



Jooga ja kristinusko – mahdoton yhtälö?

Jooga valloittaa maailmaa kiihtyvällä vauhdilla. Miten kristityn naisen tulisi tähän Intian tuontitavaraan suhtautua?

Kristillisessä uskonperinteessä on vallinnut suuri vaje ihmisen ruumiillisen puolen huomiomisessa. On ollut ihana huomata, kuinka NNKY on ollut edelläkävijänä gospel-jumpan ja sen variaatioiden puolestapuhujana. Olemme todellakin hengestä, sielusta ja ruumiista koostuva Jumalan mestarteos, joka ei elä pelkästä ehtoollisleivästä.

Joogan voi määritellä muun muassa itsehoitomenetelmäksi hyvän terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Joogalajeja on monia; on muun muassa hathajoogaa, astangajoogaa ja Suomen talvea ajatellen erittäin tervetulleena pidän myös hotjoogaa. Lajit eroavat liikunnallisuudessaan, sekä hengitysharjoitusten että mantrojen lausumisten suhteen. Opettajalla on erittäin tärkeä rooli kunkin joogalajin parissa, eikä täysin merkityksetön ole myöskään joogalle varattu ympäristö.

Jooga on yksilölaji, vaikka sitä harrastetaan erityisesti länsimaissa yleensä ryhmässä. Ryhmäharjoittelulla on puoleensa; se antaa kullekin harjoittelijalle energiaa, jota ei yksin harjoittelussa muodostu. Opettajan tärkein tehtävä on olla jumalallisen viisauden ja energian kanavana oppilaille. Vaikka puhunkin jumalallisesta energiasta, ei joogan harjoittajan täydy olla lainkaan uskonnollinen. Jooga toimii mainiosti pelkkänä fyysisenä harjoituksenakin. Jooga on neutraali, tieteellinen filosofia hyvän elämän saavuttamiseksi. Toisaalta jos uskot Jumalaan – merkityksellistä ei ole, millaiseen jumalaan uskot – niin jooga auttaa sinua syventymään uskossasi ja kehittymään enemmän jumalasi kaltaiseksi. Joogassa kilpaillaan vain oman itsen kanssa, vaikkakin muiden joogato-

vereiden läsnäolo voi auttaa itse kutakin puristamaan itseään vielä vähän enemmän irti.

Joogaohjaajan kuuluisi aina muistuttaa oppilaitaan kuuntelemaan itseään, niin kehon kuin sielunkin ääniä. Jos jokin opetus ei tunnu hyvältä, niin siitä tulisi aina keskustella ohjaajan kanssa. Tärkeintä, niin joogassa kuin muussakin elämässä, on olla seuraamatta ketään/mitään sokeasti. Uskon, että kysymykseen onko jooga Jeesuksen mieleen, ja kaikkiin muihinkin samankaltaisiin kysymyksiin, varman vastauksen voi antaa vain Kristus henkilökohtaisesti.

Olessani aktiivinen erässä seurakunnassa noin viitisen vuotta sitten halusin tarjota lahjani seurakuntalaistemme palveluun. Kehitin konseptin *Rukoile ja venyttele* (Pray & Stretch), jossa oli tarkoitus yhdistää joogaliikkeiden tuottamat terveysvaikutukset Kristuksen sanomasta saatavaan mielihyvään. Ehdotukseni tyrmättiin, sillä se muistutti liikaa joogaa ja New Age -liikettä. Jonkin ajan kuluttua erkanin seurakunnasta, mutta jooga jäi elämäni.

Eräs kristitty lääkäri psykiatrian alalla ei omasta New Age -taustastaan johtuen koe joogan harrastamista itselleen sopivana, koska joogan kautta hän liukuksi liikaa kaikkea syleilevään hengellisyyteen ja näin ehkä kadottaisi kristinuskon totuuden. Hän silti uskoo, että kristityt voivat surffailla joogatunneilla ilman tunnontuskia. - Mitä tulee joogaan, niin toisaalta näkisin asian niin, että liike sinänsä on neutraali aivan kuten tunnekin. En näe, että meidän pitäisi suoralta kädeltä karsia liikkeitä valikoimistamme pois vain, koska joku muu on ehtinyt käyttää sitä toiseen tarkoitukseen ennen meitä.

Johanna Maria Davies
VTM, sertifioitu joogaopettaja

Jooga ja naiset

Jooga on erityisen hyödyllinen harrastus naisille, sillä se auttaa hormonitasapainon saavuttamisessa naisen jokaisessa elämänvaiheessa. Säännöllinen joogan harrastaminen auttaa pääsemään eroon kuukautisia edeltävästä väsymyksestä ja masennuksesta, lievittäen myös itse kuukautista johtuvia vatsa- ja alaselkäkipuja. Jooga on erinomainen kumppani raskauden aikana ja auttaa niin ikään lempeästi palaamaan raskaudesta. Hengitysharjoitukset ja jooga-asanat tulevat tarpeeseen myös vaihdevuosien aikana.

New Age

New Age -nimi tulee englanninkielien sanoista uusi aika(kausi) ja tarkoittaa laajaa hengellistä liikettä, jonka luonteenomaisena piirteenä on yksilöllinen ja monista eri lähteistä ammentava henkinen kehitys. Uudella aikakaudella tarkoitetaan astrologista Vesimiehen aikaa, erotuksena vanhaan Kalojen aikaan. Liikkeellä ei ole varsinaista yhteistä johtoa tai oppijärjestelmää, vaan se on pikemminkin erilaisien henkisten etsijöiden yhteenliittymä. Monet New Agen harjoittajat eivät itse käytä toimintaansa viitattaessaan New Age -nimitystä.

Marilyn Fergusonin 185:lle New Age -liikkeen vaikuttajalle suuntaamassa kyselyssä vastaajat sanoivat, että heidän omalle hengelliselle tai henkiselle kehitykselleen oli tärkeää etenkin buddhalaisuus 40 %, jooga 40 %, kristillinen mystiikka 31 %, psykosynteesi 29 %, jungilainen terapia 23 %, tibetin buddhalaisuus 23 %, transsendenttinen meditaatio 21 %, suffilaisuus 19 %, transaktioanalyysi 11 %, est-terapia 11 % ja kabbalismi 10 %. Kyselyyn vastanneista uskoi telepatiaan 96 %, henkivarannukseen 94 %, ennaltatietämiseen 89 % ja selvänäköisyyteen 88 % [Harri Heino: Mihin Suomi tänään uskoo. Helsinki: WSOY, 2002.].



Savasana, alku- ja loppurentoutusasento.



Hyvä liike naisille kaikissa elämänvaiheissa on muun muassa kuvassa esiintyvä Matsyasana eli kala-asento. Se poistaa jäykkyyttä niska-hartia-alueelta ja venyttää selkärankaa, sekä edistää kilpirauhasten toimintaa. Rintakehän avaaminen lisää keuhkojen syvää hengitystä.



Haluatko kommentoida Johanna Maria Daviesin artikkelia joogasta? Kirjoita Näkyvän Naisen toimitukseen: mari.hyttinen@ywc.fi.



Löytöretki elämän rikkauteen

Lokakuaisena sunnuntai-iltapäivänä yhdeksän naista koontui *Löytöretki elämän rikkauteen* -kursseille koulun vanhassa voimistelusalissa Sysmässä: "Olemme selin toisiimme, silmät kiinni ja tanssimme – tai oikeammin musiikki saa meidät liikkumaan ja ilmaisemaan itseämme liikkeellä. Myöhemmin tanssimme kolmen hengen ryhmässä, kolmella eri vertikaalisella tasolla, joita vaihtelemme toisiimme kuunnellen. Hetken päästä kaksi ryhmää istuu seuraamaan yhden ryhmän esittämää tanssia, mikä on saanut nimen *Japanilainen puutarha*. Vaihdamme vuoroa, ja jokainen saa kokemuksen esiintymisestä. Tuttujen ihmisten kesken turvallisuudessa ryhmässä minäkin, pullea keski-ikäinen nainen, uskallan esiintyä tanssimalla.

Ottamme koko tilan haltuun, liikumme suoraan eteen tai taakse ja teemme suorakulmaisia käännöksiä tai täyskäännöksiä. Pienennämme vähitellen tilaa, ja joudumme ottamaan taas toisemme huomioon, ettemme törmää. Viimeisessä ahtaassa tilassa mukaan tulee musiikki, tango, ja liikkeemme muuttuu tanssiksi.

Lopuksi saamme palkinnon. Monilonkeroinen mustekalaa: kaksi kurssilaista painelemassa yhtä aikaa kolmannen selkää ja jalkoja, hieroo vuorotellen jokaisen. Patjalle voisi melkein nukahtaa.

Tällaisena, näiden taitojen ja näiden ystävien kanssa saan vielä ennen pois lähtöä hiljentyä Jumalan kasvojen edessä. Lue muun muassa sunnuntai-iltaisen evankeliumitekstin ja rukoilemme yhteen ääneen Isä meidän -rukouksen. Elämä on taas yhtä kokemusta rikkaampaa."

Anneli Ukkonen
Sysmän NNKY