



# Joogaa Suomen metsissä

Uudessa kirjassaan Mia Jokiniva kertoo metsäjoogasta, mutta millainen metsä puiden takaa löytyy? Päätimme ottaa selvää.

Teksti **Måns Broo** Kuvat **Metsäjooga (Gummerus 2018) Mikko Harma**

*Mia, mitä on metsäjooga? Eikö joogatyylejä ole jo riittävästi?*

Metsäjooga on sanaparina uusi. Asia, johon sillä viitataan taas on ikivanha. Tarkastelen *Metsäjooga*-kirjassani rinnakkain suomalais-ugrilaisen samanismiin, kalevalaisen tietäjälaitoksen ja intialaisen joogan (tietäjälaitoksen) eri olemuspuolia. Silloin metsä on synonyymi sille, mitä tai mikä Suomi on historian näkökulmasta ollut; kesytöntä luontoa elinympäristönä. Ja jooga -sanaa puolestaan käytän lainasanana viittaamaan henkistä ja fyysistä maailmaa jäsentävään kosmologiaan ja siitä kumpuvaan, perinteisesti hyvin paikalliseen harjoitusjärjestelmään. Minua kiinnosti se, että suomalaisen ja intialaisen perinteen tietäjälaitoksissa on ollut molemmissa kyse sielujen pelastusopin harjoittamisesta, osin melko samankaltaisinkin periaattein.

Moni tulkitsee nimen perusteella metsäjoogan intialaiseksi joogaksi, jo-

ta tehdään suomalaisessa metsässä. Ei ihan näinkään. Metsäjoogan viitekehys on metsä suomalaisuuden lähtemättömänä ainesosana; elinkeinon tarjoajana ja arkisen hyvinvoinnin lähteenä, mutta myös mytologioiden ja henkisen harjoittamisen kotina. Käytännön metsäjooga tarkoittaa paitsi asentojen tekemistä kantojen, kivien ja maastonmuotojen inspiroimana, myös eettisiä pohdintoja, aistiharjoituksia, keskittymistreeniä sekä mielen pysähtymisen tavoittelua keskellä suomalaista luontoa. Parhaimmillaan syvän luontoyhteyden kokeminen, haltioituminen, on hyvinkin samankaltainen kuin jooginen ykseyskokemus.

Kun intialaisessa perinteessä joogaan liittyy myös hindupantheonin ja mytologian elementtejä, metsäjoogassa suomalaisen perinteen tietäjät, voimaeläimet eli *vahanat* ja uskomukset ovat avainroolissa, kun luodaan yhteyttä omiin juuriin, itseän ja kaikkeu-

teen. Mitä tahansa henkistä perinnettä (uskonnot pois lukien) maailmassa tarkastelee, huomaa nopeasti, että lokaali ulottuvuus ja omaan paikallisympäristöön liittyvä henki-, haltija- ja tietäjäperinne on sille keskeistä. Protosuomalaisen mielestä ei ehkä olisi ollut viisasta harjoittaa jotakin, mikä on oman lähiympäristön ja sen energioiden ulkopuolista.

*Mutta eikö metsä ole harvinaisen huono paikka oikealle joogalle?*

*Eikö se ole kuin hiekkaranta, lähinnä some-kuvia varten?*

Klassinen intialainen jooga on kiinnostunut siitä, mikä on ihmismielen perimmäinen luonne; mikä meissä on kehoa, mikä aistijärjestelmää, mikä mielen eri kerroksia ja mikä taas jotakin näiden tuolla puolella. Itse koen, että tämän päivän harmoninen, hiljainen ja ennalta-arvattava joogasali, jossa kaikki ihmisetkin ovat aina kovin ihania ja hymyileviä toisilleen, ●●

➔ ei ehkä ole niin optimaalinen paikka omaan mieleen tutustumiseen kuin ajattelimme.

Metsässä hyttys, tuuli ja kaikenlaiset ärsykkeet nopeuttavat kohtalaisesta oman mielen ominaispiirteiden kanssa. Ajattelen, että joogin varsinaisen treeni alkaa siitä, kun mielenliikkeet alkavat heittelehtiä tykkään ja en tykkää -asteikon ääripäiden välillä. Vasta tällöin mielen luonne jatkuvien vastakohtaparien muodostajana paljastaa itsensä. Tällöin joogi alkaa tarvita todellista mielenhallintaa. Vasta kun joogi alkaa nähdä tuon *sukhadukhhan* kiikkulaudan keinunnan lähes jokaisessa olemisensa hetkessä, kristallisoituu myös se, mitä joogassa tavoitellaan. Metsässä ärsykkeet eivät siis missään nimessä ole harjoituksen este, vaan oikeastaan harjoitus itse.

Usein harjoittajat tuntuvat ajattelevan, että joogan tapahtumisen näkökulmasta olisi merkitystä sillä, pulpahtaako se kuuluisa kauppalista mieleen meditointia harjoitellessa vai ei. Kauppalista on kuitenkin melko neutraali objekti, joka liikkuu mielen läpi. Itse en näkisi sen läsnä- tai poissaoloa harjoittelun onnistumisen mitarina. Sen sijaan, jos joogi kehittää harjoitellessaan perustavanlaatuisesti olemistaan häiritseviä ahdistuksen tai mielihyvän tunteita mielensä liikkeistä (vaikkapa sitä samaista kauppalista tai metsän muurahaista kohtaan), mutta onnistuu sitten harjoituksen avulla pääsemään kuitenkin ei-kiinnostumisen tilaan, puhutaan enemmänkin siitä, mistä joogan tien ensi askelissa on kyse. Kaksinaisuudet, *dvandvat*, lakkaavat häiritsemästä.

Metsäjoogassa vaikkapa säätä voi si ajatella samoin. Ei ole hyvää eikä huonoa säätä. Kun joogan polku ete-

nee ja ihminen alkaa oivaltaa oman mielensä suhteen ns. totuuteen, voi nähdä, että mieli vain yrittää värittää liikkeillään todellisuutta hyväksi tai huonoksi, vaikka paremmin tietäminen kertoo meille, että todellisuudessa asiat sinällään ovat yhä attribuuttittomia. Silloin metsässä muurahaisen voi mieltää muurahaiseksi, eikä ärsyttäväksi muurahaiseksi. Ja hyt-

## Metsässä ärsykkeet eivät ole harjoituksen este, vaan oikeastaan harjoitus itse.

tysen (tai työkaverin) ininä vieressä voi olla vain sitä itseään, eikä mitään, mistä pitäisi päästä eroon.

*Osoitat kirjassasi hienolla tavalla yhteyksiä Intian ja Suomen mytologioissa. Kirjasta kuitenkin puuttuu yksi asia, joka on varsin tärkeä intialaisessa ajatusmaailmassa eli vapauden, mokshan, etsiminen. Metsäjooga sen sijaan vaikuttaa tähtäävän metsästä tai maailmasta nauttimiseen sattvisella tavalla. Mitä ajattelet tästä?*

Tuo on totta. En pyrikään millään tapaa tekemään metsäjoogasta aukotonta vastinetta **Patanjalin** joogalle. Metsäjoogan eräs inspiraatio, suomalais-ugrilainen samanismi ja tietäjälaitos, ovat olleet ihmisille etenkin ekologista henkiinjäämisoppia, halua jäädä eloon maan päälle. Tämä on tapahtunut henkien ja esivanhempien

avulla, tiettyjä toimenpiteitä tehden, tietäjien ja samaanien kättilöimänä. Sielun, itsen, hoitaminen juuri maan päällä on ollut keskeinen pyrkimys. Intian alueen joogien metodologia taas on perustunut henkiseen harjoittamiseen, joka tähtää sielun täältä pois pääsemiseen, *mokshaan*. Tämäkin on tapahtunut vastaavien keinojen kautta, samanlaisten, tietoa hallussaan pitävien henkisten auktoriteettien opastamana, mutta päämäärä on ollut selvästi eri.

Suomalais-ugrilaisessa perinteessä on paljon viitteitä transsista ja haltioitumisen tiloista, jotka eräissä muodoissaan muistuttavat ehkä hivenen joogan *samadhia*. Hienoimmillaan metsäjooga saattaa tuottaa tällaisen ykseyskokemuksen, mutta tuskin sillä klassisen joogafilosofian kuvaamaan vapautukseen kukaan pääsee.

Ehkäpä perustavanlaatuisen klassisen joogan ja metsäjoogan filosofinen ero syntyy sielukäsityksestä ja siitä, pidetäänkö näkyvää maailmaa ei-totena vai totena. Metsäjoogassa ei ole sitä klassista ajatusta, että vain *brahman* on absoluuttisesti tosi (ja me täällä illuusion vallassa) tai *samkhyan* periaatetta siitä, että vain *purushan* palaaminen on ihmiselämässä tavoittelemisen arvoista. Perisuomalaisemmin metsäjoogan kosmologia on enemmänkin se, että jumala on kaikki, myös luonto ympärillämme. Sen syvällisesti ymmärtäessään ja taspainoon oman ekologisen paikkansa kanssa asettuessaan, ihminen voi ehkä saavuttaa jonkinlaisen *mokshan* arkikokemuksen. **Shankaran** *advaitan* ajatus *jivan-muktasta*, vapautuksen kokeneesta, mutta maailmaan jääneestä henkilöstä, on itse asiassa hieman samankaltainen. Shankara-



caryak  
malaan  
lastaa  
oli ei-t  
siirtym  
tamise  
ei niin  
leiden  
sha on  
sen m  
rys tod  
Kun  
pektiiv  
syvä  
lokeron  
nen os  
moa tu  
kuolen  
si met  
seksi,  
tekem  
suude  
lain ta  
manis  
minua  
galle j



caryakaan ei ehdottanut, että vain jumalaan tuolle puolelle yhtyminen pelastaa ihmisen. Hänellehän *moksha* oli ei-tietämisen (*avidyan*) tilasta pois siirtymistä eli ykseyystuuden oivaltamiseen ja juuri tietoon liittyvä asia, ei niinkään rituaaleja tai opinkappaleiden mukaan harjoittamista. *Moksha* on tällöin jo tässä inkarnoitumisen muodossa saavutettava ymmärrys todesta.

Kun ajattelee suomalaisesta perspektiivistä samaa, voisi sanoa, että syvällisimmillään oman ekologisen lokeron ja henkisen roolin löytäminen osana ikäikaista elämän jatkumoa tuo ihmiselle rauhaa myös oman kuoleman kanssa. Silloin en kutsuisi metsäjoogaa maailmasta nauttimiseksi, vaan pikemminkin sovinnon tekemiseksi maailman ja maailmallisuuden eli kärsimyksen kanssa. Jollain tavalla tämä edellä kuvattu samanmistakin tuttu ajatus kiehtoo minua, sillä se poistaa klassiselle joogalle ja uskonnoille tyypillisen toi-

veen paeta tästä elämästä vielä parempaan paikkaan.

*Onko kirjassa esitetyt harjoitukset tarkoitettu kokonaiseksi joogapakettiksi vai ovatko ne tarkoitettu "tavallisen" joogan lisäkkeiksi?*

En ole varma, mitä tavalliset harjoitukset tässä tarkoittavat. Historiallisesti tarkastellen jooga ei tarjoa mitään sellaista harjoitusopasta, jonka sisältö olisi juuri harjoitusten osalta todettu ns. tavalliseksi joogaharjoitukseksi. Joogatekstit toki tarjoavat meille joogan metodologian, mutta millään yksittäisillä harjoituksilla ei tietävästi edelleenkään saada valaistuneita ihmisiä enemmän kuin toisilla. Siksi uskon, että varmasti monet eri harjoittelun muodot voivat saada ihmisen ymmärtämään eri tavoin oman mielen-  
sä luontoa – ja sen samaistumista ympäröivään maailmaan – tai erillisyyttä siitä, jopa Jumalaa ja jumaluutta.

Metsäjooga kantaa oman kortensa kekoon, jos katsellaan eri joogan

haarojen lukuisia erilaisia harjoitteita. Osa metsäjoogankin harjoitteista liittyy eettiseen elämään, jotkut asentoihin, osa hengitykseen, monet aistienhallintaan ja keskittymiseen sekä lopulta myös mielen liikkeiden kohdentamiseen ja jumaluuden pohtimiseen. Toki päämäärätietoisessa (valaistumiseen tähtäävässä) harjoittelussa myös harjoituksen rakenteella on paljon merkitystä. Uskoisin, että suurin osa ihmisistä jää kuitenkin oman mielen luonteen tutkimisen tavoitteisiin joogateissaan.

Ehkäpä metsäjoogan harjoitteita voisikin muiden joogamuotojen harjoitteiden muassa analysoida metsäterminologialla näin: kartta on aina eri asia kuin todelliset maastonmuodot. Jälkimmäisiin pääsee tutustumaan vasta, kun astuu metsän eli tässä metaforisesti oman mielen sisäin. Silloin opasteet ja kartta eli harjoituksien muoto ei ole niin tärkeää kuin se, mitä metsässä todella tulee vastaan. ✱