

Juoksemisen filosofia

Tapio Koski

Juoksemisen filosofia

Kestävyysjuoksun monet ulottuvuudet
– miten lihan kautta voi haastaa itsensä



Copyright ©2005 Tampere University Press ja tekijä

Myynti

Tiedekirjakauppa TAJU

PL 617

33014 Tampereen yliopisto

puhelin (03) 3551 6055

fax (03) 3551 7685

taju@uta.fi

www.uta.fi/taju

<http://granum.uta.fi>

Taitto

Maaret Young

Kansi

Juha Siro

ISBN 951-44-6310-2

ISBN 951-44-6393-5 (pdf)

2. korjattu painos

Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print
Tampere 2005

*”Avain nuoruuteen on terveessä ruumiissa ja sielussa.
Ja koska sielussani ei ole ollut ikinä mitään vikaa,
syytä täytyy olla ruumiissa.*

Saavutan ikuisen nuoruuden pontevasti harjoittelemalla.

Pidän aivoni virkeinä tekemällä uusia asioita.”

*Muumipappa televisiosarjassa ”Muumipeikko”,
jakso ”Muumipappa urheilee”.*

Sisällys

<i>Johdanto</i>	13
<i>1. Juokseminen elämyksellisenä ja kehollisena itsen tutkimisena</i> ..	35
<i>2. Juoksemisen filosofinen perusta</i>	47
Maurice Merleau-Pontyn filosofinen lähtökohta	49
Merleau-Pontyn kehonfilosofia	52
Martin Heideggerin fundamentaaliontologinen filosofia	62
<i>3. Kestävyyssuoksu tutkimuksen kohteena</i>	77
<i>4. Juokseminen elämäntapana</i>	86
<i>5. Näkökulmia kestävyysjuoksijaan</i>	95
Kuka tahansa, varsinainen ja epävarsinainen oleminen	95
Juoksemisen varsinaisuus ja epävarsinaisuus	106
Juokseminen ”huolehtimisena”	109
Fyysisen harjoituksen perusehdot	117
Maailman paljastuminen ja peittyminen juoksijalle	124
Kaukainen on etäällä ja lähellä	129
Toisto	135
Juokseminen, lankeava omistautuminen, kiihko ja riippuvuus	138
Käsilläoleva ja esilläoleva ihmisen maailmasuhteen ulottuvuuksina	141
Maailma läsnäolevana	155

6. <i>Maailma juoksee</i>	161
Juoksukokemuksia	161
Hiei-vuoren buddhalaiset maratonmunkit	171
7. <i>Kokemukselliset ytimet</i>	178
Subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen	178
Mielen hiljentyminen, hiljaisuus	179
”Mieltä etsivä ajattelu” ja ”silleen-jättäminen”	181
Virittyminen	182
Läsnäolo	185
Voima	186
Ilo	190
Hartaus, kiitollisuus	190
<i>Anteeksianto</i>	191
Todellisen itsen löytäminen, valaistuminen, Absoluutti	194
8. <i>Järjen ylittäminen ja kehon viisaus</i>	198
Juokseminen ”meditatiivisena ajatteluna”	198
Omantunnon kutsu	205
Aktiivis-passiivinen prosessi	220
<i>Lopuksi</i>	232
Lähteet	244

Kiitokset teille kaikille, jotka ovat osallistuneet tekstin syntyyn
ja valmistumiseen näiden 5 vuoden aikana:
Timo Klemola, Tere Vadén, Jorma Peussa,
Mari Verho, Janne Rissanen.
Opetusministeriö rahoitti tutkimustani
vuoden ja 5 kuukautta.
Vaimoni Pirjo on antanut suurella sydämellä
tukensa tutkimustyöhöni.
Omistan työni pojalleni Roopelle, sydämeni valolle.

Tampereen Petsamossa luonnon alkaessa vihertää 14.5.2005

Tapio Koski

Ensimmäiset 38 ikävuottani en harrastanut minkäänlaista liikuntaa. Harrastukset liittyivät lähinnä kaljanjuontiin ja tupakanpolttoon. Nyt olen melkein 43. Viisi vuotta sitten, talven pimeimpinä aikoina en saanut iltaisin unta enkä aamuisin meinannut päästä sängystä ylös. Ainainen flunssa vaivasi ja selkä oli kipeä. Lääkäri ei löytänyt mitään varsinaista sairautta. Hän vihjaisi hienovaraisesti, että kevyttä toimistotyötä tekevän miehen pitäisi liikkua edes vähän, jos haluaa pysyä terveenä. Jonkinlainen elämänmuutos oli pakko tehdä. Jotakin mielekästä liikuntaa oli pakko löytää. Ei ollut mitään nuoruudesta tuttua lajia, jonka olisi voinut aloittaa uudestaan. Pallopelit eivät kiinnostaneet. Punttisalit tuntuivat vastenmielisiltä paikoilta. Ainut mitä keksin oli hölkkä. Tai silloin sanoin sitä hölkkäksi. Enää en käytä sitä sanaa. Nyt sanon itseäni juoksijaksi.

Ensimmäiset juoksuyritykset viisi vuotta sitten olivat koettelemuksia. Eteneminen muuttui kävelyksi parin sadan metrin jälkeen. Kokemus nosti aggressiot pintaan. Tällaista surkeutta en voinut itseltäni sietää. Asetin tavoitteen. Valitsin kotini läheltä yhden koivun. Päätin juosta koti-ovelta koivulle asti pysähtymättä. Se onnistui vasta kolmannella kerralla. Ensimmäinen tavoite oli saavutettu ja olin saanut palkintoni. Olin voittanut sisäisen luuserini, joka vinkui armoa ja pyysi minua lopettamaan juoksemisen. Seuraava tavoite oli yksi kivi vähän koivua kauempana. Siitä se lähti. Matkat pitenivät. Enää ei tuntunut tuskaa vaan iloa ja lämpöä. Jalat, keuhkot, sydän ja muu kroppa alkoivat sopeutua liikuntaan ja viestittivät hyvää oloa siinä missä ne aikaisemmin tunsivat kipua ja väsymystä. Jäin koukkuun perusteellisesti. Henkinen hyvinolontunne omasta pystymisestä ja lihastyön tuoma voima ovat huumetta.

Jorma Peussa

Johdanto

*Kun lähdin juoksemaan, aurinko oli korkealla taivaalla.
Juoksin tunnin, kaksi. Neljän liikenneruuhka tuli ja meni.
Aurinko on liikkunut jo pitkän matkan kolmen tunnin aikana
ja minä vaan juoksen.
Valo muuttuu punaisemmaksi, aurinko ei lämmitä niin kuin alussa.
Juokseminen on.
Maisema on kulissi, jossa juoksevana olen muuttumaton.
Maisema on ajallinen, aika tuntuu pysähtyneen.¹*

Liikunta on nykyaikana pitkälle teollistuneissa korkean elintason maissa erilaisessa suhteessa yksilöön ja hänen tietoisuuteensa kuin ennen. Liikkumista helpottavat tekniset apuvälineet². Ellei tietoisesti halua käyttää kehoaan ja lihasvoimaa, valitaan tilanteeseen sopiva apuväline. Tänä päivänä liikkumaan ja urheiluun ryhtyminen vaatii tietoisien valinnan. Tietoinen valinta liikkumaan ryhtymises-

1. Ote juoksupäiväkirjastani.

2. Juokseminen ei ole toimintana teknologiasta riippuvainen. Oma keho ja juoksemiseen soveltuva maasto riittävät. Tämä voi synnyttää kokemuksen oman toiminnan autonomiasta ja ”vapaudesta”.

tä on kehollisen itsensä asettamista haasteen eteen, minkä tavoitteet luonnollisesti riippuvat yksilön motivaatiosta. Esimerkiksi portaita pitkin nousu viidenteen kerrokseen vaatii tietoisien päätöksen valita kävely hissien sijaan. Oma itse portaita-nousevana on nähtävä mahdolliseksi. Mahdollisuuden toteuttamisen vaikeusaste määrittää haastamisen luonteen. Se on itsensä haastamista tavoitellun päämäärän suhteen. Lähtökohdan muodostaa ajatus, että oman kehollisen olemassaolon ja itsen voi haastaa ”lihan” kautta. Itsensä haastaminen lihan kautta on tietoinen päätös valita itsensä liikunnallisena.

Tarkastelen tässä kirjassa juoksemista ja filosofiaa. Joku voi kysyä, mitä tekemistä juoksemisella on filosofian kanssa, mihin filosofiaa tarvitaan? Juokseminen on juoksemista, konkreettista fyysistä ja hikistä toimintaa, rytmikästä hengitystä, huohotusta – filosofia on filosofiaa, ajattelemista ja itse juoksemiseen verrattuna toissijaista toimintaa. Totta on, että juoksemaan ei opita kirjoja lukemalla vaan juoksemalla. Kuitenkin on muistettava, että ihminen on (myös) ajatteleva olento, joka ajattelunsa avulla kykenee saattamaan kehonsa tietynlaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Ihminen päättää tietoisesti milloin lähteä juoksemaan, kuinka kauan juoksee, mitä tekijöitä on huomioitava, jotta juoksemisesta tulisi sellaista kuin katsoo itselleen parhaaksi ja kohtuulliseksi. Jokainen juoksu-kokemus kasvattaa ymmärrystä aiemmista harjoituksista. Tämä kasvanut ymmärrys vaikuttaa myös tapaan, jolla tuleva harjoitus ymmärretään. Juoksija havaitsee juoksemisensa aikaansaamat muutokset itsessään. Ne ovat terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä. Lyhyesti sanottuna: juokseminen vaikuttaa kehoon ja mieleen. Kun juokseminen muodostuu tärkeäksi, saattaa esille nousta kysymys juoksemisen luonteesta ja merkityksestä liittyen omaan fyysiseen ja henkiseen terveyteen, mikä liittyy ja vaikuttaa myös koko ihmisen elämään. Juoksija voi kokea juoksun tuottamien kokemusten positiivisuuden ja tulla uteliaaksi tietämään, mitä esimerkiksi viimeisellä lenkillä tapahtui, kun olo oli kevyt ja euforinen ja kaikki ta-

pahtui kuin itsestään, vaivattomasti ja luonnollisesti. Mistä tuli se ilon kokemus, ei ollut mitään syytä? Ja kun tällainen kokemus jatkuu juoksun jälkeenkkin, tulee helposti kysyneeksi kokemuksen merkitystä omalle elämälleen ja juoksemiselleen. Tässä vaiheessa olemme jo pitkällä filosofisessa pohdinnassa. Ja edelleen, onko muilla juoksijoilla samankaltaisia kokemuksia?

Käsittelen pitkien juoksumatkojen tuottamien kokemusten luonnetta, niiden esiintymistä, käsitteellistettävyyttä ja ilmaisemista. Monet juoksun tuottamat kokemukset ovat arkikielellä ilmaisutavissa, vaikka monet kokemukset tai monien kokemusten luonne, jäävät tiedostamatta. Näitä ”piiloon” jääneitä kokemuksellisia tasoja filosofit eivät ole tutkineet eikä niitä siis ole tutkittu suhteessa ihmisen olemisen analyysiin. Tällainen on muun muassa aiemmin mainittu ilon kokemus³, joka lienee tuttu pitkiä matkoja juosseille. Kokemuksista ehkä puhutaan juoksijoiden kesken. Näissä keskusteluissa eivät ole kuitenkaan juoksemattomat läsnä, jolloin kyseinen aspekti/ulottuvuus jää tuntemattomaksi. Näin heidän ymmärryksensä juoksemisesta jää ohueksi. Tarkoiton sitä, että vain juoksemalla voi saada omakohtaisia kokemuksia juoksemisesta. Jos tämä puuttuu, suhde juoksemiseen muodostuu vain käsitteellisesti. Ohueksi jääneestä ymmärryksestä J.P. Roos⁴ kirjoittaa nettikirjassaan *Maratonmiehen elämä* seuraavasti:

Matkakirjassaan Amerikka ranskalainen esseisti Jean Baudrillard käsittelee juoksemista yhtenä amerikkalaisuuden keskeisenä piirteenä. Hänelle juokseminen on täysin käsittämätön modernin itsekidituksen, itsemurhakäytytymisen ja kuoleman tavoittelun, vapaaehtoisen orjuuden ja jopa aviollisen uskottomuuden uusi muoto. Kuola suusta valuen, silmät tyh-

3. Ne ihmiset, jotka eivät itse juokse, voivat katsoa tämän johtuvan esimerkiksi juoksijan persoonallisuudesta, siitä että ”hän on iloinen ihminen”.

4. Roos 1995, 1. luku 1. kappale.

jinä ja omaan sisäiseen lähtölaskentaansa keskittyneet juoksijat edustavat Baudrillardille ihmislajin rappiota, maailmanlopun tunnelmaa. Vähän samoja sävyjä voi löytää muun muassa Antti Eskolan juoksemista koskevista lyhyistä maininnoista hänen puhuessaan inhoten hölkkääjistä. Olen tavannut sekä Baudrillardin että Eskolan ja tiedän, että he todella tappaisivat itsensä jos he lähtisivät juoksemaan (tosin Eskola on tietääkseni aloittanut rauhallisen lenkkeilyn!). Baudrillardin ja Eskolan käsitykset ovat kuitenkin mielenkiintoisia, sillä ne kuvaavat hyvin miten väärä kuva ulkopuolisilla voi juoksemisen symbolisista merkityksistä olla. Varsinkin kärsimysteema on täysin vailla pohjaa: juokseminen on päinvastoin yksi modernin yhteiskunnan ruumiillisen ja henkisen itsensäkehittämisen ja nautinnon muotoja, kevyestä sosiaalisesta yhdessäolosta puhumattakaan! Enkä ole nähnyt vielä yhtään kuolavaa tai vaahtosuista lenkkeilijää (talvella nenä saattaa tosin valua). -- Juokseminen on hauskaa ja nautinnollista puuhaa, kunhan sen ensin oppii.

Hieman myöhemmin hän toteaa samassa luvussa:

Sekä aamu- että yöjuoksussa on oma suuri viehätöksensä. Juokseminen hiljaisessa kaupungissa auringon juuri noustessa on unohtumaton kokemus, samoin kuin juokseminen tyhjillä kaduilla asfaltin kiillellessä katuvaloissa. -- Mutta täytyy myöntää, että juoksemisen viehätys ei löydy aivan heti. Useimmat tuntemani hölkkääjät valittavat usein kuinka tylsää juokseminen on ja kuinka he tekevät sitä suorastaan vastoin tahtoaan, vain koska ajattelevat nukkuvansa paremmin tai laihtuvansa tai sen sellaista. Kuitenkin voin vakuuttaa, että jossain vaiheessa useimmat juoksijat kuitenkin myös löytävät juoksun nautinnon, keveyden, helppouden, vauhdin, yhdistettynä mukaviin maisemiin ja kivoihin juoksupolkuihin. -- Vain se

joka ei harrasta juoksua, kuvittelee että juoksu on yksitoikkoista, aina samanlaista. -- Juokseminen on kaiken kaikkiaan äärimmäisen monimuotoista toimintaa ja sen oppii todella vasta pitkän harjoittelun jälkeen.

Mitä se kertoo juoksemisesta ja siihen liittyvistä erilaisista tasoista, kun Jean Baudrillardin ja Antti Eskolan kaltaiset viisaat miehet, ajattelun tunnustetut ammattilaiset, suhtautuvat kestävyysjuoksuun edellä kuvatulla tavalla? Onko kysymys todella siitä, että juoksemattomat eivät kykene pelkän havaitsemisen ja ajattelun perusteella ymmärtämään niitä juoksemisen tuottamia monimuotoisia elämyksiä ja kokemuksia, joita juokseminen tuottaa? Näin olen taipuvainen ymmärtämään.

George Sheehan, amerikkalainen, paljon pitkiä matkoja juosut, juoksemisen filosofisista aspekteista kirjoittanut filosofisesti orientoitunut lääkäri ja lehtimies kertoo, että juostessa ”spontaanisti ja vaivatta tulevat mielen kirkastumisen ja seesteisyyden kokemukset ovat päivän arvokkain hetki”⁵.

Ja, välittömästi kaiken juostessa koetun lisäksi, säännöllinen juokseminen voi muuttaa yksilön suhtautumistapaa elämään. Sheehan kirjoittaa näin: ”Jos ajattelet, että elämä on ohitse; tai vielä pahemmin, elät jonkun toisen elämää, voit yhä todistaa asiantuntijoiden olevan väärässä.”⁶

Juokseminen saa aikaan monenlaisia tuntemuksia ja kokemuksia. Jotkut kokemukset ovat outoja, niille ei ole käsitteitä tai niitä on hankala käsitteellistää ja selvittää intersubjektiivisesti eli ihmistenvälisesti (ellei kehollinen esiyymmärrys ole samansuuntainen). Ne voivat myös antaa vaikutelman kokijan omituisuudesta; outoja kokenut henkilö katsotaan helposti itsekin oudoksi. Ja ylimalkaan (ylipäänsä), asioita tapahtuu ja on tapahtumatta. Kokemuksen ja sen reflektion (tietoisin analysoinnin) suhde ei ole luon-

5. Sheehan 1978, 95.

6. Sheehan 1978, 51.

nonlainomainen kausaalisuhte, koska kyseessä on aina omakoh-
tainen laadullinen kokemusmaailma.⁷

Fyysisenä suorituksena kestävyysjuoksu on aika selkeä tapah-
tuma. Liikeradat eivät ole monimutkaisia eivätkä vaikeita oppia.
Tästäkin näkökulmasta kestävyysjuokseminen näyttää tylsältä ja
ikävältä junnaamiselta. Mielenkiintoiseksi sen tekee se, että se tuot-
taa kuitenkin niin monenlaisia elämyksiä ja kokemuksia. Koko
juoksemisen filosofiaan liittyvä ongelma on haasteellisuudessaan
siinä, että miten juoksemisen tuottamat elämykset ja kokemukset
käsitteellistetään ja kyetään ymmärtämään mahdollisimman hyvin
eli niiden todellista luonnetta vastaavalla tavalla. Tämä liittyy sii-
hen, 1) mikä on elämysten luonne, tosi luonto, niiden todellinen
olemus, 2) mikä on niiden merkitys?

Juoksemiseen on monta syytä. Entinen aktiivijuoksija Ari Pau-
nonen⁸ on ajatellut juoksemisen tarkoitusta ja analysoinut sitä.
Hän erottaa juoksemiseen kuusi syytä, jotka liittyvät neljään elä-
mänvaiheeseen. Hän taulukoi ne seuraavasti:

	Lapsuus	Nuoruus	Aikuisikä aktiivi- juoksijana	Aikuisikä aktiiviuran jälkeen
Leikki	xxx	x		
Kilpailuvietti	x	xxx	xx	
Tavoite		xxx	xxx	
Elämän sisältö		xxx	xxx	xx
Hyvä olo		x	xx	xxx
Kunto & terveys			x	xxx

7. Ks. Murphy & White 1995, 103-106. Kirjassa kuvataan satoja urhei-
lu- ja liikuntakokemuksiin liittyviä ei-arkipäiväisiä kokemuksia, joita
tulkitaan muun muassa aasialaisten filosofioitten avulla.

8. Paunonen 1999, 32-33.

Kuten kuvioista nähdään, lapsuudessa leikki on keskeisin. Nuoruudessa kilpailuvietti, tavoitteellisuus ja elämän sisältö, mitä se mahtaa tarkoittaa (ehkä tärkeäksi katsottava tuleva ura juoksijana), ovat keskeisellä sijalla. Aikuisena samat tekijät ovat juoksemisen keskiössä hyvän olon merkityksen hieman korostuessa. Aktiiviuran jälkeen juoksemisen painopiste on selvästi elämän sisällössä, hyvässä olossa ja kunto & terveydessä.

Kilpailuvietti heräsi Paunosella juoksukisoihin osallistumisen myötä. Tavoitteella hän tarkoittaa halua saavuttaa jotain, jonka ymmärrän hyvänä kilpailumenestyksenä. Elämänsisällöllä hän tarkoittaa sitä, että juoksemisesta tulee tärkeä osa elämää, siitä tulee elämäntapa. Tämä tuo sisältöä ja järjestystä elämään, jonka hän katsoo osaksi henkisyttä. Hyvä olo sekä kunto ja terveys ovat lähellä toisiaan. Ne liittyvät hyvään yleiskuntoon ja juoksemisen aikaan saamaan kevyempään, raikkaampaan, vahvempaan ja rentoutuneempaan oloon. Kuten hän kirjoittaa, ”lenkin jälkeen elämä näyttää aina paremmalta”⁹.

Kysyttäessä ihmisiltä syytä juoksemiseensa, he saattavat vastata etteivät osaa sitä kertoa – se vain on kivaa tai tuntuu hyvältä. Tai he saattavat vastata, että saa ajatella omia asioita rauhassa ja olla yksin omien ajatustensa kanssa. Varmaankin näin on. Tämän lisäksi saattaa tapahtua myös, että mieli tyhjenee ajatuksista, ”päässä” ei ole yhtään ajatusta. On vain hiljaisuus ja tyhjyys. Marko Vapa kirjoittaa urheilupsykologian käsitteestä ”juoksijan hurmos”, että se on sanoinkuvaamatonta

keveyden tunnetta fyysisen suorituksen aikana. Nimitys ”juoksijan hurmos” selittyy sillä, että juoksijat kokevat sen urheilijoista huomattavasti useammin vaikka muissakin lajeissa kokemus on hyvin samanlainen. Tällaisessa hurmiotilassa ei ole useinkaan kivun tuntemuksia eikä rationaalisia ajatuksia vaan mielessä vallitsee sisäinen tyyneys ja tasapainon tunne.

9. Paunonen 1999, 33.

Hurmostilan syntymekanismina pidetään rytmikkään ja monotonisen liikkeen aiheuttamaa tietoisuuden tilan muutosta, joka usein jatkuu pitkälle juoksulenkin lopettamisen jälkeenkin.¹⁰ -- Juoksijan hurmos syntyy rauhallisen olotilan kautta ja syvenee usein harjoituksen loppua kohden¹¹.

Sheehan kirjoittaa, että juoksemisen etuja ovat fyysinen sopusuh-
taisuus (physical grace), mielenrauha (psychological ease) ja eheys
(personal integrity). Parhaimpiin kokemuksiin kuuluvat huippu-
kokemukset, jolloin koetaan ykseys.¹²

Nämä tekijät ovat yksi syy juosta. Tämän kaltaiset muotoilut edellyttävät jo filosofista ajattelutapaa ja kokemuksen katsomista läheltä. Hiljaisuuden ja tyhjyyden kokemus, oleminen ”tässä-janyt”, sisäinen tyyneys ja tasapainon tunne, joissa olemassaolon kokemus on väkevänä läsnä, jolloin oma oleminen on olemassaolon kokemuksen täyttämä, on tajunnallista ja henkistä lepoa, minkä voimaa ja energiaa tuottava ominaisuus on suuri. Filosofisemmin sanottuna juoksemisen yksi tärkeä merkitys on, että sen avulla, fyysisen toiminnan kautta, kehon ja mielen kautta, voi pyrkiä oman itsensä eheyteen ja tavoitella kokonaisuutena ihmisenä olemista. Nämä ovat suuria sanoja – jatkossa tuon esiin niiden merkityksen.

Filosofisesti on mahdollista eritellä ja analysoida juoksemiseen liittyviä tasoja ja avata näin ihmisen moniulotteisuutta. Filosofisen analyysin avulla kokemukseen sisältyviä eri elementtejä voi ottaa tarkastelun kohteeksi ja tehdä näin kokemusta läpinäkyvämmäksi, ja näin parantuneen ymmärryksen avulla esimerkiksi suunnata tulevaa harjoitusta mielekkääksi katsottuun suuntaan.

10. Vapa 2001, s. 6/10, ref. Douillard 1994. Ks. Murphy & White 1995, 19.

11. Vapa 2001, s. 6/10, ref. Vettenniemi 1994, Hänninen 2001.

12. Sheehan 1978, 72.

Tässä kestävyysjuoksua¹³ käsittelevässä filosofisessa tutkimuksessa tavoitteeni on 1) luoda perustaa juoksemista koskevalle keskustelulle (avata muun muassa keskusteluyhteys juoksijoiden ja tutkijoiden välille), 2) tavoitella ajattelun ja käsitteiden selkeyttä, jotta asiasta puhuminen olisi mahdollista kaikilla juoksemiseen liittyvillä elämysten ja kokemusten tasoilla, 3) analysoida, käsitteellistää ja ymmärtää juoksemisen tuottamiin kokemuksiin sisältyviä inhimillisen olemisen tasoja.¹⁴ Nämä tavoitteet on tärkeä pyrkiä selkiyttämään hyvin, koska ne liittyvät olennaisiin representaatien (ihmisen maailmasta ymmärtämään käsitteelliseen haltuunottoon liittyviin) ongelmiin, siis tapaan millä ihminen ottaa käsitteellisesti maailmaa haltuun: Mistä voimme puhua ja miten? Ja silloin kun puhumme, mistä itse asiassa puhumme? Mikä on puheen

13. Voidaan myös puhua pitkänmatkan- tai maantiejuoksusta. Olennaisinta on juoksuaika tai -matka, jonka voisi katsoa olevan vähintään tunnin tai 10 km, joka ei ole vielä kovin paljon. J-P Roos (1995, luku 5) yhtyy näkemykseeni, sillä hänen mukaansa 10 km on liikunnallisesti kovin lyhyt matka – keskivertokuntoilijahan juossee tunnin aikana noin 10 km. Terminä pitkänmatkanjuoksu on kömpelö. Parempi on kestävyysjuoksu, joka kuitenkin harhauttavasti viittaa alle tunnin matkoihin, esimerkiksi yleisurheilukilpailujen 3000 m - 10000 m:n matkat. Kestävyysjuoksijat kuitenkin harjoitellessaan juoksevat pariin tuntia kestäviä matkoja, ultrajuoksijat tätäkin paljon pitempiä. Maantiejuoksu on ajatuksellisesti lähinnä tarkoittamaani pitkäkestoista juoksumatkaa, mutta sekin viittaa maantien sulkien näin ainakin näennäisesti pois metsissä ja muissa maastoissa tapahtuvat juoksut. Jatkossa tarkoitan termeillä ”juoksu”, ”juokseminen”, ”pitkänmatkanjuoksu” ja ”kestävyysjuoksu” pitkäkestoista juoksumatkaa.

14. Kari Ilmarinen kirjoittaa Juoksija-lehdessä 6/1981, s. 16, että ”urheilujournalismia on monesti syytetty pinnallisuudesta, mutta eipä urheilun olemusta ole tutkittu tiedemieskammioissakaan. -- Urheilun merkitystä ei kukaan pysty kiistämään, mutta hyvin harva pystyy kertomaan sen, miksi urheilu on niin merkityksellistä.”

ontologinen status¹⁵ (varsinkin silloin kun puhumme sellaisesta josta ei voi filosofi Ludwig Wittgensteinin mukaan puhua)?

Tutkimuksen osa-alueita ovat: 1) Filosofinen näkemys ihmisestä, jolla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan niin sanottua fenomenologista tapaa tarkastella ihmistä, minkä avulla juoksun tuottamia tuntemuksia ja kokemuksia pyritään käsitteellistämään ja ymmärtämään. Ymmärtäminen on tärkeää varsinkin liikuntatieteilijöille – ihmisen ymmärtäminen moniulotteisena on tärkeä lähtökohta ja näkökulma kaikille ihmistyötä tekeville. Filosofinen tutkimus voi olla apuna mietittäessä esimerkiksi liikuntakasvatuksen suuntaviivoja. Ja lisäksi, uudet liikunnalliset ajattelu- ja kokemistavat siirtyvät usein vanhemmilta lapsille ja nuorille. Tämä vaikuttaa puolestaan siihen, minkälaisen liikkumisen ja urheilun tavan tulevat aikuiset omaksuvat ja kokevat itselleen läheiseksi. Suomalaisen liikuntakulttuurin ja liikuntatieteen tulevaisuuden kannalta ovat tärkeitä ihmisen eri tasoja valottavat tutkimukset, koska näin voidaan ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat esimerkiksi koko elämän kestäväen liikuntaharrastuksen syntyyn.

2) Osallistuva liikunnanfilosofinen metodi, joka tarkoittaa sitä, että tutkija myös itse harjoittaa tutkimuksensa kohteena olevaa lajia – toisin sanoen tutkija on myös itse itsensä tutkimuskohde.¹⁶

3) Jotta juoksemista voisi tutkia relevantilta perustalta, on hahmotettava ihmisen maailmassa olemisen tapa (Martin Heidegger) ja ihmisen olemassolon kehollinen perusta ja sen merkitys (ontologia) (tässä apuna on Maurice Merleau-Pontyn kehonfilosofia).¹⁷

15. Puhuen kohteena olevien asioiden, ilmiöiden ja olioiden viimekätinen olemisen tapa olemassaolomme hierarkiassa.

16. Tutkimuksen näkökulma on tematisoitunut paljon sen kautta, että harrastan itse kestävyysjuoksua (esimerkiksi maraton). ”Kiinalainen aamuvoimistelu” taiji on kuulunut elämäntapaani 20, jooga 32 ja karate-do 21 vuotta.

17. Kun Heidegger ja Merleau-Ponty puhuvat ontologiasta, he tarkoittavat sillä ihmisen maailmassa olemisen tapoja.

En tule käsittelemään dopingia, kilpaurheilun ongelmia, kaupallisuutta enkä miehen ja naisen eroavuuksia. En myöskään keskity juoksemisen tekniseen analysointiin vaan juoksemisen tuottamiin elämyksiin ja kokemuksiin sekä näiden merkityksiin – pyrin katsomaan juoksemista läheltä. Tällaisia ovat harjoituksen lisäämä oman kehon tuntemus, vitaalisuuden tai elämänvoiman kasvu sekä omaan olemassaoloon liittyvät eksistentiaaliset ja eettiset kokemukset. Nämä liittyvät olennaisesti henkiseen rentoutumiseen ja seestymiseen – tätä voisi nimittää myös mielenrauhan lisääntymiseksi ja henkiseksi kasvuksi¹⁸. Tämä tematiikka liittyy jo väitöskirjassani *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä*¹⁹ esiin nostamaani ajatukseen, että liikunnan avulla ihmisen on mahdollista tutkia itseään.

Lähtökohtaisesti voidaan ajatella, että fyysinen harjoitus itsen ja oman kehon tuntemiseksi voi olla tiedostamatonta tai tietoista – tiedostamattomilla harjoituksilla tarkoitan sitä, että yksilön tietoinen suhtautuminen tavoittelemaansa päämäärään (esimerkiksi hyvä fyysinen kunto tai laihduttaminen) saattaa tuoda mukanaan sellaista, mitä hän ei tietoisesti tavoittele. Toisin sanoen lenkkeilijä ei useinkaan tavoittele tietoisesti parempaa itsetuntemusta vaan parempaa fyysistä kuntoa ja terveyttä. Lenkkeily tuottaa kehon ja mielen tuntemusta lisääviä kokemuksia – ja jos ne ovat riittävän voimakkaita ja kiinnostavia huomion itseensä – yksilö saattaa ajatella juoksemisensa merkityksen uudella tavalla. Yleisesti ottaen

18. Lauri Rauhala (1991, 207) hyvän määritelmän mukaan henkinen kasvu tarkoittaa arvotajunnan selkiytymistä, vastuullisuutta itsestä ja toisista ihmisistä ja luonnosta, kykyä kokea rakkautta ja myötätuntoa, kauneuden tajun herkistymistä, itsekkyyden vähenemistä, kielteisten ajattelu- ja toimintatapojen vähenemistä. Näin määriteltyyn henkiseen kasvuun liittyy erottamattomasti myös itsetuntemuksen ja -ymmärryksen kasvu; myös mielenrauha, ykseyden ja pyhyyden kokeminen voidaan liittää määritelmään.

19. Koski 2000.

harjoituksen kautta omasta maailmassaolosta tullaan tietoisemmaksi, koska juokseminen tapahtuu yksinkertaisesti vain lähtemällä juoksemaan, asettamalla kehonsa juoksemaan. Tämän asettamisen perusta on, että ihmisen keho on (hänen) olemisen(sa) keskus. Kehon ja maailman kosketus, ontainen kosketus (tätä käsitellään myöhemmin), konkreettinen harjoitus, on elämysten ja kokemusten perusta.

Toisaalta on harjoitus, jossa on tietoisesti asetettu päämääräksi oman kehon ja itsen tuntemuksen lisääminen. Suhtautumalla liikuntaan harjoituksena ihminen voi tavoitella sellaisia kokemuksia, jotka purkavat ja poistavat vieraantumista sekä ihmisen ja maailman välistä erillisyyttä. Monissa ihmisen henkiseen kasvuun pyrkivissä liikunnallis-henkisissä traditioissa tavoitellaan tietoisesti kokonaista ja ”kiinteältä” tuntuva kokemusta, jossa olemassaolo koetaan rauhallisena ja seesteisenä. Nämä ovat arvokkaita ihmisen elämään liittyviä eksistentiaalisia kokemuksia, jotka lisäävät hänen elämänsä laatua. Harjoituksen tuottamien kokemusten ja niiden itseensä suhteuttamisen kautta ihmisen on mahdollista ymmärtää enemmän itsestään, ihmisten välisistä suhteista ja maailmasta, mikä välittyy myös hänen arkeensa.²⁰

Kestävyysjuoksu voidaan ymmärtää itsen tutkimisen ajatuksen kautta siis myös aktiiviseksi toiminnaksi itsetuntemuksen lisäämiseksi, mikä on samalla myös todellisuuden tiedostamisen ja ymmärtämisen lisääntymistä. Tällöin liikunnan tavoite ei ole pelkästään hyvän fyysisen kunnon, liikunnallisen kyvykkyyden ja taidon hankkiminen. Tärkeää on tulla tietoiseksi omista potentiaaleistaan. Pelkkä tietäminen ei sinänsä riitä, koska tärkeää on ymmärtää kokemuksellisesti se vapautuneen aktiivisuuden luova perusta, jolta käsin potentiaalitkin realisoituvat. ”Kokemuksellisella ymmärtämisellä” tarkoitan oman konkreettisen tekemisen kautta syntyntä käsitystä, ja ”pelkällä tietämisellä” vain rationaalisen ajattelun kautta saatua käsitteellistä ajatusrakennelmaa.

20. Koski 2000, 179.

Toivon tämän tutkimuksen tuloksien auttavan juoksijaa löytämään omakohtaisia mielekkyyserakenteita, miksi juosta. Tämä on tärkeää yksilön elämänkaaren kannalta. Nimittäin jos juoksua on harjoitettu vain ulkoapäin tulevan tavoitteen kannalta (voitto, menestyminen, sosiaalinen arvonto, palkkiot ja niin edelleen) niin kilpailu-uran loputtua yksilö voi joutua eksistentiaaliseen tyhjiöön, jolloin elämän mielekkyys katoaa kun kaikki se, johon elämä on perustunut, häviää. Tällä voi olla kielteisiä vaikutuksia juoksijan (urheilijan) elämään.²¹ Mutta jos hän on löytänyt omaa sisäistä itseään ja sellaisia merkityserakenteita, jotka jäsentävät hänen eksistentiaalista elämisaailmaansa, elämä ei lopu aktiiviuran jälkeen vaan elämässä alkaa uusi vaihe.

Juoksijan kokonaisen elämän kannalta tärkeää on, että kokemus ja sen kautta parantunut itseymmärrys omista realisoituneista potentiaaleista laajentaa ja tematisoi toimintahorisontin myös tulevaisuuden suuntaan. Tällöin juoksijan oleminen ja ymmärrys siitä ei rajoitu vain vallitsevaan hetkeen, vaan hän on myös avoin maailmalle ja suhtautuu tulevaisuuteen luottavasti.²²

Kun juoksemiseen ajatellaan myös tällainen ulottuvuus, tavoitteena ei ole siis pelkästään fyysisen kunnon ja terveyden saavuttaminen ja ylläpito vaan myös itsetuntemuksen kasvu. Jos ja kun ihminen löytää sisäisen kokemisen kautta elämänsä todellisen luovuuden ja vapautumisen tilan, aukenee todellisuus omakohtaisen toiminnallisuuden sfäärinä. Kysymyksessä voidaan katsoa olevan henkilökohtainen, vieraantumaton ja varsinainen maailmassa ole-

21. Suomessa on käynnissä projekti, jonka tavoitteena on auttaa ja ehkäistä urheilu-uransa päättäneitä urheilijoita putoamasta ”tyhjän päälle”. Suurimmassa syrjäytymisvaarassa ovat ne, ”joiden koko lapsuus ja nuoruus on ollut sidoksissa pelkkään urheiluun”, sanoo projektia vetävä Ritva Söyring. Hänen mukaansa ”meillä on kansallinen velvollisuus huolehtia siitä, että urheilijoilla on mahdollisuus jatkaa elämäänsä urheilu-uran jälkeenkin --”. (Aviisi 2004, 8.)

22. Koski 2000, 178.

misen tapa. Tämä on aktiivinen ja omakohtainen prosessi, jossa itsestä käsin määräytyvää pyritään realisoimaan todellisen, itsensä näköisen elämän, saavuttamiseksi.

Tutkimuksen tiedonintressi on innostaa ja saada ihmiset juoksemaan. Kestävyysjuoksu voi olla filosofinen (viisauden rakastamisena ja ”fronesiksena” eli käytännöllisen järjen ohjaamana toimintana tavoitella viisautta ja hyvää elämää) itsen tutkimisen muoto. Tällöin kestävyysjuoksua tutkimuskohteena lähestytään oman kokemuksen kautta, jonka jälkeen ne suhteutetaan intersubjektiiviseen todellisuuteen.

Alussa mainittu ”lihan kautta itsensä haastaminen” on provokatiivinen ilmaus, jossa käytän hyväksi ihmisten dualistisesti muodostunutta ymmärrystä kehon ja mielen suhteesta (pohjautuen ruumis-sielu -kahtiajakaisuuteen). ”Lihan haastaminen” on ymmärrettävä sekä kehon että mielen haastamisena, koko ihmisen olemassaolossaan haastamisena, monistisesti (ykseysoppi), ei dualistisesti. Toisin sanoen koska sielu ja ruumis ovat yksi, lihan haastaminen on myös mielen haastamista. Filosofisesti ajatellen lähtökohtana on inkarnoitunut²³ ihminen, materiaallinen ulottuvainen olento, jolla on tajunta ja tietoisuus.

Tähän provokatoriseen ilmaukseen vastattaessa on kysyttävä, miksi se on tavoiteltavaa ja mikä on haastamisen merkitys? Tähän vastaaminen edellyttää

- a) kehollisen ihmisen maailmassa olemisen ehtojen kartoittamista, joka tehdään pääosin Merleau-Pontyn filosofian avulla. Itsensä lihan kautta haastaminen tapahtuu
- b) tietyissä olemisen muodoissa, joita tutkitaan ja analysoidaan Heideggerin fundamentaaliontologian²⁴ avulla. Käytän analyysin apuna

23. Kehollinen ihminen. Ei sellainen ihminen, jonka kehollisuus (tai ruumiillisuus) katsotaan toissijaiseksi ja rasitteeksi ensijaiseksi ja ”todelliseksi” katsotun henkisen (tai sielullisen) olemuksen näkökulmasta.

24. Heideggerin filosofinen näkemys ihmisen olemassolon tavoista.

- c) fenomenologista metodia sekä omia juoksukokemuksiani, jolloin tutkimus etenee myös
- d) osallistuvan liikunnanfilosofisen metodin tukemana.
- e) Konkreettisenä liikuntalajina on siis kestävyysjuoksu, jonka kuvaus ja analyysi tulkitaan lihan kautta itsensä haastamisen näkökulmasta.

Lihan haastaminen on aktiivista ja passiivista. Aktiivinen haastaminen on tietoista.

Passiivinen haastaminen on yksinkertaisesti sanottuna ihmisen elossa pysymistä. Se on Spinozan termein ”conatuksen” (olion olemassaolon säilymistä ylläpitävä voima) motivoivaa toimintaa.

Tietoinen haastaminen on itsensä tietoista asettamista situaatioissaan²⁵. Se on itsensä tutkimista valitsemassaan situaatiossa. Se on kehon tietoista laittamista tietynlaiseen suhteeseen maailman kanssa. Lihan tietoinen haastaminen on konkreettinen liikuntaharjoitus. Haluan siis tietoisesti korostaa eroa siihen, että asioita vain ajateltaisiin. Olennaista, tärkeää ja merkityksellistä on tehdä itse konkreettisesti kehollisesti ja toiminnallisesti asioita, juosta eikä vain ajatella juoksemista.

Näin tietoisesti valitulla aktiivisella haastamisella voi vaikuttaa oman elämänsä rakentumiseen. Tämä on liikuntaharjoituksen positiivinen merkitys. Sellainen maailman kanssa suhteissa oleminen, jota ei ole aktiivisesti liikunnallisesti tematisoitu, konstituoit²⁶ yksilöä liikunnallisuuden näkökulmasta katsottuna passiivisesti (nega-

25. Situaatiolla tarkoitetaan elämäntilanteisuutta. ”Tämän termin kantana on situaatio eli elämäntilanne, jolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteissa. Elämäntilannetta ovat siten ilmastolliset ja maantieteelliset olot, kulttuuri-
piiri, kansallisuus, yhteiskunnalliset ja taloudelliset olot, toiset ihmiset, arvot, normit, Jumala, helvetti jne. Elämäntilanteisuus on ihmisen kietoutuneisuutta näihin elämäntilanteensa rakennetekijöihin.” (Rauhala 1991, 40.)

26. Kokonaisuutta muodostava ja rakentava, tärkeä ja olennainen tekijä.

tiivinen merkitys). Passiivinen lihan haastaminen on olemista ilman itsen tietoista liikunnallista tematisointia.²⁷

Aktiivinen haastaminen voi tapahtua motivoituneena, iloisena, innokkaana ja niin edelleen. Haastamisen merkitys on siinä, että se osoittaa liikunnan merkityksen ihmisen elämälle. Toisin sanoen yhdeksi olemassaolon tavaksi voidaan valita itsen haastaminen juoksemisen kautta. Tällöin se itse, jota pyritään tavoittamaan, on pääsääntöisesti edellä. Se on jotain tavoiteltavaa ja tärkeää.

Lyhyesti sanottuna: valitsen itseni elämässäni haastamaan itseäni ja tavoittamaan omaa sen hetkistä olemassaoloani suurempaa.

Liikunnallisista kokemuksista kirjoittaminen on ongelmallista. Kokemuksista on vaikea tehdä filosofista analyysiä pelkkiin omiin elämyksiin ja kokemuksiin pitäytyen. Jotta niistä saisi jäsen-tyneempää sanottavaa, ne on kytkettävä niitä itseään laajempaan kokonaisuuteen, joka tässä tapauksessa on filosofinen ihmistutkimus. Tällainen tutkimus on yliyksilöllistä, mikä tarkoittaa, että tutkimusperinne on muotoutunut pitkän ajan kuluessa sukupolvien saatossa – jokainen uuden oman lisänsä tuonut filosofi siis ikään kuin seisoo edeltäjiensä harteilla. Tämä tuo mukanaan teoreettisen käsitteistön painolastin, joka on aikojen saatossa eriytynyt omaksi spesiaalisanastokseen ja -käsitteistöksen. Äkkiseltään ilman perinteen tukea kirjoitettu teksti jää helposti latteaksi ja ohueksi eikä kanna mukanaan niitä merkityksiä, jotka filosofisen ajattelun pitkässä perinteessä on katsottu tärkeiksi ja merkitykselliseksi sekä ihmisen maailmassa olemisen luonnetta parhaiten kuvaavaksi ja jotka ovat tulleet useiden ajattelijoiden kautta koetelluiksi ja läpiajattelluimmiksi syvällisten ja pitkällisten pohdintojen kautta. Viittaatan tällä kaikella siihen, että käytän tutkimukseni apuna Merleau-Pontyn ja Heideggerin ajattelua, joista varsinkin Heideg-

27. Haastamisella, tiedottomalla ja tietoisella, on yksilöä konstituiva merkitys. Tietoinen harjoitus konstituoivat yksilöä hänen tietoisesti valitsemaansa suuntaan, joka on esiyymmärryksen kautta omaksuttu.

gerin filosofia on vaikeaa ja johon on työläs ”päästä kiinni”. On kuitenkin syytä pitää mielessä, että kaikki teoreettisen ajattelun sisältämät näkemykset ihmisestä ja hänen olemistavastaan pohjaavat laajasti ymmärrettyinä inhimilliseen kokemukseen, jolloin perusteltua on ajatella, ettei se voi olla kovin erilaista nykypäivän ihmisenkään kokemusmaailmasta käsin tarkasteltuna. Eli jokaisen ihmisen kokemukset pohjautuvat kehoon maailmassa olemisen keskuksena. Tämä maailmassa oleva keho muodostaa esiymmärryksen perustan, joka jokaisella ihmisellä on periaatteellisesti samanlainen.

Oman vaikeutensa kirjoittamiseen tuo myös se seikka, että filosofista juoksemisen fenomenologista analyysiä ei ole aiemmin Suomessa tehty (en ole löytänyt yhtään englannin kielellä kirjoitettua vastaavaa teosta) – ”allaseisojia” ei ole.

*He takes life as it comes
and says yes.*²⁸

Näkökulma, josta lähestyn kestävyysjuoksua, liittyy ”uuden liikuntakulttuurin” esiin nostamiin ajatuksiin yksilön kehon, mielen ja niiden välisen suhteen merkityksestä. Uusi liikuntakulttuuri on 1980-luvulla suomalaiseseen liikuntaan tullut liikunnan ja urheilun arvoja ja merkityksiä pohtiva liikuntakulttuurinen näkökulma. Liikuntaa harrastavat ihmiset ovat löytäneet uudenlaisia liikkumisen muotoja, jotka ylittävät perinteisen kilpa-, kunto- ja tulosurheilun. He ovat alkaneet etsiä ja harrastaa enemmän henkilökohtaiseen kehoon ja mielen kokemuksiin painottuvia liikuntatapoja.²⁹ Tärkeää ei ole esimerkiksi kilpaurheilu vaan kehon avulla saavutet-

28. Sheehan 1978, 207.

29. Aamulehdessä (6.8.2004, s. 10) ilmestyi artikkeli, jossa pohdittiin vanhoja ja uusia liikuntamuotoja. ”Perinteiset liikuntamuodot menettävät harrastajia. Yhdessä tekeminen ja äärimmäisyyslajit kasvattavat

tava lisääntynyt herkkyys kokea todellisuus moniulotteisena ja vivahteikkaana.

Uusi liikuntakulttuuri ja sen mukanaan tuomat uudet asiat tuovat vaihtoehtoista näkemystä ymmärtää liikkuva ihminen. Tämä on mielestäni hyvä asia, sillä suomalainen liikuntatieteellinen tutkimus on painottunut liikunnan biologis-fysiologisten vaikutusten tutkimiseen. Vasta 1990-luvulta lähtien on vaadittu näkökulman laajentamista myös ihmisen muiden puolien tarkastelemiseen.³⁰ Tämä tutkimus korostaa kehon, mielen ja niiden välisen suhteen merkitystä. Tärkeää on fyysisen harjoituksen avulla saavutettava lisääntynyt todellisuuden kokemisen kyky, oman olemassaolon luonteen ymmärtäminen ja itseymmärryksen kasvu.³¹

Länsimainen perinne ei sisällä filosofisia liikuntamuotoja. Tosin Platon esittää filosofiassaan *paideia*-opin. Sen mukaan monipuolisen ihmisen kasvuprosessiin kuuluvat olennaisesti myös ke-

suosiotaan --. Sosiaaliset ja elämykselliset urheilulajit kasvattavat tasaisesti harrastajamääriä.” Perinteisen lenkkeilyn todetaan menettäneen harrastajia. Siitä ei artikkelissa mainita mitään, että maratonin kiinnostavuus on kasvanut valtavasti.

30. Koski 2000, Klemola 1989, 1998 ja 2004, Monni 2004, Natri 1994, Parviainen 1998, Puhakainen 1995.

31. Omakohtaiseen kokemukselliseen mielekkyyteen liittyvät tekijät, joita esimerkiksi perinteinen superkompensaatioteoria ei huomioi, on otettu tarkastelun kohteeksi nykyaikaisessa urheiluvälennuksessa. ”Nykyaikaisissa oppimisteorioissa on todettu nautinnollisuuden, hauskuuden ja omakohtaisen kokemuksen merkitys”, kirjoittaa Marko Vapa (2001, s. 8/10). ”Kestävyysharjoittelussa ’juoksijan hurmoksen’ kokeminen säännöllisesti ja koko urheilijan elämään liittyvä hyvänolon tunne voisivat olla ratkaisuna päivästä toiseen jatkuvaan korkeaan suorituskykyyn. Mitä terveempi urheilija olisi sitä korkeammalle hänellä olisi mahdollisuudet. -- Ainakin henkilökohtaisia ongelmia syntyisi vähemmän.” (Sama.)

holliset harjoitukset.³² Vasta aasialaisten liikuntamuotojen levittyä länteen nähtiin tapa yhdistää liikunta ja filosofia. Muun muassa jooga levisi länteen 1900-luvun alussa. Viimeisimpiä näistä ovat niin sanotut *budo-lajit*, jotka ovat japanilaisia itsepuolustus- ja taistelutaitoja. Lännessä ovat tulleet tutuiksi myös ”pyhät tanssit”. Näissä uskonnollis-filosofisissa perinteissä fyysinen harjoitus ja henkinen kasvu liittyvät toisiinsa. Filosofisen analyysin valossa voi sanoa, että näissä perinteissä tavoitteena on ylittää ahdas yksilöllinen ja realisoida itsessään se, mitä ihminen potentiaalisesti on. Tämä on kaikkien *perenniaalistien*³³ liikuntatraditioiden tavoite: tulla enemmän omaksi itsekseen, tulla kokonaiseksi. Harjoittelun merkitys on, että se *voi* johtaa maailman kokemistavan ja oman olemassaolon muuttumiseen.³⁴ Murphy & White³⁵ esittävät, että urheilu paljastaa ihmiselle olemassaolon luonteen samalla tavalla kuin mitä se esitetään perenniaalisessa filosofiassa.

32. Tampereen yliopiston entinen professori Raili Kauppi (1990, 1) kirjoittaa filosofian merkityksestä ihmiselle, että ”läpi filosofian historian, sen varhaisimmasta alusta lähtien, on elänyt käsitys, että filosofia ei ole yksinomaan teoreettista ajattelua, puhdasta yleistiedettä, vaan että sillä on syvälinen käytännöllinen merkitys ihmisyyhteisölle ja ennen kaikkea yksityiselle ihmiselle”. Tähän on lisäksi todettava, että Platon harrasti painia.

33. Ihmisten pyrkimykset tavoitella esimerkiksi mielenrauhaa ja kokonaisuutista maailman ns. ”viisaustraditioissa”, joihin kuuluu monimuotoisia filosofisia, tieteellisiä ja uskonnollisia järjestelmiä maailman konstituomiseksi. Perenniaalinen filosofia on olennaisesti eri filosofisten näkemysten ja koulukuntien yhteisten ajatusten etsimistä.

34. Koski 2000, 22-23. Tässä mielessä perenniaaliset tekniikat ovat tietynlaisia ”psykoterapiaa” – tätä mieltä on esimerkiksi Lauri Rauhala. Juoksijoille (urheilijoille), jotka ovat löytäneet harjoituksen henkisen tason, juokseminen ei ole testi vaan terapiaa, ei koettelemus vaan paljasto, ei kysymys vaan vastaus, kuten Sheehan (1978, 75) osuvasti asian muotoilee.

35. Murphy & White 1995, 127.

Katson, että yksilöä (myöskin eettisesti) konstituovia kokemuksia on tarkasteltava ontologisesti (Heideggerin ja Merleau-Pontyn esittämässä merkityksessä), koska kysymys on ”esiobjektiivisista”³⁶ kokemuksista. Nämä elämykset edeltävät informaatiota ja maailman käsitteellistä representaatiota ja jotka muodostavat perustan tiedolle. Olennaista on ymmärtää yksilöä konstituovia kokemuksia tarkasteltaessa, että kysymys ei ole käsitesuhteista, jotka ovat egon toiminta-alue, vaan kehon ja maailman välisestä suhteesta, kehon ja maailman kosketuksesta.³⁷

Viime aikoina on puhuttu paljon urheilun etiikasta, esimerkiksi voi mainita Lahden hiihtokisojen vuoden 2001 doping-skandaalin. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan muun muassa niitä ensisijaisia ja perustavia kokemuksia, joihin koko keskustelu eettisestä perustuu (tai joihin sen pitäisi perustua). Tarkoitin niitä yksilön ja maailman kosketuksesta syntyviä esiobjektiivisiä kokemuksia, joilla kaikilla ei ole arkikielessä selkeää käsitteellistä ilmiänsä. Nämä kokemukset ovat se perusaines, perussubstanssi, josta yksilö voi tulla tietoiseksi. Esiobjektiivisten kokemusten yksi erikoistapaus ovat eksistentiaaliset kokemukset, ”huippukokemukset”, jotka ovat näkemykseni mukaan eettisiä luonteeltaan.

Toisin sanoen eettisten kokemusten perustaksi voidaan nähdä keholliset kokemukset³⁸, joista huippukokemuksilla voi olla urheilijalle suuri merkitys. Niiden merkitys on siinä, että ne toimivat

36. Elämykset ennen niiden käsitteellistämistä, ennen kuin välittömästi koettu ymmärretään tietoisesti ja käsitteellisesti. Tässä yhteydessä Husserl kirjoittaa ”esipredikatiivisesta”.

37. Koska liikunnalla on myös muita kuin fysiologisia vaikutuksia, on tärkeää tutkia niitä liikkuvan ihmisen olemassaolon tasoja, joissa hän sosiaalistuu ja todellistuu.

38. Kestävyysjuoksija George Sheehan (1978, 7) on kirjoittanut paljon juoksemisesta ja sen merkityksestä. Hänen kirjoittamisensa tavoitteena oli vastata kysymykseen ”miksi”. Sheenanin perhe kirjoittaa hänen ajattelleen, että juoksijat eivät juokse pelkästään pysyäkseen hyvässä fyysisessä kunnossa ja pitääkseen kolesteroliarvonsa alhaisina; he saat-

yksilöä sisäisesti ohjaavina suuntaviittoina, toisin kuin ulkoa opitut eettiset normit. Pitkänmatkanjuoksussa on samoja elementtejä, jotka odottavat artikuloimista.

Ultrajuoksija Pekka Lehto juoksi noin 50 päivässä USA:n halki päivämatkojen ollessa 80-120 kilometriä. Kun häneltä kysyttiin syytä juoksemiseensa, hän vastasi haluavansa tulla sielunsa kaltaiseksi. Intuitiivisella tasolla tämän ymmärtää, mutta ajatuksen täsmällinen filosofinen määrittely on vaikea. Kutsun tällaista tavoitetta ja prosessia eletyn kehon eksistentiaalis-ontologiseksi muodonmuutokseksi, jonka yksi ääneen lausumaton tavoite lienee hyvä elämä. Sillä tarkoitan mielenrauhaa ja ”viisautta”, jota kutsutaan myös transsendenttiseksi viisaudeksi ja sydämen viisaudeksi (gnosis). Sheehan³⁹ puolestaan toteaa, ettei hänen kunto-ohjelmansa ollut mikään kunto-ohjelma vaan kampanja, vallankumous, suunnan muutos. Hän kertoo päättäneensä löytää itsensä; ”kuinka haluat elää loppuelämäsi”? Prosessissa hän löysi kehonsa ja sen mukana kulkevan sielunsa (soul). Ja näin hän aloitti uuden elämän löytämällä uudella tavalla kehonsa. Näiden kokemusten filosofinen tutkiminen liikuntaan ja urheiluun yhdistettynä on ollut hyvin vähäistä.

Tutkimuksen lähtökohdaksi katson yksilön (elävän) kehon. Liikunnan tuottamat kokemukset analysoidaan ja tulkitaan yksilön kokemusta korostavan fenomenologisen katsantokannan avul-

tavat ehkä aloittaa siksi, mutta löytävät juoksusta vähitellen jotain, joka on enemmän. Sheehan puhuu ”fyysisestä moraalisuudesta”, joka kehittyi fyysisen harjoituksen kautta. Tämä tekee hänen mukaansa ihmisestä moraalisemman. Tämän juoksemisen kautta löytyvän ”moraalisuuden” perustana on mitä ilmeisemmin sama elämys ja kokemus kuin mistä itse kirjoitan tässä yhteydessä (esiobjektiiviset eettiset keholliset kokemukset). Sheehan (1978, 10) kirjoittaa: ”Urheilu ei kehittä luonnetta, se tekee jotain parempaa. Se tekee ihmisestä vapaan. Sillä on tämä valtava potentiaali itse-paljastumiseen. Haluamme tietää keitä me olemme ja urheilu voi kertoa sen meille nopeasti, kivuttomasti --”.
39. Sheehan 1978, 62, 64.

la. Olennaista on myös tällöin se, mitä kokemukset merkitsevät yksilölle itselleen ja mitä niiden on katsottu historiallisesti merkitsevän eri kulttuureissa. Tämän kaltainen tutkimus yhdistää fyysisen liikuntaperinteen ja yksilön elämän mielekkyyteen keskittyvät tutkimusalueet.

Myös Timo Klemola korostaa uusimmassa kirjassaan *Taidon filosofia – filosofin taito* kehollisen kokemuksen merkitystä. Hänen tutkimuksensa yksi ulottuvuus on dualistisen ajattelutavan kritiikki, jonka substanssi löytyy kehollisesta kokemuksesta, jonka ”avulla nämä kahtiajaot voidaan kokemuksellisesti rikkoa. Kehon ja erityisesti hengityksen harjoittamisella on tässä prosessissa keskeinen sija. Kyse on eräänlaisesta sukeltamisesta syvälle kehon kokemukseen ja palaamista sieltä takaisin uuden ymmärryksen kanssa.”⁴⁰

40. Klemola 2004, 10. Mitä Klemola tarkoittaa hengityksen harjoittamisella, ks. esimerkiksi luku 4, *Kohti hengityksen filosofiaa* ja 227-235. Hengityksen analyysi on itse asiassa läsnä koko kirjassa.

1. Juokseminen elämyksellisenä ja kehollisena itsen tutkimisena

Maratonjuoksu on prosessi, jossa keho ja psyyke käyvät läpi tietyn kokemuksellisen kaaren:

pitkän matkan juoksemisen kokemuksen.

Siinä on mukana voitontahtoa, väsymystä, nestehukan tuntemuksia, siis muutakin kuin maratonissa koettavissa olevaa.

Mutta siinä on myös sellaista kokemuksellista, jonka voi kokea vain maratonmatkalla.

Juuri sille fyysiselle suoritukselle ominaista kokemusta.¹

Tutkimuksen lähtökohtana on ajatus, että juokseminen tuottaa monenlaisia elämyksiä ja kokemuksia. *Keskeisin näkökulmani on, että kestävyysjuoksusta on mahdollista saada käsitteellisesti näkyviin erilaisia inhimillisen kokemuksen tasoja tai kokemuksellisia ytimiä.* Tasojen intensiteetin aste vaihtelee. Voimakkaimmat niistä liittyvät ihmisiä aina koskettaneihin olemassaolon eksistentiaaliisiin kysymyksiin. Ongelmana on, että elämysten perusta on luonteeltaan esiojjektiivinen, joten ne eivät automaattisesti artikuloitu juoksisjassa intersubjektiivisiksi adekvaateiksi (kohdallisiksi) käsitteiksi

1. Kitti 1997.

(toisin sanoen elämys ei automaattisesti muutu jokaisen ihmisen kohdalla samalla tavalla yleiseksi ja yhteiseksi kaikkien samalla tavalla ymmärtämäksi käsitteeksi). Tämän vuoksi elämyksiä ja kokemuksia on usein vaikea pukea sanoiksi. Ne ymmärretään kulttuuristen merkityksien kautta ja käsitteellistetään esimerkiksi mielihyvänä, rentoutena, kipuna, tuskana, seesteisyytenä, mielenrauhana, ilona, kiitollisuutena, hartautena ja niin edelleen.

Analysoin kestävyysjuoksun tuottamia kokemuksia myös Heideggerin fundamentaaliontologisen filosofian avulla. Hän käyttää ihmisestä termiä ”Dasein”, joka kuvaa ihmistä prosessina.²

Juokseminen on monipuolinen liikuntamuoto, joka ei kuitenkaan paljasta välittömästi kaikkia ulottuvuuksiaan. Ne eivät paljastu ulkopuoliselle lajia harrastamattomalle katsojalle³ eivätkä ne paljasta aina itseään käsitteellisesti juoksijalle vaan ilmenevät lähinnä aistimuksina ja tunteina, elämyksinä. Juokseminen voi olla levollista matkantekoa ja itsen kuuntelua, iloa tuottavaa laatuaikaa. Se voi olla enemmän ja muutakin kuin fyysisen kunnan kohottamista tai kilpaurheilua. Nämä välittömälle katseelle paljastumattomat tasot voidaan ottaa tarkastelun kohteeksi, jotta saataisiin näkyviin elämyksissä ja kokemuksissa kätkeytyneitä olevia merkityksiä.

2. Rauhala (1990, 131-132) toteaa, että Dasein on filosofisen analyysin apukäsite, ”joka on pelkkä ihmisen mahdollisuusmomentti. Sillä ei vielä ole mitään reaalisia määreitä. Kun *Dasein* kohtaa elämäntilanteessaan olemisehtonsa, todellistuu eksistenssi eli todellinen ihminen. -- Eksistentiaalisen fenomenologian analyysin katsannossa ihminen on jatkuvasti joksikin tulemisen kehityskulku. Siksi se edustaa vastalauseita sellaisia tutkimussuuntia kohtaan, jotka jähmettävät ihmisen olemassaolon staattiseksi, tapahtumisessaankin aina ja kaikkialla samaa kaavaa noudattavaksi olioksi.”
3. Kari Ilmarinen 1981, 17, kirjoittaa hämmästyksestään, että ”ollessani seminaarissa Tampereen yliopistossa sai esitelmäni lause ”Urheilu tappioineen ja voittoineen ilmaisee siis oleellisesti jotain inhimillisyyteen kuuluvaan” kuulijat reagoimaan tavalla, mikä yllätti täysin: osa ei uskonut asiaa ollenkaan. Itse yli puolet elämästäni eri urheilumuotojen parissa viettäneenä tämä tuntui käsittämättömältä --.”

Hermeneuttisen (”ymmärtävän”) lähestymistavan avulla pyrin saamaan näkyville inhimillisen kokemuksen piiloon jääneitä merkityksiä. *Tarkoitus on käsitteellistää arkikielen ulottumattomiin jääviä kokemusten tasoja.*

Tämän tutkimuksen tavoite on tutkia fenomenologis-hermeneuttisesti kestävyysjuoksun aikaansaamia elämyksiä ja kokemuksia. Tutkimusongelmana ja -tehtävänä on näiden *ilmiöiden kuvaaminen, käsitteellistäminen, analysointi ja tulkitseminen.* Tämä tarkoittaa sitä, että *avataan ja analysoidaan kestävyysjuoksun kokemuksellisia rakenteita.* Tällöin tutkitaan, a) minkälaisia elämyksiä ja kokemuksia pitkänmatkanjuoksu tuottaa, b) mitä ulottuvuuksia tai ”tasoja” (kokemuksellisia ytimiä) nämä sisältävät ja c) mikä on niiden status kokemuksellisessa hirarkiassa (merkitys yksilölle). Analyysillä pyritään saamaan selville, miten ne ilmentävät inhimillisen kokemuksen eri puolia. Sisällöllisesti kysymyksessä ovat muun muassa seuraavat ajatukset:

- > kehon ja maailman välinen ”onttinen”⁴ suhde faktisessa harjoituksessa: aistien merkitys, kehon temporaalisuus ja ekstaattisuus (kosketus maahan, iholla aurinko, hiki, tuuli, sade, pakkanen, liike ja niin edelleen),
- > juoksuharjoituksen ja ”eletyn kehon” kokemuksellisuus ja analyysi ”onttisen kosketuksen” ajatuksen avulla. Näin yksilö voi virittää tematisointihorisontin, joka auttaa kiinnit-

4. Onttinen kosketus on ontologinen (perinteisen ontologian merkityksessä) ihmisen maailmassa olemiseen liittyvä rakenne, jossa ihminen yhdessä muiden olioiden kanssa todellistuu. Kysymyksessä on rakenne, joka pätee jokaiseen ihmiseen. Tämä reaalin maailmakosketus sisältää ja tuottaa kaikki ne kokemistavat, joita siinä olevat oliot voivat kokea. Kun asiaa tarkastellaan ihmisen kannalta, tarkoitan ensisijaisesti kehollisuuden kautta yksilöön vaikuttavia kosketuksia. Tällöin liikunfilosofisen tutkimuksen yhteydessä ontista kosketusta katsotaan ihmisen näkökulmasta. Näin ontin kosketuksen avulla voi kuvata ihmisen olemisen esiobjektiivista rakennetta, jossa kokeminen tapah-

tämään huomiota juoksemisen tuottamiin monivivahteisiin elementteihin

- tunteet, mielentilat, kokemukset: harjoituksen keveys vs. raskaus, kipu, ilo, vaivattomuus, tyyneys, rauha, kiitollisuus, ykseys, kokemushorison⁵in muuttuminen ja niin edelleen.

tuu. Kokemuksellinen, joka luo perustan, syntyy vain tästä ontisesta kosketuksesta. Kun harjoitellaan säännöllisesti ja metodisesti, niin muun muassa aistit kehittyvät herkemiksi, jolloin niiden välittämä aines havaitaan hienosyisempänä, rikkaampana ja moniulotteisempana. Samalla ihmisen sisäinen kokemushorizontti laajenee ja avautuu – ”maailma pääsee ihmiseen sisään” täydempänä eli maailma koetaan täydempänä.

Termillä ontinen tarkoitetaan sitä olevaa, johon ihmisellä on kosketus (jota Merleau-Ponty kutsuu esiobjektiiviseksi) maailmaksi, joka muodostaa ihmisen olemisen tosiasiallisen perustan. (Ks. Heidegger 2000, 32-36.) Tähän Heidegger (2000, 36) tulkintani mukaan viittaa, kun hän kirjoittaa, että ”täälläololla on -- pyrkimys ymmärtää olemisensa *siitä* olevasta, johon se on olemuksellisesti jatkuvassa ja ensisijaisessa suhteessa – nimittäin ’maailmasta’”. Meyers kleines Lexikon Philosophie (1987, 299) määrittelee ontisen, että ”erona ontologiseen se on todellinen olio yksilöllisyydessään tai tilallis-ajallisessa tosiasiallisuudessaan; se on tosin hengen jo valmiiksi ymmärtämä (ilmiönä), mutta ei vielä (rationaalisesti) avautunut olio”. Itse tulkitsen ontisen sellaiseksi olioksi, johon voi olla kosketuksessa ja josta voi saada aistimussisällön. Ontinen viittaa täten myös niihin olevan olioihin, jotka ovat ulottuvia ja kappalemaisina (vrt. Kaelin 1988, 29). Esimerkiksi ontinen kappale on (periaatteessa koskettavissa oleva) ulottuvainen olio (erotuksena vaikkapa mielikuvituksellisesta pyöreästä kuutiosta). Heidegger (2000, 36) kirjoittaa ihmisen ontisesta olemistavasta, että ”täälläolo ei ole ontisesti vain lähellä tai jopa lähin – me itse jo *olemme* se –”. Tämä viittaa ihmisen kehollisen maailmassa-olemisen ensisijaiseen kokemuksellisuuteen.

5. Timo Klemola (1998) kutsuu kokemushorizontiksi kaikkia elämismailman kokemuksia.

- > miten ajallisesti pitkä fyysinen rasitus ja sen edellyttämä henkinen keskittyminen vaikuttaa juoksijan kokemushorisonttiin?
- > miten tietoisuus on suhteessa harjoituksen ideaan?
- > miten harjoituksen merkitys asettuu?
- > mitkä tekijät muodostavat (konstituovat) harjoituksen olemuksen?
- > miten muuttuneet tietoisuuden tilat tulisi ymmärtää?

Analysoin ja teen näkyväksi myös niitä kokemuksia, jotka saavat urheilijan ja harrastajan harjoittelemaan, mitkä motivoivat häntä jatkamaan. Kokemuksen eri tasoja analysoimalla niistä voidaan eritellä mitkä ovat merkityksellisiä ja mitkä eivät. Tätä analyysia apuna käyttäen yksilö voi tulla tietoisemmaksi kokemustensa luonteesta ja niiden merkittävydestä. Tällöin myös harjoitusta voi suunnata mielekkäämmin, adekvaatimmin eli kohdallisemmin ja oman itsensä huomioon ottaen.⁶

Tärkeä on myös se aspekti, miten kestävyysjuoksu voi lähentää yksilöä kokemuksellisesti maailmaan siten, että eettisillä kokemuksilla on mahdollisuus syntyä. Minkälaisessa tilanteessa kokemukset syntyvät? Mistä näiden kokemusten katsotaan syntyvän? Miten siihen voi itse vaikuttaa?

Tutkimuksessa tarkastellaan myös sitä, mitä kestävyysjuoksu on elämäntapana ja perenniaalisena harjoituksena. Yksi lähtökohdistani on ”perenniaalinen filosofia”. Sen avulla on mahdollista saada näkyviksi ihmisen elämän laatua lisääviä kokemuksia ja arvoja.

”Philosophia perenniksen problematiikkaan kuuluu edelleenkin sen kaikissa vaiheissa eettinen kysymys hyvästä elämästä. Klassisen tradition mukaan hyvä nähdään yleensä kuuluvana tiedettä-

6. Näin harjoittelusta voi tulla hermeneuttinen kehä, jossa esiymmärrys, parantunut itseymmärrys ja harjoittelu ovat dialogisessa suhteessa keskenään.

vissä olevan alueeseen – ainakin jossakin ’tietää’-sanan merkityksessä.”⁷ Aiemmin mainittujen kysymysten tutkiminen on liikunnanfilosofiaa myös siinä arvofilosofisessa mielessä, että perenniaalisen kysymyksenasettelun kautta liikunta inhimillisenä harjoituksena saa eksistentiaalista syvyyttä. Perenniaalisella liikunnalla tarkoitetaan kaikkia niitä liikuntamuotoja, joiden päämäärä ei ole pelkän fyysisen kunnan ylläpitäminen ja kohottaminen, vaan jossa liikunta on tapa tutkia itseä ja maailmaa ja tätä kautta pyrkiä saavuttamaan viisautta ja mielenrauhaa. Liikunta ei ole perenniaalista, jos sen antama ymmärrys jää vain käsitesuhteiksi.

Perenniaalinen filosofia käsittelee muun muassa ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä kuten millainen on hyvä elämä, mikä on eettisen merkitys ihmisen elämässä, mitä tarkoittaa yksilön täydellistyminen ja miten tämä on yhteydessä viisauteen. Perenniaalinen filosofia antaa liikkuvälle ja urheilevalle ihmiselle tulkintakehyksen, jonka avulla hän saa käsitteellistä ymmärrystä kokemastaan. Tällä korostan sitä, että *liikunnasta saatavien elämysten ja kokemusten merkitys on siinä, että ne vaikuttavat ihmisen tapaan kokea ja nähdä maailma. Tällöin liikunnan tuottamat kokemukset ja niissä oleva inhimillisesti arvokas realisoituu jokapäiväiseen elämään.*⁸

On olemassa liikunnallisia perinteitä, joissa systemaattisesti tavoitellaan ihmisenä kasvamista ja eettisen ihmisen ideaalia. Yksi tällainen elää Japanissa.⁹ Tarkastelen yhtenä esimerkkinä näitä ”ma-

7. Kauppi 1978, 7.

8. Japanilainen filosofi Shinobu Abe (1983, 4) kirjoittaa, että kokemukset sinänsä ovat riittäviä ihmiselle itselleen, mutta on olemassa vaara, että ihminen tulkitsee ne väärin ja ajautuu ”harhaan” (ks. Merleau-Ponty 1987, 250).

9. Japanilainen buddhalainen lahko, jonka harjoittelumetodeihin kuuluu 1000 päivän maraton, joka suoritetaan seitsemässä vuodessa – matka on yhteensä kaikkein vaativimmillaan 46572 km! Olen tutkinut samasta itsensä kehittämisen näkökulmasta joogaa ja zeniin perustuvia budo-lajeja (Koski 2000).

raton-munkkeja”. Juokseminen voidaan toisin sanoen nähdä perenniaalisena harjoituksena tai sen osana. Yksilö voi kokea harjoituksen aikana ja/tai sen jälkeen rauhaa ja seesteisyyttä, joita hän voi edelleen haluta syventää (joko jatkamalla samalla harjoitustavalla tai etsiytyä tehokkaimpien – esimerkiksi perinteiset meditaatiotekniikat – harjoitusten pariin). Tällöin keskeisiä ovat ne harjoituksen tuottamat elämykset ja kokemukset, joilla on ihmistä eksistentiaalisesti konstituiva luonne. Näitä kokemuksia ovat ”flow”- ja ”huippukokemukset”¹⁰.

Perenniaalisissa liikuntamuodoissa liikunta ja kehonharjoitukset ovat elämäntapa. Tällöin yksilölle on avuksi, että hänellä on käytettävissään harjoittelunsa tueksi jo ennen häntä muodostunut perinne. Tämä perinne – vuosituhantisen kokemuksen teoreettisena kiteytymänä – opastaa ihmistä harjoitusten synnyttämien uusien kokemusten keskellä. Juoksemisen kannalta ajateltuna: jotta harjoittelua voisi tietoisesti suunnata, tarvitaan avuksi perinteen tukea, joka kertoo käsitteellisessä muodossa, mitä juoksija on mahdollisesti kokenut ja mikä on kokemusten luonne ja status.

10. Tavoitteena meditatiivisissa perinteissä on inhimillisen hyvän saavuttaminen, josta käytetään sellaisia nimityksiä kuin ”oman todellisen itsen löytyminen”, ”valaistuminen” – Spinozan ”intuitiivinen tieto” ja Heideggerin ”varsinainen itse” viittaavat samanlaiseen henkiseen kokemukseen.

Perustellusti voidaan sanoa, että flow meditatiivisena kokemuksellisenä tilana ”avaa” ihmistä ja tekee hänet näin avoimemmaksi maailman kokemuksellisuudelle ja maailmalle tilaa ja väylän ikään kuin ”astua ihmiseen”. Tämä tapahtuma on yksilön kokonaistumista ja hänen realisoitumista – ei egosta vaan yksilön ja maailman välisestä suhteesta käsin. Toinen tapa ilmaista asia (jos asiaa ei katsota konstituoitumisen näkökulmasta vaan omakohtaisesta kokemuksesta) on sanoa, että se on yksilön latenttien olemuspuolien realisoitumista tai niiden asettaman horisontin avautumista, jolloin yksilöllä on todellinen mahdollisuus realisoida potentiaalejaan ja saattaa tätä kautta itsestään yhä kokonaisemman.

Juokseminen voidaan nähdä elämäntapana. Liikunnallisesta harjoituksesta tulee elämäntapa, ”kun harjoitusta ei enää suoriteta välittömän hyödyn vuoksi vaan myös kehittämään ihmisen psyko-fyysistä kokonaisuutta”¹¹. Kysymyksessä on tapa suhtautua harjoiteluun. Tällöin harjoitus ei ole enää *vain* harjoitus vaan elämäntavan luonnollinen osa.

Itseymmärryksen kasvua voi tavoitella harjoittelemalla. Yksi keskeinen tehtävä on tällöin niiden rakenteiden purkaminen, jotka estävät tätä (prosessiin liittyy myös uudelleen rakentuminen). Keskeisin tällainen tekijä on ihmisen ego. Nimitän tätä purkamisen ja rakentumisen prosessia *egon dekonstruktioksi*¹², jota voi harjoittaa pitkänmatkanjuoksun avulla. Tämän tavoitteen tutkiminen Heideggerin fundamentaaliontologisen kysymyksenasettelun kautta osoittaa, että juoksuharjoituksella on eksistentiaalista merkittävyyttä.

Tiivistäen: miten juoksija voi harjoituksen avulla tutkia oman olemisen mahdollisuuksiaan ja miten tämän kautta on mahdollisuus realisoida potentiaalejaan ja saattaa itsestään kokonaisemman, mitä esimerkiksi Martin Heidegger analysoi *varsinaisen itsen* problematiikassaan. Varsinaisuuden ajatus, mihin liittyy esimerkiksi ”omantunnon kutsu”, on tärkeä teema tutkimuksessani. Tämä liit-

11. Koski 2000, 145.

12. Kyseessä on egon purkautuminen ja uudelleenrakentuminen – egolla tarkoitetaan yksilön tietoista minää. Lähtökohdaltaan egon dekonstruktio on ontinen kokemus, joka on ihmisen ja maailman kosketuksessa tapahtuva esiprediktiivinen tai esiontologinen kokemus, jossa subjektin ja objektin dualismi ”ylitetään” (ontinen kokemus viittaa siis ennen käsitteellistämistä tapahtuvaan kokemukseen). Dekonstruktio tarkoittaa, että ego ei tuhota eikä se tuhoudu vaan sen jäsenyminen ja olemassaolon tapa modifioituu. Egon dekonstruktio vaikeuttaa ihmisen tapaan kokea todellisuus, mikä muuttaa koko ihmisen olemassaolon tapaa. Tutkimuksen lopussa analysoin egon dekonstruktiota ”aktiivis-passiivisen -prosessin” käsitteen avulla. Ks. Koski 2000, 132-142, 153-157, 177, 205-212.

tyy seuraavaan yksinkertaiseen ajatukseen: yleisesti tavoiteltavaksi päämääräksi elämässä katsotaan, että ihminen eläisi elämänsä omanna itsenään täysipainoisesti potentiaalit todellistuneina ja että hän saisi otteen itsestään, elämästään sekä maailmasta.¹³

Keskeisin koko tutkimuksen kattava teema on kysymys, miten ihmisen elämä jäsentyy ja todellistuu juoksemisen kautta? Mitä kaikkia eri elämänaaloja se koskettaa, mihin kaikkiin eri olemisen tapoihin se liittyy? Kaiken kaikkiaan: miten ihminen on olemassa (itselleen) juoksevana? Tämä pitää sisällään tietenkin itse juoksupahtuman mutta myös ne hetket, jolloin ei juosta. Viimeksi mainitun määrittely on ongelmallinen. Alustavasti ajattelen siihen sisältyvän ainakin ne tietoiset ajatukset, jotka jollain tavalla liittyvät juoksemiseen ja siihen kytköksissä oleviin asioihin. Entä jos juokseminen saa ihmisen syömään terveellisemmin? Kun terveellinen syöminen tulee tavaksi, tuolloin ei ole syödessä enää tietoisesti mielessä juokseminen tai se, että ”nyt syön terveellisesti koska se edistää terveyttä, vitalisuutta, parempia juoksuja” ja niin edelleen.

Ennen kuin ryhdyn käsittelemään Maurice Merleau-Pontya ja Martin Heideggeria, sanon muutaman sanan Wilhelm Diltheystä (1833-1911) ja hänen filosofiastaan. Dilthey pyrki luomaan hengentieteen, joka huomioisi ihmisen erityislaatuisuuden. Hän esitti, että hänen aikansa tietoteoria ”selittää kokemusta ja tietoa perustalta, joka on puhtaasti ideaalinen ja abstrakti. Locken, Humen ja Kantin rakentaman tietävän subjektin suonissa ei virtaa oikea veri vaan järjen laimennettu liemi pelkkänä ajattelutoimintana.”¹⁴ Hän

13. Mieleeni kirjoiti lenkillä 29.11.2003 yht’äkkiä kysymys, miksi Heidegger kirjoittaa ”varsinaisuudesta” ja ”omantunnon kutsusta”, mikä merkitys näillä käsitteillä on? Tulkintani mukaan hän yrittää kuvata jotain ihmisessä ”syvällä” tapahtuvaa tärkeää ja merkityksellistä prosessia – hänen tapansa kirjoittaa ”omantunnon kutsusta” on tosin vaikea ja hyvin kaukana arkikielestä.

14. Oesch 2002, 294, ref. Dilthey 1982, 288.

pyrki nostamaan filosofisen tarkastelun piiriin yksilökohtaisesti koettuja konkreettisia kokemuksia.

Dilthey erottaa a) kokemuksen ennen kuin se tiedostetaan refleктоivassa ajattelussa (*Erlebnis*) ja b) kokemuksen refleктоituna (*Erfahrung*). Refleктоivaan tietoisuuteen kuuluva *Erfahrung* on ”eräänlainen toisen asteen kokemus. Diltheyn mukaan se on kokemus, joka on tullut arvostelman tai käsitteen alaiseksi ja kuuluu siksi representoivan tiedon alueelle. *Erlebnis* sen sijaan kuuluu esitietoisien alueelle, eikä se ole käsittein selitettävissä.”¹⁵ *Erlebnisiä* voisi luonnehtia myös asubjektiiiviseksi kokemukseksi, joka tarkoittaa, että subjektissa ei tiedostu ero itsen ja maailman välille. Perinteisesti ilmaisten subjekti-objekti -eroa ei ole.

Erlebnis suomennetaan elämykseksi, joka juontaa juurensa Fichten filosofiaan. Fichtelle elämyksen katsotaan merkinneen ”subjektin refleктоimatonta täyttyneisyyttä annetusta tilasta”¹⁶. Tämä merkitsee yllämainittua kokemuksellista tilaa ennen kuin tietoisuus ottaa sen refleктоidusti haltuun. Näin ollen elämästä voi kutsua myös välittömäksi alkuperäiseksi kokemukseksi.

Erfahrung-Erlebnis -käsitepariin liittyy siis käsitteellinen erottelu myös tietoisuuden suhteen. Dilthey erottaa reflektiivisen ja refleksiivisen tietoisuuden. *Erlebnis* kuuluu sille tajunnan tasolle, jolla subjekti ei ole tietoisuuden reflektion kautta erottunut objektista.¹⁷ ”*Erlebnis* on se kokemuksen taso, jossa kokeva subjekti ja kokemuksen sisältö ovat yhtä”¹⁸. Oesch suomentaa Diltheyn tekstiä seuraavasti: ”Refleksiivisessä tietoisuudessa subjekti ei vielä ole erillään siitä, mitä tulee havaituksi. Kutsumme tätä tilaa välittömäksi tietoisuudeksi. (...) Se (refleksiivinen tietoisuus) on itsellemen (Für-sich-sein) ensisijainen tosiasia, joka, kuten elämä it-

15. Oesch 2002, 295-296, ref. Dilthey 1982, 160.

16. Oesch 2002, ref. Dilthey 1982, 159. Ks. Juntunen 1986, 130.

17. Ks. Oesch 2002, 296.

18. Oesch 2002, 296.

se, ei vielä sisällä subjektin ja objektin välistä erottelua vaan pikem-
minkin muodostaa tämän erottelun perustan.”¹⁹

”Eletyn kokemuksen tasolla mieli ei vielä ole tullut itsetietoi-
seksi tai alkanut reflektiivisesti pohtia, mitä eletyt kokemukset
merkitsevät. Mieli ei siis ole tullut objektiksi itselleen.”²⁰ Eletty
kokemus on läsnä omassa välittömyydessään välittömästi koettuna
– jokainen kokee oman kehonsa elettyinä niin kuin sen kokee, kos-
ka yksilö on se olevan synnyttämä elävä kudelma, jossa elämykset
ja kokemukset todellistuvat. Eletty kokemus muodostaa substans-
sin reflektiiviselle tietoisuudelle, joka voi näin jälkikäteen haltuun-
ottaa koettua maailmaa. Dilthey kirjoittaa (Oeshin suomentama-
na): ”Eletty kokemus muodostaa sen moninaisen tavan, jolla todel-
lisuus on meille läsnä. -- (E)letty kokemus on minulle läsnä sen
tosiasian kautta, että olen siitä sisäisesti tietoinen, että omistan sen
välittömästi jonain, joka kuuluu minulle. Vain ajateltuna se tulee
minulle objektiksi.”²¹

Ajattelen tämän siten, että eletyt kokemukset ikään kuin ”jää-
vät kiinni” kehoon tai kehomieleen, josta ne esittyvät kokijalle it-
selleen (episteemiselle agentille). Esittyminen voi olla välitöntä ja
spontaania tai kokijan tietoisesti ja temaattisesti virittämää. Spon-
taanisti kokemukset esittyvät silloin, kun ne erottuvat tavanomai-
sesta kokemusten virrasta eli ovat esimerkiksi intensiivisiä, voimak-
kaita ja erilaisia. Temaattinen tapa on yksilön tietoisesti tekemä
tarkkaavaisuuden suuntaaminen mahdollisiin kokemuksiin.²²

19. Oesch 2002, 296, ref. Dilthey 1982, 161.

20. Oesch 2002, 296.

21. Oesch 2002, 296, ref. Dilthey 1982, 162.

22. Kestävyysjuoksuun yhdistettynä eletyn kehon merkitys yhdessä Erfah-
rungin ja Erlebnisin kanssa tulee hyvin näkyviin. Juoksemisen merki-
tyksen lähtökohta on juuri kehon ja maailman välinen onttonen kos-
ketus, joka eletyssä kehossa tulee Erlebnisissä sisäisesti ja välittömästi
juoksijalle koetuksi (ja on siis tietoisuuden tilana refleksiivinen). Roos
(1995, luku 4) kirjoittaa, ”miten nautinnollista juokseminen voi par-

haimmillaan olla: leikittelevän kevyttä, rentoa menoa, jossa kilometrit hurahtavat huomaamatta ja juokseminen ei vähääkään haittaa maisemien ihailua tai hyvästä seurasta nauttimista – tai toisaalta voit keskittyä vain itseesi ja tuntea oman ruumiisi 'täydellisyyden' --." Eletty kokemus on merkityksen substanssi, perusaine, joka tutkimuksessa reflektion jälkeen asetetaan tutkimuksen esineeksi eli analyysin kohteeksi – tavoitteena päästä tunkeutumaan sanan ”pinnan alle” siihen alkuperäiseen, johon sana viittaa.

2. Juoksemisen filosofinen perusta

Kyseessä on fenomenologinen tutkimus. Koska fenomenologia on hyvin laaja ja vaikeasti yksiselitteisesti määriteltävissä, esitän tämän tutkimuksen näkökulman fenomenologiaan. Laveasti katsottuna fenomenologiaa pidetään lähestymistapana eikä niinkään tiettyjen eksaktien metodien kautta hahmottuvana kokonaisuutena. Nojaudun näkemyksessäni ranskalaisen fenomenologin Maurice Merleau-Pontyn ja saksalaisen Martin Heideggerin näkemyksiin fenomenologian luonteesta.

Tarkastelen ensin Merleau-Pontyn filosofian avulla ihmisen kehollista maailmassa olemista ja maailmassa olemisen perustaa. Pyrin osoittamaan, miksi kehollinen tarkastelu on tämän tutkimuksen edustamassa ihmistutkimustavassa olennaista ja ensisijaisista verrattuna esimerkiksi analyyttisen filosofian lähestymistapaan. Miten kehollisuuden kautta merkityksensä ja perustavuutensa saava esiobjektiivinen maailma¹ rakenteistaa (konstituoii) yksilöä ja

1. Esiobjektiivinen maailma on se ihmisen perustana oleva maailma, se ihmisen todellistumisen mahdollistava perusta, joka edeltää ihmisen siitä muotoilemia käsityksiä. Toisin sanoen esiobjektiivinen maailma muodostaa maailmaa koskevien selitysten lähtökohdan ja perustan (Merleau-Ponty 1986, 433).

hänen tietoista (predikatiivista) ymmärrystä maailmasta; ja liikuntaan ja urheiluun liittyen: miten ja minkälaisen kokemuksellisen perussubstanssin esiojektiivinen maailma antaa. Tämä on olennaisin ja keskeisin tematiikka, joka antaa kaikelle muulle tarkastelulle perustan.

Kiinnostavaa on myös se, ovatko pitkäkestoisten lajien tuottamat kokemukset omanlaisiansa verrattuna lyhytkestoisiin, jollainen on esimerkiksi penkkipunnerrus? Ajattelen että on. Näkemykseni perustuu siihen, että pitkäkestoiset lajit rasittavat ihmisen kokonaisuutta eri tavalla. Niitä voi luonnehtia sanalla meditatiivinen², joka tarkoittaa ainakin seuraavia ominaisuuksia: a) aerobinen, b) rytmikäs (sekä kehon että hengityksen osalta) ja c) monotoninen. Näitä juoksemiseen liittyviä teemoja tarkastelen ensisijaisesti Heideggerin filosofian avulla (”silleen-jättäminen”, ”mieltä etsivä ajattelu”, ”omantunnon kutsu” ja niin edelleen).

2. Meditaatio on itsensä tutkimista ja katsomista läheltä. Laajasti ymmärrettyä meditaatio on itse suoritettua oman tajunnan kontrollia, johon liittyy henkisen itsekasvatuksen aspekti (Rauhala 1990, 66). Meditaatiokoulukuntia ja -metodeja on lukematon määrä, minkä vuoksi tarkkaa ja yhtenäistä meditaation määritelmää on mahdoton sanoa. Käsitteellisesti laaja-alaisesti määriteltynä meditaatio on psykofyysinen harjoitusjärjestelmä. (Koski 2000, 105, ks. lisäksi 118-128.) Meditaatiosta voidaan erottaa – kuten Rauhala tekee – uskonnollinen ja profaani (maallinen, epäpyhä) meditaatio. ”Uskonnollisessa meditaatiossa edellytetään -- tavalla taikka toisella ihmisestä riippumaton tuonpuoleinen jumalallinen todellisuus, johon meditaatiossa tavoitellaan yhteyttä --. Profaanissa meditaatiossa tämäntapaiset kokemukset ovat syvähenkisyttä, mutta ei mitään jumalallista.” (Rauhala 1990, 68.) Uskonnollisessa meditaatiossa jumalallisen todellisuuden, jota voi kutsua absoluutiksi, katsotaan olevan persoonallinen. Absoluuttiin voidaan ottaa myös filosofinen näkökulma, jolloin ”absoluutti, josta kaikki olemassaolo syntyy ja johon jokaisella ihmisellä on jo alunperin osallisuus ja yhteys, ei ole persoona.” (Rauhala 1990, 72.) Rauhalan (1990, 76) käsitys meditaatiosta on, että se ”avartaa subjektiivista maailmankuvaa, herkistää kykyämme kokea pyhyttä, harhautta, kauneuden lumoa, rakkautta ja myötätuntoa”.

Maurice Merleau-Pontyn filosofinen lähtökohta

Fenomenologien tunnuslause ”paluu asioihin itseensä” tarkoittaa maailman tutkimista siitä itsestään lähtien eikä esimerkiksi käsitteellisesti rakennetusta metafyyysisestä teoriasta käsin³. Merleau-Ponty kirjoittaa, että ”asioihin itseensä palaaminen tarkoittaa paluuta -- maailmaan ennen tietoa, maailmaan, josta tieto aina puhuu ja johon verrattuna kaikki tieteellinen määrittäminen on abstraktia, merkin asemaan jäävää ja toissijaista, kuten maantiede verrattuna maisemaan, jossa liikkuessamme olemme ensin oppineet, mitä metsä, preeria tai joki ovat”⁴. Päämääränä on löytää aistimellinen ja välitön

yhteys maailmaan, jotta sitä voisi tarkastella filosofisesti. Sen (fenomenologian, TK) pyrkimyksenä on tehdä filosofiasta ”eksakti tiede”, mutta se on myös yritys käsitellä avaruutta, aikaa ja maailmaa sellaisina kuin ne ”eletään”. Se on yritys kuvata kokemustamme suoraan sellaisena kuin se on, mikä merkitsee, että on jätettävä huomioitta kokemuksemme psykologinen alkuperä ja tieteilijöiden, historioitsijoiden ja sosiologien tarjoamat kausaaliset selitykset.⁵

-
3. Tällainen olisi kyseessä silloin, jos intuitiivisesti tai tunteen ”valtuuttamana” omaksuttaisiin maailman tai universumin ymmärtämisen, selittämisen ja tulkinnan lähtökohdaksi metafyyysinen teoria, jonka perusteella yksittäiset oliot ja tapahtumat saisivat merkityksensä ja paikansa olevan kokonaisuudessa. Tähän on toki todettava, että tietyissä mielessä ihmisellä on aina jokin teoreettinen näkemys ymmärryksensä ja ajattelunsa tukena. Olennaista on kuitenkin tulla tietoiseksi ajattelunsa teoriapitoisuudesta ja ajattelunsa ja olemisensa historiallisuudesta, jotta pystyisi saamaan maailman mahdollisimman läpinäkyväksi.
 4. Merleau-Ponty 2000, 171.
 5. Merleau-Ponty 2000, 170.

Fenomenologit puhuvat perinteisen ontologian destruktiosta, jonka yksi tarkoitus on irtautua perinteisestä traditiosta, "jotta löydetäisiin ne alkuperäiset kokemukset, joiden myötä ymmärrys olemisesta on muotoutunut --".⁶ Tässä merkityksessä fenomenologinen filosofia pyrkii johonkin perustavaan, jota voisi luonnehtia tietynlaiseksi kunnianhimoiseksi haluksi maailman haltuunottamiseen "puhtaalta pöydältä" – tämä on tietenkin ymmärrettävä normatiivisena projektina (tavoitteena johon pyritään mutta jota ei välttämättä saavuteta).⁷

Kun Merleau-Ponty kirjoittaa, että aitoa filosofiaa on pyrkiä oppia näkemään maailma uudelleen⁸, ymmärrän hänen tar koittavan näkemystä siitä, että koska maailma on jo olemassa ennen kuin synnymme sitä kokemaan, suhteemme maailmaan muodostuu itsestäänselvyydeksi. Tämän itsestäänselvyyden syntymisen myötä kadotamme kyvyn nähdä ja kokea maailma ainutlaatuisena paikkana. Tämä henkinen rajoittuneisuutemme on purettava jotta voisimme seistä maailman edessä ihmetystä tuntien⁹. Rajoittunei-

6. Levinas 1996, 11.

7. Merleau-Ponty (2000, 181-182) kirjoittaa, että "aitoa filosofiaa on se, että opitaan näkemään maailma uudelleen --. Fenomenologia on maailman paljastamista --. Filosofia on -- loputonta dialogia tai mietiskelyä, ja siinä määrin kuin se pysyy uskollisena tarkoitukselleen, se ei koskaan tiedä, mihin menee. Fenomenologian keskeneräisyys ja sen epäjärjestelmällinen luonne eivät ole epäonnistumisen merkkejä, ne ovat välttämättömiä, koska fenomenologian tehtävänä on paljastaa maailman ja järjen mysteeri. Ei ole sattumaa eikä temppuilla, että fenomenologia on ollut liike pikemmin kuin oppirakennelma tai järjestelmä." Mielestäni filosofian ymmärtämisen haaste ja raskaus on siinä, että ymmärtää (so. joutuu lukemaan ja opiskelemaan lähestulkoon koko aikaisemmin kirjoitetun filosofian) miten esimerkiksi Merleau-Pontyn tärkeimmäksi katsotun kirjan *Havainnon fenomenologian* kaltaisiin näkemyksiin on päädytty.

8. Merleau-Ponty 1986, xx.

9. Ks. Merleau-Ponty 1986, xiii.

suuden syntyminen on ihmisen maailmaan tulemisen ja olemisen välttämätön seuraus, koska lähtökohtaisesti syntymisemme saattaa meidät niin liki maailmaa, että otamme luonnollisena maailman monimuotoisuuden. Keskeinen tavoite on tehdä läpinäkyväksi¹⁰ sitä, miten kiinnitymme maailmaan ja miten olemisemme todellistuu tämän pohjalta ja mikä on osallisuutemme (tämän kiinnittymisemme perustalta tapahtuvaan) merkitysten muodostumiseen¹¹. Vaikka filosofia luonteestaan johtuen ei tarjoakaan eksaktia tietoa, auttaa se meitä tulemaan tietoisemmiksi elämäämme liittyvistä merkityksistä. Tämä ymmärrys on tärkeä, koska ihminen tekee elämänsä koskevat ratkaisut niiden merkitysten pohjalta, joita hän elämänsä kulussa saa.

Lyhyesti sanottuna Merleau-Pontyn fenomenologinen tutkimusohjelma on kahtalainen. Ensimmäkin se on maailman olioitten¹² ja ilmiöiden tutkimista olemusten tavoittamisen merkityksessä. Toisaalta kysymys on olevan tutkimista sellaisena kuin se on (facticité) ja toteuttaa olemistaan.¹³

10. Läpinäkyvyyttä tuottaa se, että tulkitaan ymmärretty elämys (eli kokemus) intersubjektiivisesti. Myös elämyksen voimakkuus voi vakuuttaa intensiteetin valtavuudella siten, että se voi olla itsensä kiistattoman ja vastaansanomattoman (apodiktisen) läpinäkyväksi tekävä.

11. Heinämaa 2000a, 74. Heinämaa (2002, 275) kommentoi Husserlin (fenomenologian ”isä”) käsitystä fenomenologiasta seuraavasti: Fenomenologi tutkii ”niitä tapoja, joilla suhtaudumme maailmaan ja sen erilaisiin olioihin. Analyysillä on tämän vuoksi kaksi puolta: noettinen puoli, joka koskee tietoisuuden akteja, ja noemaattinen puoli, joka koskee aktien objekteja. Nämä eivät palaudu toisiinsa.”

12. Olio on mikä hyvänsä asia, joka voidaan ottaa tutkimuksen kohteeksi. Se voi olla todellinen, kuviteltu tai abstrakti.

13. Merleau-Ponty 1986, vii.

Merleau-Pontyn kehonfilosofia

Tutkimukseni on fenomenologista *ihmistutkimusta*, mikä tässä yhteydessä tarkoittaa ihmisen tutkimista kehollisena kokonaisena olentona. Perustehtävä on ymmärtää ihminen liikkuvana olentona, jolloin lähtökohtana on kehollinen maailmassa todellistuminen.¹⁴

Kehollinen oleminen ilmenee yksilölle itselleen itsestään selvänä, oman itsensä maailmassa ymmärtämisen, peruslähtökohtana. Tästä kehollisen olemismuodon itsestäänselvyydestä kirjoittaa Kimmo Jokinen¹⁵, joka tuo esiin seuraavia Ludwig Wittgensteinin osuvia ajatuksia: ”Opetan lapsilleni, että tämä on jalka, mutta en opeta, että tämä ehkä on jalka. Näin lapset oppivat lukemattomat jalkojaan koskevat kielipelit, mutta he eivät opi ’tietävänsä’, että heillä on jalat. Kun he nousevat aamulla sängystä, he alkavat kävellä. Sillä hyvä.” Perustana tälle on se, että ihmisen välitön suhtautuminen maailmaan muodostuu koko ajan kehon ja maailman kosketuksen tuottamien havaintojen kautta. Toisin sanoen tämä kosketus antaa koko ajan kokemuksellisia osoituksia tavasta miten oma keho on maailmassa ja miten maailma on rakentunut ja toimii suhteessa kehoon. Tähän liittyen Jokinen toteaa Wittgensteinin ideaa selkiyttäen, että ”ruumiin olemassaolo edeltää kaikkea todistamista, ja jos tämän esitiedon totuusarvosta aletaan kiistellä, passitetaan kieli lomalle¹⁶.”

14. Tutkimukseni perusta ja lähtökohta on maailma ja siinä todellistuva ihminen. Ihmisen ymmärtäminen abstraktisti maailmasta ja muista ihmisistä erillään olevaksi on yksipuolista. Ihmisen ymmärtämisen on lähdeittävä niistä suhteista, joissa hän elää elämänsä. Hän muodostuu ja todellistuu niiden artikuloimina. Kuten ihminen ei kokonaisuutena ole sitä, mitä hän itse itsestään ajattelee, ei myöskään hänen olemassaolonsa määräydy siitä, miten hän (järkensä todellisuudesta muodostamien käsitteiden kautta) *ajattelee* määräytyvänsä.

15. Jokinen 1994, 214.

16. Jokinen, 1994, 214.

Henkilöhistorian kautta kertynyt kokemus osoittaa tietyt asennoitumistavat järkeviksi ja sellaisiksi, joiden varassa toimiminen antaa varmuuden oman olemassaolon jatkumisesta. Wittgenstein ajattelee: ”Miksi en varmistu, että minulla on yhä kaksi jalkaa, kun haluan nousta tuolista? Ei ole mitään syytä. En yksinkertaisesti tee niin. Toimin näin.”¹⁷ Tämä muotoilu paljastaa, että ihmisen kokemus kehonsa olemisesta on koherentti (muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, esimerkiksi ns. valeraajan olemassaolo¹⁸) koska taajunta kattaa koko kehon. Jos joku sanoisi Wittgensteinille epäilevänsä oman kehonsa olemassaoloa, Wittgenstein pitäisi sanojaa puolihulluna.¹⁹

Merleau-Ponty käsittää ihmisen transsendenssiksi, mikä merkitsee ihmisen kykyä ylittää itsensä (maailmassa olemisessaan)²⁰. Toisin sanoen lähtökohdan muodostaa se fenomenologinen havainto, että ihminen on ek-staattinen olento²¹. Hän kykenee sekä tajunnallisuudessaan että kehollisuudessaan ylittämään sen hetkisen olemisen tapansa. Tästä ekstaattisuudesta saa ihmisen ajallinen oleminen merkityksensä. Ekstaattisuuden perusta on siinä, että ihminen on kehona aktiivisesti ja toiminnallisesti maailmaan suuntautunut²². Ekstaattisuus ontologisena ihmisen olemistapaan kuu-

17. Wittgenstein 1975, 60.

18. Valeraajan tapauksessa ihminen voi tuntea esimerkiksi sormiaan kutittavan vaikka koko käsi on amputoitu. Keho siis pyrkii säilyttämään alkuperäisen koherenttiutensa, vaikka faktisesti näin ei olisikaan. Vaikka käsi on amputoitu, tämä on osoitus siitä että sormet ovat aiemmin olleet olemassa. Kun syntyy esimerkiksi kätetön lapsi, voiko hän kokea sormiaan kutittavan? Jos voi, onko tämä osoitus ihmisrodun geneettiseen perimään sisältyvästä kädellisyydestä ja sormellisyydestä?

19. Wittgenstein 1975, 75.

20. Merleau-Ponty 2000, 176.

21. Ekstaasi on transsendoitumista maailmaan – kreikan kielen sana ek-stasis merkitsee ”ulos astumista”.

22. Vastasyntynyt on heti kehollisesti aktiivinen – hän on sitä jo kohdussa.

luvana rakenteellisena määreenä asettaa sen olemassaolon puitteen, että ihminen on olemisen mahdollisuutensa. Mahdollisuutemme koskevat maailmassa olemisemme potentiaaleja. Voimme olla maailmassa eri tavoin. Tämän tekee mahdolliseksi ontologinen rakenteemme.²³

Merleau-Pontyn mukaan ihmisen kokemus olemassaolostaan ja todellistumisestaan maailmassa perustuu ihmisen aisteihin ja niiden välittämiin kokemuksiin. Pelkistetysti todeten, ihminen koskettaa maailmaa aisteillaan. Aistiva keho avaa maailman ihmiselle, joka näin maailmaan projektoituessaan saa siihen yhteyden. Aistit ovat se kanava, josta toisaalta ihminen suuntautuu maailmaan ja toisaalta maailma suuntautuu ihmiseen. Kysymys on aktiivisesta kosketussuhteesta, jossa keho toimii välittäjänä.²⁴

22. Vastasyntynyt on heti kehollisesti aktiivinen – hän on sitä jo kohdussa.

23. Klemola 1998, 100. Lähtökohtana, pyrittäessä käsitteellistämään kestävyysjuoksuun liittyviä kokemuksia ja ulottuvuuksia ja tekemään niitä ymmärrettäviksi, on ihmisen *liikkumaan* kykenevä keho. Käsitteellistämisen perusta on kehollinen kokemus. Ihmisellä (kun kysymyksessä ei ole liian nuori lapsi) on jo kokemus maailmasta, sen rakenteesta, suhteista ja olemistavoista; hänellä on käsitteitä olioille. Tämä muodostaa esiymmärryksen, jota hän käyttää apuna käsitteellistäessään elämyksiään ja antaessaan nimiä käsitteellistetyille.

Jokainen ihminen on kehon kautta maailmaan kosketuksessa, minä vuoksi keho on perusteltu, ensisijaiseksi ja perustanomaiseksi katsottu ihmistutkimuksen lähtökohta. Ja tämän yhteisen perustan (kehon ja maailman kosketus sekä keho esisubjektina) vuoksi ihmisten kokemukset ovat lähtökohtaisesti samanlaiset; tarkoitan esiobjektiivisiä kokemuksia. Merleau-Ponty (1986, 254) kirjoittaa, että ”olemassa on -- toinen subjekti olemassaoloni perustalla. Tälle subjektille maailma on olemassa ennen minua. Se osoittaa paikkani siinä.” Veli-Matti Värri (1997, 47) kutsuu tätä kehoa ”esisubjektiksi”.

24. Merleau-Ponty 1986, 52-53. Tässä kohtaa on syytä muistaa, että keho on maailmaa. Tilannetta ei pidä ymmärtää siten, että toisaalta on maailma ja toisaalta ihminen. Vain käsitteellisesti voimme isoloida itsemme irti maailmasta.

Jokainen metsässä juossut tunnistaa, sanoisinko legendaarisen, iltapäivän auringon lämmittämän mäntymetsän hieman makean tuoksun. Tämän hajun kautta kokemuksemme kytkee meidät maailmaan, josta on tullut olemassaolollisesti tuttu paikka. Kun hengitämme metsän makeaa tuoksua, liitymme tämän tuoksun välityksellä aiempiin olemisiimme, jopa varhaislapsuuden aikaan. Vaikka emme tiedostakaan, aistimme ovat kanavina jatkuvasti ”auki” ja vastaanottavat niitä vastaavia maailman puolia. Tajunta myös reagoi aistien välittämiin viesteihin, jonka perustalta tietoisuus voi havahtua joihinkin näistä. Jos havaittu ilmiö on tuttu tai merkityksellinen, tietoisuus saa siitä ”otteen”. Näin tietoisuus voi ekstaattisuuden ansiosta kytkeä juoksijan esimerkiksi mukaviin tai merkityksellisiin kokemuksiin.

Vauva ei ala elämänsä alussa tietoisesti liikkua. Merleau-Pontyn mukaan keholla on olemuksellinen taipumus toimintaan ja liikkumiseen – tätä hän nimittää ”operatiiviseksi intentionaalisuudeksi”. Se on maailman haltuunoton ensimmäinen väline, johon kuuluu liikkuvuus ensisijaisena ominaisuutena.²⁵ Liikkumattomuus on pysyvänä olotilana ihmiselle luonnon, luonnon siinä merkityksessä, että vähitellen ihminen deformatuu eli kehollinen muoto hajoaa, rappeutuu. Ja jos vitaalisuus kehosta katoaa, miten käy henkisen aktiivisuuden?²⁶

Merleau-Pontylle tietoisuus on ensisijaisesti kokemus kehon toiminnallisesta kyvykkyydestä eikä ajattelutoiminnasta. Tietoisuus sisältää kehon kokemukset maailmasta, koska nämä kokemukset ovat olleet konstituoidussa tietoisuutta. Juuri siksi tietoisuus ei ole ihmisen maailmassa olemisen suhteen muotoa ”minä ajattelen” vaan ”minä pystyn”. ”Minä pystyn” on olemassa ennen

25. Merleau-Ponty 1986, xviii.

26. Kehon maailmassaolon tapa on toiminnallinen. Liikkeen välityksellä keho on maailmaan koetusti kosketuksessa. Olennaista on muutos, joka tapahtuu kehon ja maailman suhteessa (onttinen kosketus).

kuin ”minä ajattelen” – ja vielä niin, että kehon toiminnallinen ”pystyvyys” on ennen ajatusta ”minän pystymisestä”.²⁷ ”Minä pystytyn” voi muodostua vain toiminnan ja omakohtaisen yrittämisen kautta – vauva osaa imeä rintaa ennen kuin ymmärtää osaavansa tehdä sen.²⁸

Myös ajattelu on ihmisen toimintaa²⁹. Ajattelua ei ole mielekästä ymmärtää aivojen tuotteeksi vaan toiminnaksi tapahtumahetkellä. Ajattelu on ihmisen ja maailman kosketuksen pohjalta syntyvää ihmiskehon toimintaa, jonka voi reflektiivisesti haltuunottaa, mutta ei ymmärtää itse ajattelun tapahtumahetkellä (Erlebnis). Jos pyrin aktiivisesti tiedostamaan ajatteluni, saamaan otteen ajattelusta itse sen tapahtumahetkellä, saan vain reflektiivisen otteen pyrkimyksestäni ottaa ajattelu tietoisesti haltuun. Toisin sanoen voin vain jälkikäteen saada otteen ajattelustani, mikä on eri asia kuin haltuunotto ajattelun tapahtumahetkellä.³⁰

Esipredikatiivisen (elämys) ja predikatiivisen (käsitteellistetty) välillä on kUILU. Kokemukset, elämykset ja tunteet, joita juostessa esiintyy, eivät ilmene suoraan tietoisuudessa käsitteinä.

27. Merleau-Ponty 1986, 89-90.

28. Gallagher ja Melzoff (1996/9, 231-236) erottavat toisistaan ”kehon kaavan” ja ”kehon kuvan”. ”*Kehon kaava* on motoristen kykyjen järjestelmä, joka toimii ilman tietoista tarkkailua. Se koostuu erilaisista fysiologisista järjestelmistä, jotka mahdollistavat liikkeen ja asennon säilyttämisen. Se toimii huolimatta siitä, että havainnon intentionaalinen kohde on jokin muu kuin keho. -- *Kehon kuva* tai ruumiin kuva, on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemi, jotka liitän omaan kehooni. Sillä tarkoitetaan havaintoani, kokemustani omasta kehostani, mutta myös käsityksiäni kehostani.” (Klemola 2004, 82.)

29. Spinoza 1949, II: 2 aksiooma, II: 13, corollary.

30. Toisaalta voin olla sellaisessa tajunnan tilassa, jossa tajunta lepää ajatuk-sellisesti tyhjänä itsessään, ja havaita kuinka ajatus ilmaantuu tyhjästä tajunnan tilasta. Klemola (2004, 34) kirjoittaa: ”Voimme tulla tietoi-siksi siitä kohdasta tietoisuudessa, jossa ajatus nousee. Kun mielemme on välillä tyhjä, mielessä lausumallamme numerolla (hän käyttää num-eroa esimerkkinä tietoisesta käsitteestä, TK) on tietty alkukohta ja

”Ihmisessä ei ole sisäänrakennettuna mitään sellaista aparaattia, joka ’kääntäisi’ tai tulkitsisi yhden ihmisen kokemuksen lajispesifinä vakiona käsitteeksi ja termiksi niin, että kaikki ihmiset ymmärtäisivät kokemuksen luonteen termin perusteella täsmälleen samalla tavalla. Kokemus kuvautuu kieleen aina summittaisesti ja yhteisen elämismaailman perustalta.”³¹

Myöskään juokseminen ei tule ymmärrettäväksi tarkastelemalla juoksun määräävää aivoimpulsseja syynä ja jalkojen kulkemaa matkaa seurauksena. Juokseminen on ihmisen toimintapa, jonka tuotteena on kuljettu matka. Aivoimpulssi ja kuljettu matka eivät tee juoksua ymmärrettäväksi.

Itse juoksuharjoitukseen liittyen, perustehtävänä on ymmärtää ihminen liikkuvana olentona. Tarkoitus on saada näkyviin ihmisen maailmassa olemisen kehollinen ontologinen rakenne, josta käsin voi perustellusti ottaa tarkastelun kohteeksi subjektin ja juoksemisen suhteen. Tästä kosketuksesta syntyvät kokemukset on teoreettisesti mielekästä tulkita nimenomaan ihmisen kehollisesta maailmassa olemisesta käsin eikä esimerkiksi objektiivovasta näkökulmasta, jossa ihmistä lähestytään pelkkänä aineettomana rationaalisenä tietoisuusolentona, joka on esineellistävästi otettu tarkastelun kohteeksi irrotettuna todellisesta elämismaailmastaan. Merleau-Ponty³² sanoo eksplisiittisen normatiivisesti, että ihminen ei ole länsimaisen tieteen luonnontieteellisesti tutkima objektiivinen ruumis.³³

loppukohta. Sana nousee tietoisuuteemme ja katoaa tietoisuudestamme ja pystymme katsomaan läheltä juuri tätä kohtaa.” Tämä vaatii kuitenkin paljon harjoitusta

31. Koski 2000, 28.

32. Merleau-Ponty 1986, 86-89,108-110.

33. Matti Sintonen (2003, 22) kirjoittaa ihmis- ja luonnontieteiden erosta, että ”tiede, joka lähestyy kohdettaan ulkoiselta kannalta -- ei koskaan voi tavoittaa sitä, miltä toisesta oliosta tuntuu”. Merleau-Ponty kirjoittaa, ettei ihmistä esineellistävä ja ulkokohtainen lähestymistapa

Objektivoiva luonnontieteenomainen ihmistä lähestyvä tarkastelu on kokevaa, elävää ihmistä ohentava eikä tuo esille eikä saa näkyviin yksilön kehollis-mielellistä situaatiota. Vaikka se myöntääkin kehossa ”asuvan” tietoisuuden, se ei kuitenkaan näe, että keho on tietoisuus. Elävälle ja tuntevalle yksilölle tämä on kokemuksellinen tosiasia.³⁴

ole oikea ihmistutkimuksen tapa. Hänen mukaansa objektivoivan tutkimuksen virhe on sen tavassa ”reduoida kaikki ilmiöt, jotka todistavat subjektin ja maailman liittoa, laittamalla niiden tilalle itsessään olevan objektin puhtaan idean ja subjektin puhtaana tietoisuutena” (Merleau-Ponty 1986, 320) – ks. Kosken (2000, 40-41) tulkinta virkkeestä.

Kun tutkittava koskettaa kehollaan maailmaa, se on eri tason tapahtuma kuin tutkijan tietoisuuden ”koskettaessa” niitä käsitesuhteita, joissa hänen tutkimuskohteenaan oleva urheilija todellistuu omassa maailmassaan ja omissa käsite- ja merkityssuhteissaan. ”Koska jokainen ihminen itse on maailmansa kokemuksellinen keskipiste, tätä ihmisen ja maailman perussuhdetta ei voi purkaa hävittämättä olennaista itse todellisuudesta. -- Kysymyksessä ei ole puhtaan tietoisuuden suhde itseensä kietoutuneisiin olioihin (olio itsessään), vaan kehollisen ja subjektiivisen ihmisen suhde häntä ympäröivään maailmaan ja sen olioihin, joita voi ottaa käteen, tunnustella ja katsella, kiertää niiden ympäri ja niin edelleen. Maailma alkaa ja koetaan kehossa.” (Koski 2000, 41.) Tätä kehollisuuden teemaa on käsitellyt myös Jyri Puhakainen (1995) väitöskirjassaan, jossa hän tulkitsee urheilijan maailmassa olemisen luonnetta Lauri Rauhalan holistisen ihmisenäkemyksen viitekehystä.

34. Heideggerin tavoin voi todeta, että kehollinen oleminen ja esimerkiksi kyky maailman haltuunottoon ovat ihmisen maailmassa-olemisen tapoja, jotka ovat konstituoineet ihmistä alusta pitäen. Koska olemisemme ja ymmärryksemme ovat aina-jo-meissä, kaikki toimintamme tapahtuvat näissä(kin) todellistumisen muodoissa – ja näissä muodoissa tapahtuvaa olemista ja toimintaa emme koskaan voi tarkastella transsendentaalin minän tavoin objektiivisesti. Tarkastelupiste ei voi olla itsemme ulkopuolella. Transsendentaalilla minällä ei ole kehollista (onttista) kosketuspintaa maailmaan. Tietoisuuden ekstaasin mahdollistamana voimme tematisoida, kuvitella tarkastelupisteen ulkopuolel-

Koetan vielä tuoda esiin kehollisen olemisen subjektiivista merkittävyttä. Näen ihmisen inkarnoituneen olemismuodon todellisena elämän lottovoittona, koska näin jokaisella yksilöllä on henkilökohtainen suhde ja perspektiivi maailmaan³⁵. Kun ulottu-
vaiset oliot näyttäytyvät ja tulevat koetuksi, ne ovat sitä subjektille. Ne eivät olisi ulottuvaisia ja ”käteenotettavia” olioita jos ne olisivat läpinäkyviä (eivät siis näyttäytyisi perspektiivisinä) ja täysin paljastettuja. Juoksemista, kuten mitään muutakaan inhimillistä toimintaa, ei olisi, jos maailma olisi absoluuttisen auki – siis ontologisesti täysin auki ja paljastettu vailla mahdollisuutta koskaan peittyä.³⁶

Kiteytetysti ilmaisten, fenomenologisessa ihmistutkimuksessa kysymyksessä ei ole kehottoman ihmisen tietoisuuden suhde olioihin itsessään, vaan kehollisen ja subjektiivisen historiallisen ihmisen suhde hänen konkreettiseen todellistumisensa tilanteeseen. Maailma ilmenee ja tulee koetuksi ja eletyksi jokaisessa kehollisessa ihmisessä.³⁷

lemme, mutta kadotamme samalla jotain. Ymmärryksemme konstitutiiviset tekijät tulisi aina tiedostaa ja kuljettaa mukana ajattelun ja analyysiprosessissa.

35. Ajatus tässä on, että jos ”jumalia” (merkityksessä aineeton, tietoinen) olisi olemassa, ne olisivat kateellisia ihmisille heidän kehoistaan.
36. Abstraktille transsendentaalille minälle maailma on perspektiivitön läpinäkyvyys, jossa ei ole ontosta kosketusta ja juoksua jonkin subjektin juoksuna. Oliot eivät ilmenisi peittyen ja paljastuen. En voisi juosta mäennyppylän yli ja nähdä vasta sitten mitä siellä on, koska – kaiken ollessa-jo-paljastettuna – olisin aina-jo mäennyppylän joka kohdassa. Perspektiivinen liike, teko, toiminta puuttuisivat. Niitä ei olisi, koska minkään suhteen ei voisi tehdä mitään perspektiivin puuttuessa. Ei siis olisi inhimillistä, inkarnoituneeseen subjektin liittyvää tilanteita, mikä vasta asettaa olemisen ja toiminnan mielekkään ja merkityksellisen horisontin.
37. Merleau-Ponty 1986, 320. Alun perin Edmund Husserlilta peräisin olevaa jaottelua objektiiviseen kehoon ja elettyyn kehoon (Körper, Leib) erittelee Calvin Schrag. Myös hänen mukaansa on tärkeää erottaa toisistaan konkreettisesti eletty henkilökohtainen keho ja erityistieteiden tutkimuskohteena oleva objektiivinen keho. Viimeksi maini-

”Elän oman kehoni eksistentiaalisessa välittömyydessä, jonka ymmärrän omanani ainutlaatuiseksi”, Schrag kirjoittaa³⁸. Hänen mukaansa ”eletyn kehon itseensä viittaava laatu paljastuu kaikkein välittömimmin kehoni kokemuksessa niin kuin se yksilöllistää minut”³⁹. Ja kun suhteutan tämän ajatuksen itseäni tätä tutkimusta kirjoittavana, osallistuvaa liikunnanfilosofiaa tekevänä subjektina henkilökohtaisella olemisen tavallani, voin todeta: kysymys ei ole siis kehosta yleensä vaan nimenomaisesta ainutkertaisesta henkilökohtaisesta kehostani⁴⁰.

tussa liikutaan yleisellä tasolla, jolla ei ole kosketuspintaa siihen kokemukselliseen olemassaolon tasoon, jonka jokainen ihminen, jokainen ”minä” kokee konkreettisesti omassa henkilökohtaisessa elämässään. Se on abstrakti ja tässä mielessä vain ohuesti yhteydessä henkilökohtaiseen kokemuksellisuuteen – vaikka soveltuukin useissa tilanteissa lähtökohdaksi ihmistä yleisesti ottaen tarkasteltaessa. (Schrag 1988, 110.) ”Eletty keho on itseensä viittaava” ja sisältää itseyden kokemuksen, kirjoittaa Schrag (1988, 110). Viittaus kohdistuu jokaisen yksilön ainutkertaisen kokemukselliseen omaan kehoon (Schrag 1988, 112). Toisin sanoen Schrag halunnee sanoa, että lause ymmärretään oikein, kun jokainen, joka lukee lauseen ”eletty keho on itseensä viittaava”, ymmärtää lauseen viittaavan juuri häneen itseensä lausetta lukevana ainutkertaisuutena (Koski 2000, 97). Tämä kokemus viittaa juuri sinun itsesi, joka nyt tällä hetkellä luet näitä sanoja, kokemaasi kehoon. Jokainen yksilö kokee itse kehonsa elettyinä niin kuin sen kokee.

Aiemmin mainitut Erlebnis ja Erfahrung ovat molemmat eletyn kehon ulottuvuuksia, joista Erlebnis on siis ajallisesti ensimmäinen ja statukseltaan ensisijainen. Ne ovat ikään kuin ihmistä sisäänpäin katsohtaessa löytyviä kokemuksen tasoja. Eletty keho ja objektiivinen keho tekevät eron oman kokemuksen ja kehoa ulkopuolisesti tarkastelevan lähestymistavan perusteella.

38. Schrag 1988, 112.

39. Schrag 1988, 111.

40. Koski 2000, 98.

41. Kartesiolainen (filosofi Descartesin kannattaja) ajattelee dualistisella tavalla, TK.

Sheehan kirjoittaa, miten juokseminen vaikuttaa hänen kokemukseensa kehostaan ja mielestään. ”Ennen kuin juoksen, olen kartesiolainen⁴¹. Keho on yksinkertaisesti vain kone. Minun täytyy lähteä juoksemaan ja virittää se. Minun täytyy kehittää kehoani --. Vasta tiellä tiedän uudestaan, kuten olen tiennyt 15 vuotta, että olen kehoni ja sieluni ja olen olemassa kokonaisena.”⁴²

Tässä tulee selvästi omakohtaisena kokemuksena esiin kehon ja mielen yhteys ja ykseys. Ihmisen tietoisuus on ekstaattinen, joka mahdollistaa tietoisuuden siirtymisen omanlaiseensa sfääriin(”olen kartesiolainen”). Tämä tuottaa vaikutelman, että mieli on omalakinen suhteessa kehoon, mikä tukee dualistista katsantokantaa (”keho -- on kone”). Mutta tietyt kokemukset palauttavat tietoisuuden ihmisen totaliteettiin (kokonaisuuteen), josta tietoisuus on riippuvainen (eli josta ihminen huomaa ajattelunsa olevan riippuvainen). Siteeraan väitöstäni⁴³, jossa ilmaisin ajatuksen näin:

Terveen, elinvoimaisen ja toimivan kehon tärkeys ilmenee tietoisuudelle spontaanisti usein ihmisen sairastuessa. -- Kehon sairaus tai kehon sairas kohta on kuin ’Arkhimedeen piste’, jonka ympärille oleminen keskittyy. Sairaus muistuttaa olemassaolollaan ihmistä jatkuvasti, tietoisuus kietoutuu sairauden mielikuviiin. Kokemuksellisesti ihminen on tällöin kokonaisuus.⁴⁴

Eletyn kehon merkitys tulee hyvin ilmi ajatuksessa, jossa kuvitellaan meillä olevan dokumentit kaikista maailman eri liikunta- ja

42. Sheehan 1978, 252.

43. Koski 2000, 80-81.

44. Tietoisuuden ekstaasin johdosta ihmisen on mahdollista kuvitella itsensä sieluksi ja ruumiiksi, jotka ovat toisistaan erillään (dualismi). Tässä mielessä esimerkiksi päänsärky on oivallinen ja tehokas muistutus ihmisen olemuksellisesta kokonaisuudesta.

urheilumuodoista. Tämä ei kuitenkaan kertoisi meille mitään ellemme kykenisi tulkitsemaan lukemaamme oman kehon kautta.⁴⁵ Jos meillä ei olisi omaa kehollista ymmärrystä liikunnasta, emme saisi pelkän rationaalisuuden ja aistien avulla todenmukaista merkitystä maailman eri liikunta- ja urheilumuodoista.

Martin Heideggerin fundamentaaliontologinen filosofia

Heidegger määrittelee fenomenologian siten, että tehtävänä on ”saattaa nähtäväksi itsestään lähtien se, mikä näyttytyy niin kuin se itse itsessään näyttytyy”⁴⁶. Fenomenologiaksi voi kutsua ”kaikkeaa tapaa, jossa olevaa osoitetaan sellaisena kuin se itsessään näyttytyy”⁴⁷.

Heideggerin fundamentaaliontologia pyrkii selvittämään, miten ihminen todellistuu elämässään, minkälaisissa olemisen tavoissa, mikä on ihmisen maailmassa todellistumisen luonne. Kuten Merleau-Ponty, myös Heidegger katsoo Daseinin perustavalaatuisimmaksi rakenteeksi maailmassa-olemisen⁴⁸. Kun ihminen on maailmassa, miten hän on? Hän on kuolevainen, ajatteleva, sosiaalisen kautta todellistuva, kehollinen, tietoinen tietoisuudestaan, liikkuva, omaa itseyyttään ja olemassaoloaan pohtiva ja niin edelleen. Tämän valtavan kokonaisuuden Heidegger pyrkii hahmottamaan fundamentaaliontologiassaan, ”perimmäiseksi ontologiaksi” kutsumassaan filosofiassa.

45. Heinämaa 2000a, 123.

46. Heidegger 2000, 58.

47. Heidegger 2000, 59.

48. Heidegger 2000, 65. Hän kirjoittaa maailmassa-olemisen väliviivalla (jota esim. Merleau-Ponty ei tee). Tekstissä käytäntö vaihtelee sen mukaan, liikutaanko Heideggerin vai Merleau-Pontyn ajattelussa.

Meidän pitäisi siis saada näkyväksi juokseminen siitä itsestään käsin niin kuin se juoksijalle juostessa näyttäytyy. Juokseminen näyttäytyy aina jonakin ilmiönä. Juoksija kokee juoksemisen aina elämyksinä ja kokemuksina. Ainoastaan tätä kautta juoksemiseen voi saada yhteyden.

Fundamentaaliontologia on hyvä tapa lähestyä ihmisen ja maailman kosketuksen perustalta syntyviä inhimillisiä tapoja olla olemassa ja niin kuin se toteutuu ihmisen inkarnoituneen olemuksen kautta. Fundamentaaliontologia on myös hyvä lähestymistapa ihmisen ja maailman erilaisiin kosketuksiin ja myös esimerkiksi niihin (perenniaaliisiin) kokemuksiin, joissa yksilön ja todellisuuden kosketus tapahtuu herkästi ja hienovaraisesti. Daseinin (ihmisen) varsinaisuuden konstituutiolle ovat tärkeitä nämä eksistentiaaliset kokemukset, nämä ”alkuperäisen yhteenkuuluvuuden” tasolla tapahtuvat eettis-onttiset⁴⁹ kohtaamiset, jotka muuttavat maailman kokemisen tapaa. Näissä tilanteissa Das Man’in⁵⁰ struktuuri hetkellisesti häviää. Heidegger kirjoittaa

49. Voidaan esittää näkemys, että eettisten kokemusten perusta on kehollinen esiobjektiivinen kokemus. Myös Klemola (2004, 62) yhtyy tähän näkemykseen. Hän kirjoittaa: ”Etiikan kannalta tämä on mitä keskeisintä, koska tämä kokemus (Klemola viittaa keholliseen kokemukseen, joka ei ole tietoisien artikulaation synnyttämä, TK) on empatian ja myötätunnon kehollinen perusta. Tämä kaikki tapahtuu siis kehontietoisuudessa, tietoisuudessa joka on kehoa, kehossa joka on tietoisuutta.” Vai – filosofisen kysyvästi voidaan myös kysyä – onko eettisen katsantokannan valitseminen puhtaasti tietoinen kognitiivinen tapahtuma, jossa jokin inhimillinen olemistapa nähdään hyväksi ja tavoittelemisen arvoiseksi, jonka mukaan yksilö pyrkii sitten jatkossa parhaansa mukaan toimimaan? Ymmärtääkseni molemmat tavat ovat todellisuutta eli toimivat käytännössä eli ovat ne tavat, joilla ihmiset eettisen katsantokantansa ”valitsevat”. Ehkä jälkimmäinen on yleisesti tunnustetumpi kuin näkemys eettisen luonteen kehollisesta alkuperästä, jota haluan tuoda esiin.

50. Martin Heideggerin termi, jossa yksilö katsoo itseään ”kenen tahansa” näkökulmasta. Das Man on eräänlainen keskiverto ihminen, *normaali* ihminen, joka tuottaa normaaliuden painetta.

- a) totuudesta paljastumisena (aletheia⁵¹), jonka erikoistapaukseksi olen muotoillut ajatuksen ”eksistentiaalis-ontologiasta olevan avautumisesta”⁵², ja
- b) odottamisen metodista eli olevan ”silleen jättämisestä” (Gelassenheit zu den Dingen), jonka avulla maailman ja itsen kokemuksellista kohtaamista voi tavoitella.⁵³

Heideggerin fundamentaaliontologiassa on kysymys siitä, minkälaisissa olemisen muodoissa tai rakenteissa inhimillinen olemassaolo toteutuu.⁵⁴ Keskeisiä käsitteitä, ”eksistentiaaleja”, ovat muun muassa: kuolemaa kohti oleminen, huoli (Sorge), epävarsinainen ja varsinainen oleminen, lankeaminen ja omatunto. Hän ei kuitenkaan sano mitään niistä kokemuksista, joita ihminen kokee. Ajatukseni on, että näitä olemisen tapoja voi ”täyttää” ihmisen kokemuksilla⁵⁵ – eli tuoda rakenteet niissä olevista sisällöistä käsin

-
51. Kun puhutaan totuudesta paljastumisena, tarkoitetaan Daseinille avautuvaa ja ilmenevää maailmaa tapahtumisen ja olemisen paikkana. Totuus ei ole missään tietystä paikassa eikä se ole mitään sen kaltaista, mitä edustaa esimerkiksi väitelause ”ulkona sataa”. Tämän lauseen verifioiminen sen totuusarvon esiin saamiseksi ei ole sen kaltaista ”totuutta” mistä Heidegger puhuu.
52. Elämykset jotka salaman valtavuudella iskevät yksilön olemassaolon perusjuureen.
53. Heideggerin filosofian avulla voi analysoida kestävyysjuoksun lisäksi esimerkiksi sellaisia pitkäkestoisia liikkumisen tapoja, jotka ovat olemukseltaan ikään kuin odottamisen metodeja (maraton ja ultramaraton, triathlon, pitkänmatkanpyöräily, erilaiset ”ultima-lajit” kuten pitkät vaellukset ja niin edelleen).
54. Tässä yhteydessä pohdin sitä, esitteleekö Heidegger siis niitä rakenteita, joissa kokeminen tapahtuu? Onko ontologinen analyysi sitä, että analysoidaan ihmisen olemista, koska näin saadaan kokemusten asuttamat rakenteet näkyviin? Kokeminenhan tapahtuu olemisessä.
55. Kun lähtee selittämään eksistentiaaleja konkreettisilla esimerkeillä, kyse on ontologis-onttisista esimerkeistä. Tällainen on esimerkiksi kokemus, jossa oma olemassaoloni tulee lähelle itseäni (tulkitsen tämän omantunnon modifikaatioksi). Tästä voidaan erotella 1) kehollinen

konkreettisen yksilön yhteyteen jotta häneen saataisiin todellinen ja reaalin kosketuspinta. Tutkimuksessani tämä tarkoittaa, että pyrin täyttämään eksistentiaaleja elämyksillä ja kokemuksilla, joilla on merkitystä juoksijan kannalta tarkasteltuna.⁵⁶

Tulkitsen Heideggerin eksistentiaaleja siten, että hän esittää ja kartoittaa niiden avulla ne rakenteet tai muodot, joissa Daseinin kokeminen tapahtuu. Esimerkiksi eksistentiaali *Befindlichkeit*⁵⁷ tarkoittaa sitä, että Dasein elämänsä situaatioissa on aina jossakin

kokemus. Tästä Klemola (2004, 64) kirjoittaa: ”Ego-tietoisuuden hiljentyessä esiin nousee kehontietoisuus, jossa kohtaamme elämän meissä hyvin läheltä. Tuntemme sen läsnäolon koko kehossamme, solujemme sykkeessä, mutta myös hengityksessämme tai pulssina kaulallamme.” Hän (2004, 217) puhuu myös ”solujen tanssista” ja ”solujen väreilystä”. 2) Toinen taso tässä esimerkissä on eksistentiaalinen kokemus olemassaolon tiivistymisestä ja tulemisesta ikään kuin käsin kosketeltavaksi.

56. ”Ihmisen substanssi on eksistenssi”, kirjoittaa Heidegger (2000, 379). Ja koska Daseinin olemisluonteet määrittävät eksistentiaalisuudesta, Daseinin omasta olemassaolosta, Heidegger (2000, 69) kutsuu niitä eksistentiaaleiksi. Steiner (1997, 104) tulkitsee eksistentiaalit todellisuuden käsittämisen kategorioiksi. Ovatko eksistentiaalit niitä ”väyliä” (olemiseen?), joiden kautta tai joissa Dasein on kosketuksessa olevaan? Vai onko niin, että Dasein ”koostuu” niistä elementeistä, joihin eksistentiaalit viittaavat? Onko Heidegger artikuloinut kaikki eksistentiaalit?

Daseinin eksistentiaaliset tavat olla olemassa voivat faktisesti saada hyvinkin erilaisia ilmiasuja. Tilannetta voisi verrata lasiin, jonka eksistentiaaleja ovat esimerkiksi tilavuus, muoto ja tietty kovuus. Lasi voidaan täyttää monenlaisilla nesteillä ja aineilla. Lasi voidaan asettaa monenlaisille alustoille ja sitä voidaan katsoa monesta eri näkökulmasta vaihtelevissa valaistuksissa. Toisin sanoen lasin olemistavat toteutuvat näiden eksistentiaalien perustalta, mutta faktisesti lasi todellistuu hyvin monenmuotoisissa suhteissa.

57. Heideggerin *Olemisen ja ajan* suomentaja Reijo Kupiainen kirjoittaa, että ”Heidegger pyrkii ilmaisemaan termillä ’*Befindlichkeit*’ elämän situationaalista luonnetta: miten olen aina ’irittynyt’ johonkin ja miten minä löydän itseni tällaisesta situaatiosta. -- (T)ermin käännökse-

tunnetilassa, tunteen vallassa. *Stimmung* (mieliala) tarkoittaa puolestaan jotain tiettyä tunnetta, Befindlichkeitin ontologisesta esimerkistä. Siis eksistentiaali Befindlichkeit on muoto, inhimillinen olemisen tapa, joka saa subjektiivisen tunnesisällön, Stimmungin. Lyhyesti sanoen, eksistentiaalit ovat olemisen muotoja, kokemukselliset tasot ovat tuntumisia ja kokemuksia (*Stimmung*). Esimerkiksi ”kuolemaa-kohti-oleminen”⁵⁸ on eksistentiaali, joka ihmiselämässä voidaan kokea hyvin monella eri tavalla.⁵⁹

Fundamentaaliontologian teemana ja päähuomion kohteena on Dasein, ontologis-onttisesti erityinen oleva⁶⁰.

Tällainen ontologia on välttämätön, jotta ontologia kohtaisi perusongelman, eli kysymyksen olemisen mielestä yleensä. Tutkimuksesta itsestään käy selville, että fenomenologisen kuvauksen metodinen mieli on *tulkintaa*. Täälläolon fenomenologiaan liittyvällä *logoksella* on *hermeneueinin* -- luon-

nä on ’virittyneisyys’, joka ilmaisee ontologisessa mielessä ontisen mielialamme (*Stimmung*) muotoutumista suhteessa maailmaan.” (Heidegger 2000, 174.) Kupiainen suomentaa sanan ”ontisch” ontiseksi – itse käytän sanaa ”onttinen”.

58. ”Kuolema on täälläolon *omin* mahdollisuus” (Heidegger 2000, 322).

59. Mutta kuolema, joka Daseinin kannalta merkitsee ”kuolemaa kohti olemista”, ei ole kuitenkaan omakohtaiseen olemiseen liittyvä kokemuksellinen asia. Siis omasta kuolemasta ei voi saada kokemusta, jolloin siitä ei voi olla kokemusta. Näin ollen esimerkiksi kuolemaa-kohti-olemistä ei voi ajatella muuten kuin Daseinin olemisen rakenteena. Mutta Heidegger kirjoittaa myös Daseinin ja maailman kosketuksesta. Hän toteaa, että ”tulkintamme voi eksplikoida vain sitä, mitä täälläolo itse ontisesti avaa” (Heidegger 2000, 233-234). Tämä toteamus pitää sisällään ajatuksen täälläolon – mukaan lukien Heideggerin itsensä – lähtökohtaisesta tulkitsemisesta hänen inkarnoituneesta olemisestaan käsin. Maailmassa-olemisen ”lihallinen” sitoutuminen aina ensisijaisesti täälläolona, maailmansisäisyytenä, käsillä- ja esilläolona, tarkoittaa välttämättä olemista kosketuksessa maailmaan, joka määrittää avautumisen paikan.

60. Heidegger 2000, 61.

ne, jonka avulla täälläoloon itseensä kuuluva olemisymmärrys pääsee selville olemisen todellisesta mielestä ja täälläolon omasta olemisen perusrakenteesta.⁶¹

Tämä ajatus sisältää mielestäni vaatimuksen kytkeä Daseinin analyysi myös konkreettisiin sisältöihin. Eikö tulkinta kohdistu (myös) yksilöllisten Daseinien kokemuksellisten sisältöjen tulkintaan? Muutenhan analyysi ja tulkinta ei kosketa ketään ihmistä.⁶²

Näkemykseni saa tukea Lauri Rauhalalta. Hän kirjoittaa, että Heideggerin

olemisen analyysin syvimpänä tarkoituksena on osoittaa, miten reaalikategoriat ja -käsitteet saavat mielensä ihmisen olemisen muodosta, tavasta ja laadusta. Sellaiset -- reaali-käsitteet kuin koti, isä, äiti, koulu, työ, perhe, lapsi jne. saavat perustavat mielekkyyksalueita koskevat rajauksensa sekä paikansa ihmisen maailmankuvassa siitä, että hänen olemassaolonsa on juuri niissä tai niihin relaatiossa olemista. Näiden käsitteiden merkitysisältö määräytyy olennaisella tavalla siitä, millä tavalla, so. miten elettyinä, millaisissa keskinäisissä suhteissa, miten rikkaina, miten tyhistettyinä tai vaurioituneina jne. näillä termeillä nimetyt olemassaolon rakenne-

61. Heidegger 2000, 61.

62. Sheehan (1978, 228) kirjoittaa olemisesta, viisaudesta ja ymmärtämisestä seuraavasti: ”(M)itä lähemmäksi me tulemme olemista, sitä lähemmäksi tulemme sen ymmärtämistä, että ’olen se kuka minä olen’. Tämä ei välttämättä ole totta jokaisen kohdalla, mutta juoksija on asiasta samaa mieltä. Hän tietää ja ymmärtää itsensä (possess) yksinäisyydessä ja hiljaisuudessa ja kärsimyksessä. Vähitellen hän vapautuu haluista ja kiintymyksestään maalliseen (things). Kun juoksen, pääsen lähemmäksi ja lähemmäksi halua toivoa mitään muuta kuin mitä elämä antaa, ilmaa ja vettä ja elämistä maapallolla. Antaudun jollekin suuremmalle kuin oma tahtoni. -- Tällaiset hetket eivät tule helposti tai pyytämällä.”

tekijät 'osallistuvat' hänen eksistenssinsä konstituoitumiseen. Ihmisen olemassaolon faktinen suhde maailmaan merkitsee siis tajunnallisuuden kannalta sitä, että hänen kokemuksellisuutensa saa asiasisältönsä siitä faktisuudesta, johon ollaan suhteessa. -- Kokemushan ei voi olla tyhjää, vaan jostakin ilmiöstä tai asiantilasta. Esimerkiksi kodin käsitteen merkityssisältö kunkin ihmisen kokemusmaailmassa tarjoutuu runkopiirteiltään sen kodin faktisuudesta, jossa hän on todellistunut olemassaolevaksi. *Kodin käsitettä emme saa määritelmän avulla, vaan me kasvamme sisään tämän käsitteen ymmärtämiseen ja käyttöön olemalla niissä suhteissa, joihin termillä koti viitataan.*⁶³

Tässä mielessä ymmärrämme käsitteellä ”juokseminen” niiden olemisen suhteiden, joissa olemme olleet tekemisissä eli toiminnallisessa suhteessa juoksemisen kanssa, kautta syntynyttä käsitystä juoksemisesta. Siis käsite juokseminen on suhdekäsite, joka syntyy vähitellen ihmisen situaatioissa ja hänen harjoittamansa toiminnan kokemuksellisten sisältöjen suhteesta.

Toisin sanoen ihminen ymmärtää elämää niiden rakennetekijöiden ja niissä esiintyvien konkreettisten sisältöjen kautta ja avulla joissa hänen eksistenssinsä on konstituutunut. Ja samaten hän ymmärtää elämällä (sitä mitä elämä hänelle on) sitä kokonaisuutta, joka tematisoituu elämismaailman konstituoidun horisontin (ymmärtämysyhteys) kautta.⁶⁴ Näin ajateltuna juokseminen ja juoksumpäristö aikaa vievänä yksilökohtaisia konkreettisia sisältöjä

63. Rauhala 1993, 96. Kursiivi TK.

64. Eksistenssin konstituoituminen on a) ihmisen konstituoitumista kehollisessa faktisuudessaan ja b) ihmisen tietoisuuden konstituoitumista niistä käsitteistä, jotka syntyvät situaatioissa, joissa hän faktisesti todellistuu. Elämä saa merkityksensä vain sen kautta, että yksilö elää elämänsä maailmassa-olevana. Ja ihminen elää elämänsä maailmassa aina tietyissä suhteissa tietyn kulttuurin jäsenenä tietynä aikana.

tuottavana situaationa muodostuu vastaavassa määrin elämismaailmaa ja eksistenssiä konstituoivaksi tekijäksi.

Kun Dasein kohtaa maailman, Dasein ei voi muuttaa sen faktisuutta eikä siihen sisältyvää perusjäsenystä, vaan ne väistämättömästi sisältyvät eksistenssin todellistumiseen, toisin sanoen eksistenssi konstituoituu – myös tajunnallisuudessaan – sellaiseksi kuin nämä hänen maailmassa vallitsevat olemisehtonsa edellyttävät. Eksistenssi on siten nimitys sille reaalille ihmiselle, joka ihmisen mahdollisuuksien toteutumana hänen olemisehtojensa pohjalta konstituoituu. Fundamentaaliontologiassaan Heidegger analysoi juuri sitä, mikä on tämän konstituoitumisen struktuuri eli toisin sanoen miten se on käsitettävissä. Hän ajattelee, että realisoituessaan eksistenssi ikään kuin ‘ottaa huomioon’ maailmassa vallitsevat ilmiöt, tilanteet ja niiden suhteet, jotka sitten ovat – toisella tavalla ilmaisten – tämän eksistenssin olemisehtoja. Eksistenssin reaalistumisessa todettavaan välttämättömyyteen ‘ottaa huomioon’ maailma referoi eksistentiaalio *Sorge* (eng. *concern* tai *care*).⁶⁵

Käytännön juoksuharjoituksen kannalta myös käsitteellinen ymmärrys, juoksemissituaation käsitteellinen haltuunotto, eletystä kehosta on juoksijalle tärkeä, koska se tematisoi juoksijaa kohdistamaan katsetta sisäänpäin ja kuuntelemaan kehoaan. Luettu teksti, joka antaa näkökulman tarkkaavaisuuden suuntaamisesta itseen ja omaan kehoon, on tärkeää. Metodinen itsereflektio voi toimia kannustimena oman elämismaailman kannalta rakentavaan harjoitteluun. Liian raskas tai väärin suoritettu harjoitus voi vahingoittaa kehoa ja mieltä. Esimerkiksi käy sellainen tilanne, jossa kuntoilija tavoittelee aina vain parempaa juoksuaikaa, juoksee kel-

65. Rauhala 1993, 101.

lo kädessä ja väkisin – kehon viesteistä välittämättä – pakottaa suoritustaan nopeammaksi. Jos hän on omaksunut kilpaurheilurakenteen harjoitukseensa, se ei palvele tarkoitustaan, jonka tässä tapauksessa voi ajatella olevan hyvä fyysinen kunto ja parempi terveys. Paremmen tuloksen saavuttamisen pakonomaisuus saattaa aiheuttaa stressiä.

Nykyään ei niinkään enää juosta kellon kuin sykemittarin kanssa. Olen kirjoittanut juoksupäiväkirjaani seuraavat ajatukset 16 km:n juoksulenkillä 30.4.2004:

Onko niin, että sykemittari tuottaa elämyksestä kokemusta, Erlebnisistä Erfahrungia? Kun juoksee normaalilla vauhdilla, tunnelma on OK. Juoksu rullaa kivasti eikä mitään sen kummempaa. Mittari näyttää 140 – rasiutus käsitteellistyy syketiheuteen 140. Juoksun rasiutus tulee tietoisesti huomioiksi. Onko tällä merkitystä? Entä silloin, kun syke (vauhti) on suuri tai pieni? Halutessa voi käyttää ymmärrystään esimerkiksi hiljentää vauhtia, jos tarkoitus ei ole juosta pinkomalla (tai nopeuttaa vauhtia jos tarkoitus on juosta isolla sykkeellä). Mutta kuitenkin: jollain tavalla sykkeen ja rasiutavuuden ja juoksun nopeuden osaa arvioida ilman mittaria. Mutta toisaalta mittarin huomaan on ehkä helpompi ”ripustaa tahtonsa” tietyksi ajaksi kuin pitää vastaavaa arviointia vauhtia yllä tietyn ajan. Siis mittari on kuin sähköjänis, joka toimii vetoapuna.

Itselleni mittari oli hyödyksi, koska sen avulla ymmärsin aiemmin juoksevani liian nopeasti, siis liian suurella sykkeellä. Kun pudotin sykkeeni 130-150 väliin, juoksemisen laatu parani olennaisesti. Jaksoin juosta pitempiä matkoja, juokseminen tuntui mukavalta, mikä motivoi juoksemaan uudestaan.

Nykyään käytän mittaria silloin tällöin. Lienee mahdollista, että mittari voi muodostua orjuuttajaksi. Tilanne on sama kuin kellon kanssa juostessa, millä tarkoitan sitä, että pyrkii koko ajan parempaan suoritukseen. Tällöin juoksusta saattaa kadota ilo ja juoksu voi muuttua pelkäksi suorittamiseksi. Tämä ehkä on paikallaan ja ymmärrettävää kilpaurheilijoilla, joiden on järkeväkin asettaa jokin tavoite. Mutta keskiverto kuntojuoksijalle tällainen juoksurakenne on (tai voi olla) katastrofaalinen – juoksemiseen voi tulla rimakauhu, koska tietty tavoite on saavutettava, on oltava tietynlainen kehon ja mielen tila. Jos ei ole tarpeeksi hyvässä iskussa, harjoitus voi jäädä väliin, koska ei jaksa jaksaa asettaa itseään tietynlaiseen kehollismentaaliseen ponnistustilanteeseen. Ja koska ihminen ei aina ole vahva, harjoituksen laistaminen on tällaisessa tilanteessa mahdollista (se on ymmärrettävää ja jopa suositeltavaa).

J.P. Roos kommentoi asennoitumistaan omaan juoksu-uraansa motivaatioiden ja epäonnistumisien näkökulmasta: ”Olen orientoitunut aivan liikaa kilpailuihin ja niissä koetut epäonnistumiset ovat päässeet vaikuttamaan aivan liikaa motivaatiooni. Olisi siis pitänyt painottaa enemmän vain juoksemista ja siinä koettuja elämyksellisiä vaihteluja.”⁶⁶ Nykyään hänen päätavoitteensa on hyvä, ehyt ja miellyttävä juoksu⁶⁷:

Vakava peruslähtökohtani on ehdottomasti se, että enää en lähe maratonille kilpailemaan, en aseta itselleni aikatavoitteita, kuuntelen ruumistani yhä tarkemmin, tähtään sellaisiin onnistuneisiin ja eheisiin juoksuihin (ja hiihtoihin) joissa loppu tuntuu yhtä kivalta tai jopa kivemmalta kuin alku.

66. Roos 1995, luku 18.

67. Roos 1995, luku 14.

Tämä ei ole niin helppoa kuin voisi kuvitella, mutta silloin harvoin kun se onnistuu, niin tunne on todella mukava. Silloin saattaa kyllä siinä sivussa myös voittaa joitakin kumppaneita tai ainakin lopussa ohitella niitä, joita matka on ennen aikojaan väsyttänyt. Ja samana iltana jaksaa vielä puuhailta muutakin kuin vain maata voipuneena ja huonovointisena ketarat oikosenaan. Ja toki olen myös hillinnyt jossain määrin harjoittelua: ei enää rajuja intervaleja tai vauhtiharjoitelluja, vaan mukavia pitkiä lenkkejä, joustavaa harjoittelun sopeuttamista muihin aikatauluihin, pitkienkin välien sietämisestä harjoittelussa jos tulee tärkeämpiä asioita eteen: siis sekä itse harjoittelu että juoksupäiväkirjastani osallistuminen tapahtuu yhä rennommissa merkeissä. Päällimmäisenä on nautinto joka saavutetaan ponnistusten ja kohtuullisten uhrausten kautta. Ja joka ei estä muita nautintoja. Luulenpa että tätä periaatetta voi lämpimästi suositella muussakin elämässä.⁶⁸

Tällaisesta asenteesta juoksemiseen löysin juoksupäiväkirjastani⁶⁹ seuraavan tekstin:

Lähden juoksemaan heti kotiovelta. Juoksen Kaupinkatua 50 metriä, ylitän Koljontien ja olen Kaupin metsässä “Kunto kolmosella”, joka on n. 2850 m:n talvella kunnossa pidetty juoksemiseen ja kävelyyn tarkoitettu kuntopolku. Kolmisen metriä leveä polku työntyy metsään kohti Näsijärveä. Alussa on loivaa nousua, josta alkaa pitkä lasku vedenpuhdistamon viereen, josta käännetään vasemmalle jyrkkään ylämäkeen.

68. Roos 1995, luku 19.

69. 20.8.2003.

Juoksen alussa tietoisesti hitaasti. Haluan välttää ikävän tunteen, joka seuraa liian nopeasta alkuvauhdista. Varsinkin pitkällä lenkeillä se on tynpeä fiilis, kun ensimmäisen kilometrin aikana kokee juoksun kulkevan huonosti ja matkaa on jäljellä vaikka kuinka paljon. Koetan tietoisesti juosta siten, että harjoitus tuntuu hyvälle ja miellyttävälle. Ehkä kilpaurheilussa kilpailuun valmistautuminen antaa enemmän motivaatiota juosta rankasti välittämättä väsymyksestä ja maitohapoista. Mutta juoksemista silloin, kun ei ole lyhyen tähtäimen tavoitetta vaan ajatuksena on juosta koko loppuikä, en pysty omalta kohdaltani ymmärtämään muuten kuin niistä lähtökohdista, joista juokseminen tuntuu hyvältä ja miellyttävältä harjoitukselta – ainakin lähtökohtaisesti näin. Jos joskus tulee halu kaikkien voimien ”ulosantiin”, sen voi tietysti tehdä. Tarkoitan vain sitä, että jos asettaa itselle liian suuret tavoitteet, esimerkiksi juoksuajan parantamisen suhteen, rimakauhu saattaa yllättää. Kynnys mennä lenkille on liian suuri koska pitäisi pystyä hyvään suoritukseen. Siksi mieluummin kannattaisikin asettaa tavoite liian pieneksi kuin suureksi. Tärkeintähän on harjoituksen jatkuvuus.

Kokemuksesta osaan antaa aikaa kehon ”lämmetä”. ”Alkulämmitys” kestää n. 10 min. Koen saavani juoksun kulkemaan vasta n. 40-45 min kuluttua – juoksukaverini Kari sanoo samoin.

Ylämäessä lyhennän askellustani ja hengitän tietoisesti voimakkaasti. Hapen saanti on turvattu. Väsyneenä jatkan ylämäkeä vähän vielä sen loppumisen jälkeenkin. Jos antaa ylämäen vaatiman henkisen ponnistuksen lakata välittömästi ylämäen jälkeen, juoksun rytmi lässähtää koska ylämäki tuo jalkoihin maitohappoa, joka ei poistu silloin kun mäki loppuu. Jatkan samalla tavalla juoksemista hieman pidemmällä askeleella, tunnustelen jalkojeni tilaa ja näin vähitellen palaan normaaliin juoksurytmiin.

Kun olen juossut kilometrin, saavun näköalapaikalle. Nä-sijärvi näkyy laajalti ja pitkälle. Eri vuodenajoista riippuen maisema vaihtelee valtavasti. Mieleeni on jäänyt kesältä 2002 yksi illan lenkki n. klo 19 aikaan. Aurinko oli laskemassa ja kultasi järven, ilma oli tyyni, veneitä liikkui järven selällä. Tiedostin kuinka onnekas olin. Saan juosta sellaisessa ympäristössä. Kuin koti ja kesämökki samassa paikassa. Järvessä puhdas vesi. Tunteesta innoissani lompsuttelin rinnettä alas kohti järven rantaan ja vedin tietoisesti happea sisääni oikein vetämällä vetäen. Polku seurailee rantaan n. kilometrin, jonka jälkeen seuraa koko reitin ankarin ylämäki, pituudeltaan n. 250 metriä. Nousu vaatii keskittymistä. Ja niin vain on, että ensimmäisten kierrosten nousut ovat vaikeimpia. Kolmas, neljäs ja viides kerta tuntuvat kevyemmiltä.

Tapahtumaa, jossa kuntoilu rennolla mielellä muuttuu kilpaurheilulliseksi kuntoiluksi, voi kutsua lankeamiseksi, joka johtuu Das Manin vetovoimasta – siis omaan toimintaan sovelletaan reflektiomattomasti kilpaurheilun rakenne. Esimerkiksi ”omantunnon” avulla (viittaa prosessiin jossa yksilö pääsee yhteyteen syvemmän olemuspuolensa kanssa) tästä negatiivisesta kierteestä⁷⁰ voi päästä pois, sillä omatunto kutsuu itseyttä kenenä tahansa takaisin olemaan oma itsensä (ihmisenä olemisen mahdollisuuksien mieleenpalauttaminen, Wiederholung). Tämä vaatii puolestaan tietoisesta keskittymisestä kuuntelemaan (”silleen jättämisen” kautta) omaa itseään. Yksilön on oltava päättäväinen pyrkiessään autenttisuuteen.

Toisin sanoen kehollisuuden analyysi voidaan yhdistää Daseinin eksistentiaaliseen maailmassa-olemisen analyysiin esimerkiksi ylläkuvatulla epävarsinaisen ja varsinaisen⁷¹ olemisen käsiteparilla.

70. Tarkoittaa tekemistä niin kuin muut tekevät, ajattelemista niin kuin muut ajattelevat ja niin edelleen.

71. Ymmärrän Heideggerin tarkoittavan varsinaisella eli autenttisella olemisellä sitä, että yksilö kokee maailman ja oman olemassaolonsa to-

Olen esittänyt tästä yhdistämisestä tulkinnan, jota kutsun olevan avautumisen eksistentiaalis-ontologiseksi kokemukseksi.⁷² Yhdistän tällä tavalla Daseinin maailmassa-olemisen prosessiin subjektiivisesti koettua; formaali analyysi elävöitetään eletyn kehon kokemuksilla. Näin kestävyysjuoksun analyysi ulottuu käsittämään myös ihmisen ihmisenä olemista eikä rajoitu pitämään juoksemista pelkkänä fyysisenä harjoituksena (jollaisena sitä hyvin paljon pidetään).

Samaten kehollisuuden analyysi voidaan yhdistää Daseinin eksistentiaaliseen maailmassa-olemisen analyysiin myös seuraavalla temaattisella kysymyksellä: miten liikunnallinen itseymmärrys syntyy kehollisesta maailmassa olemisesta? Liikunnallinen itseymmärrys on tietoista ymmärrystä omasta liikkumisen kyvystä, jota voi myös itse kehittää ja ohjata. Tätä voi analysoida, joka tuonempana tehdään, aktiivis-passiivisen prosessin käsitteen avulla. Yksi sen elementti on, että yksilö voi tietoisesti asettaa itsensä sellaiseen yhteyteen maailman kanssa, jolla on suotuista vaikutus liikunnallisen itseymmärryksen kehittymiselle, joka on samalla myös itseymmärryksen kasvua edistävää (todellisuuden konstituoitumisen merkityksessä). Toisin sanoen, miten yksilö ymmärtää itsensä liikuvana ja juoksua harjoittavana Daseinina. Miten kestävyysjuok-

dellistumisen paikkana omakohtaiseksi ja syvällisesti perustavimmaksi maailmassa-olemisen muodoksi. Sitä, mitä tämä tarkoittaa kokemuksellisesti, ei voi käsitteellisesti ilmaista. Se on jokaisen itse koettava oman tien kulkemisen prosessissa. Ja kuten muistelen Heideggerin kirjoittavan, *Oleminen ja aika* ei ole vain kirja, se on tie, jolle on itse astuttava.

72. Tarkoitan a) tapahtumalla olevan eksistentiaalisia vaikutuksia ihmiseen, b) ihmisen kokemusta todellisuuden olemistavasta (ja sen muuttumisesta). Eksistentiaalis-ontologinen tapahtuma viittaa siis samanaikaisesti sekä ihmiseen että todellisuuteen. Filosofisessa analyysissä näitä kahta tapahtumisen suuntaa voidaan tarkastella erikseen, mutta kokemuksellisesti ne ovat yhtä. Tulkintani mukaan tämä on Daseinin varsinaisuudesta.

sun avulla voi lisätä paitsi liikunnallista ymmärrystä myös kokonaisvaltaista maailmassa olemisen ymmärtämistä (epävarsinainen ja varsinainen oleminen). Heideggerin filosofiaan perehdytään jatkossa yksityiskohtaisemmin.

3. Kestävyyssuoksu tutkimuksen kohteena

Tutkimuksen ytimenä on ihminen ja juoksuharjoitus.¹ Heideggerin termillä ilmaisten tutkittavana on juokseva Dasein – Daseinin voidaan katsoa tällöin sisältävän kaikki ”minät”. Lähtökohtaisesti

-
1. Tämä suhde tematisoidaan tutkimusesineeksi ja katsotaan miten harjoitus konstituoituu (ks. ”Fyysisen harjoituksen perusehdot”), jonka lähtökohdan muodostaa kehon ja maailman välinen intentionaalinen suhde. Ensimmäinen vaihe on juoksuharjoituksen kuvaus. Metodien seuraavassa vaiheessa analysoidaan kuvaukseen sisältyviä piirteitä ja kokemuksia. Tavoite on saada esille tutkittavan ilmiön keskeiset piirteet ja olemus eli olennaiset piirteet (olemus on ymmärrettävä niiden piirteiden välttämättömänä kokonaisuutena, jotka tekevät ilmiöstä sen mitä se on ja mitä ilman se ei enää olisi sitä mitä se on). Fenomenologiassa olemuksen esiin saaminen on intuitiivinen prosessi, jossa tutkimuksen tekijä käyttää omaa reflektiivistä ajatteluaan. Tavoitteena on *Wesenchau*, olemuksen näkeminen. Kysymys on aina henkilökohtaisesta prosessista, jossa kaikki kolme (tutkimusmenetelmä, kohde ja tutkija) kietoutuvat yhteen (Klemola 1998, 167). Lopuksi tulkitaan hermeneuttisesti olemuksia, joiden katson olevan juoksuharjoituksen kokemuksellisia ytimiä (ks. Klemola 1998, 163-170). Hermeneuttisen vaiheen tarkoitus ja eksistentiaalinen merkitys on olemusten tuominen takaisin inhimilliseen todellisuuteen.

tutkittavana on ”minä” maailmassa juoksevana². ”Minä” sisältää tutkimuksen kannalta sekä minun itseni tätä tutkimusta tekevänä Daseinina ja muut ”minät” niin kuin he ovat kirjallisuudessa ja suullisissa juoksukuvauksissa esitettyinä.

Tavoitteena on juoksemisen sisällön ja olemuksien esiin tuominen. Olemuksien tavoittamisen tarkoitus on tulla käsitteellisellä tasolla tietoisiksi elämystemme ja kokemustemme luonteesta. Tämä haltuunotto lisää ymmärrystämme itsestämme ja maailmasta.

Parantuneen itseymmärryksemme johdosta osaamme suunnata toimiamme adekvaatimmin (kohdallisemmin). Sara Heinämaa kommentoi Merleau-Pontyn fenomenologista projektia olemusten suhteen siten, että ”olemukset eivät ole -- filosofisen työn lopullisia tavoitteita vaan ainoastaan keinoja, joiden avulla voimme ottaa etäisyyttä kokemuksestamme, siirtyä aktuaalisesta mahdolliseen ja tulla näin tietoisiksi intresseistämme ja sidoksistamme”³. ”Etäisyyden ottamisen kokemuksestamme” ymmärrän tarkoittavan prosessia jotta ymmärtäisimme ja tiedostaisimme kokemamme ja osaisimme suhteuttaa sen ja asettaa oikeisiin mittasuhteisiin elämäsämme. ”Aktuaalisesta mahdolliseen siirtymisen” ymmärrän tarkoittavan itseymmärryksen ja oman toiminnan perspektiivin laa-

2. Tarkoitin tällä sitä, että lähtökohtaisesti jokainen ihminen ymmärtää itsensä ”minänä”, egona, koska se on yksilön reflektiivisesti itsensä itsenä ymmärtämisen muoto. Yksilö on taas puolestaan ego laajempi ja moniulotteisempi kokonaisuus, josta selville pääseminen tapahtuu erimuotoisten kokemusten kautta, jotka valaisevat minän luonnetta. Elämykset ja kokemukset kertovat yksilölle myös hänen muista ulottuvuuksistaan ja tietoisuuden tasoistaan kuin mitä arkipäivän itsetietoinen minä kertoo. Kokemukset ”purkavat” ja ”uudelleenrakentavat” egoa, joka näin konstituoituu uudella tavalla. Asiaa käsitellään tutkimuksen lopussa muun muassa luvussa ”Aktiivis-passiivinen prosessi”.

3. Heinämaa 2000, 167.

jentumista. Tämän kautta voimme saada otteen myös mahdollisesta, josta täten voi tulla aktuaalista.⁴

4. Kun fenomenologiassa pyritään löytämään olemuksia, turvaudutaan ajatuskokeeseen, jossa mielikuvituksen avulla varioidaan tutkittavaa ilmiötä ("free variation in the imagination"). Ilmiöön lisätään ja/tai siitä poistetaan kaikkia mahdollisia olioita, jotta nähtäisiin, mikä tai mitkä ovat ilmiön olennaiset piirteet. Tätä fenomenologian käyttötapaa kutsutaan englanninkielisessä kirjallisuudessa nimillä "essential phenomenology" tai "eidetic phenomenology" (Spiegelberg 1975, 62), olen törmännyt myös termiin eideettinen reduktio. Spiegelberg (1975, 63) kirjoittaa, että "variaatio mielikuvituksessa on välttämätön ehto, jotta voisi perustella ilmiön (phenomenon) olemuksen". Ajatuskokeen todetaan välttämättömäksi ehdoksi ilmiön arvioimisessa. Mutta, olenko ymmärtänyt oikein, jos ajattelen, että kognitiivisten ajatusprosessien avulla voin "lyödä lukkoon" jotain perustavaa ilmiöstä? (Eikö ainakin pitäisi ajatella, että arvioijalla olisi oltava jonkin verran elämäkokemusta, jotta hän pystyisi edes relevantisti kuvittelemaan erilaisia asiantiloja tutkittavaan ilmiöön? Ehkä tämä on triviaalia pohdintaa – ehkä itsestään selvänä lähtökohtana pidetään, että fenomenologi on keskivertainen elämäkokemusta omaava ajattelemaan kykenevä subjekti.) Mutta, mikä on eideettisen lähestymistavan pätevyys edellä kuvatun ajatuskokeen ("free variation in the imagination") statuksen merkityksessä? Esimerkkini on seuraava: Mitkä mahdollisuudet tai kuinka pitkälle kehittyneitä ajattelua tarvitaan, jotta voisi pelkän ajattelun avulla ymmärtää, että polkupyörällä ajaminen on mahdollista. Itse tein ajatuskokeen, jossa kuvittelin tilanteen ennen kaksipyöräisellä ajoa, ja tulin siihen tulokseen, ettei minulla olisi ollut mahdollisuuksia ymmärtää liikkeen konstitutiivista merkitystä pystyssä pysymiseen. Käytännön kokemus osoittaa, että kahden pisteen varassa ei mikään pysy pystyssä. Minkälainen oivalluksen täytyy olla, että ymmärtää välineen pysyvän pystyssä kun siihen yhdistetään liike? Jos fenomenologin ajattelu ei tähän pysty, silloin hänen on eideettisen fenomenologian ajatuksen mukaan suljettava pois polkupyörästä pystyssä pysyvä liikkumisen mahdollisuus. Vai onko ajateltava, että jos tutkija näin asian näkee, hän tekee huonoa fenomenologiaa (koska ei osaa ajatella kahden pisteen varassa pystyssä pysymään ja liikkumaan kykenevää oliota). Tähän liittyen Spiegelberg (1975, 63) kirjoittaa, että olemuksen näkemiseen pyrkivä "free variation in the imagina-

Analyysin kautta löytyvien olemusten tuominen takaisin inhimillisen todellisuuteen edellyttää tutkijalta ymmärrystä ja intuitiivista lähestymistapaa tutkimuskohteeseen⁵. Vahva näkemykseni on, että mitä henkilökohtaisempi suhde tutkijalla on kohteeseensa, sitä adekvaatimpia ovat ilmiöstä esitetyt tulkinnat ja tulokset. Tutkimus koostuu tällöin kirjallisista lähteistä ja omakohtaisista kokemuksista, joita käytetään kirjallista materiaalia tukevana aineistona. Näiden kahden välillä on dialoginen suhde, eli ne hermeneuttisesti edesauttavat tutkijan käsitteellistä ymmärrystä aiheesta⁶. Tutkimusprosessissa kuvauksen, analyysin ja tulkinnan rinnalla kulkee koko ajan mukana osallistuvan tutkijan itsereflektio.⁷

Mahdollisimman monipuolisen analyysin, ymmärryksen ja tulkinnan saaminen tutkimuskohteesta edellyttää tutkijalta hyvää kokemusta, ymmärrystä ja intuitiivista lähestymistapaa tutkimus-

tion” ei johda ajattelijaa pelkkien tyhjien abstraktioiden piiriin vaan liikkumaan ajatuksellisesti edestakaisin abstraktin ja konkreettisen välillä. Toisin sanoen fenomenologin olisi käytännössä (jos konkreettinen tarkoittaa ontista kosketusta tutkijan ja tutkittavan välillä) tutkittava polkupyörän ominaisuuksia. Mutta jotta tähän ryhtyisi, tutkijalla pitäisi olla edes pystyssä liikkumaan pystymisen mahdollisuuden ajatus. Jos jokin nähdään mahdottomaksi, tuskin sitä ryhdytään käytännössä kokeilemaan.

5. Analyysissä kokemus objektivoidaan, kun siitä tehdään tarkastelun kohde. Intentionaalinen korrelaatti (kohde johon tietoisuus on suuntautunut) on ”kokemus sellaisena kuin sen muistaa”. Kokemuksen intensiivisyys vaikuttaa siihen, miten elävästi ja hyvin analyysin perustana oleva muistaminen onnistuu.
6. Käsitteellisellä ymmärryksellä tarkoitan sitä merkitystä ja statusta, jonka kokemukset saavat kulttuurisessa ympäristössä intersubjektiivisesti tulkittuina ja ymmärrettyinä.
7. Esimerkkinä omakohtaisen soveltamisesta tutkimukseen käy esimerkiksi liiketietoisuus (eletyn kehon sisäinen kokemus), jota voi aktivoida liikunnallisella harjoituksella. Liikunnallinen harjoitus prosessina on metodinen tapa kehittää tätä sisäistä kokemusta herkemmäksi tai ”syvemmäksi”. (Ks. Klemola 2004.)

kohteeseen. Tällöin on hyödyksi, jos tutkijalla on omakohtaista lajikokemusta.⁸

Tässä tutkimuksessa olennaista on liikuntakokemusten analyysi ja tulkinta – ja koska minulla on kokemusta kestävyysjuoksusta, tuon lisää tutkimuksellista relevanssia ”osallistuvan liikunnanfilosofian metodin” avulla. Omat kokemukseni ovat tällöin osa tutkimusaineistoa.⁹ Tämä on – ja sen on suotavaa olla – dialogisessa yhteydessä juoksuperinteiden kirjallisten lähteiden kanssa. Keskeinen tavoite on saada merkityksellinen tulkinta eletystä kokemuksesta. Näin omakohtaiseen tukeutuen koetan analysoida sitä, mikä juoksuharjoituksessa on olennaista.

Tutkimuksen tavoite on saada ote konkreettisesta todellisesta subjektista. Ajatus ei ole uusi. Muun muassa Wilhelm Dilthey ”halusi ottaa tutkimuksensa kohteeksi kokonaisen ihmisen kaikessa moninaisuudessaan – tietävänä, tahtovana, tuntevana ja havainnoivana olentona”¹⁰. Osallistuvan filosofian yksi keskeinen piirre

8. Kestävyysjuoksun kiinnostavuus, siis miksi se kiinnostaa ihmisiä, on tulkintani mukaan riippuvainen sen meditatiivisista elementeistä. Pitkänmatkanjuoksu ei olisi pitkänmatkanjuoksua ilman seesteisyyden ja kokonaistumisen kokemuksia. Niitä voisi kutsua merkitykselliseksi olemuksiksi erotuksena juoksua teknisesti määrittävistä olemuksista, jotka ovat läsnä joka juoksussa. Psykiatrian erikoislääkäri Thaddeus Kostrubala on käyttänyt juoksuterapiaa psyykkisten sairauksien hoidossa. Hän juoksee myös itse. Tapio Pekola (2001, 56) on suomentanut hänen kirjastaan *The Joy of Running* seuraavan sitaatin: ”Juoksuterapeuttina toimivan on oltava koulutettu ymmärtämään ihmisen sisimmässä tapahtuvia asioita. Hänen on itse oltava juoksija ja hänen on oltava myös hyvä terapeutti, joka pystyy yhdistämään nämä kaksi puolta toimivaksi kokonaisuudeksi.” Kostrubala on siis osallistuva liikuntaterapeutti.

9. Ks. Klemola 1998, 163. Samalla sivulla hän kirjoittaa lisäksi: ”Fenomenologiassahan keskeinen pyrkimys on päästä lähelle ihmisen kokemusta ja kuvata sen olennaisimpia piirteitä. Siksi onkin luonnollista, että tehtäessä liikunnan fenomenologiaa, tutkijalla tulee olla oma kokemus tutkittavasta ilmiöstä, jota hän analysoi.”

10. Oesch, 2002, 294, ref. Dilthey 1982, 288.

on kokemuksellisen ja käsitteellisen puolen nivoutuminen yhteen, koska vasta ne yhdessä antavat toisilleen merkityksen¹¹.

Koska tutkimus perustuu myös omiin kokemuksiini, käytän työssäni tätä osallistuvan liikunnanfilosofian metodologiaa. Liikunnallisen elämänhistoriani perusteella minulla on henkilökohtaisten kokemusten kautta esiymmärrys tutkimuskohteen ontologiasta. Näin pystyn adekvaatisti (sanan jossain merkityksessä) analysoimaan ja tulkitsemaan tutkimuskohdettani. Osallistuvan filosofian näkökulmasta filosofiaa ja omakohtaista liikuntaa ei voi erottaa toisistaan, vaan ne ovat saman kokonaisuuden ymmärtämisen ja kokemisen kaksi välttämätöntä elementtiä.¹² Spiegelbergin mukaan fenomenologian alkuperäinen tavoite oli päästä pois teorioiden, käsitteiden ja symbolien ylivallasta ja saada suora yhteys tutkittaviin ilmiöihin. Olennaista on se, mikä *on* ja *ilmenee*, ei se, mitä muut ihmiset sanovat. Tavoite on saada yhteys ilmiöihin niin va-

11. Varto 1990, 46.

12. Osallistuva liikunnanfilosofinen tutkimus on uusi aluevaltaus liikunnan tutkimuksessa (ainakin länsimaisessa liikunnanfilosofiassa). Lauri Rauhala (1993, 116) kirjoittaa psykoterapiaa käsitellessään, että ”harvemmin lienee humanistisissa tieteissä otettu mukaan tutkijan itsensä olemassaolo situationaalisenä säätöpiirinä. Toistaiseksi psykoterapia lienee ainoa tutkimuksen muoto, jossa tutkija asettaa itsensä tässä edellytettävän tarkkailun kohteeksi.” Tähän liittyy myös tutkijan suhde omaan mieleensä. Harjoitusprosessissa oma mieli pyritään ottamaan haltuun. Koska harjoitus tapahtuu henkilökohtaisen alueella, tietoisuuden horisontin laajentumisen on tapahduttava siitä ainoasta käsin, mikä jokaisella ihmisellä henkilökohtaisena kokemuksena on, kehosta.

Thaddeus Kostrubala katsoo juoksemisen olevan tietynlaista luonnollista psykoterapiaa. Kyse ei ole niinkään terapeutin henkilökohtaisista ominaisuuksista vaan pitkäkestoisen juoksun tuomasta olemassaoloa myönteisesti tervehdyttävästä ja jäsentävästä vaikutuksesta. Hän näkee juoksemisella olevan ihmisen sisäisiä ”portteja avaavan” ominaisuuden. Kostrubala puhuu ”sisäisestä juoksusta”, joka on harjoituksen tulos. Keskeiset tekijät ovat harjoituksen riittävä kesto ja juoksijan oikea asenne. (Pekola 2001a, 55-56.) Ks. luku ”Juoksukokemuksia”.

paana teoreettisista ja käsitteellisistä ennakkoehtoista kuin mahdollista.¹³

Koska fenomenologisessa tutkimuksessa on kysymys hyvin paljon tutkijan omasta intuitiivisesta kyvystä lähestyä tutkimaansa ilmiötä, kysymykseksi ja ongelmaksi voi nousta kysymys subjektiivisuudesta ja objektiivisuudesta. Mikä on subjektiivista ja mikä ei? Miten yksittäinen subjekti voi verifioida (todentaa, todistaa oikeaksi) jotain objektiivisesti? Verifioiminen tapahtuu kulttuurin kehityksessä muotoutuneiden välineiden avulla. Kulttuuri on ihmisten toiminnan tulos ja on tässä merkityksessä subjektiivista.¹⁴ Subjektiivinen muotoutuu objektiiviseksi (tai objektiivisuuden suuntaan) vain olemalla kontaktissa muihin subjekteihin ja heidän vastaaviin kokemuksiinsa. Ja niin kuin Spiegelberg¹⁵ kirjoittaa, ”objektiivinen kokemus on itse asiassa intersubjektiivinen kokemus, se

13. Spiegelberg 1975, 8, 15. Hänen mukaansa ilmiöiden lähestyminen vain tekstien kautta on ”meta-fenomenologiaa”. Se ei ole hyvää ja kelpoa (proper) fenomenologiaa. (Spiegelberg 1975, 20-21.) Hän kirjoittaa, että jos tekstien tutkiminen ja teksteistä tutkiminen on meta-fenomenologiaa, niin niiden historiallisuuden tutkiminen on meta-meta-fenomenologiaa. Tällöin historiallinen lähestymistapa fenomenologiaan voi kadottaa itse ilmiöt. (Spiegelberg 1975, 22.) Tästä tematiikasta on esimerkki, jossa historiallista kokemuksen kuvausta lähestytään tekstianalyysin kautta. Tällöin se, mistä alun perin kokemuksessa on kysymys eli välitön kokemus, välittyy käsitteellistettynä ja tulkittuna kokemuksena kirjoituksen muodossa eteenpäin, jolloin alkuperäinen ilmiökosketus ja siten fenomenologinen tarkkuus ohenee niin sanotusti ohenemistaan. Toisin sanoen, mitä enemmän tasoja on alkuperäisen kokemuksen ja siitä tekstin muodossa lukevan subjektin välissä, sitä vaikeampi on saada adekvaatti tulkinta alkuperäisestä kokemuksesta. (Koski 2000, 43-44.)

14. Jollei yksittäisten subjektien maailmakonseptiossa olisi ollut jotain kaikille yhteistä eli tietyssä mielessä ”objektiivista”, kuinka kulttuuristen tieteellisten aparattien syntyminen olisi ollut mahdollista?

15. Spiegelberg 1975, 78.

on subjektiivisten kokemusten valikoima. Tämä tekee subjektiivisesta kokemuksesta jopa vielä korvaamattomamman.¹⁶

Rauhala¹⁷ kirjoittaa kirjassaan *Humanistinen psykologia*, että

hermeneuttisen ajattelutavan tähdentämä perustavaa laatua oleva oivallus, että tutkimus toimii ”maailmansisäisesti”, romuttaa myytin ”arvovapaasta” tieteestä, jossa tutkija olisi tutkimuskohteestaan täysin erillinen neutraali tarkkailija. Maailmansisäisyys tarkoittaa juuri sitä, että tutkija toimii elämäntilanteisuudessaan. Hän ei voi astua ulos niistä suhteistaan, joihin hän on olemassa oloon tullessaan sitoutunut. Hän on tutkijanakin näitä maailmansuhteita. Kun hän tutkii ihmissuhteita, tämä tutkimuskin on ihmissuhdetta. Kun hän tutkii ajattelua, tämä tutkimus on ajattelua jne.¹⁸

Täydelliseen objektiivisuuteen pyrkiminen on ideaali, mikä tarkoittaa sitä, että käytännössä ihmiset saavuttavat tavoittelevansa ideaalia eriasteisesti. Mutta nyt on kuitenkin muistettava, että vaika-

16. Eri asia on puolestaan se, mikä on objektiivisen status. Tarkoitin esimerkiksi auringon ja maan kiertämisen suhdetta. Yhteen aikaan katsottiin auringon kiertävän maata. Objektiivisuudella ymmärrän tällaisessa tilanteessa ennen kaikkea sitä peruslähtökohtaa, että ihmisillä on yhteinen kokemus auringosta maata kiertävänä (siis objektiivinen tosiasia on se, että kaikki ihmiset kokevat auringon kiertävän maata). Maailman rakenteeseen kuuluu auringon liike suhteessa maahan. Statuksella tarkoitan sitä, että inhimillinen kokemus ei paljasta astronomisesti auringon oikeaan suhdetta maahan. Olisi ehkä parempi puhua kokemuksellisesta objektiivisuudesta, jonka antaa mahdollisuuden parantaa myös objektiivisen kokemuksen statusta (siis sitä että maa kiertääkin aurinkoa). On ylitettävä subjektiivinen subjektiivisuus ja harjoitettava tietoisesti reflektiivistä ajattelua ja tutkimusta objektiiviseen subjektiivisuuteen pääsemiseksi. Ks. Spiegelberg 1975, 78.

17. Rauhala 1991, 118.

18. Ihminen on tässä mielessä tuomittu maailmansisäisyyteen, koska hän syntyy maailmassa maailmaan, jonka ulkopuolelle ei ole pääsyä kuin

ka käyttäisi pelkästään omia kokemuksia lähdeaineistona, kyse ei olisi täysin subjektiivisesta tutkimuksesta. Tämä ajatus pohjautuu jokaisen ihmisen muodostavaan esisubjektiin. Se on ihmisen laji-tyypillinen rakenne, joka muodostaa kokemuksen reunaehdot. Tällöin yhden ihmisen kokemus ei voi olla täysin ainutlaatuista (eli subjektiivista). Sara Heinämaa¹⁹ kirjoittaa, että

objektiivisuus merkitsee viimekädessä sitä, minkä me kykenemme jakamaan eroistamme huolimatta. Juuri erojen ansiosta se voi merkitä sitä, mikä nähdään tai käsitetään *yhdessä*, toisten – erilaisten – kanssa. Näin ymmärrettynä objektiivisuus ei häivytä eikä ohita subjektien välisiä eroja vaan päinvastoin edellyttää niitä.

kuolemassa. Kaikki subjektit ovat tämän yhteisen ja saman maailmansisäisyyden rakentamia. Subjekteilla on eronsa mutta myös samuutensa. Fenomenologinen tutkimus on siis subjektiivista. Kysymyksessä on aina subjekti joka tutkii. Objektit ovat subjektsuhteisia (subject-related, Spiegelberg 1975, 78). Jokainen subjektiivinen tutkimus tapahtuu kaikille yhteisessä maailmansisäisessä kontekstissa. Tämä ja kehon esisubjektiivisuus mahdollistavat saavuttamaan muitakin kuin sattumanvaraisia tutkimustuloksia.

Olennaista on **minun** kehoni, sillä kehoni olemassaolo on erottamaton tietoisuudestani. Kun olen maailmassa, kaikki minulle tapahtuva tapahtuu kokemuksellisesti minulle. Tästä syystä kokemuksia ei voi yleisesti ottaen edes yrittää välittää muille ihmisille kuin käsitteellisesti, joka kuitenkin ei välitä kokemusta niin kuin se jokaiselle ainutkertaiselle ”minulle” tapahtui.

Kun ajatukset objektiivisuudesta, subjektiivisuudesta, omakohtaisuudesta ja intersubjektiivisuudesta yhdistetään, voidaan todeta, että fenomenologin lähtiessä hakemaan merkityksellistä sanottavaa, hän ei voi pitäytyä pelkästään omiin kokemuksiinsa. Kun hän pyrkii löytämään jotain yleispätevää, hänen tulee turvautua teoreettisena ja käytännön ohjenuorana intersubjektiivisuuden kautta löydettävään ihmisille yhteiseen, jota voidaan nimittää – kun ihmistieteistä on kysymys – objektiivisuudeksi.

19. Heinämaa 2000a, 157.

4. Juokseminen elämäntapana

Juokseminen ja varsinkin pitkien matkojen juokseminen nähdään usein elämäntavaksi, joka jäsentää ja merkittää juoksijan elämää¹. Jarmo Pippola kirjoittaa liikunnan sisäisestä olemuksesta. Hän kuvaa Juoksija-lehdessä vahvasti ja syvällisen omakohtaisesti suhdetaan juoksemiseen. Hänelle ”juoksemisen, liikkeen merkitys on jotain muuta, kuin hikinen lenkki ja suoritus. Kysymys on elämäntavasta, taiteesta, liikkumisen runoudesta.”² Kun suorituskeskeinen asennoituminen muuttuu juoksussa koettujen elämysten myötä, voi tuloksena olla juoksemisen merkityksen kirkastuminen ja selkiintyminen suhteessa omaan elämään. Hän käsitteellistää juoksemista näin: ”Minut on luotu elämään ja liikkumaan. Kun saan juosta ja liikkua, tunnen eläväni. Jo pelkkä ajatus olla matkalla jon- nekin tuntien askelluksen kauneuden ja helppouden, ilman kipua

1. Tällöin juoksemisen on koettu tuovan lisää elämänlaatua, mutta sitä ei ole vielä välttämättä tematisoitu itsen konstituoitumisen näkökulmasta (ns. ”itsen projekti”). Timo Klemola tematisoi liikunnan voiton, terveyden, ilmaisuuden ja itsen projekteiksi. Klemola (1998, 63) viittaa itsen projekteilla ”kaikkiin niihin liikunnallisiin traditioihin, joiden avulla ihminen tutkii itseään”. Ihminen tutkii fyysisen harjoituksen avulla olemisen mahdollisuuksiaan ja pyrkii realisoimaan potentiaaleistaan sen, jota Heidegger kutsuu *varsinaiseksi* itseksi.
2. Pippola 2002, 12.

ja puristusta, tuo onnellisuuden tunteen sisimpään. Tätä haluan kokea koko elämäni ajan.”³

Roos määrittelee elämäntavan käsitteen tavalla, joka sopii tutkimukseni luonteeseen. Elämäntavalla

tarkoitetaan säännönmukaisia, merkitseviä toimintoja ja valintoja, jotka täyttävät ihmisten jokapäiväisen elämän: työn, kulutuksen, asumisen, vapaa-ajan, perhe-elämän. Usein elämäntapa tiivistetään johonkin hallitsevaan piirteeseen (perhekeskeisyys, työ, liikunta). Oikeampaa on kuitenkin sanoa, että elämäntapa on ominaisuuksien kasautuma. Kun sanotaan, että esimerkiksi hölkkä on elämäntapa, tarkoitetaan että hölkkään liittyy monia muita asioita: tietynlainen ajankäyttö, ruokavalio, tietyt kanssakäymisen muodot, kurinalaisuus, tavoitteellisuus. Elämäntapa on siis kokonaisuus, tietty järjestelmä, vastakohtana järjestäytymättömälle, ristiriitaiselle elämälle. -- Kysymys on jostakin toistuvasta, uusiutuvasta, hitaasti muuttuvasta, ja toisaalta elämäntapaa ohjaavat paljolta sellaiset sisäistetyt, ruumiillistuneet valinnat, joita emme itse hallitse.⁴

”Ruumiillistuneet valinnat” osoittavat sen, että keholla on oma autonomia, joka muodostuu arjen toimissa käytännöksi, kuin itseltään selväksi toimivaksi koetuksi toimintatavaksi, jota ei reflektoida kun siihen ryhdytään.

Kun ruumiillistuneiden valintojen ajatusta hieman lavenneetaan, voidaan juoksusta sanoa, että melko mahdotonta (tai ainakin turhaa) olisi tietoisesti käskää jokaisella juoksuaskeleella itseään ottamaan juoksuaskeleen. Näin ei yksinkertaisesti tehdä eikä tarvitse tehdä. Kun katson läheltä askeltamistani, tietoisien käskyn antaminen jalalle astua ja ponnistaa on vaikeaa. Askeleet seuraavat toisiinsa niin nopeassa tempossa, että käskyttäminen tuntuu lähes mah-

3. Pippola 2002, 12.

4. Roos 1989, 9.

dottomalta – ongelma on sama esimerkiksi kitaran soitossa. Itse huomaan, että ainoa keino vaikuttaa juoksunopeuteen ja -voimakkuuteen on jonkinlainen asenteen omaksuminen⁵. Esimerkiksi päätän tietoisesti juosta nopeammin. Tämä ajatus kattaa koko kehon ja ulottuu koko kehoon eikä vain jaloille. Siis ”jalat ryhtyvät juoksemaan” nopeammin, vaikka en pysty antamaan niille selkeitä käskyjä. Mitä tässä itse asiassa tapahtuu? En ymmärrä tapahtumaa muuten kuin siten, että maailmassa-oleminen on toteutunut sellaisissa situaatioissa, joissa keho esisubjektina on jatkuvien toistojen kautta oppinut toimimaan omalakisesti ilman tietoisuuden antamia täsmällisiä käsitteitä. Ihminen on elämänhistoriassaan oppinut kehollisia maailmassa-olemisen tapoja, joista kulloisellakin hetkellä aina valitaan sopiva.⁶ Asenne on sekä vallitsevassa hetkessä vaikuttava toimintatapa että ikään kuin itse lopputulokseen kurtkottava asia, joka ei pyri eikä pysty kuvaamaan itse lopputuloksen antavaa prosessia.⁷

Jaloista ja koko kehosta tuleva palaute on samantyyppinen kuin se, jonka tietoisesti annan juoksevalle keholleni (ja joka toteu-

5. Mitä asenne on? Onko se tunne? Suuri Suomen kielen sanakirja (2004) sanoo, että se on ajattelutapa, suhtautuminen, näkökanta.
6. Tämä on Heideggerin käsittein ilmaistuna Daseinin esiontologista olemisen ymmärtämistä.
7. Mitä teen ja mitä tapahtuu silloin, kun asennoidun juoksemaan nopeammin? Entä jos lopputuloksena olisi vauhdin hiljeneminen? Ymmärtäisinkö käsitteellisen ajatteluni avulla, että pyrin vauhdin nopeutumiseen väärällä tavalla, väärällä asenteella, ja kuitenkin tekisin toisin? Siis tällainenhan ei ole mahdollista: siis haluan juosta nopeammin ja tätä yrittäessäni vauhti hiljentyykin. Mistä tässä tällöin olisi kyse? Tällöinhän en kehona pystyisi toteuttamaan tietoisesti haluamaani asiaa. Mutta koska tällainen ei ole mahdollista, onko se seuraus siitä, että keho ja mieli ovat olemuksellisesti yhtä ja ymmärrys maailmasta jollain perustavalla tavalla tosi? Miksi tämä – vauhdin hiljeneminen halutessani juosta nopeammin – ei ole mahdollista? vai onko se mahdollista esimerkiksi mielisairaille? Siis kun yksilö haluaa juosta nopeammin, hänhän ei anna itselleen käsitettä kehoitteena vaan opitun toimintatavan. Toisaalta kyllähän toimintatavassa on myös käsitteel-

tuu viime kädessä tahdonvoiman avulla). Palaute voi esimerkiksi olla väsymyksen, heikkouden ja jaksamattomuuden tunne, joka käsitteellistyy jalkojen voimattomuutena, maitohappona ja hapen saamisen vaikeutena.

Lähestymistapa on pikemminkin se, että kun juoksen, niin juoksen enkä ajattale juoksemista (vrt. aiemmin käsitelty Wittgensteinin ajatus kehollisesta varmuudesta). Kun opitaan juoksemaan, siitä tulee sisäistynyt toimintatapa, joka ei tarvitse tietoisuutta oman identiteettinsä säilyttääkseen.

Elämäntapa voidaan nähdä prosessina ja valintana, johon ryhdytään tietoisesti⁸. Kysymys on tämän mukaan artikuloidusta intentionaalisesta suhteesta johonkin tärkeäksi katsottuun. Mikä tämä suhde käytännössä milloinkin on, riippuu valitsijan elämissä maailman sisällöstä, henkilökohtaisista mieltymyksistä. Se voi olla esimerkiksi kilpaurheilun ideaalien kautta asettunut voittamiseen ja yhä parempiin suorituksiin tähtäävä projekti tai terveelliseen ja hyvään elämään pyrkiminen.⁹ Liikunta on mahdollista nähdä olemuksellisesti myös kilpailuna, jolloin Heideggerin käsittein tilanteen voi nähdä Das Man -käsitteen kautta. Siinä Das Man työntyy voiton projektin kautta yksilöön. Juoksijan kannalta olennaista on, miten harjoitus tietoisesti ymmärretään ja otetaan haltuun. Keskeistä on harjoituksen tematisoiminen: miten harjoituksen mer-

listä sisältöä. Entä eläimet? Vaaran uhatessa ne juoksevat nopeasti elämänsä säilyttääkseen.

8. Roos 1989, 11.

9. Ks. Klemola 1995. Tähän liittyen Roos (1989, 49) kirjoittaa. ”Ne jotka juoksevat maratonin ovat omaksuneet juoksun elämäntavakseen, ainakin jonkin aikaa ennen maratonia. En tiedä kuinka monta maratonia ihminen yleensä elämänsä aikana juoksee, -- mutta luulisin että hyvin suuri osa maratonjuoksijoista on niitä, jotka sovittavat elämänsä suhteellisen pitkälle juoksemisen ympärille, jotka rytmittävät sitä juoksemalla, ottavat huomioon juoksun missä vain ovatkin, käyttävät juoksuun viikossa enemmän aikaa kuin moniin muihin asioihin --. Mutta mikä juoksemisen *merkitys* on ihmisen koko elämälle, sitä on vaikea sanoa.”

kitys asettuu tekijälle. Tällöin on tärkeää, miten tietoisuus intentoi harjoituksen taustalla olevaa ideaalia ja kuinka keskittyneesti harjoitus tapahtuu¹⁰. Tämä on harjoituksen sisällön ymmärtämisen kannalta olennaisinta. Juokseminen saa oman luonteensa siitä, miten tietoisesti siihen suhtautuu.

Juokseminen – niin kuin mikä hyvänsä liikuntamuoto – on itsensä asettamista alttiiksi. Ylimalkaan, ihminen on ontologisesti maailmassa alttiina. Juostessa altistutaan esimerkiksi kivun mahdollisuudelle loukkaantumisen muodossa. Kotiin jääminen on altistumista kodin piirin tilanteille. Pitkällä aikavälillä katsottuna, kun liikunta suoritetaan omaa kehoa kuunnellen, fyysinen harjoitus vahvistaa, jolloin alttius sairastua vähenee, kun taas liikunnallisesti passiivisen kotiin jäävän ihmisen alttius sairastua kasvaa.

Kysymykseen, voidaanko liikunta nähdä elämäntapana, Roos¹¹ vastaa myöntävästi ja kieltävästi: ”*Liikunta ei ole suoranainen elämäntapa, se on vain yksi alue, jolla elämäntapaa ilmennetään, toteutetaan käytännössä.* Liikunta voi samanaikaisesti olla monien erilaisten elämäntapojen osa.”

Kun juokseminen on intensiivistä ja sille omistaudutaan, se on merkityksellinen, mielekäs ja tärkeäksi katsottu olemisen tapa. Kun juokseminen on yksi keskeinen mielenkiinnon kohde, sen vaikutus ulottuu myös muille elämän alueille.¹² Sheehan¹³ on sitä

10. Ks. Herrigel 1978, 60.

11. Roos 1989, 17.

12. Tämän ajatuksen voi muotoilla käyttäen apuna Hegelin ”ekspressiivisen totaliteetin” käsitettä. Kysymys on kokonaisuuden (totaliteetin) ja sen tärkeimmän osan tai momentin muodostamasta dialektiikasta. Kokonaisuus vaikuttaa osiinsa ja osat kokonaisuuteen. Ekspressiivinen totaliteetti saa ominaisluonteensa tärkeimmän muodostajansa kautta. Totaliteetin ominaisluonne ulottuu täten koskemaan myös muita osia. Jos juokseminen on elämäntavan tärkeä tai tärkein momentti, sen merkitys ulottuu yksilön elämän kokonaisuuden kautta myös muille elämänalueille.

13. Sheehan 1978, 56-57.

mieltä, että urheilullinen ihminen (athlete) ei lopeta tupakan polttamista ja ryhdy harjoittelemaan. Hän alkaa harjoitella ja huomaa lopettaneensa. Hän ei ryhdy dieetille ja ala juosta vaan hän alkaa juosta ja huomaa syövänsä terveellisemmin ja kohtuullisesti. Kun nukuttaa, hän saa nukuksi.

Kun juokseminen elämäntapana saavuttaa ylläkuvatun kaltaisen merkittävyyden, sen on koettu tuovan lisää elämänlaatua. Tämä ei kuitenkaan vielä tarkoita, että se olisi tematisoitu itsen konsituoitumisen näkökulmasta. Tämä liittyy siihen, kenen näkökulmasta juoksemista katsotaan: omalta vai Das Man'in.

Kun liikunta tai jokin metodisesti suoritettu harjoitus on elämäntavan keskeinen momentti, elämäntapa on olennaisesti harjoitusta. Tästä käytetään nimitystä askeesi, joka kreikkalaisilla tarkoitti säännönmukaista kurinalaista harjoittelua. Siis varsinaisen olemuspuolensa löytäminen vaatii askeesia, joka on disiplina. Esimerkiksi aasialaisissa joogan ja zen-budon perinteissä se on fyysistä harjoitusta ja itsen harjoitusta. Elämäntapaa kutsutaan usein ”tieksi”.

Jos juoksemisen katsoo tieksi ja henkisen kasvun välineeksi, kyseessä on vaativa projekti. Japanilaisessa budo-perinteessä yksi tapa kuvata tietä on tehdä se kolmen käsitteen *shu*, *ha* ja *ri* avulla. Shu viittaa aloittelijaan ja ri tarkoittaa ylintä tasoa, jolloin on saavutettu tavoiteltu. Budon perinteessä ylimmällä tasolla on saavutettu mestarin taso. Juoksemisen kohdalla tämä tarkoittaa kaikkien juoksuun liittyvien osa-alueiden hallintaa ja tietämystä. Tarkoitin tällä muun muassa itselle sopivan juoksutekniikan löytämistä, oikeaa asennetta, ymmärrystä varusteiden käytöstä, ruuan ja levon tarpeen merkityksen ymmärtämistä ja soveltamista harjoitteluun, sopivia taukoja etenkin vammojen hoidossa ja parantumisessa, juoksemisen suhdetta sosiaalisiin suhteisiin ja kaiken kaikkiaan: mielen hallintaa ja tiluatiun tajuua. Oppilaalta ja juoksijalta vaaditaan kestävyyttä, omistautumista, päättäväisyyttä ja itsekontrollia. Samoin on laita silloin, jos juoksija omaksuu samanlaisen elämäntavan asenteen. Tällöin ymmärretään, että jonkin kestäväen ja to-

dellisen saavuttaminen (mikä muuttaa juoksijaa ja hänen elämäänsä) ei ole mahdollista ilman ankaraa vuosia kestävästä ponnistelua (esimerkkinä tästä on myöhemmin käsitelty Hiei-vuoren maratonmunkit). Prosessin aikana voidaan kokea myös eräänlainen henkinen oivallus tai henkisiä oivalluksia, jotka jäsentävät juoksijan olemassaolon ymmärrystä ja vievät hänet pitemmälle ”juoksemisen” taidossaan.¹⁴

Harjoituksissa edistyneen tie muuttuu ei-tieksi, koska tien ideaali on tie, joka ei ole tie, eli sellainen harjoitustapa, joka ei enää ole harjoitusta. Tällä tarkoitan elämäntavaksi muuttunutta harjoitusta. Kysymyksessä on ihmisen elämään kiinteästi kuuluva olemisen tapa kuten syöminen, nukkuminen ja juominen. Kun Herrigel¹⁵ kirjoittaa ”taiteettomasta taiteesta”, tarkoitetaan samaa periaatetta. Kun esimerkiksi jotain lajia on harjoiteltu kauan, harjoitusten tekeminen on pitkän ajan kuluessa sisäistynyt ihmisen olemistavan elimelliseksi osaksi, se on sisäistynyt ihmisen toiseksi luonnoksi.¹⁶

Harjoitus elämäntapana ylittää harjoituksen pelkkänä harjoituspaikassa tapahtuvana suorituksena. Harjoituspaikan ja arkimaailman välillä ei ole mitään eroa. Tarkoitan tällä ensinnäkin sitä, että saman keskittyneen ja tarkkaavaisen asenteen, joka (juoksijalla, TK) on harjoituksessa, pitäisi seurata häntä myös jokapäiväiseen elämään. Tällöin tekemiseen keskittymisen kautta eli sen seurauksena tullaan yhdeksi tekemänsä kanssa. Harjoitus ei ole siten vain jonkin tietyn yksittäisen taidon harjoittamista vaan viimekädessä sen kyvyn harjoittamista ja haltuunottamista, joka muodostaa perustan kaikille

14. Ks. Chiba 1989.

15. Herrigel 1978, 12.

16. Ks. Suzuki 1973, 152.

taidoille¹⁷. Harjoitus laajenee käsittämään koko ihmisen elämän, joka on harjoituksen todellinen paikka ja päämäärä.¹⁸

Tätä D.T. Suzuki¹⁹ kuvaa runollisen kauniisti Herrigelin kirjan esipuheessa

Kun ihminen on saavuttanut tuon ”henkisen” kehityksen tason, hänestä tulee elämän Zen-mestari. Hän ei tarvitse kangasta, sivellintä eikä värejä, kuten taidemaalari. Hän ei tarvitse jousta, nuolta ja maalitaulua. Hänen Zen-elämänsä toteutuu noitten ”työvälineiden” avulla, jotka ovat hänen tärkeitä ilmenemismuotojaan. Hänen kätensä ja jalkansa ovat hänen siveltimeensä ja maailmankaikkeus se kangas, jolle hän maalaa oman elämänsä seitsemänkymmentä, kahdeksänkymmentä, yhdeksänkymmentä vuotta.²⁰

Elämäntapa on kokonaisyhteys, jossa juoksijan kokemukset asettuvat kokonaisyhteyteen. Elämäntapa vahvistaa sen tai antaa sille lopullisen merkityksen. Olennaista on, miten elämykset, kokemukset ja niiden merkitykset absorboituvat ”käytännölliseen järkeen”, ”fronesikseen”²¹. Elämänyhteys, elämäkokonaisuus on se yksilön sfääri, joka on yksilön olemisen sfääri.

17. Ks. Varto 1992a, 122.

18. Koski 2000, 147.

19. Herrigel 1978, 7.

20. Suzukin lainauksesta käy esteettisesti ilmi ihmisen kehon merkitys hänen elämälleen. Haluan palauttaa tällä mieleen zenin ja Merleau-Pontyn yhteisen nimittäjän, joka koskee ihmisen kehon ja mielen suhdetta. Yksi osuvimmista ihmisen olemisen kuvauksista on vastaus oppilaan kysymykseen: ”Mikä on zenin olemus?” Tähän zen-mestari vastasi: ”Syön kun on nälkä, nukun kun olen väsynyt” (Herrigel 1978, 8).

21. Ihmiset pyrkivät käytännöllisen järjen avulla saavuttamaan oikeiksi ja tavoittelemisen arvoisiksi katsomiaan päämääriä. Aristoteles käyttää käytännöllisestä järjestä nimitystä *fronesis* (The Cambridge Dictiona-

Oleennaista tämän tutkimuksen kannalta ovat käsitteet juoksija ja juokseminen, joista muodostuu fenomenologisen kysymyksenasettelun kautta kysymys: Mitä tarkoittaa juokseminen?²²

Fenomenologisen tarkastelun kohteena on olion annettuna olemisen tapa (tässä tutkimuksessa: olemisen tapa miten juoksija todellistuu juoksijana, minkälaista juokseminen käytännössä on), ei olio sellaisenaan. Esimerkiksi lapsen liikkumisen taito ei ole nähtävissä abstraktisti, vaan kyse on lapsen liikkumisesta niissä elämässä tilanteissa, joissa hänen liikkuva olemisensa todellistuu. Tätä liikkumisen todellistumista, joka tapahtuu siis aina konkreettisesti tilanteessa, kutsun liikkumisen mieleksi samalla tavalla kuin Heidegger kysyy ”Oleminen ja aika” -kirjassaan olemisen mieltä (Sinn). Eli mikä on ihmisen olemistapa juoksijana? Tämän analyysin kautta paljastuu juoksemisen mieli.

ry of Philosophy 1995, 44; englanniksi: practical wisdom). Simo Knuutila kirjoittaa selityksissä Aristoteleen Nikomakhoksen etiikkaan, että käytännöllinen järki ”laskee yksittäisessä tilanteessa, minkälainen toiminta siinä parhaiten edistää elämän kokonaisuutta muodostumista hyväksi. Se antaa konkreettisen muodon hyvään elämään suuntautuneelle halulle --.” (Aristoteles 1989, 209.)

22. Kysymyksen kysyminen on intentionaalinen akti. Edelleen, intentionaalisen aktin intentionaalinen korrelaatti on juokseminen niin kuin se on tarkastelun kohteena. Fenomenologiassa erotetaan toisistaan olio jota intentoidaan ja olio niin kuin sitä intentoidaan (olio sellaisena kuin se on annettu tajunnalle).

5. Näkökulmia kestävyysjuoksijaan

Kuka tahansa, varsinainen ja epävarsinainen oleminen

Tähän liittyvä problematiikka saa alkunsa Das Man'in ajatuksesta, jonka *Olemisen ja ajan* kääntäjä Reijo Kupiainen suomentaa termillä ”kuka tahansa”¹.

Kenen tahansa olemisluonteisiin (muun muassa jokapäiväinen toistensa-kesken-oleminen, tavanomaisuus, julkisuus, painolastin keventäminen) sisältyy Daseinin lähin ”pysyvyys”² – nämä olemisluonteet ovat siis vallitsevina arjen rakenteina Daseinille kaikkein lähintä ja tutuinta. Heidegger kuvaa kenen tahansa olemista seuraavasti:

Me nautimme ja huvittelemme, kuten *kuka tahansa* nauttii; me luemme, näemme ja arvioimme kirjallisuutta ja taidetta, kuten *kuka tahansa* näkee ja arvioi; mutta myös vetäydymme ”suurista laumoista” syrjään, kuten *kuka tahansa* vetäytyy; pi-

-
1. Se ”kuuluu alkuperäisenä ilmiönä täälläolon positiiviseen rakennemuotoon” (Heidegger 2000, 168).
 2. Heidegger 2000, 167.

dämme kuohuttavana sitä, mitä *kuka tahansa* pitää kuohuttavana. Kuka tahansa, joka ei ole mitään määrättyä ja on kaikki, -- määrää jokapäiväisen olemistavan.³

Heidegger toisin sanoen kuvaa sitä sosiaalisuuden kautta muodostunutta ihmisenä olemisen tapaa, joka on sosiaalisuuden konstituivan egon toiminta- ja asennoitumistapa. ”Minun” on oltava tietynkaltainen, koska muut odottavat sitä minulta ja koska niin kuuluu käyttäytyä ja olla. Tämä ei ole ihmisen omista lähtökohdista käsin syntynyttä olemista vaan soveliaisuutta kulttuurin muodostamassa kontekstissa. Ihminen on epävarsinaisesti.⁴ Epävarsinaisuus voi tulla koetuksi niin, että se ei tunnu Daseinin itsensä näköiseltä ja itsensä kokoiselta olemiselta (toiminnalta ja käyttäytymiseltä). Mutta joskus voi tilanne olla Daseinin kannalta niin epäsuotuista, että hän ei edes tunnista Das Mannin olemassaoloa. Silloin, kun yksilön suhde itseensä on tällä tavoin mykkä, omakohmainen merkityksellinen suhde maailmaan puuttuu, sitä ei ole tiedostettu. Kenenä tahansa oleminen tuntuu tällöin normaalilta ja luonnolliselta olemiselta.

Daseinilla on kaksi olemismodusta, epävarsinainen ja varsinainen⁵. Minäkohtaisuus (egon syntyminen ja olemassaolo) on ehtona epävarsinaisuudelle ja varsinaisuudelle. Daseinin on ensin oltava minä itselleen ennen kuin se voi tiedostaa epävarsinaisu-

3. Heidegger 2000, 165-166.

4. Se mikä sosiaalisessa puolestaan on hyvää, mielekästä ja järkevää, on tietysti ongelmallinen asia ja vaikea määrittellä. Mutta tässä yhteydessä riittää, kun todetaan, että varsinainen (autenttinen) oleminen ei tarkoita spontaania pidikkeetöntä ja sosiaalisista normeista piittaamattomaa itseilmaisua. Varsinainen ihminen ei ole ”norsu sosiaalisessa lasikaapissa”.

5. Heidegger 2000, 67. ”Varsinainen itsenäoleminen ei perustu kenestä tahansa vapautettuun subjektin poikkeustilaan, vaan on kenen tahansa eksistentinen modifikaatio, kun kuka tahansa on olemuksellinen eksistentiaali” (Heidegger 2000, 169). Siis kuka tahansa on jotain al-

tensa, jonka kautta voi (ahdistuksen ja omantunnon vauhdittamana) alustavasti saada kosketuksen varsinaisuuteen. Epävarsinaisuuteen liittyy siis egon ja itsetietoisuuden syntyminen.

Epävarsinainen Dasein on kenenä tahansa hajaantunut ke-
neen tahansa, josta sen on löydettävä itsensä⁶.

George Sheehan⁷ kuvaa kirjassaan omaa kosketustaan juokse-
miseen ja omaan itseen sosiaalisuuden ristipaineissa. Juokseminen
muutti hänen kohdallaan kaiken entisen, juokseminen teki mah-
dolliseksi oman olemisen projektin aloittamisen ”puhtaalta pöy-
dältä”⁸. Hän kirjoittaa, että

se miksi ryhdyin juoksemaan ei ole enää tärkeää. On riittävää,
että se synnytti halun juosta. Tämän jälkeen juokseminen vei
mennessään. Juoksemisesta tuli itseään uudistava toiminta.
Mitä enemmän juoksin, sitä enemmän halusin juosta. Yksi
syy oli energia. -- Opin tuntemaan kehoni ja nauttimaan siitä.
Asiat, jotka aiemmin uuvuttivat minut, eivät enää sitä teh-
neet. Kun aiemmin nukahdin TV:n ääreen, olin hereillä ja
kiertelin talossani etsien tekemistä. Elin toisenlaisella toimin-
takyvyn tasolla.⁹

kuperäistä, joka on luontaisesti ihmisen osa. Varsinainen itsenäolemi-
nen on puolestaan jotain, joka kehittyy kenestä tahansa. Tähän viittaa
Heideggerin käyttämä termi modifikaatio. Siis varsinaisuus on jota-
kin, joka saavutetaan. Se on muunnos, joka on kokemuksellisen-toimin-
nallinen metamorfoosi yksilöstä käsin tarkasteltuna. Varsinainen itse-
näoleminen ei ole mitään sellaista, joka on ”vangittuna” ja joka pääsisi
vapauteen, kuten Heidegger yllä toteaa. Sanoisin että se on potentiaali.

6. Heidegger 2000, 168.

7. Sheehan 1978, 27.

8. Running let me start from scratch (Sheehan 1978, 27). Kirjassa on si-
vulla 62 piirroskuva, jossa Sheehan konttaa ulos kuoriutuvasta mu-
nasta.

9. Sheehan 1978, 202. Rob Schultheis (Murphy & White 1995, 123)
kirjoittaa muutamasta kokemuksestaan, jolloin hän sai täysin uuden
kosketuksen itseensä ja koki itsensä sellaisena, jollainen hänen olisi pi-

Tässä prosessissa hän sanoo löytäneensä ja hyväksyneensä itsensä¹⁰.
Ja lisäksi:

Juokseminen vapautti minut. En enää huolehtinut siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta. Vapauduin ulkoapäin asetetuista säännöistä ja määräyksistä. Ohjelmoitujen toimintojen ja ajattelun kerrokset riisuutuivat pois. Kehittyi uusi tärkeysjärjestys syömisen ja nukkumisen suhteen sekä mitä tehdä vapaa-ajalla. Juokseminen muutti asenteeni työhön ja leikkiin. Tunnistin ihmiset, joista todella välitän ja jotka todella välittävät minusta. Juokseminen sai minut näkemään 24 tunnin vuorokauden uudessa valossa ja elämäntapani erilaisesta näkökulmasta; näin itseni sisältä- enkä ulkoapäin.¹¹

Sheehanin tapauksessa oman ”jutun” löytyminen on ollut kirjaimellisesti käänteentekevä muutos hänen elämässään. Tähän lienee vaikuttanut se, että hän aloitti juoksemisen 45-vuotiaana, koska ei tuntenut olevansa tarpeeksi hyvässä kunnossa ja halusi elämälleen uutta suuntaa. Uusi suunta oli hänen tapauksessaan suunta nuoruuteen, nuoruuden kokemuksiin, joissa elämä on vielä mahdollisuuksia täynnä eikä kuka tahansa ole vielä saanut henkistä yliotetta ja muodostunut itsestään selväksi huomaamattomaksi kokemistavaksi.¹²

Kuka Tahansa on Daseiniin sisäänkasvanut kokemistapa. Jotta se ylitettäisiin, sen on hävittävä ja tilalle on synnyttävä omasta olemisen varmuudesta uloskasvava tuntumishorisontti. Juuri näin tapahtui Sheehanille.¹³

tänyt aina olla. Hän toteaa sen olleen parhain mahdollinen versio hänestä.

10. Sheehan 1978, 202.

11. Sheehan 1978, 27.

12. Sheehan 1978, 6, 27-30.

13. Daseinin mikään erityinen tekeminen sinänsä ei ole itsessään varsinais- tai epävarsinaista. Olennaista on olemisen mieli tai laatu, jossa ollaan.

Varsinainen oleminen on epävarsinaisuuden ylittämistä. Varsinainen itse on itsensä haltuun ottanut itse¹⁴. Tämä on tietoinen projekti ja vaatii harjoitusta ja tahdonvoimaa.¹⁵

Epävarsinaisuus on lankeamisen seuraus. Perustan lankeamiselle muodostaa ihmisen maailmassa-oleminen. Kuten Merleau-Pontyn, myös Heideggerin ihmisen tarkastelun keskeinen perustaso on *maailmassa* todellistuva ihminen – maailma ja siinä todellistuva ihminen on tietysti itsestään selvä lähtökohta.¹⁶ Se on jokaisen syntyvän lapsen välttämätön lähtökohta, josta myöhemmin tullaan

Heidegger kirjoittaa, että täytyy ”varoa sekoittamasta ontis-eksistentistä luonnehdintaa ontologis-eksistentiaaliseen tulkintaan --” (Heidegger 2000, 233). Ymmärrän tämän siten, että esimerkiksi jonkin yksittäisen ihmisen toimintaa katsottaessa ulkopuolisen tarkkailijan on vaikea sanoa, onko toiminta autenttista vai epäautenttista. Kyse on Daseinista itsestään – autenttinen oleminen verifioituu apodiktisesti. Heidegger ilmoittaa, että täälläolo voi olla paossa itseään ja varsinaisuuttaan (Heidegger 2000, 233), mutta tätä ei aina voi fenomenalisesti saada ”selville” itse tekemisestä ja sitä katsomalla.

14. Heidegger 2000, 168.

15. Steiner (1997, 114) tekee kanssani saman tulkinnan epäautenttisuuden ja Das Manin merkityksestä. Näitä tarvitaan, jotta ”Dasein huomaaisi itseyden häviämisen ja yrittäisi palata autenttiseen olemiseen”. Samaa mieltä en ole Steinerin tulkinnasta, että kyse on *paluusta* sellaiseen autenttiseen olemiseen, jollainen se on lapsella joskus ollut. Sitä viattomuuden tilaa, jossa lapsi on ennen lankeamista keneen tahansa, ei ole mielekäs ajatella autenttisuuden tilana. Autenttinen oleminen sisältää mielestäni tietoisuuden siitä, että kyseessä on autenttinen oleminen – ja tämä kokemus on oman itsensä auktoriteetti. Tavallaan lapsi ennen lankeamista on autenttisuuden tilassa mutta ei sillä tavalla, mikä realisoituu, kun ihminen kehittyy epäautenttisuuden kautta. Myös Dermot Moran on sitä mieltä, että ”ollaksemme autenttisia meidän on oltava ennen kaikkea epäautenttisia” (Indeed in order to be authentic we must first of all be inauthentic, Moran 2000, 242).

16. On olemassa myös muita lähtökohtia ymmärtää ihmisen maailmassa olemisen perustaso tai syvin olemus. Sen voidaan ymmärtää olevan esimerkiksi ikuinen ja muuttumaton sielu, jolle keholliseen olomuoto-

tietoiseksi. Heidegger kirjoittaa, että täälläolo ”on langennut *maailmaan*, joka itse kuuluu täälläolon olemiseen”¹⁷.

Ymmärrän Heideggerin ajatuksen maailmaan langenneesta ihmisestä geneettisesti¹⁸ seuraavalla tavalla: Maailmaan syntynyt ihminen kehittyy itsetietoiseksi, käsittää olevaa ja muodostaa siitä käsitteitä. Tässä prosessissa

ihminen välttämättä erottuu ja vieraantuu¹⁹ olevasta²⁰ olioksi, joka kuuluu olevaan ja jolla olevaan kuuluvana on kyky ymmärtää olevaa. Itsetietoisena ihmisellä on myös kyky ymmärtää kuuluvansa olevaan. Vieraantuminen (Entäusserung) on

toon ”liittyminen” on vain välivaihe matkalla kohti lopullista henkistä ja aineetonta täydellistymistä ja yhdistymistä absoluuttiin.

17. Heidegger 2000, 223.

18. ”Geneettinen menetelmä, tieteellinen menetelmä, joka selvittelee tutkimuksen kohteen syntyä ja kehitystä, historioiva menetelmä” (Uusi sivistysanakirja).

19. Vieraantumisen käsite (saksaksi Entäusserung) on tässä yhteydessä ymmärrettävä Hegelin käyttämässä positiivisessa merkityksessä. Vieraantuminen tarkoittaa prosessia, jossa Henki (Geist) kehittyy ihmisten kautta itsetietoisuuteen. Kun puhetapa siirretään ihmisiin, voidaan sanoa, että olevan prosessissa syntyy itsetietoinen ihminen. Tämä syntyminen on seurausta siitä, että ihminen maailman kanssa kosketuksessa ja vuorovaikutuksessa ollessaan kehittyy luonnonolennosta itsetietoiseksi kulttuuri-ihmiseksi. Vieraantuminen on olennaisesti sivistymistä (Bildung). Entäusserung sisältää myös ihmisen objektiivitoimisen maailmaan. ”Negatiivinen” vieraantumisen käsite (ihminen tuntee itsensä maailmasta ja muista ihmisistä irralliseksi, kokee itsensä voimattomaksi ja niin edelleen) on saksaksi Entfremdung. Suomen kielessä ei vastaavaa erottelua tehdä. Ks. Hegel 1977 ja varsinkin 294-328. Ks. myös Koski 1987, 16-35.

20. Olevaa on kaikki se, mitä on olemassa niin kuin se on. Esimerkiksi mahayana-buddhalaisuudessa, jonka eräs muoto zen-buddhalaisuus on, puhutaan ”tathata’sta”, sellaisuudesta, jolla tarkoitetaan olevaisuutta ”sellaisena kuin se on, vailla määritelmiä, vertailua ja osittamista --” (Gothóni ja muut 1990, 61).

välttämätön seuraus itsetietoiseksi tulemisesta, koska tietoisuus maailmasta ja itsestä subjektina syntyy käsittämisen kautta. Tämän johdosta sanotaan välittömän yhteyden olevaan katoavan. Maailman käsitteellinen haltuunotto toisaalta paljastaa jotain maailmasta, mutta samalla peittää myös olevan ja itsen kokemuksellista yhteyttä.²¹

Itsetietoiseksi tuleminen tarkoittaa tulemistä itselleen olevaksi ja edellyttää kykyä ylittää aiempi olemisensa (ekstaasi).²²

Kyseessä on kiasmaattinen²³ kokonaisuus, jossa on maailma (joka on saanut otteen itsestään ihmisen itsetietoisuuden avulla) ja ihmisen keho (itse tietävänä-kehona henkilökohtaisena ymmärryssuhteena)²⁴.

21. Koski 2000, 51.

22. ”Itselleen olevaksi muodostuminen edellyttää ihmiseltä kosketusta maailmaan ja vuorovaikutusta ihmisten kanssa. Ekstaasi on mahdollista toisaalta maailman konkreettisuuden, toisaalta ihmisen intentionaalisen perusrakenteen johdosta. Maailman konkreettisuudella tarkoitan sitä, että maailmassa on ihmisen lisäksi myös muita olioita, joista ihminen voi saada kokemuksellista tietoa. Olennaista on myös se, että ihminen on osa olevaa, jolla on kosketuspinta toisiin olioihin. Tämän lisäksi voidaan ajatella edelleen siten, että ihminen on olevaan kuuluva itsetietoinen olio, joka tietoisuuden ekstaattisuuden ansiosta tiedostaa olevansa olevaan kuuluva itsetietoinen olio. Tätä samaa asiaa katson myös Merleau-Pontyn (1986, 430) tarkoittavan, kun hän kirjoittaa ihmisestä olevan ’projektina’, jossa maailma projektoituu ihmisenä itselleen.” (Koski 2000, 67-68.)

23. Kiasmaattinen kuvio on esim. tilanne, jossa kosketan oikealla kädelläni vasenta kättäni. Tilanteessa on samanaikaisesti koskettaja koskettajana ja kosketettuna. Subjekti-objekti -suhde on kuin veteen piirretty viiva.

24. ”Kun tarkastelemme olevaa, voimme erottaa siitä monia eri tasoja. Ensimmäistä tasoa nimitän ’perustasoksi’, jonka voi ilmaista lauseella: oleva on. Olevaa on kaikki se, mikä on olemassa niin kuin se on. Mutta kun olevaa katsotaan tarkemmin, huomataan, että olevassa on jokin olio, joka sanoo olevaa olevaksi. Tässä tapauksessa se olen minä,

”Ihminen on itsetietoiseksi tullutta olevaa, joka pystyy itseenäiseen toimintaan ja itsensä määrittelyyn”²⁵. Tämä itsetietoiseksi tullut oleva, Dasein, on Heideggerin²⁶ mukaan liikkeessä kohti varsinaisena olemista, ”jos täälläolo tuo itsensä takaisin itseensä eksyneisyydestään keneen tahansa”. Kun aiemmin mainittu alkuperäinen yhteys maailmaan katoaa Daseinin itsetietoiseksi tulemisen myötä, kyse on Heideggerin termillä ilmaisten lankeamisesta. Arkipäiväisyydessä tämä lankeaminen näyttäytyy selkeimmillään Daseinin todellistumisena kenenä tahansa.²⁷

Lankeaminen alkaa kun syntyy subjekti ja objekti – tulkitsen Heideggeria siten, että lankeaminen tapahtuu Daseinin elämässä koko ajan (kun ja jos se ylitetään) eikä vain yhden kerran subjektin ja objektin syntyessä. Subjektissa on yhtä aikaa läsnä epävarsinaisen ja varsinaisen olemisen mahdollisuus. Tämän varsinaisen olemisen Heidegger siis toteaa olevan jokapäiväisyyden eksistentiaalisen modifikaation, mikä tarkoittaa että varsinainen oleminen kasvaa tai

joka kirjoittaessani ajattelen niin. Ihmiselle merkityksellisenä oliona olevaa ei ole sinänsä olemassa, koska heti kun oleva nimetään olevaksi, tämä oleva sinänsä murtuu olevan ja siinä itsessään olevan (tietoinen subjekti olevan nimittäjänä) väliseksi suhteeksi. Jos ajattelen itseni tilalle ihmisen yleisenä olentona, voidaan sanoa, että olevassa on olio, joka itsetietoisena kykenee havaitsemaan suhteen itsensä ja sen kokonaisuuden välille, jonka toinen osa hän itse on. Oleva on haljennut. Taolaisen puhutavan mukaan Tao on haljennut, on syntynyt subjekti ja objekti. Itsetietoisien ihmisen syntyessä oleva jakaantuu minäksi ja maailmaksi. Oleva on haljennut objektiksi ja subjektiksi vaikka se on yhä edelleenkin tosiasiallisesti kokonaisuus. -- Oleva ei halkea, koska kaikki mitä olevassa on, on olevaa ja kuuluu olevaan. Halkeamisesta puhuminen on ihmisen kokemuksellinen puhetapa, mikä tällöin myöskin mahdollistaa olevan eheyttämisen, johon ihminen voi pyrkiä harjoituksen avulla.” (Koski 2000, 184-185.)

25. Koski 2000, 122.

26. Heidegger 2000, 327.

27. Heidegger kirjoittaa, että ”lankeamisessa ei ole kyse mistään muusta kuin kyvystä olla maailmassa, vaikkakin epävarsinaisuuden moduksesta. -- *Varsinainen* eksistenssi ei päinvastoin ole mitään, mikä leijuu

tulee esiin epävarsinaisuudesta. Toisin sanoen Daseinin kehitys varsinaisuuteen käy epävarsinaisuuden kautta – ja tämä on ainoa mahdollisuus. Ennen kuin ihminen voi ylittää epävarsinaisuutensa, hänen on muodostuttava itsetietoiseksi olioksi, jonka ensimmäinen itsereflektiivinen muoto konstituoituu kenen tahansa kautta. Eli: Syntyminen, olemassaoloon putoaminen, tämä täysin sattumanvarainen ja ontologisesti julkea tapahtuma (koska se koskettaa jokaista ”minua” eikä se kysy lupaa), todellistaa (muodostaa, rakentaa) yksilön vääjäämättömästi ensin epävarsinaiseksi olenoksi. Siinä tajunnallisuuden alkukehdossa, johon lapsi syntyy, ikään kuin luonnonomainen piirre on egon autogenesis (itsesyntyminen) epävarsinaisuuteen.

Lankeaminen ja langenneena eläminen on kenen tahansa olemistapa. Kyse ei ole Steinerin mukaan teologisen tyyppisestä lankeamisesta eikä se sisällä moraalista arvostelmaa.²⁸ Ihminen kasvaa aina langenneeksi, tämä on ihmisen osa. Syntyvä ja kehittyyvä ihminen kasvaa ja kehittyy kenen tahansa olemisen tavan kautta.²⁹

Ei ole kohdallista sanoa, että Dasein lankeaisi jossakin tietyn tyyppisessä toiminnassa. Kun oleminen on langennutta, Dasein on lähtökohtaisesti geneettisessä merkityksessä epävarsinaisesti. Kun Dasein on epävarsinaisesti, hänen olemisensa on olemista langenneena.

Steinerin tulkinta on, että lankeamisen seurauksena

maailmassa-oleminen hukkaa itsensä tahattomasti (mutta täysin välttämättömästi) siihen, mitä on käytössä, siihen, mitä

langenneen jokapäiväisyyden yläpuolella, vaan se on eksistentiaalisesti pelkästään modifioitu ote jokapäiväisyydestä.” (Heidegger 2000, 227.)

28. Ks. Steiner 1997, 113.

29. Steiner siteeraa Heideggerin tekstiä lankeamisesta, että se ei ole putoamista ”puhtaammasta ja korkeammasta ’alkutilasta’. -- Eksistentiaalisesti autenttisuus on vain toinen tapa ottaa jokapäiväisyys haltuun.” (Steiner 1997, 114-115.)

vain on täällä ja tuossa. Itseyden menetys johtaa kuitenkin tyytymättömyyteen, jolla on hedelmällisiä seurauksia. Menetys avaa kiireisen ja tyhjän Daseinin epämukavuuden iskuille. Huimaantuneena Dasein pyrkii ja janoaa itsensä tuolle puolen. --Haluaaminen ja toivominen ovat huolen tapoja kurkotaa eteenpäin. Siten huoli on välttämätön perusta ”vapaana-olemisen mahdollisuudelle”.³⁰ --Daseinin rajallisuuden vuoksi autenttinen oleminen on olemista kuolemaa kohti --³¹.

Kuolemaa ja kuolemaa-kohti-olemista Dasein ei voi siis tämän mukaan sivuuttaa, ylittää ja unohtaa olan kohautuksella, koska se on jotain sellaista, jonka jokainen kohtaa välttämättä itse (tämä muistuttaa lapsuudessani kuulemaani äitini lausahdusta, että mikään muu kuin kuolema ei ole elämässä pakollista). Onko siis todellakin niin, että vasta kuolemaa-kohti-oleminen kääntää täälläolon sisäisen eksistentiaalisen silmän kohti itseä, mikä voi olla – vai onko – ensimmäinen oman olemassaolon laatuun vaikuttava, কেননা tahansa olemisena, lyöty kiila?

Kun kuollaan, kuka kuolee? Onko se epävarsinainen Dasein? Tarkoittaako Heidegger yksilön lääketieteellistä kuolemaa vai epävarsinaisen Daseinin egon kuolemaa? Jos hän tarkoittaa lääketieteellistä kuolemaa, sen voidaan katsoa voivan toimia eksistentiaalisena herättäjänä ja vipuvartena kohti autenttisuutta. Toisaalta Heidegger voi tarkoittaa kuolemalla egon kuolemaa, egon dekonstruktiota. Tämäkin on yksilölle, Daseinille, hyppy tuntemattomaan ja mahdollisesti kauhistuttava asia³², koska se merkitsee oman tutun tietoisin minän ylittämistä tai metamorfoosia, toiseksi muuttumista, tietynlaista kuolemaa.

Tässä kohden näen asian siten, että kun Dasein siirtyy epävarsinaisuudesta varsinaisuuteen, ego ”kuolee” eli dekonstruoituu.

30. Steiner 1997, 116.

31. Steiner 1997, 118.

32. Tämän kaltaisia äänenpainoja esittää Mestari Eckhard kirjoittaessaan oman olemassaolon juuriin menevistä kokemuksista, joissa maisen

Kun ego dekonstruoituu eli tapahtuu siirtymä varsinaisuuteen, Dasein ymmärtää egon harhaisen olemuksen – ego paljastuu tällöin kokemusten aggregaatiksi.³³ Tällöin Dasein ymmärtää sen, että sen olemus on yksilön ja maailman suhteessa.³⁴

ymmärryksen muodostama perusta katoaa ja koetaan putoaminen. Kauhistuttavaa voi olla myöskin se jyrisevän kaltainen lempeästi mu-
sertava hiljaisuus (ja varsinkin kristillisen Eckhardin tapauksessa, jossa usko lienee asetettu persoonalliseen puhuvaan Jumalaan), joka kohtaa ihmistä silloin, kun mieli ja keho on otollisessa tilanteessa ja avoin maailmalle.

33. Ego in Buddhism, the concept of an ego, in the sense of consciousness of one's self, is seen as composed of nonvalid factors, as delusion. The concept of an ego arises when the dichotomizing intellect (the sixth sense, shadayatana) is confused into presupposing a dualism between I and *not-I* (or other). As a result we think and act as though we were entities separated from everything else, over against a world that lies outside of us. Thus the idea of an *I* becomes fixed in our subconscious, a self which produces thought processes like "I hate this, I love that; this is yours, this is mine." Nurtured by such conceptions, we reach the point where the *I* or ego dominates the mind; it attacks everything that threatens its dominance and is attracted to everything that seems to extend its power. Enmity, desire, and alienation, which culminate in suffering, are the ineluctable results of this outlook, which in Zen is cut through by the practise of zazen (istuen suoritettava meditaatio, TK). Thus in the course of Zen training under a roshi, (opettaja, mestari, TK) who leads people on the path to enlightenment (satori, kensho), the dominance of the ego illusion over the practitioner's thinking and aspirations is gradually overcome. (The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion 1989, 98.)
34. Lopulta, varsinaisen Daseinin lääketieteellisessä kuolemassa häviää kokemusten ja muistojen kooste, joka on ollut kiinnittyneenä yhdessä olevan ontillisessa oliossa (kehollis-tajunnallisessa ihmisessä). Tällä koetan sanoa, että Heideggerin analyysi on epävarsinaisen Daseinin analyysia. Epävarsinainen Dasein on egon kautta artikuloitunut maailmassa-oleva projekti, jonka päästäkseen varsinaisuuteen on ylitettävä artikuloitumisensa egosta käsin. Aivan samoin, kun tikkaat voi hylätä kiipeämisen jälkeen, Heideggerin analyysi loppuu tai sitä ei tarvita varsinaisuuden todellistuttua.

Perustaltaan muutoksessa (epävarsinaisesta olemisesta varsinaiseen olemiseen) on mielestäni kyse Daseinin olemisen perusviireestä. Tavoitteena on kokemuksellinen suhde maailmaan, mikä esittyy Daseinissa³⁵ sille itselleen tietoisena ja ymmärryksellisenä kokemuksellisuutena. Tämä on se olemisen tila, jota maailman henkisissä viisauks- ja itsekasvatustraditioissa tavoitellaan. Muutoksen yhdeksi tärkeäksi lähtökohdaksi voidaan katsoa ”omantunnon kutsu”, jota käsitellään myöhemmin tarkemmin.

Juoksemisen varsinaisuus ja epävarsinaisuus

Varsinaiseksi tuleminen tarkoittaa täydellistymistä ja kokonaistumista omana itsenään. Dasein on projekti, jossa on sisäänrakennettuna eri mahdollisuuksia. Johtuen Daseinin olemistavan luonteesta, hän voi itse vaikuttaa elämänsä suuntaan. Heidegger³⁶ kirjoittaa, että

täälläolo *on* aina oma mahdollisuutensa, mutta tämä ei ’ole’ sen ominaisuus, jonka se omistaisi kuten esilläolevan. Ja koska täälläolo on olemuksellisesti aina mahdollisuutensa, tämä oleva *voi* olemisessaan ’valita’ itsensä ja saavuttaa itsensä. Se voi myös menettää itsensä tai olla koskaan saavuttamatta itseään tai saavuttaa itsensä vain ’näennäisesti’.

Toisin sanoen itsensä saavuttaminen, tämän olemiskyvyn hankkiminen, vaatii aina sopivankaltaiseen suhteisiin maailman kanssa asettumista, jossa vasta voi ryhtyä tavoittelemaan itseään ja tekemään potentiaalista kykyään todelliseksi. Juoksemiseen liittyen Sheehan toteaa, että ”hölkkääminen tai mikä hyvänsä urheilulaji

35. Tulee koetuksi Daseinissa.

36. Heidegger 2000, 67.

on tie, jota pitkin liikumme kohti potentiaalejamme tullaksemme siksi, mitä täydesti voimme olla”³⁷.

Juoksemisen kannalta ajateltuna näen varsinaistumisen tematiikan siten, että ihminen voi valita itsensä juoksevana, jolloin hän valitsee yhden liikunnallisen tavan olla kosketuksessa maailmaan. Mutta tämän lisäksi juoksemista voi käyttää myös harjoituksena varsinaistumisen etsimisessä ja saavuttamisessa. Varsinaisuutta ja epävarsinaisuutta voi lisäksi katsoa kehon näkökulmasta käsin – tällä en tarkoita dualistista katsantokantaa, koska mieli ja keho ovat ihmisen kokonaisuuden kaksi eri attribuuttia joita ei voi erottaa toisistaan ilman ihmisen kuolemista. Tarkoitan sitä, että jos juokseminen vahingoittaa kehoa, vahingoittuu samalla myös mieli (oman ominaisuutensa mukaisesti).

Väärin suoritettu juoksuharjoitus voi vahingoittaa kehoa. Tämä tapahtuu varsinkin silloin, kun juoksijalla on selkeä käsitys harjoittelun tavoitteesta. Esimerkiksi kilpaurheilun liittyvä huippukuntoon pyrkiminen voi estää juoksijaa välittämästä ja kuuntelemasta kehonsa viestejä liian raskaasta harjoituksesta, minkä aiheuttamia puutteita pyritään korjaamaan lääketieteellisin keinoin. Seurauksena voi olla, että keho ei jaksakaan ja yllä tietoisesti asetettuihin tavoitteisiin. Juoksija väsyä, sairastuu ja vammautuu. Tekijät, jotka edesauttavat asettamaan urheilijan objektin asemaan ja esineistymisen tilaan, ovat hyvin moninaiset. Olen pohtinut aihetta väitöskirjassani, josta lainaan seuraavan sitaatin:

Kysymys liikunnan olemuksen suhteesta kilpa- ja huippu-urheilun olemukseen on hyvin ongelmallinen ja monitasoinen. Kilpa- ja huippu-urheilussa on tavoitteena, sen oman logiikan mukaisesti, mahdollisimman hyvät suoritukset. Tämä on ymmärrettävää. Ongelmana on kilpaurheilun logiikka, joka on muodostunut autonomista itsenäisyyttä omaavaksi raken-

37. Sheehan 1978, 69.

teeksi yksittäisen urheilijan ja kansakuntien ylitse. Tämän loogiikan mukaisesti on toimittava, jos aikoo huipulle. Niinpä kaikki urheilijalle annettava tuki tähtää lähes yksinomaan ensisijaisesti tähän, myös urheilija itse. Esimerkiksi urheilupsykologia keskittyy eksplisiittisesti tai implisiittisesti urheilijan 'psykkisen moottorin' trimmaamiseen – sanoisinko – 'optimaaliseen iskuun' (Liikunta & tiede 3/97, s. 21-26; ks. myös L&T 3/98, s. 13-15). Tähän ovat syynä hyvin monimutkaiset historiallis-yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat muodostuneet instituutioiksi ja hegemoniarakenteiksi, jotka tuottavat kilpaurheilulle suosiollisen ilmapiirin. Nuoren urheilijan – ja itse asiassa kenen -- (hyvänsä, TK) – on vaikea sovittaa yhteen oman huippu-urheilu-uransa tavoitetta ja kasvamista tasapainoiseksi per- soonallisuudeksi. Liikunnalliset kokemukset voivat kuitenkin opettaa hakemaan tasapainoa huippu-urheilun päämäärän ja kokonaiskasvun välille ja ehkäistä vieraantumista omista kokemuksista.³⁸

Tämä herättää kysymyksen siitä, miten ollaan epävarsinaisesti ja varsinaisesti? Vai tekeekö kyseisen eron ensisijaisesti Daseinin henkinen ja tietoinen ominaisuus? Voisiko varsinaisuus olla yhdeltä osaltaan sitä, joka Spinozan termein on ihmiselle ja hänen keholleen ”hyvä”, jolloin kehon rikkova ”paha” tuottaa epävarsinaisuutta? Tätä Spinozan abstraktia metafyyisistä näkemystä konkreettimpi on Roosin³⁹ esittämä proosallinen ajatus liikunnan ja elämänhallinnan suhteesta, jossa ihmiset tulevat jaetuksi ”hyviin” ja ”pahoihin”. ”Hyvät kuntoilevat, koska heidän elämänsä on muutenkin säännösteltyä ja itsekurin hallitsemaa, 'pahat' taas polttavat tupakkaa, juopottelevat ja syövät rasvaisia ruokia, eivätkä kuntoile”, Roos kirjoittaa. Perusajatus tulee molemmissa tapauksissa

38. Koski 2000, 17.

39. Roos 1989, 21-22.

hyvin ilmi. Roos personifioi ihmiselle hyvää ja pahaa tuottavan toiminnan, joka Spinozalla on ihmisen kokonaistumista ja elämänvoimaa (conatus) palveleva toiminta⁴⁰. Usein loukkaantuminen paljastaa rajan, jonka ylittämistä ei keho kestä. Samalla loukkaantuminen paljastaa vääränlaisen ja esinemäisen suhtautumisen omaan kehoon, mikä voi ”avata silmät” näkemään mielekkään harjoituksen merkityksen.

Analysoin jatkossa niitä rakenteita, joissa Dasein saa otteen itsestään, havahtuu epävarsinaisuuden ja varsinaisuuden tematiikkaan.

Juokseminen ”huolehtimisena”

Filosofisesti, Heideggerin fundamentaaliontologian avulla analysoiden, juoksemisessa on kyse ihmisen yhdestä tavasta asettaa itsensä maailmaan, mikä – tapana suhtautua itseensä ja ympäristöönsä – on maailman huomioimista. Tämä on eksistentiaali, josta Heidegger käyttää nimitystä ”huolehtiminen”, ”Sorge”. Heidegger katsoo, että jossain mielessä ihmisen on mahdollista itse valita maailman kosketuksen tapansa. Tämä riippuu luonnollisesti niistä tiluatioista, joissa yksilö todellistuu.

Daseinin *lähin* olemistapa on maailma tavanomaisen jokapäiväisyyden horisontissa. Jokapäiväisen Daseinin lähin maailma on ympäristö.⁴¹ Maailmassa-oleminen on hajaantunut jossakin-olemisen tapoihin: olla tekemisissä jonkun kanssa, käyttää jotakin, ryhtyä, toteuttaa, vaalia jotakin, tutkia, kysyä, tarkastella, keskustella, määrittää ja niin edelleen.

”Koska täälläoloon kuuluu olemuksellisesti maailmassa-oleminen, sen oleminen maailmaa kohti on olemuksellisesti huolehti-

40. Itsesäilytyksen pyrkimys, conatus sese conservandi (Spinoza 1949, III. 7).

41. Heidegger 2000, 94.

mista”, Heidegger⁴² kirjoittaa. Rauhalan⁴³ mukaan ”Sorge-eksistentiaali tarkoittaa vain Daseinin maailmaan suhtautumisen välttämättömyyttä”.⁴⁴ Huomioimista, koska kyse on maailmaan kosketuksessa olemisen välttämättömyydestä, on monenlaista. Laiminlyönti, käsistä päästäminen ja niin edelleen kuuluvat myös huolehtimiseen mutta vajaissa moduksissa. Eli koska maailmaan suuntautuminen kattaa kaikki Daseinin suhtautumistavat, ”huolehtiminen” kattaa siis seurauksiltaan sekä positiiviset että negatiiviset käyttäytymistavat. Juoksemiseen suhteutettuna ”Sorge” on täten esimerkiksi sitä, että juoksija voi sekä harjoitella rakentavasti kehoaan kuunnellen että kehonsa rikkoen.

”Ihmisen *perfektio* (täydellistyminen, TK), tuleminen siksi, mitä hän voi olla olemisessaan vapaana omimpiin mahdollisuuksiinsa (luonnokseksi), on ’huolen’ aikaansaamaa”⁴⁵. Ollaan maailmassa olioiden kanssa, ollaan niihin kosketuksessa eli suhteessa ja huomioidaan ne. Huomioiminen ei tarkoita ymmärtääkseni huolehtimista vaalimisen⁴⁶ merkityksessä vaan kanssaelämistä, jolloin oliot tulevat enemmän tai vähemmän tietoisesti huomioonotetuiksi. Tätä teemaa käsitellään luvussa ”Käsilläoleva ja esilläoleva ihmisen maailmasuhteen ulottuvuuksina”.

Ensisijassa ja enimmäkseen täälläolo ymmärtää itsensä siitä, mikä on kohdattu ympäristöllisesti ja mistä on huomioiden

42. Heidegger 2000, 84.

43. Rauhala 1993, 102. Huom: Rauhala käyttää termiä ”eksistentiaali”.

44. ”(I)hmisen olemassaolon tapa ja laatu saavat aina alustavan ohjautumisensa ja jäsennyksensä siinä ilmiöiden suhdekokonaisuudessa, jota hänen elämäntilanteensa edustaa. Ihminen tulee sellaiseksi kuin hänen elämäntilanteensa asettamat rajaehdot sallivat. Ihmisen olemassaolo siten ikään kuin ’ottaa huomioon’ tai mykällä tavalla ’ymmärtää’ nämä olemassaolon ehtonsa. -- Elämäntilanteella tarkoitetaan sitä osaa maailmasta, johon tietty yksilö joutuu suhteeseen. Ihminen on siten aina maailmassa elämäntilanteensa kautta.” (Rauhala 1991, 20.)

45. Heidegger 2000, 249.

46. Suojeleva huolehtiminen, voiman antaminen motivoitusti.

huolehdittu. Tämä ymmärtäminen⁴⁷ ei ole pelkkää itsensä tiedostamista, joka vain seuraa kaikkia täälläolon suhtautumistapoja. Ymmärtäminen tarkoittaa itsensä luonnostamista kulloiseenkin maailmassa-olemisen mahdollisuuteen, eli ek-sistoisista tänä mahdollisuutena.⁴⁸

Se tarkoittaa olemista aina jossakin ja tietynlaisessa mielentilassa. Johonkin ollaan aina suhteessa ja tämä jossakin-johonkin-suhteessa-oleminen määrittäytyy oman maailmassa-olemisen ymmärtämisen kautta.⁴⁹

Juoksemista tarkastellen, huolehtimisen eksistentiaali on käytännössä ensimmäisen kerran läsnä silloin, kun yksittäinen juoksu

47. Heidegger antaa käsitteelle ymmärtäminen oman merkityksen. Ymmärtäminen on Heideggerille Daseinin alkuvoimaista maailmassa toimeen tulemistä, joka ei ole reflektion tulos. Samaan tapaan kuin Dasein ottaa kaikissa toimissaan painovoiman huomioon ilman että on ensin teoreettisesti haltuunottanut sen. (Ks. Kupiainen 2003, 15-16.) Rauhala (1990, 112) eksplikoi käsitettä seuraavasti: ”Kun Dasein – tämä ihmisen olemassaolon reaalisesti määreetön mahdollisuusmomentti – kohtaa elämäntilanteessaan olemisehtonsa, todellistuva inhimillinen eksistenssi eli olemassaolo ’ymmärtää’ nämä ehtonsa ja tulee reaalisiksi näiden todellisuuden rakennemuotojen mahdollistamalla tavalla. Tämä Daseinin ’ymmärtäminen’ ei ole tajunnallista ymmärtämistä, vaan sen kannalta esiymmärtämistä (*Vorverständnis*) --. Samaa tarkoittaen hän (Heidegger, TK) käyttää myös ilmaisua ’esiontologinen olemisen ymmärtäminen’ (*das vorontologische Seinsverständnis*).” Ajattelen tämän siten, että Heideggerin käsite ymmärtäminen on artikulointi sille, että ihminen ja maailma ovat samaa *ainesta* – se kuvaa siis ihmisen ja maailman yhteen sopivuutta. Kun käytän (muualla paitsi suorissa lainauksissa) termiä ymmärtää, käytän sitä tavanomaisessa merkityksessä, ja kun haluan viitata Heideggerin ymmärtämiseen, käytän ilmaisua ”esiontologinen olemisen ymmärtäminen”.

48. Heidegger 2000, 460.

49. Tämä on itsen ymmärtämistä siinä eksistentiaalisessa käsilläolevuudessa (ensisijaisesti), jonka luonnos avaa. Kun Dasein lopulta ymmärtää (jos ymmärtää) itseytensä (sille itselleen kaikessa eksistentiaalisessa autenttisuudessaan käsinkosketeltavana merkityksellisenä tuntumise-

alkaa. Katson ensimmäiseksi kerraksi juoksijan tietoisien ja temaattisen suhteen juoksuharjoitukseen.

Juoksuprosessin voi katsoa alkavan 1) havahtumisesta seuraavaan juoksuun eli juoksemisen ajatuksesta. Tämä tuo mukanaan tarkoituksenmukaisen 2) syömisen ja juomisen, 3) juoksuvaatteiden valinnan ja varusteiden merkityksen, 4) verryttelyn ja venyttelyn, 5) juoksumaaston valinnan – pitkä tai raskas harjoitus tuo 6) väsymyksen ja uupumisen, 7) juoksun sosiaalisen aspektin (on eri asia juosta yksin kuin kaverin kanssa tai seurassa). 8) Viimeisenä on juoksun lopettaminen ja sen jälkeinen olotila. Tarkastelen seuraavassa tarkemmin:

1) Mikä edeltää harjoitusta? Milloin juoksu itse asiassa alkaa? Yksi tapa ajatella on katsoa sen alkavan juoksun tematisoivasta ajatuksesta. Tällöin virittäytyään sekä henkisesti että fyysisesti – psyko-fyysisesti – tulevaan. Juoksijan virittymisen aste kohoaa, kun tuleva tematisoidaan reaalisesti kohdattavaksi. Tuleva määrittää nykyisyyttä, nyt-hetkeä. Ajatus juoksemisesta on harjoituksen yksi olen-

na), eksistentiaalinen projekti on ohi. Ahdistava ja katkera ”huopaa-minen” näyttää oman merkityksettömän tärkeytensä. Perille ei pääse ilman ”turhuutta”. Tämän eksistentiaalisen projektin alun Heidegger ilmaise seuraavasti: ”Jos täälläolon alkuperäinen olemismuoto on määrä saavuttaa huolen avulla, tämän on myös oltava perustana kun käsitteellistetään huoleen sisältyvää olemisymmärrystä. Tämä tarkoittaa, että olemisen mieli on mahdollista määrittää tältä perustalta.” (Heidegger 2000, 284). Käsitteelen aihetta myöhemmin ”omantunnon kutsun” yhteydessä, jossa ”*omatunto näyttäytyy huolen kutsuna*” (Heidegger 2000, 338), jonka perusta on siis maailmassa-olemisessaan ahdistunut Dasein. Kuten Heidegger kirjoittaa, ”omantunnon kutsun, siis itse omantunnon ontologiset mahdollisuudet perustuvat siihen, että täälläolo on olemisensa perustalta huolta” (Heidegger 2000, 338). Huolen merkityksen varsinaisuuden kannalta voi katsoa olevan siinä, että se ”kehottaa omantunnon kutsussa täälläoloa omimpaan olemiskykyyn” (Heidegger 2000, 382).

nainen piirre. Kukaan ei voisi lähteä juoksulenkillä ilman juoksemisen ajatusta, ilman juoksemisen ajatuksen konstitutiivista merkitystä. Mistä ajatus syntyy?:

- > Tietoisuudesta, että on esimerkiksi keskiviikko, joka on juoksupäivä. Jos aikoo juosta kaverin kanssa, se on yleensä sovittava etukäteen. Ajatus juosta voi syntyä myös muilla tavoilla. Se voi syntyä
- > kehon tuntemuksesta. Kehossa voi olla ikään kuin tukkoinen tunne, mikä herättää ajatuksen lenkille lähtemisestä. Mieli voi olla äreä ja ikävältä tuntuva epätasapainossa. Tähän havahtuminen voi palauttaa mieleen, että edellisestä juoksusta on vierähtänyt jo viikko.
- > Ajatus lähteä juoksemaan voi syntyä myös aistien kautta. ”Silmä” voi havaita esimerkiksi aamun lehdestä kuvan juoksevista ihmisistä. ”Korva” voi kuulla rytmikästä ääntä, mikä herättää mielikuvan juoksun askeltamisesta. Tietty haju, esimerkiksi jokin hikinen vaate, voi tuoda mieleen hikiset juoksuvaatteet. Jokin maku voi palauttaa mieleen esimerkiksi harjoituksen aikana ja/tai jälkeen juodun juoman tai ruuan. Tuntoaisti voi tuottaa juoksuajatuksen: määrät kädet voivat konnotoida hikeen, portaita nouseminen voi tuntua reisissä, mikä viittaa ylämäkijuoksuun. Näitä kokemuksia ja havahtumisia, joihin ei liity tietoinen päätös lähteä juoksemaan, voi nimittää juoksemistietoisuuden viritteviksi arjen onttisiksi kokemuksiksi. Nämä kokemukset tematisoivat tietoisuuden.

Tietoisuus ekstaattisuuden mahdollistamana ottaa ajallisesti haltuun tulevan harjoituksen. Haltuunotto viritteää mielialan. Juoksija on tässä lähtötilanteessa ”edelläkäyvä”⁵⁰. Hän on edeltä-käsinrienteävästi yhteydessä tulevaan faktiseen itseensä juoksuutilanteessa.

50. Ks. Heidegger 2000, esimerkiksi 320, 365-366, 369-370.

2) Seuraava vaihe on valmistelut, joita tehdään ennen varusteiden päälle laittamista. Tärkein on syöminen ja juominen. Mitä pitempi harjoitus, sitä tarkemmin on katsottava ruokailuajankohta. Itse syön (laktovegetaarina) yleensä hiilihydraattipitoisen aterian 3-4 tuntia ennen juoksua. Mikäli syön jostain syystä ajallisesti liian lähellä aloittamista, oloni on epämukava, raskas ja pullistunut. Tällöin varsinkin aloittaminen (viisi ensimmäistä kilometriä) on työlästä, epämukavaa ja ikävää. Haluamani keveys jää puuttumaan.

Yhteen aikaan, kun halusin pudottaa painoani, juoksin keskipäivällä tunnin – puolentoista tunnin matkoja tyhjällä vatsalla – vain vähän vettä tai tuoremehua ja mustaa sokeritonta kahvia aamulla. Vauhti on tällöin pidettävä hitaana. Harjoituksen jälkeen söin marjoista, hedelmistä, soijajauhosta, seesamitahnasta ja rasvattomasta maidosta tekemäni pirtelön. Tämän jälkeen tullut väsymys vaati 30 minuutin unet.

3) Juoksemisen ajatus konkretisoituu varusteiden pukemisessa, joka on kehollinen fyysinen toimenpide. Näen tämän riittinä, joka valmistaa juoksuun ja jossa todella päätetään juoksun aloittamisesta. Mitä vaativammat olosuhteet, sitä enemmän kuluu aikaa valmistautumiseen. Talvella sopivien vaatteiden arviointi, juoksupaikan valinta (kovalla tuulella välttää avointa maastoa), pitempi matka edellyttää juomapullon mukaan ottamista, alkuvenyttely on tehtävä huolellisemmin ja pitempään. Itse olen huomannut, että mitä pitemmästä ja raskaammasta harjoituksesta on kysymys, sitä keskittyneemmin ja tiedostavammin puen juoksuvaatteet ylle ja verryttelen. Kun lähden juoksemaan 30 km, tunnen kehossani jonkinlaista latautunutta adrenaliinipitoista kihelmöintiä, jota ei ole silloin kun lähden juoksemaan tunnin saunalenkkiä. Pukemisriitti valmistaa juoksijaa siis psykofyysisesti.

4) Verryttely ja venyttely on myös tärkeä ja riitinomainen juoksuun valmistava tapahtuma. Marko Vapa kirjoittaa, että ”alkuverryttely muun muassa valmistaa mielen tuleviin harjoitteisiin, nostaa kehon lämpötilaa, rentouttaa ja tekee suorituksen taloudellisemmaksi”⁵¹.

5) Juoksumaasto tai -ympäristö on periaatteellisesti aina samankaltainen. Juostessa on kosketus maahan, iholla aurinko, tuuli, sade, pakkaneen, kasvoille lentelevät esineet kuten puiden lehdet ja pienet oksan kappaleet. Tosin ylevöittävät luonnonolosuhteet voivat viritellä mieltä maailmalle herkemmäksi ja vastaanottavaisemmaksi. Olennaista ovat kuitenkin juoksun aikaansaamat elämykset ja kokemukset. (Ainakin oma) kokemukseni on osoittanut, että vaikka olosuhteet olisivat aina samanlaiset, elämykset ja kokemukset vaihtelevat. Toisin sanoen mitkään empiiriset tekijät eivät takuuvarmasti ja säännönmukaisesti tuota samankaltaisia elämyksiä ja kokemuksia.

Joskus maailman kosketus (onttinen kosketus) voi olla hyvin kouriintuntuva ja väkevä. Tämän sain kokea 9.10.2002⁵²:

Kolme kierrosta Kuntokolmosta. Sitten menin uimaan, kello oli n. 20. Tuuli pohjoisesta ärhäkästi, se ei tuntunut niin kylmältä kuin mitä oli – viimeisen kierroksen vähän nopeampi vauhti oli toiminut suunnitelmani mukaan ja nostanut lämpöä suojaksi tuulta vastaan. Menin nopeasti veteen juoksukalसारit jalassa ja juoksupipo päässä. Muutaman uintivedon jälkeen otin pipon pois ja tein pienen sukelluksen. Pipo takaisin päähän ja äkkiä pois vedestä. Kova tuuli oli kylmä märällä iholla. Nopea kuivaus. Kuivan paidan ja takin sain päälleni hyvin, mutta housujen laitto kosteisiin jalkoihin vei jo vähän

51. Vapa 2001, s. 5/10.

52. Juoksupäiväkirja.

aikaa. Myös sukkiä tuhrasin jalkoihin. Kengännauhat jouduin solmimaan jo näköaistin varassa kun sormissa ei ollut tuntoa. Olin jo sullonut juoksuvehkeet laukkuun kun muistin, että pyörän avain on juoksutakin taskussa. Etsin avainta, joka ei tahtonut löytyä. Avainta en saanut normaalilla lihas-tunnolla avaimenreikään. Käänsin lukon valoon päin ja työnsin avainta lukkoon. Äkkiä hanskat käteen ja kotio. Käänsin sormet kämmentä vasten etteivät ne joudu olemaan yksin sormioissa. Ohjasin kämmentyvien varassa. Kun kotona tunto alkoi palaamaan käsiin, oli kipu ja pakotus niin suurta, etten voinut muuta kuin sanatta seistä paikoillani eteisessä ja ottaa tehokkaasti happea ja puhaltaa. Pirjo kysyi huolissaan, että ”mikä on”? Kipu oli niin kova, etten halunnut vastata vaan käyttää kaikki voimavarat itseeni. Tämä hard rock kesti n. 5 min. Kun lopulta pystyin kertomaan käyneeni lenkin jälkeen uimassa, Pirjo siihen sitten tokaisee, että ”noissa sun hommissa ei oo mitään järkeä”. Vasta myöhemmin sanoin, että ”kuvittelik sää mun huvikseni tehneen sen”⁵³.

6) Pitkän aikaa juostuaan tai mikäli harjoitus on lyhyt ja raskas, juoksija voi joutua tietoisesti keskittymään muuten niin automaattisesti tapahtuviin asioihin. Pitkä matka tai raskaus turruttaa ja juoksun rentous voi hävitä jolloin juoksu on kankeaa väkisin vään-tämistä. Hyvä oman kehon tuntemus, ”kehollinen ymmärrys”, auttaa nopeammin huomaamaan väkinäiseksi muuttuneen tekniikan ja korjaamaan sen (mikäli se on mahdollista).

Kehon ja mielen ykseys tuntuu kadonneen tilanteessa, jossa jalat eivät tottele. Vaikka älyllisesti ajatellen ykseyden katsotaan puuttuvan, kokemuksellisesti kehon ja mielen ykseys tulee selväpiirteisesti esiin. Muistan kuinka ensimmäisellä maratonillani, jonka juoksin yksin vuonna 1999, askeleeni tulivat noin 33 km:n koh-

53. Siis halunneeni kipua ja tuskaa!

dalla epävarmoiksi. Koetin keskittyä jalkoihini ja saada väsymyksen sekä pitkän matkan aiheuttaman jäykkyyden ja huojumisen poistumaan. Tähän ajatukseen ja sen ylläpitämiseen oli todella vaikea keskittyä. Ikään kuin se olisi ollut koko ajan luiskahtamassa pois tietoisuudesta. Ajatuksen tietoinen hallinta vaati voimia. Näin jälkeinpäin ajatellen itseäni hieman hymyilyttää muisto siitä, kuinka hoin itselleni ”fokusoi, fokusoi”.

”Jalkojen” on yhtä vaikea juosta rennosti väsyneinä kuin mielen on tuottaa käskyjä ”jalkojen juosta” rennosti. Ponnistus keskittyä tietoisesti ohjaamaan jalkoja on yhtä suuri kuin ”jalkojen” on ylittää väkinäinen juoksutekniikka. Kehon ja mielen toisiinsa kietoutuminen tulee jälleen selkeästi näkyviin. Tai ei voi edes sanoa ”toisiinsa kietoutuminen”, koska se konnotoi dualistiseen puhetaapaan – ikään kuin olisi kaksi oliota, jotka ovat kietoutuneet toisiinsa. Pystymmekö tarkkaan ottaen sanomaan, mikä osa meistä on kehoa ja mikä mieltä?

Fyysisen harjoituksen perusehdot

Itsestään selvä *ensimmäinen ehto* on maailman olemassaolo ihmisen olemisen ”kotina”⁵⁴. Tämä on fundamentaalisesti perustavin ehto. Näin tulee mahdolliseksi ihmisen ja maailman kosketus (onttinen kosketus). Tätä juoksija hakee ja tähän kosketukseen hän pyrkii aktiivisen tietoisesti, vaikka ei tiedostaisikaan ontin kosketuksen merkitystä. Eikä sitä tarvitsekaan tiedostaa, ensisijaista on juosta. Siis ontin kosketus on perusfaktinen maailmassa-olemisen tapa, joka sisältää kaikki sellaiset kosketuksen muodot, joissa ihminen on kehollisesti osallisena. Kriteerinä laajasti ymmärrettyinä jonkin

54. Tässä ”kodissa”, käytäkseni Heideggerin ilmaisua, asuminen on ”huolehtimista”. Se tarkoittaa niiden asioiden ja olioiden kanssa elämistä, joita täälläolo tiluatioissaan kohtaa. Huolehtiminen voi olla monenlaisia, esimerkiksi luontoa tuhoavaa tai sitä vaalivaa.

määrittelemisessä ontiksi on se, että kosketuksesta voi saada aistihavainnon.⁵⁵

Toinen ehto: Ihmisen liikunnallinen perusta on siinä, että hän on ekstaattinen olento, jolla on synnynnäinen kyky liikkua (operatiivinen intentionaalisuus). Enimmäkseen tämä kyky näyttäytyy olemisen faktana, selviönä, koska siihen ollaan syntymästä lähtien ”kasvettu sisään”. Halutessaan jonkin esineen lapsi tai aikuinen ei analysoi kykyään mennä esineen luo vaan tekee sen luonnonvoimaisesti. Vasta sitten, jos liikkumisen kyky on rajoittunut, tematisoituu kyky saada haluttu esine omalla toiminnalla problemaattiseksi.

Kolmas ehto: Juokseminen – tai mikä hyvänsä liikuntasuoritus – on aina aktiivista kosketuksen hakemista kehon ja mielen sekä maailman välille. Tähän kosketuksen hakemiseen ja fyysiseen suoritukseen sen ennakkoehtona liittyy aina tietty virittymisen sisältö, mieliala, Stimmung. Tämän kautta ollaan valmiita kohtaamaan kosketuksen mukanaan tuomat vaatimukset, kuten suorituksen raskaus, huonon sään mukanaan tuoma tympeys ja niin edelleen. Ellei edeltä käsin synny sopivaa mielialaa, suoritukseen voi olla vaikea orientoitua. Sen huomaa varsinkin silloin, kun on esimerkiksi jostakin syystä luopunut senpäiväisestä motivaatiota vaativasta harjoituksesta ja suuntautunut toisaalle (esimerkiksi juoksuolosuhteet ovat kehnot ja vaimo on menossa kokoukseen, jolloin on jäätävä lapsenvahdiksi), ja yht’äkkiä kuuleekin vaimoltaan, että kokous on peruttu ja että ”kyllä sinä voitkin mennä sille kuukauden pisimmälle 30 km:n lenkille”. Aiemmin ollutta ja pois luovutettua tunnetta, päättäväsyyttä harjoitella, voi olla vaikea saada takaisin (että harjoitus tulisi tehtyä). Myös Roos⁵⁶ on pohtinut nettikirjassaan sääolosuhteisiin liittyvää aihepiiriä. Hänen mukaansa

55. Mikä on ontin kosketuksen luonne, jos kyseessä on kuvitteellinen olio? Jos se saa aikaan ”kehollisen muutoksen” (esimerkiksi pelkotilan), katson sen ”sekundaarisesti ontiksi”, koska se saa aikaan yksilön sisäisen ontin kosketuksen (vatsaa kivistää, huono olo, jne). (Koski 2000, 81-87.)

56. Roos 1995, luku 12.

”juoksijan kannattaa enemmän sopeuttaa juoksunsa säihin kuin noudattaa orjallisesti juoksuohjelmiaan. On aika pöhköä jättää käyttämättä aivan loistava juoksuilma, joka soveltuu hyvin pitkälle lenkille ja toisaalta yrittää tehdä 25 km lenkki rankkasateessa, vain koska ohjelma sanoo niin. Se (siis joustava suhtautuminen, TK) kasvattaa onnetta --.”

Juoksuohjelmasta jääräpäisesti kiinni pitäminen voi vähitellen muodostua stressiä aiheuttavaksi tekijäksi, joka tukahduttaa juoksemisen ilon ja motivaation. Juoksemisessa kuten muussakin elämässä mieli olisi hyvä pitää avoimena ja välttää joutumasta egon strukturoimaan liian ahtaaseen toimintarooliin. Tähän yhteyteen sopii hyvin se ajatus, ettei itseään (siis egoaan) pidä ottaa liian vakavasti; useita vuosia sitten löysin tietoisuudestani ajatuksen, että ”on huono asia, jos oma ego on oman kehityksen esteenä”.⁵⁷ Roosin⁵⁸ sanoin:

”Toisin sanoen juoksuohjelman voi sopeuttaa hyvinkin säiden mukaan ja juosta silloin kun säät sen sallivat. Juosta harvemmin silloin kun säät ovat kurjia ja juosta viikonloppuisin paljon silloin kun se on mahdollista, tai pitää koko viikko taukoa jos niikseen tulee tai vaikkapa mennä kapakkaan jos mieli tekee, silloin kun juokseminen ei kerta kaikkiaan ole mahdollista.”

Vaikka tunteet, mielikuvat tai muut mielen liikkeet tulevat ja menevät, jotkut niistä kiinnittyvät tiukemmin ihmisen olemiseen. Näin on silloin, kun on sitoutunut – edellä kuvatuilla tavoilla – ajatuksen tai tunteen tematisoivalla tavalla. Kun tunne virittää juoksijan, tunteesta ja sen edustamasta ajatuksesta tulee asennoitu-

57. Tähän liittyy se ajatus, ettei pitäisi egoaan itsensä tai todellisen itse kriteerinä.

58. Roos 1995, luku 12.

mista ohjaava voima, joka on todellisempi ja ”lihallisempi” kuin satunnaiset ajatukset. Jos on luopunut sitoutumista vaativasta ajatuksesta ja jos virittyminen on tehtävä uudelleen, sen takaisin saaminen vaatii ikään kuin verevämpää ja kehollisempaa mielen ponnistelua ja hallintaa kuin satunnaiset ajatukset, joilla on sitoutumisen suhteen alhaisempi status.

Neljäs ehto: halu, tahto, tahdon voima.

Fyysinen harjoitus vaikuttaa koko ihmiseen. Liikunta kehollisena harjoituksena on myös mielen harjoitus – esimerkiksi fyysisen ponnistuksen voidaan katsoa vaativan samanlaisen tahdon aktin kuin henkisenkin ponnistuksen, koska molemmissa tapauksissa kysymys on tietoisesta tekemisestä ja tietoiseen tekemiseen ryhtymisestä. Ajattelu on vaikka sāngyssa maaten tietoisena toimintana tekemistä, joka vaatii ponnistuksen. Ajattelu on samalla tavalla tietoisena osallisena myös silloin, kun sen täytyy ’tehdä’ kehollisesti mahdolliseksi esimerkiksi penkkipunnerrus. Harjoittamalla henkisen ponnistuksen ’kykyään’ liikuntasuorituksen yhteydessä ihminen kehittää myös henkistä voimakkuuttaan ja tahtoaan.⁵⁹

Tahto on itse asiassa läsnä kaikessa tekemisessämme. Usein me vain käytämme tahtoamme siten, että emme ole siitä edes tietoisia – varsinkin silloin kun tekeminen on helppoa eikä vaadi mitään erityistä ponnistusta. Mutta jos emme tahtoisi tekemäämme, esimerkiksi käden nostamista, mitään ei tapahtuisi. Japanilainen filosofi Kitaro Nishida näkee tahdon perustavaksi tekijäksi, joka yhdistää kehon ja mielen.⁶⁰ Klemola referoi hänen ajatteluaan näin:

Mielen voima ja kehon voima ovat tahdossa läsnä yhtäaikaista tai niitä ei voi erottaa toisistaan. Ne ovat sama asia. Har-

59. Koski 2000, 176-177.

60. Ks. Klemola 2004, 116-121; Nishida 1987, 120-123.

joittaessamme toista harjoitamme myös toista. Erilaiset kehon harjoitukset, kuten liikunta ja urheilu, voidaan nähdä tahdon alueen laajentamisena kehon alueelle. Tätä tehdään laajentamalla tietoisuutta kehon sisäisestä tilasta, mutta myös tutkimalla kehon ja siihen kohdistuvan painovoiman suhdetta. Liikkeen nopeus, voima, suorituskyky, mutta myös hitaus vaativat kaikki erityistä tahdonponnistuksen käyttöä.⁶¹

Juoksijan on tahdottava juosta, hänellä on oltava halu juosta. Tahdon voimaa käytetään silloin, kun juoksija ei ole motivoitunut juoksemaan. Tahdon voima voi saada käyttövoimansa tällöin esimerkiksi juoksijan itselleen asettamasta ideaalista käsin. Kokemus voimasta antaa myös tahdonvoimaa.

Tämä tavoittelemisen arvoinen ideaali, jonka juoksija haluaa saavuttaa, omaa edelläkäyvänä ominaisuuden, jota ei voi saada aikaiseksi kuin ”nyt”-hetkessä tapahtuva harjoitus. Voima ja motivaatio haetaan itseän sisästä, mitä itse ei sillä hetkellä olla – hakeminen tapahtuu ”tavoittelun-itsen” kautta. Tavoiteltu itse on olematon ei-vielä-reaalistumisen merkityksessä. Täysin olematon se ei ole, koska se sisältää jotain jo saavutettua ja se on jo jollain tavalla sama juoksijan kanssa. Harjoituksen myötä ideaalin olemassaolollinen status muuttuu vähitellen kun juoksija tulee yhä enemmän ideaalin kaltaiseksi. Juoksija haluaa saattaa faktisen itsensä yhdeksi tavoittelun itsen kanssa, mikä joissain tapauksissa toteutuukin. Ainoa tapa toteuttaa ideaali on nähdä se tulemisen prosessissa. Toisin sanoen Daseinin on kyettävä näkemään itsensä harjoittelevana. Hänen on kyettävä näkemään itsensä päämäärää kohti etenevänä ja siihen sitoutuneena juoksijana. Hänen on nähtävä, että harjoituksen avulla tavoitteen voi saavuttaa. Ellei tätä näe, harjoitus prosessina menetetään. Yhdellä raivoisalla ryntäyksellä tavoitetta ei saavuteta. Vasta tämän prosessin ymmärtämisen kautta voi tapahtua konkreettinen pitkäkestoinen ja säännönmu-

61. Klemola 2004, 118.

kainen harjoittelu, jossa itsestä muodostuu tavoitellun itsen kautta uusi itse, ideaalin tavoittanut itse.

Juoksuharjoitus on tematisoitava toisinaan myös tahdon kautta. Silloin kun halu ei riitä. Tällöin tahdonvoima auttaa ylittämään haluttomuuden ja innottomuuden luoman aukon harjoittelun jatkuvuudessa. Tahdonvoima liittyy siihen ymmärrykseen, minkä tietää pitkäkestoisen säännöllisen harjoituksen tuovan elämään. Myös hyvät juoksukokemukset innoittavat ja saavat haluamaan harjoitusta.

Juoksemisessa tahtoa voi käyttää monella tavalla. Silloin kun itse juoksen hitaasti, voin antaa tahtoni levätä sen omassa tilassaan. Mutta kun tavoitteeni on harjoitella ankarammin, esimerkiksi nostaa pulssini esimerkiksi pitemmäksi aikaa 160 sykkeeseen/min, joudun tietoisesti käyttämään tahtoani. Kun tiedän rankan nousun lähestyvän, tunnen hermostuneen oloisen hieman tympeän kihelmöinnin valtaavan olemukseni, jolloin sähköistyn ja valmistaudun näin voimakkaaseen tahdon ponnistukseen ja fyysiseen rasitukseen. Tunnen hengitykseni nopeutuvan ja energiatason kasvavan. Mitä tässä tapahtuu? Tietoisuudessani asettuvat tuleva nousu ja oma suoritukseni intentionaalisiksi objekteiksi. Tämän tietoisuuden suuntautumisen kautta virityn vaadittuun mielentilaan jolloin olen valmis kohtaamaan maaston esittämän haasteen. Pystyn siis itse vaikuttamaan mielialaani. Näin otan edeltäkäsini haltuun välitömässä läheisyydessä olevan tapahtuman. Tämä edellyttää myös siis sen, että olen jollain lailla edeltäkäsini ajatellut juoksuni luonteen – tietysti toisinaan käy myös niin, että vaikka tavoite onkin ollut juosta hyvin kevyt lenkki, kehon ”tuntuminen” voi saada aikaan halun ponnistella aiottua kovemmin. Tietoisuuden suuntaamisen johdosta tapahtuu kaiken muun redusointi. Tämä tapahtuu yleensä spontaanisti, jolla tarkoitan sitä, että en tietoisesti tee reduktiota, situaatio tekee sen puolestani, itse vain yksinkertaisesti huolehtien mukaudun adekvaatilla tavalla tilanteen esittämään vaatimukseen. Huomioin tulevan maaston tahtotilani tematisoimalla intensiteetillä. Koska tapahtuma on luonteeltaan hyvin intensii-

vinen, mikään muu asia ei kosketa silloin tietoisuuttani, ”ei mahdu tietoisuuteeni”. Tuleva voimanponnistus on vallannut koko olemukseni. En ajattele menneitä enkä tulevaisuutta, kaikki mielenkiintoni kohdistuu vain siihen hetkeen ja nousun raskauteen.

On mahdollista käyttää erilaisia tapoja virittää tahtoaan ja kehon voimaa (tahdonvoimaa). Yksi tapa on ajatella tilannetta, jossa polkupyörällä ajaessaan huomaa törmäävänsä yht’äkkiä esteeseen. Kehossa tuntuu salamannopea virittyminen, joka valmistaa vastaanottamaan tulevan törmäyksen. Tämän kokemuksen tahdonalainen tuottaminen vapauttaa juoksijaan voimavaroja.

Tietoisuus esiintyy juostessa kahdessa moodissa. 1) Se voi olla, niin kuin se on, itsessään. Tällöin ajatus liikkuu spontaanisti assosiaatiosta toiseen. Mieleemme toimii omalakisesti. 2) Tietoisuuden voi suunnata tietoisesti. Karkealla tavalla tietoisuuden suuntaamisen voi jaotella kolmella tavalla: a) Tietoisuus voi tarkkailla juoksumaastoa ja ympäristöä. Silloin kun maasto on epätasainen, katseen on (loukkaantumisen välttäminen) keskittyttävä valitsemaan askelelille sopivat paikat. b) Juoksija voi tietoisesti kääntää katseensa sisään päin ja keskittyä kuuntelemaan mitä itsessä juoksemisen aikana tapahtuu. c) Juoksija voi vain juosta tietoisuuden levätessä rentona itsessään. Tämä liittyy flow’hun. Tämä viimeinen c)-kohta on kahden moodin yhtyminen – sen voi myös ymmärtää kolmantena moodina. Vaikka tietoisuuden annetaan olla spontaanisti niin kuin se omalakisesti on, se ei koostu satunnaisista assosiaatioketjuista vaan on rauhallinen ja tyyni. Ja tietoisuuden suuntaamisen osalta: vaikka tietoisuutta ei tematisoida, tietoisuutta ei tietoisesti suunnata, tietoisuus on asettunut harjoituksen ”ansioista” suunnatulla tavalla. Tietoisuus on harjoituksen kuluessa omalakisesti hiljentynyt ja suuntautunut ilman suuntaamista⁶².

Nämä ehdot ovat ihmisen maailmassa-olemisen tapoja, joissa oleva paljastuu. Nämä ovat ihmisen olemisen apriorisia (kokemus-

62. Zen-harjoittelussa tämä tunnetaan nimellä ”shikan-taza” (ks. Kapleau 1988, 397).

ta edeltäviä) käsilläolemisen muotoja – käsilläolemisen siksi, että ne ovat kehollisia aina-mukana-kulkevia muotoja. Niitä ei useinkaan huomata, koska ihminen on ne. Alkuperäisesti ihminen on itsestä pois päin suuntautuva. Vasta tämän jälkeen katse voi kääntyä omaan itseen ja kyseiset muodot voidaan löytää.

Maailman paljastuminen ja peittyminen juoksijalle

Se käsitteellinen kokonaisuus, jossa ihmistä ja juoksua tässä tutkimuksessa analysoidaan, on Heideggerin omanlaisensa epistemologis-ontologinen näkemys todellisuuden ja olemisen paljastumisesta. Se on maailman olemassaolon tapa, joka paljastuu ihmisen kehollisessa maailmassa-olemisessa. Se paljastuu huolehtimisen situatioissa.

Todellisuus ja sen luonne paljastuu ihmiselle aina jollakin tavalla, joka riippuu kunkin yksilön maailmassa-olemisen tavasta. Todellisuuden paljastumisella tarkoitan kaikkia niitä kehollisia ja tajunnallisia vaikutelmia, mielikuvia ja käsitteellisiä järjestelmiä, jotka syntyvät ihmisen ja maailman kosketuksen ja vuorovaikutuksen⁶³ tuloksena. Kysymyksessä ovat kaikki ne jollain tavalla olemassa olevat tapahtumat, joita ihminen voi kokea kehollisena ja ajattelevana olentona.⁶⁴

Kyseisessä tapahtumassa todellisuus paljastuu ihmiselle omassa välittömyydessään ilman rationaalista pyrkimystä. Heidegger puhuu *aletheiasta*⁶⁵, joka on totuuden paljastumista (Unverbor-

63. Kosketus viittaa kehon ja maailman suhteeseen, joka on ensisijainen. Vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä.

64. Koski 2000, 53. Todellisuuden paljastuminen on metafyyssinen näkemys tavasta, jolla oleva on ja toimii. Se on se perspektiivi, joka muodostaa ihmisen toiminnan puitteet. Tämä perspektiivi määrittää rajat, josta ihmisen kokemushorisontti avautuu ja laajenee.

65. Heidegger 1978, 262-273. Ks. myös *Gelassenheit* (Heidegger 1988).

genheit) niin kuin se ihmisen ja todellisuuden kosketuksessa tapahtuu. Juha Varto tulkitsee Heideggeria siten, että totuus ei ole ”suhde vaan se tapa, jolla todellisuus ilmaisee itsensä”⁶⁶, mutta joka voi ilmetä siis vain suhteessa.⁶⁷

Juoksemisen varsinaisuus ja epävarsinaisuus hahmottuvat sen perustalta, minkälaisissa suhteissa maailmaan yksilö juoksijana on. Tämä liittyy Daseinin maailmallisuuteen ja siihen, 1) miten se on olemisessaan maailmaa paljastava ja peittävä, ja 2) miten maailma paljastuu ja peittyy Daseinille (joka riippuu siis Daseinin maailmassa-olemisen tavasta ja maailmakosketuksesta). ”Kun täälläolo on maailmassa-olemista”, kirjoittaa Heidegger, ”sen olemiseen ja olemiskykyyn kuuluvat olennaisesti avautuneisuus ja paljastaminen”⁶⁸.

Juokseminen on aktiivista maailman kanssa kosketuksessa olemista. Kosketuksen kautta juoksija saa omakohtaisen tuntuman siihen osaan maailmaa, joka tälle suhteelle on ominainen. Konk-

66. Varto 1992b, 63.

67. Thomas Sheehan (1998, 40) eksplikoi, että ”entiteetit ovat itsensä-paljastavia (*alethes*) vain siinä määrin, kuin ne *korreloivat* inhimillisten, paljastavien (*aletheuein*) – ensisijaisesti käytännöllisten – myötätoimimisen muotojen kanssa”. Sheehanin tekstiä kommentoiden voin todeta, että liikunta fyysisenä harjoituksena on inhimillinen ja käytännöllinen toiminnan muoto par excellence.

68. Heidegger 2000, 281. Nämä ovat fundamentaalisia ja perustavia asioita, jonka perustalta esittyy koko ihmisen oleminen. Daseinin olemassaolon rakennemuotoon kuuluu kyky paljastaa olevaa – mutta samalla tämä paljastaminen on myös peittävä. Ja jotta voisi omata kyvyn paljastaa, täytyy olla avattu olemassaololle. Tämä ei tarkoita muuta kuin sitä, että Daseinilla on kyky aistia ja ymmärtää olevaa. Mutta koska Dasein ei ole Jumala vaan inkarnoitunut kehollinen olento, maailmassa kohdattavien olioiden paljastuneisuus on aina paljastumista jollekin yksittäiselle Daseinille vain hänelle ominaisesta kosketussuhteesta ja näkökulmasta riippuen. Paljastuminen jää näin ollen aina vajavaiseksi – näin paljastuminen on aina myös peitymistä. Tätä osin Dasein on myös ”suljettu”. Asia tulee selkeämmäksi kun käsitelen tematiikkaa jatkossa juoksemiseen liittyen.

reettisen kehollisen toiminnan kautta maailmasta paljastuu aspekteja. Tämä paljastuminen muodostaa perustan saada palautetta omasta maailmassa-olostaan. Täten paljastuminen muodostaa perustan myös epävarsinaisena ja varsinaisena todellistumiselle. Kehollisena olentona ihminen on aina vain yhdessä paikassa kerrallaan. Dasein saa kosketuksen vain siihen osaan maailmaa, jossa hän ulottuvaisena oliona on. Muu osa maailmaa on ”suljettu”.⁶⁹

Ihmisen kosketus maailmaan peittää aina välttämättä jonkin puolen maailmasta. Mutta koska voi tapahtua peittyminen, voi tapahtua myös paljastuminen.⁷⁰ Dasein kulkee samaan aikaan paljastumisen ja peittymisen tietä.

Jos käytetään tien ja kulkijan metaforaa, voidaan ajatella, että kulkijan ”toinen jalka” paljastaa ja ”toinen” peittää. Tämä voidaan ajatella myös siten, että peittyminen tarkoittaa myös sen olemishorisontin kapeutumista, mikä välttämättä seuraa, kun keskittyy johonkin tiettyyn – eli kyse on tietynlaisesta ”työnjaosta”.⁷¹

Kun yksilöllä on suhde johonkin (ihmisellä on aina välttämättä suhde johonkin – ihmisen ja maailman välillä on aina kosketus), tapahtuu paljastumista ja peittymistä. Kehollisen olemisen näkökulmasta voi sanoa, että silloin kun yksilö on jossain tilanteessa paikoittuneena, hän on siinä paikassa eikä missään muualla. Täl-

69. Heidegger (2000, 275) kirjoittaa, että ”kun maailmansisäinen oleva on -- täälläolon paljastama, samainen oleva on paljastumaton (kätkeytynyt) tai naamioitu mahdollisesti maailmansisäisesti kohdattavana. -- (Kyseessä ovat, TK) paljastamisen ja kätkemisen tiet.”

70. ”Täälläolon olemistapaan kuuluu *luonnos*, avaava oleminen kohti olemiskykyään”. Mutta ”täälläolo on olemuksellisesti lankeava, se on olemismuotonsa mukaisesti ’epätotuudessa’”. (Heidegger 2000, 274.) ”Mutta vain sikäli kun täälläolo on avattu, se on myös suljettu --” (Heidegger 2000, 275).

71. Dasein on aina vain yhdessä tilanteessa kerrallaan, jolloin Sorge voi olla vain tähän tilanteeseen sidottu tai osallinen. Dasein voi huomioida kerrallaan vain yhden tilanteen mahdollistamia ja avaamia olioita. Mutta eikö tässä ”työnjaossakin” ole eri asteita – siis parempia ja huonompia työnjakoa, joista toiset epävarsinaistavat ja toiset varsinaista-

löin hän avaa siinä suhteessa olevia itsen ja maailman välisiä suhteita eikä niitä, joissa hän ei sillä hetkellä ole. Esimerkiksi vain juoksemisessa voi paljastua suhteita juoksemiseen. Paljastuminen tapahtuu kosketuksessa, jota ei voi olla, jos ei ole faktisesti todellistuneena juoksemisessa. Juokseminen paljastaa juoksemiseen liittyviä tasoja mutta peittää sellaista, jossa ei sillä hetkellä olla. Esimerkiksi sohvalla istuminen avaa ”sohvalla-istumista” ja peittää juoksemisen tasoja. Ihminen voi itse valita, mitä luonnoksen mahdollisuuksia haluaa avata. Tämän Heidegger ilmaisee seuraavasti: ”Oleminen maailmansisäisen olevan äärellä, huolehtiminen, on paljastavaa. -- Täälläolo ilmaisee itseään; *itseään* – avaavana olemisena kohti olevaa. -- Ilmaistu lausuma on aina jostakin ja sisältää olevan paljastuneisuuden tässä ’jostakin’-suhteessaan”⁷². Rauhala eksplikoi ajatusta seuraavasti:

 Kohtalonomaisissa eksistentiaalisissa valikoitumissa ja/tai itse tekemissämme valinnoissa ratkaisemme olemassaolomme tavan ja laadun joko hetkestä hetkeen vaihtuvasti tai suhteellisen pysyvästi. Näin esimerkiksi todellistamme itsemme lukevana, istuvana, ovea avaavana, opiskelevana, opettajana, veturin kuljettajana, aviopuolisona, isänä, äitinä jne. Kaikissa näissä valikoitumissa tai valinnoissa aina eräät muut mahdollisuudet sulkeutuvat pois. Todellistumme aina jonakin ja asetumme suhteeseen maailmaan jollakin erityisellä tavalla--.⁷³

Tämä tapamme todellistua ja sen pohjalta tapahtuva horisontin (ymmärtämisyhteyden) avautuminen on niin lähellä itseämme, ettemme yleensä sitä huomaa tai tule ajatelleeksi⁷⁴.

vat. Yksipuolinen kaventaa ja ohentaa täälläolon maailmansisäistä horisonttia ja rajoittaa käsilläolevan määrää.

72. Heidegger 2000, 276.

73. Rauhala 1990, 113

74. Rauhala 1990, 114. Mutta, ”elämäntilanteen rakennetta voidaan muuttaa (kokemusaiheiden osalta, TK) siten, että se johtaa tajunnan tasolla

Tässä todellistumisen prosessissa oleva paljastuu niin kuin se paljastuu. Paljastuminen on aina aktuaalisesti läsnä. Maailma on, paljastumisen ”ulkopuolella”, potentiaalinen sfääri, joka on aina tulemassa. Heidegger kirjoittaa, että ”täälläololla on aina jotain *saatavaa*, joka sen omana olemiskykynä ei ole vielä ’aktualisoitunut’. -- Vaillinainen kokonaisuus tarkoittaa, että olemiskyvyllä on jotakin saatavaa.”⁷⁵ Tätä Heidegger tarkoittanee kirjoittaessaan, että täälläolon oleminen on olemista aina sen itsensä edellä⁷⁶. Eri tavalla ilmaisten: tavoitteet on mahdollista saavuttaa, toiveet voivat toteutua, elämällä on aina jotain annettavaa, jokainen päivä on uusi päivä, Daseinin potentiaalit voivat realisoitua. Potentiaalien mahdollisuus aktualisoitumiseen on Daseinin itsensä edellä olemista. Tämä tarkoittaa täälläolon kannalta katsottuna sitä, että itsensä edellä oleminen on täälläoloon aina liittyvä rakennekokonaisuus, jolloin ”täälläolon perusmuodon olemukseen sisältyy näin ollen jotakin *pysyvästi sulkeutumaton*”⁷⁷. Vasta kuollessaan täälläolo saavuttaa kokonaisuutensa (jolloin se sulkeutuu eksistentiaalisesti).

virikkeitä antaviin ja uusia näkemyksiä motivoiviin tajunnantiloihin. Elämäntilanteen rakenteen ohjattu muuntelu edellyttää tietenkin tajunnan aktiviteettiä.” (Rauhala 1990, 119.)

75. Heidegger 2000, 291.

76. Heidegger 2000, 290-291.

77. Heidegger 2000, 291

Kaukainen on etäällä ja lähellä

Paljastumiseen ja peittymiseen liittyy Daseinin kyky saavuttaa itses-
tään kauempana oleva kohde – ylimalkaan, ottaa haltuunsa etäällä
olevaa. Ja tunnetusti juoksemisen keskeinen elementti on liikkumi-
nen paikasta toiseen, se on harjoituksen harjoitettava tekijä. Tämä on
se ”onttinen kitka”, joka harjoittaa kehoa ja mieltä juoksevana.

Daseiniin maailmassa-olemisen tapaan liittyy ”etäisyyden ku-
moaminen” – toisin sanoen Daseinin yksi maailmassa todellistumi-
sen tapa on olla olemassa etäisyyttä kumoavasti⁷⁸. Esimerkiksi juok-
sun päämäärä, lopettamiskohta ja niin edelleen sijaitsevat jossakin ja
ovat aina suhteessa Daseiniin. Keho ei voi olla yhtä aikaa ”tässä” ja
”tuolla”.⁷⁹

78. Heidegger 2000, 140.

79. Heideggerin (2000, 172) sanoin: ”Tuolla” on *maailmansisäisesti* koh-
dattavan määre. ”Tässä’ ja ’tuolla’ ovat mahdollisia vain ’täällä’, siis, jos
on oleva, joka on olemisena ’täällä’ avannut tilallisuuden. -- Esilläoleva
näyttäytyy valossa tai kätkeytyy hämärään vain olevalle, joka on
eksistentiaalisesti tällä tavalla valjennut.” ”Maailmassa-olemiseen kuu-
luu oma tilallisuutensa, jota luonnehdimme etäisyyden kumoamisen
ja suuntaamisen ilmiöiden avulla” (Heidegger 2000, 363). Juoksemi-
nen on konkreettisella tavalla etäisyyden kumoamista. Vain sellainen
olento, joka todellistuu maailmassa, ”täällä”, voi kumota etäisyyttä.
Olio, joka olisi joka paikassa yhtä aikaa, ei voisi koskaan olla ”täällä”.
Yksinkertaistaen, oliot voi kohdata vain maailmassa-oleva olio. Tämä
on välttämätön ehto. Lisäksi vaaditaan ymmärrys omasta olemassa-
olosta.

”Etäisyyden kumoaminen tarkoittaa kaukaisuuden, siis jonkin etäi-
syyden hävittämistä; lähestymistä. Täälläolo on olemuksellisesti etäi-
syyttä kumoavaa, se sallii olevana, joka se on, kohdata jokaisen olevan
läheisyydessä. Etäisyyden kumoaminen paljastaa etäisyyden. -- Etäisyy-
den kumoaminen on ensi sijassa ja enimmäkseen huomioivaa lähes-
tymistä, lähelle tuomista toimeen panemisena, kuntoon panemisena ja
käsiinsä saamisena. Mutta myös määrätty pelkkään tietämiseen perus-
tuvat tavat paljastaa olevaa ovat luonteeltaan lähestymistä. *Täälläolossa
on olemuksellinen pyrkimus läheisyyteen.*” (Heidegger 2000, 140.)

”Täälläolon tilallisuudella näyttää olevan *etäisyyden kumoamisen* ja *suuntaamisen* luonne”, kirjoittaa Heidegger⁸⁰. Siis: keho on keskus, josta maailma tilana saa merkityksensä. Suuntautuneisuuden liittyä etäisyyden käsite, johon sisältyy sellainen etäällä olo, joka kadottaa etäisyyden. Tämä on seurausta kehon ominaisuudesta – keho levittyy aistien kautta ympäristöön joten kaikki aistien avulla tavoitettu tulee lähelle. Esimerkiksi katseen välittämä kaukainen näkymä tulee lähelle, koska kokemuksellisesti etäinen näkymä tulee ”kehoon” ja koetaan kehossa.

Juoksemisessa saavutetaan juoksemalla kauempana oleva, joka tulee läheisyydeksi. Tämän kauempana olevan saavuttamiseen perustuu juoksun harjoituksellinen ulottuvuus. Olennaista on juuri oman kehon toiminnan kautta ottaa etäällä oleva haltuun. Juokseminen on ihmisen yksinkertaisin ja alkuperäisin tapa liikkua nopeasti. Kun ei ole mitään apuvälineitä tuomassa etäällä olevaa nopeasti läsnäolevaksi, ontin kosketus juoksijan ja maailman välillä on mahdollisimman suuri. Mitä parempi tekninen apuväline, esimerkiksi auto, on välimatkan kiinni kuromisen apuna, sitä vähemmän etäällä olevan saavuttaminen harjoittaa yksilöä ja sitä vähemmän matkanteko on käsilläolevaa.

Lähtökohtana tämän analyysin ymmärtämiselle on Daseinin ekstaattisuus. Kehollis-tajunnallisen ihmisen maailmaan suuntautuminen on Daseinin olemassaolon rakenteesta johtuen ekstaattista. Ihminen ylittää jatkuvasti itseään. Kävelyaskeleen ottaminen tai sormen liikuttaminen on ekstaattista. Tähtiin katsominen on ekstaattista, mitä voi tehostaa kaukoputken avulla. Internetti on omalla tavallaan suunnattomasti tehostanut ihmisen ekstaattisuutta. Eli kehon omaa suorituskykyä on parannettu⁸¹.

80. Heidegger 2000, 139.

81. Voisiko tällaista ihmisen ekstaattisuuden laajentamista kutsua leikkiläisesti ontologiseksi dopingiksi? Ekstaattisuuden voi jakaa keholliseen ja tajunnalliseen aspektiin. Selvennän tätä seuraavalla sitaatilla (Koski 2000, 68-69): Konkreettinen edellytys ekstaasille on, ”että ihminen on aistien välityksellä suhteessa maailmaan. Aistit välittävät tajunnalle

Aistit välittävät meille sen aineksen olevasta, josta syntyy tiedostettu kokemus (esim. kaukainen tulee näköaistin mahdollistamana lähelle ja me ”siirrymme” vastaavasti sen välityksellä kauas) meidän ja maailman yhteen kietoutumisesta. Tätä voidaan pitää jonkinlaisena esiasteena sille eksistentiaaliselle kokemukselle, jossa olemme yhtä kaiken kanssa ja löydämme maailmasta eksistentiaalisen kotimme.⁸²

sen aineksen, joka mahdollistaa itsetietoisuuden ja täten ekstaasin. Aistit ovat ihmisen kehon tapa projektoida ihminen maailmaan, johon ihminen näin saa yhteyden. -- Jotta ihminen voisi ’astua itsestään ulos’ maailmaan jokaisella aistillaan, edellytyksenä on, että maailma kosketuksen objektina on ihmisen jokaisen aistin tavoitettavissa. Koska aistit ovat erilaisia, niiden kosketus maailmaan on erilainen ja tapahtuu ikään kuin eri perspektiiveistä käsin, mikä mahdollistaa maailmakosketuksen monella tasolla samanaikaisesti. Analogisesti aisteja voi tietoteoreettisesti verrata viiteen ihmiseen, joista jokainen lähestyy samaa objektia omasta näkökulmastaan. Yhdessä havainnot muodostavat todenmukaisemman kuvan objektista kuin jos tarkastelijoita olisi vain yksi. Mitä useamman aistin välityksellä ihminen on suhteessa maailmaan, sitä kokemuksellisemmän kosketuksen hän saa vastaavasti yhtä monesta maailman olemisen tavasta. Voidaan ajatella, että ihmisen kokemushorisontti maailmaan on sitä laajempi tai avautuneempi, mitä useampi aisti on kokemuksellista horisonttia luomassa ja avaamassa. Mitä suurempi on aistihorisontin laajuus, sitä monipuolisempi ja kokonaisempi käsitys ihmiselle muodostuu todellisuudesta, joka vastaavasti representoituu tajunnassa ominaisuutensa mukaisesti.”

Tässä yhteydessä on korostettava, että kysymys on kehosta aistit syntetisoivana kokonaisuutena, eikä pelkistä aisteista sinänsä. Vasta kehon artikuloimana aistien tuottama informaatio saa sen merkityksen, joka niillä on.

82. Silloin kun kaukainen tulee teknisten apuvälineiden avulla lähelle, läheinen saattaa etäännyä ja maailmansisäinen käsilläolevuus muuttua. Kun näin tapahtuu, maailmansisäinen käsilläolevuus pienenee ja esilläolevuus kasvaa. Asiaa on tarkasteltava kehon näkökulmasta. (Esimerkiksi laskujen maksaminen Internetissä ei vaadi konkreettista menemistä pankkiin. Tämän kaltainen kehon käyttötapa jää pois, mikä pienentää fyysistä aktiiviteettia, hyötyliikuntaa.) Toisaalta maailman esilläolevuus tulee enemmän käsilläolevaksi (saamme esimerkiksi

”Lähelle-tuleminen” osoittaa ihmisen kyvyn liikkua maailmassa. Kaukainen tulee lähelle oman kehon toiminnan ansiosta. Tämä paljastaa ihmisen terveyden ja kehon toimivuuden. Terveyden ja kehon toimivuuden merkitys korostuu, kun asiaa tarkastellaan merkitykselliseksi ja tärkeäksi koetun juoksemisen kannalta. Asian tiedostaminen tärkeäksi oman olemassaolon rakennetekijäksi sisältää selkeän vaatimuksen huolehtia omasta terveydestä.

Tämä juoksemisen rakenne, kaukaisen tulemisena lähelle, sisältää juoksijan suhteen juoksuympäristöön. Olen ymmärtänyt, että suurin osa juoksijoista juoksee enimmäkseen ja mielellään luonnossa. Hengityksen kannalta tärkeää on hyvälaatuinen ilma. Kun juoksija joutuu harjoittelemaan paikoissa, joissa ilman laatu on huono (ilmassa on liikenteen nostattamaa pölyä, pakokaasuja ja teollisuuden päästöjä), juoksija voi tiedostaa suhteensa luontoon uudella tavalla. Juoksijan suhde luontoon ei ole siksi merkityksellön. Luonnon merkitys tulee konkreettisesti tärkeäksi ja voi laajeta kattamaan koko juoksijan maailmasuhdetta eikä vain pelkkään juoksuympäristöön liittyvää harjoittelutekijää.⁸³ Toisin sanoen uu-

kuva- ja äänikontaktin maailman toisella puolella olevaan kohteeseen) elämismaailman osaksi (ei käsin kosketeltavaksi vaan näköhavainnon ja kuulon kautta käsilläolevaksi ja myös käsitteellisesti tykö). Tämä on yksi tilallinen modifikaatio, joka rakenteistaa ihmisen olemista.

Tämän voi myös hahmottaa ”kehollisen työnjaon” käsitteen avulla. Sen voi jakaa aktiiviseen ja passiiviseen kehoon. Kaukaisen tuleminen lähelle ja läheisen etäännyminen muuttaa kehon työnjakoa passiivisen suuntaan. Tämän kehityskulunhan ovat aloittaneet monet tekniset keksinnöt kuten puhelin. Mutta yleensä aktiivisella liikkujalla on motivaatio olla kehollisesti aktiivinen. Säännöllinen juoksija on sitoutunut juoksemiseen. Toiminnalleen sitoutunut ja omistautunut yksilö on jatkuvasti juoksemisen äärellä.

83. Liittyykö lähelle-tuleminen pelkästään kolmiulotteiseen tilaan vai voiko käsitteen laajentaa koskemaan myös merkityksiä, jolloin luontosuhteen tiedostamisen yhteydessä voisi puhua eksistentiaalisen merkityksen lähelle-tulemisena?

delleen koetun luontosuhteen kautta voi jäsenyä uudella tavalla se asennoitumistapa, jolla juoksija suhtautuu maailmaan. Ylimalkaan (luonnossa) juokseminen voi synnyttää tajunnallista lepoa antavan eksistentiaalisen olotilan, joka rauhaa antavana kannattelee juoksijaa. Avaruus, aika, keho, mieli, aistit sulautuvat yhdeksi elämää kannattelevaksi esteettis-eettiseksi kokonaisuudeksi, kuten seuraava Sheehanin kokemus kertoo.

Se on ilo, kaunis ja todellinen. Lumi narskuu jalkojen alla. Auringon puhdas valo välähtelee valkealta pinnalta, taivas on korkea ja sininen. Ilma tuntuu keuhkoissani kuivalta ja puhtaalta. Nämä asiat täyttävät aistini, hengitykseni ääni, kulkuni pehmeä askellus. Olen elävää aikaa ja elävää tilaa. Sitä Blaken kuvailemaa aikaa ja tilaa, jossa valtimon sykkiminen vastaa 6000 vuotta ja jossa niinkin pieni tila kuin ihmisen verisolu avautuu ikuisuuteen.⁸⁴

Luonnon olosuhteet koskettavat ulkona harjoittelevaa eri tavalla kuin sisätiloissa harjoittelevaa. Juoksija tuntee tuulen kasvoillaan. Aurinko voi paistaa kuumasti ja tehdä harjoituksesta raskaan ja hikiäisen. Maailman ja juoksijan ontinen kosketus on ulkona omanlaisensa ja se tuottaa vastaavia kehollis-tajunnallisia kokemuksia. Oma olemassaolo tuntuu, mikä lähentää juoksijaa joko tietoisesti tai tiedottomasti maailmaan ja tuo selkeästi läsnäolevaksi kehon ja mielen ykseyden. Sheehan kirjoittaa juoksemisesta syksyllä:

84. It is beautiful and real and a delight. The snow crunches underfoot. The pure light of the sun flashes off the white surface, the sky is high and blue. The air is dry and clean in my lungs. My senses are filled with these realities, with the sound of my breathing, the soft noise of my passage. I am living time and I am living space. The time and space Blake described, when a pulsation of an artery is equal to six thousand years and where a space no bigger than a globule of man's blood opens into eternity. (Sheehan 1978, 242.)

”Maastajuoksu on vapaata juoksemista parhaimmillaan. Vain minä ja maa. Minä ja raitis ilma. Minä ja lehdet jalkojen alla. Minä ja hiljaiset kukkulat. Sitä on maastajuoksu. Vain minä ja hengitys ja jalkojen alla rapisevat lehdet hiljaisilla kukkuloilla. -- Kaikki ympärilläni on kuollutta tai kuolemassa ja minä tunnen itseni uudestisyntyneeksi. Olen parhaimmillani.”⁸⁵

Juoksemisen tuottama kosketus on luonteeltaan intensiivinen, mikä tendenssinomaisesti estää juoksijaa lankeamasta arkipäiväisyyden kelmeään mielentilaan. Aktiivinen suhde maailmaan purkaa arkipäiväisyyden mielentilaan vetäviä epävarsinaitavia elementtejä. Tästä Sheehan kirjoittaa kehon ja mielen uudelleen syntyminen äänenpainoin:

Maaseututiellä -- löydän koko universumin, sen luonnollisen ja yliluonnollisen, josta viisaat miehet kiistelevät. Se on elämä, maailma, universumi, joka alkaa hien ja uupumuksen jälkeen. Tuo hiki puhdistaa minut. Minut kastetaan omassa vedessäni. Kuljen jälleen läpi uuden Eedenin. -- Olen kyllästetty maailman hyvydellä, täytetty juoksemani maan näkymällä ja äänellä ja tuoksulla ja tunnolla.⁸⁶

85. Sheehan 1978, 177.

86. Sheehan 1978, 246-247. Timo Klemola (2004, 293) kirjoittaa Charles Laughlinia (ks. lähteet Klemola 2004, 298-299) referoiden kontemplatiivisesta kokemuksesta, ”jossa koko aistihavaintojen kenttä voidaan kokea yhtenä kenttänä, rajallisena tai rajattomana, äärellisenä tai äärettömänä ja jossa tietoisuutta ei voi erottaa tästä aistihavaintojen monadista (muunnoksesta, TK), eikä tätä monadia tietoisuudesta. Tietoisuus voidaan kokea yhtenä, eriytymättömänä ilmiönä, jopa äärettömänä avaruutena, elävänä, energeettisenä olemisen virtana. Kyse on koko eksistenssin virityksen muutoksesta, jossa eivät vain aistien väliset kategoriat sorru, vaan myös kognitiiviset kategoriat sortuvat. -- (R)eflektiossa voimme kuvata sitä tilana, jossa klassiset totuuden, hyvyden ja kauneuden käsitteet sulavat yhdeksi kokemukselliseksi

Juoksemisen intensiivinen luonne korostuu ääriolosuhteissa, kuten talviharjoittelussa. Jäinen tuuli pakottaa tiedostamaan kehon suojaamattomat kohteet. Talvella juostessa kehon hikoilu synnyttää (ainakin minulle) omalaatuisen ”saunamaisen” kokemuksen, joka vie minut muistoissani lapsuuteen. Lapsena muistan kuinka kaveri- reitten kanssa touhusimme pitkiä aikoja hiihtäen ja mäkiä laskien, mikä oli hikistä touhua ja kostutti vaatteet, jotka vähitellen kuivui- vat ja hikosivat jälleen. Kaiken aikaa ilmassa leijui lämmin, kostea ja hieman makea haju.

Ekstaasi voi siis laajentua menneisyyteen ja tuottaa näin voi- makkaan ja elävän siteen aiemmin koettuun. Samalla tämä koke- mus sitoo olemassaoloni kiinteämmin yhteen, mikä tuo kokemuk- sen kompaktista eksistenssistä.

Toisto

Juoksuharjoitus tarjoaa affekteja, mielihyvää tuottavat elämyksiä, jotka kutsuvat juoksijaa uusintamaan harjoituksen. Juoksuharjoituk- sen olennainen osa on rytmi ja toisto, jotka yhdessä ”ajallisina toi- menpiteinä vahvistavat itse harjoituksen harjoittavaa elementtiä--”⁸⁷. Juoksu on ainakin harjoittelun alussa ja varsinkin huonokuntoisena sekä maksimisuoritukseen pyrittäessä raskas fyysinen harjoitus, ”jol- loin kehon kosketus maailmaan vaatii paljon fyysistä voimaa ja kes- tävyyttä. Tämä ulkoinen kosketus tuottaa välttämättä voimakkaan sisäisen kosketuksen, joka pyritään hallitsemaan ja saamaan edes- auttamaan tavoiteltavan päämäärän saavuttamista.”⁸⁸

länäoloksi. Kokemus on sisäisestä kosketuksesta, jossa sekä koskettaja että kosketettava paljastuvat saman mysteerin erottamattomiksi ele- menteiksi.”

87. Koski 2000, 203.

88. Koski 2000, 203.

Juoksijalla voi olla monenlaisia tavoitteita minkä vuoksi harjoitella. Mutta mitä intensiivisemmin ja enemmän harjoittelee, sitä enemmän syntyy ”suuria asioita” koskettavia elämyksiä ja kokemuksia. Nämä asettavat juoksijan kohdakkain ns. perimmäisten kysymysten kanssa (olemassaolo ja oma paikka ja merkitys siinä).⁸⁹

Jos juokseminen on toistoa, niin ”*toisto on nimenomaista perinnettä*, eli paluuta siellä olleen täälläolon mahdollisuuksiin” kirjoittaa Heidegger⁹⁰. Tulkintani Heideggerin toiston käsitteestä on, että uudelleen toistettu sama toiminta virittää uudelleen sen saman horisontin jossa täälläolo on jo ollut ja jossa sille on aiemmin esitetytynyt jokin tietynlainen maailmassa-olemisen tapa ja sisältö. Tällöin tähän uuteen jo-tuttuun tilanteeseen osaa asettua enemmän ymmärrystä omaavana ja osaa tulkita toiston mukanaan tuomia sekä vanhoja että uusia kokemuksia. Myös toiston puuttuminen tulee ymmärrettäväksi paremman esiymmärryksen avulla. Roos⁹¹ kirjoittaa kaikille aktiivisesti liikkuville tutusta kokemuksesta. Hän sanoo: ”Jos en jostakin syystä pääse pitempään aikaan juoksemaan, alan hermostua, tunnen että jotakin puuttuu. Onko kysymyksessä fyysinen vai psyykkinen riippuvuus, sitä en osaa sanoa, mutta joka tapauksessa olo alkaa tuntua melkoisen veltolta muutaman juoksemattoman (tai hiihtämättömän) päivän jälkeen.” Roos⁹² kirjoittaa juoksun olevan rutiininomaista toimintaa, jossa on kysymys toistosta:

Tämä kuntoilu tapahtuu usein samassa paikassa, suhteellisen lyhyelläkin radalla jota kierretään lukuisia kertoja. Vaikka juoksija vaihtaisikin reittiä, hänen suorituksensa on tasavauhu-

89. Mieltä rauhoittava ja vapauttava vaikutus on itse elämyksillä ja kokemuksilla eikä niiden käsitteellisellä haltuunotolla (joka artikuloi koetua tietoisella tasolla).

90. Heidegger 2000, 458.

91. Roos 1989, 68.

92. Roos 1989, 23.

tinen, ei liian raju eikä liian rento vaan kohtuullinen. Ja jos juoksija harjoittelisikin säännönmukaisen ohjelman mukaan, johon kuuluvat rytminvaihdot, vedot, vauhtileikkelyt, niin silti tämä harjoitus ei niinkään tuo vaihtelua kuin säännönmukaisuutta hänen suoritukseensa.

Kuten jatkossa tulen analysoimaan, fyysinen harjoitus on aktiivispassiivinen tapahtuma, jossa aktiivinen viittaa ihmisen tietoiseen aktiin kun hän saattaa itsensä harjoitustilanteeseen. Passiivinen puolestaan viittaa sellaiseen, joka on ihmisestä riippumaton. Harjoitustilanteessa on vain keskityttävä siihen, mitä tekee. Tässä mielessä oleminen on harjoitustilanteessa: odottamista.

Kun samaa suoritusta toistetaan yhä uudestaan, niin ”alkujaan fyysisinä pidetyt suoritukset muuttuvat tapahtumiksi, joita sellaisinaan ei voi enää ymmärtää”⁹³. Keholla on oma autonomiansa. Kehon esisubjektina syntetisoi aisteilla havaittua. Tämä modifioituu joksikin laadullisesti erilaiseksi. Tapahtumaa voi kutsua metamorfoosiksi⁹⁴. Kysymyksessä on ehkä samantyyppinen tapahtuma kuin Spinozalla, jonka tiedonkäsityksessä I-asteen tieto (uskomukset, luulot) ja II-asteen tieto (järjen tieto, rationaalinen tieto) muuttuu III-asteen tiedoksi, jota hän kutsuu intuitiiviseksi tiedoksi. III-asteen tieto on kaikkeuden, olevan, tuntemista sen jumalallisessa kokonaisuudessaan syvällisen eksistentiaalisessa merkityksessä.

Näen kehon temporaalisuuden merkityksen juoksemisessa seuraavalla tavalla: Kehon ekstaattisuus antaa ja tuottaa operatiivisen intentionaalisuuden kautta ihmiselle ymmärryksen ajasta ja muutoksesta. Jotta olisi mahdollisuus ymmärtää juokseminen prosessina, siis tietenkin ensin itse fyysisenä konkreettisena toimintana, myös tulevana toiminnan sfäärinä, on juoksu ymmärryksen ja

93. Herrigel 1978, 16.

94. Sheehan (1978, 94) on päätenyt samaan ajatukseen. Hän ajattelee, että juokсутiet ovat laboratorio, joissa juoksijan metamorfoosi tapahtuu.

kehon avulla realisoitava konkreettiseksi harjoitukseksi, jotta juokseminen ei olisi satunnaista toimintaa. Temporaalisuus rakenteena mahdollistaa sen, että tietoisesti voidaan ymmärtää jatkuvien harjoitusten merkitys juoksijan kokonaisuudelle, terveydelle ja mielenrauhalle.

Juokseminen, lankeava omistautuminen, kiihko ja riippuvuus

Kun juokseminen on merkityksellistä, juoksija sitoutuu harjoitukseen. Katson sitoutumisen⁹⁵ yhdeksi ihmisen ontologiseksi määreeksi. Muotoilen ajatuksen siten, että juoksuun sitoutuminen on yksi ontologinen kytkös juoksijan ja maailman välillä. Sitoutuminen on aktiivinen intentionaalinen suhde, joka rakenteistaa juoksijan olemista. Se tarkoittaa halua tehdä tiettyjä konkreettisia valintoja ja niiden kautta konkreettisia toimia. Sitoutumisen aste vaihtelee. Mitä enemmän juoksemisesta tulee oman olemistavan ”luonnollinen” osa, sitä vähemmän tarvitaan tietoista tahdon aktia (mielen ponnistusta, itsekuria) saada itsensä juoksemaan. Pitkäaikainen sitoutuminen poistaa vähitellen egosta ne särvät, jotka vastustavat juoksemista.

Kuten mihin tahansa inhimilliseen toimintaan, myös juoksemiseen voi liittyä elementtejä, joita juoksija ei hallitse. Tämä liittyy koko siihen harjoituksen toimintahorisonttiin, joka on rakentunut vähitellen hänen maailmassa-olemisensa kautta. Maailmassa toimiminen ei ole kauttaaltaan ja läpinäkyvästi reflektoitu. Omassa toiminnassa on kätkeytyneenä sellaisia tekijöitä, joilla on valtaa yksilön yli. Tässä yhteydessä keskeinen on riippuvuus, joka voi kytkeytyä esimerkiksi mielihyvään tai kilpailuviettiin ja miksei mo-

95. Näen sen pohjimmiltaan haluksi jatkaa maailman kanssa suhteessa olemista – siis pyrkimys säilyttää oma olemassaolo suhteessa-olevana (samantapaisesti kuin Spinozan conatus).

lempiinkin. Juoksemiselle omistautuminen (kilpailuviettä tyydyttävänä, mielihyvää tuottavana) voi saada korostetun aseman, joka peittää alleen muita juoksijan elämänalueita.⁹⁶

Juoksemiseen liittyvästä addiktiosta Roos⁹⁷ kirjoittaa:

Viime aikoinahan on yhä enemmän ruvettu puhumaan kuntoilusta alkoholismiin tai huumeiden käyttöön verrattavana riippuvuuden muotona. Tässä on varmasti jotain perää, ja kuten kaikki riippuvuudet, myös kuntoiluriippuvuus voi olla haitallinen, jopa terveydellisesti. Ihmisruumis ei kestä jatkuvaa ruumiillista rasitusta, oli se sitten vapaa-aikana tapahtuvaa tai työntekoa. Mutta riippuvuudesta on myös monia muitakin haittoja: ihmissuhteiden muuttuminen toisarvoiseksi, elämän kapeutuminen, kaiken energian hupeneminen sivuraitteelle kunnon ylläpitämiseen.

Hiihtäjä Kati Pulkkinen⁹⁸ kirjoittaa Juoksija-lehdessä omasta pakkomielleisyydestään. Hän pohtii syitä, minkä vuoksi harjoitteli itsensä ylikuntoon, ylirasitustilaan. Liiallinen harjoittelu tietenkin, hän vastaa omaan kysymykseensä. Pahinta oli pakkomielleisyys. Harjoitusohjelman mukaiset tunnit oli saatava tehtyä, harjoituspäiväkirjaan oli saatava merkintä.

Syke ei enää noussut, yöllä ei saanut nukuttua, lihakset olivat jatkuvasti huonossa kunnossa ja viimeisenä alkoi rasitus-

96. Heidegger näkee edellä kuvatun rakenteen seuraavasti: ”Omistautumisessa etusija on olemisella jo jonkin äärellä. -- Lankeava omistautuminen osoittaa täälläolon *riippuvuuden*, josta maailma, jossa se aina jo on, ’elää’ täälläolon. -- Riippuvuus johonkin antaa sellaisen vetää puoleensa, mille riippuvuus omistautuu. -- Sokaistuna täälläolo asettaa kaikki mahdollisuudet riippuvuuden palvelukseen.” (Heidegger 2000, 245.)

97. Roos 1995, luku 11.

98. Pulkkinen 2001, 8.

vammakierre. Omalla kohdallani tuo pakkomielleisyys kohdistui myös laihduttamiseen ja ruokailuun. Harjoittelemaan oli pakko lähteä, jotta energiaa kuluisi. Kynttilää tuli siis poltettua varsin tehokkaasti molemmista päistä. – Väsymys purkautui kiukutteluna liiallisen harjoittelun ja nälän takia.⁹⁹

Myös kilpailuun rakenteellisesti sisältyvä voittaminen, joka urheilijassa tulee esiin haluna olla paras, etäännytti Pulkista omasta itsestään. Kilpaurheilun voittamisen pakko, voimakkaana sisäisenä motivaatorakenteena, loi ikään kuin muurin. Muuri muodostui hänen kilpaurheilijaidentiteettinsä ja mielekkään itsestä huolehtivan (voisiko sanoa, kehon ja mielen tasapainoiseen kasvuun pyrkivän) urheilijaidentiteetin väliin. ”Oli henkisesti todella rankkaa kilpailla, koska minun oli pakko olla paras. -- Vaikka olisin ollut viides ja suoritukseni olisi ollut hyvä, en ollut tyytyväinen. Itsetunto oli sama, kuin sijoitus päivän kisassa.”¹⁰⁰

Fanaattinen harjoittelija, jolla juokseminen muuttuu addiktioksi, omistautuu juoksemiselle (suhde koostuu juoksusta, ympäristöstä ja yksilöstä). Tästä suhteesta syntyvä riippuvuus vetää yksilöä puoleensa, koska hän itse on-jo osa sitä suhdetta! Oman olemisen rakenneosia on konstituoitunut maailmansisäiseen käsilläolevaan.¹⁰¹ Mikäli epävarsinainen pako omasta itsestä langettaa täälläoloa kauas eksistentiaalisessa tilassaan¹⁰² se voi muodostua kiih-

99. Pulkkinen 2001, 8.

100. Pulkkinen 2001, 8.

101. Mielihyväperiaatteen ja/tai kilpailuvietin kautta konstituoitunut suhde laajentaa täälläoloa käsilläolevaan maailmaan, josta tulee osa sitä itseään. Näin osa sen maailmansisäistä olemista, joka kantaa huolta itsessään, muodostuu puoleensa vetäväksi.

102. Ks. Heidegger 2000, 218, 234, 245. Heidegger kirjoittaa tässä yhteydessä ”elämisen” kiihkosta, joka liittyy ”itsensä-edellä-olemiseen”, josta käsin kiihko vetää Daseinia epävarsinaisuuteen. (Tässä kohden Heidegger on mielestäni hyvin vaikeaselkoinen.)

koksi, joka on ”kohdistumista hinnalla millä hyvänsä”¹⁰³. Huono puoli tässä on se, että täälläolon maailmansisäinen oleminen voi muodostua esimerkiksi sosiaalisesti ohueksi – ”kiihko pyrkii torjumaan muita mahdollisuuksia”¹⁰⁴. Se pyrkii laajentamaan valtansa potentiaaliorizontin ylle peittävästi. Tällöin täälläolo ei näe muuta kuin kiihkosta käsin tematisoituvan riippuvuuden.¹⁰⁵

Käsilläoleva ja esilläoleva ihmisen maailmasuhteen ulottuvuuksina

Kysymys on siitä isosta asiakokonaisuudesta, miten ihminen kohtaa maailman tai miten ihmisen ja maailman kohtaaminen tapahtuu. Ihminen ja maailma kohtaavat toisensa koko ajan, jos tällaista dualistista puhetapaa käytetään. Tosiasiassa ihminen on maailmassa eli kysymys on perinteisen ontologian mukaan yhden kokonaisuuden osista (siis ihminen ja maailma muodostavat olevan).

Miten ja millä perusteella ihminen tematisoi oliot kohdatuiksi? Miten konstituoituu tapa, jolla maailma ja ihminen kohtaavat? On eri asia kohdata olemukseltaan erilaisia olioita, koska niiden olemistapa on erilainen – ihminen on eri tavalla kuin kivi. Esimerkiksi pururadan kohtaaminen on eri asia kuin tulevan kilpailun kohtaaminen. Toinen on reaalinen olio kun taas tuleva kilpailu on vain tietoisuudessa tavoitettava kuvitteellinen ja käsitteellinen olio.

Steiner vastaa Heideggeria kommentoiden:

”Heidegger vastaa, että maailma kohtaa meidät olioina. Niiden lukemattomien objektien ja olioiden joukossa, jotka Da-

103. Heidegger 2000, 245.

104. Heidegger 2000, 245.

105. ”Mutta täälläolo ei ole silloinkaan eikä koskaan ’pelkkää kiihkoa’, johon muu hallitseva ja johtava käyttäytyminen silloin tällöin liittyy. Pikemminkin se on aina jo huolta kokonaisen maailmassa-olemisen modifikaationa.” (Heidegger 2000, 245.)

sein kohtaa, eivät kuitenkaan Daseinin maailmassa-olemista muodostavat oliot ole mitä tahansa olioita. Maailmassa-olemista muodostavat oliot ovat kreikan sanoin pragmata, 'sitä, jonka kanssa ollaan tekemisissä huolekkaasti'."¹⁰⁶

Oliot, joiden olemassaoloon ”otetaan kantaa” ja jotka huomioidaan oman toiminnan osana, ovat käsilläolevia, *zuhanden*. Ulkokohtainen, sellainen johon ei ole suhdetta, on esilläoleva (*vorhanden*). Oleva kaikessa oliokokonaisuudessaan muodostaa esilläolevan. Tämä

esilläoleva on tieteellisen ja teoreettisen tutkimuksen olioiden olemistapa. Täten siis fyysikolle ”luonto” on vorhanden, esillä, ja kivi on geologille vorhanden. Esilläolo ei kuitenkaan ole se tapa, jolla kiviseppä tai kuvanveistäjä kohtaa kiven. Heidän suhteensa kiveen, suhde, joka luonnehtii heidän Daseiniaan, on *zuhandenseit*, käsilläolo. Se, mikä on *zuhanden*, kirjaimellisesti käsi*lle*, paljastuu Daseinille tavoilla, jotka ovat ehdottoman tärkeitä sille ”täällä-ololle”, johon olemassaolomme on heitetty ja johon meidän on olemisemme sopeutettava.¹⁰⁷

Käsilläolevat oliot ovat olemassa jotakin varten. Niiden olemistapa on työkalumainen. Ne viittaavat käyttötarkoitukseensa, jossa on niiden ”merkitsevyys” (Bedeutsamkeit).¹⁰⁸ Ihmisen omalla elämälä on käyttötarkoitus ainakin hänelle itselleen. Jos ihmisen on ”valannut” ”juoksuhakkerius”¹⁰⁹, hän saattaa suhtautua itseensä seuraavalla tavalla: Juoksija voi ottaa kehonsa intentionaalisisena korre-

106. Steiner 1997, 106.

107. Steiner 1997, 106-107.

108. Routila 1970, 89.

109. Pekka Himanen (2002, 22) siteeraa kirjassaan *Hakkerietiikka* Applen Macintosh-tietokoneen suunnittelijaa Burrell Smithiä, joka hakkeriutta määriteltessään sanoi olennaista olevan *käsityöläismäisen asenteen* ja sen että *välittää* tekemisestään. Hakkerius ei liity tietotekniikkaan. Kuka tahansa, joka suhtautuu tekemäänsä sydämellä ja

laattina, suhtautua kehoonsa olemassaolevana oliona. Mutta toisaalta tämä intentionaalisen korrelaatin oliomainen (onttinen) referentti on hän itse elävänä kehona.¹¹⁰

Heideggerin esineen/työkalun analyysiä voi soveltaa juoksijan ja hänen kehonsa analyysiin, jolloin kehoa katsotaan ikään kuin välineenä¹¹¹. Heidegger kirjoittaa, että ”me kutsumme huolehtimisessa kohdattavaa olevaa *välineeksi*”¹¹². Onttisesti käsilläolevin ”väline” (vaikka kehoa ei kirjaimellisesti ”käytetä” kuten esimerkiksi

välittäen, on hakkeri. Onko tämä sen Sorgen yksi muoto, josta Heidegger kirjoittaa? Sorge ”maailman huomioimisen” omaehtoisena tapana? Samalla tavalla ajateltuna, mitä tietoisemmin juoksija välittää kehostaan ja harjoituksestaan, sitä enemmän hän maailmassa olevana kehon ja mielen kokonaisuutena ja elävänä kehona on itselleen ja maailmalle olemassa huomioiden huolehtimisena vaalimisen merkityksessä. Voisiko ajatella, että tietoinen välittäminen näkyy kaikessa juoksuun liittyvässä toiminnassa. Se näkyisi tällöin oikeanlaisten varusteiden valinnassa, huolellisena alkulämmittelynä ja -verryttelynä ja niin edelleen. Vai onko hakkeri käsite, joka täytyy hahmottaa työn käsitteen kautta ja nimenomaan palkkatyön? Vaikka hakkerilla työ- ja vapaa-aika eivät olekaan tarkasti rajatut, onko ensisijainen merkityksellinen lähtökohta ajateltava kuitenkin työn kautta? Himanen (2001, 22-26) näet kirjoittaa hakkeriuden olevan yleinen yhteiskunnallinen haaste protestanttiselle etiikalle. Ymmärtääkseni vastaus edellisiin kysymyksiin on kuitenkin kielteinen.

110. Oman itsensä tematisoiminen käsilläolevana poikkeaa kaikista muista olevan olioista (aivan samalla tavalla kuin Heideggerin tematisoi ihmisen Daseinina, joka on samalla olevan olio ja samalla olemisensä olevana ymmärtävä olevan olio – olio jota arkipäiväisyydessään luonnehtii perustavalla tavalla ”esikäsitteellinen olemisenymmärtäminen” (ks. Routila 1970, 82).

111. Sanomattakin on selvää, ettei kehoa pidä ymmärtää esineellisesti. Ajatuksenani on pohtia sitä, onko Heideggerin esillä- ja käsilläolevuuden analyysin avulla mahdollista saada – vaikkapa vain heuristisesti – näkyviin joitain uusia näköaloja juoksemisen (fyysisen harjoituksen, jossa ei käytetä mitään välinettä) omakohtaisuuteen ja siihen miltä se tuntuu ja miten se mahdollisesti on ihmisen ominta ontologis-ontologian aluetta ja siinä mielessä merkityksellistä.

112. Heidegger 2000, 96.

vasaraa) on Daseinin keho esisubjektina. Vasta tästä ontillisesta kehon käsilläolevuudesta voi syntyä maailman ymmärtäminen.¹¹³

Yksittäistä esinettä (eli tässä yhteydessä fyysistä harjoitusta, toimintaa, liikkumista, tiettyä lajia) ennen ja alkuperäisempi on ”välinekokonaisuus” (eli liikunnallisen aktiviteetin horisontti), jossa väline (liikuntamuoto) saa sen merkityksen, mikä sillä (yksittäisenä harjoituksena) on. Fyysisen harjoituksen identiteetti konstituoituu sen mielellisen kokonaisuuden kautta, jossa muodostuu ja joka muodostaa juoksijan ja juoksijoiden merkityshorisontin.¹¹⁴

Vain aktiivisessa suhteessa voi paljastua käsilläolemisen oma erityisluonne, jota Heidegger valottaa seuraavasti:

113. Vaikka Dasein on-aina-jo olemista ymmärtävä, tiedostetuksi (ontologiseksi) olemisen ymmärtämiseksi kehittyminen tapahtuu Daseinin maailmassa-olevan kehollisuuden perustalta. Merleau-Pontyn tavoin näen kehon konstitutiivisen merkityksen fundamentaalina.

114. Väline on Heideggerin mielestä aina olemuksellisesti ”jotakin jotta --” (Heidegger 2000, 96). Jotta-suhteen tapoja ovat muun muassa hyödyllisyys, käyttökelpoisuus ja kätevyys, jotka konstituoivat välinekokonaisuutta. ”Tarkkaan ottaen koskaan ei ‘ole’ yhtä välinettä” (Heidegger 2000, 96). Geneettisessä mielessä tämä kokonaisuus ”on jo aina paljastunut ennen välinettä” (Heidegger 2000, 97). Ihminen syntyy aina jo olemassaolevaan maailmaan, joka muodostaa esiontologisen merkityskentän perustan, johon spesifimmät järjestelmät ja esinekokonaisuudet jäsentyvät. Ja sama Heideggerin (2000, 360-361) sanoin: ”Täällä’-paikan avautuneisuus avaa yhtä alkuperäisesti koko maailmassa-olemisen, eli maailman, jossakin-olemisen ja itsen, joka on tämä oleva kuten ’minä olen’. Maailman avautuneisuuden myötä on aina jo paljastunut maailmansisäinen oleva. Käsilläolevan ja esilläolevan paljastuneisuus perustuu maailman avautuneisuuteen, sillä käsilläolevan kulloisenkin mukautuvuuskokonaisuuden vapauttaminen vaatii esiymmärrettyä merkitsevyyttä. Ymmärtäessään merkitsevyyden huolehtiva täälläolo on sen varassa, mitä on käsillä kohdattavana. Kun merkitsevyyden ymmärretään kulloisenkin maailman avautuneisuutena, perustuu tämä ymmärtäminen puolestaan ’minkä tähden’ -suhteen ymmärtämiseen, johon rakenteeseen kaikki mukautuvuuskokonaisuuden paljastaminen palaa.”

Väline voi aidosti näyttäytyä olemisessaan vain kanssakäymisessä, joka kohdistuu välineeseen itseensä (esimerkiksi vasaroiminen vasaralla). Vasaroiminen ei ainoastaan tiedä vasaran välineluonteesta, vaan pikemminkin se on omaksunut tämän välineen parhaalla mahdollisella tavalla. Huolehtiminen alistuu tällaisessa käyttöön suuntautuneessa kanssakäymisessä jotta-suhteelle, joka aina konstituoivat välinettä. Mitä vähemmän vasaraesinettä vain töllistellään, mitä hanakammin sitä käytetään, sitä alkuperäisemmäksi suhde siihen muodostuu ja sitä peittelemättömämmin se kohdataan sinä, mikä se on, siis välineenä. Vasaroiminen itse paljastaa vasaran erityisen ”kätevyden”.¹¹⁵

Eli juoksemiseen sovellettuna voi todeta, että vain juokseminen itse paljastaa juoksevan ihmisen ja juoksemisen erityiset ulottuvuudet. Mitä enemmän kehoa ”käytetään” – juostaan – sitä paremmin juokseminen omaksutaan. Mitä enemmän juoksemisen ajatusta tai juoksemiseen lähtemistä vain ”töllistellään”, sitä peitetymmäksi juokseminen muodostuu. Töllisteleminen negatiivisuus on siinä, että se luo uusia (turhia) käsitteitä ja juoksemisen metafysiikkaa, joka peittää itse asian eli juoksemisen olemusta.

Juoksemisessa juoksija suhtautuu itseensä juoksevana. Keho on esineellinen pragmaattinen olio, joka analyysissa tematisoidaan suorittajaksi. Vaikka faktisesti kehoa ja mieltä on vaikea erottaa, tuntuu relevantilta nostaa analyysin tasolla keho ulottuvaisena oliona suorittavaksi ”esineeksi”, koska keho on se, joka tietyissä mielessä suorittaa juoksun – mieli ei voi juosta. (Tässä yhteydessä tuntuu miltei mahdottomalta välttää ajautumasta dualistisen puhetapaan. Asian mieli on nähtävä tarkastelukulman suunnasta: lähestyminen joko mielen tai kehon näkökulmasta. Asiasta on vaikea kirjoittaa, koska on olemassa koko ajan reduktion vaara tai

115. Heidegger 2000, 97.

mahdollisuus vähätellä toista toisen eduksi tai syyllistyä tautologiaan yrittäessään välttää dualistista sielu – ruumis-puhetapaa.)

Näkemykseni on, että juoksija suhtautuu kehoonsa vaalien ja huolehtien, koska hänen suhteensa kehoonsa on perustaltaan ”huolehtivaa kanssakäymistä”¹¹⁶. Juoksijalle on tärkeää – uskon niin – pitää itsensä terveenä, vahvana ja hyväkuntoisena.¹¹⁷

Ainoastaan juoksevana juoksuympäristössä paljastuu juoksemisen mieli. Analogisesti tähän Heidegger kirjoittaa, että ”lausumassa ’vasara on liian raskas’, ei paljastu nähtäväksi ’mieli’, vaan oleva tavalla, jolla se on käsillä”¹¹⁸. Lausumassa, ”juokseminen on yksitoikkoinen, ikävä ja puuduttava harrastus”, ei paljastu juoksemisen mieli (tai ihmisen ja juoksuharjoituksen suhteen mieli), vaan lausujalle itselleen oleva juoksuharjoituksen olemistapa. Lausuma ilmaisee lausujan oman mielen siitä hänen ymmärtämästään asiasta, jolla se on esillä hänelle itselleen. Varsinkaan juoksemattomalle ei ole paljastunut juoksemisen tasot. Ne ovat peittyneet hänen omasta maailmassa-olemisen tavastaan johtuen. asiat paljastuvat Daseinille sen kautta miten maailma on käsillä. Elleivät ne ole käsillä, ne ovat esillä vain tiedostettuina, mutta eivät itse kehollisesti tehtyinä.¹¹⁹ Tämä omakohtaisen aspektin merkitys käy hyvin ilmi seuraavista kuvauksista.

116. Ks. Heidegger 2000, 156-157.

117. Liittykö tämä ”onttisiin minän perustuksiin?”, ks. Heidegger 2000, 384.

118. Heidegger 2000, 198.

119. Esimerkki pyöräilystä: Pyöräilen kaverin kanssa kapealla maaseutu-tiellä, kun hän yht’äkkiä varoittaen huutaa ”auto”. Tällöin autosta esilläolevana eli potentiaalisesti käsilläolevana tulee hetkessä (aktuaalisesti) käsilläoleva. Ymmärrys ympäristön merkityksestä on perusta ottaa auto huomioon turvallisuuden kannalta. Tällöin esimerkiksi puhe tai käsite voi ohjata toimintaa, koska pyöräillessä tällaisessa tilanteessa ympäristöön suhtaudutaan huomioivan huolehtivasti. Pyöräilijä on kehollisena elimellinen osa käsilläolevaa maailmaa, jolloin ymmärrys mahdollisen loukkaantumisen mahdollisuudesta tuo

Pyysin ystävääni Jorma Peussia¹²⁰ kirjoittamaan juoksukokemuksistaan. Näin hän kirjoittaa juoksemisensa alkuajoista:

Ensimmäiset 38 ikävuottani en harrastanut minkäänlaista liikuntaa. Harrastukset liittyivät lähinnä kaljanjuontiin ja tupakanpolttoon. Nyt olen melkein 43. Viisi vuotta sitten, talven pimeimpinä aikoina en saanut iltaisin unta enkä aamuisin meinannut päästä sängystä ylös. Ainainen flunssa vaivasi ja selkä oli kipeä. Lääkäri ei löytänyt mitään varsinaista sairautta. Hän vihjaisi hienovaraaisesti, että kevyttä toimistotyötä tekevän miehen pitäisi liikkua edes vähän, jos haluaa pysyä terveenä. Jonkinlainen elämänmuutos oli pakko tehdä. Jotakin mielekästä liikuntaa oli pakko löytää. Ei ollut mitään nuoruudesta tuttua lajia, jonka olisi voinut aloittaa uudestaan. Pallopelit eivät kiinnostaneet. Punttisalit tuntuivat vastenmielisiltä paikoilta. Ainut mitä keksin oli hölkkä. Tai silloin sanoin sitä hölkkäksi. Enää en käytä sitä sanaa. Nyt sanon itseäni juoksijaksi.

Ensimmäiset juoksuyritykset viisi vuotta sitten olivat koetelemuksia. Eteneminen muuttui kävelyksi parin sadan metrin jälkeen. Kokemus nosti aggressiot pintaan. Tällaista surkeutta en voinut itseltäni sietää. Asetin tavoitteen. Valitsin kotini läheltä yhden koivun. Päätin juosta kotiovelta koivulle asti pysähtymättä. Se onnistui vasta kolmannella kerralla. Ensimmäinen tavoite oli saavutettu ja olin saanut palkintoni. Olin voittanut sisäisen luuserini, joka vinkui armoa ja pyysi minua lopettamaan juoksemisen. Seuraava tavoite oli yksi kivi vähän koivua kauempana. Siitä se lähti. Matkat pitenevät. Enää ei tuntunut tuskaa vaan iloa ja lämpöä. Jalat, keuhkot, sydän ja muu kroppa alkoivat sopeutua liikuntaan ja viestittivät hyvää

käsilläolevan maailman läsnä tavalla, jota pelkkä tilanteen simuloiminen (esimerkiksi kotona nojatuolissa) ei pysty tuottamaan.

120. Peussa 2003.

oloa siinä missä ne aikaisemmin tunsivat kipua ja väsymystä. Jäin koukkuun perusteellisesti. Henkinen hyvinolontunne omasta pystymisestä ja lihastyön tuoma voima ovat huumetta.

Tämä prosessin kuvaus kytkee hyvin selkeäksi kokonaisuudeksi aiemmin käsitellyjä teoreettisia ”työkaluja” ja omakohtaisesti koettua. Näitä ovat paljastuminen ja peittyminen, juokseminen intentionaalisen korrelaattina, juokseminen esillä- ja käsilläolevana, halun ja tahdon tematiikka, kehon konstituution merkitys maailmassa olemisen kannalta, elämysten käsitteellistäminen ilona, kyky ”ylittää ego” (sisäinen luuseri, joka ”vinkui armoa ja pyysi lopettamaan juoksemisen”) jonkin omasta olemuspuolesta syvemmältä löytyvän avulla.

Hyvä esimerkki on myös George Sheehanin kuvaus juoksemisestaan ja sen suhteesta elämäänsä. Alkujaan hän sanoo juosseensa ”vaistonvaraisesti”¹²¹ (hän ryhtyi juoksemaan koska ei tuntenut olevansa ”kunnossa” kardiologina, aviomiehenä ja isänä¹²²). Lopulta hän vuosien kuluessa päätyy ajatukseen juoksevansa siksi, että se vain yksinkertaisesti on hänelle oikea ja tosi fyysisen harjoituksen muoto. Todellinen tavoite ja pyrkimys on hyvä kunto ja elinvoima; todellinen tehtävä on autenttinen elämä; todellinen päämäärä on alkuperäinen loistokkuus.¹²³

Näin moniulotteisen yksityiskohtaisesti Sheehan on analysoinut elämäntavallista juoksemistaan. Harjoittelun painopiste on siirtynyt elämää kokonaisuutena huomioonottavaan näkökul-

121. Sheehan 1978, 70.

122. Hänen omaisensa kertovat tämän asian (he returned to his body at the age of 45 because he felt he wasn't "functioning" as cardiologist --) teoksen "Family words"-luvussa, (Sheehan 1978, 6).

123. My true aim now is a state of fitness prior to and unrelated to sickness or disease. My true task, to live at my authentic level. My true goal, to reach my original splendor. Run for my life. (Sheehan 1978 197 8, 70.)

maan. Juokseminen on tietysti mielessä tullut ”henkisemmäksi”. Siinä mielessä että hän tematisoi juoksemisen perenniaalisten ideaalien kautta.

Onttinen kosketus aikaansaa erilaisia ja mielestäni jotenkin perustavampia kosketuksia maailman kanssa kuin ”teoreettinen kosketus”.¹²⁴ Käsilläolevuus on tärkeä Daseinille siinä merkityksessä, että vasta tämän kautta tulee mahdolliseksi teoreettinen suuntautuminen maailmaan ja sen haltuunotto esilläolevuutena. Käsilläolevuus mahdollistuu sen myötä, että Dasein syntyy maailmaan, minkä kautta maailma olemisen paikkana on avautunut Daseinille.¹²⁵

124. Heidegger (2000, 513) on kanssani samaa mieltä. Hän kysyy: ”Miksi oleminen ’käsitetään’ ’ensi sijassa’ juuri esilläolevasta *eikä* käsilläolevasta, joka *kuitenkin* on lähempänä?”

125. Heidegger (2000, 360) kirjoittaa, että ”maailman avautuneisuuden myötä on aina jo paljastunut maailmansisäinen oleva. Käsilläolevan ja esilläolevan paljastuneisuus perustuu maailman avautuneisuuteen, sillä käsilläolevan kulloisenkin mukautuvuuskokonaisuuden vapauttaminen vaatii esiymmärrettyä merkittävyyttä.” Tämä viimeinen lause tarkoittaa, että käsilläolevan mahdollistuminen käsilläolevuutena on mahdollinen ainoastaan maailmaan tulemisen kautta, jonka jälkeen kehollinen onttonen maailmassa olemisen synnyttää esiymmärryksen käsilläolevaan. Tämä analyysi voi vaikuttaa turhalta juoksemista ajatellen. Ehkä se onkin, mutta ajatuksena siinä on ihmisen olemisen perustan artikuloiminen, tärkeän itseäänselvyyden tekeminen tiedostetusti mahdollisimman läpinäkyväksi. Tämä luo ymmärrystä siihen, mikä on omakohtaisen kosketuksen merkitys kaikkiin juoksemiseen liittyviin tekijöihin. Kun juoksijalla on mahdollisimman suuri kosketuspinta juoksemisen eri osatekijöihin, hänen ymmärryksensä juoksun onttonesta kokemuslaadusta on mahdollisimman suuri. Tämän lisäksi on perusteltua perehtyä myös käsitteellisesti juoksemiseen, mikä tarkoittaa muiden juoksijoiden kokemuskuvauksiin perehtymistä ja ylimalkaan teoreettista opiskelua.

Ympäristö – se missä ihminen todellistuu omassa sfäärissään (eli maailmansisäisesti) – tulee läsnä vain käsilläolevan avulla ja kautta, koska mitään maailmaa ja tilaa sinänsä olevana ei ihmiselle ole olemassa tuntumisen ja kokemisen merkityksessä. Kyseessä on omakohtainen tuntuminen ”minulle”, joka kokemuksellisesti on ontologiselta statukseltaan ensisijainen. Jokainen voi kuvitella omalle kohdalleen, miltä tuntuisi, jos meillä ei olisi maailmakosketusta (tai ei voisi kuvitella, koska ei olisi mitään substanssia, joka voisi muodostua ajatuksiksi – ylimalkaan ihmistä ei olisi kehollisena ulottuvaisena olentona, siis ihmisenä, olemassa ilman maailmaa ja kosketusta siihen). Maailmakosketuksen yksinkertainen ja päivänselvä asia on äärimmäisen tärkeä lähtökohta ja perusta ihmisen olemassaoloa tarkasteltaessa. Olennaista ja tärkeää ei ensisijaisesti ole maailman luonnontieteellinen rakenne vaan se, 1) miten se suhteutuu ihmisen kehollis-tajunnalliseen maailmassa-olemiseen, ja 2) mikä on maailman olioiden käsilläolemisen suhde ihmiseen.¹²⁶

Tästä henkilökohtaisesta ja siis jokaisen ”minän” orientoitumisesta maailmaan omakohtaisena olemisen ja tuntumisen tilana Heidegger kirjoittaa jatkossa yleisellä tasolla sen, josta kirjoitin yllä¹²⁷ juoksijan ontisesta suhteesta juoksun eri elementteihin ja juoksemisen käsilläolevuuksien merkityksestä koko juoksuympäristön haltuunotolle.

Suuntauduttaessa etukäteen kohti ”luontoa” ja ”objektiivisesti” mitattuja esineiden välisiä välimatkoja leimataan edellä esitetty¹²⁸ arvioiminen ja etäisyyttä kumoava tulkinta helposti

126. Ks. Heidegger 2000, 146-149.

127. Kappale alkaa: ”Onttinen kosketus aikaansaa ...”.

128. Heidegger (2000, 140-141) viittaa seuraavaan kohtaan: ”Etäisyyden kumoaminen ei välttämättä sisällä suoraa arviota käsilläolevan ja täälläolon välisestä kaukaisuudesta. Etäisyyttä ei kaiken kaikkiaan koskaan käsitetä mitattavana välimatkana. Jos kaukaisuutta pitää ar-

”subjektiiviseksi”. Kyseessä on kuitenkin sellainen subjektivisuus, joka paljastaa maailman ”reaalisuutta” ehkä kaikkein reaalisemmin, ja jolla ei ole mitään tekemistä ”subjektiivisen” mielivallan tai sen kanssa, että oleva, joka on ”sinänsä” toisin, ”käsitetään” subjektivistisesti. *Täälläolon jokapäiväisyys sisältää huomioivaa etäisyyden kumoamista, ja tämä paljastaa ”to-*

vioida, tapahtuu tämä suhteessa etäisyyksien kumoamiseen, jota jokainen täälläolo toteuttaa. Nämä arviot saattavat olla aritmeettisesti hyvinkin epätarkkoja ja huojuvia, mutta täälläolon jokapäiväisyydessä niillä on *oma määreensä*, joka on läpeensä ymmärrettävä. Sanomme: sinne on kävely matka, kivenheitto, se on ’tupakanmittainen’. Nämä mitat eivät ilmaise pelkästään, että niiden tarkoitus ei ole ’mitata’ mitään, vaan, että tässä arvioitu etäisyys kuuluu johonkin olevaan, jota kohti kuljetaan huolehtivasti huomioiden. Myös silloin, kun käytämme pysyvämpää mitta, ja sanomme, että ’kotiin on puolen tunnin matka’, tämä mitta on ymmärrettävä arvioituna. ’Puoli tuntia’ ei ole 30 minuuttia, vaan kesto, jolla ei ole ’pituutta’ kvantitatiivisen määrän mielessä. Tämä kesto on aina asetettu tavallisten jokapäiväisten ’toimitusten’ puitteissa. -- Ympäristössä oleva käsilläoleva ei todellakaan ole esillä täälläolosta vapautetulle ikuiselle tarkkailijalle, vaan se kohdataan täälläoloon sisältyvässä huomioiden huolehtivassa jokapäiväisyydessä. Täälläolo ei matkallaan mittaa tarkasti tilan ulottumista esilläolevana kappaleena, ’ei niele kilometrejä’, vaan lähestyminen ja etäisyyden kumoaminen ovat aina huolehtivaa olemista kohti sellaista, jota on lähestytty, ja jonka etäisyys on kumottu. Matka, joka on ’objektiivisesti’ pidempi, voi olla lyhyempi, kuin matka, joka on edelleen ’objektiivisesti’ lyhyempi, mutta joka saattaa olla ’vaikeakulkuinen’ ja tuntua loputtoman pitkältä. *Vasta tällaisessa ’tuntumisessa’ kulloinenkin maailma on kuitenkin varsinaisesti käsillä.* Esilläolevaan esineeseen liittyvät objektiiviset välimatkat eivät vastaa maailmansisäisen käsilläolevan etäisyyttä ja läheisyyttä. Vaikka jokainen välimatka voidaan tietää eksaktisti, tämä tieto on kuitenkin sokeaa. Eksakti tieto etäisyyksistä ei sisällä samaa funktiota kuin ympäristöön kohdistuva huomioiva ja paljastava lähestyminen. Tällaista tietoa käytetään vain sellaisessa huolehtivassa olemisessa ja sellaista olemista varten, joka ei mittaa matkoja, vaan, joka omistautuu maailmalle, joka ’koskee tätä olemista’.”

*den maailman” olemisen sinänsä, ja tämä maailma on sellainen olevan maailma, jonka äärellä täälläolo on jo eksistivana.*¹²⁹

Tämänkaltainen olemistilallinen toiminta on omassa olemistavassa kehollis-mielellisesti haltuunotettu. Se kuvaa intiimiä ja läheistä suhdetta (tuttuun) ympäristöön – erotettuna esimerkiksi tuntemattomasta ja luoksepääsemättömän tuntuudesta viidakosta; siellä ei voisi sanoa, että loppumatkaan kuluu aikaa 30 minuuttia. Jos sanoisi matkaa olevan linnuntietä 10 km, sekään ei paljon kertoisi matkan ”pituudesta”, koska todellinen taivallettava matka voi olla paljon pitempi ja koska matkalla olemisessä on tärkeää myös aika. Silloin 10 km kertoo jotain, kun meillä on tuttuustietoa alueesta ja kokemusta viidakossa kulkemisessa. Kun ympäristöä on haltuunotettu, omataan kehollista tuttuustietoa etäisyydestä (ei välimatkasta) – voisi sanoa, että matka on omin jaloin käsitteellistetty, jolloin se on myös tietoisuudessa omaksuttu ja ymmärretty, jolloin tuleva matka on-jo ennakoivasti ymmärrettyinä läsnä.

Kun itse ajattelen tulevaa juoksulenkkiä, ajattelen matkan pituuden juoksumaaston mukaan. En ajattele matkaa pelkkänä abstraktina kilometrimääränä vaan myös tapahtumapaikkana, johon tulen menemään ja osallistumaan aktiivisesti. Jos tuuli on voimakas, en lähde kiertämään Iidesjärveä vaan valitsen Kaupin metsästä Niihamaan vievän kuntopolun. Jos en koe olevani parhaissa voimissani, valitsen tasaisen maaston mäkiä sijaan. Valitessani juoksupaikkaa yhdistelen maaston ominaisuuksia ja omaa sen hetkistä vireystilaani, jonka perustalta päätän minne suuntaan. Jos olen päättänyt juosta pitkän matkan, teen sen. Jos matka tuntuu juostessa raskaalta, hiljennän vauhtia mutta juoksen kuitenkin koko matkan. Aiempien harjoitusten kokemus on antanut minulle tuttuustietoa omasta kehostani, omasta mielestäni, siitä miten olen kokenut tietynlaiset matkat tiettyissä olosuhteissa ja vireystiloissa, ja

129. Heidegger 2000, 141-142.

erilaisista maastoista. Ja tätä tuttuustietoa käytän seuraavaa juoksua miettiessäni. Tuttuustieto on kehossani ja mielessäni. Olen tuossa hetkessä tulevan juoksun suhteen edeltäkäsien rientävästi ja pystyn sen tällä tavoin ottamaan haltuun.

Jostain matkasta tai ajasta voidaan sanoa, se on tupakanmittainen, sinne on kivenheitto.

Nämä mitat eivät ilmaise pelkästään, että niiden tarkoitus ei ole ”mitata” mitään, vaan, että tässä arvioitu etäisyys kuuluu johonkin olevaan, jota kohti kuljetaan huolehtivasti huomioiden. -- Eksakti tieto etäisyyksistä ei sisällä samaa funktiota kuin ympäristöön kohdistuva huomioiva ja paljastava lähestyminen. Tällaista tietoa käytetään vain sellaisessa huolehtivassa olemisessa ja sellaista olemista varten, joka ei mittaa matkoja, vaan, joka omistautuu maailmalle, joka ”koskee tätä olemista”.¹³⁰

Samalla tavalla juoksija ottaa kehollisesti haltuun käsilläolevan juoksuympäristön. Harjoitus voi tapahtua monenlaisissa oloissa kuten asfaltilla, metsäpolulla, pururadalla, soratiellä, lumisella tiellä, liukkaassa maastossa, hiekalla ja niin edelleen. Samoin sää voi vaihdella. Voin päättää lähteä juoksemaan puutteellisessa vireystilassa, jos motivaatio on riittävä – syömättä ja väsyneenä, koska tahdon kokeilla ja tuntea, miltä se tuntuu; näin olen aikoinani tehnyt ennen maratonia saadakseni tuntumaa siihen, miltä matkan viimeiset kilometrit mahdollisesti tulevat tuntumaan. Eihän se tietysti kivaa ole, mutta halu kokeilla ja tutkailla asiaa antaa motivaation.

130. Heidegger 2000, 140-141. Miten huolehtiva oleminen pitäisi ymmärtää? Itse ajattelen siinä olevan kysymys siitä, miten Dasein suhtautuu maailmaan itsensä kannalta. Jos Dasein on tupakoiva, tupakanhimoissa rauhassa polttamaan pääsyä on hyvä mitoittaa ajalla, joka riittää tupakoimiseen. Ja tupakanmittainen tauko on todella hyvä operationaalistus.

Kaikissa näissä edellä kuvatuissa olosuhteissa juoksija on maailmansisäisesti läsnä ja yhteydessä juoksuolosuhteisiin käsilläolevuutena. Mitä useammanlaisissa olosuhteissa on juostu, sitä määrällisesti vähäisemmiksi muuttuvat juoksuolosuhteet esilläolevina ja sitä enemmän ”sinut” juoksija on erilaisten olosuhteiden kanssa. Juoksuolosuhteiden käsilläolevuuden ansiosta juoksija pystyy valmistamaan itsensä huolehtien ja tulevat juoksut huomioonottaen.¹³¹

Juokseminen ei tapahdu tilassa, anonyymissä olevassa, vaan enemmän tai vähemmän tutussa paikassa. ”*Tila ei ole subjektissa eikä maailma ole tilassa.* Tila on pikemminkin maailmassa, sikäli kun maailmassa-oleminen, joka konstituoii täälläoloa, on avannut tilan. Tila ei ole olemassa subjektissa, eikä subjekti tarkastele maailmaa, ’ikään kuin’ olisi tilassa, vaan ’subjekti’, joka on ontologisesti oikein ymmärretty, siis täälläolo, on alkuperäisessä mielessä tilallinen.”¹³²

Maailmassa-oleminen tilan avaajana on hieno eksistentiaalinen määrittely. Maailmassa-oleminen avaa tilan, koska kokeakseen tilan on oltava maailmassa, johon on synnyttävä. Maailmassa-oleminen avaa tilan ja tekee siitä omakohtaisuuden sfäärin, jonka inkarnoitunut konkreettinen oleminen konstituoii. Perusta tälle on maailmaan-tuleminen, joka avaa ihmiselle periaatteessa kaikki. Se avaa eksistentiaalisen horisontin, joka sisältää tilan.

Heidegger analysoi, että

kun tila paljastetaan pelkässä katseen tarkentamisessa ilman huomioimista, neutralisoidaan ympäristölliset ympäröivät alueet pelkiksi mittasuhteiksi. Paikat palautuvat kohtien mo-

131. Käsilläolevuus on aktiivisuutta, käytäntöä ympäristössä, osallistumista. Kun oleminen on passiivisuutta eikä mikään kiinnostu, asiat ovat huonosti. ”We were not created to be spectators. Not made to be onlookers. Not born to be bystanders.” (Sheehan 1978, 246.)

132. Heidegger 2000, 147, alleviivaus TK.

ninaisuudeksi mielivaltaisille olioille. Samoin käy koko käsilläolevan välineen paikkojen kokonaisuuden, johon on huomioiden suuntauduttu. -- 'Maailma' käsilläolevana välinekokonaisuutena kootaan olioiden yhteenliittymäksi, jossa oliot ovat enää vain esillä ja ulottuvaisia.¹³³

Näin käy silloin, kun en katso maailmaa itseni kannalta vaan ilman mitään suhdetta siihen. Kun katson maailmaa itseni kannalta, huolehtivasti huomioiden, minun ja olioiden välillä on suhde ja tällöin ne ovat käsilläolevia. Merkityksen puuttuminen tekee oliot ”hengettömiksi”. Tällöin ne ovat olemassa minusta irrallaan, en suhtaudu niihin mielenkiinnolla, koska minulla ei ole mielenkiintoa niihin. Ne muuttuvat jollain tavalla yhdentekeviksi.

Heideggerilla aistin välittämä olion ominaisuus paljastaa sen olemisesta – sen kanssa maailmansisäisesti läsnäolevalle ja huolehtivalle Daseinille – käsilläolevuudessaan jotain sellaista, johon teoreettinen tieto ei yllä. Steiner¹³⁴ siteeraa Heideggeria: ”Haju kertoo olion olemisesta välittömimmin ja todemmin, kuin mikään kuvaus tai tutkimus voisi koskaan kertoa.” Kyse on käsilläolevan olion maailmansisäisestä suhteesta keholliseen huolehtivaan Daseiniin.

Maailma läsnäolevana

Tero Töyrylä kirjoittaa kokemuksistaan 246 km:n Spartathlon-kisasta, joka juostaan Ateenasta Spartaan:

Spartathlon vaatii paljon, mutta myös antaa paljon. Ennen kaikkea se saattaa minut tilanteeseen, jossa tunnen olevani olemassa ja eläväni todella väkevästi, todesti ja suoraan.

133. Heidegger 2000, 148.

134. Steiner 1997, 66.

Olen kuin vereslihalla ympäröivän maailman kanssa. Tähän verrattuna tuntuu kuin jokapäiväisessä elämässäni olisin todellisuudessa kiinni vain hämärästi ja jotenkin epäsuorasti.”¹³⁵

Onko tämä ajateltava siten, että kisan aikana egon dominoiva vaikutus pienenee ja varsinaisuuteen kutsuvat tekijät voimistuvat? Ja onko niin, että jokapäiväisessä elämässä rutiinit, tavanomaisuudet ja Das Manin haalentava ja ohentava vaikutus vetävät yksilöä epäautenttisuuden langenneeseen tilaan? Näinhän Töyrylä tuntuu sanovan.

Tässä vaiheessa on aika laajentaa analyysiä ottamalla mukaan “läsnäoleva”. Miten oleva (maailma) tulee läsnäolevaksi, ja mikä näin läsnäolevaksi tuleva on? Heideggerin mukaan läsnäoloistamisessa Dasein kohtaa maailman ”silmänräpäyksellisessä” situaatiossa¹³⁶. *Olemisen ja ajan* suomentaja Reijo Kupiainen kommentoi ”silmänräpäyksen” (Augenblick) käsitettä sanoen sen sisältävän viitteen Aristoteleen *kairokseen* – se tarkoittaa ainutlaatuisista otollista hetkeä, joka avaa silmät¹³⁷. Rousseau kirjoittaa olemassaolon tunteesta, joka tuntuu olevan kairoksen kaltainen voimakkaan kokemuksellinen tunne. Nämä tapahtumat varsinaistavat Daseinia. Tätä näkökulmaa puolustaa myös Pierre Hadot, jota Klemola¹³⁸ kommentoi seuraavasti:

(L)äsnäolo nykyisyydessä on Hadot’n mukaan itse asiassa avain kaikkiin henkisiin harjoituksiin. Se vapauttaa ihmisen passiivista, jotka ovat joko menneisyyden tai kuvitellun tulevaisuu-

135. Töyrylä 2003, 54.

136. Heidegger 2000, 394-395.

137. Heidegger 2000, 395. Zimmerman (1986, 123, 207) analysoi Uudessa testamentissa esiintyvää käsitettä ”kairos”, joka hänen mukaansa tarkoittaa ”täyttymyksen hetkeä” (”time of fulfillment”) ja ”vapautumista tässä ja nyt” (redemption here and now).

138. Klemola 2004, 25, ref. Hadot 1998, 85.

den aiheuttamia. Tämä jatkuva tietoisuus nykyhetkestä voi myös syventyä kosmiseksi tietoisuudeksi jokaisen hetken äärettömästä arvosta ja ”saada meidät hyväksymään jokainen olemassaolon hetki kosmoksen universaalien lain näkökulmasta”.

Edellisten kaltaisesti määrittelen itse läsnäolevan tarkoittavan sitä olevan ulottuvuutta, jolloin jokin tulee niin kokemuksellisesti liki, että se on eksistentiaalis-ontologisesti läsnä. Kysymyksessä on maailman ja olioiden käsilläoleminen tuntumisen merkityksessä, tapahtuma tuntuu kokijassa. Subjekti kokee ja tuntee tapahtuman voimakkaasti elävänä kehon kokemuksena. Tätä maailman läsnäolevuutta ei voi erottaa olioiden läsnäolevuudesta, koska ne ovat saman läsnätulevan kokonaisuuden erottamattomia osia. Olioiden läsnätulemisen ontologinen luonne ei paljastu tutkimalla olioita ja maailmaa niin kuin tiedemies tai filosofi tutkii olioita esilläolevana. Pikemminkin tarvitaan kontemplatiivinen (Heidegger puhuisi ajattelemisesta ja silleen-jättämisestä) metodi (joka on ”aktiivispassiivinen prosessi”), jolla saadaan ensin esille oma keho ja oma kokemustodellisuus käsilläolevana läheisyytenä. Kun tämä prosessi jatkuu, voi sisäisen ja ulkoisen integroitumisen kautta maailma tulla kokemuksellisesti läsnäolevaksi. Tämän jälkeen läsnäolevuuden läpäisemä tietoisuus ja tajunta on yhteydessä läsnäolevasti myös maailmaan. Läsnäolevuuden kokemus ikään kuin tuo maailman lähelle eikä sen tarvitse olla ontista käsilläolevaa maailmaa (siis konkreettisesti ”käsille”). Läsnäolon kokemus ikään kuin laajentaa subjektin olevan yhteyteen. Sheehan kirjoittaa: ”Tien päällä vietyssä tunnissa on ennen kaikkea kysymys ideoista ja periaatteista, meditaatiosta ja sisäisestä itseän syventymisestä. -- Silloin kun rentoudumme, päästämme irti, saavumme olotilaan, jota Herakleitos kuvasi ’olioiden olemuksen kuuntelemisena’. Me avaudumme maailmalle.”¹³⁹

139. Sheehan 1978, 95.

Läsnäolevuudessa kaikki tulee siis ihmiseen. Tai kohdallisemmin sanottuna, yksilö transsendoituu kaikkeen, tai vielä kohdallisemmin sanottuna, kaikki ja ihminen muodostavat yhden kokonaisuuden, jossa ihminen on vain yksi kaiken pistemäinen tietoisuus, joka kantaa itsessään tietoisuutta tästä kuulumisestaan kokonaisuuteen.¹⁴⁰

140. Steiner (1997, 127) kirjoittaa *Olemisen ja ajan* loppuvan kysymyksiin. Yksi niistä on, ”miten on ajateltava siirtymää olevaisista olemiseen?” Yllä oleva on vastaukseni kysymykseen ja myös toiseen Steinerin esiin nostamaan kysymykseen, ”miten Daseinin jokapäiväinen ajallisuus suhteutetaan autenttiseen ajallisuuteen, joka on ’olemisen kysymyksen transsendentaalinen horisontti?’” Tässä ilmauksessa on ymmärtääkseni kysymys Heideggerin kysymyksestä ratkaista Daseinin ajallisessa olemisessä tapahtuvat vaihtelut autenttisuuden ja epäautenttisuuden välillä. Autenttinen ajallisuus olemisen kysymyksen transsendentaalisena horisonttina on se Daseinin olemisen tapa, jossa ollaan olemiseen-kutsuun-vastanneina. Näkemykseni on, että läsnäolevuudessa ollaan olemiseen-kutsuun-vastanneina. Koko ajan tulevan ajan kautta todentuu tällöin se alkuperäinen olemisen aktiivinen mieleenpalauttaminen, joka on saatu ontologisena lahjana olevalta. Levin (1989, 7) kirjoittaa, että ”’ecstatic’ sense of the openness of Being -- is an ontological gift – the primordial *Es gibt*”. ”Ontologisen lahjan’ ymmärrän siinä merkityksessä, jossa olen aiemmin puhunut ihmisestä olevaan kuuluvana ja olevaa ymmärtävänä olentona. ’Alkuperäinen olemisen ymmärtäminen’ on tulkintani mukaan olevan tai luonnon olemistapaan kuuluva ominaisuus, joka realisoituu ihmisessä. Myös Merleau-Ponty (1986, 216) kirjoittaa, että ihmiseen luonnonolentona sisältyy esimerkiksi näkökyky, joka on luonnon lahja.” (Koski 2000, 55.) Mutta tässäkin on oma risti-riitansa, sillä alkuperäinen autenttisuus ei ole samaa kuin epäautenttisuuden kautta saavutettu autenttisuus. Alkuperäinen autenttisuus (mitä en välttämättä edes itse kutsuisi autenttisuudeksi) saadaan valmiina, mutta jota ei tiedosteta silloin kun se on. Sen katoaminen koetaan vasta jälkeenpäin. Sen poismenemisen esiin nostamiin eksistentiaaliin angsteihin ja kiinnisaamattomiin olemisen tyyneytiloihin havahdutaan vasta lapsuusajan jälkeen. Vasta tämän jälkeen, vasta sitten, voidaan ryhtyä tavoittelemaan autenttista olemista, kun ”avaruus, aika ja oleminen painavat raskaina hartioita”.

Ja sitten takaisin juoksemisen analyysiin. Esitän luvun loppuun lyhyen kokoavan tiivistyksen. Juoksemisen fenomenologisen analyysin lähtökohta on luontevasti oma juokseva keho. Kun tutkii muiden juoksua, näyttäytyy se vain tutkimusobjektina, josta on välimatkaa tutkijaan. Kun tutkittavana on oma keho juoksevana, ei välimatkaa ole. Teoreettinen ymmärrys ei paljasta sitä, miten juoksu juoksemisena on juoksijalle.¹⁴¹

Steiner¹⁴² kysyy kirjassaan, ”onko oleminen kokonaan karannut ihmisiltä, vai onko olemassa kokemuksia, joissa olemassaolon alkuperäinen merkitys on säilynyt elävänä ja siksi tavoiteltavana? Onko jäljellä jotain, jolle 1900-luvun ihminen voisi perustaa etsiessään paluuta ’olemisen kotiin?’” Kun tätä ajatusta sovelletaan juoksemiseen voidaan kysyä, mikä on juoksuharjoituksen vaikutus ihmisen elämämaailmaan ja henkiseen hyvinvointiin, kokonaistumiseen, eksistentiaaliseen merkittävyyteen? Myös Burfoot¹⁴³ tekee saman kysymyksen ihmisen yhteydestä elämään, mihin hän itse vastaa: ”Mutta mitä me voimme tehdä, ihmettelen, pitääksemme kosketuksen itseemme? Minulle vastaus on, että juoksen. Se pitää minut täysin virittyneenä, sekä fyysisesti että henkisesti.”

Tärkeää on artikuloida vastaus kysymykseen, mikä on tämä ”olemassaolon alkuperäinen merkitys”. Onko se ilo, elämisen ja olemassaolon riemu, joka on ”paluuta kotiin”? Ovatko nämä koke-

141. ”Platonis-kartesiolainen ajattelu ja kartesiolainen tapa perustaa maailman todellisuus inhimilliseen ajatteluun ovat yrityksiä ’hypätä ulos maailmasta’ (*ein Überspringen*), jotta päästäisiin ikuisten Ideoiden muuttumattomuuteen tai matemaattisten funktioiden varmuuteen. Platonis-kartesiolainen abstraktiohyppy ei kuitenkaan vähimmässäkään määrin tee oikeutta kohtaamamme ja elämämme maailman tosiasiallisuudelle.” (Steiner 1997, 106.) Kun juostaan, paljastuu sellaista, mitä ei ”saada tiedemiehen sapluunaan”, jos juoksemista vain tutkitaan objektina. Katsova silmä ei saa haltuun eikä ymmärrä juoksemisen konkreettista tuntuuutta.

142. Steiner 1997, 64.

143. Burfoot 2000,7.

muslaadut läsnäolemisen kautta esiin tulevia? Voiko paluuta ”olemisen kotiin”, oman maailmassa olemisen kokemuksellisuuden löytämistä, etsiä ”aktiivis-passiivisesta -prosessista”? Tähän liittyen Sheehan kirjoittaa:

Herkistymme ja itkemme, kun näemme asiat sellaisina, kuin ne todella ovat. Kun ymmärrämme William Blaken tavoin, että kaikki elävä on pyhää. Kun kaikki nähdään ikuisina ja itsemme ikuisuuteen kuuluvina. Kyyneleet tulevat, kun täytymme tuon vision ilolla. Kun me lopulta ja peruuttamattomasti sanomme elämälle kyllä. --

Jokaisella meistä, jos Blake on oikeassa, on kyky nähdä maailma niin kuin se todella on. Visionaarinen kyky on luonnon syntymälahja. Tämä havaintokykymme täytyy puhdistaa tai muuten jäämme järjen ja kuolevaisuuden maailmaan. Puhdistaminen täytyy minun mielestäni aloittaa puhdistamisen periaatteen avulla, puhdistavalla harjoituksella. Minulle tämä tarkoittaa juoksemista, kestävyysjuoksua. Juokseminen pitää minut huippukunnossa ja terävöittää aistit. Kosketan ja näen ja kuulen kuin ensi kertaa elämäni alussa. -- Hyvyys ja totuus ja kauneus valtaavat yhtäkkiä minut. Yllätyn ilosta, olen täynnä mielihyvää ja enkä voi muuta kuin puhjeta kyyneliin.¹⁴⁴

Lähtökohtaisesti voidaan sanoa, että kaikki aktiivisesti (eli tietoisesti keskittyneesti) suoritettu harjoitus ja toiminta on ihmiselle hyväksi, koska se kytkee ja pitää yllä yksilön suhdetta olemassaolonsa perustaan.

144. Sheehan 1978, 248-249.

6. *Maailma juoksee*

Juoksukokemuksia

Tässä luvussa kuvaan juoksukokemusta. Fenomenologisen metodin idea on saada kokemuksesta näkyviin sen välttämättömät, olennaiset piirteet. Tutkittavaa ilmiötä voi varioida ajatuksellisesti eikä siinä pitäydytä yksinomaan koettuun kokemukseen. Ajattelun piiriä laajennetaan koskemaan myös muita mahdollisia samantyyppisiä kokemuksia, joko todellisia tai kuviteltuja, menneitä tai tulevia. Näin pyritään löytämään tutkittavasta siinä itsessään olevat kaikki mahdolliset tasot.¹

1. Juoksutapahtuma kuvataan yleensä jälkikäteen muistelutekniikan avulla. Tällöin juoksuun liittyvien havaintojen (perseptioiden) jatkuvasta virrasta olisi kyettävä löytämään ne, jotka ovat keskeisiä, tärkeitä, merkityksellisiä, olennaisia. Miten tämä tehdään? Juoksemisen tuoman esiymmärryksen avulla. Kun juoksutapahtumaa ryhdytään kuvaamaan, on juoksun tuottama ymmärrys olemassa käsitteellisenä esiymmärryksenä (joka kuvauksen ja analyysin edetessä kehittyy).

Tutkimuksessa on aina huomattava ne ehdot, jotka vaikuttavat kuvaukseen. Tutkimuksen kannalta inhimillisessä kokemuksesta on se ongelma, että aina kun puhumme kokemuksesta, puhumme subjektiivisesta vastineesta jo tapahtuneelle.

Esiymmärrys on aina jo kyseisellä hetkellä oleva käsitteellinen ym-

Juoksukerrat eivät ole samanlaisia. Mitä yhdellä kerralla tapahtuu ja koetaan, ei välttämättä tapahdu seuraavalla kerralla. Tässä mielessä juoksun olemuksen määrittely on ajateltava siten, että jos tavoitteena on juoksemisen olemuksen tarkastelu kokemuksellisten ytimien suhteen, olemus määrittyy kaikkien ihmisten juoksujen summana.²

Amy Burfoot toteaa ”juoksijan pilvestä”, että se tapahtuu harvoin; hänelle kerran pari vuodessa (vaikka hän juoksee kolme neljä kertaa viikossa). Hän korostaakin juoksijan ”hyväntuulisuutta” (mellowness), joka on lämmin, ”tyytyväinen” (contented) tunne, jonka melkein kaikki juoksijat kokevat lähes jokaisen juoksun jälkeen.³ ”Yksi juoksemisen välittömistä palkinnoista on tämä hyväntuulinen tyytyväisyys, joka saa monet meistä yhä uudelleen haluamaan seuraavalle juoksulenkille”⁴. Hän⁵ kirjoittaa juoksijan transsendentaalisista hetkistä, joista yksi liittyy auringon nousuun. Hän aloittaa vuodessa kuutisen kertaa juoksun ennen auringon nousua. Hän juoksee itään, jolloin hän kokee liikkeensä yhdistyvän nousevan auringon liikkeeseen. Tämä kokemus täyttää hänet ilolla ja toivolla. Tällöin Burfoot pysähtyy hengähtämään ja ihailemaan

määrüksemme ilmiöstä. Mitään ei tule koetuksi ”tyhjässä ihmisessä” vaan aina-jo-konstituoituneessa elävässä subjektissa. Tullessaan tulkituksi ja haltuun otetuksi kokemus muodostuu osaksi sen hetkistä ymmärrystä ja muodostaa näin ollen esiyymmärryksen tuleville havainnoille ja kokemuksille.

2. Jos juoksemisen olemuksiksi kelpuutetaan vain jokaista juoksua määrittävät tekijät, siis sellaiset, jotka tapahtuvat joka kerta, tulokseksi saadaan mielenkiinnoton lista harjoitusta yhdistävistä tekijöistä (juoksuvälineet, nopeutunut hengitys, sydämen sykkeen kasvu, hikoilu, ...). Tästä on vain yksi poikkeus. Näkemykseni mukaan, lähes poikkeuksetta, jokaisen juoksun jälkeen on miellyttävä psykofyysinen olotila.
3. Burfoot 2000, 15, 80.
4. Burfoot 2000, 80.
5. Burfoot 2000, 78

uuden päivän koiton ihmettä. ”Sitten jatkan jälleen juoksemista täysin uudistuneena.”

Jokainen juoksukerta ei ole vaivattoman soljuva ja tuo maailmaa syliin halattavaksi. Mutta silloin, kun juoksu kulkee hyvin, se lähenee taikuutta. (1.7.2003 havaahduin lenkillä miellyttävään tunteeseen. Kun tutkin⁶ kokemustani, annoin sille nimeksi ”lumo”. Tunsin juostessani seesteisen lumon tai lumouksen. Toisin sanoen juoksin kuin lumottuna.)

Huippukokemuksia sattuu harvoin. Juoksulenkkien suurimman osan luonne on perusmukava ja virkistävä.⁷ Sheehan esittää, että jos tavoittelee ”juoksijan pilveä” (natural high), on juostava kuusi mailia päivittäin eli noin 10 km⁸. Omien kokemuksieni perusteella viikottainen kilometrimäärä (esimerkiksi kolme harjoitusta viikossa) on noin 50 km. Kokemuksellinen herkkyyks ja avoimuus alkavat viriämään 1.5-2 tunnin kuluttua aloituksesta.

Tapio Pekola⁹ kirjoittaa Juoksija-lehdessä juoksemisen henkisistä vaikutuksista. Hän esittää, että kanadalaisen tutkimuksen (vuonna 1967) mukaan 67 % juoksijoista on kokenut juoksijan pilven, ”missä juoksija kokee suuren onnen ja melkein kaikkivoipaisuuden tuntemuksen. Hän tuntee aivan kuin liitelevänsä puoli metriä maanpinnan yläpuolella.”¹⁰ Kyseisen tutkimuksen mukaan ilmiö vaatii syntyäkseen keskimäärin parin vuoden säännöllisen juoksemisen, vähintään 35 km viikossa ja vähintään tunnin yhtäjaksoisen suorituksen. Pekola kirjoittaa tutkimusta referoiden, että

-
6. Jos en olisi tuolloin tehnyt juoksun tutkimusta, tuskin olisin tietoisesti ryhtynyt refleктоimaan kokemusta ja muistikuvaa elämyksen luonteesta. Toisin sanoen senhetkinen situaationi synnytti tematisointihorisontin. Koettu tuli haltuunotetuksi (esiontologisen olemisen ymmärtämisen perustalta).
 7. Ks. esimerkiksi Sheehan 1978, 121.
 8. Sheehan 1978, 132.
 9. Pekola 1999, 18-19.
 10. Pekola 1999, 19.

”henkisesti juoksun paras anti tulee jossain ’kohtuullisuuden’ tuolla puolen, Suuren Hurmion maassa, missä käyntiä ei jälkeensä vaihtaisi yhteenkään muuhun kokemukseen elämässä --”¹¹.

Summers on vuonna 1982 tutkinut juoksijan pilvi-ilmiötä tavallisilla 30–50-vuotiailla kuntojuoksijoilla, jotka valmistautuivat ensimmäiseen maratoniinsa. Ilmiö tapahtui 48 %:sti harjoituksen lopussa ja ilmeni 92,6 %:sti seuraavissa muodoissa: 1) Psykkinen hyvänolon tunne, mikä tarkoittaa äärimmäistä mielihyvää ja itseluottamusta (37,6 %), 2) fyysinen hyvänolon tunne liittyi voimaan, kaikkivoipaisuuden tunteeseen ja liikkeen leijuvaan keveyteen (35,6 %), 3) raukean, uneksivan sielun tilan katsottiin merkitsevän rentoutumista.¹²

Muistan elävästi ensimmäisen ”kevyen” juoksuni Oulussa vuonna 1995. Olin juossut säännöllisesti jo pitemmän aikaa, kun normaalivauhtisessa juoksussa havahduin tunteeseen, että ”kylläpä kulkee kevyesti”. Keveyden tunto oli niin voimakas, että tunsin istuvani kuin nojatuolissa – ja maisemat vain vaihtuivat. Kuin olisin ollut nojatuolimatalla. Sheehanilla on myös sama kokemus. ”Alas kukkulaa Hopkintonista, läpi Ashlandin ja leppoisten rinteiden yli Framinghamiin ja rantaan. Juokseminen on automaattista. Mieleni on iloinen ja ylevä. Tässä ympäristössä en tunne muuta kuin iloa ja juhلاميeltä. Mailit taittavat kuin seuraisin matkan kulumista junan ikkunasta.”¹³

Maisematiemaratoniiin (Punkalaitumelta Huittisiin) valmistavalla pitkällä lenkillä Iidesjärven ympäri 24.8.2001 klo 15-18.20¹⁴:

11. Pekola 1999, 19.

12. Pekola 2001b, 48. Mielenkiintoista on pohtia sitä, miten ”erilaisia” elämyksiä ovat fyysinen ja psykkinen hyvänolon tunne. Onko niitä mahdollista erottaa selkeästi toisistaan?

13. Sheehan 1978, 209.

14. Ote juoksupäiväkirjastani.

”Olin sopinut noin kuukautta aiemmin Vullin Karin kanssa yhteislenkistä. Aina kun lähtee juoksemaan pitkää matkaa, tunnelma on hieman jännittynyt. Valmistelut, venyttelyt ynnä muut sellaiset tekee huolellisemmin kuin jos lähtisi 10-15 km:n lenkille. Ilma on pitkälle lenkille hyvä, puolipilvinen, lämpötila noin 20 astetta. Täytän juomapullon Mehukatti-sekamehulla, johon lisää suolaa. Venyttelen hyvin, noin 10 minuuttia. Juoksun alku on aina hie-
man kankeaa ja ensimmäiset juoksuaskeleet tuntuvat (näin on hyvin usein) hieman tekemällä tehdyiltä. Ensimmäiset kilometrit menevät totuttuun tapaan juoksuvahtia kuulostellen. Vauhti on tavanomainen 10 km tunnissa, jollaiseksi se on muodostunut itses-
tään parin viime vuoden aikana.

Keho on lämmin ja juoksu alkaa sujua. Hikoilun alkaminen tuntuu aina yhtä mukavalta. Katse vaihtelee liikenteen ja maaston mukaan. Välillä seuraan alustaa ja sen epätasaisuuksia, toisinaan katse seuraa taivaanrantaa, pilviä, ympäröivää luontoa. Hengitysrytmini on kaksi askelta sisään ja kaksi ulos.

Juoksemme rinnatusten tavalliseen tapaan. Keskustelemme niitä näitä – Kari on yleensä puhelias. Välillä on pitkiäkin puhumattomia kausia.

Juoksu kulkee hyvin, pulssi on noin 140. Mikään paikka ei viesti kivusta, hiertymästä, akillesjänteet ovat kuin eivät olisi ole-
massakaan (loukkasin vasemman akillesjänteeni arkiaskareissa noin vuosi aiemmin). Otan nestettä 25 min välein.

Noin 17.50 juoksu alkaa kulkea kuin *itsestään*, kuin olisi saanut 1000000 kilowattia lisää virtaa tai turbomoottorin päälle. Kaikki tapahtuu nopeasti, kuin olisi yht’äkkiä tullut kiskaistuksi puhtaan energian sfääriin irti minästä ja kehostaan. Tätä edelsi kierroksen raskain nousu punaisen talon risteykseen. Juoksemme pitkähköä loivaa alamäkeä, jossa *maailma seestyy ja hiljentyy. Maailma tai olemassaolo ikään kuin tiivistyy ympärilläni tai ympärilleni ja tulee käsin kosketeltavan konkreettiseksi ja täyteläiseksi. Kokemuskellisuus tiivistyy: kaikki tulee lähelle, kosketan maailmaa elävämmin*

tai itsen ja maailman kosketus tuntuu elävältä. Läsnaolon tunne on voimakas, kuin pelkkää nyt-hetkeä¹⁵, se peittää kaiken alleen – tai ei peitä vaan se on kaikki. Katseeni kiinnittyy horisontin yhteen pisteeseen. Kasvoilleni kohoaa aavistuksenomainen uljaaneuforinen voimantäyteinen hymy. Tajuntani on kirkas, kuulas ja terävöitynyt. Horisontti vetää voimakkaasti eteenpäin, sieltä käy kuin voimakas imu. Vauhti kiihtyy itsestään ja annan sen tapahtua. Askeleeni tulevat pitemmiksi, jalat ovat voimakkaat ja askel on keveä. Minä en juokse vaan minua juostaan tai että juoksu tapahtuu minussa. Pulssini on 153-163. Kahden km:n jälkeen maasto muuttuu vastamäkiseksi ja vauhti hiipuu ja energia pienenee vähitellen. En tiedä kauanko huimaa menoa olisi jatkunut, jos maasto olisi ollut tasaista. Loppumatkan juoksemme hiljaisuuden vallitessa.”¹⁶

Seuraavaksi George Sheehanin kuvaus:

Ensimmäiseksi päivä tulvii aisteihini. Taivas on yhtä korkea kuin avaruus. Lahti ja valtameri ovat horisonttiin asti syvän siniset. Juoksen kirkkaassa valossa ja meren väreissä, joita meri, aurinko ja hiekka syksyllä heijastavat. Tunnen selässäni kevyen tuulen vireen ja auringon, joka mukavasti lämmittää hartioitani. Kylven jo miellyttävässä hiessä. Mutta nyt alan päästä maiseman synnyttämän kuvan ja äänen tuolle puolen. Juokseminen valtaa minut kokonaan. Täyttää tietoisuuteni. Olen tasainen virtaus. Olen puhdasta osallisuutta. Täydellisen keskittyminen. Minun on mukava olla. Olen tyyni, rento, täynnä juoksemista. Voisin juosta tällä tavalla loputtomiin. Sitten tietoisuuteni kohdistuu ja täyttyy välittömästä hetkestä. Liikun ajallisuudesta tilaan, jossa aika pysähtyy. Täs-

15. Ks. Murphy & White 1995, 47-48.

16. Samanlaisia elämyksiä ja kokemuksia löytyy tässä tutkimuksessa myös muiden juoksijoiden kuvauksista ja tulkinnoista.

sä hetkessä luovun menneisyydestä ja tulevaisuudesta. Jätän lineaarisen ajan, jossa jalkani ovat metronomi. Pulssini ja hengitykseni ovat harmoniassa, ja jokaisen kahdeksan minuutin aikana kehoni liikkuu mailin. -- Sitten palaudun takaisin hien ja liikkeen maailmaan, tunnen auringon lämmön selässäni, katselen merta ja taivasta. Sitten taas yhtäkkiä olen nyt-hetkessä, ikuisessa nykyisyydessä, missä kirjaimellisesti ei tapahdu mitään. Olen poissuljettu ja tyytyväinen tähän tyhjään olotilaan. Ja rauhaan joka tulee sen myötä. Tämä on minulle ehkä juoksukokemukseni olemus. -- Levottomuuden poistuminen, täydellinen hyväksyminen, irti päästäminen ja luottamus siihen, että kaikki menee hyvin. Juostessani tunnen itseni vapaaksi. Minulla ei ole mitään muuta päämäärää eikä mitään muuta palkintoa. Juokseminen on itse itsensä syy. Ja minä juoksen ilman mitään epäonnistumisen pelkoa. Itseasiassa, ilman onnistumisen pelkoa. Olemassa ei voi olla mitään seuraamuksia, jotka saisivat minut huolestuneeksi tai epäileväksi. Oloni on vakaa tapahtuipa mitä hyvänsä. Ja tässä varmuudessa tulen kokonaiseksi, jota en löydä mistään muualta.¹⁷

Löydän rytmin ja vauhdin. Arvioin tuulta ja maaston mäki-syyttä, lämpötilaa ja kosteutta. Tarkkailen jalkojen, nivelten ja lihasten tuntemuksia. Olen ajatteleva eläin ja käytän mieleni sijasta aivojani. Sitten, aivan selittämättömästi, olen toisessa vaiheessa. Kuin suihkukone, joka nousukiihdytyksen jälkeen nousee ilmaan, juoksuni tulee helpoksi, automaattiseksi. -- Mutta tämä euforia, tämä hehku poistuu. Juokseminen vaatii ponnisteluja. Se ei ole enää helppoa. Seuraava neljännestunti vaatii enemmän ja enemmän. Haluaisin lopettaa ja palata takaisin kaupunkiin. Ihmisenä oleminen on enemmän, siltä näyttää, on enemmän kuin vain tyytyväi-

17. Sheehan 1978, 251.

syöttä ja huvia. Se on myös tuskaa. Ja sen vuoksi elämä on hämmäntävää, olennaisesti jatkuvaa epätietoisuutta. Jokin tästä epätietoisuudesta poistuu, kun saavutan kolmannen vaiheen. Juoksun toinen vaihe on fysiologinen ja liittyy sydämeen, verisuoniin ja kehon lämpötilaan. Kolmas vaihe, joka tulee puolen tunnin kuluttua, on psykologinen ja liittyy mieleen ja henkeen, iloon ja rauhaan, uskoon ja toivoon, ykseyteen ja varmuuteen. Joskus tämä olotila, tämä tietoisuus, on juoksemiseni paras osa. Olen kukkulan harjalla, katson alla olevaa jokeani ja kaukana olevaa kaupunkiani, missä ihmiset parhaillaan tekevät työtä ja ylläpitävät elämää, heidän ja minun. Ja tällöin tästä kukkulasta tulee jokainen kukkula, joesta jokainen joki, kaupungista jokainen kaupunki ja ihmisistä koko ihmiskunta. Ja noissa hetkissä on valoa, iloa ja ymmärrystä. Hetken ajan, vaikkakin lyhyen, olemassa ei ole epäjärjestystä eikä hämmennystä. Koen näkeväni asiat niin kuin ne todella ovat. Olen taivasten valtakunnassa. Yhden kerran olen mennyt tätä pitemmälle. Juoksemisestani tuli uhrilahjani. 12 vuotta säännöllistä harjoitusta, kun olin tunti tunnin jälkeen harjoittanut taitoani ja puhdistautumista, koin tämän: -- absoluuttinen varmuus, järjen tuolla puolen. Ilo. Rauha. Me aloitamme kehossa ja päädyimme näkemykseen.¹⁸

Seuraavassa Sheehan kuvaa erästä kilpailutilannetta, jossa sosiaalisen merkitys tulee näkyviin. Siinä oma keho ja mieli asettuvat samanlaiseen askeettiseen tilaan, jota eri henkisten perinteiden kilvoittelijat ovat käyttäneet oman itsen etsinnässä vuosituhansien ajan. Tässä harjoituksessa fyysis-psykkinen paine ja rasitus on niin kova, että egon ote itsestään kirpoaa. Ego ei ikään kuin jaksaa pitää itseään kasassa, ja jokin egoa alkuperäisempi ja perustavampi ilmaantuu.

18. Sheehan 1978, 253-254.

Ja me juoksemme alas viimeistä osuutta rinta rinnan vaatien toisiltamme yhä enemmän. Annamme kaikkemme kunnes ei ole enää mitään annettavaa. Kunnes ei ole mitään muuta jäljellä kuin ”minä”¹⁹. Minä olen tuskan ja syyllisyyden tuolla puolen. Olen siellä, missä en ole koskaan ennen ollut tai nähnyt tai koskettanut arkielämässä. Noilla viimeisillä jaardeilla olen lähellä sitä tilaa, jota -- kuolevat potilaat ovat kuvanneet, irtaantumassa kehosta rauhaa ja ykseyttä tuntien. Tunnen täydellisen rauhan.²⁰

Sheehan kirjoittaa myös eräästä toisesta huippukokemuksestaan. Hän ”peesasi” eräässä kahden mailin kilpailussa kovatasoista juoksijaa, kun

saavutin sellaisen autuuden tilan, jota olen harvoin kokenut. Noiden minuuttien aikana olin täydellisesti keskittynyt siihen, mitä olin tekemässä. Olin tilassa, jota on kuvattu keskittymiseen koteloitumisena, olin absoluuttisen osallisena, täysin antautuneena juoksemiseen. En suuntautunut kilpailemaan enkä voittamaan vaan yksinkertaisesti juoksemaan. Kaikki oli harmonista ja sopusointuista. Kaikki oli puhdasta. Yrittäminen oli muuttunut vaivattomuudeksi. -- Ja niin se jatkui. -- Jälkeenpäin tuntui siltä, kuin olisin juossut ilman mitään yhteyttä todelliseen aikaan tai todelliseen tilaan. Tila ja aika olivat kaventuneet häneen, minuun ja juoksemiseen. Se tuntui melkein siltä kuin olisin nauttinut jotain havaitsemistani muuttavaa harha-aistimuksia tuottavaa huumetta. Sitten oli enää kaksi kierrosta maaliin. Lisäsin vauhtia ja ohitin hänet, etumatkani kasvoi jokaisella askeleella ja tulin maaliin hyväkuntoisena ajalla 10 min 53 s. Ja siinä se oli. Paras tulokseni peesaamalla johtavaa juoksijaa. Olin antanut hänen

19. Sheehan puhuu ”minästä”, joka ymmärtääkseni ei ole egologista laatua.

20. Sheehan 1978, 196.

tehdä työn ja vetää minut ilman halki. Antaen hänen määrätä vauhdin. Päästäen itseni juoksun sisään ja tulemalla juoksuksi itseksensä. Olin antanut kehoni tehdä sen, minkä se parhaiten osaa.²¹

Ja vielä yksi lainaus:

Ensimmäinen puoli tuntia juoksustani on keholleni. Seuraava puoli tuntia on sielulleni. Alussa tie on yksinäisyyden ja pakenemisen ihme. Lopussa se on löytämisen ja ilon ihme. -- Tämän avulla ymmärrämme, mitä Blake tarkoitti sanoessaan ”energia on ikuinen ilo”. --Liikun kunnianhimon ja kateuden tuolla puolen, tuolla puolen nautinnon ja hivin. Noiden alamäkeen juostujen mailien aikana minulla on uusi näkemys itsestäni ja maailmankaikkeudesta. Juokseminen on helppoa, automaattista, siltikin täynnä voimaa ja energiaa. Olen määrätietoisuutta. Valtava energia virtaa kehoni läpi. Olen kokonainen ja pyhä. Maailmankaikkeus on kokonainen ja pyhä ja täynnä merkityksiä. Tässä juoksemisen intohimossa totuus saatetaan, kuten runoilija sanoo, eläväksi sydämessäni. Niinpä noiden viimeisten mailien aikana meditaatio muuttuu kontemplaatioksi. Asioiden arvioiminen muuttuu tietoisuudeksi pyhästä. Tiestä tulee pyhä paikka. -- Siellä on autoja ja liikennettä, melua ja pakokaasua, mutta minä olen -- tämän häiriön saavuttamattomissa. Minä tiedän, tai paremmin sanottuna, minä koen sen kaiken, mitä Blake sanoi.²²

21. Sheehan 1978, 174-175. Kun kaksi mailia juoksee aikaan 10 min 53 sek, yhden kilometrin keskiarvo on 3 min 23 sek.

22. Sheehan 1978, 225-227.

Hiei-vuoren buddhalaiset maratonmunkit

Juoksuharjoitus kehon vahvistamisena ja meditaationa

Ihmiskunnan historia osoittaa, että yksilöä konstituivia kokemuksia voi tavoitella metodisesti (tämä on alkuperäisen esiontologisen olemisen ymmärtämisen harjoittamista). Tällöin tarkastelun kohteeksi asettuu par excellence juoksuharjoituksen ja meditaation suhde. Yksi tähän suhteeseen liittyvä olettamukseni on, että säännöllinen pitkäkestoinen rytmisen hengitys vaikuttaa eheyttävästi yksilön psykofyysiseen kokonaisuuteen. Esipuheessa siteeraamani Marko Vapa katsoi vaikuttavaksi tekijäksi rytmikkään ja monotonisen liikkeen aiheuttaman tietoisuuden tilan muutoksen. Itse katson, että nimenomaan pitkäkestoinen säännelty rytmikäs hengitys, johon juoksun tuoma säännönmukaisuus tuo selkeän rytmin, vaikuttaa eheyttävästi. Yksilön kokemuksen kannalta kyseessä ovat harjoituksen aikaansaamat elämykset ja kokemukset, kuten aikahorisontin muuttuminen, muuttuneet tietoisuuden tilat ja juoksemisen tuottamat meditatiiviset tilat.

Hieman tuonnempaan lähestyn aihepiiriä Heideggerin avulla lähtökohtanani ”omantunnon kutsu” ja omantunnon kutsuun vastaaminen. Eli voiko juokseminen virittää juoksijan siten, että hän voi kuulla omantunnon kutsun? Näkemykseni on että voi. Myös Sheehan²³ kirjoittaa, että ”olen löytänyt oman harjoitustapani, kuullut kutsun sisältäni. Juokseminen on minun välineeni kokea ja tutkia elämää.”

Omatunto kutsuu hiljaisuudessa ja hiljaisuudesta – hiljaisuus voi viritä juoksijaan. Mielen yksi olemistapa on olla hiljaa. Sillä on kyky hiljentyä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kun egossa oleva ”hälinä” ja mielen ”lörpöttely” lakkaa, mieli hiljenee. Hiljaisuudesta voi ilmetä monenlaisia kokemuksellisia tasoja, joista puhuttele-

23. Sheehan 1978, 126.

vimpia ovat eksistentiaaliset kokemukset, jollainen omantunnon kutsukin on. Yksi taso on se, että juokseminen lähentää juoksijaa maailmaan. Fyysinen harjoitus avaa mieltä ja kehoa esimerkiksi viitaalisuudelle ja ilolle. Tämä on juoksijaa eheyttävää, jos ajatellaan, että hän olisi muuten arkipäivän harmaan anonyymisyyden vallassa, mielentilassa, joka on voimattomuuden ja näköalattomuuden täyttämä.

Ennen maraton-munkkien käsittelyä sanon vielä muutaman sanan perenniaalisesta filosofiasta, koska se kytkee a) Heideggerin filosofian autenttisuuden (esimerkiksi omantunnon kutsun kautta saavutettavana), b) juoksemisen ja c) traditionaalisen juoksuperinteen, viisauden tavoittelun merkityksessä.

Perenniaalinen filosofia on muun muassa ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä tutkiva filosofian osa-alue, joka lähtökohtaisesti pyrkii löytämään eri ajattelutavoissa olevaa filosofista ykseyttä. Tämän filosofian haaran puitteissa tutkitaan muun muassa ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä. Itseään etsivinä ihmiset ovat pyrkinet vastaamaan näihin kysymyksiin myös liikunnallisten harjoitusten avulla. Liikunta ja urheilu on usein katsottu tärkeäksi osaksi hyvää elämää ja sen saavuttamista.²⁴

Tämän filosofisen tutkimusperinteen kautta voidaan asettaa kysymys, miten ihminen voi kehollisten harjoitusten ja liikunnan avulla tavoitella elinvoimaisuutta ja kasvaa henkisesti.

Japanissa Hiei-vuorella sijaitsee Tendai-buddhistien luostari

Perinteisen meditaation ohella he harjoittavat itseään myös liikunnallisesti. Heidä kutsutaan maratonmunkeiksi. Heidän tavoitteenaan on satori, valaistuminen.²⁵

24. Ks. Koski 2000, 48, Kauppi 1978, 7.

25. Murphy & White (1995, 107) kirjoittavat, että urheilusuoritukseen liittyvä ajan ja paikan tarkka struktuuri, joka jäsentää olemisemme, mielemme ja energiamme keskittyneesti, voi saada aikaan kosketuk-

Heidän harjoituksensa on seitsemän vuoden²⁶ aikana tehtävä 1000 päivän maraton – matka on yhteensä 38632 km (tai vaativampana 46572 km):

1-3 vuosi: harjoitus on 100 juoksupäivää/vuosi, 30 km (40 km)/päivä (yhtenä päivänä vuodessa 54 km);

4-5 vuosi: 200 juoksupäivää/vuosi, 30 km (40 km)/päivä (yhtenä päivänä vuodessa 54 km);

6. vuosi: 100 juoksupäivää, 60 km/päivä;

7. vuosi: 200 juoksupäivää, joista ensimmäisen 100 päivän aikana 84 km/päivä ja toisen 100 päivän aikana 30 km (40 km)/päivä ja kerran 54 km.²⁷

30 km - 40 km:n matka, joka aloitetaan noin 01.30 yöllä, taivalletaan 5,5-7,5 tuntiin (10 sekunnista pariin minuuttiin kestäviä rituaaleja suoritetaan noin 255 kohteessa). Koska polut ovat huonokuntoisia ja vaarallisia etenkin talvisin ja pimeään aikaan, vanhemmat munkit eivät kannusta nuoria aloittajia liian nopeaan vauhtiin. Taivaltamisen (joka on enimmäkseen kävelyä²⁸) jälkeen, kun

sen henkiseen sisäisytytemme (can evoke our spiritual depths) samalla tavalla kuin luostarielämä. Hiei-vuoren buddhisteilla yhdistyy tässä tapauksessa nämä molemmat: liikunta ja luostarielämä.

26. Lasse Viren kertoo huipputasolle aikovalle kestävyysjuoksijalle, että varaa siihen seitsemän vuotta sekä lisäksi se aika, joka tarvitaan seuraaviin olympialaisiin (Saari 1979, 214). Siis kestävyysjuoksussa huipputasolla kehon harjoittamisen perusta rakennetaan seitsemässä vuodessa!

27. Stevens 1988, 71.

28. Kirjan kuvissa kaikki munkit kävelevät. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä etteivätkö jotkut saattaisi myös (esimerkiksi aika ajoin) hölkatäkin kevyesti. Harjoituksen loppuvaiheessa munkit saavat käyttää pitkää sauvaa apunaan; myös tämä viittaa kävelyvauhtiin.

on syöty, peseydytty ja meditoitu, on puolen päivän aikaan tunnin lepo. Nukkumassa munkki on 20.00 - 21.00. Herätys tapahtuu keskiyöllä, jonka jälkeen on tunnin kestävä yhteisrituaali. Kevyen aterian jälkeen munkit aloittavat harjoituksensa.²⁹

700 päivän jälkeen munkki osallistuu yhdeksän päivää kestävään meditointijaksoon (dooiri), jonka aikana ei nukuta, levätä, syödä eikä juoda³⁰ (ainoastaan suun saa huuhdella kerran päivässä vedellä viidennestä päivästä lukien – tällä estetään suun kuivuminen; vesi pitää huuhtelun jälkeen sylkäistä pois!). Koko yhdeksän päivän jakson ajan kaksi kollegaa katsoo, että kaikki tapahtuu dooirin edellyttämällä tavalla.³¹

Aristoteleen sanotaan kävelleen opettaessaan (ja perustaneen ”peripateettisen koulun”). Tästä saan aasinsillan muodostaa seuraavan neliyhteyden: filosofia, kävely, mielen rentous, meditatiivisuus. Ja tämän perusteella seuraava nettisitaatti Sinikalta (2004): ”Tämä tunnettu filosofi (Aristoteles, TK) oli nimittäin kova poika kävelemään. Hän oli oivaltanut, että käveleminen edesauttaa sekä ajattelemista että hienojen filosofisten ideoiden esiin putkahtamista. -- Ympärikävely on luonteelta toisenlaista kuin esimerkiksi rajuun kunnonkohennukseen tähtäävä hölkkä, jossa pääasia on kova ruumiillinen suoritus ja hapenottokyvyn maksimointi. Ympärikävely on filosofisempaa kävelyä. Ensin pyritään löytämään itselle sopiva reipas kävelytahti. Kun käveleminen alkaa lämmittää kehoa, tekee se lihakset joustaviksi ja parantaa huomasti verenkierron happitasoa. Hyvään, itselle sopivaan kävelyrytmiin päästyään häiritsevät ajatukset haihtuvat mielestä, keskittymiskyky terävöityy ja kävelijä huomaa saavansa uusia, raikkaita ideoita ja ongelmanratkaisuja mieleensä. -- Muutaman viikon totuttelun jälkeen, päivittäinen ympärikävely on tullut aivan yhtä tärkeäksi kuin ruoka ja juoma. Kun palaan kotiin ympärikävelyiltäni olen virkistynyt ja uusia näkemyksiä tulvillani. Ja vieläkin hienompia sfäärejä on luvassa, sillä pidemmälle ympärikävelyfilosofiassaan edistyneet ovat nimittäin kertoneet löytäneensä vaelluksiksi muuttuneiden pitkien kävely-meditatiivisen hurmion.”

29. Stevens 1988, 64-67.

30. Todellinen aika ilman unta, lepoa, ruokaa ja juomaa on 7.5 päivää, 182 tuntia (Stevens 1988, 75).

31. Stevens 1988, 71-72.

Dooirin lopussa olevalta on Stevensin mukaan ”pudonnut pois” kaikki – hyvä, paha, neutraali – ja ”olemassaolo paljastuu kristallin kirkkaana”³². Tämä harjoitus dekonstruoi egon.

Kun voimat ovat palanneet, aloitetaan jäljellä oleva 300 päivän harjoitus, joista seitsemäntenä vuotena 100 peräkkäisenä päivänä tehtävä 84 kilometrin harjoitus on raskain. Aikaa munkeilla menee vuorokaudessa 16-18 tuntia³³. Matkanteon apuna on päivittäin vaihtuva työntäjä, joka pehmustetulla sauvalla sopivasti työntäen helpottaa rasitusta jopa puolella. Apuna on myös tukijoukko, joka huolehtii munkin tarpeista kuten ruuan laitosta, vaatteista ja muista sen kaltaisista asioista.³⁴

Minkä vuoksi munkki ”juoksee”? Stevensin vastaus on, että saavuttaakseen todellisen itsen, oman luontonsa eli buddha-luontonsa sekä itsensä että muiden vuoksi. Harjoitukseen sitoutuminen on totaalista, munkki suhtautuu jokaiseen päivään niin kuin se olisi hänen viimeisensä.³⁵ Se mistä todella on kysymys, selviää vain harjoittelemalla, ei älyllisesti; kuten olen usein todennut, älyn avulla ei voi tuottaa yksilöä kokonaisuutena koskettavia kokemuksia.

Jossain vaiheessa harjoitusta munkki ”herää egokeskeisestä horroksestaan”. Munkki on saanut kosketuksen myötätuntoon ja ”sydämen viisauteen” (transcendental wisdom). Matkatessaan kylien ja kaupunkien halki hän tuntee myötätuntoa ihmisiä kohtaan ja säteilee iloa. Hän ei tee eroa oman itsensä ja muiden ihmisten auttamisen välille. Hän on saavuttanut tasapainon.³⁶

Lopulta munkki kokee tulevansa yhdeksi Hiei-vuoren kanssa. Se on luonnon palvomista ja ylistämistä koko mielellä ja keholla³⁷.

32. Stevens 1988, 76.

33. Stevens 1988, 77.

34. Stevens 1988, 81-83.

35. Stevens 1988, 93-94.

36. Stevens 1988, 94.

37. Stevens 1988, 58.

Tämä kokemus laajenee koko olevaan. Harjoituksen ilo on löytynyt. Jokainen olento, kasvi, kivi polulla syntyy joka päivä uudelleen. Kaikki on tulvillaan olemisen ja elämisen ihmettä ja riemua. Kaikki oliot säteilevät kuin jalokivi – tämä ei ole vertaus vaan koettu kokemus. Se on sekä visuaalinen havainto että kokemuksellinen riemu kaikkien olioiden olemisesta olemassa.³⁸

Eräs pitkään harjoitellut munkki Hakozaki sanoi nuorille munkeille, että jos he ajattelevat harjoituksessa olevan kyseessä kehon kiduttamisen (torture of the body) tai lihan alistamisen (subjection of the flesh), he tuhoavat harjoituksen. Harjoituksen tarkoitus on löytää elämän ilo.³⁹ Eräs toinen munkki Sakai sanoi, että hänen harjoituksensa on kokea elämä täytenä ja olla kiitollinen valittamatta⁴⁰. Harjoituksella ei ole alkua eikä loppua. Kun harjoitus ja arki ovat yksi, se on todellista buddhismia.⁴¹

Saman sisältöisiä ovat (länsimaisen) juoksijan Cudahy'n kokemukset: ”Mitä pitempään juoksen, sitä enemmän olen yhtä ympäröivän luonnon kanssa. -- Yhteiskunnan keinotekoisuus kuoriutuu pois ja luonnonolon vilpittön yksinkertainen olemus on siinä paljaana.”⁴²

Cudahy on juossut muun muassa 435 kilometrin mittaisen Pennine Wayn reitin ja kertoi tunteneensa kosmista yhteyttä luontoon ja ihmiskuntaan. ”Koskaan en ole tuntenut sellaista puhdasta

38. Ks. Stevens 1988, 94. Eräs munkki kuvailee kokemustaan sivulla 94 seuraavasti: ”Gratitude for the teaching of the enlightened ones, gratitude for the wonders of nature, gratitude for the charity of human beings, gratitude for the opportunity to practice – gratitude, not asceticism, is the principle of the 1,000-day kaihoogyoo.” Kaihoogyoo tarkoittaa 1000-päivän harjoitusta.

39. Stevens 1988, 106.

40. (T)o live wholeheartedly, with gratitude and without regret (Stevens 1988, 131).

41. Stevens 1988, 131.

42. Karisto 1996.

ja yksinkertaista iloa. Sellaiset hetket eivät pelkästään anna vastaus-
ta siihen, miksi teemme erilaisia asioita, vaan myös siihen, miksi
ylipäätään elämme.”⁴³

43. Karisto 1996.

7. Kokemukselliset ytimet

Jatkossa esitetyt kokemukselliset ytimet ovat juoksun olemuksia siinä olemuksennäkemisen merkityksessä, että ne ovat olemassa *mahdollisuuksina*. Ne eivät siis esiinny jokaisessa juoksussa.¹ Mutta jos teoreettisena intressinä on kartoittaa ja tarkastella juoksemiseen liittyviä merkityksellisiä kokemuksia, ne ovat mielekkäitä. Niillä on merkitys ihmisen olemassaolon ja olemassaolon tuntumisen konstituution näkökulmasta.

Subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen

Kun juoksuharjoitus tapahtuu kuin ”itsestään”, jossa ”minä en juokse vaan minua juostaan tai juoksu tapahtuu minussa”, voidaan sanoa, että kysymys on tietyn rajan poistumisesta. Ehkä paras muotoilu on, että ”juoksu tapahtuu”, koska kokemus on eri kuin arkipäiväisen egon kokemus. Kokemuksen laatu on egoton, vaikka tietenkin juoksija on se, joka kokee sen. Tämänkaltaisen tapahtuman

1. Tarkasti ottaen, on yksipuolista puhua *juoksun* kokemuksellisista ytimistä tai olemuksista, koska ne saattavat esiintyä minkä hyvänsä pitkäkestoisen harjoituksen yhteydessä.

laatu on, että juoksun tapahtuminen on yksi maailman tapahtuma. Ikään kuin maailmassa tapahtuisi ilmiö, jota kutsutaan juokseksi, mutta jonka tiedostava kokemuksellinen paikka ei ole ego vaan juoksijan ja maailman ykseydestä esiin kumpuava tietoisuus.

Perinteinen tulkinta tälle on, että tietoisesta minän (egon) ja maailman välillä oleva raja poistuu. Toisin sanoen pitkäkestoisella fyysisellä harjoituksella on egoa dekonstruoiva vaikutus.

”Subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen” on perinteinen, vanha ja hieman jäykkä filosofinen ilmaisu. Ilmaus kuitenkin suuntaa ymmärrystä oikeaan suuntaan. Kyse on olemista vaikeut-tavan tai hankaloittavan egologis-sosiaalisen ”verhon” poistumisesta. Kokemuksellisesti tämä on ykseyden² kokemus, jossa olemassa-olo vain tapahtuu, olemassaolo tuntuu kauniilta ja ihanalta.³

Mielen hiljentymisen, hiljaisuus

Juostessa voi kohdata hiljaisuuden – mieli hiljenee, maailma hiljenee. Kun mielessä oleva sisäinen puhe harjoituksen vaikutuksesta lakkaa, mieli hiljenee. Tällöin ”koetaan intuitiivisesti todellisuutta

2. Murphy & White (1995, 31-33) viittaavat ykseyden kokemukseksi sekä yksilön kehon ja mielen ykseyden kokemukseen että ykseyden kokemiseen joukkueetovereihin – tähän liittyy myös ilon kokemus, kuten Patsy Neal kuvaa kokemustaan sivulla 31. Tutkimusmatkailija Richard Byrd, joka vietti yksin kuukausia arktisella alueella asuen kylmissä primitiivisissä olo-oluetissa, kuvaa kokemustaan eräänä iltana seuraavasti: ”Here were the imponderable processes and forces of the cosmos, harmonious and soundless. Harmony, that was it! That was what came out of the silence – a gentle rhythm, the strain of a perfect chord --. In that instant I could feel no doubt of man's oneness with the universe.”
3. Lisäksi näen pitkäkestoisessa juoksussa tapahtuvan yhdistymisen, jossa Heideggerin mieltä etsivä ajattelu yhdistyy kehon fyysiseen voimaan. Heidegger tosin itse käsittelee ja esittää tavoiteltavaksi mieltä etsivää ajattelua yksinomaan tietoisella rationaalisella tasolla. Kehollisen aspektin yhdistämistä mieltä etsivään ajatteluun on analysoinut

den välittömyys välittömästi ilman rationaalisia ajattelun kategorioita”⁴. Asian vertauskuvana voidaan puhua lammesta, jonka pinta tyyntyy. Kun sitä ei enää sekoiteta ja häiritä, pinta tyyntyy ja nähdään pohjaan asti. Tämä tarkoittaa, että kun ego harjoituksen kuluessa menettää otettaan tai otteensa itsestään, jotain muuta voi ilmaantua, joka on enemmän kuin ego. Kun mieli hiljenee, jotain todellisempaa voi realisoitua. Aistit välittävät (ekstaattisen olemuksensa mukaisesti, minkä ne tekevät ”luonnonvoimaisesti”) mielen kokemuksen hiljaisuudesta maailmaan, joka näin saa itseensä määrään hiljaisuus. Aistit ulottavat tunteen maailmaan, joka saa itseensä mielen attribuutin hiljaisuus. Aistit siirtävät subjektiutta ulospäin ekstaattisen luonteensa mukaisesti. Ja hiljaisuus koetaan maailmassa, koska mielen on vaikea nähdä oma hiljaisuutensa – jotta tämä nähtäisiin, edellytyksenä on mielen tematisoiminen sen oman itsensä tarkkailtavaksi. Ilman aktiivista mielen suuntaamista itseensä, maailma spontaanisti koettuna saa itseensä mielen attribuutteja.

David M. Levin (ks. lähteet), joka yhdistää ajattelussaan Heideggerin, Merleau-Pontyn, psykoanalyysin ja aasialaisia perinteitä.

Ego redusoituu ilman tietoisesti tehtyä redusointia. Kyseessä ei ole siis perinteinen epookki (sulkeistamisen metodi). Mutta koska ego redusoituu – ja se redusoituu radikaalisti – on mielekästä sanoa, että jonkinlainen ”eksistentiaalis-ontologinen epookki” tapahtuu. Tämän tietoisena kohteena ei välttämättä tarvitse olla ego. Ainoaksi tavoitteeksi riittää juoksun jatkaminen. (Egon reduktiokin voi olla tavoitteena, mutta tällä ei ole itse reduktion kannalta merkitystä, koska se tapahtuu jos on tapahtuakseen – esisubjektin perustavalaatuisuus on ennen intentiota.) Muuta tavoitetta ei ole eikä tarvitse olla (vaikka reduktio tapahtuessaan kohdistuukin egoon). Ego ei voi suorittaa eksistentiaalis-ontologista reduktiota, koska ego on se, joka tehdessään redusoinnin tekee redusoinnin. Tässä tapauksessa ego ei voi (tietoisena toimenpiteenä) redusoida itseään. Jos ego yrittää redusoida itsensä, reduktio vain vahvistaa egon tietoisuutta itseään redusoivana. Eksistentiaalis-ontologisen reduktion tapahduttua jäljelle jää vain tietoisuus, joka ei ole egologista laatua.

4. Koski 2000, 149.

Hiljeneminen on ”omantunnon kutsu”. Mutta koska se ei puhu käsitteillä, sitä on vaikea ”kuulla”. Toisaalta kutsu on niin koko ihmisen läpäisevä, että se ei voi jäädä kuulematta. Kutsun koskettavuus on niin voimakas, että se tulee välttämättä koettua ja tiedostettua.

”Mieltä etsivä ajattelu” ja ”silleen-jättäminen”

Tämä on Heideggerin terminologialla ilmaistu mielen tila, jota on analysoitu yllä (”subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen” ja ”mielen hiljentyminen, hiljaisuus”). Juoksukokemusta voidaan katsoa myös Heideggerin käsitteiden ”mieltä etsivä ajattelu” ja ”silleen-jättäminen” kautta⁵. Steiner⁶ kirjoittaa mieltä etsivästä ajattelusta tai meditatiivisesta ajattelusta:

”Kun ajattelu tunkeutuu ihmisen sisimpään, on kyse paljon enemmän kuin ’mielestä’ tai ’aivoista’ --. Kyse on siitä, mitä Mestari Eckhart kutsui nimellä *das Seelenfünklein*, ’sielunkipinä’, ja mitä Heidegger kutsuu ’sydämeksi’. -- Ajattelemisen on läpätunkevimmillaan olemisen kiitollista tuntemista. Olemisen tunto on väistämättä juhlivaa kiittämistä siitä, mitä vartioitavaksemme on annettu --.”⁷

Silloin kun juostaan, maailmaa ei määritellä eikä sitä pyritä ottamaan hallintaan eikä sitä pyritä hyödyntämään. Silloin kun

5. Heideggerin ”mieltä etsivä ajattelu” tai ”meditatiivinen ajattelu” ei ole mielestäni hyvä termi. ”Ajattelu” viittaa liikaa ajatteluun arkikielen merkityksessä, se viittaa kognitiivisiin prosesseihin. Näiden käsitteiden yhteys voisi olla sellainen, että olevan silleen-jättäminen tapahtuu mieltä etsivän ajattelun avulla.
6. Steiner 1997, 142.
7. Steiner tulkitsee ajattelemisen (siis meditatiivisen ajattelun) kiittämiseksi (”olemisen kiitollinen tunteminen”). Ks. luku 7 ”Hartaus, kiitollisuus”.

juostaan, riittävää on, että vain juostaan. Ei sen enempää eikä vähempää. Pitkäkestoinen juoksuharjoitus voidaan katsoa mieltä et-siväksi ajatteluksi. Harjoituksen aikana maailma saa olla se mikä se on. Keskeistä on itse harjoitus ja keskittyminen siihen mitä tekee. Näin maailma jätetään olemaan itsessään. Heideggerin termein tämä on ”olevan jättäminen silleen” (Gelassenheit zu den Dingen). Tällöin on mahdollisuus nähdä oleva sellaisena kuin se on eikä sellaisena kuin sen tahtoisimme tai kuvittelemme olevan. Kun tämä tapahtuu, se kokemuksellisena elävän kehon tapahtumana koskettaa yksilön ”eksistentiaalista olemisen ymmärtämistä”. Asian voi ilmaista myös siten, että egotietoisuuden poistuessa subjektin ja objektin ristiriita ylittyy. Jotain syvempää ja arkitietoisuutta ja egoa todellisempaa ilmaantuu esille.

Virittyminen

Kyse ei ole tässä yhteydessä virittyneisyydestä⁸ (”jollakin mielellä oleminen”, *Befindlichkeit*), joka on fundamentaali eksistentiaali⁹. Virittyminen liittyy mielialaan (Stimmung), joka on virittyneisyyden ontologis-onttinen esimerkki. Virittyminen tarkoittaa mielen (tietoisuuden) intensiteetin ja aktiivisuustason kasvamista kokemuksellisesti tiedostetulle tasolle – myös kehollisesti. Juoksijan koko olemus on tällöin intensiivinen ja energinen. Mutta ensin muutama sana Heideggerin eksistentiaalilleen virittyneisyys antamasta merkityksestä, koska se muodostaa esiymmärryksen ja perustan käyttämälläni ontologis-onttiselle virittymisen merkitykselle.

8. Virittyneisyys on ihmisen olemisen tapa (ontologinen rakenne), joka ”mahdollistaa” mielialat. Virittyneisyys on se rakenne, joka antaa puitteet mielialojen ilmetä. Eli virittyneisyys mahdollistaa mielialan kautta ymmärtämisen. Virittyneisyyden ajatukseen ihmisen yhtenä todellistumisen tapana Heidegger on ehkä päätenyt siten, että hän havaitsi mielen olevan aina jollain ”alalla” – vrt. käsitteeseen ”mieliala”.
9. Heidegger 2000, 174.

”Virittyneisyys on eksistentiaalinen perustapa, jossa täälläolo on ’täällä’-paikkansa”¹⁰. Sillä, että kyseessä on eksistentiaali, jossa jokainen löytää itsensä ”täällä”, haluan tuoda esille Daseinin kyvyn ja mahdollisuuden vaikuttaa itse virittymisen kautta oman ”täällä”-paikkansa kokemukselliseen voimakkuuteen^{11, 12}

Juoksuun sovellettuna tämä tarkoittaa, että juoksija on juostessaan Heideggerin mukaan aina jossakin mielentilassa¹³. Tästä mielialasta ja sen luonteesta johtuu se, mihin suuntaan harjoitus suuntautuu ja pyritäänkö sitä tietoisesti suuntaamaan (Heideggerin implisiittisesti arvostaman varsinaisuuden suuntaan).

Mielialat kuten pelko, ahdistus, toive, ilo, innostus, hilpeys, kyllästyneisyys, ikävyys ja alakulo perustuvat eksistentiaalisesti olleisuuteen¹⁴. Olleisuudella ymmärrän sitä, että Daseinin ja maailman kosketus tuottaa mielialan, joka omalla tavallaan luonteensa mukaisesti kertoo jotain tämän kosketuksen luonteesta.¹⁵

10. Heidegger 2000, 180.

11. Tämä on siis oma tulkintani virittymisen merkityksestä. Näen sen ikään kuin henkilökohtaisesti tuntuvaiksi Sorgeksi. Kun huolehtiminen kuvaa Daseinin maailmassa-olemiseen välttämättä kuuluvaa maailmaan suhteessa-olemista, virittyminen kohdistaa huomion selkeästi pienempään kohteeseen – siinä Dasein paikantaa itsensä muista olioista erottuvana itsetietoisena olentona.

12. Mieliala on aina Daseinille hänen oman olemisensa ymmärtämistä – ei tiedollisessa vaan esionnologisen olemisen ymmärtämisen merkityksessä (”ymmärtäminen on fundamentaali eksistentiaali, se on täälläolon olemisen perusmodus”, (Heidegger 2000, 184)). ”Ymmärtäminen on aina jonkun mielialan vallassa. Jokainen virittyneisyys on ymmärtävää.” (Heidegger 2000, 403).

13. Onko se mieliala, jos mielessä on vain olemisen kokemus tai jos kyseessä on ”tyhjä” hetki, jonka huomaa olleen vasta siitä havahtuessaan? Tähän lienee vastattava myöntävästi, koska mielessähän on aina jokin tajunnallinen tila, mieli on jollain lailla aina jossakin laadullisessa tilassa.

14. Heidegger 2000, 413.

15. Kyky ja mahdollisuus tähän on osoitus olemisenymmärtämisestä. Se antaa ikään kuin vihjeen, se on luonnos, jonka puitteissa Daseinin

Koska mielialat perustuvat olleisuuteen, ja olemassa ollaan kehossa tai kehona, kehon kautta tai avulla voi vaikuttaa mielialoihin ja niiden syntymiseen. Tunnettua on, että fyysisen harjoituksen kautta voi vaikuttaa omaan psykofyysiseen kokonaisuuteensa. Kyse on kehon ja mielen kautta tapahtuvasta toiminnasta, virittymisestä. Kestävyysjuoksu kehollisena toimintana on yksi tapa virittyä¹⁶ mieltä etsivään ajatteluun ja silleen-jättämiseen menevään liikkeeseen. Kun harjoitukseen asettaudutaan tietoisesti, ihmisen ”virittymisen” aste¹⁷ kohoaa, mikä saa ihmisen vastaanottavaiseksi. Tämä avaa yksilön kehollis-henkistä kokemushorisonttia. Todellisuudella on näin laajempi kosketuspinta tai laajempi väylä ”astua sisään” ihmiseen. Toisin sanoen mieltä etsivällä ajattelulla on parempi mahdollisuus realisoitua. Se, mihin virittymisen esiin kutsuman tuottaman eksistentiaalis-ontologisen kosketuksen vaikutus perustuu, on mysteeri. Se on ”ontologinen lahja”. Koska pitkä juoksu virittää ihmisen vastaanottavaiseen tilaan, latentit olemukset voivat realisoitua.

oleminen etenee ja antaa olemista suuntaavan horisontin. Heideggerin sanoin, ”ymmärtämisessä itsessään on ontologinen rakenne, jota kutsutaan *luonnokseksi*” (Heidegger 2000, 187). Ymmärtäminen, joka on luonteeltaan luonnostavaa, luonnostaa täälläolon olemista sitä kohti, minkä tähden se on (Heidegger 2000, 187).

16. Ks. Heidegger 1978, 172. Ks. myös Klemola 1998, 86-87.

17. Virittymisen asteen kohoaminen viittaa siihen terävöityneeseen ja aktiiviseen kokemukselliseen mielentilaan, joka valtaa juoksijan. Normaaliin olotilaan verrattuna se on energeettinen ja vitaalinen ja ikään kuin antaa ihmiselle lisää ”tuntosarvia” aistia oman itsen ja maailman kosketusta. En ole Heideggerilta löytänyt ”virittymisen asteen kohoamisen” tematiikkaa, mutta koen sen itse riittävän hyväksi ilmaisuksi kuvaamaan juoksemiseen asettumisen tuottamaa muuttunutta kokemuksellista suhdetta. Eräs kehonrakentaja kuvasi harjoittelunsa suhdetta vireystilaansa tv-dokumentissa, että ”kehonrakennus pitää minut valppaana”. Sheehan (1978, 249) kertoo, että ”running keeps me at a physical peak and sharpens my senses. It makes me touch and see and hear as if for the first time. Through it, I get past the first barrier to true emotions, the lack of integration with the body. Into it, I escape

Juoksu säilyy kehossa, keho kantaa juoksun vaikutuksia itsessään. Tämän mahdollistaa kehon temporaalisuus (jolle siis ekstaattisuus muodostaa perustan). Virittynyt kehon tila pysyy yllä, vaikka itse harjoitus on jo loppu. Keho ja mieli ovat virittyneitä, muuttuneita ja erilaisia kuin arjessa. Kokemushorisonetti on läsnäolevasti avautuneessa tilassa. Sitten yht’äkkiä jokin olemus voi realisoitua.¹⁸

Läsnäolo

Läsnäolo on kokemisen intensiivisyyttä. Se on maailmalle avoinna olemista ilman torjumista tai torjutuksi tulemisen pelkoa. Tällöin maailma ei tematisoidu egosta, vaan maailman ja ihmisen välisestä *subteesta* käsin. Kysymys on ihmisen avautumisesta maailmaan (tai ihmisen ja maailman välisen suhteen avautumisesta), jolloin kaikki on ”nyt”, joka on kaiken itsensä kietova läsnäolo. Se on täyteläinen olemisen yltäkylläisyys, joka kokoaa menneisyyden ja tulevaisuuden nykyhetkeen. Kokemuksessa on jonkinlainen ajan tunto, mutta jossa paradoksaalisesti kuitenkin korostuu ajattomuus.

from the pettiness and triviality of everyday life. And, once inside, stop the daily pendulum perpetually oscillating between distraction and boredom.” Tähän on todettava, että esimerkiksi zen-buddhalaisessa perinteessä yksi tärkeä harjoituksen tavoite on arjen syvällisyyden kokemuksellinen löytäminen eikä arjesta ”pakeneminen”.

18. True, running does not fill my day. But it influences the rest of what I do and how I do it. (Sheehan 1978, 81.) Timo Klemola (1998, 170) kuvaa kalliokiipeilykokemustaan seuraavasti: ”Tämä kokemus ei ole läsnä vain kallion seinämällä tai leirivalkealla kallion juurella. Se on kokemus, jota keho kantaa mukanaan pitkään, jopa useita päiviä. Olen kuvannut sitä sähköiseksi kokemukseksi siksi, että kiipeilyn jälkeen, joskin vielä usean päivän jälkeen voi tuntea kehossaan intensiivisen elämän virran, sisäisen värinän, joka sykkii sormenpäissä ja saa näkemään saman elämän jonka koen itsessäni, virtaavan läpi kaikessa ympärilläni.”

Maailman kokemuksellisuus tuntuu ikään kuin tiivistyvän ympärille – se on kuin lämmin eksistentiaalinen peitto, joka veden tavoin ympäröi yksilön joka kohdasta¹⁹. Tällöin kokemushorisontti avautuu, jolloin ”aistikanavista” tulee enemmän sisältöä aiempaan verrattuna (tämä ehkä saa aikaan tunteen kokemuksen tiivistymisestä).²⁰

Voima

Juoksun kuvauksessa, jossa valmistauduin Maisematiemaratoniiin, kirjoitin kasvoilleni nousseen *voimantäyteen hymyn*, joka on sisäisen kokemuksen spontaani ulkoinen ilmentymä. Tämä (elämän)voiman kokemus vaikuttaa käänteiseltä Heideggerin käsitteelle ”kuolemaa-kohti-oleminen”, jossa tietoisuus kuoleman olemassaolosta suuntaa yksilöä kohti autenttisuutta. Toisaalta Heideggerin ajattelu antaa ymmärtää, että kuolema on hyvä asia, kos-

19. Jotenkin uskomattomalta tuntuu, että vaikka olen kirjoittanut ihmisten samankaltaisuudesta ja kokemusten samankaltaisuudesta, joka siis perustuu kehoon esisubjektina, jotenkin sykähdyttää syvältä, kun lukee toisen juoksijan kuvaavan kokemustaan melkein identtisin äänenpainoin. Sheehanin (1978, 229) kuvaus avaruudesta ja ympärille kiedottavasta peitosta: I run in complete touch with myself. I can tell you the wind speed, the temperature, the humidity and whether I'm on a grade and how steep it is. **I take the universe around me and wrap myself in it and become one with it**, moving at a pace that makes me part of it. Korostus TK.

20. Läsnaololla on mielestäni samankaltaisuutta Heideggerin käsitteeseen ”mieleenpalauttaminen” (Wiederholung). Voisi ajatella, että mieleenpalauttaminen tuo esille ja lähelle, tuo läsnä sen, joka on unohdettu. (Sitä en osaa sanoa, mikä on Heideggerin käsitys mieleenpalauttamisen intensiivisestä luonteesta.) Klemola kirjoittaa, että ”se, mikä on painunut unohduksiin, on alkuperäinen kehollinen kokemuksemme yhteydestä olevaan” (Klemola 1998, 82).

ka se ohjaa Daseinia autenttisuutta kohti.²¹ Voimalla on samanlainen autenttisuuteen ohjaava voima kuin ”kuolemaa-kohti-olemisella” mutta positiivisemmassa elämäntäytteisessä merkityksessä.

Voiman voi määritellä siten, että se on jokaisen elävän olion kyky saada aikaan muutoksia omaan olemassaoloon ja maailmaan. Toisaalta se on sisäinen kokemus edellä mainitusta.²²

Ystäväni Kari sanoi Maisematie-maratonin juostuaan, että ”tästä tulee vahva olo”, ja ”tulevina päivinä olen rohkea ja voimakas”. Vastasin hänellä ”kyllä”. Mutta mielestäni kysymys ei ole pelkästään siitä, että jotain positiivista vahvaa kasvaa sisällemme, vaan myös siitä, että henkilöhistorian aikana egoon kiinnittyneet henkiset painolastit kevenevät, poistuvat ja menettävät merkityksensä olemista rajoittavina tekijöinä. Ehkä Kari tarkoitti juuri tätä.

Voima on kokemuksena sisäinen energinen valtavuus ja sitä voi kutsua ”elämää kohti olemiseksi”, koska faktisena kokemuksesta kysymys on elämän voiman kokemuksesta, mitä taas kuolemaa kohti oleminen ei ole.²³ Omasta kuolemasta ei voi saada kokemusta. Oma kuolema on vain käsitteellinen tulevaisuudesta nykyisyyteen postuloitu fakta, joka ei tällä hetkellä suoranaisesti kosketa meitä²⁴.

21. Vaikka hän ei asetakaan autenttisuutta epäautenttisuutta ”paremmaksi” olemistavaksi, niin siihenhän hänen ajattelunsa kuitenkin viittaa. Myöhemmin kirjoitetussa *Gelassenheit*issa Heidegger (1988, 12-13) esittää, että länsimaisten ihmisten tulisi harjoittaa enemmän (meditatiivista) ajattelua, jota he ovat paossa...

22. Ensiksi mainittu on siis ontinen luonteeltaan. Sisäinen kokemus on myös esipredikatiivisena ontinen ja käsitteellistettynä ontologinen Heideggerin tarkoittamassa merkityksessä.

23. Spiegelberg (1975, 70) on kanssani samaa mieltä – hän toteaa ettei usko Heideggerin ”being-toward-death”in olevan ainoa validi tulkinta inhimillisestä eksistenssistä.

24. Epikuros on sanonut, että kuolema ei meitä liikuta. Silloin kun me olemme, ei ole kuolemaa, kun kuolema on, ei ole meitä. Ontologisesti (sekä perinteisen että Heideggerin ontologian merkityksessä), konk-

Elämää-kohti-oleminen viittaa siihen tiedostettuun kokemukseen, että oma eläminen voi muuttua laadullisesti paremmaksi, täydemmäksi elämäksi, joka viittaa täten varsinaistumisen mahdollisuuden konkretisoitumiseen²⁵.

Analyysini voi katsoa myös kritiikiksi Heideggerin teoreettista ja jotenkin lihattoman hengetöntä autenttisuuden analyysia kohtaan. Heideggerhan ei esitä mitään tapaa, jolla esimerkiksi harjoitella tai tavoitella silleen-jättämistä, hän vain puhuu laskevan ajattelun ylittämisestä ja mieltä etsivän ajattelun puolesta. Hän antaa vain yhden ohjeen: on vain odotettava. Myös Levin²⁶ arvostelee Heideggeria tästä ”puutteesta”. Heidegger oli hänen mukaansa niin sidoksissa länsimaiseen metafysiikkaan, ettei päässyt siitä ajattelussaan irti kuin osittain. Pääsyyksi tähän Levin sanoo sen, että Heidegger kielsi kehon roolin henkisessä itsekasvussa.²⁷

”Voima” kertoo yksilön kyvystä olla kokonainen, mikä voi tarkoittaa sekä epävarsinaista että varsinaista olemista. Voima on

reettisen olemistavallisesti Dasein on kuoleva olento ja siten kuolemaa-kohti-kulkeva olento. Mutta tietyissä kokemuksissa voi saada kokemuksen ja otteen elämää-kohti-kulkemisesta, joka on sekä ontallinen (kokemuksellinen) että ontologinen (käsitteellinen) Daseinin konkreettisen olemistapaan kuuluva ominaisuus. Kun Dasein on elossa, hän on kiinni elämässä, hän on lihallisena ja tajunnallisena olentona monin kytkösin sidoksissa maailman ”lihaan”, Merleau-Pontyn tyyli-

25. Olennaista on tässä yhteydessä (kuolemasta ja elämästä puhuttaessa) juokseminen kokemuksellisena olotilana. Kuolemaa-kohti-olemisen voi sanoa olevan Daseinin kokemus. Kuolemaa-kohti-olemisella ei ole merkitystä varsinaiselle minälle, koska tämä ei ”kanna huolta” egostaan. Eli kuolemaa-kohti-oleminen on siis ego-itseisen ihmisen kehkeytymisen prosessiin kuuluva momentti. Väitän, että kun Dasein saa varsinaistumisen kokemuksia, tunne suuntautuu myös elämää-kohti-kulkemiseen.

26. Levin 1987, 265.

27. Levinin antama tunnustus osittaisesta länsimaisen metafysiikan otteesta irtipääsemisestä tarkoittaa, että Heidegger artikuloi uudenlaisen ”ajattelun” mahdollisuuden. Mutta jos hänen kirjoituksistaan etsii konkreettista tukea esimerkiksi henkisen kasvun edistämiseksi tai

oman olemassaolon (ja parhaimmillaan myös olevan olemisen) kokemisen muoto. Siinä koetaan yksi niistä monista tavoista, joissa ihminen todellistuu. Tämä on arkipäiväistä kokemusta perustavampi kokemus, koska se juurruttaa tai maadoittaa yksilöä omaan olemassaoloonsa – ja olemassaoloon ylimalkaan.

Voiman kokemus tuottaa myös eriasteisia laadullisia sekä kehon muotoon että tajunnallisiin kokemuksiin liittyviä asioita. Käytän näistä nimitystä voiman metamorfoosit, joista ensimmäinen liittyy kehon ulkoiseen muotoon ja toinen sisäiseen kokemukseen. Ajatuksen sain lukiessani Anne Sankarin artikkelia ”Ruumis ja kuntosali”²⁸. Sankari lainaa Susan Bordon ajatusta, jonka mukaan ”ruumiin koosta ja muodosta on yhä enemmän tullut yksilön sisäisen järjestyksen (tai epäjärjestyksen) merkki”. Merkki on merkinä sekä muille että itselle. Muille ymmärrän sen tarkoittavan kehon esteettistä habitusta, sitä miltä keho näyttää ja miten yksilö ”kantaa kehoaan”. Jos tahto oman kehonsa vahvistamiseen ja ”suurentamiseen” on ollut kova, päämäärän saavuttaessaan voi tuntea olevansa ”tahtonsa ruumiillistuma”²⁹.

Tämän lisäksi katson habitukseen kuuluvan yksilön vitaalisuuden asteen, henkisen energian määrän, joka näkyy eriasteisina ja harjoituksen määrästä ja laadusta riippuen hänen kaikissa toimissaan. Esimerkiksi kestävyysjuoksijalla on hoikka vartalo ja kaidat kasvot, mikä voi antaa vaikutelman ”rääkätystä” urheilijasta: posket lommolla ja silmissä sisäisen energian intensiivinen hehku. Käsittääkseni viimeksi mainittu on merkityksellinen juoksijalle. Kokemus oman sisäisen energian realisoitumisesta on kohottava. Elämä tuntuu täysipainoisemmalta ja ”enemmältä”. Oleminen muuttuu laadullisesti paremmaksi. On tarmoa tarttua asioihin, tylsyys ja mitäänsanomattomuus vähenevät, mielekkäiden asioiden

meditatiivisen ajattelun harjoittamiseksi, ”huomaamme ettei hänellä todellakaan ole mitään sanottavaa”, Levin (1987, 265) toteaa.

28. Sankari 1994, 170. Kyse on kuntosaliharjoittelusta, mutta ajatusta voi mielestäni laajentaa myös muihinkin liikuntamuotoihin.

29. Sankari 1994, 170.

määrä kasvaa, elämä on mukavampaa, negatiiviseen tarrautuminen vähenee kun suuntautuu positiiviseen, joka on merkityksellisempää.

Kehon liikunnallinen habitus viestittää muille ja itselle kehollisesta tavasta olla maailmassa, mikä välittyy ja muotouttaa myös yksilön koko olemistapaa. Esimerkiksi ”pelkästään” paremman fyysisen kunnon saavuttaminen tuottaa sisäisen energian kasvua, mikä mahdollistaa uudenlaisesta energeettisestä olemistasosta tahtuvan elämän.

Ilo

Yksi juoksemiseen liittyvä tärkeä ja arvokas kokemus on ilo. Koke-
mista analysoidessani olen muotoillut parhaimmaksi kuvaukseksi seuraavan: hyväntahtoinen kupliva onnellisuus. Mieli ikään kuin leijuu euforisen kevyesti onnellisten kuplien muodostamalla leijuvalla patjalla.

Hartaus, kiitollisuus

Tämä kokemus on ylevä ja ulottuu kosmisiin mittoihin. Se on jontenkin egoton tai persoonaton, vaikka kokemus omasta itsestä kokijana on musertavan voimakas. Siihen liittyy kiitollisuus olemisesta ja olemassaolosta sekä myötätunto kaikkea elävää kohtaan. Nämä aspektit tekevät siitä omanlaisensa. Juoksijan omasta olemassaolostaan ja ylimalkaan olemisesta kokema kiitollisuus voi olla niin voimakas, olemassaolo koetaan niin kallisarvoiseksi ja pyhäksi, että syntyy halu kiittää siitä jotain tai jotakuta (vaikka ajatteli ettei ole ketään ketä kiittää – ellei usko persoonalliseen Jumalaan).³⁰

30. Ks. Murphy & White 1995, 27-30.

Anteeksianto

Tämä on hartauden, kiitollisuuden modifikaatio. Hartaus ja kiitollisuus voi – riippuen juoksijan harjoitusta edeltävästä kokemusmaailmasta – ”valua” artikuloitumaan tunnesuhdetta, joka juoksijalla on toiseen tai toisiin ihmisiin. Kokemuksen topografiassa on ikään kuin erilaisia ”kuoppia”, joihin emansipoiva ja egoton elämän tunnevoimahyöky³¹ valuu ja jotka se täyttää. Tämä täyttyminen tuntuu ja saa (tilanteesta riippuen) omanlaisensa artikuloitua käsitteellisen ilmiasun.

Juostessa voi ilmetä mielentila, jonka perusvire on anteeksi-anto – tunne, joka saa antamaan anteeksi.³² Tämä tunteen kohde voi olla periaatteessa mikä hyvänsä moraalinen olio, mutta käytännössä kyseessä ovat ihmistenvälisiin suhteisiin liittyvät ristiriitailanteet. Sitten juostessa, yhtäkkiä, ilman mitään tietoista halua ja alkuponnistusta, mieli täyttyy pyyteettömästä hyvänolon ja anteeksiannon tunteesta. Jos ennen juoksemaan lähtemistä on ollut riita tai suhde toiseen ihmiseen on ollut luotaantyöntävän negatiivinen ja toraisa, negatiivinen tunnetila katoaa – tulee poispyyhkäistyksi. Kiukku häviää. Se ”sulaa” pois.

Juoksun aikana tapahtuva negatiivisesta tunteesta ”irtipäästäminen” ei ole tietoisien pyrkimyksen aikaansaamaa. Irtipäästäminen tapahtuu itsestään, kun jokin – miten tämän nyt sanoisi – irtipäästäminen toteuttava olio tulee tai realisoituu juoksijassa. Juoksija täyttyy lähimmäisenrakkauden kaltaisella anteeksiannon tunteella, jossa ei enää ajatella kuka oli syyllinen ja syytön. Tunnepöytä tulee ikään kuin puhdistettua, jonka jälkeen voi omasta puolestaan aloittaa ”puhtaalta pöydältä”.

31. Tämä hyöky sisältää kaikkia niitä kokemuslaatuja, joita aktiivis-passiivisessa prosessissa avautuu – muun muassa ilo, vapautuneisuus, hartaus, kiitollisuus ja niin edelleen.

32. Käsitelmäni on, että kokemus saavutetaan usein kaikissa muissakin meditatiivisissa harjoituksissa.

Tunteen ontologinen perusta on näkemykseni mukaan pieni hetkellinen egon itsensä unohtaminen, jossa siis – käyttäakseni omaksumaani (tieteellisesti ”löysää”) sanontaa – ego päästää itsestään irti. Ja selventääkseni tätä aktiivis-passiivisen prosessin osaluetta: ego ei siis tietoisesti päästä irti vaan yhtäkkiä huomaa vain näin käyneen. Sanonnassa ”ego päästää itsestään irti”, ”päästää” pitää ymmärtää passiivissa, tekijää ei ole vaikka se tapahtuukin juoksijan psykofyysisessä kokonaisuudessa.

Luvun lopuksi on paikallaan esittää myös toisenlainen kokemus, joka on minulle itselleni vieras. Kyseessä on J.P. Roos ja hänen kuvauksensa liittyy syysmasennukseen, joka yhdessä pitkäaikaisen flunssan ja pikkujoulujuhlinnan kanssa melkein lopetti juoksemisen.

Kun ottaa huomioon että koko syksyn kuntoni oli ollut aivan loistava, paras mitä koskaan elämässäni ja se oli kestänyt pitkään tällaisena, niin romahdus oli todella dramaattinen. Pakotin itseni aluksi juoksemaan, jopa pitkiäkin matkoja, mutta jo juostessa ajatukset kulkivat vain synkkiä ja vihamielisiä ratoja, ajattelin erilaisia idiootteja, jotka olivat aiheuttaneet minulle syksyn aikana harmia ja mietin mitä tekisin heille, mietin maailman synkkää tulevaisuutta, näköpiirissä olevaa suurta maailman konfliktia islamilaisen ja kapitalistisen maailman välillä, Suomessa vallitsevaa hirveää lamaa ja hallituksen typeryyksiä (ensin ei ymmärretä että Suomen markan arvo nyt yksinkertaisesti oli täysin järjetön suhteessa muihin Euroopan valuuttoihin ja sitten kuvitellaan että lamaa hoidetaan hirveillä veronkorotuksilla ja julkisen talouden supistuksilla), niin että kotiin tullessani olin joko täynnä tukahdutettua raivoa ja katkeruutta tai niin syvässä masennustilassa, että tuskin pystyin kättäni nostamaan.³³

33. Roos 1995, luku 11.

Juoksemisen anteeksiantava näkökulma on ymmärrettävä siten, että ei juokseminen fyysisenä harjoituksena – kuten ei mikään muukaan liikunta – ole ”napinpainalluksenomaisesti” toimiva ihmekeino, joka automaattisesti tuottaa hyvää oloa ja mielenrauhaa. Ja on huomattava, että juoksemiseen käytettävä aika ja harjoituksen raskaus vaihtelevat, jolloin harjoitus vaikuttaa eri tavoin. Mielenkiintoista olisi tietää, tyynnyttääkö 30 kilometrin juoksumatka mieltä enemmän kuin 5 kilometrin? Olen taipuvainen uskomaan näin. Ja lisäksi, jos masennus on syvä, siitä toipuminen vie oman aikansa. Syyt masennukseen voivat olla monissa tekijöissä, jotka täytyy työstää (mahdollisesti terapeutisesti) oikeissa yhteyksissä. Ja jos masennus on syvä, kuka jaksaa lähteä juoksemaan.

Roos³⁴ itse analysoi masennustaan ja toteaa, että

loppujen lopuksi vasta tämä masennustila sai minut todella lopettamaan juoksemisen, niin että juoksupäiväkirjaani jäi useita täysin valkoisia viikkoja ja lisäksi viikkoja joiden aikana kilometrejä kertyi vain yhteensä tuollainen 5-10 kilometriä. Ja toisaalta vasta tämä lepotauko yhdessä joululomalle pääsyn kanssa hävitti myös masennustilankin (pääsin tämän kirjan-kin suhteen taas vähän vauhtiin kuukauden lähes täydellisen tauon jälkeen). Eli kaiken kaikkiaan: taukoja on hyvä pitää, eikä niitä ole syytä mitenkään surra. Ihminen ei ole kone eikä mikään toiminta, ei edes sellainen josta todella pitää, maistu aina, vaan välillä pitää vaihtaa täydellisesti rutiineja ja elämän-alueita.

34. Roos 1995, luku 11.

Todellisen itsen löytäminen, valaistuminen, Absoluutti

Tämä on syvällinen ja mystinen tapahtuma, jonka eri perinteet käsitteellistävät eri tavoin. Itse tapahtuma ei ole sanojen avulla kuvattavissa, vaikka sanoilla pyritäänkin sitä kuvaamaan. Se on siis sanoinkuvaamaton. Itse tulkitsen sen ”perimmäisen todellisuuden” paljastumiseksi. Tämän ymmärrän siitä lähtökohdasta, että sanoja on aina inkarnoitunut subjekti, kehollis-tajunnallinen yksilö.³⁵ Olen kirjoittanut asiasta seuraavasti:

Monet perenniaalisen filosofian tutkimusalueeseen kuuluvat kokemukset katsotaan mystisiksi. Tämä ei tietenkään tarkoita, että ne olisivat jotenkin yliluonnollisia tai mielikuvituksen tuotetta. Kysymys on siitä, että koettuina kokemuksina ne eivät ole arkipäiväisiä vaan harvinaisia. Pääkiistanaihe perenniaalisen filosofian tutkimusperinteen piirissä on ollut se, ovatko mystiset kokemukset pohjimmiltaan samanlaisia vai vaihtelevatko ne kulttuurin mukaan. Itse katson, että perimmäistä todellisuutta ja itseä koskevat kokemukset ovat pohjimmiltaan samoja kulttuurieroista riippumatta. Koska kokemukset ovat käsitteellisen ulottumattomissa, tulkintojen moninaisuus johtuu erilaisista tulkintakehyksistä, jotka vaihtelevat kulttuureittain. Luoma (1994, 58) kirjoittaa kokemuksen pohjimmaisen samuuden kieltävien olevan ”hermeneuttisesti naiiveja”, jos he kokemuksen moninaisista erilaisista kuvauksista käsin päättävät samalla tavalla siitä transsendentaalisesta todellisuudesta, mihin kuvaukset viittaavat. Hän (1994,

35. On epäselvää, viittaako Heidegger varsinaisella olemisella ja autenttisesti ihmisellä ihmiseen, joka on kokenut kyseisen kokemuksen. Tulkintani on, että jossain määrin näin on. Viittaan tällä Heideggerin tutkimuksiin mestari Eckhardista ja siihen, että Heidegger oli tutustunut itämaisiiin henkisen kasvun traditioihin.

58) referoi Formanin teosta *The Problem of Pure Consciousness, Mysticism and Philosophy* seuraavasti: ”Mystinen kokemus edustaa välitöntä ja suoraa kosketusta (eri tavoin määritelyyn) absoluuttiseen periaatteeseen. Vasta tämän välittömän kosketuksen saamisen jälkeen tämä kosketus on -- tulkittu oman perinteen kieleen ja uskomuksiin liittyen. Koska nämä tulkintakategoriat (siis käsitteet, uskomukset ja taustaoletukset) eivät sisälly tuohon transkendentiaaliseen kokemukseen, mystiikka on valtaosalta poikkikulttuurisesti yhtäläistä.”³⁶

Kauppi toteaa, että

ei ole mystiikkaa sanoa transsendenttiin nähden, että se on. Mystikko pyrkii kokemaan transsendentin sellaisella tavalla, joka ei ole intellektuaalista käsittämistä. Hänellä on vakaus, ettei se, mikä on transsendentaalista käsityskykyimme nähden, välttämättä ole transsendenttia kokemukseen nähden. Tällöin on kuitenkin kysymyksessä kokeminen, joka on toista laatua kuin se kokemus, mikä on kokemustietomme perustana.³⁷

Sufilaisuutta (Islamin mystinen haara) tutkinut Annemarie Schimmel

määrittelee mystisen³⁸ kokemuksen joksikin erikoislaatuiseksi ja voimakkaaksi tapahtumaksi, jonka äärimmäisen harvat ta-

36. Koski 2000, 28-29.

37. Kauppi 1978, 11.

38. Mystinen ei tarkoita yliluonnollista. Käsitteen vahvassa merkityksessä yliluonnollista ei voi ihmiselle olla olemassa. Kaikki tapahtuminen, minkä ihminen voi kokea, tapahtuu maailmassa, luonnossa. Tämän mukaan ihminen ei voi saada kokemuksia luonnon yli tai sen toisella puolen olevista tapahtumista. Tämän perusteella yliluonnollista ei voi olla ihmiselle kokemuksellisesti olemassa, koska jos jotain ”yliluonnollista” tapahtuu, se tapahtuu luonnossa ja on ”luonnollista”.

voittavat ilman metodista harjoitusta. Kokemusta ei tavoiteta älyllisesti --.³⁹ -- Jälkeenpäin mystistä kokemusta on mahdollista tulkita ja ymmärtää käsitteellisen avulla, koska ihmisellä itsellään on kokemuksellisena perustana tapahtuma, jota käsitteellistetään.⁴⁰

Koska kyse on ”perimmäisestä todellisuudesta” ja inkarnoituneesta ihmisestä kokijana, ajattelen, että

ihminen ei voi sanoa ’perimmäisestä todellisuudesta’ mitään lopullista, koska käsitteillä ei voi kuvata tyhjentävästi olevaa sinänsä. Tämä viittaa siihen tapaan, miten perimmäinen todellisuus on itsessään ja miten sen oleminen vain on. Perimmäinen todellisuus on ’sellaisuus’, joka jää aina ihmisen ymmärryksen ulottumattomiin.⁴¹

39. Ks. Schimmel 1986, 3.

40. Koski 2000, 58. Tämä voimakas ja erikoislaatuinen kokemus on tullut joogan yhteydessä yksilön vapautumisen (nirvana) prosessiin. Kyse on tällöin arkipäiväisen olemisen ylittämisestä. Se on ”määrittellemättömän” kokemista ja realisoimista elämässään. Patanjalin jooga-suuttrissa (Johnston 1987, I: 16 - IV: 34) puhutaan ”henkisen ihmisen” (spiritual man) syntyemisestä. Tässä yhteydessä puhutaan yksilön ”kuolemisesta” ja ”uudelleensyntyemisestä”, millä tarkoitetaan profaanin minän tai egon ”kuolemista” ja yksilön henkistä ”uudelleensyntymistä”. Kokemus on voimakkuudessaan ehdoton ja muuttaa ihmisen. (Koski 2000, 106.) Länsimaisessa filosofiassa Spinoza viittaa tulkintani mukaan samaan kokemukseen puhuessaan ”intuitiivisesta tiedosta”. ”Filosofisesti ilmaistuna kysymys on olemassaolevan ja olemassaolon ykseyden kokemuksesta, jossa oleva koetaan totaliteetiksi. Tähän kokemukseen liittyvää tietoa Spinoza (1949, V: xxvii) kutsuu kolmannen asteen tiedoksi, jonka ihminen kokee suurimpana mahdollisena mielenrauhana.” (Koski 2000, 211.)

41. Koski 2000, 221.

Nämä ovat kestävyysjuoksun kokemuksellisia ytimiä – niitä voi olla enemmänkin, tässä ovat mukana vain tässä tutkimuksessa esiin saadut⁴². Kokemukselliset ytimet ovat siis juoksijan kannalta keskeisiä tekijöitä, joiden kautta määrittyvät ja saavat merkityksensä myös muut juoksijan elämämaailman tapahtumat. Tällöin eksistentiaalisesti tärkeiksi ja merkityksellisiksi koetut ytimet vaikuttavat myös siihen tapaan, miten epämiellyttävät ja negatiiviset kokemukset mielletään ja miten niihin suhtaudutaan. Jos juoksijana saadut kokemukset merkittävät hänen ihmisenä olemistaan, oman itsen kokonaistumiseen rakentavasti vaikuttaneet eksistentiaalis-ontologiset tapahtumat ulottavat vaikutuksensa myös negatiivisiin kokemuksiin, jolloin niiden merkitys ja tuntuminen voi muuttua vähemmän negatiiviseksi. Toisin sanoen positiivisen elämäntunteen tai omaa todellista sisintä itsellistä identiteettiään löytäneen juoksijan elämän laatu paranee eivätkä vastoinkäymiset horjuta tai suista häntä polvilleen niin kuin aikaisemmin. Näin siis silloin, jos ajatellaan, että ihminen on kokonaisuus (ekspressiivinen totaliteetti), jolloin jokainen yksittäinen ilmiö tai kokemus saa merkityksensä ihmisen elämäntähtelyn ja täten kaikkien aiempien kokemusten virittämän tulkintahorisontin kautta. Epämiellyttäviksi koetut olotilatkin merkitetään tilanteen kokonaisuuden määrittävien kokemuksellisten ytimien kautta.

Seuraavaksi syvennän juoksemisen tarkastelua meditatiivisena harjoituksena.

42. Timo Klemola (1998, 163-170) on kirjoittanut kalliokiipeilyn fenomenologiasta. Siinä hän nostaa esiin seuraavat kokemukselliset ytimet: luonto, kuolema, luottamus, pelko, toinen (ihminen), taito, vapaus, itsensä katsominen, väline, ilo, täydellinen keskittyminen ja elämä (1998, 165).

8. Järjen ylittäminen ja kehon viisaus

Tässä luvussa käsittelen juoksijan ja maailman kosketuksen suhdetta hänen syvempään olemuspuoleen havahtumisen kannalta. Tämä liittyy epäautenttisuuden ja autenttisuuden problematiikkaan ja prosessiin. Havahtumisessa liikutaan käsitteellisen ja sen ylittävän alueella. Käsitteellisen tavoittamattomissa oleva on järjen, rationaalisuuden ”tuolla puolen”.¹ Tämä on Heideggerin meditatiivisen ajattelun ja silleen jättämisen ideoiden kehittämistä ja konkretisoivaa tulkintaa juoksijan todellisen harjoittelun kannalta tarkasteltuna. Esitän aktiivis-passiivisen prosessin avulla miten järki ylitetään ja mikä on kehon viisauden osuus siinä.

Juokseminen ”meditatiivisena ajatteluna”

”Henkisen liikunnan” tavoitteet ja motiivit ovat sisäisempiä. Tällaisista lajeista saadut palkinnot ovat hiljaisia ja avaria.²

1. Ks. Klemola 1998, 65-75.

2. Näin kirjoitti Mari Verho 10.10.2001 sähköpostiviestissään vaihtaessamme ajatuksia liikunnan merkityksistä.

Henkinen liikunta on aforistista puhekieltä. Kaikki ihmisen tekemä on henkistä, joka on tajunnallista. Henkinen pitää tässä yhteydessä ymmärtää näkökulmana liikuntaan ja siihen, mikä on harjoituksen päämäärä. On eri asia tavoitella esimerkiksi maratonin juoksemista alle 2 tunnin 30 minuutin kuin hyvää oloa ja mielenrauhaa (mahdollista on tietenkin yhdistää mainitut tavoitteet). Tarkastelun apuna käytän Heideggerin ”mieltä etsivää ajattelua” tai toisella tavoin sanottuna ”meditatiivista ajattelua”. Ja kuten aiemmin on mainittu, tähän liittyy myös ”silleen jättäminen”. Olennaisinta tässä tavassa asennoitua juoksemiseen on toisenlaisen suhteen todellisuudesta tai maailmasta kiinnisaaminen. Meditatiivisen ajattelun kohteena, johon ei suhtauduta kohteena, on se ontittinen todellisuus, josta kaikki ajattelumme on lähtöisin (todellisuus, joka ei tyhjene niihin käsitteisiin, jotka olemme siitä muodostaneet)³. Todellisuutta ei pyritä haltuunottamaan rationaalisen ”laskevan ajattelun” kautta vaan hiljentymään niin, että maailma saa tilaisuuden näyttäytyä niin kuin se on ilman odotuksiamme siitä, miten sen pitäisi olla ja näyttäytyä. Se on ikään kuin Olemisen kokeminen (isolla O:lla). Tämän kautta voi saada uudenlaisen kosketuksen maailmaan ja omaan itseensä. Se on oman itsen maailmassa-olemisen horisontin avautumista⁴. Perinteisesti meditatiivisen ajattelun on katsottu liittyvän ihmisen henkiseen kasvuun⁵. Kun liikuntaan liittyy meditatiivinen ulottuvuus, on tärkeää todeta, että tällöin ih-

3. Ks. Heidegger 1969, 65-87. Meditatiivisen ajattelun ”kohteen” voidaan näin ajatella olevan transsendentti, tao, oleva, yksi, Atman, Brahman, Jumala ja niin edelleen riippuen siitä, mistä selityскеhyksestä asiaa tarkastellaan.

4. En kirjoita **avaamista** (jonka katson tarkoittavan tietoista toimintaa), koska siihen ei voi tietoisella ajattelulla vaikuttaa. Kaikki tietoisella tavalla vaikuttamaan pyrkiminen kuuluu rationaalisen ”laskevan ajattelun” alueelle eikä laskeva ajattelu voi tuottaa esiin sitä, mitä mieltä etsivä ajattelu saa aikaan.

5. Ks. Koski 2000.

misen kehollinen ja liikunnallinen olemassaolo voidaan tematisoida ihmisen koko hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden kannalta.

Tulkitsen Heideggerin meditaativisen ajattelun liittyvän meditaatioon (tai joihinkin sen tasoihin). Jos näin on, voin perustellusti kytkeä meditatiivisen ajattelun meditaatioon ja kysyä, saadakseni näkyviin meditatiivisen ajattelun (niin kuin sen itse ymmärrän) ydintä, mihin meditaation positiivisten ominaisuuksien katsotaan perustuvan? Rauhala⁶ esittää asian näin:

Meditaatiopsykologian näkemyksen mukaan tajunnan tyhjentäessä sen toiminta pääsee alkamaan ikään kuin neutraalista nollatilasta. Silloin tajunnallisen tapahtumisen luontainen sisäinen viisaus toteuttaa itsensä. Tajuntaan ei alkuperäisesti – so. pelkästään aivorakenteesta seuraten – kuulu negatiivisuus, vaan todellisuuden neutraali heijastelu koettuina merkityksinä. Negatiivisuus on yksilöllisen kehityshistoriamme kasaa-maa rasitetta. Kun se onnistutaan hetkeksi – mutta meditoi-dessa yhä uudelleen toistuvasti – häivyttämään, muodostuu tajuntaan ikään kuin vapaa luova tila, jossa mitkään ennakkositoutumiset eivät enää hallitse. -- Kun epäsuotuisten merkityskokemusten sijalle kehkeytyy myönteistä mielellistä suhdetta todellisuuteen, merkitsee se tietenkin henkistä kehitystä. Näin ajatellen myös henkisen kasvun käsitteelle tulee reaalisäältä. Myönteisten kokemussisältöjen pysyvyyttä suosii se, että niistä rakentuva maailmankuva on mielekkäämpi, elämäntaitoa lisäävämpi ja suurempaa tyydytystä tuottava kuin negatiivinen maailmankuva. Motivaatio jatkaa ponnistelua kehkeytyy siten edistymisen myötä ja siitä itsestään. Vähäi-nenkin muutos on helposti koettavissa ja se on kannustavaa.

Meditatiivisen ajattelun kautta koettu on kokonaisena ihmisenä koettua – ei vain rationaalisen ajattelun kautta. Se mikä koetaan

6. Rauhala 1990, 69-70.

kokonaisena ihmisenä, kehon ja mielen kautta, muuttuu ”omaksi lihaksemme”. Se ei ole esimerkiksi ulkokohtaisesti omaksuttuja hyvän elämän toimintamuotoja. Kaikki omakohtaisesti koettu koskettaa ihmistä eri tavoin kuin ulkokohtainen tieto.

Jos ymmärryksemme ei muutu ’omaksi lihaksemme’ ja päinvastoin, se jää pelkäksi vieraantuneeksi intellektuellismiksi: toimintaan liittymätön ymmärrys ei auta saavuttamaan -- (hyvää elämää, TK). Sekä henkisen että kehollisen ymmärryksen kasvun pitäisi näkyä jokapäiväisissä toimissa. Arabialainen sananlasku sanoo, että tieto ilman toimintaa on kuin hedelmäpuu ilman hedelmää.⁷

Yksi olennainen kysymys on, mitä juoksija tavoittelee juoksemisellaan eli mikä on tietoisuuden (juoksijan) intentionaalinen korrelaatti? Ja miten se strukturoi juoksijaa juoksijana ja juoksua juoksuna? Jos tavoite on esimerkiksi perenniaalinen ideaali, se on esiymmärryksen kautta omaksuttu yksilökohtaisesti tematisoitu tavoite, koska kyseessä on ideaali niin kuin yksilö on sen ymmärtänyt. Hermeneuttisen kehän idean mukaan ideaali (intentionaalinen korrelaatti) ei ole staattinen, vaan se muotoutuu, täsmentyy ja tulee sisällöltään monimuotoisemmaksi ja -tasoisemmaksi. Yksi jaottelu on ajatella, että juoksija voi suhtautua juoksemiseensa voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projektien kautta⁸.

Juokseminen on yksi tapa tutkia ja lähestyä itseä sekä maailmaa. Mitä pitempi matka, sitä meditatiivisempi itseensä syventyminen on.⁹ Omaan sisäiseen itseen syventyminen on hiljentymistä

7. Koski 2000, 48.

8. Klemola 1998, 5.

9. Mikä on itseensä syventymisen merkitys? Itseensä syventymisen merkitys on siinä, että se avaa yksilön kokemushorisonttia, joka sisältää myös eksistentiaalisen olemuspuolen. Itseensä syventyminen ohjaa yksilöä kokemaan oman olemassaolonsa.

ja seestymistä. Tästä voi sanoa, että juoksija ottaa itselleen ontologis-onttisen roolin¹⁰. Se on se rakenne, jossa aktiivis-passiivinen prosessi tapahtuu. Juostessaan juoksija asettaa itsensä intensiiviseen suhteeseen maailman kanssa, mikä tuottaa eritasoisia omaan olemassaoloon ja sen luonteeseen liittyviä ulottuvuuksia. Ne ovat henkilökohtaisia ja työstävät tai vaikuttavat siihen jatkumoon, jonka toisessa päässä on epäautenttinen oleminen ja toisessa autenttinen oleminen. Sheehan kirjoittaa omista (epäautenttisuutta redusoi-vasta näkökulmasta) kokemuksistaan näin:

Kun juoksen ja meditoin, jätän entisen suojani juoksemisen puhtaassa yksinkertaisuudessa. Hylkään jokapäiväiseen elämään rakentuneet varmuudet. Jätän -- esi-isäni, kirkkoni, yhteiskuntani, perheeni, ystäväni, jokaisen ja kaiken minkä koen tärkeänä. Heitän menemään kaiken, jota en ole kokenut aidoksi oman kokemukseni kautta. Hylkään kaiken, jota en ole oppinut välittömän kanssakäymisen ja myötätunnon kautta. Panen tämän kaiken vaakalaudalle siinä näennäisesti leikkisässä tunnissa jonka vietän jokitiellä. -- Valitsen oman itseni, omat arvoni, maailmankaikkeuteni. Valitsen oman draamani, minun oman elämäni, oman sankaruuteni. Etsin mielukuvituksen, järjen ja intuition kautta sitä ainutkertaista jotain, jota minä, eikä kukaan muu, olen täällä tehökseni.¹¹

Heideggerin termin sanottuna, Dasein antaa mielen olemiselle eli Daseinin maailmassa-olemisen prosessissa tulee ilmi sen olemisen mielekkyys – tai täsmällisemmin sanottuna: Daseinissa ilmi tuleva olemisen tosiasia on *mielekkyys*. Tämä mielekkyys ei ole teoreettinen eikä sen vastakohtaksi ajateltuna käytännöllinenkään asia.

10. Olemisenymmärtämisen (ontologinen) avulla juoksija asettaa itsensä konkreettisenä kehollisena olentona (onttisena oliona) juoksemissuhteeseen.

11. Sheehan 1978, 233-234.

Olemista ei pidä käsittää Daseinin mielen sisäiseksi asiaksi vaan Daseinin oleminen on mielekkyyttä. Jean-Luc Nancy kommentoi ajatusta siten, että mielekkyydessä on kysymys nimenomaan toiminnasta tai käyttäytymisestä – käyttäytyminen on olemisen toteuttamista (*vollbringen*)¹². Tämä olemisen toteuttaminen on mielekästä toimintaa.

Ennen kuin käsittelen omantunnon kutsua, sanon muutaman sanan ”ahdistuksesta”, koska se on mielestäni yksi tekijä, joka virittelee omantunnon kutsulle otollisen maaperän¹³.

Ahdistus on ymmärtävää virittyneisyyttä¹⁴. ”(A)hdistuminen on virittyneisyytenä maailmassa-olemisen tapa--”¹⁵. ”Ahdistus tuo täälläolon sen eteen, että se on vapaana -- olemisensa varsinaisuuteen mahdollisuutena, jota se jo aina on”¹⁶. Samoin buddhalaisuudessa katsotaan ihmisessä olevan buddha-luonnon, joka voi aktualisoitua. Tässä mielessä sanotaan, että yksilö on-jo buddha, koska buddha-luonto-ominaisuus on-jo hänessä.

Ahdistus tematisoi sen kaltaista oman olemassaolon henkistä kokemistapaa, joka omantunnon kutsussa asettuu omalle ymmärrettävälle paikalleen (osana maailman ymmärryksen kasvua – samoin kuin omantunnon kutsu näyttäytyy jälkeinpäin tarkasteltuna tärkeässä konstitutiivisessa roolissaan).

Ahdistus on kokemuksena selkeästi esiin työntyvä. Se ei ole kele vaatimattomana hiljaisuudessa vaan vaatii julkeasti tulla otetuksi huomioon. Heidegger kirjoittaa, että ”ahdistuksessa tuntuu

12. Nancy 1998, 27.

13. Tässä yhteydessä voisi heuristisesti pohtia, onko ahdistus omantunnon kutsun ”esiaste”, kuin ovi, josta eteneminen antaa esiymmärryksen omantunnon kutsulle (esimerkiksi tematisoimaan sen kenen tahansa ja varsinaisuuden kannalta)?

14. Heidegger 2000, 230.

15. Heidegger 2000, 240.

16. Heidegger 2000, 237.

'*oudolta*'. -- Outous tarkoittaa lisäksi olemista poissa kotoa."¹⁷ Tässä hän esittää selkeästi samanlaisen eksistentiaalisen kuvion kuin mihin olemme zen-buddhalaisuuden yhteydessä tottuneet. Siinäkin ihmisen tavoitteena on "tien avulla tulla kotiin", mikä on oman todellisen itsen löytämistä. Juokseminen purkaa tai "nostaa" juoksijaa pois ahdistuksesta. Juokseminen saattaa tuoda juoksijalle "kottona-olemisen-tunteen".

"Outous pyrkii jatkuvasti täälläoloon ja uhkaa sen jokapäiväistä ekseyneisyyttä keneen tahansa, vaikkakaan ei suoranaisesti"¹⁸. Outous ja ahdistus saattavat kohdata juoksijan muun muassa silloin, kun tämä ei pääse harjoittelemaan. Voisiko selittämättömyys ja leivottomuus olla joiltakin osin juuri outoutta? Outoudesta esiin työntyvä ahdistus sysää juoksijaa toteuttamaan varsinaista mahdollisuuttaan realisoitua maailmassa-olemisessaan. Katsottaessa mitä hyvänsä ihmisen varsinaistumiseen tähtäväää perinnettä, niissä kaikissa näyttää olevan keskeisessä asemassa metodinen jatkuva harjoitus – esimerkiksi zenin perinteessä korostetaan koko eliniän jatkuvaa harjoitusta oli kyseessä sitten noviisi tai mestari. Traditiot, jotka ovat osoittaneet elinvoimansa ja jatkuvuutensa, lienevät katsoneet jatkuvan harjoituksen olevan välttämätön ehto perinteen säilymiselle elinvoimaisena. Syynä tähän on se, että arkipäiväinen pyrkii jatkuvasti vetämään harjoittelijaa jokapäiväisen harmauden mitäänsanomattomaan tylsään yhdentekevyyteen. Heidegger kutsuu Daseinin jokapäiväistä epämääräisyyttä tavanomaisuudeksi¹⁹. Epävarsinaisuus (olemuksenaan kuka tahansa) artikuloituu tavalla, josta Heidegger²⁰ kirjoittaa värikkään painokkaasti seuraavasti:

Välinpitämättömyyden kelmeä mielialattomuus, joka ei takerru mihinkään, jolla ei ole kiinnostusta mihinkään, joka an-

17. Heidegger 2000, 237.

18. Heidegger 2000, 238.

19. Heidegger 2000, 68.

20. Heidegger 2000, 414.

tautuu sille, minkä päivä kulloinkin tuo -- demonstroi kaikkein *vakuuttavammin unohtamisen*²¹ voimaa, joka vallitsee jokapäiväisiä, lähimmän huolehtimisen mielialoja. Omia aikojaan eleminen, joka ”jättää kaiken olemaan” niin kuin se on, perustuu unohtavaan itsensä jättämiseen heitteisyydelle. Sen ekstaattinen mieli on epävarsinaista olleisuutta.

Dermot Moran tulkitsee asian niin, että arkipäiväisyys mielentilana saa Daseinin lankeamaan, mikä estää häntä kohtaamasta olemassaolonsa aspekteja²².

Seuraavissa kahdessa luvussa tutkin juoksun meditatiivista elementtiä ”omantunnon kutsun” ja ”aktiivis-passiivisen prosessin” kautta.

Omantunnon kutsu

Ehkä yksi syy kestävyysjuoksun kiinnostavuuteen on se, että sen avulla saa ”kiinnekohdan” syvempään olemuspuoleensa, kuulee niin sanotusti ”omantunnon kutsun” paremmin. Itse ymmärrän käsitteen ”omantunnon kutsu” yritykseksi kuvata yksilön ”sielun” liikahduksia tai tapahtumia, jotka koskettavat ja ovat tekemisissä inhimillisyyden sui generis²³ kanssa. Nämä tapahtumat tuntuvat ja

21. Kyseinen tunnetila pyrkii hautaamaan alleen omantunnon kutsun varsinaisuuteen, TK.

22. Moran 2000, 242 (vai pitäisikö sanoa, että arkipäiväisyys mielentilana pitää Daseinin lankeamisen tilassa?). Ahdistus, ainakin Heideggerin ajattelussa, on hyvä asia, koska se ”noutaa täälläolon takaisin lankeavasta uppoutumisesta ’maailmaan’. Jokapäiväinen tuttuus lysähtää. -- Jossakin-oleminen tulee *kodittomuuden* eksistentiaaliseen ’modukseen’.” (Heidegger 2000, 238.) Toisin sanoen ahdistus on kokemuksellinen mielentila, joka astuu esiin Daseinin jouduttua jokapäiväiseen elämättömän elämän tyhjältä tuntuvaan merkityksettömyyteen.

23. Omaa lajiaan, omaa luokkaansa, vertaansa vailla (Uusi sivistysanakirja 1975).

saavat yksilön ”liikkeelle”, koska ne koskettavat niin ”syvältä”, tuntevat niin syvällä itsessämme.

Miten Dasein pääsee yhteyteen itsensä kanssa? Heidegger vastaa, että koska Dasein on eksynyt keneen tahansa, ”sen on ensin löydettävä itsensä”²⁴.

Pentti Hänninen kirjoittaa Juoksija-lehdessä omastatunnosta, juoksemisen kautta saavutetusta yhteydestä itseensä ja elämästä itsessään. Hän kirjoittaa:

Kun juostessa on ollut aikaa, olen joskus pohdiskellut, onko itsensä kuuntelulla jotakin tekemistä jopa omantunnon kanssa? Jos oppii kuuntelemaan ja kunnioittamaan itseään, on paljon vaikeampaa tehdä lähimmäisilleenkään väärin. -- (I)tse olen oppinut löytämään juoksemisesta hengellisen sisällön – kuten moni muukin maratoonari. Olen löytänyt suoran yhteyden itseeni ja sitä kautta itse elämään minussa. Se on aivan varmasti minua korkeampi voima, nimittäköön kukin sitä miksi haluaa.²⁵

Hänninen jatkaa mielenkiintoisesti kytkemällä elämänvoiman samalla tavalla itseensä juoksijana kuten mitä itse koin Maisematie-

24. Heidegger 2000, 327. ”Löytäkseen ylipäätään *itsensä* täälläolo on ’näytettävä’ itselleen mahdollisessa varsinaisuudessaan. Täälläolo tarvitsee vahvistuksen itsenäolemisen kyvystä, jota se *mahdollisuutensa* suhteen aina *jo on*. -- (T)ämä mahdollisuus saa vahvistuksensa täälläolon jokapäiväisessä tavassa tulkita itseään tunnetusti *omantunnon äänenä*.” (Heidegger 2000, 327-328.) Omantunnon merkitys on siinä, että se ”antaa ymmärtää ’jotakin’, se *avaa*” (Heidegger 2000, 329). Tämä avaaminen liittyy Daseinin olemistapaan liittyvään avautuneisuuteen, jota Dasein on jo lähtökohtaisesti maailmaan synnyttään. Dasein on kehollis-tajunnallisessa maailmassa-olemisessaan alusta pitäen avoin projekti, jossa ”maailma virtaa sisään ja ulos”. Heideggerin analyysissa omatunto paljastuu kutsuksi. ”Omantunnon kutsun piirteenä on *haastaa* täälläolo omimpaan olemiskykyyn --” (Heidegger 2000, 329).

25. Hänninen 2001, 23.

maratoniin valmistavalla juoksulenkillä. Hän kertoo, että ”kunnan huikeina hetkinä tuo voima näyttää olevan täysin vallassani, mutta omavoimainen pullistelu ei vie metriäkään eteenpäin, jos elämä minussa ei hoidakaan omaa osuuttaan. Minun osanani ei ole pyrkiä hallitsemaan sitä, vaan sopeuttamaan oma tahtoni ja toimintani sen suuntaiseksi.” Tässä tulee myös hyvin näkyviin omakohtaisesti koettu aktiivis-passiivinen -prosessi, jossa Hänninen ymmärtää passiivisen kautta realisoituvan elämän voiman olevan tahtonsa tavoittamattomissa. Hän ymmärtää, että a) voima on hänessä, b) se ei synny ja ole hänen tietoisesti kontrolloitavissa.

Jotta todella eläisi, Sheehan²⁶ kirjoittaa, olisi olemassa omana itsenään, on kuultava sisäinen äänensä ja oltava sille rehellinen. Kysymys kuuluu, kuinka kuulla se. Kuinka kuulla oma sisäinen äänensä, jotta löytäisi oman tiensä, tuntisi sielunsa, Sheehan toteaa, että ongelmana ei ole löytämisen vaikeus vaan todennäköisyys, että sitä ei löydä koskaan. Tällöin voimme elää elämämme koskaan todella elämättä sitä, kuulematta koskaan kutsua:²⁷ ”Meidän tragediamme voi olla käyttämätön sielu, täyttymätön tarkoitus²⁸.”

Sheehanin ajatuksen yhteys Heideggerin omantunnon kutsuun on ilmeinen. Koska Sheehanin tekstistä ei käy ilmi, että hän olisi tutustunut Heideggerin tekstiin (hän puhuu tässä yhteydessä Ortegasta, Keatsista ja Nietzschestä), yksi mahdollisuus ajatella ajatusten yhtäläisyyttä on, että kokemus sisäisestä äänestä on juoksemisen aikaansaama. Tällöin kokemuksen voi katsoa olevan kehoilähtöinen, koska sitä ei ole yritetty tietoisesti tuottaa ajattelun avulla (mitä ei voikaan tehdä). Onko tästä tehtävä sellainen johtopäätös kehon esisubjektiluonteesta, että ihmisen ontologinen²⁹ rakenne tuottaa kyseisen kokemuksen? Itse ajattelen näin.

26. Sheehan 1978, 58.

27. Sheehan 1978, 58.

28. Sheehan 1978, 58.

29. Tarkoitan ontologiaa sen perinteisessä merkityksessä oppina olevasta.

Kaiken kaikkiaan katson, että ontologiseen rakenteeseemme (ihmisen olemukseen) sisältyy halu johonkin täydempään, kokonaistumiseen³⁰. Jos oma elämä on vaillinaista, saattaa se ilmetä ja tulla koetuksi epämääräisenä ahdistuksena ja levottomuutena. Tähän kokonaistumiseen, olemiseen kokonaisuena olemassaolossamme, omatunto kutsuu.³¹

Kysymys on siitä, kuka täälläolo on? Mikä on itseyden ontologinen rakennemuoto?”³² ”Minässä’ ilmaisee itsensä itse, jota minä ensi sijassa ja enimmäkseen *en* varsinaisesti ole”³³.

Ollessaan eksyneenä kenen tahansa julkisuuteen ja jutteluun -- täälläololta *jää kuulematta* oma itsensä. Jos täälläolon on voitava palata tästä itseään kuulemattomasta eksyneisyydestä, ja jos tämä on tehtävä itse, täälläolon on ensin kyettävä löytämään itsensä, joka siltä on jäänyt kuulematta ja jää kuulematta, koska se *kuulostelee* ketä tahansa.³⁴

30. Myös Lauri Rauhala (1991, 72-73) ajattelee samansuuntaisesti. Hänen mukaansa ”ihmisen olemukseen kuuluu hiljentymisen, sisäisen eheytyksen ja latautumisen tarve. Se on yhtä olennainen ja tyydytystä vaativa kuin ulospäin suuntautuvan aktiivisuuden, toiminnan ja kanssakäymisen tarve.”

31. Kun omatunto kutsuu, meissä pitää olla jokin sellainen ominaisuus, että voimme ottaa kutsun vastaan. Tämän Daseinin sisäisen liikkeen Heidegger ilmaisee termillä ”tahto-omata-omatunto”, joka vihjailevasti suuntaa näyttäen ja ohjaten työntää Daseinia varsinaiseen olemiskykyyn. Hänen sanoin, ”täälläolon varsinainen olemiskyky sisältyy *tahtoon-omata-omatunto* (Gewissenhabenwollen)” (Heidegger 2000, 288-289). Omantunnon kutsuun vastaaminen, haasteen ymmärtäminen, ”tarkoittaa *tahtoa-omata-omatunto*” (Heidegger 2000, 350).

32. Heidegger 2000, 383.

33. Heidegger 2000, 387. ”Minä” tarkoittaa tulkintani mukaan egoa, ihmisen tietoista minää, jonka yksi piirre on oleminen kenenä tahansa. Daseinin varsinainen itse voi tulla ilmaistuksi ja kuulluksi ensin minässä ja vain minän kautta.

34. Heidegger 2000, 330-331.

Oman itsen kuuleminen on oman itsen tutkimista. Juoksemisen meditatiivinen aspekti viittaa juuri tähän itsen kuuntelemiseen – tai juostessa oma itse voi tulla kuultua. Oman itsen kuunteleminen on tehtävä oman harjoituksen eli itsen keskittymisen kautta. Arjen rutiineissa kenen tahansa vetovoima pitää Daseinia ”minän” vaikutuspiirissä ja irti itsestä ja ehkäisee mahdollisuuden kuunnella itseä.³⁵

Steinerin mukaan

omantunnon kutsut ovat selkeitä ja välittömiä. Se tosiseikka, ettei omantunnon kutsuja lausuta ääneen tai muotoilla lauseiksi, ei muuta omaatuntoa joksikin ”salaisen äänen” määrittelemättömyydeksi vaan pikemminkin osoittaa, että ymmärryksemme siitä, mitä ”kutsutaan, ei ole kytketty mihinkään oletukseen viestistä ja jostakin vastaavasta”. -- Omantunnon kutsu on hiljainen --.³⁶

Kutsu ”kehottaa omimpaan *kykyyn* olla itsensä, ja tällaisena se kutsuu täälläoloo eteenpäin (”itsensä yli”) omimpiin mahdollisuuksiinsa. Kutsu on vailla kaikkea julkituloa. Se ei ensinnäkään pue itseään sanoiksi – eikä silti jää yhtään hämäräksi ja epämääräiseksi. *Omatunto puhuu yksinomaan ja pysyvästi vaikenemisen modukseksa.*”³⁷ Kuten aiemmin olen todennut, omantunnon puhe ei ole predikatiivista, vaan esipredikatiivista ja elämyksellistä. Kysymyksessä

35. Omantunnon kutsu ”on vailla hälinää ja kaksimielisyyttä ja jossa ei ole sijaa uteliaisuudelle” (Heidegger 2000, 331). Tämä omantunnon ääni ”antaa ymmärtää. Kutsulla on pyrkimys avata ja tähän liittyvä sykäyksen momentti, joka ravistaa siirtäen paikaltaan. Kutsu kuuluu kaukaisuudesta ja kutsuu kaukaisuuteen. Kutsu tavoittaa sen, joka haluaa päästä kotiin.”(Heidegger 2000, 331.) ”Kotiin pääseminen” on tulkintani mukaan oman olemassaolon kokemuksellista löytämistä, joka on autenttista maailmassa-olemista (ks. luku Todellisen itsen löytäminen, valaistuminen, Absoluutti).

36. Steiner 1997, 122.

37. Heidegger 2000, 333.

on mystisen kaltainen intuitiivinen näkemys (intuitive insight), josta Suzuki³⁸ kirjoittaa, että William James on kirjassaan *Varieties of Religious Experience* osoittanut mystisisissä kokemuksissa olevan noettista laatua. Noettinen laatu tarkoittaa sitä, että se on tiedostettu, siitä saa tietoisien kosketuksen, mutta sitä ei voi selkeän predikatiivisesti yksilöidä.³⁹

38. Suzuki 1985, II, s. 34

39. ”Se, mitä kutsu avaa, on yksiselitteistä huolimatta siitä, että yksittäinen täälläolo tulkitsee sen eri tavoin ymmärtämisen mahdollisuuksiin seuraten” (Heidegger 2000, 334). Toisin sanoen jokainen täälläolo on omien kasvumahdollisuuksien kautta todellistunut juuri omanlaisekseen ja omaa historiansa perusteella tietyt käsitteelliset ja ymmärrykselliset valmiudet tulkita kutsua. Vaikka kutsu siis on tässä mielessä monitulkintainen, se jollain perustavalla tavalla on kaikille ihmisille sama. Riippuu jokaisen omasta minästä, miten kutsua työstetään varsinaista itseä osoittavalle tielle. Koska kutsu osoittaa sellaiseen, jota Dasein ei vielä ole, ainoa keino on yrittää ottaa kutsua haltuun niin hyvin kuin mahdollista. Koska ”minä” on olemukseltaan eri kuin itse, minä ei pysty kuin alustavasti haltuunottamaan kutsua, se pystyy vain ymmärtämään sen suunnan ja saamaan hyvin etäisen vivahduksen kutsun osoittamasta sisällöstä (todellisesta itsestä). (Analoginen esimerkki on kävelemätön lapsi, joka näkee jonkun juoksevan. Lapsi ei voi haltuunottaa juoksemista todellisena. Hän saa vain kutsun, joka osoittaa juoksemiseen, joka on potentiaalina hänessä itsessään.) Tämän Heidegger ilmaisee sanomalla, että ”vaikka kutsun sisältö on näennäisen epämääräinen, kutsun varmaa *liikesuuntaa* ei voi olla huomaamatta. -- Omantunnon ’harhakuvitelmat’ eivät synny kutsun erehdyksestä (väärinkutsusta), vaan vain koska kutsu kuullaan sellaisella tavalla, että sen sijaan, että se ymmärrettäisiin varsinaisesti, kuka tahansa -itse siirtää sen manipuloivaan yksinpuheluun ja kääntää avaamispyrkimyksessään ylösalaisin. On pidettävä kiinni siitä, että kutsu, jona omantunnon tunnemme, on kenen tahansa -itsen haaste omassa itsessä. Tällaisena haasteena se on itsen kehoitus kykyyn olla itsensä ja täten täälläolon kutsumista eteenpäin mahdollisuuksiinsa.” (Heidegger 2000, 334.)

Itse en sanoisi, että kuka tahansa -itse kääntää kutsun ”avaamispyrkimyksessään ylösalaisin”. Oma tulkintani tästä on, että ”minä” jollain tavalla vastustaa kutsua lähteä varsinaiseen itseä osoittavalle tiel-

”Omatunto kutsuu täälläolon itseä pois eksyneisyydestä ke-
neen tahansa”⁴⁰. Kutsuja ei tee itseään tutuksi millään tavalla eikä
”myöskään naamioidu joksikin. Kutsun kutsuja pidättäytyy ehdot-
tomasti kaikesta pyrkimyksestä tulla tunnetuksi, ja tämä kuuluu
sen fenomenaaliseen luonteeseen.”⁴¹ Itse en näe kuten Heidegger,
että ”kutsun kutsuja pidättäytyy”. Tämä ”pidättäytyminen” viittaa
siihen, että ikään kuin kutsuja olisi tietoinen haluamaan pidättäy-
tymistä. Oikea ilmaisu on mielestäni, että kutsun kutsuja ei tule
tunnetuksi siitä yksinkertaisesta syystä, että kysyjä ei ole Daseinin
tietoinen minä, vaan Daseinin maailmassa-olemisen rakenteessa
syvässä tajunnallisessa rakenteessa oleva ”jokin”, ”se”, kuten seuraa-
vassa kappaleessa huomataan.⁴²

Heidegger kirjoittaa tästä seuraavasti:

le, koska se ”uhkaa” minän (egon) statusta. Kutsun kuulemisen het-
kellä minä on Daseinin ainoa kognitiivinen tajunnallinen aparaatti,
jolla Dasein haltuunottaa omaa maailmassa-olemistaan. Varsinaiseen
itseän osoittavalle tielle lähteminen tarkoittaa egon dekonstruoimista,
jossa Daseinin tajunnallinen rakenne muotoutuu uudelleen. Se kokee
metamorfoosin, se purkautuu ja rakentuu uudelleen. Mutta kutsun
voima on niin tehokas, koska se tulee Daseinin syvyydessä olevasta
varsinaisesta itsestä, että kutsu ”tunkeutuu” minän läpi ja saa aikaan
muutoksen. Riippuu kutsujen määrästä ja niiden intensiivisyydestä,
kuinka paljon ja miten Dasein vastaa kutsuun.

40. Heidegger 2000, 334.

41. Heidegger 2000, 334.

42. Daseinissa on samalla kertaa sekä tietoinen että hämäräksi jäävä tajun-
nan kerros. Tätä dialektista vyyhteä Heidegger pyrkii saamaan esiin
kenen tahansa (”minä” tai ego) ja kutsun kutsujan avulla. Lähtökohta
on se, että fenomenalisesti tämä on esillä oleva ja koetuksi tuleva asia.
Tämä kuuluu Daseinin olemassaolon eksistentiaaliseen rakenne-
muotoon, jonka kautta ainoastaan voi saada selville sen, joka kutsuu.
Eli jollain hämärällä tavalla Dasein on sekä kutsuttu että kutsuja,
mikä ei kuitenkaan ole riittävä selitys, koska kutsuja ei tule tällä tavalla
selkeästi haltuunotetuksi. (Heidegger 2000, 335-336.)

Täälläolo kutsuu omassatunnossa itseään. -- Ontologisesti on kuitenkin riittämätöntä vastata, että täälläolo olisi *samalla kertaa* sekä kutsuja että haastettu. -- *Me itse* (ego, TK) emme missään tapauksessa suunnittele, valmista tai tahallisesti suorita kutsua. ”Se” kutsuu odotustemme vastaisesti ja jopa tahottomme vastaisesti. Toisaalta kutsu myöskään ei tule jonkun toisen taholta, joka on minun kanssani maailmassa. Kutsu tulee minusta ja kuitenkin minun *tuolta puolen*.⁴³

Tätä kutsujaa ei pidä tulkita joksikin ylimaalliseksi tai jumalaksi. Kyseessä on jokaisessa ihmisessä latenttina oleva henkisen kasvun ja heräämisen mahdollisuus. ”Ontologisesti *täälläolon* ilmiöksi” puolestaan mainittu kuuluu ihmisen syvärakenteeseen. Tätä ilmiötä on itsen kuuntelemisen metodeilla tutkittu tuhansien vuosien ajan.

Muutama sana ”se”:stä, josta kirjallisuudessa on tunnettu kuvaus. Herrigelin kirjassa *Zen ja jousella ampumisen taito* saksalainen filosofi harjoittelee jousella ampumisen taitoa.⁴⁴ Herrigel kertoo, kuinka hän yrittää yhä uudelleen laukaista jousen opettajan haluamalla tavalla. Yrityksistään huolimatta hän ei siinä onnistu, koska ei pysty irtautumaan tietoisesta mielestään ja sen ohjaavasta vaikutuksesta, jolloin nuolen irtipäästö ei tapahdu kuin ”lumen luiskahdus bambun lehdeltä”. Herrigelin tapauksessa ongelmana on, kuin-

43. Heidegger 2000, 335. ”Kutsu saavuttaa minut sekä itsestäni että itseni tuolta -- (josta, TK) seuraa, että kyseinen ilmiö on tässä alustavasti hahmoteltu ontologisesti *täälläolon* ilmiöksi. Tämän olevan eksistentiaalinen rakennemuoto voi tarjota ainoan johtolangan tulkita ’sen’ olemistapaa, mikä kutsuu. -- Se, että *minä* en nimenomaisesti suorita kutsua, vaan pikemminkin ’se’ kutsuu, ei suinkaan oikeuta etsimään kutsujaa olevasta (maailmasta Daseinin ulkopuolelta, TK), joka ei ole täälläolon kaltainen.” (Heidegger 2000, 335-336.)

44. Ks. yksityiskohtaisempi analyysi Koski 2000, 143-168. Käytän kyseistä kuvausta, koska kestävyysjuoksun piiristä en ole löytänyt vastaavaa. Kriittinen analyysi aiheesta, ks. Yamada 2001.

ka harjoitella tietoisien hellittämättä mutta kuitenkin yrittämättä. Ampujan ainoa tapa on harjoitella tietoisien minän ohjauksessa, koska jotta jousella voisi ylimalkaan ampua, jousen kanssa on asetettava tietoisesti sellaiseen suhteeseen, että ampuminen on mahdollista. Kuinka on mahdollista yhtäaikaan ponnistella tietyn päämäärän saavuttaakseen ja samalla olla ponnistelematta? Tähän Herrigelin opettaja vastaa, että ”se” laukaisee. Kun Herrigel haluaa tietää, mikä on tuo mystinen ”se”, hänen opettajansa vastaa, että ”sitten kun te sen ymmärrätte, ette tarvitse minua enää. Ja jos autaisin teidät sen jäljille ja säästäisin teidät omilta kokemuksiltanne, olisin huonoin kaikista opettajista ja minut saisi ajaa tieheni. Joten alkäämme enää puhuko, vaan harjoitelkaamme.”⁴⁵

Tämän vastauksen perusteella Herrigel jatkoi harjoitustaan. Hän kirjoittaa:

Kului viikkoja enkä päässyt askeltakaan eteenpäin. Mutta huomasin että se ei liikuttanut minua vähääkään. Olinko siis kyllästynyt koko asiaan? Opinko sen vai enkö opi, tulenko tietämään mitä mestari tarkoittaa sanalla ”se” vai enkö tule sitä tietämään, selviääkö zen minulle vai eikö selviä – tuo kaikki tuntui minusta yhtäkkiä niin kaukaiselta ja yhdentekevältä, ettei se vaivannut minua enää. -- Niin elin päivästä toiseen, hoidin parhaani mukaan virkani enkä enää surrut, että kaikki se, jota vuosia olin lujasti tavoitellut, oli käynyt minulle yhdentekeväksi. Sitten eräänä päivänä erään laukauksen jälkeen mestari kumarsi syvään ja keskeytti siten opetuksen. ”Äsken ’se’ ampu”, hän sanoi, kun tuijotin häntä hämmästyneenä. Ja kun vihdoinkin ymmärsin mitä hän tarkoitti en pystynyt hillitsemään voimakkaasti purkautuvaa iloani. ”Se mitä minä sanoin”, mestari moitti, ”ei ollut kehumista vaan toteamus, joka ei saa liikuttaa teitä. En myöskään kumartanut teille, koska teillä ei ole mitään tekemistä laukauksen kanssa. -- Ja

45. Herrigel 1978, 50.

nyt jatkakaa harjoitusta niin kuin mitään ei olisi tapahtunut.⁴⁶

Silloin kun laukaisu on ei-laukaisu, laukaisijan on oltava joku muu kuin ihmisen tietoinen minä. Kun ihminen on harjoitushetkellä itsetietoinen, jokin muu eli ”se”, ei laukaise. ”Se” on egotietoisuudesta vapaa ihminen. Kun ihminen ei tietoisesti laukaise joutua, sen tekee ei-tietoisesti toimintaansa suhtautuva ihminen.⁴⁷

Sheehan⁴⁸ kirjoittaa juoksemisen aikana tapahtuvasta muutoksesta. Esimerkiksi Bostonin maratonilla puolessa välissä maraton muuttuu kilpailusta kokemukseksi. Jos on harjoitellut ja juosut tarpeeksi kauan, juoksijasta tulee juokseminen (he becomes the running⁴⁹). Tämä olemisen tila on hänen mukaansa jotenkin mystinen⁵⁰. Silloin koetaan täydellinen yhteys maahan, ilmaan, tuuleen ja sateeseen. Sheehan toteaa, että tällaista olemisen kokemusta ja ymmärrystä ei saada pelkästään aivojen avulla. Juoksija ymmärtää, että maailmankaikkeus on pienin jaettavissa oleva yksikkö. Sheehan viittaa tässä yhteydessä Eugen Herrigeliin, zeniin ja jourella ampumisen taitoon.⁵¹

Yleisesti ottaen voidaan todeta, että meditatiivisia harjoituksia pitkään tehneelle on tuttu sellainen kokemus, jossa tullaan yhdeksi oman hengityksen kanssa. Tämä yhdeksi tuleminen liittyy egotie-

46. Herrigel 1978, 50-51.

47. Koski 2000, 162.

48. Sheehan 1978, 215-216.

49. Hän kirjoittaa myös, että ”my running became me” (219) ja ”the course -- was now running me” (220).

50. Myös Tapio Pekola (1999, 19) käyttää kirjoituksessaan sanaa ”mystinen”. Hän valitsee sanansa näin: ”Kestävyysjuoksu on yksinkertaista, mutta sisältää koko elämän. Se on ymmärtämättömälle vain hikeä, huohotusta ja kehoa, mutta syvimmältään pelkkää henkeä; kuin ihanaa auerta, joka pystyy mystisellä tavalla peittämään elämän pahimmatkin kidutukset.”

51. Onko tämä tulkittavissa siten, että Sheehan tunnistaa omissa kokemuksissaan samankaltaisuutta siihen kokemukseen, johon Herrigel viittaa?

toisuuden häipymiseen ja meditoijan samaistumiseen ja tulemiseen yhdeksi sen kanssa, mitä hän juuri silloin tekee. Kokemus on tietoinen mutta eri tavalla kuin arkipäiväinen kokemus. Samaistumisessa kaikki on hengitystä. Koko maailmankaikkeus on vain sisään- ja uloshengitystä.⁵²

Huolen kutsu omantunnon äänenä kehottaa Daseinia kenen tahansa ja varsinaisen itsen (tai Herrigelin tavoin ilmaisten ”sen”) yhdistämiseen, joka on tiedostetun ja tiedostamattoman saaminen sopusointuun keskenään.⁵³ Se on Heideggerin termein ilmaistuna Daseinin omin olemiskyky⁵⁴.

52. Ks. Koski 2000, esimerkiksi 120-128, 149-168.

53. ”Jousiammuntaan samoin kuin muutamiin muihinkin Japanissa ja kaukoidän maissa harjoitettaviin taiteenhaaroihin liittyy olennaisena piirteenä se, että niitä ei harjoiteta käytännön tarkoituksien eikä myöskään pelkän esteettisen nautinnon vuoksi. Niiden avulla koulutetaan ihmisen tietoisuutta ja saatetaan se perimmäisen todellisuuden yhteyteen. Jousiammuntaa ei siis harjoiteta vain jotta opittaisiin osumaan maalitauluun, miekkaa ei heiluteta vastustajan nujertamiseksi, tanssitaiteilija ei tanssi vain suorittaakseen rytmisiä liikkeitä, vaan tarkoituksena on saada tiedostettu ja tiedostamaton tasapainoisen yhteistoimintaan ihmisessä.” (Daisetz T. Suzuki esipuheessaan Herrigelin (1978, 5) kirjaan *Zen ja jousella ampumisen taito*.) Sheehan (1978, 49) mainitsee Andrew Weil'n kirjoittaneen tästä yhdistymisestä, että se on olennainen kehon ja mielen ykseydelle ja terveydelle (”-- is essential to the wholeness (health) of body and mind”). Tähän kohtaan Sheehan antaa oman kommenttinsa, että olipa se mitä hyvänsä, hän tietää sen alkanut kehosta. Ajatuksena hänellä on, että kehon harjoittamisen kautta yksilö saa kosketuksen henkiseen olemuspuoleensa, sisimpäänsä. Sivulla 52 hän kirjoittaa näin: ”The way to relive our life is to go back to the physical self we were before we lost our way.” Hän (s. 53) esittää hämmästyttävän yksinkertaisen viisaan toteamuksen, että keho määrittää älyllisen ja henkisen energiamme. Tällä ymmärrän hänen tarkoittavan sitä, että kehon konstituutiolla on hyvin tärkeä merkitys meidän henkisten ominaisuuksiemme toimivuudelle.

54. Ks. Heidegger 2000, 382.

Kutsumisen luonne ei ole predikatiivinen (käsitteellinen ja sanallinen) vaan epämääräinen – mutta siitä huolimatta se on omassa eksistentiaalisessa vaatimuksessaan selkeä ja ehdoton. Heidegger puhuu vaikenemisestä ja hiljaisuudesta.⁵⁵

Eletyn kehon sisäisessä kokemuksessa voi sanoa maailman paljastuvan (*alethein*). Onko tämä paljastuminen erilaista kuin ”tavallisessa” elämässä? Erolla tavalliseen elämään tarkoitan sitä, että juostessa ollaan kehon rasituksesta johtuen erilaisessa suhteessa maailmaan kuin arkipäivän askareissa. Fyysisessä harjoituksessa huomionarvoista on, sen intensiivisestä ja perustavaa laatua olevasta luonteesta johtuen, että harjoituksen avulla on hyvä virittyä lähestymään tätä maailman ja juoksijan välistä kosketusta (ja sen eksistentiaalis-ontologista ulottuvuutta). Virittyminen avaa kehollishenkistä kokemushorisonttia. Todellisuuden kosketuksella on näin laajempi kosketuspinta tai laajempi väylä ”astua sisään” ihmiseen.⁵⁶

55. ”Kutsu ei ilmoita mistään tapahtumasta ja kutsuu tuomatta mitään julki. Kutsu puhuu *vaikenemisen* oudossa moduksessa. Ja näin on vain siksi, että kutsu ei kutsu haastettua julkiseen kenen tahansa jutteluun, vaan *kutsuu tästä takaisin eksistentin olemiskyvyn hiljaisuuteen*. Kun kutsuja tavoittaa haastetun, tämä tapahtuu oudossa eikä millään tavalla itsestäänselvässä koleassa varmuudessa. -- Kutsuja on täälläolo, joka heitteisyydessä (olemisessa jo jossakin) on ahdistunut olemiskykynsä tähden. Myös haastettuna on täälläolo, joka on kehotettu omimpaan olemiskykynsä (itsensä edelle). Ja kehotettuna on täälläolo haasteessa, joka tulee lankeamisesta keneen tahansa (olemisesta jo huolehditun maailman äärellä).” (Heidegger 2000, 337-338.)

56. Tätä esipredikatiivista maailmasuhdetta voi katsoa käsitteiden symbolinen ja ei-symbolinen kommunikaatio avulla. Ei-fyysisessä kulttuurissa on yleensä kysymys symbolisesta kommunikaatiosta. Vastakohta tälle on ei-symbolinen kommunikaatio, jollainen on esimerkiksi suora yhteys luontoon tai kehon liikkuminen (omalle kädelle ei tarvitse esimerkiksi lähettää symbolista viestiä jotta se liikkuisi). (Heilbrun & Stacks 1995, 55.) ”Itseasiassa koko elämä on syvästi kietoutunut ei-symboliseen viestintään” (Heilbrun & Stacks 1995, 55). Tulkintani mukaan Heideggerin ”ajattelemista” (eli meditatiivista ajattelua) voi kutsua ei-symboliseksi sisäiseksi tapahtumaksi. ”Ajatteleminen” ei ole

Ennen kuin siirryn käsittelemään aktiivis-passiivista -prosessia, haluan tematisoida sitä Heideggerin filosofian avulla. Haluan konkretisoida ja kysyä auki sitä, mitä Heidegger itse asiassa sanoo yksilön harjoittelusta, ”ajattelemisesta”, ”itsensä avaamisesta kysytylle”. Mitä nämä tarkoittavat itse harjoittelun kannalta?

Olennessa kohta liittyy juoksijan ja maailman väliseen kosketukseen harjoituksen näkökulmasta. Siihen, mikä on harjoituksen osuus juoksijan avautumisessa maailmalle. Miten harjoitus modifioi juoksijaa? Heideggerin termein kyse on ”kysyjän” ja ”kysytyin”

symbolista toimintaa, jossa representoidaan todellisuutta tai reflektoidaan omaa tietoisuutta tai tuotetaan jotain kognitiivisten prosessien kautta. ”Ajattelu” on kehon ja maailman kosketuksen tuottamaa hiltentymistä, seestymistä ja olemassaolon kiittämistä, jossa maailmaan ja itsen ei kohdisteta mitään tietoisia vaateita eikä maailmaa tai itseä tulkita eikä analysoida käsitteellisen ajattelun kautta.

Symbolisessa ympäristössä kehon ja ympäristön kosketus on ontisesti vähäinen. Esimerkiksi teatterissa oma tuoli pysyy koko ajan paikoillaan, silmälle tarjoutuvat näkymät eivät vaadi sanottavammin pään liikuttamista, keho on rauhallisesti aloillaan. Kun kehon ja maailman kosketus on dynaaminen (juoksulenkki metsässä, sählypeli liikuntahallissa ja niin edelleen), ontisen kosketuksen dynamiikka on laaja.

Fyysisen harjoitus on siis ei-symbolista kommunikaatiota, jonka avulla voi tavoitella olemisen tapaa, jota kutsun termillä ”asettua olemiseen”. Asettua on hieman yksipuolinen termi, koska sen pitäisi katkaista vivahteet asettautua ja asettua. Asettautuminen on aktiivista, tietoisista ja tahdonalaista toimintaa. Asettuminen on puolestaan ”passiivista”, jota ei voi saavuttaa tietoisesti ja tahdon avulla. Olemiseen asettumista voi tavoitella asettautumalla aktiivis-passiiviseen prosessiin. Kun olemiseen ollaan asetettu, käsitteellisen kautta tapahtuva maailman haltuunotto ei näyttele enää niin keskeistä roolia kuin aiemmin (yksilön oman paikkansa maailman ymmärtämisessä). Spekulaatiivinen todellisuus on asettunut omalle toissijaiselle paikalleen apuriksi tai työkaluksi. Harjoituksessa kokemus omasta olemassaolosta syvenee ja voi saada apodiktisen luonteen. Tällainen kokemus vahvistaa itse itsensä eikä tarvitse ulkopuolista perustelua.

välisestä suhteesta. Käytän apuna Steineria, joka analysoi Heideggerin tekstiä⁵⁷. Steiner kirjoittaa, että ”heideggerilainen kysyjä avaa itsensä kysytylle. Hän on kysytyn paljastumisen haavoittuvainen ja hauras paikka.”⁵⁸. Mutta mitä tämä tarkoittaa konkreettisesti, mitä silloin tehdään, kun ”avaan itseni kysytylle”? Minkälaiseen toimintaan sanat viittaavat? Miten avaaminen tapahtuu, miten ”itsensä avaaminen kysytylle” operationaalistetaan (suoritetaan asianmukaisesti ja ilmiön olemusta vastaavalla tavalla) ja tehdään itselle mahdolliseksi? Ovatko Heideggerin kommentaarien tekstit vain teoreettisen käsiteparaatin itseohjautuvaa toimivuutta? Mitä kertoo esimerkiksi seuraava Steinerin⁵⁹ vastaus?: ”Autenttinen kysymisen tuottama vastaus on vuoropuhelua, Entsprechen. Kysyminen on virittynyt ja vastaa sen mukaan, mitä on kysytty.” Tämä Steinerin vastaus on mielestäni äärimmäisen abstrakti ja äärimmäisen kaukana siitä, mitä ymmärtääkseni Heidegger haluaa kertoa Daseinista. Konkreettinen anti lukijalle jää ohueksi ja sanoiksi paperilla.

Miten minä olen silloin, kun avaan itseni kysytylle? Voinko tietoisesti asettaa itseni otolliseen suhteeseen kysytyn kanssa, jotta sallisin kysytyn tulla luokseni, avaisin itseni kysytylle ja tulisin avatuksi kysytylle? Voinko vaikuttaa tietoisesti avaamiseen? Jos en voi, tapahtuuko se luonnonvoimaisesti, minusta ja muista ihmisistä riippumatta? Jos näin on, miksi puhua silloin koko asiasta (tarkoitetaan olemisen mielen kysymistä, joka edellyttää sitä, että on tullut kysytylle avatuksi). Mutta jos tapahtumaan voi itse vaikuttaa, astumme asian selvittämisessä vihdoinkin todellisen askeleen oikeaan suuntaan.

57. Tämä kertoo osaltaan siitä näkökulmasta, otteesta asiaan, mikä on usein kommentaarien suhde Heideggerin teksteihin ja ennen kaikkea hänen tekstejään lukevaan yksittäiseen ”tiellä” eteenpäin ponnistelevaan ihmiseen.

58. Steiner 1997, 77-78.

59. Steiner 1997, 78.

Miten Heideggerin filosofiaa a) ymmärtävät ja b) siitä kirjoittavat ovat itse asettuneet olemiseen(sa) ja avautuneet kohdatulle, kysytylle? Miten he ovat ”jättäneet silleen” vai ovatko mitenkään? Miten he ovat siihen itse vaikuttaneet jos ovat päässeet kokemaan ”olemisen värisemättömän keskuksen”?

Miten avaudutaan tai pyritään avautumaan kohdatulle? Heideggerhan itse korostaa esisubjektiivista maailmassa-olemista – siis ei pelkästään tietoisuudessa tehtäviä maailmaa representoivia operaatioita vaan konkreettista eksistoinista, joka tässä yhteydessä tarkoittaa juoksemista.

Katson, että itsensä kysytylle avaaminen tarkoittaa itsensä asettamista sellaiseen suhteeseen tai harjoitukseen, jossa kysyty voi tulla kysytyksi. Toki kysyty voi ilmentää itsensä ilman tietoista itsensä-kysytylle-avaamista. Tällaiset henkilöt ovat jotenkin henkisesti rakenteeltaan avoimia ja vastaanottavaisia. He ovat jollain harvinaisella tavalla eksistentiaalis-ontologisesti herkkiä itsensä ja maailman väliselle kosketukselle. Tällaisessa tilanteessa kysyjä on kysyjä ilman että hän itse tietää olevansa kysyjä.⁶⁰

Miten olemisen mieltä kysytään? Tähän ja edellä mainittuihin kysymyksiin annan seuraavassa luvussa vastauksen.

60. Näin on ajateltava siksi, että ”kysyty” voi ilmentyä vain ”kysyjälle”. Ja kun siis joskus (hyvin harvoin) näin tapahtuu spontaanisti, ainoa mielekäs tapa on ajatella, että kysyjä on ollut kysyjä ilman tietoista aietta olla kysyjä. Tällöin Dasein on herkkä ja ”auki” ja haluaa omata oman tunnon sensitiivisen ”luonnonvoimaisesti”. Ja tämän luonnonvoimaisen sensitiivisen halun johdosta Dasein vastaanottaa syvällisellä tavalla (esiontologisen olemisenymmärtämisen mielessä) omantunnon kutsun. Dasein on itse itsensä spontaani passiivinen kutsuja, on itse itsensä lähettämän kutsun vastaanottaja. Ja tällöin Dasein on herkkä ole- van kosketukselle.

Aktiivis-passiivinen prosessi

Juoksija suhtautuu harjoitukseensa eri tavalla riippuen siitä, tavoitteleeko hän olympiavoittoa, parempaa fyysistä kuntoa & terveyttä, stressiä poistavaa ja tasapainottavaa elämänlaatua vai perenniaalista ideaalia. Kaikissa näissä hän kuitenkin sijoittuu aktiivis-passiiviseen prosessiin, jossa aktiivinen viittaa omaehtoiseen ja tiedostettuun, passiivinen ”kuin lahjana saatuun”.

Tahdosta riippumattomia asioita, kuten tunteita, ideoita, kokemuksia, ei voi saada aikaiseksi halulla. Halutut asiat tapahtuvat jos tapahtuvat. Ihmisen oma mieli voi olla, koska se on oman elämänhistorian johdosta temaattisesti omaleimaisekseen orientoitunut, este halutun asian toteutumiselle. Mieli on päästettävä vapaaksi. Sheehan⁶¹ kirjoittaa, että juostessa mieli tyyntyy ja psyyken luovuus vapautuu:

Luovuuden täytyy olla spontaania. Sitä ei voi pakottaa. Sitä ei voi tuottaa vaatimuksesta. Juokseminen vapauttaa minut tästä pakosta, kunnianhimesta, tämän kaltaisista päämääristä. Juostessa voin paeta ajasta ja passiivisesti odottaa ilmestystä nähdä asiat niin kuin ne todella ovat. Sitten, salaman välähdyksen kaltaisesti, voin kokea totuuden ymmärrettynä kokonaisuutena ilman ajatusta tai järkeilyä. Silloin koen yhtäkäden ymmärryksen, joka tulee peittymättömänä, käskemättä. Minä vain lepään, lepään itsessäni, lepään juoksuni puhtaassa rytmissä -- -- Mutta minun täytyy odottaa. Odottaa ja kuunnella. Tämä sisäinen hiljaisuus on ainoa tapa saavuttaa nämä sisäiset ihmeet, jotka meillä kaikilla on. -- Tämän kaiken mysteerin on, että minun täytyy sallia sen tulla minuun. Jos etsin sitä, se ei löydy. Jos tartun siihen kiinni, se karkaa. Ainoastaan olemalla välittämättä ja täydellisessä kiintymättömyydessä, vain olemalla olemassa puhtaasti hetkessä löydän totuuden. Ja

61. Sheehan 1978, 14-15.

siellä missä on totuus, on myös ylevä ja kaunis, nauru ja kyynel, ilo ja onnellisuus.

Juoksijat juoksevat monista syistä. Harva mieltänee harjoituksensa autenttisuuden tavoitteluksi. Harva tiedostaa tämän tematiikan. Ei sitä tarvitsekaan tiedostaa. Jos juoksemisesta tulee elämäntapa, hyvä niin. Juokseminen voi muodostua luonteestaan johtuen mielekkääksi tavaksi liikkua ja ”hoitaa” kehoa ja mieltä. Juokseminen voi olla itse itsensä perustelu, itse itsensä syy, aktiivisuutta ilman syvempää tarkoitusta. Tai sitten tarkoitus on yksinkertaisesti vain se, että juokseminen on hyvältä tuntuva tapa olla olemassa – tällöin se voi olla iloa ja siis jonkinlaista pelkistettyä olemisen autuutta.⁶²

Mutta filosofisesti ajatellen, aktiivis-passiivisen prosessin merkitys on siinä, että sen avulla voi metodisesti pyrkiä päämäärään. Aktiivis-passiivinen prosessi on muun muassa analyysi siitä, miten varsinaisen itsen autenttiseen olemiseen voi pyrkiä – kuten muistamme, Heidegger ei esitä yhtään metodista harjoitusta oppaaksemme (hän on sitä mieltä, että meditatiivista ajattelua on harjoiteltava⁶³). Aktiivinen tarkoittaa tietoisesti tehtyä ja passiivinen tietoisesti ”ylittävää”. Tietoinen osa harjoituksesta on se tapahtuma, jossa tietoisesti asetutaan harjoitustilanteeseen – tämän tietoisensa asettamisen kautta pyritään lopettamaan mielen jatkuva diskurssi eli ”ylittämään” tietoinen (tämä tietoisensa ylittäminen on prosessin passiivinen osuus)⁶⁴.

Aktiivis-passiivisessa prosessissa ihmisen ja maailman kosketus voi ulottua koskettamaan ihmisen syviä tajunnan ja olemassaolon kerroksia, joihin ei pääse rationaalisen egon kognitiivisen ”laskevan

62. Ks. Sheehan 1978, 39.

63. Heidegger 1988, 12-13. Hän (1969, 47) vihjaa metodiseen harjoitukseen: riittää, että keskitymme välillä siihen, joka on lähellä ja meditoimme sitä, joka on lähin. – mikä koskettaa meitä jokaista kotikonullamme tässä ja nyt.

64. Koski 2000, 205. Heidegger (1988, 12-13) on sitä mieltä, että nykyihmisen tulisi pyrkiä saamaan kokemuksen jatkuvan sisäisen puheen loppumisesta harjoittamalla meditatiivista ajattelua.

ajattelun” avulla. Tapahtuman luonne on esipredikatiivinen, se on ei-symbolista kommunikaatiota ihmistä suuremman kokonaisuuden kanssa. Olen kirjoittanut asiasta seuraavasti:

Olevan avautuminen (sen eksistentialis-ontologisessa ulottuvuudessaan, TK) voi tapahtua, kun ihminen on otollisessa tilanteessa ja valmis. Ihminen voi asettaa itsensä tällaiseen tilanteeseen erilaisten fyysisten harjoitusten avulla ja vähitellen saattaa itsestään yhä valmiimman. -- Aktiivista se on siinä mielessä, että harjoituksen avulla pyritään tavoittelemaan olevan avautumista (sen eksistentialis-ontologisessa merkityksessä, TK), joka perenniaalisissa traditioissa on yksi tärkeä vaihe ihmisen kokonaiseksi tulemisessa.⁶⁵

Kirjassaan *Gelassenheit* Heidegger puhuu siitä, kuinka ihminen lähestyy⁶⁶ ja voi lähestyä olevaa sen paljaana-olemisessaan.

Se merkitys, jossa puhun harjoittelun aktiivis-passiivisen luonteen aktiivisesta osasta, ei ole mitään muuta kuin juuri tuo ”lähelle meneminen”. Kun ihminen asettaa itsensä tietoisesti aktiiviseen harjoitustilanteeseen, ei tämä ole mitään muuta kuin itsensä asettamista *olevan* (eksistentialis-ontologista, TK) *avautumista lähelle menevään liikkeeseen*.⁶⁷

Fyysinen harjoitus -- (voi olla, TK) ihmisen tavoitteellista toimintaa perenniaalisen päämäärän, perenniaalisen ideaalin,

65. Koski 2000, 58-59.

66. Nahegehen. Heidegger 1988, 70. ”Olevan lähestyminen” on mielestäni ymmärrettävä olevan avautumisen **kokemuksen** lähestymisenä. (Ehkä Heideggerkin tarkoittaa juuri tätä, koska hän kirjoittaa olevan lähestymisestä sen *paljaana olemisessaan*.) Toisin sanoen kun olevaa mennään lähelle, mennään lähelle olevan eksistentialis-ontologista avautumista. Kirjaimellisesti ymmärrettynä ihminen ei voi mennä lähelle olevaa, koska hän on aina jo olevassa.

67. Koski 2000, 59

saavuttamiseksi. Tämä vaatii pitkäjänteisyyttä ja päättävyyttä. Harjoituksen aktiivisessa vaiheessa, siis silloin kun faktisesti ollaan harjoitustilanteessa, toiminnalle omistaudutaan kokonaan. Passiivinen⁶⁸ osuus harjoituksessa on vain 'odottamista'. Tämä odottaminen on aktiivisuuden ja passiivisuuden tuolla puolella, koska se ei voi olla intentionaalinen korrelaati⁶⁹. Harjoitus -- virittää⁷⁰ ihmisen vastaanottavaiseen tilaan. Kun harjoitukseen asetaudutaan tietoisesti, ihmisen -- (viritymisen, TK) aste kohoaa. Harjoituksen aktiivinen luonne on kahtalainen: se on metodi mennä ja olla lähellä avautumista. Lähellä oleminen kuuluu myös harjoitukseen, sillä lähellä ollaan tietoisesti. Lähellä ollen harjoitusta jatketaan, koska --

68. Passiivinen on ymmärrettävä siinä merkityksessä, että ihminen ei voi itse tietoisella toiminnallaan vaikuttaa olevan (eksistentiaalis-ontologiseen, TK) avautumiseen, hän voi vain odottaa. Odottaminen voi kylläkin olla harjoituksen luonteesta riippuen hyvinkin raskasta. Viitataan tällä esimerkiksi eri budo-lajien harjoitukseen, sufilaaisuuteen (Islamin mystinen haara) kuuluvaan oppilaan useamman vuoden kestävään harjoitukseen, istuen tehtävään zen-meditaatioon.

69. Kohde, johon tietoisuus on suuntautunut. Ihmisen tietoisuuden katsotaan aina olevan suuntautunut johonkin. Tämä tietoisuuden suuntautuneisuus, intentionaalisuus, ajatellaan fenomenologisessa perinteessä ihmiseen kuuluvaksi perusominaisuudeksi siten, että tietoisuus on aina tietoisuutta jostakin. -- Ks. Haaparannan (1988, 495) artikkeli, jossa hän käsittelee muun muassa sellaisia toiminnan päämääriä, joita ei voi asettaa päämääriksi (intentionaaliseksi korrelaateiksi) ilman että ne samalla – asettamisen seurauksena – menetetään. Halu nukahtaa on yksi esimerkki, jota ei voi intentionaalisesti saavuttaa. (Tietoinen halu nukahtaa kohottaa vireystilaa, joka estää nukahtamista. Mutta kun asetutaan olotilaan, jossa keho rauhoittuu, myös mieli rauhoittuu, mikä puolestaan edesauttaa kehon rentoutumista – nukahtaminen tapahtuu tässä mielessä keholähtöisesti. Ihminen nukahtaa kun hän on niin väsynyt, että ei pysty haluamaan nukahtamista eli kun hän menettää otteen intentionaalisesta korrelaatista. TK)

70. Ks. Heidegger 1978, 172. Ks. myös Klemola 1998, 86-87.

(tapahtumaa, TK) odotetaan odottamatta. Odottamatta odottaminen tarkoittaa odottamista ilman tietoista kiinnittymistä odottamiseen eli odottamisen ajatukseen.⁷¹

Harjoituksessa on tietty rakenne, joka ohjaa toimintaa. Rakenne on hyväksi katsottu tapa suorittaa harjoituksen osat sopivassa järjestyksessä. Harjoitusta ei näin ollen tarvitse miettiä joka kerta aina uudelleen. Tässä merkityksessä harjoitus voidaan nähdä metodiksi.

Metodi on kuin opettaja, joka vie oppilaan sellaiseen suhteeseen maailman kanssa, jossa on hyvät edellytykset oppimisen tapahtumiselle. Tämä on harjoituksen aktiivinen osuus. Passiivinen osuus liittyy siihen, että oppiminen ei tapahdu automaattisesti. Opettaja ei voi kuitenkaan opettaa oppimisen oi-

71. Koski 2000, 59-60. Godel (1971, 9-12) kirjoittaa joogasta ja harjoituksen päämäärästä. Hän esittää, että ”the state of unconditioned freedom -- *cannot be acquired* by training, by effort, by any tension whatsoever, even that of pure desire”. Olen (2000, 60) kommentoinut hänen ajatuksiaan seuraavasti: ”Hän kieltää vapauden saavuttamisen mahdollisuuden harjoituksen avulla. --Hän ei näytä tiedostavan harjoituksen aktiivis-passiivisen luonteen merkitystä vapauden saavuttamisessa. Lainaamassani sitaatissa hän ymmärtää harjoituksella vain sitä, mitä itse tarkoitan harjoittelun passiivisella osuudella. Toisin sanoen hän ei ymmärrä harjoittelua myös lähelle-menemisenä ja lähellä-olemisena, vaikka mainitseekin, että erilaiset harjoittelumetodit näyttävät suuntaa ja että totuuden etsijän käytettävissä on hyviä käytännöllisiä metodeja (the truth seeker does employ practical methods, apparently to good advantage --). Godel viittaa joogan päämäärään (the state of unconditioned freedom), joka on vaikeammin saavutettavissa kuin olevan (eksistentiaalis-ontologinen, TK) avautuminen. -- Godel kyllä tiedostaa tämän -- asian, josta hän kirjoittaa: ’But would the liberative Experience – this sudden upsurge of a non-temporality manifest in us – depend for its realization upon gymnastic exercises imposed by the psyche upon itself?’ Toisin sanoen Godel ei tulkintani mukaan ymmärrä fyysis-henkistä harjoitusta prosessina, joka voisi realisoitua vapautena.”

vallusta eikä opettaa oivalluksen kokemusta, koska oivalluksen ja sen kautta oppimisen on synnyttävä oppilaassa itsessään. Olennaista on ymmärtää, että suotuisassa ympäristössä oppiminen on mahdollista.⁷²

Harjoituksessa saatamme itsemme tietoisesti odottamisen tilaan, jossa ei tietoisesti odoteta, vaan harjoitellaan. Tietoinen ja aktiivinen osa on siinä, että harjoitusta ei lopeteta, vaan sitä jatketaan. Harjoituksen kautta viritämme itsemme aktiivisesti odottamisen tilaan, joka olemistavaltaan ylittää aktiivisen ja passiivisen toiminnan. Aktiivista ja tietoista on päätös 1) harjoituksen aloittamisesta ja 2) harjoituksen kestosta. Harjoituksessa on passiivista odottaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksessa ei (välttämättä, TK) yritetä tietoisesti päästä odottamisen tilaan. Se muodostuu ja syntyy spontaanisti. Passiivisen asettaminen intentionaaliseksi korrelaatiksi on mahdotonta, koska passiivista odottamista ei voi sen olemuksesta johtuen asettaa korrelaatiksi. Toisaalta harjoittelun passiivinen puoli ylittää sinänsä passiivisuuden (tai passiivisen passiivisuuden), koska harjoittelu on luonteeltaan hyvin aktiivista siinä edellä mainitussa aktiivisuuden merkityksessä, että itse harjoitustilannetta hallitaan tietoisesti. Toisaalta tietoinenkin on tietoisesti ylittävä, koska tietoisesti harjoituksen kautta pyritään sellaiseen, mihin ei tietoisesti päästä.⁷³

72. Koski 2000, 60.

73. Koski 2000, 60-61. Kun kirjoitan yllä, että *saatamme itsemme tietoisesti odottamisen tilaan*, tulkitseen Heideggerin (1988, 58; ks. myös 1991, 81) tarkoittavan samaa ajatusta hänen puhuessaan ”jättäytymisestä kohdatulle”. Tämä jättäytyminen tarvitsee Heideggerin mukaan ”tahtomisen jäljen”, mitä itse kutsun ”tietoiseksi päätökseksi” asettautua odottamisen tilaan. Tämä jälki kuitenkin häviää hänen mukaansa jättäytymisessä, mistä itse ajattelen, että kun passiivisuuden kokemuksellinen tila on saavutettu --, aktiivinen tietoinen asettaminen on ylitetty. (Koski 2000, 61.)

Asettautumalla juoksija voi pyrkiä asettamaan itsensä sellaisella tavalla, että ”asettuu”. Tällöin viriää itsestään itseensä asettumisen mielentila. Tämä mielentila on levollinen ja rauhaista maailmaan juurtumisen harmoninen olotila. Asettumisen tapahtuminen on luonnolta saatu synnyinlahja. Näen sen antropologiseksi vakioksi.

Harjoitus on päämäärään pyrkivää toimintaa, jossa juoksija virittyy vastaanottavaiseksi ja avoimeksi.

”Kysymyksessä on aktiivinen ja passiivinen, tietoinen ja eietietoinen prosessi, jossa aktiivinen kurkottaa vain passiivisen kautta saavutettavaan ja missä passiivisen oleminen on mahdollista vain aktiivisen kautta. Passiivisen kautta saavutettu ylittää asetelman (harjoittelun aktiivis-passiivinen prosessi), jonka kautta tavoiteltu saavutetaan.”⁷⁴

Prosessin tietoinen osa on tahdonalainen, eietietoinen osa on tahdosta riippumaton. Kuten nukahtamisesta⁷⁵ mainitussa alaviitteessä todettiin, tahdottu voi tapahtua vasta kun tahto menettää otteen tahdotusta. Tahdolla on merkityksensä siinä, että nukahtaminen tapahtuu parhaiten tietynlaisissa olosuhteissa. Ihminen nukahtaa kun aktiivinen tietoinen halu nukahtaa muuttuu passiiviseksi. Lopputuloksessa eli unessa ylitetään hereilläolon aktiivisuus ja passiivisuus, koska uni tajunnan tilana on sellainen, johon tietoisesti valveilla ollessa ei päästä.

Prosessin passiivinen osa realisoituu siis vain juoksemisessa. ”Flow” on ”passiivisuutta” parhaimmillaan. Juokseminen on tällöin useasti rentoa ja kevyttä. Kun tämä yhtyy egon höllentymiseen ja/tai mielen tyyntymiseen, tulee tunne, että minua juostaan tai että juoksu tapahtuu kehossani (juoksu tapahtuu mielen ja kehon kokonaisuudessa).

74. Koski 2000, 61.

75. Nukahtaminen on hyvä esimerkki käsitellä aktiivista ja passiivista, koska unen luonne ja nukahtamiseen liittyvät tekijät ovat omakohtaisesti tuttuja jokaiselle.

Tapahtumaa kuvaavat keveyden lisäksi myös sellaiset kokemukset kuin vaivattomuus ja ilo. Koko maailma ikään kuin aktivoituu. Maisema piirtyy terävänä ja kirkkaana esiin. Tämä jättevöittää sen hetkistä maailman kokemistapaa. Nykyhetki ”aukeaa” ja tulee todella nykyhetkeksi. Näin muodostuu oman ”olemassaolon kokoinen olotila”. Nykyhetki ei tunnu enää kapealta ”terältä”, jolta mieli koko ajan luiskahtelee menneeseen tai tulevaan. Arkitajunnassa usein vallitseva sisäinen puhe loppuu ja siitä vapautunut mieli laajentuu kaikkialle. Jos egon suhdetta maailmaan voi kuvata ajatuksella, että ego koskettaa vain maailman pintaa (samalla tavalla kuin silmä näkee vain esineiden pinnat), tyyni mieli tunkeutuu ”maailman pinnan alle” ja juoksija saa laajemman ja syvemmän kosketuksen olevaan.

Flow muodostaa hyvän perustan kutsujan ja kutsutun kohtaamiselle. Kun flow tapahtuu, luonnon kosketukset ottaa tyytyväisenä ja mielenkiinnolla vastaan. Tähän liittyviä tunteita ovat muun muassa vaivattomuus, keveys, ilo, maailman aktivoituminen ja nykyhetken avautuminen. Se on ”rupattelu”⁷⁶ luonnon kanssa. Tässä meditatiivisessa tilassa maailman koskettavuus korostuu ja tulee tiedostetusti läsnäolevaksi. Maailma kokemuksellisuutena on läsnä. Flow on rakenne, joka mahdollistaa ”kotiinpaluun” (einkehren)⁷⁷. Juoksijalla on euforinen olo ja hän on kaikin tavoin rento.⁷⁸ Kaikki tapahtuu kuin luonnostaan, kuin itsestään. Usein tähän liittyy es-

76. Vaivaton ja ilman itsereflektiota tapahtuva spontaani kanssakäyminen.

77. Flow ei ole ”kotiinpaluu”. Se on pikemminkin yksi ”kanava”, jossa kotiinpaluu *voi* tapahtua. Toisin sanoen flow on se mielen tila, se virittynyt tajunnan tila, joka on olemisen mielen kysymisen yksi ”Arkhimedeen piste”, jonka avulla oma oleminen voi vipuuntua kotiinsa.

78. Tähän kohtaan sopii hyvin kuvaus (juoksupäiväkirja, 5/1999) ensimmäisestä maratonistani, jonka juoksin yksin: Tarkoitukseni oli mennä pitkälle lenkille, 3 krt. Pyykösjärven ympäri Oulussa eli 24 km. Olin ottanut mukaan 2 puolen litran pulloa vettä – toista kannoin vyölaukussani ja toinen oli puun alla jemmassa. Kello oli 20.00. Muistan sen hyvin koska startti osui minuutillisen kello kahdeksaksi. Koska 24 km

teettinen hiljaisuuden kokemus. Hiljaisuus tuntuu kauniilta, se puhuttelee ilman sanoja. Maailma koetaan niin kuin se koetaan ilman egon rajoja: maailma ja olemassaolo ovat muotoina kauniita ja täydellisen tuntuisia, vaikka maailmassa tapahtuu niin paljon pahaa (onko kyse siitä, että maailma on kuin kaunis astia, jonka voi täyttää monenlaisilla, pahoillakin, olioilla?). Maailma tulee todellisemmaksi ja lähemmäksi, olemassaolo saa syvyyttä tai olemassaolon kokemus syvenee. Juoksija löytää omaa olemisen varmuutta.

Flow'ssa ympäristön värit vahvistuvat, tulevat selkeämmiksi ja kirkkaammiksi, intensiivisiksi. Luonnon pienet yksityiskohdat, esimerkiksi puun lehti asfaltilla, saavat arkikokemukseen verrattuna syvemmän merkityksen. Ne ovat kuin helmiä, joita olemassaolo meille tarjoaa. Maailma tulee tässäkin muodossa lähelle tai sisälle juoksijaan. Reitillä kohdattavat eläimet ovat ystäviä, joiden touhuja seuraa ilahtuneesti. Juoksija on kokemuksellisesti sulautunut

meni todella hyvin ja kevyesti, päätin jatkaa vielä yhden kierroksen. Kun olin juossut 32 km tajusin, että maratonista ei puutu kuin 10 km! Jatkoin juoksemista. Energiat oli loppu. Muistin, että matkan varrella on kioski, jossa usein asioin. Ajattelin, että jos se on auki, käyn yrittämässä ostaa lainaksi sokerilimsaa ja suklaata. *Mitään estoja yritykseen ei liittynyt vaikka tajusinkin hankkeen "hölmöyden".* Kioski oli kiinni. Tuolloin muistin, että lähtiessäni juoksemaan tapasin pihalla yhden pikkupojan, joka oli tulossa synttäreiltä ja joka tarjosi 2 omar-karamellia. Muistin tuossa tilanteessa siis karkit ja innoissani söin ne – eivät millään tahtoneet liueta kuivassa suussani, koska viimeisen veden käytin 4. kierroksen jälkeen eli 32 km:n kohdalla. Juoksu kulki kaikesta huolimatta kohtalaisen hyvin. Minun ei ollut liian kuuma eikä kylmä. Mikään ei hangannut eikä hiertänyt, jalat toimivat pientä horjumista lukuun ottamatta loistavasti. Kun 40 km oli täynnä tein vielä noin 2.5 km lenkin, jotta täysi maraton metreineen tulisi varmasti täyteen. Kun lopetin juoksun, aikaa oli mennyt 4 t 19 min. Kello oli 00.19. Menin kotiin. Vaimoni tuli katsomaan ja kysymään, että missä ihmeessä olen ollut, oliko sattunut jotain? Sanoin että juoksin "maran, ota kuva". *Olo oli raskaan väsyneen täysinäisen kevyen tyhjä.*

luontoon ja näkee tapahtuvat ilmiöt ikään kuin niistä itsestä sisältä käsin. Ulkopuolista tarkkailijaa ei ole – tapahtumassa luonto tarkkailee minussa ja minun kautta itseään. Tällaisessa tilanteessa maailma tarkkailee itseään. Kokemuksilla on eksistentiaalis-ontologinen luonne⁷⁹. Se on olevan mieleenpalauttamista. Olemassaolon horisontti laajenee.⁸⁰

Olevan eksistentiaalis-ontologinen avautuminen sisältyy totuuden ja todellisuuden paljastumiseen. Tähän avautumiseen liittyy maailman henkisissä itekasvatuksen perinteissä olennaisena elementtinä vapautuminen (vrt. aiemmin alaviitteessä olleeseen Godelin näkemyksen analysointiin). Esimerkiksi joogan ja budon perinteissä katsotaan, että tämä vaatii henkilökohtaista harjoitusta. Läntisissä perinteissä ei korostu omakohtaisen harjoituksen merkitys, koska katsotaan esimerkiksi, että ”armo tulee Jumalalta” tai joltakin muulta itseä suuremmalta olennotta. Se, mikä esimerkiksi (zen-)buddhalaisuudessa katsotaan pikemminkin löytyvän ihmisen sisältä, ontologisoidaan toisissa perinteissä useimmiten ihmisen ulkopuolelle, josta oman todellisen itsen tai varsinaisen itsen autenttinen olemus ikään kuin vuodatetaan ihmiseen. Tämä johtuu ehkä siitä, että koska ihmisen rationaalinen ego ei pysty omassa käsitteellisessä haltuunotossa ymmärtämään todellisen itsen luonetta eikä ego löydä sitä itsestään (ainoastaan kuulee ”omantunnon äänen kutsuna”, joka tulkitaan Jumalasta ynnä muista sellaisista johtuvaksi), ajatellaan se ulkopuolelta tulevaksi. Mutta, tosiasiallisestihan, läntisissäkin perinteissä harjoitellaan esimerkiksi hiljenty-

79. Näitä kokemuksia on luonnollisesti hyvin monentasoisia ja -vahvuisia.

80. Lauri Rauhala on harjoittanut istuvaa meditaatiota kauan. Hän on myös tutkinut aihetta ja kirjoittanut siitä kirjan. Hän (1986, 57) toteaa, että länsimaistenkin psykologien mielestä on ”mielekästä ajatella, että uusi kokemus versoo aidommin omista ehdoistaan edeten, kun vanhat jähmettyneet ymmärtämisen kaavat on saatu syrjäytetyiksi (jolloin, TK) tavoitteena on saavuttaa kokemisen organisoitumiselle vanhoista ’rasitteista’ vapaa alkutila”.

mällä ja rukoilemalla, siis harjoittelemalla. Painotusero on aktiivispassiivisen prosessissa ja sen luonteen erilaisessa tulkinnassa ja tiedostamisessa. Sekä totuus ”sydämen viisautena” (gnosis, joka on intuitiivista maailman järjestyksen ei-predikatiivista elämystä eli intuitiivista tietoa) että vapautuminen on ymmärrettävä ja koettava ihmisen kokonaisuudessa⁸¹. Kyseessä ei ole pelkästään älyllinen ymmärtäminen, koska totuus gnosiksena ei ole tietoisuuden kommunikointia käsitteen tai idean kanssa, vaan totuuden kokeminen⁸². Totuus kokemisena liittyy siis omakohtaisen maailmassa olemisen löytämiseen kokemuksellisenä, vapauttava ja apodiktisena faktana.

Se (totuuden ja todellisuuden paljastuminen, TK) on tietystä mielessä olevan mieleenpalauttamista⁸³. Sitä ei pidä ymmärtää tietoteoreettisesti esimerkiksi maailman järjestyksen rakenteellisena totuutena. Kyseessä ei ole myöskään todellisuuden ontologinen (perinteisen ontologian merkityksessä, TK) haltuunotto. Oleva -- on se perusta, josta ihminen on lähtöisin ja joka muodostaa hänen toimintansa perustan. Inhimillisenä kokemuksena aletheia (eksistentiaalis-ontologisena, TK) olevan avautumisena on ihmisen olemassaolon

81. Ks. Eliade 1989, 164-165.

82. Ks. Eliade 1989, 208.

83. Mieleenpalauttamista ei pidä ymmärtää (pelkästään) Platonin tapaan ideoiden mieleenpalauttamisena vaan olevan paljastumisena niin kuin oleva toteuttaa olemistaan. Kun ottaa huomioon mieleenpalauttamisen ongelmallisen luonteen inhimillisessä kokemuksessa ja nimenomaan sen käsitteellisessä kuvaamisessa, ei ole ihme, että mieleenpalauttaminen on mahdollista kuvata hyvin monella eri tavalla ja että siitä on olemassa monia tulkintoja, jotka aiheutuvat ihmisten erilaisista tavoista kuvata kokemaansa. Ajattelen, että mieleenpalauttaminen on olevan eksistentiaalis-ontologisessa avautumisessa koettu todellisuuden äärimmäinen konkreettisuus. Kysymys ei tällöin ole abstraktin idean mieleenpalauttamisesta vaan maailman kokemisesta täytenä.

perusrakenteisiin ulottuva kokemus, joka on usein tulkittu mystiseksi ja jumalalliseksi. Tämän kokemuksen ympärille on syntynyt monenlaisia lähestymistapoja edesauttamaan ihmisen henkistä kehitystä juuri siksi, että se on arvokas yksilön kokemuksena, joka mahdollistaa viisauden ja hyveen tavoittelun ihmiselämässä.⁸⁴

84. Koski 2000, 62. Ks. esimerkiksi Sorokin 1971, v-vii.

Lopuksi

Amby Burfoot sanoo oppineensa juoksemisesta aloittamisen uskaltamisen. Hän kirjoittaa ymmärtäneensä aloittamisen merkityksen elämässä ylimalkaan nimenomaan juoksukilpailuihin osallistumisen kautta. On uskallettava ottaa se askel, että päättää osallistua kilpailuun.¹

Tässä kohtaa haluan palauttaa mieleen aiemmin käsitellyn J.P. Roosin kuvauksen kilpailuista ja niihin sisältyvästä ”voiton projektista”, josta saattaa muodostua rasite ja jolla on juoksemisen iloa ja mielekkyyttä ohentava vaikutus. Jos juoksemiseen muodostuu jatkuva kilpailu aikaa ja muita juoksijoita vastaan, se saattaa tuoda myös ei-kilpaurheilijalle ajan myötä paineita, jotka vähentävät juoksemisen elämän laatua tuottavia ominaisuuksia. Se on tasapainoilua motivaatiota tuottavien ja motivaatiota vähentävien elementtien välillä. Tällöin juoksijan olisi hyvä reflektoida rakenteita, joihin itsensä asettaa ja kysyä aika ajoin itseltään juoksemisen tarkoitusta ja merkitystä.

Burfootin² mukaan ennen lähtöä on koottava itsensä, käytävä läpi monenlaisia epävarmuuden tunteita, kuten esimerkiksi jak-

1. Burfoot 2000, 8.

2. Burfoot 2000, 18.

sanko maaliin saakka, onnistunko saavuttamaan tavoitteeni, suoritinko kaikki alkuvalmistelut varmasti oikein, unohtuiko mitään ja niin edelleen. Ymmärrän Burfootin ajatuksen siten, että tällainen tilanne harjoituttaa ihmistä rohkeuteen ja toimintaan, kun hän on sellaisen edessä, joka on uusi ja tuntematon. Hän kirjoittaa oppineensa, että jos ei aloita, ei saavutakaan mitään. Ei saavuta edes epäonnistumista, josta siitäkkin voi oppia. Jos ei uskalla aloittaa, pysähtyy, jää paikoilleen, lamaantuu elämän koko ajan tuomien uusien haasteiden ja aloitusten edessä. Näin jää paljon asioita kokematta. Ihminen elää tällöin elämänsä osittain elämättä. Ainutkertaista ja kallisarvoista ”valuu käsistä”.³ ”Jos ei aloita mitään, ei koe mitään, ei opi mitään, ei saa mitään päätökseen”⁴.

Burfoot harjoitteli 10 vuotta olympialaisia varten saavuttamatta osallistumisoikeutta. Epäonnistuminen johti itsen tutkimiseen. Hän ajatteli, että voiko hän lopettaa tavoittelunsa. Onko se ennakkotapaus hänen elämässään, ennakkotapaus asioiden menemisessä huonompaan suuntaan? Sana ”epäonnistuminen” ei kuulostanut hyvältä hänen korvissaan.⁵ On vaikeaa ja vaatii paljon tahdonvoimaa pyrkiä huipputavoitteeseen. Mutta vaikeaa on myös ”päästää irti” huipputavoitteestaan. Näin siksi, että huipputavoitteen saavuttamiseen on kanavoitu koko keho ja mieli ja ne ovat ankkuroituneet syvälle elämäkäytäntöön. Irti päästämisen pohtiminen on syytä aloittaa silloin, kun jokin juoksijassa sanoo ”ei enää” – näin kävi Burfootille. Kun on koko henkisellä kapasiteetillaan sitoutunut tavoitteen saavuttamiseen, on ajatuksesta luopuminen todella iso asia. Vaatii paljon, että kykenee antamaan periksi asiassa, joka on yksi elämän kiintopiste ja tukipilari, joka antaa voimaa ja merkitystä elämään. Mutta totta on, että mihinkään asiaan ei kannata ripustautua niin että siihen hirttyy. Olisi osattava antaa

3. Burfoot 2000, 8-13.

4. Burfoot 2000, 13.

5. Burfoot 2000, 76-77.

periksi, myöntää epäonnistuminen ja säilyttää samalla oma olemisen varmuus. Irtipäästäminen voi toisaalta myös osoittaa sen, että valittu tie oli huono tai väärä. Uutta tai parempaa ei olisi tullut huomattua, jos ”suoraselkäisen” periksiantamattomasti olisi vain jatkanut omaksumallaan tiellä. Lopputuloksena oli seuraava lainaus:

Jatkoin juoksemista mutta ilman mitään odotuksia ja paineita. Siitä tuli yksinkertaisesti vain prosessi hyvään terveyteen, stressistä vapautumiseen, luovaan ajatteluun ja hauskanpitoon ystävien kesken. Kaksikymmentä vuotta myöhemmin ymmärsin, sen voin rehellisesti sanoa, että juokseminen tällä tavalla on hyvin paljon nautittavampaa kuin pyrkiminen olympialaisiin.⁶

Olennaista on, että ei pysähdy vaan jatkaa juoksemista.

Tässä tutkimuksessa esiin tulleiden elämysten ja kokemusten merkitys on se, että ne tekevät elämästä laadukkaamman ja täydemmän. Elämästä tulee iloisempi ja nautittavampi. Oleminen muuttuu levollisemmaksi ja harmonisemmaksi. Mielenrauha lisääntyy. Heidegger sanoisi tähän, että Daseinin alkuperäinen olemisenymmärtäminen lisääntyy. Hänestä tulee autenttisempi tai autenttinen. Ja kuten Sheehan kirjoittaa, elämykset ja kokemukset lisäävät itse-tuntemusta, jonka voi katsoa välttämättömäksi, jotta voisi tuntea ja sanoa kokemuksellisesti tiedostaen eläneensä kokonaisen täysipainoisen elämän⁷.

Tärkeää ja merkityksellistä yksilön kannalta on nimenomaan kokemuksellinen havahtuminen siihen, että on kokonaisuutena enemmän kuin mikä on tietoisien minän ymmärrys kokonaisuudesta eli tietoisien minän luoma kuva itsestä. Tämä on autenttisuuden kasvun yksi ulottuvuus. Kyseessä on uuden syvemmän

6. Burfoot 2000, 77.

7. Sheehan 1978, 59.

puolen itsestä löytäminen, mikä tuo varmuutta omien ratkaisujen tekemiseen. Tällöin ymmärretään, että elämässä on kysymys ”omasta elämästä”. Näin kenen tahansa ote heikkenee, Das Manin vetovoima ei vaikuta enää samalla tavalla.

Mielen niin usein täyttävä sisäinen puhe lakkaa hiljaisuuden ja seesteisyyden läsnäolon hetkessä. Tämä vaikutus ulottuu koko juoksijan olemistapaan ja kaikkeen käsilläolevaan, joka tuntuu rauhaisalta ja läsnäolevalta. Maailman seestymisen ja hiljentymisen ymmärrän siten, että oma mieli tyyntyy ja hiljenee. Tapahtumahetkellä ei analysoida mitä tapahtuu ja siksi kokemuksellisesti tuntuu, että maailma hiljenee vaikka kyse on omasta kokemuksesta.

Edellä mainittuihin liittyy usein myös esteettis-eettinen ulottuvuus: maailma näyttäytyy kauniina ja täyteläisenä. Tämä tuntuu siltä, että maailma on hyvä juuri sellaisena kuin se on. Ja juoksija voi välähdyksenomaisesti kokea kuuluvansa olevan kokonaisuuteen. Tällä on juoksijaa eheyttävä vaikutus. Tämä on henkistä lepoa.

Sheehan kirjoittaa elämästään, että hänen suurin taistelunsa elämässä ei ole ikääntymistä ja aikaa vastaan vaan ikävystymistä, rutiineja ja elämätöntä elämää vastaan. Nämä näivettävät elämän, josta haihtuu ilo, innostuneisuus, tekemisen riemu ja onnellisuus. Elämästä tulee harmaa polku, henkisesti näivettävä välttämättömyyksien ja rutiinien suorituspaikka. ”Kun juoksen, vältän kaiken tämän. Saavun maailmaan, jossa aika pysähtyy, jossa tämä hetki on kaunis näyte ikuisuudesta. Siinä maailmassa olen innostunut, täynnä iloa ja mielihyvää --. Saavun olotilaan, joka on ihmisen miellyttävin elämänpiiri.”⁸

Kyky olla hetkessä on yhä useammille nykyajan vieraantuneille ihmisille voimakkaasti koettu eksistentiaalinen ongelma. Kiireinen elämänrytmi hajottaa henkilökohtaista elämää. Muutamat tuttavani ovat sanoneet, että on hirvittävän raskasta olla joko menneessä tai tulevassa, se ettei osaa pysähtyä tai hiljentyä ja olla tässä

8. Sheehan 1978, 123.

hetkessä ja luottaa siihen, että asiat tulevat tehdyiksi ja ettei kiireinen nopeasti tekeminen tuo helpotusta. Ja vaikka joskus olisi aikaa vain olla, niin jotenkin kehoon ja mieleen kiinni pureutunut hektisyys kiskoo pois olemisen tyvenestä. Kiireinen elämänrytmi on kuin sentrifugi, joka keskipakoisvoimalla on koko ajan heittämässä ihmistä pois omasta itsestä löytyvän levollisuuden olotilasta.

Kiireys ja nopea rytmi eivät ole helposti poistettavissa rationaalisen halun avulla, koska kiihkeä olemisen tapa muodostuu ikään kuin psyykkis-keholliseksi toimintamuodoksi tai rakenteeksi, joka pyrkii ohjaamaan meitä. Toisin sanoen kysymys ei ole pelkästään tahdon vallan alaisesta asiasta (vrt. tietoiseen pyrkimykseen olla spontaani).

Kestävyysjuoksun avulla kohdatut kokemukselliset ytimet voivat auttaa katkaisemaan tämän negatiivisen kierteen. Ne järjestävät uudelleen olemisen ymmärtämisen rakenteen – yksi tällainen ydin on esimerkiksi eksistentiaalinen läsnäolon kokemus. Läsnäolossa ”olla hetkessä” ja yhteys itsen ja maailman välillä on avoin ja antava. Yksilö herkistyy vivahteille ja kokee koko maailman täydempänä.⁹

Läsnäolon kokemus voidaan tulkita myös ”ei-diskursiiviseksi kokemukseksi”, sellaiseksi kehollisen kokemuksen alueeksi, jossa ei ole käsitteitä. Juoksija voi harjoitella siten, ”että se paljastaa herkempiä vivahteita todellisuudesta ja avaa sen kautta täydemmän ja sensitiivisemmän suhteen maailmaan”, kuten Klemola kirjoittaa.¹⁰ Ja kuten Sheehan¹¹ kirjoittaa juostuaan Bostonin maratonin: ”Kun

9. Ks. Koski 2000, 226-232 ja Murphy & White 1995, 35.

10. Klemola 2004, 37. Olennaista tässä on se, että tätä kokemusta voidaan siis tavoitella (meditatiivisella) harjoituksella. ”Kyse on kehon harjoittamisesta niin, että sen sisäinen kokemus saa hienovaraisempia piirteitä. Avataan eräänlaista kehon sisäistä sensitiivisyyttä. Olen kutsunut sitä kehontietoisuuden harjoittamiseksi ja avaamiseksi.” (Klemola 2004, 37-38.)

11. Sheehan 1978, 217.

juoksija rentoutuu Pru Centerin suihkussa hän kokee yhdistäneensä kaksi olemassaoloa (omansa ja maailman). Hänellä on uusi ja radikaalisti muuttunut suhde muihin ihmisiin, maahan ja universumiin.”

Tero Töyrylä¹² kertoo ultrajuoksijana, että se kaikkein pohjimmaisoin ”jokin” on puheen tavoittamattomissa. Ultrajuoksu antaa harvinaisen kosketuspinnan sellaisiin asioihin, joista ei voi puhua. Töyrylän kanadalainen ystävä on kirjoittanut seuraavasti ultrajuoksun kummallisesta viehätystä:

”Aivan kuten runoilijat, apostolit ja filosofit ovat sanoneet aikojen alusta, elämää ei voi selittää vain logiikalla ja järjellä. Ultrajuoksijat tietävät tämän vaistonvaraisesti. Ja he tietävät muutakin: heillä on yhteys, jonka liikuntaa harrastamattomat ovat kadottaneet. He ymmärtävät, ehkä paremmin kuin kukaan muu, että henkisen maailman ovat avautuvat fyysisessä ponnistelussa. Juostessaan pitkiä ja vaativia matkojaan ultrajuoksijat vastaavat kutsuun, joka tulee syvältä olemassaolomme ytimestä: kutsuun, joka kysyy keitä me oikein olemme.”¹³

Huippukokemuksilla on oma keskeinen merkityksensä juoksijalle ja hänen maailmasuhteelleen. Sheehanin sanoin, ”urheilu voi itsessään antaa meille huippukokemuksia, joissa tunnemme olevamme yhtä maailman kanssa, jolloin kaikki ristiriidat on ylitetty kun me lopultakin tulemme omiksi potentiaaleiksemme”¹⁴. Hän sanoo myös muutaman sanan elämän tarkoituksesta. Se paljastuu paljastuksessa (revelation), joka ei ole järjen tuotos. Paljastuminen löytyy

kun veremme ja lihamme kuiskaavat alitajunnallemme. Kestävyyssuoksija -- ottaa sisäisellä matkallaan säännöllisesti päi-

12. Töyrylä 2003, 55.

13. Töyrylä 2003, 55.

14. Sheehan 1978, 195.

vittäisen yhteyden universumiinsa. Ota huomioon kehosi – (kestävyysjuoksija sanoo meille, TK). Ei menneen mielihyvän muistossa tai loisteliaan tulevaisuuden odotuksessa vaan tässä vallitsevassa hetkessä, kun voit todella olla paratiisissa.¹⁵

Kun inhimillistä kokemusta tarkastellaan, on syytä muistaa, että on olemassa monenlaisia ihmisiä ja heillä monenlaisia kokemuksia. Ja mitä enemmän ihminen harjoittaa kehoaan ja mieltään, sitä syvempiä ja ei-tavanomaisia kokemuksen tasoja hän voi löytää. Sellainen ihminen, joka ei ole juossut pitkiä matkoja, puhumattakaan ultramatkoista, ei voi ymmärtää pitkien harjoitusten tuomia kokemuksia – hän voi jopa kieltää niiden olemassaolon ja katsoa ne mielikuvituksen tuotteiksi, joilla ei ole mitään tekemistä tavallisten ihmisten kokemusten kanssa. Ainakaan hän ei voi ymmärtää niitä kokemuksellisesti. Klemola kirjoittaa, että ihmistutkimuksessa päähuomion on saanut tavanomainen kokemus, poikkeukselliset kokemukset on jätetty huomioimatta. Hän jatkaa, että

ei ole katsottu lähemmin uskonnollista kokemusta tai vaikkapa luovan taiteilijan kokemusta luomishetkellä. Nämä kokemukset paljastaisivat toisen näkökulman puhuttaessa esimerkiksi kehon ja mielen suhteesta tai ihmisen kokemuksen mahdollisuuksista yleensä. Luulemme helposti, että voimme ymmärtää uskonnollisen kokemuksen luonnetta, vaikka meillä ei itsellämme olisi siitä mitään kokemusta. -- Kyse on sensitiivisyydestä, sisäisestä kokemuksesta, joka saavutetaan harjoituksen avulla. Käytän *kontemplatiivisen kehon* käsitettä vastaavassa mielessä. Se on keho, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle.¹⁶

15. Sheehan 1978, 128.

16. Klemola 2004, 89.

Jarmo Pippola muistaa

erään kesäpäivän maaseudulla, kun lämmin tuuli puhalsi lempeästi, soratien rahina sävytti askellusta, lintujen laulu, aurin-
gon kirkkaus, varjojen vaihtelevuus. Tunsin sellaisen onnellisuuden tunteen juostessani, että liikituksen väreet kävivät vahvasti läpi. Voiko olla onnellisempaa hetkeä, jossa ihminen kokee elämän suurena lahjana ja etuoikeutena kohdalleen. On hienoa saada nauttia juoksun kauneudesta ja rentoudesta sekä kokea olevansa osa olevaista. Se oli vahva kokemus ja tunneryöppy ja olen kokenut niitä lukuisia. Hetken komeus voi olla lyhyt kliimaksin omainen, mutta se kantaa vuosien saatossa aina muistuttaen ja ikään kuin kutsuen kokemaan sen saman. Sen löydät lastesi hymystä ja ainutlaatuisuudesta, vaimosi huolenpidosta ja rakkaudesta, ystäväiesi vilpittömyydestä.¹⁷

Juoksija voi kokea esimerkiksi ennen kokematonta suunnatonta pyhyyttä, joka ylittää kaiken aikaisemman. Sheehan¹⁸ kirjoittaa:

Iltapäivän juoksuni aikana olen yhtäkkiä ulottunut ajan ja avaruuden rajojen yli. Minusta on tullut täydellinen juoksija. Liikun helposti, varmasti ja vaivattomasti kohti ääretöntä. Nyt kun olen juossut 10 vuotta miltei päivittäin olen saavuttanut sellaisen tietoisuuden alueen, sellaisen olemisen tason, jollaista en tiennyt olevankaan. -- Juokseminen muuttui tuona päivänä minulle, ja olen varma, että se on sitä myös muille, mystiseksi kokemukseksi. Todistukseksi Jumalan olemassa-

17. Pippola 2002, 12. Kun kirjoitin lainauksen viimeistä virkettä, voimakas liikutus humautti lävitseni, kyyneleet kohosivat silmiini – tunnistin Pippolan tekstistä tutun elämän riemun ja onnellisuuden tunteen. Sanoin itsekseni, että ”tätähän se on”.

18. Sheehan 1978, 230.

olosta. Jotakin tapahtui, ja silloin -- yksinkertaisesti tietää ja uskoo eikä sitä voi koskaan unohtaa.

Tämän kaltaiset syvät eksistentiaalis-ontologiset kokemukset, jotka siis liittyvät oman paikkansa löytämiseen maailmassa, ovat olemassaolon rauhan ja rakkauden kokemista, kotiinpalaamista, tulevat käsitteellistettyä aina kunkin yksilön oman kulttuurisen viitekehyksen kautta. Niinpä esimerkiksi kristinuskossa kokemus voidaan yhdistää Jumalan olemassaoloon ja zen-buddhalaisuudessa oman todellisen itsen löytymiseen (valaistuminen). Kokemuksen vaikutus on perustavaa laatua, se muuttaa ihmisen ja hänen suhteensa maailmaan.¹⁹

19. Tämä on yksi tapa katsoa juoksijaa. Vastaamatta jäävät kuitenkin lukuisat kysymykset. Kuten: mitä tarkoittaa ”ehyittävä”? Tietystä mielessä tämä on ihmiselle itselleen kokemuksellisesti selvää – käsitteen määrittely on iso ja vaikea tehtävä. Mistä ilmaantuu jotain ”todelliseksi” ja mitä se on, ja mitä ”todellinen” tässä yhteydessä tarkoittaa? Miten todellisuuden (totuuden) paljastuminen pitää itse asiassa ymmärtää? Mikä on juoksun tuottamien kokemusten (ja varsinkin huipukokemusten) todellinen luonne? Mistä tulee loppujen lopuksi kokemus, jonka koen tulevan sisältäni (jos en esimerkiksi usko persoonalliseen Jumalaan)? Millä keinoin voin tietää varmasti kokemuksen todellisen ”lähteen”? Tässä mielessä, siis silloin kun ei liikuta kuvauksen tasolla, on kysymys metafysiikasta. Tarkoitoin sitä, kun kokemukseksi haetaan selitystä. Faktahan on, että ihminen on osa olevaa, kokonaisuuden osa. Tällöin on mielekäs todeta, että ihmisen kokemukset ovat kokonaisuuden tuottamia ja ilmenevät ihmisessä. Tietysti voi kysyä, miten kokonaisuudella on ”kyky” tuottaa kyseiset kokemukset? Onko ainoa mahdollisuus vain todeta, että kyseessä on yksi olevan ilmentymä, joka tulee ihmisessä tiedostetuksi. Ja että ihminen – tai oleva – on yksinkertaisesti rakentunut niin, että tällainen on mahdollista ja että tällaista tapahtuu. Toisin sanoen kokemusten perimmäinen luonne on tämän ajattelun mukaan ”an sich”, olio sinänsä, johon ihminen ei pääse viimekätisessä mielessä tunkeutumaan ja haltuunottamaan.

*Mitä enemmän ja pitempiä matkoja juoksee,
sitä varmemmin pystyy jättämään egonsa taakseen²⁰*

Tutkimuksesta käy ilmi, miten lihan kautta voi haastaa itsensä. Se tapahtuu ryhtymällä harjoittelemaan säännöllisesti. Monenlaiset epävarmuuden tunteet, laiskuus ja työkiireet koettavat estää säännöllisen harjoittelun. Tietoinen minämme tekee ratkaisun: lopettaa tai jatkaa. Jos juoksija ”tahtoo omata omantunnon”, jos hän joltain syvemmältä tasoltaan löytää tahdonvoimaa ylittää harjoittelun aloittamista vastustavan (tai lopettamista vaativan) egon, hänellä on voimaa jatkaa. Oikeastaan lihan kautta ei haasteta itseä vaan ego. Egon haastamisen kautta voi löytää jotain egoa syvempää, mitä voi kutsua esimerkiksi itseksi tai todelliseksi itseksi. Olen usein sanonut oppilailleni, koettakaa jaksaa. Älkää antako heti periksi. Antakaa kehollenne mahdollisuus synnyttää jotain sellaista, jota ette vielä harjoituksen tässä vaiheessa tunne. Ja antamalla keholle mahdollisuus annetaan myös itselle mahdollisuus.

Yksilö voi maailmaa ja olemista ymmärtävänä ja tietoisesti haltuunottavana asettaa itsensä harjoituksessa sellaisiin suhteisiin maailman kanssa, mikä edesauttaa saavuttamaan haluttua²¹. Tällaisena harjoituksena on tarkasteltu kestävyysjuoksua ja sen kautta avautuvaa olemisen horisonttia. Tähän horisonttiin sisältyviä potentiaaleja voi realisoida olemalla aktiivinen, ryhtymällä toimimaan, ryhtymällä juoksemaan. Tavoitteina voivat olla hyvä fyysi-

20. Neil Young laulaa *Country Home* -kappaleella näin:

I'm thankful for my country home, it gives me peace of mind.
Somewhere I can walk alone and leave myself behind.

21. Ihmisellä on lajiominaisuutena olemisen ymmärtäminen, kyky toimia ja elää maailmassa. Todistuksena tästä on ihmislajin olemassaolo, jonka perusta on siinä faktassa, että ihminen kehollis-tajunnallisena olentona reagoi adekvaatisti maailmassa (tätä tarkoittaa Heideggerin käsitehivistä ”esiontologinen olemisen ymmärtäminen”). Maailmakokemus saa tietoisensa vastikkeen tajunnassa, joka on maailmassa olemisen suuntaamisen väline.

nen kunto – ja toisessa tavoitejangan ääripäässä oman itsen parempi tuntemus ja potentiaalien realisoiminen, siis kokonaisemmaksi tai kokonaiseksi tuleminen (eli varsinaisen itsen tematiikka). Juoksija voi löytää itsestään aiemmin tuntemattomia kokemuksellisia ytimiä, joista hän ei ole ollut aiemmin tietoinen – potentiaalit voivat realisoitua ja tulla elämyksinä tiedostetuiksi ja käsitteellisesti haltuunotetuiksi kokemuksiksi.

Kokemuksellisiksi ytimiksi katsottiin tässä tutkimuksessa:

- 1) subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen,
- 2) mielen hiljentyminen, hiljaisuus,
- 3) mielialan virittyminen,
- 4) läsnäolo,
- 5) voima,
- 6) ilo,
- 7) hartaus, kiitollisuus,
- 8) todellisen itsen löytäminen, valaistuminen, Absoluutti.

Näillä koetuilla ytimillä on syvälinen merkitys juoksijan elämälle ja hänen käsitykselleen koko olemisensa todellistumisen tasosta ja luonteesta. Ydinkokemukset ovat keskuksia, joiden ympärille muut kokemukset jäsenyivät. Ydinkokemukset merkittävät yksilön elämää. Ydinkokemusten tematisoimina uudet elämykset ja kokemukset haltuunotetaan ja tulkitaan.²² Usein kokemukselliset ytimet ”kulkevat käsi kädessä” eli ne tapahtuvat samanaikaisesti tai peräkkäin ja voivat myös limittyä. Eli samaan aikaan juoksijassa voi olla kokemuksellisia ytimiä kuin kerroksia.

22. Voisiko olla myös niin, että myönteisten ydinkokemusten tematisoima tulkintakehys vaikuttaa myös esipredikatiivisiin kokemuksiin, elämyksiin? Kyseessä olisi tällöin jotenkin strukturoitunut esihermenneuttinen elämysten vastaanottorakenne, joka ”suhtautuu myönteisesti” maailmakosketuksiin. Ikään kuin tulkinnallinen ennakoasenne olisi muotoutunut kaikkea itseä kohtaavaa kiinnostavaksi ja ennakkoluulottoman hyväksyväksi.

Esimerkiksi subjektin ja objektin ristiriidan poistuminen saattaa juoksijan kohdakkain jonkun ”itsestä löytyvän” ”suuren asian” kanssa. ”Itsestä löytyvä” koetaan toisaalta löytyvän tässä nimenomaisessa tilanteessa itsestä. Toisaalta kokemus on myös sellainen, että objektin ja subjektin ristiriidan poistuminen hävittää egon tavanomaisen kokemuksen itsestään tietoisena tarkkailevana egona – kokemus on sellainen, että maailma tarkkailee itseään, mikä tapahtuu yhdessä olevan tietoisessa pisteessä eli kokevassa ihmisessä.²³ Kysymys on ihmisen avautumisesta maailmaan tai olevan avautumisesta ihmiselle. Tässä mielessä juoksuharjoitus on prosessi, jossa todellisuuden tarkastelukulma vaihtuu (tai voi vaihtua) ego-keskeisestä maailmakeskeiseksi.²⁴

Kokemukselliset ytimet tuottavat hiljaisuutta ja rauhaa, joista kumpuava ”selittämätön” esittäytyy perustavana. Sitä voi nimittää Heideggerin tapaan omantunnon kutsun esiintuomaksi kysytyksi. On olemassa myös muita termejä. Olennaista eivät ole käsitteet ja termit, joilla sitä kuvataan, vaan sen puhuttelevuus, joka tapahtuu ilman sanoja. Se on kuin ihmisen olemuksen läpäisevä pehmeä ja levollisesti seisauttava tuuleton tuuli, joka elvyttää henkisesti. Tai se on kuin aukeavien taivaan porttien synnyttämä salama, joka läpäisee kehon ja mielen.

23. Toisin sanoen kyseessä ei ole tällöin yhdestä pisteestä vaan maailman ja ihmisen välisestä *suhteesta* käsin tematisoitava olemisen kokemuksellinen taso. Kun puhutaan egosta, maailman suhtautuminen tapahtuu egosta käsin. Ego orientoituu maailmaan yhdestä ”pisteestä” käsin, kun puolestaan *subdesuuntautuneelle* ihmiselle orientaatiolähtökohтия on rajaton määrä (koska orientaation lähtökohta voi olla mikä hyvänsä suhteen kautta tematisoitunut lähtökohta eikä yksilö egona).

24. Maailmakeskeisestä olemisesta voidaan erottaa kaksi aspektia: toisaalta maailma tarkastelee tällöin ihmisenä itseään (tarkkailijana on persoonallinen yksilö) ja toisaalta maailma tarkastelee ihmisessä itseään (ihmisessä itsestään tietoiseksi tullut oleva) (Koski 2000, 141).

Lähteet

- Aamulehti 6.8.2004, s. 10.
Aviisi 12/2004, s. 8.
- Abe, Masao: *Zen and Western Thought*. London: MacMillan Press 1985.
- Abe, Shinou: Sport from a Viewpoint of Sensibility. Lenk (ed.). *Aktuelle Probleme der Sportphilosophie/Topical Problems of Sportphilosophy. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft Band 46*. Köln: Verlag Karl Hofmann 1983.
- Aristoteles: *Nikomakhoksen etiikka*. Helsinki: Gaudeamus 1989.
- Burfoot, Amby: *The Runner's Guide to the Meaning of Life*. USA: Day-break 2000.
- The Cambridge Dictionary of Philosophy*. Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge 1995.
- Chiba, T. K.: Structure of Shu, Ha, Ri, and Penetration of Shoshin. 1989.http://www.aikidoonline.com/Archives/2001/mar/feat_0301_tkc.html. Viitattu 11.5.2004.
- Dilthey, Wilhelm: *Gesammelte Schriften XIX* (Grundlagung der Wissenschaften vom Menschen, der Gesellschaft und der Geschichte). Göttingen: Vandernhoeck & Ruprecht 1982.
- Douillard, John.: *Body, Mind and Sport*. New York: Harmony Books, Crown Publishing Inc. 1994.
- Eliade, Mircea: *Yoga, Immortality and Freedom*. London: Penguin Books Ltd 1989.
- The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*. Boston: Shambala 1989.
- Gallagher & Melzoff: The Earliest Sense of Self and Others: Merleau-Ponty and Recent Developmental Studies. *Philosophical Psychology* 1996/9, 213-236. Saatavissa: <http://www2.canisius.edu/~gallagr/G&M1996.html>. 10.5.2004.)
- Godel, Roger: The Liberative Experience of Yoga. Sorokin (ed.), *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*. New York: Harvard Research Center in Creative Altruism 1971.

- Gothóni, René & Mahapanna (Niinimäki, Mikael): *Buddhalainen sanasto ja symboliikka*. Helsinki: Gaudeamus 1990.
- Haaparanta, Leila: A Note On Nietzsche's Moral Argument. *The Philosophical Quarterly*, vol. 38 No. 153, 10/1988, s. 490-495.
- Hegel, G.W.F.: *Phenomenology of Spirit*. Oxford: Oxford University Press 1977 (1807).
- Heidegger, Martin: On the Essence of Truth. *Existence and Being*. Chicago: Henry Regnery Company 1968.
- Heidegger, Martin: *The Discourse On Thinking*. New York: Harper & Row 1969.
- Heidegger, Martin: *Being and Time*. Southampton: Basil Blackwell 1978.
- Heidegger, Martin: *Gelassenheit*. Pfullingen: Neske 1988.
- Heidegger, Martin: Silleen jättämisen pohtimiseksi, Peltotiekeskustelu ajattelmisesta. Suomeksi tulkinnut Reijo Kupiainen. *Silleen jättäminen*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XIX, s. 43–99. Tampere: Tampereen yliopisto 1991.
- Heidegger, Martin: *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino 2000.
- Heilbrun & Stacks: Virtuaalitodellisuus vm. 1989 – Jaron Lanierin haastattelu, *Virtuaalitodellisuuden arkeologia* (toim. Erkki Huh-tamo), s.45-63. Lapin yliopisto 1995.
- Heinämaa, Sara: *Ihmetys ja rakkaus*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo 2000a.
- Heinämaa, Sara: Mitä on fenomenologia, Johdatus *Phénoménologie de la Perception* -teoksen esipuheeseen. *Tiede & Edistys* 3/2000b, s. 165-168.
- Heinämaa, Sara: Loogisista tutkimuksista ruumiinfenomenologiaan. *Nykyajan filosofia* (toim. Ilkka Niiniluoto & Esa Saarinen). Werner Söderström: Helsinki 2002.
- Hänninen, Pentti: Sata maratonia – minkä tähden?, s. 22-23. *Juoksija* 3/2001.
- Ilmarinen, Kari: Pyhä urheilu, s. 16-22. *Juoksija* 6/1981.
- Matti Juntunen: *Edmund Husserlin filosofia*. Gaudeamus: Helsinki 1986.
- Johnston, Charles: *The Yoga Sutras of Patanjali*. Albuquerque: Brotherhood of Life 1987.
- Jokinen, Kimmo: ”Uni tiedostamattomasta”, teoksessa *Uusi aika, Kir-*

- joituksia nykykylttuurista ja aikakauden luonteesta.* Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 41. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1994.
- Kaelin, Eugene: *Heidegger's Being and Time.* Tallahassee: University Presses of Florida 1988.
- Kapleau, Philip: *Three Pillars of Zen.* London: Rider & Co Ltd, 1988.
- Karisto, Antti: Maantaide ja maraton. 1996.
http://netn.fi/396/netn_396_karis.html. Viitattu 3.1.2005
- Kauppi, Raili: *Varhaisia kirjoituksia & bibliografia 1950-1989.* Juha Varto (toim.), Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistolta vol. V. 1990.
- Kitti, Tommi: Muistiinpanoja tanssin itsenäisyydestä. 1997 <http://www.teak.fi/teak/Teak297/muistiin.html>. Viitattu 29.3.2003.
- Klemola, Timo: Mitä on liikunnan filosofia? Juha Varto (toim.), *Pohdin.* Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta II. Tampere: Tampereen yliopisto 1989.
- Klemola, Timo: Liikunta kehollisten kokemushorisonttien laajentajana. *Liikunnan filosofia.* Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta XIII. Tampere: Tampereen yliopisto 1990.
- Klemola, Timo: *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnanprojekteista.* Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol 66. Tampere: Tampereen yliopisto 1998.
- Klemola, Timo: *Taidon filosofia – filosofin taito.* Tampere: Tampere University Press 2004.
- Koski, Tapio: Kehoni – osallistuvan liikunnan filosofian premissi. Teoksessa *Tanssi, liikunta & filosofia.* Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta 28. Tampere: Tampereen yliopisto 1992.
- Koski, Tapio: *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä.* Tampere: Tampere University Press 2000.
- Koski, Tapio: *Kehollisuus yhteisenä perustana ihmistyössä.* Fysioterapeuttien 60-vuotisjuhla -kongressi. Finlandia-talo 4.4.2003, luento.
- Koski, Tapio: Julkaisematon juoksupäiväkirja.
- Kupiainen, Reijo: Fenomenologia alkuperän tieteenä, s. 11-31. *Katseen tarkentaminen* (toim. Leena Kakkori). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, SoPhi 71 2003.
- Levin, David, Michael: *Mudra as Thinking: Developing Our Wisdom-of-Being in Gesture and Movement.* Teoksessa Parkes 1987, s. 245-269.

- Levin, David, Michael: *The Listening Self*. London: Routledge 1989.
- Levinas, Emmanuel: *Etiikka ja äärettömyys*. Tampere: Gaudeamus 1996.
- Luoma, Matti: *Mystiikka ja filosofia idässä ja lännessä*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol 52. Tampere: Tampereen yliopisto 1994.
- Meyers kleines Lexikon Philosophie. Virtualitodellisuuden arkeologia*. Mannheim: Bibliograph. Institut, 1987.
- Merleau-Ponty, Maurice: *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard 1987.
- Merleau-Ponty, Maurice: *Phenomenology of Perception*. Suffolk: Routledge & Kegan 1986.
- Merleau-Ponty, Maurice: Esipuhe ”Havainnon fenomenologiaan”. *Tiede & Edistys* 3/2000, s. 170-182.
- Monni, Kirsi: *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu 2004.
- Moran, Dermot: *Introduction to Phenomenology*. London and New York: Routledge 2000.
- Murphy, Micharl & White, Rhea : *In the Zone. Transcendent Experience In Sportoisiin sanoen* New York: Penguin/Arkana 1995.
- Nancy, Jean-Luc: *Heideggerin ”alkuperäinen etiikka”*. Helsinki: Lökikirjat 1998.
- Natri, Tommi: *Oma liikuntakokemus liikunnanfilosofian lähtökohdana: kalliokiipeilyn fenomenologiaa*. Pro-gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto 1994.
- Nishida, Kitaro: *Intuition and Reflection in Self-Consciousness*. Albany: State University of New York Press 1987.
- Oesch, Erna: Wilhelm Dilthey ja eletty kokemus. Teoksessa *Kokemus, Acta Philosophica Tamperensia* vol. 1. Tampere: Tampere University Press 2002.
- Parkes, Graham: *Heidegger and Asian Thought*. Honolulu: University of Hawaii Press 1987.
- Parviainen, Jaana: *Bodies Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art*. Tampere: Tampere University Press 1998.
- Paunonen, Ari: Monta hyvää syytä juosta, s. 32-33. *Juoksija* 6/1999.

- Pekola, Tapio: Juoksemisen henkiset vaikutukset, s. 18-19. *Juoksija* 7/1999.
- Pekola, Tapio: Sisäinen juoksu, s. 54-56. *Juoksija* 8/2001a.
- Pekola, Tapio: Maraton, s. 46-48. *Juoksija* 10/2001b.
- Peussa, Jorma: Julkaisematon juoksukuvaus, Helsinki City Maraton, 2003.
- Pippola, Jarmo: Liikunnan sisäinen olemus, s. 12. *Juoksija* 3/2002.
- Puhakainen, Jyri: *Kohti ihmisen valmentamista*. Tampere: Tampereen yliopisto 1995.
- Pulkkinen, Kati: Pakkomielteisyydestä, s. 8. *Juoksija* 7/2001.
- Rauhala, Lauri: Ihmisolion konstituutiosta ja maa-ilmanjäsenyyksestä eksistentiaalisessa fenomenologiassa. *Olio kollokvio*. Suomen filosofisen yhdistyksen järjestämä kotimainen tutkijakollokvio, Helsinki 11-12.1.1984. Helsingin yliopiston filosofian laitoksen julkaisuja 3/1984.
- Rauhala, Lauri: Meditaatio. Helsinki: Otava 1986.
- Rauhala, Lauri: *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino 1991.
- Rauhala, Lauri: *Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. 41. Tampere: Tampereen yliopisto 1993.
- Roos, J.P.: Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1989.
- Roos, J.P.: *Maratonmiehen elämä*. <http://www.valt.helsinki.fi/staff/jproos/maresip.htm>. 1995. Viitattu: 1.4.2004.
- Routila, Lauri: Husserl ja Heidegger. *Filosofian tila ja tulevaisuus*, s. 77-96, (toim. Hintikka ja Routila). Helsinki: Weilin & Göös 1970.
- Saari, Mauno: *Juoksemisen salaisuudet*. Helsinki: Otava 1979.
- Sankari, Anne: ”Ruumis ja kuntosali”. Teoksessa *Uusi aika, Kirjoituksia nykyculttuurista ja aikakauden luonteesta*. Nykyculttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 41. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1994.
- Scheler, Max: *Formalism in Ethics and Non-formal Ethics of Values*. Evanston IL: Northwestern University Press 1973.
- Schimmel, Annemarie: *Mystical Dimensions of Islam*. North Carolina: North Carolina Press 1986.
- Schrag, Calvin: The Lived Body as a Phenomenological Datum. *Philosophic Inquiry in Sport* (ed. Morgan & Meier). Illinois: Human Kinetics Publishers 1988, s. 109-118.

- Sheehan, George: *Running & Being*. New Jersey: Second Wind II 1978.
- Sheehan, Thomas: Elämä luettavana: Heidegger ja kovat ajat. Arto Haapala (toim.), *Heidegger – ristiriitojen filosofi*. Helsinki: Yliopistopaino, Gaudeamus Kirja 1998.
- Sinikka: http://www.pilke.net/hyva_olo/artikkelit/ympari.html. Viitattu: 5.5.2004.
- Sintonen, Matti: Selittäminen, ymmärtäminen ja ihmistieteet. Teoksessa *Ihmistä tutkimassa*. Kuopio: Kuopio University Press 2003, s. 9-30.
- Sorokin, Pitirim: Esipuhe teoksessa Sorokin (ed.), *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*. New York: Harvard Research Center in Creative Altruism 1971.
- Spiegelberg, Herbert: *Doing Phenomenology*. Hague: Nijhoff 1975.
- Spiegelberg, Herbert: *The Phenomenological Movement*. Hague: Martinus Nijhoff 1978.
- Spinoza, Benedictus: *Ethics*. New York: Hafner Publishing Company 1949.
- Steiner, George: *Heidegger*. Helsinki: Gaudeamus 1997.
- Stevens, John: *The Marathon Monks of Mount Hiei*. Boston: Shambhala 1988.
- Suuri Suomen kielen sanakirja. Jyväskylä: Gummerus 2004.
- Suzuki, Daisetz, T.: *Zen and Japanese Culture*. Princeton: Princeton University Press 1973.
- Suzuki, Daisetz, T.: *Essays in Zen Buddhism, I-III*. Essex: Rider 1985.
- Töyrylä, Tero: Minun tieni Ateenasta Spartaan, s. 51-55. *Juoksija* 9/2003.
- Uusi sivistyssanakirja*. Keuruu: Otava 1975.
- Vapa, Marko:
<http://suunnistus.net/e-coach/esittelyt/superkonsaatio.htm>. Viitattu 6.10.2003.
- Varto, Juha: Heidegger ja salaisuus. Martin Heidegger zum 100. Geburtstag. Esitelmä. Helsinki 27.9.1989.
- Varto, Juha: Liikunnan etiikka. *Liikunnan filosofia, eri tarkastelukulmia*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol XIII, s. 115-131. Tampere: Tampereen yliopisto 1990.
- Varto, Juha: Filosofia ja perenniaalinen Filosofia. Eräitä systematiikan kysymyksiä. Timo Klemola (toim.). Toinen filosofia, mitä on filosofin perennis? Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta

- vol. XXI. Tampere: Tampereen yliopisto 1992a.
- Varto, Juha: *Fenomenologinen tieteenkritiikki*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol 30. Tampere: Tampereen yliopisto 1992b.
- Verho, Mari: Yksityinen sähköpostiviesti 2001.
- Vetenniemi, Erkki (toim.): *Juoksun hurma ja tuska*. Helsinki: Kirjayhtymä 1994.
- Wittgenstein, Ludwig: *Varmuudesta*. Helsinki: WSOY 1975.
- Värri, Veli-Matti: Minän ja maailman suhde Maurice Merleau-Pontyn filosofiassa. Teoksessa (Juha Varto toim.) *Fenomenologeja. Maailma minussa – minä maailmassa*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. 1. Tampere: Tampereen yliopisto 1990.
- Värri, Veli-Matti: *Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään*. Vammala: Tampere University Press 1997.
- Yamada, Shoji: <http://www.texasarchery.org/Documents/myth/MythZenArchery.pdf>. Viitattu: 19.4.2004.
- Zimmerman, Michael E.: *Eclipse of the Self*. London: Ohio University Press 1986.