

Joogan historiikki murtaa joogamyytin

■ IINA KOSKINEN

Matti Rautaniemi: *Erakkomajoista kuntosaleille – miten jooga valloitti maailman?* Basam Books 2015.

Jooga jatkaa kuntomuotona voitokulkuaan, ja sen asentoihin taitutaan ympäri maailmaa jooga-studioissa, työväenopiston jumpasaleilla ja kuntosaleilla. Joogan valtavirtaistumiseen on liittynyt yhtäältä sen muotoutuminen kaikille sopivaksi hyvinvointiliikunnaksi ja toisaalta länsimaalainen uushenkisyys, jossa intialaista perinnettä hyödynnetään valikoiden henkisellä polulla edistymiseen. Aurinkotervehdyksiä ja sanskritinkielisiä mantroja joogamatolla toistellessa herää kysymys, mistä jooga sellaisena kuin sen tunnemme juontaa juurensa. Tähän kysymyk-

seen antaa monipuolisen vastauksen Matti Rautaniemen tiivis tietopaketti joogan historiasta.

Joogamytyti

Rautaniemi tutkii joogan historiaa uskontotieteilijän tarkkuudella selkeää yleistajuista ilmaisua unohtamatta. Rautaniemi käy akateemiseen joogatutkimukseen käymällä läpi systemaattisesti joogan vaiheet esihistoriasta modernin joogan nykymuotoihin ja ottaa tavoitteeseen joogamytytin murtamisen.

Joogamytytillä Rautaniemi tarkoittaa yhtenäistä kertomusta joogan juurista. Tässä kertomuksessa jooga syntyi muinaisessa Intiassa, jossa valaistuneet tietäjät kehittivät joogan menetelmiä ja tallensivat ne pyhiin teksteihin. Joogaharjoitukset levisivät katkeamattomana ketjuna sukupolvelta toiselle. Tämän päivän jooga olisi osa tätä jatkumoa, harjoitus, joka sopii sukupuoleen ja ikään katsomatta kaikille.

Rautaniemi kiinnittää yhtäläisyyksien sijaan huomioon eroihin joogan historiallisissa juurissa. Hän esittää, että katkeamattoman tradition sijaan joogan tavoitteet ja menetelmät ovat heijastelleet eri aikakausien poliittisia, uskonnollisia, taloudellisia ja sosiaalisia tapahtumia sekä aatevirtauksia. Jooga ei ole myöskään puhtaasti intialainen ilmiö vaan nykymuotoinen jooga on kehittynyt intialaisen ja länsimaisen kulttuurin tiiviissä vuorovaikutuksessa.

Ankarat askeetikot

Rautaniemi erottelee joogan historian esimoderniin joogaan ja moderniin joogaan, jolla tarkoitetaan intialaisen ja länsimaisen kulttuurin vuorovaikutuksessa syntyneitä joogaa 1800-luvun puolivälistä eteen-

päin. Nykymuotoinen jooga pohjautuu moderniin joogaan ja poikkeaa monin tavoin esimodernista edeltäjästään.

Rautaniemi paikantaa joogan esimodernit juuret vedalaiselle kaudelle (n. 1500–800 eaa.), jota pidetään hindulaisen kulttuurin perustana. Sana jooga juontaa juurensa vedalaisen kulttuurin ja hindulaisten rituaalien kielestä sanskritista, jossa se tarkoittaa iestämistä ja valjastamista. Joogan harjoitukset liittyivät mielen, aistien ja kehon hallintaan, jolla tavoiteltiin vapautumista jälleensyntymisen kierto-kulusta ja yhteyttä jumalaan.

Varhaiseen joogaan liittyi vahvasti ritualismien ja asketismin perinne. Paastoamisen, valvomisen, hengityksen sääntelyn, puhumisesta ja seksistä pidättäytymisen sekä muiden askeettisten harjoitusten ajateltiin synnyttävän maagista voimaa, joka vetää puoleensa jumalten huomioon ja antaa yliluonnollisia kykyjä. Joogaa harjoittavat muinaiset vedalaiset ja shramana-liikkeen askeetikot, jotka asuivat yhteiskunnan ulkopuolella erakkomajoissa.

Intiassa elää yhä edelleen askeettiselle harjoitukselle omistautuneita pyhiä miehiä, *sadhuja*, ja osa askeetikkojen harjoituksista on säilynyt nykypäivän joogaharjoituksiin. On kuitenkin selvää, että varhaisen askeetikkojen elämäntyyllillä ei tavoiteltu sitä kokonaisvaltaista kehön ja mielen hyvinvointia, johon jooga nykyään liitetään.

Joogaharjoitukset

yhteiskunnallisina velvollisuuksina

Toisenlaisen käsityksen joogasta Rautaniemi löytää Intian eeppisissä runoelmista *Ramayana*sta (n. 200 eaa.–200 jaa.), *Mahabharata*sta (n. 600 eaa.–300 jaa.) ja siihen

sisältyvästä *Bhagavadgitasta* (n. 400 eaa.–150 jaa.). Näissä teoksissa yhteiskunnasta erillään elävän askeetikon ihanteen sijaan todellisenä joogina pidetään henkilöä, joka luopuu itsekkäistä vaatimuksista ja täyttää yhteiskunnalliset velvollisuutensa.

Bhagavadgitan joogassa kyse on laajemmasta uskonnollisesta asennoitumisesta, joka mahdollistaa vapautumisen kaikille ihmisille. Teoksessa esitellään hindulaista sääntöjen ja tapojen yhteiskuntaa tukevat joogasuuntaukset: toimintaa ja pyyteetöntä velvollisuutta edustava karmajooga, jumalalle antautumista korostava bhaktijooga ja mietiskelyyn kehottava jnajooga, jotka ovat Rautaniemen tulkinnan mukaan toisiaan täydentäviä polkuja vapautumiseen. Käsitys joogasta velvollisuuksien täyttämisenä löytävät myös hindulaisuuden oikeaa elämäntapaa käsittelevistä dharmakirjoissa. Esimerkiksi Manun laeissa joogaharjoituksia pidetään parhaina keinoina erilaisen rikosten sovittamiseen.

Filosofinen vs. ruumiillinen jooga

Nykypäivänä merkittävimpänä joogateoksena pidetään usein Patanjalin *Yogassutraa* (n. 350 jaa.). Tuoreeseen joogatutkimukseen¹ tukeutuen Rautaniemi osoittaa, että *Yogasutran* suosio on varsin tuore ilmiö. Klassisissa joogateksteissä teos saa varsin vähän huomiota.

Yogasutra on filosofinen teos ja sisältää henkilökohtaisia ja sosiaali-

1 Uskontotieteilijä David Gordon Whiten mukaan *Yogasutran* nostivat keskeiseksi tekstiksi 1800-luvun orientalistit ja hindureformaattorit, ks. White, D. 2014: *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*. Princeton: Princeton University Press.

sia käyttäytymisrajoituksia sekä aistien, hengityksen ja mielen hallinnan menetelmiä, joilla tähdätään mielen liikkeiden hiljentämiseen. Harjoituksen tavoitteena on, että puhdas tietoisuus käsittää erillisyytensä aineellisuudesta, johon kuuluvat aistimukset, tunteet ja mielen liikkeet. *Asanat* eli jooga-asennot saavat teoksessa hyvin vähän huomiota, niistä esitellään vain vakaa istuma-asento, jossa voi mietiskellä pitkään.

Patanjalin edustama filosofinen jooga syrjäytyi keskiajan klassisessa hindulaisuudessa, jossa joogalla tavoiteltiin yhteyttä palvelonnan kohteena olevaan jumalaan. Jumalayhteyden luominen oli keskeistä erityisesti *tantrassa*, hindulaisuuden esoteerisessa suuntauksessa 600-luvulta alkaen. Toisin kuin aineellisuuden todellisuuden hylkäävät askeetikot, tantran harjoittavat pitävät aineellista todellisuutta jumalallisuuden ilmentymänä. Ruumis ei ollut tantran harjoittajalle kurituksen kohde vaan vapautumisen väline.

Ruumiillisuus korostui myös *hathajoogan* traditiossa, jonka keskeisenä teoksena pidetään 1300-luvulla kirjoitettua *Hathayogapradipikaa*, joka on ruumiin, hengityksen ja mielen hallinnan tekniikoiden opaskirja. Sen menetelmät pyrkivät edistämään terveyttä ja pitkäikäisyyttä mutta myös kuolemattomuutta ja yliluonnollisia voimia. *Hathayogapradipikan* äärimmäiset harjoitukset ja maagiset ulottuvuudet ovat jääneet pois teoksen nykytulkinnasta.

Ryöstelevät joogisoturit

Islamin valtakaudella (1200–1700) Intiassa jooga sai jälleen uuden ulottuvuuden. Rautaniemi paljastaa, että moguliaikana joogit ei-

vät lymyilleet erakkomajoissaan vaan muodostivat askeetikkosoturien armeijoita, jotka toimivat paikallisten hallitsijoiden palkkasotureina ja hallitsivat tärkeitä kauppareittejä Pohjois-Intiassa. Vaurastuttuaan joogit myös lainasivat rahaa hallitsijoille. Juopottelevat ja omaisuutta kartuttavat joogit olivat kaukana rauhaa tavoittelevista mietiskelijöistä, niinpä vielä 1800-luvun alussa joogilla tarkoitettiin useimmiten ryöstelevää maantierosvoa.

Brittivallan aikana 1600-luvulta eteenpäin asenteet joogasotureita kohtaan kiristyivät. 1800-luvulla britit alkoivat edistää Intiassa kaupankäynnin ohella myös poliittisia pyrkimyksiään uudistamalla intialaista kulttuuria markkinatalouden, kristinuskon ja utilitarismin periaatteiden mukaisesti. Koska kauppareittejä hallinnoivia soturijoogien armeijoita vastaan hyökättiin, piti joogien löytää toimeentulonsa muualta. Joogit alkoivat esittää fyysisesti vaativia harjoituksiaan toreilla ja saivat ylleen sekä brittihallitsijoiden että hindujen halveksunnan. Joogit nähtiin esimerkinä intialaisen kulttuurin rappiosta ja takapajuisuudesta.

Jooga osana hindulaisen identiteetin rakennusta

Rautaniemen teoksen kiinnostavimpia kohtia on analyysi siitä, miten joogan maine puhdistettiin brittivallan aikana pitkälti länsimaisten vaikutteiden ansiosta ja miten se kytkeytyi osaksi intialaista nationalismia.

Joogaan uuteen suosioon vaikutti orientalistinen suuntaus 1700–1800-luvun tieteissä ja taiteissa. Orientalistit rakensivat kuvaa mystisestä idästä ja Intiasta kulttuurien alkukotina. Orientalis-

tiset näkemykset hindulaisuudesta muinaisena yhtenäisenä perinteenä vetosivat myös intialaisiin, jotka hyödynsivät niitä uuden hindulaisen uskonnollisen ja kansallisen identiteetin perustana.

Myös jooga nostettiin intialaista identiteettiä vahvistavaksi perinteeksi. Vuonna 1784 Kalkutassa perustettu Royal Asiatic Society teki joogan perinnettä tunnetuksi kääntämällä klassisia joogatekstejä, kuten *Bhagavadgitan* ja *Yogasutran*. Joogan älyllisiä ja filosofisia ulottuvuuksia korostava orientalistinen tulkinta oli kaukana kadulla esiintyvien joogien akrobatiasta.

Filosofista joogaa suosittiin erityisesti uushindulaisuudessa, jossa joogaa pidettiin kaikille sopivana harjoituksena jumalayhteyden omakohtaiseen kokemiseen. Intiassa ja Yhdysvalloissa opettanut Swami Vivekananda (1863–1902) hyödynsi 1800-luvulla suosittujen esoteeristen ja okkultistien sekä luonnontieteiden käsitteistöä ja puhui joogasta kielellä, jota myös länsimaalaiset ymmärsivät.

Brittivallan toimet vaikuttivat myös fyysisen joogan suosioon Intiassa. Oikeuttaakseen laajamittaisen taloudellisen, poliittisen ja sosiaalisen syrjinnän brittihallitsijat olivat maallaneet kuvaa intialaisista älyllisesti ja fyysisesti heikkona kansana. Vallalla oli kansallisaatteen ja sosiaalidarvinismin näkemys vahvasta ruumista vahvan kansan symbolina. 1800-luvun puolivälissä kiihtynyt intialainen nationalistinen vastarintaliikehdintä löysi fyysisestä joogaharjoituksesta eurooppalaisen ruumiinkulttuurin vastineen, jolla vahvistettiin intialaista identiteettiä.

Rautaniemi kuitenkin huomauttaa, että 1900-luvun alussa joogan

alkuperä keksittiin uudelleen. Jooga alettiin puhdistaa maagisista uskomuksista ja muista turhista harjoituksista. Joogan fyysisiä hyötyjä alettiin tutkia ja perustella länsimaalaisen lääketieteen keinoin. Joogan tärkeimpiä uudistajia olivat Sri Yogendra (1897–1989) ja Swami Kuvayalananda (1883–1966), jotka vahvistivat näkemystä asento- ja hengitysharjoituksista tienä ruumiilliseen terveyteen. Modernin joogan isänä pidetty Shri Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989) sisällytti joogaansa vaikutteita muun muassa brittiarmeijan lihaskuntoharjoittelusta ja muusta länsimaalaista liikunnasta. Moderni jooga syntyi siis vahvasti länsimaisten vaikutteiden suodattamana.

Rautaniemen kuvaama joogan nationalistinen ulottuvuus näkyy myös tämän päivän Intiassa. Intian nykyinen pääministeri Narendra Modi on innokas joogan harrastaja ja maa sai vuonna 2014 oman joogaministerin, joka johtaa joogaan ja intialaiseen perinnelääkinnän vaalimiseen keskittynttä ministeriötä. Jooga on Intiassa hyvinvointiliikunnan lisäksi terveiden elämäntapojen ja hyvän yhteiskunnallisen käytöksen harjoitus, jota opetetaan armeijoissa, peruskouluissa ja sairaaloissa.

Jooga länsimaissa

Orientalismi herätteli kiinnostusta joogaan kohtaan myös länsimaissa, jonne joogan ideat saapuivat 1800-luvulla erityisesti Teosofisen Seuran kautta. Vuosisadan vaihteen kulttuurivaikuttajat kiinnostuivat teosofiasta ja seuran toiminta vaikutti joogan leviämiseen.

Varhainen teosofia oli sekoitus esoteriaa ja intialaisia uskontoja. Siinä korostuivat monet nykypäi-

vän *New Age* -uskontoihin periytyneet ajatukset uskontojen rajat ylittävistä opista, sisäisen kokemuksen keskeisyydestä ja yksilöllisen henkisen tien etsimisestä. Teosofia suosi henkisiä joogaharjoituksia, joilla tavoiteltiin kokemuksellista tietoa henkisestä todellisuudesta.

Rautaniemi antaa kiinnostavia esimerkkejä kulttuurisista ja poliittisista vaikuttajista, jotka harjoittivat jooga. Amerikkalaisen transsendentalismin edustaja Henry David Thoreau (1817–62) omaksui hindulaisen asketismin ihanteet. Hän nimitti itseään joogiksi ja vietti muutaman vuoden periaatteidensa mukaisesti Walden-lammen rannalla mietiskellen. Joogan henkisistä tekniikoista kiinnostui myös Carl Gustav Jung (1875–1961), joskin hän toivoi intialaiselle harjoitukselle länsimaista vastinetta. Onpa joogalle löytänyt kannattajia myös natsseissa, jotka näkivät joogan edustavan intialaisten juurien vuoksi ”esiarjalaista” viisautta. SS-joukkojen ja Gestapon päällikkö Heinrich Himmler (1900–45) suunnitteli jopa säännöllisiä joogareitritejä natsieliitin edustajille.

Uudet uskonnot ja guruliikkeet levisivät länsimaissa 1960–70-luvuilla, jolloin intialaisen kulttuurin vaikutus näkyi voimakkaasti aikakauden popkulttuurissa. 1960-luvulla Yhdysvalloissa vieraili useita intialaisia joogaguruja, kuten kriyajogaguru Paramahansa Yogananda (1893–1952), jonka *Joogin elämäkerran* (1946) nimeen vannoinvat The Beatles-yhtyeen lisäksi myös myöhemmin esimerkiksi Apple-yhtiön perustaja Steve Jobs. Beatles-yhtyeen lyhyt visiitti Intiaan transsendenttisen meditaation gurun Mararishi Mahesh Yogiin (1918–2008) luokse nos-

ti joogan ja transsendenttisen meditaation suosiota, vaikka yhtye ottikin sittemmin pesäeroa guruunsa tähän kohdistuneiden seksuaalista häirintää koskevien syytösten vuoksi.

1970-luvun *New Age* -liike ammensi joogan henkisestä perinteestä ja korosti yksilöllistä tietä henkiseen kehitykseen. Sittemmin usko ihmisen sisäisiin henkisiin kehitysmahdollisuuksiin on valtavirtaistunut nykypäivän suosituissa *mindfulness*-meditaatioissa.

Kun 1900-luvulla kiinnostuttiin myös ruumiillisesta joogasta, liittyi ilmiöön myös joogan naisvaltaistuminen. Rautaniemi huomauttaa, että ennen 1900-lukua jooga oli ollut pääosin miesten harjoitus. 1900-luvulla pehmeitä joogaliikkeitä alettiin pitää myös naisille sopivana kuntoilumuotona ja 1960-luvulta lähtien työväenopistoissa niitä opetettiin nimenomaan naisille. Joogan suosion nousuun vaikuttivat myös joogalla itsestään huolehtivat Hollywood-tähdet Gloria Swanson, Greta Garbo ja Marilyn Monroe. Varsinaisen joogabuumin käynnisti viimeistään pop-tähti Madonna, joka ilmoitti vuonna 1998 vaihtaneensa kuntosaliharjoittelun fyysisesti vaativaan astangajoogaan. Nykypäivänä jooga on pääosin korkeasti koulutettujen naisten harrastus, mutta joogasaleille löytävät tiensä yhä useammin myös miehet.

Länsimainen jooga poikkeaa intialaisesta modernista joogasta. Siinä, missä se on Intiassa osa kansallista identiteettiä ja laaja elämäntapoihin ulottuva oppi, länsimaissa jooga näyttää olevan pääosin hyvinvointiliikuntaa. Jooga istuu hyvin uuteen terveystieteen, jossa terveys ei ole vain sairauksi-

en poissaoloa vaan moniulotteista henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Joogaharjoituksissa on keskeistä oman hyvän olon ja elinvoiman maksimoiminen, armollisuus itselle ja toisinaan myös täydellisen joogavartalon saavuttaminen.

Jooga taipuu moneksi

Rautaniemi osoittaa teoksessaan vakuuttavasti, että joogan historia ei ole yhtenäinen kertomus intialaisista erakkomajoista kuntosaleille. Nykyinen joogailmiö on lähes yhtä paljon länsimaisen kuin intialaisen kulttuurin tuote. Jooga poikkeaa myös monin tavoin askeettisista, maagisista ja sotaisista päämääristä, joita joogalle on historiassa kuluessa annettu.

Toisaalta joogaa harjoitetaan eri tavoin myös nykyään. Intiassa koululaiset todistavat isänmaansa voimaa taipuessaan jooga-asentoihin jumppasaleissa ja samaan aikaan pyhät *sadhut* tavoittelevat joogan avulla valaistumista erakkomajoissa. Länsimaissa joogasta haetaan hengen ja ruumiin ravintoa sanskritinkielisen symbolein koristeluissa hämyisissä joogastudioissa ja toisaalla joogalla vetreytetään istumatyön ja lihaskuntoliikkeiden jäykistämää kehoa peilein vuoratuissa, kirkkaissa kuntosaleissa.

Rautaniemen kirja osoittaa, että jooga on aina heijastellut poliittista, taloudellista ja sosiaalista ilmapiiriä. Kriittinen joogan harrastaja löytää teoksesta joogan historialliset juuret, jotka myös vapauttavat määrittelemään harjoituksen itse uudelleen omien tavoitteiden mukaisesti.

Kirjoittaja on Helsingin yliopiston tiedesihteeri.