

Vapaus ja vairāgya - tie vapauteen irtaantumisen kautta

Esipuhe

Vapaus ja vairāgya alkoivat puhutella minua joogafilosofian merkkiteoksen, Patanjalin joogasutrien kautta. Tämän työn kantava ajatus löytyy Patanjalin joogasutrasta 1.15; *drstānuśravika-viśaya-vitṛṣnasya vaśikāra-saṃjñā vairāgyam*. Ihminen, joka päästää irti haluamisen kohteista, olkoon ne havaittuja tai kuvailtuja, voi saavuttaa tietoisuuden korkean tilan. (Bryant 2009; 52 & Nuotio 2019). Vapaus on laaja käsite ja se on askarruttanut filosofeja kulttuurista riippumatta koko ihmisen olemassaolon ajan. Itse ajattelen, että vapaus ja vairāgya kulkevat käsi kädessä. Todellista vapautta ei voi saavuttaa, ennen kuin on saavuttanut seesteisen mielen ja tietoisuuden korkean tilan. Ja toisaalta näitä ei voi saavuttaa ennen kuin on oppinut päästämään irti jatkuvasta haluamisesta. Tämä on askarruttanut minua; miten elää arkista elämää ilman totaalista asketismia? Miten toteuttaa vairāgya'n käsitettä töissä käyden, lapsista huolehtien ja omia tarpeitaan kuunnellen? Tässä lopputyössä pyrin selvittämään itselleni vairāgyan ja vapauden suhdetta toisiinsa ja myös löytämään näkökulmia siihen, miten voin päästä lähemmäksi seesteisyyttä kunnioittaen kuitenkin normaalielämän rajoja.

Vairāgyan ja vapauden määritelmää

Vairāgya voidaan suomentaa sanoin maltillisuus, kiintymättömyys, irtaantuminen. Patanjalin joogasuttrissa sen parina on abhyāsa, joka määritellään sutrassa 1.13 seuraavanlaisesti: Harjoittelu (abhyāsa) on ponnistelua mielen seesteisyyden saavuttamiseksi. Seuraava sutra (1.14) tarkentaa asiaa vielä edelleen: Harjoitus saa vakaan pohjan, kun sitä tehdään antautumalla sille ja harjoittaen sitä keskeytyksettä pitkällä aikavälillä. Seuraavassa sutrassa Patanjali esittelee vairāgyan (Kts. Edellinen kappale). Nämä kaksi, abhyāsa (harjoitus) ja vairāgya (irtipäästäminen), ovat keinoja saavuttaa vapaus. (Bryant 2009; 48-56.)

Vapauden saavuttaminen joogasuttrissa kuvautuu monivaiheisena prosessina. Patanjalin kahdeksanhaarainen jooga, eli ashtangajooga, tähtää samadhiin, eli tilaan, jossa mielen liikkeet lakkaavat täysin ja ihminen voi saavuttaa valaistumisen. Joogasutrien ensimmäinen luku Samadhi Pāda käsittelee samadhin erilaisia vaihteita, joita on kaksi. Samadhin ensimmäinen vaihe, samprajñata-samadhi on tila, jossa mieli on sulautunut keskittymisen kohteeseen, eikä se enää tiedosta keskittymistään. Tämä on korkeamman tietoisuuden tila. Seuraava vaihe, asamprajñata-samadhi on vielä korkeampi tietoisuuden tila, jossa keskittymisen kohde häviää täysin ja mieli sulautuu kosmiseen tietoisuuteen. Tämä samadhin syvempi aste on se tila, jossa voimme saavuttaa täydellisen vapautumisen ja toisaalta sen saavuttaminen on myös vapautumisen edellytys.

Patanjali puhuu joogasutrissa vapaudesta termillä kaivalya. Termi tulee esiin esimerkiksi sutrassa 2.25; *tad-abhāvāt samyogābhāvo hānam taddr̥śeḥ kaivalyam*. Kun välinpitämättömyys poistuu, yhteys loppuu. Tämä johtaa absoluuttiseen vapauteen. Tässä sutrassa on kaksi eri sanaa vapaudelle; hānam ja kaivalya. Filosofian ja uskontotieteen professori Edwin Bryant käsittelee näitä termejä kirjassaan seuraavanlaisesti: hānam on vapautta, jossa purusa, eli kosminen tietoisuus, on erottunut praktista, eli luomisesta ja kaikista elämän perusvoimista. Nämä elämän peruselementit - eli gunat - ovat lähde kaiken havainnoitavien asioiden syntymiselle ja toisaalta myös esimerkiksi mielen syntymiselle. Hānam tarkoittaa siis purusan ja praktin yhteyden vapautumista. Kun tämä yhteys poistuu, on purusa riippumaton esimerkiksi gunista. Kaivalya voi Bryantin mukaan tarkoittaa myös yksinäisyyttä, joka viittaisi tähän purusan autonomiaan. Täydellinen riippumattomuus on Bryantin kuvailussa absoluuttista vapautta, eli kaivalyaa. Vairāgya ja kaivalya mainitaan yhtäaikaisesti sutrassa 3.50; *tad-vairāgyād api dosa-bija-ksaye kaivalyam*. Suomennettuna: Irtaantuminen jopa kaikkivoipaisuudesta sekä kaikkitietävyydestä, ja kiinni pitämisen siementen tuhoaminen johtaa kaivalyaan, eli ylimpään vapauteen. Kaikkivoipaisuus ja -tietävyys syntyvät joogille, kun hän ilmentää gunista pelkkää sattvaa, eli puhtautta ja selkeyttä. Tällöin joogi voi nähdä kaiken selkeänä. Kuitenkin, hän on yhä praktin vaikutuksen alla, koska sattva on yksi kolmesta gunasta ja se vaikuttaa häneen. Kun ihminen kykenee irtaantumaan jopa tästä, hän voi saavuttaa kaivalyan. (Bryant 2009; 234 & 389-393.)

Vapaus on siis hyvin monivaiheinen asia, jonka saavuttaminen ei ole niin yksinkertaista. Ensin tulee elämässään kulkea ashtangajoogan kahdeksanhaaraisesta polkua, joka valmistaa samadhiin. Samadhiin päästyään tulee jatkaa harjoittamista, jotta saavuttaa sen korkeamman asteen. Vasta sen jälkeen on mahdollista saavuttaa kaivalya, eli absoluuttinen vapaus. Vapauden saavuttaminen kuvautuukin mielestäni Patanjalin sutrissa nimenomaan prosessina, johon liittyy monenlaista irtipäästämistä ja vapautumista. Ensin pienemmistä, tai konkreettisemmista asioista, kuten esimerkiksi negatiiviset ajatukset. Sitten yhä laajemmista ja vaikeammin hahmotettavista asioista, kuten kaikkitietävyys. Vaikka absoluuttinen vapaus, eli kaivalya, ei ehkä olisikaan saavutettavissa tämän elämän puitteissa, uskon silti, että voimme päästä lähemmäksi vapautumista, kun kykenemme tarkastelemaan kiinnipitämisen tarvetta erilaisia asioita kohtaan.

1.1 Irtaantuminen materiasta

Sutra 1.15, joka on käännetty esipuheessa, puhuu haluamisen kohteista, jotka ovat havaittuja tai kuvailtuja. Ymmärrän asian itse niin, että kuvaillut kohteet voivat liittyvät esimerkiksi pyhissä teksteissä mainittuihin asioihin. Toki näkökulman voi laajentaa myös nyky maailman informaatiotulvaan, jossa meille jatkuvasti kuvaillaan asioita, mitä tulisi tavoitella tai haluta. Voimme myös havaita itsessämme erilaisia ajatuksia, joihin liittyy jonkinlaista tavoittelua. Ajattelisin, että havaittu haluamisen kohde on toisaalta helppo ymmärtää materian kautta. Voi olla helppoa ajatella, ettei halua enää mitään ylimääräistä materiaa itselleen. Kodin voi siivota ja kaiken ylimääräisen tavaran voi karsia. Kun elintilassa ja ympäristössä on selkeyttä, voi mielikin helpommin levätä. Materian haaliminen voi myös koukuttaa, kun saamme mielihyvää asioiden ostamisesta/hankkimisesta. Voimme tuntea suurtakin tarvetta omistaa jotain, joka tuottaa meille odotuksen ja innostuneisuuden tunnetta. Kun lopulta saamme sen, mitä haluamme tai kuvittelemme tarvitsevamme, aivomme tuottavat dopamiini-piikin, joka voi olla suorastaan hurmoksen tunne. Kun tavara on meillä, dopamiini-tasot (ja myös hurmoksen tunne) laskevat

nopeasti ja olo voi jäädä tyhjäksi. Siirrämme ajatukset seuraavaan halun kohteeseen ja näin addiktio jatkuu.

Eläminen täysin ilman materiaa on toisaalta utopistinen ajatus, eikä tällaisesta joogateksteissä puhutakaan. Tarvitsemme materiaa ylipäättään selviytyäksemme; suojaa, työkaluja jne. Energian säästämiseksi on helpompaa omistaa materiaa, eikä aina tehdä/rakentaa sitä uudelleen. Voimme silti tarkastella suhdettamme tavaraan juurikin tästä näkökulmasta; mikä on välttämätöntä ja mikä omistaminen on puhtaasti haluun pohjautuvaa? Onko toisaalta mikään täällä edes varsinaisesti omaa, jos kaikki maallinen kuitenkin lopulta palaa kiertokulkuun ja häviää. Oma kehonikin on rakennettu alkuaineista ja on siten konkreettinen. Kehon tilapäisyys on kuitenkin hyvin tiedostettu ja tunnustettu asia, eikä siihenkään tulisi kiinnittyä. Keho on kuitenkin tarpeellinen elämistä varten, joten on olemassa myös materiaa, mikä on tarpeellista ja mitä myös haluamme. Näinpä olisikin mielekkäämpää tutkia sitä, mistä voimme vapautua, enemmän kuin tuskastella pelkän materian turhuutta. Voinko päästää irti halustani ja samalla tuntea vapautumista sen suhteen? Toisaalta on myös hyvä joskus noudattaa omaa intuitiotaan ja toimia sen mukaan. Mielestäni intuitio on sisäistä ohjausta kohti oikeita asioita, ei järjen tai pelkän tunteen sanelemaa toimintaa. Sekin voi olla vapauttavaa, kun ei yritä kontrolloida jatkuvasti kaikkea toimintaa. Kontrollista irti päästäminen onkin yksi merkittävimmistä oivalluksista, joka voi johtaa kohti kaivalyan saavuttamista.

1.2 Irtaantuminen ajatuksista

Bhagavad Gita antaa meille paljon perspektiiviä halusta vapautumiseen. Kappaleessa 3.39 Krishna kertoo Arjunalle, miten halu tai himo peittää todellisen tiedon ja viisauden. Jopa viisaalle voi näin käydä ja se halu palaa meissä kuin tuli. Aistit, mieli ja oppineen viisaus ovat halun alustana ja vain todellinen minä (atman) voi olla voimakkaampi kuin nämä halun lähteet. (Bhagavad Gita, 98.) On siis mahdollista, että jopa puhtaimmallakin tiellä oleva yogi voi silti turmeltua halulla vain, koska tavoittelee valaistumista. Minulle tämä merkitsee sitä, että ei tule haluta tulevaisuutta, koska sitä ei ole vielä olemassakaan. Jos ajattelen, että haluan tulevaisuudessa saavuttaa valaistumisen ja haluan kokea vapautumisen, olen jo oman haluamiseni vanki. Sen sijaan, minun tulisi toimia joka hetkessä niin, että toimintani vie kohti valaistumista. Voin lakata ajattelemasta päämäärää ja samalla vapautua halustani päästä johonkin. Toisaalta, mitään ei voi tehdä, ellei koe, että omalla toiminnalla olisi merkitystä. Haluaminen ja merkityksellisyys ovat mielestäni kuitenkin eri asia. Asioiden merkityksen tunteminen tulee syvältä sisältä, todellisesta minuudesta. Halu taas on usein egon tuottamaa illuusiota. Myös intuitio voi ohjata toimintaa ja sen puitteissa saattaa toimia samalla tavalla, kuin toimisi pelkän halun pohjalta. Silti intuitio on minusta todellisen minuuden sisäistä ohjausta, ei pelkkää halua.

On helppoa ajatella, että olemme vapaita silloin, kun voimme tehdä mitä haluamme, tai voimme ajatella mitä haluamme. Voin etuilla jonossa, koska haluan olla ajoissa. Olen vapaa silloin, kun en ole velvollinen kenellekään. Kuitenkin, aina kaikella haluun pohjautuvalla toiminnalla on jokin seuraamus. Joku toinen myöhästyy, koska etuilen. Tai joudun vaikeuksiin työpaikalla, kun en tee mitään ja muut joutuvat tekemään työni. Haluamisen ajatuksista vastaamme yleensä itsellemme, silloin kun ne eivät johda toimintaan. Kaikesta kuitenkin sikiää uusia seuraamuksia; negatiivisesta ajatuksista negatiivinen tunne, jota seuraa toinen negatiivinen ajatus jne. Näin sykli on valmis. Todellisen vapauden saavuttaminen kuitenkin edellyttää, että vapaudumme myös kaikesta karmasta, jota syntyy tekojemme ja ajatustemme seurauksena. Jotta voisimme olla vapaita,

meidän on pyrittävä hillitsemään aistejamme, sekä mieltämme. Siten voimme tunnistaa ja hillitä halujamme.

Vairāgya ja vapaus arkielämässä

Ihmisen elämä nykypäivänä voi olla täynnä velvollisuuksia, kiirettä ja suorittamista. Meillä on paljon vastuita liittyen perheeseen, työhön, itseen ja omaisuuteen. Joskus nämä vastuut imaisevat meidät niin syvästi, ettemme ehdi muuta tehdä, kuin suoriutua kaikista velvollisuuksista. Olisiko mahdollista irtaantua näistä velvollisuuksista ja liidellä vapaana? Bhagavad Gita antaa meille kattavan näkökulman velvollisuuksiin. Kappaleessa 5 Krishna kertoo, että sekä työn tekemättömyys ja yhteys työhön voivat johtaa vapautumiseen. Mutta näistä kahdesta, työn tekeminen on ylivoimaisesti parempi. Velvollisuudet tulee hoitaa epätiteellisesti, sekä irtaantuneena työnsä tuloksista. Se, kuka näin toimii ja kenen mieli sekä aistit ovat hallinnassa, ja jonka itseys on yhdistynyt kaikkeuteen, ei koskaan ole kiinnittynyt velvollisuuksiin, vaikka osallistuisikin työntekoon. (Bhagavad Gita 2018; 134.) Krishna myös ohjeistaa Arjunaa, että siinä missä emme saa kiintyä liikaa työomme hedelmiin, emme myöskään saa heittäytyä tekemättömäksi tai yrittää väistellä velvollisuuksiamme. Jokaisesta teosta syntyy aina seuraamus. Joogan avulla mieleemme voi kuitenkin pysyä liikkumattomana ja rauhallisena, riippumatta siitä onko lopputulos hyvä tai huono. (Bhagavad Gita 2018; 57-58.)

Siinä, missä meidän ei tulisi kiinnittyä teoistamme syntyviin seurauksiin, meidän on myös tehtävä osuutemme vaalien omaa osuuttamme ja ollen siitä iloisia ja tyytyväisiä. Toisin sanoen, emme saa tuntee kateutta jonkun toisen velvollisuuksia tai työtä kohtaan. Bhagavad Gitassa Krishna puhuu siitä, kuinka jokaiselle on olemassa sopiva työ, joka perustuu luonteeseen kolmeen erilaiseen Gunaan. Oman velvollisuuden tekeminen epätiteellisesti on parempi, kuin jonkin toisen luonteen mukaisen työn tekeminen täydellisesti. Silloin ihminen ei toimi vastoin itseään. Omia velvollisuuksia ei tulisi myöskään jättää tekemättä, vaikka niissä huomaisikin joitain epäkohtia, sillä epäkohta voi kätkeä sisäänsä hyvää, joka on tällä hetkellä vain pahuuden verhon peittämä. (Bhagavad Gita 2018, 422-427.) Olen paljon ajatellut näitä Gitan säikeitä arkielämään liittyen. On helppo luopua jostain tehtävästä, mikäli kokee siinä jonkinlaista vääryyttä, sen sijaan, että pyrkisi korjaamaan vääryyden ja löytämään hyvän. On myös helppoa alkaa tavoitella toisenlaista elämää tai työtä, vain koska näkee jonkun toisen kukoistavan siinä. Jokainen ihminen varmasti kohtaa elämässään jonkinasteisia identiteettikriisejä, joihin liittyy juurikin oman polun kyseenalaistamista, sekä uudenlaisen elämän havittelua. Joskus olemme väärässä työssä tai teemme väärältä tuntuvia asioita ja silloin tulisikin pysähtyä ja kuunnella sitä, mikä on oman itsensä todellinen johdatus ja ääni. Kaikki tämä lähtee kuitenkin sisältä päin, ei muiden ihmisten tai ulkoisen sanelun johdattamana.

Ajattelen, että omanlaisensa elämäntavan ja työn löytäminen vähentää merkittävästi stressiä, sillä voimme tällöin kukoistaa omana itsenämme. Ajattelutapaa voi soveltaa moniin eri velvollisuuksiin, ei pelkästään ansiotyöhön. Voimme löytää itsemme vanhempina, kumppaneina, harrastusporukassa tai vaikkapa vapaaehtoistyössä. Kaikkien velvollisuuksien ei tarvitse eikä pidäkään olla aina helppoa, mutta silloin kun se on meille ominaista, voimme nähdä hyvän vaikeuden keskellä. Silloin emme myöskään luovu meille tarkoitettuun työhön. Toisaalta emme myöskään suorita velvollisuuksia vain, koska hyödyimme siitä jotain, vaan teemme asioita omasta

halustamme ja nautimme siitä. Silloin on helppo irtaantua työn tuottamista tunteista, sekä siihen liittyvästä stressistä. Emme havittele mitään sen kummempaa, koska kaikki on jo tässä.

Vairāgya ja vapaus asanaharjoituksessa

Hylkäämällä oikeutensa tekojensa “hedelmiin”, mielensä hiljentänyt voi saavuttaa rauhan. Mutta se, joka edelleen himoitsee tekojensa seuraamuksia ja jonka mieli on vaeltava, on yhä kahlittu (Bhagavad Gita 2018,136-137). Mielestäni tämä kuvaa hyvin sitä, miten meidän on myös āsanaharjoituksessa luovuttava halustamme kehittyä, osata enemmän tai olla parempia. Mikäli teemme harjoitusta, jotta voisimme esimerkiksi saavuttaa jonkin uuden āsan, olemme mieleltämme kahlitut tähän haluun. Olemme niin keskittyneitä onnistumisen saavuttamiseen, ettemme välttämättä huomaa, mitä keho todella meille kertoo. Patthabi Jois’n Ashtanga vinyāsajoogan āsanaharjoitus onkin vähän kuin kaksiteräinen miekka; kaikessa vaativuudessaan se helposti herättää meissä halun selättää vaikeita asioita, tulla vahvoiksi ja joustaviksi. Harjoituksen kurinalaisuus saattaa helposti muuttua suorittamiseksi. Toisaalta se, ken tämän halun hylkää ja ottaa harjoituksen joka päivä vastaan sellaisena kuin se on, voi päästä āsanaharjoituksen kautta todella syvään kosketukseen itsensä kanssa. Varmaan aika tyypillistä onkin, että aluksi harjoitusta opetellaan mekaanisesti ja suoritetaan. Ajan kanssa olisi kuitenkin osattava päästää irti kaikista tavoitteista ja vain seurata itseään harjoituksen syövereissä. Silloin voi myös käydä niin, että uudet asiat tulevat mahdollisiksi.

Patanjalin sutra 1.12 *abhyāsa-vairāgya-ābhyām tan-nirodhaḥ*, kertoo meille, että harjoittelemalla (abhyāsa) ja irroittautumalla (vairāgya), voimme vapautua mielen aaltoliikkeistä. Tätä edeltävä sutra 1.2 *yogas-chitta-vritti-nirodha* taas avaa meille koko joogan tarkoituksen; jooga lopettaa mielen aaltoliikkeet (chitta vritit). Joogan määritelmä Patanjalin mukaan on siis mielen aaltoliikkeiden hiljentäminen ja se tapahtuu harjoituksen ja irtaantumisen avulla. Vaikka Patanjali ei tässä yhteydessä suoraan puhu āsanaharjoituksesta, on fyysinen harjoitus silti hyvin keskeisessä osassa ashtanga vinyāsajoogaa. Säännöllinen harjoittelu opettaa meitä kohtaamaan oman mielemme liikkeitä ja samalla hiljentää niitä - joka kerta syvemmin ja pidempään. On silti tärkeää muistaa Bhagavad Gitan viisaus siitä, että harjoittelukin voi johtaa mielen liikkeiden lisääntymiseen, mikäli emme osaa vapautua ja päästää irti tavoitteellisuudesta ja haluamisesta suhteessa harjoitukseen.

Vapautuminen harjoituksen aikana voi tuntua helpoltakin, sillä harjoitus opettaa meille paljon kontrollista. Jokainen hengitys peilaa meille oman itsemme kerroksia, joista voi löytää pelkoa ja kontrollia ja toisaalta irti päästämistä ja vapautta. Yksinkertaisimmillaan se on hengityksen tutkimista; tuotammeko jokaisen hengityksen tietoisesti kontrolloiden sitä, vai annammeko kehon vain hengittää, jolloin voimme seurata tätä luonnollista tapahtumaa liikkeellä. Joskus se voi olla molempia yhtäaikaan. Erilaiset āsanat harjoituksessa voivat avautua, kun irrottaudumme kontrollista. Vinyāsahypytyt ovat tästä hyvä esimerkki. Hyppy eteen voi tuntua pelottavalta ja raskaalta. Saatamme pelätä, että kaadumme lattiaan nenä edellä. Kun hyppäämme tämän pelon kanssa, yritämme todennäköisesti tehdä hyppyä kontrolloiden sitä kaikin tavoin. Silloin hyppy tuntuu myös raskaalta. Toinen vaihtoehto on luopua kontrollista ja antaa kehon vain hypätä. Ponnistaa kevyesti ja katsoa mihin hengitys meidät vie. Tällöin hyppyyn tulee keveyttä ja pelko on

muuttunut avautumiseksi. Olen kokenut tämän tunteen monia kertoja harjoituksen kautta; miten pelko muuttuu läsnäoloksi ja kontrollin tarve häviää.

Ashtanga vinyāsajoogan harjoitus ei ainoastaan mahdollista vapautumista, vaan myös väkisin vie sitä kohti, erityisesti silloin kun harjoittelu on säännöllistä. Harjoituksen ollessa aina samanlainen, voi luopua mielen tasolla toimimisesta ja jatkuvasta ajattelusta. Keho oppii tuntemaan asennot ja reitit niihin, joten harjoitukseen ei tarvita muistamista tai ennakoitua. Jokainen päivä on erilainen ja sen voi myös samanlaisena toistuvan harjoituksen myötä huomata. Kun oppii hyväksymään, että jokainen hetki on uniikki, tulee läsnäolevaksi jokaiseen hengitykseen ja hetkeen. Silloin ei kaipaa tehdystä työstä mitään "palkkiota", vaan alkaa puhdistua sisältä päin ja vapautuu kaikesta turhasta ajattelusta. Parhaimmillaan olen kokenut harjoituksessa hetkiä, jolloin mieli on hiljentynyt täysin ja on vain täydellinen läsnäolo todellisessa tietoisuudessa ja yhteys kaikkeuteen on alkanut raottua.

Lopputiivistelmä/loppusanat

Kaiken kaikkiaan ajattelen, että vapautuminen kaikesta meitä myrkyttävästä ja toimintaamme haittaavasta on monisyinen polku ja siihen kuuluu erilaisia vaiheita. Täydellisen vapauden, eli kaivalyan saavuttaminen ei välttämättä ole minun elämäni lopputulema, mutta en myöskään näe, että se olisi täysin mahdotonta. Ja kuten Krishna meitä Bhagavad Gitassa opastaa, ei sitä tule havitella, vaan se ainoastaan tapahtuu jos toiminnallamme se mahdollistamme. Harjoituksen avulla olen oppinut huomaamaan asioita, joista voin ja haluan irtaantua. Jokainen irtipäästäminen on tuonut minuun lisää vapautumisen tunnetta, joka taas antaa lisää tilaa todelliselle minuudelleni kukoistaa. Jokainen täydellinen tasapainottunut hetki āsanassa siirtyy myös arkielämään kokemuksena tasapainosta. Jokainen hetki mielen hiljaisuutta harjoituksessa vähentää arkielämässä koettua kaaosta ja epävarmuutta. Loppujen lopuksi, joogafilosofiasta on helppo ammentaa viisautta jokapäiväiseen elämään ja arkeen. Kun harjoitteleme säännöllisesti, saamme tuntumaa siihen, mihin filosofialla viitataan. Mikä hienointa, tähän kaikkeen ei tarvita kuin matto ja hetki aikaa. Tie kohti vapautumista jatkuu harjoitus harjoitukselta; vääjäämättömästi ja autuaasti ilon kautta.

Lähteet:

Bhagavad Gita. The scripture of mankind, 2018. Kääntänyt Swami Tapasyananda. Sri Ramakrishna Printing Press; Mylapore.

Bryant, Edwin. The Yoga Sutras of Patañjali, 2009.

Nuotio, Anne 2019. Patanjalin joogasutra. Haettu osoitteesta: <https://annenuotio.com/patanjalin-joogasutra/>