



Mindfulness-Based Stress Reduction as a Post-Buddhist Tradition of Meditation Practice

Lectio praecursoria Helsingin yliopistossa 18.2.2023

Ville Husgafvel
Helsingin yliopisto

Väitöskirjatutkimukseni käsittelee mindfulness-pohjaisen stressinhallintaohjelman eli MBSR-menetelmän buddhalaisia vaikutteita sekä historiallista ja ideologista jatkuvuutta modernin buddhalaisuuden ja nykyaikaisen mindfulness-harjoituksen välillä. MBSR on ensimmäinen mindfulness-pohjainen menetelmä, joka toi buddhalaiset meditaatioharjoitukset länsimaisen lääketieteen ja kliinisen terveydenhuollon piiriin. Se on edelleen yksi tunnetuimpia ja tutkituimpia mindfulness-harjoituksen muotoja, jolla on ollut ratkaiseva rooli meditaation yleistymisessä osaksi suomalaistakin valtavirtakulttuuria. Tutkimusaineistoni koostuvat MBSR-menetelmän kehittäneen Jon Kabat-Zinnin kirjallisesta tuotannosta ja tutkimushaastattelusta, hänen buddhalaisten opettajiensa tärkeimmistä teksteistä, sekä suomalaisella MBSR-ohjaajakursilla kerätystä kenttäaineistosta.

Mindfulness on vakiintunut käänös paalinkieliselle buddhalaiselle termille *sati* (sanskrit. *smṛti*). Buddhalaisissa konteksteissa sen suomenkielisiä käänöksiä ovat tarkkaavaisuus ja valppaus, mutta myös muistaminen ja mielessä pitäminen. Tätä tarkkaavaisuuden kykyä ja harjoitusta koskevat opetuspuheet kuuluvat buddhalaisten tekstien varhaisimpiin kerroksiin ja hyvin todennäköisesti suuri osa niistä palautuu noin neljä-viisisataa vuotta ennen ajanlaskun alkua eläneen historiallisen Buddhan opetukseen.

Yksikertaisimmillaan buddhalainen 'oikea tarkkaavaisuus' liittyy huomiokyvyn kouluttamiseen – toisin sanoen, huomion kiinnittämiseen tiettyyn kohteeseen, sen harhautumisen havaitsemiseen, ja huomion palauttamiseen jälleen sinne, minne se oli alun perin asetettu. Meditaatioon liittyvän syvän keskittymisen ohella tämä mahdollistaa syventymisen aistihavaintojen ja mielentilojen tutkimiseen sekä mihin tahansa käsillä olevaan toimintaan ja tehtävään. Viimeisen parin tuhannen vuoden aikana – tai parin viime vuosikymmenen aikana – inhimillinen tarve keskittymiskyvyn kehittämiseksi ei ainakaan ole vähentynyt. Yksi modernin psykologian ja myös uskontotieteen pioneereista, yhdysvaltalainen William James kirjoitti nämä sanat 1800-luvun lopulla:

Kyky halutessaan palauttaa harhaileva huomio, uudestaan ja uudestaan, on arvoskelukyvyn, luonteen ja tahdon todellinen perusta. Ilman sitä, kukaan ei ole itsensä hallitsija. Kasvatus ja koulutus, joka kehittäisi tätä kykyä, olisi koulutusta vailla

vertaansa. Mutta on helpompaa määritellä tämä ihanne, kuin antaa käytännön ohjeita sen toteuttamiseen.¹

”Keskittykää” oli kenties yleisin opettajan kehoitus tai komento, jonka itse koulunkäyntini varhaisvuosilta muistan. Sen kanssa kilpaili kenties vain: ”olkaa hiljaa”, ”hattu pois päästä sisällä” ja ”jonossa ei saa etuilla”. Silti en muista, että kukaan olisi kertonut, miten se keskittyminen tarkalleen ottaen tapahtuu tai pohtinut yhdessä, miten sitä voisi mahdollisesti kehittää. Buddhalaisille harjoituksille pohjautuvat mindfulness-menetelmät tarjoavat monille juuri näitä William Jamesinkin kaipaamia käytännön ohjeita harhailevan huomion kesyttämiseen. Oma kysymyksensä tietysti on, kuinka paljon harjoitusta nykyään oikein vaadittaisiin, jotta pärjäisimme nopeita dopamiinipalkintoja tarjoavien laitteiden, huomiomme manipulointiin suunniteltujen algoritmien ja huippuammattilaisten suunnittelemien loputtomien mainosten viidakossa.

Laajimmillaan buddhalainen ’oikea tarkkaavaisuus’ voidaan ymmärtää taitona elää Buddhan opetusten mukaista elämää. Tällöin se on kykyä havainnoida omia kokemuksia ja toimia eri tilanteissa muistaen buddhalaiset näkökulmat ja ihanteet, kuten myötätunnon, mielenrenteyden ja pyrkimyksen kärsimyksestä vapautumiseen. Buddhalaisuuden ulkopuolelle laajennettuna, tämänkaltainen tarkkaavaisuus voidaan ymmärtää omien uskomusten ja arvojen mielessä pitämisenä – sekä arkisessa toiminnassa että elämän tärkeissä valinnoissa. Tämä arvoihin ja maailmankuvaan liittyvä ulottuvuus jää usein vähemmälle huomiolle mindfulness-harjoituksen nykymuotoihin liittyvässä tutkimuksessa, mutta omassa työssäni sen tarkastelu on ollut keskeistä. Tästä näkökulmasta katsottuna hetken istuminen aamulla ei välttämättä ole pelkkää huomiokyvyn kouluttamista tai käsitteellisen mielen hiljentymistä, vaan se voi olla tapa muistuttaa itselleen, kuka oikein on, minkälaisessa maailmassa elää, ja mikä on itselle tärkeää – toisin sanoen, tapa juurruttaa maailmaa koskevaa käsitteellistä tietoa ja omia eettisiä ihanteita osaksi elettyä kehollista kokemusta ja jokapäiväistä toimintaa.

”Mistä tulee se happi, jota hengitän nyt sisään? Tunnenko maan vetovoiman kehoni painossa? Ja olenko se minä, joka hengitän, vai seuraanko vain, kuinka hengitys hengittää omassa rytmisään – niin kuin sydän, joka lyö sitkeästi ja pyytämättä”.

Tämänkaltainen harjoitus voi pohjautua yksinkertaiseen biologian ja fysiikan ymmärrykseen siitä, että ihmiselämä kytkeytyy täysin maapallon muuhun elämään tässä avaruuden valtavuudessa – sekä siihen häkellyttävään tosiasiaan, että tämä ihoni rajaama osa maailmankaikkeudesta on jotenkin onnistunut kehittymään tietoisesti itsestään ja ympäristöstään. Sisäistettynä kokemuksena tällaiset yksinkertaiset oivallukset voivat tukea merkityksellisyyden ja kuuluvuuden tunnetta, arvostusta planeetan muuta elämää kohtaan sekä näille arvoille perustuvaa arjen toimintaa.

Buddhalainen harjoitus sekä sen taustalla vaikuttavat opetukset ovat saaneet lukemattomia erilaisia muotoja perinteen pitkässä historiassa. Tämän moninaisuuden tunnistaminen ja huomioiminen on mindfulness-tutkimuksessa välttämätöntä. Oma työni osoittaa, että jos MBSR-menetelmän periaatteita ja teoreettisia taustaoletuksia verrataan perinteisiin theravāda-buddhalaisiin lähteisiin ja näkökulmiin, niin menetelmä voi näyttää irtautuneen hyvin kauaksi budd-

¹ [T]he faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character, and will. No one is *compos sui* if he have it not. An education which should improve this faculty would be the education *par excellence*. But it is easier to define this ideal than to give practical directions for bringing it about. (William James. 1950 [1890]. *The Principles of Psychology*, 424. London: Dover Publications).

halaisesta meditaatioharjoituksesta. Kuitenkin täsmälleen samat harjoituksen piirteet korostavat historiallista jatkuvuutta tiettyjen mahāyāna-buddhalaisuuteen kuuluvien zen-perinteiden ja MBSR-harjoituksen välillä. Buddhalaisuuden eri suuntausten ja filosofisten koulukuntien erojen lisäksi mindfulness-tutkimuksessa on tärkeää huomioida modernissa buddhalaisuudessa kehittyneet opin ja harjoituksen radikaalit uudelleentulkinnat.

Siirtomaavalta, kristillinen lähetystyö ja tieteellis-rationaalisen ajattelun leviäminen asettivat monia haasteita buddhalaisuuden traditionaalisille muodoille 1800-luvun lopun Aasiassa. Samalla buddhalaisuuden merkitys kansallisen identiteetin perustana korostui. Näiden yhteiskunnallisten muutosten keskellä monet buddhalaiset oppineet ottivat työhönsä vaikutteita protestanttisesta kristinuskosta, länsimaisesta filosofiasta ja ajan tieteellisestä tutkimuksesta. Tässä aasialaisten ja länsimaisten aatevirtauksien vuoropuhelussa kehittyivät monet buddhalaisuuden modernit muodot, joiden tunnuspiirteitä ovat: käytännöllisen hyödyn ja yksilöllisen kokemuksen korostuminen, yhteiskunnallinen aktivismi, laajalle levinnyt maallikkojen meditaatioharjoitus ja omakohtainen tekstien opiskelu sekä pyrkimykset tiedeperustaisen maailmankuvan kanssa yhteensopiviin opintulkintoihin. Samalla Aasian buddhalaisten perinteiden monet kansanomaiset muodot saatettiin jättää kokonaan modernien uudelleentulkintojen ulkopuolelle.

Tämä kehitys johti vähitellen buddhalaisen ajattelun ja länsimaisen psykologian aktiiviseen vuoropuheluun. Esimerkiksi tunnettu japanilainen kirjailija Daisetsu Teitarō Suzuki perusti näkemyksensä zen-buddhalaisuuden universaalista, kulttuuri- ja uskontorajat ylittävästä ytimestä sekä buddhalaisille lähteille että esimerkiksi William Jamesin uskonnollista kokemusta käsittelevälle tutkimustyölle. Vastaavasti Suzukin myöhempää yhteistyötä Carl Jungin ja Erich Frommin kanssa voidaan pitää lähtölaukauksena buddhalaisten vaikutteiden omaksumiselle osaksi länsimaisen psykologian perinnettä. Modernille buddhalaisuudelle tyypillinen opetuksen psykologisointi siirsi monia perinteisiä käsityksiä buddhalaisista taivaista, helveteistä ja eihinimillisistä olennoista ihmisen ”sisäisen maailman” kuvauksiksi, jolloin ne oli entistä helpompi sovittaa yhteen tiedeperustaisten maailmankuvien kanssa. Tämä tulkintatapa on toisinaan esillä myös perinteisissä buddhalaisissa lähteissä, mutta sen saama painoarvo ja yleistyminen liittyvät vahvasti buddhalaiseen modernismiin.

Länsimainen lääketiede ja meditaatioharjoitus kohtasivat 1970-luvun alussa Yhdysvalloissa Harvardin yliopistossa, jossa professori Herbert Benson tutki intialaisen Maharishi Mahesh Yogin esittelemän transsendenttisen mietiskelyn (TM) terveysvaikutuksia. Massachusetts Institute of Technology (MIT) -yliopistosta väitellyt molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn otti Bensonin tutkimustyöstä vaikutteita kehittämäänsä mindfulness-pohjaiseen stressinhallinta- ja rentoutusohjelmaan. Se otettiin käyttöön Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa kroonisen kivun ja sairauden hoitoon keskittyvällä klinikalla vuonna 1979. Tästä alkoi buddhalaisille meditaatioharjoituksille pohjautuvan MBSR-ohjelman ja sille perustuvien mindfulness-menetelmien matka kohti valtavirtakulttuuria ja kauas terveydenhuollon ulkopuolelle ulottuvia nykysovelluksia. Nopeasti kasvaneesta kiinnostuksesta saa pienen viitteen esimerkiksi mindfulness-harjoitusta koskevien tieteellisten tutkimusjulkaisujen määrästä, joka on noussut vuoden 1982 yhdestä julkaisusta vuoden 2000 kymmeneen julkaisuun, ja siitä vuoden 2021 1362:een tutkimusjulkaisuun vuodessa.

Kabat-Zinn tunsu buddhalaista opetusta ja harjoitusta sekä monien tekstien että omien buddhalaisten opettajiensa kautta. Ennen MBSR-menetelmän kehittämistä hän opiskeli esimerkiksi

korealaisen zen-opettajan Seung Sahnin johdolla ja vastasi lyhyesti myös opetuslinjaan kuuluvan Cambridge Zen Centerin toiminnasta. Moderniin theravāda-buddhalaiseen vipassanā-harjoitukseen Kabat-Zinn tutustui etenkin 70-luvun puolivälissä perustetussa Insight Meditation Society -yhteisössä, jonka harjoitus pohjautui pääasiassa tiettyihin burmalaisiin ja thaimaalaisiin opetuslinjoihin. Myös tiibetinbuddhalaisuus on jättänyt jälkensä Kabat-Zinnin työhön sekä kirjallisuuden että henkilökohtaisen harjoituksen kautta.

Tutkimuksessani osoitan, kuinka tärkeää on tuntea Kabat-Zinnin työhön vaikuttaneet buddhalaiset opettajat ja tekstilähteet mahdollisimman tarkasti. Näin MBSR-menetelmän ja sille perustuvan mindfulness-harjoituksen buddhalaisia vaikutteita voidaan tarkastella tiettyjen buddhalaisten opetuslinjojen ja tulkintaperinteiden näkökulmasta sen sijaan, että niitä arvioitaisiin ongelmallisten ”klassista” tai ”perinteistä” buddhalaisuutta koskevien yleistysten kautta. Lähestymistapa huomioi buddhalaisen perinteen moninaisuuden ja tarjoaa yksityiskohtaisemmalle vertailulle selkeät historialliset kiintopisteet.

Terapeuttien mindfulness-menetelmien irrottaminen niiden buddhalaisesta taustasta ei ole yksiselitteinen tai selvärajainen prosessi, vaikka asia toisinaan saatetaan näin esittää. Tutkimuksessani esitän, että MBSR-ohjelma sekä jatkaa että radikalisoi buddhalaiselle modernimmille tyypillisiä kulttuurisia prosesseja, jotka liittyvät yksilön kokemuksen korostumiseen, perinteestä irtautumiseen, sekä buddhalaisten opetusten tulkittamiseen tieteellis-rationaalisten ja psykologisten viitekehysten kautta. Analyysini valossa MBSR voidaan ymmärtää post-buddhalaisena meditaatioperinteenä, joka haastaa monin tavoin ’uskonnollisen’ ja ’sekulaarin’ välille piirrettyjä kulttuurisia rajoja. Post-buddhalaisuudella viitataan buddhalaisesta traditiosta irtautuneeseen harjoitusperinteeseen, joka pyrkii säilyttämään buddhalaisten opetusten ja harjoitusten koetun ”ytimen” mutta hylkää samalla buddhalaisen itseidentiteetin sekä riippuvuuden vakiintuneista buddhalaisista instituutioista, opetuslinjoista ja auktoriteeteista.

Väitöskirjani osoittaa, että nykyaikaisten mindfulness-harjoitusten pelkkään välineelliseen tai terapeuttiin hyötyyn keskittyvät kuvaukset ovat yksinkertaistavia. MBSR-harjoitusohjelman teoreettisessa perustassa vuoropuhelu buddhalaisten näkökulmien kanssa ulottuu psykologian ohella myös maailmankuvaan ja etiikkaan. Etenkin asioiden pysymättömyyden hyväksyminen sekä kokemus itsestä osana elollista luontoa ja laajempaa maailmankaikkeutta kuvataan Kabat-Zinnin teksteissä keskeisinä oivalluksina sisäisen tyytyväisyyden, mielenrenteyden, ja myötätunnon kehittymisessä. Vaikka tällaiset kokemukset voidaan usein tulkita ’henkiseksi’ tai ’uskonnolliseksi’, ne voivat nousta myös täysin tiedeperustaisten, naturalististen maailmankuvien pohjalta. Näiden oivallusten kautta mindfulness-harjoitus voi osalla harjoittajista tukea henkilökohtaisen hyvinvoinnin ohella myös ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväää elämäntapaa.

Ilmiöiden keskinäistä yhteyttä korostavat eettiset ja maailmankuvalliset ulottuvuudet ovat kuitenkin vähemmän esillä MBSR-ohjaajakoulutukseen liittyvissä aineistoissani. Niissä korostuvat yksilölliset tavoitteet sekä osallistujien vapaus kehystää meditaatioharjoitus omien kokemustensa, arvojensa ja uskomustensa mukaisesti. Monille harjoittajille kyse on ennen kaikkea hyvin käytännönläheisestä rentoutus- ja stressinhallintamenetelmästä. Juuri yksilöllisten lähestymistapojen monimuotoisuus antaa aihetta varovaisuuteen mindfulness-harjoitusta koskevien yleistysten tekemisessä. Yhdelle se voi olla osa kroonisen kivun tai uusiutuvan masennuksen hoitoon liittyvää psykoterapiaa julkisessa terveydenhuollossa. Toiselle työhyvinvointikursseilla opittu arkinen stressinhallintatyökalu. Kolmannelle osa kokonaisvaltaista eettistä elämäntapaa ja henkilökohtaisten olemassaolon kysymysten pohdintaa. Neljäs puolestaan liittyy

harjoituksen luonnolliseksi osaksi buddhalaista, kristillistä tai jotain muuta uskonnollista identiteettiä ja maailmankatsomusta. Tämän moninaisuuden ymmärtäminen on perusedellytys mielekkäälle mindfulness-harjoituksen nykymuotoja koskevalle keskustelulle.

Toivon, että nyt valmistuvan väitöskirjani avulla tutkijat, harjoittajat sekä mindfulness-menetelmiä hyödyntävät psykoterapeutit, opettajat ja valmentajat voivat paremmin ymmärtää menetelmien buddhalaista historiaa sekä uskonnollisen ja sekulaarin meditaatioharjoituksen välistä suhdetta. Aiheeseen liittyvät taustatiedot ja keskusteluvalmiudet ovat erityisen tärkeitä julkisessa terveydenhuollossa ja koulumaailmassa, joissa mindfulness-harjoitukset voivat olla käytössä hyvin erilaisista katsomuksellisista taustoista tulevien asiakkaiden ja oppilaiden parissa. Harjoitusten historian tuntemisella ja esille tuomisella on myös eettinen ulottuvuus. Jos harjoitusten buddhalaiset juuret jätetään mainitsematta ”uskonnolliseksi” tai ”epätieteelliseksi” leimautumisen pelossa, ollaan helposti eettisesti kyseenalaisella alueella sekä yksittäisen harjoittajan että kulttuuriseen omimiseen liittyvien keskustelujen näkökulmasta. Rehelliisyyteen ja läpinäkyvyyteen kuuluu myös tunnustuksen antaminen sinne, minne tunnustus kuuluu.

’Uskonnon’ ja ’sekulaarin’ väliset rajat eivät ole kiinteitä tai universaaleja, vaan ne nousevat modernin länsimaisen ajattelun historiasta ja ovat jatkuvien neuvottelujen, kiistojen ja keskustelujen kohteita. Niihin liittyvät määritelmät vaihtelevat, ja usein pyrkimykset nimetä ilmiöitä uskonnollisiksi tai sekulaareiksi liittyvät erilaisiin poliittisiin, taloudellisiin tai ideologisiin intresseihin. Mindfulness-harjoituksen kohdalla luokittelun haasteita lisää buddhalaisten traditioiden monialaisuus, joka kattaa länsimaisessa, modernissa käsitteistössä ’uskonnon’ ohella myös ’filosofian’ sekä ’psykologian’ piiriin kuuluvia tekstejä ja vuosisataisia ajatteluperinteitä. Keskustelu mindfulness- ja meditaatioharjoituksen nykymuotojen uskonnollisesta tai sekulaarista statuksesta kytkeytyy usein keskusteluihin niiden soveltuvuudesta peruskouluihin, julkiseen terveydenhuoltoon tai tiettyihin uskonnollisiin instituutioihin, kuten Suomen evankelisluterilaisen kirkon toimintaan. Luokittelupyrkimykset ovat siis läheisessä yhteydessä harjoitusmenetelmien leviämiseen yhteiskunnan eri sektoreille, mitä nämä eri statukset voivat osaltaan joko edistää tai rajoittaa. Omassa työssäni en ota suoraa kantaa näihin keskusteluihin, vaikka tarkasteluni sivuaakin MBSR-harjoittajien itseymmärrystä suhteessa buddhalaisuuteen ja uskontoon sekä erilaisia taustaolettamuksia aiheeseen liittyvässä tutkimuksessa. Pidän mindfulness-harjoitukseen liittyviä määritelmäkiistoja väistämättöminä seurauksina ihmisten ja instituutioiden erilaisista intresseistä ja tavoista ymmärtää sekä uskonnon ja sekulaarin että eri uskontoperinteiden välisiä rajoja.

Muutammat suuntaviivat voivat kuitenkin olla suureksi hyödyksi aiheeseen liittyvissä pohdinoissa ja päätöksissä. Ihan ensiksi on hyvä aina selvittää, mistä harjoitusmenetelmästä ja lähestymistavasta kulloinkin puhutaan. Jo terapeuttien mindfulness-menetelmien välillä on huomattavia eroja sekä buddhalaisten vaikutteiden laajuudessa että etiikkaan ja maailmankuvaan liittyvissä elementeissä – puhumattakaan, jos keskusteluun sekoittuu myös modernit vipasanä-perinteet tai esimerkiksi vietnamilaisen zen-opettajan Thich Nhat Hanhin mindfulness-opetukset, kuten toisinaan tapahtuu. Lisäksi tarkastelu on hyödyllistä kiinnittää selkeään sosiaaliseen kontekstiin, sen sijaan että pohditaan uskonnon ja sekulaarin välistä käsitteellistä rajaa kovin yleisellä tasolla. Esimerkiksi, onko tietyssä harjoitusmuodossa jotain, joka olisi ristiriidassa peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden ja niihin sisältyvän arvopohjan kanssa, tai kenties psykoterapiaan osallistuvan asiakkaan oman vakaumuksen ja maailmankatsomuksen kanssa. Liian yleisellä tasolla käytyinä mindfulness-harjoitusten mahdollista katsomuksellista sisältöä koskevat keskustelut johtavat helposti ohipuhumiseen ja väärinkäsityksiin.

Oma kaksoisroolini koulutettuna mindfulness-ohjaajana ja -tutkijana vaatii jatkuvaa itsereflektiota suhteessa työtäni tiedostaen tai tiedostamatta ohjaaviin motiiveihin, tavoitteisiin ja ennako-oletuksiin. Vaikka näen mindfulness-harjoituksen eri muodoissa paljon potentiaalia sekä inhimillisen hyvinvoinnin että ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväen elämäntavan tukemiseen, olen myös kriittinen monia aiheen ympärillä olevia ilmiöitä kohtaan. Läpinäkyvyyden puute suhteessa harjoitusten buddhalaiseen taustaan, menetelmälliset ongelmat monissa harjoitusten vaikutuksiin keskittyvissä tutkimuksissa, liioittelevat markkinointilupaukset ja lyhytnäköinen voitontavoittelu, stressin ja työuupumuksen rakenteellisten syiden ohittaminen tai vaikeneminen meditaatioharjoitukseen mahdollisesti liittyvistä kielteisistä kokemuksista voivat kaikki vaikeuttaa tämän lupaavan potentiaalnin toteutumista. Samalla aiheeseen liittyvä kriittinen tutkimus ja älyllinen rehellisyys voivat osaltaan olla rakentamassa jotain, millä on kestävää merkitystä. Toivon, että väitöskirjatyöni voisi olla pieni palanen tässä kokonaisuudessa ja luotan tiedeyhteisön osoittavan ne puutteet ja sokeat pisteet, joita tutkimukseeni väisämättä sisältyy.

Teksti perustuu FT Ville Husgafvelin väitöskirjasta *Mindfulness-Based Stress Reduction as a Post-Buddhist Tradition of Meditation Practice* laadittuun lektioon. Väitöskirjan tiivistelmä on luettavissa <https://helda.helsinki.fi/items/51b9d4f3-8dc5-427a-af77-7674344fdeea>