

Teksti on julkaistu Todellisuuden tutkimuskeskuksen kustantamassa kirjoituskokoelmassa *Ei-yymmärtämisen eteisessä* (2008).

## **OLEMISEN BORDUNAT**

*“Borduna (lat. bordunus, engl. drone, ransk. bourdon, saks. Bordun) on musiikissa käytetty termi samalla korkeudella jatkuvalla äänelle, joka säestää musiikkiteoksen muita ääniä. Kirkkolaulussa voidaan puhua bordunaäänestä. Joissain soittimissa on bordunakieliä (esim. sitar) ja säkkipillissä on bordunapillejä. Myös urkupiste on eräänlainen borduna, mutta urkupisteestä puhutaan silloin, kun tietty ääni (yleensä basso) pysyy samalla sävelellä pitemmän aikaa, mutta yleensä ei koko kappaleen ajan. Yleensä, kun musiikissa käytetään bordunaa, se soi jatkuvasti ja on siten soittimen äänimaailman tai musiikkityylin erottamaton osa.”<sup>1</sup>*

\*\*\*

## **B o r d u n a t**

### **Musiikissa**

Kuuntelen intialaista sävellystä, ragaa. Taiturimainen melodia soi jousisoittimen, sarangin, äänellä. Sarangia säestää vikkelä tabla-rumpujen naputus. Niiden polveileva ja rikas vuoropuhelu vie minut mukanaan ja pian kellun musiikin viettävänä kykenemättä takertumaan sen rakenteisiin ja järjestelemään sitä mielessäni.

Ennen pitkää kuitenkin huomaan jotain. Sarangin ja tablojen äänitulvan taustalla soi katkeamaton ääni. Sen lähde on tambura, intialaiselle klassiselle musiikille leimallinen bordunasoitin. Vaikka tamburan (pohjoisessa Intiassa tanpura) ääni on voimakkaiden yläsävelresonanssien ansiosta rikkaan harmoninen, on sen varsinainen merkitys tonaalisen pohjan luominen koko teokselle. Tamburan ääni on se perusta, johon kaikki muut äänet ovat suhteessa. Jokin, joka pysyy. Jokin, joka kiertää kaiken alla. Kuin vuorokauden rytmi, kun maa kiertää itsensä ympäri. Kuin vuoden kierto

---

<sup>1</sup> <http://fi.wikipedia.org/wiki/Borduna>

auringon ympäri. Kuin hengitys sisään ja ulos. Se on ääni, joka aloittaa kappaleen, mutta jota ei hetken kuluttua enää kuule. Ääni, josta tulee hiljaisuutta. Se on borduna.

Borduna ei ole intialaisen musiikin erikoisuus. Se läpäisee musiikkikulttuurit kautta maailman, jopa niin, että länsimaisen sointujen vaihteluun perustuvan ei-bordunakulttuurin voi ajatella olevan harvinaisuus bordunakulttuurien laajassa kentässä.

Eri kulttuureissa ja eri musiikkikappaleissa borduna ilmenee eri tavoin. Kuuntelemassani ragassa se on ilmeisimmillään: solistien taustalla kuuluva jatkuva tasainen ääni. Australian aboriginaalien musiikissa borduna on nostettu musiikin keskelle: itse soolosoitin, usein jopa ainoa soitin, didjeridoo, soittaa vain yhtä pohjaääntä. Usein borduna onkin sisällytetty soitinten rakenteeseen: säkkipilli eri puolilla maailmaa, vielä universaalimpi munniharppu, Ruotsin kampiliira, Intian sitar, Suomen jouhikko.

Monessa tapauksessa borduna on piilevä. Silloin sitä ei soiteta, mutta sen olemassaolo oletetaan, jolloin musiikin harmoninen rakenne on monotoninen (kr. *mónos* – 'yksin, yksinäinen, ainoa' ja *tonus* – 'ääni'). Soinnut eivät vaihdu vaan taustalla on yksi ääni, joka jatkuu, kuuli sitä tai ei.

## **Meissä**

Taiteella on voimakas symbolinen ulottuvuus, jopa musiikilla. Bordunan symboliikka on erityisen voimakasta, sillä borduna on hyvin voimakas elementti itsekkin. Sarangi ja tablat voivat katkaista soittonsa hetkeksi kappaleen siitä kärsimättä. Borduna sen sijaan ei voi katketa, se on ragan välttämätön edellytys, joka hetki. Tässä tekstissä avaan bordunan käsitettä ulkomusiikilliseen suuntaan – etsin ihmisen rakenteen bordunoita. Inhimillisen olemisen bordunoita, elämisen bordunoita, eksistentiaalisia bordunoita. Sitä, mikä meidän taustallamme kiertää. Mitä ei voi katkaista. Mikä jatkuu, kun muu muuttuu.

\*\*\*

# Hiljaisuus

## Tällä puolen

Intialainen raga rauhoittuu ja lopulta päättyy. Musiikin hävittyä laskeutuu ylleni hiljaisuus. Tunne ei kuitenkaan kestä pitkään. Hiljaisuudesta nousee uusia ääniä: lattian natinaa, tuulen kohinaa, sähkölaitteen sirtyys jossain.

Mietin, olenko koskaan kuunnellut hiljaisuutta. En, jos ajattelen sitä jonain, jota voi kuulla. Kun nyt yritän kuunnella sitä, ei sitä enää löydykään. Kaikkialla on ääniä. Kaupungissa, kotona, erämaassa, kaivoskuilussa. Jopa kaiuttomissa laboratoriotiloissa kuulee vähintäänkin oman kehonsa äänet. Hiljaisuus on ainakin tässä mielessä vain käsite, raja-arvo, jota ei koskaan todellisuudessa saavuteta. Kuitenkin, kun musiikki loppui, koin hiljaisuutta. Se hiljaisuus pakeni auditiivisen merkityksen ulkopuolelle, kokonaisvaltaiseksi tyhjentyneen kokemukseksi. Päätän etsiä asiasta tietoa, johon verrata kokemustani. Hakusanalla hiljaisuus löytyivistä internetsivuista suurin osa on kristillisiä. Uskonnon lisäksi tarjolla on lähinnä taidetta, meditaatiota ja luontoa. Hiljaisuus tuntuisi siis kertovan meille kuuloaistimusten lisäksi jumalasta, tai vähintäänkin ihmisen mielestä. Tähän uskonnolliseen, tai laajemmin ajateltuna metafyyssiseen kontekstiin sijoitettuna, hiljaisuus ei enää olekaan vain raja-arvo. Kokemuksellisesti hiljaisuus on totta eikä edes kovin harvinaista.

## Tuolla puolen

Millainen tuo kokemus sitten on? Missä hiljaisuus voi toteutua? Jos hiljaisuus on kokemus, sen täytyy tapahtua kokijan tietoisuudessa. Yhdistyessään nimenomaan uskonnolliseen ja meditatiiviseen toimintaan se liittyy ihmisen tarpeeseen kurottautua käsityskykynsä rajojen ulkopuolelle, kohti ei-älyllistä tai intuitiivista kokemusta olemassaolosta. Tuota kokemusta on koetettu rationalisoida metafysiikan (fysiikan jälkeen/takana) käsitteen alla ja mystifioida transsendentin (ylimaallinen, yliaistillinen, tuonpuoleinen) käsitteen alla. Joka tapauksessa metafyyssinen/ transsendentaalinen kokemus kertoo arkipäiväisen tai ymmärryksemme piirissä olevan ylittämisestä, viime kädessä itsellemme asettamiemme rajojen ylittämisestä. Se on siirtymistä ulos rajatun piiristä, rajaamattomaan tai rajattomaan. Äärellisen piiristä äärettömään. Ymmärryksen piiristä ei-ymmärrykseen.

“Verbi [ymmärtää] on mitä ilmeisimmin johdos samasta vartalosta, josta on johdettu ympyrä ja ympäri, sillä lähisukukielten vastineet merkitsevät yleensä ympäri kiertämistä tai ympärillä

häärimistä. Käsittämisen merkityksen voi ajatella syntyneen verbin vertauskuvallisesta käytöstä: ymmärtäminen on ikään kuin asian ympäröimistä ajatuksen voimalla.”<sup>2</sup>

Ääretöntä ei voi ympyröidä ajatuksenkaan voimalla, sitä ei siis voi ymmärtää. Äärettömyys on kuitenkin mahdollista jossain mielessä kokea. Tuo mieli ei ole rationaalinen, käsitteellinen mieli, mistä kertoo jo kielikin: käsittelemme asiaa kiel(/r)toilmauksin – äärettömyytenä, rajattomuutena, ei-ymmärryksenä. Voimme puhua ei-ymmärryksestä vain ymmärryksen kautta, sen termejä käänneillen.

## Tyhjyyden päällä

Anthony Howellin esitystaiteen teoria lainaa rakenteensa väriopilta.<sup>3</sup> Hän jakaa esitykset kolmeen ”pääväriin”: *stillness*, *repetition* ja *inconsistency*. *Repetition* kääntyy toistoksi ja *inconsistency* epäjohdonmukaisuudeksi. *Stillness* viittaa liikkumattomuuteen ja hiljaisuuteen. Howellin mukaan *stillness* on kaiken esitystaiteen perustana.

Howellin ajatuksia seuraillen hiljaisuus/*stillness* toimii taustana, jolle esitys maalataan. Tyhjänä aikana, johon säveltäjä pudottelee säveliä kuin nuotteja paperille. Peruskalliona, josta kuvanveistäjä lohkaisee teoksensa. Filosofisessa mielessä ajatus liittyy substanssin käsitteeseen. Substanssilla tarkoitetaan sitä perusainesta, josta maailman moninaiset muodot rakentuvat. Filosofian historiasta löytyy useita erilaisia ehdotuksia siitä, mitä tuo substanssi voisi olla.

Howellin substanssia tarkastellessa miellelyhtymä buddhalaisuuteen ei ole kaukaa haettu (Howell itsekin mainitsee “zeniläisen hiljaisuuden” yhdeksi hiljaisuuden lajiksi). Yksi buddhalaisuuden keskeinen käsite, olemisen perustavanlaatuista luonnetta kuvaava *sunyata*, on varsin lähellä ajatusta hiljaisuuden substanssista, ja kuten itämaiselle ajattelulle on tyypillistä, kokemuksellisesti painottuneena. Se käännetään usein tyhjyydeksi, mutta myös mm. todellisuudeksi. *Sunyata*, kuten Howellin hiljaisuus, on Sangharakshitan sanoin “ei-ehdonvaraista”<sup>4</sup>, riippumatonta kaikista ehdoista. Kun esitystä aletaan muodostaa, tehdään se ikään kuin naputtelemalla pienistä ehdonvaraisista osasista kasaan kokonainen rakennus. Nämä osaset (tilaratkaisut, työryhmän

---

<sup>2</sup> Häkkinen 2004, s.1537.

<sup>3</sup> Howell 1999

<sup>4</sup> Sangharakshita 2000, s.173.

jäsenet, roolihahmot, kohtaukset, äänimaisemat...) ovat viime kädessä vaihdettavissa. Hiljaisuutta niiden taustalla taas ei voi vaihtaa, sille ei ole vaihtoehtoa.

Samoin sunyata on ehdonvaraisen yksilöllisyyden kuolema, jonka myötä ei-ehdonvarainen yksilöllisyys pääsee esiin. Buddhalainen pyrkii kohti tätä meditaation avulla. Samoin tapahtuu, kun ei-ymmärryksen tilaa käytetään hypnoosiohjauksen työkaluna.<sup>5</sup> Kun hypnoosiohjaaja astuu kohti ei-ymmärrystä suhteessaan ohjattavaan, luopuu hän ehdonvaraisista tavoista käsittää ohjattavaansa. Näin ohjattavan ei-ehdonvarainen yksilöllisyys saa tilaa tulla esiin.

Ragaa kuunnellessani tamburan äänen jatkuvuus tuntuu välillä pakahduttavan vääjäämättömältä. Musiikki voisi jatkua loputtomiin bordunan kannattelemana, ja kuunnellessani minun on vaikea kuvitella, miten se ylipäätään voisi alkaa tai loppua. Ajattelen Howellin hiljaisuus-liikkumatto-muutta – sekään ei itsessään ala eikä pääty, esityksen rakentajat vain avaavat tietyllä hetkellä ovet, joista voimme sitä asettua katsomaan.

## **Matkalla keskelle**

Sanojen historia avaa lisää näkökulmia hetkeen, jona koin hiljaisuutta. Latinan sana meditatio tarkoitti alunperin mitä tahansa kehollista tai älyllistä harjoitusta, mutta sen merkitys muuttui myöhemmin kohti sitä, miten se nykyisin ymmärretään. Merkityksen muutoksen myötä meditaatio rinnastettiin kontemplaatioon. Kontemplaatio (lat. *templus*) taas tarkoittaa jonkin erottamista ympäristöstään ja on sukua kreikasta juontuvalle teorialle (kr. *theorein* 'katsoa jotakin'). Myös teatteri juontuu samasta lähteestä; kreikan *theatron* on 'paikka, jossa katsotaan', *thea* sekä 'näkyvä' että 'jumalatar'.

Sama ilmiö avautuu hypnoottisessa tilassa. Kun muuttuvan havaitsemisen (tajunnan) tilassa huomio kohdistuu johonkin tiettyyn kohteeseen kaiken muun menettäessä tyystin merkityksensä, ihminen kontemploi tuota kohdetta.<sup>6</sup> Tämä tapahtuu myös, kun lapsi syventyy leikkiin. Tällöin leikki toimii keinona luoda järjestystä arkikokemuksen kaoottisuuteen.<sup>7</sup> Kuten leikin ja hypnoosinkin, myös meditaation olemukselle on keskeistä keskittyminen.

---

<sup>5</sup> Santavuori 2008

<sup>6</sup> Santavuori 2008

<sup>7</sup> Johnsson & Lehto 2008

Jos hypnoosi keskittää ohjattavan, leikki leikkijän ja meditaatio meditoijan, niin esitys keskittää katsojan/kokijan. Tämän keskittymisen tilan voi nähdä eteisenä, jonka kautta on mahdollista astua mielen ympäröinnin tavoittamattomiin avautuvaan tyhjyyteen. Nämä välikappaleet (mm. hypnoosi, leikki, meditaatiotekniikka, esitys) toimivat suppilon tavoin – arkitajunnan hajanainen huomio keskittyy kuin vesi suppilossa sen kärkeen, jonka läpi tajunta voi sujahtaa ei-ymmärryksen tilaan. Ei-ymmärrys on tällöin tila, jossa ihminen ei enää erota asioita ympäristöstään, ei siis “katso jonnekin” – kyse on täten myös tilasta ilman teoriaa, ilman kontemplaatiota ja ilman teatteria.

## **Portin läpi**

Esitykseltä tämä kuitenkin vaatii ei-ehdonvaraisen asettamista ehdonvaraisen edelle. Esitykset, jotka kohdistavat huomionsa hiljaisuuteen, voimistavat sitä niin omassa rakenteessaan kuin katsojakokemuksessakin. Hyvä esimerkki tästä on Eero-Tapio Vuoren *Portiton portti*.<sup>8</sup> Kun esityksen rakenteesta on poistettu lähes kaikki ehdonvarainen, korostuu hiljaisuus. *Portiton portti* keskittää katsojansa käsin kosketeltavalla välineellä – porttikongilla. Vaikka maailma, joka sen läpi avautuu, ei ole hiljaa, itse esitys on. Esitys asettaa maailman päälle hiljaisuuden kalvon. Samalla tapahtuu osittainen ”ei-teatralisaatio”, kun keskitetyn katseen rinnalle tuodaan avoin ei-ymmärryksen katse.

Tällainen esitys keskittää huomionsa Howellia mukaillen esitystaiteelliseen bordunaan, hiljaisuuteen. Se asettaa ymmärryksen ja ei-ymmärryksen toisiaan vasten keskittymällä rajattomaan, mikä rationaalisessa mielessä on mahdotonta. Seisottaessa rationaalisen mielen ja ei-rationaalisen mielen rajalla, metafyyssisen ja transsendentaalisen kynnyksellä, ei-ymmärryksen eteisessä, se sen sijaan on mahdollista. Esityksen synnyttämä kokemus kertoo jostain hyvin perustavanlaatuisesta tavastamme olla olemassa. Esitystaiteen borduna laajenee inhimillisen olemisen bordunaksi.

\*\*\*

---

<sup>8</sup> Kokemusesitys, jossa katsoja istuu porttikongissa ja katselee sen läpi avautuvaa katumaisemaa. Toteutettu alun perin Jukka Aaltosen kanssa nimellä Seitsemän käytävää. Lisää esityksestä tekstissä Vuori 2008.

## **K e h o n   b o r d u n a t**

Kun intialaista ragaa kuunnellessani syvennyn tamburan ääneen, kuulen yläsävelten vaihtelun luoman verkkaisen aallon, kuin samaa rataa pyörähtelevän rattaan.

“Ikivanhan kehä-sanan pohjalta muodostettu keho on Niilo Pesosen ehdottama oppitekoinen uudissana, joka on 1940-luvulla otettu käyttöön elävän ruumiin tai vartalon nimityksenä [...] Murreksena keho voi merkitä rakennelmaa tai kasvavan puun ympärille koottua heinäaumaa.”

“Sanalla [kehä] on etymologisia vastineita sekä lähi- että etäsukukielissä. Näitä ovat esim. inkeröisen ja karjalan *kehä*, viron *keha*, liivin *kejā* ’ruumis, vatsa, säiliö’, ersämordvan *tši* ’auringonkehä, päivä’ ja marin samaa merkitsevä *ketšō*, komin *kyš* ’rengas’ mansin *kis* ’vanne’ ja hantin *kōč*.”<sup>9</sup>

Bordunaääni on usein luonteeltaan kehämäinen. Samoin keho on täynnä toistuvia kehiä. Nämä rytmit toimivat inhimillisen elämän fyysisinä bordunoina; osa niistä on täysin automaattisia kuten sydämen toiminta, osa osittain tahdonalaisia kuten hengitys, osa toistuu kymmeniä kertoja minuutissa kuten verenkierron syke, osa vain kerran vuorokaudessa kuten unirytmii, osa vielä harvemmin kuten kuukautiskierto. Vuorokauden, kuukauden ja vuoden rytmiä seuraavat keholliset toistot yhdistävät kehon mikrokosmiset kehät myös universumin makrokosmoksen kehiin – ne hakevat rytmensä kehämäisten kappaleiden kehämäisestä liikkeestä avaruudessa.

## **Henki**

Ragan jälkeisessä hiljaisuudessa jään kuuntelemaan hengitystäni. Kuunnellessani se hidastuu entisestään. Samalla rauhoitun, mieleni liike tasaantuu. Otan yhä uudestaan osan ympäristöstäni sisään ja palautan osan itsestäni ympärilleni.

Kuten hengitys on kehon tapa kommunikoida ympäristönsä kanssa, perustuu esitys kommunikaatioon näyttämön ja katsomon välillä. Ollessaan katsoja ihminen ottaa osan esityksestä sisäänsä. Hengitys toimii mielen ja kehon välisenä siltana ja siten kehollisen kokemuksen perustavana rytmänä.<sup>10</sup> Useat meditaatiotekniikat samoin kuin kehon harjoituksen tekniikat

---

<sup>9</sup> Häkkinen 2004, s. 388, 389.

<sup>10</sup> Klemola 2005.

perustuvat hengitykseen. Myös erilaisissa terapioissa ja rentoutusmenetelmissä hengitys on keskeisellä sijalla.

Meditaatiotekniikoista käyttökelpoisin esimerkki on zen-buddhalainen hengityksen tarkkailu. Siinä hengityksen luoma borduna tuodaan mielen keskiöön. Kuten *Portiton portti* -esityksessä porttikongin luoma hiljaisuus tuo maailman näyttämöllisyyden näkyväksi, tuo hengityksen tarkkailu esiin tapahtumat mielen näyttämöllä.

Samalla hengitys on tie hiljaisuuteen. Hengityksen tarkkaileminen on eteinen, jossa ymmärtäminen on keskitetty yhteen pisteeseen – hengitykseen. Kun kuljettaa itsensä suppilon kärkeen sinnikkäästi toistuvilla hengityksen ja tietoisuuden yhdistysistunnoilla, käy vähitellen mahdolliseksi antaa keskittymisen liueta hiljaisuudeksi, tiivistetyn ymmärryksen ei-ymmärrykseksi. Istuessaan eteisessä kontemploimassa hengitystään on ihminen lähellä intialaisen ragan maailmaa; hengitys on mielen kantava rakenne, jonka päällä muistot, unelmat ja sisäiset keskustelut sooloilevat mitä monipolvisimmin melodioin ja rytmisin kuvioin. Se, mikä pysyy, on borduna. Ääni, jota solistin vietävänä oleva kuulija ei tiedosta, joka siihen keskittyvälle on loputtoman rikas sävyjen rytmikäs spektri, ja joka tuohon spektriin sukeltavalle muuttuu lopulta hiljaisuudeksi.

## **Keskus**

Hengityksestä voi näin muodostua kehon bordunarakenteen kokemuksellinen ja aikaa kehiksi rytmittävä keskus. Tilallisesti keskus, josta keho laajenee kohti reuna-alueitaan, on vatsa. Kehon edellä mainittu liivinkielinen variantti *kejā* tuokin huomion navan seudulle; ruumis on vatsa. Kiinalaisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen keskusta on alavatsa (täällä lännessä lainatuin termi lienee japanin hara). Se on painopiste, jonka ympärillä keho liikkuu.

Kiinalainen lääketiede kehottaa ihmistä harjoittelemaan liikkumista keskustansa ympärillä; täten hän voi kehittyä kaikilla tasoilla, yhdistää kehonsa ja mielensä ja tulla näin lähemmäksi itseään. Se on kehollinen tapa keskittyä. Kun länsimaissa on satojen, jopa tuhansien vuosien ajan kehitetty olemisen teorioita, on idässä kehitetty olemisen tekniikoita. Kiinalainen filosofi todennäköisesti liikkuu sulavammin kuin suomalainen kollegansa. Tajunnan rakennetta pitkään tutkineen Lauri Rauhalan sanoin tajuntaa ei idässä ole ensisijaisesti tutkittu tietämisen välineenä vaan itsensä



kehittämisen prosessina.<sup>11</sup> Sama konkretia näkyy kehon etymologiassa. Keho on vatsa, ihmisen säiliö.

Keskustan yhteys kehon rytmeihin periytyy ajalta, jonka vietimme kohdussa. Sikiö saa ravintonsa napansa kautta. Paitsi että napanuora on sikiön voimakkain fyysinen yhteys hänet joka puolella ympäröivään äitiin, se on myös väylä, jota pitkin hän saa happensa. Tämän tehtävän ottaa syntymän hetkellä hoitaakseen hengitys. Kehon keskusta on siis henkilökohtaisen esihistorian, sikiöajan, hengitystä.

Syntymän myötä napa jää vaille tehtävää, mutta keskusta väylänä universaaliin yhteyteen heijastuu kiinalaisessa maailmankuvassa ja siitä siinneissä lukemattomissa kehon harjoittamisen muodoissa. Näissä harjoitus, hoito-, ja taistelutaitomenetelmissä, joiden yläkäsitteitä ovat mm. kiinalainen *wushu* tai japanilainen *budo*, on keskusta liikkeen borduna, tuki, jonka ympärille muu keho soittaa melodiansa.

\*\*\*

## **E l ä m ä n   a a l l o t**

### **Sisällä**

Sarangin taustalla soiva tanbura kulkee kuin aalto; se pyyhkii äänimaisemaa pehmeästi, ilman kulmia. Myös sikiön oleminen on hyvin aaltomaista. Jo häntä ympäröivä maailma on nestemäinen, hän kelluu aaltoilevassa mikrouniversumissaan. Hänen kehonsa, erityisesti selkäranka, pää ja lantio, liikkuu sekin kuin aalto. Myös sikiön tietoisuus oletettavasti mukailee aaltomuodon yhdistävää, orgaanista ja elastista luonnetta. Hän ei vielä tee erotteluja sen enempää itsensä ja maailman kuin nykyhetken, menneisyyden ja tulevaisuuden välillä. Hän ei vielä keskity. Voisi kuvitella, että sikiö vain kokee hetkestä toiseen, ajattelematta kuka kokee tai milloin.<sup>12</sup>

Sikiö on koko kohdussaoloaikansa veden ympäröimä. Hänelle muuta ympäristöä ei ole. Universumi näyttäytyy (tai tuntoutuu) aaltomaisena – pehmeästi ja joustavasti liikuttavana, yhtenäisen jatkuvana, lämpimän keinuvana, joka suunnalta kannattelevana. Energian aallot työntyvät

---

<sup>11</sup> Rauhala 2005.

<sup>12</sup> Goodman 1996, s.8-9.

muodostuvan kehon keskusta napanuoraa pitkin ja kulkevat sitten edestakaisin selkärankaa pitkin. Ihminen kasvaa hämmästyttävää vauhtia kohti itsenäisyyttä. Lopulta hän on valmis ja työntyy ulos äidistään, uuteen maailmankaikkeuteen, joka on entisen ympärillä. Välttämätön fysiologinen yhteys ympäristöön muuttuu hienovaraisemmaksi – lapsiveden korvaa ilma, napanuoran hengitys.

## **Ulkona**

Aallot jatkuvat kehon sisällä. Vatsa nousee ja laskee kuin meren pinta. Ilma aaltoilee sisään ja ulos. Veri tulvahtaa sydämen rytmittämänä kuin hyökyaalto yhä uudestaan ja uudestaan. Sähkömagneettiset värähtelyt sinkoutuvat hermoston kuljettamina kehon jokaiseen kolkkaan ja takaisin, lukemattomia kertoja sekunnissa. Uni pyyhkäisee kehon yli joka yö, valve joka päivä. Vähitellen tietoisuus jakautuu osiin. Vaikka aallot yhä läpäisevät kehon, kokemus pirstaloituu. Jatkuvuuden sijalle tulee katkonaisuus, pyöreiden sijalle kulmikkuus ja yhteyden tilalle eriytyneisyys, erityisyys, yksinäisyys. Maailma ei näyttäydy enää merenä vaan kategorioiden kokoelmana. Muoto, jonka substanssi ottaa, ei enää ole aalto, jonka erillisuus merestä on vain silmänlumetta, vaan partikkeli, joka on erillinen määritelmällisesti. Ihmisestä tulee persoona. Tämä kuva ihmisen kasvusta kohti aikuisuutta asettaa vastakkain kaksi tapaa teoretisoida maailman rakennetta. Toinen käsittää maailman valtavana lokerikkona, pienten toisiinsa törmäilevien kappaleiden muodostamana taistelulenttänä. Toinen taas näkee eri taajuisten värähtelyjen verkoston, energian tihentymien ja harventumien vaihtelusta muodostuvan meren. Fysiikan tutkimus käyttää molempia tarkastelutapoja tarpeen mukaan; aine voidaan nähdä joko partikkeleina tai aaltomuotoina. Symbolisessa mielessä partikkelinäkemys tukee analyttistä erottelua, mutta heikentää vuorovaikutusta ja yhteydenkokemuksia; aaltomuotonäkemys toimii päinvastoin.

## **Ranka**

Aalto- ja partikkelinäkemysten symboliikka on fysiologisesti kirjattuna ihmisen ytimeen. Kehon perustavin rakenne, joka myös ensimmäisenä hedelmöityksestä lähtien alkaa kehittyä, on selkäranka. Selkäranka on aaltomuodon ja partikkelien synteesi: sen kokonaismuoto on suuri aalto, joka muodostuu erillisistä osasista, nikamista.<sup>13</sup> Selkäranka on tiedon valtatie, jonka keskellä sähkömagneettiset impulssit kulkevat sykähdellen pitkin selkäytimen hermokimppuja ja kuljettavat

---

<sup>13</sup> Goodman 1996, s.9.

viestejä ympäri kehon. Selkäranka kehollistaa aivoissa käsitellyn tiedon. Se toimii siltana kehomuistissa uinuvan aaltokokemuksen ja aivoissa rakentuvan partikkelikokemuksen välillä. Aikuistuvalla ihmiselle usein tapahtuva näkemyksen jakautuminen osiin voimistaa siten älylliselle toiminnalle tarpeellista erottelukykä, mutta heikentää sosiaaliselle elämälle tarpeellista kommunikatiivista yhteyttä. Pienelle lapselle ominainen totaalinen antautuminen häviää ja tilalle tulee tarve kontrolloida kaikkea itse, pärjätä ja päteä – hoitaa oma lokeronsa suuressa lokerikossa. Tällöin bordunaan suuntautuneet olemisen kanavat, kuten jo mainitut meditaatio, leikki, esitys, hypnoosi tai keholliset terapiamenetelmät, voivat tukea yhteyttä oman olemassaolon pohjakerrokseen, sikiöajan ikuiseen aaltoon.

Ihanteellisessa tilanteessa ihminen osaa elää molempia näkemyksiä. Symbolinen näkemys selkärangasta kertoo, että ihmisen perusrakenne on luonnostaan sekä aalto- että partikkelimuotoinen; kokonaisuutena aalto, mutta eriteltävissä myös selkeisiin osiin. Kehitysvammainen saattaa jäädä tasolle, jolla tietoisuus ei onnistu kehittämään kykyä erotteluun, käsittämään melodista moninaisuutta. Keski- ja vanhaikäinen taas jää usein kehittyneen erottelukyvyn vangiksi, solistiksi vailla kosketusta bordunaan. Todellinen musikaalisuus vaatii kokonaisvaltaisuutta: kykyä liikkua äänitilassa ja kokea sekä bordunan syvälle olevan ytimeen tunkeutuva aalto että melodian ja rytmin värikkäät partikkelisoituneet polveilut ja hienovaraiset sävyt. Se vaatii kykyä liikkua joustavan mutta tarkan selkärangan tukemana.

## **Loppu**

Syntymän jälkeen keho kasvaa sadan miljoonan hengityksen ajan ja alkaa sitten rappeutua. Muutama sata miljoona hengitystä myöhemmin rappeutuminen on niin pitkällä, että kehon rakenne ei enää kestä elämän ylläpitämiseksi välttämättömien toimintojen suorittamista. Lopulta hengitetään viimeinen henkäys, sähkömagneettisen energian virta hermostossa sammuu ja sydän pysähtyy. Aalto, joka on pyyhkinyt läpi ihmisen kehon vuosikymmenien ajan, siirtyy jonnekin muualle.

\*\*\*

## **K u o l e m a n   a a l t o**

Vaikka minun onkin vaikea kuvitella, miten tanburan vääjäämätön ääni voisi päättyä, ennen pitkää se niin tekee. Muusikot tuntevat ragan suuren aallon kääntyvän laskuun ja suuntaavat vähitellen loppuun. Viimeisenä soimaan jää tanbura ja lopulta sekin haipuu pois. Viimeisen hengityksen

myötä ihmisen yli pyyhkii kuoleman aalto, jonka lähestymistä hän on seurannut koko elämänsä. Yksi inhimillisen olemassaolon borduna onkin kuolema.

Kuten hengityksen, myös kuoleman aallon muoto on tahdonalainen. Hengitystä ei voi lopettaa ja jatkaa silti elämistä, mutta siihen miten hengittää, voi vaikuttaa. Vastaavasti itse kuolemaa ei voi estää, mutta siihen, miten liikkuu kohti kuolemaa, voi vaikuttaa. Ratkaisevassa asemassa on tällöin pelko.

Pelko on paitsi mielentila, myös kehontila. Näitä molempia heijastelee hengitys. Luultavasti jokaisella on pelästymisen kokemuksia ja kokemuksia siitä, kuinka hengitys tuolla hetkellä salpautuu. Pelokas hengitys on jännittynyttä, katkonaista ja pinnallista. Kun taas koemme olevamme turvassa, hengityksemme vapautuu – peloton hengitys on rentoa, jatkuvaa ja syvää. Rento ja vapaasti hengittävä keho ei kehitä kuolemaan johtavia epätasapainotiloja, sairauksia, yhtä helposti kuin jännittynyt keho. Siksi pelon poissaolo voi pidentää elämää, pelko taas lyhentää sitä. Tässä tapauksessa kehä onkin noidankehä – kuolemanpelko lyhentää elämää. Silti, kyse on tietysti todennäköisyyksistä, eikä kuoleman hetkeä todellisuudessa ole mahdollista valita.

### **Tietoisuuden viritys**

Kuolemaa edeltävän elämän laadun sen sijaan voi valita, tai ainakin sitä voi virittää kuten tanburaa. Jos borduna on epävireessä, ei melodiastakaan ole paljon iloa. Eksistentiaalisena metaforana itse borduna ei oikeastaan voi olla epävireessä, mutta ihmisen suhde siihen voi. Tuo epävireinen suhde kumuloituu kakofoniseksi orkestraatioksi – vinot perustukset pilaavat koko talon.

Kuten tanburan ääni, myös kuolema ja kuolemanpelko saattavat piiloutua huomaamattomiin elämän melodisen rikkauden alle. Ensimmäiset askeleet virityksen tiellä ovatkin tarpeettoman melodisen rikkaruohon kitkeminen ja tietoinen huomion kiinnittäminen itse bordunan sointiin. Vasta kun on tietoinen siitä, miten hiljaisuus, keho, kuolema tai sen pelko soivat, on mahdollista alkaa virittää suhdettaan niihin. Sillä, mistä bordunasta aloittaa, ei liene merkitystä. Kaikki vievät samaan suuntaan ja tuovat toisensa mukanaan.

Bordunat ovat toistensa sukulaisia. Kehon tiedostaminen vie kuoleman tiedostamiseen. Kuoleman tiedostaminen kehon tiedostamiseen. Hiljaisuuden tiedostaminen pelon tiedostamiseen, pelon tiedostaminen hiljaisuuteen. Hiljaisuuden vaikutus on tämän takia kahtalainen. Toisaalta se voi voimistaa rauhaa ja rentoutta, toisaalta pelkoa. Melodiseen vaihteluun tottunut mieli ei välttämättä

kestä monotonian tyhjyyttä ja täyttää sen paremman puutteessa pelolla. Pelko on kuitenkin vain melodia sekin, vaikkakin bassotaajuuksilla. Peloista syvimmällä istuva kuolemanpelko on jo niin hidas ja matala melodia, että sitä voi ensi näkemältä luulla bordunaksi. Tämä on vain harhaa – se ei ole hiljaisuutta. Se sanoo jotain, kuin kuiskaten sinfoniaorkesterin takaa, kuin alitajuntaan uppoava tietoiselle silmälle liian lyhyt kuva upotettuna elokuvan jokaiseen sekuntiin. “...sinä häviät...sinä tuhoudut...sinä et ole mitään...sinä et ole olemassa...”

## **Solujen harmonia**

Taas on tietoisuuden rakenne kirjoitettu fysiikkaamme; sama ero bordunan ja sitä muistuttavan huijarin välillä löytyy kehosta solutasolta. Kun keho parantuu, vaikkapa yhdistäessään katkennutta luuta, voi soluissa herätä kyky niin sanottuun todellisen regeneraatioon (’uudelleensyntymään’).<sup>14</sup> Eläinkunnassa regeneraation mestari on salamanteri, joka kasvattaa kokonaisen kehon osan menetetyn tilalle – hännän, jalan, jopa isoja osia aivoista tai puolikkaan sydämen. Ihmisessä kyky uudelleensyntymään uinuu paljon syvemmällä. Kuitenkin, meillekin se on mahdollista. Regeneraatiossa solu palaa oman evoluutionsa alkuun, alkioajan tilaan, jossa solut eivät ole eriytyneet lihas-, luu-, iho-, veri-, ynnä muiksi soluiksi. Sen sijaan ne ovat eräänlaisia persoonattomia perussoluja, tai meille sopivammin – bordunasoluja. Ne ikään kuin palaavat kaikissa kehomme soluissa uinuvaan taustatilaan, kohtuun, hiljaisuuteen. Palattuaan tähän tilaan solut lisääntyvät hurjaa vauhtia ja eriytyvät uudelleen paranemisen vaatimiksi erikoistuneiksi solutyypeiksi. Luu yhdistyy, salamanteri saa uuden jalan.

Solujen huijaria kutsutaan nimellä syöpä. Syöpäsolujen tunnistamisen kriteerit – primitiivisyys, valtava kasvunopeus ja etuoikeus ravinteisiin – täyttyvät myös alkion kasvun ja regeneraation solumuutoksissa. Kuten regeneraatiossa, myös syövässä solut palaavat historiassaan taaksepäin, ja syövän erottaa terveestä kasvusta vain sen kontrolloimattomuus. Borduna-analogiallemme on kuitenkin olennaisinta syöpäsolujen taantumisen aste. Syöpäsolut eivät taantuessaan palaa alkuun asti. Niistä ei siis tule bordunaa, vaan sitä jäljittelevä bassokulku. Kuten pelko, se hiipii kehoon oven raosta ja hivuttaa kuolemaa perässään. Ja kuten tietoisuus luulee pelkoa kuolemaksi, luulee elimistö syöpää parantumiseksi. Seuraus on molemmissa sama – kivulias ihminen ja ennenaikainen kuolema.

---

<sup>14</sup> Becker 1985.

Pelon aalto ei ole kuoleman aalto, ne voi tarkasti kuunnellen erottaa toisistaan ja sinnikkäällä viritys- ja sovitustyöllä harmonisoida. Kun kuolemana soiva borduna on puhdistettu bordunaa jäljittelevästä pelosta, voi koko sävellys soida aivan uudella tavalla. Turhat melodiset kommervenkit, jotka ovat syntyneet vain kompensoivina reaktioina valebordunaan, tippuvat pois ja orkesterin sisäinen vuorovaikutus paranee. Tanburan, sarangin ja tablojen äänet tuntuvat sulautuvan yhteen, kuin yhden muusikon ulokkeiksi. Keho parantuu ja alkaa toimia yhtenä organismina.

\*\*\*

## **K e h o n l ä p ä i s e v ä k o s m o s**

### **Maa**

Kotimme, jota vasten kehomme painautuvat eläessään, ja johon ne sulautuvat kuollessaan, on kehämäinen kehää kiertävä Maa-planeetta. Luonnontiede antaa meille oman, planetaaris-kehollis-aaltomaisen näkökulmansa hiljaisuuden bordunaan. Maapallon magneettikenttä värähtelee monilla taajuuksilla. Nopeimmat värähtelyt liikkuvat ELF (extremely low frequency)-taajuuksilla, toistuen keskimäärin 7-10 kertaa sekunnissa. Näiden taajuuksien taustalla vaikuttavaa mekanismia kutsutaan Schumannin resonanssiksi.

### **Pää**

Ihmisen aivojen sähkömagneettinen värähtely liikkuu samoilla taajuuksilla. Aivoaaltojen eri taajuudet yhdistetään suurin piirtein niitä vastaaviin tietoisuuden tiloihin. Delta-aallot (0,5-3 kierrosta sekunnissa) kertovat syvästä unesta. Theta-aallot (4-8 kierrosta sekunnissa) viittaavat transsiin, unisuuteen tai kevyeen uneen. Alfa-aallot (8-14 kierrosta sekunnissa) vastaavat rentoutunutta valvetilaa tai meditaatiota. Nopeimmat ja epäsäännöllisimmät, beta-aallot (14-35 kierrosta sekunnissa), säestävät kaikkia jokapäiväisen toimintamme vaihteluita.<sup>15</sup>

Kiinnostavin sointi on tässä tapauksessa alfa-aalloilla. Ensinnäkin ne vastaavat täsmälleen keskimääräistä Schumannin resonanssia. Monet biologit ovat tulleet siihen tulokseen, että tämä vastaavuus ei ole sattumaa vaan evoluution aikana kehittyneen maan geomagneettisen ja eliöiden biomagneettisten kenttien välisen yhteispelin kulminaatio.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Becker 1985, s.88.

<sup>16</sup> Oschman 2000.

Toiseksi alfa-aallot näyttäisivät olevan fysiologinen eteinen ymmärryksen ja ei-ymmärryksen välissä. Jos delta-aaltojen syvä uni on kaukana ulkona ymmärryksemme tavoittamattomissa ja theta-aaltojenkin kevyt uni vähintäänkin hyvin vetoisassa ulkoeteisessä, on alfa-aaltojen meditatiivinen tila hyvä ehdokas huoneeksi, josta voi katsoa ulos yön pimeyteen ja silti tuntea selkensä takana arkisen hyörinän keittiössä.

## **Talamuksen hiljaisuus**

Kuuntelemassani ragassa tahdin antavat tabla-rummut. Niiden tikitys käy kuin kello, niiden luomaan rytmiseen seinään voin nojata. Samaan seinään voi nojata myös saranginsoittaja, tablojen tukemana hän voi lähteä seikkailuilleen ragan avaamiin ulottuvuuksiin.

Aivojen rytmisektio tai tahdistin taas on talamus. Se määrittää aivoaaltojen taajuuden kullakin hetkellä – soivatko aivot ja niiden jatkeena hermosto deltaa, thetaa, alfaa vai betaa. Näiden rytmien solutason perusta rakentuu talamuksen hermostoon vähitellen imeytyvien kalsiumionien liikkeestä. Ennen pitkää kalsiumin määrä talamuksen hermostossa kasvaa niin suureksi, että talamus lakkaa värähtelemästä ja siten tahdistamasta aivojen ja hermoston toimintaa. Näiden “hiljaisten vaiheiden” aikana aivoaallot ovat ikään kuin vapaalla vaihteella. Ne myös todennäköisesti avaavat aivot ulkoisten kenttien värähtelylle ja mahdollistavat tahdistumisen niiden kanssa. Tahdistuminen on syvällinen vuorovaikutuksen muoto, se on fyysikaalinen yhteys ympäristöön.

Voimakkain meihin vaikuttava ulkoinen värähtely on maapallon magneettikenttä. Kun talamukseen leviää hiljaisuus, voi tahdistajan tehtävän ottaa hoitaakseen maapallo. Aivoaallot synkronoituvat Schumannin resonanssiin ja niiden sähkömagneettiset jännitteet leviävät koko kehoon hermoston välityksellä. Talamuksen hiljaisuutta voimistaa ja tukee alfatila –rentoutunut tai meditatiivinen mielen ja kehon tila. Täten toisaalta aivoaallot säätelevät tietoisuuden tilaa, toisaalta tietoisuuden tila rytmittää aaltoja, tai vaihtoehtoisesti ulkoistaa rytmittämisen planeetalle.

## **Meditaatio fyysisenä yhteytenä**

Näin fyysikaalinen näkökulma tukee intuitiivista näkemystä meditatiivisesta tietoisuudesta. Ensinnäkin meditaatiosta tulee mediaalista – tietoisuuden ja aivojen tila välittää planetaarisen, ja sen kautta universaalin, värähtelyn kehoon. Keho voi myös toimia värähtelyn edelleenvälittäjänä, kuten erilaiset taistelutaitojen ja käsillä parantamiseen tekniikat esittävät. Tällöin meditatiivisessa

tilassa oleva ihminen toimii antennina, jonka kautta geomagneettisen kentän värähtely keskittyy ja kohdistuu. Ihmisestä tulee kanava, tai porttikongi.

Toiseksi meditaatio on tällöin myös solutason yhteys luontoon. Ihmisen elimistö kirjaimellisesti yhdistyy kotiplaneettaansa, kun sen värähtely tahdistuu planeetan värähtelyyn.

Kolmanneksi yhteys planetaariseen bordunaan syntyy hiljaisuuden kautta. Aivot päästävät irti, luovuttavat kontrollin itseään suuremmalle, heittäytyvät muu keho kainalossaan universumin musiikin kannateltavaksi. Ne eivät enää yritä ympäröidä maailmaa vaan antavat sen lävistää itsensä. Jännite venyy makrokosmisesta mikrokosmiseen; maan magneettikenttä syntyy suhteessa avaruuden muihin kenttiin, ihmisen kenttä taas syntyy solujen, molekyylien, atomien ja lopulta sitäkin pienempien osasten leikistä.

Irtipäästämisen, levon, avautumisen ja hiljaisuuden laskeva aalto ei olisi mahdollinen ilman toiminnan, kontrollin ja sulkeutumisen nousua. Ne kiertyvät toisiinsa kuin kiinalaisen *taichi*-symbolin musta yin ja valkoinen yang. Hiljaisuus ei piirtyisi esiin ilman ääniä eivätkä äänet ilman hiljaisuutta. Sarangin melodiaa ei olisi ilman bordunaa eikä bordunaa tarvittaisi, jos ei melodiaa olisi.

\*\*\*

## **I n t u i t i o**

“Intuitio on välitöntä tietämistä, jossa tieto tiedon kohteesta saavutetaan suoraan. Intuitiivinen tieto eroaa analyyttisestä tiedosta, joka sisältää käsitteellistä aineistoa. Intuitiivisen tiedon vastakohta on abstrahoiva tieto. Abstrahoiva tieto saavutetaan tietoisien analysoivan ajatteluprosessin tuloksena.”<sup>17</sup>

Intuition kokemus muistuttaa tässä tekstissä käsiteltyjä olemisen bordunamaisia tasoja. Kuten hiljaisuus, meditaatio, kehollinen keskittyminen tai yhteys maahan, myös intuitio ohittaa älyllisen ajattelun prosessointikoneiston ja antaa siten oivalluksen asioiden todellisesta luonteesta ”suoraan”. Intuitio asettuu sekin ymmärryksen ja ei-ymmärryksen rajaseudulle. Se on ymmärrystä, sillä se antaa mielelle kyvyn saada jokin aikaisemmin käsittämätön asia hallintaansa, ympäröidyksi. Se saa

---

<sup>17</sup> fi.wikipedia.org/wiki/Intuitio



kuitenkin voimansa ei-ymmärryksestä, sillä se vaatii ymmärryksen rakentamiseen suunnitellun koneiston, järjen, sivuuttamista. Intuitiivisen ymmärryksen syntyminen vaatii ei-ymmärryksellistä mielentilaa.

## **Purkaminen ja tieto**

Meditatiivisissa traditioissa intuitiolla on suuri merkitys. Hiljaisuuteen johtava meditaatioharjoitus purkaa rutiininomaiset ajatusmallit ja teoreettiset rakennelmat. Se jättää lopulta (hyvin vaiheittaisen prosessin myötä) ihmisen yksin hiljaisuuteen, vaille teoreettista, traditionaalista tai auktoriteetin tarjoamaa perustaa elämälle. Vailla mielen turvarakennelmia ainoaksi tavaksi tietää ja valita jää intuitio.

Intuitiivinen tieto kasvaa bordunanomaisten tasojen oivalluksista. Perustavat eksistentiaaliset kysymykset kuten “kuka minä olen?”, “mikä on elämän tarkoitus?” tai “miksi olen olemassa?” saavat vastauksia esikielellisen oivalluksen muodossa. Nämä vastaukset sikiävät ymmärrystä yksittäisten arkipäiväisten tapahtumien merkityksistä. Tätä kautta suurten kysymysten intuitiivinen käsittely luo ei-teoreettisen, ei-älyllisen ja pohjimmiltaan ei-ymmärryksellisen keinon tehdä valintoja.

Näin sen kautta, että meditaatiotilassa kontemploi hiljaisuutta tai oman olemassaolonsa perustaa, voi saada ymmärryksen siitä, mitä kaurahiutalemerkkiä tulisi ostaa tai kenen kanssa elää tai missä asua. Borduna ikään kuin määrittelee melodian linjan. Voin kuvitella saranginsoittajan istumassa kuunnellen tamburan ääntä tuntikausia, kunnes kuulee siinä oman soittimensa äänen, polun jolle lähettää sormensa sarangin kaulalla kulkemaan.

\*\*\*

## **T a i d e   p o r t t i n a**

Taide onkin kautta aikojen ollut rikasta intuitiivisen ymmärryksen kasvualustaa, taiteilijat kun ovat tieteilijöitä, virkailijoita, käsityöläisiä ja monia muita rohkeammin hylänneet tradition, järjen ja teorian luoman tuen. Taide on jo määritelmällisesti ymmärryksen rajoilla, Markku Siivolan sanoin: “määrittelen taiteen syvimmän ytimen sellaiseksi, jota ei voi määritellä”.<sup>18</sup> Taiteilijat pyrkivät

---

<sup>18</sup> Siivola: Elämän uni

astumaan (vaihtelevasti onnistuen) luomista välineenä käyttäen itseensä, oman ymmärryksensä rajoille. Intialainen saranginsoittaja asettaa itsensä tuossa määrittelemättömyyden tilassa yleisönsä eteen. Ragan paljon tilaa sisäänsä jättävien kehyksenomaisten sääntöjen puitteissa hän astuu soittaessaan intuitiivisen johdatuksen vietäväksi, ymmärryksen ja ei-ymmärryksen väliin aukeavaan tilaan.

Kun elämän ja kuoleman pitkin hiljaisuutta vyöryvät aallot piirtävät soittajan mieleen hänen oman muotonsa, tietää hänen kehonsakin mitä tehdä. Sormet liikkuvat hetki hetkeltä kasvavan melodian mukana, henki liikkuu hiljaisuuden vetten yllä ja musiikki soi.

Samaa tilaa kohti, vaikkakin vailla instrumenttia ja esiintymisen painetta, johdatellaan Portittoman portin yleisö. Kun teos sisältää suuren määrän hiljaisuutta, on katsojalla hyvä tilaisuus kontemploida omaa bordunaansa. Kellua oman itsensä ja esityksen väliin asettuvassa hiljaisuudessa. Kuunnella universumin sointia.

\*\*\*

## Lähteet

- Becker, Robert O. 1985. *The Body Electric. Electromagnetism and the foundation of life*. USA, Quill, William Morrow.
- Goodman, Saul. 1996. *Shiatsu / Shin tai*. USA, Infitech Publications.
- Howell, Anthony. 1999. *The Analysis of Performance Art: a guide to its theory and practice*. Lontoo, Harwood Academic Publishers.
- Häkkinen, Kaisa. 2004. *Nykysuomen etymologinen sanakirja*. WSOY.
- Johnsson, Jussi & Lehto, Juhani E. 2008. *Järjetön leikki – luovuudesta tieteessä ja taiteessa*. Teoksessa *Ei-ymmärtämisen eteisessä*. Todellisuuden tutkimuskeskus.
- Klemola, Timo. 2005. *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere University Press.
- Oschman, James L. 2000. *Energy Medicine. The scientific basis*. Elsevier Limited.
- Rauhala, Lauri. 2005. *Tajunnan itsepuolustus*. Helsinki, Yliopistopaino.
- Sangharakshita. 2000. *Opas buddhan polulle*. Juva, LIKE.
- Santavuori, Risto. 2008. *Oranssin värinen t-paita – maailma merkityskokemuksina*. Teoksessa *Ei-ymmärtämisen eteisessä*. Todellisuuden tutkimuskeskus.

Siivola, Markku. 2008. *Elämän uni*. Teoksessa Ei-ymmärtämisen eteisessä. Todellisuuden tutkimuskeskus.

Vuori, Eero-Tapio. 2008. *Tajunnan ensimmäinen huone*. Teoksessa Ei-ymmärtämisen eteisessä. Todellisuuden tutkimuskeskus.

*Wikipedia* – Vapaa tietosanakirja: <http://fi.wikipedia.org>