

Gokul Yoga johdattelee joogan alkulähteille

JOHANNA AHOLA

Modernin joogan aikana joogan tarjonta on moninaisempaa kuin koskaan. Päämääriä sanotaan olevan yhtä monta kuin on harjoittajia ja joogan merkitys tuntuu vaihtelevan harjoittajasta toiseen.

Klassisen joogan näkemys päämäärästä on kuitenkin tätä kapeampi. Riippumatta siitä, minkä opetuslinjan jooga-harjoituksista on kyse, on päämääriä ollut tasan kaksi.

Nämä kaksi yleisesti tunnustettua päämäärää ovat itseoivallus ja jumaloivallus.

Mitä sana Yoga tarkoittaa tai mihin sillä viitataan?

Sana jooga (yoga) tarkoittaa eri asioita kontekstista riippuen. Siitä riippumatta voidaan kuitenkin sanoa, että kiistatömmän käännös sille on **yhdistäminen**. Mitä tällä yhdistämisellä sitten tarkoitetaan? Ja miten se liittyy joogaharjoitukseen? Ehkä yksi modernin aikakauden tunnetuimpia käännöksiä sille on **kehon ja mielen yhdistäminen**, mikä on kuitenkin kaukana sanan alkuperäisestä merkityksestä. Jos joogan päämääränä on itseoivallus tai jumaloivallus, niin kehon ja mielen yhdistäminen ei vie kohti kumpaakaan.

Jotta jooga, eli yhteys jompaankumpaan päämäärään olisi mahdollinen, on menetelmässä oltava jotain, joka vie aineen tuolle puolen. Kehon ja mielen yhdistäminen ei sitä tee.

Mistä tämä yhdistäminen, eli jooga sitten alkaa? Varsinainen jooga alkaa sambandhasta.

Sana bandha tarkoittaa sitomista. Yksi sambandhan ulottuvuus on vaihe, jossa kehitetään henkilökohtainen opettaja - oppilas suhde harjoituksen aikana (upasana), joka pohjaa elävään opetuslinjaan (parampara). Sambandha ilmenee kuitenkin vasta sen jälkeen, kun vidyastana, harjoituksen teoreettinen kenttä ja päämäärä, on filosofisesti ymmärretty ja psykologisesti hyväksytty. Harjoituksen teoria, polku ja päämäärä siis esitellään ensin, ennen kuin itse harjoitus alkaa. Näin päämäärä määrittää keinot ja käytäntö on polku päämäärään.

Parampara (perimyslinja) tarkoittaa, että teoria, käytäntö ja päämäärä tulevat samasta lähteestä, käytännöllisen suhteen kautta, elävän perimyslinjan edustajal-

ta. Joogafilosofiaa/-psykologiaa ei voi oppia vain lukemalla kirjoja. On mahdotonta ymmärtää käytäntöä erottamalla sen kontekstista, ilman henkilökohtaista suhdetta kyseiseen harjoituskulttuuriin. Tavoitetta ei voi saavuttaa vain uskolla ja hyvillä aikomuksilla (BG 16.23) Jos yritetään erottaa teoria, henkilökohtainen suhde perinteeseen, opettajaan, käytäntöön ja päämäärään (vidyastana - upasana - sadhana - gati), koko käytäntö menetetään (BG 4.2)

Gokul Yoga antaa mahdollisuuden ymmärtää autenttisen joogaharjoituksen prosessin, polun sekä päämäärän. Ymmärrettyään ja hyväksytyään ne, oppilaan on mahdollista astua joogan polulle.

Gokul Yogan erityinen holistinen laatu tulee esiin harjoituksen ominaisesta tavasta työskennellä fyysisen, energisen/emotionaalisen, henkisen/älyllisen, eksistentiaalisen ja hengellisen alustan kautta samanaikaisesti, mikä on tyypillinen Patanjalinlainen tapa lähestyä joogaa.

Perustajasta ja suuntauksesta:

Maha Yogi Gokulacandra Dās (Jani Jaatinen) on harjoittanut joogaa yli 20 vuotta ja on vuonna 2012 perustetun Gokul Yoga -koulun perustaja. Hän aloitti joogaan tutustumisen ystävänsä sekä elinikäisen opettajansa Janne Kontalan kanssa.

Syvässä yhteydessä perinteiseen joogaan Gokulacandran harjoitus keskittyy sisäiseen harjoitteluun. Gokulacandra on koonnut ja organisoinut harjoituksen pyrkimyksenään suojella ja ylläpitää autenttista joogaperinnettä, joka jatkuu elävän oppilasketjun avulla siihen vihittyjen oppilaiden ja opettajien välityksellä (Gaudiya Vaisnava Sampradaya).

Suomalainen Gokulacandra asuu tällä hetkellä Malesiassa vaimonsa ja perheensä kanssa. Omassa studiossaan opettamisen lisäksi hän matkustaa ympäri maailmaa opettamassa.

Opettajana Gokulacandra on käsittämättömän omistautunut, vilpiton ja rehellinen joogi. Hän jakaa tietämystään joogasta tarkasti, selkeästi, dynaamisesti, ja ymmärrettävästi, perinteitä kunnioittavalla, autenttisella tavalla.

Heinäkuussa Konsan Kartanolla järjestettävällä kurssilla on mahdollista päästä tutustumaan tähän harjoitusperinteeseen. Se on samalla kutsu harjoittelemaan Gokul Yogaa sen perustajan MY Gokulacandran johdolla, sekä muiden sille omistautuneiden opettajien kanssa.

Anurāga Devi Dasi (Maria Mukasei) on tallinnalainen sertifioitu joogaopettaja, joka on harjoittanut joogaa vuodesta 2014. 2019 Maria aloitti harjoituksensa ja opinnot Mahayogi Gokulacandran ohjauksessa. Siitä lähtien hänen henkilökohtaiseksi tavoitteekseen on tullut palvella opettajansa tehtävää. Tällä hetkellä hän asuu Borneolla ja opettaa säännöllisesti Gokul Yoga Shalassa. Toisena intohimoaan hänellä on intialaisen lääketieteen Ayurvedan opiskelu, ja hän on parhaillaan suorittamassa Ayurveda-tutkintoa.

Yogesvāra Dās (Juan Chaahk Balam) on alunperin kotoisin Meksikosta. Hän on opiskellut Hatha Yogaa Yoga Institutessa Mumbaissa, Intiassa ja jatkoi Ashtanga Vinyasan pariin Mysoreen, Intiaan. Todellinen omistautuminen löytyi kuitenkin Mahayogi Gokulacandra Dāsin opetuksista heti, kun heidän tiensä kohtasivat. Opettajansa harjoituksista ja opetuksista inspiroituneena Yogesvāra alkoi harjoittaa bhakti -joogaa Gaudiya Vaisnava -hengellisen perinmyslinjan alla ja noudattaa Gokul Yoga -järjestelmää palvellakseen opettajansa tehtävää. Yogesvāra toimii nyt Kota Kinabaluissa, Malesiassa ja opettaa Gokul Yoga -studiossa sekä toimii opettajien kouluttajana ja mentorina.

Rasa Sarāni Devi Dasi (Johanna Ahola) on valmistunut ensimmäisestä opettajakoulutuksestaan vuonna 2007 ja on ohjannut päätoimisesti siitä lähtien. Hän on käynyt ensimmäisen Gokul Yoga koulutuksensa 2018 Kroatiassa Mahayogi Gokulacandra Dāsin kanssa, jonka jälkeen hän kuvailee työn joogan parissa todella vasta alkaneen. Tämän jälkeen joogan opiskelu on jatkunut tiiviisti Gokulacandran henkilökohtaisessa ohjauksessa (upasana) osana lähimpien oppilaiden muodostamaa opiskeluryhmää (sangha). Hän on päässyt opiskelemaan myös mantrameditaatiota ja bhaktijoogaa Janne Kontalan ohjauksessa. Palvelustehtävään hän pitää erityisesti Gokul Yogan Suomi sekvenssin kehittämistä ja inspiroimista. Johanna on ohjaajana autenttinen ja välitön. Hän kannustaa oppilaitaan kysymään rohkeasti, kun jokin harjoituksessa mietityttää.

Tekstin kokoaja, kirjoittaja ja kurssin järjestäjä on 38 vuotias Johanna Ahola Turusta. Tekstissä on myös ote Gokulacandran englanninkielisestä artikkelista "sambandha & vidyastana".

Gokul Yoga -kurssi Konsan Kartanossa 10.–16.7. Katso s. 8.

Uskalla kokea elämän kantavan sinua

NITTA KÄKI



Olen hämmennystä, huolta ja myötätuntoa kokien seurannut maailman meno. Suuri osa ihmisistä näyttää tukehtuvan yrittäessään hallita omaa elämäänsä vallitsevan oravanpyörämaailman keskellä. He käyttävät voimansa uupumukseen saakka varmistaakseen sen, minkä elämän hyvinvointiin kokevat tarvitsevansa. Se on luonnollista, kukaan ei halua pudota louhikkoon, vaan tekee kaikkensa pysyäkseen elämäkärjillä mukana. Mutta onko se hyvinvointia? Ja ehtiikö siinä oikeasti elää?

Tiedämme monien ihmisten, perheidenkin, tehneen uudenlaisen valinnan elämänsä suunnasta koettuaan, etteivät halua olla mukana juoksumatolla, jonka vauhti kiihtyy sitä enemmän, mitä kovempaa jaksat juosta. Ovat rohkeasti pakanneet tavaransa ja siirtyneet hiljaisempaan elämään, ehkä maaseudun rauhaan. Tai ovat ratkaisseet jollain muulla tavoin siirtymisen rauhallisempaan elämäntapaan. Ovat löytäneet keinoja hankkia elannon itselleen ja perheelleen etätöy, oman yrityksen, tai vaikkapa isompi- tai pienempimuotoisen viljely- ja keräilytalouden kautta. He ovat luoneet uudenlaisia visioita elämästä ja ryhtyneet toteuttamaan niitä!

Katsomme heitä ehkä hieman kadehtien, tai joku jopa valmistautuu vahingoniloon: miten tuossa käy? Erilainen toimintatapa löytää epäilijöiden sankan muurin ympärilleen, mutta myös niiden suojelevien ajatusten pilven, jotka myötäillen tukevat rohkeaa muutosta.

Tarkoitukseni ei oikeastaan ole puhua täsmälleen tuosta asiasta, vaan siitä, että kaikenlaisissa elämänpireissä voisi antaa sijaa myös sattumalle, johdatukselle, ja luottaa elämään. Kuulostaako ollenkaan tuntu? Kerron hieman lisää tästä ajatuksesta!

Nykyään huomaan ihmisten omakseen asenteen ottava elämä hallintaansa omavoimaisuudella, ahkeruudella ja sinnikkyydellä. Siinä omavoimaisuus, oma tekeminen ja näkemys siitä, millaista elämän pitää olla, näyttäytyy ainoana keino-

na viedä elämää eteenpäin. Elämän muuttamiseen, sattuman tai johdatuksen mahdollisuuteen ei jää sijaa. Elämä kulkee kuin juna kiskoilla – kuulostaako elämältä?

Ehkä omavoimaisuuteen luottaminen on siirtynyt jo edeltäneiltä sukupolvilta, jolloin se on ollutkin välttämättömyys agrariiyhteiskunnassa. Sukupolvien ketjussa oli pakko tavalla tai toisella varmistaa leipä vuodeksi eteenpäin. Siten selvitettiin talven yli ja seuraavaan satoon. Enää sellaiseen meidän ei tarvitse turvautua, voimme luopua vanhaan nojautumisesta.

Mutta ei unohdeta sitä, että agrariiyhteiskunnan aikaan on tietyllä tavalla ollut luottamus jonkinlaiseen Sallimukseen, olkoon raamatullista alkuperää tai luottamusta johonkin nimettömään, ehkä Maailmankaikkeuteen, Universumiin, joka omalla käsittämättömällä tavallaan ohjaa ja pitää huolta ihmiskunnasta.

Eivät ihmisen voimat, ymmärrys tai tahto riitä säätämään nykyisissä, tai missään olosuhteissa, kaikkea parhaaksemme. Elämä ei kulje kuin juna kiskoillaan. Väistämättä tulee erilaisia poikkeamia, joihin ihminen ei voi ajatuksissaan ja suunnitelmissaan varautua. Siksi meidän on hyvä antaa myös Johdatukselle sijaa elämässä.

Kun täällä omavoimaisuus on korkeassa arvossa, niin tiedän kokemuksesta, että on sellaisiakin, jotka luottavat johonkin näkymättömään elämään kannattelemaan voimaansa. Heitä pidetään outoina tai laiskoina. Tai onnekkaina Hannu-Hanhina, jotka ovat syntyneet kulturalisikka suussa, eikä kukaan ole huomannut nykäistä sitä pois! Noista ei ole kyse, vaan erilaisesta elämän kokemisesta.

Mielestäni omavoimaisuudella menetetään isoja elämänarvoja. Omavoimaisuus on elementti, joka ei korosta elämisen kokemista, se arvostaa vain työtä ja jatkuvaa huolehtimista mitä moninimmista asioista. Syntyy pelko, että jollet huomaa olla huolissasi jostain, mitä voi tapahtua, se tapahtuu! Tunnettu tosiasia on kuitenkin, että kaikista niistä ikävistä asioista, joita ihmiset pelkäävät tapahtuvan, 95 % ei koskaan tapahdu! Kannattaa-ko isoa, voimia imevää huolitaakkaa rauhata koko ajan mukanaan?

Omavoimaisuus ei ohjaa ihmistä kokemaan kiitollisuutta elämästä. Kun kantaa jatkuvasti huolta jostain, ei mieleen voi nousta kiitollisia ajatuksia. Mitä on kiitollisuus elämästä? Mielestäni se on sen

havaitsemista, että kaikki, tai ainakin lähes kaikki elämässäni on hyvin. Että voin olla tyytyväinen omaan elämäni – nähdä, millaisia lahjoja se on antanut, miten se on kulkijaansa ohjannut, minkälaisia ymmärrystä päivät ovat minulle tuoneet muassaan. Se on eletyn elämän havaitsemista, ei pelkästään ryntäämistä eteenpäin!

Ihan pelkästään maailmankaikkeuden hyväntahtoisuuden kannateltavaksi en kehtään kehota asettumaan, mutta jo tietoisuus sen olemassaolosta ja luottamus, että se haluaa tukea omia ponnistelujamme, antaa mielenrauhaa. Et ole yksin, jokin Isompi Voima pitää sinusta huolta.

Joskus se voi tapahtua odottamattoman konkreettisesti tavalla. Kerron esimerkin. Olimme nuori perhe, juuri rakentaneet pienen omakotitalon enimmäkseen omin käsin, ja sen seurauksena raha oli tiukalla. Olin kesällä kaupungin torilla kävellessäni huomannut maassa setelikäärön, jonka nostin käteeni. Koska kääri oli ilman mitään suojaa, laitoin sen taskuuni arvelen, että jos kyselen sille omistajaa, heitä ilmaantuisi äkkiä useampiakin. Lähelle ajoi samaan aikaan poliisiauto, ja menin kysymään, mitä pitäisi löydölleni tehdä. Poliisit ottivat minut auttoon ja veivät löytötavaratoimistoon. Jätin rahan sinne sopimuksella, että jos rahaa kukaan ei kysele, saan noutaa sen puolen vuoden kuluttua. Unohdin koko asian. Kun joulou lähestyi, posti toi ison jälkiveromaksun aiemman asuntonme myyntituotosta. Huomasimme, etteivät rahamme riitä joulun aikaan mihinkään muuhun sen maksamisen jälkeen. Sitten löytötavaratoimistosta tuli tieto, ettei kukaan ollut kysellyt löytämäni rahaa. Noudin sen, iso raha siihen aikaan, yli 700 markkaa! Riitti hyvin uuden kodin jouluhankintoihin.

Olisi suotavaa, että ihmiset voisivat nauttia ja iloita elämästä, eivätkä vain kulkea elämänsä läpi huolten painamana. Omavoimaisuus ei anna tilaa elämästä nauttimiselle, pikemminkin se vaatii kantajansa yrittämään enemmän ja enemmän, jotta varmistaisi kokoamansa omaisuuden riittävän tuleville päiville. Eikä sekään riitä, jos haluaa jättää perintöä lapsilleen. Jos se kuuluu hyvään vanhemmuuteesi, kannattaisiko miettiä, että jälkipolvemme voisivat tuntea onnea oman eläntönsä hankkimisesta? Sallitaan heidän saada kokemusta omista voimistaan siinä, ja kohdata elämän kantava voima.