

Ajattelun loppu

Erilaisia loppuja on esitetty iät ja ajat maailmanlopusta erillisyyden, ajan ja jopa filosofian loppuihin. Tulisiko siitä millainen kriisi tai katastrofi, jos lopettaisimme ajattelemasta? Esitän tässä dialogina kirjoitetussa esseessä, että ajatuksettomasta tilasta nouseva ensikriisi voi hyvinkin olla uuden taidon ja siinä mielessä kokonaan uuden tiedon alku.

Matkaamme ystäväieni kanssa kohti lumista pohjoista Onnibussilla¹. Keskustelumme polveilee erilaisten asioiden parissa. Yhdessä vaiheessa, kesken kehityspsykologiaa ja varhaislapsuutta käsittelevää aihetta, nousee kysymys.

Morso: Miten on mahdollista pysäyttää ajatuksenjuoksu?

Marko: Olen kertonut tästä aiemmin muutamille tutuilleni. Joko itämaisista traditioista tutun meditaatiotekniikan avulla, huomioimalla jokapäiväisiä askareita tai filosofisella analyysillä.

Morso: Kuulostaa hyvältä, että menetelmiä on monia, mutta toisaalta aika hankalalta...

Marko: Sitä se tavallaan onkin. Ajatuksenjuoksu on käsittämättömän vahva mielen sisäinen toiminto. Ajattele, millaista mielen hallinnan vahvuutta se osoittaisi, jos ajatuksenjuoksun voisi pysäyttää?!

Morso: Mitä esimerkiksi tuo jokapäiväisten askareiden havainnointi tarkoittaa?

Marko: Oletko koskaan kuunnellessasi luentoa tai kesken pitkää puhetta vaipunut syviin omiin mietteisiin?

Morso: Olen. Mutta sehän tarkoittaa vain, että olen ajatellut entistä intensiivisemmin, eikö?

Marko: Totta. Voitko palauttaa mieleen välittömästi sitä edeltävää tilannetta ennen, kuin vaivuit ajatuksiisi? Mitä tapahtui, kun esimerkiksi kuuntelit luentoa?

Morso: En tiedä, kuuntelin luentoa, kai. Ja ajattelin omiani.

¹ Tarkemmin tätä ajateltuamme, keskustelun avaus tapahtuikin paluumatkalla Helsinkiin junassa.

Marko: Tarkkailepa seuraavalla kerralla mitä tapahtuu, kun kuuntelet toisen puhetta. Vaikka nyt, kun kuulet minun puhuvan? Kuuletko mitä sanon, ajatteletko yhtä aikaa jotain muuta?

Morso: No tällä hetkellä yritän lähinnä ymmärtää mitä tarkoitat...

Marko: Usein mietimme tiukkoja vasta-argumentteja toisen puhuessa, joten tilasi lienee asteen verran parempi keskustelun kannalta. Lähinnä yritän kartoittaa sitä, millä tavalla olet huomioinut keskittymisen ja sen herpaantumisen prosessia. Palataan tuohon vielä toiste.

Muistatko koskaan tilannetta, että olet jäänyt luennolla töllöttämään vain eteesi? Hätkähdät jossain vaiheessa hereille, mutta et tiedä olitko oikeasti hereillä vai pilkitkö.

Morso: Kyllähän tuota tapahtui nuorena. Olin niissä tilanteissa hereillä, mutta silti jossain muualla...

Marko: Mieli tai aivot hakeutuu välillä tuollaiseen pysähtyneisyyden tilaan. Mutta mielenkiintoista tästä tekee se, että heti kun yrität tarkkailla ja tutkia tilannetta etukäteen, ajatukset rientävät jo pilaamaan asian. Joka tapauksessa, monelle ensimmäinen hyväksyttävä idea ajatuksettoman tilan mahdollisuudesta voi tulla siitä, että hän huomaa jäävänsä tuijottamaan kaukaisuuteen.

Morso: Mistä henkilö sitten huomaa asian? Eikö hän ala kuitenkin ajattelemaan sitä jotenkin, joka tarkoittaa, että hän ei sittenkään päässyt eroon ajatuksista?

Marko: Näinhän siinä tuppaa käymään. Mutta huomaa kuitenkin, että ajattelu tulee vasta myöhemmin mukaan ihmettelemään tapahtunutta. Siinä ajatusten välissä, eteensä tuijottamisen vaiheessa, oli mahdollisesti tyhjä tila.

Morso: Tuota täytyy varmaan kokeilla, jotta sen voi käsittää ja hyväksyä. Mitä ne kaksi muuta menetelmää olivatkaan?

Marko: Kyse ei ole niinkään käsittämisestä tai hyväksymisestä vaan enemmänkin huomioinnista.

Morso: Ajattelin vain, että täytyy varmaan ensin kokea se, ennenkuin esittämäsi asian voi käsittää ja hyväksyä.

Marko: Aivan. Kaksi muuta tapaa ovat filosofia ja meditaatio. Tietyissä mielessä käsitelimme hiukan jo näitä molempia tapoja. Jotta tyhjään tilaan tuijottamisen voi havaita sopivalla hetkellä, täytyy sen huomioimisen ajatusta pitää jotenkin mielessä. Idean ja intention täytyy yhdistyä, motivaation olla kohdillaan ja itseä täytyy muistuttaa toistuvasti asiasta. Voi olla

kuitenkin asianlaita niin, että näitä ajatusnuukahduksia tulee verrattain harvoin. Tapahtuman aikaikkuna on lyhyt ja ennakoimaton. Jos sellainen tulee, niin mitä luultavimmin et muistanut olla valppaana sillä hetkellä.

Morso: Ethän nyt aliarvioi kuitenkaan kykyjäni?

Marko: Anteeksi hienoinen pessimismini. Se oli omien kokemusteni pohjalta tehty yleistys eikä varsinaisesti suunnattu kehenkään. Voihan sitä nykyään laittaa vaikka kännykän kalenteriin hälytyksiä ja muistutuksia.

Kuitenkin, tämän takia on varmempi keino harjoittaa päivittäin säännöllisesti meditaatiota eli mietiskelyä. Meditaatio, erityisesti nykyaikana suosittu läsnäoleva tietoisuus eli mindfulness-harjoittelu perustuu huomiokyvyn kehittämiseksi, tarkkaavaisuudelle, nyt-hetkessä läsnäolemiselle.

Morso: Olen tehnyt mielikuvaharjoituksia ja hiljentynyt retriiteillä aiemmin. Onko niistä apua?

Marko: Kyllä, tottakai. Meditaatiomuotoja on kuitenkin niin monia erilaisia, että on hyvä tähdentää millaisesta meditaatioharjoituksesta puhun. Itse opin tämän tekniikan noin 14 vuotiaana Timo Klemolan "Karate Do" kirjasta. Siinä ja Alan W. Wattsin kirjassa "Zen" kuvailtu mietiskelijän tie oli kuin vastustamaton kutsu seikkailuun, mielen maailman seikkailuun, joka on jatkunut tähän päivään saakka.

Kyseessä on toisaalta hyvin yksinkertainen istualtaan tehtävä harjoitus, mutta se on toisaalta yksinkertaisuudessaan myös erittäin vaativa. Istuma-asennolla ei sinänsä ole väliä, kunhan se on sellainen, jossa voi olla suhteellisen helposti puoli tuntia, mutta ei niin rennosti, että siihen nukahtaa.

Alunperin buddhalaiseen anapanasati-tekniikkaan² perustuvan harjoituksen voi jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa lasketaan hengityksiä yhdestä kymmeneen. Rauhallinen, mutta ei liikaa pitkitetty sisään- ja uloshengitys vastaa aina yhtä lukua. Hengitystä ei tarvitse pidättää missään vaiheessa, vaan sen pitäisi muuten olla mahdollisimman luonnollista. Kymmeneen tultaessa aloitetaan laskeminen uudelleen ykkösestä.

Toisessa vaiheessa tarkkaillaan hengitystä ja sen kulkua ilman, että tehdään laskemista sisäisenä puheena eli ajatteluna. Kolmannessa vaiheessa vain ollaan ilman, että tarkkaillaan edes hengitystä. Jotkut sanovat tätä kolmatta vaihetta varsinaiseksi meditaatioksi.

Morso: Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta varsinkin kolmas vaihe mahdottomalta.

² <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Anapanasati>

Marko: Kolmas vaihe on mahdollista vasta todella edistyneelle mietiskelijälle. Jokainen kolmesta vaiheesta kannattaa jaksottaa niin, että kutakin harjoittelee esimerkiksi vuoden ajan. Tärkeää on tehdä sitä säännöllisesti, joka aamu tai ilta, jotta harjoituskerrat oikeasti alkavat vaikuttamaan ja tuottamaan sisäisesti havaittavia tuloksia.

Edistymisen huomaa siitä, kun alat tiedostamaan erilaisia laskemiseen, hengitykseen, sen rytmiin, vaihdoksiin, ynnä muihin liittyviä yksityiskohtia. Esimerkiksi sellaisia, miten äänihuulissa ja kielessä tapahtuvat mikroiikkeet ovat yhteydessä ajatuksiin³ tai miten hengityksellä voi säädellä sydämenlyönnin tiheyttä.

Noista havainnoista nousee vääjäämättä kysymyksiä, joista voisi ja on kirjoitettukin paljon kirjoja. Itse pidän tärkeimpänä, että näitä seikkoja huomioi ja tutkii itse. Peilaa niitä kirjoista ja internetistä aika helposti nykyään löytyvään tietoon tai juttelee niistä jonkun toisen harjoitusta tehneen kanssa aina silloin tällöin.

Ensimmäisen vaiheen yhtenä konkreettisena tavoitteena voi pitää sitä, että pystyy katkeamatta laskemaan kymmeneen ilman, että sekoittaa ja unohtaa missä luvussa oli menossa. Jos tavanomaisessa meditaatiosessiossa, joka on noin 20 - 30 minuuttia, voi tehdä laskemista tällä tavalla katkeamatta aina uudelleen yhdestä kymmeneen, niin voi katsoa saavuttaneensa ensimmäisen päämäärän. Silloin on valmis toiseen vaiheeseen.

Morso: Missä vaiheessa ajattelu sitten loppuu?

Marko: Mistä moinen hoppu? Ei, mutta oikeasti tuo on erittäin hyvä kysymys. Itseasiassa harjoituksen ensimmäinen vaihe on keskittymisharjoittelua. Mieli tuodaan tietoisien laskemisen avulla aina takaisin valittuun yksinkertaiseen tehtävään. Metodista on useita eri variaatioita, mutta pääasia on yksinkertaisuus, hiljaisuus ja suunnitelmassa pysyminen. Silloin mielelle jää tilaa tiedostaa selkeästi omat ajatukset. Paradoksaalisesti niistä voi päästä eroon vasta, kun olet tiedostanut ajatusten syntyprosessin kunnolla.

Harjoituksen ensimmäinen vaihe kehittää sisäistä huomiointikykyä ja tulet tarkkaavaiseksi ajatuksistasi erittäin selkeinä sisäisesti aistittavina ja huomioitavina kohteina. Toinen vaihe on kontemplaatiota eli rauhallista syventymistä, jossa itseasiassa jo pystyt ainakin hetkellisesti pysäyttämään ajatuksenjuoksun. Mitä luultavimmin siirryessäsi toiseen vaiheeseen saat tiedostetun kokemuksen ajatuksettomuudesta. Se tulee vaivihkaa, koska ensimmäisen vaiheen laskemisen sijasta huomiosi kiinnittyy vain hengityksen tarkkailuun. Huomiosi vedetään silloin pois ajattelusta, vaikka se voi vielä poukkoilla hengityksen laskemisen ja hengityksen puhtaan tarkkailun välillä. Ensimmäinen lyhytkin ajatuksettoman tilan kokemus voi olla erittäin voimakas elämys. Et välttämättä pysty ”mielenjärkytykseltä”

³ Subvokaalista sisäistä puhetta voidaan hyödyntää mm. tietokonekäyttöliittymänä, jolla ajatukset saadaan ”kuunneltua” tekstiksi: https://en.wikipedia.org/wiki/Subvocal_recognition

toistamaan sitä piankaan uudelleen. Kuitenkin, voit oppia harjoituksella tekemään pitemmänkin ajatuksenjuoksun pysäytyksen missä vain, milloin vain.

Teoriassa ei siis tarvita hokkus-pokkus taikatemppuja eikä tämän monimutkaisempia menetelmiä. Käytännössä monimutkaisemmat menetelmät ovat monelle ainoa keino pitää tarpeeksi kauan kiinnostusta yllä harjoitukseen, jotta sen vaikutus ehtisi tulla nähtäväksi ja koettavaksi. Kannattaa tosin muistaa, että silloin on myös vaarana hukkaa erilaisiin teknisiin variaatioihin, mikrokokemuksilla mässäilyyn ja lillukanvarsiin.

Morso: Eikö kolmatta vaihetta tarvita sitten ollenkaan?

Marko: Ajatuksettoman tilan kannalta se ei ole välttämätön. Mutta useille itämaisille traditiolle ajatuksettomuus ei kuitenkaan ole päämäärä, vaan yksi etappi kohti valaistumista. Joissain traditiossa, niinkin kuuluisan opettajan kuin Patanjalin⁴ opettamaa, ajatuksetonta meditaatiotilaa pidetään jopa epäluonnollisena.

Morso: Mielenkiintoista. Mutta ymmärrän kyllä erittäin hyvin tuon näkökulman.

Marko: Patanjalin jooga-ajatelmien kaksi ensimmäistä jaetta kuuluu⁵:

अथ योगानुशासनम्
Atha Yoga Anushasanam
Ja nyt kerrotaan mitä jooga on

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध
Yoga Chitta Vritti Nirodha
Jooga on mielenliikkeiden lakkaamista

Huomioitavaa on, että teoksen ensimmäinen lause alkaa sanalla "ja". Patanjali aloittaa selitykset aiemmissä esseissä käyttämäni ilmaisun mukaisesti "kesken kaiken", kesken jotain opetusten jatkumoa, kuten voisimme ymmärtää. *Vritti* tarkoittaa ajatuksia / tunteita, jotka ovat mielenliikkeiden konkreettisimpia ja helpoiten tunnistettavissa olevia ilmennyksiä. *Nirodha* tarkoittaa pysähdyttämistä, tukahduttamista, lakkaamista, loppumista. Joogan päämäärä tässä mielessä on sama kuin monien meditaatiomenetelmien. Yhtyä (sanskrit. *yoga*) mahdollisimman suoraan havaitsemisen tilaan, jonka yksi kiteytymä on ajatukseton tila.

Mieli on jossain mielessä kuitenkin syntynyt olemaan aktiivinen ja ajatukset ovat syntyneet laukkaamaan. Monet henkiset harjoitukset on luotu, jotta ihminen paremmin hallitsi mielensä ja kielensä, sekä sen kautta toimintansa. Jooga on varsin monimutkainen järjestelmä tämän

⁴ Patanjali eli Intiassa toisella vuosisadalla eaa.

⁵ Taavi Kassila: Patanjalin jooga-ajatelmät, 1:1-2 (2015)

päämäärän saavuttamiseksi, ylijäreäkin jossain mielestä. Joogan hyöty toisaalta ei rajoitu vain todellisuuden kuvan oivaltamiseen tai sen rakentamiseen, vaan myös terveydellisiin ja muihin seikkoihin.

Morso: Jos ajatuksettomuus olisi luonnollista, niin eikö suurin osa meistä joko pystyisi hallitsemaan ne tai olemaan suurimman osan ajasta ajattelematta?

Marko: Osa nykyaikaista tutkimuksista esittää⁶, että sisäinen puhe on ääneen ajattelun jäännös lapsuuden ajoilta, jolloin muodostamme puhetta ja opettelemme käyttämään kieltä tiettyjen sääntöjen mukaisesti. Fysiologisesti sisäinen puhe eli kuuloaistimusta vastaava puheen kokeminen johtuu siitä, että subvokaalinen äänen muodostamiseen liittyvä fysiologinen elimistö⁷ aktivoi assosiaatioketjussa samoja neuroneita, kuin korvien kautta kuulemamme puhe. Fysiologisesti kielen hillintä on siis ajattelun hillintää, joka taas on mielen hallintaa.

Lapsuudessa näitä toimintoja harjoitellaan, jotta puheen muodostus tapahtuisi osin ympäristöstä saadun kieliopin mukaisesti. Lisäksi muistin kehitys vaatii toistoa ja tiettyjen aivoalueiden kehittymistä, joka tapahtuu sekä yksinpuhelun että sisäisen puheen kautta.

Tutkimusten mukaan sisäinen puhe ei olisi enää tarpeellista vanhempana, kun tietyt puheeseen liittyvät taidot on opittu. Länsimainen kulttuurimme ei kuitenkaan ole koskaan pitänyt tällaista asiaa esillä, joten emme juurikaan edes tiedä sen mahdollisuudesta tai olemassaolosta. Tiedostamatta tosin olemme pitäneet yllä juuri päinvastaisia rakenteita. Muistatko yhtään sanontaa tai lausepartta, jossa viitataan ajatuksettomuuteen?

Morso: No mieleen tulee ainakin lausahdus "Etkö sinä yhtään ajattele?"

Marko: Nimenomaan. Jos emme ole tyytyväisiä jonkun tekemisiin, joku on tehnyt pöljästi tms., niin tokaisemme siihen joskus noin. Tai esimerkiksi "Ajattele vähän, mitä sinä teet." Jos olisimme pedantteja, niin noissa lausahduksissa tulemme samalla olettaneeksi, että on mahdollista olla ajattelematta. Toki tunnetasolla tarkoitamme enemmänkin, että läksytyksen ansainneen henkilön pitäisi ajatella seuraavalla kerralla toisin, pitemmälle tai johdonmukaisemmin.

Jos olisimme kulttuurin pintatasolla tietoisia ajatuksettoman tilan olemassaolosta, niin meillä olisi edes jonkinlainen mahdollisuus pitää ajatuksetonta tilaa luonnollisena. Arkisessa kielessä ajattelun lopettaminen tarkoittaa lähinnä järjettömyyttä tai sitä, että teot ovat holtittomia. Sillä on vahva negatiivinen konnotaatio eli miellelyhtymällinen sivumerkitys.

⁶ <http://factorialist.com/inner-voice/>

⁷ <https://en.wikipedia.org/wiki/Subvocalization>. Katso myös kattavaa tutkimusta tehneen Alain Morinin töitä: https://www.researchgate.net/profile/Alain_Morin

Myös ajattelu-käsitteen epätäsmällinen merkitys sekoittaa usein asioita. Ajattelulla ei välttämättä viitata konkreettiseen sisäisen puheen kuulemiseen, vaan yleisesti ottaen johonkin järkevään toimintatapaan. Samoin meditaatio ja mietiskely usein tarkoittaa juurikin ajatuksilla pohdintaa järkevästi tai muuten johdonmukaisesti. Tämä aiheuttaa monenlaisia paradokseja, hämmennystä, ristiriitojakin.

Viitaten mielen tason paradokseihin tulee tässä mieleeni, miten eräs hengenheimolainen nimeltään Pauli sanoi usein mieltään vaivanneen sen, että "Miten voisi mielettömällä mielellä ymmärtää mieletöntä mieltä?"

Morso: Näppärää, etten sanoisi. Miten mindfulness sitten suhteutuu tähän ajatuksettoman tilan käsitykseen?

Marko: Tietoinen läsnäolo eli mindfulness on saanut nykyään paljon huomiota ja sitä on tutkittu tieteellisesti monelta kulmalta. Mindfulnessissa painopiste on enemmänkin siinä, että ei tarrauduta mihinkään ulkoisiin tai mielen sisäisiin kohteisiin. Täten pään sisäistä ajattelua voi ja saa esiintyä. Ajattelun annetaan vain lipua ja mennä ohi. Mindfulness kuvaa jossain mielessä esittämäni kolmiosaisen meditaatioharjoituksen viimeistä vaihetta. Oleellista mindfulnessissa on, että mitään tapahtumaa ei jäädä arvostelemaan. Ajattelu ei ole hyvä eikä huono asia. Ajatuksettomuus ei ole hyvä eikä huono asia. Liika yrittäminen vaikeuttaa ajatuksettoman tilan saavuttamista. Meditoijan täytyy ratkaista yrittämättä yrittämisen paradoksi.

On mahdollista, että ajatuksettoman tilan merkitys ei koskaan pääse kunnolla esille, koska sen hyöty sekä sekulaaristen että monien henkisten traditioiden kannalta ei ole niiden etujen mukaista. Ajattele, voiko esimerkiksi tiedettä tai filosofiaa tehdä ilman ajattelua?

Morso: Ymmärsin myös, että jos kerran sisäinen puhe on tarpeellista kielellisen kehityksen alkuvaiheissa, niin voisi olla vaarallista peukaloida tätä järjestelmää liian aikaisin.

Marko: Kyllä. On vaikeaa tarkkaan määritellä milloin se on turvallista ihmisen varhais- ja nuoruuskehitysvaiheissa. Biohacking ja aivokemiaan vaikuttaminen on riskaabelia ilman pätevää ohjausta tai äärimmäistä varovaisuutta. Ydinminän, kielellisen minän ja kognitiivisten funktioiden kehityksen kannalta tässä on suuria riskejä, mutta ehkä tietävissä käsissä myös valtavia mahdollisuuksia.

Kävimme hyvän ystäväni Markuksen kanssa Nepalissa tiibetin buddhalaisissa luostareissa syksyllä 2012. Porong-luostarissa, erään sen apotin mukaan, munkit aloittivat meditaation harjoittamisen vasta täysi-ikäisinä, jos silloinkaan. Ehtona oli myös siveellinen moitteettomuus, jonka luulisi toki olevan munkkisääntökunnalle itsestäänselvyys.

Morso: Tänä päivänä, katoliset papit sen koommin kuin buddhalaisetkaan munkit eivät nauti kaikkien suurta suosiota esiintulleista moraalittomista⁸ toimista johtuen.

Marko: Kaikenlaisella voimalla ja väkisin runnomisella on huonot seuraukset. Olen usein tuonut esiin sen paradoksin, että monet henkiset harjoitteet ovat luonnottomia. Ne nimittäin taistelevat niitä meissä olevia luonnon vaistoja ja viettejä vastaan, jotka ovat osaksi geeneihin rakennettu, osaksi ympäristön meihin istuttamia, osaksi itsemme toistamalla opettamia tapoja. Joku voisi tuoda mukaan vielä karmiset syyt.

Kuka uskaltaa ohjeistaa, milloin / mitä kehon ja mielen toimintoja on hyvä peukaloida ja mihin pisteeseen saakka? Mikä on luonnollista ja mikä ei? Miksi jotkut asiat ovat helppoja ja toiset vaikeita? Korreloiko helppous aina luonnollisuuden kanssa ja vaikeus luonnottomuuden kanssa? Ovatko nämä tilat pysyviä? Oikeastaan kukaan ulkopuolinen ei sitä voi lopullisessa mielessä määritellä, vaan vastuu ja tehtävä jää sinulle. Sinun täytyy itse arvioida parhaan ymmärryksesä mukaan missä menee rajat, ketä kuunnella ja miksi. Meditaation haittavaikutuksista ja riskeistä kannattaa ottaa selvää, ennenkuin suinpäin ryhtyy hommaan.

Morso: Olisi helppo tosiaan vierittää vastuu muiden harteille. Eikös Buddhakin sanonut, että edes hänen sanoihin ei pitäisi uskoa?

Marko: Lainausta viittaa luultavasti Kalamata-suttaan⁹, jossa sanotaan englanniksi käännettynä:

“Now, Kalamas, don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought.”

Buddhan opettama mielen asenne tarkoittaa siis äärimmäisen pitkälle vietyä kriittisyyttä. Jos Buddha sanoisi, että hänen sanoihin ei pitäisi missään mielessä yhtyä, niin se olisi varsin suuri paradoksi. Ainakin omaan nilkkaan osuva väittäjä, joka on verrattavissa länsimaisesta filosofisesta perinteestä tuttuun valehtelijan paradoksiin¹⁰.

Kun Buddhalta kysyttiin *atman* ja *anatman* eli itsen ja ei-itsen luonteesta, pysyi hän hiljaa, koska pelkkä kielellinen järkeily ei tuo siihen lopullista vastausta¹¹. Päinvastoin, se tuo loputtoman ajatusten ketjun. Vapautus tästä olisi vain ajatuksen ketjun väliaikainen

⁸ Puhumattakaan härskisti ihmisiä hyväksikäyttävistä intialaiseen traditioon pesiytyneistä vateguruista.

⁹ <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an03/an03.065.than.html>

¹⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Liar_paradox

¹¹ Varsinkin, kun kysymys on johdatteleva tai olettava. Mieti esimerkiksi seurauksia, jos syyttömälle miehelle asetetaan kysymys: Etkö ole lopettanut vaimosi pahoinpitelyä?

lopettaminen ja puhtaan huomiokyvyn kehittäminen sekä sen pohjalta nouseva uudistunut ajattelu.

Jotkut ihmiset ovat kertoneet lopettaneensa jopa kokonaan ajattelun turhana toimintona. Minusta kokemus, että voimme pidättyä ajattelemasta muutamaksi minuutiksi, voi olla jo riittävä. Se antaa kokemuksen, että emme todellakaan ole vain ajatukset, emmekä täysin niiden orjia. Mutta myös sellaisen kokemuksen, että pinta-ajattelun alla on vielä herkempi mielikuvien, ideoiden, alitajunnan ja ymmärryksen maailma.

Mitä ja mikä itse sitten on, se on kertaluokkaa suurempi kysymys. Ainakin Descartesin lentävä lause "Ajattelen, siis olen." pitäisi miettiä uudelleen, jos kerran olen olemassa, vaikka en ajattele.

Morso: Nämä kuulostavat aika korkealentoisilta hyödyiltä. Onko ajatusten hiljentämisellä joitain muita konkreettisempia hyötyjä?

Marko: Monet käyttävät sisäisen puheen vaimentamista lukunopeuden moninkertaistamiseen, koska sisäinen puhe itseasiassa hidastaa tekstin lukemista. Sitä voi käyttää myös addiktioiden hoitoon sekä muiden haitallisten negatiivisten ajatus- ja tunneluoppien katkaisuun, stressin hoitoon ja sisäisen tahdon löytämiseen. Toisin sanoen vaikutukset ovat samansuuntaisia kuin meditaatiolla yleisesti on tiedostettu olevan. Sisäisen puheen katkaiseminen tahdoksi kutsutun kognitiivisen taidon avulla on eräänlainen täsmätyökalu.

Morso: Ihan hyödyllisiä taitoja kieltämättä. Yksi asia minua vielä ihmetyttää. Mitä tällä kaikella on tekemistä filosofian kanssa?

Marko: Tosiaan. Sanoin, että filosofinen analyysi on kolmas tie ajatuksettomuuteen. Tarkoitin sillä seuraavaa. Filosofian eräs osa-alue, tietoteoria tarkemmin sanoen, etsii vastauksia ja uusia kysymysten asetteluita siihen, mitä tieto on ja mitä voimme tietää. Käytännöllisellä puolen, jos sellaista termiä voi mitenkään käyttää tässä yhteydessä, filosofinen tietoteoreetikko pyrkii löytämään tukevia, turvallisia, vakuuttavia ja sisällöltään luotettavia käsitteitä, jotka kuvaavat todellisia asioita.

Kun filosofi perehtyy aistimisen ja havaitsemisen toimintoihin analyttisesti, joutuu hän tekemään myös selkoa ajattelusta, käsitteistä ja minuudesta. Esimerkiksi saksalainen filosofi J. G. Fichte kirjoitti 1797 tiedeopissaan¹²:

¹² Rudolf Steiner: Totuus ja Tiede, luku 6. Vapauden filosofia -kirjassa Rudolf Steiner kiteyttää todellisuuskäsitteensä seuraavin sanoin: "Ainoat tiemme todellisuuteen ovat havaitseminen ja ajattelu." Hänen mukaansa pätevin kuva todellisuudesta syntyy havainnoinnin ja ajattelun synteisistä. Mitä ajatus on konkreettisemmin, sitä Steiner ei kuitenkaan kuvaa edellä mainituissa teoksissa.

“Kiinnitä huomio itseesi, käännä katseesi kaikesta ympärilläsi olevasta ja kohdistu se sisimpääsi - on ensimmäinen vaatimus, jonka filosofia oppilaalleen asettaa.”

Tällainen itsetutkiskelu on omiaan viemään filosofin äärimmäiseen käsitteiden kritiikkiin, jolloin voi käydä niin, että kaikilta käsitteiltä tippuu pohja. Tilalle tulee tyhjyys (sanskrit. *sunyata*), ajattelun loppu, koska mikään ajatus ei selitä tyhjentävästi muita ajatuksia. Ainoa kulmakivi, johon filosofi voi lopulta turvautua, on havainnointi ja sen pohjalta muotoiltavat, uusin ajatuksin kuvailtavat käsitteet.

Filosofia viisauden rakkauden antiikissa merkityksessä pyrkii löytämään sellaisia alkulähtökohtia, jotka ovat totuudenmukaisia ja kehittämään niihin lähtökohtiin kiinteän eli rakkaudellisen suhteen. Aika loppuu ja menettää merkityksen rakkauden kokemuksessa, miksei samalla menisi myös ajatus? Jäljelle jää vain rakkaus, kardinaalihyveistä ja yhdistäjistä suurin.

Morso: Aika diippiä. Onko sinulla antaa lopuksi vielä jotain kirjavinkkejä, jotta voin lukea lisää aiheesta?

Marko: On paljonkin. Jos käyt lukemassa mesokosmos.com blogista tämän episodin tekstin myöhemmin, niin löydät sieltä ladattavasta PDF versiosta tarkempia viitteitä.

Morso: Sinne siis!

Lähteitä:

Johann Gottlieb Fichte: Tiedeopin perusta (1794 - 1797)

Rudolf Steiner: Truth and Knowledge (1892)

Alan W. Watts: The way of Zen (1957)

Martin Heidegger: The End of Philosophy and the Task of Thinking (1964)

Timo Klemola: Karate Do (1985)

Taavi Kassila: Patanjalin jooga-ajatelmät (2015)