hudson Ltd. 2008.

Potts, Alex. Writing the Happening: The Aesthetics of Nonart. Teoksessa *Allan Kaprow – Art as Life*. Toim. Eva Meyer-Hermann, Andrew Perchuk & Stephanie Rosenthal. London: Thames & Hudson Ltd. 2008.

Rosenthal, Stephanie. Agency for Action. Teoksessa *Allan Kaprow – Art as Life*. Toim. Eva Meyer-Hermann, Andrew Perchuk & Stephanie Rosenthal. London: Thames & Hudson Ltd. 2008.

Schimmel, Paul. "Only memory can carry it into the future": Kaprow's Development from the Action-Collages to the Happenings. Teoksessa *Allan Kaprow – Art as Life*. Toim. Eva Meyer-Hermann, Andrew Perchuk & Stephanie Rosenthal. London: Thames & Hudson Ltd. 2008.

Senauke, Hozan Alan. 2010. *Shodo Harada Roshi: Nuclear Reactor of Zen*. <http://www.engagedzen.org/articles/Nucleareactorofzen.html> (Haettu 8.9.2015)

Shen-hui, Teoksessa *Japan and the West. Filled Void*. Toim. Annelie Lütgens & Anja Westerman. Englanninkielinen käännös Michael Wolfson. Köln: DuMont Buchverlag. 2007.

Veal, Clare. 2014. *Bringing The Land Foundation Back to Earth: a new model for the critical analysis of relational art*. www.aestheticsandculture.net/index.php?jac%2Farticle%2Fdownload%2F23701%2F33427&usg=AFQjCNH6zKYYEA4thecJnqv_kYgotZGnOA&sig2=vFkD7O14pXuQvd_rSrRjZw (Haettu 8.9.2015).

Wuorila-Stenberg, Henry. 2013. *Hämärän näkijä*. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Yen, Sheng. 2008. *The method of no-method: the Chan practice of silent illumination*. Boston: Shambhala Publications Inc.

Žižek, Slavoj. *From Western Marxism to Western Buddhism*.

<http://www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php> (Haettu 9.9.2015).

Painamattomat lähteet

Suullisia tietoja antaneet

Barry Magid, Psykiatri, psykoanalyttikko, zen-opettaja, New York, Yhdysvallat.

Kanja Odland, zen-opettaja, Finnåker, Ruotsi.