

## NELJÄN JOOGASUTRAN TIMANTTINEN YHTÄLÖ



Mitä jooga on? *Patañjalin mukaan jooga on mielenliikkeiden lakkaamista.*

*Patañjalin* joogasutrat on sanskritinkielinen kokoelma, joka koostuu 195 sutrasta, jotka avaavat joogan filosofiaa ja joogan harjoittamista. Patañjalin joogasutrat tunnetaan parhaiten yhteydestään ashtangajoogaan, ja ovat olleet ehkä tärkein oppaani joogaopettajakoulutuksen aikana.

Tutustuin joogasutriin joogaopettajakoulutuksen myötä. Viikonloppuisin yhteisissä *chanting*-hetkissä kävimme ryhmässä läpi Samādhi pādan. Osa sutrista jäi elämään mieleeni ja halusin tarkastella niiden takana olevaa sanomaa. Kerron seuraavissa luvuissa itselleni neljästä tärkeästä Patañjalin joogasutrasta; miten olen ne kuullut, omassa elämässäni käsitellyt, ja miten ne ovat vaikuttaneet omaan elämäni. Kolmessa ensimmäisessä sutrassa kuvaan omassa elämässä vastaan tulleita haasteita ja neljännessä Patañjalin joogasutrasta saan tietoa siitä, mitkä ovat yleisesti henkisen elämän ilmentymisen esteitä. Siinä Patañjali kuvaa ihmiselle tyypillisiä toimintatapoja, jotka tulisi ottaa tarkasteluun, jotta henkisen tien seuraaminen onnistuu. Tätä sutraa tarkastelemalla saan neuvoja ja ohjeita siihen, miten minun tulisi voittaa esteet omalla henkisellä tiellä.

Eri otsikoiden alla avaan sutrien käännökset niin, että ensin on Anne Nuotion suomennos sutrasta ja sitten Taavi Kassilan tulkinta samasta sutrasta. Tämän jälkeen avaan omaa kokemustani asiasta, miten olen sen elämässäni nähnyt toteutuvan.

Kursivoidut otteet ovat Patañjalin Samādhi pādasta.

### MUISTAMINEN YLLÄPITÄÄ KÄRSIMYSTÄ

*||1-11|| anu-bhuta-visaya-asampramosah smrtih*

Muistaminen (Smṛti) on mieleen kerääntyneiden vaikutelmien mielessä pysymistä (Anne Nuotio).

Patañjali avaa tässä luvussa sitä, mitä on jonkin asian mieleen palauttaminen, muistoihin palaaminen. Positiivisessa mielessä muisti auttaa meitä oppimaan uutta ja painamaan asiat

mieleemme. Muistin hyvä toiminta on elämämme kannalta tärkeä ominaisuus. Toisaalta muisti ja muistot tallentavat mieliimme koetut traumat, loukkaukset ja vääryydet, joihin voimme palata yhä uudelleen (Taavi Kassila).

Yllä olevassa Taavi Kassilan tulkinnassa yhdistetään muistaminen muistoihin, näin ei kuitenkaan ole Patañjalin alkuperäisessä tekstissä, vaan A. Villoldon sanoin:

*“Memory is when an experience continues to live within you, haunting like a hungry ghost”*

eli muistaminen voi olla sekä tietoista että tiedostamatonta. Tiedostamatonta se on tilanteessa, missä entiset tapahtumat ovat jääneet elämään yksilössä ja muokkaavat hänen käytöstään ja tapaa reagoida, vaikka hän ei itse siitä olisikaan tietoinen. Psykye koostuu eri muistamisen aiheuttamista ’jäljistä’ ja ihminen toistaa muistamisen luomia ehdollistumia vuosi toisensa jälkeen, tämä luo hänen elämänsä kärsimystä.

Kuinka voisi vapautua muistamisen aiheuttamasta kärsimyksestä? Patañjalin mukaan mieli hiljennetään henkisten harjoitusten avulla. Henkisiä harjoituksia ovat meditaatio ja chanting. Fyysinen asana harjoitus on myös ashtangajoogassa tärkeä, asia, josta on hyvä aloittaa. Asana harjoituksen tarkoituksena on puhdistaa keho ja valmistaa sitä henkisten harjoitusten pohjaksi. Näitä kaikkia tapoja olen saanut harjoitella opettajakoulutuksen aikana. Mieli on aina minulla ollut voimakkaasti läsnä, ajatukset juoksevat ja siirryn helposti levottomasti asiasta toiseen. Mieli ja muistijäljet saavat myös usein mieleni elämään uudelleen hyvin kirkkaana ja todenmukaisena tilanteet, jotka ovat tapahtuneet vuosia sitten. Ne tuntuvat siirtyvän tähän päivään menneisyydestä kuin itsestään ja saavat minut reagoimaan. Joinakin päivinä on vaikea erottaa, elätkö tässä hetkessä vaiko menneisyydessä, koska psyyken ehdollistumat värittävät tämän hetken tunnetta. Muistaminen luo minulle tilanteita, joihin palaan joko tiedostamatta tai tiedostaen. Jos ajatellaan sukupolvien yli siirtyvien piilotettujen ”taakkojen” kantamista, on se minun suvussani ehdottomasti ”suvun vahvojen naisten” rooli, joka on estänyt minua ottamasta vastaan tukea, apua ja iloa. On pitänyt ”pärsjätä”. En ole osannut, enkä vieläkään usein osaa pyytää apua. Joskus joogaharjoituksen aikana olen saanut kiinni siitä, missä kohtaa kehossani on ”pärsjäämisen” lukko. Ehkä se on selässä, joka kantaa suurimmat taakat, ehkä niskassa, joka ei taivu.

Opettajakoulutusviikonloppuina tunnen selvästi sen, miten harjoitus ryhmässä tuo energian sille tasolle, että on helpompi tehdä havaintoja siitä, millä tasolla mieleni on. Tunnen, että parhaimmillaan harjoitus itselleni on, kun tunnistan hetken, jolloin ajatus on tauonnut. On vain se hetki, ei mennyttä eikä tulevaa. Silloin myös hengitys muuttuu osaksi sitä hetkeä ja keho lepää siinä. Siinä hetkessä ei kehossa elävä muisti aja minua takaa lakkaamatta haamun lailla.

## LUOPUMISEN OPETTELUA

*||1-15|| drsta-anusravika-visaya-vitrnsasya vasikara-samjna vairagyam*

Mielen seesteisyys (Vairāgya) on korkea tietoisuudentila, jonka maalliset houkutukset ylittävä ihminen voi kokea (Anne Nuotio).

Henkinen kehittyminen on takertumattomuuden kehittymistä itsessämme. Jos haluamme saavuttaa takertumattomuuden tilan, joudumme luopumaan jostain jokapäiväisessä elämässämme. Tämä voi tarkoittaa, vaikka luopumisesta omasta ajastamme auttaaksemme toisia, luopumista alkoholista tai muista päihteistä. Toisaalta henkisen tien kulkijana täytyy tiedostaa, että kaikki elämässämme on väliaikaista ja meidän tulee jossain vaiheessa luopua kaikesta, myös elämästämme (Taavi Kassila).

Tämä sutra on mielessäni kuulunut monena yönä ja myös päivisin. Olen miettinyt sen sanomaa omalla kohdallani, ja tullut siihen tulokseen, että sillä on tärkeä viesti omassa elämässäni.

Takertumattomuus on tila, jossa ulkopuoliset asiat, tilanteet ja henkilöt eivät sanele mielentilaani. Tämä on vaikea saavuttaa ja olen omalla kohdallani sen todennut, että minulla on pitkä matka sen vapauden saavuttamiseen, mitä takertumattomuus maallisiin asioihin toisi tullessaan. Kyse on ehkä kontrollista; on turvallista yrittää kontrolloida asioita mielen tasolla tai tahdonvoimalla, vaikka mahdollista se ei ole. Takertuminen elämään on ehkä haluista voimakkain. On tunne, että niin paljon on vielä elämättä ja tekemättä, en olisi valmis luopumaan. Tämä kasvattaa mielessä kuolemanpelkoa, joka on kulkenut mukana lähes aina, ei aina voimakkaana, mutta kuitenkin. Luopumisen harjoittamiseen tarvitsen tukea. Koen, että (esikuvan) opettajan avulla voin saada uudenlaista näkökulmaa asiaan: selvittää, miten löytää turvaa henkisydestä ei maallisuudesta, miten käsitellä väliaikaisuutta ja silti tunnistaa ikiaikaisuuden mysteerin. Asana harjoituksessa tai jooganidran aikana olen osittain saavuttanut hetkiä, jolloin ”kaikki on hyvin”. Tällöin ei ole ollut vaatimuksia sen suhteen, mitä tarvitsen tai mitä minulta puuttuu, vaan olen saanut luottaa siihen, että kaikkea on riittävästi ja olen turvassa.

## LUONNONVOIMIEN ARMOILLA

*||1-16|| tatparam purusa-khyateh guna-vaitrsnyam*

Korkein mahdollinen mielen seesteisyyden tila on sitä, kun meitä ei heilauta Guṇat, eli universumin perusenergiat *Rajas*, *Tamas* ja *Sattva*. Tämä mahdollistuu Hengen tuntemisen kautta (Anne Nuotio).

Puhtaan tietoisuuden kokemus on takertumattomuutta aistikohteisiin. Takertuminen aiheuttaa meille kärsimystä. Takertuminen voi olla lievää (sattvista), keskivahvaa (rajasista) tai vahvaa

(tamasista). Näitä kutsutaan luonnonvoimiksi eli Guṇaksi. Kyse on siitä, kuinka vahvasti nämä luonnonvoimat hallitsevat meitä, eli silloin olemme harhan vallassa (Taavi Kassila).

Anne Nuotion käänöksessä ja Taavi Kassilan tulkinnassa kerrotaan periaatteessa samasta asiasta eli luonnon energioista, jotka meitä ympäröivät ja meissä elävät. Niitä on kolmea erilaista, joiden luonne poikkeaa toisistaan. Tulkinnat Patañjalin sutrasta kuitenkin poikkeavat toisistaan. Yhtä mieltä voidaan kuitenkin olla siitä, että mielen korkean seesteisyyden tilan voi saavuttaa vain kohoamalla Guṇien ulottumattomuuteen, tuntemalla yhteyden Henkeen (Itseen).

Takertumalla aistikohteisiin ja antaen muistamisen kuljettaa mieltämme, toimimme joko rajasisten, tamasisien tai sattvisten luonnonvoimien alaisena. Eri mielenkiinnon kohteet elämässä ottavat vallan ja aistien mukaan toimiminen ylläpitää kärsimystä. Myös ruoka, jota päivittäin nautimme, voi olla rajasista, tamasista tai sattvista sen mukaan kuinka puhtaat raaka-aineet ovat ja miten ruoka on valmistettu. Rajaisuus on mukana monessa asiassa elämässäni, tunnen, että se johtaa ajatuksiani ja valintojani. Rajaisuutta voi olla voima, mutta myös liian kuluttava arkielämän tilanne, johon ajaudun yhä uudelleen. Asana harjoituksen voi tehdä myös rajasisesti, silloin ”suoritan” harjoituksen, ja olen kiinni maallisessa: mietin miltä asana näyttää ulospäin tai miten pitkän harjoituksen teen.

Samanaikaisesti tavoittelen hengellisyyttä irrottamatta otettani kuitenkaan maallisista tavoista.

Tamasisuutta voi olla tilanne, mistä en osaa lähteä pois, koska tunnen, että energiaa ei ole riittävästi. Jos harjoitukseni on tamasinen, ei siinä ole tarvittavaa energiaa ja laiskuus vaivaa.

Välinpitämättömyys harjoitusta kohtaan voi olla myös tamasisuutta, lamaannuttavaa sellaista, jolloin pohdin harjoituksen tarpeellisuutta ja jätän harjoituksen pois päivästäni.

Pyrkimys joogassa on kohti sattvisia ajatuksia ja sattvista toimintaa. Koen, että sattvisia ovat ajatukset, jotka ovat kirkkaat, puhtaat ja joiden päämääränä on korkeamman tietoisuuden saavuttaminen. Tämän kokee itsessään hetkittäin, kun valitsee tilanteessa oikein ja sydämestään.

Oikein valitseminen on joissakin tilanteissa itsestään selvää, toisinaan sitä on vaikea tunnistaa omien mielen tuottamien kuvien läpi.

## JUMALALLISUUDEN KOKEMISEN ESTEET

*||1-30|| Vyadhi styana samsaya pramada-alasya-avirati bhrantidarsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-viksepah te antaryah*

Näitä mielenhajaannusta synnyttäviä esteitä ovat sairaudet, väsymys, epäluulo, epäröinti, velttous, kiintymys omiin tapoihin, havaintoharhat, lannistuminen ja häilyvyys (Anne Nuotio).

Patañjali mainitsee seitsemän estettä *itsen* (jumalallisen) oivaltamiselle; kehon ja mielen sairaudet estävät keskittymistä henkisiin harjoituksiin. Jos keho ei ole riittävän vahva ja terve, on vaikea

harjoittaa henkisiä harjoituksia ja asana harjoitusta. Laiskuuden vuoksi henkilö voi jättää fyysisen tai henkisen harjoituksen väliin, sillä myös meditaation harjoittaminen vaatii energiaa ja itsekuria. Epäilykset vievät motivaatiota henkisistä harjoituksista, joten harjoitusten hyödyt tulisi tiedostaa pitkällä aikavälillä ja saada tähän vahvistusta. Patañjali korostaa myös tarkkaavaisuutta sekä harjoituksessa että elämässä yleensä. Kielteiset ominaisuudet nousevat mieleen ja tarkkaavaisuus heikkenee. Itsekurin puute on myös yksi henkisen kasvun esteistä, tämä estää säännöllisen harjoituksen syvenemistä. Kohtuullisuus kaikessa on kuitenkin tärkeää, eikä henkisestä elämästä saa tehdä liian hallitsevaa. Periksiantamattomuus on sukua itsekurille ja se edistää säännöllisten harjoitusten tekemistä. Taantumisen on osa henkisen tien kulkemista, ajoittain voidaan ottaa yksi askel eteen ja kaksi taakse. Myös harjoituksen tekemisessä on eri sitoutumisen vaiheita eri elämäntilanteissa (Taavi Kassila).

Yllä olevien Samādhi pādan sutrien ||1-11, 1-15, 1-16|| sanomat ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeitä. Olen saanut tutustua itsessäni joogaopettajakoulutuksen aikana niihin kaikkiin. Muistijälkien läpi uudelleen kulkeminen, takertuminen maallisiin asioihin ja Guṇien vaikutuksen alla eläminen ovat osa sitä tiedostamista, mitä olen saanut itsessäni seurata. Asana harjoituksen ja chantingin myötä on avautunut uusia kerroksia sille tietoisuudelle, mitä kohti on hyvä pyrkiä. Tiedostamiseen liittyy hetkiä, jolloin kaikki on selvää ja toisaalta hetkiä, jolloin oma ymmärrys ei vielä riitä. Neljännessä ||1-30|| sutrassa Patañjali antaa vinkkejä siitä, mitkä asiat ovat henkisen elämän kehittymisen tiellä. Itsessäni tunnistan yllä mainituista esteistä ainakin itsekurin puutteen ja kiintymisen omiin tapoihin, sekä jossain määrin velttouden. Ne estävät minua totuttautumasta säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun, vaikka todellisuudessa tiedän, mitkä edut pitkäkestoisella harjoituksella on. Toisaalta taas minussa *rajasisuus* ottaa valtaa ja lupaudun uusiin projekteihin, otan vastuuta. Kunnianhimoa seuraamalla oletan, että voimani ja aikani riittävät kaikkeen. Näin on käynyt varsinkin viimeisen vuoden aikana. Se, että hajotan energiaani moneen eri suuntaan, vie fokusta enkä osaa hiljentyä. Tällöin minusta tuntuu, että jos en ehdi tai jaksa tehdä harjoitusta kunnolla, ei sitä ehkä kannata tehdä ollenkaan. Eli tilanteessa sabotoin itse tuloksia, vaikka voisin hyvin tuntea myötätuntoa itseäni kohtaan, ja tehdä siinä vaiheessa vain hieman vähemmän.

Jokaisen yhdessä vietetyn joogaviikonlopun aikana olen saanut mieleni hetkeksi hiljentyämään, ja sen jälkeen jonkin aikaa ylläpidettyä säännöllisiä henkisiä harjoituksia ja asana harjoitusta. Jos rutiineihin tulee joku muutos, ”tipahdan” ulos säännöllisyydestä, ja mieli alkaa selittää asioita omasta näkökulmastaan.

## PÄÄMÄÄRÄNÄ JUMALALLISUUS

Mikä ohjaa pois kärsimyksestä? Mikä antaa voimaa nousta luonnonvoimien yläpuolelle? Mikä opettaa luopumaan maallisesta? Mielestäni henkisyysen kuljettaminen omassa elämässä joka päivä, tavalla tai toisella. Se on minulle vaikeaa, koska mieleni on niin harjaantumaton pysyttelemään puhtaassa tietoisuudessa. Yhteenvetona voisin todeta, että vaikka tiedostan ajoittain inhimilliset puutteeni henkisen elämäni puolella, se ei välttämättä johda arjessa oikeisiin tekoihin. Samalla kuitenkin koen onnea ja iloa siitä, että tiedän mistä voin halutessani löytää rauhan ja sydämellisyyden; joogaharjoituksesta, meditaatiosta ja chantingista.

Tärkein oppini on, että kunnioitan itsessäni kaipuuta hiljaisuuteen ja pidän kiinni rutiinista, olkoonkin se vaikka yksi Suryanamaskara A:n tekeminen aamulla, meditaatiohetki tai Samādhi pādan kuuntelu päivittäin. Vaikka opettajakoulutus päättyy, oma elämä joogan parissa ei pääty. Olen kiitollinen, että saan kulkea tätä matkaa ja minulla on mahdollisuus oppia joka päivä lisää puhtaasta Itsestä ja jumalallisuudesta. Sinä Anne <3, olet ollut siinä korvaamaton apu ja oppaani.

