

# Veeda-viisauden valoa: Muinaisintialainen Bhakti-traditio

**JOHANNES KURKI**

puh. 0466882007

Sähköposti: jay.govinda@avatara-adventures.com

www.PureBhakti.com

www.Avatara-Adventures.com

**N**ykypäivänä monet maailman salatuimmat henkiset menetelmät ja mystiset harjoitukset on tuotu, kehityksemme tässä vaiheessa, ihmiskunnan ulottuville. Se mitä eri yoga-menetelmien opettajat eli Gurut opettivat tuhansia vuosia aiemmin Himalajan luoksepääsemättömissä laaksoissa ja ympäri Intiaa toimivissa, korkeita standardeja noudattavissa temppeleissä, on tänään lähempänä meitä länsimaaisia ihmisiä kuin koskaan historiamme aikana.

Bhakti-yogan ikivanhan perinteen - jota Intian yli 1200 miljoonasta ihmisestä koostuva kansakunta harjoittaa tänäkin päivänä, ja nykyään myös lähes miljoona syntyjään länsimaalaista henkilöä - katsotaan olevan kaikkein vanhinta ja ylevintä, mitä tulee yogan moniin muotoihin. On paljon harjoituksia, jotka kehittävät vain mielen, älyn ja kehon toimintoja, mutta kun ihminen alkaa todella kehittyä, sanotaan, että hänen harjoituksensa huipentuu bhakti-yogaan. Niin opettavat kaikki yogan ja mietiskelyn suurimmat auktoriteetit kautta Intian ja Nepalin.

Bhakti tarkoittaa puhdasta rakkautta, joka on vapaata kaikista itsekkäistä, maallisista toiveista. Sitä ei voida saavuttaa pelkän fyysisen voiman, notkeuden tai kestävyysden ansiosta, eikä pelkän tiedon kartuttamisen tai älykkyyden keinoin. Se on atman eli sielun ikuinen luonne, ja ilmenee vasta kun ihmisen sisimmässä tapahtuu jotain ainutlaatuisen merkittävää. Voidaan puhua siunauksesta, tai aikaisempien elämien aikana kertyneen sukritin eli hyveellisten tekojen hedelmästä. Kaikki eivät välttämättä ole valmiita hyväksymään bhaktin yksinkertaista mutta jumalaisen ylevää menetelmää tämän saman elämän aikana. Silti, se on jokaisen elävän olennon sydämessä luonnostaan, todellisen minuutemme ikuisena omi-



naisuutena. Mutta se on aineellisen luonnon peitossa, ja siksi bhaktin harjoittaminen on ainutlaatuisia, koska vain se herättää sielun ja vapauttaa sen hienojakoisista ja karkearakenteisista peitteistään.

Muinaisista ajoista saakka, on ollut olemassa oppilasketju nimeltään Brahma Sampradaya. Sen sanotaan olleen olemassa yhtä kauan kuin tämä maailmankaikkeus, sillä se on saanut alkunsa luomisen aamussa, miljoonia ja taas miljoonia vuosituhsia sitten. Tämä täydellisyys tasolla olevien mestareiden muodostama ketju on kulkeutunut tähän päivään asti ja me, nykymaailmassa tuon oppilasketjun jäseniksi vihityt henkilöt, edustamme sen alkuperäisiä opetuksia siinä määrin kuin olemme kyenneet ne ikioman henkisen opettajamme armosta omaksumaan. Minun ikuinen henkinen mestarini on nimeltään Srila Gurudeva, eli Swami B.V.Narayana Maharaja, ja hän on tuohon oppilasketjuun kuuluvan sekä kautta Intian ja maailman arvostetun Gaudiya Matha-temppeliyhteisön acharya, esimerkiksi opettava itsensä oivaltanut sielu.

Oppilasketjun jäseneksi pääseminen edellyttää sen hyväksymistä, että sitä edustava henkilö tuntee olemassaolomme salaisuuden, ja kykenee siksi opastamaan myös meidät maallista korkeammalle tasolle elä-

mässämme. Nöyryys on lähtökohta henkisellemme kehitykselle, kuten Bhagavad-gita opettaa. Jos olemme ylpeitä, meidän on hyvin vaikeaa ottaa vastaan todellista tietoa! Bhakti-yoga tähtää maailman alkulähteen ja kaikkien syiden alkusyyn - Persoonallisen Jumalan, oivaltamiseen.

Veeda-kirjallisuus kutsuu Häntä tuhansilla nimillä, mutta niistä osuvin ja täydellisin on nimi Krishna. Se viittaa Jumalan ikuisesti kaikkia eläviä olentoja puoleensa vetävään hahmoon. Yksinkertaisesti Hänen pyhiä nimiään mietiskelemällä – Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare / Hare Rama Hare Rama, Rama Rama-HareHare – elvyttää eloon elävän olennon puhtaan tietoisuuden, ja sen vaikutuksesta sielussamme uinuva bhakti eli puhdas rakkaus herää. Tämä on yksi bhakti-yogan yleisistä menetelmistä.

Ihmiskunta on saavuttanut sen kehitysvaiheen, jossa kykenemme tuhoamaan tämän planeetan totaalisesti - ainakin teoriassa, sillä sen kaltaiset asiat eivät ole vain Maata talloivasta keskenkasvuisesta ihmiskunnasta kiinni - eli tekemään siitä eräänlaisen helvetin. Tai, käyttämällä oikein kaikkea oppimaamme, me voimme tehdä maanpäällisestä elämästä aivan paratiisin kaltaisen. Nykyihmisellä on monia haasteita; ennen kaikkea, hänen on hyvin tärkeää tehdä selkeä valinta, pysyäkö henkisen kehityksen kaidalla polulla, vaiko eksyä maallisen elämän vilkkaalle valtatielle. Jos me ihmiset emme nöyrästi hyväksy epätäydellisyyttämme ja myönnä sydämemme puhdistamisen sekä sielunelämämme täydellistämisen olevan mahdotonta ilman jumalaista siunausta, jota etenkin bhakti-yogan ylhäinen menetelmä tarjoaa, niin kaikki tullaan menettämään. Tahraton rakkaus, jota valaisee aito henkinen elämä periaatteineen, on ainoa tie sisäiseen rauhaan, lähimmäisenrakkouteen, maailmanlaajuiseen veljeyteen sekä täydelliseen sopusointuun niin luonnon kanssa, kuin myös kaikkien kansakuntien välillä – ja se kätkeytyy bhakti-yogan polulle.

 Karjakatu 35 b  
2. krs.  
Turku

**ALKEIS- JA JATKORYHMIÄ**

PUH. 0400 863 994  
WWW.HIMALAJA.FI

**forum sauna**

Perinnehoidot, infrapunasauva  
Uutuutena Hirudoterapia, eli iilimatohoidot.

**Saunaterapiakoulutusta, katso tarkemmin [www.saunaterapia.com](http://www.saunaterapia.com)**

Yleinen sauna perjantaisin 15-18 Tervetuloa.  
Saunapuoti [www.forumsauna.fi](http://www.forumsauna.fi)  
050 588 5013 / Mervi

 **EK ONG KAAR**  
kundaliinijoogakoulu

 Kundaliinijooga   
YOGI BHAJANin mukaan

Siri Karta Kaur 045 128 3325  
[www.ekongkaar.net](http://www.ekongkaar.net)

# Vapaus joogalla

ELINA RANTEE

**Rauballinen, tasainen ja syvä hengitys. Vakaat ja tasapainoiset asanat, tarkka katseenkohdistus. Terve ja vahva keho, vapaa ja tyhjä mieli.**

Astangajooga on Intiasta peräisin oleva joogametodi, jonka guru Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) loi vanhojen joogatekstiä ja oman opettajansa oppien perusteella. Siten astangajooga ei ole voimistelua, jumppaa tai kehon "treenausta", vaan se perustuu joogafilosofiaan ja sillä on henkinen päämäärä. Kyse on siis henkisestä harjoituksesta, joka tapahtuu kehollisen harjoituksen kautta.

Perinteen mukaan joogalla on vain yksi tarkoitus: hiljentää mieli ja ihmisen ego. Egon kuoleman kautta ihminen löytää oman syimmän itsensä ja voi elää onnellisena ja tasapainoisena, ilman että mieli värittää jokaista hetkeä. Tämä päämäärä ei luonnollisestikaan ole helppo tai nopea saavuttaa, vaan se on vähintään elämän mittainen prosessi. Silti jo yksittäisen joogaharjoituksen aikana ja sen jälkeen saattaa tuntea itsensä tuoreeksi ja uudella tavalla eläväksi, kun mieli on edes hetken hiljaa ja ihminen avautuu koko olemukseltaan itselleen ja toisille. Joogaharjoitus liikuttaa myös kehon elinenergiaa ja siten vapauttaa kehossa ilmeneviä energiaturvoksia, jotka usein johtuvat käsittelemättömyydestä traumaista.

Astanga tulee sanskritin kielen sanoista ashta anga, joka tarkoittaa kahdeksaa osaa. Astangajooga koostuu kahdeksasta eri osa-alueesta, joista neljä ensimmäistä ovat ulkoisia ja neljä viimeistä seuraavat itseltään systemaattisen harjoituksen tuloksena. En aio tämän tekstin puitteissa pureutua kahdeksaan haaraan syvemmin, sillä niiden esittely vaatisi paljon laajempaa käsittelyä. Lyhyesti mainittuna kaksi ensimmäistä haaraa ovat yama ja niyama, jotka ovat moraaliseettisiä ohjeita joogaajalle. Niihin kuuluu (yama:) väkivallattomuus, totuudellisuus, varastamattomuus, pidättäytyminen, kohtuullisuus ja (niyama:) puhtaus, pyyteetön ilo, kurinalaisuus, pyhien tekstien ja mantrojen opiskelu sekä täysi luottamus ja antautuminen.

Kaksi seuraavaa haaraa ovat asana ja pranayama, asennot ja erilliset hengitys-



Kuva: Ville Lebvonen

harjoitukset. Astangajoogassa jooga aloitetaan asanoista eli kehollisesta harjoituksesta. Pattabhi Joisin mukaan siksi, että asanat puhdistavat kehomme epäpuhtauksista ja vasta kehon puhdistuttua ovat joogan korkeimmat päämäärät mahdollisia. Tarvitsemme vankan pohjan, jolle rakentaa ja astangajoogassa perusta rakennetaan fyysisellä harjoituksella. Asanoitten kanssa työskentely vaatii yhtä lailla myös henkistä työstämistä esimerkiksi pelkojen, pettymysten, vertailun ja epäonnistumisten tutkimisena.

Onkin hyvä huomata, että joogaharjoitus ja jooga ovat eri asioita. Joogaharjoitus merkitsee asana- eli asentoharjoitusta, fyysistä harjoitusta, ja jooga taas viittaa koko astangajoogan kahdeksaan osaan. Guruni Sharath Jois korostaa, että asanaharjoitus on kaksi tuntia, jooga 24 tuntia.

Astangajoogan keskiössä on syvä hengitys, josta lähtevä hieman kohiseva ääni rentouttaa ja rauhoittaa. Jooga-asentoja eli asanoita tehdään hengitystä seuraten; hengitys siis johtaa liikettä eikä toisinpäin. Jokainen liike tehdään tietoisena hengityksestä ja sen kulusta kehossa. Tästä käytetään sanskritinkielistä nimitystä vinyasa ja vanhoissa joogateksteissä sanotaankin: "oi joogi, älä tee asanaa ilman vinyasaa." Hengitys ja liike ovat siis hyvin tärkeitä ja koko joogaharjoituksen lähtökohta. Sisään- ja uloshengitys ovat molemmat yhtä merkittäviä ja niitä voi tutkia myös energeettisesti: sisäänhengityksellä otamme uutta, uloshengitys poistaa vanhaa. Toisaalta hengityksessä on koko elämä alusta loppuun: sisäänhengitys aloittaa elämän ja uloshengitys lopettaa sen.

Harjoituksen aikana katse ei harhaile vaan sille on oma merkitty paikkansa, joka vaihtelee asentojen myötä. Katseenkohdistus eli dhristi auttaa keskittymään, tuomaan tasapainoa ja tuottaa yhtenäisyyden kokemuksen. Se myös suuntaa huomion sisään päin, mikä on joogaharjoituksen tarkoituskin; löytää piilevä aarre itsen sisältä, ei ulkoisesta maailmasta.

Asana- eli asentoharjoitus aloitetaan aurinkotervehdyksillä, jota seuraa erilaisen liikkeen sarja. Asanoissa pysytään viiden hengityksen ajan ja harjoitus lopetetaan päättäviin asanoihin ja loppurentoutukseen. Asentojen tulee olla vakaita ja tasapainoisia ja hengityksen tulee pysyä tasaisena ja syvänä.

Astangajooga tarjoaa ulospääsyn monesta umpikujasta. Negatiivinen ajattelu, stressi, suorittaminen, jännittyneisyys, ovat vain muutamia esimerkkejä ihmismieltä vaivaavista mekaanisista ajattelumalleista, jotka on joogan avulla mahdollista pysäyttää. Tämä vaatii kuitenkin sitoutumista, pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua sekä itsensä ja pelkojensa kohtaamista. Minusta tuntuu, että kaikki tämä työ on ehdottomasti sen arvoista.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä:  
elinanneli@gmail.com  
050 3656 183

**Katso Astangajooga-kurssi 19.9. Konsan Kartanon tapahtumat, keskiaukeama**