

Neljä totuutta

- ohut läpileikkaus ihmisyyteen Buddhan neljän jalon totuuden raameissa -

Yksi tapa jäsentää ihmisen olemusta on ajatella sen olevan **biologinen**, **sosiaalinen** ja **henkinen** kokonaisuus. Olemme osa luontoa, joten biologiset vietit ja tarpeet ohjaavat meitä luonnonlakien alaisessa selviytymiskamppailussa päivittäin, vaikka emme sitä itse juuri tiedosta kun tuo kamppailu on hyvinvoinnin kasvamisen ansiosta lähes voitettu – ainakin maapallon hyväosaisissa maissa kuten täällä Pohjolassa.

Evoluution saavutuksena meistä on tullut sosiaalisia olentoja, koska yhdessä toimiminen on auttanut selviytymään paremmin. Sosiaalisuudesta on tullut myös kulttuurin ja tieteen kehityksen perusta. Yksin pärjäävä ihminen todennäköisesti keräilisi vielä maan antimia maapallon lämpimällä ja rehevällä vyöhykkeellä. Kehityksen jossain vaiheessa syntynyt itsetietoisuus on johtanut ennen pitkää ihmisyyteen ja hengellisyyteen, jotka erottavat meidät muista elollisista tehden ihmisistä luomakunnan jalokiviä.

Kun ihminen näin on saavuttanut ylvään asemansa, niin helposti unohtuu, että kaikkien edellä mainittujen olemusten ytimessä on turvattomuuden hallinta. Biologisten viettien osalta se on ehkä helpoin ymmärtää. Ainakin, jos viettejä ei syystä tai toisesta pystytä tyydyttämään. Sosiaalisuus voidaan myös nähdä turvallisuustarpeena. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä pidetään turvattomuuden selkeinä syinä.

Henkisen turvattomuuden ymmärtäminen onkin sitten jo hieman vaikeampaa, koska se koskettaa ihmisen minuuden syvintä osaa, joka haluaa pitää itseään visusti piilossa. Jo sen ajattelemisen aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ja sen kohtaaminen siksi halutaan jättää rauhaan. Tässä kirjoituksessa käsitellään kuitenkin tätä ihmisen mielen syvintä turvattomuuden lähdetä. Mistään helposta aiheesta siis ei ole kysymys ja se asettaa haasteita sekä kirjoittajalle että lukijalle.

Omien ajatusten jäsentely ja muotoilu tekstiksi on jo tarpeeksi vaivalloista, mutta vielä vaikeammaksi sen tekee yritys saada muutkin ymmärtämään kirjoitetuiksi sanoiksi tallennettuja ajatuksia. Kirjoittaja ei voi lukuhetkeä ja lukijan sen hetkistä mielentilaa valita. Lukijan taustoista ja kokemuksista hänellä ei ole tietoa tekstiä kirjoitettaessa. Kirjoittaja voi vain kuvitella mielessään jonkin kohderyhmän, jonka uskoo pystyvän tulkitsemaan kieltä, jota itse käyttää. Miten saisi lukijan ensin kiinnostumaan ja sitten vielä ylläpitämään kiinnostusta viimeiseen lauseeseen asti?

Vaikka kirjoittajan ja lukijan käsitemaailmat saattavat olla erilaisia, niin käsitteiden tulisi kuitenkin ajatella olevan vain työkaluja ymmärryksen välittämiseen. *Kuin sormi, joka osoittaa kuuta*. Käsitteet voidaan ymmärtää eri tavalla erilaisten kokemustaustojen takia ja ajatukset eivät silloin välttämättä kohtaa tai voivat viedä lukijan eri suuntaan kuin oli tarkoitus. Jos käsite ei ole tuttu, se saattaa aiheuttaa jopa kiinnostuksen lopahtamisen kokonaan. Kirjoittaja voisi tietysti avata käyttämiään käsitteitä enemmän, mutta sen riskinä on lukijan turhautuminen joko itsestäänselvyyksistä tai sitten liian moniulotteiseksi menevistä ajatusmalleista, jotka voivat johtaa lukijaa harhaan.

Kun tämän kirjoituksen aiheen alaotsikossa viitataan buddhalaisuuteen, niin kirjoittajan ottamana riskinä on siis se, että lukija liittää sen välittömästi omiin mielikuviinsa ja siten hylkii aihetta outona itselleen. Buddhalaisuus voi herättää monenlaisia ajatuksia uskonnosta, kulttuureista ja niihin liittyvistä tavoista ja ulkoisista merkeistä, jotka länsimaisen elämän parissa touhunneista ihmisistä voivat tuntua vierailta ihan syystäkin.

Liian vähän on tutkittu - harmi kyllä - yhteyksiä buddhalaisen ajattelun ja länsimaisen filosofian välillä, vaikka molemmilla on jo muutamien tuhansien vuosien perinteet takanaan. Jonkinlaista vuorovaikutusta on varmaan tapahtunut ja ihmisyyden voisi perusteeltaan kuvitella olevan universaalia. Sellainen lienee myös aikaisemmin mainittu turvattomuuden kokemus, joka on yksi tämän kirjoituksen pääaiheista.

Muutamaan kymmeneen sivuun ei tietysti mahdu kovin kattavaa analyysiä, joten tässä tarjotaan vain ohut läpileikkaus, jossa tarkkaillaan ihmisyyden olemusta eri näkökulmista. Kirjoitus pitäisi nähdä pikemminkin synteisinä kuin analyysinä.

Luvassa on siis tiivis paketti käsitteellisesti ehkä vaikeistakin teemoista, jotka haastavat lukijan kohtaamaan ne avoimesti pohtimaan ja laajentamaan omaa ymmärrystään ihmisyyden eräistä puolista, joiden vaikutus on muuttanut koko tunnettua elämää ylläpitävää biosfääriä radikaalisti viimeisen parin sadan vuoden aikana – eikä kovin hyvään suuntaan.

Teksteissä on pyritty korostamaan joitain käsitteitä visuaalisesti.

Koska monet aiheita tutkivat lähteet ovat englanninkielisiä, sulkuihin on lisätty kursivilla englanninkielinen sana alkuperäisestä käsitteestä (*compliance*). Vastaavasti alkuperäiset paalinkiliset buddhalaiset käsitteet on merkitty vihreällä (*dukkha*).

Tekstin kannalta merkitykselliset käsitteet on **vahvennettu** ja muuten tärkeät korostettu *kursivilla*. Buddhalaisiin käsitteisiin liittyvät suomenkieliset käännökset on merkitty omalla tavallaan: *’itse’*. Lainaukset muista teksteistä on merkitty *”lainausmerkein ja vihreällä”*.

Lainausten lähteitä ei ole mainittu tässä versiossa kirjoituksesta, sori siitä. Niiden todenperäisyys jää siis luottamuksen varaan, mutta nykyisten verkon hakutoimintojen avulla lähteiden löytämisen ei pitäisi olla enää ongelma.

Muilta osin tekstin sisältö on vapaasti kirjoittajan omien ajatusten tuotosta ja sellaisena sitä tulee pitääkin.

1. Ahdistus – ”Elämä on kärsimystä”

Buddhalainen pessimismi?

Buddhan ensimmäinen jalo totuus antaa ehkä kuvan toivottomuudesta ja synkästä asennoitumisesta ihmisenä olemista kohtaan. Buddhalaisuutta saatetaan pitää siten pessimistisenä maailmankatsomukseltaan. Nykyajalle on tyypillistä pyrkiä näkemään asiat mieluummin positiivisina ja asioiden turhaa murehtimista ei nähdä toivottavana hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Tulkintaa tuosta lauseesta pitäisi kuitenkin tarkastella ensin sen valossa, mitä Buddha ylipäätään elämän kärsimyksellä tarkoitti. Ja jos tavoitteena on lopulta löytää keinoja kärsimyksen poistamiseen, niin eikö se johda hyvinvoinnin lisäämiseen? Buddhalaiset eivät varmaankaan itse tulkintaa pessimismistä allekirjoita.

Kärsimys kuuluu elämään, tuskin kukaan sitä kieltää. Ihminen syntyy, ikääntyy, sairastuu ja kuolee. Kaikkiin näihin elämänvaiheisiin liittyy kipuja ja pelkoja. Miksi muuten tarvitaan särkylääkkeitä, lääkkeitä, psykologeja, pelastuslaitos, kirkko? Fyysiset ja tunneperäiset kivut ovat yleensä onneksi lyhytaikaisia ja nykyisin kohtuullisen hyvin hallittavissa erilaisin keinoin. Buddhan aikaan tilanne oli paljon huonompi, mutta Buddhan opetukset eivät silti syntyneet lievittämään kehollisia kärsimyksiä.

Mihin kysymykseen sitten **Siddhartha Gautama** löysi vastauksen hylättyään helpon elämän vauraan ylhäisöperheen prinssinä, kuljettuaan vuosia ryysyläisenä kurjuuteen tutustuen ja meditoituaan 40 vuorokautta putkeen temppeliviikunapuun alla ennen valaistumistaan pohjoisintialaisessa kylässä yli 2.500 vuotta sitten?

Tarve uskonnolle

Uskonto voidaan määritellä monella tavalla. Se voidaan nähdä yhteisöllisenä ja kulttuurisena ilmiönä niin kuin useimmat varmaan meidän evankelisluterilaisen kirkonkin kokevat nykyisin. Uskontoja on käytetty ja käytetään edelleen myös vallan välineenä, jopa kansallisuusmielisyyden pönkittämiseen huonoin seurauksin. Siddhartha G. tuskin pitäisi siitä, että Myanmarissa on murhattu buddhalaisuuden nimissä toisin uskovia heidän rotunsa takia. Uskontoon perustuvia ääriliikkeitä löytyy melkeinpä kaikista kulttuureista.

Tarkoitus on kuitenkin tarkastella tässä uskontoa yksilötasolla, joka kokemuksena voi olla erilainen uskonnosta riippuen. Usein tähän kokemukseen liittyy jotain yliluonnollista ja hengellinen elämä syntyy suhteessa tähän ulkopuoliseen yli-inhimilliseen mahtiin. Mistä siis syntyy tarve uskonnolle nimenomaan yksilön kokemuksena? Miksi ihmiset tulevat uskonnollisiksi?

On sanottu, että **uskonnot syntyvät avoimen haudan äärellä**. Jotenkin uskonto siis liittyy omaan kuolemaan kun tuo avoin hauta on ilmeisesti juuri minua varten. Miten minulle käy kun kuolen ja mitä sen jälkeen tapahtuu? Kun sitä ei tiedä, se ahdistaa. Miten ajatuksilleni ja tunteilleni käy? Häviävätkö ne oikeasti lopullisesti? Entä muistot? Miten läheisteneni elämä jatkuu, enkö voi enää huolehtia heistä? Kuulenko vielä kevään linnut ja tunnenko lempeän tuulen poskillani? Tuleeko siitä sote-uudistuksesta koskaan valmista? Pääseekö ihminen Marsiin?

Tuo ahdistus on varsin ankara, jos sille antaa vallan. Itse asiassa niin ankara, että ihminen voi oikeasti kuolla siihen. Tai ainakin sairastua vakavasti. Tätä ahdistusta on kuvattu eri nimillä. Sosiologit puhuvat **ontologisesta turvattomuudesta**, eräät filosofit **eksistentiaalisesta ahdistuksesta**, psykoanalytikoit **annihilaatiopelosta**, runoilijat **elämäntuskasta** (*angst*). Se antaa tunteen elämän merkityksettömyydestä. Kuka minä olen, jos minua ei ollut ennen syntymää ja häviän olemattomiin kun kuolen?

Ontologinen (olemassaoloon liittyvä) turvattomuus on itsetietoisuuden aikaansaama universaali inhimillinen kokemus. Ontologinen turvattomuus ilmenee olemisen jatkuvuuden tunteen puutteena. Se on yleensä syvällä piilossa ja salattuna se halutaan pitääkin. Mutta mieli voi jalostaa sen myös muotoihin, joita on helpompi sietää. Uskonto tarjoaa tähän jalostukseen yhden välineen. Muitakin toki on, kuten tulemme näkemään myöhemmin.

Kristinuskon opeissa ihmisellä uskotaan olevan Jumalan antama **sielu**. Sielu on minun henkinen olemukseni, joka asustaa kehossani.

Kehon kuollessa sielun ei uskota kuolevan ja sen tietäminen antaa lohtua ja helpottaa elämäntuskaa varsinkin, jos Jumalan armo antaa synnit anteeksi ja sielu pääsee taivaaseen. Kristinuskossa uskotaan lisäksi, että viimeisenä päivänä myös ruumis nousee ylös kuolleista ja saamme ikuisen rauhan kun olemme taas läheistemme kanssa yhdessä kokonaisina ihmisinä.

Uskon puute vie kadotukseen. Annihilaatio-oppi on yksi kristinuskon suuntaus, jossa sielu nimenomaan katoaa pysyvästi, raukeaa tyhjiin. Kadotuksen toinen vaihtoehto on sitten symbolinen ikuinen helvetin tuli.

Kristinuskon on **pelastusoppi**, koska uskomalla Jumalaan sielu pelastuu. Pelastus tulee ulkoapäin Jumalan armosta. Ihminen voi vaikuttaa siihen kyllä itse uskon kautta ja palkinnoksi Jumala antaa synnit anteeksi. Islam on myös pelastusoppi. Siinä oikea usko takaa pääsyn paratiisiin rauhaan kuoleman jälkeen.

Buddhan taskulamppu

Myös buddhalaisuus, sellaisena kuin Buddha sitä aikanaan tiettävästi opetti, tarjoaa pelastusta. Buddhalaisen tien kulkijalla on mahdollisuus pysyvään rauhan tilaan noudattamalla kahdeksanosaista polkua, joka johtaa valaistumiseen. Erona kristinuskoon on se, että pelastus ei tule ulkoapäin, vaan ihminen on kokonaan vastuussa siitä itse.

Buddhalaisuuteen ei kuulu yliluonnollisia jumalia ja siksi ajatellaan joskus, että se ei uskonto varsinaisesti olisikaan. Buddhan opetuksien kannalta rukoileminen ja muut rituaalit eivät ole merkityksellisiä, vaikka joissain buddhalaisuuden muodoissa näitä onkin. Kaikille lienee tuttu patsas kaapuun pukeutuneesta miehestä istumassa lootusasennossa rauhallisen arvoituksellinen hymy kasvoillaan. Buddha itse kehotti seuraajiaan kriittisyyteen, myös omaa oppiaan kohtaan. Jokaisen on löydettävä totuus itse.

Ja se totuus onkin aika radikaali länsimaiseen ajatteluun tottuneelle - jopa pelottava - eikä ehkä siksi edes käsitetasolla aukea helposti. Buddha ehdottaa, että ajatus '*itsestä*' (*self*, *atta*) ja siten myös kuolemattomasta sielusta onkin harhaa.

Buddhan käsite *dukkha* nimittäin sisältää myös kärsimyksen, joka syntyy mielen luomasta harhaku- vasta pysyvästä ja muista ilmiöistä erillisestä minäkuvasta, mielen luomista representaatioista, identi- teeteistä. Takertumalla identiteetin harhaan ihminen luo itse oman kärsimyksensä ja on siksi vastuus- sa tietämättömyyden pimeydessä kulkemisestaan.

Jos tuon harhan poistaa mielestään, niin sen läpi valaistuu todellisuus ja ihminen on vapaa kärsimyk- sistään. Ontologisesti ihminen syntyy silloin uudelleen sellaiseen tilaan, jossa myös turvattomuus on poissa.

Hengellinen, henkinen, maallinen

Aiheiden käsittelyn vuoksi jatkossa muutama käsite pitää määritellä tarkemmin ensin.

Hengellisellä (*spiritual*) tarkoitetaan tässä dialogia ihmisen ja jonkun yliluonnollisen (tietoisuuden yläpuolisen: *super-conscious*) välillä. Selkeästi siitä pitäisi siis puhua ainakin jumal-uskontojen yhtey- dessä. Hengellisyteen kuuluvat rukoukset ja muut rituaalit, joilla pyritään saamaan yhteys yliluon- nolliseen. Hengellinen kasvu tarkoittaa tuon yhteyden vahvistumista.

Hengellisyteen voidaan liittää toki paljon muutakin, mutta tässä niillä ei ole merkitystä. Hengellisen ihmisen toimintaan vaikuttavat ulkoiset auktoriteetit niin kuin perinteisesti uskonnollisuuteen on kuulunut. Auktoriteetti syntyy juuri uskoon liittyvän yliluonnollisen takia. Kristinuskon Jumala on kaik- kitietävä. Ihmisessä jumalanpelko on vahvan auktoriteetin merkki.

Henkinen (*mental*) tarkoittaa tässä oman mielen sisäistä dialogia eli yhteyttä tietoisien ja tiedosta- mattoman (tietoisuuden alapuolisen: *sub-conscious*) välillä. Henkinen kasvu tähtää siihen, että mie- len kerrosten välinen raja häviää. Ihminen kasvaa kohti autenttisuutta ja autonomisuutta kun ker- rostuneet motivaatiot integroituvat. Selkokielellä: ihminen tietää aidosti mitä haluaa ja tekee, ei ole muiden ohjailtavana ja pyrkii silti toimimaan viisaasti muita vahingoittamatta.

Maallinen (*secular*) tarkoittaa sitä, että edellä mainitut molemmat dialogit puuttuvat. Maallisuuteen kuuluu tieteellinen maailmankuva, jossa ei juuri tilaa yliluonnollisille ilmiöille ole. Jos henkistä kasvua ei tapahdu, eikä ulkoista hengellistä auktoriteettiakaan ole, ihminen toimii moraalisesti pääasiassa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ohjaamana. Universaaliset arvot hylätään ja ne korvaa arvorelativismi.

Näin jyrkkiä eroja ihmisten välillä ei tietenkään ole todellisuudessa. Hengellinen ihminenkin voi kas- vaa henkisesti. Maallinen ihminen saattaa joissain elämän tilanteissa olla hengellinen tai kasvaa hen- kisesti ja taantua sitten taas joskus. Kysymys on pikemminkin suuntautumisesta.

Määritelmien mukaan buddhalaisuuteen ei siis kuulu hengellisyys. Buddhalaisen elämäntavan aloitta- nut tavoittelee henkistä kasvua, pelastusta ilman uskoa yliluonnolliseen. Buddhalaisuuteen, kuten muihinkin uskontoihin, kuuluu myös eettinen järjestelmä, mutta vahvaa moraaliauktoriteettia (kym- menen käskyä) siinä ei ole. Moraalitaju syntyy sisältä päin henkisen kasvun ansiosta.

Buddhalaisuus ei kiellä mielihyvän ja nautinnon kokemista pessimistisestä maineestaan huolimatta. Se ei kiellä maallisia tekniikan suomia elämän helpotuksia ja tavoittele vain askeettista kurjuutta luostarissa meditoiden, joka sekin on tietysti mahdollinen valinta. Buddhalaisuus on keskittien ja kohtuullisuuden maailmankatsomus. Kuten Aristoteleskin aikanaan näki ihmisenä olemisen antikin hyveiden maailmassa.

Identiteetin rakentumisen historiaa

On tapana puhua aikakausista länsimaisten yhteiskuntien kehityksen hahmottamiseksi. Maatalousyhteiskunnasta siirryttiin moderniin teollisuusyhteiskuntaan joskus pari sataa vuotta sitten ja siitä jälki-moderniin tai –teolliseen viime vuosituhannen loppupuolella, mihin sen rajan sitten haluaa vetää. Vauhti kiihtyy ja nyt eletään jo ehkä jälkimodernin jälkeistä aikaa, jolle varmaan keksitään joku nimi myöhemmin - ellei ole jo keksitty.

Aikakausia voidaan nimetä eri tavalla riippuen näkökulmasta. Valistusaikana tapahtui paljon filosofian, tieteiden ja yhteiskuntamuotojen kehityksessä. Valistusaikaa sanotaan myös järjen aikakaudeksi, jolloin alkoi pikkuhiljaa siirtyminen kohti yksilönvapauden ihannetta, joka on jatkunut tähän päivään asti. Sääty-yhteiskunnassa jokaisella oli syntymässä määrätty paikkansa ja yksilöllisen identiteetin haavetta ei siinä mielessä ollut kuin nyt.

Yhteisöllisyys on ollut aina oleellinen osa ihmisenä olemista, joten jonkinlainen ryhmäidentiteetti varmasti syntyi aikaisemminkin heimon, kylän tai suvun kautta. Valistusaikana ja modernin teollistumisen aikana ryhmäidentiteetti laajeni kun kansallisvaltiot alkoivat vahvistua. Sen merkitys näyttäisi nyt taas nousevan kun äärintationalismi heräilee viimeisten isojen sotien jälkeisen ansaitun arvonmenetyksen ja sitä seuranneen vähän rauhallisemman kauden jälkeen.

Uskonnon ja uskonnollisuuden merkitys on myös muuttunut radikaalisti. Sääty-yhteiskunnassa uskonto (kirkko) oli vielä kiinteä osa yhteiskuntarakennetta ja tarjosi tärkeän palikan yksilön ontologisen turvallisuuden rakennusstrategiassa samoin kuin yhteisöllisyydestä kummunnut ryhmäidentiteetti. Ihmisen toimintaa ohjasivat moraalissäännöt, jotka olivat peräisin kirkon auktoriteetista.

Valistuksen ajalta lähtien tuolta strategialta on alkanut murtua pohja kun uskonnon luoma auktoriteetti on hävinnyt ja yksilöllisyyden merkitys on kasvanut. Varsinkin jälkimodernille ajalle on tyypillistä se, että hengellisyys on katoamassa ja voisi hyvin kysyä:

- miten ihminen nyt rakentaa oman ontologisen turvallisuutensa ja miten hyvin se on siinä onnistunut?

Uskonnon on korvannut tiede ja teknologia. Tiede ei tunnusta yliluonnollista, joten uskonnolla ei enää ole samaa sijaa nykyihmisen maailmankuvassa – tai ainakin se on sitten ristiriitainen. Tieteellisen maailmankuvan omaavan ihmisen tulevaisuus usko perustuu siihen, että tekninen kehitys tuo mukanaan ratkaisuja, joilla ihmisen kärsimyksiä voidaan poistaa ja hyvinvointia lisätä. Teknologian vimmainen kehitys ei oikein toimi ilman talouskasvua, joten hengellisen ja henkisen kasvun on korvannut **talouskasvun ja vaurastumisen uusi pelastusoppi**.

Kuluttamisesta on tullut uusi jumalanpalvonnan muoto. Rukoilemisen sijasta ihmiset haaveilevat teknisistä härpäkkeistä sekä kehollisista ja sosiaalisista elämyksistä, jotka lisäävät tavoiteltua elintoivoa loputtomasti. Sanat *tarpeeksi* ja *kohtuullisesti* kun eivät kuulu taloustieteen sanastoon.

Yksilönvapauden eetos puskee yhteisöllisyyttä piiloon, vaikka yhteisöllisyys näennäisesti näkyykin sosiaalisen median luomissa mielikuvissa. Todellisuudessa yksilökeskeisyys on somenkin rakentava voima, jonka varassa uusi virtuaalitalous on alkanut kukoistamaan. Ihmiset myyvät kirjaimellisesti sielunsa markkinoille. Vastikkeeksi siitä he saavat balsamia haavoilleen.

Iso muutos on tapahtunut 1980-luvulta lähtien kun uusliberaali ideologia on hivuttautunut vähin äänin läpi koko yhteiskunnan ja muokannut ihmisten maailmankuvaa ja arvoja suuntaan, joka mahdollistaa keinotekoisien ontologisen turvallisuuden rakentamisesta syntyvän liiketoiminnan, joka rikastuttaa näköjään vain pientä osaa ihmisistä. Ahneutta kutsutaan nyt *terveeksi itsekkyydeksi*, röyhkeyttä *terveeksi narsismiksi*. Erilaisuus muuttuu erityisyydeksi ja häpeämättömyys hyveeksi.

Kun ulkoinen **hengellinen** auktoriteetti puuttuu ja **henkisen** kasvun on korvannut kulutuksen ja elämysten tavoittelu, on siirrytty **maallistuneeseen** elämäntapaan biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ohjattaviksi. Se näkyy kilpailun ja sosiaalisen menestymisen merkityksien korostumisena. Ontologista turvallisuutta rakennetaan talouskasvu-uskon lisäksi yksilöllisiä **identiteettejä** shoppailemalla.

Sivuvaikutukset

Tekniikan kehityksen ja talouden kasvun ansiosta ihmisten elintaso on toki noussut ja hyvinvointi on lisääntynyt. Moni varmaan kysyi, että mikä tässä nyt sitten oikein on se ongelma, jos kerran nykyinen elämäntapamme on vielä enemmistönkin hyväksymä? Pitäisikö palata kivikaudelle?

Onnellisuus ei ole enää lisääntynyt kehittyneissä maissa 80-luvun jälkeen kun talouskasvu saavutti tietyn rajan (Easterlinin paradoksi). 90-luvun alun laman jälkeen talouskasvua mittaava BKT on nousut, mutta GPI (Genuine Progress Indicator), joka ottaa huomioon myös hyvinvoinnin aikaansaamisen haittoihin liittyviä arvoja, on jopa laskenut. Ihmisen maailma tuottaa negatiivisia hyödykkeitä nopeammin kuin positiivisia.

Happy Planet Index mittaa kestävästä hyvinvointia, odotettua elinikää, tuloeroja ja ekologista jalanjälkeä. Kärjessä 147 maan listalla (2021) on Vanuatu, Suomi on sijalla 17 ja USA sijalla 102.

Maallistunut elämäntapa ei tarjoa pysyvää ratkaisua ontologiseen turvattomuuteen. Tyhjyyden tunne torjutaan lakaisemalla se vain hetkeksi maton alle. Mielihyvää tuottava kuluttaminen vaatii jatkuvia uusintoja ja elämysten toistoa, mikä on tietysti talouskasvulle eduksi. Milloin ihminen on tarpeeksi onnellinen, milloin hyvinvointi riittää, kun niiden hankinnasta tehdään loputonta takaa-ajoa?

Jos kulutukseen on riittävästi resursseja, kaikki on hyvin ja elämä kukoistaa. Mutta kasvavan kulutuksen resurssien hankkimiseen vaaditaan yhä enemmän työtä, jota yhä harvemmat saavat tehdä kun tuottavuuskasvu on irronnut työstä. Kun yksilön resurssit uhkaavat loppua ihminen jää tyhjän päälle. Jo pelkkä ajatuskin siitä ahdistaa ja se saa meidät takertumaan vielä tiukemmin oravanpyörään.

Työelämän luonne on muuttumassa voimakkaasti automaation ja tekoälyn myötä ja talouden valta kadonnut jonnekin näkymättömiin pääkonttorien kabinetteihin. Eriarvoisuus lisääntyy ja epävarmuus tulevaisuudesta kasvaa yhä useamman mielessä.

Näitä ahdistuksia pyritään sitten torjumaan erilaisilla epäsuotuisilla (*unskillful*) keinoilla, joista seuraa sivuvaikutuksina lisää kärsimystä ja kierre on valmis. Tilannetta pahentaa vielä se, että useat näistä keinoista ovat kulttuurissamme hyväksytyjä, jopa markkinavoimien avittamia.

Kuvaavaa tälle ajalle on kipulääkemainos, jossa tuotetta tarjotaan lääkkeenä *itse aiheutettuun* päänsärkyyn. *Kärsimyksen markkinat siis - todella!*

Nykyinen elämäntapa ei voi jatkua loputtomiin, koska talouden kasvun rajat tulevat vastaan ennen pitkää kun kasvu perustuu luonnonvarojen hyväksikäyttöön. Maapallon uusiutuvia luonnonvaroja käytetään noin 1,7-kertaisesti vuoden aikana. Suomessa ylikulutuspäivä vuonna 2025 oli 6. huhtikuuta. Myös ilmastomuutoksen todellisuus tiedostetaan jo yleisesti. On kuitenkin helppoa siirtää ongelmat pois mielestä, jos ne eivät omaa arkea vielä uhkaa.

Hankalaksihan tämän tekee se, että suurimman kuormituksen ja haittojen synnyttäjiä ovat maat, joissa hyvinvointikin on korkein, koska näissä maissa elintapojen muuttaminen on vaikeaa vapaaehtoisesti ja poliittisesti mikä tahansa päätös siihen liittyen olisi tuhoon tuomittu. Muutos aiheuttaisi vastustusta varsinkin niissä ihmisissä, joille nykyinen elämäntapa on tuonut menestystä sen hellimässä muodossa. Sattuneesta syystä poliittiset päättäjät ja talouselämän vaikuttajat kuuluvat yleensä tähän ryhmään.

Maallistunut elämäntapa on myös muuttanut ihmisyyttä ja sen ytimessä olevia arvoja. Koska ulkoiset institutionaaliset auktoriteetit ovat kadonneet ja suuntautuminen tavaroiden ja elämysten hankkimiseen on korvannut henkisen kasvun idealin, ihmisten moraalitajusta on tullut kuin virran mukana ajelehtiva puu. Mikä tahansa omaa mielihyvää tai hyötyä edistävä teko saa moraalisen oikeutuksen yksilönvapauden nimissä, jos nyt ei ihan lakia riko – tai ainakaan jää kiinni:

”Kun kerran kaikki muutkin tätä tekevät, niin ei kai siitä sen enempää haittaa ole, jos minäkin niin teen?”

”Jos kukaan muu ei tätä tee, niin eipä siitä paljon haittaakaan ole, jos vain minä niin teen.”

Yksilönvapautta rajoitetaan niiden ihmisten takia, jotka sitä eniten vaativat. Ne ihmiset, jotka sääntelyä ovat purkamassa, niitä yleensä eniten tarvitsisivatkin.

Kilpailun ja menestymisen eetos ajaa yhteiskuntia sosiaalidarwinismiin, jossa vahvimmat selviävät voittajina. Eriarvoisuuden lisääntyminen lisää turvattomuuden tunnetta ja yhteiskunnan sisäisiä jännitteitä. Paradoksaalista on, että jos yhteiskuntia rakennettaisiin heikompien ehdoilla, niistä tulisi kestävämpiä, turvallisempia ja rauhallisempia - siis vahvempia.

On harhaanjohtavaa rajata vaihtoehdot vain nykysuuntaisen kehityksen jatkumiseen tai paluuseen vanhaan. Suuntaahan voi aina myös muuttaa. Mutta se muutos pitää lähteä ihmisestä itsestään. Tarvittaisiin jonkinlainen uusi uskonpuhdistus, jonka 95 teesiä naulattaisiin tällä kertaa maailmanpankin ja kansainvälisen valuuttarahaston pääkonttorien edustalle.

Nuo teesit voisivat olla vastauksia kysymykseen:

- minkälainen maailma olisi nyt ja tulevaisuudessa, jos ontologista turvattomuutta voisi vähentää ilman sivuvaikutuksia?

2. Torjunta – kärsimyksen syyt

Parempaan elämään

Ihmiselämän yksi kiistaton ja universaali tavoite on onnen etsintä. Biologinen vaistommeikin jo ohjaa toimintaa pois ikävästä kohti miellyttävämpää olotilaa. Pysyvää onnea harva silti saavuttaa. Tiellä tulee vastaan väistämättä esteitä, jotka aiheuttavat erilaisia ahdistuksia.

Onnen etsinnässä voidaan nähdä kaksi erilaista tapaa suhtautua näiden esteiden poistamiseen: **analyttinen** ja sen rinnalle tullut **ratkaisukeskeinen**. Molempia voidaan soveltaa monilla elämänaloilla. Niiden vertailuun saattaa törmätä ainakin terapeuttisten menetelmien kuvauksissa. Mielenterveysongelmat ovat voimakkaasti lisääntyneet viimeisten vuosikymmenien aikana, joten niiden korjaamiseen tarkoitetuille menetelmille on selkeä tilaus.

Analyttinen

Perinteisessä analyttisessä menetelmässä tavoite on tunnistaa ongelmat, etsiä syitä niihin ja korjata ongelmat esteet poistamalla. Tätä on arvosteltu, koska ajatellaan, että syy/seuraussuhteet eivät aina ole selkeitä ja se johtaa ongelmissa piehtaroimiseen sekä ihmisten turhaan syyllistämiseen. Murehtimisen märehtiminen ei ole hyväksi onnen etsinnälle. Se vie aikaa ja rahaa.

Näille väitteille saattaa olla perusteitakin joissakin tapauksissa, mutta kun pohditaan esimerkiksi yleisimpien analyttisten terapiasuuntausten (psykodynaaminen, kognitiivinen) tavoitteita ja toimintatapa, voidaan nähdä toinenkin näkökulma vertailua varten.

Onnistuneen terapiaistunnon edellytyksenä on emotionaalisesti turvallinen suhde terapeutin ja asiakkaan välillä. Se ei tietenkään voi syntyä hetkessä ja ei aina edes synny, jos kemiat eivät kohtaa. Jos suhde kuitenkin syntyy, niin asiakkaan kokemuksen luottamuksen ja turvallisuuden tunteen tukemana hän pystyy tuomaan ikävätkin ongelmat esiin oma-aloitteisesti.

Ammattitaitoinen terapeutti pystyy sanoittamaan ikäviä tuntemuksia ja se heikentää niiden voimaa. Näin voidaan avata tunnelukkoja ja uusia suotuisempia ajatustapoja voidaan ohjata vanhojen epäsuotuisten tilalle.

Jokainen meistä tietää, miten helpottavalta tuntuu kun lääkäri antaa vaivalle nimen sen jälkeen kun itse on tuskailut tietämättömänä ja käynyt läpi kaikenlaisia mahdollisia syitä oireisiin. Kun sen on kerran kokenut, niin jo lääkärille ajan varaaminen voi helpottaa.

Psykodynaamisessa terapiassa terapeutti osaa vastaanottaa tiedostamattomat ikävät tunnetilat (transferenssi) ja muuntaa ne tietoisiksi takaisin asiakkaalle sopivassa muodossa. Näin syntyy dialogi asiakkaan tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä. Terapeutti auttaa asiakastaan dialogin synnyttämisessä. Mielen harjoittaminen näin antaa eväät henkiseen kasvuun.

Onnistuneen terapian aikana asiakkaan omanarvontunne kasvaa. Omat vahvuudet ja luovuus nousevat luontaisesti esiin esteet poistamalla. Terapiassa ei kuitenkaan oteta kantaa eettisiin kysymyksiin, joten kasvuun ihmisenä jää vielä tilaa.

Ratkaisukeskeinen

Ratkaisukeskeisissä menetelmissä idea on tuoda esiin asiakkaan vahvuudet ja voimavarat ja keskittyä niihin sen sijaan, että käytettäisiin aikaa ongelmien syiden käsittelyyn. Ratkaisukeskeisten menetelmien taustalla on sosiaalisen konstruktionismin teoria eli ajatus siitä, että jokainen rakentaa oman todellisuutensa yksilöllisten kokemustensa kautta. Jos sen on itse rakentanut, sitä voi itse muuttaa-kin. Vastuu jää yksilölle.

Olisi hyvä tiedostaa, että sekä ratkaisukeskeisyys että **positiivinen psykologia**, joka on kulkenut tiiviisti rinnakkain ratkaisukeskeisen suuntauksen kehittymisessä, on luotu Yhdysvalloissa, onnellisuuskulttuurin luvatussa maassa (Happy Planet Index-listalla 102/147). Ne ovat siis tuontitavaraa kuten globaalisti levinnyt uusliberalistinen maailmankatsomus. Ei ole mitenkään erikoista, että uudet yhteiskunnalliset suuntaukset eri elämäntiloilla kehittyvät käsi kädessä ja siksi niitä olisi hyvä tarkastella myös yhdessä.

Huomion voisi kiinnittää myös näiden menetelmien nimiin. Käsitteitä sopivasti nimeämällä kun saadaan tietynlainen yliote, hegemonia. Positiivisuutta on helppo myydä ja sen vastakohtaksi automaattisesti syntyvä *negatiivisuus* leimaa sopivasti kilpailevan idean. Kukaan ei kuitenkaan kutsu vakavissaan perinteistä psykologiaa *negatiivisuuden psykologiaksi*. Samoin psykodynaamista terapiaa ei ainakaan kukaan sen piirissä oleva kutsu *ongelmakeskeiseksi*, vaikka sellainen vaikutelma saattaa syntyäkin.

Saman tyyppistä nimeämiskäytäntöä harrastetaan yleisesti nykyisessä politiikassakin kun valtion menojen leikkaamista kutsutaan *sopeuttamiseksi*, vähätuloisten etujen kaventamista *kilpailukykysopeuttamiseksi*, työttömyysturvan *aktiivimallilla* leimataan osa väestöä vetelehtijöiksi ja niin edelleen. Kieli elää ja uusia sanoja syntyy käsitteille kun maailma muuttuu, mutta tietoinen omien tavoitteiden peittäminen tai jopa vääristäminen omien etujen ajamiseksi antaa ikävän kuvan tekijän moraalista.

Ratkaisukeskeisyyden tavoitteena on toki parempi elämänhallinta ja varmasti oikeissa kohderyhmissä oikein toteutettuna se toimiikin niin. Mutta auttaako jonkin yksittäisen elämäntilanteen selvittäminen pikaratkaisulla oman elämän ohjaamisessa tuloksellisesti kun seuraavat kriisit jo odottavat vuoroaan?

Ratkaisukeskeisessä *coach/client*-suhteessa ei ole tavoitteenakaan synnyttää henkiseen kasvuun tähtäävää mielen sisäistä dialogia. Siihen ei yksinkertaisesti ole aikaa. ”*Time is money*”. Aikamme yksilökeskeisyys ja arvorelativismi pitävät huolen myös siitä, ettei eettiselle kasvullekaan ole mitään roolia.

Positiivisuuden herättäminen muistuttaa enemmän mekaanista mielen manipulointia ja aivopesua kuin luovien kykyjen harjoittamista: kolme positiivista ajatusta kumoo yhden negatiivisen. *Rewiring the brain* herättää ajatuksen älyn ylivallassa ja uskosta tieteen ja tekniikan loputtomiin saavutuksiin. Tämän uskon evankeliumin sanansaattajat on vallannut ylimielisyys, *hybris*.

Ratkaisukeskeisyys sopii tietysti hyvin maallistuneeseen elämäntapaan. Tavoitteena terapiassa on tehokkuus ja tuottavuus. Merkittävä maksukykyinen kohderyhmä onkin hyvin koulutetut ja työelämässä jo menestyvät asiakkaat, joiden stressinhallintaa halutaan parantaa, jotta heistä saadaan paremmat tehot irti.

Ratkes-menetelmissä korostetaan yksilöllistä tavoitteellisuutta. Mutta onko liikaa oletettu, että ihmiset aina tietävät mitä aidosti haluavat? Vai kuinka suurta roolia merkitsevät sosiaaliset paineet ja

biologiset vietit motivaation ohjaajina? Vapaiden markkinoiden maailmassa mainostajien suuri missio ainakin on hyödyntää näitä ja vallata ihmisten mielet yritysasiakkailleen suotuisiksi. Kenen etua siis ajetaan kun annetaan kuva menestymisestä pyytämällä ihmisiä olemaan *tavoitteellisia ja positiivisia*?

Myönteisyys on tietenkin hyvä asia, mutta sen korostamisen vaarana on se, että lopputuloksena on mukautuvia ja kritiikittömiä työntekijöitä *joustavan työelämän* tarpeisiin ja rakenteelliset ongelmat voidaan sivuuttaa.

Yhteiskunnan ja yksilön suhde on ollut pyörteistä viime aikoina. Yhteisön vastuuta halutaan siirtää yhä enemmän yksilöille, vaikka valmiuksia ei heillä aina siihen ole. Mahdollisuuksien tasa-arvo on käsite, jolla sumutetaan ihmisten mieliä ja luodaan harhainen kuva siitä, että jokainen menestyy kun vain tarpeeksi yrittää.

Ihmisten pitäisi sekä pärjätä kilpailussa muita vastaan että olla empaattisia. Samaan aikaan television kanavat tuuppaavat ulos tosi-tv:n pudotuspelejä ja ihmissuhdekiemuroiden tunnepornoa, joilla täytetään oman elämän tyhjyyttä. Ei ihme, että ihmiset ovat vähän kadoksissa ja tarvitsevat *koutsausta*.

Buddhan malli

Buddhan opettama tie onnen etsintään vaikuttaisi olevan lähempänä analyttistä mallia. Ensimmäisessä jalossa totuudessa kuvataan ongelma, toisessa syyt siihen, kolmannessa annetaan toivoa paremmasta ja neljännessä keinot päästä ongelmista eroon.

Buddhan opetukset ohjaavat hyveelliseen elämään ja eettiseen asenteeseen. Tavoitteena on vanhoista vahingollista ajatusmalleista luopuminen ja uusien suotuisempien oppiminen. Optimismi ja pessimismi ovat molemmat hyviä strategioita, jos ne ovat suotuisia kärsimyksen lieventämisessä ja auttavat tiellä valaistumiseen.

"What, when I do it, will be for my long-term welfare and happiness?"

Buddha

Mindfulness

Kovasti suositun mindfulness-menetelmän sanotaan olevan peräisin buddhalaisesta traditiosta. Se pitää paikkansa, mutta matkalla on hävinnyt muutama merkittävä piirre. Syyt tähän ovat ilmeiset kun nykyisin länsimaissa käytettyä mindfulness-menetelmää (*secular mindfulness*) tarkastellaan maallistuneen elämäntavan puitteissa. Siitä on tullut hyvää liiketoimintaa, joka ei liene ollut Buddhan alkuperäinen tarkoitus.

Buddhan opetukseen kuuluvan mindfulness-meditaation avulla ei pyritä vain hyväksyvään läsnäoloon. Kaiken hyväksyminen tarkoittaisi eettisen ajattelun puuttumista kokonaan. *Mindful* on englanninkielinen käännös paalinkielen sanasta *sati*, joka tarkoittaa jonkun asian mielessä pitämistä, muistamista. Asialla Buddha tarkoitti opetuksiaan.

Tavoite on tutkia oman mielen sisältöjä ja päätellä mitkä ajatukset ovat suotuisia ja mitkä eivät kärsimyksen loppumisen kannalta. Mindfulness tarkoittaa buddhalaisuudessa sellaista valppaana olon tilaa (*alertness*), jossa mieli osaa tunnistaa, mikä on hyödyllistä oman henkisen kasvun kannalta ja

mikä ei. Jälkimmäistä ei siis pidä hyväksyä, vaan siitä tulee päästää irti ja tähän tarvitaan päättäväsyyttä (*ardency*), joka sekin on osa alkuperäistä buddhalaista kolmiosaista *sati*-käsitettä.

”Olet ehkä omaksunut ajatuksen, ettei hengitystä pitäisi koskaan yrittää muuttaa, vaan ottaa se vastaan sellaisena kuin se tulee. Meditaatio ei kuitenkaan ole vain passiivinen prosessi, jossa ollaan tuomitsematta läsnä siinä, mitä on, eikä muuteta sitä lainkaan. Tietoinen läsnäolo kokoaa asioita yhteen ajan myötä, mutta se pitää myös mielessä ajatuksen siitä, että on olemassa polku kehittyä, ja mielen rauhoittaminen on suotuisa osa tätä polkua.

Siksi arviointi – parhaan tavan päättäminen hengityksen nautinnon maksimoimiseksi – on olennaista harjoituksessa. Toisin sanoen, et hylkää harkintakykyäsi kehittäessäsi tietoista läsnäoloa. Harjoittelet sitä vain olemaan vähemmän tuomitsevaa ja enemmän harkitsevampaa, jotta se tuottaa konkreettisia tuloksia.” (Thanissaro Bhikkhu)

Tietoisella läsnäololla on merkitys (*appropriate attention*). Buddhan opetuksien mielessä pitäminen liittää menneisyyden kokemukset ja opit nykyhetkeen. Valppaus tunnistaa mielen sisällöt on nykyhetken avointa kokemista.

Kun tavoitteena on valaistuminen, niin tulevaisuuskin on aina osa buddhalaista elämää valaistumiseen johtavaan polkuun päättäväisesti sitoutumalla. Buddhalaiseen mindfulness-käsitteeseen kuuluu oleellisesti tämä henkisen kasvun ulottuvuus, joka on jossain vaiheessa tipahtanut kyydistä kun maallistettu mindfulness on luotu.

Maallistettu mindfulness on valjastettu palvelemaan uusliberalistista maailmankuvaa. Sitä käytetään osana strategiaa, jossa ihmisistä halutaan kasvattaa kuuliaisia, mukautuvia, kritiikittömiä työntekijöitä ja kuluttajia, joita ilman talouskasvu ei toteutuisi.

Henkinen kasvu johtaa eettisen ajattelun kypsyyteen ja sen leikkaamista pois voisi verrata lobotomiaan, jossa osa ihmisyydestä poistetaan kirurgisesti ja näin saadaan poikkeavat yksilöt paremmin mukautettua yhteisön normeihin.

Vastaavaan pyritään kun esimerkiksi uhmakkuus (Oppositional Defiant Disorder), eli siis *toisinajattelu*, otettiin mukaan amerikkalaiseen DSM-5 diagnoosiluokitukseen. Luokitus antaa lääketeollisuudelle vapaat kädet kehittää lääkkeitä, joilla kansalaiset saadaan sopeutumaan haluttuihin lokeroihin: autoritaarisen hallinnon päiväuni.

Ymmärtääksemme Siddhartha Gautaman opetusten eettisiä sisältöjä paremmin meidän pitäisi tutkia tarkemmin syitä pysyvän onnen esteille.

Buddhan syyt kärsimykselle

Edellisessä luvussa päädyimme siihen, että *takertuminen ontologisen turvattomuuden torjumisen epäsuotuisiin keinoihin aiheuttaa kärsimystä*.

Kurjemmaksi elämämme tekee siis se, että yritämme torjua elämäntuskaa keinoilla, jotka aiheuttavat sivuvaikutuksina enemmän ahdinkoa - ei vain itsellemme vaan myös ympäristöllemme. Toissijainen, sekundaarinen kärsimys on seurausta primaarin syyn, ontologisen turvattomuuden, torjunnasta.

Buddhalaisissa teksteissä kuvataan erilaisia syitä kärsimykselle. Käsitteitä vilisee tulkinnoissa ja loogiseen ajatteluun tottuneelle länsimaalaiselle ei ole aina helppoa ymmärtää yhteyksiä. Keskeisimpiä käsitteitä esitellään alla lyhyesti.

Halu (*desire, craving*)

Kaikki kärsimys johtuu halusta, sanoi Buddha. Usein halu tässä yhteydessä tulkitaan väärin ja se voi johtaa ajatukseen siitä, ettei ihminen saisi haluta mitään kivaa itselleen. Halut kuuluvat inhimilliseen elämään, eikä niistä pidä eikä voikaan kokonaan luopua. Ongelma syntyy siitä harhakuvasta, että takertuminen näihin haluihin tekisi ihmisen pysyvästi onnelliseksi.

Halu voidaan ymmärtää myös ontologisen turvattomuuden - primaarin kärsimyksen - syynä. Se johtuu ristiriidasta '*Itsen*' halusta elää ja elämän vääjäämättömästä loppumisesta joskus. Jos '*Itse*' nähdäänkin harhaksi, niin luopumalla itse harhasta tuo ristiriita katoaa.

Viha (*aversion*) - defenssi numero 1

Viha tunteena syntyy, kun pyritään *torjumaan* jonkun koetun uhkan aiheuttamaa ahdistusta. Viha voi olla hyödyllinen tunne silloin kun uhkat ovat todellisia, mutta vahingollinen silloin kun uhkat ovat harhaisen mielen aikaansaannoksia.

Vallantunne on yksi vahingollisen vihan muoto. Valta syntyy hierarkkisessa ihmiskäsityksessä, jossa ihmiset nähdään joko alistajina tai alistettuina. Ympäristökriisien perussyynä on ihmisen tunne siitä, että luonto on alisteinen ihmisen haluille.

Ahneus (*greed*) - defenssi numero 2

Ahneus mihin tahansa **mielihyväriippuvuutta** aiheuttavaan keinoon, joka helpottaa välitöntä ahdistusta, aiheuttaa lisää kärsimystä. Mielihyvään pakenemalla *torjutaan* todellisuuden kohtaaminen. Ihmissuhteissa se tarkoittaa pakonomaista tarvetta kokea läheisyyttä, joka johtaa riippuvuuteen: rakkauden ahnehtimista.

Harhat, tietämättömyys (*delusion, ignorance*) - defenssi numero 3

Ihmisen mielellä on taipumus *torjua* havaintoja, jos ne poikkeavat totutusta, koska muutos aiheuttaa epävarmuutta ja ahdistusta.

Ignorance suoraan käännettynä tarkoittaa tietämättömyyttä. Englanninkielen verbi *ignore* tarkoittaa myös tarkoituksellisesti huomaamatta jättämistä, silmien sulkemista, ignoroimista. Joskus se on vain taitamattomuutta, mutta suurempia kärsimyksiä se aiheuttaa itselle ja ennen kaikkea muille silloin kun se on **henkistä laiskuutta**, välinpitämättömyyttä.

Takertuminen (*clinging*)

Defensseistä luopuminen on vaikeaa, koska se aiheuttaisi turvattomuutta, jos muita suotuisampia keinoja ei ole käytettävissä. Siksi takertuminen valtaan, mielihyväriippuvuuteen ja välinpitämättömyyteen on vahingollista.

Psykodynaamisen teorian syyt kärsimykselle

Oletettavasti Buddhan aikaan ei oltu vielä kiinnostuneita kehityspsykologiasta eikä varsinkaan varhaisen lapsuuden merkityksestä siinä. Aikakirjoihin ei ainakaan ole siitä tainnut liiemmin näkyviä viitteitä jäädä. Vaikka nämä ihmisluonnon esitystavat olisivatkin puuttunut silloin, voidaan silti löytää yllättäviäkin yhteyksiä buddhalaisen ja länsimaisen perinteisen psykologian välillä.

Psykodynaaminen teoria sai alkunsa Sigmund Freudin päätelmistä mielen rakenteesta ja sen dynamiikasta reilut sata vuotta sitten. Freud sai ideoita teorioihinsa kun sen ajan hienostorouvat kävivät hakemassa apua seksuaalisen turhautumisen johdosta syntyneisiin vaivoihin, joita silloin kutsuttiin melankoliaksi ja neurooseiksi. Niistä ajoista psykodynaaminen teoria, sen käytännöt ja kieli ovat kehittyneet jonkin matkaa.

Yhtä mieltä ollaan kuitenkin edelleen varhaisen kehityksen merkityksestä siihen, että perusmallit turvattomuuden torjumiseen syntyvät jo ensimmäisten vuosien aikana. Nykyisin tiedetään, että lapsen aivojen synapsien eli hermosolujen yhteyksien määrä kasvaa ensin huimasti 2-3 ikävuoteen asti ja sen jälkeenkin lapsuudessa ja nuoruudessa.

Käyttämättömät synapsit surkastuvat, joten synapsien määrä vähenee hiljalleen ja on suunnilleen sama aikuisella kuin vastasyntyneellä. Tämä mahdollistaa sen valtavan oppimisprosessin, jonka lapsi tarvitsee elämänsä aluksi.

Koska aivojen eksplisiittinen (tietoinen) muisti alkaa kehittyä vasta puhekyvyn muodostuessa, sitä ennen opitut asiat ovat tiedostamattomia ja siksi kohtuullisen pysyviä. Varhain syntyneet sisäiset toimintamallit ohjaavat siten ihmisen toimintaa läpi koko elämän enemmän tai vähemmän piilossa. Matkan varrella opitaan tietysti jatkuvasti muutakin sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta ja omien kokemusten kautta.

Turvattomuuden tunnetta voidaan torjua eri tavoilla ja näille kaikille on tyypillistä eriaisteiset todellisuuden vääristelyt (*delusion*). Defenssejä voidaankin luokitella sen mukaan kuinka harhaisia ne ovat.

Psykoterapiassa tavoite on opetella käyttämään vähemmän vääristäviä defenssejä, koska myös niiden sivuvaikutukset ovat vähäisempiä. Buddhan opastamalla polulla mennään vielä askel pidemmälle, koska tavoitteena on päästä kokonaan eroon kaikista defensseistä.

Psykodynaamiseen teorian nykykritiikistä huolimatta siihen liittyvien **kiintymyssuhdemallien** merkityksestä ihmisen sosiaaliseen olemiseen ollaan suunnilleen yhtä mieltä. Kiintymyssuhteet jaetaan yleensä turvattomiin ja turvallisiin. Turvallisen mallin saanut lapsi kykenee torjumaan turvattomuuden tunteita suotuisammin ja hänellä on siksi paremmat eväät kasvaa vastuulliseksi aikuiseksi.

Turvattomat jaetaan vielä kahteen tai kolmeen ryhmään: *välttelevästi*, *ristiriitaisesti* ja joskus myös *pelokkaasti* kiintyneet. Tarkastellaan tässä kahta ensimmäistä oleellinen tiivistettynä.

Valta

Kehitysvaiheissa ensimmäinen toimintamalli saa alkunsa jo varhain kun lapsi elää vielä symbioosissa äitinsä kanssa ja kuvittelee itse luovansa kaiken hyvän kuten äidin rinnan, lämmön ja muutenkin mukavan olon kun vaipat on vaihdettu. Hänelle syntyy tästä kaikkivoipaisuuden harha ja normaalisti sen pitäisi hävitä kun lapsi kohtaa äitinsä kannattelemansa ikäviäkin hetkiä ja elämän realiteetit paljastuvat. Välttelevä kiintymyssuhde syntyy kun äiti ei pysty vastaamaan lapsen tarpeisiin eikä kannattelua ole riittävästi. Lapsi turvautuu itseriittoisuuteen eli kuvittelee pärjäävänsä yksinkin kun muista ei ole apua.

Ihmissuhteissaan myöhemmin hän pyrkii välttämään läheisyyttä (*aversion*) ja sen aiheuttamia tunteita, koska on oppinut torjumaan ne jo varhain. Kaikkivoipaisuus näyttäytyy muun muassa pyrkimyksenä käyttää valtaa muihin vain omien tarkoituksien ajamiseen. Toimintaan hän saa energiaa vihas-
ta, joka voi olla näkyvää tai piilotettua sosiaalisten paineiden takia.

Vallantunne on yksi vihan ilmentymä. Valta antaa tunteen turvallisuudesta kun ihminen kuvittelee pystyvänsä itse poistamaan uhat elämästään. Omaa syyllisyyttään hän ei näistä ajatuksistaan tunnista eikä tunnusta (*ignorance*). Vallantunteeseen jää helposti kiinni (*clinging*).

Mukautuminen

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy kun äiti ei pysty antamaan hoivaa yhtäjaksoisesti ja lapselle syntyy epävarmuus turvallisuudesta. Ratkaisuksi hän kiinnittyy lujasti hoivaajaansa kun ei kestä yksinoloa ja vaatii jatkuvaa rakkautta selvitäkseen (*greed*).

Ihmissuhteissa hänestä tulee myöhemmin läheisriippuva ja ahdistuu helposti hylätyksi tulemisen pelosta. Tämä johtaa myötäilyyn ja mukautumiseen (*compliance*), joiden avulla hän on oppinut saamaan rakkautta. Oma riippuvuutensa on vaikea tunnistaa ja tunnustaa (*ignorance*) rakkauden menettämisen pelossa. Hänellä on vahva taipumus muihinkin mielihyvää tuottaviin keinoihin paetakseen turvattomuuden tunnettaan. Mielihyvän tunteeseen jää helposti kiinni (*clinging*).

Näistä toimintamalleista tulee osa persoonallisuutta. Kaikilla ihmisillä on joitain jääniteitä molemmista. Ne saattavat pysyä näkymättömissä sosiaalisten paineiden takia, mutta voivat putkahtaa yllättäen esiin stressaavissa tilanteissa ja kriisien yhteydessä. Piilossa ollessaankin ne ohjaavat taustalla ihmisen toimintaa enemmän tai vähemmän.

Vallan ja mukautumisen dynamiikka on yleistä ihmissuhteissa. Molemmat kun ruokkivat ja tarvitsevat toisiaan. Sitä esiintyy sekä parisuhteissa että yhteisöllisessä elämässä eri tasoilla – korkeimmalle jalostuneena varmaan autoritaarisissa yhteiskunnissa. Se on merkki henkisen kasvun vajuudesta.

Henkinen kasvu, siinä mielessä kuin tässä on esitetty, johtaa tiedostamattomien epäsuotuisten toimintamallien tietoiseksi tulemiseen ja siten niistä voidaan päästää irti (*renunciation*). Ihmisestä tulee aidompi kun sisäiset ja kerrostuneet motivaatiot eivät enää ole ristiriidassa toistensa kanssa. Siitä seuraa myös eettinen kasvu kohti itsenäisen moraalikompassin ohjaamaa elämää, autonomiaa. Ei ole merkitystä millä tavalla kasvu tapahtuu. Jokaisen on löydettävä oma tiensä.

3. Kasvu – vapaus kärsimyksestä

Risteyksessä

Maapallon tilasta kantautuu huonoja uutisia: ilmastonmuutos, luonnonvarojen ylikäyttö, mikromuovien ravintoketjuissa, koralliriutat häviävät, ympäristökatastrofeja liukuihin. Uutisten virta tuntuu loputtomalta. Ymmärrettävästi se luo ahdistusta. Tieto lisää tuskaa.

Tuskan välttämiseksi mielen sisäiset puolustuskeinot, defenssit, aktivoituvat. Ongelmia vähätellään, mitätöidään tai kielletään, jotta ahdistus ei valtaisi mieltä. Ihminen teknologian valtiaana uskoo kaikkivoipaisuuden harhassa pelastukseen kun vastaan tulevat ongelmat voidaan aina ratkaista tieteen ja tekniikan avulla. Hyvä elämä karkaa aina tulevaisuuteen.

Ihmisen suhde luontoon on tullut harhaiseksi, koska lajimme *homo sapiens* on ottanut aseman luonnon yläpuolella. Kun yliverinen ihminen on löytänyt itsestään vahvuuden ja voimavarat hyödyntää luontoa omiin tarkoituksiinsa, samalla unohtuu se, että olemme osa sitä. Elämäntapamme tavoitteeksi on tullut materiaalinen vaurastuminen ja sen tuoma (ontologinen) turvallisuus, joka on nyt tullut uhatuksi kun luonto ei enää myötäilekään ylimielisen ihmisen toiveita.

Tämän seurauksena etsitään pakotietä vaatimuksista, jotka uhkaavat nyt totuttua elämäntapaa. Pakotien tarjoaa ongelmien siirtäminen populistisesti sijaiskohteisiin. Vauraat länsimaat kääntävät nyt arvomaailmaansa ympäri hädissään ja puskevat esiin primitiivisiä taipumuksiaan hierarkkisesta ihmis-käsityksestä ja vihasta erilaisuutta kohtaan. Uutiset täyttyvät sodista, kansanmurhista ja kotoisestakin väkivallasta päivittäin.

Vanha järjestys, joka perustui länsimaisen kulttuurin humanistisiin saavutuksiin, on nyt romuttumassa. Moraaliarvot kääntyvät ympäri, kun on siirrytty arvorelativismiin. Huonoa käytöstä ei pidetä ongelmana, koska se rajoittaisi sananvapautta. Syyllinen on aina uhri, joka ei kestä loukkaamista. Hyväntahtoisuus ja empatia leimataan tekopyhyydeksi hyvesignaalintina tai moraaliposeerauksena.

Tässä ristiriitaisessa tilanteessa saattaisi olla viisasta miettiä pitäisiköhän ihmisen tarkastella uudestaan omia tavoitteitaan niin, että ne olisivat paremmin sopuissa meidän kaikkien ja maapallon muun elämän kanssa? Näyttää todennäköiseltä, että meidän tulee elää rinnakkain vielä jonkin aikaa. Onko ylimielisyyteen vielä varaa?

Buddhan osoittama tie johtaa epäilemättä parempaan sopeutumiseen elinympäristön kanssa, jos mielenkiinto suuntautuu enemmän henkiseen kasvuun kuin materiaaliseen kulutukseen. Länsimaa-laista saattaa kuitenkin vieroksuttaa ajatus luostariin meditoimaan vetäytymisestä tai ylipäättään vieraan uskonnon harjoittamisesta ja sen tunnusmerkkien omaksumisesta.

Vaikka uskonnollisuutta ei haluaisikaan omaksua, ei se kai tarkoita sitä, että vuosituhansia kulttuurien kehityksen myllerryksissä selvinneitä viisauksia kannattaisi kokonaan hylätä? Ehkä niistä voisi silti jotain oppia?

Entäpä, jos näistä viisauksista löytyisikin keinoja tulla paremmin toimeen itsemme, muiden ihmisten sekä kumppanimme maapallon ja sen tarjoaman elinympäristön kanssa? Jospa se samalla auttaisi myös oman onnen etsinnässä.

Risteyksessä vain yksi askel riittää muuttamaan suuntaa. Kuten vanhassa zen-viisaudessa: *"kun tulet tienhaaraan, lähde kävelemään."*

Ensimmäinen askel

Buddhan nimeämistä kolmesta kärsimyksen (**dukkha**) aiheuttajasta, mielen myrkystä, kaksi liittyy melko tiiviisti ihmisen persoonallisuuden kehitykseen huonoina keinoina hallita mielen tasapainoa. Viha (**aversion**) ja ahneus (**greed**) - tai siis **valta** ja **mielihyväriippuvuus** - ovat osittain varhaisen kehityksen tuotoksia, jotka sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa vahvistuvat tai vaimenevat koko eliniän.

Kolmas Buddhan opeissa kuvattu kärsimyksen syy on **harhat** (**delusion**) eli todellisuuden havainnoinnin vääristymät, joita ihminen käyttää myös tasapainon saavuttamiseen ahdistavissa tilanteissa.

Sosiaalinen konstruktionismi on ajatus siitä, että jokainen rakentaa elämismailmansa itse sosiaalisten kokemusten ja kielen avulla. Toisin sanoen elämme omissa kuplissamme. Se mitä en ymmärrä, sitä ei ole. Mitään absoluuttista todellisuutta ei sen seurauksena voi olla.

Universaalin totuuden hylkääminen johtaa arvorelativismiin. Sillä on kätevä seuraus, koska se avaa mahdollisuuden *vaihtoehtoisille totuuksille*. Sen avulla voidaan tulla immuuniksi kritiikille ja luovaa dialogia ei synny. Koska oma todellisuus on itse rakennettu, sitä voi aina korjata: *huonot harhat voidaan korvata hyvillä harhoilla*. Itsepetoksesta tulee hyväksyttävää, jos se vain tekee onnelliseksi.

Buddhan mukaan tavoitteena on nimenomaan universaalin ehdottoman (ei-ehdollinen, **unconditioned**) todellisuuden havaitseminen, jonka hän kuvasi kolmannessa jalossa totuudessa valaistumisena.

"And what, [monks], is the unconditioned? The destruction of lust, the destruction of hatred, the destruction of delusion: this is called the unconditioned."

Kahdeksanosaisen polun jokainen osa on nimetty: *Oikea* ymmärrys, *Oikea* aikomus, *Oikea* puhe... Nämä näkemykset eivät oikein sovi arvorelativismiin ja ristiriita voi estää näkemästä Buddhan opetuksien viisautta meidän aikanamme. Buddhan ajatus ei ollut korvata harhoja toisilla, vaan päästä eroon niistä kokonaan.

Mikä sitten auttaisi, että näistä harhoista pääsisi eroon? Ja mitkä voisivat olla ne tärkeimmät, joista voisi aloittaa? Ensimmäinen askel on aina vaikein, koska pelkää, ettei paluuta ole. Harha sekin lie-nee.

Onnellisuuden harha

Maallistuneessa elämäntavassa onnellisuus ymmärretään monin tavoin. Elämän kukoistaminen sosiaalisen menestyksen ja taloudellisen vaurauden kautta tulee varmaan helposti mieleen. Onnellisuutta toivotaan myös hyvän terveyden, perheen ja ystävyysuhteiden aikaansaamina

Kukapa ei haluaisi tulla onnelliseksi. Länsimaisessa positiivisuuskulttuurissa onnellisuuden paketoiminen kulutustuotteeksi tekee siksi sen myymisen ainakin helpommaksi. *Tulla onnelliseksi* -ajatus vaatii kuitenkin hieman pohdintaa.

eheästä ja yksilöllisestä itsestä. Yksilöllistä identiteettiä ja yksilönvapautta pidetään jälkimodernin ajan individualismin projektin toivottuina lopputuloksina. Molemmat ovat länsimaisen kulttuurin ihmiskuvan keskiössä.

”Hyvät suomalaiset. Itsenäisyys on ensisijaisesti mielentila. Se on vahvojen, itsevarmojen ja riippumattomien yksilöiden mielentila, joka ajaa ihmiset toimimaan ihanteidensa ja arvojensa mukaisesti ulkoisesta painostuksesta huolimatta.”

Tämä ote marssipuheesta kansallismielisen 612-soihtukulkueen aikana itsenäisyyspäivänä 2016 kuul-
laan Elina Hirvosen tv-dokumentissa Kiehumispiste. Pyrkimyksenä näyttäisi olevan vahvan identiteetin rakentaminen marssijoiden joukolle.

Identiteetti-sanan taustalla on latinankielen *idem*, joka tarkoittaa samaa. Identiteetti merkitsee mielen prosessina samaistumista, identifioitumista. Identiteetti heijastaa ihmisen kuvaa itsestään ja se liittyy keskeisesti turvattomuuden kokemukseen.

”Se, että turvattomuus ja identiteetti nousevat samanaikaisesti keskusteluun ei ole kuitenkaan sattumaa, pikemminkin sangen ymmärrettävää ja loogista, koska molemmat aiheet nousevat samasta maaperästä. - Ne ovat ontologisesti samaa juurta.” (Lahikainen)

Identiteetti on kuin silta ulkoisen ja sisäisen välillä ja luo järjestystä mielen kaaokseen. Samaistuminen voi liikkua tuolla sillalla kahteen suuntaan: voin omaksua muista piirteitä itseeni (introjektio) tai nähdä omiani muissa (projektio). Molemmilla voidaan torjua eristyneisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Identiteetti toimii kuin suodin, joka päästää läpi tuttua aineista ja luo siten turvallisuutta kun identiteetti vahvistuu.

”Mittava haastattelututkimus, jonka otokset kattavat Suomen väestön, osoittaa kuitenkin kiistattomasti, että turvattomuutta tunnetaan hyvinvointivaltio-Suomessa yleisesti ja kaikilla elämänalueilla... Turvattomuuden tunteen julkinen ilmaiseminen ei vain ole yhtä suosittua kuin vahvuuden ja kyvykkyyden osoittaminen, joilla saavutetaan yleisesti hyväksyntää ja arvostusta.” (Lahikainen)

Turvattomuus koskee yksilön minän salattua ydintä, eikä sitä siksi haluta tuoda näkyville. Jos turvattomuuden tunne on kerran yleistä, ilmeisesti identiteettien vahvistaminen ei ole vielä onnistunut tehtävässään.

Zygmunt Bauman kuvaa identiteettiä kulutusyhteiskunnan tuotteena turvattomuuden torjunnassa:

”Mitä ikinä pakonomainen shoppailu onkin, se on myös jokapäiväinen rituaali öisin kummittelevien epävarmuuden ja turvattomuuden haamujen karkottamiseksi.

Koska kaikki tai useimmat identiteetit ovat alun alkaenkin epävakaita ja muuttuvia, juuri kyky shoppailla identiteettien supermarketissa, annos aitoa ja otaksuttua kuluttajan vapautta valita oma identiteetti ja pitää kiinni siitä niin kauan kuin haluaa, tarjoutuu punaiseksi matoksi tiellä kohti kuviteltuja identiteettejä. Se, jolla tuo kyky on, voi vapaasti tehdä ja purkaa identiteettejä. Tai siltä ainakin näyttää.

Ei löydy yksimielistä vastausta kysymykseen onko kuluttajan valinnanvapauteen perustuva vapaus, varsinkin kuluttajien vapaus löytää identiteettinsä massatuotettujen, ostettujen tavaroiden avulla, aitoa vai oletettua vapautta.” (Bauman)

Bauman kertoo meille, että kuluttajayksilön valinnanvapaus identiteetin rakennusvälineenä onkin harha. Kun identiteettiä rakennetaan muiden tuottamista palikoista, niin syntyy harha yksilöllisyydestä: *olen, mitä omistan*. Meistä on tullut **turvallisuuden kuluttajia** sen sijaan, että tuottaisimme sitä itse.

Identiteetti sanana ei tainnut kuulua Buddhan aikaisten kieleen, mutta englanninkielisissä käännöksissä esiintyy kyllä *I-making* ja *my-making*, joilla tarkoitetaan juuri mielen omaa luomusta itsestä.

“Furthermore, discernment sees through our inner traitors and weaknesses: the cravings that want us to make an “I” and “mine”; the delusions that make us believe in them once they’re made. It realizes that this level of delusion is precisely the factor that makes aging, illness, and death dangerous to begin with. If we didn’t identify with things that age, grow ill, and die, their aging, illness, and death wouldn’t threaten the mind. Totally unthreatened, the mind would have no reason to do anything unskillful ever again.

When this level of discernment matures and bears the fruit of release, our greatest insecurity — our inability to trust ourselves — has been eliminated. Freed from the attachments of “I” and “mine,” we find that the component factors of fear — both skillful and unskillful — are gone. There’s no remaining confusion or aversion; the mind is no longer weak in the face of danger; and so there’s nothing from which we need to escape.” (Thanissaro Bikkhu)

Discernment tarkoittaa tässä yhteydessä kykyä viisauteen, nähdä oleellinen ja aito. **Release** tarkoittaa vapautumista, valaistumista.

Buddhan radikaali ajatus siis on se, että meidän tulisi lakata takertumasta oman mielen luomiin identiteetteihin, koska ne vääristävät todellisuutta ja peittävät aidon olemuksemme. Mieli luo harhan pysyvyydestä turvattomuuden torjumiseksi. Kestävän ontologisen turvallisuuden perusta on luottamus omaan kykyyn tuottaa olemisen varmuutta itse.

Yksilönvapauden harha

Yksilönvapauden käsite on verrattain uusi ihmiskunnan historiassa. Buddhan aikaan sitä ei varmaankaan tunnettu siinä muodossa kuin nykyisin. Hänen käsityksensä vapaudesta oli joka tapauksessa erilainen. Sitä ei saatu annettuna, vaan se oli pitkän polun päässä itse ansaittu.

Yksilönvapaudesta on tullut niin arvokas, että jo vihjaus sen olevan jotenkin ongelmallinen tuhoaisi keskustelun. Se on meille länsimaalaisille itsestäänselvyys ja pyhä. Yksikään poliittinen puolue ei jättäisi pois sitä ohjelmastaan. Normalisoituessaan käsitteen sisältö hämärtyy.

Klassisen liberalismiin käsitys yksilönvapaudesta saavutetaan kun ihmisen toimintaa ei rajoiteta. Silloin puhutaan **negatiivisesta vapaudesta**, vapautta jostakin. Yhteiskunnallisessa merkityksessä sitä edustaa äärimmillään suuntaus, jossa valtion rooli halutaan minimoida käsittämään ainoastaan oikeus- ja turvallisuustoiminnot. Kaikkea muuta saavat ohjata vapaat markkinat.

Jos vapaus antaa mahdollisuuden toimia, niin sen voi ymmärtää myös oikeutena. Kun olen vapaa, minulla on oikeus tehdä, mitä haluan. Toisin sanoen kysymys on psykologisesta **vallan** tunteesta.

Vapaus ja valta voidaan nähdä näin toisiinsa kietoutuneina. Selkeästi tämä näkyy omistamisessa. Omistaminen antaa valtaa omistamiini kohteisiin. Toisin sanoen saan vapauden päättää mitä niille teen.

Esimerkiksi lemmikkieläimen lopettaminen kuuluu omistamisen antamiin valtaoikeuksiin. Laki tulkitsee lemmikin tavaraksi. Voin päästää koirani hengiltä ihan itse, milloin vain ja mistä syystä tahansa. Yhteiskunnan lait eivät sitä estä. Omistamisen suoja on yksi nyky-yhteiskunnan peruspilareista. Elämän kunnioittamista ei ole kirjattu perustuslakiin, vaikka sen pitäisi olla eettisen ajattelun ja kaiken moraalisen toiminnan lähtökohta.

Yksilönvapauden ihanne toteutuu siis silloin, kun voin tehdä mitä haluan, jos siitä ei aiheudu haittaa muille, eikä se rajoita jonkun toisen vapautta. Mutta kuinka hyvin pystyn aina tunnistamaan tekoni vaikutukset? Eikö se johda siihen, että kohtaan vapauden rajoitukset vasta, kun jotain ikävää on tapahtunut – jälkikäteen? Koska ihmismieli on vajavainen, tarvitaan kuitenkin joku muu rajoittamaan vapautta, vaikka se sotii vapauden periaatetta vastaan.

Alla on hierarkkinen malli, jonka avulla yhteiskunta yrittää puolustautua biologisten viettien, sosiaalisten paineiden - ja yksilönvapauden ihanteen - aikaansaamaa epäjärjestystä vastaan:

1. Perustuslaki
2. Muut valtion säädökset (lait ja asetukset)
3. Muiden yhteisöjen kirjatut säännöt

4. Yhteisön normit
5. Terve järki
6. Moraali
7. Universaali viisaus

Arkisen elämän kiireissä tätä monitasoista ja tulkinnaltaan ajatustyötä vaativaa mallia ei ehkä aina pystytä tiedostamaan ja joskus silloin tällöin ohjeistusta rikotaankin erilaisin seuraamuksin - jos sattuu jäämään kiinni. Usein syynä on juuri yksilönvapauden eetos, joka on ristiriidassa näiden toiminta-ohjeiden kanssa. Yksilönvapauden harha vallasta ja subjektiiviset arvot törmäävät silloin objektiiviseen todellisuuteen.

Ihmisielen vajavuus aiheuttaa myös sen, että kuviteltu yksilönvapaus ei aina muutenkaan toteudu, vaikka niin luulemme. Mieleemme on altis ulkoiselle manipuloinnille ja sen yrityksiä ei välttämättä tiedosteta. Markkinointiviestinnässä ja politiikassa se on arkipäivää.

Uusi teknologia on luonut mainonnalle tehokkaat välineet mielen hallintaan ja sen ymmärrys ei vielä tavoita suurta osaa ihmisistä, jotka tietämättään luovuttavat sielunsa markkinoiden käyttöön.

”Hän ajattelee, tuntee ja tahtoo siten kuin hän uskoo, että hänen oletetaan ajattelevan, tuntevan ja tahtovan. Tällöin hän menettää oman minänsä, joka on ainoa perusta, jolle vapaan yksilön aito varmuus voi rakentua... Hän olisi vapaa toimimaan oman tahtonsa mukaisesti, jos hän vain tietäisi mitä tahtoa, ajatella ja tuntee. Mutta hän ei tiedä. Hän mukautuu anonyymien auktoriteettien alaiseksi ja omaksuu itselleen minän, joka ei ole hänen omansa. Mitä enemmän hän näin tekee, sitä voimattomammaksi hän itsensä tuntee ja sitä enemmän hänen on pakko yhdenmukaistua. Huolimatta näennäisestä optimismista ja yritteliäisyydestä, nykyinen ihminen on syvän voimattomuuden vallassa, joka saa hänet tuijottamaan lähestyviä katastrofeja kuin hän olisi halvaantunut.” (Fromm)

Ihminen kuvittelee tekevänsä itsenäisiä päätöksiä, mutta onkin johdateltu mukautumaan (*compliance*) muiden tavoitteisiin. Vapauden kokeminen ei ole silloin aitoa, autenttista. Yksilöllisyydestä voi tulla sosiaalisten paineiden takia performanssi, jolle puitteet tarjoaa vaikkapa some. Se johtaa paradoksaalisesti vieraantumiseen ja eristäytymiseen kun elämän arvokkuus ja merkityksellisyys katoavat.

”Varga kutsuu performatiivista autenttisuutta paradoksaaliseksi. Paradoksaalinen se on monessa mielessä ja liittyneenä suurempaan yksilön elämään modernissa kapitalistisessa yhteiskunnassa koskevaan paradoksaalisuuteen. Simmeliä seuraten Varga näkee, että modernin yhteiskunnan traditionaaliseen yhteiskuntaan verrattuna suurempi määrä yksilön vapautta johtaa traditionaalisten siteiden ja sitoumusten höllentymiseen. Sitä kautta se johtaa suurempaan anonyymisyyteen sosiaalisissa suhteissa, lisääntyvään välinpitämättömyyteen ja kasvavaan yksinäisyyteen. Näiden lisäksi modernin maailman tieteelliset, taloudelliset ja sosiaaliset piirteet tuovat traditionaalisista pidäkkeistä vapautumisen lisäksi ”lumon” katoamisen ja sen myötä syvemmän merkityksen poistumisen elämästä. Lisäksi se vielä tuo sekä irrallisuuden tunteen että pitäytymisen pelkässä älyllisessä.” (Karimo)

Yksilönvapauden ihanteen toteutumista estää ihmisluonnon vajavuus, joka ilmenee vallanhaluna ja mukautumisen vaateena turvattomuuden tunteen karkottamiseksi ja olemisen jatkuvuuden tunteen ylläpitämiseksi.

Henkinen kasvu tarkoittaa vaihtoehtojen ja suotuisampien keinojen löytämistä turvattomuuden hallintastrategiaksi ja edellä kuvattujen harhojen vallan vähentämiseksi.

Luovuus

Positiivisella vapaudella tarkoitetaan vapautta *johonkin*. Huomio on silloin mahdollisuuksissa. Ulkoisia, yhteisöllisyyden tuomia välttämättömiä rajoituksia ei koeta ongelmana silloin kun on mahdollisuus luoville valinnoille. Ulkoisten sijaan ihminen pyrkii pääsemään eroon omista sisäisistä rajoituksistaan, jotka ovat luovuuden esteinä. Olemisen vapaus edeltää tekemisen vapautta.

Luovuus liitetään käsitteenä usein vain taiteellisuuteen ja innovatiivisuuteen. Taiteen tekemisessä ja uusien teknisten ratkaisujen kehittämisessä tarvitaan tietysti luovuutta. Liian helposti syntyy kuitenkin mielikuva siitä, että luovuus kuuluisi vain lahjakkaille ja älykkäille.

Luovuus on inhimillinen ominaisuus. Jokainen ihminen on luonnostaan luova. Lapsissa sen näkee parhaiten luovana leikkinä. Lapsi, joka ei leiki, on jollain tavalla sairas. Sosiaalinen kasvatus on tarpeellista, mutta riskinä on, että se voi myös rajoittaa luovuutta kun lapsi mukautetaan sosiaalisiin normeihin.

Luovuuden esteet poistamalla maailma aukeaa mahdollisuutena. Luovuus on voimavara, jota on aivan liian vähän arvostettu arkisen hyvinvoinnin ja inhimillisen turvallisuuden tuottajana. Sen voidaan ajatella olevan kaiken elämän ydinvoima – *élan vital* (Bergson).

Winnicott on antanut luovuudelle erityisen aseman:

”Winnicott toteaa, että luovuus on koko elämää värittävä asenne. Luovuus voi olla mukana taiteellisessa työssä, mutta myös silloin kun vammaisen nauttii kyvystään hengittää tai lapsi on innostunut ulosteillaan sotkemisesta tai kirkumisesta. Luova asenne antaa elämälle mielekkyyden tunteen, se tekee elämästä elämisen arvoisen.” (Kurkela)

Luova kokeminen (*appropriate attention*)

Luova asenne tarkoittaa avoimuutta nykyhetkeen. Sitä, että ihminen pystyy havainnoimaan sekä ulkoisia tapahtumia ja viestejä että myös omia sisäisiä tilojaan mahdollisimman vapaasti. Havainnoista syntynyt sisäinen maailma antaa perustan elämälle, jossa ulkoinen ja sisäinen kohtaavat luovasti.

Winnicott kuvaa tätä sanalla *apperception*, jolle ei taida löytyä suoraan suomenkielistä sanaa, mutta sitä voisi kutsua luovaksi kokemukseksi. Buddhalaisista teksteistä löytyy käsite *javana*, jolla on suunnilleen sama merkitys.

”...se on kaksisuuntainen prosessi, jossa itsen rikastuminen vuorottelee maailmaan kätkeytyvien merkitysten löytymisien kanssa.” (Kurkela)

Kun havaintoon liittyy joku opittu symboli, siitä muodostuu tietoa: *hauki on kala, taivas on sininen*. Jos havaintoon liittyy myös joku tunne, se saa merkityksen, tunnearvon: *kuulaan aamun viileä kaste varpaiden välissä*.

Sisäinen maailma syntyy tiedon ja merkityssuhteiden muodostamasta kudoksesta. Mitä enemmän tietoa syntyy ja mitä hienojakoisempi tunnekokemus on, sitä nyanssirikkaampana syntyy sisäinen maailma, jonka järjestymätöntä ja muodotonta aineistoa mieli käyttää luovissa prosesseissa.

Neurologiassa luova kokeminen tarkoittaa hermosolujen uusien yhteyksien eli synapsien muodostumista. Luovimmillaan ihminen on siis varhaisessa lapsuudessa kun synapsien määrä kasvaa rajusti. Aika paljon uutta onkin opittavaa. Nykyisin tiedetään, että myös murrosiässä synapsien määrä kasvaa voimakkaasti kun isoja muutoksia tapahtuu murrosikäisen mielenmaisemassa. Aivojen plastisuus merkitsee kuitenkin jatkuvan oppimisen mahdollisuutta läpi koko ihmisen iän.

Mikä sitten vaikuttaa synapsien lisääntymiseen? Tiedetään, että BDNF-proteiini eli aivoperäinen hermostasvutekijä (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) edistää synapsien muodostumista ja eriytymistä. Se vaikuttaa juuri niissä aivojen osissa, jotka ovat tärkeitä oppimiselle ja muistamiselle. BDNF:n on todettu lisääntyvän esimerkiksi liikunnan, terveellisen ruokavalion – ja meditoinnin - yhteydessä. Pitkäkestoinen stressi taas vähentää BDNF:n määrää ihmisen kehossa.

On myös esitetty hypoteesi, että masennuksen hoitoon käytetyt lääkkeet (SSRI) vaikuttaisivatkin tutkimuksissa havaitun BDNF:n lisäyksen kautta. Se selittäisi miksi lääkkeiden käytön aloittamisen ja vaikutuksen alkamisen väli on niin pitkä. Serotoniinin määrän kasvu ei vaikuta heti, mutta sivuvaikutukset kyllä. Masennuksen helpottuminen saattaakin olla siis juuri luovan kokemuksen lisääntymistä, joka saa elämän näyttämään taas elämisen arvoiselta - niin kuin Winnicott meille kertoi.

Intuitio, spontaanisuus (*insight*)

Intuitio kokemuksena on yllättävä, spontaani. Intuitio on ei-symbolista mielen toimintaa ja tiedostamatonta. Sitä ei voi kutsuen pyytää esiin.

Jacob Morenolle spontaanisuus on käsitteenä mielentila. Se ei siis tarkoita sanaan yleensä liittyvää ajatusta impulsiivisesta toiminnasta. Moreno näkee *”spontaanisuuden ja luovuuden kahtena erilaisena prosessina, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden”* (Grandell). Spontaanisuus olemisen mielentilana edeltää luovuutta, joka ilmenee toimintana. Intuitio syntyy tässä mielentilassa.

Winnicottilla vastaava mielentila on **unintegration**, jota on vaikea suomentaa yhdellä sanalla. **Kari Kurkela** kutsuu sitä ei-päämäärähakuiseksi olemiseksi vastakohtana päämäärähakuiselle toiminnalle. Winnicottillekin olemisen edeltää toimintaa.

”Kyseessä on eräänlainen integroitumattoman persoonallisuuden tyhjäkäynnin (ticking over) tila, joka antaa tilaisuuden muodottomuuden kokemiseen. Tämän mahdollistaa tietyt ehdot täyttävä, turvallinen ympäristö.” (Kurkela)

Mark Epstein näkee Winnicottin **unintegration**-tilassa yhteyden buddhalaisen meditaation tavoitteena olevaan egosta vapaan mielen (**no-self**, **anatta**) havainnointiin.

Buddhalaisessa psykologiassa tunnetaan käsite **bhavanga**, jolla tarkoitetaan myös mielen tyhjäkäynnin tilaa, jolla taas voisi olla yhteys neurologiassa tunnettuun aivojen toimintamuotoon **default mode network**. On havaittu, että tietyt aivojen osat ovat aktiivisia silloin kun ihmisen mieli ei ole keskittynyt mihinkään erityiseen. Jotain siis tapahtuu koko ajan aivojen syövereissä ilman ohjaavaa tahtoa, subjekti-minää. Täysin tyhjäksi mieltä ei helposti saa. Unet ovat tietysti myös merkki tästä.

Psykoanalyttisessa terapiassa vapaata assosiaatiota käytetään spontaanin mielen tuomien ajatusten ja tunteiden tulkintaan. Se mahdollistaa dialogin tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä. Buddhalaisessa mindfulness-meditaatiossa pyritään samaan.

Mielenvaeltelua pidetään joissain yhteyksissä ei-toivottuna. Mielenvaeltelu on kuitenkin ihmiselle normaalia, jopa tervettä ja hyödyllistä varsinkin luovuuden kannalta. Se on merkki siitä, että mieli on rauhoittunut, ei ole päämäärähakuinen, on tyhjäkäynnin tilassa, josta luovuuskin kumpuaa.

Viisas harkinta (**discernment**)

Moreno määrittelee aidon spontaanisuuden ja luovuuden niin, ne tuottavat **tarkoituksenmukaista** uutta. *Patologisessa* spontaanisuudessa siitä tulee itsetarkoitus ja vallan väline:

”Patologinen spontaanisuus virittää ihmisen tuottamaan mitä tahansa uutta sen itsensä takia tai oman aseman vuoksi, ilman että se olisi kokonaistilanteen kannalta merkityksellistä tai tarpeellista. - Sen ihannointi voi olla hybriikseen altistavaa, jos unohtaa ihmisyyteen kuuluvan keskeneräisyyden ja tietoisuuden ylittävät suuremmat voimat.” (Grandell)

Stereotyyppinen spontaanisuus taas on osoitus mukautumisesta:

”Joskus spontaanisuuden virittämä luovuus tuottaa jotain tarkoituksenmukaista, mutta siitä ei löydy mitään uutta ja omaperäistä...potentiaalit jäävät uinumaan ja hän toistaa samaa vanhaa.” (Grandell)

Aito spontaanisuus on avoimuutta nykyhetkeen:

”Kun tietoisuudessa viriää spontaanisuus, se tarkoittaa sellaista valmiustilaa, joka mahdollistaa tilanteeseen tai asiaan heittäytymisen, kokeilun ja leikin. Ihminen on valmis kyseenalaistamaan vanhaa ja kokeilemaan uutta. Se mahdollistaa myös toisen ihmisen kohtaamisen uudella tavalla. Spontaanin tila

tietoisuudessa hajottaa aikaisemmin kahlinneet käsitykset ja käsikirjoitukset. Se on valmiudessa vastaanottamaan uutta tai etsimään sitä tahtoessaan.” (Grandell)

Tarkoituksenmukainen tarvitsee harkintaa toteutuessaan. Mikä tahansa ajatus ei välttämättä ole tilanteen kannalta suotuista toteuttaa, olkoon miten uniikki tahansa. Harkintaa ohjaavat arvot ja suuntautuminen elämään. Vastakkain tässä ovat biologiset vietit ja sosiaaliset paineet itsekkyyden muodossa sekä empaattinen huoli oman toiminnan vaikutuksesta muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

Aito spontaanisuus ja luovuus voivat toteutua silloin kun sisäisiä esteitä ei ole. **Victor Frankl** havaitsi omien keskityksileirikokemustensa kautta, että jopa äärimmäisissä olosuhteissa jotkut ihmiset pystyivät säilyttämään luovuutensa ja he selviytyivät. Mukautuvat ja toivonsa menettäneet eivät. Kärsimyksen luojina olivat vallasta juopuneet ja ihmisyytensä kadottaneet pedot.

Yhtenä luovan kokemisen esteenä ovat siis ihmisen mielen synnyttämät todellisuutta vääristävät harhat. Mielen tulisi ensin löytää sellainen tila, jossa omia ajatuksia voi reflektoida ja epäsuotuisista päästää irti. Tässä piileekin melkoinen haaste arkisessa elämässä, koska luovia ratkaisuja tarvitaan yleensä juuri stressaavissa tilanteissa. Tärkeintä on oppia tunnistamaan tilanne kun se tapahtuu eli *olemaan tietoisesti läsnä* ja siten kyetä muuttamaan ajatusmallejaan proaktiivisesti. Tilannetaju on luovaa kokemista.

Autenttisuus ja autonomisuus

Ihmisen minuus ja samalla myös motivaatio on kerrostunutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että samaan aikaan ihmisellä voi olla useita vaikuttimia toimintaansa ohjaamassa. Osa voi olla tietoisia, osa tiedostamattomia, ja se voi synnyttää ristiriitaista käyttäytymistä.

Vallantunne ja sen syyt ovat yleensä tiedostamattomia. Vihan taustalla on aina joku uhka, pelko. Sitä voi olla vaikea tunnistaa ja myöntää itselleen. Ulkoisiin vaatimuksiin mukautumisella ihminen vieraannuttaa itsensä. Mielen ristiriitaisuus estää luovan kokemisen ja viisaat valinnat.

“Havainnon ja toiminnan välillä on tila. Tässä tilassa voimme valita miten toimimme. Toiminta on mahdollisuus kasville ja vapaudelle. Vapaus valita tilanteeseen sopiva asenne on lopultakin ainoa vapautemme.” (Frankl)

Autenttisuus - niin kuin se tässä ymmärretään - tarkoittaa sitä, että mielen kerrosten välinen raja häviää. Ihminen on silloin tietoinen vaikuttimistaan ja osaa valita toimintansa luovasti ja sisäisistä ristiriidoista vapaana. Autenttisuus tarkoittaa rehellisyyttä itselleen, suoraselkäisyyttä ja eheyttä.

Biologiset vietit ja sosiaaliset paineet eivät katoa mihinkään yhteisöllisen elämän vuorovaikutuksessa. Ne tiedostamalla ihminen voi tehdä omia aitoja päätöksiään. Itsensä ylittäminen henkisen kasvun tuloksena tarkoittaa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden yläpuolella olemista.

”Käytännössä kuitenkin yhteisön tai oikeammin lukuisten eri yhteisöjemme taholta tulevat paineet ovat hyvin moninaisia ja ristiriitaisia. Siksi ihmisen kannattaa olla hereillä jatkuvassa dialogissaan eri yhteisöjensä kanssa. Hänen kannattaa antagonistisesti vastustaa autenttisen hyvän elämän kannalta haitallisiksi toteamiensa yhteisöllisiä vaateita, integratiivisesti puolestaan sopeutua kyseisen elämän kannalta rakentaviksi toteamiinsa vaateisiin.” (Karimo)

Autonomisuus tarkoittaa sitä, että ihminen toimii aidosti omien valintojensa mukaan. Vain autenttinen ihminen voi ohjata itse täysin omaa toimintaansa eikä ole muiden johdateltavissa. Se ei tarkoita itsepäisesti oman tien kulkemista negatiivisen vapauden siivittämänä, vaan viisaiden valintojen tekemistä luovasti. Viisaus kumpuaa suuntautumisesta kohti elämän universaalien arvojen kunnioittamisesta, joka tekee siitä merkityksellistä ja arvokasta.

”Tällöin voisi ajatella, että autarkinen ihminen voi tehdä mitä vain haluaa, koska häntä negatiivisen vapauskäsitteen mukaisesti ei kukaan ulkopuolinen estä. Autonominen ihminen puolestaan voi olla oma itsensä, seurata niitä motiiveja joihin uskoo ja on sitoutunut, positiivisen vapauskäsitteen periaatteiden mukaisesti.” (Karimo)

Luova asenne johtaa autenttisuuteen ja autonomisuuteen. Kun ihminen tuntee olevansa vapaa omista sisäisistä kahleistaan, hän on saavuttanut aidon ontologisen turvallisuuden.

”Omaehtoinen toiminnallisuus on ihmisen ainoa tapa voittaa yksinäisyyden kauhu ilman että hänen on uhrattava minänsä; sillä omaehtoisen itsensä toteuttamisen kautta ihminen löytää uuden yhteyden maailmaan, ihmisiin, luontoon, omaan minäänsä.” (Fromm)

4. Suuntautuminen

Yhteiset arvot?

Buddhan neljäs jalo totuus kertoo kahdeksanosaisesta polusta kohti todellista vapautta ontologisesta turvattomuudesta. Buddhan tie kuitenkin edellyttää sitoutumista ja kurinalaisuutta sellaisiin aktiviteetteihin, jotka saattavat olla vieraita länsimaisen kulttuurin mukana kasvaneille tässä ajassa.

Tärkeää olisi kuitenkin jokaisen kysyä itseltään, miten haluaa elämäänsä suuntautua: valitsenko **hengellisen, henkisen** vai **maallisen** tien? Jos suuntaa haluaa muuttaa, ensimmäisen askeleen voi ottaa milloin tahansa.

Inhimillisen kasvun voisi kuvitella olevan universaali ytimeltään. Meitä ihmisiä yhdistää useampi asia kuin erottaa: samanlaiset tarpeet, toiveet ja unelmat. Intuitiivisesti jokainen haluaa toteuttaa itseään ja olla parempi ihminen. Ymmärrys oikeudenmukaisuudesta on perusteeltaan sama kaikkialla. Useimmissa kulttuureissa halutaan noudattaa kultaista sääntöä: *tee muille niin kuin haluaisit muiden tekevän itsellesi*.

Länsimaisissa kulttuureissa antiikin filosofian ajoista lähtien keskeisimpinä inhimillisinä arvoina on pidetty **kauneutta**, **totuutta** ja **hyvyyttä**. Näiden arvojen mukaisen elämän on tehnyt vaikeammaksi yleistynyt suuntaus kohti individualismia ja todellisuuden subjektiivisen olemuksen korostuminen, joista arvorelativismikin kumpuaa. Arkisessa elämässä näiden arvojen merkitys on saattanut hämärtyä.

Nykyisen yltiöyksilöllisyyden aikana jokaisella saa olla oma olemisen tapansa ja arvojen suhteen jokaisella on lupa omiin individualistisiin näkemyksiin. Kauneus on katsojan silmässä. Jokainen luo oman todellisuutensa ja hyvän elämänsä muodot. Elämän saa kukoistamaan kun vain on oman onnensa seppä.

Arvorelativismi ohjaa ihmisiä etäännyttämään aidosta itsestä ja rakkaudellisesta suhteesta muihin. Empatia väistyy itsekkyyden tieltä. Sen tuloksena epävarmuus omasta olemassaolosta lisääntyy ja yhä enemmän tukeudutaan sen torjuntaan epäsuotuisin keinoin. Kultainen sääntö on muuttunut: *tee itsellesi niin kuin haluaisit muidenkin tekevän itsellesi*.

Mutta voisiko kuitenkin olla niin, että arvokäsitteiden suhteellisten muotojen takaa voisi löytyä jotain universaalimpaa ja inhimillisen elämän valossa meitä ihmisiä eettisesti yhdistävää?

Yllättäen Buddhan kahdeksanosaisen polun ja antiikin varsinaisten arvojen välillä saattaakin löytyä yhteys, jota ei ehkä ole ennen havaittu. Buddhan polku ryhmitellään kolmeen osaan, jotka nimetään kyllä eri tavalla, mutta käsitteellisesti ne vertautuvat varsinaisiin arvoihin, jos jälkimmäisille annetaan hieman toisenlainen näkökulma kuin on totuttu.

Kauneus

Jos kauneutta pidetään mieltä ylevöittävänä aistillisena kokemuksena, sitä käsitellään silloin subjektiivisena ilmiönä ja se sallii kokemuksen erilaisuuden kokijasta riippuen. *Kauneus on katsojan silmässä*, on silloin tosi. Voidaanko kauneus arvona irrottaa käsitteellisesti esteettisestä subjektiivisesta kokemuksesta ja nähdä sen ei-kokemuksellinen eettinen olemus?

Kauneus voidaan nähdä jonkun olevan **ainutkertaisuutena** ja autenttisuutena. Selkeimmin se ehkä avautuu luonnossa, jossa mikään ei toista täysin itseään. Jokainen lumuhiutale on erilainen kuten tiedetään ja jokainen eliö omanlaisensa yksilö. Luonnon kauneus näyttäytyykin juuri tässä. Viktorian putoukset Sambiassa ovat ainutlaatuisia kauneudessaan juuri siksi, että toista ei ole. Melkeinpä mikä tahansa vaatimattomampikin puro saa aikaan elämyksen, koska intuitiivisesti tiedämme sen muuttuvan koko ajan. Ihailemme sen ainutkertaisuutta joka hetki. *Palava tuli, virtaava vesi, nukkuva lapsi*.

Samalla tavalla jokainen ihminen on omanlaisensa ja siten sisältää kauneuden ei-kokemuksellisen arvon riippumatta ulkonaisesta olemuksesta, joka taas esteettisenä kauneusarvona saattaa vaihdella yksilöllisten odotusten mukaan. Myös jokainen elämämme hetki on erilainen ja siten arvokas, jos sen tunnistamme.

Kreikan *kállos* (kauneus) tarkoittaa myös moraalista kauneutta, jaloa tai ylevää. Avoimuus nykyhetkeen saa siksi elämän näyttäytymään arvokkaana ja ymmärrys sen jatkuvasta muuttumisesta vapauttaa luovaan elämään.

Kopiolla ei ole kauneuden arvoa tässä mielessä. Alkuperäinen kauneus on vain lainassa siinä. Taiteellisesti arvokkaan taulun hinta on suuri, mutta kopioituna sen hinta on vain murto-osa, vaikka ulkoisesti juuri mitään eroa näissä ei ole ja esteettisenä kokemuksena molempien katselu voi tuottaa saman elämyksen, jos katselija ei eroa tiedä. Samalla tavalla voimme kadottaa oman elämämme arvokkuutta mukautumalla ja kopioimalla itseemme sellaista mikä ei ole aitoa itseämme. Tai kun takerrumme *'itsen'* muuttumattomuuteen ajassa ja avaruudessa.

Buddhan opetuksien tavoitteena on todellisuuden välitön kokeminen ja irti päästäminen haluihin takertumisesta. Se tapahtuu meditoinnin harjoittamisen kautta.

Meditaatio, luova kokeminen (*concentration*)

6. Oikea ponnistus (*right effort*)
7. Oikea tarkkaavaisuus (*right mindfulness*)
8. Oikea keskittyminen (*right concentration*)

Totuus

Tiedollinen totuus on sopimuksen alainen. Olemme yhdessä päättäneet, että taivas on sininen ja hauki on kala. Tietoon ei sinänsä liity mitään arvoa. Arvo syntyy vasta kun tieto saa jonkun merkityksen eli siihen liittyy joku tunnesisältö, mielipide. Näin nähtynä myös tiedollisen totuuden arvo on silloin subjektiivinen kuten kauneudenkin kokemuksellinen arvo.

Mikä voisi sitten olla totuuden ei-kokemuksellinen arvo? Tässä mielessä totuus on jonkun olevan ainutkertaisuuden ja erillisyyden **paljastumista**. Arvona se tarkoittaa kykyä tunnistaa ainutkertaisuus; siis jonkun olevan ei-kokemuksellinen kauneus. Mitä paremmin pystymme tiedostamaan jonkun tarkastelun kohteen ainutlaatuisuuden sitä arvokkaampi totuus.

Mikä sitten estää näkemästä totuutta? Välinpitämättömyys, kyynisyys, henkinen laiskuus? Silloin kun ihminen syystä tai toisesta kieltäytyy näkemästä asioiden ainutkertaisuutta, hän ei myöskään tavoita totuutta. Usein syynä on pelko tai oikeastaan sen torjunta. Ainutkertaisuuden kokeminen voi johtaa yksinäisyyden tunteeseen ja eksistentiaaliseen ahdistukseen oman erillisyyden kokemuksesta. Totuuden paljastuminen voi olla musertavaa, jos siihen ei ole valmis.

”Ne, jotka kieltävät todellisen kauneuden olemassaolon, ovat Platonin mukaan luulotiedon varassa eläviä unennäköitä, eivät filosofeja.” (Kuisma)

Buddhan kasvupolku alkaa neljän jalon totuuden ymmärryksen oppimisesta. Se johtaa suotuisten keinojen löytämiseen vastustamaan henkistä laiskuutta (*ignorance*).

Viisaus (*wisdom*)

1. Oikea ymmärrys (*right view*)
2. Oikea tarkoitus (*right intention*)

Hyvyys

Hyvän elämän määrittäminen koetaan myös yksilöllisyyttä korostavassa yhteiskunnassa subjektiivisena. Jokainen saa valita oman hyvän elämänsä muodot, kunhan ei riko yhteisönsä normeja liikaa. Jonkun mielestä on ihan ok, että ajamalla autoa ympäri samaa rataa tienaa miljoonia, kun taas jonkun toisen mielestä sillä ei ole hyvän elämän kanssa mitään tekemistä. Useat meistä nauttivat kun saavat kaikenlaista kivaa tavaroiden, viihdykkeiden ja nautintojen muodossa, kun taas joistakin toisista tuntuu hyvältä muiden auttaminen. Hyvän kokeminen on siis monimuotoista ja kokijasta riippuvaista.

Etsitäänpä siis nyt taas hyvyyden ei-kokemuksellista arvoa. Hyvyys on tässä mielessä ainutkertaisuuden tunnistamisen eli totuuden **vaalimista ja varjelemista**. Se on siis tekoja kun totuus oli ajatteluun liittyvää. Mutta se tarkoittaa myös ei-tekona totuuden hyväksymistä ja silleen jättämistä. Se on vastuunottamista totuuden vaalimiseen. Ainutkertaisuuden ja erillisyyden hyväksyminen tarkoittaa rajan olemassaolon tiedostamista ja hyvyys silloin rajan takana olevan kunnioittamista ja välittämistä. Ihmissuhteissa rakkaudellisuutta: rakastan että olet.

Toisen ainutlaatuisuuden ymmärtäminen tarkoittaa myös sitä, että kultainen sääntö ei riitä. Jos astun vain toisen asemaan, niin näen toisen kärsimyksen omin silmin, omien kokemusteni pohjalta. Empatia voi toimia vain silloin kun osaan katsoa maailmaa toisen silmin, toisen kokemusten pohjalta. Se tarkoittaa toisen kokemuksen validoimista eli kykyä mentalisaatioon, joka on henkisen kasvun tulos.

Mikä estää hyvyyden ihmisessä? Jos totuuden arvoa himmensi totuuden pelon torjunta, niin inhimillisen kehityksen epäonnistuminen ilmenee vallan tavoitteluna ja todellisuuden kohtaamisen välttämisenä. Rakkauden vastakohtana on siis valta, joka voi ilmentyä monessa muodossa vastuuttomuutena, itsekkyytenä ja toisten hyväksikäyttönä. Totuuden kieltäminen taas voi johtaa itseen käpertymiseen tai mukautumiseen ja toisiin takertumiseen.

”Missä rakkaus hallitsee, siellä ei ole vallanhalua. Ja missä vallanhalu vallitsee, sieltä ei löydy rakkautta.” (C. G. Jung)

Buddhan opetuksien mukaan hyvillä teoilla on hyvät seuraukset, huonoilla huonot (*karma, kamma*).

Moraali (*moral discipline*)

3. Oikea puhe (*right speech*)
4. Oikea toiminta (*right action*)
5. Oikea elinkeino (*right livelihood*)

Transsendenssi

Arvokeskusteluissa voisi olla hyvä pohtia tätä arvojen kokemuksellisuuden ja ei-kokemuksellisuuden eroa. Vaatii jonkun verran rohkeutta ylittää subjektiivisen tarkastelun tapa, koska silloin voi olla vaikea hyväksyä totuuden olevan oman vallan ulkopuolella.

Luova kokeminen on heittäytymistä dialogiin muiden ihmisten, itsen ja ympäristön kanssa. Se johtaa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ylittämiseen, rajaa-kohti-olemiseen ja kaiken elämän kunnioittamiseen. Identiteettien sijaan siltana sisäisen ja ulkoisen välillä toimii myötätunto.

Totuuden etsiminen vaatii rohkeutta päästää irti vallanhalusta ja mukautumisen vaateista. Hyveellinen elämä on ihmisenä kasvamista ja sopusoinnussa elämistä ympäröivän maailman kanssa.

Erilaisuus/samuus

Buddhan opetukset ovat säilyneet muutaman vuosituhaten ajan elinvoimaisina kuten monet muutkin vanhat uskonnot. Se lienee yksi osoitus siitä, että ihmisyydessä on joitakin yhdistäviä puoliakin, eivätkä ne oleellisesti muutu ajan saatossa.

Nykyisessä länsimaisessa kulttuurissa suurilla tarinoilla ei ole enää samanlaista merkitystä. Nykyihminen haluaa elää tässä ja nyt, katseen pitää olla tulevaisuudessa ja menneisyydessä vellomista pidetään jopa haitallisena. Suhde maailmaan rakentuu subjektiivisten kokemusten kautta ja universaaleilla totuuksilla ei ole enää sijaa olemisen ytimessä.

Kukaan ei varmaankaan kiellä ihmislajin yksilöiden välistä erilaisuutta. Siis sitä, että jokainen ihminen on omanlaisensa olio fyysisesti ja persoonallisuudeltaan - kuin lumihuutaleet. Erilaisuutta voidaan silloin hyvinkin pitää yhtenä yleisenä itsestään selvänä ihmisyyden arvona.

Vaikka nykyisessä individualismin eetoksessa yksilöllisyyteen pyrkimisestä on tullut länsimaisen ihmisen toimijuuden tavoite, meillä on kuitenkin - kumma kyllä - myös hyvin voimakas tarve samuuteen. Halutaan kuulua yhteisöihin, joiden muutkin jäsenet haluavat identifioitua samoihin asioihin. Nykyinen pirstoutunut kulttuuri tarjoaa näitä samaistumisen mahdollisuuksia riittävästi. Eikö yhteisö silloin pystykään tarjoamaan turvallisuutta niin, että se hyväksyisi erilaisuuden? Eikö sen juuri pitäisi olla yhteisöllisyyden tarkoitus?

On hämmentävää huomata, että ihmisenä olemisen ristiriitaisuuksia kuten erilaisuus/samuus tai valan ja mukautumisen dynamiikka, ei ole vielä meillä ratkaistu, vaikka länsimainen ihminen tieteen ja teknologian valtiaana osaa jo lähettää urheiluauton aurinkoa kiertävälle radalle.

Edelleen pohditaan, miten viisi kertaa Suomen pinta-alan kokoinen itse aiheutettu muovipyörre valameressä saataisiin kerättyä pois, mutta työkyvyttömyyden takana olevia mielenterveysongelmia ei

ole edes yritetty ratkoa tosissaan. Muutaman miljardöörin pieni siivu varallisuudesta riittäisi poistamaan maailmasta köyhyyden.

Jos tieteen lainalaisuuksia selvitetään tutkimalla ilmiöiden toistuvuutta - siis samuutta -, niin taide tutkii juuri erilaisuutta. **Kauneus** näyttäytyykin taiteessa juuri olevan ainutlaatuisuutena. Luovuus on sen esiin tuomista. Taide pyrkii olemaan siten lähempänä aitoutta ja totuutta. Tieteellinen totuus joutuu tyytymään aina likiarvoon.

Sosiaalisuus

Samuuteen suuntautuminen eli identiteetin rakentaminen toimii turvallisuuden lähteenä kuten on aikaisemmin todettu. Erilaisuuden ja erillisyyden tunnistaminen sen sijaan luo epävarmuutta ja siksi oman ainutlaatuisuuden ja siten myös ihmisluonnon todellisuuden tutkiminen saattaa ahdistaa. Erilaisuuden kohtaaminen luo epävarmuutta myös yhteisöissä ja siksi siihen suuntautuneisiin yksilöihin saatetaan suhtautua vieroksuen. **Totuuden** etsijöiden kohtalona on siksi usein kulkea yksin.

Sosiaalisuus merkitsee tänä päivänä ennen kaikkea normitettuun ihmiskuvaan sopeutumista. Tavoitteena on arvostuksen ja hyväksynnän saaminen toisilta itselle merkityksellisiltä ihmisiltä, joiden kuvittellaan edustavan tuon ihmiskuvan vaatimuksia.

Sosiaalisuudella haetaan myös kilpailuyhteiskunnan ytimessä olevaa oman edun tavoittelua. On hyödyllistä hakeutua muiden yhteyteen, jos se edistää *menestymisen projekteja*. Tätä kutsutaan myös verkostoitumiseksi, johon kannustaminen tukee myös markkinatalouden intressejä. Muiden ihmisten vuorovaikutukseen hakeutumisen tavoitteena harvemmin on uuden oppiminen ihmisyydestä oman henkisen kasvun tukemiseksi. Suuntautuminen sosiaalisuuteen ilman luovaa kokemista on inhimillisten voimavarojen potentiaalin hukkaamista.

Suunnanmuutos

Mielen suuntautuminen kohti maallistunutta elämäntapaa tarkoittaa identiteettien jatkuvaa rakennusprojektia. Koska syntyneet mielikuvat itsestä eivät ole pysyviä, niitä pitää tuottaa koko ajan uudestaan ja uudestaan. Mielen representaatiot kaappaavat vallan ja alistavat autenttisen toimijuuden, subjekti-minän. Autonomisuuden puute jättää jälkeensä kysymyksen: *miksi olen täällä?*

Sitä voisi verrata rantakivillä hyppelemiseen ilman tietoista päämäärää kun pelkona on putoaminen veteen ja hukkuminen - tai ainakin vaatteiden kastuminen. Olisi varmaan turvallista vain seisoa tukevasti yhden kiven päällä, mutta jatkuva eteenpäin hyppimisen vaatimus luo stressiä, vaikka sitä ei ehkä tiedostakaan kiireen keskellä.

Vaihtoehtona voisi olla vaatteiden riisuminen ja veteen pulahtaminen, jonka seurauksena veden kannattelemana kelluessa omat pelot katoavat ja vastaus aikaisempaan kysymykseen paljastuu ontologisena varmuutena: *olen täällä, koska elämä kannattelee*.

Rantakivet ovat nyt muutenkin vaarassa jäädä veden alle kun ilmastonmuutos etenee. Käynnissä olevaa ympäristön tuhoamista ihminen ei kykene eikä ilmeisesti halukaan nähdä oman toimintansa

aikaansaamana. Muutos on maapallon historiassa vain silmänräpäys ja silti länsimainen elämäntapamme perustuu uskoon sen ylivertaisen elämäntavan ikuisesta muuttumattomuudesta.

Vaihtoehtoina on joko usko ihmisen kaikkivoipaisuuteen luonnon alistajana tai muutos ihmisen suhteessa itseen ja elinympäristöönsä. Kehityksen kulkua ohjaava merkittävä suunnanmuutos **hyvyyteen** on mahdollinen vasta kun riittävä määrä ihmisiä on sen valinnut. Mutta jokaiselle meistä risteyksessä vain yksi pieni askel riittää tuohon valintaan.

Maailmassa on paljon hyvää, se ei vain vielä ole järjestäytynyt.

3-5-3-8

- buddhalaisuuden ovikoodi -

Buddhalaisuus luokitellaan yleensä uskontojen joukkoon, vaikka siitä puuttuukin yliluonnollinen ulottuvuus kaikkivoipaisesta jumaluudesta, johon uskomalla ihmisen sielu pelastuu. Buddha (n. 500 eaa) tuli pitkään ihmisluontoa pohtiessaan johtopäätökseen, että pelastus on jokaisen omissa käsissä. Pelastuksella hän tarkoitti buddhalaisen käsitteen *dukkha* (suom. 'kärsimys') loppumista. Kärsimys kuuluu inhimilliseen elämään ja siitä vapautuminen on Buddhan mukaan mahdollista. Tai ainakin sen vähentämiseen kannattaisi jokaisen pyrkiä.

Buddhalaiseen ajatteluun voi tutustua ilman, että vetää oranssisen kaavun päälleen ja alkaa meditoimaan suitsukkeen savussa. Buddhalaisen filosofian peilaaminen länsimaiseen ajatteluun ja elämäntapaan helpottuu, jos sen periaatteet siirretään meille tutumpaan käsitteistöön.

Kirjoituksessa buddhalainen ajattelu on jäsennetty neljään tasoon. Jäsentely ei noudata mitään yleistä perinnettä, mutta vapaus tässä sallittakoon. Tasot ovat:

1. Filosofinen

- hyväksyy

2. Psykologinen

- ymmärtää

3. Eettinen

- tietää

4. Toiminnallinen

- toimii edellisten mukaan

Teksti on varsin tiivis ja vapaamuotoinen kuvaus yhdestä näkökulmasta buddhalaisen perinteen keskeisiin piirteisiin ja niiden yhteydestä länsimaiseen ajatteluun. Toivottavasti se suppeudestaan huolimatta toimii apuna buddhalaiseen filosofiaan tutustumiseen tämän päivän länsimaiselle ihmiselle, jolle uudet tavat suhtautua elämään ovat yhä tärkeämpiä, jotta pääsisimme irti vahingollisesta elämäntavastamme.

1. Filosofinen – kolme olemisen ilmaisu

Buddhalaisen filosofian perustana on **kolme olemisen merkkiä** (*three marks of existence*, *tilakkha-na*).

Kaikki muuttuu (*impermanence*, *anicca*)

Mikään tässä maailmassa ei ole pysyvää. Jokainen hetki on erilainen. Et voi koskaan astua samaan virtaan kahdesti oivalsi myös antiikin Herakleitos (535–475 eaa), liekö käväissyt Intiassa. Tänäpä sataa ja huomenna paistaa aurinko. Hallitus taas kerran vaihtuu ja korot laskevat ja nousevat. Vuoretkin murenevät, kun tarpeeksi odottaa. Luonnossa kaikki kiertää elämän sykleissä.

Myös ihminen muuttuu (*non-self*, *anatta*)

Ihminen on osa luontoa, joten myös ihminen muuttuu. Syntyy, kasvaa aikuiseksi, vanhenee ja elämä päättyy väistämättä - minunkin, sinunkin. Mutta mikä on ihminen, mitä on minuus?

Buddhan keskeinen pohdinta liittyy juuri **minuuden** (*self*, *atta*) käsitteeseen. Ja tässä buddhalainen ja länsimainen ajattelu kohtaavat perustavaa laatua olevan eron.

Länsimaaisessa uskonnollisessa perinteessä minuuden sisin olemus on **sielu**. Uskomalla jumalalliseen todellisuuteen sielu ei katoa kuoleman jälkeenkään, vaikka ruumis häviääkin mullan alle.

Maallistuneelle ihmiselle sielun käsitteen minuuden olemuksena on korvannut **identiteetti**. Vakaa identiteetti mahdollistaa tasapainoisen ja menestyksekkään sosiaalisen elämän. Sekulaariseen ajatteluun ei kuulu tuonpuoleinen. Elämän aikajänne supistuu kalenterimerkintöihin, joihin identiteettikin todentuu. Eksistentiaalinen kysymys jää ratkaisematta.

Buddhalaisessa perinteessä ei ymmärretä identiteetin tai sielun käsitettä samalla tavalla kuin länsimaaisessa ajattelussa. Koska kaikki muuttuu, mitään pysyvää minuutta, identiteettiä tai sielua ei ole olemassakaan. Se on itse luotu harha ja *'kärsimyksen'* juurisyy. Sen oivaltaminen, että minuus ei ole olemukseltaan pysyvä, eikä erillään muusta maailmasta, vapauttaa eksistentiaalisista peloista ja luo mielenrauhan.

On ehkä syytä korostaa, että identiteettiä tässä ei pitäisi sekoittaa muihin ihmismieltä kuvaaviin käsitteisiin, kuten omanarvontunto, itsetunto tai itsekunnioitus. Lähempänä merkitykseltään ovat minäkuva, samaistuminen (Freud) tai valeminä (Winnicott). Jos esimerkiksi sanotaan, että ihmisellä on vahva identiteetti, sillä saatetaan viitata pikemminkin vahvaan itsetuntoon.

Kärsimys (*suffering*, *dukkha*)

Dukkha käännetään yleensä englannin sanasta *suffering* suomeksi *'kärsimys'*. Se on kuitenkin käsitteenä laajempi. Se tarkoittaa mitä tahansa epätydyttävää kokemusta. Sana tarkoitti alkujaan huonosti kiinni olevaa kärrynpyörää, jonka johdosta kyyti on epämiellyttävää. Sen voi ymmärtää niin, että ihminen ei voi saavuttaa pysyvää onnellisuuden tilaa, joka lienee meillä länsimaissakin hyväksytty filosofinen ajatus. Ja siksi eläminen on aina enemmän tai vähemmän epätydyttävää.

Taloudellisen ja sosiaalisen menestyksen eetoksen vallitessa haemmekin tyydytystä elämään haamuamalla lisää elämyksiä, tavaroita ja vilkkaan sosiaalisen elämän rooleja, joihin haluamme samastaa itsemme. Haluamme kiinnittää identiteettimme näihin ulkoisiin kohteisiin, joka vieraannuttaa meidät todellisesta olemuksestamme.

Elämän virrassa muutos on todellista ja luo epävarmuutta ja sen poistamiseksi takerrumme pitämään kiinni identiteettien tavoittelusta. Identiteetti on yksi ontologisen turvattomuuden hallintakeinoista ja siitä tulee minuuden vankila, jonka itse olemme luoneet. Emme näe sen ikkunattomien seinien sisältä todellisuutta sellaisena kuin se on.

Identiteetin luomiselle ja ylläpitämiselle perustuu oikeastaan koko elämäntapamme kirjo. Identiteettiä rakennetaan kulutus- ja viihdetuotteilla, harrastamisella ja työuralla, somesta puhumattakaan.

Ryhmäidentiteetti on vaarallinen yhdistelmä autoritaarisen ihmiskäsityksen kanssa ja purkautuu ennen pitkää väkivaltana ja sotina, kuten voimme nähdä uutisissa joka päivä. Individualismin seurauksena arvorelativismi johtaa moraalikatoon. Ikään kuin eläisimme jälleen kerran pahuuden nousukautta.

Identiteetti luo kuvitelman mielen vakaudesta. Se ei kuitenkaan pysty poistamaan sitä epävarmuutta, joka syntyy elämän rajallisuudesta, eksistentiaalisesta uhkasta minuudelle. Rakennettua identiteettiä pitää vahvistaa jatkuvasti, koska sen voima aina heikkenee ennen pitkää.

Tästä seuraa loputon kierre, joka kuormittaa elinympäristöämme aiheuttaen ekologisia kriisejä, joita emme pääse enää pakoon. Usko markkinavoimiin on niin syvälle sisäistettynä elämässämme, että muutokseen tarvittaisiin huomattavasti vahvemmat voimat, jotta sekä yksilön että maapallon biosfäärin kärsimystä voitaisiin helpottaa.

Buddhan viesti ei varmaankaan olisi tänä päivänä se, että lopettakaa harrastaminen ja kuluttaminen. Viesti olisi: lakatkaa takertumasta ajatukseen, että ne tekevät teidät pysyvästi onnellisiksi.

2. Psykologinen - viisi mielen rakennuspalikkaa

Miksi kiinnostua ihmisen mielen rakenteista, kun maailmalla ja meillä kärvistellään kriisien keskellä ja uutisia hallitsee talous- ja turvallisuuspolitiikan ympärillä kuohuva kärjekäs keskustelu? Kriisit ovat - minkä muun kuin - ihmisen mielen aiheuttamia ja mielen ymmärtäminen saattaisi ehkä helpottaa kriisien syiden ja ratkaisujen hahmottamisessa.

Miksi juuri buddhalaisuus tässä olisi kiinnostavaa?

Viime vuosisadan alun länsimaiset teoriat psyykeen rakenteesta ovat menettäneet merkitystään modernin ajan kehityksen vauhdissa. Freud, Jung ja heidän työstään kasvaneet analyyttiset teoriat ihmisen mielen toiminnasta kuulostavat historian havinoilta.

Psykologiassa uudemmat persoonallisuusteoriat ja neurotieteissä havainnot aivojen toiminnasta ovat sopineet paremmin tähän aikaan mallintamaan ihmismielen olemusta. Aikaan, jossa luonnon ilmiöt halutaan hajottaa atomeiksi ja mitata tavalla tai toisella materialistisen ja tieteellisen maailmankäsityksen hallittaviksi.

Länsimaisen psykologian tavoitteet palvelevat yhteiskunnan tarpeita. Mielenterveyden hoito katsotaan tärkeäksi kansalaisten taloudellisen toimeliaisuuden ja tuottavuuden ylläpitäjänä. Nykyisin suosittu ratkaisukeskeisyys (lyhyt)terapiassa ei jätä tilaa mielen analyyttiselle tarkastelulle tehokkuusajattelun vallitessa. *"Time is money."*

Länsimaisissa yhteiskunnissa mielen hyvinvointia ei kuitenkaan ole pystytty ylläpitämään tieteellisistä ja taloudellisista panostuksista huolimatta. Mielenterveysongelmat räjähtävät kohta käsiin. Mielialalääkkeiden käyttö on yleistä, kun yhteiskunnan vaatimukset ahdistavat ja kansalaisista halutaan tuottaa moniosaajia.

Yhteiskunnan kehityksen suuntaa ei kyseenalaisteta vaihtoehdottomuuden eetoksen vallitessa. Normaaliuden hegemoniassa piilee vaara, jos itse yhteiskunta on sairas. Henkiseen kasvuun panostaminen ei ole agendalla ja jopa sivistyksen arvostus tuntuu olevan laskusuunnassa. Kriisien ratkaisuun ei ole toimivia keinoja tarjolla.

Markkinatalouden aiheuttamiin kriiseihin tarjotaan lisää markkinataloutta. Teknisten innovaatioiden aiheuttamat kriisit halutaan korjata kehittämällä lisää tekniikkaa. Tehokkuusajattelun aiheuttamiin mielenterveyskriiseihin suositellaan lisää tehokkuutta.

Joten vastaus edelliseen kysymykseen buddhalaisuuden mukaan otosta tähän tarkasteluun on:

- synkkyyden keskelläkin olisi tilaa uusille näkökulmille, jos muutokselle nähdään tarvetta.

Skandhat

Buddhalaisessa psykologiassa mielen jäsentelyn **viisi skandhaa** (sanskrit) ovat keskeisessä roolissa osana buddhalaisuuden harjoittajan henkistä kasvua kohti valaistumista. Skandhalle ei ole oikein sopivaa käännoästä, joten tässä käytetään sanaa sellaisenaan.

Skandhojen tarkastelun yhteydessä voidaan huomata jo aikaisemmin mainittu erityinen piirre, joka kertoo länsimaisen ja buddhalaisen ajattelun merkittävästä erosta: **identiteetti**.

Länsimaisessa ajattelussa identiteettiä pidetään ikään kuin tavoiteltavana ihmismielen ominaisuutena, kun taas buddhalaisuudessa sitä pidetään kärsimyksen (*dukkha*) aiheuttajana. Tuon radikaalin eron takia tässä keskitytään tutkimaan buddhalaisen perinteen mukaista psyykeen rakennetta juuri identiteetin harhan osalta.

Miksi se sitten olisi niin tärkeää? Siksi, että se voisi ehkä auttaa ymmärtämään paremmin, miksi meidän elämäntapamme on johtamassa koko maapallon elollisen elämän tasapainon horjumiseen, jonka uskotaan olevan todennäköistä lähiaikoina. Siinäpä sitten kärsimystä kerrakseen.

Ellei sitten joku muutu. Ainoa, joka voi ja jonka pitää muuttua, on ihminen itse.

Seuraavassa kuvataan kukin skandha erikseen niin pelkistetyksi ja yleistajuisesti kuin se tässä on mahdollista. Samalla mainitaan, mikä on buddhalaisittain sen merkitys kärsimyksen aiheuttajana. Tarkastellaan sen vaikutusta identiteetin rakentumisessa ja vielä, mikä on identiteetin rooli haittavaikutusten syntyyn inhimillisessä toiminnassa.

Teksti on siten pikemminkin yksi näkökulma länsimaisen kulttuurin kritiikkiin reflektoiden buddhalais-ta mielen jäsentelyä kuin itse teorian kuvaus.

Skandhojen (*aggregate*, *khandha*) niminä tekstien otsakkeista löytyvät kirjallisuudessa yleensä esiintyvät englanninkieliset ja alkuperäisissä buddhalaisissa teksteissä esiintyvät paalinkieliset nimet, jotta syventävä haku olisi helpompaa jonkun sitä halutessa. Suomenkieliset avainkäsitteet ovat kirjoittajan omia.

Viisi skandhaa:

1. **Mielen ulkoiset ja sisäiset objektit**
2. **Tunnereaktiot**
3. **Tieto ja merkitykset**
4. **Motivaatio, aikomukset**
5. **Tietoinen mieli**

Kolme ensimmäistä käsittelee mielen **havainnointia** ulkoisista ja sisäisistä kohteista ja tunnereaktioista. Havaituista objekteista syntyy tietoa, kun niihin liitetään joku sovittu symboli. Tunteet antavat havainnoille merkityksen ja näin tiedosta ja merkityksistä syntyy mielen kudoksena sisäinen elä-mismaailma, joka heijastaa ulkoista todellisuutta. Buddhan aikainen Parmenides, jota pidetään län-simaisen filosofian isoisänä, oli myös sitä mieltä, että ulkoista todellisuutta ihmisen mieli ei koskaan pysty täysin tavoittamaan.

Mitä tarkempia havainnot kuitenkin ovat ja mitä nyanssirikkaampia merkityksiä syntyy, sitä paremmin syntynyt elämysmaailma vastaa ulkoista todellisuutta ja sitä parempi mahdollisuus ihmiselle syntyy toimia luovasti eri elämäntilanteissa. Kyky tehdä havaintoja on kaikilla ihmisillä. Se, miten hyvin sitä kykyä haluaa käyttää, onkin sitten henkisen kasvun ja sosiaalisen oppimisen tulos.

Kaksi viimeistä skandhaa liittyvät **toimintaan**. Motivaatio ja aikomukset ilmentävät intuitiivisuutta ja ovat pääosin tiedostamattomia (tai esitietoisia). Samalla tavalla kuin kasvi kurottautuu kohti valoa tai lokit seuraavat laivaa myös ihmisen toiminta on suurelta osin intuitiivista.

Ihmisen kehittynyt kyky luoda tietoa ja merkityksiä sekä käyttää muistia hahmottamaan tapahtumista syntyviä tarinoita laajentaa ihmisen kyvyn toimia muuttuvassa ympäristössä joustavamaksi kuin mil-

lään muulla elollisella lajilla. Tietoista mieltä ihminen käyttää harkintaan valintoja tehdessään – mikäli haluaa sitä käyttää.

Viisi skandhaa voidaan siis myös nähdä mielen prosesseina, jossa havaintojen kautta syntynyt sisäinen elämismaailma tuottaa motivaatioita toimintaan ja tietoisien harkinnan avulla ihminen voi tehdä valintoja, miten toimia kussakin tilanteessa. Valintoja ohjaa sitten kyky nähdä oma toiminta eettisellä tasolla.

On syytä korostaa jo nyt, että mielen prosesseissa näin kuvattuna ei ole sinänsä mitään ongelmallista tämän kirjoituksen kannalta. Ongelmia syntyy silloin, kun havainnointikyky rajoittaa ja motivaatioita ohjaa mieli, joka on takertunut identiteettien harhaan.

Mielen ulkoiset ja sisäiset objektit

- *body, form, rupa*

Kun katselen ikkunasta ulos, näen parkkipaikalla auton. Se on minun. Lompakossani olevassa käyntikortissa lukee nimeni. Auto, lompakko ja käyntikortti ovat ulkoisia objekteja.

Pidän itseäni ihan hyvänä autokuskina. Käyntikortissa lukee toimitusjohtaja tai myyntiedustaja. Kuski, CEO ja myyntitykki ovat mielen sisäisiä objekteja.

Elämismaailmani muodostuu osin näistä objekteista, joita havainnoin kaiken aikaa jatkuvana virtana. En pääse niitä pakoon edes unessa.

Autollani on vielä joitakin vuosia aikaa minun käytössäni. Sitten se siirtyy jollekin toiselle tai se romutetaan. Käyntikortti menee roskiin, kun vaihdan työpaikkaa. Eläkkeellä olen entinen CEO tai myyntitykki. Lääkäri ei anna enää ajolupaa jonain päivänä ja lakkaan olemasta kuskikin.

Yksikään mielen ulkoisista tai sisäisistä objekteista ei ole pysyvä. Elämän virrassa kaikki muuttuu. Kehoni solutkin kuolevat ja syntyvät uudestaan koko ajan. Kuka tai mikä siis *'minä'* olen?

Buddha päätyi siihen, että identifioituminen ulkoihin tai sisäisiin objekteihin on huono ajatus. Ei ole koherenttia ja pysyvää *'minuutta'*, joka omistaa auton tai käyntikortin. Jos kiinnityn näihin objekteihin kuvitellen, että ne ovat *'minun'*, jonain päivänä ne katoavat ja vaarana on, että *'minäkin'* katoan mukana - ellen sitten kiinnity taas johonkin uuteen.

Jos pystyisin irtisanoutumaan ajatuksesta *"olen, mitä omistan"*, voisin välttää eksistentiaalisen pelkoni ja siitä seuraavan kärsimyksen (*dukkha*).

Länsimaista kulttuuria ohjaa kulutukseen perustuva talousjärjestelmä. Hyödykkeitä tuotetaan, myydään, käytetään ja heitetään pois. Kiertotaloudessakin hyötysuhde on pieni. Markkinointi ruokkii kulutusta kertomalla kuluttajille yhä uusista hyödykkeistä, joilla tyydytetään ihmisten tarpeita.

Identiteetin luomisella on tässä iso rooli. Uusi auto, taas vähän isompi ja kalliimpi, nostaa kuvaa minusta muiden silmissä. Uudet ominaisuudet ja moottorin kasvaneet tehot tekevät minusta kenties paremman kuskinkin. Kunnes naapurilla on itselläänkin uusi ja vielä hienompi auto. No, ainakin hetken sain nauttia omistuksen tuomasta riemusta.

Kuluttajan elämän muodostavat nämä hetket, joiden toistuvuuden mahdollistaa identiteettien jatkuva shoppailu. Sosiaalisesta elämästäkin on tullut somen kautta identiteettien markkinapaikka, jossa *'minä'* saa jatkuvaa vahvistusta ja kiinnittyminen harhakuviin vain syvenee.

Mutta näiden mielihyvän täytteisten hetkien välissä on potentiaalinen tyhjä tila, joka väistämättä palauttaa turvattomuuden tunteen yksinäisyydestä, joka syntyy 'minän' katoamisen mahdollisuudesta. Tuon tyhjän tilan välttäminen johtaa siihen, että ihminen joutuu identiteettiensä vangiksi.

Valitettavasti länsimainen kulttuuri ei tarjoa paljon vaihtoehtoja ontologisen turvattomuuden hallintastrategiaksi, joten kulutukseen perustuvasta elämäntavasta on tullut normi. Siitä ovat seuranneet viheliäiset ympäristökriisit: luonnonvarojen ylikulutus, ilmaston kuumeneminen, ympäristön saastuminen ja luontokato.

Luopumalla identiteettien shoppailusta nämä voitaisiin välttää, tai ainakin vaikutuksia voisi lieventää. Tietenkään nykyinen jatkuvaan kasvuun perustuva talousjärjestelmämme ei sitä kestäisi ongelmitta. Se pitäisikin vaihtaa kokonaan tai ainakin korjata sopeutumalla uuteen tilanteeseen. Suurin este tälle on vaihtoehtottomuus. Kannattaako edes yrittää ehdottaa muuta, jos vastassa on asenne, että vaihtoehtoja ei ole?

Tunnereaktiot

- *feelings, sensations, vedana*

Tunteet yhdistävät mielen ja kehon. Tunteet ovat mielen reaktioita sekä kehon emotiotiloihin että aistien välittämiin ulkoihin tapahtumiin. Keho puolestaan reagoi mielen tunnetiloihin: perhosiä vatsassa jännityksestä, nolestumisen punaa poskilla, surun tai ilon kyneleet silmissä. Tietoinen mieli voi itsekin luoda tunnetiloja menneitä tapahtumia muistellessa tai tulevia pohtiessa. Kukapa ei olisi joskus herännyt painajaiseen, ehkä hiestä märkänä.

Tuntemille on ominaista, että ne eivät ole pysyviä. Se on ymmärrettävää, koska tunteiden tarkoitus on palauttaa mielen ja kehon tasapaino.

Negatiivisten tunteiden tehtävänä on synnyttää motivaatio toimintaan, joka poistaa ikävien tunteiden aiheuttajan. Positiivisten tunteiden tehtävänä taas on palkita mieli toiminnasta, joka johti tasapainoon. Tuntemille ei ole tässä mielessä mitään itsenäistä tarkoitusta ja siksi niiden ei tule ollakaan pysyviä - eikä halun kohteita.

Buddhalaisittain ajatus tunteisiin kiinnittymisestä on huono. Kuka tai mikä on se 'minä', joka tunteita kokee, jos ne tulevat ja menevät kuin pilvet taivaalla? Missä se 'minä' on, kun ei ole mitään erityisiä tunteita. Tuleeko silloin tarve saada taas joku tunne, joka turvaa 'minän' olemassaolon? Kauanko ihminen pystyykään olemaan liikkumatta, tuntematta mitään? Eikö elämästä tule vähän epätydyttävää (*dukkha*), jos on aina tarve vaihtaa asentoa?

Tasapainoon pyrkiminen ei vain aina onnistu. Voi syntyä **tunneansa** eli itseään vahvistava kierre, josta on vaikea päästä irti. Tunneansa voi syntyä sekä negatiivisista että positiivisista tunteista.

Häpeänsaan joutuminen on tyypillistä masennuksessa. Ihminen tuntee itsensä syystä tai toisesta kelvottomaksi ja vetäytyy muiden silmistä, joka lisää häpeää sosiaalisten paineiden takia. Tai teet jostain ikävää ja pitäisi pyytää anteeksi toiselta, mutta et soita heti, koska koet tilanteen noloksi. Ystävä soittaa myöhemmin ja et vastaa, koska häpeät omaa saamattomuuttasi. Häpeästä voi tulla ennen pitkää osa masentuneen identiteettiä, jolloin siitä irti päästäminen on vaikeaa.

Toisaalta itselle voi myös luoda korostuneen häpeämättömän roolin, joka suojaa häpeältä. Kasvisruuan eettisyydestä käytävään keskusteluun osallistuva kommentoi uhmakkaasti menevänsä illalla markettiin ostamaan ison verisen pihvin. Tätä suojamuuria kutsutaan negatiiviseksi identiteetiksi.

Myös vihan tunteeseen voi jäädä koukkuun. Vihan purkaus somessa tuottaa adrenaliinia lisämunuaisessa, kun törkyviestin kirjoittanut anonyymi somesoturi painaa häpeättömästi *Lähetä* -nappia. Energinen tunne häviää kuitenkin ennen pitkää ja adrenaliinipaukku pitää saada taas uudestaan.

Kipu voi olla jollekin jopa nautinto, balettitanssijalle osa ammatti-identiteettiä. Kroonisesta kivusta kärsivä voi alkaa tuntea sen *'minun'* kipuna, jolloin siitä hieman ristiriitaisesti haluaa päästä eroon ja toisaalta ei halukaan luopua. Mika Waltarin Sinuhe egyptiläinen:

”Ruumiini kivut tuottivat minulle iloa, sillä ne antoivat jonkin tarkoituksen olemassaololleni.”

Mielihyvän tunneansa on syynä useisiin riippuvuuksiin: päihteet, seksi, shoppailu. Alkoholin liikakäytön takana voikin olla tietyn identiteetin ylläpitäminen eikä niinkään alkoholismi. Tupakoinnin vaarat on tiedostettu ja Marlborough-mies mainoksia ei ole enää nähty aikoihin. Identiteettiähän niilläkin myytiin.

Sosiaalisen median ansaintalogiikka perustuu myös tunneansalle. Somekäyttäjän rakentama virtuaalinen identiteetti saa vahvistusta, kun se saa näkyvyyttä ja positiivista palautetta. Ihmiset luovuttavat ilmaiseksi oman mielihyvän tarpeensa somejättien käyttöön mainostulojen kahmimiseksi ja mahdollistavat samalla myös mielen manipuloinnin monin arveluttavin keinoin, kuten hyvin tiedetään.

Tunneansat ja -riippuvuudet tuottavat monenlaista harmia ja lisäävät usein myös jo muutenkin liiallista materiaalista ylikulutusta. Mielenterveysongelmien hoito tänä päivänä syö tarpeettomasti yhteiskunnan resursseja. Mielen ja kehon tasapainoon voisi jokainen päästä suotuisammin (*skillful*) panostamalla enemmän omaan henkiseen kasvuun.

Tieto ja merkitykset

- perception, cognition, sanna

Kun havaintoon liitetään joku semioottinen symboli, syntyy tietoa. Taivas on sininen, hauki on kala. Tieto on sopimuksenvaraista. Joku on jossain joskus päättänyt, mitä symbolia käytetään johonkin objektiin. Tieto on sormi, joka osoittaa kuuta, sanoisi varmaan buddhalainen. Paalinkielen sana *sanna* tarkoittaaakin myös symbolia.

Kun havaintoon liittyy joku tunne, se saa merkityksen (tunnearvon). Aamukasteen raikkaus jalapohjissa kesäamuna nurmikolla. Mieli pidekin syntyy, kun joku asia saa tietyn merkityksen. Positiiviset tunteet tekevät kohteesta kiinnostavan, negatiiviset tunteet vieraannuttavat ja neutraalit tunteet jättävät kohteen merkityksettömäksi.

Elämismaailma muodostuu tiedon ja merkityssuhteiden kudoksesta. Se on jatkuvassa muutoksessa (*impermanence*), koska uutta tietoa tulee lisää ja vanhatkin voivat saada uuden merkityksen. Ystävistä voi tulla vihollisia, vieraasta puoliso. Mieli piteetkin muuttuvat ja hyvä niin. Kuvitelma, että mikään ei muuttua saa, johtaa ennen pitkää ongelmiin.

Muutos luo kuitenkin epävarmuutta (*dukkha*). On inhimillistä ja turvallista kiinnittyä tuttuun. Silloin myös havainnot voivat mennä tuttuussuodattimen läpi. Läpi pääsevät vain sellaiset havainnot, jotka vahvistavat jo olemassa olevaa tietoa ja merkityksiä. Elämismaailma jää ohuemmaksi kuin se voisi olla. Uutta tietoa voi olla vaikea hyväksyä, koska se voi uhata identiteettiä. *”Ne haluaa viedä makkaratkin mun lautaselta!”* raivoaa kasvissyönnin eduista kuullut perinteisen liharuuan ystävä.

Maailmasta on tullut moniulotteisempi ja uutta tietoa tulvii joka tuutista. On aina vain vaikeampaa pysyä kärryillä siitä, mitä tapahtuu ympärillä: intersektionaalinen feminismi, monikulttuurisuus, kansainväliset ihmisoikeussopimukset, ilmastonmuutos. Kuka niistä enää ottaa selvää mitä mikin tarkoittaa. Mukavampaa on suodattaa ne pois havaintokentästä ja redusoida ahdistus esimerkiksi bensan hintaan.

Samasta syystä uusliberalistista valtakulttuuriamme vaivaa normatiivinen ajattelu. Kuvitellaan, että on olemassa tietty kulttuurinen normi, jonka mukaan kaikki yhteiskunnan jäsenet haluavat toimia. Ihminen, *homo economicus*, olisi rationaalinen olento, joka ilman muuta haluaa taloudellista vaurautta ja sosiaalista menestystä.

Syntyy helposti harha, että on olemassa yleistä ja normaalia edustava keskivertokansalainen: työssä käyvä, kaksi lasta, rivitalokolmio, Corolla, kultainennoutaja ja Netflix, ehkä vielä kuntosalikorttikin. Keskiluokkaisen identiteetin rakennuspalikoitahan ne kaikki ovat.

Normaaliuden määrittely on vallankäyttöä. On helpompaa hallita kansalaisia, jos heidät niputetaan samaan kastiin. Markkinataloudella pyyhkii hyvin, kun kuluttajat saadaan uskomaan muka yksilöllisiin valintoihin samoja tuotteita myymällä.

Myös terveydenhuolto perustuu normatiiviseen ajatteluun: pisteytyksiin, luokituksiin, riskitodennäköisyyksiin, viitearvoihin ja protokolleihin. Lääkärin tehtävä ei ole helppo, kun hän joutuu samanaikaisesti hoitamaan sekä potilasta että väestönterveyttä. Yksilöllinen kohtaaminen toteutuu vain terveysjärjestelmän hallinnon nettisivujen Visiot-osiossa.

Potilaat ovat kuitenkin hyvin erilainen joukko ihmisiä erilaisista taustoista. Mitä enemmän tietoa potilaalla on omasta terveydestään, sitä enemmän nousee kysymyksiä, joihin lääkäri ei löydä vastauksia. Niitä ei vain ole. Lääkäri-identiteetti joutuu silloin koetukselle.

Kaikkea ei voi tietenkään kukaan tietää, paitsi televisiosta tuttu ekonomisti. Koska yhteiskunnan toiminnot linkittyvät nykyisin aina jotenkin talouteen, media pyytääkin usein juuri ekonomistin kommentoimaan asiantuntijana melkein mitä tahansa asiaa. Harvemmin kutsutaan psykologeja, sosiologeja, filosofejia tai taiteilijoita. Elämismaailman kapeuteen liittyy myös kritiikiton usko asiantuntijavaltaan.

Ikävä tilanne syntyy myös silloin kun joku tietää, mutta teeskentelee kuin ei tietäisi. Älyllinen epärehellisyys edustaa politiikassa jo normiajattelua. Tahallinen väärinymmärtäminen, käsitteiden merkitysten sekoittaminen, ohipuhuminen ja uhriutuminen ovat vaikuttavia keinoja päästä politiikassa eteenpäin. Suomalainen rasismikin saadaan lakaistua maton alle nollatoleranssijulistuksilla, joihin kukaan ei usko. Moni kertoo, että eihän Suomessa edes ole rasismia, koska ei ole sitä itse havainnut.

Vastaavia esimerkkejä havaintojen vääristymisistä ja kognitiivisista harhoista on aivan liikaa siihen nähden, mitä vaadittaisiin länsimaisen yhteiskunnan kehityksen suunnan muuttamiseksi. Avoimempaa suhtautumista ympärillä olevaan maailmaan voi tuki jokainen itse kehittää, jos vain näkee sen tarpeelliseksi. Tieto ei lisää tuskaa, jos uuteen tietoon oppii suhtautumaan ilman pelkoa identiteetin muutenemisesta.

Oleellista on siis, että ulkoisen ja sisäisen maailman avoin havainnointi laajentaa ihmisen kykyä toimia muuttuvassa maailmassa. Mutta samaistuminen näihin kohteisiin ja muutoksen kieltäminen rajoittavat sitä.

Motivaatio, aikomukset

- *mental formations, volitional activities, sankhara*

Aikomus tehdä jotain syntyy mielen tilassa havainnon ja toiminnan välillä. Mikä on se tekijä, joka vaikuttaa tarpeeseen toimia juuri tietyllä tavalla? Onko se vapaa tahto, korkeimman johdatusta, karma vai jokin muu syy?

Länsimaaisessa filosofiassa on ihmetelty vapaan tahdon ongelmaa jo antiikin ajoista lähtien ristiriitaisin tuloksin. Neurotiede on osoittanut, että aivoissa tapahtuu jotain tiedostamattomasti jo ennen toimintaa. Tästä päätellen aivot **aikovat** antaa käskyn tehdä jotain jo ennen kuin tietoinen päätös tehdään. Kuka tai mikä siis on se, joka ohjaa elämääsi?

Kysymys johtaa hämmennykseen. Sen torjumiseksi mieli ei päästä irti ajatuksesta, että ohjaaja on tietenkin *'minä'*. Ja siksi se etsii jatkuvasti vahvistusta *'minän'* olemassaoloon tekemisen ja suorittamisen kautta. Menestyksen mittarinakin on nykyisin se, että kalenteri on täynnä. Mutta kuka tai mikä sen kalenterin loppujen lopuksi on laatinut?

Länsimaaisessa psykologiassa ajatellaan, että psyykeen tiedostava osa on vain jäävuoren huippu. Suuri osa mielen toiminnasta on tiedostamatonta. Myös motivaatio on kerrostunutta, joten emme voi aina tiedostaa selkeästi miksi jotain teemme. Kuvittelemme valitsevamme juuri oikean ehdokkaan vaalikopissa, mutta se monimutkainen ja monitasoinen prosessi, joka valintaan johti, on suurelta osin piilossa tietoiselta mieleltä. Se altistaa mielen manipuloinnille. Miten demokratiassa toteutuu silloin kansan tahto?

On myös eräs ilmiö, joka kertoo myös vapaan tahdon harhasta. Se on aikaisemmin mainittu **ryhmäidentiteetti**.

Sosiaalisuutta ja hyviä sosiaalisia suhteita pidetään meillä hyvinvoinnin edellytyksenä. Olisi tärkeää kuulua johonkin ryhmään, joka hyväksyy sinut sellaisena kuin olet. Mutta miten ryhmä muodostuu? Mikä yhdistää ryhmän jäseniä? Miten sinä sovit siihen?

Aikaisemmin oli perhe, suku ja heimo. Sukulaisuutta pidetään liimana, joka yhdistää keskenään erilaisiakin yksilöitä. Kaikki ovat hyväksytyjä, koska sukulaissuhdetta pidetään tärkeänä. No, aina on tietysti joku musta lammas, mutta se vielä siedetään.

Suvun tai jopa perheen merkitys on vähentynyt, koska yhteiskunta on sosiaalisesti pirstaloitunut. Tarve kuulua johonkin ei ole hävinnyt mihinkään, mutta nyt ryhmiä muodostuu vapaammin työyhteisöjen ja vapaa-ajan harrastusten puitteissa. Tämä johtaa siihen, että ryhmät eivät enää olekaan niin heterogeenisiä kuin perhe tai suku, vaan ryhmän jäseniä yhdistää samankaltaisuus: ryhmäidentiteetti.

Biologisessa evoluutiossa tällä olisi tuhoiset seuraukset. Erilaisuus vahvistaa lauman sopeutumiskykyä ja eloonjäämistä. Sosiaalisten ryhmien homogeenisuus tekee niistä heikkoja. Joukossa tyhmyys tiivistyy, sanotaan. Ryhmäidentiteetti ja ryhmän sosiaaliset paineet yhdenmukaistavat jäsenten ajattelua.

Nykyisessä kulttuurissa tämä näkyy kuplautumisena ja polarisoitumisena. Siitähän se rasismikin kumpuaa. Nyt ei (kirjaimellisesti) mustia lampaita enää siedetäkään: maassa maan tavalla tai maasta ulos. Kuplautuminen johtaa identiteettipoliittikkaan.

Ryhmäidentiteetistä ei markkinataloudessa ei ole kuitenkaan aina haittaakaan. Päinvastoin, ryhmäidentiteetti luo fantastisia mahdollisuuksia kaupankäynnin kasvulle. Muoti, fanikulttuuri, sosiaalisen median algoritmit - mitä vielä keksitäänkään - jotta ihmiset pääsisivät käyttämään kuvittelemaansa yksilöllistä vapaata tahtoa valita itselleen sopivia tuotteita - eli samoja, joita muutkin ostavat.

Paineita ryhmäytymiselle tulee nykyisin joka suunnalta. *Osallistu, verkostu, harrasta!* Yksinäisyys tapaa, kertovat psykologit. Suositellaan, että sinun pitää itse hakeutua toisten seuraan, jos olet yksinäinen. *Pitää vain ottaa itseään niskasta kiinni!* Ikään kuin olisi aina sinun oma valintasi kokea yksinäisyyttä.

Yhteisöllisyys on merkitykseltään kääntymässä täysin ympäri. Yhteisöllisyys ei tarkoitakaan enää vastuuta pitää huolta toisista. Että kaveria ei jätetä. Yhteisöllisyys nähdään yksilön omana valintana kuulua johonkin yhteisöön. Jokainen on oman onnensa seppä individualistisessa kulttuurissa. Kollektiivinen vastuu ja solidaarisuus kuulostavat lähinnä sosialismilta.

Eipä siis ihme, että yksinoloa ei juuri arvosteta, vaikka se olisikin aito oma valinta.

Buddhalaisen meditaation harjoittaja näkee asian tietysti toisin. Kenelle tahansa sopii vain hetki omassa rauhassa paikasta riippumatta mielen hiljentymiseen. Itse Buddhakin meditoi yksin 40 vuorokautta putkeen ennen valaistumistaan.

Tasapainoinen yksinolo on erikseen opetettava taitolaji, josta ei saa presidentin kanslian jakamia kunniamerkkejä. Se antaa kuitenkin parhaan ellei ainoan mahdollisuuden tutkia sitä kuka tai mikä ohjaa omaa elämää.

Vapaan tahdon illuusio ei tarkoita sitä, että ei voi vaikuttaa siihen mitä tekee. Aina on mahdollisuus tulla tietoisemmaksi nykyisten valintojen syistä, hyväksyä suotuisat ja estää epäsuotuisat. Toisin sanoen ottaa vastuu omista valinnoista *'taitavin aikomuksin'* (*skillful intentions*). Tällä olisi myös suotuisa vaikutus demokratian toteutumiseen siellä vaalikopissa.

Tietoinen mieli

- *consciousness, vinnana*

Buddhalaisuutta käsittelevissä kirjoituksissa viidennellä skandhalla tarkoitetaan usein tietoisuutta aistien kautta välittyneistä havainnoista (*sensory conciousness*). Laajemmin se käsittää myös aikaisemmin käsitellyt tunteet ja aikomukset kooten ne mielen **prosessiksi**. Ulkoiset ja sisäiset objektit ja tunteet havainnoidaan, syntyy aikomus toimia, ja viimein tietoinen mieli tarkkailee näitä ja päättää kannattako toimia vai ei.

Meillä länsimaissa mieli kuvataan usein psykodynaamisen teorian mallin mukaan psyykeen rakenteena kolmella tasolla: tiedostamaton **viettipohja** (id), **ego** ja superego eli **yliminä**. Egon eli juuri tietoisien mielen tehtävänä on sovittaa vietti-impulsseja ja yliminän moraalisia vaatimuksia sekä säädellä yksilön mielentilaa ja käyttäytymistä. Tietoisien ja tiedostamattoman väliin jää vielä esitietoisuus (*preconscious*), jossa voisi ajatella edellä mainittujen aikomusten syntyvän.

Psykodynaamisen ja buddhalaisen psykologian välillä löytyy mielen prosessien yhtäläisyyksiä. Buddhalaisessa meditaatiossa (*mindfulness*) oman mielen sisäinen maailma kohdataan tuomitsematta. Samaa sovelletaan psykodynaamisen terapian vapaan assosiaation menetelmässä, jossa terapeutti on neutraali havainnoija. Molemmissa luotu turvallinen tila toimii mielen puolustuskeinojen eli defenssien purkamisessa, jolloin tietoisuus voi laajentua.

Länsimainen psykologia rajataan kuitenkin mielenterveyden edistämiseen. Se ei sisällä eettisiä eikä henkisen kasvun ulottuvuuksia, jotka ovat keskeisiä buddhalaisessa perinteessä. Eettinen kasvu edellyttää jokseenkin tervettä mieltä, joten voisi ajatella, että buddhalainen psykologia jatkaa siitä, mihin länsimainen psykoterapia loppuu.

Miten sitten identiteetti suhteutuu egoon?

Sitä voisi lähestyä ajatuksella, että identiteetti liittyy sekä mielen synnyttämään kuvaan itsestä eli *'minän'* representaatioihin objekteina että *'minään'* subjektina, toimijana, tietäjänä.

Ihminen muuttuu kokoajan ja minäkuvan muodostuminen on joka tapauksessa ehdollinen (*conditioned*) ulkopuolisista tekijöistä. Pysyvä, vakaa ja muista tekijöistä riippumaton identiteetti on harha.

Takertuminen näihin mielen luomiin kuviin itsestä heikentää avointa havainnointia oman mielen ja ulkoisen maailman olemuksesta, koska mieli tutkii ja vertailee silloin kaikkea suhteessa itseän. Vain ne havainnot, jotka vahvistavat identiteettiä, pääsevät läpi.

Itsekeskeisyydestä tulee individualismin käyttövoimaa kulttuurissa, jossa *tervettä itsekkyyttä* tai *tervettä narsismia* arvostetaan. Yksilöllisyyden korostaminen tekee identiteetin harhaksi ymmärtämisen vielä vaikeammaksi.

Kun identiteetti taas liittyy subjektiminään (ego), sitä voi olla vaikeampi mieltää harhaksi tai buddhalaisittain *'tyhjäksi'* (*sunyata*), koska kuka tai mikä sitten ohjaa valintojani? Kaikki elolliset olennot tekevät valintoja. Kasvikin kurottaa lehtensä kohti valoa. Onko silläkin siis ego? Kysymys ei ole relevantti, koska kasvi ei itse pohdi sitä.

Ihminen taitaa olla ainoa mielellinen olento, jolle on syntynyt tietoisuus itsestä ja sen mukanaan tuoma eksistentiaalinen ongelma olemisen rajallisuudesta. Tämän päivän maallistunut länsimaalainen sivuuttaa ongelman pohtimisen keskittymällä tekemiseen ja suorittamiseen. Harmi vaan, että tämä vilkas toimeliaisuus rasittaa ympäristöä kriiseihin asti, jotka siis voitaisiin välttää pysähtymällä välillä pohtimaan - vaikkapa oman mielen prosesseja.

Kuten aikaisemmin mainittiin, motivaatiot ovat kerrostuneita ja osin tiedostamattomia. Niihin vaikuttavat sosiaalinen paine ja muut ulkoiset tekijät. Siksi se *'minä'*, joka ohjaa elämää ja tekee valintoja, muuttuu tilanteesta toiseen ja on ehdollinen muista tekijöistä.

Buddhalaisessa psykologiassa ymmärretään ihminen toimijaksi, kuten kaikki elolliset olennot osana luontoa. Mutta ego on kuitenkin harha, jos se ymmärretään subjektiminän pysyväksi, koherentiksi identiteettiluonteeksi.

Jos kysyy toiselta, mikä on egosi. Toinen vastaa: se on *minä*, *minun* haluni, *minun* toiveeni, *minun* tarpeeni.

Jos kysyy itseltään, mikä olet egoni. Ego vastaa: kuka kysyy?

Egon olemuksen pohtiminen on kuin omaa häntäänsä jahtaava koira.

McMindfulness

Hyvinvoinnista puhuttaessa tänä päivänä ei voida välttyä törmäämästä **mindfulnessiin**. Sillä tarkoitetaan länsimaihin kulkeutunutta mietiskelymenetelmää, jonka tavoitteena on rentoutuminen tai stressin ja kroonisen kivun lievitys. Sillä on buddhalaiset juuret, mutta siitä on karsittu pois se oleellinen osa, joka liittyy buddhalaisuuden ytimeen eli henkiseen kasvuun kohti valaistumista ja kärsimyksestä vapautumiseen.

Buddhalainen mindfulness-meditaatio on kuvattu kirjoituksessa *Satipatthana Sutta*. Paalinkielen *sati* on käännetty englanniksi *mindful* ja se tarkoittaa 'mielessä pitämisestä', muistamista. Mietiskely, jolla pyritään hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon, kohdistuu näihin neljään osaan:

1. **Body**, keho (sisältäen 1. skandhan: mielen objektit)
2. **Feelings**, tunteet (sis. 2. skandhan: tunnereaktiot)
3. **Mind**, ajatukset (sis. 5. skandhan: tietoinen mieli)
4. **Dhamma**, Buddhan opetukset (sis. 3. ja 4. skandhat: havainnot ja aikomukset)

Länsimaistuneessa mindfulnessissa on pudotettu tuo viimeinen eli neljäs kohta pois. Ilmeistä on, että siitä olisi löytynyt liiaksi ristiriitoja sellaisten länsimaiselle kulttuurille ominaisten piirteiden kanssa, kuten yltyökyllisyys, talousajattelu, kulutuskeskeisyys, normaaliuden hegemonia, materialistinen maailmankuva ja hierarkkinen ihmiskäsitys. Nämä ristiriidat kun olisivat voineet olla esteenä miljardien dollareiden bisnekselle.

Länsimainen mindfulness onkin valjastettu pääasiassa ylläpitämään kansalaisten taloudellista toime-
liaisuutta ja tuottavuutta. Buddhan henkiseen kasvuun tähtäävien opetuksien kanssa näillä ei ole pal-
joakaan tekemistä. Länsimainen eetos kärsimyksestä vapautumisesta tarkoittaakin **enemmän kaik-
kea**: rahaa, sosiaalista menestystä ja mielihyvää tuottavia elämyksiä.

Turvattomuuden hallintastrategiat

Miten tämä kaikki edellä kuvattu sitten pitäisi suhteuttaa ihmisenä olemiseen tässä maailmassa? Sitä voisi lähestyä vaikka pohtimalla, miten ihminen suhtautuu mahdollisiin uhkiin ja stressitilanteisiin, joi-
ta jokainen kohtaa elämässään. Uhka voi olla vähäpätöinen, kuten se ehtiikö aamulla töihin, tai jon-
kun mieltä järjestyttävän tilanteen aiheuttama paha kriisi.

Turvattomuuden hallintaan tarvittavat strategiat voisi jakaa kahdenlaisiin: **reaktiiviset** ja **proaktiiviset**.

Reaktiiviset strategiat

Näitä ovat tutut: **taistele**, **pakene** tai **jähmety**. Tunteet kaappaavat mielen ja aivojen primitiiviset osat, niin sanotut liskoavivot, ottavat vallan.

1. Taistele -reaktio ilmenee vihan purkauksena, jolla tavoitellaan uhkan lähteen mitätöimistä lievimmillään tai fyysistä tuhoamista pahimmillaan.

2. Pakene -reaktio tarkoittaa vetäytymistä uhkan piiristä joko fyysisesti tai henkisesti. Se voi tarkoittaa päihteitä tai muita riippuvuuksiin johtavia puolustuskeinoja.

3. Jähmety -reaktio on usein se viimeinen mahdollisuus, jossa uhkalle annetaan periksi ja luovutaan omasta roolista uhkan torjumiseksi kieltämällä koko uhkan olemassaolo.

Ei liene sattumaa, että buddhalaisuudessa henkisen kasvun esteenä olevat ja tämän kirjoituksen seu-
raavassa luvussa tarkemmin kuvatut 'mielen myrkyt' (*kilesa*) ovat vastaavasti:

1. **viha, valta** (*hatred, aversion, dosa*)
2. **ahneus, mielihyväriippuvuudet** (*greed, attachment, maha*)
3. **tietämättömyys, henkinen laiskuus** (*ignorance, delution, lobha*).

Vielä yksi reaktiivinen keino kohdata uhka on **mukautuminen** (*compliance*). Haetaan turvaa käyttäytymällä kuin muut. Normaaliuden hegemoniassa se on luontevaa. Myös ryhmäidentiteetti johtaa samaan.

Proaktiiviset strategiat

Näihin kuuluvat kaikki ne strategiat, joilla pyritään ensisijaisesti estämään ikävät tilanteet **luovalla** tavalla. Se onnistuu silloin kun suhde omaan mieleen ja maailmaan on avoin ja ihminen luottaa itseensä autonomisena ja autenttisena toimijana. Tietoinen mieli saa toimia tarkkailijana ja antaa luovuudelle tilaa ratkaista, mikä on viisain tapa toimia.

Omaelämäkerta viidessä luvussa (Portia Nelson):

- I Kävelen kadulla.
Jalkakäytävässä on syvä kuoppa, johon putoan.
Olen eksyksissä... olen avuton.
Se ei ole minun syyntä.
Minulta kestää ikuisuuden löytää pois kuopasta.*
- II Kävelen samaa katua pitkin.
Jalkakäytävässä on syvä kuoppa.
Teeskentelen etten näe sitä.
Putoan taas.
En voi uskoa, että olen samassa kuopassa,
mutta se ei ole minun vikani.
Vielä kestää kauan päästä pois.*
- III Kävelen samaa katua pitkin.
Jalkakäytävässä on syvä kuoppa.
Näen sen olevan siellä.
Putoan taas kerran... siitä on tullut tapa.
Silmäni ovat auki,
tiedän missä olen.
Se on minun syytämäni.
Pääsen pois heti.*
- IV Kävelen samaa katua pitkin.
Jalkakäytävässä on syvä kuoppa.
Kävelen sen ympäri.*
- V Kävelen toista katua pitkin.*

3. Eettinen – kolme mielen myrkkyä

Buddhalaisuus on ennen kaikkea eettinen järjestelmä. Eettiset periaatteet näkyvät kaikissa buddhalaisissa kirjoituksissa ja niissä korostuu kaiken elämän kunnioittaminen ja myötätunto. Opetuksiin tulee jokaisen itse sitoutua ja luottaa omaan sisäiseen eettiseen kompassiinsa oikean tien valinnassa, joka on jokaisen omalla vastuulla.

Näitä eettisiä periaatteita tarkastellaan tässä liittyen yhteen keskeiseen Buddhan opetukseen, jossa kerrotaan **kolmesta mielen myrkystä** tai kolmesta epäterveestä mielen ominaisuudesta (*three poisons, kilesa*), jotka vaikuttavat ihmisen tietoihin ja tiedostamattomiin valintoihin ajatuksissa ja teoissa. Näkökulma ottaa hieman vapauksia käsitteiden nimeämisessä, jotta niiden yhteys kulttuuriimme ja elämäntapaamme tulisi näkyvämmäksi.

1. Viha - *aversion, hatred, dosa*
2. Ahneus - *greed, lobha*
3. Tietämättömyys - *ignorance, delution, moha, avijja*

Nykyisen länsimaisen kulttuurin käsitemaailmaan sopisi ehkä paremmin vastaavasti:

1. Valta
2. Mielihyväriippuvuus
3. Henkinen laiskuus

Valta

Valtaa voidaan lähestyä käsitteenä kahdesta näkökulmasta. Se voi olla joko ulkoapäin annettua muodollista valtaa tai sisäinen tunne.

Yhteiskunnat ja yhteisöt rakentuvat usein hierarkkisesti ja se on monesti järkevä tapa järjestää toimintaa silloinkin, kun joillekin on annettu enemmän muodollista valtaa kuin toisille, jos sen kaikki hyväksyvät. Kuten esimerkiksi toimivassa demokratiassa tapahtuukin.

Jos valta taas syntyy tunteena, sen merkitys on toinen. Silloin kysymys on useimmiten ihmissuhteista, jotka perustuvat hierarkkiseen ihmiskäsitykseen. Ajatukseen, että ihmiset ovat aina alisteisessa asemassa toisiinsa nähden, joko alistajia tai alistettuja. Vallan tunne saa ihmisen uskomaan hänellä olevan kyky saada toiset ihmiset toimimaan haluamallaan tavalla, vaikka muodollista valtaa ei hänelle ole annettukaan.

Vallan tunne on yksi vihan muoto. Viha syntyy pelosta, että joku uhkaa omaa asemaa kuvitellussa valtahierarkiassa. Vallan tunne ilmentää siis aina jollain tavalla pelkoa.

Esimerkiksi parisuhteissa valtataistelut eivät ole mitenkään harvinaisia, jos toinen tai molemmat kokevat syytä tai toisesta turvattomuutta suhteessa. Valta-asetelmat voivat olla myös vähemmän näkyviä missä tahansa ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Passiivis-aggressiivinen käytös saattaa olla merkinä tästä.

Hyvän esimerkin pelon, vihan ja vallan suhteista tarjoaa keskustelu suurpeto-ongelmista. Se konkretisoituu näytävästi, kun maan hallitus säätää lain, jolla aikaisemmin rauhoitettuja susia saa alkaa taas

tappamaan. Kun tappaminen käsitteenä on korvattu *kannanhoidolla*, se kertoo, että luonnon alistamisessa elämää tuhoamalla on päättäjillä kuitenkin joku eettinen ristiriita taustalla.

Nykyisessä länsimaisessa kulttuurissa voidaan nähdä kolme ryhmää ihmisiä, joille valta ilmenee kuvitteellisina **etuoikeuksina**. Meritokratiassa etuoikeus syntyy taloudellisen menestyksen ja varallisuuden ansiosta, etnonationalisteille syntyperän, ihonvärin tai kulttuuritaustan ansiosta, ja sitten on kolmas ryhmä ihmisiä, joille etuoikeudet kuuluvat heidän mielestään ilman mitään sen kummempaa syytä.

Pelko itsessään on tärkeä tunne. Sitä tarvitaan, kun halutaan välttää todellisten uhkien toteutuminen. Jos uhkat ovat kuviteltuja, pelosta syntyneet vihan ja vallan tunteet osoittavat mielen heikkoutta, ei vahvuutta. Alistajan itselleen kuvittelema valta-asema onkin hieman ristiriitaisesti heikkouden merkki.

Usein ajatellaan, että ihmisessä toteutuu eläimelle tyypilliset primitiivireaktiot uhkia kohdatessaan: **taistele, pakene tai jähmety**. Todellisia uhkia kohdatessaan nämä reaktiot voivat olla hengen pelastavia. Kuviteltuja uhkia vastaan sen sijaan vaikutukset voivat olla vahingollisia. Mitä monipuolisempi ihmisen sisäinen elämaailma on, sitä paremmin hän pystyy tunnistamaan uhkien todellisuuden ja siten joustavampia ja luovempia ratkaisuja hän löytää myös todellisten uhkien alla.

Vallan halu vaikuttaa myös havainnointiin todellisuudesta. Ihminen näkee silloin esimerkiksi toiset ihmiset oman hyödyn kautta vain välineellisinä objekteina. Etsii ihmissuhteissaan muita, joita voi käyttää hyödyksi tai alistaa. Ja karttaa sellaisia, jotka näkee kilpailijoina.

Länsimaisen valtavirran ihmiskäsityksen ytimessä on kilpailu taloudellisesta ja sosiaalisesta menestymisestä, joilla rakennetaan juuri hierarkioita: voittajia ja häviäjiä. Se näkyy vaikkapa kilpaurheilussa, jossa menestymistä mitataan jättimäisillä palkkiorahoilla, joiden mittaluokka on irti tavallisen työtä tekevän ihmisen todellisuudesta. Suosituksi sen tekee samaistuminen näihin idoleihin.

Myös nykyinen poliittinen kulttuuri näkee kaiken taloudelle alisteisena. Keskustelua dominoivat BKT, valtion velka, budjetin alijäämät, verotus. Yksikään puolueista ei kyseenalaista yhteiskunnan suuntaa, vaikka viheliäiset ympäristökatastrofit ja eriarvoisuuden kasvu kurkkivat nurkan takana. Talousajattelun hegemoniaa on vaikea edes kritisoida. Vaihtoehtoksi nähdään vain metsästäjäkeräilijöiden aika-kausi.

Ajatellaan, että kilpailu olisi osa ihmisen (*homo economicus*) luontoa, johon kuuluvat luonnolliset hierarkiat. Ikään kuin ihmiskunnan henkinen kehitys olisi jumiutunut jonnekin sen esihistorian syvyyksiin, eikä muun kulttuurin, taiteen ja humanismin saavutuksilla olisi mitään merkitystä.

Myös identiteetti näyttlee roolia valtahierarkioissa. Sillä konkretisoidaan valta-asemaa, jota pyritään tekemään näkyväksi sen ulkoisten merkkien kautta. Ryhmäidentiteetti vain vahvistaa kuviteltua valtarakennetta.

Ei ole siis vaikea nähdä, miten omiin sisäisiin pelkoihin perustuva valta vaikuttaa myrkyllisesti sekä ihmisen kykyyn havainnoida todellisuutta että kykyyn tehdä viisaita valintoja elämässään omien ja muiden kärsimysten vähentämiseksi.

Yhtenä eettisen elämän peruskivenä pitäisi siksi olla vallan tunteesta vapautuminen. Buddhalaisuus tarjoaa lääkkeeksi vihaa ja valtaa vastaan **myötätuntoa** (*compassion, karuna, metta*) – kaikkia elollisia ja myös itseä kohtaan.

Mielihyväriippuvuus

Jos primitiivinen **taistele**-pelkoreaktio yhdistettiin ensimmäiseen mielen myrkkyyn vallan ja vihan muodossa, niin **pakene** voidaan liittää tähän toiseen. Siitä käytetään buddhalaisissa teksteissä erilaisia nimityksiä kuten ahneus, halu ja himo (**greed, desire, lust**). Tähän meidän aikaamme sopii myös **mielihyväriippuvuus**, joka kattaa oikeastaan laajasti nämä kaikki.

Kulttuuriimme kuuluu nautintoihin heittäytyminen. Sen on mahdollistanut elintason nousu, jolloin arjen raatamiseen tarvitaan vähemmän aikaa. Keskiluokkainen elintaso takaa sen, että mielihyvän pariin hakeutuminen on taloudellisesti helpompaa kuin koskaan – muillekin kuin eliitille. Kaupallistettu nautinto ruokkii tietysti myös talouselämää ja mielihyvää tuottavien tuotteiden ja palveluiden osuus bruttokansantuotteesta on suuri.

Buddhalaisuudessa ei kielletä nautintoa sinänsä. Siitä on usein syntynyt se väärä käsitys, että halu olisi itsessään kärsimyksen syy. Buddhan opeissa todetaan, että halu on vahingollista, jos se johtaa **riippuvuuteen (attachment)** ja nautintoon hakeutuminen on **pakoa todellisuudesta**. Se on vahingollista, jos sillä pyritään peittämään se tosiasia, että *'kärsimys'* kuuluu elämään. Kärsimyksen vähentämiseen on suotuisampiakin keinoja.

Kulttuurimme on tässä hyvin ristiriitainen. Toisaalta se tarjoaa tuotteita ja palveluita, joiden tehtävänä on edistää tuota pakoa todellisuudesta, mutta samalla se käyttää valtavasti resursseja syntyvien riippuvuuksien haittojen korjaamiseen. Eikä vahingot rajoitu vain ihmiseen itseensä, vaan ne kohdistuvat myös ympäristöön ja planeetan koko elolliseen järjestelmään.

Mielihyväriippuvuuksien lista on pitkä: päihteet, seksi, shoppailu, some, viihde, uhkapelit... Rajan veto sille, mikä nautinto on milloinkin moraalisesti hyväksyttävää, vaihtelee tilanteen mukaan. Länsimaiden asukas on puun ja kuoren välissä, kun toisaalta taloudellisen ja sosiaalisen menestymisen vaatimus korostaa nautintojen kulutuksen positiivista merkitystä ja toisaalta yhteisön moraali vaatimukset rajoittavat niitä.

Edellä mainituista ristiriidoista voidaan ymmärtää sekin, miksi on niin vaikea hyväksyä se, että ihminen on itse aiheuttanut ekologiset kriisit. Ja miksi on niin vaikeaa hyväksyä se, että jokainen on itse osavastuussa näistä kriiseistä. Silloinhan joutuisin luopumaan monesta minulle niin tärkeästä nautinnosta, jonka oikeutuksen olen jo ansainnut taloudellisen menestymisen mukana.

Yksilön syyttäminen ja vastuuseen vetäminen ei tunnu oikeudenmukaiselta silloin, kun nämä odotukset menestymisestä ovat jo yhteisön hyväksymiä ja vakiintuneita. Eipä ihme, että jo syyllisyyden ja vastuun esiin tuominenkin vaatii rohkeutta.

Herää tietysti kysymys, onko sellainen yhteiskunta eettisesti kestävällä pohjalla, jossa sen jäsenten pako vastuusta on niinkin yleistä? Silloin pitää kysyä itseltä myös, haluaako olla osa tätä itsekeskeistä kulttuuria, jossa kulutustuotteiden hamuaminen ja identiteettien shoppailu hallitsevat elämää?

Yhteisöllisemmissä kulttuureissa antaminen johtaa onnellisuuteen pikemminkin kuin saaminen. Buddhan vastalääke tähän toiseen mielen myrkkyyn onkin **anteliaisuus (generosity, dana)**.

Henkinen laiskuus

Kolmannesta mielen myrkystä käytetään usein suomalaista nimeä **tietämättömyys** silloin, kun se on käännetty englanninkielisestä **ignorance**-sanasta (joskus myös **delution**, harhaisuus). Buddhalainen merkitys on laajempi kuin vain tiedon puute. **Avijja** on yksi kärsimyksen juurisyistä ja sen merkitys on suunnilleen kristinuskon syntiä vastaava. Toisin sanoen siihen liittyy myös tietoinen valinta, tarkoituk-

sellisuus. Paremmin suomeksi **Avijjaa** voisi kuvata käsitteellä **tietoinen tyhmyys** tai siis **henkinen laiskuus**. Sitä, että kieltäytyy havainnoimasta todellisuutta, näkee sen vääristyneenä tai on epärehellinen itselleen.

Henkinen laiskuus ilmenee haluttomuutena tunnistaa muutokset elämän virrassa. On helpompaa sulkea silmänsä ja noudattaa tottumuksia, välttää turhia ponnisteluja ja olla välinpitämätön. Nykyisin tätä näkyy myös kuplautumisena, jossa suljetaan muu maailma oman kuplan ulkopuolelle.

Primitiivisessä pelkoreaktiossa henkistä laiskuutta voisi vastata se kolmas: **jähmety**. Mielenkiintoista on havaita, että myös kiintymyssuhdeteoriassa käytetään vähän vastaava kolmijakoa kuvaamaan turvattomia kiintymyssuhteita, jolloin näiden kaikkien kolmen teorian yhteensopivuutta voidaan vertailla ja pohtia:

Pelkoreaktio	Taistele	Pakene	Jähmety
Buddhalaisuus	Valta	Mielihyväriippuvuus	Henkinen laiskuus
Kiintymyssuhde	Itseriittainen, välttelevä	Ristiriittainen, takertuva	Pelokas, jäsentymätön

Henkinen laiskuus näkyy jokapäiväisessä elämässämme monin tutuin havainnoin. Älyllinen epärehellisyys, ohipuhuminen, tietoinen väärinymmärtäminen ja populismi ovat politiikan arkea. Ilmastonmuutoksen vähättely, epäterveellinen ruokavalio, älylaitteiden vangitsevuus - tuntuu, ettei mikään valistus saa ihmisiä näkemään, mikä on omaksi ja muiden parhaaksi.

Henkisen laiskuuden vastakohta – henkinen kasvu – ei ole oikeastaan minkään yhteiskunnan osaluokan agendalla. Sen kuuluisi olla yhtenä osana sivistystä, mutta merkit viittaavat pikemminkin siihen, että sivistystä ollaan ajamassa alas. Tiedevastaisuus leviää ja kirjarovioista ei olla kaukana, mikäli autoritaariset voimat pääsevät edelleen voimistumaan.

Kaikista näkyvimmin henkinen laiskuus näkyy nykyisin sosiaalisen median käytössä. Miljardit käyttäjät maailmassa ovat antaneet somejättien algoritmeille vallan luoda harhaisen todellisuuden, jossa ihmisten omahyväisiä tarpeita tyydyttämällä digilordeille kauhotaan satumaisia omaisuuksia. Ja mikä surullisinta, tätä ei ole kestänyt vasta kuin parikymmentä vuotta. Tuskin kukaan enää edes muistaa, että elämää oli ennenkin. Tutkimusten mukaan laiskan ajattelun muutokset ovat jo alkaneet näkyä aivoissa. Mihin se johtaa, sitä ei uskalla edes kuvitella.

Vastalääkkeenä tälle mielen myrkylle buddhalaisuus tarjoaa mindfulness-meditaatiota. Tavoite on tulla tietoiseksi oman mielen liikkeistä, havainnoista ja motivaatioista. Tietoinen läsnäolo poistaa esteet luovuudelle ja johtaa viisaampaan ja rikkaampaan elämään.

Buddhalaisuudessa on tunnistettu näiden edellä kuvattujen kolmen vahingollisen taipumuksen vastakohtat ja niiden vahvistaminen nähdään osana henkistä kasvua. **Myötätunto** voittaa vihan, **anteliaisuus** ahneuden ja **viisaus** tietämättömyyden.

4. Toiminnallinen – kahdeksan askelta irti päästämiseen

Edellä mainitut kolme mielen myrkkyä toimivat turvattomuuden hallintakeinoina. Siksi niistä luopuminen on vaikeaa. Elämäntavastamme on tullut vankila. Mieli tarvitsisi ensin vahvistusta uuden turvattomuuden hallintastrategian muodossa, joka vapauttaisi henkiseen kasvuun.

Buddhan opetuksen kahdeksanosainen polku sisältää käytännön ohjeita henkisen kasvu tukemiseen, mutta tässä kirjoituksessa ei perehdytä niihin, vaikka tutustuminen hyödyllistä olisikin ymmärryksen laajentamiseksi.

Listataan vain otsikoina kahdeksanosaisen polun pääosat, jotta lukija saa jonkun ajatuksen buddhalaisuuden toiminnallisen tason sisällöstä.

Polun osat on ryhmitelty kolmeen kategoriaan:

A. Viisaus (*insight, wisdom*)

1. Oikea ymmärrys (*right view*)
2. Oikea aikomus (*right resolve*)

B. Moraali (*moral virtue*)

3. Oikea puhe (*right speech*)
4. Oikea toiminta (*right action*)
5. Oikea elinkeino (*right livelihood*)

C. Meditaatio, luova kokeminen (*meditation*)

6. Oikea ponnistus (*right effort*)
7. Oikea tarkkaavaisuus (*right mindfulness*)
8. Oikea keskittyminen (*right concentration*)

Irti päästäminen (*renunciation, nekkhamma*)

On sanomattakin selvää, että sellainen elämäntapa, jota länsimaissa harjoitetaan ei voi jatkua ilman, että se lopulta pakon edessä johtaa luopumiseen niistä elämisen tavoitteista, jotka ovat vallinneet länsimaissa kulttuureissa teollisesta vallankumouksesta lähtien.

Jatkuvan kasvun ideologia on jo itsestään järjetön maapallon resurssien rajallisuuden takia. **Taloudellinen ja sosiaalinen menestyminen** on harhaa onnellisuuden tavoitteluun ja se synnyttää loputtoman kulutuskierteen. **Talousajattelun hegemonia** pitää tehdä ensin näkyväksi, jotta siitä voidaan luopua. **Hierarkkinen ihmiskäsitys** johtaa ennen pitkää yhteiskunnan polarisoitumiseen, joka purkautuu aina väkivaltaisesti niin kuin historia sen meille on opettanut.

Annammeko kaiken vain tapahtua, koska haluamme, että mikään ei muuttua saa? Silloin olemme sokeina matkalla kuilun reunan yli. Vai olisiko syytä aloittaa irti päästäminen jo ennen kuin olemme pakon edessä?

Parantumisen alkaa sen ymmärtämisessä, että kaikki muuttuu, halusimme sitä tai emme. Mielikuva itsestä jonkinlaisena oman elämän keskuksena, joka ohjaa muista riippumatonta omaa elämää on

harha. Se sisältää hämmentävän ajatuksen minuudesta, joka haluaisi aina olla olemassa, mutta jonka olemassaolon rajallisuuden se itsekkin tietää. Siitä syntyvän ahdistuksen se torjuu kieltäytymällä hyväksymästä totuutta ja pakenemalla sijaistoimintoihin, joissa se vaeltaa kuin sokeana läpi koko elämän.

Itsensä hyväksyminen yhdenvertaisena osana luontoa ja jäsenenä omassa ihmisyyhteisössä vapauttaa peloista ja riisuu vallan ja vihan tunteet mielen myrkkyyinä. Tietoisuus identiteetin harhasta lopettaa turhan kuluttamisen ja muut pakokeinot mielihyväriippuvuuksiin.

Tärkeintä on aloittaa muutos kehittämällä omaa havainnointia ympäristöstä ja omasta sisäisestä maailmasta. Se mahdollista luovan ajattelun, joka laajentaa kykyä tehdä viisaita tietoisia valintoja elämän haasteiden edessä.

Buddhalaisuuden erottaa teistisistä uskonnoista (kristinusko, islam) se, että se ei edellytä uskoa pelastukseen, joka tulee ihmisen ulkopuolelta. Jokaisen on löydettävä itse oma tiensä totuuteen ja mielenrauhaan. Buddhalaisen ajattelun ja käsitteiden on tarkoitus toimia vain tukena omille ponnisteluille kohti parempaa elämää.

Luova luopuminen

- irti talousajattelun hegemoniasta -

1. Talousajattelu

Lisää, enemmän

Ihminen tarvitsee elääkseen ravintoa, vettä ja suojaa ääriämpötiloja ja muita fyysisiä uhkia vastaan. Lajimme *homo sapiens*, viisas ihminen, on oppinut hankkimaan näitä resursseja kehittymällä sosiaalisesti olennoksi, joka osaa sopeutua yhdessä muiden lajitoveriensä kanssa muuttuviin olosuhteisiin varmistaakseen turvallisen elämän. Maapallon melkein pä jokaisessa maassa on jo saavutettu sellainen aineellisen hyvinvoinnin taso, jossa kaikilla ihmisillä pitäisi olla elämisen perusteisiin riittävät resurssit saatavilla.

Historian saatossa aineelliset resurssit eivät ole kuitenkaan jakautuneet tasaisesti. Metsästys- ja keräilykulttuurissa niitä ehkä jaettiin vielä kaikkien yhteisön jäsenien kesken. Maanviljelyn alkaessa tilanne muuttui radikaalisti kun maan ja karjan **omistaminen** määritteli oikeuden resursseihin. Teollistuminen syvensi jakoa omistavan luokan ja muiden välillä. Tämän päivän finanssitalouden maailmassa 10% ihmisistä omistaa 80% maailman varallisuudesta. Vähemmän varakas puolisko omistaa yhteensä vain 2%.

Epätasainen varallisuuden jakautuminen synnyttää taloudellisen valtahierarkian, joka aiheuttaa epävarmuutta, hyväosaisille valta-aseman menettämisen ja köyhille niukkuuden uhan muodossa. Siksi länsimaiselle ihmiselle on sisäistynyt rajaton tarve lisätä sekä hyödykkeiden määrää että niiden hankintaan tarvittavien resurssien omistamista **turvallisuuden tunteen** ylläpitämiseksi. Näiden tarpeiden pohjalta on syntynyt uusi ihminen - *homo economicus*, jonka keskeisin tavoite ja elämän sisältö on **kasvu**: taloudellisen vaurauden ja sosiaalisen menestyksen lisääminen.

Täyttääkseen tämän elämäntehtävän ihminen haluaa lisää ja enemmän. Lisää varallisuutta, lisää uusia tavaroita, enemmän uusia elämyksiä. Nämä toimivat identiteettien rakennuspalikkoina. Olen, mitä omistan.

Taloudellisen toimeliaisuuden oheisvaikutuksina on ilmestynyt viheliäisiä ympäristökriisejä kuten ilmastonmuutos ja luontokato. Niiden ratkaiseminen näyttää nyt mahdottomalta, kun valtioiden väliset kokouksetkin vesittyvät toinen toistensa jälkeen. Omatkin tavoitteemme karkaavat yhä kauemmaksi. Eikä vähiten siksi, että jo perustuslaissamme on ristiriita ympäristön suojelun ja omaisuuden suojan välillä.

Ristiriita syntyy myös elämäntapamme ja näiden kriisien vaikutusten välillä. Vaikutukset alkavat jo pikku hiljaa tuntua jokaisen arjessa. Jos kriisejä ei kerran saada ratkaistua muuten – ja siltä se pahasti näyttää, vaihtoehdoksi jää, että elämäntapamme pitäisi muuttua. Se tarkoittaisi henkilökohtaisen elintason laskua.

Sitten iskee todellisuus päälle. Mistä kaikesta **minun** pitäisi muka luopua? Juuri uudelleen sisustetusta rivitalokolmiosta? Ensi keväänä pitäisi vaihtaa auto isompaan? Joka syksyinen Thaimaa-lomaviikko? Kuntosalikortti? Golfkerhon jäsenyys? Netflix? Työkaveriporukan saunaillat? Identiteettikriisihän siitä seuraisi.

Ei ihme, että tämän päivän ihminen elää ristiriitaisissa tunnelmissa. Oma elämäntapamme on juurtunut syvälle ja nyt sitä uhataan monelta suunnalta muutosta vaatimalla. Orastava pelko omistamisen luoman turvallisuuden tunteen rapautumisesta ja ympäristötietoisuuden aiheuttama huono omatunto aiheuttavat sisäistä levottomuutta kun uutiset toistavat näitä uhkia. Mikä siis neuvoksi?

Helpoin tapa estää ikävien uutisten aiheuttama ahdistus on kieltää kaikki: kriisit eivät ole todellisia. Toinen keino on uskoa kehityksen tuomiin uusiin teknologisiin ratkaisuihin, jotka poistavat uhkat joskus tulevaisuudessa. Helppoa on myös syyttää yhteiskunnan rakenteita ja poliitikkoja, jolloin yksilön vastuuta ei tarvitse tiedostaa. Yksi keino on selittää oma vaikutus maailman ongelmiin mitättömäksi verrattuna muihin syntisimpiin vaikuttajiin. Ja liikaa ihmisiäkin on planeetalla.

Mutta, ongelmien kieltäminen ei poista niitä. Usko teknologiaan siirtää vain ratkaisuja eteenpäin tuntemattomaan. Poliitikka ei muutu, jos ihmiset, äänestäjät, eivät muutu. Whataboutismi on heikko argumentti mihin tahansa kysymykseen. Ja kenestäköhän se väen vähentäminen pitäisi aloittaa ja millä keinoin?

Luopuminen kuluttavasta elämäntavastamme tulee eteen joka tapauksessa, eikä se enää ole silloin meidän oma valintamme ja pudotus tulee olemaan raastavan tuskallinen. Ihmisen pahuus tulee esiin viimeistään silloin, kun taistellaan viimeisestä paikasta pelastusveneessä.

Hegemonia

Kulttuurinen hegemonia määritellään Tieteen termipankissa seuraavasti:

”hallitsevien kulttuuristen rakenteiden taipumus yrittää vahvistaa yhtenäisyyden vaikutelmaa tukahduttamalla alueelleen pyrkivät vaihtoehtoiset äänet”

Hegemonialle on siis tyypillistä vaihtoehdottomuus. Hegemoniaa ei voi murtaa millään perusteluilla-kaan väitteillä silloin, kun asiaan uskotaan riittävän syvällisesti. Se olisi sama kuin väittäisi uskovaiselle, että Jumalaa ei ole olemassa. Talousajattelulla on meidän kulttuurissamme hegemoninen asema. Siitä on tullut uusi pelastusoppi.

Valtavirran talousajattelu on tapa hahmottaa ihmisen elämismaailma taloudellisen vaurauden ja sosiaalisen menestyksen ulottuvuutena. Tavoitteena on kasvattaa omaa varallisuutta ja saavuttaa korkea sosiaalinen asema, koska uskotaan, että ne luovat turvallisen elämän. Vaikka keskusteluun on tullut muitakin narrativeja, politiikassa ja elinkeinoelämässä niillä ei ole käytännössä juurikaan sijaa.

Talousajattelussa keskeisenä arvona on **raha**. Sana on alun pitäen suomenkielessä tarkoittanut kuivatettua oravannahkaa, jota käytettiin vaihdon välineenä. Oravannahkan arvo tänä päivänä olisi 500 euroa. Rahan, euron, ulkoinen arvo on kelluva ja se määräytyy valuuttamarkkinoilla. Rahalla ei ole todellisuudessa itseisarvoa.

Rahaa syntyy kaiken aikaa kun pankit myöntävät lainoja, uusia vanhojen lisäksi. Raha syntyy siis tyhjästä, toisin kuin oravannahkat. Maailman tuotannon arvon on laskettu olevan kymmeniä tuhansia miljardeja dollareita, mutta finanssitaloudessa mielikuvitusrahaa on satoja tuhansia miljardeja.

Rahaa käytetään määrittämään jonkun hyödykkeen arvo. Hyödyke voi olla tavaraa tai muuta omaisuutta tai palvelua. Hyödykkeen rahallinen arvo määräytyy sen **niukkuuden** mukaan:

Jos menet metsään loppukesällä, niin *jokaisen oikeuden* mukaan voit poimia ja syödä marjoja mahan täydeltä ilmaiseksi. Helsingin Kauppatorille kaupunkilaisten iloksi ensimmäisenä ilmestyvistä marjoista voidaan pyytää aluksi paljon. Hinta laskee, mitä enemmän niitä tulee tarjolle, kunnes nousee taas syksyä kohden.

Niukkuus syntyy **omistamisesta**, joka rajaa jonkun hyödykkeen käytön oikeuksia ihmisten välillä. Jos poimit marjoja metsästä ja viet ne torille myytäväksi, niistä tulee sinun omaisuuttasi. Samalla tavalla omaisuutta syntyy luonnonvaraisten eläimien lihasta, viljaa kasvattamalla, vesivoimaa valjastamalla, auringon energiaa keräämällä tai mineraaleja maaperästä kaivamalla.

Näitä luonnonvaroja on voinut käyttää lähes rajattomasti, koska kukaan ei omista niitä ennen kuin ihminen omii ne omaan käyttöönsä. Siksi niille ei ole tarvinnut laskea rahallista arvoa ennen *alkutuotantoa*. Suomalaisten luonnonvarojen kestävä kulutuksen vuosiraja paukkui rikki 6. huhtikuuta (vuonna 2025). Joka vuosi vähän aiemmin.

Luonnonvaroista syntynyt omaisuus voi muuntua rahalliseksi arvoksi vakuutena pankin antaman lainan muodossa sijoitukseksi taloudelliseen toimintaan. Velka voidaan sijoittaa esimerkiksi kiinteistön omistukseksi. Kiinteistön omistaminen voidaan saada tuottamaan taloudellista hyötyä vuokraamalla se. Talousjärjestelmä pyörii siten tyhjistä syntyneen rahan ja luonnonvarojen vastikkeettoman käytön kannattelemana. Talousajattelun hegemoniaan kuuluu se, että kukaan ei kysy, onko tässä mitään järkeä.

Eriarvoisuus

Niukkuutta voidaan synnyttää myös keinotekoisesti ja sillä voidaan vaikuttaa varallisuuden jakautumiseen. Tämä synnyttää eriarvoisuutta, joka lisää joidenkin valtaa ja vähentää toisten valtaa. Ainakin talousajatteluun taipuvilla on halukkuutta olla jäsenenä siinä ryhmässä, jolle varallisuutta kertyy enemmän, koska valta lisää turvallisuuden tunnetta.

Taloudellinen eriarvoisuus toimii talousjärjestelmän energian lähteenä, koska turvallisuuden lisääminen edellyttää taloudellista toimeliaisuutta ja johtaa talouden kasvuun. Valtavirran taloustieteissä ei tunneta käsitteitä *kohtuullisesti*, *riittävästi* tai *tasa-arvo*.

Varallisuutta kartuttamalla ihmisten havittelema sosiaalinen asema nousee. Samalla nousee myös ihmisen asema talousjärjestelmän valtahierarkiassa. Talousajattelun hegemoniaan kuuluu, että näin sen pitää aina olla. Sen kyseenalaistaminen ei ole mahdollista.

Ihmiskuva

Talousajatteluun perustuvan ihmiskäsityksen taustalla on ajatus ihmisestä **omaa etua** tavoittelevana ja muita vastaan kilpailevana yksilönä, joksi ihminen on kehittynyt biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ohjaamana evoluution myötä. Kilpailua pidetään siten luonnollisena ominaisuutena ihmisessä.

Talousajattelussa uskotaankin, että juuri kilpailuvietti olisi yhteiskuntien kehityksen mahdollistaja. Lähtökohtaisesti ajatellaan, että kaikilla olisi sama mahdollisuus yrittää parhaansa ja parhaat palkitaan menestyksestä taloudellisessa kilpailussa. Ehkä hieman kärjistäen on jopa ehdotettu, että vaaleissa annettava äänimääräkin pitäisi suhteuttaa veronmaksukykyyn. Osoitus siitä, että pohjimmiltaan kysymys meritokratiassa on valtahierarkiasta.

Kun menestyminen on sidottu varallisuuden lisäämiseen ja sen arvona on raha, ajattelua ohjaa erilaisten asioiden ja ilmiöiden mittaaminen rahallisena arvona. Kysymys ei siis ole vain pankkitilin saldon tiedostamisesta, vaan minkä tahansa omaan elämään liittyvän asian muuntamisesta rahalliseksi arvoksi, koska vain siten hierarkia voi todentua vertailun kautta.

Muilla ulottuvuuksilla, kuten humanismin saavutuksilla tai henkisellä kasvulla, ei ole samanlaista sijaa talousajattelun arvomaailmassa. Tänä päivänä tämä näyttäytyy muun muassa kulttuurin, taiteen ja muun sivistyksen vastaisuutena.

Kannustimet

Meritokraattiseen ihmiskuvaan kuuluu myös oleellisesti **taloudellinen ohjaus** ihmisen motivaatioon vaikuttavana tekijänä. Jos jonkun toiminnan tuloksena varallisuus kasvaa, sen pitäisi motivoida tähän toimintaan. Jos se taas estää varallisuuden lisääntymisen tai jopa pienentää sitä, toiminta ei ole mielekästä. Palkat ja palkkiot, etuisuudet ja bonukset ovat positiivisia kannustimia kun taas verotus ja sanktiot negatiivisia kannustimia.

Kannustin sanan alkuperäinen merkitys hevoselle kipua tuottavana välineenä sopii ehkä paremmin jälkimmäisiin.

Politiikassa, jossa talousajattelu on yleistä, tulkitaan kannustimet ristiriitaisesti niin, että työn palkkioiden lisääminen – tai verotuksen vähentäminen – kannustaa rikkaampia tekemään enemmän työtä, mutta vähätuloisemmille etuisuuksien leikkaaminen kannustaa tekemään enemmän työtä. Ajatusta kannattavat ovat yleensä myös hyvätuloisempia.

Yksilö ja yksilönvapaus

Talousajattelulle on ominaista myös korostaa **yksilöä** menestyksen tekijänä. Uskotaan, että menestyminen on ennen kaikkea yksilön kykyjen ja valintojen seurausta. Siten myös menestymättömyys olisi yksilön kyvyttömyyttä.

Tämä on yksi talousajattelun ansoista. Jos myönnettäisiin, että menestymättömyys voisikin johtua ulkoisista rakenteellisista tekijöistä tai geneettisistä arpajaisista, niin myös menestyminen voisi johtua muusta kuin yksilön kyvykkyydestä, kuten hyvästä onnesta. Se voisi järeystää meritokratian perusteita.

Yksilön merkityksen korostuminen on johtanut myös ajatukseen **yksilönvapaudesta**. Talousajattelussa käsitys vapaudesta on peräisin klassisen liberalismiin vapauskäsitteestä (negatiivinen vapaus) eli vapaus syntyy kun sitä ei erikseen rajoiteta.

Vapauden käsite sekoittuu kuitenkin silloin valtaan. Vapauden rajoittaminen koetaan pikemminkin oman vallankäytön rajoittamisena, joka uhkaa omaa asemaa valtahierarkiassa.

Talousliberalismiin kannustavassa ajattelussa valtion roolia halutaan vähentää yksilön toimintaa rajoittavana tekijänä. Äärimmillään se tarkoittaisi *yövärtijamallista* valtiota, joka takaisi rajattomat yksilönvapaudet ja pitäisi vain huolta kansalaistensa turvallisuudesta. Kaikki muut toiminnot olisivat taloudellisen ohjauksen eli vapaiden markkinoiden säätämiä.

Turvallisuushkat liittyisivätkin silloin juuri taloudelliseen eriarvoisuuden räjähdysmäiseen kasvuun, jonka vaikutuksesta omasta menestyksestä nauttiminen tapahtuisi muurien ja piikkilankojen sisällä.

Empatia

Toinen toisiaan vastaan kilpailevien ja omaa etua tavoittelevien ihmisten luonteen ajatellaan olevan evoluution tulosta. Afrikassa, josta ihminen lienee peräisin, elää ihmisapinalaji bonobot. Ovat sosiaalisia ja rauhanomaisia verrattuna lähisukulaisiinsa simpansseihin. Eroa on selitetty sillä, että bonobot elävät alueella, jossa ruuan saanti on turvatumpaa. Bonoboja pidetään ihmisen lähimpinä sukulaisina eläinkunnassa.

Kilpailuun oleellisesti kuuluvan aggression – vihan toiminnallisen muodon – ei voi siksi olettaa syntyneen puhtaasti evoluution tuloksena. Pikemminkin, se näyttäisi johtuvan elinolosuhteista ja ympäristön vaikutuksesta. Aggressiivisuuden ei luulisi enää tänä päivänä ainakaan meillä länsimaissa liittyvän ruuan saannin ongelmiin.

Se on kuitenkin potentiaalisesti läsnä sisäistetyssä valtahierarkiassa, jossa uhka oman aseman menettämisestä vaanii alituisesti. Vallanhalu on yksi vihan muoto ja sen vallitessa empatiakyky katoaa. Empatia on mahdollista vain, jos ihminen tunnustaa toisen jakamattoman ihmisarvon. Jos ihmisarvo taas määräytyy valtahierarkian arvojen mukaan, empatia on este kilpailussa menestymiselle.

Näkyväksi tähän valtahierarkiaan kuuluvan aggressiivisuuden tekee tänä päivänä meillä esimerkiksi **rattiraivo**, **laturaivo** ja keskustelu uimahalleissa syntyvästä **rataravosta** etuoikeuksista kilpailevien kuntoilijoiden kesken. Sivistys ja empatia loistavat poissaolollaan.

Viherpesu

Talousajattelua vahvistamassa on ollut myös ihmisen menestystarina **tieteen ja teknologian** saralla. Vaurauden lisääntyminen onkin ollut mahdollista luonnonvaroja hyödyntävillä teknisillä innovaatioilla.

Vaikka teknologia itsessään onkin tuottanut viheliäisiä ekologisia kriisejä talouskasvun eetoksen alla, talousajattelun uskomusjärjestelmä perustuu toiveajatteluun siitä, että ihminen keksii ongelmiin aina uusia teknisiä ratkaisuja ennen pitkää.

Piippujen tulppaaminen lienee hyvä esimerkki tästä meillä. Ajatuksena olisi, että tehtaiden päästöt otettaisiin talteen ja kuljetettaisiin tuhansien kilometrien päähän Pohjanmeren syvänteisiin. Suunnitelma lienee jo kuopattu muiden vastaavien selitysten kanssa, jotka kaatuvat taloudellisen kannattamattomuuden realiteetteihin.

Monet ympäristön kuormittumista aiheuttavat tekijät ollaan tuki saatuna haltuun kuten happosateet ja otsonikato. Niille ei ole kuitenkaan tehty mitään ennen kuin haitat syntyivät. Hallintastrategiat ovat vielä reaktiivisia tässä ihmiskunnan kehitysvaiheessa, jossa prioriteetit määrää talousajattelun hegemonia.

Ilmastomuutoksen ja luontokadon torjuntakaan ei etene, koska se halutaan edelleen nähdä vain talouskasvun esteenä, vaikka tiedetään, että lasku ilman torjuntaa tulee olemaan moninkertainen. Luonnon itseisarvolle ei olla haluttu laskea hintaa, koska se johtaisi taloustieteen funktioissa nykyisen talousjärjestelmän romuttumiseen.

Poliitikot puhuvat päästökaupoista, haittaverosta ja antavat ymmärtää, että ovat huolissaan ja uskovat taloudelliseen ohjausvaikutukseen. Kulutuksen vähentäminen olisi kuitenkin ristiriidassa talouskasvun kanssa, joten puheiden uskottavuus on koetuksella. On siksi vaikea erottaa toisistaan politiikkojen viherpesu ja todellinen aikomus muuttaa maailmaa paremmaksi.

2. Henkinen kasvu

Talousajattelun kyllästävässä kulttuurissa kasvu liitetään aineellisen omaisuuden ja mielihyvää tuottavien elämysten lisäämiseen. Jos omien kykyjen kehittäminen koetaankin tärkeäksi, niiden tehtävänä on yleensä parantaa omaa taloudellista ja sosiaalista asemaa. Silloinkin, kun elämän vastoinkäymiset hidastavat tuota kehittymistä esimerkiksi masennuksen takia, kykyjen ja elämän hallinnan palauttaminen tarkoittaa alkuperäisiin tavoitteisiin pääsemistä vaikkapa mindfulness-kurssin avulla.

Henkisellä kasvulla ei tässä kulttuurissa ole juurikaan roolia. Sille ei ole merkitty suoria taloudellisia tuotto-odotuksia. Henkisyys saattaa luoda mielikuvia new age -hömpästä tai muuten vain normielämälle vieraasta maailmasta, jossa sekoittuvat käsitteet kuten sydäntietoisuus, läsnäolon voima, aurat ja chakrat. Se on harrastus muiden lukemattomien harrastusten joukossa.

Jotta henkisen kasvun merkityksen ymmärtäisi paremmin, olisi syytä ensin määritellä, mitä sillä tässä oikeasti tarkoitetaan. Se auttaisi myös ymmärtämään, miksi on niin vaikeaa muuttaa kenen tahansa ihmisen asenteita, jota vaadittaisiin länsimaisten yhteiskuntien kehityksen kääntämiseksi parempaan suuntaan.

Käsitteen takaa löytyy ajatus itsetuntemuksen parantamisesta. Mutta ensin pitäisi ymmärtää mitä sillä *itsellä* tai minuudella tarkoitetaan. Koska itsetuntemuksessa on kysymys ihmisen omasta kokemuksesta, sitä ei voi tutkia tiedollisin keinoin ulkoapäin. Toisen pään sisään ei voi mennä.

Minuus voidaan ymmärtää **toimijana** eli subjektina ja **representaatioina** eli mielikuvina itsestä. Representaatiot ovat oman mielen luomuksia - identiteettejä. Ne ovat yksilön omia kokemuksia siitä, minkälaisena itsemme näemme. Kukaan ulkopuolinen ei voi jonkun toisen identiteettiä määritellä.

Subjektiminä taas näyttäytyy osittain toiminnan ja puhutun kielen kautta, joten se välillisesti on myös toisten ihmisten kokemuspäirissä.

On myös hyvä ymmärtää tässä yhteydessä, mitä eroa on käsitteillä hengellisyys ja henkisyys. Hengellisyydellä voidaan tarkoittaa ihmisen dialogia jonkin yliluonnollisen kanssa, henkisyydellä taas dialogia *itsen* kanssa.

Hengellisyys on ollut jo pidempään katoamassa, kun uskontojen rooli länsimaaisissa yhteiskunnissa on menettänyt alkuperäistä merkitystään. Teknis-tieteelliseen maailmankuvaan kun ei juuri yliluonnolliselle ole sijaa. Usko markkinavoimiin ja teknologiaan onkin korvannut perinteiset uskonnot maallistuneen ihmisen uskomusjärjestelmänä. Joitain merkkejä uushengellisyyden heräämisestä on kuitenkin nähty.

Henkisellä kasvulla tarkoitetaan tässä ensisijaisesti subjektiminästä saatavan oman ymmärryksen lisäämistä. Toisin sanoen: **omaa toimintaan vaikuttavien motiivien tunnistamista**. Haasteelliseksi sen tekee se, että motivaatiot ovat meissä kerrostuneita ja syvemmällä olevat ovat pitkälti tiedostamattomia.

Koska *itsen* representaatiot eli identiteetit ovat syntyneet vuorovaikutuksessa ulkoisen maailman kanssa, niitä voidaan myös manipuloida ulkoapäin. Jos identiteetit saavat vallan subjektiminästä, niin se avaa väylän myös toisten käyttäytymiseen vaikuttamiseen. Henkisen kasvun tavoitteena on sitten tuon yhteyden irrottaminen.

Mikä sai minut kirjoittamaan someen juuri sen, minkä kirjoitin? Miksi tuli ostettua juuri se auto? Kuvittelen, että valintaani johtivat hevosvoimat ja vääntömomentit kun varsinainen päätös tuli kuitenkin sosiaalisista paineista. Piti saada isompi ja kalliimpi kuin naapurilla, vaikka en sitä itse itselleni myönnäkään. Mieli teki hampurilaisateriaa kokiksella, vaikka ei ollut edes nälkä. Miksi?

Henkinen kasvu on **biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ylittämistä**. Sillä tarkoitetaan omien vaikuttimien tunnistamista ja sen pohjalta tehtyjä viisaita valintoja. Tavoitteena on se, ettei kerrostuneiden motivaatioiden välillä olisi liiemmin ristiriitaa.

Silloin ihminen on **autonominen** ja **autenttinen** - itseohjautuva ja aito kokonainen oma itsensä. Syön terveellisesti kun on nälkä ja saatan jättää sen autonkin ostamatta. Mietin pari kertaa ennen kuin painan someapin lähetä -nappia.

Henkinen kasvu antaa tilaa myös luovuudelle. Winnicottin mukaan luovuuden vastakohta on mukautuvuus:

"Älyllisesti ja sosiaalisesti normaalin ihmisen suhde todellisuuteen on aina luova, paitsi jos hän sattuu olemaan sairas tai jos luova asenne on jonkin erityisen ulkoisen syyn vuoksi tukahdutettu. Silti vaikeis-sakin oloissa (kuten ankarat perheolot, keskitysleirit tai poliittinen vaino) jotkut säilyttävät luovan suhteen todellisuuteen. He ovat kärsiviä ihmisiä, toteaa Winnicott. Loput ovat luopuneet toivostaan luovaan elämänasenteeseen. He ovat mukautuneet, he eivät enää näe elämää luovasti. Mukautuminen on luovan asenteen vastakohta; se on kokemus siitä, että täytyy alistua ulkoisiin vaatimuksiin."

Mukautuminen (**compliance**) tarkoittaa siis antautumista ulkoisille vaikutteille. Mukautuva ihminen on tarpeellinen markkinavoimien ohjaamalle kulutusyhteiskunnalle, koska ihmisten mieliä pystytään manipuloimaan helpommin. Aidosti itseohjautuva ja luova ihminen on myrkyä sekä markkinavoimille että poliittiselle hallinnolle, joka tukee tätä yhteiskuntamallia.

Ihmisten lähtökohdat henkiseen kasvuun ovat hyvin erilaisia. Siihen vaikuttavat sekä geneettiset arpa-jaiset että kasvuympäristö varhaisvuosina. Myös elämän kriisit voivat toimia joko henkistä kasvua edistäen tai estäen. Usein merkittävä kasvu tapahtuukin vasta keski-ikänsä jälkeen kun elämäkokemuks-ta on jo kertynyt ja sosiaaliset paineet alkavat hellittää.

Nykyisin on vallalla ajatus, että vastuun ottaminen itsestä ja itseohjautuvuus olisivat vain omia vapai-ta valintoja. **Itseohjautuvuus on kuitenkin henkisen kasvun tulos**, joten on virhe olettaa, että kaikki kykenevät siihen samalla tavalla.

Kouluissakin on alettu soveltamaan uusia menetelmiä, joissa korostetaan itseohjautuvuutta. On vää-rin vaatia sitä lapsilta kun monet aikuisetkaan eivät siihen kykene. Seurauksena joko paremmin ja huonommin menestyneisiin tulee korostumaan, jos yksilöllisiä eroja ei oteta huomioon. Sama vaiku-tus näkyy myös suhtautumisessa yhteiskunnan huono-osaisiin ja syrjäytyneisiin.

Henkistä kasvua ei pitäisi lähestyä menetelmänä, jonka voisi opetella oma-apukirjoista tai henkisen valmennuksen kursseilta. Siinä on kysymys ennen kaikkea luovasta asenteesta. Kukaan ei voi vaatia toista muuttamaan asennettaan. Se on tehtävä itse omasta halusta.

Luova asenne tarkoittaa avoimuutta ja uteliaisuutta uutta kohtaan. Uusi voi olla joko ulkoiseen ha-vaintoon liittyvä tai oman ajattelun synnyttämä uusi kokemus. Winnicott kuvaa luovaa kokemista (**apperception**) näin:

"Juuri luova kokeminen (apperception) enemmän kuin mikään muu saa yksilön tuntemaan, että elämä on elämisen arvoista. Tämän vastakohtana on suhde ulkoiseen todellisuuteen, joka on myötäilevä. Maailma ja sen yksityiskohdat tunnistetaan, mutta vain jonakin, johon on mukauduttava tai joka vaatii sopeutumista. Yhdenmukaisuus tuo mukanaan yksilölle turhuuden tunteen ja liittyy ajatukseen, ettei millään ole väliä ja että elämä ei ole elämisen arvoista. Kiusaantuneina monet ihmiset ovat kokeneet juuri sen verran luovaa elämää, että he ymmärtävät, että suurimman osan ajasta he elävät epäluovasti, ikään kuin olisivat jonkun toisen luovuuden tai koneen vangitsemia."

Näyttääkin siltä, että luovuus tulee selkeimmin esiin niissä ihmisissä, jotka ovat irrottautuneet yhteiskunnan normeista, normaaliuden hegemoniasta. Luovuus liitetään usein taiteilijoihin ja monet heistä ovat löytäneet luovuutensa kärsimyksen kautta. Mutta tarkoittaako se sitä, että meidän pitäisi hakeutua kriiseihin, jotta kasvaisimme? Ei kai kukaan sellaista halua tietoisesti?

Onneksi luovuus on meissä kaikissa synnynnäinen ominaisuus ja siksi huomion pitäisikin olla siinä miten ja missä vaiheessa sitä **tukahdutetaan**. Elämän pelikortit jaetaan varhaislapsuudessa, joten katseet sinne. Vastuu on silloin vanhemmilla ja muilla kasvattajilla. Mutta heidän pitäisi tietysti ensin huolehtia omasta kasvustaan.

Henkinen kasvu vapauttaa luovuuden ja siksi luovuuden löytäminen uudestaan on aikuiselle mahdollisuus. Haluaako sen sitten käyttää, on jokaisen oma valinta, eikä ketään voi siihen pakottaa. Vaikeimman esteen tälle löytää kun katsoo peiliin.

Identiteetit istuvat vahvasti meissä, eikä niistä ole helppo päästää irti. Kasvu ihmisenä edellyttää kuitenkin identiteettien vallan musertamista, jotta ihminen voi elää vapaana. Se on ainoa todellinen vapautemme, kuten Buddha oivalsi 2.500 vuotta sitten.

3. Luova luopuminen

Elintason kasvu ymmärretään taloudellisen vaurauden ja sosiaalisen menestymisen lisääntymisenä. Jos se on yhteiskunnan tavoitteena, myös yhteiskunnan kehitystä mitataan saman tavoitteen mukaisesti. Kehityksen mittarina toimii bruttokansantuote BKT. Silloin kun nykyinen talousjärjestelmä toteuttaa tuota tavoitetta ja BKT kasvaa, sitä pidetään luonnollisesti onnistuneena.

Järjestelmän kritiikki kohdistuu pääasiassa eriarvoistumiseen ja ulkoisvaikutuksiin ympäristöongelmina, jotka eivät näy BKT:ssa. Kritiikkiä puolustellaan sillä, että vaihtoehtojakaan talousjärjestelmälle ei ole. Niitä on vaikea nähdäkään, jos elintason ja BKT:n kasvu on tavoite ja järjestelmä on luotu sen pohjalta. Silloin ollaan kehäpäätelmän solmussa.

Mutta tekeekö elintason kasvu meistä oikeasti onnellisia? Suomessa ei ole ollut kasvua yli 15 vuoteen ja silti maa on ollut maailman onnellisin viime vuodet. Toisaalta mitattu hyvinvointi (GPI) on jopa laskenut 90-luvun laman jälkeen samalla kun BKT kasvoi.

Tunnistammeko myös sen, että kuluttamisesta syntyvä mielihyvä aiheuttaa riippuvuutta? Tai, että sosiaalinen menestyminen onkin kilpailua valtahierarkiassa? Jos kysymykset eivät edes tunnu kiinnostavilta, voisiko se johtua siitä, että nykyihminen ei koe osavastuuta elintason kasvun aiheuttamiin ongelmiin?

Emme vielä tiedä minkälainen uusi talousjärjestelmä olisi ennen kuin uudet tavoitteet on määritelty. Selvää on kuitenkin se, että jatkuva talouskasvu ei ole enää mahdollinen.

Talouskasvusta irtautumisen mahdollisuutta on pohdittu viime aikoina jonkin verran. Ainakin seuraavat vaihtoehdot ovat olleet esillä: degrowth, kohtuutalous, donitsitalous ja myös buddhalainen talous, joka edustaa varmaankin näistä luovinta lähestymistapaa taloustieteeseen.

Talouskasvua kuvaavaa bruttokansantuotetta pidetään aikansa eläneenä mittarina ja sille on etsitty korvaajaa, joka mittaisi paremmin hyvinvointia ja yhteiskunnan kehitystä inhimillisistä ja luonnon arvoja tukevista lähtökohdista. Näitä ovat muun muassa: GPI, HDI, HPI ja GNH, joista viimeksi mainittu mittaa Bhutanissa yhteiskunnan hyvinvoinnin tilaa buddhalaisesta näkökulmasta.

Nämä vaihtoehtoiset mallit eivät tietenkään ole toimivia valtavirran taloustieteiden ja -politiikan ehdoilla. Vasta kun nykyisen talousjärjestelmän taustalla olevista tavoitteista luovutaan, vaihtoehdoille löytyy uusia ja kannatettavia merkityksiä.

Talouspolitiikan ja taloustieteen tulisi olla valjastettu ihmisen ja ympäristön hyvinvoinnin edistämiseen, ei ahneuden ja vallan välineiksi. Valinnoissaan jokaisen ihmisen tulee luottaa itseensä ja uskoa uuden tien mahdollisuuteen zeniläisittäin: *"kun tulet risteykseen, lähde kävelemään."*

Ihmisen mieli ei pidä epävarmuudesta. Jos jostain luovutaan, pitäisi aina jotain tulla tilalle. Epävarmuuden sietämisellä on kuitenkin hyväkin puolensa: se laittaa mielen töihin. Se antaa tilaa **luovuudelle**. Luova toiminta on heittäytymistä tuntemattomaan.

Luovuuden ja älykkyyden erona on se, että älykkyyttä mitattaessa ratkaisu tunnetaan kun taas luovuutta ei voi edes mitata, koska ratkaisua ei vielä tiedetä. Luovuus on mielen prosessi, jossa uudet havainnot kohtaavat aikaisempia kokemuksia luovana leikkinä. Luova asenne on avoimuutta tälle leikille.

Luopumista talousajattelun hegemoniasta ei tulisi nähdä vain **paluuna** tilaan, jossa on vähemmän kaikkea, vaan **siirtymisenä** tilaan, jossa tarpeeton on hylätty ja voidaan luoda jotain uutta ja parempaa tilalle. Ja juuri luovuus on se keino, jolla epävarmuutta vastaan voi taistella. Turvallisuuden tunne

syntyy silloin uskosta omaan kykyyn muuttaa omaa elämää ja muuttua ihmisenä. Turvallisuuden tunnetta ei tarvitse enää ostaa rahalla.

Nykyisiä ongelmia ja tulevaisuuden uhkia väistellään usein sanomalla, että asiat ovat nyt paljon paremmin kuin ennen. Silloin pidetään itsestään selvänä, että hyvää on aineellinen hyvinvointi ja teknologian tarjoamat elämän helpotukset. Tietenkin näin on, koska se on ollut tavoitteenakin – ainakin osalle ihmisiä. Se on kuitenkin vain yksi kapea näkökulma elämään. Muut ulottuvuudet jäävät näkemättä.

Nykyinen talousjärjestelmämme ei ole pystynyt tuottamaan sellaista yhteiskuntaa, jossa ihmiset kokeisivat olevansa aidosti vapaita. Hierarkkisen ihmiskäsityksen ylläpitämä kilpailukulttuuri luo jatkuvaa uhkaa sosioekonomisen aseman menettämisestä ja identiteettien shoppailu tekee meistä todellisuudessa vain turvallisuuden sarjakuluttajia.

Tätä aikaa voisi kuvata pahuuden nousukaudeksi. Sotia, kansanmurhia, väkivaltaa näkyy meilläkin melkein päivittäin uutisissa. Autoritaariset johtajat poseeraavat kuvissa ja otsikoissa. Verkon kautta leviää kaikenlaista pahuutta ja moraalinormit näyttävät kääntyvän ylösalaisin. Ihmisten loukkaamisesta on tehty *taitavaa* poliittista retoriikkaa ja hyvä tarkoitus kääntyy hyvesignaalinniksi ja moraaliposeeraukseksi.

Taustalla on yleinen turvattomuuden tunne, jota vielä ruokitaan turvallistamisella – mitä tahansa poliittista päätöstä voidaan perustella turvallisuusuhilla jo valmiiksi peloteltujen kansalaisten tuella. Mieliä manipuloimalla ihmiset saadaan hakemaan turvaa vahvoista johtajista ja ohittamaan oikeusvaltioperiaatteet. Pelot ja mukautuminen tukahduttavat luovuuden omassa ajattelussa.

Demokratiaa sanotaan vähiten huonoksi yhteiskuntajärjestelmäksi. Edustuksellisessa demokratiassa kansan edustajat on äänestetty valtiopäiville päättämään kansan asioista enemmistöperiaatteella. Jos kansalaisten keskuudessa talousajattelu on valtavirtaa, niin muutosta ei ole poliittisen päätöksenteon suunnalta odotettavissa. Kaikki nykyiset eduskuntapuolueet ovat talouskasvun takana.

Kuten edellä kuvattiin, henkinen kasvu lisää kykyä löytää keinoja itseohjautuvuuden ja elämän hallinnan parantamiseen ja vapauttaa luovuuden. Se auttaa päästämään irti identiteettien vankina olemisesta ja vallan halusta. Aidosti hyvästä itsetunnosta tulee uusi viisas turvattomuuden hallintastrategia, jolloin ihmisestä itsestään tulee oman turvallisuutensa tuottaja.

On sanottu, että maailmassa on paljon hyvää, mutta se ei ole vaan järjestäytynyt vielä. Nyt tarvittaisinkin **hyvän verkostoitumista**. Tarvitaan hiljaista vallankumousta, jossa valistuneet, luovat ja vapaat ihmiset ja yhteisöt yhdessä jakavat rohkeasti ajatuksiaan niin, että ne alkavat kasvamaan ja valtaavat pikkuhiljaa tilaa keskusteluissa ja päätöksenteossa.

Talousajattelu pitäisi tehdä näkyväksi siinä asemassaan, johon se on juurtunut ihmisten mielissä itsestään selvyytensä, vaikka onkin vahvistanut ihmisten kärsimystä. Pitää paljastaa sen oikea rooli tässä maailmassa ja luoda sen historian loppu. Mikä valita suunnaksi sen jälkeen? Sen voimme päättää itse. Päättää olemmeko **turvallisuuden tuottajia** vai **kuluttajia**.