

# JOOGA JA KESKITTÄMINEN

## JOOGA

- Suomen kielen sana jooga tulee sanskritin kielen sanasta 'yoga', joka puolestaan johtuu sanskritin sanasta 'yuj' (yhdistäminen).
- Termi jooga tarkoittaa mm. *kytkeä yhteen, liittää, ajokki, ajoneuvo, apuväline, kulkuneuvo, kärry, siirtäminen, käyttäminen, asettaminen* (nuolen asettaminen kaarijouseen), *ylle asettaminen/pukeminen* (esim. haarniskan), *hoito, hoitokeino, korjaus ja lääke*.

## MITÄ JOOGA ON?

- Patañjali joogasuutra 1:2 (kts. kirjallisuus-luettelo): *yogaś cittavṛtti-nirodhyah* eli jooga on mielenliikkeiden (-muunteluiden) hillitsemistä; pysäyttämistä.
- Bhagavad Gītā: Jooga on 1) mielen tasapainoa, 2) tehokkuutta kaikissa toiminnoissa ja 3) tekijä, joka erottaa ihmisen kärsimyksestä.
  - o Synteesi yleisimmistä joogan lajeista (B, C ja D). (kts. alla olevan laatikko).
- ”Luonnostaan itsen tutkimisen projekteja ovat esimerkiksi intialainen *jooga*, kiinalainen *tai-chi chuan* ja japanilaiset budo-lajit. Länsimaisia esimerkkejä on vaikea löytää.” (Klemola 1999).
- ”Joogan avulla koulutetaan ihmisen tietoisuutta ja saatetaan se perimmäisen todellisuuden yhteyteen.” (Klemola 1999).
- Joogalla voidaan viitata hyviin moniin asioihin ja usein nämä asiat ovat eri yhteyksissä liittyneinä toisiinsa erilaisin suhtein.

Joogan yleisimpiä eri lajeja ovat mm.

A	B	C	D	E	F	G	H
अष्टाङ्गयोग	भक्तियोग	ज्ञानयोग	कर्मयोग	सहजयोग	राजयोग	हठयोग	मन्त्रयोग
aṣṭāṅgayoga	bhaktiyoga	jñānayoga	karmayoga	sahajayoga	rājayoga	haṭhayoga	mantrayoga
8 -systeemi	rakkaus	tieto	teko	spontaani	meditaatio	fyys. harj.	rukouslaulu

- Näiden lisäksi on myös muita, kuten vaikkapa *tantra jooga*.
- Edellä luokitellut joogan lajit ovat...
  1. ...keskenään limittäisiä.
    - Esim. A eli aṣṭāṅgayoga sisältää B, C, D, E, F, G, H.
      - aṣṭāṅga (<sansk. 'aṣṭa', kahdeksan + <sansk. 'aṅga', jäsen, askelma, porras). Alkuperin tämä systeemi on esitetty Patañjalin joogasuutris-  
sa.
  2. ...peräkkäisiä.
    - Esim. haṭhayoga → rājayoga.

## HATHAYOGA ELI NS. FYYSINEN JOOGA.

- Kilpaileminen ei kuulu periaatteisiin.
- Yksilöllinen, jokaisen henkilökohtaiset kehon- (ja mielen)rajat huomioon ottava lähestymis-  
tapa.
- → Kokemuksellinen eli subjektiivinen ja vielä tiettyyn pisteeseen saakka refleksiivinen  
(omia toimintoja analysoiva) ote. (Tässä voisi sanoa olevan joogan yhteys ns. psykologi-  
seen reflektioon).
- Liikemeditaatiota: Kehomielen ja hengityksen hallinnan käyttö keskittymisen, ”yksisuuntais-  
suuden” saavuttamisen apuvälineenä.
- Psykomotorinen harjoitus: kehittää kehoa, sen hallintaa sekä psyykkisiä toimintoja.

- Niin ns. helpot kuin vaikeatkin āsanat (asennot) auttavat mielen keskittämässä. Mitä vaikeampi āsana, sitä enemmän sen tekeminen vaatii huomiota ja sitä kautta keskittymistä. Vaikeat ovat siis eräänlaisia "boostereita".
- Notkeuteen, kehon linjakkuuteen ja sen yhä hienostuneemmaksi tulevaan toimimiseen on helppo "jäädä kiinni".  
→ Mikään jooga ei ole pelkästään liikuntaa. Päämääränä ei siis ole vain terveys, notkeus ja hyvä olo. Jos sen niin kokee, voisi sanoa, että silloin se ei ole enää joogaa vaan älyllistä voimistelua, missä sinänsä ei ole tietenkään mitään moitittavaa.
- Monia "tyylilajeja": sivananda jooga, astanga vinyasa jooga, lyengar-jooga, jne., joissa painotukset ovat hieman erilaisia ja liikesarjat ovat ehkä rakennetut hieman eri tavoin.

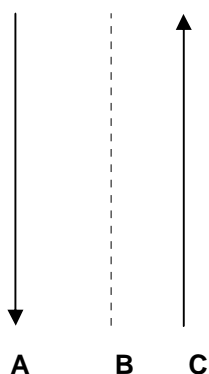
*Notkea = keho ↔ mieli = notkea*

[kts. tässä kohtaa Patañjalin systeemiä esittelevä paperi s. 4].

## KESKITTÄMINEN.

- Trataka (jonkun esineen tuijottamista silmääkään räpäyttämättä) on myös eräs apuväline.
  - o Puiden pilkkominen, pilkkominen, soiton harjoittelu, työn tekeminen, tjms. voi olla keskittymisen apuvälineenä. (huomioi ns. flow-ilmiö).
- "Vain keskittymällä voi keskittyä". – *Elisabeth Haich*.
- Keskittyminen tulee "itsestään", kun mieli rauhoittuu.
  - o Kun mieli rauhoittuu, se ei enää pyöritä päämäärättömästi "ajatusmyllyä" eikä "bongaile" kohteita aistihavainnoista.
  - o → Aistit *asettuvat valppaina lepoon*. (PTJS).
- Mieli rauhoittuu, kun esteet (*klesā*) sen rauhoittumiselle poistetaan.
  - o 5 mielen rauhoittumisen estettä, epäpuhtautta (*klesā*):
    - 1) (*avidyā* = tietämättömyys) estää erottamasta ikuista ja ei-ikuista toisistaan peittävien asioiden todellisen luonnon.
    - 2) Egon (*asmitā*) väärät tiedonannot saavat ihmisen uskomaan hänen olevan erityinen, erillinen psykofyysinen yksilö.
    - 3) (*ragā* = halu ja kiintymys) mielihyvään lujittavat ihmisen käsitystä omasta erityisyydestään, erikoisosastaan elämäntilanteiden näyttämöllä.
    - 4) (*dveṣa* = viha ja vastahakoisuus) kärsimystä kohtaan vaikuttavat samoin kuin ed.
    - 5) Vaistomainen kiintymys yksilölliseen olemukseen ja pelko sen menettämisestä kuolemassa (*abhiniveṣa*) estävät nousemasta yksilöllisen egon yläpuolelle.
  - o Jo *klesojen* väheneminen edistää keskittymistä.

## KESKITTÄMINEN



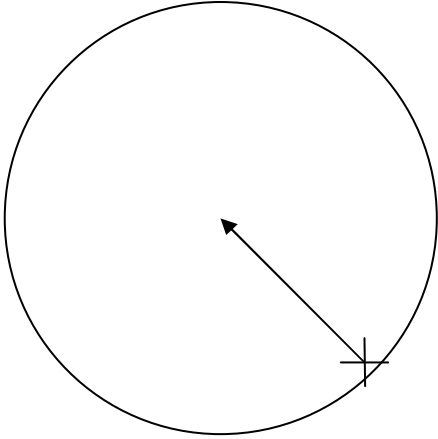
- Nuoli **A** kuvaa *klesoja* ja niiden voimaa heikentää keskittymistä.
- Nuoli **C** kuvaa joogan harjoittajan keskittymisprosessia.
- Nuoli **B** kuvaa ns. oikotietä keskittymiseen. Tämä on bhakti-jooga. (kts. Patañjalin räjä-joogaa kuvaava paperi).

Jooga keskittymisprosessina on kääntäen verrannollinen *klesoihin* eli esteisiin.

Toisin sanoen, kun joogan avulla saavutettu keskittyminen syvenee, *klesat* vähenevät.

## Keskittymisprosessi

### Yleiskuvaus



Kuvittele ympyrä pyöriväksi ja itsesi X:n kohdalle.

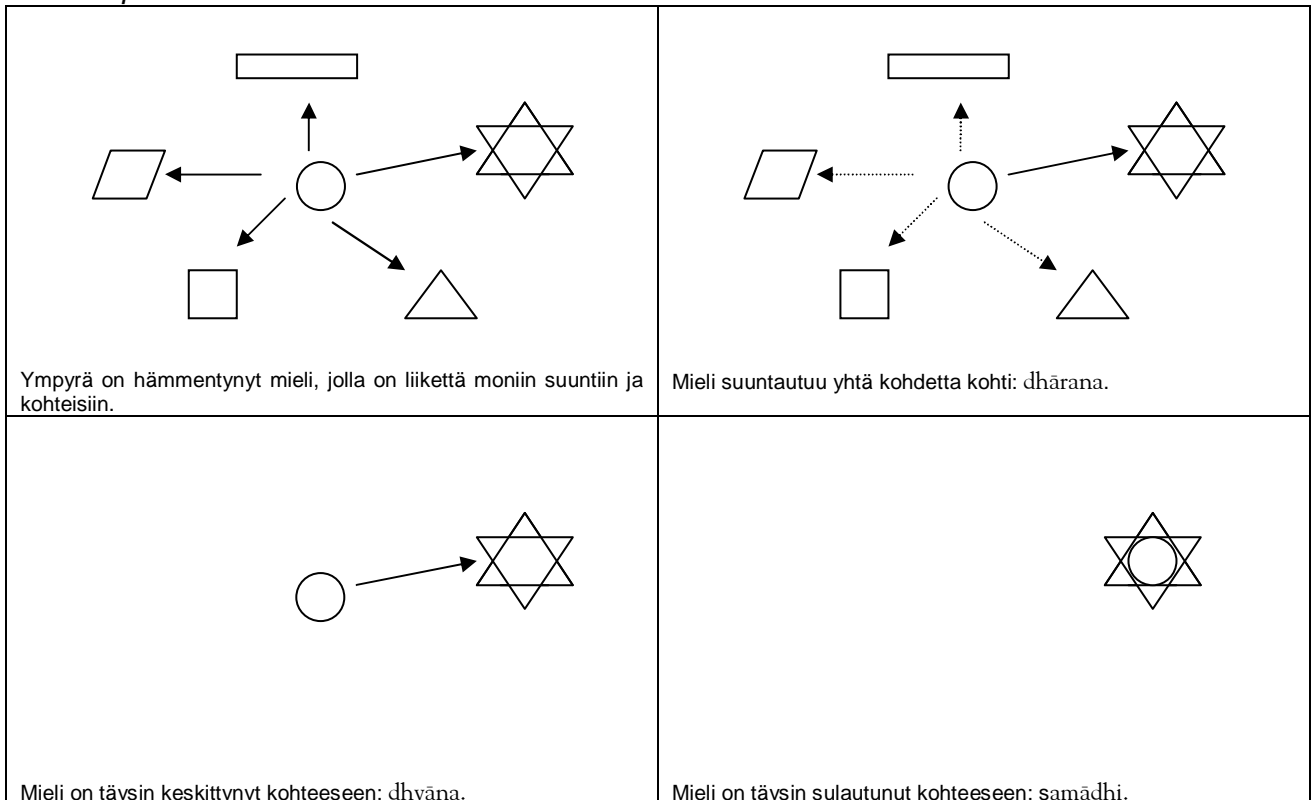
Mitä lähempänä pyörivän ympyrän reunaa X (huomiokyky, tietoisuus, "minä olen" -kokeminen) on, sitä keskittymättömämpää ja rauhattomampaa elämäntilanteiden kokeminen on.

Jooga on monella tasolla X:n liikettä kohti ympyrän keskiötä, keskittymistä.

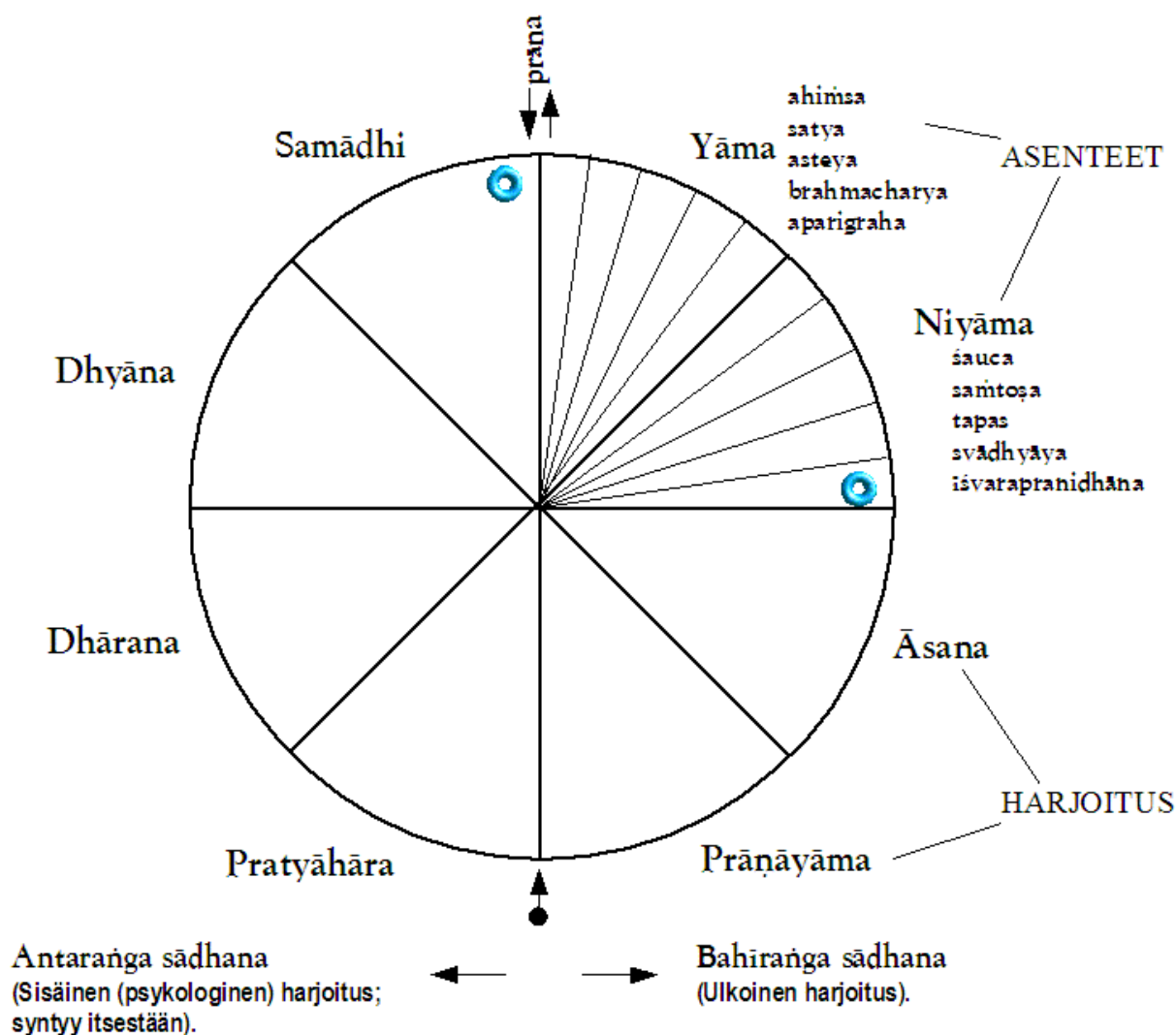
Keskiössä X:n mieli on keskittynyt, keskiöitynyt ja kykenee olemaan syvemmin tietoinen, läsnä oleva elämän monitasoisessa pyörinnässä, jota ympyrä symbolisoi.

\*Saattaisi olla mielekästä hahmottaa ympyrä itse asiassa palloksi, jolloin kuvaan saadaan 3. ulottuvuus lisää.

### Kuvaus prosessista

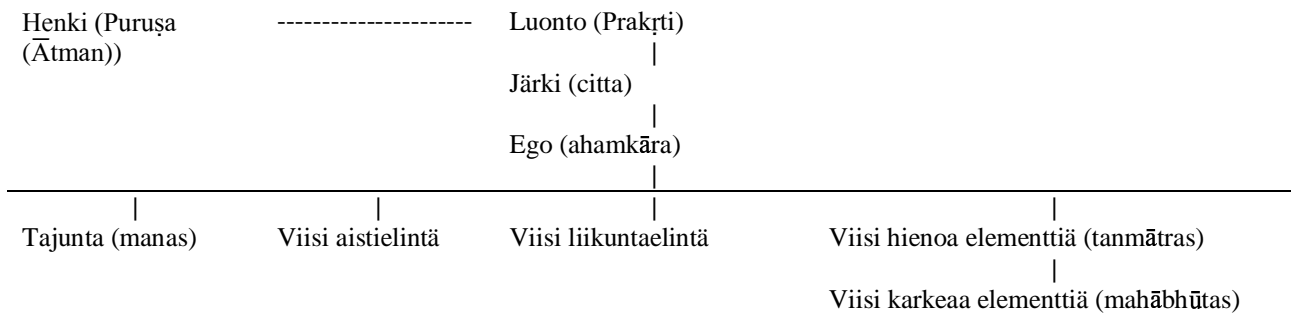


PATAÑJALIN KAHDEKSAN JÄSENINEN (ASTANGA) RĀJA JOOGA ELI NS. KLASSINEN JOOGASYSTEEMI (N. 200 EAA.).



- Yāma (itsehillintä)
  - o Ahimsā (väkivallattomuus)
  - o Satya (totuudenmukaisuus)
  - o Asteya (ahneudesta, mustasukkaisuudesta ja kateudesta luopuminen)
  - o Brahmacharya (sukupuolinen pidättyvyys; vapaus himosta)
  - o Aparigraha (pyyteellisistä haluista ja takertumisista luopuminen)
- Niyāma (puhdistautuminen, opiskelu ja tyytyväisyys)
  - o Śauca (sisäinen ja ulkoinen puhtaus)
  - o Saṁtoṣa (tyytyväisyys; "oikea onni on sisäistä")
  - o Tapas (itsekuri, kurinalaisuus)
  - o Svādhyāya (kirjoitusten lukeminen ja "muminat")
  - o Īśvarapranidhāna (Jumalalle antautuminen) [oikotie samādhiin :: bhakti]
- Āsana (asennot; "istuin")
- Prāṇāyāma (hengityksen hallinta; hengityksen tasapaino = mielen tasapaino)
- Pratyāhāra (aistien hallinta (kohteista irrottaminen) → mielen hallinta)
- Dhāraṇa (keskittyminen tiettyyn kohteeseen (vaatii ponnistelua))
- Dhyāna (meditaatio, mietiskely ilman ajatuksia (ilman ponnistelua))
- Samādhi (Joogan päämäärä; yhteenpano, autuuden tila)

## KLASSISEN JOOGAN MUKAINEN KÄSITYS OLEVAN RAKENTEESTA.



Järki (citta), ego (ahamkāra) ja tajunta (manas) muodostavat yhdessä sisäisen elimen (antahkarāna), josta angloamerikkalaisessa psykologiassa käytetään nimitystä "mind" (Raju 1974, 169). Suomessa käsite "mieli" vastaa tätä.

## JOOGAN IHMISKÄSITYS.

- Ihmisen voi hahmottaa kolmiosaisena kokonaisuutena, joka koostuu 1) hengestä (Elämä(n) voima), 2) mielestä ja 3) ruumiista, joista kaksi viimeistä on oikeastaan saman "kolikon kaksi eri puolta" (prakṛiti).
- Kohtiin 2 ja 3 liittyy ns. sosiohistoriallinen persoonallisuus, minuus. Ts. muisti, mielikuvat, menneisyys, edellisiin perustuva tulevaisuusorientaatio ja niitä kautta rakentunut käsitys itseystä (identiteetti). Kohtaa 2 voisi kutsua myös sieluksi, ja siinä tapahtuu yhdessä 3:n eli ruumiin kanssa ajattelu-, tuntemis- ja tahtomistoiminnat. (siis 2 + 3 = prakṛiti (luonto, materia). Ilmeisesti 2+3 silti on myös edelleen 5? ;-)). Joogatyöskentely tapahtuu kokonaisvaltaisesti psykofyysisellä alueella eli osissa 2 ja 3.
- Joogan mukaan perimmäinen todellisuus (kuten Klemola sitä aiemmin nimitti) on yhteys kohtaan 1 eli ydinihmiseen (Sven Krohnin käsite). Yhteys tarkoittaa tässä tietynlaista oivaltamista. Se tapahtuu "joogamatolla" eli vain kokemuksen kautta; ei käsitteellisesti järjeilemällä ja päättelemällä vaan tekemällä, olemalla.

## LOPUKSI

Jooga on tekemistä eikä niinkään teoretisoimista, vaikka jokaisen teon taustalla voisi sanoa jonkinlaisen teorian miltei väistämättä olevankin. Jooga on käytännössä omakohtaisten, yksilöllisten elämän oppituntien oivaltamista sekä sitä kautta yhä syvempää oman elämän tilanteissa läsnäolemista. Jooga on tie läsnäolemisen voimaan "yhtymiseen".

*Tee vain harjoituksesi; kaikki muu tulee itsestään.  
Jooga on 99% harjoitusta ja 1% teoriaa.  
– Śrī K. Pattabhi Jois. (Astanga vinyasa joogan perustaja).*

## KIRJALLISUUTTA.

§	Kirja on jossain määrin ns. tieteellisesti hyväksytty/arvostettu.
!	Kirjassa on āsanoita ja harjoitusohjelmia.
#	Kirja käsittelee filosofiaa ja/tai historiaa.
%	Kirja käsittelee bhakti-joogaa.

- ##% **ACIM** 1975/99. Foundation for Inner Peace. Penguin Group: England. (Löytyy myös suomennettuna nimellä IOK).
- ##% **Adi Da** 1973/1995. *The Knee of Listening: The Early-Life Ordeal and the Radical Spiritual Realization of the Divine World-Teacher*. The Dawn Horse Press: USA. (ISBN 1-57097-023-8).
- ! **Ashtanga yoga research institute**. [www.ayri.org](http://www.ayri.org). Luettu: ??:01.2004. [Mm. kuvitettuna ohjeina koko 1. sarja (kuvat samoja kuin Yogamalassa), Sri K. Pattabhi Joisin henkilön historiaa, astanga mantrat (-rukoukset), yms.].
- ##% **Bhagavad Gītā kuten se on** 1972/1983. His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. Kääntäjä (englannin kielestä) Anaghāstra devī dāsī (Eerika Olausson). The Bhaktivedanta Book Trust: Stockholm.

- #% Bhagavad Gītā.** *Laulu jumaluudesta tahi Oppi jumalallisesta Olemuksesta* 1905/1991. Saksan kielelle kääntänyt tohtori Franz Hartmann. Saksankielestä suomentanut Martti Humu. Näköispainos vuoden 1905 Omantunnon kustantamasta julkaisusta. Biokustannus Oy, Blavatsky-looshi ry ja Ruusu-Ristin Kirjallisuusseura ry: Hämeenlinna.
- #% Bhakti-Jooga** 1997. His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. The Bhaktivedanta Book Trust International.
- !# Bouanchaud, Bernard** 1985. *Käytännön joogaa*. Suom. Kim Mänttari. Arvi A. Karisto Oy: Hämeenlinna.
- §# Dasgupta, Surendranath** 1920/1989. *A Study of Patañjali*. Motilal Banarsidas: Delhi.
- §#% Dasgupta, Surendranath** 1924/1987. *Yoga as a Philosophy and Religion*. Motilal Banarsidas: Delhi.
- !#% Desikachar, T.K.V.** 1980/1985. *Yogan uskonnollisuus. Teorian ja käytännön luentoja*. Suomentaja Timo Peltonen. Trudetimo Peltonen: Jyväskylä.
- §#% Eliade, Mircea** 1958/1990. *Yoga. Immortality and Freedom*. Princeton University Press: USA.
- !#% Haich, Elisabeth** 1979/1990. *Seksuaalivoima ja jooga*. Suomen henkisen kehityksen liitto r.y.: Helsinki.
- §# Honkala, Toni** 2001. *Dualistinen Sāṃkhya-filosofia. Dualismin ongelma ja sen ratkaisuja intialaisessa Sāṃkhya-filosofiassa*. Teoreettisen filosofian proseminaariesitelmä. 20.11.2001. Tampereen yliopisto. Filosofian, matematiikan ja tilastotieteen laitos., Taloudellis-hallinnollinen tiedekunta. Julkaisematon.
- !# Joogan käsikirja.** Sivananda Yoga Vedanta Centre. Suom. Raija Viitanen. Kustannus-Mäkelä Oy: Karkkila.
- §# Klemola, Timo** 1998. *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki?* Tampereen yliopisto. FITTY66: Tampere.
- §# Klemola, Timo** 1999. *Liikkumisen taito zen-kulttuurissa*. Kirjassa: Klemola, Timo: Budon filosofiaa ja harjoituksia.
- §# Koski, Tapio** 2000. *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo*. Taju: Tampere.
- §# Luoma, Matti** 1994. *Sri Aurobindo. Elämä ja ajattelu*. Acta Universitatis Tamperensis ser B vol 47. Tampereen yliopisto. Tampere.
- §# Näreaho, Leo** 2002. *Rebirth and Personal Identity. A Philosophical Study on Indian Themes*. Saarijärvi: Luther-Agricola-Seura.
- # Patandshalin jooga –ajatelmat** 1974. William Q. Judgen tulkitsemina. Englannin kielisestä (v. 1896) suomentanut Uno Pore. Ruusu-Ristin Kirjallisuusseura ry: Helsinki.
- §# Radhakrishnan, Sarvepalli** 1939/1988. *Eastern Indian Philosophy. Volume I*. Allen & Unwin Ltd.: London.
- §# Radhakrishnan, Sarvepalli** 1971. *Eastern Religions and Western Thought*. Oxford University Press: New Delhi
- §# Raju, P.T.** 1974. *Intian filosofia*. WSOY: Porvoo.
- §# Rauhala, Lauri** 1986. *Meditaatio*. Kustannusosakeyhtiö Otava: Keuruu.
- !# Schultz, Larry** 2000. *Ashtanga Yoga - as taught by Shri K. Pattabhi Jois*. San Francisco, CA: Nauli Press. (Ladattu internetistä osoitteesta: [www.itsyoga.net](http://www.itsyoga.net)). 24.08.2001. [Mm. astangajoogan taustaa, teoriaa, puhdistusmenetelmiä, katseenkohdistukset, värikuvina koko 1. sarja ja muuta].
- !# Scott, John** 2000. *Astanga jooga*. Suom. Eija Tervonen. Gaia Books Limited, London: Italia.
- !# Sri K. Pattabhi Jois** 1962/2002. *Yoga mala*. Suom. Juha Javanainen. Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga yoga community. Astanga joogakoulu: Helsinki.
- #% Śrīmad-Bhāgavatam.** 1-12. His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. The Bhaktivedanta Book Trust.
- !#% Sood, R.L. & Sood, Dini** 1977. *Yoga. Tapa elää*. Himalaya. Intia-keskus.
- !# Suomen joogaliitto ry.** [www.joogaliitto.fi](http://www.joogaliitto.fi). (Julkaisee lehteä, kirjallisuutta, pitää Saarijärvellä v. 1973 perustettua Joogaopistoa).
- # Taimni, I.K.** 2002. *Joogan tiede*. Teosofinen Seura ry: Saarijärvi.
- # Tavi, Arvi** (käännös ja tulkinta) 2002. *Hatha Yoga Pradipika. Valoa joogan tielle*. Sharda: Helsinki.
- #% Tavi, Arvi** (käännös ja tulkinta) 1994-98. *Patañjalin jooga-suutrat I-II*. Suomen joogalehti. Painohäme Oy: Suomen Joogaliitto.
- # Tolle, Eckhart** 1999. *The Power of Now*. London: Hodder and Stoughton. (Suomennettu nimellä "Läsnäolon voima").
- #% Vivekananda, Swami** 1972. *Bhakti-Yoga eli Rakkauden-Yoga*. Käännös J. Hietalahti. Himalaya Publishin co.
- §# Wood, Ernest** 1968. *Jooga*. Suom. Heidi Järvenpää. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- !# Suomen astangajoogakoulu** ([www.astanga.fi](http://www.astanga.fi)).
- #% Yogananda, Paramahansa** 1946/1981. *Autobiography of a Yogi*. Self-Realization Fellowship: USA. (ISBN 0-87612-079-6).
- §# Zimmer, Heinrich** 1951/1989. *Philosophies of India*. Princeton University Press: USA.