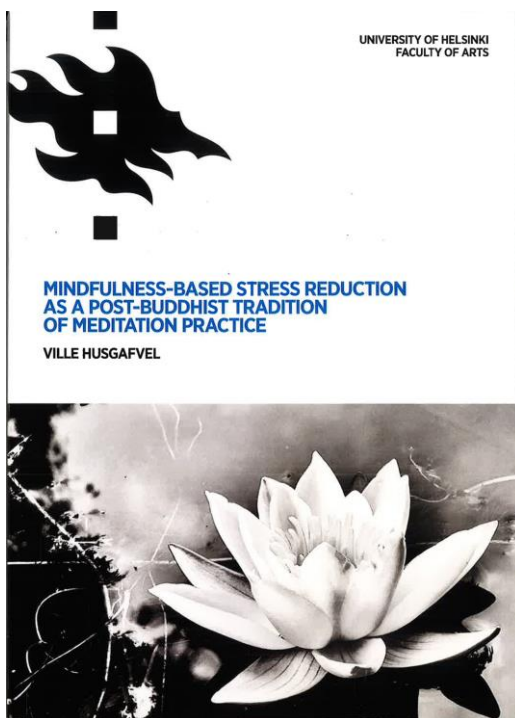




Nykymuotoisen mindfulness-harjoituksen buddhalaisia juuria etsimässä

Ari-Pekka Jääskeläinen
Helsingin yliopisto



Husgafvel, Ville (2023) Mindfulness-Based Stress Reduction as a Post-Buddhist Tradition of Meditation Practice. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. 118 s.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/39632499-2d31-4a87-96e7-e014834c42fa/content>

Ville Husgafvelin väitöskirja *Mindfulness-Based Stress Reduction as a Post-Buddhist Tradition of Meditation Practice* käsittelee mindfulness-pohjaisen stressinhallintamenetelmä MBSR:n (Mindfulness-Based Stress Reduction) buddhalaisia juuria ja menetelmän historiallis-ideologista jatkumoa buddhalaisen modernismin ja nykyaikaisen mindfulness-harjoituksen välillä. Väitöskirja vastaa tutkimuskysymykseen: ”Millaisia buddhalaisia vaikutteita MBSR-menetel-

mässä on ja kuinka MBSR voidaan paikantaa suhteessa buddhalaiseen modernismiin ja buddhalaisen harjoituksen nykymuotoihin?” Artikkeliväitöskirja koostuu neljästä artikkelista, ”Meditation in Contemporary Contexts: Current Discussions” (2020), ”The “Universal Dharma Foundation” of Mindfulness-Based Stress Reduction: Non-duality and Mahāyāna Buddhist Influences in the Work of Jon Kabat-Zinn” (2018), ”On the Buddhist Roots of Contemporary Non-Religious Mindfulness Practice: Moving Beyond Sectarian and Essentialist Approaches” (2016) ja ”Buddhist Teachings and Authorities in MBSR Teacher Training: A Case Study in Finland”, joista jokainen lähestyy aihetta erilaisten alatutkimuskysymysten ja aineistojen avulla. Aineistona väitöskirjassa toimivat MBSR-menetelmän kehittäjän Jon Kabat-Zinnin teokset, artikkelit ja eri buddhalaisten opettajien tekstiaineistot, etnografinen aineisto suomalaisesta MBSR-opettajakoulutuksesta sekä Jon-Kabat Zinnin haastatteluaineisto.

Mindfulness-tutkimuksen määrä on kasvanut räjähdysmäisesti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Kun vielä vuonna 2000 julkaistiin kansainvälisesti kymmenen englanninkielistä mindfulnessia käsittelevää tutkimusta, oli vastaava luku vuonna 2022 jo hieman yli 1400 julkaisua (AMRA 2023). Suomessa aiheesta on tehty lukuisia pro gradu -tasoisia tutkimuksia, mutta aiheen suosioon verrattuna huomattavasti vähemmän väitöskirjoja. Suomessa julkaistuista väitöskirjoista kolme on tullut psykologian tieteenalalta (ks. Lahtinen 2021; Lassander 2021; Kinnunen 2020) ja kaksi organisaatiotutkimuksen puolelta (ks. Urrila 2022; Ahlvik 2019). Husgafvelin tutkimus on ensimmäinen uskontotieteellisestä näkökulmasta aihetta lähestyvä väitöskirja Suomessa. Se edustaa mindfulness-tutkimuksen ehdotonta kärkeä kansallisesti mutta on myös noteerattu kansainvälisesti. Tutkimuksiensa tiimoilta Husgafvel on ollut puhumassa muun muassa Dalai Laman ja Francisco Varelan perustaman Mind & Life -instituutin webinaarissa.

Maailmalla mindfulnessia ovat tutkineet niin buddhologit, uskonnotutkijat, sosiologit, psykologit kuin liike-elämän tutkijatkin. Erilaiset näkökulmat lähestyä aihetta ja runsas tieteellinen tutkimuksen määrä ovat vaikuttaneet aiheesta käytävään keskusteluun sekä tulkintoihin, joita mindfulnessista tehdään. Tämä on johtanut siihen, että kuva mindfulnessista pelkkänä välineellisenä hengitys- tai rentoutumisharjoituksena on tullut valitettavan yleiseksi – ja yksipuoliseksi – jättäen samalla pimentoon meditaatioharjoitusten taustalla vaikuttavan monipuolisen buddhalaisen perinteen. Tässä mielessä Husgafvel tekee poikkeuksen palaamalla takaisin menetelmän buddhalaisille juurille.

Husgafvelin tutkimuskohteena oleva MBSR on Jon Kabat-Zinnin vuonna 1979 alun perin kroonisen kivun hoitoon kehittämä harjoitusohjelma. Väitöskirjassaan Husgafvel sitoo MBSR:n tarinan osaksi suurempaa narratiivia buddhalaisesta modernismista, jonka on katsottu alkaneen 1800-luvun loppupuolella. Tällöin buddhalaisuus ja buddhalaiset mielenharjoitukset alkoivat levitä länsimaihin aasialaisten buddhalaisten reformaattorien sekä eurooppalaisten ja amerikkalaisten ajattelijoiden vuorovaikutuksen seurauksena. 1950-luvulla osana tätä kehitystä buddhalaiset meditaatiotekniikat yleistyivät länsimaissa irtautuen samalla yhä enemmän buddhalaisuuden eettisistä, sosiaalisista ja kosmologisista tulkinnoista. Samalla kehitys johti siihen, että buddhalaisuus alettiin nähdä ”rationaalisenä uskontona” ja sen oppi demytologisoitui, detraditionalisoitui ja psykologisoitui. MBSR on ollut iso osa tätä kehitystä, sillä se on edistänyt todennäköisesti eniten nykymuotoisten meditaatioharjoitusten valtavirtaistumista ja modernisoitumista länsimaissa.

Kaikessa yksinkertaisuudessaan väitöskirjan tutkimuskysymys ja historiallis-ideologinen lähestymistapa ovat erittäin onnistuneita, kun ne tuodaan osaksi laajempaa akateemista keskustelua nykyaikaisesta mindfulness-harjoituksesta, modernista buddhalaisuudesta ja uskonnon sekä sekulaarien rajojen hämärtymisestä. Buddhalaiset vaikutteet kun eivät ole kadonneet nykymuotoisista mindfulness-harjoitteista huolimatta siitä, että menetelmiä on alettu tutkia ja hyödyntää osana yhä sekulaarimpia sovellusalueita. MBSR:n taustalta Husgafvel pystyy yksilöimään lukuisia buddhalaisia opettajia ja opetuslinjoja, joista menetelmän kehittäjä Kabat-Zinn on ottanut vaikutteita. Niitä löytyy niin varhaisesta theravāda-buddhalaisesta *vipassanā*-perinteestä, kuin myös *mahāyāna*-buddhalaisesta *sōtō-zenistä* ja tiibetinbuddhalaisesta *dzogchen*-traditiosta.

Buddhalaisissa vaikutteissa korostuvat varhaisten theravāda-vaikutteiden sijaan buddhalaisien modernistien ajatukset, kuten myös laajemmin myöhemmin kehittyneen mahāyāna-buddhalaisen perinteen vaikutukset, jotka näkyvät niin sanottujen nondualististen meditaatiomenetelmien painotuksena. Samalla Kabat-Zinnin teoksien analyysissä käy ilmi, ettei menetelmä myöskään ole hylännyt täysin buddhalaisuudesta peräisin olevaa filosofista ja eettistä pohjaa, josta nykyaikaisia mindfulness-harjoitteita on usein syytetty. Tutkimuksen mukaan Kabat-Zinnin teksteissä keskeiset buddhalaiset hyveet, kuten rakastava ystävällisyys, myötätunto, myötälämisen ilo ja tasapuolisuus ovat olennainen osa MBSR-meditaatioharjoitusta. Kabat-Zinnin tekstien kautta mindfulness-harjoitus näyttää jopa kietoutuvan laajempiin ekologisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin keskusteluihin. Toisaalta tekstiaineiston ja osallistuvaan havainnointiin perustuvan aineiston erot tulevat esiin mielenkiintoisella tavalla etnografiseen tutkimusotteeseen pohjautuvassa artikkelissa ”Buddhist Teachings and Authorities in MBSR Teacher Training: A Case Study in Finland”, jossa todetaan, ettei buddhalaisista ontologisista ja eettisistä vaikutteista MBSR-menetelmän ohjaajakoulutuksessa kuitenkaan juuri keskustella.

Väitöskirjan ehdottomasti suurin ansio on löydös mahāyāna-vaikutteiden korostumisesta MBSR-harjoitusohjelmassa, sillä se tekee näkyväksi laajemminkin akateemiseen keskustelussa esiintyvän ”theravāda-vinouman”, jossa nykymuotoisia mindfulness-harjoituksia on verrattu lähes poikkeuksetta varhaisiin, jopa 2500-vuoden takaisin theravāda-buddhalaisiin lähteisiin ja näkökulmiin. Nykymuotoisten mindfulness-harjoitusohjelmien vertaaminen ainoastaan buddhalaisuuden varhaisiin muotoihin ei ole kuitenkaan kovin hedelmällistä, kun otetaan huomioon buddhalaisuuden rikas yli 2500-vuotinen historia, jossa buddhalaisuudelle ja siitä peräisin oleville meditaatiomenetelmille on ollut luonteenomaista niiden sopeutuvaisuus ja kehittyminen kulloisessakin kulttuurisessa kontekstissa, historiallisessa ajanhetkessä ja aatemaailmassa. Tätä kehittymistä kun on leimannut kautta historian buddhalaisuuden kyky paremminkin sisällyttää kuin poissulkea erilaisia opetuksia. On oikeastaan suoranainen ihme, että näinkin runsaasti tutkitun aiheen, kuin MBSR-menetelmän kohdalla, harvat tutkijat ovat keskittyneet menetelmän mahāyāna-buddhalaisiin tai moderneihin vaikutteisiin. Näin ollen väitöskirjan löydös korjaa merkittävästi aiemman mindfulness-tutkimuksen vinoumaa, joka on painottanut yksipuolisesti theravāda-buddhalaisia lähteitä ja näkökulmia.

Vaikutteiden erittelyn lisäksi Husgafvel jatkaa modernin buddhalaisuuden pohjalta ”*post-buddhalaisuudeksi*” kutsumansa teoreettisen käsitteen kehittämistä. Hänen mukaansa MBSR-harjoitusohjelma nimittäin jatkaa ja radikalisoi entisestään 1800-luvun loppupuolelta alkanutta buddhalaista modernismia. Post-buddhalaisuudella Husgafvel tarkoittaa buddhalaiseen modernismiin verrattuna vielä radikaalimpaa traditioista luopumista, jossa mindfulness-harjoitus sisältää buddhalaisten opetusten ja harjoitusten ytimen, mutta vastustaa buddhalaista itseidentiteettiä ja erottuu aiempaa vahvemmin buddhalaisista instituutioista, perimyslinjoista ja

auktoriteeteista. MBSR:n kohdalla tämä näkyy esimerkiksi siinä, että sen harjoittajat saattavat tulla erilaisista uskonnollista traditioista, eikä heillä ole välttämättä tietoa buddhalaisuudesta tai edes minkäänlaista kiinnostusta buddhalaisuutta kohtaan. Tutkimusaineiston perusteella opettajakoulutusohjelmaan osallistuneet myös näkivät MBSR:n selvästi eroavan buddhalaisuudesta ja ylipäättänsä uskonnoista. Tämä on hyvin mielenkiintoinen havainto. Samalla kun MBSR:n taustalla vaikuttaa olevan lukuisista buddhalaisista perimyslinjoista peräisin olevia ajatuksia ja harjoitteita, näkevät jopa sen harjoittajat menetelmän täysin sekulaarina harjoitteena, ainakin suomalaisessa kontekstissa. Tässä kohtaa MBSR vaikuttaa lähestyvän vahvasti postsekularismi-keskustelusta tuttuja aihealueita ja pohdintoja, jossa yksinkertaistettu uskonnon ja sekulaarin välinen rajanveto ei onnistu enää kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. Tämä väitöskirjassa myös tiedostetaan.

Post-buddhalaisuudella on myös heikkoutensa. Käsitteenä se tuntuu vielä liian epäselvältä kuvaamaan laajemmin buddhalaisuuden kehitystä. Itselleni jää hieman epäselväksi, onko käsite post-buddhalaisuus varattava ainoastaan nykymuotoisten mindfulness- ja meditaatioharjoitusten tutkimukseen? MBSR:n kohdalla post-buddhalaisuus on epäilemättä perusteltu, sillä se jatkaa ja radikalisoi modernin buddhalaisuuden kulttuuriprosesseja, mutta onko käsite käyttökelpoinen laajemmin buddhalaisuuden kehitystä tarkasteltaessa? Vaikuttaa nimittäin siltä, että buddhalaisuudesta peräisin olevien nykymuotoisten mindfulness-harjoitteiden yleistyessä myös buddhalaisuuden traditionaalisemmat muodot ovat lisänneet kannatustaan ja esimerkiksi vaade yhä alkuperäisempiä perimyslinjojen mukaisia buddhalaisista tekstejä ja harjoitteita kohtaan näyttää kasvaneen. Olisinkin mielelläni lukenut lisää Husgafvelin näkemyksiä laajemmin buddhalaisuuden kehityksen tulevaisuuden näkymistä.

Kokonaisuudessaan väitöskirjaa voi suositella varauksetta kaikille mindfulness-harjoituksesta kiinnostuneille, sen parissa työskenteleville ammattilaisille ja yleisemmin buddhalaisuuden kehityksestä kiinnostuneille. Toivotaan, että Husgafvelin väitöskirja innoittaa uusia tutkijoita buddhalaisuuden ja buddhalaisuudesta peräisin olevien filosofoiden ja harjoitteiden tutkimuksen pariin. Olisi hienoa, jos väitöskirjan pohjalta julkaistaisiin tulevaisuudessa populaari tietokirja, joka paikkaisi epäilemättä suomalaisessa mindfulness-kirjallisuudessa olevaa vajetta vahvasta uskontotieteellisestä näkökulmasta mindfulness-harjoitteita kohtaan.

Kirjallisuus

Ahlvik, Catarina

2019 The Power of Awareness: Unlocking the Potential of Mindfulness in Organizations. Väitöskirja. Hanken School of Economics. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/c4b7df15-6903-4bd5-80c0-fa7b4e28aa32/content>

American Mindfulness Research Association (AMRA)

2023 Mindfulness journal publications by year, 1980-2022. [https://goamra.org/Library Viitattu.19.11.2023](https://goamra.org/Library/Viitattu.19.11.2023)

Kinnunen, Sanna

2020 Mindfulness-, Acceptance-, and Value-based Intervention for Burnout: Mechanisms of Change and Individual Variation in Outcomes. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72080/978-951-39-8333-8_vaitos04122020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Lahtinen, Oskari

2021 The Effects of Mindfulness and Self-compassion on the Well-being of Upper Secondary Education Students. Väitöskirja. Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150862/AnnalesB529Lahtinen.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Lassander, Maarit

2021 Healthy Learning Mind – Effectiveness of a School-based Mindfulness Program. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/aac147de-3f2d-471c-8cdd-599ecbd7c295/content>

Urrila, Laura

2022 Be(com)ing Other-oriented – The Value of Mindfulness for Leaders and Leadership Development. Acta Wasaensia 499. Väitöskirja. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/14718/978-952-395-053-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>