

# **Mindfulness-menetelmä: uskonnollinen traditio vai länsimainen hyvinvointituote?**

Uskontotieteen pro gradu -tutkielma

Humanistinen tiedekunta

Tiina Jääskeläinen

Elokuu 2013

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
1.1 Tutkielman tausta .....	4
1.2 Aikaisempi tutkimus ja tutkimusaukko .....	5
1.3 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset .....	7
<b>2. UUDENLAINEN USKONNOLLISUUS JA HENKISYYS .....</b>	<b>9</b>
2.1 Modernisaatio ja arvomaailman muuttuminen .....	9
2.2 Muuttuneen arvomaailman vaikutukset uskonnollisuuteen .....	10
2.3 Uudenlaiset uskonnolliset liikkeet uudenlaisen henkisyyden ilmentäjinä .....	12
2.4 Uudenlaisen henkisyyden määrittely .....	14
<b>3. MINDFULNESS-MENETELMÄ.....</b>	<b>16</b>
3.1 Mindfulness-menetelmä ja sen tausta .....	17
3.2 Mindfulnessin hyödyt .....	18
3.3 Mindfulness ja buddhalaisuus .....	20
3.4 Mindfulness-harjoittelun ja buddhalaisen meditaation erot käytännössä .....	23
<b>4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>28</b>
4.1 Tutkimusmenetelmä .....	28
4.2 Aineiston kerääminen.....	29
4.3 Haastateltavat .....	30
4.4 Tutkimuksen luotettavuus .....	32
<b>5. AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET .....</b>	<b>34</b>
5.1 Mindfulness-menetelmän uskonnollinen ja henkinen merkitys.....	35
5.1.1 Motivaatio osallistumiseen .....	35
5.1.2 Buddhalaisen taustan tunteminen.....	37
5.1.3 Hengelliset kokemukset harjoituksissa .....	39
5.1.4 Asenne uskontoa ja uskonnollisuutta kohtaan .....	41

5.2 Uudenlaisen henkisyiden piirteet .....	46
5.2.1 Sitoutumattomuus .....	46
5.2.2 Avoimuus .....	48
5.2.3 Elämyksellisyys .....	49
<b>6. JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>51</b>
6.1 Yhteenveto .....	51
6.2 Tutkielman tieteellinen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia .....	54
<b>LÄHTEET JA KIRJALLISUUS .....</b>	<b>57</b>
Painamattomat lähteet .....	57
Haastattelut.....	57
Internet-lähteet .....	57
Kirjallisuus .....	58
<b>LIITTEET.....</b>	<b>62</b>

# 1. JOHDANTO

## 1.1 Tutkielman tausta

Viimeiset vuosikymmenet ovat olleet länsimaissa merkittävää kehityksen ja muutoksen aikaa. Teknologian jättimäiset kehitysasteet, informaationvälityksen reaaliaikaistuminen, globalisoituminen sekä kulutuksen jatkuva kasvaminen ovat esimerkkejä niistä ilmiöistä, joiden keskellä länsimainen yhteiskunta parasta aikaa on (Roof 2001, 8). Muutokset eivät ole koskettaneet pelkästään yhteiskunnan rakenteita, vaan niillä on ollut vaikutusta myös yksittäisten ihmisten arvoihin ja asenteisiin ja sitä kautta myös uskonnollisiin tarpeisiin ja käyttäytymiseen (Inglehart 1997, 24; Ketola 2010b, 40).

Yhteiskunnassa tapahtuneisiin muutoksiin on perinteisesti liitetty ajatus sekularisaatiosta eli siitä, että uskonnon vaikutusvalta olisi heikkenemässä ja maallistuminen olisi lisääntymässä. Vaikka viime vuosina on ollut havaittavissa perinteisten uskonnollisten instituutioiden suosion heikentymistä, ei näkemys sekularisaatiosta ole kuitenkaan aivan itsestään selvä. Uskonnon katoamisen tai heikkenemisen sijaan näyttäisi pikemminkin siltä, että uskonnon tehtävä on muuttunut ja uskonnollisuus on saanut uusia muotoja ja merkityksiä. Uskonnollisuudesta on tullut entistä henkilökohtaisempaa ja yksilökeskeisempää, jolloin uskontoa vanhassa merkityksessään jäykkänä instituutiona ei koeta niin kiinnostavana kuin esimerkiksi uudenlaisia uskonnollisia liikkeitä, jotka tarjoavat enemmän yksilöllisyyttä ja henkistä hyvinvointia tukevia vaihtoehtoja. (Kääriäinen, Niemelä & Ketola 2003, 10-12.)

Henkisydestä näyttääkin nykyaikana tulleen tuote, jota kaupataan niin vapaa-ajan kuin työelämän piirissä hyvän olon ja itsensä kehittämisen nimissä erilaisten menetelmien, suuntauksien ja kurssien muodossa (Taira 2006, 23). Vaikka henkistä hyvinvointia korostavilla menetelmillä saattaa olla uskonnollinen tausta tai ne saattavat hyödyntää jotakin uskonnollista perinnettä, ei tätä uskonnollista kytköstä tai merkitystä välttämättä tuoda ollenkaan esiin (Plank 2011, 12). Tällaiset menetelmät ovat eräänlaisia uskonnon ja sekularismin hybridituotteita, joille käyttäjät omien mieltymystensä mukaan joko antavat tai ovat antamatta uskonnollisia merkityksiä (Frisk 2012, 59).

Mindfulness-menetelmä on yksi esimerkki tällaisesta perinteestä, joka on otettu irti alkuperäisestä uskonnollisesta kontekstistaan ja mukautettu uuteen, sekulaarimpaan ympäristöön ja käyttötarkoitukseen (Plank 2011, 12). Mindfulness-menetelmän perusajatuksena on opetella yksinkertaisten meditaatio- ja joogatyypisten harjoitusten avulla tietoisia läsnäoloa eli meneillään olevaan hetken tiedostamista, siinä ilmenevien tuntemusten ja ajatusten havainnoimista ja niiden hyväksymistä. Menetelmä pohjautuu buddhalaiseen vipassana-meditaatioon, mutta on muodonmuutoksen kautta sekä positiivisten vaikutustensa ansiosta löytänyt tiensä länsimaisten asiantuntijoiden ja terapeuttien työkaluksi erilaisiin psykologisiin terapiamenetelmiin. Viime vuosina mindfulnessin harjoittaminen on saavuttanut yhä enemmän suosiota myös työelämässä sekä yksityisten ihmisten parissa. (Frisk 2012, 48.)

Mindfulness-menetelmän hyödyistä ja vaikutuksista on tehty paljon tieteellistä tutkimusta, mutta vähemmälle huomiolle on jäänyt tämän hybridituotteen toisen puolen eli uskonnollisen merkityksen tutkiminen. Uskontotieteilijän näkökulmasta onkin mielenkiintoista tarkastella sitä, onko tässä länsimaihin mukautetussa menetelmässä jäljellä buddhalaisen tradition mukaisia uskonnollisia piirteitä vai onko menetelmän harjoittamisessa kyse enemmänkin uudenlaista henkisyyttä ilmentävästä ja modernin kuluttajan tarpeisiin vastaavasta hyvinvointituotteesta. Tässä pro gradu -tutkielmassa etsin tähän vastausta mindfulness-harjoittajien kokemusten kautta tutkimalla sitä, minkälainen uskonnollinen tai henkinen merkitys mindfulness-menetelmällä on sitä harjoittaville sekä minkälaisia uudenlaisen henkisyyden mukaisia piirteitä heidän kokemuksissaan ilmenee. Uskontotieteen tutkimuskentällä toivon tutkielman tuovan myös lisänäkemystä ajankohtaiseen kysymykseen siitä, miten uskonnollisuus ja henkisyys ilmenevät nykyaikana suomalaisten elämässä.

## **1.2 Aikaisempi tutkimus ja tutkimusaukko**

Mindfulness-menetelmän hyötyjä ja vaikutuksia on viimeisen kymmenen vuoden aikana tutkittu paljon varsinkin kvantitatiivisilla menetelmillä ja tietoa löytyy runsaasti sekä internetistä että kirjallisuudesta. Tutkimuksista on koottu myös kattavia katsauksia (esimerkiksi Baer 2003). Kvalitatiivista tutkimusta on tehty muun muassa mindfulness-menetelmää käyttävien terapeuttien kokemuksista (esimerkiksi Hortynska 2011) sekä

mindfulnessia hyödyntävien terapioiden vaikutuksista (esimerkiksi Allen, Bromley, Kuyken & Sonnenberg 2009). Tutkimustulosten mukaan mindfulness-menetelmän harjoittamisella on monia positiivisia vaikutuksia, mutta luotettavaa tutkimusta tarvittaisiin enemmän, koska joitakin aiempia tutkimuksia on kritisoitu esimerkiksi kontrolliryhmien puuttumisesta (Lazar 2005, 222; Lehto & Tolmunen 2008, 44). Palaan mindfulnessin hyötyihin ja vaikutuksiin tarkemmin mindfulness-menetelmästä kertovassa luvussa.

Mindfulness-menetelmän uskonnolliseen ja henkiseen merkitykseen liittyvää tutkimusta on tehty huomattavasti vähemmän. Mielenkiintoinen ja ajankohtainen tutkimus oman aiheeni kannalta on Plankin (2011) väitöskirja *Insikt och Närvaro*. Plank käsittelee väitöskirjassaan buddhalaisen vipassana-meditaation sekä sitä opettavan Goenka-liikkeen taustaa ja historiaa sekä sitä, miten tämä alun perin buddhalainen meditaatioperinne on muuttunut, kun se on levinnyt moderniin länsimaiseen yhteiskuntaan ja erityisesti Ruotsiin. Lisäksi hän tarkastelee sitä, mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia buddhalaisella vipassana-meditaatiolla ja länsimaalaistuneella mindfulness-menetelmällä on ja mikä motivoi ruotsalaisia harjoittamaan niitä. (Plank 2011, 265-266.) Plankin mukaan vipassana-meditaatio on länsimaalaistuessaan muuttunut eräänlaiseksi idän ja lännen yhdistelmätuotteeksi, joka on suurimmalle osalle harjoittajista enemmänkin hyvinvoinnin ja itsensä kehittämisen menetelmä kuin buddhalainen valaistumiseen tähtäävä traditio (Plank 2011, 272-273).

Toinen mielenkiintoinen mindfulness-menetelmän uskonnolliseen merkitykseen liittyvä tutkimus on Friskin (2012) artikkeli *The practice of mindfulness. From Buddhism to secular mainstream in a post-secular society*. Frisk tarkastelee artikkelissaan mindfulness-menetelmän buddhalaista taustaa sekä sen muuttunutta merkitystä länsimaisessa yhteiskunnassa. Hänen mukaansa nykyaikana länsimaisessa yhteiskunnassa uskonnollisen ja maallisen rajat ja niiden merkitys ovat katomassa, mikä hänen näkemyksensä mukaan ilmentää uudenlaista postsekulaaria kulttuuria. Mindfulness-menetelmä on yksi esimerkki tällaisesta modernista länsimaisesta ilmiöstä, johon sekoittuu sekä uskonnollisia että maallisia piirteitä. (Frisk 2012, 59-60.)

Suomessa ei mitä ilmeisimmin ole tutkittu mindfulness-menetelmän uskonnollista tai henkistä merkitystä vielä ollenkaan, mutta esimerkiksi joogasta ja sen merkityksestä on tehty vastaavan tyyppistä tutkimusta. Artikkelissaan *Yoga practices as identity capital* Broo (2012) esittelee turkulaisiin joogaopettajiin ja heidän identiteettiinsä liittyvän

tutkimuksensa alustavia tuloksia, joiden mukaan haastatelluille joogaopettajille näyttäisi olevan joogan filosofisia oppeja merkityksellisempää joogan fyysinen puoli sekä hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat tekijät (Broo 2012, 24, 32).

Joogan uskonnollista ja henkistä merkitystä on tutkinut myös Rautaniemi (2010) pro gradu -tutkielmassaan *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa*, jossa hän tarkastelee suomalaisten Astangajoogan harjoittajien käsityksiä joogan uskonnollisiksi tai henkiseksi tulkittavista merkityksistä. Vaikka tulosten perusteella näytti siltä, että haastateltaville oli joogan harjoittamisessa merkityksellistä erityisesti terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, vaikutti Rautaniemen mukaan joogalla kuitenkin olevan sen harjoittajille myös henkinen merkitys (Rautaniemi 2010, 98).

Uudenlaiseen uskonnollisuuteen ja henkisyyteen liittyvä tutkimus on keskeisellä sijalla tutkielmani teoreettisessa viitekehyksessä. Suomessa tähän liittyvää tutkimusta ovat tehneet muun muassa Ketola (2003a, 2003b, 2006, 2008, 2010a, 2010b), Niemelä (2006) sekä Taira (2006). Kansainvälisestä näkökulmasta uudenlaista henkisyyttä ovat tutkineet myös muun muassa Heelas ja Woodhead (2007) sekä Roof (2001). Palaan näihin tutkimuksiin tarkemmin seuraavassa luvussa sekä analyysiosuudessa.

Kuten edellä tuli ilmi, on länsimaisen mindfulness-menetelmän uskonnollista ja henkistä merkitystä tutkittu vasta vähän. Siten tämä aihe muodostaa mielenkiintoisen tutkimusaukon, johon tämä pro gradu -tutkielma pyrkii tuomaan uutta tietoa.

### **1.3 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tutkielman tavoitteena on selvittää länsimaisen mindfulness-menetelmän uskonnollista ja henkistä merkitystä seuraavien tutkimuskysymysten pohjalta:

1. Minkälainen uskonnollinen tai henkinen merkitys mindfulness-menetelmällä on sitä harjoittaville?
2. Minkälaisia uudenlaisen henkisyyden piirteitä mindfulness-harjoittajien kokemukset ilmentävät?

Etsin tutkimuskysymyksiin vastauksia kvalitatiivista tutkimustapaa käyttäen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä jonkin ilmiön tai tapahtuman ymmärtäminen ja kuvaaminen kokonaisvaltaisen tiedonhankinnan kautta eikä niinkään tilastollisten yleistysten etsiminen tai teorian ja hypoteesin testaaminen. Kohdejoukko valitaan myös yleensä tarkoituksella eikä satunnaisotannalla. (Eskola & Suoranta 2005, 61; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Tässä tutkielmassani tarkastelen mindfulness-menetelmää mindfulness-harjoittajien näkökulmasta käsin pyrkien ymmärtämään heidän kokemuksiaan. Tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia peilaamalla harjoittajien kokemuksia ja näkemyksiä mindfulness-menetelmästä tehtyyn sekä uudenlaiseen henkisyyteen liittyvään tutkimukseen tarkastellen samalla sitä, minkälaisia uskonnollisia tai henkisiä merkityksiä mindfulness-menetelmän harjoittamiseen mahdollisesti liittyy. Kohdejoukkoon olen tietoisesti valinnut henkilöitä, joilla on jo kokemusta mindfulness-menetelmän harjoittamisesta päästäkseni mahdollisimman syvälle harjoittajien kokemusmaailmaan sisään.

Tutkielma etenee siten, että aluksi esittelen tutkielman teoreettisen viitekehyksen kuvaamalla uudenlaisen uskonnollisuuden ja henkisyyden taustaa, kehittymistä ja ilmenemistä sekä avaamalla modernisaation merkitystä uskonnon tehtävän ja merkityksen muuttumisen kannalta. Määrittelen myös uskonnollisuuden ja uudenlaisen henkisyyden käsitteellisen eron tämän tutkielman kannalta. Tämän jälkeen esittelen tutkielman keskeisen tutkimuskohteen eli mindfulness-menetelmän ja kerron sen syntyhistoriasta, hyödyistä ja vaikutuksista sekä kytköksestä buddhalaisuuteen. Sitä seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksen toteutusta ja aineistoa, jonka jälkeen kuvaan analyysia ja tuloksia. Lopuksi johtopäätöksissä teen yhteenvetoa tuloksista ja pohdin tutkielman tieteellistä merkitystä sekä esittelen jatkotutkimusehdotuksia.



## 2. UUDENLAINEN USKONNOLLISUUS JA HENKISYYS

### 2.1 Modernisaatio ja arvomaailman muuttuminen

Jotta uskonnollisuuden muodonmuutosta länsimaissa ymmärtäisi paremmin, on mentävä historiassa noin sata vuotta taaksepäin ja lähdettävä tarkastelemaan yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten sekä modernisaation vaikutusta ihmisten elämäntapaan ja sitä kautta myös uskonnollisuuteen. Modernisaatio-käsitteelle ei ole olemassa yhtä ainoaa määritelmää tai sitä selittävää teoriaa, mutta usein sillä tarkoitetaan perinteisen maatalousvaltaisen yhteiskunnan muuttumista teollistumisen ja sen mukanaan tuomien muutosten kautta jälkiteolliseksi palveluelinkeinojen yhteiskunnaksi. Kuvaavaa modernisaatiolle on myös se, että erilaiset instituutiot, kuten esimerkiksi politiikka, talous ja uskonto, ovat eriytyneet omiksi yhteiskunnallisiksi alueikseen. Yhteiskunnassa muutokset ovat näkyneet muun muassa vaurauden ja aineellisen hyvinvoinnin lisääntymisenä, elinikäodotteen kaksinkertaistumisena, ammattirakenteen eriytymisenä, koulutustason kohoamisena, väestön muuttoliikenteenä kaupunkiin sekä valtionhallinnon laajenemisena. (Kääriäinen, Niemelä & Ketola 2003, 10-11; Taira 2006, 8.)

Heiskala luettelee modernisaation piirteisiin kuuluvan olennaisena osana teollistumisen, talouden ja politiikan eriytymisen, markkinaorientoituneen talouden, oikeusvaltion, byrokraattisen valtiokoneiston sekä kommunikaatioympäristöjen laajenemisen. Erityisesti länsimaiden näkökulmasta modernisaatiota ilmentävät hänen mukaansa myös kansallisvaltio, demokratia, individualismi sekä sekularisaatio eli maallistuminen. (Heiskala 1995, 11-14.) Kariston, Takalan ja Haapolan mukaan modernisaation piirteet tulivat Suomessa esiin erityisen voimakkaasti vasta sotien jälkeisinä vuosikymmeninä eli 1960-luvulta alkaen, vaikka muualla Pohjoismaissa ja Euroopassa modernisaatio oli saanut jalansijaa jo vuosikymmeniä aikaisemmin (Karisto, Takala & Haapola 1997, 60-63).

Inglehartin mukaan modernisaation tärkein merkitys on ollut yhteiskunnan taloudellinen ja poliittinen vahvistuminen, mikä puolestaan on edesauttanut yhteiskunnan vaurastumista ja hallintomekanismien tehostumista. Tämän seurauksena taloudellinen kasvu ja aineelliset saavutukset ovat tulleet keskeiseksi tavoitteiksi niin yhteiskunnallisella tasolla kuin yksilöä motivoivina ja houkuttelevina arvoina. (Inglehart 1997, 5.) Tämä poikkeaa merkittävästi

modernisaatiota edeltäneen esiteollisen ajan ja traditionaalisen yhteiskunnan arvomaailmasta, jossa ahneus, oman edun tavoittelu ja maallinen kunnianhimo nähtiin epäjaloina arvoina. Näiden sijaan traditionaalissa yhteiskunnassa arvostettiin esimerkiksi anteliaisuutta, vieraanvaraisuutta, olemassa olevan säilyttämistä, kohtaloon alistumista ja yhteisvastuullisuutta. (Inglehart 1997, 70-71.)

Inglehart on kollegoineen jatkanut modernisaatioteorian kehittämistä arvomuutoksia mittaavien empiiristen ja kansainvälisten kyselyaineistojen tulosten perusteella. Aineistoja on kerätty kolmen vuosikymmenen ajan yli kahdestakymmenestä maasta. Ensimmäinen kyselyaineistojen keruu (Europea Values Survey EVS) toteutettiin vuonna 1981. Myöhemmin aineistojen kerääminen ulotettiin muuallekin maailmaan ja näin syntyi World Values Survey (WVS) -aineistot, joiden koordinoijana Inglehart on toiminut. Aineistot kattavat nykyään 85 prosenttia maailman väestöstä. (Kleemola 2007, 7; Ketola 2010b, 39.)

Kyselyaineistojen tuloksissa on ollut nähtävissä uudenlaisen arvomaailman kehittymistä pitkälle kehittyneissä yhteiskunnissa. Vaikka modernisaation tarjoamat arvot ovat olleet houkuttelevia, on epäinhimillisten olosuhteiden lisääntyminen, kuten esimerkiksi massatuotanto, yhteisöllisten tukiverkostojen katoaminen ja hallintobyrokratian lisääntyminen, alkanut johtaa niin sanotun jälkimodernin arvokehityksen syntymiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka taloudellinen turva nähdään edelleen tavoittelemisen arvoisena, ovat sen rinnalle nousseet uudenlaiset elämänlaatua korostavat arvot, kuten esimerkiksi ystävyysuhteet, itsensä toteuttaminen, yksilöllinen autonomia, itseohjautuvuus sekä nautinnon- ja vaihtelunhalu. (Inglehart 1997, 24; Ketola 2010b, 40.) Sosiaaliin ja kulttuuriin muutoksiin ovat omalta osaltaan olleet vaikuttamassa myös kansainvälistyminen, maailmanlaajuinen verkottuminen ja informaationkulun lisääntyminen sekä yksilöllistä tarvemaailmaa ja kulutuskeskeisyyttä painottava markkinointi ja media (Roof 2001, 8).

## **2.2 Muuttuneen arvomaailman vaikutukset uskonnollisuuteen**

Inglehart ja Welzel toteavat, että uskonnollisuuden muuttumisen kannalta merkittävää on ollut erityisesti yhteiskunnallisiin sekä sosiaaliin arvoihin vaikuttava sosioekonominen kehitys, koska tällä on vahva vaikutus myös eksistentiaaliseen eli olemassa olemisen perustalla olevaan turvallisuuden tunteeseen. Eloonjääminen ja sen turvaaminen on yksi

ihmisen perustavimmista eksistentiaalisista arvoista ja jälkiteollisissa yhteiskunnissa tämän on nähty olevan ennennäkemättömän korkealla. (Inglehart & Welzel 2005, 22-25.) Sosioekonomisen kehityksen mukanaan tuoma aineellisten, kognitiivisten ja sosiaalisten voimavarojen lisääntyminen on kasvattanut myös yksilöllistä päätöksentekokykyä ja valinnanvapautta, mikä puolestaan on vahvistanut arvoja, jotka liittyvät esimerkiksi itsensä toteuttamiseen, subjektiiviseen hyvinvointiin ja suvaitsevaisuuteen (Ketola 2010b, 40). Dawsonin (2011, 310) mukaan tämä ilmenee siten, että materialistisen hyvinvoinnin tavoittelun rinnalle on syntynyt uudenlainen tarve saavuttaa henkistä ja psykologista hyvinvointia.

Vaikka tarve henkiseen hyvinvointiin on lisääntynyt, on uskonnon yhteiskunnallinen merkitys samanaikaisesti kuitenkin vähentynyt, mikä on ilmennyt esimerkiksi perinteisten uskonnollisten instituutioiden heikentymisenä. Suomessa tämä on näkynyt evankelis-luterilaisen kirkon jäsenmäärässä, joka on laskenut 12 prosenttiyksikköä 1950-luvulta 2000-luvun alkupuolelle (Niemelä 2006, 264). Luckmannin (1967) mukaan perinteisten uskonnollisten instituutioiden heikkeneminen ei ole kuitenkaan yksinomaan merkki uskonnon heikkenemisestä, vaan kyseessä on pikemminkin muodonmuutos, jossa uskonto saa uudenlaisen merkityksen länsimaisen ihmisen elämässä. Uskontojen harjoittamiseen ja uskonnollisuuden muodonmuutokseen ovat osaltaan vaikuttaneet myös moniarvoistuminen ja monikulttuurisuuden lisääntyminen ihmisten liikkuvuuden, maahanmuuttajien ja tiedonvälityksen lisääntymisen myötä. Vaikka maahanmuuttajien ja pakolaisten omien uskontojen harjoittaminen tapahtuu yleensä heidän omissa yhteisöissään, uskonnon harjoittamisen vaikutukset ulottuvat myös esimerkiksi kouluihin ja työpaikoille erilaisten säädösten ja toimintatapojen myötä. (Ketola 2003a, 48.)

Uskonnon muuttunut merkitys on näkynyt myös uskonnollisen kasvatuksen vähenemisenä. Uskontoa ei enää välttämättä peritä vanhemmilta sukupolvelta toiselle siirrettynä traditiona, vaan uskonnollinen identiteetti luodaan henkilökohtaisen etsinnän, kokemuksen ja sosiaalisten suhteiden kautta. (Niemelä 2006, 269.) Roofin (2001, 7) mukaan jopa sosiaalisia tekijöitä vahvempi tekijä on yksilön oma sisäinen maailma, jossa myös uskonnollisilla asioilla pitää olla henkilökohtainen merkitys. Uskonnoista onkin tullut yhä enemmän yksityinen ja yksilön omassa päätävävallassa oleva asia, jolloin yksilöt haluavat rakentaa itse oman mielekkään näkemyksensä tarjolla olevista vaihtoehdoista ja uskonnollisista traditioista saatetaan valikoida tai ottaa käyttöön vain joitakin oman mieltymyksen mukaisia osia. (Niemelä 2006, 264-267.) Roofin mukaan tämä onnistuu,

koska aiemmin niin jyrkät rajat eri uskontojen ja traditioiden välillä ovat katomassa ja itsestään selvänä pidetty sitoutuminen johonkin tiettyyn uskontoon on muuttumassa avoimeksi ja kyseenalaistavaksi etsinnäksi (Roof 2001, 4, 9).

Taira toteaaakin, että uskonnollisuuden painopiste näyttää siirtyneen uskosta uskontojen käyttöön ja kuluttamiseen, jolloin tärkeää ovat tunnekokemukset eikä niinkään opit. Uskonnolliset asiantuntijat, kuten esimerkiksi papit, nähdään pikemminkin neuvonantajina ja identiteetin rakentamisen tukijoina kuin yhteisen hyvän sanansaattajina. Yksilön oma kokemus muodostaa lopullisen auktoriteetin perinteisen Jumalan tai uskovien yhteisön sijaan. Jos yksi vaihtoehto ei toimi, niin sitten vaihdetaan toisenlaiseen. (Taira 2006, 54-55.) Roofin (2001, 7) mukaan näyttääkin siltä, että henkisestä kasvusta ja henkisestä etsinnästä on tullut nykyihmisen tapa ilmaista uskonnollisuuttaan. Heelas ja Woodhead (2007, 1) kuvaavat vallitsevaa tilannetta osuvasti henkisyiden markkinoiksi.

Ketolan mukaan uskonnollisuuden muuttuminen on haaste perinteiselle uskonnolle ja teologialle, koska uudenaikaisella henkisyydellä saattaa tietyissä tapauksissa olla vain ohut side perinteisiin uskontoihin eikä perinteistä käsitystä jumalasta välttämättä ole ollenkaan. Vaikka ihmiset ovat kiinnostuneita uskonnollisista kysymyksistä, niihin ei välttämättä etsitä vastauksia perinteisten uskontojen parista. (Ketola 2010a, 140-141.) Tällainen uudenaikainen, yksilön omista tarpeista käsin lähtevä henkisyys on haastanut uskonnolliset yhteisöt ilmaisemaan sanomaansa nykyajan ihmistä puhuttelevalla sekä moderniin yhteiskuntaan ja nykyajan tieteelliseen tietämykseen sopivalla tavalla. Luterilainen kirkko on reagoinut muuttuneisiin tarpeisiin muun muassa erilaisina karismaattisina liikkeinä, hiljaisuuden retriitteinä sekä pyhiinvaelluskultin elvyttämällä. (Ketola 2003b, 72.) Idän uskontojen pohjalta syntyneet liikkeet ja yhteisöt ovat vastanneet nykyajan haasteeseen tuottamalla erilaisia moderneja uudenaikaisen uskonnollisuuden mukaisia toimintoja ja tulkintoja omasta perinteestään (Ketola 2010b, 38).

### **2.3 Uudenaikaiset uskonnolliset liikkeet uudenaikaisen henkisyiden ilmentäjinä**

Uudet, eri uskonnollisista traditioista peräisin olevat uskonnolliset liikkeet ovat lisääntyneet Suomessa 1970-luvulta lähtien (Ketola 2003a, 49). Vuonna 2007 Suomessa oli 66 rekisteröityä uskonnollista yhdyskuntaa, kun vuonna 1970 vastaava luku oli 21.

Rekisteröityjen uskonnollisten yhdyskuntien määrä ei anna kuitenkaan tarkkaa kuvaa uskonnollisesta tarjonnasta, koska läheskään kaikki yhteisöt eivät ole järjestäytyneitä tai rekisteröityneitä. Uskonnot Suomessa -hankkeen toimesta toteutettiin Helsingissä vuonna 2007 säännöllistä toimintaa harrastavien uskonnollisten yhteisöjen kartoitus, jolloin pelkästään Helsingin alueelta löytyi 202 uskonnollista organisaatiota, joista lähes puolet olivat ei-kristillisiä. (Ketola 2008, 339-340.)

Suomessa vaikuttaviin uusiin uskonnollisiin, ei-kristillisiin liikkeisiin lasketaan kuuluvaksi esoteeriset, uushindulaiset, buddhalaiset, uuspakanalliset sekä modernit liikkeet. Esoteeristen liikkeiden pariin kuuluvat esimerkiksi teosofia, spiritualismi, parapsykologia sekä New Age -ilmiö. Uushindulaisuutta Suomessa edustavat erilaiset jooga- ja meditaatioliikkeet. Suomessa toimivia buddhalaisia liikkeitä ovat muun muassa Bodhidharma, Triratna sekä Helsinki zen-center. Uuspakanallisiin liikkeisiin kuuluvat puolestaan wicca eli uusnoituus, uussamanismi sekä muinaisgermaaniseen ja muinaispohjoismaiseen esikristilliseen perinteeseen perustuva asatru. Muita moderneja liikkeitä ovat sellaiset uskonnolliset liikkeet, joita ei voida selkeästi yhdistää mihinkään perinteeseen, esimerkiksi skientologia, Silva-menetelmä ja erilaiset ufouskonnot. (Ketola 2006, 251-256.)

Useimmat uusista uskonnollisista liikkeistä poikkeavat perinteisistä tai konservatiivisista uskonnoista siinä, että ne ovat opillisesti avarakatseisia ja moraaliarvoiltaan liberaaleja pyrkien henkisyyteen, joka ylittää uskonnolliset rajat. Lisäksi liikkeissä korostuu mystiikka ja kokemuksellisuus sekä uskonnosta saatavat välittömät ja konkreettiset palkkiot. Toimintaa leimaa myös rituaalien välineellistyminen, jolloin koetaan, että tilaisuuksiin osallistumalla ja harjoituksia tekemällä voidaan saada aikaan jotakin konkreettista ja näkyvää. (Ketola 2006, 258; Ketola 2008, 349; Dawson 2011, 310-311.) Ketolan mukaan liikkeiden vetovoima perustuu mielikuviin yksilön uskonnollisesta voimaannuttamisesta sekä uskonnolliseen demokratisaatioon, jossa yliluonnollisen tavoittaminen tehdään kaikille avoimeksi ja mahdolliseksi. (Ketola 2008, 347-349.)

Uusien uskonnollisten liikkeiden juuret ovat lähtöisin sotien jälkeisestä ajasta ja silloin syntyneestä vastakulttuuri-ilmiöstä, joka alkoi hippien keskuudessa 1960-luvulla. Vastakulttuuri perustui modernin valtakulttuurin perinteisten muotojen vastustamiseen ja vaihtoehtoisten ratkaisujen etsimiseen. Tärkeänä arvona nähtiin itsen tiedostaminen ja kosketuksiin tuleminen oman itsen kanssa. Tämä taas mahdollisti vastakulttuurin

ideologian mukaan kosketuksen perimmäiseen todellisuuteen, jonka nähtiin olevan rajoittamatonta ja puhdasta energiaa, kaiken ykseyttä ja luonteeltaan hyvää. Tätä perimmäisen ykseyden kokemusta ja koko olemassaoloon sulautumisen tunnetta tavoiteltiin psykedeelisten, musikaalisten ja meditatiivisten kokemusten kautta, jolloin pyrkimyksenä oli luopua pinnallisesta minuudesta. (Ketola 2003b, 54-57.)

Vastakulttuurin arvoihin kuului myös vahva yhteisöllisyys, mikä tuli ilmi muun muassa kommuunielämänä. Ketolan mukaan nykyajan uudet uskonnolliset liikkeet poikkeavat tästä kuitenkin siten, että vetovoima perustuu yhteisöllisyyden sijaan enemmänkin uskonnollisen individualismin lisääntymiseen, jolloin yksilölliset huolenaiheet kuten terveys, hyvinvointi ja oman tulevaisuuden pohdinta painottuvat. Jotkut uusista uskonnollisista liikkeistä saattavat jopa kieltää opettavansa uskontoa. Yksilöpainottuneisuuden seurauksena uudet uskonnolliset liikkeet ovat jääneet aktiivijäsenmääriltään pieniksi, karkeasti jäseniä on arvioitu olevan noin 15 000 – 20 000 henkeä. Liikkeiden laajemmassa piirissä on arvioitu kuitenkin olevan useita satoja tuhansia ihmisiä satunnaisina harjoittajina. World Values -kyselytutkimusten tulokset ovat olleet myös tämän suuntaisia, sillä vastausten mukaan noin joka kymmenes suomalainen on joskus harjoittanut meditaatiota tai jotakin muuta henkisen kasvun menetelmää ja kolme prosenttia suomalaisista harjoittaa jotakin henkisen kasvun menetelmää säännöllisesti. (Ketola 2003b, 85-86; Ketola 2006, 256.)

## **2.4 Uudenlaisen henkisyuden määrittely**

Kuten edellä tuli ilmi, uskonnollisuus ja uskonnon merkitys näyttäisivät olevan keskellä muodonmuutosta yhteiskunnassa tapahtuneiden arvomuutosten seurauksena. Samalla kun rajat sekä yksityisen ja julkisen että uskonnon ja maallisen välillä ovat muuttuneet epäselviksi, tapahtuu uskonnonharjoittamista uudenaikaisissa muodoissa ja yhteisöissä, joita ei aina edes mielletä uskonnollisiksi (Ketola 2010b, 49). Uskontoa ja sen perinteistä arvomaailmaa ei enää nähdä niin houkuttelevana kuin aiemmin, mikä näkyy Heelasin ja Woodheadin mukaan esimerkiksi siinä, että yhä useampi kutsuu itseään nykyaikana mieluummin henkiseksi kuin uskonnolliseksi. Arvomuutoksia ilmentää myös se, että uskonnon tai minkään muunkaan auktoriteetin ei haluta hallitsevan elämäntähtäjä tai rajoittavan valintoja ja päätöksiä. Heelas ja Woodhead käyttävät käsitettä subjektiivinen

käännös kuvaamaan kulttuurista muutosta, jossa ulkoisten roolien, odotusten ja velvoitteiden sijaan käännytään kuuntelemaan omia sisäisiä tunteita, joita ovat esimerkiksi kokemukset, muistot, unet, tunteet, kehon tunteet ja tietoisuus. (Heelas & Woodhead 2007, 1-4.)

Koska muuttunut uskonnollisuus ja uudenlaisen henkisyys ovat keskeisiä teemoja tämän tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä, vaatii uudenlaisen henkisyyden käsite hiukan tarkempaa määrittelyä. Uudenlaisen henkisyyden käsitettä on vaikea rajata tai määrittellä täsmällisesti, kuten Heelas ja Woodhead (2007, 5) toteavat, mutta he ovat kuitenkin löytäneet joitakin piirteitä kuvaamaan eroa perinteisen uskonnollisuuden ja uudenlaisen henkisyyden välillä. Perinteiselle uskonnollisuudelle, josta he käyttävät englanninkielistä käsitettä *life-as religion*, näyttäisi olevan tyypillistä se, että siihen kuuluu joku itseä suurempi ja korkeampi, yliluonnollinen ja autoritäärinen kohde. Lisäksi huomio painottuu usein itsen ulkopuolelle esimerkiksi myötätunnon ja hyvän jakamisena muille, toisten rakastamisena ja toisista huolehtimisena. Uudenlaista henkisyyttä, josta he käyttävät englanninkielistä käsitettä *subjective-life spirituality*, näyttäisi vahvasti määrittävän se, että siinä keskitytään ulkopuolisen auktoriteetin sijaan enemmänkin omaan henkilökohtaiseen elämään. (Heelas & Woodhead 2007, 14, 18.)

Uudenlaisen henkisyyden subjektiivisuutta ja yksilökeskeisyyttä korostavat piirteet tulivat esiin myös edellisissä kappaleissa kuvatessani yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten vaikutusta arvomaailmaan ja sitä kautta myös uskonnollisuuteen. Määrittelen siten tässä pro gradu -työssä käyttämäni uudenlaisen henkisyyden käsitteen seuraavalla tavalla, yhdistäen sekä Heelasin ja Woodheadin (2007, 14, 18) näkemyksen että edellisissä kappaleissa esiin nousseita individuaalisuutta painottavia arvoja ja piirteitä: *uudenlainen henkisyys on ulkopuolisen auktoriteetin tai yliluonnollisen kohteen sijaan enemmän henkilökohtaiseen elämään keskittyvä henkisyyden muoto, jolle kuvaavaa on individuaalisuutta korostavat arvot. Tällaisia arvoja ovat esimerkiksi yksilöllinen autonomia, valinnan ja päätöksenteon vapaus, sitoutumattomuus, auktoriteettien ja rajoittavien oppien välttäminen, avoimuus, suvaitsevaisuus ja uteliaisuus muita uskontoja ja traditioita kohtaan, kokeilun-, nautinnon- ja vaihtelunhalu, itsensä toteuttaminen ja kehittäminen, itselle merkittävien asioiden aikaansaaminen sekä subjektiivisen hyvinvoinnin ja terveyden korostuminen.* Käytän tätä määritelmää myös analyysiosuudessa tarkastellessani mindfulness-harjoittajien kokemuksissa ja näkemyksissä ilmeneviä uudenlaisen henkisyyden piirteitä.

### 3. MINDFULNESS-MENETELMÄ

Länsimainen mindfulness-menetelmä perustuu buddhalaiseen vipassana- eli tarkkaavaisuusmeditaatioon. Mindfulness-käsite, joka on suomeksi käännetty usein tarkoittamaan tietoisia läsnäoloa ja havainnointia, juontaa juurensa varhaisbuddhalaisesta paalinkielisestä sati-käsitteestä. Sati-käsitettä on vaikea kääntää yhdellä sanalla, mutta sitä voisi kuvata sanoilla tietoisuus, huomionkohdistaminen ja muistaminen. Sati on osa satipatthana-sanaa, jolla tarkoitetaan tarkkaavaisuuden ja valppauden perustaa (englanniksi Foundations of Mindfulness). Tarkkaavaisuuden eli mindfulnessin harjoittamisella on tärkeä merkitys buddhalaisuudessa, koska sitä on sanottu ainoaksi oikeaksi tieksi valaistumiseen. (Gothóni & Mähapaña 1990, 56-57; Thera 1996, 7-10.)

Brown ja Ryan kuvaavat mindfulness-tilaa tietoisuuden tilaksi, jossa virittäytyään olemaan läsnä tässä ja nyt -kokemuksille (Brown & Ryan 2003, 822-823). Baerin mukaan mindfulness-tilassa tarkkaillaan arvostelematta sisäisiä ja ulkoisia ärsykeitä sellaisina kuin ne ovat (Baer 2003, 125). Johanson näkee mindfulness-tilan olevan sisäänpäin kääntynyttä ja olemassa olevaan kokemukseen kohdistuvaa huomioimista, jossa voi jopa kadottaa ajan ja paikan tajun (Johanson 2006, 16). Amerikkalainen psykiatri Mark Epstein, joka on harjoittanut buddhalaisuutta nuoresta saakka, kuvaa kokemustaan mindfulness-tilasta näin:

I did not need to, nor could I, stop my most disturbing feelings from arising, but I could use my observing awareness, my mindfulness, to create a sense of space even around them. Deepening my experience of myself, I felt, at the same time, relieved of a heavy burden. I became more interested in investigation than in control, less sure of myself in some ways but more willing to explore whatever I was experiencing. (Epstein 2008, 51.)

Seuraavissa kappaleissa esittelen sitä, miten länsimainen mindfulness-menetelmä on syntynyt, minkälaisia vaikutuksia ja hyötyjä sillä on todettu olevan ja minkälainen kytkös sillä on buddhalaisuuteen.



### 3.1 Mindfulness-menetelmä ja sen tausta

Länsimaisen mindfulness-menetelmän perusti vuonna 1979 amerikkalainen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn (Center for Mindfulness). Vaikka Kabat-Zinnillä oli vahva lääketieteellinen tausta molekyylibiologiassa, hän oli myös kiinnostunut buddhalaisuudesta ja oli opiskellut vipassana-meditaatiota useiden merkittävien buddhalaisten opettajien johdolla. Kokemustensa ja oppimansa pohjalta Kabat-Zinn halusi kehittää länsimaihin sopivan, uskonnoista riippumattoman menetelmän, joka soveltuisi muillekin kuin buddhalaisuutta harjoittaville. Näin syntyi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -program eli mindfulness-menetelmä, joka oli alun perin tarkoitettu Massachussetsin yliopistollisen sairaalan käyttöön ja erityisesti kipupotilaiden stressin hallintaan, mutta alkoi levitä menestyksekkäästi myös muualle länsimaihin ja erityisesti terveydenhuollon piiriin 1990-luvulla. (Frisk 2012, 49.)

Kabat-Zinnin kehittämä mindfulness-menetelmä koostuu yksinkertaisista meditaatioharjoituksista, joiden avulla opetellaan tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa kerran viikossa kokoontuvassa ryhmässä 8-10 viikon ajan. Tämän lisäksi osallistujien odotetaan harjoittelevan säännöllisesti myös kotona. (Frisk 2012, 49.) Mindfulness-harjoitusten avulla opetellaan kiinnittämään huomio hyväksyvällä tavalla nykyhetkeen ja siinä ilmenevään kokemukseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ajatustasolla pyritään päästämään irti menneestä ja tulevasta ja pysähdytään tarkkailemaan avoimen uteliaasti sitä, mikä on juuri tässä ja nyt esimerkiksi kehossa, ympäristössä tai toisissa ihmisissä. Mieleen nousevat ajatukset ja tunteet pyritään hyväksymään sellaisenaan arvottomatta tai tuomitsematta niitä mitenkään. (Laane & Litovaara 2010, 6.)

Harjoitusten ei ole kuitenkaan tarkoitus olla suorittamista eikä niiden avulla tavoitella mitään erityisiä kokemuksia tai oivalluksia (Kabat-Zinn 2004, 39). Tavoitteena ei ole myöskään rentoutuminen, mielen hiljentäminen, ajatusten pysäyttäminen, todellisuudesta irtautuminen tai hypnoottinen transsitila (Holmberg 2005, 78-79; Johanson 2006, 16; Roberts 2011). Kabat-Zinnin mukaan mindfulness-menetelmän yksinkertaisena perusajatuksena on kohdata olemassa oleva hetki juuri sellaisena kuin se on (Kabat-Zinn 2004, 38).

Harjoituksia voi tehdä monella tavalla, esimerkiksi hiljaa paikallaan istuen tai maaten, kävellen tai vaikka ruokaa maistellen. Yleisimpiä mindfulness-harjoituksia ovat

hengityksen tarkkailu, kehomeditaatio eli bodyscan sekä kävelymeditaatio (Hortynska 2011, 12; Jääskeläinen 2012, luentomuistiinpanot). Mindfulnessia voi harjoittaa muodollisesti esimerkiksi ohjatuilla kursseilla tai äänitteitä kuuntelemalla, mutta myös epämuodollisesti esimerkiksi pysähtymällä tiedostamaan ja hyväksymään arkisen hetken merkityksen kesken kiireisen elämän (Germer 2010, 73). Pradhanin kolleegoineen tekemän tutkimuksen mukaan olennaisempaa on harjoittelun säännöllisyys kuin yksittäisen harjoituksen kesto (Pradhan, Baumgarten, Langenberg, Handwerger, Gilpin, Magyari, Hochberg, & Berman 2007, 1137).

Mindfulness-menetelmästä saa parhaiten käsityksen kokeilemalla sitä itse esimerkiksi seuraavan lyhyen harjoituksen avulla:

- Istahda tuolille, tunne kehosi istumassa, pinnat kehon alla ja ilma ympärillä.
- Katso ympärille ja sulje kevyesti silmät.
- Kuule kaikki äänet eri puolilta tilaa ja sen ulkopuolelta.
- Kun huomaat mieleen tulevan ajatuksia ja tunteita, anna niiden vain tulla ja keskity hengitykseen.
- Tunne sisään- ja uloshengitys, hengitys hengitykseltä.
- Jos keskittyminen herpaantuu ulkopuolelta kuuluviin ääniin, ajatuksiin tai kehon tunteisiin, katso niitä, tule niistä tietoiseksi ja anna niiden olla, ymmärtäen että ne ovat ”vain” ajatuksia, tunteita ja tunteita – ei sama asia kuin minä itse.
- Tunne olevasi läsnä tässä paikassa, tässä hetkessä.
- Tiedosta kehosi, ajatuksesi ja tunteesi. (Mäkiniemi 2012, 43.)

### **3.2 Mindfulnessin hyödyt**

Laaneen ja Litovaaran mukaan arjessa toimitaan usein eräänlaisessa automaattiohjauksessa, jota kutsutaan mindlessness-tilaksi (Laane & Litovaara 2010, 6). Wihurin mukaan tämä johtuu siitä, että aivot pyrkivät tehokkaampaan toimintaan automatisoimalla toimintoja, koska aivojen kuoriosassa käsiteltävät tietoiset toiminnot tarvitsevat enemmän energiaa kuin aivojen evoluutioältään vanhemmassa ydinosassa sijaitsevat automatisoituneet toiminnot. Aivojen osat ovat kuitenkin neuroplastisia eli uusiutumisen- ja muovaantumiskykyisiä ja Wihurin mukaan mindfulness-harjoitusten avulla voidaan päästä käsiksi automatisoituneisiin toimintoihin ja oppia käyttämään tietoisuutta hallitusti. (Jääskeläinen 2012, luentomuistiinpanot.)

Kabat-Zinnin mukaan tämä tapahtuu siten, että tulemalla tietoisiksi omista rajoittavista näkemyksistä ja tunteista opitaan havaitsemaan haitalliset mielenliikkeet ja pystytään toimimaan entistä paremmin, tasapainoisemmin, tehokkaammin ja eettisemmin (Kabat-Zinn 2004, 67-69). Ajatuksia tarkkailemalla opitaan päästämään niistä irti joutumatta niiden vietäväksi ja niiden armoille, jolloin myös esimerkiksi vanhat ongelmat opitaan näkemään uudessa valossa (Kabat-Zinn 2007, 53). Hortynskan mukaan harjoitusten avulla opitaan tunnistamaan, että kehon tuntemukset, ajatukset ja tunteet ovat hetkellisiä ja ohimeneviä mielen tuotteita (Hortynska 2011, 13). Robertsin mukaan tarkkailevassa tilassa oleva sisäinen minä pystyy toimimaan harkitsevasti ja tahtoaan suunnitelmallisesti toteuttaen (Roberts 2011). Laaneen ja Litovaaran mukaan tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen avaa uusia ratkaisumahdollisuuksia ja hankalien tunteiden kohtaaminen edesauttaa sitä, että ne ovat vapaampia lievittymään itsestään (Laane & Litovaara 2010, 6).

Mindfulness-menetelmän vaikutuksista ja hyödyistä on tehty runsaasti tieteellistä tutkimusta ja kiinnostus menetelmää kohtaa onkin kasvanut tiedeyhteisöjen parissa viime vuosina voimakkaasti. Säännöllisen harjoittelun on todettu aikaansaavan fysiologisia muutoksia muun muassa aivojen sähköisessä toiminnassa, aivokuoren rakenteessa, autonomisen hermoston toiminnassa sekä hormonitoiminnassa. Näiden muutosten positiivisten vaikutusten on todettu ilmenevän mindfulness-menetelmää harjoittavien henkilöiden elämässä esimerkiksi stressin- ja kivunhallinnassa, immuunipuolustusjärjestelmässä, tunteidenkäsittelyssä sekä unenlaadussa. (Lehto & Tolmunen 2008, 41-43.) Mindfulness-harjoittelun on todettu lisäävän myös empatiakykyä ja itsetuntemusta sekä vähentävän neuroottisuutta, sosiaalisia pelkoja ja negatiivista ajattelua (Padilla 2010, 11). Menetelmän harjoittamisella on tutkittu olevan myönteisiä vaikutuksia myös vuorovaikutussuhteissa kuten esimerkiksi vanhempi-lapsi -suhteissa sekä vanhempien keskinäisessä suhteessa (Laane 2009, 33-34).

Mindfulness-menetelmän soveltaminen psykiatristen potilaiden hoidossa sekä erilaisissa terapioissa on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana (Lehto & Tolmunen 2008, 41). Marsha Linehamin kehittämä dialektinen käyttäytymisterapia (Dialectical Behavior Therapy, DBT) oli yksi ensimmäisistä mindfulness-menetelmää hyödyntävistä terapiamenetelmistä. Sitä on käytetty muun muassa epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Toinen tunnettu menetelmä on mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), jota on käytetty erityisesti toistuvan masennuksen hoidossa. Mindfulnessia on hyödynnetty myös

hyväksymis- ja sitoutumisterapiassa (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), suhdeterapiassa (Mindfulness-Based Relationship Enhancement, MBRE) sekä esimerkiksi syömishäiriöiden, päihde- ja riippuvuusongelmien, traumojen ja skitsofrenian hoidossa. (Padilla 2010, 3-4; Hanson 2011; Hortynska 2011, 13.)

### **3.3 Mindfulness ja buddhalaisuus**

Mindfulness-menetelmän suosiota on pohjustanut buddhalaisuuden ja buddhalaisten meditaatiomenetelmien leviäminen länsimaihin. Nykyään Euroopassa arvioidaan olevan noin miljoona buddhalaista, joista noin kaksi kolmasosaa on aasialaista alkuperää ja loput ovat buddhalaisuuteen kääntyneitä länsimaalaisia. Buddhalaiset meditaatiomenetelmät näyttävät Plankin mukaan sopivan hyvin individualistia arvoja korostavaan länsimaiseen arvomaailmaan, koska meditaatio on tällöin eräänlainen itsehoitoa tarjoava terapeuttinen menetelmä, jonka avulla etsitään niin sanottua omaa aitoa itseä ja kehitetään sisäisiä voimavaroja. Buddhalaisen meditaation merkitys onkin Plankin mukaan kokenut huomattavan kulttuurillisen muutoksen, kun se on irtautunut alkuperäisestä institutionaalisesta ja perinteisestä merkityksestään ja arvoistaan. (Plank 2011, 147, 176.)

Buddhalaisuus alkoi levitä länsimaihin 1800-luvulla, kun Nepalista ja Ceylonista löydettiin buddhalaisia käsikirjoituksia ja ensimmäiset buddhalaiset tekstit käännettiin sanskritin ja paalin kielistä. Myös uskonpuhdistuksen vaikutus kristillistä yhtenäiskulttuuria heikentävästi pohjusti suotuisaa vastaanottoa buddhalaisuudelle. Buddhalaisuus koettiin länsimaissa kiinnostavaksi, koska sen periaatteet näyttivät sopivan yhteen länsimaisen tieteen kanssa ja buddhalaisuuden nähtiin olevan enemmänkin yksilöpsykologiaa kuin uskontoa. (Pyysiäinen 1993, 13.) Länsimaissa suosiota saavutti erityisesti theravada-buddhalaisuus. Toisen maailmansodan jälkeen kiinnostus heräsi myös muita buddhalaisia suuntauksia, kuten mahayana- ja zen-buddhalaisuutta kohtaan. 1960-luvulla hippikulttuurin myötä buddhalaisuuden suosio kasvoi entisestään ja paljon kirjallisuutta käännettiin länsimaisten ihmisten luettavaksi. Näihin aikoihin myös meditaation suosio alkoi kasvaa, koska ihmiset kaipasivat teoreettisten oppien rinnalle konkreettisia ja henkilökohtaisia uskonnollisia kokemuksia. (Plank 2011, 144-145.) Myös meditaation psykologinen tutkimus käynnistyi samoihin aikoihin ja meditaatio alettiin nähdä kiinnostavana mielenhallinnan tekniikkana (Pyysiäinen 1993, 13-14).

Buddhalaisia meditaatiomenetelmiä on sanottu olevan yli 400, mutta ne voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: samatha-meditaatioon sekä vipassana-meditaatioon (Pauling 2003, 44). Menetelmät eroavat toisistaan siinä, että samatha-meditaatioissa pääpaino on keskittymisen harjoittamisella kun taas vipassana-meditaatioissa, johon mindfulness-menetelmäkin pohjautuu, painotetaan havainnointia ja tarkkailua (Gothóni & Māhapañña 1990, 52, 67; Germer 2005, 15-16). Samatha-meditaation avulla tyynytetään mieltä ja tarkennetaan tiedostamista sekä pyritään saavuttamaan terävä ja keskittynyt tila. Sitä käytetään usein valmistautumisharjoituksensa luonteeltaan vaativampaan vipassana-meditaatioon. Vipassana-meditaatioharjoitusten avulla pyritään saavuttamaan oivallus todellisuuden perimmäisestä luonteesta. Buddhalaisten oppien mukaan kyseessä ei ole pelkkä älyllinen oivallus, vaan aidon henkisen oivalluksen kuvaillaan syntyvän meditaation avulla saavutetussa korkeammassa tajunnantilassa, jolloin se läpäisee ja muuttaa koko meditoijan olemuksen. Kun tällainen mielen ympärikääntyminen tapahtuu, on buddhalaisten oppien mukaan muutos niin syvä ja perustava, että sen jälkeen ei ole enää halua tai mahdollisuuttakaan kääntyä takaisin vanhoihin katsomuksiin, vaan koko olemus alkaa virrata eteenpäin kohti valaistumista. (Pauling 2003, 43-50.)

Valaistuminen onkin keskeinen tavoite ja oikeastaan lopullinen päämäärä buddhalaisuudessa (Pauling 2003, 16). Intialaisen prinssi Siddhārtha Gautaman, jota pidetään buddhalaisuuden perustajana, kerrotaan yli 2500 vuotta sitten löytäneen tien valaistumiseen ja alkaneen sen jälkeen opettaa sitä muillekin. Häntä alettiin valaistumisen jälkeen kutsua Buddhaksi, mikä on sanskritin kieltä ja tarkoittaa valaistunutta eli täysin hereillä olevaa ja tietoisuuteen herännyttä. (Gothóni & Māhapañña 1987, 13; Pauling 2003, 9.) Buddhan tehtävä opettajana ei ollut helppo, koska valaistumista on vaikea opettaa muille. Valaistumisen on kuvattu olevan olotila, jossa päästään kosketuksiin maailman toisella puolella olevan todellisuuden kanssa ylittämällä minuuden rajat. Samalla koetaan yhteyttä ja myötätuntoa kaikkea elävää kohtaan. (Pauling 2003, 16-18.)

Buddhan kerrotaan opettaneen, ja tämä on myös buddhalaisuuden ydinsanoma, että valaistumiseen johtaa jalo kahdeksanosainen tie, johon kuuluu oikea näkemys, aikomus, puhe, toiminta, elinkeino, pyrkimys, valppaus ja keskittyminen. Hänen mukaansa elämä on kärsimystä, joka johtuu halusta. Kun valaistuminen saavutetaan, loppuu halu ja samalla kärsimyskin lakkaa. Valaistumisesta ja halun lakkaamisesta seuraa myös jälleensyntymän kiertokulusta vapautuminen. (Pyysiäinen 1993, 19-20.)

Buddhalaisen tradition mukaisen meditaation ja länsimaalaisten meditaatiomenetelmien välillä näyttäisi olevan merkittävä ero siinä, mitä niiden avulla tavoitellaan. Plank näkee erilaisten länsimaalaistuneiden meditaatiosuuntausten edustavan uudenlaista globaalia buddhismia, jossa korostetaan uskonnollisuuden tai valaistumisen tavoittelemisen sijaan esimerkiksi yksilöllistä kehitystä, psykologista hyvinvointia, demokratiaa ja tasa-arvoa (Plank 2011, 176). Yksi esimerkki länsimaissa toimivista meditaatiosuuntauksista on Goenka-liikkeen opettama vipassana-tekniikka. Heidän suomalaisilla internetsivuillaan tuodaan selkeästi esiin se, että kyseessä ei ole uskonnollinen menetelmä ja meditaation sijaan puhutaan tekniikasta:

Tämän ei-uskonnollinen tekniikan tavoite on mielen epäpuhtauksien hävittäminen, mistä seuraa täydellinen vapautuminen kärsimyksestä. Tavoitteena on siis parantuminen – ei ainoastaan taudeista, vaan koko inhimillisestä kärsimyksestä.

Vipassana on itsetarkkailun avulla tapahtuvaa itsensä kehittämistä. Tekniikka painottaa voimakasta mielen ja ruumiin yhteyttä, jonka voi kokea tarkkailemalla kurinalaisesti kehon fyysisiä tuntemuksia. Nämä tuntemukset ovat ruumiin toimintaa, joka on jatkuvasti yhteydessä mielen toimintaan ja ehdollistaa sitä. Tarkkailun avulla tapahtuva, itseen kohdistuva tutkimusmatka mielen ja ruumiin yhtymäkohtaan käynnistää mielen puhdistumisen, jonka tuloksena mielestä tulee tasapainoinen, myötätuntoinen ja rakastava.

Ajatuksia, tunteita, arvioita ja tuntemuksia säätelevät lait käyvät ilmi tekniikan avulla. Myös kasvaminen ja taantuminen, kärsimyksen tuottaminen ja siitä vapautuminen oivalletaan välittömän kokemuksen avulla. Elämästä tulee aiempaa tiedostavampaa, harhaisuus vähenee ja rauha ja itsekontrolli lisääntyvät. (Suomen vipassana-sivusto.)

Plank tutki väitöskirjassaan ruotsalaisten vipassana-harjoittajien motivaatiotekijöitä osallistua Goenka-liikkeen kursseille. Tutkimuksessa tuli esille, että kursseille osallistuville valaistuminen, joka on perinteisesti ollut tärkeä arvo buddhalaisuutta harjoittaville, oli harvoin ensisijainen tavoite tai tavoite ollenkaan. Sen sijaan meditaation avulla haettiin enemmänkin työkaluja selvitä nyky maailman haasteista tai ongelmista. Motivaatiotekijöinä olivat esimerkiksi lääketieteelliset ja psykologiset syyt tai hengellinen etsintä. (Plank 2011, 180.)

Kurssille osallistuvat eivät useimmiten olleet myöskään valmiita omaksumaan muita buddhalaisuuden periaatteita, kuten esimerkiksi moraalisia sääntöjä, alkoholitonta elämää ja säännöllistä sitoutumista meditaation harjoittamiseen (Plank 2011, 176-177). Usein kursseille osallistuminen jäikin kertaluontoiseksi tapahtumaksi, sillä noin kolme neljäsosaa

ei osallistunut kursseille enää uudestaan (Plank 2011, 272). Vaikka kurssille osallistuvat eivät näyttäneet sitoutuvan buddhalaisten oppien noudattamiseen, on huomattavaa kuitenkin se, että Goenka-liikkeen parissa toimivat ydinjäsenet ovat Plankin mukaan vahvasti sitoutuneita theravada-buddhalaisuuden perinteisiin (Plank 2011, 176-177).

Mindfulness-menetelmä näyttää Plankin mukaan ajautuneen vielä kauemmaksi buddhalaisuudesta kuin Goenka-liikkeen opettama vipassana-meditaatio. Vaikka länsimaisen mindfulness-menetelmän uranuurtajat Jon Kabat-Zinn ja Marsha Linehan ovatkin harjoittaneet buddhalaisuutta, näyttää kytkös buddhalaisuuteen katkeavan siinä vaiheessa, kun mindfulness-menetelmää opetetaan eteenpäin uusien opettajien toimesta, joilla ei ole minkäänlaista kytköstä buddhalaisuuteen (Plank 2011, 273). Tyypillistä on, että mindfulness-kursseilla saatetaan mainita menetelmän juuret buddhalaiseen vipassana-harjoitukseen, mutta muutoin pyritään jopa välttämään uskonnollisten termien tai käsitteiden esilletuomista, jotta kurssit soveltuisivat kaikille kiinnostuneille eikä uskonnollisuus karkottaisi ketään pois (Plank 2011, 77). Plankin näkemys onkin, että alun perin buddhalainen traditio on muuttunut enemmänkin länsimaiseksi psykologiseksi ja tieteelliseksi menetelmäksi (Plank 2011, 186-187).

### **3.4 Mindfulness-harjoittelun ja buddhalaisen meditaation erot käytännössä**

Saadakseni paremman käsityksen länsimaisen mindfulness-menetelmän ja buddhalaisen meditaation välisistä eroista ja yhtäläisyyksistä päätin osallistua sekä ohjattuihin mindfulness-harjoituksiin että buddhalaiseen meditaatioon. Kumpaankaan näistä en ollut osallistunut aikaisemmin, mutta mindfulness-menetelmä oli minulle entuudestaan tuttu, koska olin tutustunut siihen kirjallisuuden kautta ja tehnyt parin vuoden ajan harjoituksia itsenäisesti äänitteitä kuunnellen. Tästä lähtökohdasta käsin ja varsinkin mindfulness-kirjallisuuden tuoman mielikuvan kautta oli oma ennakkokäsitykseni mindfulness-menetelmästä ehkä liikaakin sen positiivista merkitystä painottava. Buddhalaisuutta kohtaan huomasin sen sijaan olevani suorastaan ennakkoluuloinen, joten nämä ennakkoluulot oli hyvä kyseenalaistaa tutustumalla tarkemmin buddhalaisuuteen.

Gothónin (2002) mukaan tutkijalla on yleensä olemassa tutkimuskohteesta jonkinlainen esiyymmärrys ja juuri tutkijan minä-keskeisyyden sekä ennakkokäsitysten ja

ennakkoluulojen kautta syntyä ongelmia erityisesti humanistisen alan tutkimuksissa. Gothóni (2001) näkeekin, että ymmärtämisen edellytyksenä uskontotieteessä on empiria ja vertailu, jolloin ”olennaisinta on, että tutkija on valmis heittäytymään kohtaamiensa uusien horisonttien haasteeseen ja sen seurauksena tietoisesti poistamaan ennakkokäsityksiensä varjon, joka rajoittaa horisonttiamme”. Osallistuminen sekä mindfulness-retriittiin että buddhalaiseen meditaatioon antoi minulle hyvän mahdollisuuden oman tutkijanhorisonttini laajentamiseen.

Ohjattuja mindfulness-harjoituksia pääsin kokeilemaan osallistuessani Espoossa järjestettyyn mindfulness-retriittiin toukokuussa 2012. Yhden illan kestävä mindfulness-retriitti järjestetään yleensä kahdeksanviikkoisen mindfulness-kurssin päätteeksi sekä myös kertauskurssiksi vanhoille kurssilaisille. Retriitin ohjaajina toimivat mindfulness-kouluttajat Taina Laane ja Anneli Litovaara ja heidän kanssaan tein myös yhteistyötä haastatteluaineistoa kerätessäni.

Mindfulness-retriitti, johon osallistuin, oli hiljaisuuden retriitti eli siellä ei puhuttu esittäytymiskierrosta, ohjaajien antamia ohjeita ja loppukeskustelua lukuun ottamatta ollenkaan. Vaikka hiljaa oleminen korostui tässä mindfulness-tapahtumassa, ei se kuitenkaan ole tavanomaista mindfulness-kursseilla, joissa yleensä käydään keskustelua ja vaihdetaan kokemuksia ja kuulumisia. Retriittiin osallistumisen kautta sain kuitenkin hyvän vaikutelman siitä, miten harjoituksia opetetaan ja ohjataan kurseilla ja minkälaista niitä on tehdä ryhmätilanteessa.

Illan aikana tehtiin neljä mindfulness-harjoitusta: istumameditaatio, kävelymeditaatio, kehomeditaatio sekä lyhyt loppumeditaatio. Näistä harjoituksista varsinkin kehomeditaatio eli bodyscan-harjoitus oli minulle entuudestaan tuttu, koska olin harjoitellut sitä kotona itsenäisesti äänitteiden avulla. Bodyscan-harjoituksessa käydään läpi kehon osia tiedostamalla ja pysähtymällä ajattelemaan sitä, miltä jossakin kehon osassa, kuten esimerkiksi isossa varpaassa, tuntuu. Tällä tavalla käydään vaihe vaiheelta eri kohdat kehosta läpi aloittaen jaloista ja edeten keskivartalon kautta kohti käsiä ja päätä. Tämä harjoitus on erittäin rentouttava ja monet mindfulness-harjoittajat kertovat nukahtavansa siihen. Näin on käynyt usein itsellenikin, vaikka mindfulness-harjoitusten itsetarkoituksena ei olekaan rentoutuminen tai nukahtaminen.



Seuraavan havaintopäiväkirjastani otetun otteen kautta saa tuntuman mindfulness-retriitin tunnelmaan sekä bodyscan-harjoituksen tekemiseen:

Kurssipaikalle palattua olikin vuorossa bodyscan-harjoitus. Sitä harjoitusta olin tehnyt usein kotona sängyllä maaten kuulokkeiden kanssa, joten tiesin entuudestaan että harjoituksen aikana saatan nukahtaa. Harjoitus tehtiin tuolilla istuen, tosin pari henkilöä otti peiton ja meni lattialle makaamaan. Ohjaajan ääni oli todella rauhoittava ja rentouttava, joten tunsin hyvinkin pian harjoituksen alettua vajoavani transsinomaiseen väsymykseen. Pari kertaa nukahdinkin harjoituksen aikana, huomasin sen siitä, kun meinasin tipahtaa tuolilta. Harjoitus on tosi rentouttava, sitä vajoaa uneen ihan huomaamattaan, tavallaan tulee tunne kuin taju lähtisi hyvin miellyttävällä tavalla, vähän kuin nukutuksessa. Harjoituksen jälkeen oli äärimmäisen rento ja rauhoittunut, suorastaan euforinen olo. Olo ja koko maailma tuntui hyvältä, onnelliselta ja pehmeältä paikalta. (Jääskeläinen 2012, havaintopäiväkirja II.)

Vaikka mindfulness-harjoitukset ovat ohjeistuksen osalta selkeitä ja yksinkertaisia toteuttaa, ei niiden tekeminen kuitenkaan käytännössä ole aina niin helppoa. Seuraavan kävelymeditaatiota kuvaavan havaintopäiväkirjaotteen kautta saa tuntuman siitä, miten hankalaa harjoitukseen keskittyminen voi olla:

Ohjaajat jakoivat ohjeet ja seuraavan tunnin ajan oli tarkoitus kävellä lähimaastossa ja tehdä kävelymeditaatioharjoitus. Tarkoituksena oli olla tietoinen kävelystä ja askelista, välillä pysähtyen ja tiedostaen omat ajatukset, ympäristö ja tunteet. Sää oli tosi kaunis joten oli mukava lähteä luontoon kävelemään. Oli aika viileää kuitenkin ja onneksi olinkin varannut fleece-takin päällystakin alle.

Kävelylle lähdettyäni ja omaan rauhaan päästyäni huomasin, miten päässä lähti hirveä ajatusmylläkkä käyntiin. Jotenkin toisten seurassa ollessa olin ollut ehkä jotenkin pidättyväisesti hiljaa, tai samalla tarkkaillen tilannetta ja toisia ihmisiä, mutta nyt yksin ollessa jäikin tilaa omilla ajatusprosesseille. Meni tosi pitkään ennen kuin mieli alkoi rauhoittua ja harjoitukseen keskittyminen oli aluksi vaikeaa. Päätinkin vain heittäytyä hetkeen (tietoista läsnäoloa sekin) ja nauttia kävelystä ja luonnosta. Mieleeni muistui myös viime aikoina Germerin Myötätunnon tie (tms) –teoksesta lukemani ajatus siitä, että kun tiedostaa omien ajatusten harhailun on se jo itsessään tietoista läsnäoloa. Lisäksi olin viime aikoina tehnyt oivalluksen, että elämä ja minä itsekkin olen juuri epätäydellisyydessä täydellinen, niinpä mieli rauhoittui ajatukseen, että tämä hetki sellaisenaan, huonosti keskittyen ja mieli harhailien, oli juuri niin täydellinen ja tietoinen kuin se vaan voi olla. (Jääskeläinen 2012, havaintopäiväkirja II.)

Oli mielenkiintoista verrata retriitistä saamiani kokemuksia buddhalaiseen meditaatioon, jota olin käynyt kokeilemassa muutamia viikkoja aiemmin Helsingin buddhalaisen keskuksen Triratnan järjestämissä meditaatioilloissa. Triratna on toiminut Helsingissä vuodesta 1973 alkaen. Triratnan esittelysivujen mukaan toiminnan painopiste on perusbuddhalaisuudessa ja Buddhan opetuksen ytimessä eikä sitä ole sidottu mihinkään

perinteiseen idän koulukuntaan. Tarkoituksena on tarjota buddhalaisuutta länsimaalaiselle ihmiselle sopivassa muodossa. Opetus on käytännönläheistä elämäntaidon kartuttamista, omaan itseen tutustumista ja kasvua ihmisenä, jonka lopullisena tavoitteena on valaistuminen eli asioiden näkeminen sellaisina kuin ne todella ovat. (Triratna.)

Seuraavassa otteessa havaintopäiväkirjastani kuvaan vaikutelmiani ensimmäisestä meditaatiokerrastani Triratnan meditaatioillassa, jossa sillä kertaa oli vuorossa samatha-meditaatio:

Istuin takariviin, muutenkin paikat näyttivät täyttyvän takarivistä käsin. Huone tuli lopulta aika täyteen, meitä oli paikalla meditaation aikana ehkä 30-40 henkilöä, joista ehkä 75 prosenttia oli naisia. Paikalla oli nuorempia sekä vanhempiaakin henkilöitä, kaiken ikäisiä. Ohjaajakin saapui sitten paikalle ja esitteli itsensä. Hän tuntui hyvin rauhalliselta ja levolliselta. Hän kysyi heti, että onko paikalla aloittelijoita. Viittasin muutaman muun kanssa. Ohjaaja neuvoikin hakemaan sopivan pinon tyynyjä ja kehotti aloittelijoita kokeilemaan aluksi ratsastusasentoa, joka on kuulemma helpompi kuin risti-istunta. Tyynyjen avulla saikin tosi mukava istuma-asennon aikaiseksi. Ihan turhaan oli etukäteen pelännyt, että istumisesta tulee piinaava kokemus, jossa meditoijan kärsivällisyyttä koetellaan kunnolla.

Ohjaaja kertoi, että harjoitus joka oli tänään vuorossa, kuuluu samatha-meditaatioon, jonka tarkoituksena on tynnyttää mieltä ja tarkentaa tiedostamista. Harjoituksen nimi oli metta bhavana eli rakastavan ystävällisyyden kehittäminen. Ohjaaja kertoi vielä, että seuraavalla viikolla olisi vuorossa vipassana-meditaatio, joka tähtää oivalluksen syntymiseen. Metta bhavana -harjoituksessa on tarkoitus kehittää rakastavan ystävällisyyden tunnetta eli positiivista tunnetta itseään ja muita kohtaan ja käyttää tätä tunnetta meditaation kohteena. Ohjaaja kertoi meditaatioon liittyvät vaiheet selkeän rauhallisesti ja aikaa siihen kului noin 15 minuuttia. Jo sinä aikana aluksi niin mukava ratsastusasento alkoi tuntua hiukan hankalalta, koska jalat alkoivat puutua. Ohjaaja sanoikin, että asentoa voi vaihtaa hyvin tässä alkuvaiheessa, kun hän kertoo harjoituksesta. Ja aloittelijat voivat vaihtaa asentoa myös itse harjoituksen aikana, jos siltä tuntuu. Kokeneet meditoijat pystyvät yleensä olemaan koko harjoituksen ajan aloillaan. (Jääskeläinen 2012, havaintopäiväkirja I.)

Meditaation jälkeen, huolimatta siitä että istuma-asento oli tuntunut raskaalta ja puuduttavalta, olo oli todella hyvä ja hyvin samankaltainen, kuin mindfulness-retriitissä tehdyn bodyscan-harjoituksen jälkeen:

Kun avasin silmät, mieli ja aistit olivat jotenkin tosi terävät ja kirkkaat. Huoneen värit ja ihmisten ja esineiden ääriiviivat tuntuivat tosi selkeiltä, vaikka samanaikaisesti tuntui kuin olisin kadottanut omat ääriiviivani ja ihoni, olin jollain tavalla rajaton tai tunnoton, vaikka jalat kyllä olivat puutuneet ja jäykät istumisesta ja muistuttivat olemassaolostaan. Meditaation jälkeen oli tosi hyvä ja rento olo, mieli oli tyyni ja rauhallinen. Istuma-asennon vaihtaminen ja jalkojen ojentaminen tuntui hyvältä ja kosketus ja tunto koko omaan kehoon ja maalliseen olotilaan palautui vähitellen. (Jääskeläinen 2012, havaintopäiväkirja I.)

Jos vertaan kokemuksiani mindfulness-retriitin ja buddhalaisen meditaatioillan välillä, niin yleisvaikutelmaksi jäi, että molemmissa oli äärimmäisen mukava tunnelma ja hyväksyvä ilmapiiri. Mindfulness-retriitin tunnelman koin siten, että ohjaajat ovat kuin lempeitä ja hyväksyviä vanhempia, jotka tekevät parhaansa auttaakseen kurssilaisia hyvän olon saavuttamisessa. Buddhalaisessa meditaatiossa vaikutelma oli enemmän sellainen, että kaikki ovat erillisiä, itsenäisiä ja vastuussa omasta itsestään. Jos tarkastellaan varsinaisia meditaatioharjoituksia, niin harjoitusten muoto ja rakenne olivat yllättävän samankaltaisia molemmissa paikoissa. Suurin ero oli ehkä se, että mindfulness-harjoitusten tekeminen tuntui paljon vapaamuotoisemmalta ja rennommalta kuin buddhalainen meditaatio, jossa asennolla, harjoitukseen keskittymisellä ja itsekurilla vaikutti olevan huomattavasti tärkeämpi merkitys. Myös Plank kuvaa omien kokemustensa perusteella buddhalaista meditaatioharjoittelua vaativaksi ja pitkäjänteiseksi, vuosikausia kestäväksi prosessiksi, johon kuuluu sekä positiiviset että negatiiviset kokemukset (Plank 2011, 179).

Triratnan internet-sivuilla oleva ote Kamalashilan teoksesta *Meditaatio – buddhalainen tie mielen tyyneyteen*, antaa hyvin kuvan siitä, kuinka järjestelmällisesti buddhalaisuudessa suhtaudutaan meditaatioon:

Pyrkiessäsi vakiinnuttamaan luovia työskentelytapoja sinun on hyvä aloittaa meditaatio tietyllä tavalla. Voit käydä jokaisen harjoituksen alussa läpi esimerkiksi seuraavat viisi vaihetta. (Kukin vaihe on lisäksi periaate, joka pätee meditaatioon yleensäkin.) Viisi vaihetta ovat: (1) Keho, (2) Itsehavainto, (3) Tavoite, (4) Innostus ja (5) Päätös. Käymme ne läpi ensin lyhyesti ja sitten yksityiskohtaisesti.

1. Meditaatiossa työskenteleminen alkaa istumisesta, kehon asennosta.
2. Kun tietoisuus kehosta on vakiintunut, sinun on havainnoitava itseäsi eli pyrittävä kokemaan, mitä mielessäsi tapahtuu.
3. Vasta kun olet tietoinen mielesi tapahtumista, voit päättää, miten lähestyt tätä nimenomaista meditaatioistuntoa. Valitsemasi lähestymistapa tai suunnitelma on tavoitteesi.
4. Ei kuitenkaan riitä, että sinulla on suunnitelma. Jotta sitoutuisit suunnitelmaasi, sinun on oltava motivoitunut ja innostunut. Tämä tavoitteesi emotionaalinen puoli on innostus.
5. Päätös on edellisten tekijöiden summa ja enemmänkin. Voit todella alkaa meditoida vasta, kun olet synnyttänyt nämä neljä tekijää: fyysisen ja psyykkisen tietoisuuden itsestä (keho ja itsehavainto) sekä tietoisesta ja hyvin motivoituneesta suuntautumisesta (tavoite ja innostus). Itsensä tiedostaminen ja suuntautuminen (aktiivinen ja vastaanottavainen elementti) vaikuttavat yhdessä meditaation kohteeseen. Tätä yhtenäistä prosessia kutsutaan päätökseksi. Kaikki edellä mainitut tekijät johtavat päätökseen sitoutua harjoitukseen täydellä sydämellä. (Triratna.)

## 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan yleensä tutkimusmetodeja, joissa tutkittavan näkökulma ja ääni pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu tai osallistuva havainnointi, joista haastattelua käytetään varsinkin silloin, kun halutaan korostaa tutkittavan roolia tutkimustilanteessa subjektina tai kun kysymyksessä on vähän kartoitettu alue (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164, 205).

Valitsin teemahaastattelun tämän pro gradu -työni tutkimusmenetelmäksi, koska tarkoitukseni oli saada esiin mahdollisimman omakohtaisia kokemuksia mindfulness-menetelmää harjoittavilta henkilöiltä ja koin, että hiukan vapaamuotoisemmassa kasvokkain tapahtuvassa haastattelutilanteessa minun oli helpompi päästä sisään heidän kokemuksiinsa kuin esimerkiksi lomakekyselyn kautta. Teemahaastattelu sopi siten hyvin tähän tarkoitukseen, koska se on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa kysymysten teemat ovat kylläkin etukäteen valittuja ja muotoiltuja, mutta kysymysten rakenne ja järjestys eivät ole niin tarkkaan strukturoituja kuin esimerkiksi lomakehaastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36; Eskola & Suoranta 2005, 86). Kasvokkain tapahtuvan haastattelun etuna oli myös se, että pystyin vaikuttamaan haastattelutilanteen kulkuun ja minulla oli mahdollisuus suoraan vuorovaikutuksen haastateltavien kanssa, jolloin pystyin myös tarkastelemaan haastateltavien tunnekokemuksia ja elekieltä sekä haastattelutilanteen tunnelmaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73-74).

Haastatteluaineiston analyysin olen toteuttanut teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen. Tämä tarkoittaa sitä, että olen muodostanut analyysin teemaluokat aineiston perusteella, mutta analyysin etenemisessä käytän teoreettisia kytkentöjä mindfulness-menetelmästä sekä uudenaikaisesta henkisyudesta tehtyyn tutkimukseen. Analyysi ei siis pohjautu suoraan teoriaan tai puhtaasti aineistoon eikä tarkoitukseni ole testata teoriaa. Sen sijaan pyrin hyödyntämään teoreettista viitekehystä uusien ajatusten ja oivallusten perustana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97.) Aineiston ja teorian yhdistämisessä käytän abduktiivista päättelyä. Abduktiivisessa päättelyssä vihjeiden, rajausten, aiempien selitysten ja välineiden käytön avulla haetaan uusia mahdollisuuksia ja ideoita, jotka ohjaavat tutkimusta dynaamisesti eteenpäin ja avaavat mahdollisuuksia uusille tosiasioille ja selityksille (Paavola 2009, 3-6).

## 4.2 Aineiston kerääminen

Aineiston keräämisen käynnistin keväällä 2012 etsimällä internetin kautta tietoa Suomessa ja erityisesti pääkaupunkiseudulla järjestettävistä mindfulness-kursseista. Tarjolla oli erilaisia luentoja ja kursseja intensiivikursseista viikonloppukursseihin sekä konsultaatio- ja kurssipalveluita esimerkiksi yrityksille työhyvinvointitoiminnan muodossa. Erityisesti olin kiinnostunut kuitenkin Kabat-Zinnin 8-viikkoisen MBSR -menetelmän tyyppisistä kursseista. Laitoin kahteen säännöllistä kurssitoimintaa järjestävään yritykseen sähköpostia ja kyselin mahdollisuutta päästä haastattelemaan joko kurssien ohjaajia tai kurssille osallistuvia tai osallistuneita henkilöitä. Toinen yrityksistä oli halukas yhteistyöhön ja sovimmekin pian tapaamisen, jossa kävimme läpi pro gradu -työni tarkoitusta ja tavoitteita.

Tämä Mindfulsolutions -niminen yritys opettaa mindfulnessia 8-viikkoisella kurssilla, jossa MBSR -menetelmään on yhdistetty myös ratkaisukeskeisyyttä ja positiivista psykologiaa. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään hyödyntämään ihmisten omia voimavaroja, osaamista, tavoitteita ja unelmia sekä etsimään ratkaisuja ilman ennalta asetettuja kaavoja. Positiivisessa psykologiassa painopisteenä on puolestaan onnellisuutta, hyvinvointia ja hyvää suorituskykyä tuottavat asiat. (TaitoBa.) Ohjaajina kurssilla toimivat YTM, positiivisen psykologian maisteri Taina Laane sekä Tth, psykoterapeutti Anneli Litovaara. Kurssi perustuu viikoittaisiin reilun kahden tunnin mittaisiin tapaamisiin, jotka sisältävät yleensä tietopainotteisen luento-osuuden, läsnäoloharjoituksia sekä keskustelua ja kokemusten jakamista. Kurssi päättyy viisi tuntia kestävään hiljaisuuden retiriittiin. Olennainen osa kurssia on päivittäinen itsenäinen harjoittelu, johon saa tukea CD-äänitteistä. (Laane & Litovaara 2010, 10-11.)

Haastattelupyyntöni (LIITE 1) laitettiin jakeluun Mindfulsolutionsin sähköpostilistalle, johon kuuluu noin 150 heidän kurssinsa käynyttä henkilöä. Hyvin pian sainkin yhteydenottoja ja suunnittelemani kymmenen haastattelua sovittua. Haastateltavia olisi ollut tarjolla enemmänkin, joten aluksi ajattelin tehdä lisähaastatteluja myös sähköpostilla. Käynnistettyäni haastattelut huomasin, että kasvokkain tehtävät haastattelut olivat helpompia toteuttaa ja tuottivat antoisamman aineiston, joten jätin sähköpostihaastattelut tekemättä. Loppujen lopuksi kymmenestä suunnittelemani haastattelusta yhdeksän toteutui, koska yksi etukäteen sovituista haastatteluista peruuntui kahteen otteeseen.

Haastattelut toteutin loka- ja marraskuussa 2012. Muuten haastattelut olivat yksilöhaastatteluita, paitsi yhdessä haastattelussa haastattelin yhtä aikaa kahta henkilöä. Yksi haastatteluista toteutui omassa kodissani, kaksi haastattelua tein haastateltavien työpaikalla ja loput viisi haastattelua tapahtuivat Helsingin yliopiston Aleksandriassa olevissa ryhmätyötiloissa. Haastattelujen kesto vaihteli 19 minuutista 42 minuuttiin, mutta keskimäärin haastattelut olivat reilun puolen tunnin mittaisia. Nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin ne myöhemmin kokonaisuudessaan sana sanalta. Taukoja tai painotuksia en kirjannut ylös, koska en kokenut sen olevan merkityksellistä tulosten kannalta. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 85 sivua.

Yleisesti ottaen haastattelut sujuivat hyvin, koska kaikki haastateltavat olivat hyvin avoimia ja kertoivat mielellään kokemuksistaan. Haastattelutilanteen alussa kerroin tutkimusaiheestani sekä arvion haastattelun kestosta. Lisäksi kerroin haastateltaville, että tulen käyttämään pro gradu -työssäni otteita haastatteluista, mutta siten, ettei ketään voi sieltä tunnistaa. Käytin haastatteluissa tukena etukäteen valmistelemiani haastattelurunkoa (LIITE 2), jonka avulla sain haastattelutilanteet etenemään sujuvasti ja niin, että kaikki osa-alueet tuli käytyä läpi haastattelun aikana.

Koska olin etukäteen miettinyt sitä mahdollisuutta, että uskonnollisuudesta keskusteleminen saattaisi olla vaikea tai arka keskusteluaihe, en esittänyt tähän liittyviä kysymyksiä heti haastattelun alussa. Haastattelutilanteen edetessä tuli usein hyvin luontevasti sopiva hetki, jolloin pystyin kysymään myös uskonnollisuuteen ja henkisyys-teen liittyviä kysymyksiä. Kuten olin osannut odottaa, tämä kysymys oli usein pysäyttävä ja hiukan hämmennystä aiheuttava muuten niin sujuvasti ja luontevasti sujuneissa haastatteluissa. Jouduinkin usein tarkentamaan kysymyksiäni ja kannustamaan haastateltavia kertomaan tähän liittyvistä näkemyksistä lisää.

### **4.3 Haastateltavat**

Perustiedot haastateltavista olen koonnut alla olevaan taulukkoon. Haastateltavien anonymiteettiä suojellakseni olen antanut heille mielikuvitusnimet sekä luonut taustatiedoista kategorioita, jotka antavat aineistosta tutkimusaiheeni kannalta riittävästi tietoa ilman että yksittäiset henkilötiedot paljastuisivat liian tarkkaan. Haastateltavien

anonymiteetin suojeleminen on perusteltua, koska kaikki haastateltavat olivat pääkaupunkiseudulta ja säännöllistä mindfulness-kurssitoimintaa järjestetään vielä suhteellisen vähän pääkaupunkiseudulla.

Taulukko 1. Haastateltavien perustiedot.

Haastateltava*	Mia	Veera	Kati	Terhi	Maija	Jukka	Tuula	Sanna	Elina
<b>Ikäluokka</b>	40+	30+	50+	60+	50+	50+	50+	30+	50+
<b>Sukupuoli</b>	N	N	N	N	N	M	N	N	N
<b>Koulutustaso</b>	Korkea-koulu	Korkea-koulu	Korkea-koulu	Korkea-koulu	Korkea-koulu	Opisto	Korkea-koulu	Korkea-koulu	Korkea-koulu
<b>Kuuluuko kirkkoon?</b>	kyllä	ei	ei	ei	ei	ei	ei	kyllä	kyllä
<b>Mitä kautta löysi mf:in</b>	Toinen kurssi	Toinen kurssi	Ystävä	Toinen kurssi	Toinen kurssi	Ystävä	Toinen kurssi	Toinen kurssi	Toinen kurssi
<b>Harrastukset</b>	2-5 v.	alle 2v.	alle 2v.	2-5 v.	2-5 v.	alle 2 v.	2-5 v.	yli 5 v.	yli 5 v.
<b>Myös mf-ohjaaja</b>	x						x	x	x

\*Nimet ovat pseudonyymejä

Haastateltavien keski-ikä oli suhteellisen korkea, yhdeksästä haastateltavasta kuusi oli yli 50 vuotta vanha ja nuorinkin haastateltava oli yli 30-vuotias. Sukupuolijakauma oli painottunut vahvasti naisiin, sillä vain yksi haastateltava oli mies. Haastateltavien koulutustaso oli korkea, kahdeksalla haastateltavista oli korkeakoulututkinto joko yliopistosta tai ammattikorkeakoulusta. Kirkkoon kuului haastateltavista vain kolme, loput kuusi olivat joko eronneet kirkosta tai eivät olleet koskaan kuuluneetkaan kirkkoon.

Mindfulness-menetelmän pariin haastateltavat olivat löytäneet samantapaisten reittien kautta, seitsemän haastateltavista oli saanut tietää menetelmästä jonkinlaisen itsensä kehittämiseen liittyvän harrastuksen tai kurssin kautta ja loput kaksi olivat kuulleet siitä joltakin ystävältään. Suurin osa haastateltavista oli harjoittanut mindfulnessia alle viisi vuotta, vain kahdella oli reilusti pidempi kokemus. Kaikilla haastateltavilla tutustuminen mindfulness-menetelmään oli lähtenyt liikkeelle henkilökohtaisen kiinnostuksen kautta,

mutta neljä haastateltavista pystyi hyödyntämään mindfulness-taitojaan myös työssään tai vapaa-ajalla esimerkiksi esimiestehtävissä tai ohjaajan roolissa.

Heelasin ja Woodheadin (2007) Englannissa vuonna 2001 tekemässä uudelleen henkisyteen liittyvässä kyselytutkimuksessa oli havaittavissa hyvin samankaltainen rakenne tutkimushenkilöiden taustatekijöissä kuin omassa aineistossani, vaikkakin tulee ottaa huomioon se, että heidän tutkimushenkilöidensä määrä, 252 kappaletta, oli yhdeksään haastateltavaani verrattuna huomattavasti laajempi. Jos tarkastellaan ikärakennetta, niin Heelasin ja Woodheadin (2007, 107) kyselyyn vastanneista 73 prosenttia oli 45-vuotiaita tai vanhempia, mikä on hyvin lähellä oman aineistoni ikärakennetta, jossa haastateltavista 78 prosenttia oli 40-vuotiaita tai vanhempi. Sukupuolijakauman osalta Heelasin ja Woodheadin (2007, 94) tekemässä tutkimuksessa 80 prosenttia vastaajista oli naisia ja 20 prosenttia miehiä, mikä on hyvin samankaltainen verrattuna oman aineistoni vastaaviin lukuihin, jotka olivat 88 prosenttia ja 11 prosenttia. Koulutustasoa tarkasteltaessa näytti omassa aineistossani olevan eroa Heelasin ja Woodheadin (2007, 93) tutkimukseen verrattuna, jossa 57 prosentilla vastaajista oli korkeakoulututkinto, kun taas omassa aineistossani korkeakoulututkinto oli jopa 89 prosentilla.

#### **4.4 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa eivätkä ne ole sattumanvaraisia. Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että mittarit tai tutkimusmenetelmät mittaavat juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistetaan yleensä koko tutkimusprosessiin ja myös tutkija itse toimiessaan tutkimuksen keskeisenä työvälineenä on tärkeä luotettavuuden kriteeri. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että luotettavuus todennetaan usein kuvaamalla tarkasti tutkimuksen kulkua ja sen eri vaiheita sekä tarpeellisia yksityiskohtia kuten esimerkiksi henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia. Myös analyysin luokitteluperusteet sekä tulosten tulkinnan periaatteet on hyvä kirjoittaa auki. (Eskola & Suoranta 2005, 210; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-233.)



Lisäksi tutkimuksessa tulee huomioida objektiivisuus ja eettisyys. Tutkijan objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, ettei tutkija sekoita omia uskomuksiaan, asenteitaan tai arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Tutkimuksen tulisi siten olla toistettavissa jonkun toisen tutkijan toimesta samoista lähtökohdista käsin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 309-310.) Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä kunnioitetaan ihmisarvoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-25).

Tätä tutkielmaa tehdessäni olen pyrkinyt hyvän tieteellisen käytännön mukaiseen rehellisyyteen, huolellisuuteen sekä tarkkuuteen koko työskentelyn osalta. Olen käyttänyt aineistonhankinnassa sekä analyysissa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Tulokset olen pyrkinyt esittämään avoimesti ja vastuullisesti. Muiden tutkijoiden saavutukset olen pyrkinyt ottamaan huomioon heidän työtään kunnioittaen ja antamalla niille kuuluvan arvon viittaamalla heidän julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Tutkimukseen osallistuville olen kertonut tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimusaineiston käsittelystä sekä tutkittavien pysymisestä nimettömänä ja tunnistamattomana tutkimuksen kaikissa vaiheissa.

Aineisto osoittautui tarpeeksi laajaksi monipuolista analyysia varten, mutta riittävä pieneksi aineiston hallittavuuden sekä tarkkuuden kannalta. Koin, että uudet haastattelut eivät olisi tuoneet merkittävää uutta tietoa tutkimuskysymysteni kannalta, eli mielestäni kylläntymispiste saavutettiin. Laadultaan aineisto oli monipuolista ja rikasta, sillä haastateltavat olivat hyvin avoimia ja vastasivat mielellään ja puheliaasti suurimpaan osaan kysymyksiä, vaikkakin uskonnollisuuteen liittyvissä teemoissa oli havaittavissa passiivisempaa vastaushalukkuutta. Haastattelutilanteessa pyrin pitämään aineiston tasalaatuisena tarkentamalla ja täsmentämällä kysymyksiä, jos näytti siltä, että haastateltava ymmärsi kysymykset väärin.

Analyysin vaiheet olen pyrkinyt selostamaan tarkasti. Käyttämällä runsaasti lainauksia pyrin osoittamaan lukijalle, etteivät tulokset tai johtopäätökset perustu omiin ennakkoolettamuksiini tai mielipiteisiini. Tulkintani olen perustanut aineistosta selkeästi toistuville ja esiin nousseille teemoille.

## 5. AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

Aineistoa analysoidessani sovelsin Jari Eskolan (2007) laadullisen aineiston analyysimallia. Käytännössä etenin niin, että ensimmäisessä vaiheessa etsin värikoodien ja muistiinpanojen avulla litteroiduista haastatteluista samankaltaisia asioita, joiden perusteella hahmottelin alustavia teemaluokkia. Teemaluokkia muodostaessani päädyin kahteen yläluokkaan, jotka mukailevat myös tämän tutkielman tutkimuskysymyksiä. Ensimmäiseksi yläluokan aiheeksi tuli mindfulness-menetelmän uskonnollinen ja henkinen merkitys ja toisen yläluokan aiheeksi tuli uudenlaisen henkisyyden piirteet. Alaluokat muodostuivat siten, että poimin aineistosta toistuvia ja selkeästi esiin nousseita aiheita, joilla oli kytköstä sekä tutkimuskysymyksiin että tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen. Toisessa vaiheessa kävin aineiston läpi järjestäen sen uudelleen teemaluokkien mukaisesti. Kolmannessa vaiheessa tein alustavia tulkintoja teemaluokkien sisällöstä. Neljännessä vaiheessa poimin aineistosta mielenkiintoisimmat ja tärkeimmät kohdat esiin. Viidennessä vaiheessa kirjoitin analyysia yhdistäen sitä teoriaan ja käyttäen otteita haastateltavien kertomista asioista. Kuudennessa vaiheessa muokkasin ja hioin tekstin lopulliseen muotoonsa.

Teemaluokat muodostuivat seuraavasti:

Taulukko 2. Sisällönanalyysin teemaluokat.

<b>Yläluokat</b>	<b>Mindfulness-menetelmän uskonnollinen ja henkinen merkitys</b>	<b>Uudenlaisen henkisyyden piirteet</b>
Alaluokat	<ul style="list-style-type: none"><li>- motivaatio osallistumiseen</li><li>- buddhalaisen taustan tunteminen</li><li>- hengelliset kokemukset harjoituksissa</li><li>- asenne uskontoa ja uskonnollisuutta kohtaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- sitoutumattomuus</li><li>- avoimuus</li><li>- elämyksellisyys</li></ul>

## 5.1 Mindfulness-menetelmän uskonnollinen ja henkinen merkitys

Päästäkseni paremmin käsiksi haastateltavien näkemyksiin mindfulness-menetelmän henkisestä ja uskonnollisesta merkityksestä kartoitin haastatteluissa sitä, mikä oli motivoinut haastateltavia tutustumaan ja osallistumaan mindfulness-kurssille ja oliko heille menetelmän buddhalainen tausta tuttua. Lisäksi selvitin, minkälaisia kokemuksia heillä oli harjoituksista ja liittivätkö he harjoitteluun minkäänlaisia henkisiä tai uskonnollisia kokemuksia. Lisäksi minua kiinnosti tietää, minkälainen asenne heillä ylipäätään oli uskontoa ja kirkkoa kohtaan ja mitä eroja ja yhtäläisyyksiä he näkivät mindfulnessin ja kirkollisen toiminnan välillä. Seuraavissa kappaleissa kuvaan tarkemmin haastateltavien antamia vastauksia näihin kysymyksiin.

### 5.1.1 Motivaatio osallistumiseen

Kaikilla haastateltavilla oli ennen mindfulness-kurssille osallistumista kokemusta jonkinlaisesta itsensä kehittämiseen liittyvästä kurssista, harrastuksesta tai kirjallisuudesta. Tällaisia olivat esimerkiksi erilaiset rentoutus- ja meditaatiomenetelmät, jooga, ratkaisukeskeinen valmentaja -koulutus, henkisen kasvun oppaat ja psykologinen kirjallisuus, NLP, unien tulkinta ja psykoterapia. Haastattelutilanteessa kuvaavaa oli, että tällaisista henkiseen kasvuun ja kehittymiseen liittyvistä asioista puhuminen oli helppoa ja luontevaa verrattuna esimerkiksi uskontoon tai kirkkoon liittyvien asioiden käsittelemiseen. Heelas ja Woodhead (2007, 1) ovat päätyneet tutkimuksessaan hyvin samanlaiseen havaintoon. Heidän mukaansa henkiseen kasvuun ja henkisyteen liittyvien menetelmien ja tuotteiden kasvattaessa suosiotaan niihin liittyvistä käsitteistä on tullut osa arkikulttuuria ja ne ovat tulleet jopa tunnetummaksi ja käytetyimmiksi kuin perinteiset kristinuskoon liittyvät käsitteet.

Kaikki haastateltavat olivat siis jo ennen mindfulnessiin tutustumistaan avoimia itsensä kehittämislle ja jonkin asteiselle henkisyydelle, eikä mindfulness-kurssille osallistuminen ollut kenenkään kohdalla erityisen iso elämänmuutos tai täysin uudenlaisen elämänsuunnan aloittaminen. Pikemminkin kaikki näkivät mindfulness-menetelmään tutustumisen mahdollisuutena kehittyä lisää jo aloitetulla kasvupolulla ja itsetuntemuksen alueella. Tämä on linjassa Heelasin ja Woodheadin (2007, 4) määrittelemän subjektiivinen

käännöskäsitteen kanssa, jonka mukaan nykyaikana yhä enemmän korostuu omaan itseen ja omaan tunteeseen keskittyminen ja sitä kautta myös oman henkisen kehittäminen.

Neljä haastateltavista teki päätöksen lähteä mindfulness-kurssille osallistuttuaan samojen ohjaajien vetämään ratkaisukeskeinen valmentaja -koulutukseen, jossa oli myös tehty pienimuotoisia mindfulness-harjoituksia. Ensimmäisistä harjoittelukokemuksista oli jäänyt hyvä tunne, joka toimi motivaatiotekijänä kurssille ilmoittautumiseen. Esimerkiksi Veera kertoi,

että oikeastaan se tuntuu niinku kivalta, ku niit tehti niit harjoituksia aina silloin ku meillä oli nää lähipäivät, ja sitte, sitt se alko tuntumaan vaan entistä enemmän, myös mä olin kyllä kuullu myöskin siitä, että monet on niinku erilaisiin asioihin sitä käyttäny, ja sitt se niinku tuli vaan sillee, ett mull tuli vaan sellanen tunne ett nyt, nyt, tätä täytyy kokeilla.

Kaksi haastateltavista oli löytänyt kurssille omatoimisesti ottamalla selvää tarjolla olevista kursseista, ja heitä motivoi kurssille uteliaisuus sekä jonkinlainen henkinen etsintävaihe elämässä. Kati esimerkiksi oli harrastanut joogaa joskus aiemmin, mutta kokenut epäonnistuneensa siinä ja piti yhtenä motiivina osallistua mindfulness-kurssille sitä, että

oli jäänyt siitä joogasta vähä mietityttämään ett minkä takia mulle semmonen keskittyminen tai meditatiivinen tila, ni miks se on niin hirveen vaikeeta, mä oikeastaan sen uteliaisuuden ajamana sitten menin.

Myös mindfulnessin psykologinen puoli ja kouluttajien positiiviseen psykologiaan ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan liittyvä tausta oli toiminut motivoivana tekijänä osalle haastateltavista, Kati esimerkiksi kertoi pitäneensä siitä,

ett se meditaatioperinne nii liitetään tämmöseen syvyyspsykologiaan, koska se on toinen juonne, mikä on musta aina ollu semmonen kiinnostava ja läheinen.

Kukaan haastateltavista ei ollut lähtenyt mindfulness-kurssille puhtaasti buddhalaisen vakaumuksen tai uskonnollisen kiinnostuksen takia. Yksi haastateltavista kylläkin kertoi olleensa kiinnostunut buddhalaisuudesta, mutta se ei kuitenkaan ollut vakaumuksellista eikä päämotiivi kurssille osallistumiseen. Plank (2011, 180) päätyi hyvin samanlaiseen havaintoon haastateltuaan ruotsalaisia vipassana-meditaatiokurssille osallistuneita

henkilöitä, joille oli uskonnollista sisältöä tärkeämpää oman itsen kehittämiseen liittyvät psykologiset tai terapeutitiset tarpeet.

### 5.1.2 Buddhalaisen taustan tunteminen

Kaikilla haastateltavilla oli jonkinlainen käsitys siitä, että mindfulness-menetelmän juuret ovat buddhalaisuudessa. Yleensä tästä oli kuultu mindfulness-kurssilla, esimerkiksi Terhi kertoi, että kurssin ohjaajat olivat tehneet perinpohjaisen historiallisen katsauksen mindfulnessiin. Osa haastateltavista oli löytänyt mindfulnessin taustoihin liittyvää tietoa myös mindfulness-kirjallisuutta lukemalla tai internetin kautta tietoa etsimällä.

Haastattelutilanteissa tuli vahvasti esiin se, että buddhalaisesta taustasta kerrottaessa mindfulness-kurssilla usein myös tuotiin esiin tai jopa korostettiin sitä, että sillä ei ole mitään tekemistä uskonnon kanssa. Plank (2011, 76-77) on tehnyt samanlaisen havainnon Goenka-liikkeen toimintaa tutkiessaan. Hänen mukaansa Goenka-liikkeen internetsivuilla uskonnollisten termien tai käsitteiden esilletuomista pyritään jopa välttämään, jotta kurssit soveltuisivat kaikille kiinnostuneille eikä uskonnollisuus karkottaisi ketään pois. Liikkeen toiminnasta halutaan antaa universaali kuva ulospäin, koska mukaan halutaan houkutella ihmisiä uskonnosta tai vakaumuksesta riippumatta.

Neljän haastateltavan mukaan oli hyvä asia, että uskonnollista yhteyttä ei painotettu, ja jos sitä olisi tuotu yhtään voimakkaammin esiin, olisi se saattanut vaikuttaa jopa negatiivisesti kurssiin suhtautumisessa. Veera kertoi miettineensä, että

jos siit tulee semmonen niinku että tää on buddhalaisuuteen perustuvaa, tai uskonnollisiin tämmösiin riitteihin jollain tavalla perustuvaa, niin mä luulen ett se ois ollu semmonen että ei.

Kati puolestaan kuvasi tuntemuksiaan siten,

ett jos se ois ollu jotenkin dogmaattinen, niin sillon mä oisin ehkä ollu jollain lailla vähän varovaisempi tai ehkä mun kriittinen mieli ois noussu siinä.

Viisi haastateltavaa toisaalta sitten kertoi, että heitä ei häirinnyt buddhalaisesta taustasta puhuminen ja osa heistä olisi ollut valmis oppimaan enemmänkin, esimerkiksi Terhi oli sitä mieltä, että

en olis pannu hanttiin, että oisin kuunnellu mielelläni koska mä oon iteki buddhalaisuutta miettiny ja sitä nimenomaan sitä Zen-rauhaa.

Haastatteluissa tuli kuitenkin selkeästi ilmi, että kurssilaiset odottivat kurssin sisällön painottuvan enemmän hyvinvointiin kuin uskontoon liittyviin asioihin. Veera esimerkiksi kertoi hänelle olleen tärkeätä,

ett siinä aika paljonki mun mielest kyll tuotiin esiin, ett sille niinku ei haluta uskontoon tuoda sitä linkitystä vaan siihen läsnäoloon ja sitt siihen hyvinvointiin ja oman tietoisuuden lisäämiseen.

Maija kertoi osallistuneensa myös jollekin toiselle mindfulness-kurssille, jossa oli enemmän tuotu esiin mindfulnessin teoreettista taustaa, ja hän oli jättänyt kurssin sitten kesken, koska

ei kauheasti kiinnostanut myöskään se filosofinen pohdiskelu siinä taustalla mitä hän kävi. että, että onko tämä nyt sitten, tämmösiä käsitteitä buddhismissa on ja, ja tota mitä välii.

Mindfulness-menetelmän kytkös buddhalaisuuteen ei siis ollut haastateltaville selvästikään mielenkiintoisin asia mindfulnessista keskusteltaessa. Aihe nousi keskusteluteemaksi oikeastaan vasta kun itse otin sen esiin ja kysymys oli myös nopeasti käsitelty haastattelutilanteessa. Vaikka haastateltavien vastaukset näyttävät jakautuneen puolesta ja vastaan mindfulness-menetelmän buddhalaisen taustan kiinnostavuuden suhteen, kuvaavampaa oli itse haastattelutilanteen tunnelma. Vaikutelmaksi nousi, että tälle aiheelle ei kauheasti laitettu painoarvoa ja oikeastaan sillä ei tuntunut olevan kauheasti merkitystä itse kurssin sisällön kannalta. Maija kuvasi sitä niin, että

mua ei sinänsä se niinku se, uskonnollinen perusta siinä, se ei ollu, se ei ollu niinku puolesta eikä vastaan, ett se vaan, selvä, tuolta se on tullu ja nyt sitä sovelletaan sitte läsimaiseen elämäntapaan.

Friskin (2012, 58-59) mukaan samansuuntaisia tuloksia on tullut esiin ruotsalaisten uskonnollisuutta tutkivassa *The Meditating Dala Horse* -projektissa, jonka mukaan näyttäisi siltä, että nykyaikana pääpaino on elämyksillä ja kokemuksilla eikä ihmisiä juurikaan kiinnosta se, liittyykö esimerkiksi jonkin menetelmän tai harrastuksen nimi uskontoon vai ei.

### 5.1.3 Hengelliset kokemukset harjoituksissa

Haastatteluissa ilmeni kahdenlaista suhtautumistapaa harjoituksiin. Kuusi haastateltavaa olivat kokeneet heti ensimmäisen harjoittelukerran luontevaksi ja jälkikäteen he olivat tunteneet olonsa hyväksi ja rauhalliseksi, kuten Mia kuvasi, että

olohan oli hirmu rauhallinen ja hyvä, ja jotenki sellainen niinku seesteinen ja ihmetteli sitä, että miten ne on niin voimakkaita ne harjoitukset.

Sanna, joka nykyään myös itse toimii mindfulness -ohjaajana, kertoi heti ensimmäisen harjoittelukerran jälkeen kokeneensa harjoittelun helpoksi ja itselleen sopivaksi, mutta ohjatessaan muita hän kertoi huomanneensa myös,

ett joillain ihmisillä on sama, ett se on niinku naks ja se on siinä. Ett ihan tavallaan ekan kerran kun kokeilee, tää on mun juttu, ja toisilla sitte se vie kauemmin.

Kolme haastateltavaa kertoikin kokeneensa ensimmäiset harjoittelukerrat haastaviksi ja vaikeiksi. Kati esimerkiksi oli ensimmäisellä kerralla huomannut, että harjoittelu ei ollut hänelle mitenkään helppoa tai luontaista. Lisäksi hän koki, ettei onnistunut siten kun pitäisi ja kertoikin,

että mull oli semmonen olo ett mä en tavota sitä tilaa jota siinä ajettiin takaa, elikkä joko mä rentouduin niin että mä nukahdin koska se oli töitten jälkeen, tai sitten niin, että, ett mun ajatukset väkisin meinas vilistää muualle.

Myös Maija oli miettinyt ensimmäiset harjoituskerrat,

ett teenkö mä tätä oikeen, ihan siis sillai että, mä en nyt osaa, ett mitä tässä, mitä tässä pitäis tuntua.

Terhi puolestaan koki alussa vaikeaksi harjoitusten hitauden, eikä voinut ymmärtää

ett miten, miten tää auttaa mua jos me istutaan silmät kiinni ja ett siis niinku, please, mentäskö jo eteenpäin.

Haastateltavat kertoivat harjoitusten vaikuttaneen heihin monellakin tapaa. Tavanomaista oli, että harjoitusten aikana päästiin syvään rentoutustilaan, jolloin harjoitusten jälkeen olo oli rauhallinen ja levollinen. Osa haastateltavista kertoi jopa nukahtaneensa varsinkin bodyscan-harjoitusta tehdessään. Pidemmällä aikavälillä harjoitusten vaikutukset näkyivät haastateltavien kertoman mukaan heidän elämässään esimerkiksi keskittymiskyvyn, stressinhallinnan, virkeyden ja voimavarojen lisääntymisenä. Osa haastateltavista mainitsi myös tunnetaitojen kehittymisen, joka ilmeni esimerkiksi parempana kykynä kestää epä tietoisuutta, mielen rauhoittumisena, kärsivällisyyden lisääntymisenä ja äkkipikaisuuden taittumisena, myönteisyyden lisääntymisenä sekä lempeämpänä suhtautumisena sekä itseen että muihin. Omaan itseen liittyviä havaintoja olivat esimerkiksi oman tilan näkeminen etämmältä, oman olemisen ja reagoimisen tiedostaminen, oman itsen arvostamisen ja puolustamisen lisääntyminen sekä oman kehon kuunteleminen. Tietoisien läsnäolon taitoihin liittyviä asioita olivat hetkessä oleminen sekä pienten asioiden huomaaminen ja arvostaminen. Joillakin haastateltavilla vaikutukset ilmenivät kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin, vuorovaikutussuhteiden tai yöunien paranemisena.

Harjoittelulla oli siis selvästikin ollut hyvin monitahoisia positiivisia vaikutuksia haastateltavien elämään eikä negatiivisia seurauksia maininnut oikeastaan kukaan haastateltavista. Minua kiinnosti myös se, olivatko haastateltavat kokeneet jonkinlaisia sellaisia kokemuksia harjoitusten aikana, jotka he määrittelisivät hengellisiksi tai uskonnollisiksi. Viisi haastateltavaa mainitsi kokeneensa jonkinlaisia yhteyden, ykseyden ja sulautumisen tunteita.



Maija esimerkiksi kertoi tämän tunteen tulevan erityisesti bodyscan -harjoituksen yhteydessä avoimen läsnäolon kokemuksena, jossa

tulee sellainen olo, että mä olen tässä, ja tässä on niinku kaikki on mun ympärillä ja me ollaan jollakin tavalla sitä, sitä yhtä ja samaa. Semmonen tietynlainen niinkun yhteyden tunne.

Sanna puolestaan kertoi mindfulness-ohjaajana toimiessaan huomanneensa, että pitkään mindfulnessia harrastaneilla saattaa olla

hyvin niinku jo semmosia suuria kokemuksia yhteydestä maailmaan tai yhteydestä toisiin.

Veera puolestaan kertoi kokeneensa jonkinlaista syvempää flow-tunnetta ja oli omien sanojensa mukaan joskus meinannut mennä tosi syvällekin, mutta kertoi myös, ettei välttämättä halunnut kokea sitä liian voimakkaasti ja koki sen hyväksi, että

aina sieltä tulee sopivasti se ääni, joka niinku siltä sanoo että jos ajatuksesi harhailee tai jotain muuta niin keskity hengittämiseen, että tavallaan se niinkun se semmonen liika syvään meneminen, niin se niinkun ainakin näissä just näissä ohjatuissa mun mielestä niinku katkee siltä tavalla sopivasti.

Tällainen flow tai yhteyden tunteen kokeminen ei ollut kuitenkaan pelkästään mindfulness-harjoitteluun liittyvää, sillä esimerkiksi Jukka totesi saavansa ihan arkisessakin elämässä samanlaisia kokemuksia ja kertoi luontoon liittyvän harrastuksensa olevan myös sellainen alue elämässä, jossa on kokenut usein vastaavanlaisia tuntemuksia.

#### 5.1.4 Asenne uskontoa ja uskonnollisuutta kohtaan

Vaikka kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita jonkinlaisesta itsensä kehittämisestä tai henkisestä kasvusta, vain kolme heistä kuului kirkkoon. Sillä, miten haastateltavat kuvasivat omaa hengellisyyttään tai henkisyyttään, ei kuitenkaan ollut mitään johdonmukaisuutta sen kanssa, kuuluivatko he kirkkoon vai eivät. Esimerkiksi yksi kirkkoon kuuluvista kuvasi olevansa enemmän tapakristitty kuin uskonnollinen, kun taas

toinen kirkkoon kuuluva kuvasi päinvastoin aiemmin olleensa tapakristitty mutta muuttunut hengellisemmäksi mindfulnessin harjoittamisen kautta.

Toisaalta sitten taas yksi kirkkoon kuulumaton määritteli elämäkatsomuksensa hengelliseksi kertoen,

ett mä oon löytäny sen suunnan mitä mä haluan kulkee, että eihän meist valmiita tuu koskaan mutt tiedän millä tavalla mä haluan elää hengellisesti.

Toinenkin kirkkoon kuulumaton kertoi,

ett mä en oo uskonnollinen, mutt mä oon ihan hirveen hengellinen nykyään.

Yksi kirkosta eronnut kuvasi elämänasennettaan siten, että

kyll mä oon aina uskonu siihen hyvään ja siihen että meitä ohjataan ja meillä on suojelus ja ett elämä ei pääty sitte tähän mist täältä lähetään johonkin muualle.

Rajanveto uskonnollisuuden, henkisyyden ja hengellisyyden välillä ei siis ollut haastateltavien kohdalla mitenkään itsestään selvää. Siinä, millä tavalla haastateltavat määrittelivät uskonnollisuuden, hengellisyyden ja henkisyyden, oli mitä ilmeisimmin kyse käsitteellisistä eroista ja sama asia saatettiin ilmaista eri käsitteellä sen mukaan, mikä oli omaan ajattelumaailmaan ja maailmankatsomukseen sopiva käsite. Suurin osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että uskonnollisuus tai uskovaisuus oli jotakin sellaista, mihin he eivät halunneet identifioitua. Sanna kertoikin hyvän esimerkin siitä, miten kulttuuriset erot vaikuttavat siihen, minkälaiset ilmaukset ovat arkikielessä hyväksytyjä ja soveliaita. Hän oli opiskeluaikoina ollut Amerikassa ja muisteli,

ett miten siellä niin, heti siis jokaisen professorinkin facebook-statuksessa on niinkun ett thank God for today, niinku että jotenkin kiitän Jumalaa tästä.

Suomessa ei uskonnollisuuden tai uskonnollisten käsitteiden esiin tuominen ole niin yleistä kuin Amerikassa ja Sannan kuvasikin tätä ilmiötä niin, että Suomessa julkisesti uskontoa

tunnustava leimataan helposti lapselliseksi. Elinan mielestä julkisesti uskonnollisuuttaan esiin tuova ihminen saa Suomessa helposti leiman höyrähtänyt tai hihhuli.

Jos verrataan haastateltavien näkemyksiä Heelasin ja Woodheadin (2007, 14, 18) uskonnon ja henkisyuden eroja tarkastelemaan määritelmään, näyttäisi siltä, että haastateltavat olivat enemmän henkisiä kuin uskonnollisia, koska heidän näkemyksissään painottui enemmän oman henkilökohtaisen elämän merkitys kuin itsen ulkopuolella olevan yliluonnollisen tai autoritäärisen kohteen merkitys. Yllättävää oli kuitenkin se, että hengellisyys-käsitteen käyttäminen näytti olevan haastateltaville jopa luontevampaa kuin henkisyys-käsitteen käyttäminen, vaikka perinteisesti hengellisyys voitaisiin ehkä rinnastaa vahvemmin uskonnollisuuteen kuin henkisyuteen. Haastateltavien parissa näytti kuitenkin siltä, että hengellisyys on saanut jonkinlaisen uudenlaisen sisällöllisen merkityksen, jossa sitä ei rinnasteta mihinkään uskontoon tai uskonnollisuuteen, vaan pikemminkin avoimeen maailmankatsomukseen sekä uteliaisuuteen ja suvaitsevaisuuteen erilaisia kulttuureita, traditioita ja uskontoja kohtaan.

Kirkon toiminnasta keskusteltaessa neljä haastateltavaa kertoi aiemmin kuuluneensa kirkkoon, mutta eronneensa myöhemmin. Syitä eroamiseen olivat pääsääntöisesti ristiriidat kirkon arvomaailman kanssa sekä tyytymättömyys kirkon tarjontaan esimerkiksi hengellisen etsinnän tiellä. Myös osa kirkkoon kuuluvista haastateltavista ilmaisi kritiikkiä kirkon toimintaa ja palveluja kohtaan. Yksi haastateltavista esimerkiksi kertoi,

ett mä en oo kauheen tyytyväinen siihen ett mikä esmes kirkon rooli nyky-yhteiskunnassa on, ja et kirkko on jotenkin jääny vähä semmoseks niinku vanhanaikaseks instituutioks joka ei myöskään pysty niinku uudistumaan.

Vaikka kirkolla nähtiin olevan esimerkiksi tärkeä rooli eettisten arvojen puolestapuhujana, niin kirkko oli yhden haastateltavan mielestä myös menettänyt uskottavuuttaan siinä, että

nää niinku erilaiset tota herätysliikkeet ja naispappeudet ja muut nii, ne on aika kaukana niistä eettisistä arvoista, ett siinä mielessä kirkko on niinku jotenkin se on hieman epäuskottava nykyään tässä tehtävässään.

Kirkon tarjoamaa arvomaailmaa ei myöskään nähty kovin innostavana tai houkuttelevana, kuten eräs haastateltavista kuvasikin, että

siellä on tällainen niinku syntipainotteinen elämä ja sitä niinku et sinä maanmatonen, niin se niinku latistaa varsinkin jos puhutaan nyt ihan Suomesta.

Toinen haastateltavista kuvasi näkemystään siten, että

kirkon jotenki se symboliikka on menettänyt semmosen keskeisen merkityksensä nykypäivän ihmisen elämässä.

Pyysin haastateltavia myös kertomaan näkemyksiään siitä, mitä sellaista he saavat mindfulnessista, mitä he eivät saa kirkosta tai uskonnollisuudesta. Vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia sen suhteen, että kirkon toiminta koettiin velvoittavaksi, jäykäksi ja ulkoapäin ohjaavaksi, kun taas mindfulnessin harjoittamisen koettiin antavan tukea omalle kehitymiselle ja itsensä kuuntelemiselle.

Mia esimerkiksi kertoi, että mindfulnessin ja kirkon välillä on kyllä samanlaisia elementtejä kuten hiljentyminen ja rauhoittuminen, mutta merkittävää oli se, että

sellainen niinku oman itsen kuuntelu ei korostu kirkossa tai kirkon opetuksessa.

Mian mukaan esimerkiksi rukous

ei välttämättä aktivoi ihmisen omia voimavaroja. Että se saa niinku jotenkin odottamaan parempaa jostain muualta.

Kati koki myös, että kirkon liturgiset riitit eivät vastaa sisäistä kokemusta ja eikä hän nähnyt niissä

enää mitään sellaista hengellistä kaikupohjaa että, ehkä ne joskus on ollu sitä mutta nykyään ne tuntuu ihan pajattamiselta.

Maija koki, että uskonto ei ole häntä varten, koska

se tietyllä tavalla henkilöityy siihen että on jumala, ja kun se on mulle, mä en siihen usko, niin mä en oikeen osaa kuvitella että mä sitä rupeaisin hakemaan kirkosta.

Haastateltavien näkemykset ovat hyvin samassa linjassa Tairan (2006, 23) näkemyksen kanssa siinä, että henkisyys on nykyaikana jäykkiä uskonnollisia instituutioita houkuttelevampi vaihtoehto, koska se tarjoaa enemmän yksilöllisyyttä ja vaihtoehtoja. Kuten Heelas ja Woodhead (2007, 31) ovat todenneet, ja mikä myös ilmeni haastateltavien mielipiteissä, elämän totuutta etsitään mieluummin omasta itsestä subjektiivisen kokemisen ja tunteiden kautta kuin ulkopuolisesta auktoriteetista.

Huolimatta haastateltavien kriittisestä asenteesta kirkkoa kohtaan, näkivät he tietyt kirkon palvelut ja toiminnot kuitenkin tärkeinä. Näitä palveluita kertoivat käyttävänsä myös osa kirkkoon kuulumattomista haastateltavista. Tällaisia olivat muun muassa perheisiin liittyvät kirkolliset traditiot kuten häät, hautajaiset, ristiäiset ja konfirmaatio. Myös tietyt seurakunnan tilaisuudet ja tapahtumat, kuten joululaulujen laulaminen, konsertit ja harrastuspiirit koettiin kiinnostaviksi. Tuula esimerkiksi kertoi,

ett kyll mä saatan mennä kirkkoon kuuntelemaan joululauluja tai kirkkoon mennä konserttiin.

Mia puolestaan näki mielellään

ett mun lapset käy rippikoulun mutt sitt he voi ite päättää, mitä he tekee, ett se on enemmän kulttuurinen asia.

Haastateltavien näkemykset ovat samassa linjassa Tairan (2006, 75) havainnon kanssa siitä, että nykyaikana on tyypillistä käyttää kirkon palveluita tietyissä tärkeissä riiteissä, mutta kirkon roolina on tällöin toimia enemmänkin elämyskoneistona kuin uskonnollisuuden tai tapakristillisyyden toimijana.

## 5.2 Uudenlaisen henkisyiden piirteet

Toiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, ilmentäväkö mindfulness-harjoittajien kokemukset uudenlaisen henkisyiden piirteitä, etsin vastauksia verraten aineistoa teoriaosuudessa muodostamaani uudenlaisen henkisyiden määritelmään. Määritelmän mukaan uudenlainen henkisyys on ulkopuolisen auktoriteetin tai ylliluonnollisen kohteen sijaan enemmän henkilökohtaiseen elämään keskittyvä henkisyiden muoto, jolle kuvaavaa on individuaalisuutta korostavat arvot. Tällaisia arvoja ovat esimerkiksi yksilöllinen autonomia, valinnan ja päätöksenteon vapaus, sitoutumattomuus, auktoriteettien ja rajoittavien oppien välttäminen, avoimuus, suvaitsevaisuus ja uteliaisuus muita uskontoja ja traditioita kohtaan, kokeilun-, nautinnon- ja vaihtelunhalu, itsensä toteuttaminen ja kehittäminen, itselle merkittävien asioiden aikaansaaminen sekä subjektiivisen hyvinvoinnin ja terveyden korostuminen.

Aineistosta esiin nousseiden asioiden perusteella muodostin kolme teemaluokkaa, joita ovat sitoutumattomuus, avoimuus ja elämyksellisyys. Seuraavissa kappaleissa kuvaan tarkemmin sitä, miten haastateltavat kokivat nämä asiat.

### 5.2.1 Sitoutumattomuus

Kun kysyin haastateltavilta sitä, olisivatko he kiinnostuneita mindfulnessista, jos toiminta olisi järjestäytyneenä ja siihen pitäisi sitoutua, painottui vastauksissa vahvasti haluttomuus sitoutumiseen. Haastateltavien näkemyksissä tuli selkeästi ilmi se, että esimerkiksi aikatauluihin, rajoittaviin kaavoihin tai jäsenmaksuihin ei haluttu sitoutua. Veera esimerkiksi kertoi, että mindfulnessin harjoittaminen

pitää olla ehdottomasti semmoinen että se on mulle vapaaehtosta, mä voin harjottaa sitä missä mä haluan.

Vaikka haastateltavat eivät olleet kovin halukkaita sitoutumaan säännölliseen toimintaan, niin toisaalta osa heistä kertoi kuitenkin kaipaavansa jonkinlaista yhteisöllisyyttä.

Maija esimerkiksi totesi, että

olis hirveän mukava, kun olis joku säännöllinen tapa, ja säännöllinen yhteinen tapa tehdä, koska siinä tulee sellanen tietynlainen, ku sitä tehdään yhdessä niin siin on semmonen yhteisöllinen olo.

Toisaalta osa haastateltavista toivoi yhteisöllisyydenkin perustuvan kuitenkin mieluummin omiin tarpeisiin kuin säännönmukaisuuteen, kuten esimerkiksi Jukka kuvasi, että

voisin hyvin kuvitella että jossain elämäntilanteessa joss on vähä hakusessa tää oma elämä niin vois varmaan vois olla tota ihan hyödyllistäki, niinku saada tukea sitt semmoselta yhteisöltä, mutta ei muuten.

Omien tarpeiden kuunteleminen tuli esiin myös harjoitteluaktiivisuudesta ja siihen sitoutumisesta keskusteltaessa. Kurssin aikana haastateltavat olivat olleet hyvinkin sitoutuneita säännölliseen harjoitteluun, mutta kurssin jälkeen harjoitusaktiivisuus määrittyi enemmän oman elämäntilanteen ja tarpeen mukaan. Esimerkiksi Maija oli kurssin aikana harjoitellut säännöllisesti, eikä ollut juurikaan jättänyt päiviä väliin, mutta kertoi kurssin loputtua harjoitelleensa joustavasti ja koki että esimerkiksi kesälomalla hänellä ei ollut niin suurta tarvetta harjoitella. Veera kertoi myös harjoittelevansa aina tarpeen mukaan. Mia puolestaan kuvasi kurssin jälkeistä harjoitteluaan säännölliseksi mutta joustavaksi siten, että

joskus on siis se, ett se päivittäinen harjoittelu on vaan se kymmenen minuuttia, mutt mä oon niinku jotenkin halunnu, ett se on se säännöllisyys siinä.

Harjoituksia sovellettiin joustavasti myös siten, että välillä harjoiteltiin äänitteiden kanssa ja välillä ilman, esimerkiksi Veera kertoi, että

kyll mä nyt pyrin niit tekemään, jos en nyt ihan päivittäin siis tämmösiä ohjattuja niin ainaki nyt jotain sitt tämmöst arjen mindfulness -juttuja, mutta siis mä oon hyvinki tehny niit aikasemmin ihan päivittäin ohjattuja.

Joidenkin kohdalla harjoittelussa saattoi olla välillä pitkiä taukojakin, esimerkiksi Tuula kertoi, että

sen intensiivikurssin aikana mä tein mutt kyllähän siinä tuli sitten jaksoja sen jälkeen jollon mä en tehny.

Osa haastateltavista kertoi haluavansa päästä elämässään eroon liiallisesta suorittamisesta ja tavoitteellisuudesta, eikä halunnut mindfulness-harjoittelunkaan olevan suorittamista. Veera kuvasi asennettaan harjoittelua kohtaan siten, että

mä yritin ihan oikeesti päästä siit tavoitteiden, siit liiasta tavoitteellisuudesta eroon, ett se ois tavallaan semmosta niinku elämistä.

Haastateltavien näkemyksissä tuli vahvasti esiin omien tarpeiden kuuntelu sekä suorittamisen vähentäminen. Tämä on samassa linjassa Ketolan (2010b, 40) näkemyksen kanssa siitä, että nykyaikana individualismin lisääntyessä myös tarve yksilölliseen päätöksentekoon ja valinnanvapauteen on lisääntynyt, ja tärkeitä arvoja ovat esimerkiksi itsensä toteuttaminen ja subjektiivinen hyvinvointi. Heelasin ja Woodheadin (2007, 87) mukaan subjektiivisen hyvinvointikulttuurin omakohtaista kokemista ja yksilöllisyyttä korostavat arvot näkyvät myös uskonnollisuuden ja henkisyyden alueilla siten, että ihmiset haluavat löytää oman elämänsuuntansa ja maailmankatsomuksensa ensisijaisesti omakohtaisten kokemusten ja sisäisten tunteidensa kautta.

### 5.2.2 Avoimuus

Sitoutumattomuuden lisäksi aineistosta nousi selvästi esiin haastateltavien suvaitsevainen ja avoin asenne muita kulttuureita ja traditioita kohtaan, mutta kuitenkin siten, että omaa maailmankatsomusta ei haluttu välttämättä sitoa mihinkään tiettyyn uskontoon tai oppiin. Kati esimerkiksi kuvasi, että ei

tunne tarvetta niinku mihinkään tunnustuksellisuuteen, ett mua enemmän kiehtoo tää meidän valtava rikas tämmönen henkinen ja hengellinen perintö, tulipa se mistä suunnasta tahansa.



Samansuuntaisia ajatuksia oli Elinalla ja hän kuvasi omaa maailmankatsomustaan siten, että

mihinkään eksaktiin uskontokuntaan en osaa sitoa, mutta semmoseen yhteiseen alitajuntaan ja yhteiseen niinku myötätuntoon.

Myös Jukan näkemys oli hyvin samankaltainen ja hän kuvasi sitä siten, että

en haluakaan niinku suuntautua johonki yhteen suuntaan, että voi olla sillee avoimesti.

Mindfulness-menetelmä näyttäisi sopivan hyvin länsimaisen ihmisen maailmankuvaan, koska siitä on karsittu kaikki vahvasti buddhalaisuuteen viittaavat elementit ja käsitteet pois. Siten se sopii kenelle tahansa uskonnosta tai vakaumuksesta riippumatta. Uskonnolliset käsitteet on korvattu yleismaailmallisilla käsitteillä kuten myötätunto, rakkaus, hyvä energia, mielenrauha, kiitollisuus, joten ne on helppo sisäistää ja hyväksyä. Tämän lisäksi mindfulnessista on tehty runsaasti hyötyjä ja vaikutuksia painottavaa tieteellistä tutkimusta, mikä saattaa omalta osaltaan lisätä menetelmän kiinnostavuutta ja alentaa kynnystä tutustua siihen. Tämä on samassa linjassa Tairan (2006, 72-75) kanssa siinä, että nykyaikana on tyypillistä, että maailmankatsomus tai uskonnollinen identiteetti kootaan erilaisista perinteistä siten, mikä tuntuu hyvältä ja sopii sen hetkiseen elämäntilanteeseen.

### 5.2.3 Elämyksellisyys

Haastateltavien kertomissa asioissa toistui usein se, että halutaan kuunnella omaa itseä ja omia tarpeita, tunteita, aisteja, kehontuntemuksia, alitajuntaa ja intuitiota. Asiat haluttiin kokea kokonaisvaltaisesti omakohtaisen kokemisen ja elämysten kautta. Tärkeätä oli myös oma hyvinvointi ja nautinnon kokeminen. Veera esimerkiksi kertoi haluavansa nauttia mindfulness-harjoittelusta elämyksenä, ja kuvasi sitä niin, että

olin niinku päättäny että mä en enää haluu mitään suorittaa, siis niinku suorittaa suorittaa, vaan mä haluan niist nauttia ja mennä niin ku elämyksen kautta.

Jukka kertoi haluavansa määritellä oman maailmankatsomuksensa tunteitaan kuunnellen siten,

mikä tuntuu itsestä hyvältä ja oikealta että, yritän päästä oikeestaan eroonkin siitä, että mun pitäis suuntautua jollain tavalla joku, jonka joku muu määrittelee.

Kati puolestaan luotti alitajunnan ohjaukseen kertoen, että

mä oon ihan varma että se ei oo sattumanvarasta että tämmönen mindfulness-kurssi ja ne harjoitteet, nii johtaa sitte johonki semmoseen alitajunnan työskentelyyn tai johonki semmoseen, miks sitä sanois, ehkä niinku uskonnollista kieltä on sana johdatus.

Terhi kertoi tekevänsä paljon päätöksiä tunteiden pohjalta ja kuvasi,

että kyllä niinku intuitio, tunne ja sitte totta kai myös järki joskus mukana, mutt että kyllä ne on tärkeitä juttuja, niihin mä luotan myöskin, että se tunne on hyvin tärkeä.

Veera kertoi kehontuntemusten johdattavan oikeaan suuntaan siten, että

se niinku se elimistö ja kaikki ne aistit ja muut, kyllä ne siltä niinku kertoo, että miltä nyt tuntuu ja että onks tää oikea suunta.

Haastateltavien kertomissa asioissa tuli selkeästi esiin se, että heille on tärkeää heidän omaan sisäiseen maailmaan liittyvät arvot. Heelas ja Woodhead (2007, 84-85) käyttävät käsitettä subjektiivinen hyvinvointikulttuuri kuvaamaan elämäntapaa, jossa korostuvat yksilöllisyys, ainutlaatuisuus ja omakohtainen kokeminen. Heelasin ja Woodheadin (2007, 62-63) mukaan uudenlaiset kristilliset suuntaukset ovat esimerkiksi USA:ssa kasvattaneet suosiotaan juuri sen takia, koska ovat onnistuneet toiminnassaan ottamaan perinteisiä kristillisiä instituutioita paremmin huomioon yksilön tarpeet, toiveet, kokemukset, kyvyt, haavat, traumat ja ongelmat. Mindfulness-menetelmässä opetellaan havainnoimaan, tunnistamaan ja hyväksymään omia tunteita ja tuntemuksia. Se näyttäisi siis vastaavan nykyihmisen tarpeisiin kokea asioita omakohtaisesti itseään ja omia tarpeitaan kuunnellen.

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Yhteenveto

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää länsimaisen mindfulness-menetelmän uskonnollista ja henkistä merkitystä tutkimalla sitä, miten mindfulness-menetelmää harjoittavat henkilöt kokevat menetelmän uskonnollisen tai henkisen merkityksen ja minkälaisia uudenlaisen henkisyyden piirteitä heidän kokemuksensa ilmentävät. Aineisto kerättiin haastatteleamalla yhdeksää mindfulness-harjoittajaa. Teoreettisena viitekehyksenä aineiston analyysissä käytettiin Plankin (2011) ja Friskin (2012) mindfulness-menetelmään liittyviä sekä Heelasin ja Woodheadin (2007) Ketolan (2003a, 2003b, 2006, 2008, 2010a, 2010b), Niemelän (2006), Tairan (2006) ja Roofin (2001) uudenlaiseen henkisyyteen liittyviä artikkeleita ja tutkimuksia.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, miten mindfulness-harjoittajat itse kokevat mindfulness-menetelmän henkisen tai uskonnollisen merkityksen, nousi aineiston analyysin perusteella selkeä vastaus siltä osin, että yksikään haastateltavista ei ollut lähtenyt mindfulness-kurssille puhtaasti uskonnollisten motivaatiotekijöiden takia. Mindfulness-menetelmän juuret ovat buddhalaisuudessa, mutta buddhalaisuus ei ollut yhdellekään haastateltavista syy harjoittaa mindfulnessia eikä menetelmän buddhalainen tausta kiinnostanut haastateltavia merkittävästi. Kukaan haastateltavista ei myöskään pyrkinyt harjoitusten kautta buddhalaisen perinteen mukaiseen valaistumiseen.

Kaikilla haastateltavilla oli jo entuudestaan jonkinlaista kokemusta itsensä kehittämiseen liittyvistä kursseista tai harrastuksista, joten mindfulness-kurssi koettiin luontevaksi jatkoksi tällaiselle oman itsen kehittämiselle. Osa aiemmasta kokemuksesta saattoi olla jopa uudenlaiseen henkisyyteen liittyvää, kuten esimerkiksi jooga tai erilaiset meditaatiomenetelmät, mutta haastateltavien vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että henkisyyden kehittäminen ei sinänsä ollut tietoinen tai ensisijainen motiivi mindfulness-kurssille osallistumiseen, vaan motiivina olivat käytännöllisemmät syyt, kuten esimerkiksi oman itsetuntemuksen kehittäminen, itsensä hoitaminen tai muut hyvinvointiin liittyvät tekijät.

Haastateltavista kuusi ei kuulunut kirkkoon, joten varsinkin perinteiseen uskonnollisuuteen, kristinuskoon ja kirkkoon suhtauduttiin melko kriittisesti. Siltikin osa haastateltavista, riippumatta siitä kuuluiko kirkkoon vai ei, kuvasi itseään hengelliseksi ja osa heistä kertoi mindfulness-harjoittelun myös lisänneen hengellisyyttä heissä. Haastattelussa tuli kuitenkin esiin se, että hengellisyyttä ei niinkään liitetty uskontoihin tai uskonnollisuuteen, vaan päinvastoin sillä tarkoitettiin mahdollisimman avointa ja universaalia maailmankatsomusta.

Vastauksena tutkimuskysymykseen voidaan todeta, että haastateltavat eivät kokeneet mindfulness-menetelmää uskonnolliseksi eikä suurimmalla osalla heistä ollut tarvetta määritellä sitä hengelliseksi tai henkiseksikään, vaan motivaationa menetelmän harjoittamiseen olivat käytännönläheisemmät syyt kuten itsensä kehittäminen tai oma hyvinvointi. Henkistä hyvinvointia ja itsensä kehittämistä korostava tulos on hyvin samankaltainen, kuin mihin esimerkiksi Plank (2011, 180) päätyi tutkiessaan Goenkaliikkeen vipassana-kursseille osallistuvien henkilöiden motivaatiotekijöitä. Myös Broo (2012, 24, 32) on tehnyt samanlaisia havaintoja hyvinvointitekijöiden painottumisesta tutkiessaan jooga-harjoittajien identiteetin rakentumista. Tulos on linjassa myös Friskin (2012, 59-60) näkemyksen kanssa siitä, että nykyaikana rajat uskonnollisen ja maallisen välillä ovat madaltuneet ja näyttää olevan hyvin luonnollista sekoittaa uskonnollisia ja sekulaareja käytäntöjä ilman, että niitä on tarvetta määritellä sen tarkemmin uskonnollisiksi tai henkiseksikään.

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyen, eli siihen, minkälaisia uudenlaisen henkisyiden piirteitä mindfulness-harjoittajien kokemukset ilmentävät, nousi aineistosta esiin kolme selkeää teemaa. Vahvimmin esiin nousi haastateltavien haluttomuus sitoutumiseen. Vaikka mindfulness-harjoitusten teho perustuu niiden säännölliseen harjoittamiseen, ja haastateltavat olivat tästä tietoisia, meni haastateltavien tarve kuunnella omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan kurinalaisen harjoittelun edelle. Harjoituksia tehtiin kurssin jälkeen sovelletusti ja joustavasti, harjoittelutiheyttä, harjoitusten pituutta tai harjoitusten muodollisuutta vaihdellen. Toisilla haastateltavilla kiireellinen ja stressaava elämäntilanne sai heidät tekemään harjoituksia tiheämmin, kun taas toisilla kävi juuri toisinpäin, harjoituksiin ehdittiin ottaa aikaa silloin, kun elämä ei ollut niin kiireistä. Kuvaavaa kuitenkin oli se, että mindfulnessin harjoittamisesta ei haluttu tehdä kaavamaisista, rajoittavaa ja sitouttavaa harjoittelumuotoa, vaan harjoituksia tehtiin omista tarpeista käsin

aina elämäntilanteen mukaan. Mindfulnessin haluttiin toimivan vastapainona muuten niin suoritus- ja tavoitekeskeiselle elämälle.

Toinen aineistosta esiin noussut teema oli avoimuus, joka ilmeni haastateltavien kuvatessa maailmankatsomustaan. Suurin osa haastateltavista kertoi, etteivät he halunneet rajoittaa maailmankatsomustaan minkään jyrkän tai tiukan opin kautta, vaan heitä kiinnostivat monenlaiset kulttuurit ja perinteet ja he kertoivat olevansa avoimia kaikenlaisille näkemyksille. Mindfulness-menetelmässä käytetyt käsitteet, kuten esimerkiksi tietoinen läsnäolo, myötätunto, rakkaus ja kiitollisuus olivat haastateltavien maailmankuvaan sopivia universaaleja käsitteitä, jotka eivät sinällään rajaa mitään uskontoa poiskaan. Kun tähän yhdistyy mindfulness-menetelmästä tehdyt tieteelliset tutkimukset, jotka korostavat menetelmän hyödyllisyyttä ja positiivisia vaikutuksia, näyttäisi mindfulness-menetelmä istuvan helposti länsimaisen harjoittajan maailmankuvaan uskonnollisesta vakaumuksesta tai sen puuttumisesta riippumatta.

Kolmas esiin noussut teema oli elämyksellisyys. Tämä tuli ilmi haastateltavien halussa kokea asioita omakohtaisesti ja elämyksellisesti esimerkiksi omien tunteiden, kehontuntemusten, aistien tai intuition kautta. Jopa päätöksiä ja valintoja tehtiin tunteita tai intuitiota kuuntelemalla. Mindfulness-harjoitusten kautta opetellaan havainnoimaan ja hyväksymään omia tunteita ja kehon tuntemuksia ja siten menetelmä näyttäisi tukevan juuri elämyksellistä ja omakohtaisesti kokevaa puolta harjoittajissa.

Vastauksena toiseen tutkimuskysymykseen voidaan todeta, että mindfulness-harjoittajien kokemuksissa ilmeni selkeästi niitä uudenlaisen henkisyiden piirteitä, joita nousi esiin tämän tutkielman teoriaosuudessa erityisesti Heelasin ja Woodheadin (2007), Ketolan (2010b) ja Tairan (2006) tutkimuksiin perustuen. Tiivistäen voisi sanoa, että kuvaavaa oli halu kokonaisvaltaiseen, omakohtaiseen ja omista tarpeista käsin lähtevien elämysten kokemiseen, joihin ei tarvitse sitoutua, mutta joita voisi tarpeen tullen jakaa toisten kanssa. Tulos on linjassa Heelasin ja Woodheadin (2007, 2-4) näkemyksen kanssa siitä, että nykyaikana näyttäisi oleva käynnissä kulttuurinen muutos, jolloin ulkoisten roolien, odotusten ja velvoitteiden sijaan käännytään kuuntelemaan omia sisäisiä tuntemuksia, jotka koetaan ulkoista auktoriteettia tärkeämpinä. Tulos tukee myös Ketolan (2010b, 40) näkemystä siitä, että nykyaikana individualistiset arvot, kuten esimerkiksi itsensä toteuttaminen, nauttiminen sekä sitoutumattomuus, koetaan tärkeiksi ja ne vaikuttavat myös uskonnollisuuteen ja henkisyyteen liittyviin valintoihin ja päätöksiin. Tuloksessa on

yhdenmukaisuutta myös Tairan (2006, 72-75) havainnon kanssa sen suhteen, että nykyaikana näyttäisi olevan tyypillistä räätälöidä uskonnollinen identiteetti tai henkinen maailmankatsomus omien tarpeiden ja oman elämäntilanteen mukaan.

## **6.2 Tutkielman tieteellinen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia**

Tämän pro gradu -tutkielman tulos on hyvin samassa linjassa Plankin (2011, 186-187) ja Friskin (2012, 59-60) havaintojen kanssa sen suhteen, että länsimaisen mindfulness-menetelmän harjoittamisessa näyttäisi olevan kyse enemmän sekulaarista yksilöllisiin tarpeisiin vastaavasta ja henkisen hyvinvoinnin kehittämiseen tähtäävästä menetelmästä kuin buddhalaisesta traditiosta, jonka avulla tavoiteltaisiin valaistumisen tyyppistä olotilaa. Buddhalaisen tradition mukaiset elementit ja käsitteet olikin karsittu melko lailla kokonaan pois ainakin niistä mindfulness-kursseista, joihin tässä tutkielmassa haastatellut henkilöt olivat osallistuneet. Toisaalta, kuten haastateltavien kertoman perusteella tuli ilmi, eivät he edes olisi halunneet osallistua uskontoa tai buddhalaisuutta painottaville kursseille. Henkisen hyvinvoinnin kehittäminen sen sijaan oli tärkeää mindfulness-harjoittajille, mutta tässä yhteydessä sillä tarkoitettiin enemmän oman hyvän olon lisäämistä eikä uskonnollisuuteen viittaavaa henkisyiden kehittämistä.

Tämä tulos poikkeaa esimerkiksi Rautaniemen (2010) pro gradu -tutkielman tuloksesta, jonka mukaan hänen haastattelemlleen Astangajoogan harjoittajille oli tärkeää hyvinvointitekijöiden lisäksi myös joogan henkinen merkitys, joka tosin nähtiin enemmän uudenlaisen henkisyiden kuin perinteisen uskonnollisuuden mukaisena. Se, että joogan harjoittajat löytävät joogasta tällaisen henkisen merkityksen, voi johtua esimerkiksi siitä, että jooga jo käsitteenä ilmentää itämaista taustaa ja joogakursseille osallistuvat ovat tavallaan tietoisia ja avoimia tällöin myös sille, että kyseessä on itämaiseen uskontoperinteeseen liittyvä menetelmä. Mindfulness sen sijaan käsitteenä ei mitenkään paljasta sitä, että se liittyisi uskuntoon tai buddhalaiseen traditioon. Pikemminkin se saattaa englanninkielisenä käsitteenä herättää mielikuvia modernista tieteellisestä menetelmästä. Tästä johtuen mindfulness-kursseille osallistujat saattavat valikoitua erilaisista lähtökohdista käsin kuin esimerkiksi joogan harjoittajat.

Jos siis kysytään mindfulness-harjoittajilta, onko heidän mielestään mindfulness-menetelmän harjoittamisella heille uskonnollista merkitystä, näyttäisi ainakin tämän tutkielman aineiston perusteella vastauksena olevan selkeä ei. Tähän tuo kuitenkin lisänäkemystä toinen tutkimuskysymykseni, jonka avulla etsin haastateltavien kokemuksista uudenlaisen henkisyyden piirteitä. Kuten tulosten perusteella oli nähtävissä, haastateltavien kokemukset ja näkemykset ilmensivät hyvinkin selkeästi teoriaosuudessa määrittelemiäni uudenlaisen henkisyyden piirteitä. Tämä saattaisi olla osoitus siitä, että haastateltavat ehkä tiedostamattaan ovatkin henkisempiä, mitä itse ajattelevat. Tässä täytyy mielestäni kuitenkin ottaa huomioon se, että näitä samoja individualistisuutta painottavia piirteitä voi esiintyä myös silloin, kun tarkastellaan jotakin täysin sekulaaria harrastusta, kuten esimerkiksi vaikka tenniksen pelaamista. Mielestäni uudenlaisen henkisyyden piirteitä tarkasteltaessa täytyykin ottaa huomioon se, että kyseessä on henkilölle itselleen edes jollakin tasolla uskonnollisuuteen tai henkisyteen kytköksissä oleva tarkastelun kohde. Mindfulness-harjoittelun kohdalla näin ei aina välttämättä ole, koska se saattaa useille harjoittajille olla täysin uskonnollisuudesta irrallaan oleva harrastus.

Jos tarkastellaan tämän tutkielman laajempaa merkitystä uudenlaiseen uskonnollisuuteen ja henkisyteen liittyvän tutkimuksen kannalta, vaikutti tulosten perusteella siltä, että henkisyyden, hengellisyyden ja uskonnollisuuden käsitteet ja niiden käyttö ei ole mitenkään selkeää nykyaikana ja rajanveto näiden välillä on vaikeaa. Uskonnollisuus on käsite, joka herättää selvästikin eniten vastustusta, jopa niin, että sen merkitys koetaan negatiiviseksi ja leimaavaksi. Henkisyys ja hengellisyys näyttäisivät olevan helposti keskenään sekoituvia käsitteitä ja niiden selkeä määrittelyminen on vaikeaa, kuten myös Heelas ja Woodhead (2007, 5) ovat todenneet. Aineistossa tulikin ilmi se, että näiden käsitteiden käyttäminen on enemmän kytköksissä siihen, minkälaisen arvon tai merkityksen kukin niille antaa. Kaikista luonnollisinta vaikutti haastateltaville olevan kuitenkin hengellisyys-käsitteen käyttäminen heidän kuvatessaan maailmankatsomustaan tai vakaumustaan. Mielestäni uudenlaiseen henkisyteen liittyvää uutta tietoa on nimenomaan se, että hengellisyys-käsitteellä ei nykyaikana viitata välttämättä mihinkään uskontoon tai uskonnolliseen vakaumukseen, vaan päinvastoin sen merkitys näyttäisi painottuvan avoimeen ja muihin uskontoihin, traditioihin ja kulttuureihin suvaitsevaisesti suhtautuvaan maailmankatsomukseen ilman, että siihen liitetään mitään mielikuvaa jumalasta tai muusta itseä korkeammasta tai yliluonnollisesta voimasta. Tulosten perusteella vaikuttaisi siis siltä, että hengellisyys-käsitteellä voisi olla uudenlainen

sekulaarimpi sisällöllinen merkitys siihen kytkettyjen aiempien uskonnollisten merkitysten rinnalla.

Jos tarkastellaan tämän tutkielman tulosten merkitystä yhteiskunnallisella tasolla ja yleensäkin uskonnon tutkimuksen alueella, tuli tuloksista esiin sellainen johtopäätös, että nykyaikana näyttäisi olevan kehittymässä jonkinlainen uudenlainen hengellinen kieli, jossa ei ole sijaa perinteisille uskonnollisille käsitteille, mutta sen sijaan käytetään sujuvasti ja helposti universaaleja käsitteitä kuten rauha, myötätunto, hyvä energia, rakkaus ja kiitollisuus. Kuitenkin näiden käsitteiden pohjalla olevat arvot voi löytää myös eri uskonnoista ja kyse voi lopulta olla pelkistä tulkintaeroista. Näyttäisi siis siltä, että käsitteiden kytkemistä perinteisiin uskonnollisiin traditioihin ei koeta nykyaikana vetovoimaisena tai houkuttelevana, vaikka niiden arvot olisivat tärkeitä ihmisille. Tämän voisi nähdä jopa niin, että jonkin käsitteen uskonnollisen merkityksen koetaan mitätöivän tai jopa vääristävän sen hyvän arvon, jonka käsite pitää sisällään. Mielestäni tämä tukee sitä havaintoa, että uskonnollisuus ei olisi nykyaikana katoamassa, vaan sen sijaan se saa uusia merkityksiä ja ilmauksia, jotka istuvat paremmin moderniin puhekieleen ja arvomaailmaan. Tämä tukee myös Friskin (2012, 59-60) havaintoa siitä, että rajat uskonnollisen ja maallisen välillä ovat heikentyneet, jolloin myös näihin liittyviä arvoja ja käsitteitä yhdistellään omien mieltymysten mukaan.

Jatkotutkimuksen kannalta voisikin olla mielenkiintoista tutkia sitä, minkälaisia arvoja ja mielikuvia nykyaikana liitetään uskonnollisiin käsitteisiin. Myös uskonnollisuuden, henkisyyden ja hengellisyyden käsitteitä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin erityisesti sen suhteen, onko niiden sisällöllinen merkitys kokemassa jonkinlaista muodonmuutosta, mikä pitäisi ottaa huomioon myös uskontotieteen tutkimuskentällä näitä käsitteitä käytettäessä. Toinen kiinnostava jatkotutkimuksen kohde liittyy enemmän itse mindfulness-menetelmään ja sen tutkimiseen, minkälaisia mahdollisia asenne- ja arvomuutoksia esimerkiksi subjektiiviseen elämään keskittyvän ajattelun suhteen tapahtuu pidempiaikaisen harjoittelun seurauksena ja minkälaisia yhtäläisyyksiä näillä muutoksilla voisi olla buddhalaiseen perinteeseen kuuluvan valaistumispolun kanssa.



## **LÄHTEET JA KIRJALLISUUS**

### **Painamattomat lähteet**

Havaintopäiväkirja I, buddhalainen meditaatio 26.3.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Havaintopäiväkirja II, mindfulness-retriitti 23.5.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Luentomuistiinpanot, Antti-Juhani Wihuri: Hereillä töissä – Mindfulness, flow ja rento tuloksellisuus. Forum Humanum 11.4.2012, Helsinki, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo

### **Haastattelut**

Haastattelu Mia 8.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Veera 9.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Kati 16.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Terhi 18.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Maija 22.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Jukka 24.10.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Tuula 8.11.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Sanna ja Elina 23.11.2012, Tiina Jääskeläinen. Tekijän hallussa, Espoo.

### **Internet-lähteet**

Center for Mindfulness

<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254>. Katsottu 11.4.2013.

Helsingin buddhalainen keskus Triratna

<http://www.triratna.fi/triratna-keskus/>. Katsottu 26.3.2012.

<http://www.triratna.fi/buddhalaisuus/meditaatioharjoitukset/ote-kamalashilan-meditaatiokirjasta/>. Katsottu 25.4.2013.

Suomen vipassana-sivusto

<http://www.fi.dhamma.org/vipassan.htm/>. Katsottu 9.6.2013.

TaitoBa

<http://taitoba.fi/menetelmat/ratkaisukeskeisyys/>. Katsottu 25.4.2013.

<http://taitoba.fi/menetelmat/positiivinen-psykologia/>. Katsottu 25.4.2013.

## Kirjallisuus

- Allen, Mark & Bromley, Andrew & Kuyken Willem & Sonnenberg, Stefanie J.  
2009 Participant's experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "It has changed me in just about every way possible". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 37 (4), 413-430.
- Baer, Ruth A.  
2003 Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 125-143.
- Broo, Måns  
2012 Yoga practices as identity capital. Preliminary notes from Turku, Finland. Teoksessa *Post-Secular Religious Practices*, 24-34. Toim. Tore Ahlbäck. Scripta Instituti Donneriani Aboensis XXIV. Turku: Donner Institute for Research in Religious and Cultural History.
- Brown, Kirk Warren & Ryan, Richard M.  
2003 The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4), 822-848.
- Dawson, Andrew  
2011 Consuming the Self: New Spirituality as "Mystified Consumption". *Social Compass* 58 (3), 309-315.
- Epstein, Mark  
2008 *Going on Being. Life at the Crossroads of Buddhism and Psychotherapy*. Boston: Wisdom Publications.
- Eskola, Jari  
2007 Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2. painos. 159-183. Toim. Juhani Aaltola & RaineValli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha  
2005 *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Frisk, Liselotte  
2012 The practice of mindfulness. From Buddhism to secular mainstream in a post-secular society. Teoksessa *Post-Secular Religious Practices*, 48-61. Toim. Tore Ahlbäck. Scripta Instituti Donneriani Aboensis XXIV. Turku: Donner Institute for Research in Religious and Cultural History.

- Germer, Christopher K.  
2005 Mindfulness. What It Is? What Does It Matter? Teoksessa *Mindfulness and Psychotherapy*, 3-27. Toim. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel ja Paul R. Fulton. New York: The Guilford Press.
- 2010 *Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista*. Suom. J. Korhonen. Helsinki: Basam Books.
- Gothóni, René  
2001 Ymmärtämisen edellytys uskontotieteessä. *Tieteessä tapahtuu* 2001/6. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/016/gothoni.htm>. Katsottu 7.8.2013.
- 2002 ”Oikeaan osuminen” hermeneuttisen totuuden laatutakeena. *Tieteessä tapahtuu* 2002/2. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/022/gothni022.htm>. Katsottu 7.8.2013.
- Gothóni, René & Mahāpañña (Mikael Niinimäki)  
1987 *Buddhalaista viisautta*. Helsinki: Gaudeamus.
- 1990 *Buddhalainen sanasto ja symboliikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hanson, Rick  
2011 Mindfulness In Clinical Practice. <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/SlidesIntegrativePsychiatrySept2011.pdf>. Katsottu 4.1.2013.
- Heelas, Paul & Woodhead, Linda  
2007 *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Malden: Blackwell Publishing.
- Heiskala, Risto  
1995 Sosiologia modernin yhteiskunnan itsetietoisuutena ja kansallisina traditioina. Teoksessa *Sosiologisen teorian nykysuuntauksia*, 9-37. Toim. Risto Heiskala. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena  
1985 *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula  
2009 *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmberg, Nils  
2005 Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti* 2(2), 72-93.
- Hortynska, Kamila  
2011 *Clinicians's journey of becoming mindfulness practitioners*. D.Clin.Psychol. Thesis. University of Leeds.
- Inglehart, Ronald  
1997 *Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic, and Political Change in 43 Societies*. Princeton: Princeton University Press.

- Inglehart, Ronald & Christian Welzel  
2005 *Modernization, Cultural Change, and Democracy: The Human Development Sequence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Johanson, Gregory J.  
2006 A Survey of the Use of Mindfulness in Psychotherapy. *The Annals of the American Psychotherapy Association* 9 (2), 15-24.
- Kabat-Zinn, Jon  
2004 *Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito*. Suom. T. Turpeinen. Helsinki: Basam Books.
- 2007 *Täyttää elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. Suom. M. Sanoukian ja T. Turpeinen Helsinki: Basam Books.
- Karisto, Antti & Takala, Pentti & Haapola, Ilkka  
1997 *Matkalla nykyaikaan: elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa*. Porvoo: Werner Söderström.
- Ketola, Kimmo  
2003a Uskonto suomalaisessa yhteiskunnassa 1600-luvulta nykypäivään. Teoksessa *Moderni kirkkokansa. Suomalaisen uskonnollisuus uudella vuosituuhannella*, 17-52. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 82. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- 2003b Uusi kansanomainen uskonnollisuus. Teoksessa *Moderni kirkkokansa. Suomalaisen uskonnollisuus uudella vuosituuhannella*, 53-86. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 82. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- 2006 New age, uudet uskonnolliset liikkeet ja suomalainen uusi uskonnollisuus. Teoksessa *Kristinuskossa Suomessa*, 249-263. Suomalainen teologinen kirjallisuusseura. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- 2008 *Uskonnot Suomessa 2008. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- 2010a Suomalaisen spiritualiteetti. Uusi henkisyys luterilaisen hengellisyyden haastajana. Teoksessa *Minä uskon? Jumala-usko 2010-luvulla*, 140-160. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 110. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- 2010b Uusi henkisyys arvomuutoksen ilmentäjänä: modernisaatio ja uskonnon tulevaisuus. *Futura* (2), 37-50.
- Kleemola, Mari  
2007 World Values Survey -aineistosarja. Teoksessa *Uskonto, arvot ja instituutiot. Suomalaiset World Values –tutkimuksissa 1981-2005*, 7-25. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 4. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

- Kääriäinen, Kimmo & Niemelä, Kati & Ketola, Kimmo  
2003 *Moderni kirkkokansa. Suomalaisten uskonnollisuus uudella vuosituuhannella.* Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 82. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laane, Taina  
2009 *Positive Psychology for Families with Infants. A literature Review.* Capstone Project, fulfilling the requirements of the Master of Applied Positive Psychology Program. University of Pennsylvania.
- Laane, Taina & Litovaara, Anneli  
2010 Mindfulness ja ratkaisukeskeisyys – lähempänä kuin luuletkaan. *RATKES – ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti* (4), 6-11.
- Lazar, Sara W.  
2005 Mindfulness Research. Teoksessa *Mindfulness and Psychotherapy*, 220-238. Toim. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel ja Paul R. Fulton. New York: The Guilford Press.
- Lehto, Soili & Tolmunen, Tommi  
2008 Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveystvaikutuksia? *Suomen Lääkärilehti* 63 (1-2), 41-45.
- Luckmann, Thomas  
1967 *The Invisible Religion: The Problem of Religion in the Modern Society.* New York: Macmillan.
- Mäkinieni, Terhi  
2012 Rauhoita mieli –jaksat paremmin! *Puhtaus&Palvelusektori* 1, 41-43.
- Niemelä, Kati  
2006 Millainen on nykysuomalaisen usko? Teoksessa *Kristinusko Suomessa*, 264-275. Suomalainen teologinen kirjallisuusseura. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Paavola, Sami  
2009 Abduktiivinen argumentaatio – hypoteesien hakemisen ja keksimisen välittyneet strategiat. Konferenssiesitelmä. *Suomalainen argumentaation tutkimus –konferenssi* 26.-27.11.2009, Turku.  
<http://www.helsinki.fi/science/networkedlearning/texts/paavola-2009-abduktiivinen-argumentaatio.pdf>. Katsottu 26.4.2013.
- Padilla, Anjannette  
2010 *Mindfulness in Therapeutic Presence: How Mindfulness of Therapist Impacts Treatment Outcome.* The New School for Social Research, UMI 3413183. Ann Arbor: ProQuest.
- Pauling, Chris  
2003 *Mitä buddhalaisuus on.* Helsinki: FWBO.

- Plank, Katarina  
2011 *Insikt och närvaro. Akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness.* Lund Studies in African and Asian Religions, volume 18. Århus: Scandinavian Book.
- Pradhan, Elizabeth K. & Baumgarten, Mona & Langenberg, Patrizia & Handwerker, Barry & Gilpin, Adele Kaplan & Magyari, Trish & Hochberg, Marc C. & Berman, Brian M.  
2007 Effect of Mindfulness-based Stress Reduction in Rheumatoid Arthritis Patients. *Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)* 57 (7), 1134-1142.
- Pyysiäinen, Ilkka  
1993 *Ilo pitkästä itkusta. Buddhalaisuus ja terapiat.* Helsinki: Yliopistopaino.
- Rautaniemi, Matti  
2010 *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa.* Pro gradu –tutkielma, Helsingin yliopisto.
- Roberts, Heidi  
2011 Tuoko mindfulness hengellisyyden psykoterapiaan? *Teologia.fi.* (<http://www.teologia.fi/tutkimus/uskontojen-valiset-suhteet/691-tuoko-mindfulness-hengellisyyden-psykoterapiaan>). Katsottu 12.1.2012.
- Roof, Wade Clark  
2001 *Spiritual Marketplace. Baby Boomers and the remaking of American religion.* New Jersey: Princeton University Press.
- Taira, Teemu  
2006 *Notkea uskonto.* Eetos-julkaisuja 2. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Thera, Nyanaponika  
1996 *The Heart of Buddhist Meditation. A Handbook of Mental Training based on the Buddha's Way of Mindfulness.* Maine: Samuel Weiser inc.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli  
2009 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## LIITTEET

LIITE 1 Haastattelupyyntö

LIITE 2 Haastattelurunko

## LIITE 1

Haastattelupyyntö

Hei!

Teen gradua Helsingin yliopiston uskontotieteen laitokselle. Graduni aiheena on Mindfulness ja erityisesti tutkin gradussani sitä, mikä saa ihmiset kiinnostumaan Mindfulnessista ja miten Mindfulnessiin tutustuminen ja kurssille osallistuminen on vaikuttanut elämänasenteeseen ja henkisyyteen.

Tutkimustani varten etsin haastateltavaksi henkilöitä, jotka ovat käyneet Mindfulness -kurssin. Sillä ei ole väliä, miten pitkä aika kurssin käymisestä on. Haastattelu kestää noin tunnin ja haastatteluajasta ja -paikasta voidaan sopia tilanteen mukaan. Haastattelut teen loka-marraskuun aikana.

Jos saan tulla haastattelemaan Sinua, niin otathan yhteyttä joko sähköpostilla tai tekstiviestillä. Vaikka epäröisit ja ajattelisit, että sinulla ei ole mitään kerrottavaa, niin ota silti yhteyttä, koska jokaisen haastateltavan näkemys on kullanarvoinen tutkimukseni kannalta.

Lämmin kiitos jo etukäteen!

Tiina Jääskeläinen

Kysymysrunko haastatteluun 8.10.2012

1. Minkälaisista lähtökohdista ja elämäntilanteista ihmiset hakeutuvat mindfulness-kurssille?
  - Mistä sait tietoa mf-kursseista
  - Mikä ylipäättään sai sinut kiinnostumaan mf:stä?
  - Mitä mf-kursseja olet käynyt?
  - Onko kiinnostus enemmän omaan elämään liittyvää vai ammatillista?
  - Oletko kokeillut muita henkisen kasvun menetelmiä tai kursseja?
  
2. Mitä odotuksia osallistujilla on kurssia kohtaan?
  - Mitä toivoit saavasi kurssilta?
  - Millä mielin menit ensimmäistä kertaa kurssille?
  - Tiesitkö, kuinka monta osallistujaa siellä on ja minkä tyyppisiä harjoituksia kurssilla tehdään?
  - Olitko aiemmin tehnyt mf-harjoituksia?
  - Mikä oli ensivaikutelmasi kurssilta?
  - Mikä oli paras anti koko kurssilta?
  - Miten mf on elämässäsi kurssin jälkeen?
  - Oletko suositellut kurssia ja mf:ää muillekin?
  - Mikä on muuttunut mf:n myötä elämässäsi?
  
3. Miten osallistujat kokevat kurssin vaikuttaneen heidän uskonnollisuuteensa/henkisyyteensä?
  - Tiedätkö, mistä mf-harjoitukset pohjautuvat?
  - Tuotiinko mf-kurssilla esiin mf:n buddhalaista taustaa?
  - Tuliko mf-kurssilla uskonnollisuus mitenkään esiin?
  - Miellätkö mf:n uskonnolliseksi? Jos et, niin kuvaako esim. henkisyys tai spirituaalinen mf:ää paremmin?
  - Minkälainen rooli uskonnolla on elämässäsi tai miten määrittelet oman uskonnollisuutesi tai henkisyytesi?
  - Vaikuttiko mf-kurssi omaan henkisyyteesi ja jos, niin miten?
  - Mitä sellaista sait mf-kurssilta, mitä et saa esim. kirkosta tai rukoilemisesta?
  
4. Taustatietoja: Ikä, koulutus, nykyinen ammatti.