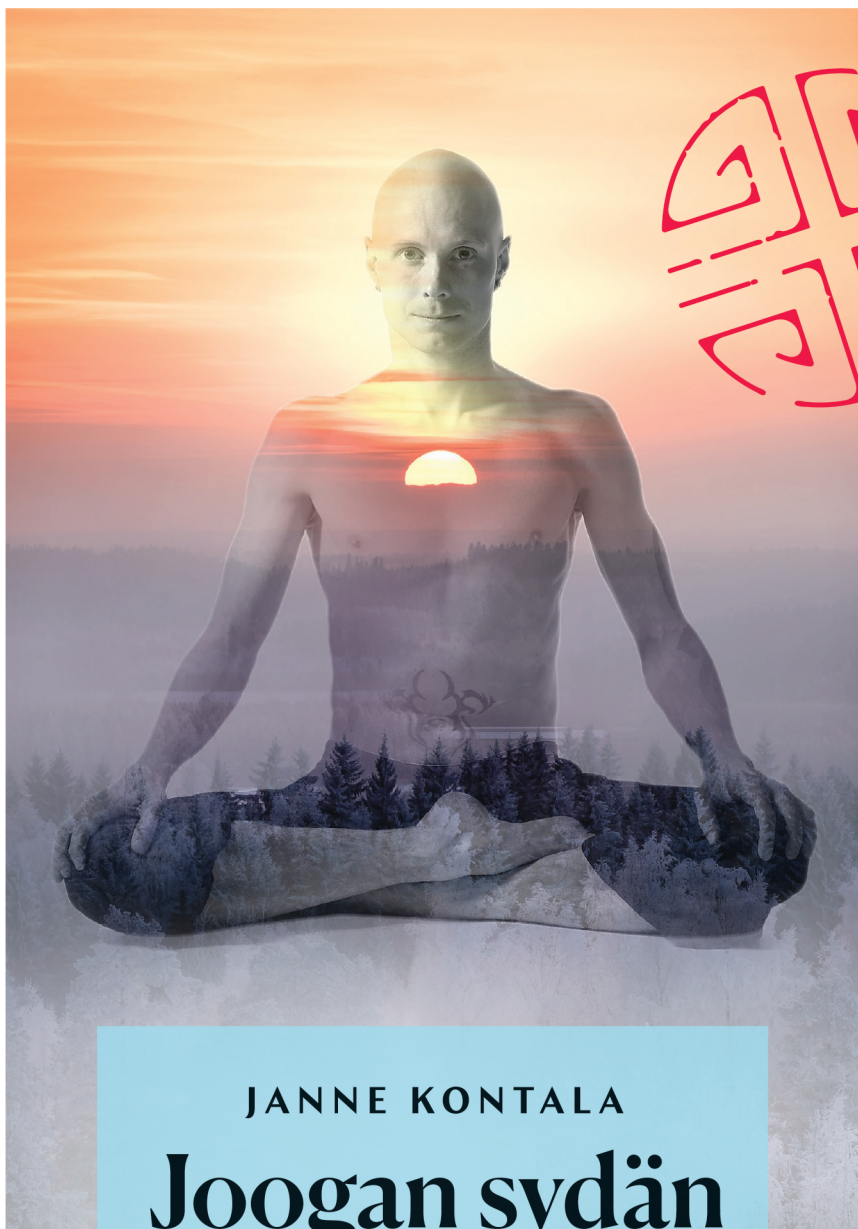


VIISAS  ELÄMÄ



JANNE KONTALA

Joogan sydän

Kohti sisäistä harjoitusta

Joogan sydän



JANNE KONTALA

Joogan sydän

Kohti sisäistä harjoitusta

VIISAS  ELÄMÄ

Kirjan harjoitukset on esitelty joogatiedon lisäämiseksi. On aina suositeltavaa opiskella joogaa pätevän opettajan opastuksella. Käänny tarvittaessa myös terveysalan ammattilaisen puoleen ennen kuin alat harjoitella. Joogaharjoituksesi on aina omalla vastuullasi.

Suomennos Janne Kontala ja Terhi Tiainen

Valokuvat: Ulrich Schulte

Malli: Jani Jaatinen

Alkuteos: *Inner Yoga – Entering the Heart of the Tradition*,
Ferryman/BBT

© The Original English version of this title is copyrighted by
The Bhaktivedanta Book Trust (BBT). BBT reserves all rights in
that original published version.

ISBN 978-952-260-708-9

© Viisas Elämä, 2015, 2018, 2020, 2022

4. painos

Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy

Kansi: Taivo Org, Kypress OÜ

Paino: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy

Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki

www.viisaselama.fi

Vaimolleni Henriikalle

Sisällys

Kiitokset.....	13
Kirjoittajalta.....	17
luku 1 Joogan sisäinen ulottuvuus	19
Itseymmärryksen löytäminen.....	31
Kartta sisäiselle matkalle.....	41
Todellisen itsen tunnusmerkit... ..	52
. . . ja korkeimman itsen tunnusmerkit	55
Muutamia ohjeita sisäiselle matkalle	58
luku 2 Instrumentin virittäminen:	
Asento ja hengitys	73
Asana – vaivattoman vakaa asento	78
Asanat, joita tarvitaan meditaatiossa.....	82
Istumisen tekniikkaa	85
♦ Sisäinen asenne istumisessa.....	92

ISTUMA-ASANAT.....	96
<i>Sukhasana</i> : Miellyttävä asento.....	96
♦ Sisäinen <i>sukhasana</i>	100
<i>Baddha konasana</i> : Sidottu kulma-asento.....	101
♦ Sisäinen <i>baddha konasana</i>	105
<i>Virasana</i> : Sankarin asento.....	106
♦ Sisäinen <i>virasana</i>	109
<i>Padmasana</i> : Lootusasento.....	110
♦ Sisäinen <i>padmasana</i>	112
<i>Siddhasana</i> : Täydellinen asento.....	113
♦ Sisäinen <i>siddhasana</i>	115
YLÖSALAISET ASENNOT.....	117
Päälläseisonta ja hartiaseisonta – kaksi pääasiallista inversioharjoitusta.....	118
<i>Adho mukha svanasana</i> : Alas katsova koira.....	120
<i>Shirsasana</i> : Päälläseisonta.....	122
<i>Sarvangasana</i> : Hartiaseisonta.....	129
<i>Setubandha Sarvangasana</i> : Silta-asento.....	131
Helppo hartiaseisannon variaatio.....	134
<i>Halasana</i> : Aura-asento.....	139
♦ Ylösalaisten asentojen sisäinen ulottuvuus....	142
EETEEN OJENNUS.....	145
<i>Paschimottanasana</i> : Eteen ojennus istuen.....	145
♦ Eteen ojentamisen sisäinen ulottuvuus: idän henkinen merkitys.....	149
TAAKSEPÄIN OJENNUKSET.....	152
<i>Matsyasana</i> : Kala-asento.....	155
♦ <i>Matsyasanan</i> sisäinen ulottuvuus.....	158

<i>Bhujangasana</i> : Kobra-asento	160
♦ <i>Bhujangasanan</i> sisäinen ulottuvuus	166
SELÄN KIERTO	168
<i>Ardha matsyendrasana</i> : Puolittainen selän kierto.....	169
♦ Kierron sisäinen ulottuvuus	171
VOIMAA JA VAKAUTTA KEHITTÄVÄT ASANAT	174
Puuasennot	177
<i>Tadasana</i> : Vuoriasento	177
<i>Dvipada vrikshasana</i> : Kahden jalan puuasento.....	180
<i>Candrasana</i> : Kuuasento	182
♦ Puuasentojen sisäinen ulottuvuus	184
<i>Ashva sancalanasana</i> : Juoksevan hevosen asento.....	185
<i>Parshvakonasana</i> : Sivukulma-asento.....	187
<i>Parivritta ashva sancalanasana</i> : Kiertynyt sivukulma-asento	190
♦ <i>Ashva sancalanasanan</i> ja sen variaatioiden sisäinen ulottuvuus.....	193
VATSAN VOIMISTAMINEN.....	195
<i>Urdhva prasarita padasana</i> : Ylös ojennettujen jalkojen asento	195
♦ <i>Urdhva prasarita padasanan</i> sisäinen ulottuvuus	199
RENTOUTUMINEN	201
<i>Shavasana</i> : Kuolleen asento	201
♦ <i>Shavasanan</i> sisäinen ulottuvuus	203
SUOSITELTU PÄIVITTÄINEN HARJOITUS	206

LUKU 3	Prana ja hengitys.....	211
	Prana: Elämän energia.....	213
	Pranan armoilla	214
	Miksi harjoitella hengittämistä?	216
	Tietoinen hengittäminen	218
	Hengityksen tahdittaminen.....	242
	♦ Hengityksen sisäinen ulottuvuus	246
LUKU 4	Johdatus meditaatioon	251
	Miksi meditoida?	255
	Mitä meditaatio tarkoittaa?	257
	Aidon itsesi ravitseminen	260
	Päivittäisen meditaatioharjoituksen aloittaminen	262
	Mitä meditoida?.....	265
LUKU 5	Mantrameditaation harjoittaminen.....	275
	Mielen kerrostumat.....	279
	Mantra – toivotun sisällön lisääminen mieleen	281
	Om	284
	Parhaan tuloksen saavuttaminen.....	291
	Aika, paikka ja muut olosuhteet	300
	Meditaatioissa edistyminen.....	309
	Muita mantroja.....	317
	Kuinka mantroja käytetään?	320
	Mielen koulumisen työkalupakki.....	326
	Edistynyt meditaatio	333
	Bhaktin lisääminen harjoitukseen.....	349

luku 6 Kompastuskivet ja niiden ylittäminen	359
Oman varjon kohtaaminen	362
Yaman ja niyaman harjoittaminen	364
Miellyttäviä kokemuksia.....	382
Miellyttäviä häiriötekijöitä.....	383
Muutos sydämessä.....	386
Lopuksi – jakaminen	389
Jälkipohdinta: Mitä on ”oikea” jooga?.....	397
Lukuvihjeitä.....	406
Viitteet	413

Kiitokset

Kun aloitin joogan opettamisen, en löytänyt ensimmäistäkään kirjaa, jossa harjoitukset olisi asetettu Shankaran jälkeisen vedantan viitekehukseen. Tätä viitekehystä ovat rakentaneet sellaiset intialaisen ajattelun suuret nimet kuin Madhva ja Ramanuja. Näistä jälkimmäinen on modernin joogan tunnetuimman yksittäisen opettajan, Tirumalai Krishnamacharyan vedanta-ajattelun tärkein vaikuttaja. Tosin *Bhagavad-Gitan* ja *Bhagavata Puranan* kaltaiset teokset, jotka yhdessä *Yoga-sutran* kanssa muodostavat perinteen ytimen, toimivat itsenäisinä teoksina. Mutta nämä originaalitekstit eivät avaudu välttämättä ensilukemalla, eikä niissä paljoakaan selitetä itse harjoitusten suoritustapaa. Ajatus tämän kirjan kirjoittamisesta syntyi, koska ajattelin että tämä joogahistorian kannalta keskeinen viitekehys voisi rikastaa jo melkoisen runsasta ja alati kasvavaa joogakirjallisuutta.

Joogan sydän on kehittynyt vuoropuheluna – kysymyksinä ja vastauksina, väitteinä ja vastaväitteinä – oppilaiden ja kollegoideni kanssa. Olen syvästi kiitollinen kaikille teille, jotka osallistuitte tähän vuoropuheluun ja luitte käsikirjoituksen oikealla hetkellä saaden minutkin uskomaan, että kirja todella toimii käytännössä.

Haluan erityisesti kiittää suoranaista apuaan kirjoitusprosessin aikana antaneita. Ensiksikin, **Måns Broo**: Vaikka minusta on tavallisesti mukavaa olla kanssasi eri mieltä – kaikessa ystävytydessä – kirjaani koskevat kommenttisi olivat kaikki täyttä asiaa. **Hari-kirtana**: Meille ei ole vielä syntynyt vastaavanlaista erimielisyyksien rikastamaa ystävyys-suhdetta, mutta värikkäät kommenttisi lukiessasi käsikirjoitustani ennen sen julkaisemista saivat minut toivomaan, että tapaisimme jonain päivänä. Kiitos antamastasi palautteesta. **Celestina Savonius-Wroth**: Palautteesi sai minut pohtimaan syvemmin monia joogan kannalta elintärkeitä aiheita. Sitäkin tärkeämpää minulle on ollut apusi joogan traditiot ylittävän olemuksen ymmärtämisessä. **Kaisori Bellach**: Innostit minua kirjoittamaan tämän kirjan vähintään kaksi kertaa. Tiedän, ettet halua tulla nimetyksi kirjan toisena kirjoittajana, vaikka minusta se olisi ollut oikein. **Brahma**: Kirjan valmistelun ja julkaisemisen jokainen osalualue muuttuu seurassasi seikkailuksi. Kiitän inspiraatiosta projektin kaikissa vaiheissa. **Jani Jaatinen**: Kuka tahansa muu olisi joutunut sairaalaan poseerattuaan valokuvia varten yhdeksän tuntia tauotta. Sinulle se oli vain tavallista hitaammin etenevä päivittäinen harjoitus. Arvostan suunnattomasti, että suostuit harjoittelemaan kuvauspäivänä studiossa. **Uli Schulte**: Olet valokuvauksen perfektionisti, tinkimättä ystävällisyydestä ja huumorista. Mikä miellyttävä yllätys oli työskennellä kanssasi! **Hridayananda Goswami**: En pysty edes paikantamaan niitä lukemattomia kohtia, joissa kirjassa esittämäni ajatukset kumpuavat sinulta saamastani inspiraatiosta. Parasta siis todeta, että vaikutuksesi kantaa läpi koko kirjan. Opettajani **Bir Krishna Goswami**:

Henkilökohtainen huolenpitosi ja opastuksesi ylittävät jatkuvasti kaikki odotukseni. Tätä kirjaa koskeva palautteesi ei ollut mikään poikkeus. En pysty kunnolla kiittämään ja vastaamaan siihen, mitä olen sinulta saanut vuosien aikana. **Terhi Tiainen:** kirjan kääntäminen suomeksi oli kanssasi erityisen hauskaa, kun huomasin, miten ilmaisit omia ajatuksiani paremmin kuin itse olisin osannut. Kirjoitin kirjan englanniksi, mutta toivoin tietenkin, että se löytäisi tiensä myös suomalaisten joogien käsiin ja joogashalojen kirjahyllyihin. Haluan siksi lopuksi eikä suinkaan vähäisimpänä kiittää **Viisas Elämää:** Olen otettu siitä, että kirja ilmestyy Viisas Elämä -sarjassa, parempaa julkaisufoorumia en olisi koskaan osannut toivoa.

Ja vaimoni **Henriikka:** Lukuun ottamatta kiinnostustani pöytätennikseen jaat kanssani kaikki elämäni osa-alueet, mukaan lukien tämän kirjan (jonka käsikirjoituksen pelasit, kun olin turhautumisen puuskassa tuhoamaisillani sen). Ennen kaikkea olet auttanut minua oivaltamaan, mitä on rakastavan vuorovaikutuksen jooga.

Joogakirjallisuuden klassikkojen suomennoksista

Tässä kirjassa on suomennoksia monista joogan keskeisistä teoksista. Olen käyttänyt **Mari Jyväsjärven** *Bhagavad-Gita*-käännöstä lukuunottamatta paria poikkeusta, joissa olen halunnut korostaa jotain tiettyä nyanssia. *Yoga-sutran* säkeissä perustanani on ollut **Måns Broon** käännös. Koska sutrien kieli on tahallisen kankeaa, olen ottanut joitain taitteellisia vapauksia, mielestäni säkeiden ydinajatuksiin kajoamatta. *Bhagavata Puranan* säkeiden käännösten pohjana on ollut ISKCONin versiot kirjasta, jälleen muokaten kieltä kirjan tyyliin sopivaksi. *Gheranda Samhitan* ja *Hathayoga Pradipikan* käännökset ovat omiani.

JOOGAN SYDÄN ON AINUTLAATUISEN selkeä ja innostava joogan henkisen ja fyysisen puolen yhdistävä opaskirja. Käytännön harjoitusten ja joogan filosofian sisäinen ulottuvuus avaa täysin uuden näkökulman joogaan ja omaan itseen.

Kirja opastaa yksityiskohtaisesti, kuinka mantrameditaation työkaluja voi hyödyntää joogassa sekä alkeis- että edistyneellä tasolla. Teos esittelee asana-, hengitys- ja meditaatioharjoitusta sydäntä avaavasta näkökulmasta, joten mukana on hatha- ja raja-joogan lisäksi myös bhakti-joogan työkaluja.

Teos esittelee joogan ajatusmaailmaa myös sen keskeisten tekstien, Bhagavad-Gitan ja Yoga-sutran näkökulmasta. Kirja herättää joogan filosofian eloon ja tuo sen keskeiseksi osaksi harjoitusta. Teos antaa tukea ja vastauksia myös jäsenneltyä opaskirjaa kaipaaville jooganopettajille.

JANNE KONTALA aloitti joogaharjoitukset ja mantrameditaation sekä joogafilosofian opiskelun vuonna 1992. Kontala on opiskellut ashramassa ja yliopistossa Suomessa ja Intiassa sekä käynyt kaksi kansainvälisesti arvostettua jooganopettajakoulutusta (Sivananda ja Iyengar). Hän on yksi Suomen suurimman joogalehden Anandan perustajista ja kirjoittajista. Tällä hetkellä hän asuu perheineen Ruotsissa ja kouluttaa sekä joogan harjoittajia että opettajia.

ISBN 978-952-260-708-9

Kl. 17,3, 29,52

www.viisaselama.fi

