



## **KATSAUSARTIKKELI: MUUTTUNEEN TAJUNNANTILAN POHDINTAA: TRANSSI JA JAZZMUUSIKKOJEN HUIPPUKOKEMUKSET**

Elina Hytönen

Vertaan tässä katsausartikkelissa tutkimuskirjallisuudessa kuvattua transsendenssikokemusta nykypäivän musiikin parissa ilmeneviin kokemuksiin. Tällä vertailulla haluan osoittaa muuttuneiden tajunnantilojen kuuluvan nykyaikaiseen länsimaiseen yhteiskuntaan. Koska oma materiaalini pohjautuu jazzmuusikkojen haastatteluihin, kokemuksia kuvaava materiaali koskee lähinnä jazzia. Muuttunut tajunnantila kuuluu myös suomalaisen kansanmusiikkiin, mistä osoituksena on esimerkiksi A.O. Väisäsen kuvaus haltioituneesta kanteleensoittajasta tutkielmassa *Hiljainen haltioituminen* (Väisänen 1990, 43).

Katsausartikkelini paino on teoreettisissa keskusteluissa muuttuneista tajunnantiloista. Tästä painotuksesta johtuen käsittelen vain osaa keräämästäni materiaalista tuoden tekstiin muutamia yksittäisiä suoria sitaatteja haastatteluista. Artikkelin alkuosassa selvitän, mitä muuttunut tajunnantila on. Käytän tässä yhteydessä *flow-kokemusta* musiikillisen transsendenssikokemuksen synonyymina. Pohdin aineiston pohjalta myös sitä, mitkä tekijät saavat aikaan muuttuneita tajunnantiloja.

Vertailen omaa aineistoani muuttuneita tajunnantiloja käsittelevään kirjalliseen aineistoon. Pyrin näin osoittamaan, että muusikkojen kokemusten ja esimerkiksi antropologisessa kirjallisuudessa käsiteltyjen transsikokemusten välillä on nähtävissä yhteys. Viimeiseksi tarkastelen musiikillisia kokemuksia ja rinnastan ne meditaatioon ja meditaatiotutkimukseen. Osoitan, että länsimaiset inspiraatiokokemukset kuuluvat muuttuneisiin tajunnantiloihin ja sisältävät samankaltaisuutta alkuperäiskansojen kokemusten kanssa.

### **AINEISTOSTA JA KIRJALLISUUDESTA**

Oma positioni tutkijana sitoo yhteen eri tieteenalojen traditioita. Koulutukseni on kulttuurintutkijan, ja sovellan mahdollisimman laajasti oman erikoisalani musiikkitie-

teen tutkimustraditiota. Kulttuuriantropologian ja etnomusikologian pitkäaikaisen rinnakkaiselon takia olen kokenut järkeväksi tutustua myös antropologisiin tutkimuksiin. Lisäksi käytän hyväkseni psykologian alan tutkimuskirjallisuutta, jossa käsitellään muuttuneita tajunnantiloja ja optimaalisia kokemuksia käsitteleviä tutkimuksia.

Käyttämäni flow-termi tulee alun perin juuri psykologisesta tutkimustraditiosta. *Flow* on suhteellisen harvinainen optimaalinen kokemus, jonka aikana ihminen tuntee kykenevänsä hallitsemaan asioita ja kohtaloaan (Csikszentmihalyi 2002, 3–4). Käytän artikkelissani hyväkseni sekä flow-termin kehittäneen psykologi Mihalyi Csikszentmihalyin (1975; 2002) että humanistisen psykologian uranuurtajan Abraham Maslowin (1987) kirjoituksia. Muuttuneiden tajunnantilojen ohella käytän käsitteitä *transsi* ja *transsendenssi*. Hyödynnän transsendenssista kirjoittaneen psykologin Andrew Neherin (1980) kirjoituksia sekä muuttuneita tajunnantiloja tutkineen Arnold Ludwigin (1969) tekstejä. Viime vuosina psykologiassa on julkaistu kirjallisuutta myös mystisten kokemusten ilmenemisestä historiallisissa konteksteissa, kuten Krollin ja Bachrachin teos *The Mystic Mind* (2005), jossa tutustutaan lähemmin mystikkojen kokemuksiin nykypäivän psykologisen tietämyksen valossa.

Antropologisesta tutkimustraditiosta hyödynnän Marghanita Laskin (1961) ja Felicitas Goodmanin (1988) rituaaleja ja ekstaasitiloja käsitteleviä tutkimuksia. Muuttuneita tajunnantiloja tutkittaessa on myös huomioitava shamanismia ja siinä koettua muuttunutta tietoisuudentilaa käsittelevä tieteellinen kirjallisuus. Suomalaisista tutkijoista olen tutustunut Anna-Leena Siikalan tutkimukseen *The Rite Technique of Siberian Shaman* (1978). Etnomusikologisesta kirjallisuudesta olen hyödyntänyt erityisesti Gilbert Rouget'n teosta *Music and Trance* (1985), jossa pohditaan musiikin ja transsin välistä suhdetta – ylipäätään Rouget'n kirjaa voidaan pitää musiikin yhteydessä esiintyvän transsikokemuksen klassikkona. Rouget'n teoksessa olennaista ovat hänen laaja-alaisuutensa ja eksakti määrittelynsä. Musiikkitieteellisestä ja jazzia käsittelevästä kirjallisuudesta olen käyttänyt Neil Leonardin teosta *Jazz: Myth and Religion* (1987). Pääasiallisena omaa tutkimusaiheittani tukevana tieteellisenä tutkimuksena olen siteerannut Steven Jeddellohin julkaisematonta väitöskirjaa *Chasing Transcendence* (2003), jossa tutustutaan hieman erilaisista tutkimusasetelmista myös jazzmuusikoiden huippukokemuksiin.

Oma tutkimusmateriaalini käsittää kokonaisuudessaan viidentoista jazzmuusikon haastattelut. Tästä materiaalista artikkelissa käsitellään kuitenkin vain osaa. Haastateltaviksi valikoin pidemmän uran tehneitä ammattimuusikoita, sillä oletuksenani oli, että heillä olisi ollut enemmän flow-kokemuksia kuin aloittelevilla muusikoilla. Pyrin haastattelemaan useista eri maista kotoisin olevia, eri instrumenttiryhmiä edustavia muusikoita, jotta saisin esille mahdollisia eri kulttuurien ja soittimien välisiä eroavaisuuksia. Koska jazz on kuitenkin ennen kaikkea länsimainen ilmiö, rajoittuivat valitut haastateltavat länsimaihin edustaen Suomea, Iso-Britanniaa, Australiaa sekä Yhdysvaltoja.

Jos teemahaastatteluna pidetään haastattelua, jossa haastattelun teemat ovat tiedossa mutta kysymyksiä ei esitetä tietyssä muodossa tai järjestyksessä (Hirsjärvi ym. 2005, 197–199), voitaisiin omaa metodiani kutsua puolistrukturoiduksi teemahaastatteluksi. Käytin haastatteluissa apunani peruskysymysten listaa, johon saatoin

turvautua tarvittaessa. Listaa täydennettiin haastatteluiden edetessä ja uusien teemojen noustessa esille. Haastattelut tehtiin erilaisissa tilanteissa (kahviloissa, keikkojen yhteydessä, haastateltavien kotona) ja ne kestivät puolesta tunnista reiluun tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin minidisc-laitteella ja litteroitiin. Huomattakoon, ettei flow ole muusikoiden oma termi käsittelyn kohteena olevalle huippukokemukselle. Haastattelutilanteissa muusikot puhuivat aiheesta tutkijan valitsemissa termeillä, vaikka heidän omistakin käsitteistään keskusteltiin.

## KEHON PROSESSIT JA TRANSENDENSSIKOKEMUKSEN SYNTY

*Muuttunut tajunnantila* voidaan määritellä joko spontaanisti nousevaksi tai tietoisesti muodostetuksi tietoisuuden tilaksi, joka eroaa laadullisesti tavallisista tietoisuuden tiloista. Tavallisen ja muuttuneen tietoisuuden tilan välinen ero voidaan havaita ihmisen käyttäytymisessä ja energiainformaation mekanismeissa (Bundzen ym. 2002, 155). Tietoisuuden tiloja on olemassa myös eritasoisia. Musiikkiterapian uranuurtaja Helen Bonny kuvaa tietoisuuden tiloja eräänlaisella sipulikuviolla, jonka keskiössä on ihmisen ego. Egoa lähimpänä olevilla kierteillä ovat normaalia tietoisuuden tilaa lähimpänä olevat tilat kuten unelmointi ja taide. Kuvion välikehillä ovat esimerkiksi rukous, paastoaminen sekä mielikuvitus. Kuvion kaikkein uloimmilla kehillä ovat vahvasti muuttuneet tietoisuuden tilat kuten esimerkiksi idän uskontojen mystiset kokemukset ja kollektiivinen tiedostamaton (Bonny 2002, 80–82).

Arnold Ludwig listaa muuttuneiden tajunnantilojen peruspiirteitä. Hänen mukaansa muuttuneiden tajunnantilojen aikana esimerkiksi ihmisen ajattelu muuttuu ja reflektiivinen tietoisuus vähenee. Usein myös yksilön ajantaju häiriintyy, ja emotionaalisessa ilmaisussa sekä kehon kuvassa saattaa ilmetä muutoksia. Muutokset kehon kuvassa voivat ilmetä muiden muassa mystisissä yhteyksissä eräänlaisina yhtenäisyyden tai yhteyden kokemuksina ja laajentuneena tietoisuutena. Toisinaan saattaa ilmetä vääristymiä havainnoinnissa. (Ludwig 1969, 13–17.) Jerome Kroll ja Bernard Bachrach pitävät kykyä muuttuneisiin tajunnantiloihin perustavanlaatuisena inhimillisenä piirteenä, joka perustuu ihmisen anatomian ja keskushermoston fysiologisiin rakenteisiin. He kuitenkin toteavat laajojen sosiokulttuuristen tekijöiden vaikuttavan muuttuneiden tajunnantilojen saavuttamiseen. Lisäksi ihmisten kyvyssä, taipumuksissa ja motivaatiossa kokea muuttuneita tajunnantiloja on suuria yksilökohtaisia eroja. (Kroll & Bachrach 2005, 2–3, 40.)

*Transsendenssia ja transsia* voidaan pitää muuttuneiden tajunnantilojen yleisnimikkeeksi alle kuuluvina spesifimpinä termeinä. Huippukokemuksia käsittelevässä kirjallisuudessa transsendenssi on selitetty yksilön tai ryhmän ajassa kokemaksi tietoisuudeksi jostakin rajattomasta, joka ylittää yksilön kapasiteetit. Steven C. Jeddeloh liittää tähän vielä tietoisuuden jostakin jokapäiväisen kontrollin ja ymmärryksen ulkopuolella olevasta. Määritelmässä olennaista on se, että siitä puuttuu viittaus uskonnolliseen kokemukseen, jossa olisi läsnä jonkinlainen liitos jumalalliseen. (Jeddeloh 2003, 9; Roy 2001, xi.)

Marghanita Laskin mukaan ekstaattisille tai transsendenttikokemuksille on ominaista voimakas minän menettämisen tunne. Samanaikaisesti yksilö voi kokea

yhteyden tunteita sekä selkeää havainnoimiskyvyn, ajantajun, paikan, maallisuuden tunteen ja yksilöllisten rajoitteiden menettämistä. Yksilö voi edellä mainittujen asioiden lisäksi samanaikaisesti kokea suurta iloa, rakkautta, ekstaasin tai vapautumisen tunteita sekä lisääntyvää fyysistä ja mentaalista kykyä. Ennen transsendenssikokemusta yksilö kokee usein intensiivisiä epämuikavuuden, epätoivon ja konfliktin tunteita. (Laski 1961, 444–469.)

Transsin määritelmät ovat yleisesti ottaen yksiselitteisempiä kuin transsendenssia koskevat. Transsi voidaan nähdä yhtenä muuttuneita tajunnantiloja edustavana inhimillisenä käytäntönä. Transsikäytänteitä voidaan pitää suhteellisen yleisinä inhimillisinä aktiviteetteina, joita esiintyy lähes kaikissa yhteisöissä (Goodman 1988, 36). Rouget'n mukaan transsin universaalius viittaa siihen, että se vastaa ihmisten luontaisia psykofysiologisia taipumuksia. Sen moninaiset muodot johtuvat erilaisista kulttuurisista ympäristöistä. (Rouget 1985, 3.)

Transsitilaan liittyvinä ominaisuuksina voidaan pitää liikettä, melua, muiden ihmisten seuraa, kriisiä, sensorista ylistimulaatiota, muistamattomuutta sekä ei-halusinatorisuutta. Transsi on toisaalta myös väliaikainen tietoisuuden tila, johon liittyy eräänlainen vaihdos tai siirros. Ihminen poistuu normaalista tietoisuuden tilastaan astuessaan transsiin ja palaa taas normaaliin tietoisuuteensa transsin päättyessä. Transsissa olevan ihmisen huomiota on mahdotonta saavuttaa, sillä hän ei näytä huomaavan mitään ympärillään tapahtuvaa. Palattuun normaaliin tietoisuuden tilaansa ihmisellä ei ole välttämättä mitään muistikuvaa siitä, mitä hän on tehnyt. (Rouget 1985, 11–13.)

Transsi manifestoi itsensä aina eräänlaisena transsendenssina ja itsensä ylentämisenä. Transsiin liittyy tunne omien kykyjen lisääntymisestä. Tunne voi toisinaan olla pelkkää kuvittelua, mutta lisääntyneet kyvyt saattavat näkyä myös toimintana tai käytöksenä, jonka ulkopuoliset havainnoijat voivat nähdä. Transsiin liittyy usein eräänlainen vapautumisen tunne. Transsitiloja esiintyy sekä profaanissa eli maallisessa kontekstissa että uskonnollisissa yhteyksissä. (Rouget 1985, 14, 17.)

## MUUTTUNEIDEN TAJUNNANTILOJEN AIKAANSAAJAT

Arnold Ludwigin mukaan transsendenssikokemus voidaan saada aikaan muuttamalla rajusti kehon normaaleja prosesseja. Tällaisia muutoksia voidaan kehossa aiheuttaa hyvin eri tavoin. Ensimmäinen tapa on ulkoisen stimulaation ja motorisen aktiviteetin vähentäminen. (Ludwig 1969, 10–11.) Myös ehdollistaminen saattaa toimia mystisen tilan tai transsendenssitilan aikaansaajana. Ehdollistamisella tarkoitetaan tässä sitä, että tietty ärsyke on opittu yhdistämään mahdollisten ekstaattisten tai mystisten tuntemusten syntyyn (Neher 1980, 118–119). Tässä yhteydessä mielenkiintoinen on se Laskin huomio, että taide ja eritoten musiikki saavat useimmiten aikaan ekstaattisia tunteita eli ne ovat yleisin ehdollistettu ekstaattinen tai transsendenttinen ärsyke (Laski 1961, 190).

Toisena tapana tajunnantilan muuttamiseen voidaan pitää ulkoisen stimulaation ja motorisen aktiviteetin sekä emootioiden lisääntymistä. Ihminen joutuu tällöin liiallisen ”sensorisen pommituksen” kohteeksi tai on esimerkiksi äärimmäisen väsy-

nyt eikä kykene enää ottamaan vastaan kaikkea tietoa ympäristöstään. Esimerkkejä tällaisista tiloista voivat olla heimoseremonioiden aikana saavutetut shamanistiset tai profetalliset transsitilat sekä erilaiset ekstaattiset transsit. Tällainen tila voidaan kuitenkin saavuttaa myös yksilön sisäisestä konfliktista johtuen, mikä aiheuttaa korkeampaa emotionaalista kiihtymistä. (Ludwig 1969, 11–12.)

Kolmantena tyyppinä voidaan pitää lisääntyntä tietoisuutta tai mentaalista sitoutumista. Neljäs tyyppi on sen vastakohta eli tietoisuuden tai huomion vähentyminen. Näissä tiloissa on kyse normaalin tarkkaavaisuuden muuttumisesta. Vähentyneeksi tietoisuudeksi lasketaan erilaiset mystiset ja transsendenttiset tilat kuten *satorin* ja *samadhin* (Ludwig 1969, 12). Tähän kategoriaan kuuluvat myös äärimmäiset esteettiset kokemukset, luovuustilat ja nostalgia. Meditaatiota voidaan siis pitää osana neljättä kategoriaa, sillä siinä pyritään saavuttamaan muuttunut tarkkaavaisuus esimerkiksi keskittymällä yhteen tiettyyn stimulusiin (Neher 1980, 110).

Viimeisenä tapana saavuttaa muuttunut tajunnantila Ludwig esittelee erilaiset somaattispsykologiset tekijät. Kyse on tilanteista, joissa kehon kemiaa tai neurofysiologiaa muutetaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. Kehon kemiallista tasapainoa voidaan muuttaa esimerkiksi paastoamalla, nestehukalla, unenpuutteella, hyperventilaatiolla tai farmakologisilla lääkkeillä kuten psykedeelisillä tai stimuloivilla huumausaineilla, rauhoittavilla lääkkeillä ja anestesiaaläkkeillä (Ludwig 1969, 12–13). Nykyisissä länsimaisissa yhteiskunnissa alkoholi ja lääkeaineet ovat tilastollisesti suosituimmat ja sosiaalisesti hyväksytyimmät menetelmät tajunnantilan muuttamiseen maallisissa tarkoituksissa (Kroll & Backrach 2005, 2–3). Alkoholia ja huumausaineita voidaan pitää myös nopeimpina ja luotettavimpina tapoina tavoitella muuttuneita tajunnantiloja. Niitä on käytetty monissa kulttuureissa myös uskonnollisiin tarkoituksiin. (Kroll & Bachrach 2005, 59–60.)

Alihengittäminen ja hyperventilaatio muuttavat hapen ja hiilidioksidin tasapainoa veressä ja saattavat näin vaikuttaa havaitsemiseen. Samaten innostuminen, ponnistelu, uupumus ja unen puute voivat aiheuttaa vastaavia kehon reaktioita. Nämä eri tavat muuttavat tavallista tietoisuutta ja mahdollistavat alitajuisten tunteiden esille nousemisen. (Neher 1980, 109.)

## **VERTAILUSSA TRANSSI JA TRANSENDENSSI SEKÄ MUSIIKILLINEN KOKEMUS**

Neher on luetellut ominaisuuksia, jotka psykologiassa yhdistetään transsendenssiin. Tämä lista tarjoaa hyvän lähtökohdan transsendenssin ja musiikillisen flow-kokemuksen rinnastamiselle. Lista koostuu seuraavista seitsemästä kohdasta:

1. Korostunut herkkyys, joka näyttää ulottuvan tavallisten aistien yläpuolelle.
2. Näynomainen tila, jossa nähdään yksityiskohtaisia ja todellisilta näyttäviä kuvia.
3. Mentaaliset tiedon hankintaan liittyvät prosessit, jotka auttavat paranemista ja terveyden tilan säilyttämistä.

## MUUTTUNEEN TAJUNNANTILAN POHDINTAA

4. Muuttuneet tajunnantilat, joissa tietoisesti unohdetut kokemukset muistetaan pikkutarkasti.
5. Luovan oivalluksen välähdykset, jotka näyttävät tulevan kuten salama kirkkaalta taivaalta.
6. Tietoisuuden tilat, joissa monimutkaisia tehtäviä suoritetaan tiedostamatta ja normaalin toimintakyvyn yläpuolella.
7. Mystiset tai ekstaattiset tilat, joihin liittyy mykistytävä ilon tai tyydytyksen tunne ja jotka lisäävät elämän merkitystä ja merkittävyyttä. (Neher 1980, 3.)

Muutamit haastattelemani muusikot totesivat, että he pystyvät parhaimpaansa huippukokemuksen aikana. Flow-tilassa muusikko saattaa yllättää itsensä ylittämällä omat taitonsa ja kykenemällä antamaan sataprosenttisesti kaikkensa (Garnett haast. 2004, 9). (1)

*Tulee sellaisia huomioita, että ei tiennyt osaavansa soittaa jonkin tietyn asian ja sit sen soittaa. Ja sitä niin ku hämmästyttää itse, että mitä tuli tehtyä. Eli tavallaan niin ku ylittää itsensä. [...] Se on varmaan just sitä, että pystyy sataprosenttisesti tekemään sen mitä osaa tehdä, mutta kun se tapahtuu vaan silloin tällöin niin siin tulee semmonen olo, että nyt osasinko mä tehdä tollasenkäin. (Toivanen haast. 2004, 2.)*

Tämä saattaa aiheuttaa hämmästyksen tunteita muusikon huomattaessa, mitä hän on saanut aikaan. Ilmiö vastaa Neherin listan kohtaa numero kuusi. Kohtaan kuusi sopivat myös kuvaukset, joissa muusikot toteavat asioiden tapahtuvan aivan kuin itsestään. Muusikot totesivat flown olevan tila, jossa asiat vain tapahtuvat automaattisesti ja kokemuksiin liittyy tietynlaisia vaivattomuuden ja vapauden tunteita (Calderazzo haast. 2004, 10; Uotila haast. 2004, 2).

*Tämä flow juttu, sinun kykyysi lukittautua ja saavuttaa se tila, missä asiat vain tapahtuvat, se on automatiikalla. Yksi ystäväni [...] erittäin hyvä vokalisti, siksi hän sitä kutsuu, automatiikaksi. (Price haast. 2003, 11.) (2)*

Keräämäni haastattelumateriaali tukee osaltaan Maslowin (1987, 62) näkemystä, jonka mukaan huippukokemukset ovat usein niin voimakkaita, että ne tekevät ajoittaisella ilmenemisellään elämästä elämisen arvoista. Eräs muusikko totesi, että soittaessaan hän oli tietynlaisessa tilassa, jossa hän ei kuullut tai nähnyt mitään. Tällaisissa tilanteissa soittaminen tuntui erityisen helpolta. Hän totesi, että nämä hetket olivat saaneet hänet soittamaan vuosia.

*Luulen että tänään olin tilassa ehkä noin kolmekymmentä sekuntia koko keikan aikana. Täysin uppoutuneena siinä tilassa jossa... [...] Se tuntuu niin hyvältä ja siinä hetkessä kaikki on niin helppoa. Et voi tehdä mitään väärää. Ja se on tuo hetki joka sai minut jatkamaan soittamista ja soittamista vuodesta toiseen. (Calderazzo haast. 2004, 10.) (3)*



Kokemukset siis antavat elämälle ja työlle merkityksen, aivan kuten Neher listansa kohdassa seitsemän toteaa. Tätä ajatusta tukevat myös muusikoiden toteamukset siitä, että flow-kokemuksia pyritään saavuttamaan jokaisella keikalla.

William Jamesin (1982) mukaan transsendenssi on progressiivista ajan, paikan ja itsensä tuntemisen pois pyyhkimistä (Jeddeloh 2003, 11). Tämä saattaa tapahtua siihen pisteeseen asti, ettei yksilö enää koe omaa olemassaoloaan. Tällaisella hetkelisyydellä viitataan siihen, kuinka muusikoiden täytyy olla koko ajan tietoisia sekä standardista ulkopuolisesta ajasta että sisäisestä ajasta, joka kehon liikkeiden kautta leikkaa standardia aikaa. Joissakin flow-kokemuksissa muusikko asuu hetkessä, jossa ulkopuolinen aika pysähtyy tai hidastuu (Jeddeloh 2003, 150). Tällaisessa tilanteessa sisäinen aika toimii hetken määrittelijänä. Ajan vääristymisen kokemuksia saadaan myös muusikoiden flow-kokemusten yhteydessä (Calderazzo haast. 2004, 10). Erityisen voimakkaita ajan tajun vääristymiset olivat säveltämisen yhteydessä.

*Tästä sävellyspuolesta: [...] Siinä häviä jos missä kellon ja ajantaju. [...] Niin sit semmonen humaus mikä tulee... Yhtäkkiä joku yksinkertainen idea on liipasin siihen mikä vie mennessään. Et toi! [...] [Sitten] tulee ihan kun semmonen tunnelivisio. Siin ei huomaa mitään mitä tapahtuu ympärillä. [...] Se on tavallaan se hurjin, se on pelästyttävää ihan oikeesti se tunne... [...] Kun havahtuu siihen reaaliaikaan ja sit kattoo mitä on tehnyt ja kattoo mitä kello on, ja sen sijaan et se olis kaksitoista niin se onkin kolme. Et mitä tässä tapahtui tässä ajassa... (Savolainen haast. 2005, 11.)*

Toisaalta muusikot kokevat eräänlaista korostunutta herkkyyttä ajan suhteen ja ovat tietoisempia kuluneesta ajasta (Johnson kl. 2005, 1). Toisinaan tämä voi johtaa jopa tuntemuksiin ajan hidastumisesta. Muusikon herkistymisen kuluneelle ajalle voidaan nähdä osittain vastaavan Neherin listan kohtaa numero yksi.

Flow-kokemuksen aikana rajat muusikoiden välillä voivat tulla joustaviksi ja muusikko kokee soittavansa toisen instrumenttia (Jeddeloh 2003, 143). Haastattelemani muusikot puhuivat siitä, miten he saattoivat vaikuttaa omalla soitollaan toistensa soittoon (Trimble haast. 2004, 2, 7).

*[Bändissä soittaminen on] nimenomaan sitä kaks suuntaista liikennettä, et pystyy ottaa vastaan impulsseja ja antaa ite impulsseja todella nopeesti olematta päällekkäyvä. Mutta on sillä tavalla auki, että tulee sellanen olo että sä soitat, vaikka soitatkin pianoo, niin sä vaikutat soittamisellas rumpuihin ja rumpalin soittamiseen. [...] Johtuuko se siitä et se arvaa sen, tietää sen ihmisen olemuksesta, sen liikkeistä, sen bodylanguage:sta sen mitä se ehkä tekee seuraavaksi, mitä se todennäköisesti tekee. Ja se osaa sit sijoittua siihen ja ottaa vastaan sen ennen kun se on tehnyt sen. (Savolainen haast. 2005, 3.)*

Myös tämän korostuneen toisten läsnäolon ja heihin vaikuttamisen kokemuksen voidaan katsoa vastaavan Neherin listan kohtaa yksi. Rajojen hämärtyemisessä on havaittavissa myös se yhteyden tai yhtenäisyyden tunne, josta Ludwig (1969, 13–17) puhui määritellesään muuttuneiden tajunnantilojen piirteitä. Mielenkiintoista onkin

se, että kollektiivisuus on usein olennainen edellytys flow-kokemuksen syntymiselle jazzmuusikoiden parissa (ks. Hytönen 2005, 80–86). Kyseistä aspektia ei tosin ole huomioitu perinteisissä, esimerkiksi Csikszentmihalyin (1975; 2002) tekemissä flow-tutkimuksissa.

### *Mystinen kokemus*

William James on todennut, että mystiset kokemukset ovat lyhytkestoisia ja niiden aikana yksilön oma tahto heikkenee. Tähän tilaan liittyy usein kokemus jostain itseä suuremmasta sekä yhteydestä universaaliin hyvyyteen ja totuuteen. Mystiset kokemukset ja transsendenssitilat ovat niin voimakkaita arkipäivästä poikkeavia kokemuksia, että ihmiset uskovat näiden kokemusten tulevan jostakin voimakkaasta epätavallisesta hyvän lähteestä, esimerkiksi Jumalalta. (James 1981, 278; Neher 1980, 122–123.)

Muusikoilla tähän ilmiöön verrattavissa oleva flown aspekti ilmenee niin, että he kokevat musiikin tietyllä tapaa soittavan heitä itseään tai että musiikki virtaa heidän lävitseen sen sijaan, että he itse soittaisivat. Muutamat haastattelemistani muusikoista kokivat, että he toimivat flown yhteydessä välikappaleena ja kytkeytyvät johonkin suurempaan voimaan; musiikki tulee heidän lävitseen jostakin muualta (Evans haast. 2006, 3). Tällöin muusikosta itsestään tulee instrumentti.

*Se tuntuu siltä melkein kuin antautuisit; se on kuin sinua käytettäisiin eräällä tavalla, kuin olisit astia, käytettäisiin kuin instrumenttia, johonkin joka on sinua suurempi. [...] Sinä et omista sitä. Se on kuin sinua itseäsi soitettaisiin kuin instrumenttia.*  
(Garnett haast. 2004, 10.) (4)

Muusikot voivat kokea eräänlaista harmonian tunnetta soittimensa kanssa. Tällaisissa tilanteissa soitin saattoi johtaa muusikkoa tai muusikko soitinta (Johnson kl. 2005, 1).

Rouget'n määrittelemästä transsitilasta voidaan löytää yhteyksiä flow-tilaan. Ensisijaisena tekijänä voidaan pitää sitä, että transsitilassa on läsnä jonkinlainen ääni tai melu (Rouget 1985, 11). Myös flowssa on läsnä ääni, joka tässä tapauksessa on muusikon itse tuottama. Rouget on lisäksi maininnut transsitilan manifestoituvan yleensä muiden ihmisten läsnäollessa, mikä pitää paikkansa muusikoiden kohdalla. Rouget'n mukaan ihmisellä ei normaaliin tietoisuuden tilaansa transsista palattuun ole välttämättä mitään muistikuvaa siitä, mitä hän on tehnyt (Rouget 1985, 13). Tällaista muistamattomuutta esiintyy myös musiikillisten kokemusten yhteydessä. Eräs muusikko totesi, ettei hän kerran muistanut mitään keikastaan. Hän oli vain esiintymisen lopussa yhtäkkiä ”herännyt” huomaamaan, että muut olivat lopettaneen soittamisen.

*Minulla oli tuo kokemus. Soitin yhden bändin kanssa ja se mitä tajusin seuraavaksi oli se, että ihmiset taputtivat. Se oli ohitse ja he kertoivat miten hienoa se oli ja kuinka ihanaa. Ja minä en muista tästä mitään. Mutta se on hyvin harvinainen kokemus. Sinä tavallaan tulet instrumenttisi kanssa yhdeksi. Mutta se on hyvin*



*hyvin harvinaista. He sanoivat, että se oli mukavaa, mutta... Ehkä se oli, ehkä ei. En tiedä.* (Price haast. 2003, 8.) (5)

Mystisille kokemuksille on tyypillistä myös se, etteivät sanat pysty ilmaisemaan kokemuksesta. Tila tulee siis kokea henkilökohtaisesti, jotta sen voisi ymmärtää, sillä kokemuksen verbalisointi on vaikeaa. Kokemuksiin liittyy myös tiedollinen laatu, sillä ne ovat kokijoille eräänlaisia tietämisen tiloja (James 1981, 278). Verbalisoinnin vaikeus oli nähtävissä myös keräämässäni haastattelumateriaalissa. ”Minusta se [flow] on tavaltaan eräänlainen ydinkokemus josta on hyvin vaikea, siitä on hyvin vaikea puhua”, eräs muusikko totesi (Evans haast. 2006, 16). Haastatteluissa sanojen hakeminen vei aikaa ja tuotti toisinaan vaikeuksia.

### *Flow ja shamanistinen transsi*

Flow ja shamanistinen transsi voidaan rinnastaa myös Rouget’n määritelmien kautta. Rouget on todennut shamanistiselle transsille ominaiseksi, että shamaani itse toimii musiikin tuottajana. Shamaani siis tuottaa sen musiikin, joka vaivuttaa hänet transsiin. Possessioon liittyvissä transsitiloissa musiikin tuottaa aina joku muu kuin transsiin vaipuva yksilö. Shamaani on jazzmuusikon tavoin aktiivinen toimija oman kokemukseensa suhteen, kun taas possessioseremonioissa transsiin vaipuvat ihmiset ovat toisten aktiviteetin kontrolloimia. Rouget’n mukaan shamaanille musisointi ja shamanismin harjoittaminen ovat vain saman aktiviteetin kaksi puolta. (Rouget 1985, 126.)

Shamanismin vertaaminen muusikoiden kokemuksiin on ollut esillä myös muusikoiden omissa keskusteluissa. Pianisti Kenny Werner (1996, 13) toteaa muusikon olevan monella tapaa kuten shamaani, sillä muusikkojen tehtävänä on sisäinen etsintä, mikä heijastuu musiikkiin. Viulisti Stephane Grapel taas vertaa suuria improvisoijia pappeihin, jotka ajattelevat ja ovat olemassa vain jumalilleen (Leonard 1987, 74). Myös Jeddelloh vertaa muusikoita shamaaneihin tai mystikkoihin, jotka liikkuvat erilaisten tietoisuuden tilojen välillä rituaalisessa toiminnassaan. Jeddelloh vie ajatuksen jopa niin pitkälle, että hän vertaa muusikkojen instrumentteja shamaanien voimaeläimiin (Jeddelloh 2003, 18). Myös muusikoilla on tietynlaisia rituaaleja, joihin he luottavat (Leonard 1987, 74). Shamaaneilla tällaiset rituaalit luovat eräänlaisen turvallisen ympäristön, johon shamaani voi aina turvautua epäonnistuessaan henkimatkoillaan tai tiedonhaussa. Muusikolla nämä rituaalit muodostuvat erilaisista musiikillisista rakenteista, opetelluista improvisaatiokuvioista sekä materiaaleista, jotka mahdollistavat improvisaation tilanteissa, joissa flow ja inspiraatio jäävät saavuttamattomiin.

Muusikko asettaa shamaanin tavoin flowssa itsensä ja egonsa syrjään, jotta musiikki ja sen tarjoama tieto virtaisivat hänen kauttaan muille ihmisille. Muusikko ja shamaani toimivat siis eräänlaisina instrumentteina. Omissa yhteisöissään shamaanit nähdään erikoislaatuina ja kunnioitettuinä yksilöinä, jotka pystyvät kommunikoimaan jumalien tai alitajuntansa kanssa (Hoppál 2003). Muusikot taas ovat omissa yhteisöissään alansa erikoisosaajia: erikoislaatuista yksilöitä, jotka pystyvät tuomaan itsensä ja yleisönsä ajattomaan taianomaiseen tilaan, jossa tunne omasta itsestä häviää ja jossa ollaan hetkellisesti olemassa vain luovuuden tarjoamaa nautintoa varten. Jeddellohin

(2003, 18) ajatukseen yhtyen voimme todeta, että muusikot voivat siis shamaanien tavoin luoda euforisia tiloja itsessään ja yleisössään. Nämä tilat voivat olla mitä tahansa kevyiden ilon tunteiden ja syvien emotionaalisten ja euforisten tilojen väliltä.

### *Alkoholi ja huumausaineet*

Yhteyksiä transsin, shamanismin ja jazzissa koetun flown kohdalla löytyy myös siitä, miten huumausaineita tai alkoholia on käytetty aikaansaamaan muuttuneita tajunnantiloja. Jo Laestadius mainitsee mahdollisuuden, että saamelaiset noidat käyttivät jotakin salaista narkoottista ainetta maagisen toimituksen alussa (Laestadius 2000, 212). Siikala toteaa, että Siperian shamanistisissa perinteissä on käytetty toisinaan halusinogeenisia aineita, esimerkiksi punaista kärpässiä (Siikala 1978, 42, 46). Myös Mircea Eliade (1974, 221) ja Michael Harner (1981, xii–xiii) mainitsevat myrkyllisten sienien käytön olleen tunnettua koko Siperian alueella. Alkoholia on tietävästi käytetty myös siperialaisessa shamanismissa (Eliade 1974, 242). Etelä-Amerikan shamanistisessa perinteessä käytetään tavallisesti halusinogeenisia alkaloideja sisältäviä trooppisia kasveja kuten Banisteriopsis -köynnöksestä tehtyä juomaa (Luna 1986, 9).

Huumausaineiden käytöstä tunnettuja jazzmuusikkoja ovat olleet muiden muassa John Coltrane ja Charlie Parker (Werner 1996, 83–84). Tiedetään myös, että tiettyjen huumausaineiden vaikutuksen alaisena äänet tulevat selvemmiksi ja musiikki koetaan suuremmalla tarkkuudella ja laajuudella (Anon. 1969, 335). Esimerkiksi heroinin käyttäminen mahdollistaa tuotettuun ääneen keskittymisen esiintymisen aikana. Onkin varsin selvää, että tietyt psykedeeliset huumausaineet tarjoavat jonkinlaisen mahdollisuuden huippukokemusten kontrollointiin (Maslow 1987, 27). Alkoholin käyttö esimerkiksi luovuuden edesauttamisessa tai esiintymisjännityksen laukaisemisessa on tuskin tuntematon ilmiö nykyäänkään muusikoiden parissa (ks. esim. Bergström 1982, 336). Yleisesti ottaen nykyään jazzmuusikot pitävät kuitenkin esimerkiksi alkoholin kautta saatuja flow-kokemuksia valheellisina (mm. Caderazzo haast. 2004, 9).

Toisaalta tiedetään tapauksia, joissa muusikot ovat joutuneet soittamaan kovan kipulääkityksen alaisena esimerkiksi selkävaivojen vuoksi. Muusikot kertovat muun muassa jazzpianisti Keith Jarretin soittaneen kipulääkityksen alaisena ja kokeneen tällaisessa tilanteessa tajunnantilan muutoksia (Savolainen haast. 2005, 10). Myös äärimmäinen väsymys voi aiheuttaa tietoisuuden tilan muuttumista ja eräänlaista flow-kokemusta.

*Joskus luulen että kun olen kokenut sen [flown], olen ollut äärimmäisen väsynyt ja en ole ollut varma kuinka selviän keikan loppuun. Ja se on tavallaan mahdollistanut sen, että lasken irti tietoisesta kontrollista tavalla johon en ehkä normaalisti pystyisi.*  
(Evans haast. 2006, 6.) (6)

Kehon kemiallista tasapainoa voidaan muuttaa muun muassa valvomalla ja farmakologisilla lääkkeillä (Ludwig 1969, 12–13). Puhallinsoittajille saattaa aiheutua hengityksen säätelyn vuoksi tahattomastikin tajunnantilan muutoksia – hengityksen säätelyähän

käytetään tietoisesti tajunnantilan muuttamiseen joogassa ja meditaatiossa. Kuitenkin myös muita kuin puhallinsoittimia saatetaan soittaa hengityksen mukaan.

*Et kun mä soitan kitaraa niin mä ajattelen pitkälti sitä et se on kuin puhallinsoitin, koska mä hengitän ihan fyysisesti sen mukaan kun mä soitan.* (Björkenheim haast. 2005, 14.)

Ritva Haavikko on liittänyt kirjailijoiden ja runoilijoiden inspiraatiokokemukset – tai flow-kokemukset, kuten itse niitä kutsun – muinaisten suomalaisten ja luonnonkansojen käsityksiin shamaanista tai tietäjä-runoilijasta. Taiteilijat on laajalti nähty korkeampien voimien valitsemina toisen todellisuuden sanansaattajina. Haavikko viittaa Sakari Topeliukseen, joka on todennut saaneensa yhdeksän Sylvian laulua lahjana Ylhäältä. Selma Lagerlöf taas kertoi kirjoittavansa muistiin sen, mitä hänen isoäiti-vainajansa kehotti. Haavikko toteaaakin, että fiktiiviset luomisen ilmiöt ovat pysyneet samoina vuosituhansia. Tänä aikana kuitenkin maailmankuva, jonka avulla ilmiötä tulkitsemme, on muuttunut rajusti. Kun ennen selitys näille kokemuksille annettiin ylhäältä ja yksilön ulkopuolelta, nykyään selitystä haetaan ihmisen sisäältä. Jumalien ja vainajien tilalle ovat tulleet tiedostamaton ja piilotajunta. (Haavikko 1984, 230–234.)

## VERTAILUSSA MEDITAATIO SEKÄ MUSIIKILLISET KOKEMUKSET

Psykologiassa meditaatio määritellään tavaksi saavuttaa muuttunut tietoisuuden tila suorittamalla tiettyjä rituaaleja ja harjoituksia. Tällaisiksi harjoituksiksi määritellään hengityksen säätely, raju tarkkaavaisuuden rajoittaminen, ulkoisten ärsykkeiden poistaminen, erilaiset jooga-asennot sekä mentaalisten mielikuvien muodostaminen (Atkinson ym. 2000, 205). Tuloksena on miellyttävä, lievästi muuttunut tajunnantila, jossa yksilö kokee rentoutuvansa. Merkityksellistä tässä määritelmässä on, että meditaatiota ei enää liitetä pelkästään hengelliseksi toiminnaksi, vaan se voi toimia myös profaanina aktina.

Länsimaisessa meditaatiokirjallisuudessa meditaatio on määritelty ihmisen oman tajunnan kontrolloimiseksi ja säätelyksi. Lauri Rauhala jakaa meditaation kahteen eri muotoon: keskittyvään meditaatioon sekä tiedostavaan eli tarkkailevaan meditaatioon. Jälkimmäisessä kokijan tajunta on avoinna kaikille sisältä tai ulkoa tuleville vaikutteille, jotka hän ottaa vastaan puolueettomana tarkkailijana. Näin hän alkaa vapautua pakonomaisesta todellisuuden jäsentämisestä ja saavuttaa aidon ja luovan tiedostavuuden. (Rauhala 1986, 54–55.) Tiedostavan meditaation muodot rinnastuvat flow-kokemuksiin. Huippukokemuksetkin vaativat kokijalta usein keskittymistä itse suoritukseen, mutta samanaikaisesti myös ympäristön kuten yleisön tiedostamista. Tähän tiedostavaan otteeseen tulisi kuitenkin liittyä ympäristöstä irtautuminen. (Csikszentmihalyi 1975, 115; 2002, 30–33.) Itse olen kuullut muusikoiden puhuvan tiedostavasta irtautumisesta, jossa he ovat tietoisia ympäristöstään, mutteivät anna sen vaikuttaa itseensä liikaa.

Rauhalan mukaan meditatiivisen tilan saavuttamisessa voidaan käyttää joko yksilökohtaisia tai transpersoonallisia strategioita. Yksilökohtaisilla strategioilla viitataan itsesäätelyyn, joka tapahtuu joko tajunnan tai elintoimintojen säätelyn kautta. Transpersoonallisessa strategiassa on kyse arkitodellisuuden tiedostamisen ylittämistä ja yhteydestä universaaliseen energian värähtelyyn. Tämä voidaan saavuttaa joko transsendenssin kautta tai uskonnoista riippumattoman harmonian tavoittelun avulla, jolloin kyse on niin sanotusta profaanista transsendenssista. Tämä profaani transsendenssi tarkoittaa siis ihmisen aivosidonaisen henkisyyden kohoamista arkitodellisuuden tiedostamisen yläpuolelle. Kyse on eräänlaisesta ”syvähenkisydestä” ilman, että se koettaisiin jumalan läsnäoloon liittyväksi. (Rauhala 1986, 50–51.)

Mikko Toivanen lainaa pianotaiteilija Ralf Gothónin lausahdusta, jonka mukaan ihminen voi musiikkia kuunnellessaan tai mietiskellessään hiljentää erittelevän mielensä ja kääntää huomionsa sisimpäänsä. Kun energiaa ei enää kulu ulkopuolisiin ärsykeisiin, voi syntyä musiikillinen vaipumisen kaltainen meditatiivinen tila. Saksofonisti Stan Getz taas on verrannut luovaa tilaa ”alfa”-tilaan, jossa tietoinen ja alitajuinen mieli sulautuvat yhteen vapauttaen aivoissa mielihyvähormoni endorfiinia. Tällainen aivojen kemian muuttuminen mahdollistaa Getzin mukaan kaikkein korkeimman tason luovuuden. (Toivanen 2000, 219–222.)

Myös Kenny Werner pyrkii lähestymään musiikillista luovuutta ja mestarillisuutta sekä flow-kokemuksia meditaation käyttämisen kautta (Werner 1996). Monien jazzmuusikoiden tiedetään harjoittaneen meditaatiota parantaakseen musiikkiaan. Tunnetuin esimerkki on luultavasti saksofonisti John Coltrane (Cole 1976, 182). Meditaatio ja sen aiheuttama sisäisen dialogin hiljeneminen tulivat esille myös muutamissa tekemissäni jazzmuusikoiden haastatteluissa. Yksi haastatteleistani muusikoista mainitsi nähneensä Stan Getzin meditoimassa ennen esiintymistään (Johnson sp. 2006, 2), toinen totesi harjoittavansa visualisointia sekä joogaa parantaakseen keskittymistään (Evans haast. 2006, 10) ja kolmas harjoitti meditatiivista resitaatiolaulua ennen keikkaa (Trimble haast. 2004, 4, 15).

*Minä viritän elämäni resitoimalla Nam-Myoho-Renge-Kyo [-mantraa] uudestaan ja uudestaan ja se saa grooveni toimimaan. Joten kun menen instrumenttini luo, olen valmiiksi rytmissä. Minun täytyy vain huolehtia muista ihmisistä ympärilläni.*  
(Trimble haast. 2004, 4.) (7)

Paul Brunton on myös esittänyt näkemyksen, että taidemuodot, kuten musiikki ja runous, olisivat aikoinaan olleet ihmisten silmissä pyhiä harjoituksia, joita suoritettiin vihkimysten alaisena temppeleissä. Hänen mukaansa taide on siis alun perin ollut eräänlaista meditaatiota. Taiteellisessa luomisessa ja meditaatiossa olisi näin ollen pohjimmiltaan kyse samasta itseensä kääntymisen prosessista. Vain ilmenemismuoto näiden kahden välillä on erilainen. Mystikko voi tyytyä vajoamaan mietiskelynsä, kun taiteilija tuntee pakkoa välittää näkemyksensä ja ideansa ulkomaailmalle. Brunton pitääkin taidetta yhtenä mietiskelyn muotona. (Brunton 1985, 149–151.)

## POHDINTAA

Olen tässä katsausartikkelissa osoittanut, että musiikin parissa ilmenevä flow on useimmiten profaani transsendenssikokemus. Voidaan myös olettaa, että uskonnollisissa tai mystisissä kokemuksissa on kyse samasta tai samanlaisesta asiasta kuin flow-kokemuksissa. Tällaista profaanin transsendenssin ajatusta tukee myös Abraham Maslown tekemä tutkimus. Maslow on ollut raportoinut tilanteista, joissa ei-uskonnolliset ihmiset ovat kokeneet saaneensa huippukokemuksia. Maslown mukaan kyse on ”keskeisistä uskonnollisista kokemuksista” tai transsendenssikokemuksista. Tämän logiikan mukaan agnostikoksi itseään kutsuva artisti voi kokea uskonnollisia kokemuksia. (Maslow 1987, 31.) Samoja kokemuksia selitetään siis erilaisten maailmankatsomusten ja merkityksenantoprosessien kautta eri tavoin. Maslown mukaan kaikki huippukokemusten kuvaukset voitaisiin käytännössä luokitella uskonnollisiksi tapahtumiksi – tai ne on aikoinaan käsitetty vain uskonnollisiksi kokemuksiksi (Maslow 1987, 59).

Näyttää myös siltä, että esimerkiksi shamanistisella transsikokemuksella on yhteneväisiä piirteitä nykypäivän muusikkojen kokemusten kanssa. Ajatuksen voidaan katsoa ilmenevän hyvin Rouget’n esittämän esimerkin kautta. Yhtenä mystisen transsin muodoista voidaan pitää yhteydellistä transsia, jossa yhteys jumalallisen olennon ja ihmisen välillä koetaan eräänlaisena oivalluksena, ilmestymisenä tai valaistumisena (Rouget 1985, 26). Voisimme siis puhua inspiraation muodosta, jossa ihminen kokee yhteyttä johonkin itseään suurempaan voimaan ja kokee tämän yhteyden kautta saavansa eräänlaisia oivalluksia tai valaistumisen kokemuksia. Tämä kuvaus vastaa myös osaltaan muusikoiden kokemuksia. Tulee kuitenkin huomata, että muusikot eivät välttämättä koe yhteyden muodostuvan johonkin jumalalliseen aspektiin vaan selittävät kokemusta useimmiten alitajuntaan ja kollektiiviseen tiedostamattomaan syntyvän yhteyden kautta.

Huippukokemuksista ja luovuuden eri ilmiöistä tehdyissä tutkimuksissa flown ja transsendenssikokemusten yhteneväisyydestä on kuitenkin puhuttu myös aiemmin. Jeddelohin mukaan flow-tiloja voidaan pitää synonyymina transsendenssitiloille tai meditatiivisille tiloille, sillä biologiselta kannalta tarkasteltuna ilmiöt ovat samanlaiset (Jeddeloh 2003, 8). Myös Haavikon (1984, 230–234) toteamukset tukevat tätä näkemystä. Länsimaisissa yhteiskunnissa juuri taide näyttäisi tarjoavan mahdollisuuden hyväksytyyn muuttuneiden tajunnantilojen tavoitteluun. Helen Bonny onkin todennut, että musiikilla on ainutlaatuiset mahdollisuudet saada aikaan muuttunut tajunnantila. Tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että musiikin multidimensionaaliset tekijät mahdollistavat erilaisten tajunnantilojen saavuttamisen. (Bonny 2002, 86.)

Taiteen tekemisessä voidaan siis parhaimmillaan saavuttaa jonkinlainen transsia muistuttava tila. Mielestäni voimme tämän tarkastelun perusteella olettaa, että flowssa ja shamanistisessa transsissa on tiettyyn rajaan asti kyse samasta tai samanlaisesta ilmiöstä, jota on käytetty tietoisesti hyväksi shamanististen rituaalien lisäksi jo antiikin Kreikassa runoiltaessa. Jotkut muusikot liittävät transsitilat, transsendenssin ja musiikin tekemisen toisiinsa, mutta kaikki nykypäivän muusikot eivät pidä tarpeellisena tällaista mystifointia. Tämän vertailun tarkoituksena onkin ollut osoittaa se, että samantyyppisiä transsendenssikokemuksia ja normaalin tietoisuuden ylittäviä ilmiöitä on ollut olemassa erilaisissa historiallisissa ja kulttuurisissa konteks-

teissa. Kokemukset ovat läsnä myös länsimaisten yhteiskuntien nykypäivässä muun muassa musiikin tekemisessä.

## VIITTEET

1. Olen erottanut artikkelissa omiin tutkimusmateriaaleihini kuuluvat viitteet kirjallisuusviitteistä erillisellä merkinnällä viitteen sisällä. Käytetyt merkinnät ovat seuraavat: haast. viittaa haastatteluun, kl. kyselylomakkeeseen ja sp. sähköpostiin. Viitteissä olevat sivunumerot viittaavat litteraatioiden sivuihin.
2. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”This flow thing, your ability to lock in and reach that space, where things just happen, it’s on automatic. One of my friends [...] very fine vocalist, that’s what he calls it, on automatic.” (Price haast. 2003, 11.)
3. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”I think tonight I was in the zone for about thirty seconds on the whole gig. Completely submerged in the zone where... [...] It feels so good and at that moment everything is so easy. You can’t do anything wrong. And it’s that particular instant that made me continue playing and playing year after year.” (Calderazzo haast. 2004, 10.)
4. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”It’s almost like surrendering your self, it’s like being used in a way, as a vessel, used as an instrument, for something that’s greater than you. [...] You don’t own that. It’s like being played like an instrument yourself.” (Garnett haast. 2004, 10.)
5. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”I had that experience. I was playing with a band and next thing I know people were clapping. It was over, and they were saying how great it was and how wonderful. And I remember none of this. But that’s very rare experience. It’s like you and the instrument become one. But that’s very very rare. They say it was nice, but... Maybe it was, maybe it wasn’t. I don’t know.” (Price haast. 2003, 8.)
6. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”Sometimes I think when I’ve experienced it I’ve been really tired and I haven’t known how its gonna get through the gig and it’s just sort of allowed me to let go of conscious control in a way I maybe normally wouldn’t.” (Evans haast. 2006, 6.)
7. Alkuperäinen englanninkielinen siteeraus: ”I tune my life up by chanting Nam-Myoho-Renge-Kyo over and over again and that gets my groove going. So when I get to my instrument I’m already in rhythm. I just have to worry about the other people around me.” (Trimble haast. 2004, 4.)



## LÄHTEET

### Haastattelut

- BJÖRKENHEIM, RAOUL. 25.2.2005. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD7.
- CALDERAZZO, GENE. 29.10.2004. Joensuu. Haastattelija: Elina Hytönen. MD5.
- EVANS, SANDY. 1.7.2006. Puhelinhaastattelu. Taipalsaari–Sydney, Australia. Haastattelija: Elina Hytönen. MD9.
- GARNETT, ALEX. 9.1.2004. Savitaipale. Haastattelija: Elina Hytönen. MD2.
- PRICE, LARRY. 14.11.2003. Lappeenranta. Haastattelija: Elina Hytönen. MD1.
- SAVOLAINEN, JARMO. 31.1.2005. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD6.
- TOIVANEN, PEKKA. 12.10.2004. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD3.
- TRIMBLE, TED. 29.10.2004. Joensuu. Haastattelija: Elina Hytönen. MD5.
- UOTILA, JUKKIS. 12.10.2004. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD4.

### Kyselylomakkeet

- JOHNSON, BRUCE. 31.5.2005. Sydney, Australia. Q2.

### Muistiinpanot

- HOPPÁL, MIHALY 2003: *Shamanism: Past and Present*. Muistiinpanot Joensuun yliopistossa pidetyiltä luennoilta 28.10.–30.10.2003.

### Sähköpostit

- JOHNSON, BRUCE. 11.2.2006. Trondheim, Norway.

Kaikki MiniDisc -nauhat, litteraatiot ja kyselylomakevastukset ovat haastattelijan hallussa.

### Kirjallisuus

- ANONYMOUS 1969: The Effects of Marijuana on Consciousness. – Tart, Charles (ed.), *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- ATKINSON, ATKINSON & SMITH, BEM & NOLEN-HOEKSEMA 2000: *Hilgard's Introduction to Psychology*. Fort Worth, TX: Harcourt College Publishers. [1957]
- BERGSTRÖM, MATTI 1982: Aivot, alkoholi ja luovuus. – *Alkoholipolitiikka* 47(6): 331–337.

- BONNY, HELEN 2002: Music and Consciousness. – Summer, L. (ed.), *Music and Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- BRUNTON, PAUL. 1985: *Yliminää etsimässä*. Hämeenlinna: Karisto. [1978]
- BUNDZEN, P. V. & KOROTKOV, K. G. & UNESTAHL, L. E. 2002: Altered States of Consciousness: Review of Experimental Data Obtained with a Multiple Techniques Approach. – *The Journal of Alternative and Complimentary Medicine* 8(2): 153–165.
- COLE, BILL 1976: *John Coltrane*. New York: Schirmer.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY 1975: *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 2002: *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London: Rider. [1990]
- ELIADE, MIRCEA 1974: *Shamanism. Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- GOODMAN, FELICITAS D. 1988: *Ecstasy, Ritual and Alternate Reality Religion in a Pluralistic World*. Bloomington Indiana: Indiana University Press.
- HAAVIKKO, RITVA 1984: Luova kirjailija. – Haavikko, Ritva & Ruth, Jan-Erik (toim.), *Luovuuden ulottuvuudet*. Espoo: Weilin+Göös.
- HARNER, MICHAEL J. 1981: Introduction. – Harner, Michael (ed.), *Hallucinogens and Shamanism*. London: Oxford University Press.
- HIRSJÄRVI, SIRKKA & REMES, PIRKKO & SAJAVAARA, PAULA 2005: *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- HYTÖNEN, ELINA 2005: *Transsendenssi jazzissa. Ammattimuusikoiden flow-kokemuksia*. Pro gradu -tutkielma. Joensuu: Joensuun yliopisto, suomen kielen ja kulttuuritieteiden laitos.
- JAMES, WILLIAM 1981: *Uskonnollinen kokemus*. Hämeenlinna: Karisto. [1902]
- 1982: *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Random House. [1902]
- JEDDELOH, STEVEN C. 2003: *Chasing Transcendence: Experiencing "Magic Moments" in Jazz Improvisation*. Fielding Graduate Institute. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy. Painamaton väitöskirja.
- KROLL, JEROME & BACHRACH, BERNARD 2005: *The Mystic Mind. The Psychology of Medieval Mystics and Ascetics*. New York: Routledge.
- LAESTADIUS, LARS LEVI 2000: *Lappalaisten mytologian katkelmia*. – Pentikäinen, Juha (toim.). Tietolipas 170. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. [1840–1845]
- LASKI, MARGHANITA 1961: *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- LEONARD, NEIL 1987: *Jazz: Myth and Religion*. New York: Oxford University Press.
- LUDWIG, ARNOLD 1969: Altered States of Consciousness. – Tart, Charles (ed.), *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- LUNA, LUIS EDUARDO 1986: *Vegetalismo Shamanism among the Mestizo Population of the Peruvian Amazon*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- MASLOW, ABRAHAM H. 1987: *Religions, Values and Peak Experiences*. New York: Penguin Books.

ELINA HYTÖNEN

- NEHER, ANREW 1980: *The Psychology of Transcendence*. Eaglewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- RAUHALA, LAURI 1986: *Meditaatio*. Helsinki: Otava.
- ROUGET, GILBERT 1985: *Music and Trance: A Theory of the Relations between Music and Possession*. Chicago: University of Chicago Press.
- ROY, LOUIS 2001: *Transcendent Experiences: Phenomenology and Critique*. Toronto: University of Toronto Press.
- SIIKALA, ANNA-LEENA 1978: *The Rite Technique of the Siberian Shaman*. FFC 220. Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia.
- TOIVANEN, MIKKO 2000: *Jazz luonnollisena systeeminä. Fenomenologis-semioottinen tutkielma modernin jazzin myytistä ja sen merkityksestä*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- VÄISÄNEN, A. O. 1990: *Hiljainen haltioituminen: A. O. Väisäsen tutkielmia kansanmusiikista*. – Pekkilä, Erkki (toim.), Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 527. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- WERNER, KENNY 1996: *Effortless Mastery. Liberating the Master Musician Within*. New Albany: James Aebersold Jazz.

**FM Elina Hytönen on kulttuurintutkimuksen jatko-opiskelija Joensuun yliopistossa. Erikoistumisalana hänellä on musiikkitiede.**