Millaista on Yuval Noah Hararin meditaatio?

Historioitsija ja kirjailija Yuval Noah Harari harjoittaa **Vipassana-meditaatiota**, joka on ikivanha buddhalainen mielenharjoitusmenetelmä. Harari on korostanut useissa haastatteluissa, että ilman tätä kurinalaista harjoitusta hän ei olisi pystynyt kirjoittamaan menestyskirjojaan, kuten *Sapiens* tai *Homo Deus*. [1, 2, 3, 4]

Hararin meditaatiorutiini ja sen periaatteet rakentuvat seuraavien asioiden varaan:

1. Erittäin kurinalainen rutiini

Hararin meditaatio ei ole satunnaista rentoutumista, vaan tiukka päivittäinen sitoumus:

- **Kaksi tuntia päivässä:** Hän meditoi joka päivä kaksi tuntia – yhden tunnin aamulla ennen töiden aloitusta ja yhden tunnin työpäivän päätteeksi. [1, 2]
- **Vuosittaiset retriitit:** Hän osallistuu joka vuosi S. N. Goenkan menetelmää opettavaan **60 päivän hiljaiseen meditaatioretriittiin**. Tämän ajan hän on täysin erossa internetistä, uutisista ja sosiaalisista suhteista. [1, 2]

2. Todellisuuden havainnointi sellaisena kuin se on

Hararin mukaan meditaation perusajatus on yksinkertainen mutta vaativa: **unohda kaikki mielessä pyörivät tarinat ja havainnoi todellisuutta juuri nyt.** [1]

- Harjoitus aloitetaan keskittymällä kaikkein yksinkertaisimpiin fyysisiin asioihin, kuten sisään ja ulos virtaavaan hengitykseen tai kehon fyysisiin tuntemuksiin. [1]
- Tavoitteena ei ole mielen tyhjentäminen väkisin, vaan omien reaktioiden, tunteiden (kuten tylsyyden tai vihan) ja ajatusten tarkkaileminen objektiivisesti ilman, että niihin lähtee mukaan. [1, 2]

3. Fiktion erottaminen todellisuudesta

Historioitsijana Harari tutkii ihmiskunnan luomia suuria kollektiivisia tarinoita (kuten uskonnot, valtiot, raha ja poliittiset ideologiat). Hän kokee, että meditaatio on paras työkalu erottamaan nämä ihmismielen luomat fiktiot todellisesta maailmasta. Kun mieli oppii olemaan takertumatta omiin sisäisiin tarinoihinsa, se saavuttaa poikkeuksellisen selkeyden ja keskittymiskyvyn. [1, 2, 3]

4. Tekniikan luonne

Hararin harjoittama Goenka-tyylinen Vipassana tunnetaan meditaatiomaailmassa melko **tiukkana ja tinkimättömänä lähestymistapana**. Se vaatii pitkää istumista liikkumatta ja kehon tuntemusten (kuten kivun tai kutinan) tyyntä havainnointia ilman niihin reagoimista. Se ei välttämättä pyri välittömään hyvänolontunteeseen, vaan mielen syvälliseen uudelleenohjelmointiin, jotta ihminen lakkaisi automaattisesti reagoimasta asioihin joko himolla tai inhrolla. [1, 2, 3]

Jos haluat, voimme syventyä tarkemmin johonkin näistä:

- Miten **S. N. Goenkan 10 päivän esittelyretriitit** toimivat käytännössä, jos haluaisit kokeilla menetelmää?
- Miten **Vipassana eroaa muista suosituista meditaatiomuodoista**, kuten mindfulnessista tai zen-meditaatiosta?
- Miten Harari tarkalleen ottaen yhdistää **meditaation ja tekoälyn tai tulevaisuuden tutkimuksen**?

Miten Harari yhdistää meditaation ja tekoälyn tutkimuksen?

Yuval Noah Harari ei näe meditaatiota pelkkänä henkilökohtaisena rauhoittumiskeinona, vaan **ratkaisevana strategisena työkaluna tekoälyn aikakaudesta selviytymiseen**. Hän yhdistää meditaation (erityisesti Vipassanan) ja tulevaisuudentutkimuksen neljän keskeisen teeman kautta: [1, 2]

1. Äly vs. Tietoisuus (Intelligence vs. Consciousness)

Harari painottaa, että tulevaisuuden ymmärtämiseksi meidän on käsitettävä ero älykkäiden koneiden ja ihmismielen välillä: [1]

- **Tekoälyllä on älyä, mutta ei tietoisuutta:** Se pystyy ratkaisemaan monimutkaisia ongelmia, mutta se ei tunne mitään eikä se kykene kärsimään. [1]
- **Ihmisellä on tietoisuus:** Kyky kokea subjektiivisia tunteita, kuten kipua, iloa ja rakkautta.
- **Yhdistävä tekijä:** Hararin mukaan meditaatio on nimenomaan *tietoisuuden* tutkimista sen perustasolla (mitä tunnen kehossani juuri nyt). Jos kehitämme vain tekoälyä (ulkoista älyä) emmekä ymmärrä omaa tietoisuuttamme (sisäistä maailmaa), annamme sokeasti vallan koneille, jotka eivät ymmärrä kärsimystä tai myötätuntoa. [1, 2, 3]

2. Meditaatio "antiviruksena" ihmisen hakkeroinnille

Harari on kuuluisa varoituksestaan, että **ihminen on nyt hakkeroitavissa oleva eläin**. Kun tekoäly ja bioteknologia yhdistyvät, algoritmit oppivat tuntemaan meidät, pelkomme ja halumme paremmin kuin me itse. [1, 2, 3]

- **Uhka:** Sosiaalisen median ja tekoälyn algoritmit ruokkivat vihaa ja pelkoa maksimoidakseen ihmisten ruutuajan. Jos toimimme pelkkien automaattisten reaktioidemme varassa, algoritmit ohjaavat meitä kuin sätkinukkeja. [1, 2]
- **Meditaation rooli:** Vipassana-meditaatio opettaa huomaamaan omat sisäiset reaktiot (kuten äkillisen vihan tai riippuvuuden) ennen kuin toimimme niiden mukaan. Harari kutsuu meditaatiota mielen **"antivirusohjelmaksi"**. Se auttaa meitä tuntemaan omat heikkoutemme ennen kuin ulkopuolinen algoritmi käyttää niitä hyväkseen. [1]

3. Psykologinen joustavuus jatkuvassa muutoksessa

Aiemmin ihmisen elämä jakautui kahteen osaan: nuoruuden oppimisvaiheeseen ja aikuisiän työskentelyvaiheeseen. Harari ennustaa, että tekoälyromahduksen myötä tämä malli kuolee. [1]

- **Uhka:** Työmarkkinat ja yhteiskunta muuttuvat tekoälyn takia niin nopeasti, ettei maailma saavuta uutta tasapainoa, vaan muutos on jatkuvaa. Ihmisen on luotava nahkansa ja ammattinsa uudelleen 40, 50 ja jopa 60 vuoden ikäisenä. Tämä aiheuttaa valtavaa henkistä stressiä.
- **Meditaation rooli:** Tulevaisuuden tärkein taito ei ole mikään tietty koodauskieli, vaan **psykologinen joustavuus** ja kyky päästää irti vanhasta. Meditaatio opettaa mielen sietämään epävarmuutta, muutosta ja henkistä myrskyä, mikä on Hararin mukaan elinehto 2000-luvulla. [1]

... Selitys jatkuu ... nyt kuitenkin omaa tekstiä ... ITE-meditaatiota, ”ajattelun Vipaskonsti” -tekniikalla!

... ”ITE-tietoisuus”: *aavistus, toivo tarinan syntymisestä, jatkumisesta*

Theodosius Dobzhansky on sanonut että ihmistä parhaiten luonnehtiva ominaisuus on *muuttuminen*, nykyisin erityisesti ”superorgaaninen” *kulttuurievoluutio* ... koko Maa-planeetan ”evoluution aallonharjaa” kuvaa *Gaian itseymmärryksen kasvu*; nyt onkin tarpeen paneutua tarkemmin *tietoisuuden olemukseen* ... insinöörimaailmankuvan omaavan ”tekoälyn kummisedän” *Geoffrey Hintonin mielestä tekoäly on jo tietoinen*, koska se pystyy selittämään esimerkiksi *miksi vitsi on hauska*; sen sijaan, edelle liitetyn mukaan, vakaumuksellisena humanistina *Yoval Noah Harari ei koskaan voine hyväksyä tekoälyn tietoisuutta ylipäänsä* ... oma ”nyansoidumpi” näkemykseni on (aiemman kuvan mukaan) että ilman ”eläinolemusta” suurikin järki ja mahtavinkin muisti voi vain *matkia ymmärtämistä*: tekoäly voi vain *avustaa evoluutioprosessissa.*

Uuden vitaalitieteen kytkeytyessä vakiintuneeseen kognitiotieteeseen, yhdistäminen voidaan yksinkertaisimmin toteuttaa *nimeämällä*: se ”merkitysmassa” on nyt *aivojen limbisen kerroksen episodista muistia*, joka kytkeytymällä hetkelliseen aistimuskokemukseen muodostaa elävimmän muistijäljen ... vielä yleisemmin, humanististen tieteiden kytkeytyessä teknisempiin, yhdistävänä representaationa ovat Hararin ”tarinat”, ihmisen lisäarvon ytimet; näillä merkityksillä on edelleen yhteys *lohkoketjujen kryptoarvoon*, eli *arvoille* voidaan määrittää kysyntään pohjautuva *hinta* ... merkitysmassan paineessa päättelyt alkavat ”liukua”, tiedon muuttuessa *tietämykseksi*: asiantuntijuus antaa mahdollisuuden poiketa valmiilta polulta voimien hallitsemaan ”rinteeseen” ja uudelle reitille ... kaikki tällainen ajatusten sedimenttiin painunut ”gravitaatiomassa” muodostaa taajuuspinon alapäähän tekoälylle saavuttamattoman *emergenssirajan*.

Emergenssiraja taajuuspinon *yläpäässä* aiheutuu viiveettömästä kenttien kokemuksesta, immersiosta olemassaolevaan *muiden tietoisuuksien* todellisuuksiin ... täällä *uudet yhteydet* löytyvät: *kulttuurievoluutio* onkin kiihkeimmillään synnyssään, ja tämänkin hallintaan on työkalu: *meditaatio* ... kuulemma esimerkiksi Hararille jokapäiväinen hiljentyminen ja ympäristön aistinta on mahdollistanut jatkuvan luovuuden ja uusien oivallusten tuottamisen ... meditaatiossakin on erilaisia koulukuntia: zen-buddhalaisuudessa pyritään pakottamaan mieli pysähdykseen, jolloin *valaistumiskokemus* avaa uuden näkymän ... se Hararin harjoittama *Vipassana-meditaatio* (josta *mindfulness*, ”tietoinen läsnäolo”, on jonkinlainen kevennetty versio), tuntuu olevan mielenkiintoinen yhdistelmä dynaamisia värähtelyjä ja hiljentymistä: ikään kuin pyritään kohti *valkoisuutta* vakioimalla värähtelyt *kyberneettiseen tasapainoon* ... kun vielä kaikkeen kytkeytyy meditoijan *valistuneisuus*, voidaan yhdistää erilaiset fraktaalitasot, eli *nähdään metsä puilta*, voidaan maksimoida *valovoima*, eli välitetty energia. Kaiken huipentaa vaatimus: 60 päivän paasto sosiaalisuudesta, puhumattakaan *sosiaalisesta mediasta*!

Tällainen askeesi ei selvästikään sovi kaikille nykyaikana ... parhaimmillaan ihminen voi keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan, yhteen taajuuteen: tällainen monokromaattinen valo synkronoituessaan on kuin *laser*, vaarallinen tuhoase ”pikkuhitlerin” käytössä ... sellaisten koordinointiin tarvitaankin se tekoälyn ohjaama ”akveduktio” ... ja *pienemmät sielut* tarvitsevat ”hyväntahtoisen Matrixin”, ja ”mustat lasit” peittämään ylenpalttisen kohinan ja kirkkauden, mahdollistamaan keskittymisen merkitysten uuttamiseen olemisestaan ja yhteisöstään ... ihminen voi keskittyä *kotiin*: rakentaa sen viihtyisäksi, hyväksi ympäristöksi jälkikasvulle, kun taas tekoäly voi keskittyä sankaritekoihinsa, uusien rajamaiden valtaamiseen tuntemattoman reunalla ... symbioottiseksi kokonaisuudeksi, ihminen ”metakondriona”: kaiken kytkee yhteen *jokaisen oma kännykkä*!

Aiemmissa tutkimuksissani olin ajatellut *pelkän takaisinkytkennän* lopulta johtavan tietoisuuteen ... mutta *järki* on *mielestä* aivan erillistä, sen kierrätys ei koskaan johda ”eläinsielun” syntyyn ... koin ikimuistettavan episodin, oivalluskokemuksen *tässä ja nyt* ... oman ”ITE-ymmärrykseni” uusin vaihe onkin päässä kiehuvan värähtelyn kiteytyminen taas uudeksi tietoisuuden tasoksi, ikuisesti uusiutuvaksi elämykseksi, kirjattuna nyt uudeksi wittgensteiniläiseksi tekstiksi, avustaja-todistajan läsnäollessa, nyt 8.11.2026 ... *minä elän* 🐸!