

# Avauksia joogan estetiikkaan

Somaesteettinen tutkielma esteettisestä kokemuksesta  
joogan harjoittamisessa, esimerkkinä astangajooga

Noora-Helena Korpelainen  
Pro gradu -tutkielma  
Ohjaaja Prof. Arto Haapala  
Helsingin yliopisto  
Filosofian, historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos  
Estetiikka  
Maaliskuu 2016



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Institution – Department Filosofian, historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Tekijä – Författare – Author Noora-Helena Pauliina Korpelainen	
Työn nimi – Arbetets titel – Title Avauksia joogan estetiikkaan: Somaesteettinen tutkielma esteettisestä kokemuksesta joogan harjoittamisessa, esimerkkinä astangajooga	
Oppiaine – Läroämne – Subject Estetiikka	Työn laji – Arbetets Art – Level pro gradu
Työn ohjaaja – Arbetets handledare – Supervisor Prof. Arto Haapala	Aika – Datum – Month and Year maaliskuu 2016
Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract Esteettisyys vaikuttaa liittyvän moderniin joogaan ja sen harjoittamiseen. Erikoista se on siksi, että askeettisuudesta ponnistava joogan harjoittaminen voidaan käsittää sekä päämääriltään että ilmenemismuodoiltaan esteettistä vieroksuvaksi. Modernin asentojoogan popularisoitumisen ymmärtämiseksi esteettisen ja joogan yhteyden uudelleen-tulkinta näyttää kuitenkin tarpeelliselta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää joogaan liittyviä esteettisiä ulottuvuuksia. Erylisesti tutkimuksessa tarkasteltiin esteettisen kokemuksen merkitystä astangajoogan harjoittamisessa somaesteettisen tapaustutkimuksen avulla. Varsinaisena tutkimusmetodina oli kokemus- ja tekstianalyysi. Tekstuaalisina lähteinä olivat Richard Shustermanin teos <i>Thinking through the Body</i> (2012), Arnold Berleantin teos <i>Art and Engagement</i> (1991), Måns Broon suomentama ja kommentoima teos <i>Patañjalin Yoga-sūtra – Joogan filosofia</i> sekä Śrī K. Pattabhi Joisin teos <i>Yoga Mala</i> (2002). Kokemuksen osalta tutkimus perustuu tutkijan oman joogan harjoittamisen kokemuksen analyysiin. Tutkimuksen pohjalta joogaan liittyviä esteettisiä elementtejä näyttäisivät somaesteettisyyden vuoksi olevan moninaiset somaesteettiset havaintokokemukset, myyttinen ja metaforinen kuvasto ja käsitteistö sekä esteettisyyden kanssa keskustelemaan suhteeseen asettava toiminta. Aineellisuuden, arvostavan, luovan ja esittävän ulottuvuuden tarkastelun kautta joogan harjoittamiseen liittyvää esteettistä kokemista tuntuvat kuvaavan liminaalisuus, pyhyys, potentiaalinen vapautuminen sekä tyylin muodostuminen. Jooga-harjoituksessa keskeinen tasapainon kokemus vaikuttaa analogiselta mittasuhteiden välillä vallitsevana sopusointuna määrittävän kauneuden kanssa. Joogan harjoittamista ja estetiikkaa näyttäisi yhdistävän praksiksen ja filosofian päällekkäisyys.	
Avainsanat – Nyckelord – Keywords somaestetiikka, esteettinen kokemus, moderni asentojooga, astangajooga, sitoutuminen, kauneus, populaarikulttuuri	
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <a href="http://ethesis.helsinki.fi">http://ethesis.helsinki.fi</a>	

ॐ गं गणपतये नमः ॐ

*Teatteri on meillä sisällä. Olemme eläimiä, joilla on etuoikeus olla toimijoita, koska toimimme koko ajan. Saman aikaan olemme myös toimintamme todistajia. Useimmat eläimet eivät kykene tarkkailemaan omaa toimintaansa --- ehkä vain delfiinit, elefantit ja — en tiedä mitkä kaikki. Niinpä teatteri on meillä sisällä, koska me näyttelemme ja olemme tarkkailija; olemme katsojia. Kun kokoonnumme ja monet suuntaavat katseen samaan pisteeseen, he luovat tilan, joka on erilainen kuin fyysinen tila: se on enemmän. Se on ulottuvuuksista rakentunut, ei kolmesta ulottuvuudesta: siihen kuuluvat myös muisti ja mielikuviutus. Niinpä me luomme teatterillisuuden. Kolmanneksi me käytämme samaa kieltä kuin näyttelijät lavalla. Ei siis ole mitään eroa. Kun rakastamme jotakuta, puhumme eri tavalla kuin silloin, kun vihaamme henkilöä. Teemme siis kaiken sen, minkä näyttelijä lavalla paitsi, että näyttelijä on tietoinen siitä, emmekä me normaalissa elämässä ole. - - 'Me' olemme me kaikki, kuka tahansa, mutta erityisesti meidän tapauksessamme kaikki sorretut. Me uskomme, että kaikkien ihmissuhteiden tulisi olla luonteeltaan dialogisia.*

Augusto Boal (Katso liite 2.)

*Kimmolle.*

## Esipuhe

Olen käyttänyt tutkielman latomiseen  $\text{\LaTeX}$ -ohjelmaa. Se osoittautui paitsi teknisen toteutuksen myös ajattelun kannalta hyväksi työvälineeksi, sillä sen avulla oli mahdollista pitää sisältö, sen ohjaus ja suunniteltu lopputulos toisistaan erillisinä. Tämän seurauksena minun oli helpompi tulla kirjoittajana jo työn aikana tietoisiksi prosessin etenemisestä. Erityisen hienolta tämä tuntui siksi, että se on linjassa työni sisällön kanssa. Suosittelen ohjelman käyttöä myös muille humanisteille. Kirjaisin on Linux Libertine.

Haluan kiittää tutkielman tekoon vaikuttaneita joogaopettajia Kimmo ja Ulla Äyriä sekä Petri Räisästä. Kiitos kuuluu myös Eddie Sternille rohkaisevista sanoista, joiden avulla tartuin todella tutkielman tekoon. Lisäksi haluan kiittää sanskritin kielen opettaja Virpi Hämeen-Anttilaa sekä satsiopin opettajaani Pekka Miettistä, joka patisti minut teoreettisen opiskelun pariin. Kiitän myös lukuisia kannustavia opiskelijatovereitani.

Erityiskiitos kuuluu tutkielmani ohjaajalle estetiikan professori Arto Haapalalle, sekä siitä että hän näki tutkielmani aiheen vaivan arvoisena että siitä kaikesta tuesta, jonka olen häneltä opiskelujeni ja tutkielman teon aikana saanut.

Kiitos myös Jussi – kärsivällisyydestäsi, tuestasi ja lämmöstäsi.

# Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	1
<b>1 Johdanto</b>	<b>2</b>
<b>2 Esteettisen kokemuksen mahdollisuus</b>	<b>9</b>
2.1 Somaesteettinen näkökulma . . . . .	12
2.2 Kokemusten tunnistamisesta . . . . .	17
2.3 Miksi kauneus? . . . . .	25
<b>3 Joogan harjoittaminen</b>	<b>30</b>
3.1 Astangajooga modernin asentojoogan muotona . . . . .	34
3.2 Joogan harjoittamisen arkisuus . . . . .	39
3.3 Astangajooga-metodin somaesteettisyys . . . . .	43
3.4 Joogan harjoittamisen päämääristä ja arvosta . . . . .	52
<b>4 Esteettisiä ulottuvuuksia joogan harjoittamisessa</b>	<b>61</b>
4.1 <i>Āsana</i> ja liminaali aineellisuus . . . . .	63
4.2 Liikesarjaan osallistumisen pyhyys . . . . .	68
4.3 Luovuus potentiaalın vapautumisena tilaan . . . . .	75
4.4 Tasapaino joogan harjoittajan tyylin esityksenä . . . . .	82
<b>5 Päätelmiä joogan estetiikasta</b>	<b>89</b>
<b>Lähteet</b>	<b>93</b>
<b>Liite 1: Astangamantrat</b>	<b>100</b>
<b>Liite 2: Inspiraation lähde</b>	<b>102</b>
<b>Liite 3: Kirjoittajan suhde joogaan</b>	<b>103</b>

# 1 Johdanto

Jooga on popularisoitunut viimeisten viidenkymmenen vuoden aikana. Joogamasta on tullut osa urbaania katukuvaa, siinä missä joogasaleista ja -kaupoista kuin joogamainoksistakin. Joogasta puhutaan enenevässä määrin paitsi sen harrastajien kesken (myös internetin keskustelupalstoilla) myös mediassa ja akateemisesti<sup>1</sup>. Intiassa, josta koko harjoitus on oletettavasti kotoisin, popularisoituminen on tapahtunut ehkä jopa yllättäen länsimaisten harrastajien kiinnostuksen tukemana. Suosio on johtanut muun muassa siihen, että Intia nimitti marraskuussa 2014 ensimmäisen joogaministerin<sup>2</sup>. Popularisoitumisen seurauksena joogasta on myös tullut vaikeasti hallittavaa toimintaa. Tätä kuvaa esimerkiksi Helsingin kaupungin sanoutuminen irti yhteistyöstä helsinkiläisen joogakoulun kanssa koulua vastaan nostettujen ihmiskaupparikosepäilyjen vuoksi<sup>3</sup>.

Joogan kasvanutta suosiota käytetään enenevässä määrin hyväksi mitä erilaisimpiin tarkoituksiin ja näkyvimmin kaupallisesti. Esimerkiksi eräässä syksyllä 2014 Helsingin kaupunkikuvassa näkyneessä oluen mainoskuvassa puolipukeinen naisahmo istuu lootusasennossa pidellen säteilevää pullonkorkkia sormiensa välissä. Naisen kasvoja ei kuvasta voinut nähdä, mutta katsoja saattoi aavistaa naisen katsovan taustaan levittyvää upeaa vuoristoista raikkaudesta ja puhtaudesta viestivää luontomaisemaa. Tavallinen kaupunkilainen törmää tämän kaltaiseen joogan esittämiseen ja joogan hyödyntämiseen jo mennessään tekemään päivittäistavaraostoksiaan tai seisossaan bussipysäkillä. Viimeistään joogan kaupallisen käytön seurauksena harjoitus, joka ei ole aina ollut avoin kenelle tahansa, on muuttumassa jatkuvasti arkipäiväisemmäksi.

Joogaavan hahmon esittäminen myös kaupallisessa mielessä ei kuitenkaan ole uusi ilmiö. Sellainen on mahdollisesti tallennettu yli 4000 vuoden taakse ajoitettuun *Paśupati*-rasvakivisettiin, joka oletettavasti toimi yhtenä kaupankäynnin välineenä Indus-kulttuurissa. Kyseisessä sinetissä puhvelisarvinen hahmo istuu *padmāsanassa*, lootusasennossa. Intian kansallismuseon internetsivut tarjoavat tulkinnan, jonka mukaan hahmon maata kohti osoittavat kädet, jooginen avosylinen asento ja hahmon päähineen käyrät sarvet kertovat voimasta ja osoittavat saavutettuun tasapainon tilaan. Sinetin ithyphallinen hahmo on identifioitu eläinten herran muodossa esiintyväksi hindumyyttien tuhoaja- ja luojajumala *Śivaksi*. Sinettiä pidetäänkin yhtenä varhaisimmista, ja siten *Veda*-kautta edeltävistä, todis-

---

<sup>1</sup>Esimerkkinä joogan asettumisesta akateemiseen viitekehykseen voi mainita esimerkiksi Ca'Foscari yliopiston (Venetsia) ja Loyola Marymount yliopiston (Los Angeles) tarjoamat joogan maisteriohjelmat (Katso esim. Modern Yoga Research -internetsivut.)

<sup>2</sup>Intian joogaministerin, Shripad Yesso Naikin, tehtäviin kuuluu myös perinteisen luontaislääkinnän, kuten *āyurvedan* ja naturopatian edistäminen. (Uutistoimisto AFP Helsingin Sanomissa, viitattu 10.11.2014.) Jooga oli pitkään Intiassa epäsuosiossa (Katso esim. Jois 2002, 15).

<sup>3</sup>Nelskylä 2015 Helsingin Sanomissa, viitattu 21.2.2015.

teista *Śiva*-kultin yleisyydestä.<sup>4</sup> *Śivaa* pidetään usein myös ensimmäisenä joogina<sup>5</sup>.

Joogaharjoituksen täsmällinen ja populaari kuvaaminen sen sijaan on joogan historiassa verrattain uusi ilmiö. Asentokuvien ja tarkoin ohjein varustettuja joogakirjoja julkaistaan vuosittain valtava määrä, joogaa käsitteleviä lehtiä syntyy ja kuolee ja Internetiä selaamalla pääsee jyvälle joogan tekniikoista.

Käsitykseni mukaan joogakuvaston ja markkinoinnin kytköksen taustalla vallitsee tietoisuus hyvinvoinnin kaupallisesta potentiaalista. Joogan harjoittajan (joka on kuvissa useimmiten nainen) kauneus ja hyvinvoivuus myy kulttuurissamme. Näkemykseni mukaan tämä on kytköksissä yleiseen kulttuurin estetisointumiseen, mikä tarkoittaa, että esteettiset perustelut ohjaavat jatkuvasti enemmän päätöksentekoaamme kaikilla elämän aloilla<sup>6</sup>. Kulttuurin estetisointuminen ei kuitenkaan vielä sinänsä selitä joogan popularisoitumista. Pidetäänhän joogaa yleensä nimenomaan estetisointumiselle vastakohtaisena ilmiönä. Pitkälle harjoituksessaan edennyt joogi on edelleen stereotyyppisen ajattelun mukaan luolaan vetäytynyt ja maailman hylännyt askeetikko. Näillä muutamilla ensihuomioilla tarkoitukseni on sanoa, että vaikka jooga kyllä tunnetaan lähes kaikkialla, siitä ei yleisesti ottaen tiedetä kovinkaan paljon.

Joogan popularisoitumista voisi selittää estetisointumiseen liittyvä kulttuurimme somaattinen käänne, josta on puhunut esimerkiksi tieteiden välisyyttä arvostavan, esteettisyyteen ja esteettiseen kokemukseen keskittyvän filosofisen tutkimussuuntauksen, somaestetiikan, isä Richard Shusterman (s. 1949). Tällä käännteellä hän tarkoittaa kehon merkityksellisyyden korostumista nykykulttuurissa, minkä voidaan kontekstista riippuen tulkita joko vapauttavana tai monien eri medioiden kautta ennalta ohjattuna yksilöä kahlitsevana tapahtumana. Huomion kääntyminen kehoon on Shustermanin mukaan seurausta monista nykykulttuuriamme ylläpitävistä piirteistä kuten teknologisesta kehityksestä, monikulttuuristumisesta, globaalista taloudesta, kommunikaation vilkastumisesta, elämän hektisyydestä, identiteetin problematisoitumisesta, murroksessa olevasta suhteestamme perinteisiin henkisiin auktoriteetteihin, sekä luontosuhteen uudelleenmäärittelyn tarpeesta.<sup>7</sup> Somaattinen käännekään ei tarjoa tyhjentävää selitystä joogan popularisoitu-

---

<sup>4</sup>Mohenjodarosta löydetty *Paśupati*-sinetti on ajoitettu vuosiin 2500–2400 eKr. Sinettiä säilyttää Intian kansallismuseo New Delhissä. ”The arms of the image pointing towards the earth, the Yogic nature of the wide-lapped stance and the curved horns, transmit power and establish equilibrium.” (Intian kansallismuseon internetsivut.) Vanhimmat arkeologiset löydöt jooga-assennoissa olevista hahmoista on ajoitettu Indus-kulttuurin kaudelle vuosiin 2600–1900 eKr. (Katso esim. Bryant 2012 ja Broo 2010, 10–11). Sinettien katsotaan edustavan Intian vanhinta taidetta ja siten edustavan Intian klassillista kulttuuria (Parpola 1980, 162). Singleton (2010, 25–27) kuitenkin kyseenalaistaa sen, että näitä *Paśupati*-sinetin kaltaisia arkeologisia löytöjä voi todella pitää nimenomaan esityksinä joogasta.

<sup>5</sup>Esim. Räisänen 2008, 13.

<sup>6</sup>Haapala ja Naukkarinen 2006, 7.

<sup>7</sup>Shusterman 2000b, 154–165. Tutkimusalan määrittelystä esim. Shusterman 2012, 1–5, 27, 41–45.

miselle, sillä jos näin olisi, mikä tahansa muu keho-mielen harjoittamisen muoto olisi voinut yhtä hyvin saavuttaa samanlaisen suosion kuin jooga. Tällöin olisi todettava, että joogan ja esteettisyyden yhteyden taustalla vallitsee puhdas sattuman logiikka, tai, että se johtuu yksinomaan vallitsevista olosuhteista.

Tässä pro gradu –tutkielmassa tarkoitukseni on osoittaa, että esteettisellä ulottuvuudella on modernin asentojoogan harjoittamisessa perustavanlaatuinen merkitys. Tarkastelun kohteena on kahden voiman, esteettisyyden ja joogan, suhde. Joogakokemukseen perustuvan käsitykseni mukaan nämä voimat ovat vain näennäisesti toisilleen vastakkaisia. Pikemminkin niiden välinen suhde on luonteeltaan ylläpitävä: esteettisyys ja jooga ovat erottamattomasti toisiinsa kytkeytyneet. Tätä suhdetta tarkastelen kuvaamalla esteettisen kokemuksen osallisuutta joogan harjoittamisessa ja joogassa ylipäänsä. Joogaa ei ole (tietävästi) aiemmin tutkittu estetiikan näkökulmasta. Tutkielmani voikin nähdä yhtenä estetiikan tutkimuksen ”aluevaltauksena”. Tärkeämpänä kuitenkin pidän tutkielman tavoitetta yhtäältä lisätä yleisesti tietämystä joogasta sekä käytännöllisenä harjoituksena että filosofiana ja toisaalta lisätä joogan harjoittajien tietämystä estetiikasta ja esteettisestä kokemuksesta.

Tutkielmani tarkoituksena sen sijaan ei ole yhdistää itämaista ja länsimaista ajattelua sinänsä. Taiteen ja estetiikan teorian osalta vastaavaa on Suomessa jo tehnyt Keijo Virtanen teoksessaan *Puhdistuminen esteettisessä kokemuksessa sanskritin runousopin mukaan: vertailukohtana Aristoteleen katharsis*<sup>8</sup>. Valitsemani näkökulman vuoksi tällainen tavoite ei edes olisi mahdollinen, sillä jo somaestetiikka sisältää ajatuksen ”lännen” ja ”idän” kohtaamisesta. Joogan kaltaiset somaattiset harjoitukset ovat inspiroineet somaesteettisen tutkimuksen syntymistä<sup>9</sup>. Jokin toinen teoreettinen viitekehys saattaisi tarjota huomattavasti poleemisemman tai kriittisemmän tutkimusotteen. Tarkoitukseni on kuitenkin nimenomaan löytää keinoja ymmärtää ja selittää esteettistä kokemista joogaharjoituksessa, eikä osoittaa, että esteettinen kokemus ei joogaan liity tai voi liittyä. Oman kokemukseni ja ymmärrykseni perusteella jälkimmäinen tehtävä olisikin lähes mahdoton, sillä ymmärrän esteettisen osaksi koko koettavaa todellisuutta, siis myös osaksi joogan harjoittamista. Esteettistä ei mielestäni voi lähtökohtaisesti tarkastella ja arvottaa muusta todellisuudesta irrallisena ilmiönä.

Tutkielmani tarjoaa avauksia joogan esteettisyyden ja estetiikan tarkasteluun. Se ei siis pyri tarjoamaan itsessään riittävää kuvaa joogan estetiikasta. Asiasta kiinnostunut pääsee alkuun tutkielmani käsittelemän lähdeaineiston avulla. Tällainen tutkimuksellinen väljyys on osin seurausta siitä, että tutkielmani ei ole pelkästään kirjallista aineistoa selvittävä vaan somaesteettinen tapaustutkimus. Se on käy-

---

<sup>8</sup>Virtanen 1988.

<sup>9</sup>Shusterman 2012, 11, 125, 227.



tännössä alkanut vuonna 2006, jolloin aloitin oman astangajooga-harjoitukseni jo silloin tutkimuksellisesti suuntautuneena. Kuten Shusterman on painottanut, somaesteettisessä tutkimuksessa henkilökohtainen kehollinen osallistuminen on merkittävä osa koko tutkimusprosessia.<sup>10</sup> Tutkielma on siis kokemuslähtöinen: kokemukset ovat tutkielmassani ensisijaisia ja muuta tutkimusta edeltäviä. Somaesteettinen näkökulma toimii tutkielmassani välittävänä tekijänä intialaista kulttuuria tuntemattomalle joogan tutkijalle.

Praktisen tutkimuksen tuottaman tietoisuuden lisäksi merkittävä osa tutkielman sisältöä on luonteeltaan pragmatistis–fenomenologista. Tämä tulee selkeimmin ilmi luvuissa 3 ja 4, joissa tarkastelen joogan harjoittamista sekä hahmottelen sitä, miten joogan harjoittajan esteettistä kokemusta voitaisiin kuvata.

Somaestetiikka on vahvasti pragmatistinen tutkimussuuntaus, vaikka Shustermanin ajattelu onkin syntynyt analyttisen, fenomenologisen ja pragmatistisen filosofian synteessä<sup>11</sup>. Shusterman on myös itse harjoittanut joogaa<sup>12</sup> ja jooga kulkee mukana hänen kirjoituksissaan (lähinnä kuitenkin sivuhuomautuksissa). Tarkemmin hän käsittelee kiinalaisia ja japanilaisia perinteitä, ja erityisesti zenbuddhalaisia harjoituksia<sup>13</sup>. Intialaisen ajattelun vaikutukset somaestetiikassa ovat kuitenkin joogan sijaan ensisijaisesti peräisin Shustermania innoittaneilta amerikkalaisilta transsendentalisteilta Ralph Waldo Emersonilta (1803–1882) ja Henry David Thoreaulta (1817–1862), jotka tunsivat *Vedoa* ja aasialaista ajattelua<sup>14</sup>. Pragmatistisen lähestymisensä ansiosta merkittäviä somaestetiikan muotoutumisessa ovat olleet myös amerikkalaiset pragmatistit John Dewey (1859–1952) ja William James (1842–1910), joista jälkimmäiseltä on peräisin myös tutkimussuuntauksen käsitteellinen muotoilu<sup>15</sup>.

Käsillä olevan tutkielman kanssa samansuuntaista ajattelua voi löytää tutkimuksista, joissa on tarkasteltu esimerkiksi itämaisia taistelulajeja, tanssia, zen-

---

<sup>10</sup>Esim. Shusterman 2012, 4–5, 45. Toisin kuin esteettisen kokemuksen kuvaamiseen ja selittämiseen keskittyvä Arnold Berleant, Shustermanin lähestyminen on avoimesti subjektiivinen, jopa siihen pisteeseen, että herää kysymys, voiko tällainen tutkimus olla hyödynnettävissä toisaalla. Katso myös Liite 3.

<sup>11</sup>Esim. Shusterman 2012, 142, 125–144.

<sup>12</sup>Shusterman 2012, 305.

<sup>13</sup>Shusterman (2012, 197–218, 262–314) Shusterman tarkastelee erityisesti mm. konfutselaisuutta ja taolaisuutta itää ja länttä vertailevassa esseessään 'Body consciousness and Performance – Somaesthetics East and West' teoksessa Shusterman 2012, 197–215. Tämä kuten monet muutkin kyseisen teoksen luvut on julkaistu aiemmin artikkeleina. Shustermanin oma somaesteettisen harjoituksen kokemuksen kuvaus löytyy esseestä 'Somaesthetic Awakening and the Art of Living' teoksessa Shusterman 2012, 307–314.

<sup>14</sup>Shusterman 2012, 22, 288–314, erit. 293. Merkittävän vaikutuksen Shustermanin ajatteluun on tehnyt Thoreau'n näkemys siitä, että korkeinta taidetta on oman päivänsä laatuun vaikuttaminen (Shusterman 2012, 289, 295). Thoreau esittää näkemyksen teoksessa *Walden*, in Brooks Atkinson (ed.) *Walden and Other Writings*. (New York: Modern Library, 2000), 85–86. Intialaista estetiikkaa Shusterman tarkastelee lähemmin erotiikkaa käsittelevässä esseessään 'Asian Ars Erotica and the Question of Sexual Aesthetics' (Shusterman 2012, 262–287).

<sup>15</sup>Shusterman 2012, 5, 55–67.

perinnettä, meditaatiota, *mindfulnessia* tai yleisesti liikuntaa. Yhtä lailla samansuuntaista ajattelua voi löytää tietyin rajoittein filosofisista suuntauksista, kuten transsendentalismista, pragmatismista, uusplatonismista tai fenomenologiasta yleisesti ottaen. Tässä tutkielmassa olen kuitenkin rajannut tarkasteluni nimenomaan joogaan. Pelkästään tämä raja on osoittautunut liian laajaksi: yksittäisiä joogamuotoja on liikaa, jotta yhtenäistä käsitystä joogasta voitaisiin todellisuudessa tehdä. Tämän vuoksi käsittelen tarkemmin yhtä joogasuuntausta, astangajoogaa. Valinta on sikäli mielekäs, että astangajooga on sekä ollut Suomessa näkyvästi suosituin ja tunnetuin joogalaji että merkittävä tekijä modernin transnationaalisen asentojoogan<sup>16</sup> muotoutumisessa.

Astangajooga-aineistooni olen valinnut ensisijaisesti niitä kirjallisia lähteitä, joihin suomalainen astangajoogan harjoittaja tutustuu lähes väistämättä, tai jotka muuten ovat alan harrastajien keskuudessa yleisesti luettuja. Näitä ovat lähinnä Pattabhi Joisin teos *Yoga Mala*, Petri Räisäsen astanga-kirjat (2005 ja 2008), Måns Broon suoraan sanskritista suomentama ja kommentoima Patañjalin *Yoga-sūtra – Joogan filosofia*<sup>17</sup> (2010) sekä *Bhagavad-Gītā – Herran laulu*, josta käytän tutkielmassani lähinnä Tapasyanandan (2003) editiota, jota Mysoressa sijaitseva astangajooga-koulu suositteli.

Koska nimenomaan astangajoogaa koskeva tutkimus on maailmanlaajuisestikin vielä vähäistä (vaikka vaikuttaa laajenevan lähes eksponentiaalisesti<sup>18</sup>), olen ottanut lähdeaineistooni mukaan kirjallisuutta ja tutkimuksia, jotka käsittelevät kyllä joogaa, mutta eivät välttämättä eksplisiittisesti juuri astangajoogaa. Tämä tarkoittaa lähinnä modernia joogaa käsittelevää tutkimusta. Sellaisia lähteitä ovat olleet erityisesti Klas Neverinin artikkeli 'Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga' sekä Elisabeth De Micheliksen artikkeli 'Modern Yoga – History and Forms' Mark Singletonin ja Jean Byrnen toimittamassa teoksessa *Yoga in the Modern World* (2008). Myös Mark Singletonin teos *Yoga Body* (2010) osoittautui merkittäväksi. Asko Parpolan artikkeli 'Intialaisesta maailmankuvasta ja estetiikasta' teoksessa *Itämaiden estetiikka* (1980) tarjosi hyvän esiyymmärryksen nimenomaan joogan ja esteettisen pohtimiseen samassa yhteydessä.

Somaesteettisen teorian osalta nojaan tutkielmani ensisijaisesti Richard Shustermanin kirjoituksiin, joista tärkein lähteeni on viimeisimmäksi julkaistu (2012)

---

<sup>16</sup>De Michelis 2008.

<sup>17</sup>Jatkossa käytän teoksesta muotoa Jooga-sūtra-teos tai Jooga-sūtrat. Patañjalin epäillään kirjoittaneen kommentaarin myös Pāninin sanskritin kielioppiin ja mahdollisesti myös lääketieteelliseen teokseen. Broon mukaan Intiassa on kauan käsitetty lääketieteen (*āyurveda*), kieliopin ja joogan yhdessä puhdistavan kehoa, kieltä ja mieltä. (Broo 2010, 15.) Myös Maehlen teos *Astangajooga – Harjoitukset ja filosofia* (2010) sisältää Jooga-sūtrat ja niiden kommentaarin, jonka on suomentanut Nina Valtavirta.

<sup>18</sup>Jooga-tutkimusta ja sille oleellisia tutkimuskohteita esittelee mm. De Michelis (2008).

kirja *Thinking through the Body – Essays in Somaesthetics*<sup>19</sup>. Esteettisen kokemuksen tarkastelemisen vuoksi päädyin kuitenkin ottamaan tutkielmaani mukaan Arnold Berleantin (s. 1932) esteettisen teorian, jonka tärkeimpänä elementtinä on sitoutumisen käsite. Näin ollen merkittävä lähteeni on myös hänen teoksensa *Art and Engagement* (1991). Berleantin oivaltava näkemys esteettisen kentän ulottuvuuksista ohjaa viidennen luvun muotoa ja sisältöä. Aiemmat luvut tarjoavat välttämättömän esiymmärryksen joogaa ja somaestetiikkaa tuntemattomalle lukijalle. Näin ollen, huolimatta praktisuuden ohjaavasta voimasta, tutkielmani alkaa analyttisemmässä hengessä keskeisten somaesteettisten käsitteiden tarkastelulla luvussa kaksi.

Viimeisen kuuden vuoden aikana suomalaisessa joogailmapiirissä on tapahtunut muutos. Joogaa tarjotaan enemmän, ja esimerkiksi aiemmin tiukasti nimennään astangajoogalle vihkiytynyt Helsingin Astanga joogakoulu tarjoaa nykyisin myös muuta joogaa. Voisi sanoa, että joogailmapiiristä on tullut jossain määrin avoimempi. Estetiikan opiskelijana olen pitänyt tätä kehitystä mielenkiintoisena. Minua askarrutti se, miksi joogasta ylipäänsä on tullut niin suosittua ja toisaalta se, miksi esteettinen tuntuu liittyvän joogaan, vaikkei siitä avoimesti joogayhteyksissä puhutakaan. Tutkimuskysymykseni ovat siten olleet seuraavat:

- Mitä tekemistä joogalla ja estetiikalla on toistensa kanssa,
- millaisena joogan harjoittaja kokee joogan,
- mitä esteettinen (voi) tarkoittaa joogaharjoituksen kokemisessa, ja
- miksi esteettinen kokemus olisi osa joogaa?

Näistä tutkimuskysymyksistäni toiseen voidaan vastata joko kysymällä joogan harjoittajilta tai harjoittamalla joogaa ja analysoimalla joogakokemusta. Somaestetiikan periaatteen mukaisesti olen valinnut tässä tutkielmassa jälkimmäisen eli kokemuksellisen lähestymistavan. Käytännössä omakohtaiset kokemukseni toimivat tutkielman hermeneuttisena esiymmärryksenä sekä ohjaavat kysymysten muodostamista ja tekstin analyysia. Tarkastelun ulkopuolelle jää mielenkiintoinen kysymys siitä, miten muissa yhteyksissä mahdollisesti mieleen painuneet esteettiset kokemukset vaikuttavat joogan harjoittajan kokemukseen.

Ensimmäiseen ja kolmanteen kysymykseen on sen sijaan periaatteessa mahdollista vastata myös tutkimalla tekstilähteitä. Tutkielmani tutkimusmetodinä on siten sekä teksti- että kokemusanalyysi. Näiden pohjalta tapahtuvan pohdinnan perusteella on mahdollista tavoittaa joitakin aspekteja siitä, miksi esteettinen kokemus olisi osa joogaa.

---

<sup>19</sup>Shusterman esittelee somaestetiikan teoksessa *Practicing Philosophy* (London: Routledge, 1997.). Koska Shustermanin kirjoittamisen tyyli on luonteeltaan kehkeytyvä ja sisältää paljon tois- toa ja koska tämän tutkielman aiheena ei ole somaestetiikka sinänsä, pidän perusteltuna painottaa lähteenä viimeisimmäksi julkaistua teosta.

Tutkielman rajoitteena voi pitää sen heikkoa filologista otetta. Erityisesti vanhojen joogamuotojen tutkimisessa muinaisen indoeurooppalaisen sanskritin kielen osaaminen on ehdoton välttämättömyys. Moderni jooga on kuitenkin lähinnä anglofonista, vaikka sanskritin kieltä käytetäänkin harjoituksen vakiintuneena kansainvälisenä kielenä. Tämän vuoksi, ja siksi, että tavoitteenani on kuvata nimenomaan joogan harjoittajan kokemusta, pidän perusteltuna lähinnä englanninkielisen ja suomeksi käännetyn kirjallisuuden tarkastelua. Koska nykyinen joogaympäristö on monikielinen, olen kuitenkin käyttänyt tutkielmassani sanskritin kieliisiä termejä. Monikielisyyden ikävänä puolena on tutkielmani ajoittainen raskaslukisuus. Sitä olen pyrkinyt keventämään selventämällä käsitteiden merkityksiä alaviitteissä ja kursivoimalla vireaskieliset sanat. Sanasta 'yoga' käytän kuitenkin suomenkieleen vakiintunutta muotoa 'jooga', paitsi siellä, missä on tarpeen tehdä ero johonkin hyvin vanhaan ja vakiintuneeseen joogan muotoon nähden. Teoksien nimet, kuten Jooga-sūtrat, olen kursivoinut niiden esiintyessä ensimmäisen kerran. Kaikki engalannin kielen pohjalta laaditut suomennokset ovat omiani, ellei toisin ole mainittu.

Praktisen osuuden seurauksena on ollut – somaesteettisen tutkimuksen idealin mukaisesti – tutkielman tekijän itsensä jonkinlainen muuntuminen toimijana. Tässä muuntumisen prosessissa esteettisyydellä ja esteettisellä kokemisella on ollut selkeä merkitys, minkä tiedostaminen on estetiikan opiskelijana tullut väistämättömäksi. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että tutkielmani on oman suuntautumiseni tulosta: joku toinen, joka ei ole kiinnostunut esteettisestä kokemuksesta, ei ehkä löydä joogasta samanlaista ulottuvuutta. Toisaalta sellaiselle lukijalle toivoisin tutkielmani tuovan virkistävän lisän joogan kokemiseen tai joogan ja esteettisyyden käsittämiseen. Haluan toivottaa hänetkin tervetulleeksi joogankin esteettisellekin polulle.

## 2 Esteettisen kokemuksen mahdollisuus

Meliorismia kannattava Richard Shusterman käsittää estetiikan ”tutkimusalana, jonka päämääränä on rikastuttaa elämäämme tarjoamalla rikkaampi ja palkitsevampi esteettinen kokemus”<sup>20</sup>. Esteettinen kokemus onkin yksi keskeisimmistä estetiikan alan käsitteistä. Kuten Arnold Berleant on huomauttanut, mikä tahansa estetiikkaa tai taidetta käsittelevä kysymys on jollain tavalla esteettisen kokemuksen keskeisyyden tarkempaa kommentointia<sup>21</sup>. Esteettisen kokemuksen määrittelystä ei kuitenkaan ole yhtä yhteneväistä käsitystä. Yritys määrittää perinteiseen tapaan vain taiteen tai luonnon kauneuden herättämä esteettinen kokemus on usein myös kyseenalaistettu, samoin esteettisen kokemuksen käsitteen keskeisyys tai sen hyödyllisyys estetiikan alalla.<sup>22</sup> Näin ollen vaikuttaa siltä, että tiukan määritelmän sijaan hedelmällisenä lähtökohtana voisi mieluummin olla sen hyväksyminen, että esteettiseen kokemukseen liittyy määritelmiltä pakenevuutta, monimerkityksisyyttä ja vähintään runollisessa mielessä myös mystisyyttä.

Taipumus vastustaa selkeitä rajoja ja jopa rajojen ylittäminen tai niiden siirtäminen ovat Shustermanin mukaan estetiikan alalle, sen historialle ja rakenteelle, jopa tyypillisiä piirteitä<sup>23</sup>. Vastaavanlaisen rajoihin liittyvän suhteellisuuden voi olettaa olevan myös osa esteettisen kokemuksen essenssiä. Oman käsitykseni mukaan esteettiseen kokemukseen voi liittyä muun muassa merkityksellisyyden, ainutlaatuisuuden ja ainutkertaisuuden tuntu, omakohtaisuus ja paikallisuus, välittömyys, yhtenäisyyden tunne sekä ennustettavuuden vaikeus. Erityisesti siihen liittyy mielestäni mahdollisuuden<sup>24</sup> ulottuvuus: periaatteessa kuka tahansa meistä saattaa milloin tahansa käydä läpi esteettisen kokemuksen.

Arjen estetiikan puolesta puhunut Yuriko Saito on todennut, että länsimaisen estetiikan traditiossa esteettinen kokemus kuvataan usein jonain hetkellisenä, harvinaisena, intensiteetiltään ja merkitykseltään arjesta selkeästi poikkeavana, posi-

<sup>20</sup>Esim. Shusterman 2012, 304. ”...aesthetics is conceived melioristically as a field of study aimed at enriching our lives by providing richer and more rewarding aesthetic experience.” Meliorismilla tarkoitetaan maailmankatsomusta, jonka mukaan maailman hyvyys tai huonous riippuu siitä, mitä ihminen itse tekee ja miten hän toimii (Tieteen termipankki 2016).

<sup>21</sup>Berleant 1991, 14.

<sup>22</sup>Esim. Shusterman 2012, 133, 265.

<sup>23</sup>Shusterman 2012, 128, 132, sekä laajemmin 125–144. Estetiikan ”tutkimuskohteita ovat (perinteisesti) taiteeseen ja kauneuteen liittyvät filosofiset kysymykset. Viime aikoina myös erilaiset ympäristön ja arkielämän ilmiöt samoin kuin kysymykset modernia maailmaa luonnehtivista havaitsemisen ja kokemisen tavoista ovat nousseet tärkeiksi aiheiksi.” Estetiikan oppiaine ”tarkastelee taiteiden tutkimuksen teoreettisia perusteita ja taiteen piirissä herääviä filosofisia ongelmia, samoin kuin esteettisten kysymysten kietoutumista eettisiin, tietoteoreettisiin ja metafysisiin kysymyksiin. Toiseksi estetiikka tarkastelee koko kulttuurissa havaittavia ilmiöitä.” (Helsingin yliopiston internetsivut, viitattu 21.1.2016.) Shusterman on tullut tunnetuksi nostamalla esteettistä koskevaan keskusteluun aiemmin käsittelemättömiä aiheita kuten populaaritaide ja rap-kulttuuri.

<sup>24</sup>Laajemmasta aiheesta koskevasta keskustelusta katso esim. teos Michael H. Mitias (edit.) 1986: *Possibility of the Aesthetic Experience*. Tässä Mitiaksen teos toimii lähinnä inspiiraation lähteenä.

tiivisesti värittyvänä tapahtumana, jossa kaikki muu oleva lakkaa olemasta<sup>25</sup>. Vas-  
taavia käsityksiä löytyy myös intialaisen estetiikan perinteen piiristä. Esimerkiksi  
Asko Parpolan kuvaaman Bhaṭṭa Nāyakan käsityksen mukaan esteettinen elämys,  
*rasa*, on arkielämään kuulumaton ylin nautinto, joka on ”luonteeltaan individuali-  
teetista vapaa ja universaalinen”. Sekä Bhaṭṭa Nāyaka että toinen intialaisen este-  
tiikan tradition keskeinen hahmo, Abhinavagupta, ymmärtävät *rasan* esteettiseksi  
tajunnaksi, tai pikemminkin tajunnaksi, joka muuttuu esteettiseksi tullessaan va-  
pautetuksi ”ulkopuolisista häiriötekijöistä ja egoistisista pyyteistä”, kuten Parpola  
kirjoittaa. *Rasan* tilassa kokijalle avautuvat ”nautinto, autuus, kauneus ja rauha”.  
Kokija itse ”nousee ajan, paikan ja syyn ja seurauksen lain hallitseman olemassaol-  
on virran, *samsāran*, yläpuolelle”.<sup>26</sup>

Musiikista kirjoittava kriitikko R. Sathyanarayana määrittelee esteettisen ko-  
kemuksen (*brahmānanda sahodarah*) valistuksen ajan hengessä. Hänelle esteetti-  
nen kokemus on uniikki ja muista kokemuksista tunnistettava, itsessään arvokas  
kontemplatiivinen kokemus, jota määrittää analyttisen ajattelun sijaan välitön  
havainto ja tunne. Se perustuu psyykkisen etäisyyden asenteelle ja vapaudelle  
kaikista pyyteistä lukuun ottamatta pyydettyä jatkaa läsnäolevaa kokemusta siir-  
tymättä muihin kokemuksen muotoihin tai tapoihin. Seurauksena esteettisestä ko-  
kemuksesta on Sathyanarayanan mukaan levollisuus tai rauhallisuus (*viśarānti*)  
toiminnan (*kriyā*) sijaan.<sup>27</sup>

Nautinto, kauneus, autuus ja rauha eivät välttämättä määritä kaikkia esteettisiä  
kokemuksia. Yleensä esteettisiä kokemuksia pidetään kuitenkin haluttavina, taval-  
lisesti vieläpä niiden itsensä vuoksi, liittyipä kokemus sitten hyvään kahviin, oop-  
peraan, muotivaatteisiin tai auringonlaskuun. Toisentyypisiä kokemuksia kuten  
vaikkapa fyysisiä, kasvattavia ja emotionaalisia kokemuksia saatetaan sen sijaan  
arvostaa, vaikka kokemus itsessään olisi ikävä. Silloin kokemuksilla ymmärretään  
olevan jonkinlaista välinearvoa.<sup>28</sup> Kuitenkin myös esteettisyyttä käytetään päivit-  
täin muiden päämäärien välineenä; ajatellaanpa vaikka meikkaamista, graafista  
suunnittelua tai taiteen tekemistä elannon vuoksi.

Pragmatistinen estetiikka pitää esteettistä kokemusta sekä itsessään arvokkaa-

---

<sup>25</sup>Saito 2010, 43–48.

<sup>26</sup>Parpola 1980, 198. Parpolan ”esityksen pohjana on ennen kaikkea R.Gnoli, *The Aesthetic Experience according to Abhinavagupta, Roma 1956*” (Parpola 1980, 205). *Samsāra* tarkoittaa tapahtumien kulkua ja suuntaa, maallisen elämän kiertokulkua ja arkipäiväistä eksistenssiä. Se liitetään myös käsityksiin sielunvaelluksesta ja maailman illuusiosta. (Apte 1970, 527–573.) Bhaṭṭa Nāyaka eli oletettavasti vuosien 850 jKr. ja 1000 jKr. välillä; Abhinavagupta puolestaan noin vuosina 950–1020.

<sup>27</sup>Sathyanarayana 2006, 7, 12–13. Katso esim. Immanuel Kantin (1724–1804) estetiikan teoriasta esim. Kant 2009, 333–348.

<sup>28</sup>Katso esim. Eaton 1995, 152–156. Eatonin mukaan sisäistä arvoa painottavat teoriat esteettisestä kokemuksesta tähdentävät, että esteettisen kokemuksen arvo on nimenomaan kokemuksen koki-  
jan mielihyvässä. Sen sijaan välinearvoa painottavat teoriat ymmärtävät esteettisen kokemuksen arvon olevan sen moraalisisissa seurauksissa tai oppimisessa. (ibid.)

na päämääränä että monenlaisten elämään liittyvien intressien välineenä<sup>29</sup>. Myös käsillä olevan tutkielman näkökulmassa esteettiselle kokemukselle ymmärretään sekä itseis- että välinearvo. Esteettistä kokemusta ei siten voi kuvata esimerkiksi etäännyttämisen ja pyyteettömän kontemplaation kautta. Pikemminkin siihen ymmärretään liittyväksi sekä välitön nautinto että ”aktiivinen ja luova sitoutuminen”.<sup>30</sup> Keholla on tällaisessa ajattelussa keskeinen asema ja arvo. Kuten Shusterman toteaa, keho on ”nautintojen, elämän intressien ja käytännöllisten päämäärien oivaltamisen keskeinen paikka”.<sup>31</sup>

Esteettiseen kokemukseen liittyvä sitoutuneisuus on ollut erityisen keskeinen käsite fenomenologiasta ponnistavalle Berleantille<sup>32</sup>. Hän toteaa:

Uskoakseni totuus esteettisestä piilee sen huomiota herättävässä läsnäolevuudessa, ja tämä läsnäolevuus on läpikotaisin havaitsemiseen liittyvä. Näin on koska siinä kaikki aistit ovat synesteettisesti mukana ja koska se on erottamaton osa koko ihmiskehon laajaa kykyä aistia. Esteettisen kentän osallisina me olemme aktiivisia ja kentän muista tekijöistä erottamattomia toimijoita ja vaikutamme kentän kaikkiin ulottuvuuksiin: objektiiviseen, arvostavaan, luovaan ja esittävään. Sellaista kokemuksessa vaikuttavaa aktiivista jatkuvuutta osatekijöistä toiseen määritän termillä ’esteettinen sitoutuminen’.<sup>33</sup>

Berleantin mukaan aineellisen, arvostavan, luovan ja esittävän ulottuvuuden läsnäolo esteettisessä kokemuksessa on välttämätöntä riippumatta kokemukseen liittyvästä taidemuodosta. Kuitenkin ne ilmenevät erilaisissa kokemisen ympäristöissä eri tavoin ja lukuisten muiden ulottuvuuksien kanssa.<sup>34</sup> Jatkuvuus eri ulottuvuuksien sekä kokijan ja koetun välillä ilmenee hänen mukaansa ”intuition, empatian, osallisuuden ja sitoutumisen” kautta<sup>35</sup>.

Shustermanin ja Berleantin käsitykset eivät rajaa esteettistä kokemusta vain tiettyihin ennalta määriteltyihin todellisuuden kohtaamisen tilanteisiin, paikkoihin, objekteihin tai ilmiöihin, kuten vaikkapa Johan Sebastian Bachin sävellyksiin

---

<sup>29</sup>Shusterman 2012, 2.

<sup>30</sup>Shusterman 2012, 2. ”(Pragmatist aesthetics) resists the traditional aesthetic attitude of distanced, disinterested contemplation by advocating an aesthetics of active, creative engagement.”

<sup>31</sup>Shusterman 2012, 2. Pragmatist aesthetics celebrates ”the value of immediate enjoyment and of the body as a central locus where life’s interests, pleasures, and practical purposes are realized.”

<sup>32</sup>Esim. Berleant 1991, 15–18.

<sup>33</sup>Berleant 2001, haettu 2014. ”But the truth of the aesthetic lies, I believe, in its compelling presence, and that presence is perceptual in the fullest sense, engaging all the senses synaesthetically and embedded in the wide sensibility of the entire human body. As participants in an aesthetic field, we are continuous contributors in all of its dimensions: objective, appreciative, creative, and performative. It is the active continuity of such experience that I designate by the term ’aesthetic engagement’.”

<sup>34</sup>Berleant 1991, lyhyesti esim. 3–6, ja 1986, 91–106. Berleantin analyysi perustuu taiteen käsitteen uudelleenmäärittelyyn, mutta on sovellettavissa myös taiteen ulkopuolelle. Muita ulottuvuuksia ovat esim. sosiaaliset instituutiot, historialliset traditiot, kulttuuristen muotojen ja toimintojen vaikutuksen sekä teknologian vaikutuksen materiaaleihin ja tekniikkoihin. (Berleant 1986, 105.)

<sup>35</sup>Berleant 1991, 15–18.

tai luonnontilaiseen luontoon. Shustermanin teorian kehokeskeisyys ja Berleantin jäsentämä esteettisen kokemuksen väljästi ymmärrettävä ilmiökeskeinen rakenne mahdollistavat sen, että esteettistä kokemusta voi tarkastella aiemmin esitetystä perinteisestä käsityksestä poiketen sekä osana arkea että periaatteessa osana mitä tahansa. Estetiikan nykytutkimuksessa tällainen lähestyminen on tavallista. Näkemystä tukee myös Sanni Mäntylän toteuttama laaja kyselytutkimus, jonka tulosten perusteella esteettiset kokemukset näyttäisivät olevan osa monenlaisia tilanteita ja itsessään arvokkaita kontekstista riippumatta. Mielihyvä, monimuotoisuus ja tunnistettavuus sekä itsessään että suhteessa toisiin kokemuksiin näyttäisivät myös olevan osa esteettistä kokemusta.<sup>36</sup> Mäntylän mukaan vaikuttaa siltä, että

vastaajien näkemysten mukaan esteettinen kokemus on eräänlainen lisäosa, joka rakentuu tietyissä olosuhteissa muun kokemuksen (yleensä luontokokemus tai taidekokemus, pelikokemus tai muu vastaava) päälle, muokaten sitä ja tehden siitä mieleenpainuvamman.<sup>37</sup>

Kyselyyn vastanneille esteettiset kokemukset olivat myös vähintään viikoittaisia sekä sellaisia, joista kerrotaan mielellään toisille<sup>38</sup>.

Edellä esitetyn valossa ymmärrän esteettisen kokemuksen osana maailmaan osallistumistamme ja maailmassa olemistamme, siis mahdollisesti myös osana joogan harjoittamista. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen tarkemmin somaesteettisen näkökulman vaikutusta esteettisen ja sen kokemuksen ymmärtämiseen. Lisäksi hahmottelen sitä, miten esteettinen kokemus voisi olla mahdollista tunnistaa joogan harjoittamisessa. Viimeisessä alaluvussa pohdin, millainen joogan harjoittamisessa koettu esteettinen kokemus tästä näkökulmasta katsottuna saattaisi olla.

## 2.1 Somaesteettinen näkökulma

Somaestetiikka on somaattista esteettistä kokemusta painottava tutkimuksellinen viitekehys, joka henkilöityy Shustermaniin. Kuitenkin tutkimusalaan liittyvän monitieteellisyys, monikulttuurisuus ja yhteistyön arvostamisen vuoksi somaesteettisyydestä kirjoittavat nykyisin myös monet muut.<sup>39</sup> Somaestetiikkaa kannattelevat filosofiset rakenteet ovat yhdistelmä antiikin filosofiaa ja tuoretta empiiristä tutkimusta, länsimaista ja itämaista ajattelua sekä filosofisia (analyttisiä, pragmatistisia ja praktisia) käytäntöjä sekä omalla keholla toteutettavaa käytännön

<sup>36</sup>Mäntylä 2014, 81–84. Mäntylän kesällä 2013 toteuttaman kyselyn aineistoon kuuluu noin tuhat vastausta. Vastanneista 59% oli naisia, 41% miehiä. Valtaosa vastanneista oli yli 50-vuotiaita.

<sup>37</sup>Ibid., s. 82.

<sup>38</sup>Ibid.

<sup>39</sup>Shusterman 2012, 8. Monitieteellisyys tarkoittaa toimimista mm. ”historian, sosiologian, kosmetiikan, anatomian, meditatiivisten lajien ja taistelulajien, psykologian, ravitsemustieteen, kinesiologian, psykologian ja neurotieteiden” ja moraaliopin, politiikan, taiteiden, uskonnon sekä mielen filosofian kanssa yhteistyössä (Shusterman 2012, 16, 142, 188). Muiden kirjoituksista katso esim. Shusterman 2012, 8–12 (erit. alaviitteet) sekä *The Journal of Somaesthetics*.



harjoittelua<sup>40</sup>. Somaestetiikkaa voikin ajatella mielekkäästi osana remix-kulttuuria, sillä yhtenäistä rakenteellisesti ehjää (ja suljettua) filosofista järjestelmää on somaestetiikasta vaikea löytää. Sellaisen muodostaminen ei tosin ole somaesteettisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteenakaan. Pikemminkin se on kiinnostunut filosofian funktiosta, sen tehtävästä maailmassa.<sup>41</sup>

Somaestetiikan yhteys joogaan perustuu Shustermanin käsitykseen siitä, että somaesteettinen ajattelu on tavoitettavissa länsimaisen filosofian lisäksi myös muinaisista aasialaisista traditioista, kuten joogasta<sup>42</sup>. Mitä tällainen somaesteettinen ajattelu tarkoittaa? Sen täytyy liittyä havaitsemiseen, sillä Shusterman juontaa käsitteen 'esteettinen' nykyiseen tapaan havaintoa tarkoittavasta kreikan kielen sanasta *aisthesis*. Shustermanin tulkinnassa se viittaa havainnon (*perception*) lisäksi myös tuntemukseen (*feeling*), tietoisuuteen (*consciousness*) ja aistinvaraiseen ymmärtämiseen (*sensory appreciation*). 'Esteettisen' perustaminen kehollistuneen havainnon (*embodied perception*) käsitteeseen kuvaa Shustermanin tulkintaa erityisen hyvin.<sup>43</sup> Havainto on siis tässä yhteydessä ymmärrettävä ensisijaisesti kehon koko kokonaisuuden toteuttamana ilmiönä esimerkiksi puhtaan ajattelun sijaan. Esteettinen (*aesthetic*) on kaikkea sitä, mitä anesteettinen (*anaesthetic*) ei ole. Esteettinen toisin sanoen herättää ja avaa suuntautumaan maailmaan. Näin ollen esteettisellä on tekemistä jokapäiväisen elämämme kanssa.<sup>44</sup> Tämän pohjalta voisi olettaa, että Shustermanille somaesteettinen ajattelu on jonkinlaista kokemusperäistä arkista ajattelua.

Somaestetiikka on kuitenkin kaukana pelkästä ajattelusta. Sen projektina on elämisen taidon aktiivinen kehittäminen, toisin sanoen itsen kultivoiminen. Keinoksi Shusterman tarjoaa aistihavainnon arvostamisen sekä luovan ja tietoisien itsen muokkaamisen haluttuun suuntaan. Koska elämisen taidon oleellisin elementti on ihminen itse, se ottaa huomioon ihmisen kokonaisena: yhtä lailla humanistisesti kuin luonnontieteellisestikin tarkasteltuna ja kytköksissä historiallisuuteen, kielellisiin järjestelmiin sekä monenlaisiin kulttuurisiin konventioihin. Voidaankin todeta, että elämisen taito on ihmisyyteen kuuluvaa perustavinta pragmatismia.<sup>45</sup> Tällaisen taidon keskeinen kehittäjä, ajattelun väline ja ajattelijan itse on keho eli 'soma', joka on sekä somaestetiikan keskeisin käsite että myös se käsite, jonka kautta somaestetiikka perustelee itsensä tutkimusalana.

'Soma' voidaan yksinkertaistetusti kuvata keho-mielenä. Shusterman tarkoittaa sillä kehollistunutta (*embodied*) somaattista taustaa, joka on sekä kaiken ha-

<sup>40</sup>Esim. Shusterman 2012, 4, 41–45.

<sup>41</sup>Shusterman 2012, 135, 138, 141–144, 176, 313.

<sup>42</sup>Shusterman 2000a, 261; 2012, 34, 227. Aasialaisissa filosofisissa perinteissä myös somaattisella harjoittelulla on oleellinen merkitys.

<sup>43</sup>Shusterman 2012, 3, 103, 111, 141, 182–183, 188.

<sup>44</sup>Shusterman 2012, 3, 140, 288–314.

<sup>45</sup>Shusterman 2012, 26, 25–46, 111, 141; Shusterman 2002, 7, 229–233.

vaitsemisen että sosiaalisten normien ja arvojen mediumi. Siten *soma* on kokonaisena ihmisenä toimimisen perusedellytys. Tarkemmin sanottuna Shusterman määrittää sillä ”elävää, aistivaa, dynaamista, havaitsevaa ja tarkoituksenmukaista kehoa.”<sup>46</sup> *Somaa* voi myös pitää laajasti ottaen ihmisyyden tunnusmerkkinä. Sen kautta ihmiset ovat sekä tunnistettavissa ihmisiksi että toisistaan eroaviksi yksilöiksi. *Soma* ilmentääkin Shustermanin mukaan yleisesti ottaen

ihmiseksistenssin perustavaa monimerkityksisyyttä – sekä subjektina että objektina, voimallisena ja heikkona, tietävänä ja tietämättömänä, vapaana ja rajoitettuna, kunnioitettuna ja brutaalikhkona.<sup>47</sup>

Tiiviisti sanottuna *soma* on ”holistinen sensorimotorinen subjektiivisuus”, jonka kautta sekä asutamme maailmaa että osallistumme siihen<sup>48</sup>. *Somaa* ei kuitenkaan voi ymmärtää pelkäksi tietoisuudeksi sen enempää kuin pelkäksi kehoksi tai mieleksikään. Pikemminkin se on laaja kokemuksellinen kokonaisuus: monin eri tavoin koettava ”välineiden väline”, joka ”integroi ihmiselämän materiaalsen, mentaalisen ja henkisen ulottuvuuden”.<sup>49</sup>

Kehon käsittäminen kokemukselliseksi kokonaisuudeksi tarkoittaa sitä, että se on samaan aikaan sekä subjektiivisesti koettu että objektiivisesti tutkittu olio, toisin kuin esimerkiksi ruumis. Suomenkielinen sana ’keho’ sisältääkin monet Shustermanin painottamat *soman* merkitystasot. Kartesiolaista dualismia – sielun ja ruumiin (*mind/soul and body*) eroa – vastustava ’*soma*’ on siten suomen kielellä yhtä hyvin ’keho’. Tässä tutkielmassa keholla ja joogan harjoittajalla tarkoitetaan ensisijaisesti tällaista *somana* ymmärrettävää kehoa, kehollistunutta henkeä tai intentionaalisuutta, joka voi kokea itsensä sekä subjektina että objektina<sup>50</sup>.

Kokemuksellisen kokonaisuuden ajatus viittaa myös ajattelun monimuotoiseen osallisuuteen kehon toiminnassa ja toisinpäin. Ajattelua ei tällaisessa kokonaisuudessa voi erottaa tarkasteltavaksi irrallaan muusta kokonaisuudesta. Kehoon liittyikin olemuksellisesti keskinäinen riippuvuus ja vuorovaikutuksellisuus.

---

<sup>46</sup>Shusterman 2000b, 144–150; Shusterman 2012, 3, 28, 31, 33, 47, 92, 141, 188, 227, 337. Lainaus s. 47: ”...to designate the living, sensing, dynamic, perceptive and purposive body”. Shusterman (2012, 5, 6) johtaa käsitteensä kreikan kielen sanasta *soma*, joka tarkoittaa kehoa; käsitteellä ei tarkoiteta Vedojen jumalallista *soma*-juomaa. Myöskään sillä ei ole juuri mitään tekemistä suomenkielisen sanan ’soma’ kanssa. Ihminen voi toki olla mielestämme *soma* aivan kuin hän voi olla rumakin. Shustermanin esityksessä vuonna 399 eKr. kuollut Sokrates saa esikuvallisen roolin.

<sup>47</sup>Shusterman 2012, 28–35, lainaus s. 16: ”...fundamental ambiguity in human existence – as both subject and object, powerful and frail, knowing and ignorant, free and constrained, dignified and brutish.”

<sup>48</sup>Shusterman 2012, 94, 141.

<sup>49</sup>Shusterman 2012, 3, 5, 6, 46, 189, 227. Kehon välineellisen funktion Shusterman (2012, 35) johtaa etymologisesti antiikin kreikan kielen sanasta *organon*, joka tarkoitti välinettä.

<sup>50</sup>Shusterman 2012, 301. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että sen enempää Shusterman kuin minäkään kannattaisimme G. F. W. Hegelin (1770–1831) näkemystä maailmanhengestä, joka täydellisyteen kulkevan kehityksensä kautta manifestoituu hierarkisesti ensin mineraaleissa ja tasolta toiselle hypättyään ihmisissä ja lopulta eurosentrisessä filosofiassa (Katso Shusterman 2012, 166). Katso myös Broo 2010, 33.

Sitä kuvaa myös Shustermanin käsitys termistä 'somaattinen', joka saa hänen mukaansa suunnan neurotieteen käyttämästä termistä 'somaesteettinen systeemi'. Se

viittaa erityisesti muihin kehollisiin aisteihin kuin näköön, kuuloon, hajuun, makuun, mikä tarkoittaa, että se määrittää tuntemuksia ihosta (kosketuksesta), proprioseptiosta, kinestesiasta, kehon lämpötilasta, tasapainosta ja kivusta.<sup>51</sup>

Tarkemmin ottaen somaattisuus tarkoittaa yhtäältä kaikkea kehon sisäistä: toisin sanoen kaikenlaisia fysiologisia systeemejä, aisteja, emotionaalisuutta ja kognitiivisuutta, ja yhtä hyvin kehon liikekaavoja, tottumuksia ja toiminnan tapoja sekä erilaisia *soman* kokemisen moodeja. Toisaalta somaattisuus tarkoittaa kuitenkin myös kaikkea sitä kulttuurista, sosiaalista, historiallista ja biologista, joka *soman* olemiseen ja toimintaan vaikuttaa.<sup>52</sup> Paitsi, että kehoon liittyy vuorovaikutellisuus, siihen liittyy siis myös tietynlainen mediaalisuus. Siksi myöskään kehoa, *somaa*, ei voi lähtökohtaisesti tarkkailla irrallaan, vaan sen on käsitettävä olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja keskinäisessä riippuvuussuhteessa sekä fyysisten että sosiaalisten ympäristöjensä kanssa. Shusterman tähdentääkin, että *soma* on sekä ohjattu että ohjaa käyttäytymistä.<sup>53</sup>

Somaestetiikalle keskeinen tutkimuskohde, somaattinen esteettinen kokemus, jäsentyy edellä esitetyn valossa sekä itsessään että suhteessa ympäristöönsä mediaalisen keho-mielen kehollistuneena, herättävänä ja maailmaa kohti suuntautuvana havaintokokemuksena. Melko ilmeistä on, että tällainen kokemus on mahdollinen vain partikulaarina ja partikulaarissa paikassa tapahtuvana. Somaestetiikassa partikulaarilla on selkeä arvo. Näin somaestetiikan ihmiskäsitys asettuu vastakkain sellaisen idealistisen ihmiskäsityksen kanssa, joka perustuu alkuperäiselle, muuttumattomalle, universaalille ja ajattomalle kaikkien ihmisten kesken, kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa tiedetylle kehollistuneelle tietoisuudelle. Shusterman liittyy tällaiseen ihmiskäsitykseen taipumuksen ohjata kohti eettisesti arveluttavaa toimintaa, jossa omien päämäärien tavoittelun nimissä toisia orjuutetaan tai aliarvostetaan. Arvostettaessa todella partikulaaria on päämäärien arvostamisen rinnalla arvostettava myös keinoja ja metodeja, joilla päämääriin voidaan päästä, toisin sanoen on arvostettava yksittäistä kehoa.<sup>54</sup> Universaalista tässä relativistisessa asenteessa on vain käsitys ihmisestä tietoa rakastavana.

Somaesteettinen ajattelu on yllä kuvatun kaltaisen somaattisen esteettisen kokemuksen tapahtumista, jäsentymistä ja luovaa hyödyntämistä. Karkeasti sanot-

<sup>51</sup>Shusterman 2012, 6. ”In neuroscience, the somaesthetic system refers most specifically to bodily senses other than those of sight, hearing, smell, and taste; that is, it designates feelings of skin (touch), proprioception, kinaesthesia, bodily temperature, balance, and pain.”

<sup>52</sup>Shusterman 2012, 16.

<sup>53</sup>Shusterman 2012, 28–29, 65, 189.

<sup>54</sup>Shusterman 2012, 5, 36–37, 166–196.

tuna se on arkisen olemisemme tietoista olemista, tarkkailua ja tiedostamista. Tällainen tietoinen todellisuuden kokemisen tutkiminen on keskeinen osa myös joogaharjoitusta. Se on osa tieteellistä tapaa lähestyä olemista ja maailmaa. Tieteenharjoituksessa kokemuksella on kuitenkin lukuisia rooleja. Ilkka Niiniluodon mukaan ne voidaan esittää jatkumona, jonka toisessa päässä on erilaisten välineiden ja mittalaitteiden avulla saavutettu, usein numeerisessa muodossa oleva havaintoaineisto ja toisessa päässä ihmisen silmin tai korvin saavutettu aistihavainto. Esteettinen kokemus asettuu tällä jatkumolla suoran ja välittömän aistimuksiin liittyvän havainnon alueelle. Vaikka on mahdollista määritellä joukko esteettiseen kokemukseen liittyviä asioita ja näiden pohjalta johtaa jonkinlainen käsitys itse kokemuksesta, esteettisen kokemuksen ilmiömäinen luonne saattaa kuitenkin olla esteettisesti kokevan henkilön ulkopuolelta tulevan tutkimuksen tavoittamattomissa.<sup>55</sup> Miten silloin on ylipäätään mahdollista tutkia sitä, mitä esteettinen kokeminen voi olla joogan harjoittamisessa, tai ylipäänsä missään?

Somaestetiikka pyrkii ylittämään metodologisen kuilun subjektiivisen kokemuksen tutkimuksessa sisällyttämällä tutkimukseen praktisen osuuden. Tämä tarkoittaa, että somaesteettiseen tutkimukseen sisältyy tutkijan tai havainnoijan omaa henkilökohtaista somaesteettistä kokemista ja kokemisen tutkimista, mikä tapahtuu ”sitoutumalla kurinalaisiin, reflektoiiviin ja kehollisiin harjoitusohjelmiin, joiden tarkoituksena on somaattinen kehittyminen (joko representionaalisena, eksperimentaalisenä tai performatiivisena)”<sup>56</sup>. Tämän vuoksi oma joogan harjoittamiseni on (väistämättä) osa tätä tutkimusta.

Joogan harjoittamiseen liittyvän esteettisen kokemuksen tutkiminen somaesteettisestä näkökulmasta on mielekästä, koska näin estetiikan keskeiset kysymykset liittyvät havaintoon, tietoisuuteen, tuntemiseen ja toimintaan, toisin sanoen seikkoihin, jotka voivat tulla kyseeseen yhtä hyvin taiteen parissa kuin siellä, missä taidetta ei näyttäisi olevan olemassa. Taiteen käsitteen määrittelyyn tai taide maailman instituutioille perustuvat teoriat esteettisestä kokemuksesta tarjoavat siten kokonaan toisenlaisen, ja myös vastakkaisen, lähestymistavan kuin minkä Shusterman esittää ja mitä hyödynnän tässä tutkielmassa. Shusterman luonnehtii näiden lähinnä 1900-luvulla esitettyjen anglo-amerikkalaisten filosofisen estetiikan teorioiden tyyliä ”käärepaperi-malliksi”. Hänen mukaansa tällaiset teoriat taiteesta ”esittävät, säilövät ja säilyttävät läpinäkyvästi teorian kohteen”, toisin sa-

---

<sup>55</sup>Niiniluoto 2002, 71. Toisaalta esimerkiksi aistikyborgit, kuten Neil Harbissonin, joka näkemisen sijaan kuulee värejä, monimutkaistavat kokemuksen ja teknologian välistä suhdetta. (YouTube: Neil Harbisson.)

<sup>56</sup>Shusterman 2012, 41–45. Lainaus sivulta 45: ”...which involves actually engaging in programs of disciplined, reflective, corporeal practice aimed at somatic self-improvement (whether representational, experimental, or performative).” Shustermanin (2012, 139) mukaan taidetta ei voi erottaa muusta elämästä ja sosiopoliittisista voimista, minkä vuoksi deskriptiivinen käsitteellinen määrittely vaikuttaa rakenteiden uusintumiseen.

noen niillä ei ole mitään tekemistä konventionaalien ajattelun ja kokemuksen muuttamisen kanssa.<sup>57</sup> Vaikka somaestetiikka seuraakin tutkimusalana luontevasti pragmatistisen filosofian traditiota, se Shustermanin mukaan myös laajentaa pragmatismia. Kulttuurin filosofiana pragmatismi on Shustermanin mukaan kulttuurin muokkaamaa – ja siis muokattavissa. Tästä syystä somaestetiikka on paitsi pluralistista filosofiaa se myös osallistuu tietoisesti kulttuurin ja filosofian muokkamiseen. Siten somaestetiikka tarjoaa apua yksittäisen ihmisen omaan persoonalliseen itsen kultivoimiseen ja harjoitusten ja teoriansa kautta ”sosiaalisen toivon” kulttuuripolitiikkaa.<sup>58</sup>

## 2.2 Kokemusten tunnistamisesta

Kokemista vaikuttaa tapahtuvan koko ajan. Sen sijaan sitä, milloin kokemuksella on juuri esteettinen laatu, ei ole välttämättä helppoa tunnistaa. Miten silloin voidaan olla varmoja, että puhuttaessa esteettisestä kokemuksesta joogan harjoittamisessa, on kyse juuri esteettisestä kokemuksesta, eikä jostain muusta?

Kysymys kokemusten tunnistamisesta tai määrittämisestä on laaja ja siihen liittyy sekä länsimaissa että Intiassa pitkä ja monipolvinen mielenfilosofian keskustelu. Siten kokemusten tunnistamiseen liittyvät myös kysymykset subjektin ja objektin, kokijan ja koettavan, välisestä suhteesta samoin kuin universaalien ja partikulaaristen välisestä suhteesta. Yhtä lailla siihen liittyvät keskustelut ajattelun ja toiminnan sekä tiedon ja kokemuksen välisestä suhteesta. Tarkastelen tässä kolme mahdollista tapaa lähestyä kysymystä esteettisen kokemuksen tunnistamisesta. Ensin käsittelen sellaista estetiikan teoriaa, joka eksplisiittisesti vertaa esteettistä kokemusta joogakokemukseen. Toiseksi tarkastelen mahdollisuutta, että joogan harjoittajat tunnistaisivat itse esteettisen kokemuksen. Viimeiseksi nostan esiin Shustermanin käsityksen esteettisen kokemuksen ja joogan kaltaisten perinteiden väistämättömästä suhteesta. Kaikki nämä lähestymistavat sivuavat osaltaan monia mielenfilosofian sinänsä mielenkiintoisia kysymyksiä.

(1)

Esteettisen kokemuksen ja joogakokemuksen eksplisiittistä vertailua on vaikea löytää länsimaisen filosofisen estetiikan traditiosta. Sen sijaan intialaisen estetiikan perinteeseen kysymys näiden kokemusten suhteesta tuntuisi kuuluvan. Tämä tulee ilmi sekä Sathyanarayanan musiikin kritiikkiä käsittelevässä teoksessa että Parpolan tarkastelussa intialaisesta estetiikasta.

---

<sup>57</sup>Shusterman 2012, 3, 132–138, 140, 176, lainaus s. 134: ”...such theories of art transparently present, contain, and conserve their object – our conventional view of art.”

<sup>58</sup>Shusterman 2012, 3, 166, 188–189.

Abhinavagupta ja Bhaṭṭa Nāyaka näyttäisivät pitävän joogisena kokemuksena joogan harjoittajan ekstaattista ”rajattoman autuuden” eli *brahmanin*, maailman-sielun, kokemista<sup>59</sup>. Indologi Georg Feuersteinin mukaan ekstaattinen kokemus tarkoittaa sitä, että kokemuksessa kokija ”astuu ulos” (*ex-stasis*) itsestään ja sulautuu koettavaan kohteeseen. Siten ekstaasi

on epätavallinen tai muuttunut tietoisuuden tila, joka sisältää merkittävän muutoksen siinä, miten henkilö kokee oman identiteettinsä. Kokemukseen kuuluu väistämättä vähintään osittainen egon transsendenssi, johon liittyy äärimmäisen autuuden kokeminen. Yleisesti ottaen ekstaasi välittää emotionaalisen (äärimmäisen) nautinnon ja mentaalisen (äärimmäisen) ilon.<sup>60</sup>

Joogisen kokemuksen (*brahman*) ja esteettisen elämyksen (*rasa*) erona Abhinavagupta ja Bhaṭṭa Nāyaka pitivät sitä, että joogisessa kokemuksessa ”kaikki polaarisuus katoaa ja jäljelle jää vain omana objektinaan olevan tajunnan ykseys”, kun taas ”esteettisessä elämyksessä arkielämän tunteet ja faktat säilyvät vaikkakin kirkastettuina”<sup>61</sup>.

Ekstaattinen kokemus ei kuitenkaan kata kaikkia joogisia kokemuksia. Esimerkiksi Feuersteinin mukaan joogista kokemusta tai sille ”tyypillistä mieltä muuttavaa tietoisuuden tilaa” (*typical yogic state of mind-transcending consciousness*) on haluttu kuvata myös enstaattisena kokemuksena (*en-stasis*). Siinä kokija itsestään poistumisen sijaan pikemminkin ”seisoo sisällä” itsessään ja itsensä kanssa, sekä lopulta autenttisessa olemuksessaan eli transsendentaalisessa Itsessä”.<sup>62</sup> Feuerstein ei kuitenkaan vertaa joogista kokemusta esteettiseen kokemukseen.

Sathyanarayanalle intialaisessa estetiikan teoriassa *brahmānanda sahodaraḥ* eli esteettinen kokemus tarkoittaa erityisesti taidekokemusta. Se eroaa henkisisistä kokemuksista ja sellaisena ymmärretystä joogisesta kokemuksesta keinotekoisuutensa vuoksi: esteettinen kokemus on taiteilijan tai jonkin kokijan ulkopuolella sijaitsevan kohteen aiheuttama. Se on myös riippuvainen kokemusta stimuloivasta taiteen muodosta ja päättyy, kun taideteos ei ole enää läsnä. Henkinen kokemus

---

<sup>59</sup>Parpola 1980, 198–199. *Brahma* on yksi hindulaisuuden pääjumalista. Sen toimintaan kuuluu erityisesti maailman luominen.

<sup>60</sup>Feuerstein 1990, 106. Ecstasy ”is a nonordinary or altered state of consciousness that involves a significant shift in one’s sense of identity. The experience entails at least a partial transcendence of the ego, accompanied by extreme blissfulness. Generally speaking, ecstasy conveys emotional rapture and mental exaltation.”

<sup>61</sup>Parpola 1980, 199.

<sup>62</sup>Feuerstein 1990, 106. ”Enstasy means literally ”standing within” oneself and, ultimately, within one’s authentic being, namely the transcendental Self (*ātman, puruṣa*).” Enstaattisen ja ekstaattisen kokemuksen eroa joogan parissa on tähdentänyt mm. Mircea Eliade (1907–1986). Feuersteinin mukaan *haṭhayoga*-kokemusta kuvaa mieluummin enstaattinen oivallus (*enstatic realization*) (Feuerstein 1990, 133–136). Ekstaattinen ja enstaattinen juontuvat termeinä kreikankielisestä sanasta *stasis*, joka tarkoittaa pysähtymistä.

sen sijaan, kuten edellä esitetty *brahman* tai *mokṣa* eli vapautuminen, syntyvät henkilöstä ja henkilössä itsessään ja ovat lisäksi pysyviä tiloja.<sup>63</sup>

Sathyanarayana ymmärtää kuitenkin henkisten ja esteettisten kokemusten olevan jollain tavalla sukulaisia. Tätä samankaltaisuutta hän selittää referentiaalittomuudella. Vaikka esteettinen kokemus aiheutuukin havaittavan maailman kohteista ja ilmiöistä, kokemus sinänsä ei hänen mukaansa viittaa mihinkään havaittavaan. Henkisillä kokemuksilla sen sijaan ei Sathyanarayanan mukaan ole edes aiheuttajaa havaittavassa maailmassa. Kuitenkin hän toteaa, että joogatraditio tuntee sekä kohteellisia että kohteettomia tietoisuudentiloja (*samādhi*).<sup>64</sup> Jooginen kokemus voi siis olla myös sellainen, joka syntyy henkilössä itsessään ilman ulkopuolista aiheuttajaa, mutta jolla samaan aikaan on myös fenomenaalinen kohde.

Kokemuksen kesto, tietoisuuden laatu ja sen suuntautuminen tuntuisivat edellä esitetyn perusteella kertovan joogisen ja esteettisen kokemuksen erosta. Vaikka Abhinavaguptan, Bhaṭṭa Nāyakan ja Sathyanarayanan huomiot ovat alustavasti valaisevia sekä esteettisen että joogisen kokemuksen osalta, niihin sisältyy kuitenkin muutamia perustavanlaatuisia ongelmia.

Sekä Abhinavagupta, Bhaṭṭa Nāyaka että Sathyanarayana perustavat joogisen kokemuksen hyvin pitkällisen harjoittelun seurauksena aikaan saatettuun tai jopa koko joogaprosessin lopputuloksena pidettyyn kokemukseen. Joogan harjoittamisen aikaisesta esteettisestä kokemuksesta ne siis kertovat vain vähän tai ei ollenkaan. Rajatonta autuutta ja lopullista vapautumista voi varmasti pitää omaleimaisimpina tai vähintään stereotyyppisinä joogisina kokemuksina. Niiden tutkiminen on kuitenkin todellisuudessa hankalaa kuvausten spekulatiivisuuden vuoksi. Tällaisia äärimmäisiä rajakokemuksia ei siten voi pitää ensisijaisina arvioitaessa esteettisen kokemuksen osuutta nimenomaan joogan harjoittamisessa.

Joogan harjoittamisessa mahdollisesti tapahtuvan esteettisen kokemuksen tutkimisen kannalta on myös ongelmallista, että edellä esitetyt näkemykset perustavat esteettisen kokemuksen taidekokemukseen. Voidaanko esimerkiksi vakuuttavasti todeta, että musiikkikokemus ja ympäristötaidekokemus ovat samanlaisia? Taiteeseen voi myös kuulua muita laatuja kuin esteettinen; toisinaan taideteoksen keskeisimpänä laatuina voi olla vaikkapa poliittisuus<sup>65</sup>. Näin ollen taidekokemus voi olla laadultaan myös esimerkiksi poliittinen, mutta olisi outoa sanoa, että esteettisen kokemuksen keskeinen laatu olisi poliittisuus. Esteettisten kokemusten ala näyttäisi myös olevan taidetta laajempi, kuten olen tämän luvun johdannossa todennut: Esteettiset kokemukset liitetään toistuvasti taiteen lisäksi myös esimerkiksi luontoon ja arkeen.

<sup>63</sup>Sathyanarayana 2006, 7–8, 12–13. *Mokṣa* tarkoittaa vapautumista, erityisesti viimeistä vapautumista sielunvaelluksesta, mutta myös kuolemaa. (Apte 1970, 448–449.)

<sup>64</sup>Sathyanarayana 2006, 7–8, 12–13. Käsittelen *samādhia* tarkemmin luvuissa 3.1. ja 4.

<sup>65</sup>Esim. Haapala 1995, 103.

Tässä ei ole tarkoitus sanoa, etteivätkö taideteokset varmasti tarjoaisi jopa esimerkillisinä pidettäviä esteettisiä kokemuksia. Jos esteettisten kokemusten ymmärretään syntyvän vain ja ainoastaan taideteoksista, halutaan yleensä ilmaista, että esteettisten kokemusten kohteena on jokin yleisesti esteettiseksi ymmärretty ja hyväksytty objekti tai tapahtuma. Joogan harjoittamisessa esteettisen kokemuksen kohteena on kuitenkin oletettavasti jooga, jota ei ole ainakaan länsimaisessa estetiikan traditiossa pidetty esteettisenä objektina tai tapahtumana. On siis käsitettävä, että mikäli esteettistä kokemusta ei johdeta taidekokemuksesta, esteettinen kokemus saattaa määrittyä jollakin muulla tavalla kuin minkä esimerkiksi Sathyanarayana esittää.

Abhinavaguptan, Bhaṭṭa Nāyakan ja Sathyanarayanan huomiot esteettisestä kokemuksesta näyttävät viittaavan siihen suuntaan, että esteettinen kokemus tulisi käsittää kokemuksen sijaan pikemminkin elämyksenä. Esteettisen kokemuksen ja elämyksen välisen eron hakeminen voi tuntua saivartelulta; esteettinen kokemus tuntuisi intuitiivisestikin viittaavan johonkin poikkeukselliseen kokemukseen, joka on selkeästi erotettavissa muusta kokemusten virrasta. Käytämme kuitenkin sanoja 'kokemus' ja 'elämys' siksi, että on todella mahdollista tunnistaa jonkinlainen laadullinen ero kokemusten välillä.<sup>66</sup>

Itse käsittän eron elämyksen ja kokemuksen välillä oman joogaharjoitukseni pohjalta. Minulle elämykset ovat arkisena kehollisena metaforana sydämenlyönin kaltaisia tapahtumia, jotka repivät räjähtävyytensä (rytmisyytensä) ansiosta meidät irti vallitsevista olosuhteista ja synnyttävät tyhjiön elämyksen ja arjen välille – ja tyhjiö synnyttää tarpeen kokea samaa uudelleen. Tällaiset tapahtumat ohjaavat mielestäni elämyskeskeiseen elämäntapaan ja vaikuttavat elämysten merkitysten uusiutuvaan korostamiseen kulttuurissa. Kokemuksen ymmärrän puolestaan sellaisena jatkuvana kokemuksellisuutena, jossa arkisuus ja huomiota herättävyys kulkevat limittäin ja aaltoillen yhteistyössä toistensa kanssa prosessina. Tällaiset kokemukset eivät kenties ole niin muistettavia kuin elämykset, mutta yhtä kaikki myös ne vaikuttavat toimintaamme ja kohottavat elämänlaatua. Näin käsitettynä kokemus on arkisena kehollisena metaforana hengityksen kaltaista läsnäoloa, samaan aikaan yksittäinen tapahtuma että prosessi, jonka aikana kokemukset karttuvat ja tekevät meistä kokevia ja kokeneita ihmisiä.

Olen samaa mieltä Saiton kanssa siitä, että on tarkasteltava kriittisesti taipumustamme arvostaa ensisijaisesti nimenomaan elämyksiä. Olisi osattava arvostaa yhtä lailla täysin arkisten ja tavanomaisten asioiden ja tavanomaisen maailman sulautumisemme esteettisyyttä, sillä myös näillä kokemuksilla on merkittäviä ja

<sup>66</sup>Monissa kielissä tehdään ero kokemusten ja elämysten välille käsitteellisesti. Näin on suomen kielen lisäksi myös esimerkiksi saksan kielessä, jossa erilaisiin kokemuksiin viitataan sanoilla 'Erlebnis' ja 'Erfahrung'. Englannin kielessä vastaavaa käsitteellistä eroa sen sijaan ei ole: kaikkia kokemuksia palvelee sama käsite 'experience'. (Esim. Niiniluoto 2002, 11.)



kauaskantoisia seurauksia.<sup>67</sup> Silti arkisuuden esteettisyys on tietyssä mielessä paradoksi kuten Arto Haapala huomauttaa. Hänen mukaansa esteettisyys tuntuu huomiota herättävyytensä vuoksi väistämättä muuttuvan arkisessa olemisessakin arjen vastakohtaksi, ”vieraaksi ja esiintulevaksi”.<sup>68</sup>

Somaestetiikan näkökulmaa arjen estetiikkaan luonnehtii transfiguraatio. Arkea ei ole välttämätöntä pyrkiä arvostamaan arkisesti, mikä olisi paradoksaalista. Shustermanin mukaan ”arkisia kohteita ja tavallisia kokemuksia” voidaan transfiguroida intensiivisemmiksi havaintokokemuksiksi, ”joita luonnehtii eksplisiittinen, korostunut, arvostava tietoisuus (*awareness*)”.<sup>69</sup> Tavallisia arkisia kokemuksia ja arkista olemista olisi siis mahdollista oppia tarkastelemaan yhtä mielekkäästi kuin intensiivisyydessään voimallisempia elämyksiä. Näin on siksi, että havainnon painottumisen lisäksi arjen estetiikkaa kuvaa Shustermanin seuraava huomio:

Esteettinen kokemus perustuu tietoiseen ja keskittyneeseen tarkkaavaisuuteen, jolla on käsitys itsestään fokusoituneena tai korostuneena kokemuksena, ja jota arvostetaan sellaisena<sup>70</sup>.

Tavanomaisuuden arvostamiseen liittyy näin ollen tietynlainen tutkiva toiminta.<sup>71</sup> Sellaiseksi toiminnaksi Shusterman esittää herkkyyden ja somaesteettisen tietoisuuden kehittämistä.<sup>72</sup> Kuten Haapala huomauttaa, perinteisesti tällaista erityistä suhtautumista johonkin kohteeseen on kutsuttu estetiikan teoriassa esteettisen asenteen ottamiseksi<sup>73</sup>. Esteettinen asenne voisikin selittää joogan harjoittamisessa koettavaa esteettistä vaivattomammin kuin jokin muu teoria. Joogan harjoittamisen päämäärän kannalta esteettinen asenne ei vaikuta kovin hyödylliseltä.

(2)

Yksi tapa varmistaa esteettisten kokemusten osuus joogan harjoittamisessa olisi kysyä sitä joogaa harjoittavilta. Sen seurauksena joutuisimme kuitenkin vastaamaan kysymykseen, miten voidaan olla varmoja, että joogaa harjoittavan todistus on pätevä.

---

<sup>67</sup>Saito 2010, 44–46, 52.

<sup>68</sup>Haapala 1995, 101–103.

<sup>69</sup>Shusterman 2012, 303, 304. ”...the second conception of everyday aesthetics is about the transfiguration of ordinary objects or commonplace experience into a more intensified perceptual experience that is characterized by explicit, heightened, appreciative awareness.”

<sup>70</sup>Shusterman 2012, 303. ”...aesthetic experience is a matter of conscious, concentrated attention that is essentially aware of itself as focused or heightened experience and that is appreciated as such”.

<sup>71</sup>Esim. Shusterman 2012, 133–134, 303–305.

<sup>72</sup>Shusterman 2012, 143–144. Samassa yhteydessä Shusterman huomauttaa myös, ettei somaestetiikka saisi rajautua vain ekstaattisten rajakokemusten tutkijaksi.

<sup>73</sup>Haapala 1995, 103.

Aarne Kinnusen mukaan väitettä koetusta esteettisestä elämyksestä voidaan testata käsitteellisesti. Näin on siksi, että hänen mukaansa esteettinen elämys yhtäältä ilmaistaan aina sanallisesti ja toisaalta esteettisessä elämyksessä ”jonkin esteettisen kvaliteetin kokeminen on tavallista merkitsevempi”.<sup>74</sup> Tällaisina esteettisinä kvaliteetteina on pidetty esimerkiksi yleveyttä, suloisuutta, pittoreskia, kauneutta ja groteskia monien muiden kvaliteettien lisäksi. Voisimme siis yksinkertaisesti tarkastaa, joko kirjallisesti tai vaikkapa kasvokkain haastatellen, kuvaako henkilö kokemustaan esteettisillä kvaliteeteilla ja pitääkö hän tätä kvaliteettia tavallista merkitsevämpänä kokemuksessaan. Analogian mukaan jooginen kokemus olisi mahdollista tunnistaa siitä, että henkilö kuvaisi jonkin joogaan liittyvän kvaliteetin merkitsevyyttä omassa kokemuksessaan.

Monissa tapauksissa varmasti onkin kuten Kinnunen esittää. Näkemys kuitenkin johtaa tutkielmani kannalta haasteellisiin tilanteisiin. Ensinnäkin esteettisen elämyksen tai kokemuksen emotionaalista latausta voi olla vaikea erottaa monista muista merkityksellisinä avautuvista kokemuksista. Kinnusen mukaan esteettinen elämys on oikeastaan luonteeltaan uskomuselämys ja kuuluu siksi samaan ”hajanaiseen kategoriaan” mystisen, uskonnollisen ja todellisuuselämyksen kanssa. Tällaisten maailmankuvasta riippuvien kokemusten välillä on vaikea osoittaa olevan emotionaalisia eroja.<sup>75</sup> Esteettisen elämyksen tai kokemuksen ja muiden kokemusten välille voidaan ehkä tehdä vain käsitteellinen ja kontekstuaalinen ero.

Esteettisen kokemuksen riippuvuus esteettisestä diskurssista johtaa siihen, että estetiikan perinnettä tuntematon joogan harjoittaja ei todennäköisesti tule kuvanneeksi joogan harjoittamisen kokemustaan esteettiseksi. Kuten Marcia Eaton esittää, esteettisen kokemuksen tunnistamiseen tarvitaan yhtäältä kulttuurin tunteesta ja toisaalta kokemuksesta käytettyä estetiikan sanastoa: ”Esteettinen kokemus edellyttää huomion kiinnittämistä sellaisiin ominaisuuksiin, joita kulttuurissa pidetään huomion arvoisina.”<sup>76</sup> Ei ole lainkaan varmaa, että länsimaisen estetiikan traditiossa huomionarvoisena pidetyt seikat olisivat arvostettuja myös joogatradiotiossa tai intialaisessa viitekehityksessä. Jos siis joogan harjoittamisen kokemuk-  
sien kuvauksissa ei käytetä lainkaan estetiikan sanastoa, täytyykö hyväksyä, ettei joogan harjoittamisessa voi olla kyse lainkaan esteettisestä kokemuksesta ja että esteettinen kokemus on puhtaasti kulttuurisidonnaista?

Luonnollisesti on otettava huomioon, että joogan harjoittamiseen ei välttämättä liity lainkaan esteettistä kokemista. Esteettisten kokemusten osuus joogan harjoittamisessa onkin siksi lähtökohtaisesti vain mahdollista. Tässä tutkielmassa lähden kuitenkin oletuksesta, että joogan harjoittaja tunnistaa harjoitukseensa

<sup>74</sup>Kinnunen 1990, 12, 108.

<sup>75</sup>Kinnunen 1990, 105, 108. Samasta asiasta huomauttaa myös Haapala (1995, 102). Kinnunen käyttää johdonmukaisesti nimenomaan esteettisen elämyksen käsitettä.

<sup>76</sup>Eaton 1995, 172, laajemmin 169–173.

liittyvät esteettiset kokemukset tai elämykset, vaikkei ehkä nimeäkään niitä esteettisiksi<sup>77</sup>. Kuitenkin näin oletettaessa on myös otettava huomioon, että vaikka joogan harjoittaja kuvaisikin joogan harjoittamisen kokemuksestaan esteettiseksi, kyse voi olla pelkästään menneiden kokemusten narraatiosta, kuten Saito huomauttaa Jean-Paul Sartren avulla.<sup>78</sup> Saattaa siis yhtä hyvin olla, että esteettiset kokemukset ovat tunnistettavissa vasta niistä kerrottaessa, mutta että niiden luonne ja laatu muodostuu pikemminkin kerronnasta kuin itse tapahtuneesta kokemuksesta. Joogan harjoittajien kokemusten kuvauksia arvioitaessa on siksi tunnettava sekä estetiikan että joogan perinnettä ja käytäntöjä.

Kinnusen väite siitä, että esteettisen kokemuksen ilmaus on aina sanallinen, voidaan kyseenalaistaa somaesteettisen näkökulman avulla. Joissakin tapauksissa esteettisen kokemuksen ilmaus voi ehkä olla myös kehollinen ja ilman sanoja ilmevä olemisen ja toimimisen tapa. Näin on siksi, että Shustermanin käsityksessä esteettisestä kokemuksesta korostuu kvaliteettien kokemisen sijaan havaitseminen sinänsä. Hänen mukaansa esteettinen voi tarkoittaa yhtäältä sitä, että tunnemme jonkin entistä nautinnollisempaa, ja toisaalta sitä, että huomaamme enemmän ja välittömämmin eli tulemme herkemmiksi havaitsemaan maailmaa ja olemista. Kuten Shusterman esittää, esteettinen on monimerkityksistä ilmauksen ”tuntea paremmin” havainnollistamassa mielessä.<sup>79</sup> Esteettinen kokemus voitaisiin siten tunnistaa myös havaitsemisen ja tuntemisen tavallista voimakkaammin korostuneesta merkityksestä. Tällaisella toiminnalla voi olla myös sanaton ilmauksensa. Toistaiseksi jää kuitenkin epäselväksi, miten tällaista ilmausta voitaisiin testata.

### (3)

Somaesteettisestä näkökulmasta tarkasteltuna kysymys siitä, miten voidaan olla varmoja esteettisten kokemusten osallisuudesta joogan harjoittamisessa, muuttuu kysymykseksi siitä, harjoitetaanko joogaa harjoittaessa todella joogaa vai jotain muuta. Näin on siksi, että somaestetiikan näkökulmasta jooga käsitetään yhdeksi somaattista tietoisuutta tallentavaksi somaattisen harjoittelun muodoksi.<sup>80</sup> Niemenomaan joogan kaltaisten harjoitusmetodien avulla voidaan arvostaen tutkia arkista kokemuksesta ja kokemuksellisuutta ja sitä kautta kehittää somaesteettistä tietoisuutta. Joogan harjoittaminen on somaesteettinen prosessi, johon on jo määritelmällisesti kuuluttava jonkinlainen esteettistä kokemuksellisuutta.

Somaesteettisellä prosessilla Shusterman tarkoittaa tietoisuuden tasojen kehittymistä. Näitä somaesteettisenä havaintona ja reflektiona ymmärrettäviä *somalla*

<sup>77</sup>Kinnusen mukaan esteettisen elämyksen perustapauksena voi pitää sitä, että henkilö itse nimeää oman kokemuksensa esteettiseksi (Kinnunen 1990, 108).

<sup>78</sup>Saito 2010, 45–46. Tämä Sartren (1905–1980) huomautus on peräisin hänen teoksestaan *La Nausée* (1938). Juha Mannerkorven suomennos *'Inho'* julkaistiin vuonna 1947.

<sup>79</sup>Shusterman 2000a, 272–273.

<sup>80</sup>Shusterman 2012, 11, 43–44, 87, 337.

olevia tietoisuuden tasoja on Shusterman mukaan neljä: tiedostamaton tietoisuus, refleктоimaton ja aiheeton havaitseminen, tarkkaavainen osallistuminen tietoisuuden kohteeseen ja tietoisuus tietoisuudesta tarkkaavaisessa havainnoinnissa. Ensimmäinen tasoista on koettavissa esimerkiksi unen aikana, jolloin esimerkiksi etsimme sopivaa asentoa tai helpotamme hengittämistä. Toista tasoa voisi kuvata arkiseksi olemisen tavaksi. Se on *soman* normaali valvetietoisuus kaikesta olevasta ilman, että mikään erityinen asettuu huomion kohteeksi. Jostain tietystä kohteesta, esimerkiksi taideteoksesta tai omasta kehosta, erityisesti tietoiseksi tuleminen valvetilassa kertoo kolmannesta tietoisuuden tasosta. Neljäs taso tarkoittaa, että *soma* on tietoinen omasta tietoisuudestaan ja sen laadusta ja muodosta.<sup>81</sup>

Tietoisuuden tasojen kehittymistä voidaan kuvata osuvasti myös heräämisinä. Shustermanille herääminen tarkoittaa yhtäältä tietoisuuden aineetonta tasolta toiselle etenemistä ja toisaalta väistämätöntä somaattista muuntumista, mikä perustuu yksilön suuntautuneisuuden muuttumiseen ja tarkentumiseen tietoisuuden muuntuessa. Somaesteettinen prosessi on siten aina myös toiminnan muuttumista. Sen parissa keho on myös sensorisen ja esteettisen arvostamisen ja luovan itsensä muokkaamisen paikka (*locus*). Tämä tarkoittaa mielen taustana ymmärrettävän kehon tuomista ajoittain etualalle taustan 'puhdistamiseksi' tai muuttamiseksi.<sup>82</sup>

Somaesteettisistä näkökulmista katsottuna esteettinen kokemus tulee ilmi sellaisessa tilanteessa, jossa taustana ymmärrettävän kehon merkityksellisyys ja tuntemus siitä korostuvat. Taustan tuntemisella Shusterman tarkoittaa tavan ja tottumusten sekä päämäärien ja tarkoituksellisuuden toiminnan ja vaikutusten havaitsemista ja tuntemista kehollisessa olemisessamme.<sup>83</sup> Hänen mukaansa taustan tuntemukset ”auttavat orientoimaan ajatustamme ja käyttäytymistämme ja ne koetaan somaattisesti siitakin huolimatta, että ne saattavat paeta huomiotamme”.<sup>84</sup> Sellainen tilanne, jossa tarkkaavaisuutemme kiinnittyy nimenomaan tavallisesti taustana olevaan kehoomme ja sen tuntemuksien yhtenäisyyteen, mahdollistaa näkemyksen mukaan esteettisen kokemuksen. Joogan harjoittaminen on nimenomaan tällainen tilanne.

Esteettinen kokemus näyttäisi olevan tunnistettavissa muista kokemuksista somaestetiikan näkökulmasta tarkasteltuna aitoutensa vuoksi, toisin sanoen sen perusteella, että kokemus on *soman* omakohtainen ja kokonaisvaltainen kokemus.

<sup>81</sup>Shusterman 2012, 197–199. Tietoisuuden tasot eivät ole lineaarisesti tasolta toiselle eteneviä, vaan ne tapahtuvat osin päällekkäin ja sekoittuneena (ibid).

<sup>82</sup>Shusterman 2012, 288–314. Katso myös Neverin 2008, 122–123, 127–128. Kehon käsittäminen kokemuksen paikkana on peräisin Maurice Merleau-Pontyn (1908–1961) ajattelusta. Shusterman vastustaa Merleau-Pontyn ja tätä seuranneen fenomenologian käsitykseen liittyvää essentialismia ja sitä, ettei kehoa olisi mahdollista tarkastella sen näkökulman kaltaisen luonteen vuoksi. (Shusterman 2012, 3–5, 48–49, 207–208, 230.)

<sup>83</sup>Shusterman 2012, 61, laajemmin 55–61. Tavan ja totumuksen osalta Shusterman nojaa Pierre Bourdieun (1930–2002), William Jamesin että John Deweyn teorioihin kokemuksesta.

<sup>84</sup>Shusterman 2012, 60.

Tästä näyttäisi seuraavan, että esteettisen kokemuksen tunnistettavuus edellyttää *soman* omien rajojen tunnistamista. Kuitenkin *soman* määritelmään kuuluu, että oikeastaan mikä tahansa, mikä sen toimintaan vaikuttaa, on tietyssä mielessä osa sitä itseään. *Soman* sisäpuolen ja ulkopuolen määrittäminen osoittautuu vaikeaksi tehtäväksi, joka kuitenkin on osa heräämisen prosessia. Esteettisen kokemuksen tunnistamisen perustaminen omakohtaisuuteen tarkoittaa myös sitä, että oikeastaan minkälainen kokemus tahansa voi tulla esteettiseksi kokemukseksi. Esimerkiksi fyysinen kokemus tai kasvattava kokemus voi muuttua esteettiseksi. Näin ollen esteettisen kokemuksen mahdollisuuden periaateksi koskee kokemuksia ylipäänsä. Esteettinen kokemus on näin ollen jotakuinkin vastaava *rasan* käsitteen kanssa: se on tajunta, joka tietynlaisissa olosuhteissa voi muuttua esteettiseksi tajunnaksi. Ehkä juuri siksi myös Shusterman nostaa esille John Deweyn käsityksen siitä, että esteettinen kokemus auttaa voimallisuutensa vuoksi ymmärtämään kokemistamme ylipäänsä<sup>85</sup>.

Miten siis voidaan olla varmoja esteettisen kokemuksen osuudesta joogan harjoittamisessa? Somaesteettinen vastaus kuuluu seuraavasti: Jos henkilö todella harjoittaa joogaa ja hänen toimintansa ja tottumuksensa muuttuvat alituisesti siten, että hänen tuntemuksensa omasta kehostaan ja herkkyys kohentuvat – nautinnollisuuden säilyessä osana prosessia –, henkilön kokemus on vähintään osittain esteettinen. Sitä, mitä joogalla ja sen harjoittamisella tarkoitetaan tai voidaan tarkoittaa, käsittelemme luvuissa kolme ja neljä. Herkkyyden ja tuntemisen (sekä emotionaalissa että kognitiivisessa mielessä) kehittymistä joogan harjoittamisessa tarkastelen puolestaan luvussa viisi. Kuitenkin ennen näitä tarkasteluja käsittelemme lyhyesti kauneutta.

### 2.3 Miksi kauneus?

Astangajoogaguruna pidetty Śrī K. Pattabhi Jois ilmaisee saatesanoissaan Petri Räisänen *Astanga*-kirjaan seuraavasti: ”Toivon, että se (kyseinen kirja) saavuttaa laajan lukijakunnan ja jatkaa joogan tietouden ja kauneuden levittämistä yhä useammille”<sup>86</sup>. Saattaa olla, että Jois halusi toivomuksellaan ainoastaan peräänkuuluttaa joogan arvostusta, sillä ’kauneutta’, kuten termiä ’esteettinen’, voidaan käyttää sekä luokittelevassa että arvostavassa merkityksessä. Silti on mahdollista myös, että Jois piti kauneutta joogan olemukseen kuuluvana.

Kauneudella on pitkä historia estetiikan teoriassa. Itse asiassa käsitettä ’esteettinen kokemus’ alettiin käyttää vasta valistuksen (*Enlightenment*) ajalla, jolloin aiemmin lähinnä kauneutta koskettanut keskustelu määriteltiin uudelleen este-

<sup>85</sup>Shusterman 2012, 61

<sup>86</sup>Räisänen 2005, 7. *Guru* on merkittävä opettaja. Hyvä kuvaus *gurun* käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä löytyy artikkelista Broo 2008, 181–207.

tiikaksi<sup>87</sup>. Samalla 'esteettisestä kokemuksesta' tuli eräänlainen sateenvarjokäsite monenlaisille esteettisille käsitteille, niin kauneudelle, koomiselle kuin rumallekin.

Arkipuheessa esteettinen samastetaan usein kauneuteen<sup>88</sup>. Wladyslaw Tatar-kiewiczin mukaan arkipuheessa esiintyvä käsitys kauneudesta on peräisin jo 400-luvulla eKr. Ateenassa vaikuttaneilta sofisteilta, joiden maailmankuva oli aistisuutta kannattava. Heille kauneus tarkoitti vain niitä asioita, jotka miellyttivät havait-sijaa näkö- tai kuulohavainnon avulla.<sup>89</sup> Edelleen on tavallista käsittää kauneuden majailevan jossakin, jonka voimme nähdä tai kuulla, kuten maisemassa tai musiikissa. Näin ajateltuna tuntuisi luontevalle sanoa esimerkiksi, että joogan harjoittajat saattavat olla kauniita. Voitaisiin myös ehkä sanoa, että kun joku henkilö tekee joogaharjoitustaan, se näyttää kauniille, tai että joogaharjoitusta esittävät kuvat, joogasalien sisustus tai joogaan liittyvä kuvasto vaikuttavat kauniille. Uskoakseni ei kuitenkaan ole esteitä sille, etteikö olisi mahdollista kuvata näitä asioita myös muilla esteettisillä kvaliteeteilla. Toisinaan vaikkapa populaarisuuteen ja viihteellisyteen liitetty kitsch<sup>90</sup> voisi ehkä olla jopa osuvampi termi. Pelkkään näkö- ja kuulohavainnon miellyttävyyteen nojaaminen ei kerro siitä, mitä on harjoitella joogaa, sillä siinä näkemistä ja kuulemista saatetaan toisinaan pitää täysin yhden-tekevinä seikkoina<sup>91</sup>. Onko silloin todettava, että jooga ei voi olla kaunista?

Kauneus voidaan käsittää monella tavalla. Sitä voidaan myös pitää määritelmän tai sen pohjalta luotavan teorian muodostamista varten liian monimerkityksisenä käsitteenä.<sup>92</sup> Joogan parissa kauneutta saattaa olla hankala käsittää jo siksi-kin, että joogan harjoittaminen on nykyisellään useita eri kulttuureita toisiinsa sekoittava ilmiö. Pelkästään intialaisen ja eurooppalaisen kauneuskäsityksen välillä on luultavasti eroja. Minna Eväsojan luettelo itämaiden kulttuureissa vallitsevien kauneuskäsityksien yhteistä piirteistä on kuvaava. Arkisesta kauneuskäsityksetämme se eroaa siten, että kauneuteen ja sen ymmärtämiseen liittyy

---

<sup>87</sup>Filosofisen oppialan määrittäminen on peräisin Alexander Gottlieb Baumgartenin (1714–1762) maisterintutkielmasta *Aesthetica* (1750). Siinä estetiikka määritellään ”aistinvaraista tietämistä tutkivaksi tieteeksi.” (Esim. Kotkavirta 2009, 225; Baumgarten 2009, 248–250.) Voidaan myös ajatella, että estetiikkoja on monia. Näin ajateltuna estetiikka tarkoittaisi jotakuinkin samaa kuin tyyli tai ilmaisukieli. (Esim. Eväsoja 2011, 5.) Estetiikoista puhuminen estetiikan sijaan on ollut erityisesti feministisen estetiikan painoituksena.

<sup>88</sup>Esim. Eväsoja 2011, 5.

<sup>89</sup>Tatarkiewicz 1972, 165–166.

<sup>90</sup>Shusterman 2000a, 51. Thomas Kulkan mukaan kitschin luonne on parasitiittinen: kitschiä edustavat teokset tai ilmiöt eivät luo omaa kauneutta, vaan hyödyntävät käyttämiensä aiheiden jo oletettua kauneutta hyväksi. Hieman pidemmin sanottuna kitschin viehätys perustuu hänen mukaansa helposti tunnistettavan ja vahvasti tunnelatautuneen aiheen hyödyntämiseen. Se hyödyntää sitä, että olemme tiettyjä aiheita kohtaan positiivisesti ehdollistuneet välttämällä aiheita rikastuttavan asosioinnin syntymistä kokemuksessa. Toisin sanoen se perustuu välittömään ymmärrettävyyteen. (Kulka 1996, 47–38, 41–42.) Somaestetiikan näkökulmasta kitsch on sikäli hankala käsite, että se yleisesti ottaen perustuu taiteen kategorioille.

<sup>91</sup>Katso luku 3.2.

<sup>92</sup>Tatarkiewicz 1972, 177–178.

arjen kauneuden arvostaminen, oppimisen ymmärtäminen jatkuvaksi prosessiksi, ihmisen rajallisuuden painottaminen, pyrkimys ideaaliseen ilmaisuun, intuitiivisuus, metaforien runsas käyttö, luonnon kauneuden arvostaminen sekä kuoleman estetisointi.<sup>93</sup>

Vaikka 'itämaat' on liian laaja käsite käytettäväksi tarkasteltaessa juuri joogan kokemista, voidaan ainakin alustavasti olettaa, että myös Intiassa kauneuteen ja sen kokemiseen liittyvät Eväsojan kuvaamat piirteet. Tällaiset yleisinhimilliset teemat tarjoavat tosin luultavasti avauksen melkein pä mihin tahansa kulttuuriin. Joogan harjoittamisen kokemuksen tarkastelun kannalta näyttäisi osuvalle, että nämä piirteet kuvaavat kauneuden sellaisena, joka liittyy selkeästi ihmisen toimintaan, tarkemmin sanottuna elämän elämiseen.

Filosofian perinne on käsittänyt kauneuden monella tavalla myös länsimaisissa kulttuureissa. Artikkelissaan "The Great Theory of Beauty and Its Decline" Tatarkiewicz esittää, että vaikka käsityksiä kauneudesta on ollut lukuisia, eurooppalaisen estetiikan vaikutusvaltaisimpana voi pitää käsitystä, jonka mukaan kauneus koostuu osien välisistä oikeanlaisista mittasuhteista. Teorian esittivät ensin pythagoralaiset, jotka antoivat kauneudelle suppean (ja matemaattisen) merkityksen: osien väliset suhteet olivat ilmaistavissa numeroin. Vaikka teorian muotoilu vaihteli ajan myötä ja siihen saatettiin toisinaan lisätä muun muassa käsitys järjestyksestä ja loistosta, se kuitenkin säilytti keskeisen sisältönsä. Siksi Tatarkiewicz kutsuu tätä useiden teorioiden kannattamaa käsitystä kauneuden suureksi teoriaksi. Se hallitsi muodossa tai toisessa kauneudesta käytyä keskustelua noin kaksituhatta vuotta, eli noin 400-luvulta eKr. noin 1600-luvulle. Vasta empiirisen filosofian ja romantiikan suuntauksen seurauksena suuri teoria alkoi todella väistyä muiden teorioiden tieltä. Myöhemmin syntyneet teoriat eivät kuitenkaan Tatarkiewiczin mukaan ole kestäneet kovin pitkään.<sup>94</sup>

Joogan kauneutta suuri teoria ei näyttäisi selittävän, vaikka joogassa voitaisiinkin havaita jonkinlainen mittasuhteiden välillä vallitseva tasapaino. Näin on siksi, että suuren teorian käsityksen mukaan kauneus kuuluu vain esteettiseen ulottuvuuteen<sup>95</sup>, johon jooga ei ole perinteisesti kuulunut. Mitä esteettisellä ulottuvuudella oikeastaan tarkoitetaan? Tähän palaan luvussa viisi, jossa tarkastelen Berleantin näkemyksen avulla esteettistä kokemusta joogassa. Jotta joogan kauneus voitaisiin osoittaa suuren teorian avulla, täytyisi kuitenkin vastata edelleen siihen kritiikkiin, mitä suuri teoria on saanut osakseen. Tällainen useasti esitetty kritiikki on kohdistunut erityisesti suurta teoriaa tarkentaviin väitteisiin, kuten siihen, et-

---

<sup>93</sup>Eväsoja 2011, 15–22.

<sup>94</sup>Tatarkiewicz 1972, 167–169. Suuren teorian mukainen käsitys on toki voinut esiintyä myös muissa kuin eurooppalaisessa kulttuurissa. Tatarkiewiczin esitys on suuria linjoja tekevä, mikä ei tarkoita, etteikö samaan aikaan suuren teorian rinnalla olisi esiintynyt lukuisia muita käsityksiä.

<sup>95</sup>Tatarkiewicz 1972, 166.

tä kauneus olisi luonteeltaan numeerinen, ja siihen, että kauneus ymmärrettäisiin aistien sijaan järjen avulla. Lisäksi on kritisoitu sitä, että kauneus olisi eksistenssin periaate ja sitä, että kauneus olisi objektiivisesti tarkasteltavissa kohteissa oleva seikka, kuten myös sitä, että kauneus olisi ylipäänsä hyödyllistä.<sup>96</sup>

Somaesteettisistä näkökulmista kauneutta ei voi ymmärtää sen enempää sofistien kuin suuren teoriankaan ehdottamalla tavalla. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettei kauneus olisi osa somaesteettistä prosessia. Shusterman esimerkiksi toteaa, että esteettiseen kokemukseen kuuluvat kauneus, intensiteetti, sisäinen arvo, nautinto ja yhtenäisyys, kuten myös merkitys, ”joka paljastaa rakenteen harmonioita ja kehittyvän muodon”. Sekä dynaaminen osallistuminen että passiivinen läpikäyminen ovat osa esteettistä kokemusta, joka ”vetää mukaansa voimallisesti sekä ajatuksen että tunteen stimuloiden sekä kehoa, mieltä että sielua.”<sup>97</sup> Miksi sitten edellä mainitut teoriat eivät riitä kuvaamaan somaestetiikan kauneuskäsitystä? Siksi, että somaestetiikan mukaan kauneus voi olla myös osa eettistä ulottuvuutta.

Somaestetiikka nojaa antiikin kreikkalaisten filosofien käsitykseen, jossa kauneus ymmärretään Tatarkiewiczin mukaan laajimmassa mahdollisessa mielessä. Kaunista saattoivat siten antiikin kreikkalaisille olla myös ajatukset, tavat, lait ja inhimillinen toiminta. Tällaisesta kauneudesta he käyttivät käsitettä *'kalón'*. Kauneuden käsittäminen laajassa mielessä ei Tatarkiewiczin mukaan lakannut, mutta koska kauneuden ymmärtäminen näkö- ja kuulohavaintoihin liittyväksi muuttui yleiseksi käsitykseksi, kauneudesta tuli monimerkityksinen käsite. Tatarkiewicz myös selittää, että antiikin aikaan sekavuus näiden käsitysten välillä kyettiin välttämään siten, että nähdystä kauneudesta käytettiin symmetrian ja kuullusta puolestaan harmonian käsitettä.<sup>98</sup> Symmetrian ja harmonian liittäminen kauneuteen on tavallista edelleen. Suuren teorian mukaisen kauneuden synonyymejä ne eivät kuitenkaan ole, kuten Tatarkiewicz toteaa: Kauneus on käsite, jolle ei näytä olevan yhtään todellista synonyymiä<sup>99</sup>.

Vaikka somaestetiikan käsitys ei olekaan sovitettavissa sellaisenaan kauneuden suureen teoriaan, voi erilaisissa suhteissa ilmenevä tasapaino tai sopusointuisuus silti olla osa myös somaestetiikan kauneuskäsitystä. Nämä suhteet ovat mitasuhteiden sijaan pikemminkin koettuja suhteita, siis kvantitatiivisten sijaan kvalitatiivisia. Ne ovat suhteita refleksiivisen ja ei-refleksiivisen välillä ja suhteita pintahavaittavuuden, kognitiivisen ja affektiivisen ulottuvuuden välillä. Ne ovat myös suhteita ”sisäisten” ja ”ulkoisten” somaattisten kokemusten välillä. Erityisesti ne

<sup>96</sup>Tatarkiewicz 1972, 169–172.

<sup>97</sup>Shusterman 2012, 265.

<sup>98</sup>Tatarkiewicz 1972, 165–166. Myös Ruth Lorand huomauttaa, että kauneus ymmärretään arkipuheessa myös laajassa mielessä, vaikka filosofisesta kauneuden tarkastelusta tämä käsitys jossain määrin katosikin (Lorand 2007, haettu 8.2.2016).

<sup>99</sup>Tatarkiewicz 1972, 167.



ovat suhteita kokijan ja koettavan välillä. Kuten Shusterman toteaa, pienimmätkin teot ja pienimmätkin merkittävät asiat voivat olla somaesteettisesti harjaantuneelle ilon lähteitä.<sup>100</sup> Ajattelussa kaikuu kunnioitus aasialaista ajattelua kohtaan, sillä ”tyytyväisyys vähästä” on oleellinen osa arjen estetiikkaa idässä<sup>101</sup>. Somaesteettinen projekti tapahtuukin osallistumalla juuri tällaisen suhteellisuuden toimintaan.

Herkkyiden kehittämiseen sekä paremmin ja enemmän tuntemiseen osallistuminen on Shustermanin mukaan väistämättömässä koskettavuudessaan taiteista suurinta, elämisen taidetta (*the Art of Living*), eli kehollistunutta ja osallistavaa filosofiaa, jota voisi elämän opiskeluksikin sanoa. ”Se on elämistä heräämisen tilassa uinumisen sijaan”, uinumisen tarkoittaessa tässä ”syvällisempää heräämistä odottavaa kritiikitöntä valvetilaa”.<sup>102</sup> Päämääränä tällaisella toiminnalla on oivaltaa luovan älykkyyden ja kriittisen reflektoinnin kautta kauneus sekä sen avulla vaikuttaa kehittävästi ympäristöihin, joihin osallistumme<sup>103</sup>.

Edellä esitetyn valossa ja oman käsitykseni mukaan kauneus on esteettisen kokemuksen olemus<sup>104</sup>. Uskoakseni tämä on myös somaesteettisen näkökulman käsitys. Se ei kuitenkaan vielä selitä, miksi kauneutta pidetään ensiarvoisen merkittävänä. Jätän kysymyksen toistaiseksi avoimeksi. Jatkon kannalta oleellisempaa on, että kun kauneus käsitetään laajassa mielessä niin, että sekä esteettisinä pidettävät kohteet että esimerkiksi toiminta voivat kuulua sen alaan, myös joogan harjoittamisen tarkasteleminen esteettisestä näkökulmasta voi olla mahdollista. Tarkastelun on kuitenkin lähdettävä harjoituksen tekemisestä itsestään. Jos hyväksytään, että filosofisen elämän ja itsensä kehittämisen tehtävänä on tuottaa juuri esteettinen kokemus, voidaan myös kysyä yhtäältä, miten filosofinen elämä liittyy joogaan ja toisaalta, miksi oivallettavana on nimenomaan kauneus. Ensin mainittu kysymys on aiheena seuraavissa luvuissa. Toisen kysymyksen vastaus riippuu tarkastelun näkökulmasta. Tässä näkökulma on somaestetiikan.

---

<sup>100</sup>Shusterman 2012, 3, 5, 14, 22, 42, 133, 305–306.

<sup>101</sup>Eväsoja 2011, 15. Arjesta lisää luvussa neljä. Shustermanille (2012, 21) esimerkiksi rakastelu on nimenomaan kauneuden kokemista. Hänen oma tavallisuuden kauneuden oivalluksensa on peräisin zen-harjoituksesta (ibid., s. 306). Japaninkielinen sana *zen* on suora käänös Jooga-sūtrissakin käsitteellä *dhyāna* esitellystä meditaatiosta (Feuerstein 1990, 425).

<sup>102</sup>Shusterman 2012, 26, 288–314. ”...to live philosophically means living in a waking rather than sleeping state” (ibid., s. 289). Herääminen filosofisen elämän metaforisena ilmauksena on ollut tärkeä niin Sokrateelle, amerikkalaisille transsendentalisteille, René Descartesille (1596–1650), Immanuel Kantille kuin myös taolaiselle Zhuangzille. Buddha kantaa jopa nimessään tätä merkitystä (ibid., s. 292). Shusterman perustaa ajatuksensa filosofiasta ”kehollistuneena, valaistuneena ja erittäin tietoisena elämisen taiteena tai taitona” antiikin kreikkalaisiin, Montaigneen, transsendentalistisiin, Nietzscheen ja pragmatismiin (2012, 302).

<sup>103</sup>Vilpittömimmän kuvauksen tästä käsityksestä saa artikkelissa *Somaesthetic Awakening and the Art of Living* olevasta Shustermanin omakohtaisesta kokemuksesta (Shusterman 2012, 288–314), vaikka käsitys on tietysti tuntuna läsnä koko Shustermanin tuotannossa. (Myös ibid., s. 27.)

<sup>104</sup>Tätä mieltä on myös mm. Ruth Lorand (2007, haettu 8.2.2016).

### 3 Joogan harjoittaminen

Käsitys joogasta ja sen harjoittamisen muodot ovat muuttuneet koko joogan historian ajan. Alan kirjo onkin luultavasti liian valtava, jotta voitaisiin määrittellä välttämättömät ja riittävät kaiken joogan kattavat ehdot. Kenties jooga voidaan määrittellä ainoastaan Ludwig Wittgensteinin perheyhtäläisyyden käsitteen<sup>105</sup> avulla: Se, mikä yhdistää tantrisia harjoitteita, kuntosalijoogaa, arkista oppimista ja auktoriteettiohjattuja uskonnollisesti suuntautuneita traditioita, on näiden kaikkien harjoitteiden ja perinteiden suhde joogaan yleensä ja näiden toisistaan monesti radikaalistikin eroavien toimintatapojen joukossa vallitseva samanlaisten piirteiden monimutkainen verkosto. Kukin joogan harjoittaja muodostanee kulttuuritaustastaan ja subjektiposiostaan käsin oman ”joogisen” synteesinsä<sup>106</sup>.

Joogan selittämiseen liittyy samanlaista retoriikkaa kuin somaestetiikkaan: toisinaan joogassa on kyse heräämisestä (*awakening, buddh-*), toisinaan tietoiseksi ja toisinaan esteettömästi oikein toimivaksi ihmiseksi tulemisesta. Ehdottomasti joogassa on kyse yhtä lailla ihmisen itsensä kultivoimisesta jollain tavalla. Mediassa sen sijaan jooga kuvataan usein kehon ja mielen hyvinvointia lisäävänä liikuntamuotona. Jooga saatetaan kuitenkin ymmärtää myös filosofiaksi<sup>107</sup>, tieteeksi<sup>108</sup>, etiikaksi, harjoitukseksi ja henkisen elämän tieksi<sup>109</sup>.

Tavallisesti joogaa pidetään kehon ja mielen yhteen liittävässä harjoituksena, jonka avulla kokonaisuutena ihmisenä olemisen avautuu koettavaksi. Usein sanan ”oikeampi” merkitys johdetaan sanskritinkielisestä juuresta ’*yuj-*’, joka tarkoittaa iestä eli veto- tai kantolaitetta. Siten jooga tarkoittaa iestämistä.<sup>110</sup> Muita joogan merkityksiä ovat esimerkiksi

liitto, yhtymäkohta, yhdistelmä; ottaa yhteys, koskettaa, yhteys; työllistäminen, soveltaminen, käyttö; - toimintatapa - seuraus, tulos; - kulukuväline - panssari - sopivuus; toimi, työ, bisnes; - temppu, petos, sovellus; - suunnitelma - intohimo - ; lääke, parannus; lumous - loitsu

<sup>105</sup>Wittgenstein 1981, 425–432. Joogan voi myös ymmärtää avoimeksi käsitteeksi Morris Weitzin (1956, 27–35) mukaan, vaikkei se ehkä helpota käsittämään joogaa sinänsä. Jooga on tietävästi lähtöisin Intian niemimaalla harjoitetusta arkaaisesta samanismista. Se on kehittynyt vuorovaikutuksessa muiden kulttuuristen ilmiöiden kuten buddhalaisuuden, hindulaisuuden ja jainalaisuuden sekä myöhemmin myös kristillisyyden ja länsimaisen maailmankuvan kanssa. (Esim. Feuerstein 1990, introduction xx, xxiii–xxiv; De Michelis 2008, 17; Broo 2010, 16–17; Parpola 1980, 184.)

<sup>106</sup>Shustermanin (2012, 4) mukaan ”somaattinen tietoisuus on aina kulttuurin muokkaamaa ja siksi se tunnustaa erilaisia muotoja erilaisissa kulttuureissa (tai erilaisissa subjektipositioissa saman kulttuurin sisällä).” ”I claim that somatic consciousness is always shaped by culture and thus admits of different forms in different cultures (or in different subject positions within the same culture.” Pelkonen (2013, 88–89) esittää, että joogan soveltaminen uusiin ympäristöihin ja joogan harrastamisen modernisaatio yleisesti ottaen tuottavat jatkuvasti uusia joogan määritelmiä.

<sup>107</sup>Räisänen 2005, 9.

<sup>108</sup>Jois 2002, 15; Stern 2008, 11.

<sup>109</sup>Mysoren yliopiston rehtori professori N. A. Nikam teoksessa Jois 2002, 13.

<sup>110</sup>Esim. Feuerstein 1990, xx.

- maaginen taide; vauraus, substanssi; sääntö - riippuvuus - suhde - ;  
etymologia (*Sic*) - syvä abstrakti meditaatio.<sup>111</sup>

Indologi Georg Feuersteinin (1947–2012) mukaan ”jooga on taidetta iestä ’alempi’ persoonallisuus (tai ego) ’korkeampaan’ Totuuteen; se on keho-mielen harjoittamista tullakseen sovitetuksi Todellisuuteen”<sup>112</sup>. Tässä näkemyksessä yhdistyvät sanan molemmat juurimerkitykset: sekä iestäminen että yhdistäminen. Joogassa ei näytä olevan kyse mistä tahansa taidosta, vaan juuri siitä, jonka harjaannuttaminen on ihmiselle erityisen arvokasta, ja jonka harjoittaminen huippuunsa vaatii pitkälistä ponnistelua. Joogametodin Feuerstein määrittelee psykoteknologiaksi (*psychotechnology*)<sup>113</sup>. Joogan käsittäminen tieteen tai taiteeksi voidaankin ymmärtää teknologisuuden kautta, vaikka joogan kohdalla ei olekaan kyse tieteestä, taiteesta kuin teknologiastakaan tavanomaisissa merkityksissään.

Teknologia-sanan juuret löytyvät antiikin kreikasta, taidon (*tekhnē*) käsityksestä. Juha Varton mukaan siihen liittyi ymmärrys tavasta, ”jolla ideaalinen todellisuuskäsitys tulkitaan ihmisen omaksi todellisuudeksi, konkreettiseksi ja koettavaksi maailmaksi.” Varton mukaan teknologia tarkoittaaakin kykyä soveltaa ideamallia todellisuuteen. Siten ”teknologia on tullut merkitsemään ideaalimallin ja kokemuksen väliin jäävän alueen hallintaa.” Sen ”merkitys on siis suunnaton: se on sekä tieteeseen että arkipäivään kuuluva tapa käsittää olemassaolon perusta.”<sup>114</sup> Joogan käsittäminen teknologiaksi tarkoittaa, että kaikki jooga on väistämättä jollain tapaa instrumentaalista: Jooga on väline päämäärän saavuttamiseksi.

Arvon ja taidon merkitystä joogan määritelmässä painottaa myös Bhagavad-Gītā, jonka tarinassa *Kṛṣṇa* määrittelee joogan korkeimmaksi henkiseksi yhteydeksi ja epäitsekkään toiminnan harjoitukseksi<sup>115</sup>. Astangajooga-opettaja Sharath Jois (1971–) puolestaan kuvaa joogaa yhteytenä ”sielun ja Luojan välillä”<sup>116</sup>. Joogan

<sup>111</sup>Apte 1970, 459–460. ”*yogah*: union, junction, combination; contact, touch, connection; employment, application, use; - manner - consequence, result; - vehicle - an armour - suitability; an occupation, a work, business; a trick, fraud, device; - a plan - zeal -; remedy, cure; a charm, spell - magical art; wealth, substance; a rule - dependence, relation -; etymology - deep abstract meditation.”

<sup>112</sup>Feuerstein 1990, xx. ”Yoga is the art of yoking the ”lower” (or ego) personality to the ”higher” Truth, of disciplining the body-mind so that it becomes fitted to Reality.”

<sup>113</sup>Feuerstein 1990, xx–xxi.

<sup>114</sup>Varto 1995, 16–17.

<sup>115</sup>Tapasyananda 2003, 168–169. Bhagavad-Gītā on teistinen teos ja yksi tärkeimmistä hindulaisuuden ja erityisesti vaishnavismin eli *Viṣṇun* palvonnan pyhistä teksteistä. Se on myös yksi varhaisimmista ja laajimmin levinneistä joogaa eksplisiittisesti käsittelevistä teksteistä

<sup>116</sup>Sharath Jois teoksessa Räisänen 2008, 155. Rautaniemen (2010, 81 ja tiivistelmä) mukaan astangajoogan harjoittamiseen voi liittyä Paul Heelasin käsityksen mukainen uskontovapaan henkisyyden kokeminen, jossa subjektiivisella kokemuksella, ruumiillisuudella, terveydellä ja sosiaalisilla suhteilla on siinä merkittävä asema. Rautaniemen aineisto on kuitenkin suppea ja sekä Suomietä Helsinki-keskeinen, eikä sen pohjalta siksi voida todeta, miten laajalti näin koetaan harjoittajien keskuudessa. Leppävuoren (2013, 67–71) aineisto kuitenkin tuntuisi tukevan sitä seikkaa, että astangajoogan harjoittamiseen liittyy jonkinlainen vaikeasti määriteltävä merkityksellinen henkisyyden kokeminen, jota ei suoraan kyetä usein liittämään johonkin uskontoon.

olemukseen näyttää siis liittyvän myös syvä henkinen sitoutuminen. Mikä tahansa keho-mielen harjoittaminen ei näin ollen olisi luettavissa joogaksi. Somaestetiikan näkökulmasta tällainen joogan henkinen aspekti voisi tarkoittaa somaattisen elämän muuntamista tietoisemmaksi, tarkoituksenmukaisemmaksi ja hallitummaksi. Se tarkoittaisi myös elämän henkistämistä, taitoa vaikuttaa arkeen.<sup>117</sup>

Modernin joogan opettajat viittaavat joogaa määritellessään yleensä Jooga-sūtrissa esitettyyn oppiin (*darśana*), johon myös aṅgajooga nojaa<sup>118</sup>. Sen mukaan jooga on yksinkertaisesti ”mielen toimintojen pysäyttämistä”<sup>119</sup>. Tosiasiassa Patañjali antaa joogalle kaksi merkitystä, kuten Broo huomauttaa muihin kommentaareihin nojaten. Ensinnäkin jooga tarkoittaa erikoislaatuista syventymistä johonkin kohteeseen, mitä Patañjali kutsuu termillä *samādhi*. Toiseksi jooga tarkoittaa tietynlaista mielen toimintojen pysäyttämistä ja syventymistä avustavaa toimintaa ja harjoittelua, ”toiminnan joogaa”, jota ovat itsekuri (*tapas*), pyhä lukeminen (*svādhyā*) ja Jumalalle omistautuminen (*īśvara-praṇidhānāni*).<sup>120</sup>

Mielen toimintojen pysäyttämiseen tähtäävä harjoitus voi vaikuttaa estetiikan kannalta epärelevantilta tai epäkiintoiselta. Joogan ja estetiikan kiinnostuksen kohteetkin vaikuttavat vastakkaisilta: ensimmäinen keskittyy harjoittajan omaan kehittymiseen, jälkimmäinen tyypillisesti maailmassa havaittaviin esteettisiin ilmiöihin. Joogaan liittyvä asketismi ja estetiikkaan liittyvä estetismi näyttäisivätkin piirtävän yhdenlaisen äärimmäisyyksien polariteetin ihmisenä toteutumiseksi.

Estetisoitumisesta olen maininnut jo johdannossa, että sillä tarkoitetaan esteettisen arvon korostumista päätöksenteossa tilanteesta riippumatta. Tällaisen toiminnan voi nähdä johtavan monenlaisten nautintojen, elämysten ja esteettisyyden lisäämiseen elämässä. Askeettisen elämäntyylin käsitetään sen sijaan tyypillisesti perustuvan aistinautunnoista ja ylipäänsä melkein kaikesta luopumiseen<sup>121</sup>. ’Askeesi’ ei kuitenkaan tarkoita pelkkää luopumista, ainakaan silloin, kun sen kä-

<sup>117</sup>Shusterman 2012, 288–314.

<sup>118</sup>Patañjalin Jooga-sūtrat (n. 300-luvulla jKr.) on tietävästi ensimmäinen vain joogan prosessin selittämiseen keskittyvä kirjallinen teos. Se edustaa yhtä Intian kuudesta klassisesta filosofiasta ja yleisen käsityksen mukaan myös joogan filosofiaa. (Esim. Feuerstein 1990, introduction xxiv, 37, 141; Broo 2010, 9–10.) Jooga-sūtria opetetaan sekä Intiassa Patañjalin Joogakoulussa Aṣṭāṅga Yoga Nilayamissa että suomalaisissa joogakouluissa. Teokseen saatetaan perehtyä myös ”perinteisellä” menetelmällä eli opettelemalla sen aforismimainen kokonaisuus ulkoa ääneen resitoimalla.

<sup>119</sup>Broo 2010, 32. *Sūtra* 1.2.: ”*yogaś citta-vṛtti nirodhaḥ* |”

<sup>120</sup>Broo 2010, 32–33, 89–91. *Sūtra* 2.1.: ”*tapah-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ* |”. Jooga sisällyttää synkretistisenä kulttuurisena ilmiönä itseensä lukuisia erilaisia jumalkäsityksiä. Jooga-sūtrat ovat myös osoitus vuoropuhelun ilmapiiristä: Se yhdistää *Sāṃkhyan* ateistisen maailmankuvan ja teismen samaan systeemiin (Broo 2010, 18–21). Pyhästä lukemisesta katso luku 4.2. Jumalalle omistautumisesta katso luku 3.3.

<sup>121</sup>Esim. Broo 2010, 90. Joogaan liittyvä ihanne askeetista on nähtävästi peräisin *Veda*-kauden loppupuolella (1000–350 eKr.) voimistuneesta *śramaṇa*-liikkeestä eli askeettien liikkeestä, jonka oppeihin kuuluivat erilaiset vapautumiseen johtavat meditatiiviset ja askeettiset menetelmät, ajatus jälleensyntymästä (*saṃsāra*) sekä karman laki (Esim. Broo 2010, 11–12). Mallinsonin mukaan huolimatta *haṭhayan* popularisoimisesta — esimerkiksi Haṭha-Yoga-Pradīpikā-teoksen avulla 1300-luvulla — ideaalina joogina on säilynyt nimenomaan askeetti (Mallinson 2011, 2).

sitetään juontuvan kreikan kielen harjoitusta tarkoittavasta sanasta *askesis*. Shusterman viittaa sillä itsetietoisuuden kehittymiseen; kurinalaiseen ja yritystä vaati-vaan harjoitukseen, jonka avulla arkisesti taustana koettua somaattista itseä voidaan tutkia kriittisesti ja kehittymistä arvostaen.<sup>122</sup> Näin ymmärretyn askeesin inspiraation lähteenä toimivatkin antiikin toisiaan täydentävät maksimit ”Tunne it-sesi” ja ”Ei mitään liikaa”<sup>123</sup>.

Joogan parissa askeesi liittyy itsekurina yleensä ymmärrettyyn käsitteeseen *tapas*, joka on siis yksi toiminnan joogan muoto. Feuersteinin mukaan askeettisen harjoittamisen ytimessä onkin itsekuri itsen muuttumisen sijaan. Siten askeetti-seen harjoitteluun vihkiytynyt nojaa tahdonvoimaan tavoitellakseen universumis-sa piilossa olevien voimien (*siddhi*) käyttöön ottamista.<sup>124</sup> Myös Patañjali toteaa, että ”itsekurista: epäpuhtauksien hävittyä kehon ja aistien täydellisyys”<sup>125</sup>. Itsekuri onkin oleellinen osa päivittäisen harjoituksen mahdollistamista.

Joogassa ei kuitenkaan Broon ja muiden Patañjalia kommentoineiden mukaan ole kyse itsekurin ohjaamasta harjoittamisesta voimien toivossa. Näin on siksi, että vaikka aistien täydellistyminen tuottaisikin ylimaallisia aistikokemuksia, ”sy-ventymisessä ne ovat esteitä”. Tällaisen kokemisen seurauksena harjoittaja saattaa myös kadottaa itsensä.<sup>126</sup> Mitkään saavutetut mahdit eivät riitä joogan tunnuspiir-teeksi, vaikka ne joogia kuvaisivatkin. Pikemminkin joogaa näyttäisi määrittävän pyrkimys muuttua ja muuntua harjoittelun avulla.

*Tapas* viittaa kehon sisäiseen kuumuuteen, joka hikoilun ja sisäisen muuntumi-sen avulla aikaan saattaa oletettua puhdistumista. Modernin asentojoogan parissa *tapas* onkin usein käsitetty pelkäksi toistuvan ja säännöllisen liikunnan tuottaman hikoilun aikaan saattamaksi fyysiseksi muuntumiseksi, esimerkiksi painon putoa-misen, lihasten kasvamisen ja kehon notkistumisen muodossa. Benjamin Richard Smith huomaa, että sen seurauksena harjoitussalien lämpötiloja kohotetaan, joo-gaamalla muokattua kehoa ihailaan ja harjoituksen fyysistä puolta ja vaikutuksia painotetaan.<sup>127</sup> Astangajoogan parissa itsekurin merkitykseksi käsitetään kuiten-kin myös harjoitus, joka on sitoutunut kokonaisuutena ihmisenä muuttumiseen. Sha-rath Joisin mukaan *tapas* tarkoittaa elämän omistamista harjoitukselle ja opiske-lulle *gurun* ohjauksessa<sup>128</sup>.

<sup>122</sup>Shusterman 2012, 17, 294, 305. Askeesi on Shustermanin mukaan ominaista filosofialle (ibid.).

<sup>123</sup>Shusterman 2012, 86, 288–314.

<sup>124</sup>Feuerstein 1990, 36–37. (*Siddheistä*) eli mahdeista katso Broo 2010, 159–208. Itsekuri (*tapas*, *heated effort*) on myös yksi Jooga-sūtrissa esitetyn kahdeksanosaisen (*aṣṭa* = kahdeksan, *aṅga* = osa, jäsen, raaja) joogan määräyksistä. Katso seuraava alaluku.

<sup>125</sup>Broo 2010, 132. *Sūtra* 2.43: ”*kāyendriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ* |”

<sup>126</sup>Broo 2010, 160, 185–186. *Sūtrat* 3.36.–3.37.

<sup>127</sup>Smith 2008, 147. Kehon ulkopuolisella kuumuudella tai pelkällä monimutkaisten asentojen suorittamisella ei ole Pattabhi Joisin opetuksen mukaan oleellista merkitystä puhdistumisen kan-nalta, paitsi joogaharjoituksen alkuvaiheessa (esim. ibid.).

<sup>128</sup>Jois teoksessa Räisänen 2008, 154.

Tässä luvussa tarkastelen joogan harjoittamiseen liittyviä seikkoja. Askeesi Shustermanin käsittämänä näyttäisi jokseenkin samansuuntaiselta Patañjalin käsityksen kanssa. Molempiin liittyy jonkinlainen kehittymisen aspekti. Patañjali kuitenkin toteaa seuraavasti: ”Harjoitus’ on ponnistelua siinä lepäämiseen. - - Ja lujaperustuksista on se, mikä on pitkäaikaista, keskeytymätöntä ja antaumuksellista”<sup>129</sup>. Broon mukaan tämä tarkoittaa sitä, että joogan harjoittaja pitää tarkoituksellisesti yllä mielen toimintojen pysähtynyttä tilaa. Patañjali ei siis tarkoita harjoittelulla mitä tahansa itsen kehittämistä, vaikkakin harjoittaakseen syventymisen (*samādhi*) ”antitoimintaa” harjoittajan on sitouduttava monimuotoiseen ja pitkälliseen harjoitukseen. Jonkinlainen uppoutuneisuuden tai syventymisen kokemus voi silti liittyä jo ensimmäisiin joogaharjoituksiin<sup>130</sup>.

Joogan määrittely on osa joogan harjoittamisen prosessia. Tällaisen ymmärryksen muodostumisen etuna on, että siten ihminen osallistuu määritelmän laatimiseen kokonaisena; siihen liittyvät yhtä lailla mieli, keho, tunteet ja harjoittajan ympäristö. Jooga, sen harjoittaminen ja sen määrittelemineen liittyvätkin aina yksittäiseen partikulaariin tilanteeseen. Ilman harjoittajan omaa harjoitusprosessia jooga on myös filosofiana tyhjä. Tällainen joogan kytkeytyminen yksittäisen tilanteen ehtoihin, päämääriin ja tehtäviin herättää kysymyksen joogan itseisarvosta. Tämän joogan harjoittamista tarkastelevan luvun loppuksi kysynkin: Jos joogalla voidaan ajatella olevan itseisarvoa, millaisena se voitaisiin käsittää? Aloitan kuitenkin kuvaamalla joogaharjoitusta.

### 3.1 Astangajooga modernin asentojoogan muotona

Astangajoogalla (*aṣṭāṅgayoga*<sup>131</sup>) tarkoitetaan Śrī K. Pattabhi Joisin (1915–2009) opettamaa modernia asentojoogaa, joka nykyisessä muodossaan on sekä kansainvälistä että kulttuurisia rajoja ylittävä joogan harjoittamisen muoto ja elävä traditio. Näin astangajooga määrittäyty Elizabeth De Micheliksen artikkelissaan ’Modern Yoga – History and Forms’ antaman kuvauksen mukaan. Hänen mukaansa modernin joogan muodot ovat niitä 1900-luvulla alkunsa saaneita synkretistisiä ja transnationaaleja nykyisen urbaanin kulttuurin ilmiöitä, joiden juuret ovat eteläintialaisessa kulttuurikontekstissa ja joiden yleiskielenä toimii pääsääntöisesti englannin kieli. Erilaisten uskontojen, modernin empiirisen tieteen ja modernin esoterismin yhteisvaikutuksen ansiosta moderni jooga on myös synkretististä. Lisäksi modernia joogaa kuvaa hänen mukaansa melioristinen maailmankuva, voimakas sekularisoituminen ja uskonnon yksilökeskeisyys, medikalisoituminen se-

<sup>129</sup>Broo 2010, 32, 47–49. *Sūtrat* 1.13–14: ”*tatra sthitau yatno ’bhyāsaḥ | sa tu dīrgha-kālanairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ |*”

<sup>130</sup>Esim. Broo 2010, 48.

<sup>131</sup>Sanskritinkielinen oikean ääntämyksen sisältävä kirjoitusasu on tavallinen Intiassa. Englanninkielisissä yhteyksissä lajin nimi on muodossa Ashtangayoga.

kä kasvava kaupallistuminen. Asentojoogaa edustavat ne modernin joogan muodot, joissa asennon harjoittaminen on saanut korostuneen aseman.<sup>132</sup>

Astangajooga kuvataan usein fyysiseksi, dynaamiseksi, jopa suorituskeskeiseksi asentojoogaksi. Metodina se on kokonaisvaltaisesti osallistava harjoitus, joka perustuu Jooga-sūtrien kahdeksanosaiseen joogamettiin sekä *haṭhayoga*-traditioon ja sen harjoituksiin.<sup>133</sup> Astangajoogan tärkeimpinä harjoituksina voi pitää Klas Neverinin esityksen mukaisesti asentoa eli *āsanaa*, tarkkaavaista (*attentive*) hengitystä sekä resitointia (*chanting, svādhyāya*)<sup>134</sup>. Seuraavasta Neverinin antamasta kuvauksesta käy ilmi, että implisiittisesti listaan kuuluvat myös liikesarjat, meditaatio sekä sosiaalinen osallistuminen.

Useimmat aloittelijat kokevat fyysisen harjoittelun rankaksi ja haastavaksi. Siihen kuuluu eri asteisesti ja eri tavoin kehoa venyttävien, pehmentävien, rentouttavien ja voimistavien asentojen (olivatpa ne sarjoissa tai eivät) joukon opettelu. Kuitenkin tärkeintä on, että asennot suoritetaan harjoittaen erityistä tarkkaavaisuutta ja huomion laadua. Asentoharjoittelua voi siten pitää yhtenä toiminnassa tapahtuvana meditaation muotona, sillä ne monet yksityiskohdat, joihin harjoittajan täytyy keskittyä – kuten tempo, hengityksen sovittaminen liikkeiden kanssa yhteen, kehon laajentaminen ja sen suunnat, sarjojen järjestys, asentojen nimet, katseenkohdistuksen paikat, oikea lihasten käyttö ja niin edelleen – usein pitävät harjoittajan erityisen keskittyneenä ja tarkkaavaisena. Asentoharjoitus päättyy rentoutusharjoitukseen, jossa harjoittaja makaa selällään, yleensä saaden totaaliseen kehon rentouttamiseen ohjeita opettajalta.<sup>135</sup>

Modernin asentojoogan kokemiseen täytyy siis ymmärtää kuuluvaksi fyysisen kehon harjoittamisen lisäksi myös meditatiivisuuden harjoittaminen. Toisinaan

---

<sup>132</sup>De Michelis 2008, 19–26. Katso myös Räisänen 2005 ja 2008; Jois 2002; Maehle 2010; Broo 2015. Perinteisenä joogana (*premodern yoga*) sekä De Michelis (2008, 18) että Broo (2010, 13–14) pitävät *Bhagavad-Gītāssa* lueteltuja joogalajeja: rituaalisen toiminnan joogaa (*karmayoga*), tiedon kehittämisen joogaa (*jñānayoga*) ja jumalalle antautumisen joogaa (*bhaktiyoga*). Broon mielestä myös mietiskelyn jooga (*dhyānayoga*) on osa perinteistä joogaa; De Micheliksen mukaan myös tantra (*tantra*). Kaikki nämä joogamuodot ovat vaikuttaneet Jooga-sūtrien ja astangajoogan syntyyn (Esim. Broo 2010, 13–14, Räisänen 2008, 18). Modernin asentojoogan kategoriaan kuuluu kasvava määrä suosittuja joogalajeja kuten hatha jooga, kundalinijooga, Iyengarjooga ja hot jooga. Uusia joogalajeja omine ohjelmineen ja tekniikkoineen syntyy jatkuvasti.

<sup>133</sup>Esim. Smith 2008, 140–160, Feuerstein 1990, 37; Räisänen 2005, 9, 18; Smith 2008, 141–143, 147; Jois 2002; Maehle 2010. Katso myös internet-sivut Astanga.fi, Astanga.com ja kpjayi.org.

<sup>134</sup>Neverin 2008, 120.

<sup>135</sup>Neverin 2008, 120–121. ”The physical training is usually experienced as arduous and challenging for most beginners. It consists of learning sets of postures (whether sequenced or not) in which the body is stretched, softened, relaxed, and strengthened to different degrees and in various ways. Most important, however, is that the postures are performed with a particular quality of attention and precision. Postural training can thus be seen as a form of meditation in action because the many details that the practitioner has to focus on – such as tempo; aligning the breath with postures; extensions and directions; the order of sequences; names of the postures; where to fix one’s gaze; precise muscle use; and so on – often keep the practitioner particularly focus and attentive. The postural training ends with a relaxation practice, in which the practitioner lies on the back, usually taking directions from the teacher how to relax the body completely.”

asentoharjoitus jopa motivoidaan tunteja kestävän meditaation fyysisen suorituksen kautta. Modernin asentojoogan parissa sekä meditaatio että *āsana* määrittyvät kuitenkin Jooga-sūtriin nähden uudelleen<sup>136</sup>. *Āsana* voi olla myös muu kuin paikallaan pysyvä istuma-asento ja siihen voi kuulua esimerkiksi hyppy asennosta toiseen. Modernin asentojoogan parissa onkin mielekkäämpää puhua liikkeessä tapahtuvasta meditaatiosta Neverinin tapaan, sen sijaan että meditaatiolla viitattaisiin liikkumattomuuteen. Näin ymmärrettynä meditaation harjoittaminen on niin omaleimaista myös modernille joogalle, etten näe syytä, miksei sitä voisi pitää jopa joogan esteettisenä kokemuksena *par excellence*, kuten Lehel Balogh huomauttaa olevan buddhalaisuuden kohdalla<sup>137</sup>.

Astangajooga-harjoitus alkaa *haṭhayoga*-metodin mukaisesti *āsanasta*, jota kehoitetaan harjoittelemaan terveyden, hyvän yleiskunnon ja jäsenten keveyden aikaan saattamiseksi ja ylläpitämiseksi<sup>138</sup>. Tunnistettavasti omaksi kokonaisuudekseen astangajooga eroaa muiden *haṭhayoga*-metodien joukossa harjoituksen omaalaatuisen systemaattisuuden vuoksi. Harjoituksen muodon kerrotaankin olevan peräisin Pattabhi Joisin opettajalta Śrī T. Krishnamacharyalta (1888–1989), joka pyrki yhdistelemään noin neljä tuhatta tiedossa olevaa *āsanaa* asentosarjoiksi<sup>139</sup>. Nykyinen asentoharjoitus on jaettu kuuteen liikesarjaan, joita kaikkia kykenee haastavuuden vuoksi tiettävästi harjoittelemaan vain muutama ihminen. Harjoituksen aloittaa *haṭhayogasta* peräisin oleva toistettava liikesarja, jota kutsutaan aurinkotervehdykseksi (*sūryanamaskāra*). Sen jälkeen harjoitellaan sitä asentosarjaa, mikä kunkin harjoittajan kohdalla on mahdollista. Kunakin viikon päivänä harjoitellaan yhtä liikesarjaa ja kutakin liikesarjan asentoa pidetään yllä viiden hengityksen ajan paitsi silloin, jos pyritään esimerkiksi parantamaan jotain tiettyä vaivaa.<sup>140</sup> Asentojen 'oikean järjestyksen' ja täsmällisen *vinjāsan*, eli liikkeiden ja hengityksen yhteensovittamisen, noudattaminen on Joisin mukaan erityisen tär-

<sup>136</sup>Jooga-sūtrien kokonaisuudessa asennon käsittely on minimaalista. Patañjali ei nimeä asentoja ja antaa niiden toteuttamiseen vain kaksi neuvoa: harjoittaja voi lakata ponnistelemasta tai hän voi uppoutua loputtomaan. (Broo 134–137. *Sūtrat* 2.46.–2.48.) James Mallinsonin mukaan käsitys *āsanasta* myös jonain muuna kuin meditaation harjoittamiseen käytettynä istuma-asentona voidaan löytää vasta 900- ja 1000-luvuilla kirjoitetuista tekstilähteistä, kuten *Pāñcarātrika Saṃhitās*-tekstikokoelmasta. Ei-istuvat *āsanat* ovat todennäköisesti kehittyneet *vaiṣṇava*-perinteen parissa. (Mallinson 2011, 1–2.)

<sup>137</sup>Balogh 2015, 38. Katso myös Carrithers 1983, 36.

<sup>138</sup>Swātmārāma 1972, käänös s. 11. Erilaisten joogamuotojen sisältyvyydestä astangajoogaan esim. teoksessa Räisänen 2005, 18. Vertaa myös Leppävuori 2013, 47–53, josta käy ilmi, että astangajooga-harjoitus koettiin ruumiillisen ulottuvuutensa ansiosta joksikin muuksi kuin ”hörhöjen” harjoitukseksi. Mark Singletonin (2010, 7) mukaan *haṭhayoga*-menetelmästä tuli 1920-luvulla medikalisoitussa muodossaan suosittu ja stereotyyppinen modernin joogan muoto.

<sup>139</sup>Joisin, joka sittemmin jatkoi opettajansa työtä, mukaan jooga-asentoja on 72 000 eli yhtä paljon kuin ihmisen keho sisältää energiakanavia (*nāḍī*) (Esim. Jois teoksessa Räisänen 2008, 13).

<sup>140</sup>Katso esim. Smith 2008, 148. Harjoitukseen liittyvät lukumäärät ovat suhteellisen jäykästi määritellyt. Sharath Jois kommentoi vieraillessaan suomessa 2010, ettei niillä ole varsinaista merkitystä, vaikka ne ovatkin syntyneet intialaisen mytologian viitekehyksessä.



keää, jotta kehon ja sen elimien, mielen ja älyn kehittyminen on tasaista.<sup>141</sup>

Harjoituksen struktuuri ja ennalta määrätty systemaattinen toteutustapa ker-  
tovat hierarkkisuuden ideaalista ja pyrkimyksestä täsmällisyyteen ja täydellisyys-  
teen astangajooga-harjoituksessa. Systematisoinnilla uskotaan myös olevan laaja-  
alaisia vaikutuksia. Kuten Parpola on huomauttanut intialaisen kulttuurin mate-  
maattisen ja mytologisuuteen kietoutuneen numerologisen systemaattisuuden an-  
siosta hierarkkinen luokittelu on oleellinen osa intialaista ideologiaa ja ulottuu  
kaikkialle, niin kosmologiaan, fenomenaaliseen maailmaan, sosiologiaan kuin es-  
tetiikkaankin.<sup>142</sup> Systemaattisuuden ja täydellisyyden suhde onkin joogan harjoit-  
tamisessa niin kompleksinen, että Joisin lausahdus ”Harjoittele niin kaikki tapah-  
tuu”, toimii useimpien astangajoogan harjoittajien motivaattorina.<sup>143</sup>

Myös Patañjalin Jooga-sūtrat tukevat astangajoogan systemaattisuutta. Paitsi  
että ne kuvaavat joogan harjoittamisen prosessia, ne myös kuvaavat joogan har-  
joittamisen kahdeksan osaa<sup>144</sup>. Patañjalin mukaan ne ovat

rajoitukset, määräykset, asento, hengityksen hallinta, vetäytyminen,  
keskittyminen, mietiskely ja syventyminen<sup>145</sup>.

Rajoitukset ja määräykset, joihin kumpaankin Patañjali sisällyttää viisi osaa, ovat  
joogaharjoituksen eettinen ja moraalinen yleispätevä perusta. Ne antavat ohjeet  
hyveelliseen ja ideaaliin toimintaan.<sup>146</sup> Patañjalin metodin seuraamisen ansios-  
ta astangajoogan harjoitusohjelmaan siis kuuluu karkeasti sanottuna asennon ja  
hengityksen kehittäminen, eettisen toiminnan opettelu sekä mielen tuntemisen ja  
mielen ohjaamisen harjoittelu ja harjoittaminen. Tietynlaisen astangajoogaa ku-  
vaavan harjoitusasenteen voikin ajatella olevan periaatteessa seurausta Patañja-  
lin antamien rajoitusten ja määräysten, ja erityisesti väkivallattomuuden (*ahimsā*)  
harjoittamisesta. Sen perustalle rakentuvat kaikki muut rajoitukset ja määräyk-  
set<sup>147</sup> — ideaalisti myös koko asentoharjoitus.

<sup>141</sup>Jois esipuheessaan Räsäsän kirjaan 2005, 7.

<sup>142</sup>Parpola 1980, 171–179. Esimerkiksi värien hierarkkisuudella on tekemistä koko kosmoksen  
kanssa (ibid.).

<sup>143</sup>*Practice and all is coming*” (Katso esim. Smith 2008, 153). Tämä ja monet muut Patabhi Joisin  
aforismiset opetukset ovat laajasti lainattuja oppilaiden välisessä keskustelussa.

<sup>144</sup>Broo 2010, 188. Käsitys Patañjalin metodista *rāja*-joogana eli kuninkaallisena joogana, kahdek-  
sankertaisena tienä (Feuerstein 1990, 133 ja 135; Jois 2002, 35 alaviite 18) on Feuersteinin mukaan  
melko uusi ja mahdollisesti Vijnāna Bhiksun. Patañjalin metodi ei ole ainoa. Osien jäsentely ja lu-  
kumäärä vaihtelee eri joogameteodeissa. Joogan sisältö on silti useimmiten sama. (Esim. Feuerstein  
1990, 37; Broo 2010, 118; Jois 2002, 37.)

<sup>145</sup>Broo 2010, 118. *Sūtra* 2.29: ”*yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇa-dhyāna-  
samādhayo ’ṣṭāv aṅgāni*.”

<sup>146</sup>Broo 2010, 118–124. Rajoitukset rakentuvat seuraavista periaatteista: ”väkivallattomuus, totuu-  
dellisuus, varastamattomuus, pidättyväisyys sekä omistamattomuus” (Broo 2010, 119–120. *Sūtra*  
2.30.: ”*ahimsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ* |”). Määräyksiä puolestaan ovat ”puhtaus,  
tyytyväisyys, itsekuri, pyhä lukeminen ja Jumalalle omistautuminen” (Broo 2010, 123–124. *Sūtra*  
2.32.: ”*saucha-saṅtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ* |”).

<sup>147</sup>Broo 2010, 119.

Astangajoogan harjoitusasennetta kuvaavat myös Benjamin Smithin nostamat piirteet kurinalaisuus (*discipline*) ja arvovaltaisuus (*authority*). Ne tulevat esiin esimerkiksi tavassa toistaa harjoitus päivästä toiseen ulkoisesti lähes samanlaisena sekä vahvassa etenemistä ohjaavassa opettaja–oppilassuhteessa. Joisin astangajoogakoulun Aṣṭāṅga Yoga Nilayamin toteuttama opettajuuden sertifiointi ja auktorisoiminen myös tukevat kurinalaisuuden ja arvovaltaisuuden vahvistumista.<sup>148</sup> Kurinalaisuudella on pohjansa Patañjalin käsityksessä itsekurista (*tapas*) sekä osana toiminnan joogaa että osana kahdeksanosaisen joogan määräyksiä. Mutta kuten Parpola on todennut kurinalaisuus ja arvovaltaisuus kuuluvat myös osaksi yleistä intialaisista ideologiaa, jossa uskonnollisuutta leimaa rajattomuus. Pienimätkin arkiset rutiinit käsitetään siten osaksi laajempaa ideologista kokonaisuutta.<sup>149</sup> Esimerkin tällaisesta uskomusten ohjaavasta voimasta astangajoogassa antaa seuraava Patañjalin Joisin kannattama *Vedasta* peräisin oleva *haṭhayogan* käsitys itsekurista (*tapas*) muuntumista aikaan saattavana sisäisenä kuumuutena<sup>150</sup>.

Uskotaan, että syömämme ruoka muuntuu kolmenkymmenkahden päivän jakson kuluttua yhdeksi veripisaraksi. Kun kolmekymmentäkaksi veripisaraa on muodostunut, pitää kulua kolmekymmentäkaksi päivää, että nämä pisarat puolestaan muuntuvat yhdeksi elinvoiman pisaraksi. Kun on muodostunut kolmekymmentäkaksi elämänvoiman pisaraa ja tästä taas kuluu kolmekymmentäkaksi päivää, muodostuu yksi pisara *amrita bindua*, jota kutsutaan kuolemattomuuden nektariksi. *Bindu* varastoituu päähän ja antaa voimaa ja hohdetta sekä ruumiille että mielelle. Kun *bindun* varasto hupenee, elinikä lyhenee.<sup>151</sup>

Ratkaisu tällaiseen ei-toivottuun muuntumiseen on toimia kuolemattomuuden nektaria säästäten. Joogaharjoituksen monien tekojen ja toimintojen uskotaan tukevan tällaista toimintaa ja jopa kääntävän kehityksen positiiviseksi.<sup>152</sup>

Sekä itsekuri että arvovaltaisuus tukevat harjoituksen ylläpitämistä, mikä on edellytys sille, että joogaharjoitus ylipäänsä olisi joogaharjoitus. Smithin mukaan arvovaltaisuus rakentuu kuitenkin astangajoogassa kehämäisesti. Jois asetti omalla opetuksellaan oikeaoppisuuden standardin sitomalla opetuksen tiettyihin vali-

<sup>148</sup>Smith 2008, 140–160. Smith pitää näitä piirteitä jopa metodin merkitsevinä piirteinä. Katso myös liite 3.

<sup>149</sup>Parpola 1980, 169–170.

<sup>150</sup>Smith 2008, 142–143, 147. *Veda*-hymnien ja *Upaniṣadien* aika, n. 1500–500 eKr., muodostavat Feuersteinin (1990, 140–141, introduction xxiii) jäsentämässä joogan kuusivaiheisessa historiassa kaksi ensimmäistä vaihetta: proto-joogan ja esi-klassisen joogan. Niiden metafysiikassa kaiken taakse ymmärretään yksi eri muodoissa manifestoituva prinssiippi.

<sup>151</sup>Jois 2002, 31 alaviite 12. Toisinaan veren korvaa tässä uskomuksessa siemenneste (Katso esim. Smith 2008, 147). Räisänen (2005, 44–45) kuvauksessa siemenneste kuten kaikki muutkin kehon nesteet kyllä liittyvät *bindun* 'vahvistumiseen', mutta veri on kuitenkin lähtökohta. Joogayhteyksissä ei ole tavatonta liittää jooginen kehitys sukupuolisen energian sublimoimiseen. (Katso esim. Mallinson 2011, 2.)

<sup>152</sup>Esim. Jois 2002, 31.

koituihin teksteihin ja luomalla tiukan pedagogisen linjan lajin opetukseen. Lajin opettajat puolestaan rakentavat auktoriteetin perustaen sen tulkintoihin Joisin opetuksesta. Harjoittajien omille kehollisille kokemuksille annetaan merkitys näiden tulkintojen kautta. ”Tämän tuloksena harjoittajien saavuttama ymmärrys joogasta sekä muotoutuu että tulee vahvistetuksi heidän harjoituksensa kautta, mikä vahvistaa uudelleen opettajien tulkintojen auktoriteettia.”<sup>153</sup> Hyvän esimerkin harjoitukseen motivoitumisesta ja opettajan kunnioittamisesta astangajoogassa tarjoaa Joisin oppilaan Eddie Sternin kuvaus astangajoogametodista seuraavasti:

Pattabhi Jois tarjoaa tässä toisenlaisen *malan*, perinteiltään ikivanhan, yhtä pyhän kuin rukous ja yhtä kauniin kuin kukka. Hänen *malansa* on jooganauha, jossa kukin *vinyāsa* on kuin pyhä helmi, joka laskeaan ja johon keskitytään, ja kukin *āsana* kuin sulotuoksuinen kukkainen pujotettuna hengityksen lankaan. - - tämä jooganauha, ahkerasti harjoiteltuna, koristelee koko olemuksemme rauhalla, terveydellä, säteilyllä ja lopulta minuuden tuntemuksella.<sup>154</sup>

Sternin ylistys vihjaa siihen suuntaan, että myös esteettinen arvostaminen ja esteettinen kokeminen voivat tukea joogaharjoitusta.

Arvovaltaisuudesta astangajoogassa kertoo myös se, että lajin virallinen historia kerrotaan yleensä vaikutusvaltaisimpien opettajien kautta<sup>155</sup>. Pattabhi Joisin kuoleman jälkeen astangajooga-yhteisö on kuitenkin jossain määrin hajaantunut. Yhden *gurun* joogaharjoituksesta on tullut lukuisien opettajien ylläpitämä traditio, joka perustuu edesmenneen *gurun* kunnioittamiselle. Intiassa joogaa pidetään yhä yhtenä osana *āyurvedaa*, elämän tiedettä. Sen tavoitteena on tasapainoinen elämä ja sen tukeminen.<sup>156</sup> Sharath Joisin mukaan ”jooga kuuluu kaikille, kuten happi”<sup>157</sup>.

### 3.2 Joogan harjoittamisen arkisuus

Jooga on mitä suurimassa määrin arkea. Se on monen päivittäinen harjoitus tai viikoittainen harrastus. Harva tulee ajatelleeksi, että hampaidenpesukin voi liittyä joogaharjoitukseen<sup>158</sup>. Kertaluontoisesta joogaharjoituksesta tai hyvin satunnaisesta joogan kokeilusta on jopa hankala puhua joogana juuri siksi, että joogan

<sup>153</sup>Smith 2008, 140.

<sup>154</sup>Stern teoksessa Jois 2002, 16. Kursiivit lisätty. *Mala* tarkoittaa nauhaa ja viittaa tavallisesti rukousnauhaan.

<sup>155</sup>Singleton 2010, 175–210. Opettajaketju ajassa taaksepäin: Śrī K. Pattabhi Jois, Śrī T. Krishnamacharya (1888–1989), Śrī Ramamohan Brahmachari. Historiakuvauksia löytyy esim. Räisänen 2005, 25–26; Smith 2008, 140–160; Feuerstein 1990, 37; Räisänen 2005; 9, 18, 24–27; Räisänen 2008, 153–156; Maehle 2010, 11. Katso myös internet-sivut [astanga.fi](http://astanga.fi), [astanga.com](http://astanga.com) ja [kpjayi.org](http://kpjayi.org).

<sup>156</sup>Esim. Räisänen 2005, 20.

<sup>157</sup>Tämä on ollut Sharath Joisin viesti toistuvasti hänen pitämässään konferensseissa.

<sup>158</sup>Swātmārāma 1972, käännös s. 30. Ideaali joogaharjoituksen tekemisen tapa on herätä aikaisin aamulla tekemään kunakin päivänä yksi liikesarja ja mahdollisesti muita harjoituksia. Joka toinen viikko harjoitellaan kuutena ja joka toinen viikko viitenä päivänä täyden kuun ja uuden kuun päivien jäädessä lepopäiviksi. (Esim. Jois 2002, 50; Räisänen 2005, 19.)

sisältöön kuuluu erottamattomasti säännöllinen toistettavuus ja pitkäjänteisyys monessa mielessä. Jooga siis on arkista samansuuntaisesti kuten Arto Haapala arkisuuden hahmottaa: arjen perusta on pysyvyydessä ja luotettavuudessa, ja arkista kokemustamme värittävät tuttuus ja huomaamattomuus<sup>159</sup>.

Jooga on kuitenkin myös ylellisten merenrannoille, viidakkoihin ja menestyneisiin metropoleihin suuntautuvien aktiviteettilomien ajanviettotapa. Tällaisissa tilanteissa joogan kokemiseen liittyy väistämättä jotain eksoottista, elämyksellistä ja vierasta: Arkisuus katoaa, ainakin varsinaisen joogaharjoituksen ympäriltä, ja kenties itse joogaharjoituskin on retriitillä tarkemmin huomion kohteena. Perinteisesti olisi helpompi ajatella, että juuri arjesta poikkeaviin joogakokemuksiin liittyisi jotain esteettistä samassa mielessä kuin Haapala toteaa esteettisyyden olevan ”särö arkisuudessa” ja juuri sellainen särö, joka on haluttava ja mielihyvää<sup>160</sup>. Tällaisen käsityksen voi nähdä kumpuavan myös eskapistisesta arkea pakenevasta ja ekstaattisuutta etsivästä käyttäytymisestä. Klas Neverin kuitenkin huomauttaa, ettei arkisen arvostaminen ekstaattista oikeammaksi tai todellisemmaksi välttämättä sekään ole hyödyllistä, sillä arjen katkeaminen tuntuu liittyvän sekä eksistentiaaliseen että sosiaaliseen voimaantumiseemme<sup>161</sup>. Alustavasti on siis todettava, että joogan kokeminen on sekä arkea että juhlaa. Arkisen joogan harjoittamisen esteettisyys vaikuttaa kuitenkin paradoksilta.

Arkisen joogaharjoituksen kokemisen tapoja voi tarkastella esimerkiksi Haapalan arkisuuden modusten, välineellisyyden ja läsnäolevuuden, kautta. Läsnaolevuudella hän tarkoittaa sitä, ”että objekti ei jonakin hetkenä toimi missään erityisessä tehtävässä eikä ole erityisen huomion kohteena. Se on vain läsnä, niin kuin kodin seinät tai tutun kaupunginosan rakennukset.”<sup>162</sup> Havainnoitava objekti voi olla materiaalisen kappaleen lisäksi myös jokin toiminto tai tapahtuma<sup>163</sup>, kuten vaikkapa joogaharjoitus. Monet arkiset toiminnot ovat läsnä elämässämme, vaikka emme juuri samaisella hetkellä olisikaan painimassa niiden kimpussa. Se, että en pese hampaita juuri nyt, ei tarkoita, ettenkö olisi tietoinen siitä, että ennen nukkumaan menoa tulen pesemään hampaani. Arki koostuu siis läsnäolevien, mutta toimettomien materiaalisten asioiden lisäksi myös vastaavista tapahtumista ja teoista. Joogan arkisuus on sitä, että se on osa elämän toimintojen kokonaisuutta silloinkin, kun joogamatto on suojapussissaan.

Välineellisyyden käsityksessään Haapala nojaa Martin Heideggerin (1889–1976) ajatteluun. Kykymme toimia sujuvasti tutussa ympäristössämme perustuu sille, että vain harvoin kiinnitämme huomiota erilaisiin ja erilaisissa tehtävissä toimiviin

<sup>159</sup>Haapala 1995, 101.

<sup>160</sup>Haapala 1995, 103.

<sup>161</sup>Neverin 2008, 133.

<sup>162</sup>Haapala 1995, 100.

<sup>163</sup>Näin on esimerkiksi tanssin kohdalla Berleantin (1991, 154) mukaan.

esineisiin. ”Välinettä käytetään tavoitteen hyväksi eikä se itse nouse esiin. Hyvä kynä ei anna itseään ilmi; sillä kirjoittaminen on vaivatonta.” Välineellisyiden moduoksessa esineiden avulla tavoiteltava päämäärä on tavallisesti tärkeämpää kuin itse esineet, joiden kanssa vietämme aikaamme ja joiden kanssa jaamme elämämme ja ”elämismaailmamme”.<sup>164</sup> Arki on täynnä tämäntyyppistä välineellisyyttä ja kuten edellä, oletan, että myös teot ja tapahtumat voivat tulla kohdatuksi välineellisyiden kautta. Ei ole aivan tavatonta huomata pohtivansa, pesikö jo hampaansa – niin vaivattomasti ja huomaamattomasti totuttu rutiini tulee monesti tehtyä. Joogan arkisuus on sitäkin, ettei joogaharjoitus välttämättä nouse erityisen huomion kohteeksi, vaikka jokin harjoituksen päämäärä olisikin kokijalle merkittävä.

Arkinen läsnäolevuus ja välineellisyys kuvaavat sitä, että jooga on harjoittajalleen osa elämäntapaa tai jopa kokonainen elämäntapa kuten Broo on todennut joogafilosofiasta<sup>165</sup>. Kaikkien harjoittajien kokemusta joogasta tämä tuskin kuvaa. Lienee tyypillistä erityisesti aloittavalle joogan harjoittajalle, että jooga pikemminkin ei ole läsnä kokijan elämässä joogamaton ulkopuolella ja toisaalta joogaharjoitusta tehdessä nimenomaan harjoitus on huomion kohteena. Läsnäolevuus ja välineellisyys liittyvät joogaharjoituksen kokemiseen kuitenkin myös muilla tavoin. Tarkastelen seuraavaksi, miten ne tulevat esiin astangajoogan tekniikassa.

*Aṣṭāṅga-vinyāsa-karmaa* eli *vi-nyāsa*-järjestelmää tai -systeemiä voi pitää yhtenä astangajoogan muista joogameteista erottavana tekniikkana. Sharath Joisin mukaan se tulee vain Pattabhi Joisilta.<sup>166</sup> Perimätiedon mukaan tekniikan katsotaan olevan peräisin palmunlehdille kirjoitetusta tuhoutuneesta *Yoga Korunta*-teoksesta, jonka kirjoittajana pidetään yli 2000 vuotta sitten elänyttä joogi Rishi Vamanaa. Tekniikan uskotaan olevan erityisen hyödyllinen puhdistumisen kannalta ja Vamanan kerrotaan kehottaneen, ettei asentoja harjoiteltaisi ilman sitä.<sup>167</sup> Tekniikoiden ja puhdistumisen suhteesta Räisänen toteaa seuraavasti:

Joogaharjoitus perustuu pitkälti hengitykseen ja siihen, että *prāṇa* eli puhdas ilma puhdistaa ja elävöittää kehoa ja mieltä. Hengityksen ja asentojen yhdistäminen *vinyāsa*-menetelmän avulla sekä lihaslukkojen (*mūla bandha* ja *uddiyana bandha*) supistaminen lämmittävät kehoa kokonaisvaltaisesti, jolloin sen venyttäminen on mielekästä ja turvallista. Lämpö ja hikoilu puolestaan käynnistävät perusteellisen puhdistumisprosessin, jossa ovat mukana niin sisäelimet, lihakset ja hermojärjestelmä kuin aistinelimet, aivot ja mielikin.<sup>168</sup>

<sup>164</sup>Haapala 1995, 100.

<sup>165</sup>Broo 2010, 9–10.

<sup>166</sup>Räisänen 2008, 156. *Vi-nyāsaa* ei voi pitää astangajoogan riittävänä tunnuspiirteenä, sillä esim. myös muut modernin joogan menetelmät saattavat käyttää *vi-nyāsa*-tekniikkaa. Vaikutteet tähän on saatu samasta lähteestä. Jois ei kehittänyt kyseistä tekniikkaa, vaan oppi sen omalta opettajaltaan.

<sup>167</sup>Esim. Jois 2002, 50. Räisänen (2005, 25) mukaan *Yoga Korunta* on muistuttanut valokuvia lukuun ottamatta esimerkiksi hänen omaa teostaan. Katso luku 4.3.

<sup>168</sup>Räisänen 2005, 18. Kursiivit lisätty.

Astangajooga-harjoituksen tekemiseen käytetään ylipäänsä useita erilaisia kehon ja mielen apuvälineitä tai tekniikoita, joiden uskotaan edesauttavan *prāṇan* eli elämänvoiman hallintaa ja säätelemistä. Hengityksenhallinta implikoi joogatradition mukaan mielenhallintaa.<sup>169</sup> *Vi-nyāsa*-tekniikka, joka kytkee hengityksen harjoittelun liikkumiseen, on yksittäisten tekniikoiden joukossa siksi erityinen.

*Vi-nyāsalla* tarkoitetaan yleensä hengityksen ja liikkeen yhdistämisen tekniikkaa. Sen ansiosta astangajooga-harjoituksesta tulee yhtenäinen ja jatkuva kokemuksellinen tapahtumasarja. Räisänen kääntää etuliitteen 'vi-' merkityksellä 'liikkua' ja sanan 'nyāsa' merkityksellä 'asettua'.<sup>170</sup> Sanskritinkielinen etuliite 'vi-' viittaa asioiden erilleen menemiseen ja analysointiin. Sana *nyāsa* puolestaan sisältää olla-verbijuuren 'as-' ja etuliitteen 'ni-', jonka merkityksiä ovat 'alas' ja 'syventyminen'. Siten *vi-nyāsa* implikoi sekä asioiden erilleen menemistä että syventyneenä olemista. Sen voi ymmärtää viittaavan näin Patañjalin käsitykseen joogasta syventymisenä sekä joogan päämäärästä erillisyytenä<sup>171</sup>. *Vi-nyāsa* voi kuitenkin tarkastella myös mielen liikkeen esityksenä. Sen avulla pyrkimys mielen toimintojen pysäyttämistä saa kokonaisvaltaisen somaattisesti koettavan muodon.

Harjoituskokemuksessa *vi-nyāsa* tarkoittaa oman sisäisen rytmisyyden sovitamista yhteen hengityksen ohjaaman liikkeen kanssa. Sen kautta joogan harjoittaja voi kokea yhtäältä sydämensä rytmikkään toiminnan ja hengityksensä virtauksen ja toisaalta paikallaan olossa manifestoituvan kehonsisäisen liikkeen ja liikkeessä aistittavan mielensisäisen pysähtyneisyyden vuorottelevan maiseman. Hetkellisyden ja jatkuvuuden loputon vuorottelu ja kietoutuneisuus tulevat koettaviksi, pysähtyminen ja liike aistittaviksi kehossa ja mielessä. *Vi-nyāsa* on siten väline siihen, että harjoittaja voisi uppoutua kokemaan kaiken sen, mitä harjoituksen aikana tapahtuu. Mutta *vi-nyāsa* on myös se vain läsnä oleva elementti, jonka ansiosta astangajooga-harjoitus tapahtuu. Siten *vi-nyāsa* on yhtäältä läsnäolevuuden välineellisyyttä ja välineellisyyden läsnäolevuutta, mutta toisaalta myös väline läsnäolevuuden avautumiseen.

*Vi-nyāsa* ilmentää intialaiselle kulttuurille tyypillistä analogisen ajattelun merkitystä, josta Parpola toteaa: ”Eräs tärkeimpiä keinoja asioiden olemuksen ymmärtämiseksi on ollut mitä erilaisimpia seikkoja analysoivien luokittelujen rinnastaminen toisiaan vastaaviksi systeemeiksi ja niiden paralleelisuuden hyödyntäminen spekulatiivisesti.”<sup>172</sup> *Vi-nyāsa*-tekniikan kohdalla tämä spekulatiivisuus on muotoiltu empiiriseksi tutkimukseksi, vaikka sitten arkena toteutuvaksi.

<sup>169</sup>Räisänen 2005, 50–61; Feuerstein 1990, 135. Muita tekniikoita ovat esim. katseenkohdistus (*driṣṭi*), lihaslukot (*bandha*), hengityksen hallinta (*prāṇāyāma*) ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen.

<sup>170</sup>Räisänen 2005, 59.

<sup>171</sup>Lisää aiheesta seuraavissa luvuissa.

<sup>172</sup>Parpola 1980, 171.

### 3.3 Astangajooga-metodin somaesteettisyys

*Somaa* voi kehittää monenlaisilla menetelmillä, vaikkapa pukeutumisen, psykosomaattisten terapioiden ja taistelulajien avulla<sup>173</sup>. Jotkut kehon käyttämiseen perustuvat menetelmät ylläpitävät kuitenkin Shustermanin mukaan käsitteellistä ja kokemuksellista ihmisen jakamista sisäiseen ja ulkoiseen, sieluun ja ruumiiseen, koettuun ja objektivoituun, jolloin keho saatetaan ymmärtää pelkäksi välineeksi tai jopa koneeksi.<sup>174</sup> Moderni asentojooga tuntuisi eroavan tällaisista metodeista. Esimerkiksi astangajoogan harjoittamiseen liittyy sekä syvän omakohtaisen kokemuksellisuuden arvostaminen että objektivoitun kehon kehittämisen arvostus.

Kehon käyttämisen ja kehittämisen metodien joukossa jooga lukeutuu Shustermanin mukaan holistisiin menetelmiin. Sellaisena se painottaa kokonaisvaltaista sisäistä kokemusta, kokeellisuutta ja kokemuksellisuutta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Käytännössä joogaa on silti mahdollista harjoittaa myös atomistisesta näkökulmasta lähtien, riippumatta siitä, mihin joogametodit tai joogan opetus harjoittamista ohjaisivat. Atomistisilla metodeilla Shusterman tarkoittaa kehon yksittäisiin osiin tai yksittäisiin tuntemuksiin keskittyviä kehon kehittämisen metodeja. Kauneusleikkaukset ovat esimerkiksi hänen mukaansa kehon kehittämisen lähestymisessään atomistisia holistisuuden sijaan.<sup>175</sup>

Sisäistä kokemuksellisuutta (*”inner” experience*) painottavien metodien (*experiential form*) joukossa jooga on Shustermanin mukaan jopa paradigmaattinen metodi. Somaattisen harjoituksen sisäisen kokemuksen esteettinen laatu, joka ilmenee esteettisen kultivointina, ”paremmin tuntemisena”, onkin joogaopetuksessa jopa korostunut ideaali sekä kokemuksen välittömän kultivoimisen että sen kultivoinnista tietoiseksi tulemisen kannalta.<sup>176</sup> Somaattisen kokemuksen merkitys korostuu myös sekä Rautaniemen että Leppävuoren tutkimustuloksissa astangajoogan harjoittamisen suhteesta henkisyyteen<sup>177</sup>. Joogaa voidaan kuitenkin harjoittaa myös representationaalisenä metodina, metodina, joka painottaa kehon ulkoista ilmettä (*external appearance*)<sup>178</sup>.

Joogan harjoittamiseen liittyvän sisäisen kokemuksellisuuden ja representationaalisuuden suhde tulee ilmi esimerkiksi siinä, millaisia päämääriä joogalla ymmärretään olevan. Joogaa mainostavat esittävät harjoituksen päämääräksi usein

<sup>173</sup>Shusterman (2012, 34–45, 43, 87; 2000b, 142; 2000a, 272) listaa lukuisia kehon kanssa toimimiseen perustuvia menetelmiä, joita voi tarkastella myös somaesteettisinä metodeina. Joogan kanssa vastaavia harjoitusperinteitä ja -tapoja ovat esimerkiksi zenbuddhismin harjoitteet, Aleksander-tekniikka ja Feldenkreis-metodi.

<sup>174</sup>Esim. Shusterman 2000a, 273; 2000b, 159–161. Esim. meikkaaminen saattaisi ilmentää tällaista kehon muokkaamista. Myös joogan harjoittamiseen voi liittyä dualistinen ihmiskäsitys.

<sup>175</sup>Esim. Shusterman 2012, 43.

<sup>176</sup>Shusterman 2000a, 272–273, 277, 288; 2012, 111; 2000b, 152. Katso luku 2.2 s. 23.

<sup>177</sup>Rautaniemi 2010, 59–98 ja Leppävuori 2013.

<sup>178</sup>Shusterman 2000a, 272–273, 277, 288. Rautaniemen (2010) aineistosta tällainen harjoittamisen muoto puuttuu lähes täysin.

voimakkaan ja notkean kehon sekä virkistyneen mielen. ”*Fitness*” näyttää liittyvän nykyisessä kulttuurissamme yleisesti ottaen joogan harjoittamiseen. Valaistuminen (*enlightenment*) puolestaan ymmärretään usein joogan stereotyyppiseksi päämääräksi. Joogaharjoittajien keskuudessa luetun henkisen opettajan Echart Tollen mukaan valaistuminen merkitsee ajatuksen ylittämistä, sitä, ”että tajunnan täyttää tietoisuus Olemisesta ja että ihminen elää tuossa ’toteutumisen tunnun’ tilassa pysyvästi”<sup>179</sup>. Eräissä astangajoogan taustalla vaikuttavissa kulttuuri-ilmioissa, kuten *hathayogassa* ja *tantrismissa*, valaistuminen on puolestaan ymmärretty koko kehon valovoimaisuuden (*illumination*) lisääntymisenä. Sellaisena sillä on käsitetty olevan myös subjektiivisesti koettu aspekti.<sup>180</sup>

Representationaalisuuden ja kokemuksellisuuden tarkastelun kautta on luultavasti mahdollista tunnistaa myös erilaisia joogamenetelmiä toisistaan<sup>181</sup>. Vaikka tietyt somaattiset menetelmät ovatkin omiaan painottamaan jompaa kumpaa näistä ihmisenä toteutumisen puolista, Shusterman tarkoittaa, että representationaalisuus ja kokemuksellisuus ovat joka tapauksessa toisiinsa kytkeytyneet. Sisäisellä kokemuksella on vaikutusta siihen, millaisena tulemme itsemme esittäneeksi, samoin kuin esiintymisellämme on vaikutusta kokemiseemme muun muassa siitä syystä, että itseys (*self*) rakentuu ylipäänsä sosiaalisesti.<sup>182</sup> Astangajooga somaesteettisenä metodina tuntuukin tasapainoilijan representationaalisuuden ja kokemuksellisuuden painottamisen välillä pyrkien saattamaan tällaisen suuntautuneisuuden kokemuksellisesti tasapainoon. Osuvammin astangajooga voikin kenties kutsua performatiiviseksi, jolla Shusterman viittaa kehon terveyteen ja kyvykkyyteen keskittyviin somaesteettisiin menetelmiin<sup>183</sup>.

Seuraavassa luvussa tarkastelen joogaan liittyviä päämääriä tarkemmin, mutta ainakin edellä kuvaamiani käsityksiä joogan päämääristä yhdistää oletus jonkinlaisesta somaattisen muuntumisen tapahtumisesta. Myös Klas Neverinin mukaan

<sup>179</sup>Tolle 2003, 14 ja 22.

<sup>180</sup>Feuerstein 1990, 135–136. *Hathayoga* on saanut alkunsa tantrismin traditiossa 600-luvulla jKr. vaikuttaneesta *siddha*-liikkeestä. ”Koulukunnan” perustana kuitenkin pidetään yleensä 800- tai 900-luvulla jKr. vaikuttanutta joogi Gorakshaa (Gorakshanātha). (Feuerstein 1990, introduction xxv, 131–136.) Tantra on ymmärrettävä laajaksi ekstaattisuutta arvostavaksi kulttuuriseksi tyyliksi ja synkretistiseksi liikkeeksi, jonka kulttuurinen huippu oli 600-luvulla. Sitä kuvaavat pyrkimys saavuttaa rituaalisen toiminnan avulla sulautuminen erilaisiin metafyyssisiin entiteetteihin sekä psykofyysisten tilojen, kuten liminaalisuuden, kokeellinen tutkiminen. (Feuerstein 1990, introduction xxiv–xxv, 363–365; De Michelis 2008, 18.) Vidya Dehejian mukaan *hathayogalla* on yhteys myös feminiinistä prinssiippiä palvoavan ja nautintoa painottavaan joogini-kulttiin. Hänen mukaansa joogini-kultti oli osa joogista Nātha-koulukuntaa. (Dehejia 1986, 74–75.) Astangajooga näyttää olevan peräisin Viṣṇua kannattavien Nātha-koulukunnan edustajien joogan harjoittamisesta. (Mallinson 2013; Javanainen artikkelissa Broo 2015, 50; Singleton 2010, 3–9.)

<sup>181</sup>Katso esim. Mallinson 2013. Tässä voisi käsitellä myös nautinnon ja maallisen vapautumisen arvottamisen painotuksen eroja. Dehejian (1986, 185) mukaan esimerkiksi joogini-kultin parissa nautinnolle (*bhukti*) annettiin vapautusta (*mukti*) korkeampi arvo.

<sup>182</sup>Esim. Shusterman 2000a, 271; 2000b, 159; 2012, 29, 111.

<sup>183</sup>Shusterman 2000a, 275. Katso luku 4.4. Kaikissa astangajoogan harjoittamisen tapauksissa näin tuskin voidaan tehdä.



joogan harjoittamisessa korostuu kehollisen suorittamisen muuntuminen (*transformed body performance*). Esimerkkeiksi Neverin nostaa muutokset painon jakamisessa, kehonosien koordinoitussa käytössä, ponnistelun tarpeessa ja ajallisuudessa, lihasvoimassa, sydämen ja verenkierron kunnossa, kehon muodossa, rentoutuden tilassa, sekä toisaalta myös mahdollisuudessa toimia väsymättä ja vähemmällä riskillä sairastua sekä vaikuttaa liikkeen ja liikkumisen avulla tunteiden kokemiseen. Liikkeen ja liikkumisen uudelleen muotoileminen joogaharjoituksessa voikin vaikuttaa siten, että harjoittajan liikkeen ja liikkumisen laatu muuntuu muutenkin.<sup>184</sup>

On erittäin tavallista, että jopa aloittelevat harjoittajat kokevat nämä muutokset varsin positiivisina. Lisäksi nämä muutokset saatetaan jopa tulkita laadultaan ”hengellisiksi”. Esimerkiksi yksi tyypillinen tapa, jolla harjoittajat kuvaavat joogasession ja erityisesti lopussa tehtävän rentoutusvaiheen vaikutuksia, on puhua tulleen sulautuneeksi ”kokonaan toiseen maailmaan”. Liikkeeseen osallistumisen kokemus ymmärretään siten erittäin merkittäväksi verrattuna siihen, mihin on tottunut. Ei ole kovin kaukaa haettava alkaa puhua kokemuksesta, joka tulkitaan autenttisemmaksi tavaksi olla, ”henkisenä”.<sup>185</sup>

Somaattinen harjoitus, kuten astangajooga, on paikka muutoksen tietoiseen lähestymiseen, sillä pelkkä spontaani toiminta ei riitä purkamaan lihasjäykkyyksiksi kiteytyneitä kehon olemisen tapoja. Liikekaavat ja ylläpidetyt asennot tallentavat erilaisia tapoja ja tottumuksia kehoon. Esimerkiksi pitkällisen tietokoneella kirjoittamisen seurauksena romahtaneella rintakehällä, vaikeutuneella hengittämällä ja psyykkisillä epämukavuustiloilla on vaikutusta paitsi henkilön suhteeseen itseensä myös hänen osallistumiseensa maailmaan ylipäänsä. Kuten Shusterman huomauttaa, tarvitaan tarkkaavaisuutta, kehon monitorointia, totuttujen järjestysten ja toiminnan vaiheiden muuttamista sekä uusien tapojen oppimista. Muuntumisen tietoisesti lähestymisen ansiosta arkista toimintaa ja tapoja ohjaavia tottumuksia voidaan purkaa ja siten ”kohottaa keho korkeammalle tasolle”.<sup>186</sup> Shusterman pitääkin somaattista harjoittelua joogan kaltaisissa traditioissa ”eeti-

<sup>184</sup>Neverin 2008, 123–125. Harjoituksessa saatujen etujen siirrettävyyden kritiikistä katso Neverin 2008, 130.

<sup>185</sup>Neverin 2008, 125. ”...it is nevertheless very common that even novice practitioners will experience these changes as being highly positive. Moreover, the transformations might even be interpreted as being of a ”spiritual” character. To give an example, one of the very common ways that practitioners have of describing the effects of a yoga session, especially in the relaxation phase at the end, is to talk about being immersed in ”a whole different world.” The experience of attending to movement will thus be understood as highly significant, compared to what one is used to, and the step toward talking about this as being of a ”spiritual” nature –not least because interpreted as a more ”authentic” way of being –is not a big one to take.” Muutosten kokemisesta myös Räisänen 2005, 20.

<sup>186</sup>Shusterman 2012, 199–209, 300–301; Neverin 2008, 123, 127–130. Katso luku 2.2. s. 24.

kon itsen hoitamisen ytimenä”. Niissä somaattinen harjoittelu muodostaa ”edellytyksen mentaalisiselle hyvinvoinnille ja psykologiselle itsen ylittämiseksi”.<sup>187</sup>

Somaattisesta muuntumisesta kertoo myös joogan harjoittajan ja joogin (*yogi*) kokemuksellisuuden välillä vallitseva joogaharjoitusta ylläpitävä jännite. Joogan harjoittajaa saatetaan toisinaan kutsua joogiksi haluttaessa ilmaista, että henkilö harjoittaa juuri joogaa eikä esimerkiksi mäkihyppyä. Joogin käsitteeseen voi kuitenkin liittyä myös arvomääritelmä: Vain tietyt joogan harjoittajat saavat tällaisen kunnioitusta herättävän nimen. Esimerkiksi Bhagavad-Gītāssa joogi määritellään tekojensa ”hedelmistä” luopuneeksi henkilöksi. Joogi on saavuttanut kehityksensä erikoisen tilan, joka eroaa joogaa harjoittamattomien kehitysvaiheesta ja on riippuvuudesta vapaa.<sup>188</sup> Patañjali puolestaan ymmärtää joogin erikoisen mahtavaksi henkilöksi: Vain todellinen joogi osaa esimerkiksi lentää, muuttua höyhenen kevyeksi ja astua toisen kehoon<sup>189</sup> (*Sic*).

Joogia ei voi enää kuvata vaivatta käsitteellä *soma*, sillä joogaharjoituksessa mestarioitumiseen liittyy käsitys joogin kehon (*yoga-deha*) totaalisisesta toisenlaisuudesta. Feuersteinin mukaan joogin kaltainen henkilö ei enää sanoisi: ”Olen ihminen”, vaan ”Olen Absoluutti”.<sup>190</sup> Shusterman nostaa esille *Haṭha-Yoga-Pradīpikan* näkemyksen, jonka mukaan ”joogin kehosta tulee jumalallinen, säteilevä, terve ja (se) tuottaa jumalallista hajua” siten, että harjoittaja ”tulee kauneudessa lähelle Rakkauden Jumalaa”<sup>191</sup>.

Patañjalin mukaan joogassa edistynyt henkilö on jopa muuttunut jalokiven kaltaiseksi: ”Se, jonka toiminnat ovat heikentyneet, nojaa kokijaan, kokemiseen tai koettuun ja värityy niistä kuten läpinäkyvä jalokivi. Tätä on uppoutuneisuus.”<sup>192</sup> Broon selityksen mukaan menestyminen joogan tekniikoissa tarkoittaa ”sisäisen

<sup>187</sup>Shusterman 2000a, 271. ”In these diverse disciplines, somatic training forms the heart of ethics’ care of the self, a prerequisite to mental well-being and psychological self-mastery.”

<sup>188</sup>Tapasyananda 2003, 168–169.

<sup>189</sup>Broo 2010, 159–206. *Sūtrat* 3.16.–3.54., joissa Patañjali kuvaa laajasti joogaharjoituksen avulla täydellistyneen saavuttamia mahteja.

<sup>190</sup>Feuerstein 1990, 422, introduction xxii. ”*aham brahma asmi*, ”I am the Absolute”. Tämä idealistinen käsitys olentojen identiteetistä on edelleen useimpien jooga-koulukuntien perustana, vaikka se on lähinnä ykseyttä kannattavan *advaita-vedāntan* näkemys (ibid., s. 13). *Advaita-vedāntan* metafysiikassa kaiken taakse ymmärretään yksi eri muodoissa manifestoituva periaate. Maailmankuva edustaa monistista monoteismia (lat. *pan-en-theism* = kaikki Jumalassa), jossa ainoa olemassa oleva todellisuus, *brahman*, on sekä ”objektiivisen eksistenssin perusta” että ”henkilön todellinen identiteetti eli transsendentaali itse”, *ātman*. Feuersteinin esityksen mukaan valaistumattomat olennot kokevat tämän todellisuuden ”monimuotoisena kosmoksena”. (Feuerstein 1990, 140–141, introduction xxiii. ”There is only one Reality, the brahman, which is experienced as the multiform cosmos by unenlightened beings. - - That Reality is not only the Ground of objective existence; it is also a person’s true identity, the transcendental Self (*ātman*).”)

<sup>191</sup>Shusterman 2000a, 335.

<sup>192</sup>Broo 2010, 80–81. *Sūtra* 1.41.: ”*kṣīṇa-vṛtter abhijātasyeva mañer grahīta-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha-tad-añjanatā samāpattiḥ* |” Uppoutuneisuus *samāpatti* ja syventyminen *samādhi* ovat lähes synonyymiset termit Jooga-sūtrissa kuitenkin siten, että siemenetön syventyminen *nirbīja-samādhi* eroaa omaksi toiminnan muodokseen (ibid. s. 80–81, 88).

itsen kirkkauden” saavuttamista. Sellainen henkilö ei enää nojaa tavanomaiseen tietämiseen, jollaiseksi Patañjali kuvaa aistihavainnon, päättelyn ja arvovaltaiset lausunnot, vaan hänen tietonsa ylittää ajatteluun liittyvän toiminnan. Joogi ymmärtää asiat suoraan sellaisina kuin ne ovat.<sup>193</sup> Joogin tietoisuus saa tietoa mistä tahansa syventymisensä kohteesta eli siemenestä uppoutumisensa avulla tietoa suoraan, aivan kuten ”läpinäkyvä jalokivi saattaisi näennäisesti värittyä sen vieressä olevasta värikkästä kukasta.”<sup>194</sup> Paitsi, että muuntumisen perustelu on näin ollen joogafilosofiassa epistemologiaan kytkeytynyt, sillä näyttäisi olevan myös jalokiviesimerkin avulla havainnollistuva esteettinen laatu.

Joogafilosofia tosiaan antaa joogan harjoittajalle lupauksen esteettisestä, sillä sen mukaan kehon täydellisyyteen kuuluvat ”kauneus, suloisuus, voima ja timantinkovuus”. Broo kommentoi, ettei tällainen parin tuhannen vuoden takainen käsitys joogaharjoituksen avulla manipuloidusta kehosta ole kovin kaukana modernin joogan kehonkuvasta. Hän toteaa, että ”miltei alkeminen kehon transformaatio sai aikanaan keskeisen aseman *haṭha-* ja *tantrajoogassa*”.<sup>195</sup> Gregor Maehle huomauttaa, että kyseinen *sūtra* on ”195 *sūtrasta* ainoa, jota kukaan arvovaltaisista kommentaattoreista ei halua kommentoida.”<sup>196</sup> Tämä johtuu Maehlen mukaan siitä, että

- - kehon katsotaan olevan kiteytynyt ego. Kun teemme kehostamme täydellisen, ainoa, josta tulee täydellinen, on ego. Egoon ja kehoon samaistumisesta luopuminen saa aikaan vapautumisen. Kommentaarien kirjoittajat pysyvät vaihi, koska he haluavat välttää johtamasta oppilasta väärään suuntaan – tavoittelemaan kehon täydellisyyttä.<sup>197</sup>

Kehittymisen ja muuntumisen tavoite voi siis myös muuttua joogaharjoituksensa etenemisen esteeksi<sup>198</sup>. Patañjalin mukaan harjoituksen lisäksi tarvitaan myös takertumattomuutta, jotta mielen toiminnat voitaisiin pysäyttää<sup>199</sup>.

<sup>193</sup>Broo 2010, 19, 40–43, 85–87. *Sūtrat* 1.7., 1.47.–1.51.

<sup>194</sup>Broo 2010, 80–81.

<sup>195</sup>Broo 2010, 197. *Sūtra* 3.46.: ”*rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃhanantvāni kāya-sampat* |. Sanskritkielinen verbijuuri ’*tan-*’ tarkoittaa laajentamista, pidentämistä, venyttämistä ja avaamista. Sana *tantra* tarkoittaa loimilankaa, usein se viittaa oppikirjaan (Feuerstein 1990, 363; Apte 1970, 229, jossa ’*tantra*’ määritellään myös aiheuttamiseksi, tuottamiseksi, muodostamiseksi, antamiseksi, suorittamiseksi, tekemiseksi ja jopa kirjoittamiseksi.)

<sup>196</sup>Maehle 2010, 273 (suom. Nina Valtavirta). Patañjalin kommentaattoreita ovat mm. Vyāsa, Vācaspati Mīśra, Vijñānabhikṣu, Śaṅkara ja Hariharānanda Āraṇya. Kursiivi lisätty.

<sup>197</sup>Maehle 2019, 273 (suom. Nina Valtavirta). ’Ego’ on tässä yhteydessä jokseenkin samassa merkityksessä kuin itsetietoisuus (*ahaṃkāra*), vaikka Maehle epäilemättä liittyy käsitteeseen länsimaisen psykologian konnotaatioita.

<sup>198</sup>Maehle 2019, 273. Toisinaan joogan harjoittamista ”ilman filosofista ulottuvuutta” saatetaan pitää pelkkänä ”egon buustauksena” myös joogan harjoittajien toimesta (Leppävuori 2013, 42. Vertaa laajemmin esim. Leppävuori 2013, 41–46).

<sup>199</sup>Broo 2010, 47–48, 51–53. *Sūtrat* 1.12., 1.15.–1.16.

Mielen toiminnalla Patañjali tarkoittaa ”tietämistä, erehtymistä, syvää nukkumista ja muistamista”, joihin toimintoihin kaikki mielen liike voidaan johtaa.<sup>200</sup> Mieltä (*citta*) Patañjali kuvaa aineen kaltaisena, sellaisena johon kaikki mielessä tapahtuva jättää jäljen, painauman (*saṃskāra*), joka muuttaa mielen toimintaa ja siten taipumuksia käyttäytyä kumulatiivisesti. Joogan harjoittaja, joka kykenee harjoittamaan pysähtynyttä mieltä (*nirodha*) luo kuitenkin kokonaan toisenlaisen painauman mieleensä: sen avulla muut painaumat heikentyvät ja keskittyminen on aina helpompaa.<sup>201</sup> Joogan harjoittamiseen kuuluu siten myös harjoittelu tietoisesta valinnasta koskien sitä, minkä painautuman – sokerin syömisestä, ulkoilemisestä, taiteen kokemisen, joogan – antaa alkaa kehkeytyä mielessään laajemmaksi.

Joogafilosofian mukaan nimenomaan mielen liike estää kokemasta autuutta. Kaikki mieltä luonnostaan liikuttava on mielen toiminnan pysäyttämisen esteenä. Patañjalin mukaan sitä ovat ”sairaus, tylsyys, epäily, varomattomuus, laiskuus, hiltömyys, harhakäsitykset, tasojen saavuttamattomuus ja pysymättömyys saavutetuissa tasoissa”<sup>202</sup>. Patañjali kuitenkin antaa kaikenlaisten esteiden poistamiseen ”lääkkeeksi” yhden kategorian harjoituksen, mikä tarkoittaa yhteen asiaan keskittymistä. Kohteen valitsemiseksi Patañjali luettelee useita vaihtoehtoja. Niitä voivat olla myönteisyyden ja välinpitämättömyyden viljeleminen, hengityksen hallitseminen, ilmaantunut tyyni ja valoisa mielentila, kaipausta vaille oleva mielen kohde, uni tai syväunen kokemus ja mietiskely. Se voi olla myös kohteelliseen aistitoimintaan eli erityisiin näkyihin, ääniin, hajuihin, tai makuihin keskittymistä. Valitsipa joogan harjoittaja keskittymisensä kohteeksi minkä hyvänsä, oleellista on, että nimenomaan hänen oma kokemuksensa on merkittävä joogassa edistymisen kannalta.<sup>203</sup> Joogaharjoituksen esteettisyyden suunnittelun ja hallinnan voi siten käsittää olevan tai vähintään tukevan myös kahdeksanosaisen joogan keskittymisen (*dhāraṇa*) harjoittamista.

Joogafilosofian näkemyksillä on merkitystä astangajoogan harjoittamisessa sikäli, että ne ohjaavat sekä harjoituksen opetusta että harjoituksen parissa tapahtuvaa merkitysten muodostumista. Joogaharjoituksen mahdollistama somaattinen muuntuminen perustuu kuitenkin harjoittajan omakohtaiseen kokeellisuuteen, hänen omiin havaintoihinsa ja koettelemuksiinsa<sup>204</sup> sekä joogafilosofian että modernin asentojoogan harjoittamisen näkökulmasta. Toisinaan joogaharjoitus saattaa-

<sup>200</sup>Broo 2010, 37–47. *Sūtrat* 1.5.–1.11.

<sup>201</sup>Broo 2010, 37, 85–87. *Sūtrat* 1.47. ja 1.50.: ”*nirvicāra-vaiśāradye ’dhyātmāprasādaḥ | taj-jah saṃskāro ’nya-saṃskāra-pratibandhī* |” Ei-pohtivalla Patañjali tarkoittaa Broon mukaan siemenellistä ja tiedostavaa syventymistä, jonka kohde kuitenkin on enää vain hienojakoinen ja vaille kaikenlaisia kuvitelmia.

<sup>202</sup>Broo 2010, 68–71. *Sūtra* 1.30: ”*vyādhi-styāna-saṃśaya-pramādālasyaṅvirati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni citta-vikṣepās te ’ntarāyāḥ* |”.

<sup>203</sup>Broo 2010, 72–79. *Sūtrat* 1.32–1.39. Erityiset aistitoiminnat ovat harjoittajassa ”sisäisesti” syntäviä aistikokemuksia, ei esimerkiksi YouTuben katsomista.

<sup>204</sup>Vertaa Shusterman 2000b, ix.; Neverin 2008, 125–128.

kin muistuttaa enemmän juuri koettelemusta kuin kokemusta, vaikkapa silloin, kun jalan vienti niskan taakse vaatii vuoden kestävästä harjoittelusta. Joogan harjoittajan kokemukset eivät kuitenkaan synny tyhjiössä. Neverinin mukaan niitä ohjaavat muun muassa harjoittajan omaan kokemiseen liittyvät taidot sekä käsitys siitä, miten ymmärrys voi laajentua. Kokemustaitoja (*experiental skills*) ovat esimerkiksi kyky havaita, ymmärtää, tunnistaa, tulkita, aistia ja suunnata huomiot, kuin myös emootiot ja empatia, muisti, mielikuviutus ja merkitysten antaminen. Kokemuksellisuutta ohjaavat siten sekä kognitiiviset että somaattiset taidot.<sup>205</sup>

Asiangajoogan harjoittamiseen liittyy monenlaisia somaattisia kokemuksia. Harjoituksen aikana voi kokea esimerkiksi, miten iho rentoutuu, lämpenee, laajenee ja venyy, tai miltä kämmenet tuntuvat jalkapohjia vasten. Kenties yksi merkittävimmistä somaattisista kokemuksista on jalkapohjan ihon, lihasten ja koko kehon painon tunteminen tasaisesti alustaa vasten ja tämän seurauksena syntyvä ”maadottumisen” tai juurtumisen kokemus, johon vieläpä saattaa liittyä tietynlaisen kehossa ylöspäin suuntautuvan voiman kohoamisen kokeminen. Maadottumisen kokemus on hyvä esimerkki proprioseptiosta, jolla Shusterman tarkoittaa sisäistä kehollista aistimusta tai tuntemusta (*inner bodily sense*)<sup>206</sup>.

Proprioseptio tarkoittaa joogaharjoituksessa myös kokemusta elämän voiman, *prāṇān*, aktivoitumisesta, virtaamisesta ja voimistumisesta kehossa. Käytännössä se voi olla voimakas tuntemus kehon sisäisen materian olemassa olosta. Se saattaa tuntua esimerkiksi täyttymiseltä ja kokonaiseksi tulemiseltä. Proprioseptio voi tarkoittaa myös yksittäisten kehon osien, nivelten, jänteiden, keuhkorakkuloiden, verisuonien, lihaskalvojen ja solujen olemisen ja toiminnan tarkkailua. Proprioseptio ja kinestesia ovat Neverinin tulkinnan mukaan sanattomia kokemuksia juuri siksi, että ”liike on tunnistettavasti tilassa ja ajassa dynaamisesti yhtäaikainen liikkumisen tyylin tai tavan kanssa, eikä ensisijaisesti sen kanssa, miten reflektimme sitä”<sup>207</sup> Sulautumalla liikkeeseen, jolla ei koeta olevan muuta merkitystä kuin liike sinänsä<sup>208</sup>, harjoittaja voi myös oppia tunnistamaan toisistaan emootioita, kipua, fyysisiä aistimuksia ja kinesteettisiä kokemuksia. Esteettisyyden kannalta oleellista tällainen kokeminen on siksi, että kehossa vallitsevat olosuhteet ja kehon toiminta vaikuttavat kykyyn aistia ja havaita; proprioseptio on siksi yksi mahdollisuus vaikuttaa aistimisen tarkentumiseen ja esteettisten kokemusten

---

<sup>205</sup>Neverin 2008, 127.

<sup>206</sup>Shusterman 2012, 112. Shusterman kuvaa artikkelissaan ”Somaesthetics in the Philosophy Classroom – A practical Approach” (2012, 112–122) hyvin samankaltaista suhtautumista kehoon kuin mihin saattaa törmätä joogatunnilla.

<sup>207</sup>Neverin 2008, 124. ”...movement has a distinctive spatiotemporal dynamic coincident with the manner or style in which we are moving and not primarily with the way we reflect on it.”

<sup>208</sup>Neverin 2008, 123–124. Kinestesiaa koskeva analyysi on tässä kuten Shustermanillakin peräisin Maxine Sheets-Johnstonen ajattelusta, josta katso esim. *Primacy of Movement* (1999).

elämiseen<sup>209</sup>.

Joogan harjoittajan kokeellinen suhde kehollisena olentona olemisen mahdollisuuksiin tarkoittaa myös Shustermanin kuvaamien tietoisuuden tasojen kehittymistä<sup>210</sup>. Somaesteettinen havainnointi ja reflektio ohjaavat harjoittajan oman kehon tiedostamattomuudesta aina tarkentuvaan tietoisuuteen kuin myös tietoisuuden tarkkailuun. Myös Leppävuoren aineisto antaa ymmärtää, että esimerkiksi astangajooga koetaan koko henkilön osallistavana somaattisena projektina, jossa henkilölle kehittyy ajan mittaan ”oman kehon ja mielen asiantuntijuus”<sup>211</sup>. Shusterman esittää ”heräämisen” eli tietoisuuden kehittymisen metodeiksi yksinkertaistamisen, hidastamisen, tarkkaavaisuuden ja sen keskittämisen tähän hetkeen tässä paikassa (*here and now*), kirkkaan tietoisuuden, askeettisen vaatimattomuuden ja puhdistumisen päämäärän<sup>212</sup>. Ne ovatkin nähtävissä myös modernin asentojoogan harjoittamisessa. Neverinin puolestaan huomauttaa, että oman kehon ja ympäristön aistimiseen herkistyminen on seurausta huomion ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen seurauksena tapahtuneesta kokemustaitojen kehittämisestä<sup>213</sup>. Näyttäisi siis ilmeiseltä, että somaattista tietoisuutta kehittämällä elämä rikastuu myös esteettisesti<sup>214</sup>.

Erytisesti modernin asentojoogan harjoittamiseen liittyy Neverinin mukaan voimaantumisen riippumatta motiiveista ja (voimaantumisen) tavoista. Hänen mukaansa voimaantuminen liittyy paitsi harjoittajan emotionaaliseen voimaantumiseen että sosiaaliseen voimaantumiseen. Tämän käsityksensä avulla Neverin nostaa joogaharjoituskokemukseen yksittäisen kehollisen kokemuksen merkityksen lisäksi myös ympäristön, sosiaalisen tilanteen ja jaettujen diskursiivisten käytäntöjen (*discursive practices*) merkityksen. Joogaa ei siten voi tarkastella pelkästään fyysisenä asentoharjoitteena tai täysin subjektiivisena kokemuksena.<sup>215</sup> Neverinin analyysin pohjalta voi havaita, että merkityksillä ja niiden muodostumisella on ylipäänsä vaikutusta joogan harjoittajan kokemukseen. Esimerkkinä hän mainitsee joogasaliin astumisen tilanteen.

---

<sup>209</sup>Esim. Shusterman 2012, 147. Harjoitettu introspektio voi toki myös tuottaa arkikokemuksesta poikkeavia kokemuksia. Joogan harjoittaja saattaa kokea näköhavaintoja silmät kiinni, kuulohavaintoja hiljaisessa tilassa, kosketusta ilman, että kehoa kosketetaan kehon ulkopuolelta, makuja ja hajuja ilman että on syöty tai haistettu mitään. Tällaiset kokemukset voivat olla varsin positiivisia. Joogaharjoitusta kehoitetaan kuitenkin yleensä tekemään opettajan ohjauksessa osittain juuri siksi, että meditaation harjoittamisella voi olla myös ikäviä seurauksia (Esim. Räisänen 2005, 30). Jotkut joogan harjoittajien kokemukset voidaan todennäköisesti määritellä myös psykooseiksi. Herkkyydenkin kehittämisen kanssa on syytä olla huolellinen.

<sup>210</sup>Katso luku 2.2.

<sup>211</sup>Leppävuori 2013, 60. Leppävuoren (2013, 61–64) aineistosta käy myös ilmi, että ”joogisten” normien asettaminen voidaan kokea uhkaavana ja joogan päämäärän kannalta epäedullisena.

<sup>212</sup>Shusterman 2012, 296–300. Nämä metodit Shusterman esittää amerikkalaisten transsendentalistien Thoreauin ja Emersonin näkemysten pohjalta.

<sup>213</sup>Neverin 2008, 125–126.

<sup>214</sup>Esim. Shusterman 2000a, 261.

<sup>215</sup>Neverin 2008, 199–139.

Jos kohtaamme esimerkiksi symmetrisesti järjestetyn rivin yövaloja, jotka on asetettu lasista valmistettuihin lootuksen kukan muotoisiin pidikkeisiin, makean suitsukkeen hajun, pehmeän ja melodisen sanskritin resitoimisen äänen kaiuttamista, joukon hymyileviä raskaana olevia naisia istumassa tyynyillä antiikkisen, puisen pöydän ympärillä, ja seinällä olevan kuvan täydessä lootuksessa meditoivasta joogista – millaisen tunteen se saa meissä aikaan?<sup>216</sup>

Neverinin kuvaus joogatunnista on stereotyyppinen. Neverin tuo itse sillä esille sosiokulttuurisen kontekstin vaikutusta joogaharjoituskokemuksen muodostumiseen. Joogan harjoittajan kokemusta harjoituksen ymmärtämisestä ja joogan vaikutuksesta ohjaavat sekä edeltävät kokemukset atmosfääriin vastaavuudesta (esireflektiiviset vasteet) että kokemukset itse harjoituksen aikana (reflektiiviset vasteet).<sup>217</sup> Sen voi nähdä kuitenkin viittaavan myös joogaympäristöjen esteettisyyden ennalta harkittuuteen.

Emotionaalisuus on joogan harjoitusympäristöissä usein artikuloimatonta ja usein tunteet ylipäänsä esitetään sellaisina, joista tulisi päästä eroon. Neverinin mukaan emotionaalisuus on silti keskeinen osa modernia asentojoogaa. Jo pelkästään harjoitustilassa käytetyt artefaktit ovat omiaan tuottamaan emotionaalisia vasteita ja tätä myös hyödynnetään 'oikeanlaisen' harjoitustunnelmaan luomiseksi. Yhtä lailla emotionaalisuus on osa kokemusta silloin, kun harjoittaja jakaa kokemuksiaan toisten joogan harjoittajien kanssa.<sup>218</sup> Tyypillinen esimerkki harjoituksen jakamisesta toisen kanssa on avustaa toisen harjoitusta tai vastaanottaa itse avustusta. Avustavan henkilön kosketuksen kokemiseen saattaa liittyä monenlaisia sekä fyysisiä että emotionaalisia tuntemuksia; niihin saattaa kuulua vaikkapa väkinäisyyden, lempeyden, pakottavuuden, voiman tai heikkouden, lämmön tai kylmyyden, tunkeilevuuden tai tukevuuden aistiminen. Toisten joogan harjoittajien (elävien tai edesmenneiden) osuus joogaharjoituksessa voi tuottaa emotionaalisia kokemuksia myös identifikaation ja tiettyyn joukkoon kuulumisen kokemuksen kautta. Myös erilaiset affektiiviset ja kuvitteelliset sitoutumiset, kuten vaikkapa aurinkotervehdyksen tekeminen auringon kunnioittamisena, kuvaavat Neverinin mukaan emotionaalisen osuutta joogaharjoituksessa.<sup>219</sup>

Sosiaalinen voimaantuminen tulee modernissa asentojoogassa ilmi Neverinin mukaan "emotionaalisesti tukevan ilmapiirin" kautta. Sellaiseen ilmapiiriin kuuluu hänen mukaansa turvallisuuden kokeminen ja solidaarisuuden painottaminen.

---

<sup>216</sup>Neverin 2008, 121. "Thus, if we are to encounter, say, a symmetrically arranged row of night-lights, that are placed in holders made of glass and shaped like lotus flowers; a smell of sweet incense; the sound of soft, melodious Sanskrit chant from stereo; a group of smiling, pregnant women sitting on cushions around an antique, wooden table; and, on the wall, a large picture of a Yogi meditating in full lotus – how will this make us feel?"

<sup>217</sup>Neverin 2008, 122.

<sup>218</sup>Neverin 2008, 128.

<sup>219</sup>Neverin 2008, 128–130.

Nämä rakentuvat niissä monissa vuorovaikutustilanteissa, jotka kannustavat joogan harjoittajaa muun muassa 'itsen kuunteluun' ja 'oikeiden valintojen tekemiseen' tukemalla vaikkapa huumausaineista luopumista. "Emotionaalisesti tukevan ilmapiirin" ja vaikeiden asentojen tekoon saatavan avun ansiosta joogan harjoittamisessa voi syntyä tuntu kotona olemisesta, itsevarmuuden ja -luottamuksen sekä tahdonvoiman kasvamisesta. Neverinin mukaan emotionaalista voimaantumista voi jopa kuvata "emotionaalisen energian" lisääntymisenä, mikä on lähellä niitä ilmauksia, joilla joogan harjoittajat toisinaan arvioivat harjoitussaleja, joogaopettajia tai toisia harjoittajia.<sup>220</sup>

Somaestetiikassa *soma* käsitetään välineellisyytensä ohella myös itsessään nautittavana päämääränä<sup>221</sup>. Keholla on painoarvoa myös joogaa käsittelevissä teksteissä, mutta niiden mukaan kehosta tulisi myös päästä eroon. Esimerkiksi *Yoga-Shikhā-Upanishad* toteaa: "Vapautus, joka on saavutettavissa ravistelemalla keho kadoksiin – eikö se vapautus ole arvokas? Aivan kuin vuorisuola (liukenee) veteen "absoluuttisuus" (*brahmatva*) laajenee (valaistuneen olennon) kehoon."<sup>222</sup> Modernin asentojoogan kannalta kehosta luopuminen tai kehon tuhoaminen ei kuitenkaan edellä esitetyn pohjalta vaikuta yhtä oleelliselta kuin joogan harjoittamisen oletettu voima vaikuttaa kehon käyttämisen kautta harjoittajan kokemukseen maailmassa mukana olemisesta (*engagement*)<sup>223</sup>.

### 3.4 Joogan harjoittamisen päämääristä ja arvosta

Yhtenä joogan päämääränä näyttäisi olevan kokemuksen muuntaminen sinänsä. Päämääränä se on väljästi ottaen yhteinen ainakin joogalle, kasvatukselle, koulutukselle, terapialle ja ehkä jopa taiteelle. Joogalla, joka on teknologia ihmisen muuttamiseen ihmisenä, voi ehkä olla vain välinearvoa, kuten Charlotte Carnegie toteaa: "Älä omista elämääsi joogalle – joogassa on kyse siitä, että omistat itsesi elämälle"<sup>224</sup>. Joogan harjoittaminen onkin perustavalla tavalla kytkeytynyt pragmatistiseen näkökulmaan osallisuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa ja muuttaa olosuhteita. Siellä, missä ei ole mitään parannettavaa, tuskin on tarpeen harjoittaa joogaakaan. Olisi myös sisäisesti ristiriitaista harjoittaa joogaa ja toivoa, ettei mikään muutu. Tässä mielessä jooga on kritiikkiä vallitsevia olosuhteita kohtaan,

<sup>220</sup>Neverin 2008, 132–135.

<sup>221</sup>Shusterman 2012, 3, 5, 6, 46, 189, 227. Tämä näkemys erottaa Shustermanin ajattelun viimeistään Immanuel Kantin (1724–1804) ajattelusta (Katso esim. Shusterman 2012, 1–2).

<sup>222</sup>Yoga-Shikhā-Upanishad teoksessa Feuerstein 1990, 133. "The liberation that is attainable by shedding the body – is that liberation not worthless? Just as rock salt (is dissolved) in water, so "Absoluteness" (*brahmatva*) extends to the body (of the enlightened being)."

<sup>223</sup>Tämä on myös Neverinin (2008, 123) näkemys. Vertaa myös Shusterman 2012, 300.

<sup>224</sup>Carnegie 2012, introduction. "Don't dedicate your life to yoga – yoga is about dedicating yourself to life". Shusterman (2012, 138) ajattelee samansuuntaisesti filosofista toteamalla, että filosofian tehtävänä ei ole palvella totuutta totuuden vuoksi vaan arvostaa ja parantaa ihmiselämää.



yritystä ymmärtää kokonaisuutta ja sen osien suhteita toisiinsa sekä kaiken arvoa. Joogan harjoittajan voisi ajatella olevan jopa inhimillisen kokemuksen tutkija.

Joogaa harjoitetaan usein toiveesta muuttua jollain tavalla, mikä saattaa tar-koittaa toivetta fyysisestä muuntumisesta, henkisestä kasvusta tai vaikkapa het-kellisemmästä mielentilan rauhoittumisesta. Monet aloittavat joogaharjoituksen silloin, kun elämässä on jokin kriisi. Taustalta saattaa myös löytyä toive selkäkivun parantamisesta, kiinteistä pakaroista, tiettyyn sosiaaliseen piiriin pääsemisestä tai jonkun tietyn henkisen johtajan seuraamisesta.<sup>225</sup> Joogan popularisoituminen on kuitenkin herättänyt kysymyksen siitä, onko länsimaisen oikeastaan edes mah-dollista saada ”oikean” joogan oppia, toisin sanoen, onko populaarissa joogassa kyse lainkaan joogasta<sup>226</sup>. Voidaan myös kysyä, kykenisikö länsimainen ottamaan vastaan ”oikean” joogaopetuksen, vaikka sellaista saisikin<sup>227</sup>. Tällaiset kysymykset heräävät joogan *guru*-suhteesta, intialaisesta hierarkiauskollisuudesta, bramiini-sukujen sulkeutuneisuudesta ja joogan esoteerisesta luonteesta. Yrittämättä antaa epäpätevää vastausta, voidaan huomata, että yhtä lailla populaaria joogaa vaivaa yritys määrittää, milloin joogassa on kyse joogasta ja milloin jostain ihan muusta.

Joogaperinteisiin liittyy käsitys, jonka mukaan joogaharjoitus motivoituu kär-simyksen poistamisen mahdollisuudella. Kärsimyksellä viitataan syntymän ja kuo-leman kiertokulkuun (*samsāra*), joka aiheuttaa kehollisena olentona olemisen, mi-hin kärsimyksen kokeminen väistämättä liittyy.<sup>228</sup> Parpola kuvaa tätä joogan har-joittajalle tyypillistä vapautumisen pyrkimystä siten, että joogan harjoittaja toimii hillitäkseen aistinsa, irrottaakseen aistit objekteistaan ja siten luopuakseen tun-teista ja himoista. Tämän seurauksena joogan harjoittaja katkaisee kiinnittymi-sensä maailmaan, ja pitkällisen harjoittelun sekä vapauttavan tiedon eli *gnosiksen* avulla pyrkii kohti lopullista maailmasta vapautumista.<sup>229</sup> Vapauttava tieto impli-koi mahdollisuutta nautinnon täyttämään elämään ja kärsimyksen uudelleensyn-tymisen ennaltaehkäisyä. Yleisesti ottaen tietämättömyydestä vapautumisen pää-määrä Jumalaan yhtymisen kautta on samansuuntainen kaikille mystiikan perin-

<sup>225</sup>Vertaa esim. Leppävuori 2013, 38. Rautaniemen (2010, 61 ja 59–98) mukaan selkeimmin jooga-harjoituksen odotetaan vaikuttavan terveyteen. Leppävuorien (2013, 58–60) haastattelemat joogan harjoittajat kertoivat joogan vaikuttaneen positiivisesti kehon hallintaan; harjoituksen vaikutus elämässä yleensä tuli esille pidempään harjoittaneiden kokemuksissa.

<sup>226</sup>Feuerstein 1990, introduction xxvi.

<sup>227</sup>Esim. Räisänen 2008, 155.

<sup>228</sup>Katso esim. Broo 2010, 10, 11–12. Bhagavad-Gītān merkitys tämän käsityksen ylläpitäjänä lienee merkittävä kertoessaan tarinan syvästi kärsivästä taistelulentälle joutuneesta sotasankarista *Arju-nasta*, joka menetti halunsa taistella nähtyään molempien taistelevien sotajoukkojen seassa omia sukulaisiaan (Tapasyananda 2003; Jyväsjärvi 2008). Kärsimyksestä ponnistava näkemys ihmisen toiminnasta halun ohjaamana on myös esimerkiksi buddhalaisuuden käsitys.

<sup>229</sup>Parpola 1980, 184. *Gnosis* (kreik.) tarkoittaa tietoa ja gnostilaisuutta käytetään yhteisnimityk-senä 1.–3. vuosisadalla vallinneille erilaisille mystisille lahkoille. Myös De Micheliksen mukaan tiedon joogassa (*jñānayoga*) tieto käsitetään metafysisenä *gnosiksena* (De Michelis 2008, 18). Va-pautumista kuvaavia termejä ovat esim. *mokṣa*, *nirvāṇa* ja *kaivalya* (Broo 2010, 12).

teille riippumatta uskonnollisesta viitekehystä<sup>230</sup>.

Myös Patabhi ja Sharath Jois painottavat gnostilaisuuden *gnosikselta* vaikuttavan *brahma-vidyān* eli *brahmaa* koskevan tiedon merkitystä joogan harjoittamisessa. Sillä he tarkoittavat yhteyttä ja tietoisuutta omasta todellisesta luonteesta. Vapauttava tieto on siis sitä, että harjoittaja oivaltaa pohjimmiltaan olevansa Jumala. *Brahma-vidyā* on Joisien mukaan avoin kaikille ja tapahtuu aisteja hillitsemällä ja Jumalaa päivittäin ajattelemalla. Patabhi Jois toteaa, että ”lopulta mihin tahansa katsot, näet Jumalan. Mitä tahansa kuulet, kuulet Jumalan.”<sup>231</sup> Tällaisessa näkemyksessä tuntuu ykseysoppia kannattavan advaita-vedāntan vaikutus ja usein (vaikka ei aina) se kuvaa joogan harjoittajien jumalkäsitystä.

Patañjalin mukaan Jumalalle omistautuminen on toiminnan joogaa. Se tapahtuu erityisesti Jumalan ilmaisinta, *Om*-tavua, toistamalla sekä mietiskelemällä sen merkitystä. Broon tulkinnan mukaan *Om* on käsitettävä Jumalaksi sinänsä. *Om*-sanana ”perusmerkitys on affirmaatio (’kyllä’)”. Joogaa voidaan kuitenkin myös Patañjalin mukaan harjoittaa jumalkäsityksistä riippumatta ja Jooga-sūtrista löytyy tekniikoita myös ateistille. Jumala on silti Patañjalille alkuperäinen ja ikuinen opettaja, *guru*.<sup>232</sup>

*Om* on myös somaattinen kokemus. Sen toistamiseen ääneen, hiljaa mielessä tai ajatuksessa, yksin tai ryhmässä, liittyvät tuntemukset äänen värähtelystä kehossa ja hengityksen liikkeestä lihassa, sekä havainnot äänen soinnista ja väristä. Siihen liittyvät havainnot kehon liikkeestä ja asennosta sekä silmien takana nähtävät värit ja niiden liike. Äänten toistaminen saattaa myös nostaa tajuntaan hajuja tai makuja. Myös omat muistikuvat, mennyt elämä, tunnetilat ja mielikuvitus, jopa toistenkin elämät, joita harjoittaja saattaa mielessään sivuta muistin tai mielikuvituksen avulla, liittyvät siihen. Lisäksi kaikki nyt ja aiemmin annetut merkitykset tuolle yhdelle tavulle, tieto ja tietämättömyys sekä merkityksellisyys ovat osa kokemusta. Jatkuvan tietoisien myöntymisen reflektoinnin voisi myös olettaa johtavan myönteisen elämäntavan harjoittamiseen.

Patañjali mukaan joogan päämäärä on erillisyys (*kaivalya*). Se voidaan ymmärtää Jooga-sūtrien taustalla vaikuttavan ateistisen metafysisistä dualismia edustavan *Sāṃkhya*-filosofian avulla. *Sāṃkhyan* mukaan oleva saa alkunsa kahden perusentiteetin, *puruṣan* ja *prakṛtin* kietoutumisesta. Patañjalin terminologiassa ne

<sup>230</sup>Samanlainen käsitys löytyy esimerkiksi Bonaventuran kirjoittamasta fransiskaanisesta teoksesta *Sielun matka Jumalaan* (1248–1255), joka kuvaa mystisesti ja spekulatiivisesti kauneuden kokemuksen prosessin (Bonaventura 1987).

<sup>231</sup>Räisänen 2008, 19, 155. Sharath Jois kuvaa perhettään hinduiksi, joogiperheeksi ja bramiinikastin edustajiksi. Perheen yhteiseksi *guruksi* hän tunnustaa Ādi Śankarācaryan (ibid., s. 154–156), jota pidetään *advaita-vedāntan* koulukunnan perustajana. Śankarācarya oletetaan eläneen n. 788–822 jKr. (Feuerstein 1990, 327).

<sup>232</sup>Broo 2010, 59–68, lainaus sivulta 65. Patañjali käsittelee Jumalaa *sūtrissa* 1.23.–1.29. Katso myös luvun 3 johdanto. *Om* liitetään erityisesti *Śivaan*. Sanskritin kielessä ilmausta käytetään merkitsemään muun muassa kutsua, vihaa, myötätuntoa, käskyä ja hyväksyntää (Apte 1970, 97).

ovat Broon kommentaarin mukaan myös 'kokija' ja 'koettava' sekä 'näkiä' ja 'nähty'<sup>233</sup>. Parpola toteaa, että *puruṣaa* pidetään maskuliinisena ja "vain negatiivisesti määrittyvänä" sieluna, kun taas *prakṛtia* "feminiinisenä manifestoitumattomana alkumateriaana"<sup>234</sup>. Ferenc Ruzsan mukaan *puruṣat*, joita on lukuisia, voidaan ymmärtää myös persooniksi tai henkilöiksi ja *prakṛti* singulaariseksi luonnoksi<sup>235</sup>. Broon tulkinta ottaa kuitenkin huomioon *puruṣan* kategorisen potentiaalisen erotuvuuden kaikesta muusta olevasta. Hänen mukaansa *puruṣan* ympärille pikeminkin kehkeytyy monenlaisia seikkoja, joista persoona ja henkilö koostuvat.<sup>236</sup>

Prakṛti on aine sen alkuperäisessä, ilmentymättömässä muodossa, ja puruṣa on passiivinen, muuttumaton tietoisuus. Kun nämä kaksi periaatetta päätyvät tekemisiin toistensa kanssa, prakṛti aktivoituu, ja yksi toisensa jälkeen siitä kehittyvät maailman kaikki olemusosat hienojakoisesta karkeaan. - - Hienojakoisen kehon avulla puruṣa syntyy tässä maailmassa uusiin eliölajeihin elämä toisensa jälkeen.<sup>237</sup>

Kartesiolaisesta käsityksestä joogafilosofian näkemys eroaa siten, että eksistenssin perusperiaatteet eivät ole yleensä joogan harjoittajan kokemuksessa toisistaan irrallisia vaan auttamattomasti toisiinsa sekoittuneita. Mielen toiminta lisää *puruṣan* ja *prakṛtin* kietoutuneisuutta yhä enemmän, minkä vuoksi se on kyettävä pysäyttämään.<sup>238</sup> Broo tulkitsee ajattelua seuraavasti:

Koska Puruṣa ei kuitenkaan kuulu tähän prakṛtin maailmaan se ei koskaan tule siinä lopullisesti onnelliseksi. Siten *puruṣan* päämäärä ei ole hyvä *karma*, vaan vapautua kokonaan maailmasta ja saavuttaa prakṛtista itsenäinen, erillinen asema (*kaivalya*).<sup>239</sup>

*Kaivalya* tarkoittaa *puruṣan* ja *prakṛtin* sekoittumisen loppumista, mikä Broon tulkinnan mukaan tarkoittaa *prakṛtille* "maailmankaikkeuden ylittämistä". *Puruṣalle* erillisyyden sijaan ei tarkoiteta mitään, koska se on "ikuinen, muuttumaton tietoisuus" ja kaikista ulkoisista lähteistä riippumaton valon kaltainen entiteetti. Tällaisen spekulatiivisuutensa lisäksi Jooga-sūtra-teoksella on myös väistämätön pelas-

<sup>233</sup>Broo 2010, 17–21, 105. *Sāṃkhya* ('laskeminen' tai 'kategorisointi') on vanhin kuudesta klassisesta hindulaisen filosofian koulukunnasta (ibid., s. 17). Muut koulukunnat ovat Patañjalin joogafilosofia, *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Mīmāṃsā* ja *Vedānta*.

<sup>234</sup>Parpola 1980, 178–179.

<sup>235</sup>Ruzsa, haettu 2014.

<sup>236</sup>Broo 2010, 19–20. Jumala esimerkiksi on Broon tulkinnan mukaan Patañjalille sellainen *puruṣa* "jota häiriöt, teot, seuraukset ja vaikutukset eivät kosketa." Tavallisesta *puruṣasta* Jumala eroaa siten, "ettei hän ole koskaan ollutkaan sotkeutunut *prakṛtiin*", eikä myöskään koskaan synny *prakṛtiin*. Patañjalin jumalkäsityksen selitys on peräisin Vyāsan kommentaarista. (ibid., s. 59–61. *Sūtra* 1.2.4.: "kleśa-karma-vipākāśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ |")

<sup>237</sup>Broo 2010, 18, 19–20. Maailman tuhoutuminen tapahtuu päivittäisessä järjestyksessä. *Sūtra* 2.19.: "viśeṣāviśeṣa-liṅga-mātrāliṅgāni guṇa-parvāni |" (Broo 2010, 108).

<sup>238</sup>Broo 2010, 47–55, 105–106. *Sūtra* 1.12.–1.18 ja 2.17.

<sup>239</sup>Broo 2010, 20. (*Karma*) viittaa toiminnan elämästä toiseen ulottuvaan kausaliteettiin.

tuksellinen päämäärä: usko käytännön olosuhteiden parantamisen mahdollisuudesta soveltamalla filosofiaa käytäntöön.<sup>240</sup>

Myönteisyyden kehittyminen liitetään tavallisesti joogan harjoittamisen päämääriin sekä yksilötasolla että joogan ohjelmissa. Jumalan kohtaamista tai metafyyssisten kaikkeuden muodostavien peruseriaatteiden erillisyyden tavoittelua tuskin kuitenkaan voidaan pitää kaiken joogan harjoittamisen päämääränä. Nykyisin joogaharjoitus liitetään pikemminkin terveelliseen elämäntapaan keskittyneeseen elämään. Esimerkiksi suomalainen terveystieteellinen tutkimus toteaa joogan vaikutuksista seuraavasti:

Aktiiviset joogaharjoitukset sekä arkiliikunta aiheuttivat parasympaattisen tonuksen vetäytymistä ja lisäsivät mahdollisesti sympaattista tonusta lepotasoon nähden, mutta parasympaattisen säätelyn palautuminen oli harjoitusten jälkeen nopeaa. Joogaharjoittelu lisäsi positiivisia psyykkisiä tuntemuksia merkittävästi, joten joogaharjoittelun käyttäminen esimerkiksi stressinhallinnan apuna on suositeltavaa.<sup>241</sup>

Joogalla on oletettavasti monia muitakin vaikutuksia. Fyysiset tai psyykkiset vaikutukset ovat niistä helpoimmin todennettavissa ja tutkittavissa. Vaikeampaa on esimerkiksi osoittaa joogan harjoittamisen aiheuttama kokonaisena ihmisenä kasvaminen. Suomessa, kuten muuallakin, joogabuumi on osa kansainvälistä hyvinvointibuumia, joka koskettaa sekä kehon, mielen, ihmiskunnan että kokonaisen planeetan hyvinvointia. Tällainen hyvinvoinnin arvon korostaminen asettaa suorituskeskeisen elämäntavan kriittisesti tarkasteltavaksi. Joogan yhteensovitettavuus hyvinvointia arvostavan kulttuurisen viitekehiksemme kanssa lienee yksi joogan popularisoitumisen syistä.

Joogaa harjoittamalla pyritään tietoisesti jollain tavalla parempaan elämään, ja joskus myös parempaan elämään kuin muu kulttuurissa eläminen tarjoaisi. Joogan harjoittaminen on ollut kriittisessä suhteessa vallitsevaan kulttuuriin myös aiemmin. Esimerkiksi Michael Carrithers kertoo joogien olleen Buddhan elinajana yhteiskunnan hylänneitä askeetteja, jotka eivät hyväksyneet muun muassa intialaiseen kulttuuriin oleellisesti kuulunutta (ja osin edelleen kuuluvaa) kastijakoa.<sup>242</sup> Joogatradiatio on ollut pitkään keskustelelevassa suhteessa myös klassisen hindulaisuuden hyvinvointikäsitteen kanssa, missä hyvinvoinnin käsitetään rakentuvan elämän kolmen päämäärän eli *dharman*, *arthan* ja *kaman* ristiriidattomassa yhteensovittamisessa. Lyhyesti sanottuna *dharma* tarkoittaa oikeudenmu-

<sup>240</sup>Broo 2010, 9–10, 228–229, 242.

<sup>241</sup>Keränen 2013, tiivistelmä. Keränen on tosin tutkinut Iyengar-joogan vaikutuksia. Siinä kuitenkin käytetään myös *vi-nyāsa*-tekniikkaa. Joogaa koskevan terveystieteellisen tutkimuksen tekeminen kasvaa tällä hetkellä räjähdysmäisesti maailmanlaajuisesti.

<sup>242</sup>Carrithers 1986, 2–88. Carrithers oletettavasti viittaa tällä Śramaṇa-liikkeseen (Katso esim. Broo 2010, 11–12).

kaisuutta, *artha* aineellista ja henkistä omaisuutta ja *kama* aistisuutemme mahdollistamaa kokemuksellisuutta, erityisesti rakastelua. Nämä päämäärät ovat initialiselle hierarkiauskollisuudelle tyypillisesti suhteessa toisiinsa alenevassa hierarkiassa – *kama* on tärkeää vasta kaikkien muiden päämäärien täytyttyä.<sup>243</sup> Joogafilosofian määräyksiin ja rajoituksiin kuuluvat hyvän elämän rakennuspalikat, varastamattomuus, omistamattomuus ja aistikohteista pidättäytyminen, heijastavat hindulaisuuden hyvinvointikäsitystä, mutta myös ohjaavat harjoittajaa kriittiseen reflektioon elämän yleisten päämäärien suhteen. Erityisesti aistikohteista pidättäytyminen eli *brahmacharya* herättää jatkuvasti keskustelua joogan tehtävistä, sen hyödyistä ja haitoista.<sup>244</sup>

*Brahmacaryan* erityismerkityksenä on selibaatti. Mikäli se todella käsitetään aistisuudesta pidättäytymisenä, esteettisen kokemuksen mahdollisuudet rajoittuvat vähiin. Joogisten ihanteiden noudattaminen tai tavoittelu ei silti tarkoita, että muinaisetkaan joogit olisivat luopuneet aistinautunnoista sinänsä<sup>245</sup>. Jois myös toteaa, että nautinnostakin (*bhoga*) voi tulla joogaa joogan metodin tuntevalle<sup>246</sup>. Theos Bernard, joka tosin ei väitä saavuttaneensa joogan päämäärää, kuvaa ekstaattista seremonian aikana tapahtunutta *kuṇḍalinī*-energian kokemustaan seuraavasti:

Jokaisen pidätyksen aikana kuljin mentaalisesti läpi tämän latentin voiman heräämisen, erillisten keskusten läpi ohjaamisen ja lopulta sen universaaliin tietoisuuteen yhtymisen prosessin. Jokaisessa vaiheessa emotionaalinen kokemus muuttui intensiivisemmäksi kunnes kadotin lopulta kokonaan tietoisuuden kaikesta ympärillä olevasta ja kykenin silmät avoimena näkemään vain kirkkaan valon. Seurasi vaikeasti kuvattavissa oleva ekstaattinen tila. Lopulta kliimaksi tuli saavutetuksi, transsi alkoi hiljalleen heiketä ja tavallinen tietoisuus palasi. - - Koko kokemus oli mentaalinen, eikä sillä ollut mitään tekemistä *samādhin* kanssa, joka ilmiö seuraa siitä, kun *kuṇḍalinī* tulee todella herätetyksi. Se oli seremonian avulla luotu mielen tila.<sup>247</sup>

<sup>243</sup>Vatsjajana 1968, 9–16, 217–218; Parpola 1980, 170. Lapsuudessa harjoitetaan *artha*a, nuoruudessa *kama*a ja aikuisuudessa *dharma*a. Kuitenkin henkilön paikka yhteisössä määrittää sitä, mikä kullekin on tärkeintä. (Ibid.)

<sup>244</sup>Broo 2010, 119–123; Räisänen 2005, 31–32. Räisänen selityksissä *brahmacharyaa* on käsitelty jopa esitellen Joisin (2002, 27–32) antamia ohjeita yhdyntää harjoittaville pareille. Kyseinen määräys näyttää olevan hankalasti sovitettavissa yhteen länsimaisen nykyelämän kanssa.

<sup>245</sup>Carrithers 1986, 2–88. Carrithersin mukaan muinaiset joogit olivat kehittäneet jopa mielensä topografian. Paikkojen kuvaamisen edellytyksenä luulisi olevan myös niiden kokemuksen.

<sup>246</sup>Jois 2002, 40.

<sup>247</sup>Bernard 1960, 94–95. ”During each suspension I mentally went through the process of awakening this latent force and leading it through the respective centers until it became united with the universal consciousness. At each stage the emotional experience became more intensified, until finally I completely lost awareness of all external surroundings and with my eyes wide open could see nothing but brilliant light. An ecstatic condition ensued that is difficult to describe. Finally a climax was reached, and the trance began to subside slowly, and ordinary consciousness returned. - - The entire experience was mental and had nothing to do with *samādhi* which is the phenomenon that occurs when *Kuṇḍalinī* is actually awakened. It was a state of mind created by ceremony.” Kursiivi lisätty.

Bernardin kuvaus pitkälliseen *hathayogan* harjoittamiseen liittyvästä kokemuksesta muistuttaa esteettistä kokemusta sellaisena kuin se on tavallisesti totuttu kuvaamaan<sup>248</sup>. On mahdollista, että harjoittaja käyttää joogaharjoitusta kokeakseen jotain vastaavanlaista, mutta vastaavia kokemuksia voidaan toki tuottaa myös esimerkiksi huumeilla. Joogaa on siis mahdollista harjoittaa myös pelkästään sen tuottaman välittömän aistisen mielihyvän vuoksi ja aistinautintojen kohteeksi voivat tulla aistit itsessään. Esimerkiksi Bernard toteaa, että harjoiteltuaan hän kykeni tahdonalaisesti saamaan kirkkaan, valkean ja mielen poispyyhkivän valon ilmeneeseen riippumatta siitä, istuiko hän paikallaan vai oli kävelemässä<sup>249</sup>.

Yhtä lailla jooga voi asettua vallitsevan kulttuurin taholta kriittiseen valoon. Näin on tapahtunut useasti joogan historian aikana. *Hathayogaa* on pidetty kulttuurin rappeutumisen tuotteena sekä omana aikanaan Intiassa että myöhemmin länsimaisten tutkijoiden taholta. Joogaan liittyvät taikauskoon perustuvat piirteet kuten myös *hathayogan* taipumus ”johtaa vain kipuun” ovat olleet Feuersteinin mukaan Intiassa kritiikin aiheena. Länsimaisten taholta *hathayoga* on leimattu lajina dekadentiksi joogaksi. Myös Feuerstein itse toteaa, että *hathayoga* on toisinaan kohtuutonta ja jopa häiriintynyttä.<sup>250</sup>

Joogaa voi käyttää välineenä myös kulttuurimme itsekeskeisyyttä uusintavaan ilmapiiriin. Oman kehon kohentumisen, oman mielen hallinnan ja oman elämäntyylin parantumisen kanssa painivan joogaharjoituksen voisi jopa käsittää jättävän egoismia kehittävän painautuman joogan harjoittajaan. Joogan harjoittaminen voi myös olla tapa paeta elämän epäkohtia, tapa tuottaa nautintoa oman autonomisuuden ylläpitämiseksi ja tapa tehdä arkisista rutiineista ylellisiä trendimukaisia juhlahetkiä, joita julkkiksetkin harrastavat. Tällaisen eetoksen taustalla vaikuttaa tunne puutteesta ja halu muuttaa puute täyteydeksi. Kärsimyksestä ponnistava näkemys ihmisestä onkin lähellä addiktio-käsitteitä ja elämyskeskeisen kulttuurin taustalle voi käsittää addiktio-logiikan: on aina saatava lisää, enemmän ja uutta. Eskapismi, hedonismi ja estetismi kasvavat tällaisessa kulttuurissa.

Susanne Uusitalo toteaa, että ”addiktiivinen halu on luonteeltaan apetiitivista eli ruokahalun kaltaista: halun kokeminen on toistuvaa, eikä halu lopu ennen kuin se tyydytetään.”<sup>251</sup> Vaatimusta gurulle, Jumalalle ja joogaharjoitukselle omistautumisesta voi hyvin tarkastella myös addiktiivisen halun motivoijana. Seurauksena

<sup>248</sup>Katso luvun 2 johdanto.

<sup>249</sup>Bernard 1960, 90.

<sup>250</sup>Feuerstein 1990, 131–133. Kritiikkiä ovat esittäneet Vijnāna Bhikṣu ja Laghu-Yoga-Vāsishtha, J. H. Woods (1966) ja Feuerstein itse, vaikka Feuerstein ei haluakaan tuomita lajia sinänsä ja kokonaisuudessaan. Myös *vedānta*-tradition edustajat ovat Feuersteinin mukaan tyypillisesti *hathayoga*-vastaisia, mikä johtuu heidän kallistumisestaan maailman kieltämisen ja kehon hylkäämisen puoleen. Esim. Jīvan-Mukti-Viveka asettaa vastakkain *hathayogan* ja ”lempeän joogan”. (ibid.)

<sup>251</sup>Uusitalo 2009, haettu 2015. Lat. *addicere* ”tarkoittaa tuomion langettamista ja myös antautumista tai itsensä luovuttamista jollekin tai jollekulle toiselle (ibid.).

addiktioon perustuvasta joogaharjoituksesta voi olla revennyt takareiden kiinnike, järkkynyt mieli tai äärimmäisyyksiin venyvä elämäntapa. Addiktion määrittäminen edellyttää kuitenkin vertailua ja näkökulmaa normatiivisuudesta. On tiedettävä, millainen hyvinvointikäsitys vallitsee, jotta voitaisiin määrittää, mikä on poikkeavaa tai tuhoavaa toimintaa. Addiktio ja yksilön vapauden kokeminen voidaan ehkä määrittää ainoastaan tarkastelemalla additiivista toimintaa suhteessa haittaan, jota toiminta saa aikaan joko addiktissa itsessään tai hänen ympäristössään.<sup>252</sup>

Nykyiseen hyvinvoinnin eetokseen kuuluu valistuneen ihmisen ihaileminen ja sellainen henkilö tietää mitä syö, miten liikkuu, nukkuu, huoltaa elimistöään, rentoutuu ja henkistyy. Tähän liittyy kuitenkin voimakas sosiaalinen paine voida hyvin, sillä hyvinvointia käytetään myös julkisesti menestymisen mittarina sen lisäksi, että sen koetaan parantavan elämänlaatua. Joogafilosofia vaikuttaa ehdottavan additiivisen toiminnan vaihtoehdoksi täydellistä kieltäytymistä himoista ja haluisista. Motivaattorina toimisi näin ollen kaikenlaisen tuhoutumisen mahdollisimman täydellinen ennaltaehkäiseminen. Kuitenkaan edes Pattabhi Joisin opetus oikeaoppisuutta kunnioittavana ei seuraa pelkästään joogafilosofiaa, vaan yhdistää useita perinteitä toisiinsa. Edellytykset astangajoogan harjoittajan kokemuksille on tuotettu pitkään jatkuneessa kulttuurivaihdon kontekstissa<sup>253</sup>. Joogan hyvinvointikäsitys onkin väistämättä synkretistinen ja muodostuu niiden kulttuurien välisessä kanssakäymisessä, joiden kautta harjoittelija tulee kohdanneeksi joogan.

Vastauksena kysymykseen, palveleeko jooga elämän muuttamista hedonistin paratiisiksi, käännyin Jooga-sütrien puoleen. Kun joogan harjoittaja on saavuttanut päämääränsä (*kaivalya*), *puruṣa* ”lepää täysin omassa olemuksessaan” *prakṛtissa*, vapaana kaikista tuskan tai nautinnon kokemuksista.<sup>254</sup> Joogassa mestaroituneelle kärsimyksellä sen enempää kuin nautinnollakaan ei ole enää mitään merkitystä. Kumpaakaan kokemisen laatua ei tässä muuntuneessa tilassa voida käyttää muita päämääriä varten: ne eivät enää ole välineitä paremmaksi tulemiseen, menestymiseen, materian, huomion tai arvon saavuttamiseen.

Uusitalo vertaa intentionaalisuutta ja käyttäytymisen luomaa additiivista toimintaa synnynnäiseen ja välttämättömään hengittämisen aktiin<sup>255</sup>. Näin tekee myös joogaharjoitus, jossa hengittämisen harjoittelu tarjoaa tilan tarkkailla inhimillistä taipumusta additiivisuuteen. Se on harjoitus, joka auttaa kehollisen kokemuksellisuuden kautta ymmärtämään keho-mieli-konstruktion riippuvuus sitä ympäröi-

<sup>252</sup>Uusitalo 2009, haettu 2015. Harjoituksen sovittamisesta elämään esim. Leppävuori 2013, 47–52.

<sup>253</sup>Periaatteessa jo Aleksanteri Suuren (356–323 eKr.) retkien ansiosta joidenkin näiden vaikutteiden on ollut mahdollista virrata länteen siinä missä länsimaisten ajatusten on ollut mahdollista virrata itään (Esim. Broo 2008, 181).

<sup>254</sup>Broo 2010, 207; Bryant 2012.

<sup>255</sup>Uusitalo 2009, haettu 15.1.2015.

vistä tekijöistä, kuten ilmasta ja vedestä. Se on myös harjoitus, joka edesauttaa harjoittelijaa tulemaan tietoisemmaksi hänen vuorovaikutuksestaan kaiken muun olemassa olevan kanssa. Yksi niistä syistä, jotka luultavasti ovat joogan tuottaman hyvän olon taustalla, lienee se olotila, mikä syntyy harjoittelijan saavuttaessa harmonisen suhteen omaan yhteisöönsä, vallitsevaan kulttuuriinsa ja ympärillä olevaan yhteiskuntaan. Esimerkiksi tästä käy peräti astangajoogan guru Patabhi Jois itse, joka valitsi joogan harjoittamisen vastoin perheensä alkuperäisiä toivomuksia ja tuli valituksi Mysoren palatsin lapsille tarkoitettuun joogakouluun ulkopuolisena<sup>256</sup>. Jos joogalla ymmärretään olevan edes jonkinlaista itseisarvoa, sen täytyy liittyä joogan kykyyn toimia positiivisen kritiikin herättäjänä.

---

<sup>256</sup>Singleton 2010, 184. Joisin uran alkuvaiheissa Intiassa käytiin keskustelua siitä, kenelle jooga sopii; vainko niille, jotka haluavat parantaa fyysistä kuntoaan, vaiko vain niille, jotka elävät eristäytyneenä yhteiskunnasta selibaatissa (*sannyāsin*) (Katso Jois 2002, 15; Javanainen *ibid.*, s. 18).



## 4 Esteettisiä ulottuvuuksia joogan harjoittamisessa

*Kun he kerran maistavat sokeria, sen makeus tulee ilmeiseksi.*<sup>257</sup>

Joogaa harjoitellaan kotona ja joogasaleilla. Sitä voi nähdä tehtävän vaikkapa puistoissa, lainelautoilla, televisiossa, YouTube-kanavilla, mobiilisovelluksissa, jooga-näytöksissä ja joogamessuilla. Omaa harjoitusta esitetään sekä tarkoituksella että tahattomasti, ja sosiaalinen media on täynnä kommentteja siitä, miltä kunkin harjoitus kulloinkin näyttää. Joogaharjoitussuorituksia saatetaan kuvata esimerkiksi kauniiksi, virtaaviksi ja läsnäoleviksi, mutta myös väkinäisiksi, aggressiivisiksi, ällöttäviksi ja häiriintyneiksi. Joogan kokemisesta voi löytää myös taiteellisempia esityksiä, niin musiikkiteoksia, kuvataiteellisia teoksia kuin kaunokirjallisiakin<sup>258</sup>. Toisinaan esteettinen kokeminen ja esteettinen ulottuvuus tai esteettiset hyödyt ovat myös joogan parissa eksplikoituja kuten olen pyrkinyt osoittamaan edellisissä luvuissa. Joogaa ei kuitenkaan yleensä harjoiteta pelkästään tai edes ensisijaisesti sen tuottamien esteettisten kokemusten vuoksi.<sup>259</sup>

Kuten olen edellisessä luvussa pyrkinyt tuomaan esille, visuaalisesti painotunut kuvaus ei riitä kuvaamaan joogan kokemista. Silti joogaharjoituksen kokeamiseen voi liittyä myös kehon ulkopuolisten asioiden ja olioiden esteettisyyden kokeminen. Esimerkiksi *yogaśālā*, paikka jossa joogaa opetetaan, voidaan kokea esteettisenä tilana. Astangajoogan tapauksessa se on usein askeettinen, puulattialla varustettu tyhjä, avara ja puhdas tila. Tyypillisesti sieltä löytää myös *Gaṇeśan* patsaan, *Om*-kirjaimen, Patabhi Joisin kuvan, eri väreisiä joogamattoja, kynttilöitä, muutamia kasveja ja ehkä suitsukkeen. Tunnelma *śālāssa* on tavallisesti rauhallinen mutta virittynyt. Mikäli harjoitus on käynnissä, lämpötila on korkea ja ilma kostea. Myös salikäyttäytyminen on sovittua ja sisältää arvostavia eleitä. Kengät jätetään salin tai koko rakennuksen ulkopuolelle. Opettajaa kiitetään harjoituksesta lähdetessä asettamalla kämmenet yhteen *kara-mudraan*<sup>260</sup> tai sanomalla ”kiitos”. Toisinaan opettajaa kumartavista voi muodostua salinpitäinen jono. Myös harjoitussalin tapahtumat voivat olla esteettisen kokemisen lähteenä. Joogaavien vartaloiden keskittyneen liikkeen seuraaminen ja useiden ihmisten yhtäaikaisten hengityksen tasaisen suhinan kuunteleminen atmosfääriltään intensiivisessä ja silminkin havaittavan hikisessä joogasalissa voi olla esteettinen nautinto. Esteettisenä harjoittaja voi kokea myös oman kehonsa muuntuneen olemuksen, vaikkapa notkeamman ja voimakkaamman vartalon sekä hehkeämmän ihon.

<sup>257</sup>Jois 2002, 15.

<sup>258</sup>Kuvataiteen osalta katso esim. Mookerjee 1975. Eräänlainen esitys kirjoittajan omasta joogaharjoituskokemuksesta löytyy liitteestä 3.

<sup>259</sup>Näin on todennut myös Shusterman (2000a, 335).

<sup>260</sup>*Mudra* (sansk.) tarkoittaa yleensä kämmenillä tehtäviä eleitä.

Joogaharjoituksen esteettisiä ulottuvuuksia voi lähestyä yksittäisten aistien tarjoamien kokemusten kautta, mutta koska jooga ja sen yksittäiset harjoitukset koetaan somaattisesti ja synesteettisesti, jokin toinen lähestymistapa voisi olla joogaharjoituskokemusta arvostavampi. Luvun kaksi johdannossa esittelemäni Berleantin käsitys esteettisestä kokemuksesta sitoutumisena tarjoaa mielestäni yhden sellaisen. Sitoutumisen käsite havainnollistaa esteettisen kokemuksen kokijan ja kokemuksen kohteen välillä vallitsevan jatkuvuuden. Omalla keholla toteutettavan harjoituksen kokemisen tarkastelussa jatkuvuuden ymmärtämistä kokemuksellisenä ilmiönä ei voida sivuuttaa.

Berleantin mukaan esteettiseen tilanteeseen liittyvät välttämättä aineellisen, arvostavan, luovan ja esittävän ulottuvuudet. Aivan kuten aistienkin erottelu toisistaan on keinotekoista, niin on myös näiden Berleantin esittelemien esteettisen kentän ulottuvuuksienkin. Siksi tässä luvussa toteuttamani esteettisen kokemuksen tarkastelu rakenteellisten seikkojen kautta voi palvella lähinnä vain hermeneuttisena työkaluna.<sup>261</sup> Berleantin mukaan jatkuvuus vallitsee myös esteettisen kentän ulottuvuuksien ja toimijoiden välillä, mikä yhdessä osallistumisen ja havaintokokemuksen yhtenäisyyden kanssa luo esteettisenä sitoutumisena käsitettävän kokonaistilanteen<sup>262</sup>. Joogaharjoituksessa havaintokokemuksen yhtenäisyys on yksi tavoitelluista seikoista ja se voidaan käsittää jonkinlaisena uppoutumisena tai syventymisenä. Osallisuus harjoituksessa puolestaan on välttämätöntä sille, että joogaharjoituksesta voitaisiin ylipäänsä puhua joogaharjoituksena. Joogan harjoittamisen aikainen tilanne muistuttaakin esteettistä sitoutumista, ja erityisesti siksi, että prosessiin liittyy kasvava ymmärrys ja arvostus jatkuvuudesta kaiken olemassa olevan, muun muassa mielen ja kehon, välillä. Joogafilosofian mukaan tällainen keskinäisen riippuvuus- ja vuorovaikutussuhteen tilanne on joogan harjoittajan tilanne ylipäänsä.

Esteettistä kokemusta ei yleensä sanota harjoitettavan, vaan sillä käsitetään olevan kokija. Joogaa sen sijaan tavallisesti nimenomaan harjoitetaan kokemuksen sijaan, vaikka kokeminen onkin oleellinen osa joogan harjoittamista kuten edellisestä luvusta on käynyt ilmi. Joogaharjoituksen seurauksena tapahtuvan herkistymisen ja kokemustaitojen kehittymisen ansiosta näyttäisi kuitenkin mahdolliselta, että esteettisestä kokemisesta voi tulla siinä määrin tietoista, että myös esteettisen

---

<sup>261</sup>Berleant 1986, 96–106; Berleant 1991, 49–50. Kokemuksen osatekijöiden erottamattomuus toisistaan ei silti tarkoita, etteikö niitä voitaisi tunnistaa. Katso luku 2.

<sup>262</sup>Esim. Berleant 1986, 96–106; Berleant 1991, 15–18, 46–50. Myös kontekstin ja ympäristön merkitystä korostava Neverin perustaa analyysinsä samalle käsitykselle. Hänen mukaansa ihmisen psykologisoiminen ohjaa uusintamaan kyseenalaisia normatiivisia käsityksiä ihmisestä ja ihmisen toiminnasta, vaikka se saattaakin olla selityksessään voimallinen yksittäiselle joogan harjoittajalle (Neverin 2008, 199–120). Joogafilosofian antamaa kuvausta ihmisen mielen toiminnasta on mahdollista nähdä Neverinin käsitykselle vastakkaisena. Sillä on kuitenkin laajalti vaikutusta joogan opetuksessa.

kokemisen harjoittaminen saattaa tulla mahdolliseksi. Katoaako esteettinen silloin arkiseksi? Shustermanin mukaan ei välttämättä, sillä ”heräämisen tilassa elämisen harjoitus voi tarjota arkisen kokemuksen, jossa on mukana syvä esteettinen voimistuminen ja jopa henkinen valaistuminen”<sup>263</sup>.

Joogafilosofian käsitys *puruṣasta* ja *prakṛtista* joogan harjoittajan rakenteellisina tekijöinä tarkoittaa sitä, että myös joogan harjoittaja sisältää kokijan eli sen ei-mikäisyyden, joka kietoutuu olevan kanssa, muodostaen kokemuksen todellisuuden. Alkuperäinen kokija on siten *puruṣa*. Joogan harjoittajana sitä ei kuitenkaan voida pitää sanan varsinaisessa merkityksessä siksi, että *puruṣa* ei harjoita mitään, se vain kokee. Kokijan ja koettavan suhdetta radikaaleimmillaan kuvaakin joogafilosofian käsitys siitä, että *prakṛti* on ylipäänsä olemassa *puruṣan* kokemuksellisuutta ja sen kautta mahdollistuvaa vapautusta varten<sup>264</sup>. Tämän pohjalta elämä itsessään vaikuttaa esteettiseltä kokemuksesta.

Miten esteettiset ulottuvuudet tulevat joogaharjoituksessa todellisuudessa esiin? Toisin sanoen, mitä joogan harjoittajan esteettiseen kokemukseen siis saattaisi liittyä? Näihin kysymyksiin tarjoan valaisua seuraavissa luvuissa. Berleantin esteettisen kentän ulottuvuuksien avulla tarkastelen muutamia astangajoogaharjoituksen keskeisesti liittyviä elementtejä, *āsanaa*, liikesarjaan osallistumista, tilan syntymistä ja tasapainon esittämistä. Esitän, että jatkuvuus esteettisellä kentällä paljastaa joogan harjoittamisen kokemukseen liittyväksi liminaalisuuden, pyhyyden, potentiaalisuuden vapautumisen ja tyylin muodostumisen kokemukset.

#### 4.1 *Āsana* ja liminaali aineellisuus

*Āsana* eli asento on astangajoogan harjoittamisessa kuin peruskallio. Sen huolelliselle harjoittamiselle ja kehittyneelle taitamiselle tukeutuvat sekä kaikki muut harjoitteet että joogassa edistyminen yleensä. Moni näyttävämpi asento ansaitsisi tulla tarkastelluksi tällaisessa yhteydessä. Oma esimerkkini on kuitenkin *Utthita hasta pādāṅgusthāṣana*<sup>265</sup> (UHP). Se on astangajoogan ensimmäisen asentosarjan alkupuolen asento ja siten suhteellisen nopeasti osa jo aloittavan harjoittelijan ohjelmaa. Se on myös ensimmäinen liikesarjan asento, johon lähestulkoon jokainen tarvitsee jossain vaiheessa avustusta. Vasta-alkajalle asento on tyypillisesti haastava: siinä toinen jalka ojennetaan seisoessa ilmaan pitäen kiinni nostetun jalan isovarpaasta; toinen käsi tukee kehoa vyötäröllä. Vaikka harjoittajan harjoitusohjelmaan kuuluisivat myöhemmätkin sarjan asennot, yhdellä jalalla horjumatta

<sup>263</sup>Shusterman 2012, 290. ”...the discipline of awakened life can provide everyday experience with deep aesthetic enrichment and even spiritual enlightenment”. Näkemys voi olla loogisesti epäkoherentti sikäli, että on syytä olettaa esimerkiksi, ettei ihminen säily järjissään ilman oikeaa arjen läsnäoloa elämässään kuten Haapalakin (1995, 101) huomauttaa.

<sup>264</sup>Ruzsa, haettu 2014; Broo 2010, 110–111. *Sūtra* 2.20–2.21.

<sup>265</sup>Katso esim. Räisänen 2005, 96–97; Maehle 2010, 64–66.

seisomisen opetteluun voi mennä pitkä aika.

Harjoitellessaan UHP:aa oma keho on helppo kokea selkeästi aineellisena ulottuvuutena, muokattavana ja suunnattavana materiaana. On kehitettävä jalkojen (ja muun kehon) lihaksia, kohennettava kehon linjausta esimerkiksi pudonneiden jalkaholvien osalta ja avattava asennon toteuttamisen esteenä olevia tukoksia kudoksissa. On löydettävä rentous ja pituus esimerkiksi nivustaipeeseen, osattava pudottaa lonkka vapaaksi ja kehitettävä voima ja tuki jalan pitkiin lihaksiin sekä jalkapöytään. On myös opittava ohjaamaan painovoima kehon läpi siten, ettei mikään kohta kehossa kuormitu liikaa ja osattava seistä siinä, missä ei seiso liikaa tuolla eikä täällä. Samalla on kohdattava omat ajatukset ja tunteet, jotka saattavat olla ratkaisukeskeisiä: ”Jos siirrän painoa hieman sivulle, tämän täytyy toimia paremmin”, turhautuneita: ”on se kumma, ettei tämä onnistu”, vertailevia: ”miksi muut osaavat tämän?”, tuomitsevia: ”minulla on väärät geenit”, pelonsekaisia: ”kaikki tuijottavat, jos kaadun”, tai ilonsekaisia: ”mahtavaa, tänään tämä onnistuu” tai jotain muuta. Sinänsä vaatimattoman oloinen harjoitus yhdellä jalalla seisomisesta paljastuu kokeilun kautta tapahtuvaksi harjoitukseksi itsen ja toisen (kuten opettajan) kohtaamisesta ja harjoituksena vuorovaikutussuhteesta yleensä. Joogan harjoittaja, *soma*, tulee käytännössä koetuksi ”kokemuksen paikkana”<sup>266</sup>.

Paikka ei ole mikä tahansa alue, vaan siihen liittyy korostunut merkityksen tuntu. Paikoissa tapahtuu jotain merkittävää, kuten esimerkiksi joogasalilla tapahtuu joogan harjoittamista. ’Paikka’ kuvaa myös sitä, että sanojalla on kuvaamaansa alueeseen jokin henkilökohtainen suhde. Shustermanin huomio paikan ja näyttämön käsitteiden yhteydestä on tässä havainnollinen: kreikan kielessä alun perin geneeristä paikkaa osoittaneella käsitteellä ’*skene*’ ja latinan kielessä näyttämöä tarkoittaneella käsitteellä ’*scaena*’ on sama juuri. Sillä viitataan intensiivisimpien kokemusten tapahtumapaikkoihin. *Skenen* merkityksessä paikka on Shustermanin mukaan myös operointia varten tarkennusalueen tarjoava kehys.<sup>267</sup> Paikkana koettu oma *soma* voi siten tarkoittaa UHP:aa harjoitellessa kehyksen kohtaamista, kohotettua rajojen välissä olemista ja omien rajojen kanssa keskustelua.

Astangajoogassa kunkin asennon kokonaisuuteen kuuluu paitsi jokaisen asennon oma *sthiti* eli kehon asento pysähtymisen hetkellä myös liikesarja, jonka avulla asentoon asetutaan ja jonka avulla se myös puretaan. Kehykseen asettumisen kokemus tulee näin harjoitusmetodiin sisältyvän *vinūyāsa*-tekniikan kautta myös korostetuksi. Tarkkaavaisuuden suuntaamisen ja hengitykseen keskittymisen ansiosta ajatukset ja tunteet saattavat hälvetä asentoa harjoittaessa, jolloin kokemuksen keskiöön asettuu puhtaasti asennossa oleminen. Joogan harjoittajan paik-

<sup>266</sup>Katso luku 2.2.

<sup>267</sup>Shusterman 2002, 233–235. Shusterman nostaa myös esiin Vanhan testamentin hepreankieliset *skenen* merkityksen taustalla olevat käsitteet, jotka viittasivat karkeasti sanottuna siihen, että Jumala tulee olevaksi ja täyttää tilan (ibid., s. 235).

ka saattaa tulla koetuksi liminaalina<sup>268</sup>. Tarkoitin sillä tietoista pysähtyneisyyttä asioiden tapahtumisen, kuten liikkumisen, välissä ja läsnäolevaa oman kehon kehyykseseen asettumista. Liminaalisuus paikan kokemisessa saattaa tarkoittaa myös sitä, että keho tulee koetuksi pikemminkin autuudelta tuntuvana ”ei-paikkana” kuten Shusterman toteaa omasta *zen*-kokemuksestaan<sup>269</sup>.

Kokeellinen suhde rajallisuuteen johtaa itsen kokonaisuuden uudelleen määrittelyyn. Käsitukset ja kokemukset omasta kehosta ja sen rajoista muuttuvat. Harjoiteltaessa esimerkiksi UHP:aa metodin ohjeiden mukaisesti säännöllisesti ja toistuvasti kehon rajoitteiden alun perin koetut ehdottomuudet purkautuvat. Oma keho elettyinä paikkana tulee havaituksi rajallisena ja samaan aikaan rajattomana. Jollain aiemmalla harjoituskerralla koetut rajat saattavat tulla myös ylityiksi. Aineellisen ulottuvuuden näkökulmasta joogan harjoittajan kokeellista suhdetta rajallisuuteen kuvaakin osuvasti toiseen paikkaan siirtymistä tarkoittava transgressio<sup>270</sup>. Soveltaakseni Saarnivaaran kuvausta transgressiosta esitän, että *āsanan* harjoittelun aikana paikkana käsitettävä keho siirtyy ”tilaan, josta meillä ei ole mitään tietoa tai käsitystä”, ja harjoittaja astuu binaarisuhteita hajottavalle ”ei-tiedetylle alueelle”<sup>271</sup>. Jatkuvaan toistoon perustuvan metodin vuoksi joogan harjoittajan kokemukseen saattaa kuulua myös kokemus jatkuvasta rajojen ylittämisestä.

Jossain määrin analoginen tilanne paikan kokemisesta löytyy taiteen kokemisen parista. Berleantin mukaan materiaallinen ulottuvuus objektiivisen orientaation seurana painottuu taiteissa erityisesti maisemamaalauksessa ja arkkitehtuurissa. Nimenomaan tilaan astumisen teon eli spatiaalisen osallistumisen ja sen, että kokijan ja koettavan välillä vallitsee ylipäänsä aineellinen jatkuvuus, kautta mahdollistuu aineellisen kuvan kokeminen kokonaisena kehona pelkän visuaalisen aistimuksen sijaan<sup>272</sup>.

Sellainen maisema vaatii sitoutumisen esteettisyyttä, jossa kokemus tilassa ja ajassa liikkuvasta kehosta synnyttää havainnoimisen toimin-

---

<sup>268</sup>Liminaali on folkloristiikassa käytetty käsite, jolla tarkoitetaan siirtymäriitin välivaihetta. Termin kehittäjänä pidetään antropologi Victor W. Turneria (1920–1983). Välivaiheen ”aikana rituaalin organisoiva yhteisö merkitsee osanottajien sosiaalisessa asemassa ja/tai kulttuurisessa ja psykologisessa tilassa tapahtuvat muutokset.” (Tieteen termipankki, haettu 20.2.2016.)

<sup>269</sup>Shusterman 2012, 314.

<sup>270</sup>Saarnivaara 2003, 13–14.

<sup>271</sup>Saarnivaara 2003, 13–14. Tällainen vieraan kohtaamiseen liittyvä käsitys transgressiosta on Saarnivaaran mukaan tyypillinen fenomenologiselle filosofialle ja taiteelle (ibid.). Vertaa myös Lepävuori 2013, 53–58, josta käy ilmi erityisesti, että rajojen kanssa työskentelemisellä koettiin olevan tekemistä tunnelukkojen avautumisen kanssa. Tällaiseen ”avautumiseen” suhtauduttiin kuitenkin myös kriittisesti. Toisaalta vertaa myös Shustermanin oma työ filosofisen estetiikan rajojen uudelleen määrittämisen parissa sekä hänelle annettu identiteetti rajojen ylittäjänä (’transgressor of boundaries’, (saks.) ’Grenzgänger’) ja ”nomadina filosofina” (Shusterman 2012, 125–128). Transgression käsite on ollut merkittävä ranskalaisen filosofian parissa, mm. Georges Bataille ja Michel Foucault, joiden äärimmäisten raja-kokemusten arvostamista Shusterman (2012, 143, 192) krtisoi.

<sup>272</sup>Berleant 1991, 5, 73, 53–104.

nallisen järjestyksen, joka sulauttaa osallistujan ja ympäristön yhteen<sup>273</sup>.

Joogaharjoituksen kohdalla tällainen maisema on oman *soman* kokonaisuus. Neverinin mainitsema joogaharjoittajien kokemus ”toiseen maailmaan sulautumisesta”<sup>274</sup> tarkoittaa mahdollisesti juuri tällaista kokemusta. Vastaavia transgression vaativia paikkoja on kuvattu myös buddhalaisessa kirjallisuudessa ja Upaniṣadeissa. Michael Carrithers pitää todennäköisenä, että joogisesta systeemistä alkunsa saaneet buddhalaisen kirjallisuuden meditatiiviset tasot (*Meditative Planes*) koettiin jonkinlaisina ”henkisen kosmoksen” paikkoina. Sellaisiin pääsemistä pidettiin ehkä jopa astraalimatkailuna.<sup>275</sup> Aineellinen jatkumo on siis joogan harjoittamisessa ulotettava tavallisesti ymmärrettyä aineellisuutta laajemmalle alalle.

Joogafilosofian mukaan aineellinen jatkuvuus tulee ylipäänsä koettavaksi, koska joogan harjoittaja on itse aineellinen olento ja siten väistämättä muotoutunut samoista perusprinsipiistä muun olevan kanssa eli *puruṣasta* ja *prakṛtista*<sup>276</sup>. *Prakṛti*, joka edustaa joogafilosofiassa alkumateriaa, muodostaa kaiken olevan. Se koostuu kolmesta *puruṣaa* maailmaan sitovasta aineellisesta laadusta (*guṇa*), jotka ovat *sattva*, *rajas* ja *tamas*. Näistä laaduista ideaalein on *sattva*, jota voi kuvata kirkkautena, puhtautena, valoisuutena ja autuutena. Sen vastakohtainen laatu on *tamas*, jota kuvataan sakeaksi, pimeäksi, kosteaksi, raskaaksi ja pysähtyneeksi. Laatuojen välissä vaikuttaa intohimona, aktiivisuutena, dynaamisuutena, toimivana ja räjähtävänä pidetty *rajas*. Eksistenssin perustana on näiden laatuojen toisiinsa sekoittuminen.<sup>277</sup> Tavallisesti jokin eksistenssin laaduista on hallitsevassa asemassa. Broon mukaan ne myös pyrkivät ”levittämään itseään”. Joogaharjoituksen ideaalina on siten joogafilosofian mukaan edesauttaa *sattvisen* laadun levittäytymistä ja kehittyä sitä kohti, että kokeminen mahdollistuu.<sup>278</sup>

Kokemisella Patañjali tarkoittaa Broon kommentaarin mukaan sitä, että joogan harjoittajan havainnossa älyn kirkkaus ja *puruṣa*, joka on puhdasta aineeseen sekoittumatonta kirkkautta, ovat sulautuneet yhteen<sup>279</sup>. Tällainen kokemuksen kuvaus muistuttaa jälleen perinteisestä tavasta selittää esteettinen kokemus<sup>280</sup>. Joo-

<sup>273</sup>Berleant 1991, 73. ”Such a landscape requires an aesthetic of engagement in which the experience of the body as it moves in space and time creates a functional order of perception that fuses participant and environment.”

<sup>274</sup>Katso luku 3.3.

<sup>275</sup>Carrithers 1983, 33. Meditaatiossa vierailtu mielen paikka kuulostaa medikalisaatioon viittaavan mielentilan sijaan esteettisyyden kannalta oleellisemmalta siksi, että siihen liittyy merkityksellinen ja omakohtainen kokemus, kehollinen läsnäolo sekä osallisuus ja toimijuus.

<sup>276</sup>Katso luku 3.4. Patañjali tosin kuvaa muitakin olentoja, joita varten jooga voi olla olemassa ja joita varten jooga myös muuttaa muotoaan. Yhtenä tällaisena tahona hän pitää ruumiittomia olentoja, jotka Broon tulkinnan mukaan ovat mukaan ”pitkälle kehittyneitä jumaluuksia ja joogan harjoittajia”. (Broo 2010, 55–56.)

<sup>277</sup>Broo 2010, 19, 183–184, 207–208; Ruzsa, haettu 2014; Parpola 1980, 178–179.

<sup>278</sup>Broo 2010, 19, 183–184, 207–208. Silti vain erillisyyys on Patañjalin mukaan lopullinen päämäärä.

<sup>279</sup>Broo 2010, 19, 183–184, 207–208.

<sup>280</sup>Katso luvun 2 johdanto.

gafilosofian näkökulmasta se tarkoittaa jonkinlaisen jatkumon kokemista aineellisen ja aineettoman välillä. *Puruṣa* ei ole kuitenkaan koettavissa, vaan ainoastaan aineettoman ja aineellisen prinssiin sekoittuminen voi tulla koetuksi. Kirkkauden laadun hallitessa joogan harjoittajan kokonaisuutta *puruṣa* on kuitenkin mahdollista oivaltaa representaation kautta.<sup>281</sup> Patañjali kuvaakin joogan teknologian erityisesti juuri toiminnan joogan harjoittajaa varten, sillä toiminnan jooga, kuten astangajoogan kurinalainen harjoittelu, heikentää kaikenlaisten intohimon ja sakeuden laadun aiheuttamien häiriöiden, kuten tietämättömyyden, inhon ja elämänjanon vaikutusta harjoittajassa ja edesauttaa siten syventymisen (*samādhi*) harjoittamista.<sup>282</sup>

Koska kaikki olemassa oleva on muodostunut samoista laaduista, ne vaikuttavat sekä ihmisessä itsessään että hänen ympäristössään ja sekä siinä mitä ihminen havaitsee että havaitsemisen tavassa. Näin ympäristön muokkaaminen vaikuttaa muokkaamista tekevän henkilön mieleen.<sup>283</sup> Mieli on toisaalta yhtä lailla aineellinen ja laatuja hallitseva osa *soma*. Harjoittellessaan esimerkiksi UHP:aa harjoittaja voi siten oppia ohjaamaan mieltään samoin kuin jalkaansa, jonka hän vie ilman halki sivulle. Omasta liminaalista asemastaan tietoisesti tullessaan joogan harjoittaja voi kirkkauden tilassa aavistaa *puruṣan* täydellisen liminaalisuuden. Sekä joogan harjoittaja että *puruṣa* aistivat todellisuutta sellaisena kuin se kyseisestä paikasta tulee aistittavaksi. Tällainen kokemus saattaa tuntua itsen paikalleen asettumiselta. Olemassaolo paljastuu risteyksenä, jonka kautta kaikki oleva kulkee. Jatkumo yksiulotteisen janan ideana ei enää riitä, vaan kokija kokee moniulotteisen ja -tasaisen keskinäisten riippuvuuksien ja vuorovaikutuksien meren<sup>284</sup>.

Vaatii luultavasti keneltä tahansa hyvin pitkällistä harjoittelua kokea jotain edellä kuvattua, vaikka pieninä väläyksinä vastaavaa voi kokea jo ensimmäisissä harjoituksissa. *Utthita hasta pādāngusthāsana* on hyvä esimerkki eksistenssin laatuja tasapainottamisesta karkean aineellisen kehon tasolla<sup>285</sup>. Sakeuden laadun

<sup>281</sup>Broo 2010, 19, 183–184.

<sup>282</sup>Broo 2010, 91–96. *Sūtrat* 2.2.–2.9.

<sup>283</sup>Broo 2010, 19, 183–184, 207–208. Joogafilosofiassa ihmisen mieli (*citta*) ja sen toiminta saavat myös alkunsa *sattvan*, *rajasin* ja *tamasin*, sekoittumisesta toisiinsa. Näiden laatuja suhteesta syntyvät progressiivisesti äly (*buddhi/mahat*), itsetietoisuus (*ahaṃkāra*) ja ajatus (*manas*), jotka yhdessä muodostavat mielen. Ajatuksesta puolestaan kehkeytyvät progressiivisesti viisi tiedonhankinta-aistia (kuuleminen, tunteminen, näkeminen, maistaminen ja haistaminen), viisi toimivaa aistia (puhuminen, koskeminen, käveleminen, erittäminen ja lisääntyminen), viisi hienojakoista elementtiä (ääni, kosketus, muoto, maku ja haju) sekä viisi karkeaa elementtiä (tila, ilma, tuli, vesi ja maa). Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi tunteminen, koskeminen, kosketus ja ilma ymmärretään kaikki mielen tuotteina. (Broo 2010, 20–21, 108–110.)

<sup>284</sup>Berleant toteaa samansuuntaisesti: ”In this state there is a continuous exchange between our self and objects, a continuity between subject and object in which our self seems to merge with objects, to pass into objects, and objects seem to enter into the self” (Berleant 1991, 114).

<sup>285</sup>Joogaa harjoittavat tunnistavat jaon karkeaan materiaan tai kehoon (*gross body*) ja hienojakoiseen materiaan tai kehoon (*subtle body*). Karkealla viitataan lihasta ja luusta sekä elimistä koostuvaan kehoon; hienojakoisella puolestaan viitataan mielen toimintoihin sekä sellaiseen aistittavaan kehoon.

vallitessa harjoittaja ei pysty toteuttamaan asentoa joko laiskuutensa, kipujensa tai ahdistustensa vuoksi. Intohimon laadun vallitessa harjoittaja puolestaan ylläsuorittaa, mikä ei myöskään edesauta yhdellä jalalla seisomista. Kun joogan harjoittaja kokee paikkansa sellaisena, jossa ei ole tarvetta liikkua, mutta jossa ei ole tarvetta olla liikkumattakaan, asento on nautinnollinen ja vakaa<sup>286</sup>. Yhdellä jalalla seisominen tapahtuu.

Jokainen ennen kokematon *āsana* on edellä kuvatussa mielessä vieras maa tuntemattomine paikkoineen ja rajoineen, joissa kehon olemus tulee aina esiin uusin rajallisuuden oivaltamista ja tarkastelua edesauttavien somaattisten kokemuksin. Jokaisen asennon tekemistä varten on löydettävä tukipiste ja tasapainotettava keho suhteessa siihen sekä harjoitettava voiman ohjaamista, jotta tasapainoa voidaan ylläpitää. Aineellisen jatkuvuuden tarkkailun kautta joogan harjoittajalle avautuu mahdollisuus tarkastella myös aineessa tapahtuvaa muutosten ja muuntumisien virtaa. Hyväksymällä muutosten olemassaolon joogan harjoittaja voi tietoisesti osallistua aineen muuntamiseen ja kokea oman vuorovaikutuksensa aineen kanssa, minkä seurauksena muutosten suuntaa on mahdollista ohjata. Kuten Saarnivaara toteaa, tällainen elämisen ja olemisen tapa voi tarkoittaa ”jatkuvaa rajan siirtämiseen perustuvaa toimintaa, alistumista tai antautumista polariteettien ja moninaistenkin vastakkainasettelujen, normien ja konventioiden purkamiseen ja uudelleenmäärittelyyn”<sup>287</sup>. Näin toimivaa ihmistä Saarnivaara kutsuu liminaaliksi, joka ei astu rajan yli, vaan elää välitilassa, rajalla, rajan molemmin puolin ja saattaa siten näkyväksi muuten näkymätöntä maailmaa.<sup>288</sup> Tällainen rooli on tyypillisesti annettu taiteilijalle. Myös joogan harjoittaja voi olla tässä mielessä liminaali media.

## 4.2 Liikesarjaan osallistumisen pyhyys

Mediaalisuutensa ansiosta kehon osallisuus vaikuttaa kokemuksiin. Esteettisen kentän arvostava ulottuvuus tarkoittaakin laajasti ottaen inhimillistä kontribuutiota. Taidemuoto, jonka parissa se korostuu, on Berleantin mukaan kirjallisuus.<sup>289</sup> Lukeminen puolestaan, silloin kun se määrittyy pyhäksi, on osa Patañjalin määrittelemää toiminnan joogaa<sup>290</sup>. Jonkinlainen henkinen sitoutuminen näyttääkin olevan osa joogan harjoittamista kuten olen esittänyt. Joogan parissa sitä ei voi

---

vaan kehon todellisuuteen, jota ei voida suoraan osoittaa. Kolmaskin keho eli kausaalinen keho on tunnettu. Se koostuu mm. onnellisuudesta. (Stern teoksessa Räisänen 2008, 10–12.) Jako on paitsi teoreettinen ja osa joogadiskurssia myös monelle harjoittajalle osa kokemusta.

<sup>286</sup>Patañjalin mukaan ”asennon tulee olla vakaa ja miellyttävä” (Broo 2010, 134–136. *Sūtra* 2.46. ”*sthira-sukham āsanam* [”] Tätä enempää Patañjali ei *āsanān* toteuttamisesta sano.

<sup>287</sup>Saarnivaara 2003, 13–14.

<sup>288</sup>Saarnivaara 2003, 13–14.

<sup>289</sup>Berleant 1991, 5, 105–131.

<sup>290</sup>Katso luvun 3 johdanto. On olemassa useita käsityksiä siitä, mitä pyhällä lukemisella tarkoitetaan. Tarkoitukseni ei ole määritellä *svādhyāyaa* vaan havainnoida sen kautta astangajooga-harjoituksen kokemista.



ymmärtää keholliselle harjoitukseen sitoutumiselle vastakkaisena toimintana<sup>291</sup>. Synkretistisen modernin asentojoogan<sup>292</sup> kokemuksen arvostavaa ulottuvuutta voi-kin kuvata osuvammin pyhyiden käsitteen avulla.

Berleant kuvaa pyhyiden kokemuksen ”taianomaisena hetkenä”, jossa paik-  
na koetusta tulee kokonaisvaltaisen sitoutuneisuuden kautta koettava ympäristö. Pyhä voikin Berleantin mukaan olla esteettistä esimerkiksi ympäristökokemus-  
ten parissa ilman erityistä uskonnollista suuntautuneisuutta.<sup>293</sup> Joogan harjoitta-  
misessa aineellisena koettu *soma* tarjoaa tällaisen ympäristöksi muuntuvan ko-  
kemuksellisen paikan. Arvostava ulottuvuus tulee siten joogaharjoituksessa ilmi  
itse harjoitukseen osallistumisen teossa, siinä, että harjoittaja kokee ja elää oman  
paikkansa.

Olisi mahdollista tarkastella joogakokemusta arvostaen nimenomaan joitakin  
joogaharjoituksessa tapahtuvia ekstaattisia rajakokemuksia. Suurimman osan har-  
joittajista kokemustodellisuuteen sellaiset eivät kuitenkaan kuulu. Osallisuuden  
kokemus voi ilmetä joogan harjoittamisessa muutenkin, esimerkiksi yksittäisessä  
harjoituksessa, harjoitusten sarjassa, joogan soveltamisessa arkielämään sekä yk-  
sittäisissä joogaharjoituksessa tapahtuneissa oivalluksissa. Kehon kehyksen kal-  
taisen luonteen vuoksi joogan kokeminen vieläpä limittyy kaikkien muiden ar-  
kistenkin ja ”ei-joogisten” kokemusten kanssa. Joogakokemuksen määrittelemisen  
hankaluus tuleeekin havainnolliseksi juuri arvostavassa ulottuvuudessa ilmenevien  
jatkuvuuksien kautta.

Berleant kuvaa kirjallisuuden kokemuksen olosuhteena (*condition*). Hänelle se  
tarkoittaa vapaata intuitiota siitä, mikä on todellista. Lukeminen tulee näin käsi-  
tetyksi ontologisena tapahtumana, joka ”paljastaa täysin omanlaisen todellisuus-  
den asettavan maailman”, josta voidaan tavoittaa ymmärrys vain kirjallisuudessa  
itsessään, ei sen kautta. Tekstilähde puolestaan ei silloin ole niinkään aineellinen  
kappale kuin ajallinen tapahtuma (*temporal event*), hetkien sarjana ilmenevä muut-  
tuvien näkökulmien prosessi, johon lukija ja kirjailija osallistuvat yhtä aktiivisina

---

<sup>291</sup>Katso esim. Balogh 2014, 37, joka esittää, että aasialaisten filosofioiden, uskontojen, traditioiden ja harjoitusmuotojen kohdalla ei kuitenkaan ole oikein puhua henkisydestä (*spirituality*) samas-  
sa mielessä kuin olemme tottuneet käsittämään sen länsimaisen kulttuurin yhteydessä. Baloghin  
mukaan näin on siksi, että se ohjaa käsitykseen, jonka mukaan kyse on hengellisyydestä, jossa ke-  
hollisuudella ei ole sijaa. Aasialaisissa perinteissä sensitiivisyys ja laajemmin kyky aistia käsitetään  
myös lähtökohtaisesti eri tavalla kuin esimerkiksi kristillisessä traditiossa. Voi käydä, että henki-  
syydestä puhuminen aasialaisten traditioiden kohdalla sekoittaa kristilliset hengen ja henkisyyden  
käsitteet aasialaisten aistimista koskevien käsitteiden kanssa. Henkisyyden teemasta astangajoo-  
gassa katso myös Rautaniemi 2010, 59–98.

<sup>292</sup>Katso luku 3.1.

<sup>293</sup>Berleant 1997, 171–172. Ronald Hepburnin mukaan ’pyhällä’ on kuitenkin aina taipumuksena  
viitata vanhaan kontekstiinsa, uskonnolliseen. Esteettisestä näkökulmasta katsottuna ’pyhällä’ on  
tavallisesti kapeampi merkitys. Hänen mukaansa ’pyhän’ merkityksen kaventaminen johtaa sii-  
hen, että jotain oleellista ja kiinnostavaa katoaa itse pyhyiden luonteesta ja laadusta. ’Pyhästä’  
puhumisen historia ohjaa edelleen ymmärrystämme pyhydestä. (Hepburn 1999, 183.)

toimijoina. Tällaisen tapahtuman olosuhteessa on hänen mukaansa pohjimmiltaan kyse identiteetin muodostumisesta.<sup>294</sup>

Modernin asentojoogan harjoittajan tilanne on kirjallisuuden lukijaan nähden analoginen. Molemmat suuntautuvat kohti tietoa oman kokemuksensa kautta. Siinä, missä saatava tieto on edellisessä tapauksessa sanan varsinaisessa merkityksessä tekstuaalista, on se jälkimmäisessä tapauksessa somaattista. Myös joogaharjoitus on ajallinen tapahtuma, jonka alkua ja loppua on vaikea määrittää. Alkako harjoitus ensimmäisestä liikkeestä, harjoitukseen suuntautumisen alkamisesta, edellisestä elämästä vai siitä hetkestä kun harjoittaja uppoutuu oman *somansa* kokonaisuuteen? Harjoituksen aikana kokemus ajankulusta tavallisesti myös muuttuu. Jotkut hetket saattavat tuntua nopeilta, toiset tuntuvat kestävän ikuisesti, ja joskus saattaa tuntua siltä kuin aika katoaisi kokonaan. Historiallisesti käsitettyä aikaa oleellisemmaksi asettuu subjektiivinen kokemus nykyhetkestä<sup>295</sup>.

Nykyhetkessä elämisen kokemus sekä matolla että sen ulkopuolella tuntuu kuuluvan monen joogaharjoittajan kokemukseen. Kirjallisuuden kokemiseen nähden poikkeavaa saattaa olla se, että joogaharjoituksen tapauksessa subjektiivinen aikakäsitys voi muuttua vielä harjoituksen jälkeenkin. Omaan joogaharjoituksen aloittamiseeni esimerkiksi liittyi kokemus siitä kuin parin tunnin aamuinen joogaharjoitus olisi tuonut päiväni loppuun kaksi tuntia lisää aikaa. Astangajoogan *viñyāsa*-tekniikka puolestaan suorastaan manifestoi kirjallisuudenkin luonteen hetkien sarjana ilmenevänä muuttuvien näkökulmien prosessina: Joogaharjoituksen kohdalla se on somaattista muuttumista edesauttava käytännön tosiasia. Pysähtymisen ja liikkumisen vuorottelun vuoksi harjoitus myös tuntuu sekä jatkumolta että hetkien sarjalta. Kussakin asennossa toteutettavan katseenkohdistuspisteen (*dr̥ṣṭi*)<sup>296</sup> kautta erilaiset asennot paljastavat läsnäolevan ympäristön aina uudesta kulmasta ja toisella tavalla. Paitsi että päälläseisonta muuttaa todellisen näkemisen kulman ylösalaiseksi pitkään päälläseisontaa (*śīrsāṣana*) harjoittanut myös aistii oman kehonsa, painovoiman ja ympäristön toisella tavalla kuin ensimmäisiä kertoja asentoa kokeillessaan. Arvostava osallisuus asentojen muuntuvuuden ja oman kehon muuntuvuuden tarkasteluun voi tarkoittaa myös uusien ajattelutapojen avautumista.

Modernin asentojoogan, ja erityisesti astangajoogan kohdalla, joogan harjoittajan ja kirjallisuuden lukijan analoginen tilanne tulee selkeimmin ilmi asentosar-

<sup>294</sup>Berleant 1991, 121–122, 131. ”... a world that possesses its own order of reality.” Kirjallisuuden käsitäminen ajallisena tapahtumana on alun perin Louise M. Rosenblattin, jonka käsitys puolestaan on syntynyt mm. John Deweyn estetiikan ja epistemologian pohjalta (ibid., s. 231). Berleant (ibid., s. 126) myös viittaa intialaiseen joogiin, joka tunnistaa totuuden alkuperäisessä säeparissa (*initial couplet*).

<sup>295</sup>Vertaa esim. Berleant 1991, 124–125.

<sup>296</sup>Katseen kohdistuksen paikat löytyvät mm. teoksesta Räsänen 2008, 27. Astangajoogaharjoituksessa niitä on kymmenen.

jaan osallistumisen kautta<sup>297</sup>. Astangajoogassa asentosarjat pitävät sisällään sekä asennot ja niiden järjestyksen että niitä sitovan aurinkotervehdysliikesarjan. *Vinyāsa*-menetelmän ansiosta asentosarja saattaa tuntua rantaa lähestyvältä aaltojen liikkeeltä, joka hetkeksi jättää rannan rauhaan hyökyäkseen yli uudelleen. Liikesarjan tekemisen harjoitusta voi ehkä kuvata lineaarisena ja syklisenä yhtä aikaa, mutta se tuntuu lähinnä älylliseltä päättelyltä kuin itse kokemukselta. Pelkästään lineaarisesti etenevältä prosessilta harjoitus ei tunnu, sillä asentoharjoitusta on vaikea tehdä siten, että mestaroituisi yhdessä asennossa ja vasta sitten siirtyisi seuraavaan<sup>298</sup>. Jokin liikesarjassa myöhemmin tuleva asento saattaa opettaa jotain aiemmasta asennosta yhtä hyvin kuin toisinpäin. Muutokset missä tahansa liikesarjan osassa vaikuttavat kaikkialle koko liikesarjaan sekä kehittymistä tukevassa että taannuttavassa mielessä. Tavallista lienee, että liikesarja ikään kuin ”avautuu” äkillisesti ja aina eri kohdista sarjaa kuin harjoitus alkaisi keskeltä.

Joogan harjoittamiselle ja lukemiselle yhteistä on myös vaade kyvystä suunnata huomio luettavaan ainekseen. Samankaltaisesta toiminnasta on kyse myös kahdeksanosaiseen joogaharjoitukseen kuuluvan *pratyāhāran*<sup>299</sup> kohdalla. Siinä pyrkimyksenä on aistitoiminnan tietoinen ja tahdonalainen suuntaaminen haluttuun kohteeseen, esimerkiksi hengitykseen. Se edellyttää tarkkaavaisuuden ohjaamista pois (vetäytyminen) ei-toivotun aistiärsykemateriaalin ympäristöstä ja suuntaamista uudelleen. Asentosarjaan osallistumisessa tällainen tarkkaavaisuuden suuntaaminen tarkoittaa osaltaan proprioception kokemuksen intensivoimista ja kinestesiaa ylipäänsä. Suunnatessa huomiota kehon sisäisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin huomio vetäytyy kehon ulkopuolella olevasta ympäristöstä muuntaen kokemusta kehon todellisuudesta merkityksellisemmäksi. Neverin huomauttaakin muihin tutkijoihin nojaten, että tarkkaavaisen liikkeeseen ja hengitykseen osallistumisen seurauksena voi olla, ja usein onkin, vapauttava kokemus. Pitkällisen harjoittelun ansiosta se voi myös tuottaa pitkään jatkuvan ’flow’-kokemuksen.<sup>300</sup>

Berleantin kuvaus pyhyiden kokemuksesta vertautuu joogan harjoittamiseen liittyviin kokemuksiin ’flow’-tilasta, kohottuneesta nykyhetken kokemuksesta ja näkökulmien avautumisesta. Hänen mukaansa pyhyiden kokemusta kuvaa voi-

---

<sup>297</sup>Mallinsonin (2011, 3) mukaan nimenomaan asentojen yhdistäminen liikesarjaksi erottaa modernin asentojoogan perinteisestä joogasta. Astangajoogan ensimmäinen asentosarja on nimeltään *Yoga Chikitsa* – Terapeuttinen jooga. Sen tarkka kuvaus löytyy esimerkiksi teoksista Jois 2002, Räisänen 2005 ja Maehle 2010. Asentojen kuulumisesta alkuperäiseen liikesarjaan käydään myös kiistoja ja harjoitusta ”puhdistetaan” sekä yksittäisten harjoittajien kohdalla että laajemmin opetusmateriaalin osalta muistuttamaan enemmän sitä, millaiseksi Krishnamacharya ja Jois sen loivat (Esim. Räisänen 2005, 9, 21.).

<sup>298</sup>Pedagogiikka on todennäköisesti ollut aiemmin Intiassa lineaarisuutta painottava. Tästä esim. Bernard 1960. Astangajooga-harjoituksen pedagogiikan muutoksia on myös dokumentoitu. Tästä alustavasti esim. Räisänen 2005, 9 ja Pattabhi Joisin tyttären Saraswati Rangaswamyn haastattelu teoksessa Räisänen 2008, 152–153.

<sup>299</sup>Esim. Broo 2010, 118, 143; Räisänen 2005, 34.

<sup>300</sup>Neverin 2008, 123–128. Kinestesiasta ja proprioseptiosta katso luku 3.3.

makas henkilökohtainen ja osallistava merkityksellinen yhteyden tunne koettavan ympäristön kanssa. Fyysisen ja psyykkisen erillisyyden tarve väistyy ja kokija saattaa tuntea olevansa intiimisti ja kokonaisena olentona, aisteineen ja ajatuksineen, keskipisteessä. Keskittyneisyys voimistuu ja havaitseminen tarkentuu. Kokija tuntee sulautuvansa yhteen ympäristönsä kanssa samalla kuin kokemus vastavuoroisuudesta tiivistyy. Palvonta ei ole kaukana tällaisesta kokemuksesta.<sup>301</sup> Pyhän kokemukset voivat kuitenkin olla myös arkisempia ja vaatimattomampia merkityksellisiä yhteyden avautumisia ympäristön kanssa.

Välineenä paikan kokemiseen toimii asentojoogassa nimenomaan asento kuten edellisessä luvussa on käynyt ilmi. Yksittäiset asennot ovatkin astangajoogan liikesarjan kokonaisuudessa enemmän kuin pelkästään keholla toteutettavia muotoja. Esimerkiksi jo kuvaamani *Utthita hasta pādāngusthāsana* ilmenee omassa tarkastelussani tasapainotilan symbolina. Voimallisemman esimerkin asentojen moniulotteisuudesta tarjoaa Lootusasento – *Padmāsana*, joka on jooga-asentona todennäköisesti kuvatuin ja kenties ainoa asento, joka on kuulunut joogan harjoitusohjelmaan koko sen historian ajan<sup>302</sup>.

Lootus on stereotyyppinen symboli joogaharjoituksen kautta tapahtuvalle itsen muuntumiselle. Kuten olen jo johdannossa esittänyt, asentoon liittyy vahva symboliikka, joka myös viittaa tasapainon tilaan. Vaikka jooga-asentojen nimet voivat toki olla mielivaltaisia kuvauksia siitä, mitä joogan harjoittajan tulisi tehdä harjoituksessaan (esimerkiksi ojentaa jalka seisten), on vaikea välttää sitä, että nähdessään tai kuullessaan esimerkiksi *Padmāsanasta* tai sitä harjoitellessaan syntyy väistämättä mielikuva geneerisestä joogan harjoittajista, lähimmästä opettajasta ja koko oppilas–opettaja-ketjusta (*guruparamparā*) sekä kaikista niistä joogaharjoituksessa täydellistyneistä olennoista, jotka on kuvattu sanoin tai kuvin lootusasennossa. Somaesteettisen ajattelun mukaisesti *āsanat* voidaankin käsittää *somalla* koettavina metaforina tai symboleina – merkkeinä.

*Āsanan* olemusta merkinä kuvaa mielestäni hyvin Berleantin esiin nostama käsitys 'elävistä metaforista'. Hän toteaa, että ”metaforan voima ei ole ensisijaisesti siinä, mitä se tarkoittaa vaan siinä, mitä se tekee. - - (Elävällä metaforalla) on voima vetää mukaansa aistimme, kehomme”. Kuvien, metaforien ja symbolien läheisyydessä keskittyminen intensivoituu ja osallistumisesta tulee merkittävää.<sup>303</sup> *Padmā-*

<sup>301</sup>Berleant 1997, 171–172. Tällaisen yhteensulautumisen voisi käsittää olevan myös joogaperinteisiin liittyvän oppilaan ja opettajan välisen suhteen *gurukula* funktion ja merkityksen pohjalla. Astangajoogan osalta katso esim. Räisänen 2005, 25–27; Räisänen 2008, 17 ja Sharath Jois teoksessa Räisänen 2008, 154–155.

<sup>302</sup>Singleton 2010, 25–27; Räisänen 2005, 170–171. Myös Buddhan kuvataan istuvan lootusasennossa. Carrithers (1983, 1.) kuvaa asennon representaation kokemisen erityisen merkittävänä. Jotkut jooga-asennot kuvaavat kehon asetelua (*Śirsāsana*, pääasento); jotkut eläintä (*Supta kurmāsana*, nukkuva kilpikonna); jotkut henkilöitä (*Maricyāsana*, tietäjä Marichi) ja jotkut ilmiöitä (*Padmāsana*, lootusasento).

<sup>303</sup>Berleant 1991, 125–126. “...the force of the metaphor does not lie principally in what it means

*sana* kutsuu maailmaansa, ja se tekee sen kutsumalla ihmisen kokonaisena pelkän älyllisen kontemplaation sijaan. Siten joogan harjoittaja hioo asentoa omaan lihaansa, omaan *somaansa* ja tarkkailee tämän olomuodon vaikutusta kehoon, mieleen ja itsetietoisuuteen. Jokainen asento avaa siten uuden ”ikkunan” todellisuuteen, ja kun asento ”avautuu”, harjoittaja saattaa hyvinkin kokea ymmärtävänsä enemmän vaikkapa lootuksesta. *Padmāsana* on siten muoto, jonka toteuttaminen tarkoittaa, että joogan harjoittaja keskittyy sekä ideaaliin asennon muotoon että siirtää asentoon projisoidun tietoisuuden omaan kehoonsa – joogan harjoittaja kokee sen, miten mudan keskeltä aukeaa puhdas ja kaunis kukka<sup>304</sup>. Tätä tapahtumaa voi kuvata myös empaattiseksi osallistumiseksi, tietoisuudeksi, josta Berleant toteaa seuraavasti:

Silloin vallitsee identiteetti, joka ei ole passiivinen tai puhtaasti visuaalista sisäistämistä, eikä sisällä erillistä aistimusta tai mielihyvää kohteesta. Se on pikemminkin toimintaa, jossa tuntee itsensä esteettisessä kohteessa, toimintaa, joka sitoo pelkän huomion kiinnittämisen lisäksi myös kinesteettisiin aistimuksiin kuten lihasjännityksiin.<sup>305</sup>

Joogaharjoituksen käsittäminen olosuhteena näyttäisi olevan mielekästä. Kuten lukeminen myös joogan harjoittaminen on identifioitumisprosessin kautta tapahtuva kokemus ymmärryksen kasvamisesta ja tietoisuuden muuttumisesta. Somaattisen aineksensa ansiosta kokemusta voi olla hankala muotoilla sanoiksi, mutta se on laadultaan myös ymmärtämistä, osien suhteita ja niiden suhdetta kokonaisuuteen hahmottavan käsityskyvyn laajentumista. Parhaimmillaan empaattinen asentojen tekemiseen ja liikesarjaan osallistuminen voi olla ontologinen tapahtuma, jossa hermeneuttinen prosessi sisältää sekä kognitiivisen että somaattisen ulottuvuuden, ja joka paljastaa täysin uudenlaisen todellisuuden. Jonain hetkenä asento ilmenee täysin tuttuna, ymmärrettävänä, omana, helppona ja miellyttävänä, ja syntyy oivallus siitä, mistä siinä kaikessa on kyse. Tämän takia joogaopettajat painottavat usein harjoituksen tekemistä siitä lukemisen sijaan. On parempi ”lukea” kuin lukea ”lukemisesta”.

Arvostava ja arvioiva havaitseminen on opittua ja heijastaa sosiaalisia ja kulttuurisia käytäntöjä. Se on vastaanottavaista ja vastavuoroista osallistumista tapah-

---

but in what it does - - (Living metaphor) has the power to engage our senses, our body.“

<sup>304</sup>Tämä muistuttaa tapahtumana kansanomaiseen hindulaisuuteen kuuluvaa jumalankuvan palvontaa. Parpola (1980, 187–188) esittää, että vaikka muoto onkin intialaisessa käsityksessä vain ”hengen luomus”, kuvan kauneus tai vastaavuus on ”psykologisen siirron kriisihetkellä” tärkeä. Samastuminen ei välttämättä tapahdu, jos muoto ei ole oikea. Varsinaisesta astangajoogaankin liittyvästä Jumalan kuvasta seuraavassa luvussa. Parpolan kuvaus pätee siihenkin.

<sup>305</sup>Berleant 1986, 98. ”There is, then, an identity here, yet this is no passive identity or purely visual assimilation nor does it involve a private sensation or pleasure in an object. It is rather the activity of feeling oneself into the aesthetic object, an activity which engages not just our attention but also kinesthetic sensations such as muscle tensions.”

tumaan.<sup>306</sup> Osittain tästä syystä astangajoogan harjoittajat jakavat usein keskenään samanlaisia kokemuksia. Yhtä paljon kuin harjoittaja suuntautuu kohti joogaharjoituksen jäsentämistä, kokemista ja siinä kehittymistä, joogaharjoitus kulttuurisena konventiona on itsessään tässä prosessissa vaikuttavana tekijänä. Monet harjoitukseen liittyvät seikat ovat harjoittajaa varten suunniteltuja kuten jo tietynlaisia konnotaatioita sisältävä astangajoogan harjoitteluaineisto ja oheismateriaali<sup>307</sup>. Jatkuvuus arvostavassa ulottuvuudessa tulee siten ilmi astangajoogassa myös toisten harjoittajien, edesmenneiden opettajien ja tulevien lajin harrastajien arvostamisena sekä lajin yleisenä tuntemuksena.

Astangajoogassa arvostavalle ulottuvuudelle ominaisen kehyksen muodostavat alku- ja loppumantra, jotka paitsi kehystävät itse harjoituksen tarjoavat myös paikan osoittaa kunnioitusta itse harjoitusta ja harjoitukseen vaikuttavia tekijöitä kohtaan. Itse asiassa mantran lausumista voi pitää joogaharjoituksen arvostavana tekona *par excellence*. Useimmilla ohjatuilla tunneilla mantrat lausutaan vanhan runonlaulun toteutustapaa noudattaen. Esilausuja, tavallisesti opettaja, lausuu pienen osan kerrallaan, minkä salillinen joogan harjoittajia toistaa perässä. Osa harjoittajista lausuu mantran mielessään äänettä, jotkut eivät osallistu tähän osaan harjoitusta. Mantrojen sisältämän intialaisen symboliikan hyväksyminen pureskelematta saattaa myös olla hankalaa.<sup>308</sup> Mantrojen ansiosta harjoitus saa syklistyyden tunnun, joka sekin ulottuu jokapäiväiseen elämään, joogan harjoittajan päivärhythmiin. Resitoiminen sanskritiksi yhdessä muiden joogan harjoittajien kanssa voi myös olla esteettinen kokemus, kuten se on ollut itselleni. Jatkuvien ilman täyttävien äänteiden resonointi omassa kehossa, monien erilaisten ihmisten äänensävyjen piirtyminen yhdeksi valtaiseksi massaksi ja väistämätön tuntemattomien äänneyhdistelmien ja tunnettujen merkitysten reflektioimisen nopea liike tajunnassa voivat nostattaa olemisen aiemmin kokemattomalle tasolle, jonka laatuna on nautinto vain muutamia seikkoja mainitakseni.

Mantrojen, säännöllisen toiston, asentojen huolellisen suorittamisen ja esimerkiksi proprioception kokemusten ansiosta astangajooga-harjoituksella on myös rituaalin tuntu. Berleantin mukaan rituaali ja kirjallisuus ovat molemmat omiaan kuvastamaan kokemustamme kielestä sellaisessa arkisessa muodossaan, jossa sanalle ja asialle ei tehdä eroa<sup>309</sup> Joogan harjoittajan kokemus on suora ja välitön.

<sup>306</sup>Esim. Berlant 1986, 100, 103–106; Berleant 1991, 123–125.

<sup>307</sup>Katso luku 3.

<sup>308</sup>Katso liite 1 ja Räisänen 2005, 64–67. Kansanomaisessa hindulaisuudessa jumalankuvien palvonnalla on selkeä merkitys. Intialainen populaari mytologia tunnistaa tarkasti kaikenlaiset jumalan tai myyttisen hahmon kuvauksen kuuluvat osatekijät. Omistautuneet harjoittelijat kiinnostuvat usein resitoimisesta (*chanting*). Tyypillisimpiä mantroja jo mainittujen alku- ja loppumantran lisäksi ovat *Gāyatrī-mantra* sekä Jooga-sūtra-teksti. Muitakin resitoitavia tekstejä kyllä harjoitellaan, mutta ei itse asentoharjoituksen aikana. (Esim. Neverin 2008, 121.)

<sup>309</sup>Berleant 1991, 129. Mantrat ja harjoituksen tekninen termistö ovat pääsääntöisesti klassista sanskritia. Kuitenkin esimerkiksi loppumantrassa (katso liite 1) käytetään *vedistä* sanskritia, jossa

Se edeltää kieltä tai tapahtuu kielen kanssa samassa tilassa ja samaan aikaan. Ymmärrys välittömän kokemuksen merkityksestä myös kasvaa harjoituksen myötä, sillä somaattisten kokemustaitojen kehittyessä harjoittaja alkaa kokea kehollaan, mitä tarkoittaa sanoa ääneen 'olkapää' tai 'maksa', tai "hengitykseni kulkee koko kehon läpi". Joogan harjoittajalle nämä ilmaisut eivät ole "vain sanoja", vaan ne tuntuvat suoraan ja välittömästi kehossa. Mantoilla, jotka ovat tavanomaisesti harjoituksessa (myös intialaiselle) harjoittajalle vierasta kieltä, on siten voima kutsua harjoittajaa tutustumaan uusiin ulottuvuuksiin ja arvostamisen aspektin kehittämiseen, aivan kuten *āsanalla* on kyky paljastaa aineellisuuden kokeminen.

### 4.3 Luovuus potentiaalin vapautumisena tilaan

Joisin mukaan joogan harjoittaja voi muuttaa luomista<sup>310</sup>. Mutta mitä luominen oikeastaan on? Voidaan esittää kolme stereotyyppistä perustapausta luomisesta, nimittäin: 1) jumala loi maailman, 2) luonto edustaa luomista, 3) taiteilija on luovan työn tekijä. Nämä tapaukset on toistuvasti myös liitetty toisiinsa muun muassa taidetta koskevissa teorioissa. Luovuutta koskeva keskustelu onkin valtaisa. Joogan harjoittamisessa se tuntuu palautuvan seuraavaan toteamukseen: *prakṛtin* essensi on luova. Näin ollen kaikki, mikä on osa sitä, on myös luovaa – myös joogan harjoittaja ja ehkä jopa etenkin hän, sillä valaistunutta mestaria pidetään joogaa koskevassa teoriassa identtisenä maailman luojaan kanssa<sup>311</sup>. Tarkastelen seuraavassa esteettisen kentän luovan ulottuvuuden ilmenemistä (astanga)joogassa generatiivisuuden, hybridisaation, dynaamisuuden ja taidon käsitteiden kautta.

Berleant perustaa musiikin yhteydessä tarkastelemansa käsityksen luovuudesta biologiselle metaforalle: luovuus on generatiivisuutta, kasvun, laajentumisen ja kehittymisen prosessi<sup>312</sup>. Se ilmenee luovana impulssina ja tekona, aktiivisena toimintana. Sellainen voi olla kokemuksen ainekseen sisään astumista, siinä liikkumista ja materiaalin muokkaamista tai merkitysten ja kuvien muodostamista ja harjoitetun tiedostamiskapasiteetin käyttämistä. Luovuus on laajentuva ja kehittyvä kokemus, jossa luova toimija kehittää tai järjestää kokemusten sarjan.<sup>313</sup>

Generatiivisuudelle perustuva luovuuden käsitys sopii hyvin myös somaes-

---

viittaussuhteen uskotaan olevan erityinen: merkki ja merkitty ovat sama asia. Tämä tarkoittaa sitä, ettei *vedisellä* sanskritilla voi muodostaa ilmaisuja, joiden kuvaamaa ilmiötä ei ole olemassa. Piekin ääntämysvirhe, tai virhe äänen painossa, korkeudessa tai soinnissa muuttaa silloin merkin merkitystä ja tulokset voivat olla vakavia. (Katso esim. Räisänen 2008, 22.) Joogan harjoittaja tulee merkityssuhteista tietoiseksi esimerkiksi "konferensseissa", tapahtumissa, joissa yksi tai useampi joogaopettaja luennoi ja keskustelee oppilaiden kanssa. Myös Neverin (2008, 123) vertaa joogakokemusta rituaaliin.

<sup>310</sup>Jois 2002, 49.

<sup>311</sup>Esim. Feuerstein 1990, 134–135; Parpola (1980, 186) tosin puhuu tässä yhteydessä paralleelisuudesta ihmisen ja maailmankaikkeuden välillä.

<sup>312</sup>Berleant 1991, 141–150.

<sup>313</sup>Berleant 1986, 102–104.

teettisestä näkökulmasta tarkasteltuun joogan kokemiseen, jossa *soma* asennon harjoittamisen kautta sekä liikuttaa itseään että liikkuu itsessään muotoillen materiaansa. Sekä Berleantin käyttämänä että biologisena ja ekologisena käsitteenä generatiivisuus viittaa tilanteiden kehkeytymiseen ja erilaisten tekijöiden välillä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Paul Crowtherin mukaan ekologisesta näkökulmasta katsottuna ”täydeksi kehittyneessä elämässä vastavuoroisuus kehollistuneen subjektin ja hänen kokemuksensa objektien välillä on tasapainoinen ja harmoninen.” Koska vastavuoroisuus on kuitenkin lähtökohtaisesti epävakaa, tasapaino on saatava toisinaan aikaan jopa vahingollisissa olosuhteissa.<sup>314</sup> Moderniin asentojoogaan kuuluvat huikean akrobaattiset asennot toimivat tässä hyvänä tosielämää jäljittelevinä kokemusympäristöinä.

Astangajoogan harjoittamisessa generatiivisuuden alulle laittamista ja sen ylläpitämistä kuvastavat erityisesti *Gaṇeśan* hahmo ja väkivallattomuutta tarkoittava *ahiṃsān* periaate. *Gaṇeśa* on lähes jokaiselta joogasalilta kuvana tai patsaana löytyvä joogan harjoittamista suojeleva hindujumala<sup>315</sup>. Se on esteitä poistava jumaluus, puhtaasti positiivinen ja iloluontoinen entiteetti – ”ovien avaaja”. Rautaniemen haastatteluissa ilmeni, että astangajoogan harjoittajille *Gaṇeśa* edustaa muun muassa voimaa ja periksiantamattomuutta; harjoitussalissa läsnä olevana hahmona se muistuttaa joogaavaa näistä siihen assosioiduista ominaisuuksista<sup>316</sup>. *Gaṇeśan* myyttinen hahmo ja koettavasti läsnä oleva representaatio symboloivat myös sitä, että joogaharjoituksessa eteneminen laitetaan alulle poistamalla kehitykseltä esteet.

Käytännössä joogaharjoituksen alulle laittaminen tarkoittaa muun muassa sitä, että harjoittaja rentouttaa itsensä. Vain rennossa kehossa lihakset voivat palautua normaaliin pitkään olotilaansa. Patañjalin kuvaaman kahdeksanosaisen joogan ensimmäinen määräys *ahiṃsā*<sup>317</sup> puolestaan muistuttaa harjoittajaa siitä, että kehittyminen tapahtuu pakottamatta. Vain antamalla tapahtumien tapahtua, jotain voi alkaa kehittyä. Väkivallattomuus ohjaakin joogaharjoitusta sekä tekotapana että asenteena. *Gaṇeśan* ja *ahiṃsān* avulla joogan harjoittaja harjoittelee sekä väkivallattomuutta että mahdollistavuutta omassa kehossaan.

<sup>314</sup>Crowther 1993, 5–6. ”A healthy reciprocity between the embodied subject and its world is on wherein such a subject finds its own sense of self defined and realized (as well as its physical needs being satisfied).” Myös Dewey (2010) käsittää kokemuksen toimintana, jossa yksilö pyrkii rytmiin ja tasapainoon, ympäristönsä kanssa.

<sup>315</sup>*Gaṇeśan* voi löytää Intiassa myös mm. jokaisesta taksista sekä liikemiesten läheisyydestä. Sitä palvovat lähes kaikki hindut, yleensä vähintään ennen varsinaisen pääjumaluutensa palvomista, sillä *Gaṇeśa* auttaa kohtaamaan myös toisen halutun jumaluuden.

<sup>316</sup>Rautaniemi 2010, 75. Useimmat haastateltavat eivät kokeneet joogasalista löytyviä hindujumalan kuvia, alttaria tai kynttilää uskonnolliseksi. Yksi haastatelluista tosin kertoi *Gaṇeśan* ”värähtelevän’ tietyllä tavalla”. (Ibid.)

<sup>317</sup>Broo 2010, 119–121, 127. *Āhiṃsā* on päätynt joogafilosofiaan todennäköisesti jainalaisten vaikutuksen seurauksena. Jainalaiset ovat vieneet väkivallattomuuden käytännön äärimmilleen: he mm. lakaisevat maata tieltään, jotta eivät tulisi tallanneeksi pieniä olentoja.



Berleantin mukaan luova ulottuvuus korostuu erilaista taidemuodoista erityisesti musiikissa<sup>318</sup>. Musikaalisuus voi olla myös osa joogaa esimerkiksi edellisessä luvussa kuvaamani mantrojen resitoimisen kautta. Pyhien tavujen merkityksellisyys joogaperinteissä perustuukin Parpolan mukaan uskomukselle, jonka mukaan ”henkäyksestä käsittämättömästi syntyvä ääni (*nāda*), joka rikkoo hiljaisuuden ja muodostaa sanoja ja siten asioiden nimiä (ja samalla tavallaan niiden tarkoittamia asioita), edustaa luomista”<sup>319</sup>.

Musiikin ja joogan tilanne vaikuttaa kuitenkin erilaiselta. Siinä missä musiikin konstruktioon kuuluu erottamattomasti säveltäjä, esittäjä ja kuuntelija, joogassa näitä kaikkia tuntuisi edustavan yksi ja sama tekijä, *soma*. Samankaltaisuuttakin tilanteista löytyy. Musiikin kohdalla äänen keskeisyyden kautta eri toimijat tulevat jakaneeksi saman tarkkaavaisen kuuntelun toiminnan<sup>320</sup>. Joogaa harjoiteltaessa erilaiset *soman* puolet, sekä harjoituksen muodostaja, sen toteuttaja että sen seuraaja, jakavat yhteisen todellisuuden tarkkaavaisen osallistumisen kautta. Erityisesti tämä tulee ilmi hengityksen tarkkaavaisessa kuuntelussa, jonka kautta huomion suuntaaminen on välitöntä ja jopa vaikeaa välttää.

Kasvun ja kehkeytymisen ajatus ei ole vieras joogan harjoittamisessa. Sharath Jois esimerkiksi toteaa, että ”kun kehittyä asentoharjoituksessa, kehittyä myös omassa henkisessä elämässään. Keskittyminen paranee, mieli voimistuu, suvaitsevaisuus ja sietokyky kasvavat, ja mielestä tulee puhdas ja selkeä”<sup>321</sup>. Parpola puolestaan antaa esimerkin joogankin taustalla olevasta arkaaisesta samanismista, ”jossa noita kiipesi taivasta ja maata erottavaa maailmanpuuta pitkin taivaaseen transsissaan, hänen ruumiinsa pysyessä liikkumattomana maan päällä”<sup>322</sup>. Tällaiset esimerkit saattavat vaikuttaa kaukaisilta, mutta niiden kautta havainnollistuu yhteys joogan harjoittamisen taustalla vaikuttavien uskomusten ja omassa kehossa koettavien somaattisten kasvun ja kehittymisen tuntemusten välillä.

Erityisen voimallinen uskomusten ja somaattisten kokemusten välisen yhteyden esimerkki löytyy *Haṭha Yoga Pradīpikasta*, jonka mukaan joogan harjoittaja etenee kehityksessään tiettyjen kehossa alhaalta ylöspäin kulkevien vaiheiden läpi. Tähän liittyvät käsitykset elämänvoiman (*prāṇan*) ohjaamisesta kehon isojen energiakeskusten, kuten sydämen (*anāhata-cakra*), kaulan (*viśuddha-cakra*) ja kulmakarvojen välin (*ajna-cakra*) läpi. Kohoamisen eri vaiheissa harjoittaja kuulee erityisiä ääniä, kuten helinää, rumpujen ääntä ja jousisoittimen kanssa resonoivan huilun ääntä. Prosessin eri vaiheissa joogin asento vakautuu, viisaus syntyy ja au-

<sup>318</sup>Musiikki, ”the art of engagement primus inter pares...” (Berleant 1991, 149).

<sup>319</sup>Parpola 1980, 188. Kursiivi lisätty.

<sup>320</sup>Berleant 1991, 149. Toki laulajan kohdalla tilanne voi olla vastaava kuin joogassa, mutta tavalista on, että musiikin käsitetään muotoutuvan monien fyysisesti eri toimijoiden yhteistyöstä.

<sup>321</sup>Jois teoksessa Räisänen 2008, 155.

<sup>322</sup>Parpola 1980, 184.

tuus tulee koettavaksi. Lopulta mielessä tapahtuneen dualismin katoamisen jälkeen ”joogista tulee luomisen ja tuhoamisen herra.”<sup>323</sup> Luovuuden kehittymiseen tuntuisi siis joogan parissa liittyvän uskomus ja tuntemus kehon keskuksesta ja sitä pitkin kohoavasta voimasta, joka lopulta tuntuu autuutena.

Generatiivisuuden seurauksena joogan harjoittajasta tulee joogaperinteisiin liittyvien uskomusten mukaan jotain kokonaan toista. Edellisissä luvuissa esitin, että joogan harjoittaja voi kokea itsensä liminaalissa paikassa. Saarnivaaran mukaan rajalla tapahtuvan toiminnan seurauksena syntyykin jotain uutta, hybridi-saatio eli risteyttäminen, jossa ”kaksi tuttua, mutta keskenään yhteen kuulumatonta tekijää tai aluetta yhdistyvät ja muodostavat kokonaan uuden järjestyksen toimia ja ajatella”<sup>324</sup>. Uppouduttuaan täysin kohteelliseen syventymiseen joogi ylittää kohteen ja kokijan eron, mieli häviää, ja syventyminen muuttuu tiedostamattomaksi (*asamprajñāta-samādhī*), toisin sanoen siltä puuttuu kohde, eli siemen (*nirbīja-samādhī*). Sekä Patañjali että *Haṭha Yoga Pradīpika* antavat tälle tilalle merkittävän aseman. Paitsi, että joogaharjoituksen päämäärä (*kaivalya*) on silloin lähellä, se myös tarkoittaa, että joogan harjoittajasta on tullut olento, joka näkee asiat niin kuin ne ovat ilman subjektiviteetin harhaa. Tämä ymmärrys on ”sanojen tuolla puolen” ja täysin omakohtaisesti koettua – pelkkää ääntä.<sup>325</sup> Joogayhteyksissä postuloitu joogin ja jumalan paralleelisuus perustuu tälle harjoituksen kautta saavutetulle totuuden intuitiiviselle oivaltamiselle.

Tavallinen, ei-niin-edistynyt, joogan harjoittaja voi kokea hybridisaation syntymisen vähäeleisemmin. Suuntautuessaan tarkkaavaisesti materiaaliinsa, *somaan*, ja sen vaatimukseen joogan harjoittaja voi asettaa painovoimaan suhteessa olevan tukipisteen ja ohjata tämän tuen kautta hengitystä, rentoutumista ja voimaa kehossa muodostaakseen annetun *āsanan*. Tämän seurauksena voi syntyä hetkellinen näennäisesti täysin tasapainoinen tila, jossa liike ja pysähtyneisyys ovat yhtä. Tasapainon kultivoiminen kehossa tarkoittaa tilan syntymistä koettavasti sekä kehon sisälle että sen ympärille, mikä avaa mahdollisuuksia: jalan voi laittaa niskan taakse, pään voi laittaa jalkojen väliin takakautta, kädet voi työntää ristiistunnassa olevien jalkojen välistä. Myös mieleen syntyy tilaa. Harjoittamalla tarkkaavaisuuttaan tietoisesti voi joogan harjoittaja havaita tauon ajatusten välissä. Ymmärtäessään ajatusten materiaalin kaltaisen luonteen mieleen syntyntä tau-

<sup>323</sup>Swātmārāma 1972, 75–76, säkeet 70–77. Mircea Eliaden (1989) mukaan ihmisen eksistenssi liittyy arkaaisissa kulttuureissa pyhyden kokemiseen, jossa ”maailman akselin” asettaminen oli oleellista. Myös Parpola (1980, 180, 185) mainitsee ”maailmankaikkeuden keskipisteen asettamisen” teeman. Joogaan liittyvässä kirjallisuudessa tätä edustavat symbolisesti pohjantähti ja lakiuukele. Ne ovat ”polaarisia ja komplementaarisia periaatteita koordinaatiston nollapisteen tavoin” erottavia tekijöitä. Keskipiste ainoa paikka, jota pidetään *samsāran* ulkopuolella olevana, minkä vuoksi sen saavuttaminen tarkoittaa vapautusta.

<sup>324</sup>Saarnivaara 2003, 13–14.

<sup>325</sup>Swātmārāma 1972, 80–81, säkeet 100–101; Broo 2010, 84–88, erityisesti *sūtra* 1.51. Edistymisestä joogassa katso myös Feuerstein 1990, 134.

koa voi alkaa venyttää kuin jäykistynyttä lihasta. Näin harjoittajan on mahdollista luoda mieleensä uusi tyhjä tila, joka paitsi muuttaa harjoittajan kokemista yleensä myös tarjoaa uusia mahdollisuuksia. Kuten sanotaan, vain tyhjä tila voi täyttyä. Somaattinen tasapainon kultivoiminen voi näin myös ”luoda tilaa” harjoittajan elämään. Joogafilosofiassa tämä tarkoittaa tasapainon luomista aiemmin kuvattujen eksitenssin elementtien välille, mikä tarkoittaa *sattvan* (kevyt, loistava, olevuus), *rajasin* (kiihko, stimuloiva, liikkuva) ja *tamasin* (pimeys, peittävä, raskas) saattamista tasapainoon keskenään.

Hybridisaatio, joka joogan kautta tulee luoduksi, on mahdollisuuksien tila. Joogaperinteiden mukaan se voi tarkoittaa lantionpohjassa uinuvan luovan potentiaalin (*śakti*) vapauttamista<sup>326</sup>. Se voi tarkoittaa myös ”eksistentiaalista voimaantumista”, jonka Neverin kuvaa ylipäänsä joogan motivatioaaliseksi aspektiksi. Silloin harjoittaja kokee intensiivisemmin olevansa elossa tai olevansa kokonainen. Neverinin mukaan itse asiassa myös modernin asentojoogan voi kokonaisuudessaan nähdä uusia tiloja avaavana kenttänä, jossa ”vaihtoehtoiset ideologiat ja kehonharjoittaminen voivat tulla tutkituksi”. Sen seurauksena tarjoutuu mahdollisuuksia sekä eksitentiaalille että sosiaaliselle voimaantumiselle.<sup>327</sup>

Tasapainottaminen tarkoittaa sitä, että hybridisaation muodostavien osien välillä vallitsee jonkinlainen jännite. Dynaamisuus kuvaa tällaista jännitteessä syntyvää liikettä. Ulkoisesti havaittava tasapainohan ei ole koskaan pysähtynyt, vaan jatkuvassa nopeassa ja korjaavassa liikkeessä. Joogan harjoittajan kokemukseen liittyy koko joukko erilaisia tasapainotettavia jännitteessä keskenään olevia seikoja. Konkreettisimmillaan sitä edustavat hengitys ja liike. Aloittava harjoittaja koettaa myös tyypillisesti harjoituksessaan ratkaista, onko tärkeämpää keskittyä ensin liikkeen täydelliseen hallintaan vai hengityksen oikeanlaiseen rytmittämiseen. Keskittyminen molempiin voi tuntua alussa vaikealta. Vielä tätäkin kouriintuntuvampaa on jännite rentouden ja kehollisen jännityksen välillä. Asennon harjoittamisessa tasapainottaminen tarkoittaa yksinkertaisimmillaan nopeutuvaa ja vaivattomammaksi muuttuvaa korjausliikettä suhteessa tasapainopisteeseen.

Herkistyttyään joogan harjoittaja voi kokea myös kehon isoimpien energia-

---

<sup>326</sup>Esim. Feuerstein 1990, 133, 135–136; Swātmārāma 1972. ja esim. Räisänen 2005, 39–42. *Śakti* on erityisesti tantrismin parissa olentoja ylläpitävää laadultaan feminiinistä energiaa tai voimaa kuvaava käsite, metafyyysisesti ensisijainen ja dynaaminen tai luova periaate. Jumalien joukossa *Śakti* on *Śivan* puoliso, mikä voidaan ymmärtää myös metaforana luovan voiman ja staattisen transsendentaalisen periaatteen keskinäisestä riippuvuussuhteesta. Feuersteinin mukaan feminiinisen periaatteen merkityksellisyden korostuminen tantrassa ”johti jossain määrin naissukupuolen arvostuksen uudelleen määrittämiseen, mutta ensisijaisesti siihen, että keho jumaluuden manifestaationa sai korotetun aseman ja tuli käsitetyksi positiivisena instrumenttina vapautuksen saavuttamisessa.” (Feuerstein 1990, 321–323, 363–365, introduction xxv: ”This resulted in a certain reevaluation of the female gender, but primarily it led to a reappraisal of the body as a manifestation of the Divine and thus as a positive instrument for attaining liberation.” *Śivalla* on toinenkin puoliso, *Pārvati*.)

<sup>327</sup>Neverin 2008, 130, 133–135.

kanavien (*nāḍī*) välisen dynaamisen suhteen. *Haṭhayoga*-tradition mukaan kehos-  
sa virtaavien vasemman (*īḍā*) ja oikean (*piṅgalā*) energiakanavan virtausta pyri-  
tään tasapainottamaan erilaisten tekniikoiden avulla, jotta hermostolliset toimin-  
nat voitaisiin saattaa tasapainoon ja mieli voisi tyyntyä. Tällaisen tasapainottami-  
sen avulla ”elämän voiman” (*prāṇa*) ailahteleva virtaus pyritään myös ohjaamaan  
kohti keskikanavaa (*suṣumnā-nāḍī*). Tradition mukaan *prāṇan* ohjautuminen ke-  
hon keskellä selkäytimessä virtaavaan energiakanavaan nostattaa jo mainitun toi-  
mettomana olevan psykospirituaalisen energian, *kuṇḍalinī-śaktin*, jonka ohjaami-  
sen kautta itsen tiedostaminen voi tulla mahdolliseksi.<sup>328</sup>

Aiemmissä luvuissa kuvatun *Utthita hasta pādāngusthāsanān* harjoittelemisen  
kokemuksessa esiintyvä täysin todellinen somaattinen tasapainottelu asettuu kes-  
kustelemaan suhteeseen myös joogaperinteisiin liittyvän mytologian kanssa. Siten  
tasapainottelua joogan parissa kuvaa myös rikas parillisuutta korostava symbo-  
liikka. Aurinko ja kuu, elämä ja kuolema, kuumuus ja viileys, feminiininen ja mas-  
kuliininen, ovat sellaisesta vain muutamia esimerkkejä<sup>329</sup>. Dynaamisuuden logiikka  
ulottuu joogaharjoituksessa pidemmäksi ajalliseksi tapahtumaksi, jossa harjoit-  
tajan on tasapainotettava myös suhde päämäärän ja matkan, opettajan ja oppi-  
laan, vapautumisen ja vapautumisesta luopumisen sekä joogan ja ei-joogan välillä.  
Joogaan liittyvän dynaamisuuden vuoksi joogasta on siten hankala puhua ilman  
sekä—että rakennetta.

Tasapainon harjoittaminen on myös se taito, jonka *Kṛṣṇa* opettaa Bhagavad-  
Gītassa *Arjunalle*. Taivutellessaan taisteluhalunsa menettänyttä sotasankaria *Arju-  
naa* toimimaan toimeettomuuden sijaan *Kṛṣṇa* paljastaa joogan, joka on tasapai-  
non aikaan saattamista.<sup>330</sup> Myös Feuerstein huomaa, että jooga tulee Bhagavad-  
Gītassa määrittäneeksi tasapainona tai tasa-arvona, joka kuitenkin käsitteellisessä  
muodossa on usein nimenomaan ’samanlaisuus’ (*equanimity, samatvā*).

Sellainen tasapaino on seurausta mielen hallinnasta tai tarkkaavaisuu-  
desta, joka on luonnostaan lakannut heilahtelemasta sinne tänne. Joo-  
ga on keskittämistä — keskuksen ollessa transsendentaali Olento kut-  
suttiinpa sitä Jumalaksi tai korkeammaksi Itseksi. Näin ollen sana *joo-  
ga* merkitsee sekä harmonian tilaa että keinoja sen oivaltamiseksi.<sup>331</sup>

<sup>328</sup>Esim. Feuerstein 1990, 133, 135–136; Swāmārāma 1972; Singleton 2010, 27–29; Räisänen 2005, 39–42. ’*Haṭha*’ tarkoittaa väkivaltaa ja voimaa. Esoteerisen merkityksen mukaan ’*ha*’ merkitsee au-  
rinkoa ja ’*ṭha*’ kuuta. Jooga tarkoittaa näiden mikrokosmisten periaatteiden yhteyttä. Esoteerinen  
merkitys eroaa sanakirjamerkityksestä, josta esimerkiksi Apte (1970, 226, 634): ’*Ha*’ on sanotun  
asian merkitystä painottava partikkeli, mutta se merkitsee myös vettä, taivasta ja verta sekä yhtä  
*Śivan* muotoa; tavulla ’*ṭha*’ on merkitys imitatiivisena äänenä, ”kuten metallipurkki, joka putoaa  
alas portaita.” Hyvä ja harjoittajien joukossa laajalti luettu kuvaus *nāḍī*-järjestelmästä löytyy Ed-  
die Sternin kirjoittamana teoksesta Räisänen 2008, 10–12. Astangajoogan toinen asentosarja *Nāḍī  
śodhana* on suunnattu nimenomaan energiakanavien puhdistamiseen.

<sup>329</sup>Esim. Parpola 1980, 179–185

<sup>330</sup>Tapasyananda 2003, 181; Jyväsjärvi 2008, 92.

<sup>331</sup>Feuerstein 1990, xx. ”Such balance is the result of controlling the mind, or attention, which

Laajenevien mahdollisuuksien keriminen auki omasta olemisestaan vaatii taitoa ja ”taito on selviytymistä sen kanssa, mikä kulloinkin on vastassa, minkä tunnistaminen on kiinni aistisesta valppaudesta.”<sup>332</sup> Tässä mielessä jooga on itsekasvatusjärjestelmä, tapahtumaa, jossa kasvattaja ja kasvaja kohtaavat samassa pisteessä kehkeytyen hybridisaationa dynaamisesti taitavaan hallittuun tasapainotilaan. Intialainen symboli tälle tapahtumalle on *Śivan* ikuinen tanssi.

Omasta luovasta potentiaalistaan tietoiseksi tuleminen tarkoittaa myös sitä, että harjoitus alkaa ulottua luovan potentiaalihin ohjaamiseen. Se voi tarkoittaa entistä vahvempaa osallistumista luovaan impulssiin. Intiassa joogaharjoitus on esimerkiksi ollut oleellinen osa taiteilijan (*shilpin*) työskentelyä ja jopa taiteen arvottaminen on saattanut perustua joogaharjoituksen perusteellisuuteen viittaamiseen<sup>333</sup>. Feuerstein toteaa, että

Kauneuden tavoittelemisen sen itsensä takia ei ole ollut perinteisen (uskonnollisen) intialaisen taiteen kiinnostuksen kohteena. Sen sijaan taiteilijan pyrkimyksenä oli luovan työn kautta kommunikoida loputtomuutta ja kohottaa henkisesti hänen taiteeseensa ”osallistuvaa” henkilöä.<sup>334</sup>

Joogan harjoittaja saattaa kuitenkin alkaa kysyä, onko ylipäänsä oikein luoda, ja toisaalta mitä ja miten luoda. Patañjali tarjoaa tätä varten *yaman* ja *niyaman*, määräykset ja rajoitukset, joita harjoittelemalla joogan harjoittaja voi ohjata toimintaansa eettisesti ja moraalisesti haluttuun suuntaan<sup>335</sup>.

Joogan harjoittajan kokemus on sekä kehollinen että identifikaatioprosessin kautta tapahtuvaa tietoisuuden taitavaa laajentumista. Sen seurauksena on sekä jatkuva uudelleenmuotoutuminen että mahdollisesti kokonaan uudenlaisten todellisuuksien luominen. Edellä esitin, että musiikkiin verraten jooga eroaa sikäli, että siinä kaikkia toimijoita edustaa yksi ja sama tekijä, *soma*. On kuitenkin mahdollista ymmärtää myös jooga henkilön ylittävänä harjoituksena. Myös joogan kohdalla on mahdollista tarkastella ”säveltäjää”, ”esittäjää” ja ”yleisöä” myös fyysisesti erillisinä tekijöinä. Luovan ulottuvuuden jatkuvuus tarkoittaakin (astanga)joogan kohdalla, että jokaisen yksittäisen harjoittajan omalla luovalla panoksella on merkitystä harjoituksen muotoutumiseen ja sen kokemiseen. Astangajoogan ’säveltäjänä’ olisi luonteva pitää Krishnamacharyaa ja ’sovittajana’ Pattabhi

---

seems naturally disposed to flit hither and thither. Yoga is centering—the center being the transcendental Being, whether it be called God or higher Self. Thus the word *yoga* signifies both the state of harmony and the means of realizing it.”

<sup>332</sup>Varto 2003, 7–10.

<sup>333</sup>Feuerstein 1990, 32.

<sup>334</sup>Feuerstein 1990, 32. ”Traditional (religious) Indian art was never concerned with the pursuit of beauty for its own sake. Rather, the artist aspired to communicate the infinite through his creative work and to uplift the person ”participating” in his art.”

<sup>335</sup>Katso luku 3.1

Joisia. Esittäjinä puolestaan olisi helppo pitää lajin harjoittajia ja yleisönä muun muassa median kautta kaikkia niitä, jotka lajia eivät harjoita. Tämä tarkoittaisi, että astangajoogan kokeminen on osaltaan myös Krishnamacharyan ja Pattabhi Joisin henkilökohtaisen olemassa olon ja sen harjoittelun kokemuksen mimeettistä harjoittamista ja esittämistä.

Singletonin mukaan jo Krishnamacharyan opetus vaihteli todellisuudessa sen mukaan, missä ja kenelle hän opetti. Hänen väitteensä mukaan Krishnamacharyan antamasta opetuksesta vain se opetus, jota hän antoi Mysoren palatsin joo-gakoulussa, vaikutti oleellisesti astangajoogan kehitykseen. Tämä tarkoittaa, että astangajoogan ja modernin asentojoogan kehitykseen ovat vaikuttaneet myös ne intressit, joita Krishnamacharyan ystävällä ja työnantajalla, Mysoren Maharaja Krishnarajendra Wodoyarilla (ja muilla aikalaisilla), oli joogaan liittyen. Singletonin väitteen mukaan astangajoogan syntyyn vaikuttivat ensinnäkin se, että Wodoyari halusi ”kulttuuri-ihmisenä” popularisoida joogan. Toiseksi siihen vaikutti se, että Krishnamacharyan opetus perustui paitsi hänen aiempaan käsitykseensä joo-gasta myös 1930-luvun Intiassa suosittuihin lasten fyysisen kasvatuksen muotoihin. Yksi sellainen oli esimerkiksi brittiarmeijan käyttämä tanskalainen voimistelu, joka oli koloniaalisaation vuoksi suosiossa Intiassa. Kolmantena argumenttinaan Singleton esittää, että koko harjoituksen oleellisin tekstuaalinen alkuperäislähde *Yoga Korunta* saattaa hyvinkin olla mielikuvitusteos.<sup>336</sup> Astangajooga-systeemi, joka on yhtenäinen koko *soman* ja koko ympäristön osallistava liikesarja, liikkumisen tapa ja sen seurauksena mahdollisesti aikaan saatettu ’*flown*’ kokemus, voi vertautua – ainakin provokatiivisesti – jopa kokonaistaideteokseen, jonka materiaalina on ihminen. Se, onko tällainen ajatus joogan harjoittamisen kannalta kovin hedelmällinen, on kyseenalaista. Joogaan liittyvää esteettisyyttä se saattaa valaista, vaikkakin vain heijastuksen tavoin. Joka tapauksessa kokijan ja koetun välillä vallitseva luovan ulottuvuuden jatkuvuus tarkoittaa sitä, että jooga on elävä traditio, se muuttuu joka hetki, kuten harjoittajan jokainen yksittäinen harjoituksin.

#### 4.4 Tasapaino joogan harjoittajan tyylin esityksenä

Somaesteettisten metodien päämääränä on Shustermanin mukaan tietoinen ja kehitetty, hallittu ja nautittava elävä esitys tai esiintyminen (*live performance*)<sup>337</sup>. Esiintymisellä hän tarkoittaa tavanomaista ja arkistakin olemisemme tapaa, jonka väistämättömyydestä olemme tulleet tietoiseksi ja jota pyrimme aktiivisesti ke-

<sup>336</sup>Singleton 2010, 175–210. De Micheliksen (2008, 20, 23–26) mukaan moderni joogan kehittyminen 1900-luvun alussa vaikutusvaltaiseksi uskonnollis-kulttuuriseksi tuotteeksi palveli sekä länsimaisia että eteläaasialaisia. Ensimmäisille jooga tarjosi vaihtoehdon henkisyiden harjoittamiselle, jälkimmäisille se tarjosi mahdollisuuden tasapainottaa kolonisaation seurauksia.

<sup>337</sup>Shusterman 2000b, ix; 2012, 17, 27, 288–314.

hittämään<sup>338</sup>. Mahdollista tällainen arkisen esiintymisen kehittäminen on dramatisoinnin avulla, joka Shustermanin mukaan sopii taiteen lisäksi ”myös erilaisiin rituaaleihin ja liikuntamuotoihin, joissa taiteellisuus ja esteettinen kokeminen on merkittävää, mutta jotka eivät mahdu varsinaisen taiteen käsitteeseen.”<sup>339</sup> Vaikka joogan ei yleensä käsitetä olevan performatiivista sanan varsinaisessa mielessä, voidaan ainakin astangajoogan suhteen havaita esittävän ulottuvuuden merkitys.

Shusterman antaa dramatisoinnille kaksi dialektisesti yhdessä toimivaa merkitystä: yhtäältä dramatisointi tarkoittaa toiminnan ja kokemuksen lavastamista tai kehystämistä ja toisaalta se vihjaa eletyn kokemuksemme todellisuudentunnon tehostumiseen. Dialektiikka vallitsee siten esteettisen kokemuksen pintatason ja sen syvemmän kulttuurisen kehiksen välillä. Kehystämisen teko yhtäältä voimistaa arkista ja tavallisuudessa elettyä toimintaa nostamalla sen erityisen tarkastelun kohteeksi ja toisaalta se kehittää kehikseen nostetun kulttuurista arvoa. Tämä tarkoittaa, että mediana toimiva kehys voimistaa kehikseen asetettua kokemusta tai toimintaa siten, että ne voidaan kokea kehystämisen teon ulkopuolella todellisemman tuntuisina. Toiminta tai kokemus, joka tulee (kehystämisen ulkopuolella) eletyssä kokemuksessa todistetuksi vetää meidät silloin voimallisemmin mukaansa kokemuksen välittömästi havaittavaan pintaan. Eletyn kokemuksen entistä voimakkaampi kokeminen puolestaan oikeuttaa kehystämisen teon. Dialektiikka vallitsee siis kokeellisen välittömyyden ja sille rakenteen antavan muodon välillä.<sup>340</sup>

Astangajooga-harjoitus on kulttuurinen kehys, jonka avulla arkisena koettu *soman* läsnäolevuus ja olemisen kokeminen voidaan tuoda tarkasteltavaksi, arvostetuksi ja eteenpäin välitetyksi. *Soman* välineellisyyden ja asentosarjan monikerroksisen kehiksellisyyden ansiosta myös kehystämisen teko, dramatisointi sinänsä, voi tulla tietoisien tarkastelun kohteeksi. Sen seurauksena, ja harjoituksen avulla aikaan saatetun hermistymisen ja kokemuksellisuudesta tietoiseksi tulemisen ansiosta, harjoituksen ulkopuolella koettavien elettyjen kokemusten todellisuuden tuntu tiivistyy yhtä lailla. *Soma*, jonka kautta arjessa elämme, mutta, jota usein unohdamme todella käyttää tai jota käytämme sen enempää sitä huomaamatta, kuten kynää kirjoittaessa, asettuu siten joogaharjoituksessa välineeksi, jolla voidaan muuttaa läsnäolevuutta sinänsä. Astangajoogan kohdalla elävä esitys tarkoittaaakin sekä käsillä olevan harjoituksen hallittua ja nautittavaa toteuttamista että harjoituksen avulla muunnettua ihmisenä olemista.

<sup>338</sup>Shusterman 2012, 288–314.

<sup>339</sup>Shusterman 2012, 139–140. ”...also to forms of ritual and athletics that display significant artistry and aesthetic experience but do not fall under the concept of art.” Myös Shusterman 2002, 226–238. Shusterman ei tarkoita, etteikö sanaa taide voitaisi käyttää jo olemassa olevassa merkityksessään, tai että taide dramatisointina olisi laajennettavissa aivan kaikkea taiteellista toimintaa koskevaksi käsitteeksi noin vain.

<sup>340</sup>Shusterman 2002, 10, 226–238.

Esiintyminen itselle, läsnäoleville ja ulkopuolisille on todennäköisesti aina kuulunut osaksi joogan harjoittamista. Moderniin asentojoogaan se on kuulunut alusta lähtien, sillä speaktaakkelin kaltaisia joogademonstraatioita järjestettiin jo Krishnamacharyan toimesta<sup>341</sup>. Astangajooga-metodin näyttävä fyysinen ja dynaaminen suoritustapa synnyttää herkästi mielikuvan siitä, että mitä oudompien kehon asentojen toteuttaminen ja esittäminen olisi harjoituksen tarkoituksena<sup>342</sup>. Harjoituksen kokonaisuuden haastavuuden vuoksi pelkän asentoharjoituksen elävän esityksen hiominen onkin elinikäinen tehtävä.

Joogaharjoitusten esittämisen moninaiset tavat herättävät kysymään, minkälaista harjoitusta voi pitää joogana. Varmempaa on kuitenkin olla määrittämättä joogaharjoituksen ”oikeellisuutta” pelkän esityksen perusteella, sillä mitä erilaisimpia esityksiä voidaan perustella viitaten traditioon ja klassisiin joogateoksiin.<sup>343</sup> Lisäksi näyttävästi akrobaattinen harjoitus saattaa olla harjoittajalle itselleen enemmän mentaalinen kuin fyysinen harjoitus ja pelkkä istuminen voi yhtä hyvin olla pitkälle edistyneen kuin ”joogia” teeskentelevänkin harjoittamaa. Tyypillistä kuitenkin on, että pidempään joogaa harjoittaneet kokevat etenkin astangajoogan vähemmän fyysisenä harjoituksena kuin sen aloittavat<sup>344</sup>.

Joseph S. Alterin ja Neverinin mukaan esittävällä ulottuvuudella on tekemistä erityisesti sen kanssa, että esitysten ja esiintymisen sekä sosiaalisen osallistumisen kautta joogan harjoittaja voi kokea voimaantuvansa sekä eksistentiaalisesti että sosiaalisesti. Sen seurauksena voi myös syntyä emotionaalisesti ”positiivinen kierre”, jota tunne kuuluvuudesta yhteisöön vahvistaa.<sup>345</sup> Smithin mukaan astangajoogan voikin ymmärtää ”jaettuna mutta heterogeenisenä sosiaalisena ja kulttuurisena kenttänä”<sup>346</sup>. Neverinin artikkelin pohjalta näyttäisi myös siltä, että esiintyminen myös aikaan saattaa voimaantumisen kokemusten kasaantumista erityisesti opettajien, avustajien ja edistyneiden harjoittajien kohdalla. Tämä tapahtuu yhteisössä esiintymisen ja sen puoleensa vetämisen huomion vuoksi, ja siksi, että huomio sinänsä vahvistaa jo koettua voimaantumista. Tällaiset henkilöt koetaan usein energisoituneiksi, joskus jopa ”säteileviksi”.<sup>347</sup> Shusterman puhuu tällaisista vetovoimaisista henkilöistä tyylin käsitteen avulla. Joidenkin henkilöiden tyyli tuo esiin kokonaisen persoonan läsnäolon, minkä voidaan kokea ikään kuin säteilevän ihmisestä.<sup>348</sup> Toisten harjoitusesityksillä on emotionaalisesti ja motivationaalisesti

<sup>341</sup>Singleton 2010, 190–196.

<sup>342</sup>Vastaavasti esimerkiksi *karmajoogan* eli (vapaaehtoisien) työn joogan harjoittaja joutuu pohtimaan, onko työn teon päämääränä työ vai pikemminkin työn avulla saavutettava vapautus.

<sup>343</sup>Esim. Alter 2008, 46–47; Singleton 2010, 190–196.

<sup>344</sup>Esim. Rautaniemi 2010, 13; Leppävuori 2013, 57–58.

<sup>345</sup>Alter 2008, 46; Neverin 2008, 128–135.

<sup>346</sup>Smith 2008, 141. ”...Ashtanga Yoga as a shared but heterogeneous social and cultural field.”

<sup>347</sup>Neverin 2008, 128–135.

<sup>348</sup>Shusterman 2012, 46, 332.



merkitystä sille, miten joogan harjoittaja harjoituksensa kokee.

E erityisesti joogaharjoituksen ohjaajan omalla harjoituskokemuksella on vaikutusta yhtäältä siihen, millä tyyllillä salissa tehtävää harjoitusta tehdään, ja toisaalta mahdollisesti myös siihen, mihin suuntaan yksittäisen harjoittajan harjoitustyyli kehittyy. Tyyllilliset erot harjoituksen ohjaustavassa voivat olla huomattavia. Toisten ohjaajien koetaan kannustavan atleettisuuteen ja toisten puolestaan koetaan ohjaavan ”henkisempään atmosfääriin”, millä Neverin tarkoittaa tietynlaisen paneutumisen painottamista. Atmosfääriltään henkisempi ohjaus voi tarkoittaa Neverinin mukaan myös sitä, että harjoittajia kannustetaan ”joogiseen käyttäytymiseen”, kuten terveellisiin elämäntapoihin tai eettisyyteen.<sup>349</sup>

Ainakin kolme erilaista modernin asentojoogan harjoittamisen ja ohjaamisen harjoitustyyliä voidaan tunnistaa. Ensinnäkin osa harjoituksista näyttää painottavan kehon ”sisäistä” aistimista, toisekseen harjoituksessa voi korostua ulkoisen muodon oikeanlainen toteuttaminen, ja kolmanneksi voidaan tunnistaa harjoitus, jossa painottuu omistautunut ja palveleva asenne.<sup>350</sup> Joogaa harrastavat kuvaavat näitä eroja usein myös ulkoisen ja sisäisen asennon linjauksen painotuseroina. Näin tekee esimerkiksi Räisänen, joka kuvaa myös länsimaista ja intialaista harjoitustyyliä. Hänen mukaansa länsimaista tyyliä kuvastaa korostunut voimankäyttö sekä tietoinen panostus asentojen ulkoiseen näyttävyyteen, kun taas jälkimmäistä kuvastaa energian säästäminen ja meditatiivisuus.<sup>351</sup> Neverinin mukaan perinteisenä intialaisena joogaharjoituksena koetaan yleensä sellainen harjoitus, joka sisältää sanskritin kielen käyttöä, mantroja, hindulaisuuteen viittaavan kuvaston käyttöä, suitsukkeita sekä joogatekstien tutkimista. Hän tähdentääkin, että harjoituksen tyylierot kuvastavat harjoitukseen liittyviä uskomuksia, mutta samalla ne myös ohjaavat harjoittajan tuntemuksia ympäristössä.<sup>352</sup>

Somaesteettisen näkökulman mukaan tyyli on enemmän kuin pelkkä epämääräinen arvottava seikka – se on täysin somaattista, somaattisen prosessin myötä syntynyt kehollisen kokemuksellisuuden ilmaus. Somaesteettisen prosessi tarkoittaa siten myös itsen kehittämistä tai uudenlaisen itsen luomista. Tyylin muuttuminen tarkoittaa tietyissä mielessä myös itsen muuttumista. Shusterman kuitenkin huomauttaa, että tyyliä voi yhtä hyvin kehittää *soman* ”sisä- kuin ulkopuoleltakin”, toisin sanoen osallistumalla somaattisiin projekteihin keskittyen joko kehon ulkonäön kohentamiseen tai keskittyen ajattelun, asenteiden ja suuntautuneisuuden ohjaamiseen. Molemmat tavat voivat palvella myös henkistä päämäärää ja siten

<sup>349</sup>Neverin 2008, 121, 122, 130–135. Vertaa myös esim. Leppävuori 2013, 38–41. Leppävuoren haastateltavat eivät kokeneet harjoitussalin sisustuksella olevan suurempaa merkitystä. Sen sijaan yhteisöllisyyden tunnolla ja opettajan persoonalla kyllä koettiin olevan iso merkitys.

<sup>350</sup>Neverin 2008, 199–139.

<sup>351</sup>Räisänen 2005, 9–10.

<sup>352</sup>Neverin 2008, 121–122.

myös ulkokuoren kehittämistä voi pitää askeesina. Käsitteenä tyyli pitää sisällään sekä muodon että sisällön siten, että molemmat ovat heijastusta toisistaan.<sup>353</sup>

Shustermanin mukaan joogan kaltaisten somaesteettisten ohjelmien ja harjoitusten (*program, discipline*) tarkoituksena on paitsi kehittää oman kehon käyttöä, terveyttä ja kehotietoisuutta sekä tietoisuutta kokemuksesta ja sen kehittämisestä myös kehittää harmoniaa keho-mielessä ja sopivaa toimintaa käytännön elämässä<sup>354</sup>. Päämääränä tällaisella toiminnalla on muun muassa kokea kauneutta. Somaattisuuden painottamisesta huolimatta tai oikeastaan juuri siitä johtuen kauneus ei tarkoita Shustermanille kulttuurissamme yleisesti arvostettua pinnallista kehon kauneutta.<sup>355</sup> Pikemminkin Shustermanin käsitys näyttää viittaavan siihen, että omassa olemassaolossa koettujen osien tai puolien välillä vallitsevan harmonian tai tasapainon kokeminen on jossain määrin kauneuden kokemista<sup>356</sup>. Arkisten toimintojen, kuten liikkumisen ja hengittämisen, transfiguroinnin seurauksena kauneuden eläminen voi myös hänen mukaansa muuntua taitavaksi esiintymiseksi tai jopa esittäväksi taiteeksi (*performative arts*)<sup>357</sup>. Berleantin mukaan esittävä ulottuvuus korostuu taidemuotojen joukossa erityisesti tanssissa<sup>358</sup>.

Modernilla asentojoogalla ja tanssilla on paljon yhteistä, jopa siten, että joissakin tapauksissa saattaa olla vaikea erottaa kummasta on kyse. Joissakin moderneissa joogamuodoissa tanssi ja asentojooga myös sekoitetaan tarkoituksellisesti keskenään. Intialainen myyttinen yhteys näiden kahden kulttuurisen ilmiön välillä on yhdellä jalalla tasapainoilemaan kuvattu monikätkäinen ja hurja tanssin ja joogan jumala *Śiva*<sup>359</sup>. Joogan harjoittamisen kokemuksessa *Śivan* idea saa kehollisen esityksen. Parhaimmillaan joogien herran tasapaino tulee esitetyksi sekä asennon, mielen hallinnan että oman sosiaalisen paikan suhteen. Samalla myös esteettisen ja askeettisen välinen tasapaino saa inhimillisen ilmauksen.

Jos esteettinen kokemus joogassa määritellään tasapainon kautta, voidaan ymmärtää paremmin myös sitä, miten jooga esitetään mediassa harmonian, symmetrian, kirkkauden ja rauhan teemojen kautta. Usein joogaan viitataan myös kuvalla henkilöstä, joka pysyy hyvin vaikeassa olosuhteessa hyvin helposti täydellisessä tasapainossa. Kuten olen jo esittänyt, tasapaino ei kuitenkaan ole staattinen tila. Vaikka joogan harjoittaja sellaisen tilan toisinaan tavoittaisikin, hän joutuu huo-

<sup>353</sup>Shusterman 2012, 333–337. Sana 'tyyli' tulee latinankielen sanasta '*stylus*', joka alun perin tarkoitti terävää kirjoitusvälinettä, mutta kehittyi tarkoittamaan taitoa kirjoittaa, toisin sanoen sana pitää sisällään somaattisen merkityksen. (Shusterman 2012, 315.)

<sup>354</sup>Shusterman 2012, 34–45, 43, 87; 2000b, 142.

<sup>355</sup>Shusterman 2012, 3, 5, 14, 22, 43, 305–306.

<sup>356</sup>Katso luku 2.3.

<sup>357</sup>Shusterman 2012, 309–314; 2000a, 274. Shusterman painottaa kauneuden kokemisessa sisäisiä kauneuden tuntemuksia (esim. *ibid.*, s. 14).

<sup>358</sup>Berleant 1991, 153.

<sup>359</sup>*Śivan* ja *śivan* palvonnan suhde joogaan ei kuitenkaan historiallisen aineiston perusteella ole aivan yksiselitteistä (Katso Mallinson 2013).

maamaan hyvin äkkiä, että harjoitus on jälleen aloitettava alusta, jotta kadonnut tasapaino voitaisiin palauttaa. Todellinen koettu joogaharjoitus on harvoin ”mukavaa” kuvien antamassa mielessä: paljon useammin se on hiekkä, jatkuvaa yritystä ja ponnistelua. Omalla toiminnalla aikaan saatettu hetkellinenkin tasapainon tila on kuitenkin kokemuksena kuin olisi kohdannut kauneuden, prosessin potentiaalisen ulottuvuuden, silmästä silmään.

Tasapaino on joogaharjoituksen kauneuden kokemuksen määrittäjänä mielenkiintoinen myös siksi, että sen voi nähdä kuvaavan myös tapahtumaa erilaisten kokemusten välillä. Se voidaan siis kokea myös esteettisten elämyksiemme ja kokemusiemme välisenä suhteena. Näiden kahden kokemuksellisen ulottuvuuden, metaforisesti sanottuna ”sydämenlyönnin” ja ”hengityksen”, saattaminen tasapainoon keskenään on todennäköisesti myös Shustermanin mielestä elämisen taidetta. Joogan harjoittajalle tällainen toiminta on ylipäänsä kaiken alku.

Käsitys tyylistä koko persoonan läpäisevänä huomauttaa, että joogan harjoittaja tulee harjoitusta tehdessään esittäneeksi, tietoisesti tai tiedostamattaan, oman kokemuksellisen todellisuutensa, oman *somansa* kulloisenkin tilan ja esimerkiksi oman tasapainonsa sen hetkisen tilanteen. Tämän perusteella harjoitusta saataan (ja niin myös tehdään) arvioida esimerkiksi suhteessa henkisyys- ja terveyteen, kauneuteen ja hyvinvointiin<sup>360</sup>. Toisin sanoen joogan harjoittajan esitystä voidaan tarkastella suhteessa joko joogaharjoituksen oletettuihin päämääriin tai kulttuurissa yleisesti trendikkäisiin menestymisen mittareihin, ja arvioida siten, missä vaiheessa kehitystä harjoittaja kulloinkin on. Arviointikriteereinä saattavat olla esimerkiksi toteutuksen uskollisuus alkuperäiselle lähteelle tai konventionaalille ideaalille ja se, onko toteutuksessa kyse todellisen omakohtaisen kokemuksen soveltamisesta yhteen annetun materiaalin kanssa. Ainakin aitous, uskottavuus ja vaikuttavuus, joko suhteessa henkisyys- tai fyysisyyteen, voivat tulla pohdituksi. Lisäksi saatetaan arvioida, paljonko joogaharjoitus tuntuu säteilevän ”(emotionaalista) energiaa”.<sup>361</sup>

Neverinin mukaan modernin asentojoogan parissa käytetty retoriikka ei ole pelkästään ”positiivista”. Statuksen ja auktoriteetin legitimoiminen ’henkisen oivalluskyvyn’ arvostamisen kautta voi johtaa, ja johtaakin toisinaan, äärimmäiseen individualismiin ja autonomian korostumiseen. Hänen mukaansa joogan voimalla muuttaa ihmistä on rajat johtuen niistä monista tavoista, joilla yksilö on riippuvainen ympäristötekijöistä, olivatpa ne materiaalisia, sosiaalisia tai diskursiivisia.<sup>362</sup> Sosiaalisena harjoituksena jooga jakaa muiden sosiaalisten viitekehysten kanssa ongelmat valtarakenteiden olemassaolosta ja elinolosuhteiden eroavuudesta. On-

---

<sup>360</sup>Neverin 2008, 134–135.

<sup>361</sup>Neverin 2008, 132–135.

<sup>362</sup>Neverin 2008, 130–132.

gelmallisena Neverin pitää myös sitä, että vaikka joogaan liitetään pyrkimys vapauteen ja autonomisuuteen, reflektointi ja ajatteleva asetus usein joogisille harjoituksille vastakkaisiksi toiminnoiksi. Tällainen asetelma tekee hankalaksi luoda kriittisiä arvioita ja väheksyy tarvetta kommunikaatiolle ja dialogille. Kieli kuitenkin on olennainen osa myös joogaharjoitusta ja sen huomiotta jättäminen voi palvella kyseenalaista stereotyyppien muodostamista, kuten äärimmäisyyksiin ajautuvaa kauneuden ja terveyden tavoittelua (*beautism, healthism*) tai rasismia ja seksismiä.<sup>363</sup> Tällaisen kriittisen tarkastelun yhteydessä on ehkä hyvä muistaa, että performatiivisuus kuitenkin on väistämätön yksilönä toteutumisen muoto<sup>364</sup>. Joogan harjoittajaa se saattaa auttaa ymmärtämään, että joogan esittäminen ei ole irrallista moninaisista viitekehysistään.

Modernin asentojoogan harjoittajan kokemus muodostuu paitsi hänen välittömästä omasta kokemuksestaan myös niistä kaikista seikoista, jotka ovat vaikuttaneet modernin asentojoogan syntyyn. Nykyjoogaaja joutuu ottamaan huomioon täysin toisilleen vastakkaisia suuntauksia, muun muassa sekä askeettisuuden että esteettisyyden. Oletettavasti samassa tilanteessa ovat olleet monet joogan harjoittajat aiemminkin. Modernin asentojoogan esteettisyyttä voisi siten tarkastella myös suhteessa historiallisiin joogaperinteisiin.<sup>365</sup> Naisten joogaharjoitusesitysten tarkastelu tarjoaisi tässä suhteessa mielenkiintoisen aiheen, sillä naiset ovat astuneet ”joogakentälle” todella vasta modernin asentojoogan kautta<sup>366</sup>. Joogaa harjoittava nainen tarjoaakin juuri sen joogan popularisoivan esityksen, jonka kautta koko kysymys joogan ja estetiikan suhteesta ylipäänsä herää. Riippumatta esityksessä hyödynnetystä esteettisyydestä joogan harjoittajan tyyli on askeettinen: se kuvastaa jatkuvaa ja sitoutunutta harjoittelua.

---

<sup>363</sup>Neverin 2008, 131–135.

<sup>364</sup>Shusterman 2012, 288–314.

<sup>365</sup>Mallinson kuvaa artikkelissaan ’Yogic Identities: Tradition and Transformation’ joogan harjoittamiseen liittyviä paradigmaattisilta vaikuttavista pinnallisen somaesteettisyyden piirteitä. Niitä ovat muun muassa tiettytyyppiset korvakorut, kehon maalaamisen tyyli, jumaluuksien nimien kantaminen kehossa tai vaatteissa sekä torvien kantaminen. Mallinson kuitenkin käsittelee kaikkea muuta kuin modernia joogan harjoittajaa, nimittäin niitä ”stereotyyppisiä joogea”, jotka ovat eristäytyneet muusta yhteiskunnasta. Mallinsonin erottamat kaksi joogan harjoittamisen paradigmaa eroavat tyyllillisesti toisistaan: askeettiset *Samnyāsīt* (yhteiskunnan hylänneet) ja tantraa edustavat *Nāth’it*. *Samnyāsīen* tyyliin kuului alastomuus. Sen sijaan *Nāth’it* voidaan Mallinsonin mukaan tunnistaa suurmogulikauden (1500–1700-luvuilla) maalauksista muun muassa viittojen ja hattujen käytöstä, sekä koirien seurasta (Sic). Astangajoogan ja ylipäänsä modernin asentojoogan harjoittajien edeltäjinä on pidettävä *Nāth*-linjan edustajia (Mallinson 2013).

<sup>366</sup>Joogini (*yoginī*) eli naispuolinen joogi on silti käsitteenä vanha. Joogini-kulttia tutkineen Vidya Dehejian mukaan ’jooginin’ merkitykset vaihtelevat kontekstista toiseen. Intiasta löytyvät jooginien tempelit, jotka ovat täynnä ”kaunisvartaloisiksi” kuvattuja naispatsaita, ovat *Kaula*-kultin jumalattarien temppeleitä. (Dehejia 1986, 3–4, 11–38, erit. 31.) Dehejian mukaan joogini-kultti oli 800–1100-luvuilla vaikuttava tantrismin ja tarkemmin sanottuna *Kaula*-lahkon esoteerinen haara. Siitä kehkeytyi osa shaktismia. (Dehejia 1986, 7, 185.) Pattabhi Joisin tyttären, Sharath Joisin äidin, Saraswati Rangaswamyn (1941– ) ansiosta astangajoogaa voi nykyisin opettaa myös nainen ja myös miehelle.

## 5 Päätelmiä joogan estetiikasta

Esteettisten arvojen perusteella tehdään enemmän ja enemmän päätöksiä. Samassa ilmapiirissä joogasta on tullut järkyttävän suosittua. Joogan estetiikkaa ei kuitenkaan ole tietävästi aiemmin juuri tutkittu. Joogan yhteydessä ei myöskään puhuta suorasanaisesti esteettisestä tai estetiikasta, mikä ei yllätä, sillä käsitteet 'esteettinen' ja 'jooga' tulevat kulttuurisesti erilaisista konteksteista. Moderni asentojooga tuntuisi kuitenkin hyötyvän esteettisen ja joogan yhteensopivuuden uudelleenarvioinnista. Synkretismin, sekularisaation ja popularisaation vuoksi jooga ei ehkä enää ole itsessään riittävä käsite selittämään modernia joogaa ja sen kokemista, vaan sitä varten tarvitaan muuta kokemusta jäsentävää teoriaa.

Somaestetiikka jakaa filosofisena tutkimusalana joogan kanssa paitsi kunnioituksen aasialaista ajattelua ja perinteitä kohtaan myös filosofian ja praksiksen toisiinsa kietovan melioristisen suuntautumisen. Siten somaestetiikka mahdollistaa esteettisen kokemuksen ja joogan harjoittamisen tarkastelun yhdessä analyyttisemmässäkin hengessä. Fenomenologinen tutkimus olisi aivan yhtä mahdollinen lähestymistapa siinä tapauksessa, että tutkija on itse joogan harjoittaja. Somaestetiikan keskeisin hyöty joogan tutkimisessa näyttääkin olevan vaatimus praktisen tutkimuksen sisällyttämisestä analyysiin. Joogaa, joka ei ole taidemuoto tavallisesti ymmärretyssä mielessä, eikä myöskään ensisijaisesti performatiivinen laji, voidaan arvioida kokemuksena vain harjoitusta tekemällä. Katsojan ja kokemuksen vastaanottajan on todella hypättävä tekijän, toteuttajan ja luovan toimijan rooliin.

Somaesteettisen lähestymistavan etuna on myös alan monitieteisyyttä ja eri alojen yhdistämistä sekä rajojen uudelleenmäärittelyä arvostava piirre. Esteettinen kokeminen näyttäisi sen pohjalta olevan tunnistettavissa omaksi kokemisen alakseen riippumatta siitä, tapahtuuko kokeminen uskonnon, estetiikan, tieteen vai joogaharjoituksen parissa. Somaesteettinen tutkimus sisällyttää kuitenkin potentiaalisti itseensä kaiken. Oletettavaa on, että aivan kaikkea ei ole mielekästä tutkia sen kautta. Kun somaesteettisen tutkimusalan rajat perustuvat oikeastaan rajojen ylittämisen tendenssille, on perusteltua myös kysyä, menettääkö estetiikka tutkimusalana sen puitteissa merkityksensä. Ehkäpä Shustermanin filosofian tekemisen tapaa, johon liittyy synteettisyys ja tietoisuus filosofian tekemisen (hänen kohdallaan transformatiivisesta) tyylistä, on tarkasteltava ensisijaisesti suhteessa estetiikan tulevaisuuteen kuin estetiikan historiaan. Hänen avoimen osallistuvuutensa filosofian tekemiseen oman kaksoiskansalaisuuteen ja transkulttuurisuuteen nojaavan subjektipositionsa kautta ja sen pohjalta syntyneen rajojen kriittisen tarkastelun ja ylittämisen sekä pluralistisen näkökulman ansiosta olisin taipuvainen pitämään Shustermania nimenomaan digitaalisen ajan esteetikkona.<sup>367</sup>

<sup>367</sup>Shusterman 2012, 128, 139–140. Selitys Shustermanin filosofisen työn luonteesta rajoja jatku-

Joogan ja estetiikan välille oletamani yhteys on riippuvainen näkökulman asettelusta. Vaikka somaestetiikalla ja joogalla näyttääkin olevan paljon yhtenevyyttä, esimerkiksi taiteen instituutioihin perustuvien filosofisen estetiikan teorioiden kautta tällaista kytköstä tuskin voidaan tehdä. Taide omana kulttuurisena konventionaan on hyvä käsittää erilaisena ja erillisenä ilmiönä. Shustermanin käsitys elämisen taiteesta, jossa jooga näyttäisi olevan varteenotettava tekniikka, on siksi ehkä parempi käsittää nimenomaan elämisen taitona. Siinäkin voimme tunnustaa joidenkin olevan mestareita. Somaestetiikan näkökulman ansiosta herää kuitenkin mielenkiintoinen, vaikkakin lähinnä provokatiivinen, kysymys siitä, onko itsen kehittäminen muuttumassa teknologisoituvassa, estetisoituvassa ja somaattisuutta arvostavassa kulttuurissamme myös taiteeksi. Jos näin on, jooga tarjoaa tässä viitekehyksessä virkistävän, puhtaasti kosmeettiselle kehittämiselle vastaisen vaihtoehdon.

Modernia asentojoogaa voi pitää jonkinlaisena synteessä intialaisista ja länsimaisista hyvään elämään ja hyvinvointiin liittyvistä käsityksistä. Tutkielmassa esiin nousseet piirteet, välineellisyys, melioristinen maailmankuva, filosofian ja praksiksen päällekkäisyys, performatiivisuus sekä läsnäolevuuden ja transformatiivisuuden arvostaminen, ovat yhteisiä sekä monille modernin joogan muodoille että luultavasti myös koko joogaperinteelle. Joogan somaesteettisyyden ja Berleantin esteettisen kentän ulottuvuuksien avulla toteuttamani tarkastelun perusteella näyttäisi myös siltä, että näennäisesti arkiseen ja askeettiseen joogaharjoitukseen liittyy lukuisia esteettisiä elementtejä. Sellaisia ovat esimerkiksi moninaiset somaesteettiset havaintokokemukset, myyttinen ja metaforinen kuvasto ja käsitteistö sekä esteettisyyden kanssa keskustelemaan suhteeseen asettuva toiminta.

Joogan harjoittamisen esteettistä kokemusta kuvaavat tutkielmani perusteella kokemukset liminaalisuudesta, pyhydestä, potentiaalinen vapautumisesta ja tyylin muodostumisesta. Näiden piirteiden kautta joogaharjoituskokemusta kuvaavat myös kokemukset kehkeytymisestä, dynaamisuudesta. Erityisesti joogaharjoituskokemusta kuvaa tasapainon kanssa työskenteleminen. Muitakin piirteitä ja vaikuttavia kokemuksia voidaan varmasti esittää. Tällaiset piirteet eivät myöskään kuvaa joogaharjoitusta aivan jokaisessa tilanteessa ja jokaisen harjoittajan kohdalla, vaikka ne tyyppillisiltä vaikuttavatkin.

Joogakuvausten perusteella voi vaikuttaa siltä, että myös syy harjoittaa joogaa on estetisoitunut. Modernin asentojoogaharjoituksen esteettisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jooga palautuisi harjoitukseksi, jonka tarkoituksena on tehdä ihmisistä (vain) kauniita ja menestyviä. Näin ei ole, vaikka kauniiksi muuttuminen voitaisiinkin perustella viittaamalla vanhoihin tekstilähteisiin tai opettajan valo-

---

vasti siirtelevänä on Pierre Bourdieun Shustermanille antama (ibid., s. 128). *Digitus* (lat.) tarkoittaa sormea, ja Shusterman todellakin osoittaa sormella ja arvostaa koskettamista ajattelun rinnalla.

voimaiseen esimerkkiin. Pikemminkin esteettisyys modernin asentojoogan paris-  
sa tarkoittaa harjoituksen luonnetta ylipäänsä kokemaan kokemisen ja siinä ke-  
hittymisen mahdollistajana. Tällainen kehittyminen tarkoittaa moniulotteista so-  
maesteettistä kehittymistä, joka on kietoutunut ihmisenä olemiseen niin kehollise-  
na, tietoisena, sosiaalisena kuin kulttuurisena olentona. Ehkäpä jooga ei lopulta voi  
muuta ollakaan kuin tekniikka oppia harjoittamaan esteettistä kokemusta. Äärim-  
milleen venytettynä tämä tarkoittaa, että jooga opettaa tajuamaan, että ylipäänsä  
elää. Tässä mielessä joogaa kenties voi pitää jopa sovellusten sovelluksena.

Joogan harjoittaminen sopii interaktiivisuutta, omakohtaisuutta, elämän laa-  
tua, esittämistä ja moniaistista kokemista arvostavaan nykyiseen kulttuuriseen il-  
mapiiriin. Joogan popularisaation taustalla vaikuttaa kuitenkin kulttuuristen muu-  
tosten lisäksi myös inhimillinen intentionaalisuus. Se tarkoittaa yhtäältä halua vä-  
littää joogaperinnettä eteenpäin ja toisaalta suuntautuneisuutta kohti joogan kult-  
tuurissa suosittua ja jopa arvostettua toimintaa. Jooga ei ole ollut koko historiansa  
ajan avoin perinne. Pitkään se oli vain suoraan opettajalta oppilaalle välittyvä eso-  
teerinen traditio. Aika ajoin joogan historiassa on kuitenkin vaikuttanut henkilöi-  
tä ja yhteisöjä, jotka puolestaan ovat halunneet avata joogan tietouden ja meto-  
dit kaikkien käyttöön. Tietoisen popularisoimisen lisäksi joogan ja etenkin astan-  
gajoogan suosion kasvamisen taustalla vaikuttaa myös populaarikulttuuri sinän-  
sä. Sellaisten pop-ikonien kuten Madonnan ja Sting'n (puhumattakaan lukuisista  
Hollywood-tähdistä) astangajoogan harjoittaminen on varmasti vaikuttanut sekä  
käsityksiin joogasta että halukkuuteen harjoittaa joogaa<sup>368</sup>. Suomalainen astan-  
gajoogan harjoittaja saattoi vielä 1990-luvulla kokea tulleen sellaisen henkilön  
(Joisin) koskettamaksi (sekä fyysisessä että tunteellisessa mielessä), joka kosket-  
ti samalla metodilla myös ”maailmanluokan tähtiä”. Sama pätee edelleen, vakka  
koskettavat kädet ovat nykyisin monet.

Jooga näyttää institutionalisoituvan kovaa vauhtia. Tätä heijastelee esimerkik-  
si kiinnostuksen kasvu joogan tutkimista kohtaan. Käsitys joogan historiasta ja  
jopa joogan kulttuurinen itseisymmärrys ovat myös vasta muotoutumassa. Tällai-  
sessa tilanteessa ja yleisesti ottaen nykyisessä kulttuuri-ilmapiiirissä, jossa jooga  
on saavuttanut käsittämättömän populaarin aseman, sekä joogan ja esteettisen et-  
tä joogan ja estetiikan yhteyttä voisi olla mielekästä tutkia enemmänkin. Tämä  
tietysti tarkoittaa myös joogaan rinnastettavissa olevien monien somaesteettis-  
ten harjoitusten ja perinteiden parissa koettujen mahdollisten esteettisten koke-  
musten tutkimista. Joogaa ja estetiikkaa yhdessä käsittelevän tutkimuksen täytyy-  
kin tarkoittaa pureutumista siihen mahdollisesti universaaliin ihmisenä olemisen  
muotoon, joka ylittää sekä valtioiden rajat, vaihtuvat kulttuuriympäristöt, että kä-

<sup>368</sup>Madonna julkaisi 1998 albumilla *Ray of Light* kappaleen nimellä *Shanti/Ashtangi*. Siinä hän  
laulaa astangajoogan loppumantran (liite 1) omana sovituksenaan.

sitteellisyyden. Sanomattakin on selvää, että tällaisen tutkimuksen tekeminen on ”järjetön” urakka, toisin sanoen tutkimuksen täytyy sisältää ajattelutyön lisäksi enemmän myös somaattista ymmärtävää osallistumista. Mutta silti: miten voimme ikinä saada selvää universaalista, kun se kuitenkin viestitään toisille partikulaarin kautta? Juuri tässä kysymyksessä näen sekä joogan että estetiikan ytimen.

Esteettisen artikuloimattomuus modernissa joogadiskurssissa ja joogan puutumisen estetiikan tutkimuksesta näyttää tutkielmani pohjalta johtuvan ainakin siitä, että sekä jooga että estetiikka ymmärretään laihosti. Mikäli esteettinen kokemus määritellään voimallisten elämyksien kautta, sen osuus joogaharjoitus asetuu kyseenalaiseksi molempien tahojen osalta. Elämykselliset joogakokemukset ovat lähinnä spekulatiivisia. Joogan harjoittaminen voi kuitenkin tulla tarkasteluksi myös osana arjen estetiikkaa, elämisen taidon filosofiaa, ja miksei jopa jossain provokatiivisessa mielessä jopa osana ympäristöestetiikkaa.

Tutkielmani pohjalta ehdotan, että joogan harjoittamisen parissa esteettinen kokemus tulee erityisesti ilmi tasapainon harjoittelemisena ja harjoittamisena. Sitä kuvaa itsen kokonaisuudessa vallitsevien osien sopusoinnun sopusointuinen suhde kokemuksen kohteena olevan seikan kokonaisuuden osien sopusoinnun kanssa. Suhteellisuuteen perustuvana tällainen esteettinen kokemus on analoginen kauneuden suuren teorian mukaiselle tavalle käsittää kauneus mittasuhteiden välillä vallitsevana sopusointuna. Tasapainon säilyttämisen harjoittelu, olivatpa olosuhteet mitkä hyvänsä, on liikettä, joka herättää harjoittajan havaitsemaan paremmin kaiken, mikä on olemassa jo harjoituksen aikana. Toisinaan harjoittaja saattaa myös kokea välähdyksenomaisesti itse tasapainon tilan. Tällainen tasapainon kanssa työskenteleminen saattaa hyvinkin olla kauneuden kokemus.

Tutkielman pohjalta nousseita jatkotutkimuksen aiheita ovat esimerkiksi erilaisten joogasuuntausten suhde esteettisyyteen sekä esteettisen arvostamisen ja naisten joogan harjoittamisen yhteys joogan popularisoitumiseen ylipäänsä historian aikana. Hyödyllistä myös olisi tutkia laajemmin joogaharjoitukseen liittyviä esteettisiä kokemuksia esimerkiksi kysely- ja haastattelututkimuksen avulla. Eriytyisen mielenkiintoinen on kysymys joogan suhteesta esiintymisen ontologiaan.

Tutkielman tekeminen on osoittanut itselleni hartioissa tuntuvalta ja valaisevalta tavalla, että joogan harjoittaminen ja estettisyyteen perehtyminen ovat molemmat toisiaan tasapainottavia suuntautuneisuuden muotoja. Yhdessä ne palvelevat kokonaisena ihmisenä olemista ja auttavat polariteettien keskellä seisovaa ihmistä pysymään tasapainossa.



## Lähteet

AFP (2014): Intiaan nimitettiin joogaministeri. Helsingin Sanomat 10.11.2014.

[Viitattu 10.11.2014]. Saatavissa:

<http://www.hs.fi/ulkomaat/a1415587314761>

Alter, Joseph S. (2008): Yoga Shivar – Performativity and the Study of Modern Yoga. In Singleton, Mark; Byrne, Jean (ed.): *Yoga in the modern world. Contemporary perspectives*. London; New York: Routledge, 36–48.

Apte, Vaman Shivram (1970): *The Student's Sanskrit–English Dictionary*. Second edition. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.

Balogh, Lehel (2014): The Body of the Orient – The Body that which Orient. The Significance of the Body in Traditional East Asian Aesthetic Experiences. *Pragmatism Today* Vol. 5, Issue 2, 2014, 37–44.

Baumgarten, Alexander Gottlieb (2009) [1750]: Estetiikka (Aesthetica), johdanto. Suom. Oiva Kuisma. Teoksessa *Estetiikan klassikot Platonista Tolstoihin* (toim. Reiners, Seppä, Vuorinen). Helsinki: Gaudeamus, 248–250.

Bernard, Theos (1960): *Hatha Yoga – The report of a personal experience*. London: Rider & Company.

Berleant, Arnold (2001): Experience as Aesthetic. [Viitattu 25.10.2014.] Saatavissa: <http://www.autograff.com/berleant/pages/recentart7.html>

Berleant, Arnold (1997): *Living in the Landscape; Toward an Aesthetics of Environment*. University Press of Kansas.

Berleant, Arnold (1991): *Art and Engagement*. Philadelphia: Temple University Press.

Berleant, Arnold (1986): Experience and theory in aesthetics. In Michael H. Mitias (edit.) *Possibility of the Aesthetic Experience*. Dordrecht/Boston/Lancaster: Martinus Nijhoff Publishers 1986: 91–106.

Bonaventura (1987): *Sielun matka Jumalaan*. Suom. Seppo A. Teinonen. Suomalaisen teologisen kirjallisuuden julkaisuja 150.

Broo, Måns (koonnut) (2015): *Joogaraati. Mitä kirjoja joogin kannattaisi lukea? Vai onko lukemisesta ylipäänsä hyötyä joogan tiellä? Ananda* 3/2015. Porvoo: Ananda-lehti/Trax Oy, 49–51.

Broo, Måns (suom. ja toim.) (2010): *Joogan filosofia – Patañjalin jooga-sūtra*. Gaudeamus, Helsinki Univeristy Press, Helsinki.

Broo, Måns (2008): Gurulaitos – roolipeliä vai tie itseoivallukseen? Teoksessa *Guruja, demoneja ja filosofeja – matka intialaiseen ajatteluun*. Toim. Tapio Tamminen. Helsinki: WSOY, 181–207.

Bryant, Edwin (2012): The Yoga Sutras of Patanjali. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. [Viitattu 4.10.2014]. Saatavissa: <http://www.iep.utm.edu/yoga/>

Bukdahl, E.-M.; Shusterman, R.; Stenslie, S. (toim.): *The Journal of Somaesthetics*. [Viitattu 20.11.2015] Saatavissa: <http://www.journals.aau.dk/index.php/JOS/index>

Carnegie, Charlotte (2012): *The Incomplete Guide to Yoga*. UK: O-Books.

Carrithers, Michael (1983): *The Buddha*. Oxford, New York: Oxford University Press.

Crowther, Paul (1993): *Art and embodiment — From Aesthetics to Self-consciousness*. Oxford: Clarendon Press.

Dehejia, Vidja (1986): *Yogini cult and temples — a Tantric tradition*. New Delhi: National Museum.

De Michelis, Elizabeth (2008): *Modern Yoga — History and Forms*. Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the modern world. Contemporary perspectives*. London; New York: Routledge. 17–35.

Dewey, John (2010): *Taide kokemuksena*. Suom. A. Immonen ja J. Tuusvuori. Tampere: Niin & näin.

Eaton, Marcia Muelder (1995): *Estetiikan ydinkysymyksiä*. Suom. Pekka Rantanen. 2. muuttamaton painos. (Alkuteos: Eaton, Marcia Muelder (1988) *Basic Issues in Aesthetics*. Wadsworth, A Division of Wadsworth, Inc.) Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Eväsoja, Minna (toim.) (2011): *Itämainen estetiikka*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Feuerstein, Georg (1990): *Encyclopedic Dictionary of Yoga*. New York: Paragon House.

Haapala, Arto ja Naukkarinen, Ossi. (2006): *Kytkin ylös!* Teoksessa: A. Haapala ja O. Naukkarinen (toim.), *Mobiiliestetiikka — kirjoituksia liikkeen ja liikkumisen kulttuurista*. Helsinki: Kansainvälisen soveltavan estetiikan instituutin raportteja n:o 3., 6–9.

Haapala, Arto (1995): *Arjen arkisuus ja esteettisyys*. Teoksessa: A. Haapala, M. Honkanen & V. Rantala (toim.), *Ympäristö, arkkitehtuuri, estetiikka*, s. 96–107. Helsinki: Yliopistopaino.

Helsingin yliopiston internetsivut: *Estetiikka. Mitä on estetiikka?* Haettu 21.1.2016. Saatavissa: [http://flamma.helsinki.fi/portal/units/hum?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=P9205724981355231801616&contentId=HY287369&placeId=HY2826](http://flamma.helsinki.fi/portal/units/hum?_nfpb=true&_pageLabel=P9205724981355231801616&contentId=HY287369&placeId=HY2826)

Hepburn, Ronald (1999): *Restoring the Sacred – Sacred as a Concept of Aesthetics*. In *Aesthetics in the Human Environment*, edit. Pauline von Bonsdorff and Arto Haapala. International Institute of Applied Aesthetics Series vol. 6. Gummerus: Jyväskylä, 166–185.

Intian kansallismuseon internet-sivut. [Viitattu 4.10.2014]. Saatavissa:  
<http://nationalmuseumindia.gov.in/prodCollections.asp?pid=42&id=1&lk=dp1>

Jois, K. Pattabhi (2002): *Yoga Mala*. Ensimmäinen kannadankielinen laitos 1962. Ensimmäinen englanninkielinen laitos 1999. Toisesta englanninkielisestä laitoksesta (2000) suomentanut: Juha Javanainen. Helsinki: Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Community. Astanga Joogakoulu.

Jyväskylä, Mari (2008): *Bhagavadgītā*. Sanskritinkielinen alkuteos: Bhagavadgītā. Suomentanut Mari Jyväskylä. Helsinki: Basam Books.

Kant, Immanuel (2009) [1790]: Arvostelukyvyn kritiikki; 1. osan alku. Suom. Markku Lehtinen. Teoksessa *Estetiikan klassikot Platonista Tolstoihin* (toim. Reiners, Seppä, Vuorinen). Helsinki: Gaudeamus, 333–348.

Kotkavirta, Jussi (2009): Valistuksen ja romantiikan estetiikka. Teoksessa *Estetiikan klassikot Platonista Tolstoihin* (toim. Reiners, Seppä, Vuorinen). Helsinki: Gaudeamus, 225.

Kotkavirta, Jussi (2002): Kokemuksen ehdot ja hahmot: Kritik der reinen Vernunft ja Phänomenologie des Geistes. Teoksessa: L. Haaparanta & E. Oesch (toim.), *Kokemus*, Tampere: Tampereen yliopistopaino, Acta Philosophica Tampereensia vol. 1., 15–36.

Keränen, Katja (2013): *Joogan asanaharjoitusten välittömät vaikutukset autonomisen hermoston toimintaan ja psyykkisiin tekijöihin*. Kuopio. [Viitattu 23.10.2015]. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20130325>

Kinnunen, Aarne (1990): *Esteettisestä elämäksestä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Kulka, Thomas (1996): *Kitsch and Art*. Second printing: 2002. Pennsylvania: The Pennsylvania University Press.

Leppävuori, Eija (2013): *Henkistynyt liha: sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia astangajoogasta*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Lorand, Ruth (2007): In defense of beauty. American Society for Aesthetics. Haettu 8.2.2016. Saatavissa:  
<http://aesthetics-online.org/?page=LorandBeauty>

Madonna ja Orbit, William (1998): Shanti/Ashtangi. albumilla Ray of Light. Burbank, California: Maverick Records.

Maehle, Gregor (2010): *Astangajooga – Harjoitukset ja filosofia*. Suom. Terhi Viljakainen (osat 1 ja 2) ja Nina Valtavirta (osat 3 ja 4). Helsinki: Basam Books Oy.

Mallinson, James (2013): *Yogic Identities: Tradition and Transformation*. Smithsonian Institution. Haettu 11.10.2015. Saatavissa:  
<http://www.asia.si.edu/research/articles/yogic-identities.asp>

- Mallinson, James (2011): A Response to Mark Singleton's Yoga Body by James Mallinson. San Francisco American Academy of Religions Conference. [Viitattu 15.10.2015]. Saatavissa: [https://www.academia.edu/1146607/A\\_Response\\_to\\_Mark\\_Singletons\\_Yoga\\_Body](https://www.academia.edu/1146607/A_Response_to_Mark_Singletons_Yoga_Body)
- Mitias Michael H. (edit.) (1986): *Possibility of the Aesthetic Experience*. Dordrecht/Boston/Lancaster: Martinus Nijhoff Publishers.
- Mookerjee, Ajit (1975): *Yoga Art*. (With contribution by Philip Rawson.) London: Thames and Hudson.
- Mäntylä, Sanni (2014): *Taide ja esteettinen kokeminen ihmisen lajiominaisuuksina*. Estetiikan pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Nelskylä, Lena: Helsinki tarjosi tunteja joogakoulusta, jota epäillään ihmiskaupparikoksista. Helsingin Sanomat 21.2.2015. [Viitattu 21.2.2015]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/kaupunki/a1424435870715>
- Neverin, Klas (2008): Empowerment and Using the body in Modern Postural Yoga. In Singleton, Mark; Byrne, Jean (ed.): *Yoga in the modern world. Contemporary perspectives*. London; New York: Routledge Hindu Studies Series, 119–139.
- Niiniluoto, Ilkka (2002): Kokemus-kollokvion avaussanat. Teoksessa: L. Haaparanta & E. Oesch (toim.), *Kokemus*. Tampere: Tampereen yliopistopaino, Acta Philosophica Tamperensia vol. 1., 9–14.
- Parpola, Asko (1980): Intialaisesta maailmankuvasta ja estetiikasta. Teoksessa *Itämaiden estetiikka* Toim. Aarne Kinnunen. Suomen estetiikan seuran vuosikirja 3. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY, 162–206.
- Pelkonen, Jenni (2013): *Yogan käsite Patañjalin Yogasuuutrasta 1900-luvulle – Käsite- ja kulttuurihistoriallinen tarkastelu*. Etelä-Aasian tutkimuksen pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Reiners, Seppä, Vuorinen (toim.) (2009): *Estetiikan klassikot Platonista Tolstoihin*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rautaniemi, Matti (2010): *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga joogakoulussa*. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Ruzsa, Ferenc: Sankhya. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Verkkojulkaisu. Haettu 17.9.2014. Saatavissa: <http://www.iep.utm.edu/sankhya/>.
- Räisänen, Petri (2008): *Nāḍī śodhana – Aṣṭāṅgajoogan toinen asentosarja Sri K. Pattabhi Joisin mukaan*. Helsinki: Otava.
- Räisänen, Petri (2005): *Astangajoogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Helsinki: Otava.
- Saarnivaara, Marjatta (2003): Kohtaamisia maastossa – Lähtökohtien teoreettinen paikantaminen. Teoksessa Juha Varto, Marjatta Saarnivaara ja Heikki Tervahattu (toim.) *Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastossa* Hamina: Akatiimi Oy, 12–23.

- Saito, Yuriko (2010): *Everyday Aesthetics*. New York: Oxford University Press.
- Sathyanarayana, R. (2006): *Music Criticism: Principles and Practice*. Bangalore: Vidwan R. K. Srikantan Trust.
- Shusterman, Richard (2012): *Thinking through the body — Essays in Somaesthetics*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Shusterman, Richard (2002): *Surface & depth — Dialectics of criticism and culture*. Ithaca and London: Cornell University Press.
- Shusterman, Richard (2000b): *Performing live — Aesthetic alternatives for the ends of art*. Ithaca and London: Cornell University Press.
- Shusterman, Richard (2000a): *Pragmatist Aesthetics — Living beauty, rethinking art*. Second edition. Originally published in 1992. Lanham, Boulder, New York, Oxford: Rowman & Littlefield publishers inc.
- Singleton, Mark (2010): *Yoga Body — The origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press.
- Singleton, Mark and Byrne, Jean (ed.) (2008): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London & New York: Routledge Hindu Studies Series.
- Smith, Benjamin (2008): "With Heat Even Iron Will Bend" — Discipline and Authority in Ashtanga Yoga. In *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Ed. Mark Singleton ja Jean Byrne. London & New York: Routledge Hindu Studies Series.
- Stern, Eddie (2008): Johdanto nāḍien järjestelmään. Teoksessa *Nāḍī śodhana — Aṣṭāṅgaajoogan toinen asentosarja Sri K. Pattabhi Joisin mukaan*. Helsinki: Otava, 10–12.
- Swātmārāma, Swami (1972): *Hatha Yoga Pradīpikā. Text, commentary, translation*. The Adyar Library and research center. Madras: Theosophical society. Pdf Creation and uploading by Hari Parshad Das, 2014. [Viitattu 11.5.2015]. Saatavissa: [https://ia802501.us.archive.org/29/items/hathayogapradipika/hatha\\_yoga\\_pradipika\\_text.pdf](https://ia802501.us.archive.org/29/items/hathayogapradipika/hatha_yoga_pradipika_text.pdf)
- Tapasyananda, Swami (2003): *Śrīmad Bhagavad-Gītā — The Scripture of Mankind*. Translation by Swami Tapasyananda. Chennai: Sri Ramakrisna Math.
- Tatarkiewicz, Wladyslaw (1972): The Great Theory of Beauty and Its Decline. In *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, Vol. 31, No. 2 (Winter, 1972), 165–180. Wiley on behalf of The American Society for Aesthetics.
- Thoreau, Henry David (2010): *Walden — Elämää metsässä*. Suom. Antti Immonen. (Alkuteos *Walden, or Life in the Woods* (1852).) Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.
- Tieteen termipankki (2016): Filosofia: meliorismi. Verkkojulkaisu haettu 1.02.2016. Saatavissa: [urlhttp://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:meliorismi](http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:meliorismi)

Tieteen termipankki (2016): Folkloristiikka: liminaali. Verkkojulkaisu haettu 20.02.2016. Saatavissa:  
[urlhttp://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:liminaali](http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:liminaali)

Tolle, Eckhart (2003): *Harjoituksia läsnäolon voimasta*. Suom. Hilka Rasku. Helsinki: Basam Books Oy.

Uusitalo, Susanne (2009): Addiktio. Verkkojulkaisu: julkaistu 2.2.2009, muokattu 8.9.2014. Haettu 15.1.2015. Saatavissa: <http://filosofia.fi/node/4226>  
<https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792414/vaden.pdf>

Varto, Juha (2003): *Kauneuden taito*. 3. painos. Tampere: Juvens Print-Tampereen yliopistopaino.

Vatsjajana, Mallanaga (1968) (400–300 eKr.): *Kama Sutra*. Kuudes painos. Suom. Eila Kostamo. Helsinki: Tammi.

Virtanen, Keijo (1988): *Puhdistuminen esteettisessä kokemuksessa sanskritin runousopin mukaan: Vertailukohtana Aristoteleen katharsis*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 23.

Weitz, Morris (1956): The Role of Theory in Aesthetics. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 15/1956, 27–35.

Wittgenstein, Ludvig (1981): Luentoja estetiikasta I. Suom. Heikki Nyman. *Parnasso* 7/1981, 425–432, 8/1981, 475–490.

## Muut Internet-lähteet

<http://www.astangajooga.fi/>

<http://www.ashtanga.com/>

<http://knpjayi.org/>

<http://krishnamacharya.net/>

<http://astangajooga.fi/astanga-mantra/>

<http://www.manjujois.com/about.html>

<http://joisyoga.com/about/story/>

[www.naurujooga.com](http://www.naurujooga.com)

<http://modernyogaresearch.org/>

<http://www.anandalehti.fi/>

<http://www.joogaliitto.fi/>

[http:](http://)

[//fau.edu/humanitieschair/Somaesthetics\\_Bibliography\\_Others.php](http://fau.edu/humanitieschair/Somaesthetics_Bibliography_Others.php)

Räisänen, Petri. Memories of Guruji. Verkkojulkaisu haettu 7.10.2015. Saatavissa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0YfRw2IlgfM>

Krishnamacharya Yoga Mandiram Documentary Verkkojulkaisu haettu  
18.10.2015. Saatavissa: [https://www.youtube.com/watch?v=gt4Y0s-vDuI&  
list=PLID9hDmMAbiJjxR8xe9NF1-2956ECIIMI](https://www.youtube.com/watch?v=gt4Y0s-vDuI&list=PLID9hDmMAbiJjxR8xe9NF1-2956ECIIMI)

Harbisson, Neil (2012): I listen to color. TedGlobal 2012. Haettu 25.2.2014.  
Saatavissa:  
[https://www.ted.com/talks/neil\\_harbisson\\_i\\_listen\\_to\\_color](https://www.ted.com/talks/neil_harbisson_i_listen_to_color)

## Liite 1: Astangamantrat

Mantrat lausutaan sanskritiksi ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen asettaen kämmenet yhteen rinnan päälle *kara-mudraan*.

### Alkumantra

Om̐  
vande gurūṇām caraṇāravinde  
sandarsīta svātmā sukhāvabodhe ।  
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne  
saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ॥  
ābāhu puruṣākāraṁ  
śaṅkhacakraṁ dhāriṇam ।  
sahasraśīrasaṁ śvetam̐  
praṇamāmi patañjalim ॥

Om̐

ॐ

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे  
सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे ।  
निःश्रेयसे जङ्गलिकायमाने  
संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥  
आबाहु पुरुषाकारं  
शंखचक्रासि धारिणम् ।  
सहस्र शिरसं श्वेतं  
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥  
ॐ

OM.

Kumarran gurujen lootukseen  
taitettuja jalkoja  
häntä joka kirkastaa sielumme  
rajattoman onnen,  
parantajaa joka poistaa harhan,  
elämän ja kuolemankehrän  
synnyttämän myrkyn,  
tuhatkäärmeistä Patañjalia  
joka ihmisenä hartioista alaspäin  
loisti valkeutta  
kädessään simpukkatorvi,  
tulikiekko ja miekka.

Syvästi kunnioitan.

OM.<sup>369</sup>

<sup>369</sup>Räisänen 2005, 65. Ensimmäinen säe teoksessa Ādi Śankarācārya: *Yoga Taravali* (n. 700-l.). Käännöksen suomenkielinen muoto: Timo Kiiskinen. Mantran voi kuunnella Pattabhi Joisin lausumana osoitteessa: <http://astanga.jooga.fi/astanga-mantra/>



## Loppumantra

Om  
svasti prajābhyah paripālayantām  
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśah |  
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu  
nityam  
lokāḥ samastāḥ sukhinobhavantu  
||  
Om śantiḥ, śantiḥ, śantiḥ  
ॐ  
स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण  
महीं महीशाः ।  
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नितयं लोकाः  
समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

OM.  
Tulkoon hyvinvointi  
olkoon henki ja ruumis ravittu  
hallitkoot hallitsijat maataan  
oikeudenmukaisesti  
rauha ja lempeys  
sivistys ja jumalallisuus  
aina vallitkoon  
onnellisuus ja hyvyys kaikkialla  
maailmassa  
OM rauhaa, rauhaa, rauhaa.<sup>370</sup>

<sup>370</sup>Räisänen 2005, 67. *Rig Vedasta* peräisin oleva *mangalamantra*. Sitä kutsutaan tavallisesti *Shan-*  
*timantraksi*. Käännöksen suomenkielinen muoto: Timo Kiiskinen.

## Liite 2: Inspiraation lähde

Tutkielman inspiraation lähteenä ollut ajatus on teatteriohjaaja Augusto Boalin (1931–2009). Tähän lainattu katkelma on peräisin uutiskanava Democracy Now!’n tv-haastattelusta heinäkuulta 2007. Siinä Augusto Boal kuvaa ’Sorrettujen teatteriaan’. Verkkojulkaisu on haettu 17.6.2014.

Se on saatavissa osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=H0gv91qQyJc>

Lainattu katkelma alkaa kohdassa 1:30. Transkriptio ja suomennos: Korpelainen.

“ - - Theatre is what we have inside. We are animals that have the privilege of be actors because we are acting all of the time. But at same time we are spectators of our actions. Most animals, or most none of them, only some dolphins, some elephants, some --- I don’t know what, can do that, can do, can observe themselves in actions. So we have theatre inside because we act and we are the observative, we are the spectators. At the same time, when we get together many people look in at one point, they create the space which is different from the physical space. It’s more than physical space. It is built dimensional, not three dimensions: it has also memory and imagination. So, we create the theatricality. And third, we use the language that the actors use on stage. So there’s no difference. When we are in love with someone we talk differently than if we hate the person, we don’t talk in the same way. So, we do exactly what the actor does on stage, but the actor has the conscious of that and we don’t have it in normal life. - - It’s all of us, it’s the any people, but specially for in our case the oppressed. We believe that all relationship between human should be a dialogical nature.”

### Liite 3: Kirjoittajan suhde joogaan

Olen harjoittanut astangajoogaa syksystä 2006 lähtien. Opettajiani ovat olleet Kimmo ja Ulla Äyri Lahden Astanga Joogasalilta sekä Petri Räisänen ja muut Helsingin Astanga joogakoulun opettajat. Sharath Joisilta olen saanut opetusta Aṣṭāṅga Yoga Nilayamissa kuukauden verran vuonna 2009 sekä myöhemmin Suomessa pidetyillä viikonmittaisilla harjoitusjaksoilla. Myös Måns Broo ja Eddie Stern ovat olleet lyhyesti opettajiani. Viimeisen neljän vuoden ja etenkin kyseisen pro gradu -tutkielman tekemisen aikana olen kuitenkin harjoittanut joogaa pääasiassa yksin. Toisinaan teen joitain muitakin somaattisia harjoituksia.

Olen myös opettanut joogaa kansalaisopistoissa, mutta en ole Aṣṭāṅga Yoga Nilayamin auktorisoima tai sertifioima opettaja. Joogasta olen aiemmin kirjoittanut erilaisia joogamuotoja koskevan haastatteluihin perustuneen artikkelisarjan *Kunto ja Terveys* -lehteen vuonna 2012.

Harjoittelen astangajoogan ensimmäistä asentosarjaa.

Jooga on minulle tärkeä tapa olla. Tämä alla oleva runo syntyi joogaharjoituskokemusta reflektoidessa:

Tämä outo tuuli  
meret minussa  
liikkuvat  
irtonaisena vielä  
merilevä  
pinnan alla  
tanssii tuulessa  
tämän herkän aineen  
pinnan alla ja pinnalla  
kaksi hahmoa  
taistelevat  
tullakseen yhdeksi

