

tavat rakenteelliseen syrjintään ja uskontojen, erityisesti islamin, näkemiseen ongelmana. Tärkeää olisi myös saada keskusteluihin mukaan enemmän muslimitutkijoiden näkökulmia.

Saila Kujanpää, FM  
Väitöskirjatutkija  
Helsingin yliopisto

## HELI HARJUNPÄÄ

Hiljaisuuden jooga® Ohjaajan opas.  
Hiljaisuuden ystävät, 2022. 100 s.

Kristillisissä kirkoissa on jo useiden vuosien ajan pohdittu joogan soveltumista kristillisen kilvoittelun metodiksi. Keskustelu on ollut paikoin kiivastakin. Joogahengellisyyden nostattamista voimakkaista reaktioista huolimatta joogaopettaja, sairaalasielunhoitaja Heli Harjunpää on määrätietoisesti kehittänyt kristillistä joogaa kohti sen rekisteröityä joogalajin muotoa, Hiljaisuuden jooga®. Hiljaisuuden jooga® rekisteröitiin omaksi joogalajikseen vuonna 2019. Joogaopettaja ja lajin äiti, Heli Harjunpää, valittiin vuoden papiksi 2022. Valinnassa tuotiin esiin se, miten merkityksellistä kirkon kannalta on ollut Harjunpään tekemä työ tämän uuden joogalajin edistämiseksi. Lajin asteittaisen kehityksen voi tavoittaa Heli Harjunpään aiemmissa kristillistä joogaa käsittelevissä kirjoissa: *Hiljaisuuden tie, kristillisiä joogaharjoituksia* (Kirjapaja, 2017) sekä *Kiitollisuuden jooga, hyvinvointia jokaiseen päivään* (Kirjapaja, 2018). Varhaisempien teosten myötä kristillisen joogan perinne on jo jossain määrin tullut tutuksi laajemmallekin yleisölle, löytyyhän *Kiitollisuuden jooga* -teosta Prismankin valikoimista.

Tässä kirja-arviossa esittelen kuitenkin painotuoretta *Hiljaisuuden jooga® Ohjaajan opasta*, jossa tämä lopulta rekisteröidyksi joogalajiksi muotoutunut kristillisen joogan metodi on esitelty asiaankuuluvalla huolellisuudella. Edeltäjis-

tään poiketen *Hiljaisuuden jooga® Ohjaajan opas* on Hiljaisuuden ystävät ry:n kustantama. Tämä on monin tavoin luonnollista, sillä Hiljaisuuden jooga on löytänyt paikkansa luterilaisessa kirkossa hiljaisuuden viljelyn, hiljaisuuden retriittien ja luontohengellisyyden keskeltä.

*Hiljaisuuden jooga® Ohjaajan opas* on nimensä mukaan tarkoitettu työkaluksi heille, jotka suunnittelevat ohjaavansa tätä uutta lajia. Se on huolellisesti laadittu systemaattinen metodin esittely ja perusteellinen ohjekokoelma ohjaajalle. Visuaaliselta ilmeeltään kirja on konstailematon. Siinä missä Heli Harjunpään aiemmat kirjat olivat pullollaan kauniita ja värikkäitä kuvia, tämä kirja on täynnä tiivistä tekstiä. Joogan erilaiset asennot on kuvattu pienten piirroshahmojen tai yksinkertaisten mustavalkoisten kuvien avulla.

Opas alkaa kirjailijan esipuheella, jota seuraa yhteensä kymmenen päälukua. Ensimmäisissä pääluvuissa esitellään hiljaisuuden joogan arvoja ja teologiaa. Arvot ja teologia asettuvat avaran ja armollisen kristillisen hengellisyyden varaan, hesykastiseen rukousperinteeseen, kristilliseen mystiikkaan ja hiljaisuuden viljelyyn. Hiljaisuuden joogan yhteydessä käytetyt tekstit ovat yllättävänkin perinteisiä rukouksia, virsiä tai raamatunkohtia. Harjunpään omin sanoin hiljaisuuden joogan teologia ”on yhtä yksinkertainen ja selkeä kuin koko laji”. Teologian esittelystä saa sellaisen kuvan, että tällainen kristillinen joogaharjoitus tulee lähelle myös henkilökohtaisena hengellisenä harjoituksena toteutettua raamatunlukua. Hiljaisuuden jooga ikään kuin avaa kanavan Luojan ja ihmisen välille samoin kuin raamatun teksti tai rukouskin. Avatun kanavan kautta Pyhälle Hengelle tulee tilaa toimia ja vaikuttaa kristityn elämässä. Harjoituksen uskotaan vaikuttavan siten, että ihminen vastaanottaa kokemuksen Jumalan hyväksyvistä rakkaudesta ja itsestään Luojan edessä, omalla paikallaan luodun roolissa. Parhaimmillaan harjoituksen jälkeen ihminen suuntaa vastaanottamaansa Jumalan rakkautta ympäristöönsä. Jumalan rakkaus siis synnyttää vastaanottajassaan rakkautta. Kilvoittelija alkaa joogaharjoituksen kautta ymmärtämään yhä kirkkaammin olevansa osa luomakuntaa ja Luojan kannattelema. Kun väylä on auki, niin viime-

kädessä harjoituksen ohjaaja ei olekaan toinen ihminen, vaan Pyhä Henki.

Arvojen ja teologian jälkeen kirja pysähtyy hetkeksi pohtimaan ohjaajan omaa harjoitusta ja identiteettiä ohjaajana sekä Hiljaisuuden joogan ohjaamisesta eri näkökulmista: kehon ohjaamisena, mielen ohjaamisena ja hengellisyiden ohjaamisena. Tämän jälkeen, luvussa 5, kirjassa päästään tämän joogalajin ytimeen ja käydään Hiljaisuuden joogan perusharjoituksen idea ja sisältö seikkaperäisesti läpi. Perusharjoitus kulkee aina läpi tietyn tälle joogalajille tyypillisen kaavan, joka kuvastaa ihmiseloa syntymästä aikuisuuden kautta vanhuuteen. Perusharjoituksen kolme olennaisinta kohtaa tai ”kulmakiveä” ovat harjoituksen aloittava alkuhiljentyminen, harjoituksen keskiosassa toteutettava ihmisen luontainen pystyasento eli ”vuoriasento” sekä loppuhiljentyminen ja näissä kolmessa kohdassa toteutettavat rukoukset. Näiden kolmen kiintopisteen väleihin ohjataan lempeitä ja rauhallisia asentoja, jotka mukailevat ihmisen elämän polkua. Kaikki perusharjoituksen asennot sekä vaihtoehtoiset liikkeet eli ”variaatiot” on kuvattu seikkaperäisesti kirjan luvuissa 6 ja 7.

Asentojen esittelyn jälkeen, luvussa 8, esitellään Hiljaisuuden joogan keholliset rukoukset ja niiden idea. Kehollisiksi rukouksiksi kutsutaan liikesarjoja, jotka tehdään joogaharjoituksen keskivaiheilla ja joihin on liitetty tuttujen rukousten tai virsien sanoja. Kirjasta löytyy esimerkiksi psalmin 121 sekä virsien 119, 548 ja 600 sanoihin toteutetut liikesarjat. Kehollisten rukousten jälkeen kirjassa esitetään se, miten Hiljaisuuden joogaa voi harjoitella joogamaton sijaan tuolin kanssa ja millaisia variaatioita liikkeisiin tällainen tuoliharjoitus tuo. Kirjan viimeinen luku sisältää valokuvakoosteen perusharjoituksen liikkeistä.

Heli Harjunpää kertoo kirjassa avoimesti, että Hiljaisuuden joogan tausta on ”lempeässä perusjoogassa”, jota työväenopistoissa Suomessa on harrastettu jo vuosikymmenten ajan. Liikkeet perustuvat siis Hatha-joogan liikkeisiin. Hatha-joogan pohjalta on kehittynyt lukuisia joogalajeja, joista Hiljaisuuden jooga® lienee tuoreimpia.

Kristillisestä joogasta puhuttaessa on toisinaan keskusteluissa noussut esiin huoli synkretismistä, uskontojen sekoittumisesta sekä pohdintaa mahdollisesta kulttuurisesta omimisesta: onko kristinuskolla oikeus ottaa jonkin toisen kulttuurin metodeja käyttöönsä? Huolen äärellä on saattanut jäädä huomaamatta se, että jooga on itseasiassa alati muuttuva kokoelma erilaisia tekniikoita, joihin kukin harjoittelija joka tapauksessa liittyy oman maailmankatsomuksensa ja kulttuurinsa. Joogaa on harrastettu ympäri maailmaa vuosituhansien aikana useiden erilaisten uskontojen ja maailmankatsomusten piirissä. Joogalajit Suomessa ovat sekularisoituneet ja joogasta onkin jo tullut helposti lähestyttävä suomalaisen arkikulttuurin osa. Jooga ei ole enää harvojen henkisten etsijöiden harrastus, vaan kankeiden kansalaisten yhteinen pyrkimys pysyä liikunnallisina ja toimintakuntoisina kiireisessä näyttöpäätemaailmassa. Hiljaisuuden joogaa® voi tänä päivänä harjoittaa jopa pääkaupunkimme puolisekulaarilla joogastudiolla yhtenä joogalajina monien muiden joukossa. Joku voisi kutsua tätä myös missiologiseksi askeleeksi.

Heidi Zitting, TT

Lehtori

Diakonia-ammattikorkeakoulu

## PPAAVO KETTUNEN

Kuka minä todella olen? Kätkössä olevaa minuutta etsimässä. Rovaniemi: Väyläkirjat 2021. 218 s.

Lohduksi toisillemme. Rovaniemi: Väyläkirjat yhteistyössä Herättäjä-Yhdistyksen kanssa 2022. 192 s.

Emeritusprofessori Paavo Kettunen on tutkimuksissaan kolunnut laajasti terapiaan ja sielunhoitoon liittyviä kysymyksiä, ja hänen häpeätutkimuksensa ovat urauurtavia. *Kuka minä todella olen?* -teoksessaan Kettunen hyödyntää selkeäkielisesti sekä omia että muiden tutkijoi-