

Mirva Romppainen

## SUOMALAINEN JOOGA

Jooga terveydellisenä menetelmänä ja uskonnollisena  
harjoitteena Suomen Joogaliitossa 1980–1989

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Historian pro gradu -tutkielma

Syyskuu 2021

# TIIVISTELMÄ

Mirva Romppainen: Suomalainen jooga - Jooga terveydellisenä menetelmänä ja uskonnollisena harjoitteena Suomen Joogaliitossa 1980–1989

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Historia

Syyskuu 2021

---

Tässä pro gradu tutkielmassa käsitellään Suomessa 1980-luvulla harjoitettua joogaa. Ajallisesti tutkielma sijoittuu joogan kehittymisen vaiheeseen, jolloin jooga oli jo tullut tunnetuksi Suomessa mutta etsi edelleen paikkaansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Aihetta lähestytään Suomen Joogaliiton toiminnan kautta. Suomen Joogaliitolla oli merkittävä rooli joogan tunnettuuden lisäämisessä sekä joogan harjoittamisen kehittämisessä Suomessa kyseisenä ajanjaksona.

Suomen Joogaliiton opetti joogaa uskonnosta riippumattomana, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavana terveydellisenä menetelmänä. Liiton pyrkimyksenä oli sopeuttaa jooga suomalaiseen kulttuuriin ja suomalaisen joogaharjoittajan tarpeisiin, mikä johti joogan suomalaistamiseen. Liiton tulkintaa suomalaisesta joogasta tarkastellaan joogaan liitettyjen terveydellisten ja uskonnollisten käsityksien kautta. Näiden käsitysten avulla tavoitellaan ymmärrystä siitä, millaista oli Suomessa 1980-luvulla harjoitettu jooga. Joogaliitossa joogan ymmärrettiin olevan ensisijaisesti terveydellinen, erilaisiin kehon ja mielen terveydellisiin haasteisiin soveltuva parantava menetelmä. Sen lisäksi joogaa tulkittiin kristinuskon lävitse, jolloin siitä tuli uskonnolliselle joogaharjoittajalle tapa toteuttaa omaa kristillistä vakaumusta. Tutkielmassa analysoin, miten nämä terveydelliset ja uskonnolliset käsitykset näkyivät Suomen Joogaliiton toiminnassa.

Tutkielmassa tarkastellaan erilaisia rakenteita ja välineitä, joiden kautta erilaiset joogatulkinnat välittyivät joogaharjoittajien keskuudessa. Analysoin erilaisia syitä ja taustavaikutuksia, jotka vaikuttivat suomalaiseen joogatulkintaan. Tarkastelussa ovat joogan uutuus suomalaisessa yhteiskunnassa, ja siitä johtuvat vallitsevat ennakkoluulot joogaharjoittamista kohtaan, suomalaisten uskonnollisuuden monimuotoistuminen sekä erilaiset länsimaiseen joogaan vaikuttaneet uskonnolliset ja aatteelliset virtaukset.

Vaikka Joogaliitto pyrki suomalaistamaan joogaa, suomalainen joogaharrastus ei ollut irrallinen kansainvälisesti harjoitetusta joogasta. Tutkimuksessa on huomioitu joogan luonne ylijärjelijänä kansainvälisenä ilmiönä. Tarkastelussa on Suomen Joogaliiton suhde kansainväliseen joogaverkoston ja erityisesti Euroopan Joogaunioniin, jonka jäseneksi Joogaliitto liittyi vuonna 1981. Tarkastelen yhteistyön seurauksena syntyneitä rakenteita, ja niiden välityksellä virranneita joogatulkintoja, jotka vaikuttivat Joogaliiton opetukseen. Taustalla vaikutti myös modernin joogan historiallinen kehitys Intiassa 1800–1900-luvuilla, jolloin joogasta esitettiin uudenlaisia tulkintoja, mitkä loivat pohjaa joogan maailmanlaajuiselle leviämislle 1900-luvun loppupuoliskolla. Nämä tulkinnat vaikuttivat myös siihen, miten jooga ymmärrettiin Suomessa terveyteen vaikuttavana ja uskonnosta riippumattomana menetelmänä.

Joogan suomalaistamista tarkastellaan Everett M. Rogersin kehittämän innovaatioiden diffuusioiteorian kontekstissa. Innovaation diffuusiolla viitataan sosiaaliseen prosessiin, jossa uutena pidetty idea, toimintatapa, käytäntö tai väline yleistyy ja leviää käyttöön tietyn sosiaalisen järjestelmän jäsenten keskuudessa. Tutkimuksen lähdeaineistona käytetään Suomen Joogalehteä, joka on Joogaliiton julkaisema jäsenlehti sekä muita 1980-luvulla ilmestyneitä Joogaliiton julkaisusarjan teoksia. Lähdeaineiston tarkastelussa metodina käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Avainsanat: Jooga, moderni jooga, suomalainen jooga, Suomen Joogaliitto, joogan historia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto.....</b>	<b>1</b>
1.1 Tutkimuskysymys .....	2
1.2 Tutkimusaihe ja aikaisempi tutkimus.....	5
1.3 Keskeiset käsitteet .....	11
1.4 Lähdeaineisto, metodi sekä tutkielman rakenne .....	16
<b>2 Suomen Joogaliitto 1980-luvulla.....</b>	<b>20</b>
2.1 Suomen Joogaliiton rakenteet ja suomalaistamisen välineet .....	21
2.2 Osaksi kansainvälistä joogaperhettä – Joogaliiton ja Joogaunionin välinen yhteistyö..	26
<b>3 Suomen Joogaliiton opettama jooga.....</b>	<b>32</b>
3.1 Suomalainen joogatulkinta .....	32
3.2 Tasapainoilua ja rajanvetoa intialaisen tradition ja suomalaisen kulttuurin välillä .....	39
3.3 Suomalaisen joogan auktoriteetit, gurut ja opettajat – Joogaliiton suhtautuminen guruliikkeisiin ja muihin uskonnollisiin virtauksiin .....	49
<b>4 Jooga kokonaisvaltaisena terveydellisenä menetelmänä.....</b>	<b>61</b>
4.1 Asanat tieviittana terveyteen .....	61
4.2 Ruumiinkulttuurin vaikutus käsityksiin joogasta terveyteen vaikuttavana menetelmänä.....	66
4.3 Jooga ja lääketiede Suomen Joogaliitossa.....	71
<b>5 Jooga uskonnollisena harjoitteena .....</b>	<b>78</b>
5.1 Joogan kristillinen tulkinta .....	79
5.2 Kristillistä hengellisyyttä vai modernia henkisyyttä? .....	85
5.3 Kristillisen joogatulkinnan auktoriteetit.....	92
<b>6 Päätelmät .....</b>	<b>104</b>
<b>7 Lähteet ja tutkimuskirjallisuus .....</b>	<b>107</b>

# 1 Johdanto

Länsimaissa joogan suosio on ollut jatkuvassa kasvussa 1950-luvulta lähtien. Suomen Yogayhdistys arvioi vuonna 1968 jäsenmääränsä olevan 400 henkeä, ja vuonna 1975 harrastajia uskottiin olevan jo 30 000.<sup>1</sup> Nykyään Suomessa joogaharrastajien määrän arvioidaan liikkuvan noin 60 000–500 000 henkilön välillä.<sup>2</sup> Tarkan arvion tekeminen on haastavaa, sillä joogaa harjoitetaan joogastudioilla, kansalaisopistojen kursseilla ja kotioloissa ilman sitoutumista tiettyyn yhteisöön, järjestöön tai kouluun. On kuitenkin selvää, että jooga on juurtunut Suomeen hyvin lyhyen ajanjakson aikana. Joogasta on tullut osa globaalia hyvinvointikulttuuria ja hyvin suosittu liikuntamuoto 2000-luvun vaihteesta lähtien niin Suomessa kuin muuallakin läntisessä maailmassa.<sup>3</sup>

Suomessa jooga tuli tunnetuksi hiljalleen 1800-luvun alusta lähtien, mutta vielä vuosisadan loppupuolella kiinnostus joogaan oli vähäistä. Yleinen suhtautuminen joogaa kohtaan oli halveksiva, kummeksuva ja tietämätön eikä lajia pidetty länsimaiselle ihmiselle sopivana harrastuksena.<sup>4</sup> Keskustelua joogan filosofisesta sisällöstä oli käyty erityisesti Teosofisessa Seurassa 1900-luvun alusta lähtien, mutta vasta toisen maailmansodan jälkeisellä ajalla jooga tuli tunnetuksi laajemmalle yleisölle. Etenkin 1960-luvun loppua pidetään käännekohtana joogan juurtumiselle Suomeen. Tällöin joogasta kehittyi fyysinen urheilumuoto ja vapaanajan harrastus, joka levisi laajalle eri puolin Suomea.<sup>5</sup> Tärkeässä roolissa oli kansalais- ja työväenopistoissa tapahtunut opetus, jolloin joogaa harrastettiin koulujen saleissa tai seurantaloilla. Tämän opetuksen lisäksi merkittävä tekijä oli joogaopetus Viitakiven kansainvälisessä opistossa. Ensimmäisen kerran jooga tuli Hauholla sijaitsevan Settlementiliiton omistaman opiston ohjelmaan vuonna 1957. Säännöllinen kurssitoiminta alkoi 1966.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Halén 1981, 122.

<sup>2</sup> Kirkon tutkimuskeskuksen vuonna 2011 toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan Suomessa on arvioitu olevan 100 000–200 000 joogan harrastajaa (Gallup Ecclesiastica 2011). Suomen kuntoliikuntaliikuntaliiton Liikuntatutkimus 2009–2010 mukaan joogan harrastajia on puolestaan 62 000 ja potentiaalisia harrastajia 64 000 (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010). Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 22; Kimmo Ketola arvio Suomessa olevan vajaa puolimiljoonaa joogan harrastajaa. Ketola 2020, 25.

<sup>3</sup> Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 22; Singleton 2010, 3; De Michelis 2007, 2; De Michelis 2008, 17.

<sup>4</sup> Halén 1981, 107.

<sup>5</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 8, 31; Repo 2011, 1; Halén 1981, 117, 119; Junnonaho 1996, 33.

<sup>6</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 9–10, 31; Rautaniemi 2020, 337.

Joogan suosion kasvaessa lajin harrastajat eri puolilla Suomea alkoivat järjestäytyä kerhoihin.<sup>7</sup> Paikallisten joogajärjestöjen lisääntyessä syntyi tarve myös suomalaiselle kattojärjestölle, joka toimisi eri puolella maata toimivien joogaryhmien tukena, järjestäisi kursseja, levittäisi joogatietoutta edelleen ja auttaisi paikallisyhdistysten perustamisessa. Suomeen muuttaneen intialaisen insinöörin ja joogaopettajan Uttam Soodin aloitteesta ja yhteistyössä eräiden muiden suomalaisten joogaharrastajien kanssa syntyi vuonna 1967 Suomen Yogayhdistys.<sup>8</sup> Soodin palattua Intiaan pian yhdistyksen perustamisen jälkeen, yhdistyksen hallituksen jäsenkunta muuttui kokonaan suomalaiseksi.<sup>9</sup> Yhdistyksen nimi vaihtui Suomen Joogaliitto ry:ksi vuonna 1970, ja vuonna 1984 Suomen Joogaliitto ry:ksi.<sup>10</sup>

Tässä tutkielmassa tarkastellaan Suomessa harjoitettua joogaa 1980-luvulla. Aihetta lähestyn Suomen Joogaliiton kautta, joka oli aktiivinen toimija ja merkittävä tekijä joogan tunnettuuden lisäämisessä Suomessa kyseisenä aikana. Tutkielma käsittelee liiton suomalaista tulkintaa joogasta, ja joogaan liitettyjä käsityksiä terveyden ja uskonnon näkökulmasta. Ajallisesti tutkimus sijoittuu suomalaisen joogahistorian vaiheeseen, jolloin jooga oli suhteellisen uusi liikkumisen muoto. Yleisesti 1980-luvun nähdään edustavan aikaa, jolloin jooga sopeutui länsimaiseen yhteiskuntaan ja jolloin syntyivät edellytykset joogan laajemmalle leviämislle ja suosion kasvulle 2000-luvun alkupuolella.<sup>11</sup> Vielä 1980-luvulla jooga ei ollut valtavirtaistunut eikä se ollut saanut kaupallistunutta muotoa, vaan joogaopetus tapahtui pääosin yhdistyksien sekä yksittäisten opettajien kautta. Suomen Joogaliiton merkitys joogan opettajana Suomessa väheni seuraavalla vuosikymmenellä, jolloin sitä alettiin opettamaan yksityisissä joogakouluissa.

## 1.1 Tutkimuskysymys

Usein jooga esitetään ikiaikaisena ja muinaisena menetelmänä, joka on välittynyt katkeamattomana perinteenä pyhien tekstien ja opettajien kautta. Matti Rautaniemi viittaa tähän joogan merkitystä korostavaan käsitykseen joogamyytinä, joka luo vaikutelman joogan ajattomuudesta ja muuttumattomuudesta. Myytin mukaan kaikessa harjoitettavassa joogassa on kyse pohjimmiltaan samasta ilmiöstä ja nykyisin länsimaissa harjoitettava jooga ilmentää

---

<sup>7</sup> Repo 2011, 1.

<sup>8</sup> Suomen Joogaliiton historiikin mukaan yhdistystä perustamassa olivat Juhani Hietalahti, sihteeri herra Mäkinen, Yrjö Kallinen sekä Elvi Saarinen (Elvi Saari). Suomen Joogaliitto ry 2010, 10.

<sup>9</sup> Rautaniemi 2020, 337–338; Heino 1997, 221; Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 12; Repo 2011, 33.

<sup>10</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 12.

<sup>11</sup> De Michelis 2004, 191–193; Singleton 2010, 20.

muinaista intialaista joogaa. Vaikka joogamyyttiä toistetaan usein joogaharjoittajien keskuudessa, perimmäiseltä olemukseltaan jooga on jatkuvasti muutoksessa oleva ilmiö, joka on muuttanut muotoaan koko olemassaolonsa aikana. Joogassa on kyse lukemattomista erilaisista rinnakkain kulkevista tulkinnoista ja niiden kehittymisestä suhteessa ympäröivään maailmaan. Poliittiset, uskonnolliset, kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset virtaukset ovat vaikuttaneet siihen, miten jooga on eri aikoina ja eri kulttuurillisissa ympäristöissä ymmärretty.<sup>12</sup> Tämä tutkielma pohjaa käsitykseen joogasta muuttuvana kulttuurillisena sekä historiallisena ilmiönä, joka muovautuu ja mukautuu ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa.

Tutkielman tavoitteena on analysoida, millaista Suomessa harjoitettu jooga oli 1980-luvulla. Suomen Joogaliitto pyrki aktiivisesti vaikuttamaan Suomessa harjoitettavaan joogan muotoon ja opetti joogaa uskonnosta riippumattomana terveydellisenä itsekasvatusmenetelmänä. Liitto perusteli opetuksensa pohjautuvan ikiaikaiseen jooganperinteeseen, mutta samanaikaisesti sen tavoitteena oli itämaisestä kulttuurista ja uskonnollisuudesta periytyvän menetelmän soveltaminen suomalaiseen kulttuuriin, mikä johti joogan suomalaistamiseen. Joogaliitto tulkitsi joogan opetuksia suomalaisesta kulttuurista käsin ja ohjaili joogaharrastajia sen suhteen, mitä piirteitä ja elementtejä itämaisestä uskonnollisuudesta voitiin hyväksyä osaksi suomalaista joogaa. Ylhäältä käsin Suomen Joogaliitto ohjasi joogaan liitettävien käsityksien muodostumista, minkä vuoksi tarkastelen erilaisia rakenteita ja välineitä, joiden välityksellä tietyt jaetut käsitykset joogasta levisivät Joogaliiton jäsenistön keskuudessa. Mitkä olivat ne keinot, joilla Suomen Joogaliitto pyrki suomalaistamaan joogaa ja tuomaan vieraan kulttuurin elementin osaksi suomalaisuutta?

Tutkielmassa tarkastellaan Suomen Joogaliiton tulkintaa suomalaisesta joogasta, joka muodostui tasapainottelusta itämaisen ja suomalaisen kulttuurin ja uskonnollisuuden välillä. Millaista oli Suomen Joogaliiton opettama suomalainen jooga? Minkälaiset joogaan liitettävät käsitykset tulivat hyväksytyksi osaksi suomalaista joogaa? Miten liitto tasapainotteli suomalaisen ja itämaisen kulttuurin välillä? Tarkastelen myös erilaisia syitä joogan suomalaistamisen takana. Miksi Joogaliitto halusi luoda joogasta menetelmän, joka sopisi suomalaiselle joogaharjoittajalle?

---

<sup>12</sup> Rautaniemi 2020, 15–16; Ketola 2008a, 155–157; De Michelis 2008, 17.

Tutkielmassa tarkastellaan ilmiötä suomalaisen joogaan liitettyjen terveydellisten ja uskonnollisten käsityksien kautta. Tarkastelen erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttivat Suomen Joogaliitossa ilmenneisiin tulkintoihin ja käsityksiin joogasta terveydellisenä ja uskonnollisena harjoitteena, ja miten nämä tulkinnat ja käsitykset näkyivät Joogaliiton toiminnassa. Samaan aikaan pohdin, miten ne liittyivät joogan sopeuttamiseen suomalaiseen kulttuuriin sekä suomalaisen kulttuurin muutokseen. Miten käsitys joogasta terveydellisenä menetelmänä näkyi Suomen Joogaliiton opetuksessa ja toiminnassa? Miten nämä erilaiset käsitykset joogasta olivat syntyneet ja levisivät joogaa harjoittaneiden parissa?

Huolimatta siitä, että Suomen Joogaliitto opetti joogaa uskonnosta riippumattomana menetelmänä ja korosti uskonnon ja joogan erillisyyttä, sai liiton opettama jooga uskonnollisiksi miellettyjä piirteitä. Tutkimuksessa joogan uskonnollisuutta tarkastellaan suhteessa joogan kotouttamiseen suomalaiseen kulttuuriin ja länsimaiseen uskonnollisuuden muutokseen. Millaisia uskonnollisia päämääriä suomalaiset joogan harjoittajat tavoittelivat harjoituksellaan? Miten erilaiset joogaan liitettävät uskonnolliset käsitykset joogasta heijastelivat muuttuvaa suomalaista uskonnollisuutta?

Tarkastelen myös sitä, miten joogaan liitetyt käsitykset liittyivät kansainväliseen joogaan ja sen kehittymisen historiaan. Vaikka Joogaliitto pyrki suomalaistamaan joogaa, oli liitto samanaikaisesti monin tavoin sidoksissa kansainväliseen joogayhteisöön. Käsittelen tutkielmassa kansainvälisten yhteyksien vaikutusta Suomen Joogaliiton toimintaan ja käsityksiin joogasta. Merkittävä muutos Suomen Joogaliitossa tapahtui vuonna 1981, jolloin liitto liittyi European Yoga Unionin (EUY) jäseneksi. Jäsenyys Unionissa liitti Joogaliiton virallisesti osaksi sekä eurooppalaista joogayhteisöä että kansainvälistä joogaopetusta.<sup>13</sup> Se merkitsi myös länsimaissa vaikuttaneiden merkittävien intialaisten joogaopettajien vaikutuksen kasvamista Joogaliiton opetuksessa. Kansainvälinen kulttuurivaihto vakiintui 1980-luvulla Suomen Joogaliiton ja Joogaunionin väliseksi, mutta yksittäiset joogan harrastajat matkustivat myös ulkomaille joogaopetuksen perässä ja raportoivat kokemuksistaan Suomen Joogalehteen.<sup>14</sup> Vaikutteita ammenettiin myös kansainvälisestä joogakirjallisuudesta ja näitä opetuksia tulkittiin Joogalehdessä.<sup>15</sup> Koska tässä tutkimuksessa tarkastellaan Joogaliiton hyväksymiä joogaa koskevia käsityksiä, jotka muotoutuvat osaksi liiton opettamaa suomalaista joogaa, tutkielmassa ei käsitellä joogaajien omatoimista matkailua. Vaikka yksittäisten

---

<sup>13</sup> Rautaniemi 2020, 338.

<sup>14</sup> Esim. Sievänen-Allen Suomen Joogalehti 3/1984, 30–31; Holopainen Suomen Joogalehti 4/1984, 40–42.

<sup>15</sup> Esim. Koistinen Suomen Joogalehti 1/1985, 32–35; Valanne Suomen Joogalehti 1/1986, 36; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1986, 38–39.

henkilöiden kokemukset saattoivat vaikuttaa erilaisiin käsityksiin joogasta, pääpaino tutkielmassa on yhdistyksen toiminnassa sekä Joogaunionin välityksellä tapahtuneessa kulttuurivaihdossa.

## 1.2 Tutkimusaihe ja aikaisempi tutkimus

Joogassa on kyse monimuotoisesta ilmiöstä, jonka historia on hyvin pitkä ja monisyinen. Ensimmäiset varsinaiset maininnat joogasta ja meditaatiosta löytyvät hindujen pyhistä kirjoista, Upanishadeista, joiden uskotaan perustuvan jumalalliseen ilmoitukseen.<sup>16</sup> Noin 600–300 luvulle eaa. ajoitetuissa varhaisissa Upanishadeissa joogan kerrotaan olevan aistien vakaata hallintaa ja koostuvan vakaasta istuma-asennosta sekä hengitysharjoituksista. Myöhemmissä Upanishadeissa puhutaan myös mielen hallinnasta.<sup>17</sup> Sana jooga (*yoga*) juontaa juurensa Intian muinaisesta pyhästä kielestä sanskritista ja sanajuuresta *yuj-*, joka voidaan ymmärtää iestämisenä, yhteen sitomisena tai yhdistämisenä. Joogalla voidaan tarkoittaa joogan harjoittamista eli joogaan kuuluvien fyysisten harjoitusten tekemistä. Näiden harjoitusten kautta ruumis, aistit ja mieli otetaan hallintaan eli iestetään. Joogalla voidaan myös tarkoittaa joogan päämäärää, joka on ollut perinteisesti transsendentaalisen hengen (*purusha*) ja materiaalisen luonnon (*prakriti*) välisen eron oivaltaminen, joka puolestaan johtaa vapautumiseen (*moksha*) jälleensyntymien kiertokulusta (*samsara*). Joogan on nähty vapauttavan ihmisen kärsimyksestä, jonka aiheuttaa näennäiseen tai persoonalliseen minään samaistuminen. Jooga liitetään hyvin usein hindulaiseen traditioon, mutta se on ollut keskeinen valaistumisen väline myös muissa Intian uskonnoissa, niin buddhalaisuudessa, jainalaisuudessa kuin sikhismissä. Jooga on kuitenkin eri yhteyksissä ja eri aikoina tarkoittanut eri asioita. Joogalla on esimerkiksi pyritty vapautumaan jälleensyntymien kiertokulusta, luomaan yhteys Jumalaan sekä saavuttamaan yliluonnollisia kykyjä tai kuolemattomuus. Toisaalta jooga ei ole missään perinteessä tarkoittanut vain vapautuksen tai muiden ylimaallisten päämäärien etsimistä, vaan sen kautta on tavoiteltu maallisia sekä puhtaasti aineellisia saavutuksia.<sup>18</sup> Nykyään joogalla tarkoitetaan usein hathajoogaa, jossa painopiste on

---

<sup>16</sup> Hindulaisuudessa ei ole yhtä pyhää kirjaa, vaan sadoista teoksista koottu pyhä kirjallisuus. Sen taustalla on suullinen perimätieto, joka sai kirjallisen muodon pääasiassa ajanlaskun alkua edeltävän vuosituhannen aikana. Rautaniemi 2020, 38.

<sup>17</sup> Ketola 2008a, 155–156; Broo 2000, 10.

<sup>18</sup> Rautaniemi 2010, 2; Ketola 2008a, 158–159; Rautaniemi 2020, 28–29; Eliade 1969, 4; Kallio-Tamminen 2008, 287; Broo 2000, 26.



kehoon kohdistuvissa fyysisissä harjoitteissa.<sup>19</sup> Hathajoogan perinteet ulottuvat keskiajalle 800–1200-luvun siddha -traditioon, joka oli kaikkialla Intiassa vaikuttanut valtavirran hindulaisuuden ulkopuolinen perinne, jossa kehon harjoituksen tavoitteena oli saavuttaa täydellistynyt ruumis ja kuolemattomuus.<sup>20</sup> Keskiajalla hathajoogan joogiset asennot eli asanat ja erilaiset hengitysharjoitukset (*pranayama*) sekä puhdistusmenetelmät (*kriya*), lihaslukot (*bandha*) ja kehon sinetit eli voimia keräävät asennot (*mudra*) kehittyivät ja lisääntyivät. Näiden fyysisten menetelmien uskottiin mahdollistavan kehon ja hengityksen hallinnan, jonka kautta harjoittaja pystyi hallitsemaan mieltään.<sup>21</sup>

Vaikka joogan juuret juontavat tuhansien vuosien taakse Indus-laaksoon ja vedalaiseen kulttuuriin sekä keskiaikaiseen hathajoogan perinteeseen, länsimaissa harjoitettava jooga poikkeaa monin tavoin varhaisimmista joogan muodoista, sen alkuperäisistä menetelmistä, päämääristä, opeista ja harjoitteista.<sup>22</sup> Globaalina ja länsimaistuneena ilmiönä joogassa on hyvin usein kyse kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, terveistä elämäntavoista ja henkilökohtaisesta kasvusta. Jooga ymmärretään yleismaailmallisena hyvinvoinnin ja henkisen kehityksen menetelmänä, joka sopii kaikille ihmisille maailmankatsomuksesta riippumatta. Painopiste on hyvin usein joogan fyysisissä harjoitteissa eli asanoissa, mutta joogaan voidaan liittää meditaatiota, hengitystekniikoita, mantroja<sup>23</sup>, pyhien tekstien opiskelua, uskonnollisuutta tai intialaista filosofiaa.<sup>24</sup> Tämän vuoksi joogatutkijat erottavat länsimaissa suosituksi tulleen modernin joogan sen esimodernista muodosta. Elisabeth de Michelisin mukaan esimodernissa viitekehyksessä joogaa voidaan pitää yleisnimityksenä Intian uskontojen piirissä syntyneille pelastusopillisille ja maagisille menetelmille, joiden päämääriin ovat kuuluneet esimerkiksi yliluonnollisten voimien tai kuolemattomuuden saavuttaminen, jälleensyntymien kiertokulusta vapautuminen tai yhteyden luominen jumaluuteen.<sup>25</sup> Modernilla joogalla puolestaan viitataan tietynlaisiin joogasuuntauksiin, jotka kehittyivät viimeisen 150 vuoden aikana eräiden länsimaisten yksilöiden sekä enemmän tai vähemmän länsimaistuneiden intialaisten välisessä vuoropuhelussa.<sup>26</sup>

---

<sup>19</sup> De Michelis 2004, 8; Ketola 2008b, 265; Sarbacker 2014, 96.

<sup>20</sup> Ketola ajoittaa Siddha -tradition vuosien 800–1100 välille, kun taas Rautaniemi vuosiin 700–1200. Ketola 2008a, 168–169; Rautaniemi 2020, 133–134.

<sup>21</sup> Broo 2000, 25–26.

<sup>22</sup> Ketola 2008a, 155–157; De Michelis 2004, 8; Singleton 2010, 33.

<sup>23</sup> Mantrat ovat sanskritinkielisiä hymnimuotoisia sanoja tai lauseita, joita käytetään hindulaisissa rituaaleissa. Niihin uskotaan sisältyvän erityistä voimaa ja niitä pidetään tärkeänä rituaalien toimivuuden kannalta tärkeinä. Rautaniemi 2020, 40–41.

<sup>24</sup> Rautaniemi 2020, 15–16; Rautaniemi 2015, 24; Rautaniemi 2010, 3, 9; Repo 2011, 4.

<sup>25</sup> Rautaniemi 2020, 17–18.

<sup>26</sup> De Michelis 2004, 2.

Jooga on ilmiö, joka saa merkityksen suhteessa siihen aikaan ja kulttuuriin, jossa se ilmenee. Tämän vuoksi omassa tutkielmassani olen päätenyt hyödyntämään Matti Rautaniemen käyttämää määritelmää joogasta, joka tarjoaa oivallisen viitekehyksen tutkimukselleni:

Olen lukenut joogaksi kaiken, mitä harjoittajat ovat sillä nimellä kutsuneet. Tällainen lähestymistapa on hyödyllinen, kun halutaan nostaa esiin jonkin ilmiön moninaisuutta. Sen pohjalta voidaan kuitenkin myös ehdottaa kokoavaa määritelmää, jonka mukaan joogalla tarkoitetaan erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä menetelmiä ja käytäntöjä, jotka joko suoraan tai epäsuorasti pohjautuvat intialaisperäiseen kirjalliseen, suulliseen ja käytännölliseen joogaperinteeseen. Näiden käytäntöjen päämääränä on useimmiten ihmisen olemassaolon laadullinen muutos, jota on määritelty eri yhteyksissä eri tavoin. Muutos voi tarkoittaa vapautumista jälleensyntymien kiertokulusta, yhteyden muodostamista todellisuuden metafysiseseen perustaan, kehon, mielen ja hengen yhdistämistä tai psykofyysisen hyvinvoinnin saavuttamista.<sup>27</sup>

Rautaniemen määritelmä osoittautuu mielekkääksi lähtökohdaksi omalle tutkimukselleni, jossa tarkoitus on selvittää, miten jooga ymmärrettiin Suomen Joogaliitossa. Rautaniemen määritelmän mukaisesti lähestyn joogaa monimuotoisena ilmiönä, joka saa merkityksen suhteessa siihen aikaan ja paikkaan, missä se ilmenee sekä suhteessa siihen, mitä harjoittajat sille itse antavat. Määritelmän avoimuus mahdollistaa sen, ettei tutkimuksessa lähtökohtaisesti aseteta ennakko-oletuksia sille, mitä jooga on tai mitä sen tulisi olla. Liian tarkkarajainen määritelmä saattaisi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin rajaamalla niiden ulkopuolelle käytettävästä aineistosta esiin nousevia joogan tulkintoja.

Huolimatta joogan suosioista ja sen laajasta levinneisyydestä, modernin joogan tutkimus on suhteellisen uusi tieteenala. Tutkimusperinteen nähdään alkaneen 1990-luvulla, jolloin joogaa alettiin tarkastella modernina ilmiönä humanistisissa ja sosiaalitieteissä. Nykyään modernin joogan ympärille on kehittynyt oma kansainvälinen ja poikkitieteellinen tutkimuskenttänsä.<sup>28</sup> Tutkimusaiheena jooga on laaja ja sitä voidaan tarkastella hyvin erilaisista lähtökohdista ja näkökulmista. Joogaa voidaan käsitellä esimerkiksi historiallisena, uskonnollisena, sosiologisena tai yleisesti yhteiskunnallisena ilmiönä. Tutkimukseni noudattaa poikkitieteellistä linjaa, jossa joogaa lähestytään esisijaisesti historiallisesta näkökulmasta, mutta sen rinnalla aihetta pohditaan myös muiden tieteenalojen lähestymistapojen avulla. Tämä tutkielma edustaa modernin joogan tutkimusta, sillä se keskittyy tarkastelemaan länsimaistunutta modernia joogaa ja sitä, millaisen muodon jooga sai suomalaisessa yhteiskunnassa.

---

<sup>27</sup> Rautaniemi 2020, 371.

<sup>28</sup> Singleton 2010, 16; Baier & Maas & Preisendanz 2018, 7.

Suomessa tärkeää pioneerityötä joogatutkimuksen saralla on tehnyt edellä mainittu Matti Rautaniemi, joka on joogaan ja sen historiaan perehtynyt uskontotieteilijä. Rautaniemen vuonna 2015 julkaistu *Erakkomajoista kuntosaleille: miten jooga valloitti maailman* ja sen pohjalta tehty uusi laitos *Joogan historia – Erakkomajoista kuntosaleille* edustavat merkittävää virstanpylvästä suomenkielisen joogatutkimuksen saralla.<sup>29</sup> Rautaniemen teos oli ensimmäinen suomenkielinen tutkimus, joka keskittyi joogan historiaan. Rautaniemi lähestyy joogaa yhteiskunnallisena, kulttuurillisena sekä historiallisena ilmiönä, joka on muuttunut sen ympärillä olevan yhteiskunnan muutoksen mukana.<sup>30</sup> Teoksessaan Rautaniemi lähestyy joogaa ensisijaisesti kansainvälisenä ilmiönä, minkä vuoksi tämän tutkielman puitteissa on mielekästä tarkastella joogaa historiallisena ilmiönä suomalaisessa kontekstissa.

Yleisesti ottaen akateeminen tutkimus ei ole osoittanut laajaa kiinnostusta suomalaiseen joogahistoriaan, minkä vuoksi tutkielmassani on hyödynnetty hyvin paljon Virve Repon kulttuurihistorian pro gradu tutkielmaa ”Jooga-ilmiö 1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa”.<sup>31</sup> Opinnäytetyössään Repo tarkastelee joogan nopeaa yleistymistä ja joogan harrastajien määrän lisääntymistä kyseisenä ajanjaksona Suomessa.<sup>32</sup> Huolimatta siitä, että Repon tutkielma on opinnäytetyö, on se kattavin yksittäinen suomalaista joogahistoriaa tarkasteleva tutkimus. Se on myös varsin onnistunut kartoittaessaan erilaisia joogan kehittymiseen ja vakiintumiseen johtaneita syitä, minkä vuoksi olen rakentanut omaa tutkimustani Repon tekemien havaintojen perustalle. Repon tutkielmassa myös käsitellään hyvin paljon Suomen Joogaliiton kehitykseen johtaneita syitä sekä liiton rakenteita ja toimintaa.<sup>33</sup> Lisäksi se sijoittuu ajallisesti omaa tutkimusajankohtaani edeltävälle kahdelle vuosikymmenelle, mikä antaa historiallisen taustoituksen omalle tutkielmalleni. Historiallisessa taustoituksessa on hyödynnetty lisäksi Suomen Joogaliiton historiikka *Jooga juurtui Suomeen. Suomen Joogaliiton 40-vuotistaival*.<sup>34</sup> Koska historiikki on liiton oma julkaisu, teosta hyödyntäessä on huomioitu se, että tietyt asiat ovat korostuneet, kun joitain asioita on jätetty Suomen Joogaliiton historiasta kertovan narratiivin ulkopuolelle. Kuitenkin

---

<sup>29</sup> Rautaniemi 2015; Rautaniemi 2020.

<sup>30</sup> Rautaniemi 2020, 16.

<sup>31</sup> Repo 2011.

<sup>32</sup> Repo 2011, 2–3.

<sup>33</sup> Osa Repon tutkielmaa varten haastattelemissa henkilöistä olivat osallisena Joogaliiton toimintaa myös 1980-luvulla. Sen lisäksi useat Repon tekemät päätelmät nojautuvat Suomen Joogalehdistä sekä Suomen Joogaliiton jäsenyhdistyksen Turun joogayhdistyksen muisteluteoksesta tehtyihin havaintoihin. Repo 2011.

<sup>34</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010.

teos auttaa hahmottamaan Suomen Joogaliiton opetuksen periaatteita sekä yhdistyksen rakenteita ja toimintaa.

Ennen Rautaniemeä suomalainen akateeminen tutkimus keskittyi tarkastelemaan joogaa pääosin uskontotieteellisestä näkökulmasta. Tällöin jooga asetettiin uusien uskonnollisten virtauksien ja liikkeiden sekä uusien uskontojen joukkoon.<sup>35</sup> Tutkielman kannalta merkittävien näistä tutkimuksista on Harri Halénin artikkeli ”Joogan tuntemus ja harrastus Suomessa” teoksessa *Aktuella religiösa rörelse i Finland - Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*.<sup>36</sup> Vaikka Halén näkee joogan itämaiselta pohjalta nousevana uususkonnollisena suuntauksena, Halén lähestyy joogaa myös historiallisena muuttuvana ilmiönä ja keskustelee laajasti suomalaisen joogan historiasta.

Vaikka varhaisemmat joogaa koskevat tutkimukset asettavat joogan ensisijaisesti uskonnollisten liikkeiden joukkoon, ne valottavat suomalaisen joogan ensimmäisten vuosien historiaa sekä sen kehitykseen ja tunnettuuteen vaikuttaneita eri tekijöitä ja henkilöitä. Lisäksi ne tarjoavat mielenkiintoisen näkökulman siihen, miten uusi harrastus ymmärrettiin suomalaisessa akateemisessa tutkimuksessa ennen joogan valtavirtaistumista. Varhaiset suomalaiset joogaa koskevat tai sivuavat tutkimukset lähestyivät joogaa pääasiallisesti uskonnollisena liikkeenä eikä niinkään historiallisena aikana ja kulttuuriin mukautuvana ilmiönä.<sup>37</sup> Tutkijoiden tulkintoihin on luultavasti vaikuttanut joogan uutuus suomalaisessa yhteiskunnassa sekä se, ettei modernin joogaan tutkimuksen ympärille ollut vielä muodostunut samanlaista ilmiötä tutkivaa tutkimuskenttää kuin nykypäivänä. On myös huomioitava, että erityisesti 1990-luvulta lähtien jooga on suomalaisen yhteiskuntaan sopeutuessaan maallistunut ja suhtautuminen joogaan on lieventynyt.

Tutkielman kannalta on merkittävää ottaa huomioon länsimaissa harjoitettavan modernin joogan suhde uskontoon. Vastaus siihen, onko jooga uskonto tai uskonnollista toimintaa, ei ole yksinkertainen. Vaikka hathajooga ei edellytä harjoittajaansa uskomaan mihinkään filosofiaan tai sitoutumaan tiettyyn uskontoon, ei voida väittää, ettei sillä olisi mitään tekemistä uskonnon kanssa. Monet sen käsitteistä, menetelmistä ja päämääristä kumpuavat uskonnollisesta maailmankuvasta. Sulautuessaan länsimaiseen kulttuuriin jooga on kadottanut intialaista uskonnollisfilosofista perimäänsä ja maallistunut, mutta siitä huolimatta kaikkea länsimaissa

---

<sup>35</sup> Junnonaho 1996; Heino 1984; Heino 1997.

<sup>36</sup> Halén 1981; Holm & Suolinna & Ahlbäck, 1981.

<sup>37</sup> Junnonaho kritisoi Kirkon tutkimuskeskuksen sekä Harri Heinin varoittavaa suhtautumista erilaisiin uskonnollisiin yhteisöihin. Junnonaho 1996, 175–176.

harjoitettua joogaa ei voida pitää pelkästään liikuntamuotona tai fyysisenä harjoitteena.<sup>38</sup> Joogan uskonnollisuus määräytyykin suhteessa merkityksenantoon sekä historialliseen, kulttuurilliseen ja uskonnollis-filosofiseen viitekehykseen, missä sitä harjoitetaan. Puhtaasta fyysisestä toiminnasta joogan erottaakin harjoittajan harjoitukselle antama merkitys sekä päämäärä. Uskonnollisuuteen liittyy olennaisesti se, minkä merkityksen tietty toiminta saa yksilön näkökulmasta tarkasteltuna.<sup>39</sup> Jooga kuitenkin tulee tässä yhteydessä ymmärtää fyysistä asennoharjoitusta laajempänä kokonaisuutena. Joogassa ei ole aina kyseessä pelkästään joogamatolla tapahtuvasta asentosarjasta, vaan siihen saattaa kuulua tietynlainen opillinen ulottuvuus, filosofia ja eettiset näkemykset hyvästä sekä merkityksellisestä elämästä. Mikäli jooga ymmärretään venyttelyä muistuttavana fyysisenä harjoituksena, jätetään huomioimatta se laajempi kokonaisuus, mitä jooga voi olla ja miten se voi toimia yksilön elämässä uskonnon tavoin. Tämän vuoksi tutkielmassa otetaan huomioon se viitekehys, jossa joogaa harjoitetaan. Se, onko joogassa kyse uskonnollisuuden ilmaisemisesta, tulee näkyväksi tarkasteltaessa joogalle annettuja merkityksiä sekä yhteiskuntaa, jossa se ilmenee. Suomalaisen joogan historia nivoutuu monin tavoin suomalaisten uskonnollisuuden muutokseen. Tutkimuksessa on hyödynnetty erityisesti uskontotutkija Kimmo Ketolan teoksia sekä artikkeleita, jotka koskevat suomalaista uskonnollisuutta ja joogaa. Tutkielmassa huomioidaankin, miten suomalaisen joogan historia ilmentää suomalaisten muuttuvaa uskonnollisuutta sekä länsimaissa ilmentynyttä yksilöön keskittyvää modernia henkisyttä. Tämän näkökulman vahvistamiseksi tutkielmassa on käytetty runsaasti erilaisia uskonnollista muutosta tarkastelevia tutkimuksia.

Suomalaisen joogan historia nivoutui monin tavoin joogan kansainväliseen kehitykseen, sillä jooga itsessään on globaali ja ylijäräinen ilmiö. Tämän vuoksi tutkielmassa on hyödynnetty runsaasti sellaisia joogaa tarkastelevia tutkimuksia, jotka auttavat hahmottamaan joogan kehitystä kansainvälisenä ilmiönä. Ennen kuin jooga vastaanotettiin länessä, se oli jo valmiiksi uudelleentulkittu ja modernisoitu Intiassa, mikä loi perusteet joogan maailmanlaajuiselle leviämislle ja suosiolle 1900-luvun jälkipuoliskolla.<sup>40</sup> Monet Joogaliiton omaksumat käsitykset liittyivät 1800- ja 1900-luvuilla kehittyneisiin intialaisesta joogatradiitiosta tehtyihin tulkintoihin, jotka syntyivät länsimaisen ja intialaisen kulttuurivaihdon seurauksena. Tutkielmassa painopiste on 1980-luvulla harjoitetussa joogassa

---

<sup>38</sup> Rautaniemi 2010, 9; Rautaniemi 2020, 372–374; Ketola 2008a, 178–179; Ketola tarkastelee artikkelissaan ”Jooga ja meditaatio Suomessa” joogaa ja meditaatiota harjoittavien uskonnollisia ja katsomuksellisia uskomuksia. Ketola 2020, 14–44.

<sup>39</sup> Rautaniemi 2020, 373–374.

<sup>40</sup> Rautaniemi 2020, 18; Rautaniemi 2010, 3; Ketola 2008a, 155–156.

ja niiden tekijöiden kartoituksessa, jotka ovat vaikuttaneet joogaa koskeviin käsityksiin ja joogaharjoitukselle annettuihin merkityksiin. Poikkean varhaisempaan 1800-luvun sekä 1900-luvun alun joogahistoriaan niissä yhteyksissä, jolloin varhaisemman kehityksen ymmärtäminen on olennaista Suomen Joogalehdessä vallinneiden käsitysten taustoittamiseksi.

Tämän tutkielman kannalta yksi keskeinen modernia joogaa käsittelevä tutkimus on Mark Singletonin vuonna 2010 julkaistu tutkimus *Yogabody: the Origins of Modern Posture Practice*, jossa Singleton tarkastelee modernin asentojoogan kehittymistä ja historiaa sekä asanaharjoituksen merkitystä esimoderneissa ja moderneissa joogatulkinnossa.<sup>41</sup> Huolimatta siitä, että modernin asanoihin keskittyvän joogaharjoituksen kerrotaan usein perustuvan klassisiin joogateksteihin, Singletonin mukaan tulkinta on harhaanjohtava. Singleton osoittaa teoksessaan, että jooga on käynyt läpi muutoksia koko olemassaolonsa ajan ja erityisesti 1800–1900-luvuilla, jolloin asanasta tuli osa joogaharjoitusta.<sup>42</sup> Toinen tutkielman kannalta keskeinen joogatutkija on Elizabeth de Michelis. Michelisin teos vuodelta 2004 *A History of Modern Yoga -Patañjali and Western Esotericism* ja hänen artikkelinsa käsittelevät joogaa modernina ilmiönä, joka on muodostunut länsimaisen ja intialaisen kulttuurin välisessä vuorovaikutuksessa.<sup>43</sup> Tutkielmassa on hyödynnetty myös muuta alan kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta, joka auttaa hahmottamaan joogaa muuttavana, kansainvälisenä sekä monimuotoisena ilmiönä. Modernin joogan tutkijoiden, kuten Joseph S. Alterin, Karl Baierin, Sarah Straussin ja Suzanne Hasselle-Newcomben, tutkimuksien myötä on tullut selväksi, että länsimaissa harrastettavassa joogassa ei ole kyse perinteisestä intialaisesta joogasta, joka olisi siirtynyt muuttumattomana länsimaihin.

### 1.3 Keskeiset käsitteet

Tutkimuksen läpikantavana ja keskeisenä teemana on, miten toisesta kulttuurista periytyvä vieras ilmiö sopeutetaan ja omaksutaan osaksi omaa paikallista kulttuuria. Tässä tutkielmassa kulttuurilla tarkoitetaan ihmisen luomaa järjestelmää, joka muodostuu opituista ja jaetuista käyttäytymismalleista, arvoista, normeista ja materiaalisista esineistä. Kulttuurin jäsenten hyväksymät asenteet, arvot ja uskomukset ovat usein samankaltaisia ja vaikuttavat siihen, miten erilaisiin tapahtumiin, ideoihin tai ihmisiin suhtaudutaan. Erilaiset kulttuurin elementit

---

<sup>41</sup> Singleton 2010.

<sup>42</sup> Singleton 2010, 4, 6.

<sup>43</sup> De Michelis 2004.

ovat usein täysin kulttuurin jäsenten hyväksymiä, jolloin niitä ei kyseenalaisteta eikä niitä nähdä tarpeelliseksi puolustaa.<sup>44</sup>

Joogan suomalaistamista tarkastellaan Everett M. Rogersin kehittämän innovaation diffuusioteorian (*Diffusion of Innovations*) avulla.<sup>45</sup> Innovaation diffuusiolla viitataan sosiaaliseen prosessiin, jossa uutena pidetty idea, toimintatapa, käytäntö tai väline yleistyy ja leviää käyttöön tietyn sosiaalisen järjestelmän jäsenten keskuudessa. Diffuusio on eräänlainen ajassa tapahtuva sosiaalinen muutos, joka tapahtuu sosiaalisen järjestelmän rakenteessa ja toiminnassa. Sosiaalisella järjestelmällä viitataan joukkoon toisiinsa yhteydessä olevia yksiköitä, jotka voivat olla yksilöitä, epävirallisia ryhmiä, organisaatioita tai alakulttuureja. Yksiköt toimivat yhteistyössä ratkaistakseen ongelmia ja saavuttaakseen yhteisen päämäärän. Diffuusiossa voi olla kyse uusien ideoiden suunnitellusta tai spontaanisesta leviämisestä. Diffuusio tapahtuu ajan mittaan erilaisten kommunikaatiokanavien välityksellä. Kommunikaatio on prosessi, jossa osallistujat luovat ja jakavat tietoa toistensa kanssa saavuttaakseen yhteisymmärryksen. Kommunikaatiokanavilla puolestaan viitataan välineisiin, joiden kautta tietoa innovaatiosta välittyy yksilöltä toiselle. Kommunikaatiokanavien kautta innovaatiota kokeilleet ja siitä tietävät yksilöt tai yksiköt jakavat tietämystään eteenpäin niille, jotka eivät ole kokeilleet innovaatiota tai joilla ei ole niin paljon tietämystä innovaatiosta. Innovaatiossa on kyse uutena pidetystä ideasta, mikä antaa diffuusiolle tietynlaisia kommunikaatiossa ilmeneviä erityispiirteitä.<sup>46</sup>

Erilaiset tekijät vaikuttavat innovaation omaksumiseen. Merkittävämpiä ovat suhteellinen etu (*relative advantage*) eli innovaation hyödyllisyys yksilön tai yksikön näkökulmasta tarkasteltuna sekä yhteensopivuus (*compatibility*) olemassa olevan järjestelmän arvojen, menneiden kokemusten sekä innovaation mahdollisten omaksujien tarpeiden kanssa. Lisäksi innovaation omaksumiseen vaikuttavat innovaation monimutkaisuus (*complexity*) eli sen ymmärrettävyys ja innovaation käyttämisen helppous sekä kokeiltavuus (*trialability*) eli mahdollisuus kokeilla innovaatiota. Omaksumiseen vaikuttaa myös näkyvyys (*observability*) eli se, miten innovaation käyttöönotosta johtuneet hyödyt ja tulokset ovat havaittavissa.<sup>47</sup>

Innovaatio on muokattavissa ja kehitettävissä sen omaksumisen, käyttöönoton ja soveltamisen yhteydessä. Hyvin usein diffuusiossa innovaatio muuttuu ja kehittyy siirtyessään sen

---

<sup>44</sup> Rogers & Steinfatt 1999, 79, 81.

<sup>45</sup> Rogers 2003, xv, 39.

<sup>46</sup> Rogers 2003, 5–6, 11–12, 18, 23.

<sup>47</sup> Rogers 2003, 15–17.

omaksujalta toiselle. Innovaation muokattavuus ja kehitettävyyys (*re-invention*) yleensä johtaa nopeampaan innovaation omaksumiseen, kestävyYTEEN ja käytön jatkuvuuteen. Monet innovaation omaksijat haluavat aktiivisesti osallistua innovaation muokkaamiseen sellaiseksi, että se sopii heidän omaan tilanteeseensa ja tarpeisiinsa. Yleensä innovaation moniulotteisuus ja vaikeampi ymmärrettävyys johtaa innovaation muokkautumiseen. Usein monenlaista käyttöarvoa omaavat innovaatiot muokkautuvat todennäköisemmin. Innovaatiota myös voidaan kehittää niin, että se vaikuttaa paikalliselta. Tällöin innovaatiolle voidaan antaa uusi nimi ilman, että innovaatioon itseensä tehdään useita muutoksia. Syynä muokkaamiseen voi olla muun muassa innovaation tekeminen hyväksytyksi paikallisessa järjestelmässä.<sup>48</sup>

Vaikka innovaatiot usein muokkautuvat itsestään siirtyessään omaksujalta toiselle, Suomen Joogaliiton opettama suomalaistettu jooga on oivallinen esimerkki innovaation diffuusiosta, jossa vieraasta kulttuurista periytyvää innovaatiota pyritään aktiivisesti sopeuttamaan sen omaksujan kulttuuriin. Suomalaisessa joogassa oli kyse liiton tietoisesta toiminnasta, jossa monimuotoista ja vaikeasti ymmärrettävissä olevaa innovaatiota muokattiin sopimaan sen omaksujan tarpeisiin. Lisäksi muokkaaminen liittyi olennaisesti joogan tekemiseen hyväksytyksi suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tutkimuksessa tarkastellaan hyvin paljon joogaa suhteessa uskontoon ja uskonnollisuuteen. Tutkimuksen johdonmukaisuuden vuoksi on tärkeää määritellä, mitä tutkielman kannalta keskeisillä käsitteillä tarkoitetaan. Uskonnollisuutta kuvaavat käsitteet eivät kuitenkaan ole akateemisesti vakiintuneita vaan ne ovat usein moniulotteisia, laajoja sekä joustavia, ja niiden rajat ovat alati liikkuvia ja muuttuvia. Eri tutkijoiden käyttämät käsitteet ja niiden määritelmät voivat poiketa toisistaan huomattavasti, toisinaan ne ovat päällekkäisiä sekä toisiaan täydentäviä.<sup>49</sup> Uskontoon liittyvät käsitteet muovautuvat edelleen, kun käsityksemme uskonnosta ja sen tavoista ilmentyä yhteiskunnassa kehittyvät uskonnollisuuden muuttuessa. Kuitenkin tutkimuksen teon kannalta ne ovat tarpeellisia, sillä ne toimivat analyyttisinä työkaluina ja apuvälineinä.

Se, miten uskontoa käsittelevä tutkimus määrittelee uskonnon, riippuu monesta eri tekijästä. Uskonnolle annettu merkitys määräytyy suhteessa tutkijan tieteenalaan, tutkimusaiheeseen sekä tutkijan valitsemaan näkökulmaan, minkä vuoksi uskonto käsitteenä näyttäytyy moniulotteisena ja monimuotoisena saaden lukuisia toisistaan poikkeavia merkityksiä.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Rogers 2003, 17, 180–181, 184–187.

<sup>49</sup> Laitila 2013, 6–13.

<sup>50</sup> Ibid.



Itsessään jo lukuisat eri tavat ja näkökulmat uskonnon määrittelyssä kertovat siitä, kuinka moninainen ilmiö on kyseessä. Uskonossa ei ole kysymys staattisesta ilmiöstä, joka ilmenee aina samanlaisena, vaikka yhteiskunta sen ympärillä muuttuu. Kyse on joukosta hyvin erilaisia sosiaalisesti tuotettuja uskomusjärjestelmiä, jotka elävät suhteessa niitä ympäröivää kulttuuriin, yhteiskuntaan, aikaan sekä maantieteelliseen sijaintiin. Uskonto on saanut hyvin erilaisia muotoja modernisoituneessa yhteiskunnassa, ja se jatkaa muuntumistaan yhä edelleen erilaisten uskonnollisten ja kulttuurillisten ilmiöiden sekä virtauksien sekoittuessa toisiinsa ja ihmisten löytäessä uudenlaisia tapoja toteuttaa hengellisyytään. Uskonto onkin olemassa ensisijaisesti käsitteellisenä abstraktiona, joka tulee näkyväksi yhteiskunnassa erilaisten edustumien eli representaatioiden kautta.<sup>51</sup>

Kuten uskonto, tutkielmassa käytettävät käsitteet uskonnollisuus ja henkisyys eivät ole vakiintuneita käsitteitä, minkä vuoksi ne saavat erilaisia merkityksiä eri yhteyksissä. Niitä voidaan lähestyä erilaisista näkökulmista ja eri tavoin. Hyvin usein uskonnollisuus ja henkisyys määritellään vastakkainasettelun kautta. Kuitenkaan niissä ei ole kyse toisensa poissulkevista, toisistaan erillisistä tai toisilleen vastakkaisista ilmiöistä. Vaikka ne eroavat moni tavoin toisistaan, ne voivat myös liittyä toisiinsa ja vaikuttaa toisiinsa.<sup>52</sup> Vastakkainasettelu toimii tutkijan analyttisenä työvälineenä ja keinona tuoda esiin piirteet, jotka auttavat erottamaan henkisyyden ja uskonnollisuuden toisistaan. Tutkijoiden käyttämät käsitteet ovat enemmän pyrkimyksiä löytää määritelmiä, jotka rajaavat tutkimuksen kentän, kuin sosiaalisen todellisuuden kuvauksia.

Yksi yleisimmin käytetyistä henkisyyttä ja uskonnollisuutta kuvaavista malleista on Paul Heelasin sekä Linda Woodheadin esittämä määritelmä ulkoa määräytyneestä uskonnollisuudesta (*life-as religion*) ja sisäisesti määräytyneestä henkisyydestä (*subjective-life spirituality*).<sup>53</sup> Henkisyydessä yksilön merkitys on korostetussa suhteessa auktoriteetteihin, ja painoarvoa saavat erilaisten oppien sijaan yksilön sisäinen maailma, kuten tunteet, ajatukset ja uskomukset. Uskonnollisuus puolestaan määräytyy ulkopuolelta, jolloin uskonnollinen elämä perustuu annettuihin arvoihin ja normeihin sekä sosiaalisten roolien ja velvollisuuksien toteuttamiseen. Henkisyydessä, joka on sisäisesti määräytynyttä, elämä ei alistu ulkopuoliselle

---

<sup>51</sup> Anttonen 2015, 9, 11; Illman et al. 2017, 8; Mantsinen 2015, 128.

<sup>52</sup> Mahlamäki 2015, 25; Utriainen 2018, 12; Geels & Wikström 2009, 402; Ahonen 2015, 110; Vincett & Woodhead 2016, 356–357.

<sup>53</sup> Heelas ja Woodheadin käyttämät käsitteet käännettään toisinaan eri tavoin suomen kielelle esim. ”elämisenä jonakin” (*life-as*). Geels & Wikström 2009, 401.

auktoriteetin tahtoon, henkinen ihminen pyrkii löytämään itsestään rohkeutta tullakseen oman elämänsä auktoriteetiksi. Henkisyudessa yksilön ei tule seurata jo valmiiksi tallattuja polkuja, vaan luoda oma itsestä lähtöisin oleva elämä.<sup>54</sup>

Henkisyyttä ja uskonnollisuutta voidaan tarkastella myös epävirallisen ja virallisen uskonnon käsitteiden kautta. Virallisella uskonnolla viitataan instituutioiden kuten kirkkojen määrittämään sekä sen sisällä tapahtuvaan uskonnollisuuteen, kun taas epävirallinen viittaa sen ulkopuolella tapahtuvaan uskonnollisuuteen. Henkisyys nähdään yhtenä epävirallisen uskonnon muotona. Epävirallisesta uskonnosta on käytetty myös muita käsitteitä kuten kansanuskonto, populaari uskonnollisuus, näkymätön uskonto, eletty uskonto, arjen uskonto tai vernakulaarinen uskonto.<sup>55</sup> Tutkimuskirjallisuudessa henkisyuden käsitteen rinnalla kulkee monia uskonnollisuuden muutosta kuvaavia käsitteitä, joiden kautta eri uskonnollisuutta tutkivat tieteenalat ja tutkijat ovat pyrkineet tavoittelemaan modernissa muuntautunutta uskonnollisuutta.<sup>56</sup>

Tässä tutkimuksessa henkisyydellä tarkoitetaan modernissa yhteiskunnassa syntyneitä ja elävää uskonnollisuutta, joka ei ole sitoutunut mihinkään traditionaalisen muodon saaneeseen uskontoperinteeseen, vaan joka ammentaa useista eri uskonnollista perinteistä niitä yhteen sulauttaen. Henkisyys liittyy olennaisesti yksilön vapaus valita itselleen omiin arvoihin ja asenteisiin sopivia käsityksiä maallisen ja yliluonnollisen luonteesta. Yhdistämällä useiden uskontojen henkisiä opetuksia yksilö luo itselleen oman henkisen maailmankatsomuksen.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on hyvä tarkastella missä määrin käytetään käsitteitä, jotka pyrkivät kuvaamaan ilmiötä tutkijan sekä tutkittavan näkökulmasta. Näitä erilaisia näkökulmia voidaan nimittää etic ja emic käsitteiden kautta. Tutkijan rakentama käsitys tutkittavasta kohteesta perustuu teorioiden, lähestymistapojen ja selittävien mallien käyttöön, joihin voi myös kuulua tietynlaista terminologiaa, joka näyttäytyy vieraana tutkimuskohteelle itselleen. Kyseessä on tällöin tutkijan käyttämä etic lähestymistapa, joka rakennettuna terminä kuvaa sitä, miten tietty uskonnollinen ilmiö eroaa muista uskonnollisista maailmankatsomuksista tai ideoista. Emic puolestaan viittaa näkökantaan, jonka mukaan tutkittava uskonnollinen ilmiö esitellään tutkimuksen kohteen näkökulmasta. Onnistunut tutkimus ottaa huomioon molemmat näkökulmat. Tutkimuksen lopputulos ilmaistaan teoreettisesti etic-tulkinnan kautta, mutta

---

<sup>54</sup> Heelas & Woodhead 2005, 3–5.

<sup>55</sup> Utriainen 2018, 113–114, 120.

<sup>56</sup> Illman et al. 2017, 8; Geels & Wikström 2009, 18, 391–392.

kuvaus ei saa olla ristiriidassa tutkittavan kohteen lähteiden kanssa eli emic-näkökulman kanssa.<sup>57</sup> Vaikka kyseessä saattaa olla tutkimuksen näkökulmasta uskonnollinen ilmiö, se ei välttämättä ole sopusoinnussa tutkittavan kohteen käsityksen kanssa. Tutkimuksen kohteena oleva yhdistys ja yksityishenkilöt eivät välttämättä koe olevansa osa järjestöä, jonka toiminta olisi uskonnollista. Liiton opettamasta joogasta on kuitenkin löydettävissä elementtejä, joita voidaan tarkastella uskonnollisuuden sekä henkisyuden käsitteiden avulla. Uskonto, uskonnollisuuteen sekä henkisyteen liittyvät määritelmät toimivat tässä tutkielmassa etic tyyppisinä analyttisinä työkaluina, joita käytetään tutkimuksen teoreettisen pohjan rakentamisessa sekä ilmiön liittämisessä laajempaan kontekstiin.

#### **1.4 Lähdeaineisto, metodi sekä tutkielman rakenne**

Tutkielman lähdeaineistona on käytetty vuosien 1980–1989 Suomen Joogaliiton julkaisuja. Joogaliiton aloittaessa toimintansa 1970-luvulla, suomalaista joogakirjallisuutta oli tarjolla hyvin vähän, mikä johti liiton oman julkaisutoiminnan käynnistämiseen.<sup>58</sup> Ensisijaisena lähteenä tutkielmassa on käytetty Suomen Yogalehteä, jonka julkaisemisen liitto aloitti pian perustamisensa jälkeen vuonna 1968. Vuonna 1976 lehden nimi muutettiin Suomen Joogalehdeksi. Lehden lisäksi lähdeaineistoa on täydennetty Suomen Joogaliiton julkaisusarjan teoksilla, jotka julkaistiin 1980-luvulla.<sup>59</sup>

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Joogalehti oli alan ensimmäinen erikoislehti ja sen tarkoituksena oli toimia yhteydenpitovälineenä uuden yhdistyksen sekä eri puolilla Suomea syntyvien joogakerhojen välillä. Lehdessä on julkaistu runsaasti kirjoituksia Joogaliiton toiminnasta sekä artikkeleita, joissa on käsitelty muun muassa joogafilosofiaa sekä joogaa sivuavia elämäntilanteita aiheita sekä annettu ohjeita asanaharjoittelun suunnitteluun. Joogalehden tavoitteena on ollut joogaa koskevan tiedon levittäminen ja saatavuuden helpottaminen joogasta kiinnostuneiden harrastajien keskuudessa. Se toimi foorumina joogaan liittyvien ajatusten leviämiseksi suomalaisten joogaharrastajien keskuudessa. Aikana, jolloin suomalaista ja suomenkielistä joogakirjallisuutta oli vähänläisesti ja se oli myös vaikeammin

---

<sup>57</sup> Hanegraaff 2007, 6–7.

<sup>58</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 106.

<sup>59</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 101–102.

saatavilla, kotiin postitse neljä kertaa vuodessa saapuva Joogalehti saattoi olla merkittävä tiedonlähde joogasta kiinnostuneelle.<sup>60</sup>

Suomen Joogalehti on tarkoitettu liiton jäsenille, jotka ovat sekä yksityishenkilöitä että eri puolilla Suomea toimivia rekisteröityjä joogayhdistyksiä. Vielä 1980-luvulla jooga oli Suomessa marginaalinen ilmiö, ja Joogaliiton jäsenmäärä koostui pienestä joukosta ihmisiä, minkä vuoksi lehden levikki ei ollut kovin laaja.<sup>61</sup> Tarkastellessa joogaan liitettävien käsityksien leviämistä on otettava huomioon, että lehti perustettiin yhteydenpitovälineeksi, eikä pelkästään yksityishenkilöitä ajatellen. Lehden sanoman tavoittavuudessa on lisäksi huomioitava Joogaliiton merkittävä rooli suomalaisen joogan edistäjänä sekä joogaohjaajien kouluttajana. Näin ollen lehden sanoma yhdessä liiton järjestämän opetuksen sekä opettajakoulutuksen kanssa on saattanut vaikuttaa liiton joogakäsityksen leviämiseen laajemmin Suomeen, kuin mitä pelkästään lehden levikkiä ajatellen voitaisiin olettaa.

Koska kyseessä on Joogaliiton jäsenlehti, käsitystä joogasta rakennetaan tarkoituksenmukaisesti ylhäältä käsin, ja näin tietyt käsitykset saavat lehdessä enemmän tilaa ja nousevat merkityksellisemmiksi kuin toiset. Vaikka lehdessä ilmoitettiin, ettei lehden avustajien kirjoituksissaan esittämät mielipiteet ole välttämättä samoja kuin julkaisijan, Joogalehden päätoimittaja sekä toimituskunta päättivät, millaisia käsityksiä lehdessä voitiin julkaista.<sup>62</sup> Huomioitavaa on myös se, että useat Joogalehden kirjoittajat edustivat samanaikaisesti yksityisten joogaharjoittajien omia käsityksiä sekä Suomen Joogaliiton käsityksiä, sillä useat aktiivisesti lehteen kirjoittaneet henkilöt olivat myös Joogaliiton hallituksen jäseniä tai aktiivijäseniä.

Se, missä määrin yksittäinen joogaharjoittaja on omaksunut Joogalehdessä ilmenneitä merkityksiä osaksi omaa joogaharjoitusta, on vaikeampi tavoittaa tämän tutkimuksen puitteissa, mutta se ei ole tutkimuksen tarkoituksenakaan. Tarkastelussa ovat ne käsitykset, mitä Suomen Joogaliitto antoi joogalle, sekä miten ne mahdollisesti ovat vaikuttaneet yksittäisten joogaharjoittajien käsityksiin joogasta. Tutkielman tarkoituksena ei ole arvioida joogaan liitettyjen käsityksien totuudellisuutta, autenttisuutta tai uskollisuutta suhteessa joogatraditioon. Tässä tutkielmassa erilaiset joogaan liitettävät käsitykset ymmärretään aitoina ilmaisuina joogan hyödyistä ja merkityksellisyydestä. Kuitenkaan nämä käsitykset eivät ole syntyneet tyhjiössä, vaan niiden muodostumiseen on vaikuttanut se ympäristö, missä ne tulivat

---

<sup>60</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 101–102.

<sup>61</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 29–30.

<sup>62</sup> Esim. Suomen Joogalehti 2/1980, 1.

ilmaistuksi. Tässä tutkimuksessa Joogalehdessä ilmenneet käsitykset asetetaan historialliseen kontekstiin. Tätä kautta ne tulevat ymmärretyksi osana muuttuvaa suomalaista yhteiskuntaa ja joogan historiallista kehitystä.

Tutkimuksen lähdeaineistoa on tarkasteltu aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teoria toimii apuna, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan. Aikaisempi aihetta koskeva tutkimuskirjallisuus ohjaa ja auttaa analyysiä, mutta erilaiset analyysiyksilöt valitaan aineistossa. Kyseessä ei ole teoriaa testaava, vaan uusia ajatusuria aukova menetelmä. Aineistoa on käsitelty teemoittelun kautta, jolloin aineisto on pelkistetty, pilkottu ja luokiteltu erilaisten aihepiirien mukaan, mikä mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen havainnoinnin. Sen lisäksi aineiston tarkastelussa on käytetty ryhmittelyä, jolloin tiettyjen teemojen sisältä on etsitty näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia.<sup>63</sup> Näistä yhteisistä näkemyksistä on muodostettu yleistys kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. Aineistosta nousevia erilaisia teemoja on verrattu tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, joka muodostuu innovaatioiden diffuusioteoriasta ja modernia joogaa sekä uskonnollisuutta koskevasta tutkimuskirjallisuudesta sekä siinä käytettävistä käsitteistä.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä erilaisia käsitteitä yhdistelemällä etsitään vastausta tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi pohjautuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa tutkimusprosessi etenee laajemmasta empiirisestä aineistosta kohti tiiviimpää ja käsitteellisempää näkemystä tutkittavana olevasta ilmiöstä. Uutta teoriaa muodostaessa alkuperäisaineisto kulkee rinnatusten teorian ja johtopäätöksien kanssa. Abstrahoinnissa empiirinen aineisto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin. Tutkimuksen tuloksissa tuodaan esille aineistosta muodostunut malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat sekä luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan ja esittämään sen, mitä tutkittavana olevat asiat tutkittaville merkitsivät.<sup>64</sup>

Tutkielma rakentuu johdannon ja päätelmien lisäksi neljästä käsittelyluvusta. Johdantoa seuraavassa pääluvussa (luku 2) käsittelem yleisesti Suomen Joogaliittoa, sen toimintaa sekä merkitystä 1980-luvulla Suomessa. Luvun avulla hahmotetaan niitä rakenteita, jotka loivat ympäristön erilaisille joogaan liitettävien käsityksien leviämiseksi. Samalla käsittelem erilaisia välineitä ja keinoja, joiden kautta Suomen Joogaliitto pyrki viemään eteenpäin tulkintaansa

---

<sup>63</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109, 122–125.

<sup>64</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018, 94, 125–127.

suomalaisesta joogasta. Tarkastelen myös Joogaliiton suhdetta kansainväliseen joogaverkoston ja Joogaunioniin. Kolmannessa luvussa analysoin Suomen Joogaliiton tulkintaa suomalaisesta joogasta, joka muodostui tasapainottelusta itämaisen tradition ja suomalaisen kulttuurin välillä. Luku havainnollistaa sitä, miten Joogaliitto ohjaili jäsenistöään tiettyjen käsityksien hyväksymiseen. Luvussa käsitellään erilaisia taustatekijöitä, jotka vaikuttivat liiton tulkintaan suomalaisesta joogasta. Neljännessä tutkielman luvussa tarkastelussa ovat joogan liitettävät terveydelliset käsitykset ja miten ne ilmenivät Joogaliiton toiminnassa. Viidennessä luvussa analysoin Joogaliitossa esiintyneitä ja harjoittajien kesken jaettuja uskonnollisia ja henkisiä käsityksiä, ja sitä miten ne ilmentävät muuttuvaa suomalaista uskonnollisuutta.

## 2 Suomen Joogaliitto 1980-luvulla

Suomessa oli 1980-luvulla kehittynyt rakenteet joogan opetukselle ja leviämiseksi. Joogaa opetettiin laajalti eri puolin Suomea ja harrastajien määrä oli lisääntynyt merkittävästi kahdella edellisellä vuosikymmenellä. Suomen sisällä Joogaliiton ympärille oli vakiintunut organisaatio, jossa käsitykset levisivät Saarijärven Joogaopiston, liiton julkaisutoiminnan sekä liiton kouluttamien joogaohjaajien kautta. Joogan suosion kasvulle oli luotu perusta, mutta edelleen uusi joogaharrastus haki vielä paikkaansa suomalaisessa yhteiskunnassa ja pyrki vieraana sopeutumaan vallitsevaan kulttuuriin.

Joogaliiton pyrkimys joogan tunnetuksi tekemiseksi Suomessa ei kuitenkaan tarkoittanut sulkeutumista omien kansallisten rajojen sisälle. Yhteyksiä ulkomaisiin joogayhteisöihin haluttiin luoda ja vaikutteita sekä inspiraatiota omaan joogatyöhön ammenettiin Suomen ulkopuolelta. 1980-luku voidaan nähdä vuosikymmenenä, joka edusti Joogaliitossa kansainvälistymisen aikaa. Liitto liittyi jäseneksi vuonna 1981 Euroopan Joogaunioniin, mikä merkitsi yhteyksien selkeytymistä kansainväliseen joogayhteisöön. European Yoga Union (EUY) oli perustettu vuonna 1971 Sveitsin, Ranskan, Belgian, Romanian ja Länsi-Saksan joogayhdistyksiä keskusjärjestöksi.<sup>65</sup> Jäsenyys kansainvälisessä joogayhteisössä toi suomalaiseen joogaan uudenlaisia vaikutteita, jotka sulautuivat osaksi jo omaksuttuja Joogaliiton periaatteita ja käsityksiä joogasta.

Tässä luvussa tarkastelen rakenteita, joiden sisällä erilaiset käsitykset joogasta levisivät Suomen Joogaliiton sisällä sekä Joogaliiton ja kansainvälisen Joogaunionin yhteistyön välityksellä. Käsittelen niitä välineitä, joiden kautta Joogaliitto pyrki suomalaistamaan joogaa. Tarkastelussa on se, miten Joogaliitto loi ylhäältä käsin kehykset sille, miten jooga tulisi ymmärtää, mihin se soveltui ja kelle se soveltui. Erilaisten rakenteiden ymmärtäminen on tärkeää, sillä erilaiset käsitykset joogasta kehittyivät ja levisivät siellä, missä joogaa harrastettiin. Sen lisäksi käsittelen Joogaliiton suhtautumista kansainväliseen Joogaunioniin sekä Unionin jäsenyyden merkitystä suomalaiselle joogalle. Tarkastelen myös Unionin kautta suomalaisille tutuiksi tulleita merkittäviä moderniin joogaan vaikuttaneita henkilöitä, joiden vaikutus lisääntyi Suomen Joogaliitossa 1980-luvulla.

---

<sup>65</sup> Rautaniemi 2020, 338; Suomen Joogaliitto ry 2010, 83, 93.

## 2.1 Suomen Joogaliiton rakenteet ja suomalaistamisen välineet

Vaikka joogan suosio kasvoi merkittävästi 1950- ja 1960-lukujen kuluessa, 1970-luvulla jooga oli edelleen marginaalinen ilmiö. Suomalaista joogaa opinnäytetyössään tutkinut Virve Repo mainitsee, että kasvusta huolimatta joogaa harrasti 1970-luvun lopussa vain noin 0,2 prosenttia suomalaisista.<sup>66</sup> Tultaessa 1980-luvulle Joogaliiton jäsenmäärä pysyi suhteellisen pienenä huolimatta kahden edellisen vuosikymmenen nopeasta kasvusta. Joogaliiton jäsenet koostuvat sekä yksityishenkilöistä että eri puolilla Suomea toimivista rekisteröidyistä joogayhdistyksistä. Suomen Joogaliitolla ja kullakin jäsenyhdistyksellä on oma jäsenkuntansa, ja osa jäsenyhdistysten jäsenistä kuuluu myös Joogaliittoon. Joogaliittoon kuului 1980-luvun alussa yhteensä 17 eri puolella Suomea toimivaa jäsenyhdistystä, minkä lisäksi liittoon liittyi 1980-luvun alkupuolella kaksi jäsenyhdistystä.<sup>67</sup> Suomen Joogalehdessä vuonna 1980 arvioitiin liiton opetuksen piiriin kuuluvan 20 000 henkilöä.<sup>68</sup>

Joogaliitto ei ainoastaan luonut henkistä ympäristöä joogan harrastajien kohtaamiselle vaan myös konkreettisen paikan, jossa niin aloittelevat kuin kokeneemmatkin joogaajat tulivat samaan tilaan oppimaan. Suomen Joogaopisto perustettiin Saarijärvelle vuonna 1973 vanhaan Ranta-Hännilän kansakouluun kurssi- ja koulutustoimintaa varten, mikä tarkoitti joogaopetuksen siirtymistä Viitakiven opistosta Saarijärvelle.<sup>69</sup> Joogaopisto oli vakiinnuttanut paikkansa 1980-luvulla, ja Joogaliiton järjestämä kurssimuotoinen joogaopetus oli keskittynyt hyvin pitkälle Joogaopistoon.<sup>70</sup> Saarijärvellä joogaa opetettiin viikonloppukursseilla, joissa fyysisten joogaharjoitusten ohella pidettiin luentoja erilaisista teemoista aina joogafilosofiasta uskonnollisuuteen ja terveyteen.<sup>71</sup> Joogalehdessä julkaistun vuosikertomuksen mukaan vuonna 1980 Joogaopistolla pidettiin yhteensä 44 kurssia, joissa osallistujia oli 994.<sup>72</sup> Joogaopetusta järjestettiin aikaisempien vuosikymmenien tapaan myös kansalais- ja työväenopistoissa kursseilla, joiden opettajat olivat hyvin usein saaneet ohjaajakoulutuksensa Suomen

---

<sup>66</sup> Repo 2011, 2.

<sup>67</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 29–30, 113.

<sup>68</sup> Arvioitu luku koostui liittoon kuuluvien 15 rekisteröidyn jäsenyhdistyksen sekä ohjaajan kautta liittoon yhteydessä olevien 40 rekisteröimättömän joogakerhon jäsenistöstä. Harrastajiin oli laskettu myös joogan harrastajat 80 joogapiiristä sekä työpaikkojen sekä kansalais- ja työväenopistojen joogapiireistä. Suomen Joogalehti 2/1980, 8–9.

<sup>69</sup> Rautaniemi 2020, 338; Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 39, 63.

<sup>70</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 39; Joogaopiston olemassaolon aikana joitain kursseja on poikkeuksellisesti järjestetty opiston ulkopuolella. Suomen Joogaliitto ry 2010, 63.

<sup>71</sup> Jokaisessa Suomen Joogalehdessä julkaistiin kurssikalenteri, jossa ilmeni joogaopistolla pidettävät kurssit. Esim. Suomen Joogalehti 1/1981, 43–46.

<sup>72</sup> Suomen Joogalehti 1/1981, 39.



Joogaliitossa.<sup>73</sup> Liiton kouluttamia ohjaajia oli vuoden 1979 lopussa 379, joista 320 oli naisia ja 59 miehiä.<sup>74</sup> Kuitenkaan tarkkoja määriä Joogaliiton piirissä harrastaneista henkilöistä ei ole mahdollista tehdä. Kansalais- ja työväenopistoissa joogaa harrastaneet eivät välttämättä kuuluneet liiton jäsenistöön. Joogaa toteutettiin 1980-luvulla myös liiton ulkopuolella muun muassa erilaisissa uskonnollisissa yhteisöissä, osallistumalla muiden organisaatioiden ja yhdistysten kursseille Suomessa ja ulkomailla, yksin kotona harjoitellen sekä lukemalla joogan liittyvää kirjallisuutta. Kuitenkin Suomessa järjestäytynyt joogaopetus tapahtui hyvin pitkälti joko liiton järjestämällä kursseilla ja tapahtumissa tai välillisesti eri jäsenyhdistysten ja Joogaliiton kouluttamien ohjaajien kautta.<sup>75</sup>

Yleisesti Suomen Joogaliiton toiminta oli aktiivista 1980-luvulla. Liitto järjesti talvipäiviä, joiden yhteydessä pidettiin vuosikokouksia, sekä syyspäiviä ja syysseminaareja, marrasmarkkinoita, ja vierailuja ulkomaille sekä lomamuotoisia ulkomaanmatkoja.<sup>76</sup> Joogaliiton ympärille oli muodostunut oma yhteisönsä, jonka jäsenet kokoontuivat viettämään yhdessä joulua, syntymäpäiviä ja vuosijuhlia Saarijärvelle.<sup>77</sup> Myös yhteistyö ja yhteydenpito Joogaliiton ja siihen kuuluvien yhdistyksien välillä oli tiivistä ja aktiivista.<sup>78</sup> Liiton toiminta perustui hyvin pitkälti vapaaehtoistyöhön.<sup>79</sup> Esimerkiksi Saarijärven opistolla joogaopetus sekä sen suunnittelu toteutettiin alusta lähtien vapaaehtoisvoimin. Palkkioita maksettiin vain muutamille kursseille kutsutuille ulkopuolisille opettajille tai luennoitsijoille. Opiston toimintaa tuettiin myös talkootyön voimin. Puolimaksullisille tai maksuttomille työleireille osallistuneet joogaharjoittajat antoivat oman panoksensa ottamalla osaa Joogaopiston rakentamiseen ja korjaukseen tai puutarhatöihin tai marjojen ja sienien keräämiseen.<sup>80</sup> Liiton jäsenet avustivat myös rahallisesti liiton ja opiston toimintaa.<sup>81</sup>

1960- ja 1970-luvuilla alkanut kiinnostus joogaa kohtaan ei pysähtynyt seuraavalla vuosikymmenellä. Kun kahdella edellisellä vuosikymmenellä voimakas kasvu oli luonut

---

<sup>73</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 30, 39.

<sup>74</sup> Suomen Joogalehti 2/1980, 8–9.

<sup>75</sup> Ketola 2008b, 275; Suomen Joogaliitto ry 2010, 30, 39; Junnonaho 1996, 33–35.

<sup>76</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 59–61, 114–115; Esim. Holopainen Suomen Joogalehti 4/1981 22–25; Holopainen Suomen Joogalehti 3/1981, 34–36; Leskinen Suomen Joogalehti 1/1985, 17–18; Suomen Joogalehti 1/1984, 38; Suomen Joogalehti 2/1981, 7–8.

<sup>77</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 70; Suomen Joogalehti 1/1982, 33–34; Paarmo Suomen Joogalehti 1/1981, 7–11; Suomen Joogalehti 4/1983, 11–18; Suomen Joogalehti 4/1983, 19–20.

<sup>78</sup> Suomen Joogalehti 2/1980, 29–31; Jägerroos Suomen Joogalehti 3/1985, 37; Suomen Joogalehti 3/1986, 29.

<sup>79</sup> Hallituksen jäsenet eivät saaneet rahallista korvausta työstään. Heikinheimo Suomen Joogalehti 4/1988, 32.

<sup>80</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 52, 56–58, 64; Suomen Joogalehti 3/1983, 11–12; Korkiamäki Suomen Joogalehti 4/1987, 27–29.

<sup>81</sup> Tavi Suomen Joogalehti 2/1986, 26; Suomen Joogaliitto ry 2010, 30.

tarpeen joogaopetuksen tarjonnan lisäämiseksi ja organisoimiseksi, 1980-luvulla edelleen kasvava kiinnostus kannusti joogaopetuksen kehittämiseen.<sup>82</sup> Joogaliiton ohjaajakoulutus oli alkanut vuonna 1971.<sup>83</sup> Joogalehdessä kerrottiin, että alkuvuosina kysyntää joogalle oli erityisesti keski-ikäisten naisten parissa. He etsivät monenlaisten paineiden alaisina jotain uutta elämäänsä. Jooga koettiin rentouttavana, virkistävänä ja kuntouttavana menetelmänä, joka antoi luvan itsestä huolehtimiseen. Sen lisäksi joogaharrastus oli tuonut heille muutakin rikkautta elämään.<sup>84</sup> Joogaharrastajien joukossa nähtiin muutoksia 1980-luvulle tultaessa, minkä vuoksi opettajakoulutuksen kehittäminen nähtiin tarpeellisena. Joogasta haettiin muutakin kuin rentoutumista. Joogaharrastajien tiedollinen taso joogasta ja joogafilosofiasta oli noussut joogan suosion lisääntymisen myötä, ja uudet oppilaat olivat koulutetumpia ja tiedostavampia, minkä vuoksi ohjaajien koulutuksessa nähtiin puutteita. Vaikeutena oli ollut erityisesti joogan syvällisen sanoman tulkitseminen.<sup>85</sup> Joogaliitossa alettiin kiinnittää huomiota joogaohjaajien koulutukseen sekä koulutuksen yhtenäistämiseen, mikä johti ohjaajien koulutuksen laajentumiseen ja selkeämpään jäsentymiseen 1980-luvun kuluessa.<sup>86</sup>

Suomen Joogaliitossa koettiin, että organisoidun koulutuksen lisäksi opetuksen sisältöön kaivattiin selkeyttä, mikä johti 1980-luvulla liiton toimittamien joogaoppaiden julkaisemiseen. Joogaliitto julkaisi vuonna 1983 teoksen *Jooga Suomessa I. Joogaohjaajan opas* sekä kaksi vuotta myöhemmin jatko-oppaan *Jooga Suomessa II. Jooganharjoittajan ja -ohjaajan opas*.<sup>87</sup> Kolmas opaskirja *Jooga Suomessa III* ilmestyi 1990.<sup>88</sup> Oppaissa annettiin käytännön ohjeita joogatuntien ohjaamiseen, mutta myös kerrottiin joogan historiallisista taustoista, joogan vaikutuksista sekä jaettiin eettisiä sekä moraalisia opetuksia. Ensimmäisessä joogaoppaassa todettiin, että lisääntyvä kiinnostus joogaa kohtaan ja joogan aseman vakiintuminen oli luonut kysyntää suomalaiselle joogakirjallisuudelle. Aiemmin joogatietoisuutta oli pitänyt ammentaa etupäässä vieraskielisestä tai käänöskirjallisuudesta.<sup>89</sup> Joogaoppaiden tekeminen pohjautui

---

<sup>82</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 10; Rautaniemi 2020, 337.

<sup>83</sup> Joogaohjaajaksi valmistui yhden viikon peruskurssin ja yhden viikon jatkokurssin jälkeen. Suomen Joogaliitto ry 2010, 81; Repo 2011, 42.

<sup>84</sup> Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 14–17; Suzanne Newcombe on tarkastellut naisten harjoittamaa joogaa aikuiskoulutuksessa 1960–1980-luvuilla Britanniassa. Newcomben mukaan joogaharrastusta pidettiin sosiaalisesti hyväksyttynä keinona, jonka kautta äidit ja vaimot saivat osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Harrastuksen kautta naiset saivat kokemuksia oman kehon vapaudesta ja autonomiasta sekä loivat kontakteja muihin naisiin. Joogalla naiset tavoittelivat terveyttä, hyvinvointia ja nuorekkuutta. Newcombe 2007, 37–63.

<sup>85</sup> Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 14–17.

<sup>86</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 84.

<sup>87</sup> Saari & Holopainen & Suvanto 1983; Holopainen & Saari & Suvanto & Valanne 1985.

<sup>88</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 107; Blomqvist & Holopainen, 1990.

<sup>89</sup> Saari & Holopainen & Suvanto 1983, 3.

Joogaliiton pyrkimykseen tarjota apua ja keinoja joogaohjaajille opetuksensa tueksi, mutta samalla haluttiin varmistaa, että liiton piirissä tapahtuva opetus noudattaisi liiton omaksumaa linjaa ja käsityksiä joogasta. Suomen Joogalehden ja joogaoppaiden lisäksi liitto julkaisi myös muuta joogakirjallisuutta. 1980-luvulla julkaistiin muun muassa *Joogan perusteet I* sekä *Jooga ja inhimillinen kasvu*.<sup>90</sup>

Yleisesti Joogaliitolla oli 1980-luvulla merkittävä asema suomalaisen joogan opetuksen piirissä. Kimmo Ketolan mukaan on mahdollista, että Joogaliiton työ joogan saattamiseksi jokaisen suomalaisen ulottuville on joogan suosion taustalla Suomessa. Tästä kertoo muun muassa joogan tasainen levinneisyys.<sup>91</sup> Myös Måns Broon mukaan Joogaliiton merkitys joogan levittäjänä Suomessa oli keskeinen. Liiton laaja ja hyvin asialleen omistautunut ihmisverkosto pyrki edistämään joogan harrastusta vapaa-ajalla sekä vapaaehtoistyönä, mikä mahdollisti sen, että jooga oli saatavilla edullisesti joka puolella Suomea.<sup>92</sup> Matti Rautaniemi puolestaan toteaa Joogaliiton tehneen arvokasta pioneerityötä joogan juurruttamiseksi Suomeen.<sup>93</sup> Opinnäytetyössään Repo mainitsee Suomen Joogaliiton voimakkaasti joogan leviämiseen vaikuttaneena ryhmänä.<sup>94</sup> Vaikka joogaa harrastettiin myös liiton ulkopuolella, Joogaliiton asema maanlaajuisena katto-organisaationa on vaikuttanut varmasti siihen, minkälaisia merkityksiä jooga sai ja mitä käsityksiä joogaan liitettiin 1980-luvulla laajemminkin Suomessa. Joogaliiton panos joogan tunnettuuden lisäämiseksi näkyy edelleen esimerkiksi hathajoogan saamassa merkityksessä. Suomen Joogaliiton opettama hathajooga oli pehmeää ja hellävaraista liikehdintää, joka muistutti hyvin paljon venyttelyä. Kun muualla maailmassa hathajoogalla viitataan yleisesti asentojoogaan, Suomessa hathajooga yhdistetään joogamuotoon, joka on tyyliltään hellä ja lempeä mahdollisesti juuri Joogaliiton lempeän opetustyylin ansiosta.<sup>95</sup>

Kansainvälisessä kehyksessä tarkasteltaessa suomalaisten joogaharrastus ei näyttäydä poikkeavana ja irrallisena ilmiönä, vaan se on osa samaa kehitystä, joka liittyy joogaa koskevan kiinnostuksen lisääntymiseen yleisesti maailmassa. Vielä 1900-luvun alussa jooga kiinnosti Euroopassa harvalukuista joukkoa, jotka näkivät joogan arvon nimenomaan sen filosofisessa puolessa. Joogan suosion kasvu hidastui toisen maailmansodan aikana, mutta pian sen jälkeen

---

<sup>90</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 106–107; Holopainen et al. 1987; Holopainen 1988.

<sup>91</sup> Ketola 2008b, 275.

<sup>92</sup> Broo 2012, 25.

<sup>93</sup> Rautaniemi 2020, 337.

<sup>94</sup> Repo 2011, 33.

<sup>95</sup> Broo 2012, 25.

ja erityisesti 1960-luvulla jooga jatkoi kehittymistään ja levittäytymistään nopeasti, kun erilaiset joogakoulut ja joogatrendit levisivät ympäri maailmaa. Joogaopettajien määrä ja ammatillistuminen lisääntyivät, samoin erilaiset joogatyylit. Jooga alkoi saavuttaa laajempaa sosiaalista hyväksyntää 1980-luvun loppupuolella ja erityisesti 1990-luvulla, mikä johti myöhempään joogan suosion nopeaan kasvuun 2000-luvun alkupuolella. Teoksessaan De Michelis esittää kehityskaaren, joka koskee joogaa kehitystä 1970-luvun puolivälistä 1980-luvun lopulle. De Michelisin mukaan joogan popularisoinnin myötä osa joogakouluista ja opettajista menettivät asemansa, mutta jäljelle jäävät koulut alkoivat kehittää pysyvämpiä instituutiomaisia rakenteita ja kehittää omaa opetustaan suuntautuen tiettyyn alueeseen tai tekniikkaan. Tähän kuului joogaopettajakoulutuksien standardisointi sekä erilaisten joogan käytännöllisten applikaatioiden tutkiminen ja kehittäminen. Näitä olivat joogan yhdistäminen urheiluun, kuntoliikuntaan sekä lääkinnällisen terapian soveltaminen joogaan, jossa jooga nähtiin keinona estää fyysinen tai psykologinen sairaus. Samaan aikaan joogakoulut alkoivat kehittää tiettyntyyppistä opetusta ja asiantuntijuutta. Joogaharrastajien keskuudessa ilmestyi myös jako ydinjäseniin sekä marginaalisiin seuraajiin, joka tuli näkyväksi hierarkkisissa institutionaalisissa suhteissa. Suhteet olivat kuitenkin monimutkaisia.<sup>96</sup>

Monin tavoin joogan kehitys Suomessa noudatti samaa linjaa kuin muuallakin Euroopassa, jossa joogan harrastajat olivat alkaneet ensin organisoitua paikallisiksi yhdistyksiksi ja myöhemmin kansallisella tasolla 1960-luvun aikana. Yhdysvalloissa eurooppalaistyyliset joogayhdistykset olivat harvinaisia. Siellä jooga levisi lähinnä intialaisten gurujen<sup>97</sup> perustamien keskusten ja yksityisyrittäjinä toimivien, matkaavien joogaopettajien välityksellä. Yhdysvaltalainen malli saapui myöhemmin myös Eurooppaan. Ensimmäiset eurooppalaiset kaupalliset joogakoulut perustettiin 1970-luvulla, ja niiden määrä lisääntyi räjähdysmäisesti 2000-luvun alussa.<sup>98</sup> Suomeen alkoi virrata useita erilaisia joogasuuntauksia sekä kaupallisen joogan muotoja 1980–1990-lukujen vaihteessa. Joogan kaupallistuminen liittyi läheisesti nimenomaan astangajoogan Suomeen saapumiseen 1980-luvun lopulla, minkä on nähty aloittaneen uuden ajanjakson suomalaisessa joogaharjoituksessa. Ensimmäinen astangajoogaa opettava koulu perustettiin vuonna 1996 Poriin. Joogaliiton opettama venyttelyä muistuttava hathajooga oli kiinnostanut erityisesti vanhempaa ikäluokkaa, kun taas fyysisesti vaativampi

---

<sup>96</sup> De Michelis 2004, 191–193.

<sup>97</sup> Guru tarkoittaa henkisille harjoituksille omistautunutta opettajaa. Rautaniemi 2020, 91.

<sup>98</sup> Rautaniemi 2020, 337–338. Esimerkiksi Britanniassa jooga harrastettiin 1960–1980-luvuilla valtion tukeman aikuisopetuksen sekä erilaisten joogayhdistyksien puitteissa. Newcombe 2007, 37–39.

astangajooga innoitti uutta ja nuorempaa joogaharjoittajien sukupolvea.<sup>99</sup> Astangajooga kasvoi 1990-luvulla maan suosituimmaksi joogamuodoksi, ja seuraavalla vuosikymmenellä se valtavirtaistui. 1990-luvulta lähtien uusia joogatyylejä on syntynyt lukuisia, ja erilaisia muita joogamuotoja on virrannut Suomeen.<sup>100</sup> Merkittävän eron Joogaliiton opettaman joogan ja astangajoogan kaltaisten joogasuuntauksien välillä muodostaa se, että uudet joogamuodot edustavat joogan kaupallistunutta muotoa, jolloin opetus tapahtuu yksityisissä joogakouluissa. Sen lisäksi monet astangajoogan kaltaiset joogasuuntaukset perustuvat tietyn opettajan kehittämään opetusperinteeseen ja ylijarjaiseen säädeltyyn opetukseen, kun taas Joogaliiton opettamassa joogassa oli kyse joogan sopeuttamisesta suomalaiseen kulttuuriin ja suomalaisen verkoston luomisesta joogaharrastukselle.<sup>101</sup> Joogaliiton opettama jooga ei kuitenkaan ollut täysin irrallinen kansainvälisestä kehiksestä, sillä jooga itsessään on kansallisia rajoja ylittävä ilmiö. Tämän lisäksi liitolla oli yhteyksiä ulkomaalaisiin joogaopettajiin ja joogayhdistyksiin, järjestöihin ja kouluihin sekä kansainvälisiin joogaverkostoihin.

## **2.2 Osaksi kansainvälistä joogaperhettä – Joogaliiton ja Joogaunionin välinen yhteistyö**

Vuosisadan alussa sekä sodanjälkeisenä aikana jooga oli tullut tunnetuksi Suomessa hyvin pitkälti itämaisen ja länsimaisen kulttuurivaihdon välityksellä. Kuitenkin kyse oli ollut lähinnä yksittäisten ihmisten kiinnostuksesta sekä Suomessa vierailleiden joogaopettajien ja asiantuntijoiden vuorovaikutuksesta suomalaisten kanssa.<sup>102</sup> Joogaunioniin liittyminen muutti olennaisesti sen, miten joogaa koskeva kulttuurivaihto tapahtui Suomessa. Sen sijaan, että opetus olisi tapahtunut opettajalta oppilaalle, opetus siirtyi eteenpäin kahden organisaation välityksellä, mikä tarkoitti myös joogaan liittyvien käsityksien suodattumista kahden yhdistyksen lävitse. Merkittävää oli myös se, että kulttuurivaihto siirtyi Suomen ja Intian välisestä vuorovaikutuksesta Euroopan sisäiseksi. Katse käännettiin mystisestä idästä kohti

---

<sup>99</sup> Rautaniemi 2010, 47; Liiton jäsenistön ikärakenne tulee näkyväksi Joogalehdessä. Lehdessä esimerkiksi keskustellaan, miten saataisiin nuoret mukaan joogaharjoitteluun tai miten jooga auttaa ikääntyvää ihmistä. Esim. Suomen Joogalehti 1/1986; Suomen Joogalehti 3/1989.

<sup>100</sup> Rautaniemi 2010, 8; Rautaniemi 2020, 338–339.

<sup>101</sup> Rautaniemi 2010, 9; Repo 2011, 73.

<sup>102</sup> On huomioitava, että nämä varhaisimmat vuorovaikutussuhteet jättivät jälkensä siihen, millaisen muodon jooga oli saanut Suomessa 1980-luvulle saavuttaessa. Repo 2011, 22–23; Halén 1981, 107–120; Junnonaho 1996, 33.

eurooppalaista järjestynyttä yhdistystä, jossa joogaa oli hyvin pitkälti tulkittu länsimaisen kehityksen lävitse, ja jossa se oli vakiinnuttanut länsimaisen muotonsa.

Erityisesti 1980-luvun alku edustaa aikaa, jolloin kansainväliset yhteydet Euroopan Joogaunionin ja Suomen Joogaliiton välille alkoivat muodostua ja vakiintua. Päätöksestä yhteistyön aloittamisesta Joogaunionin kanssa tiedotettiin Joogalehdessä vuonna 1980. Liittymistä Joogaunionin pidettiin merkittävänä, sillä Unionin kautta Joogaliitto pääsisi osalliseksi yhteisöön, jonka nähtiin tekevän tärkeää työtä kantaessaan yhteistä vastuuta joogan opettamisesta sekä joogaopettajien kouluttamisesta Euroopassa. Yhteistyön luvattiin tuovan uusia käytännön mahdollisuuksia kehittää joogaopetusta Suomessa, ja sen kerrottiin avaavan kanavat yhteistyöhön muissa Euroopan maissa asuvien joogaihmissa kanssa. Erityisen merkittävää oli myös kosketus Unionin opettajavoimiin. Tiedotteessa kerrottiin Joogaliiton rivijäsenien pääsevän hyötymään alkavan yhteistyön eduista. Unioni välitti intialaisten joogaopettajien ja asiantuntijoiden matkoja Eurooppaan, minkä vuoksi Unionin kautta olisi mahdollista saada myös huipputason osaajia Suomeen.<sup>103</sup>

Vuonna 1980 julkaistusta tiedotteesta välittyi halu liittyä osaksi joogayhteisöä, jonka tekemää työtä pidettiin Joogaliitossa merkittävänä ja tarpeellisena. Euroopan Joogaunionin tavoitteet yhtyivät monin tavoin Suomen Joogaliiton päämääriin, joita olivat joogan tunnettuuden lisääminen, yhteistyöverkostojen luominen joogaharjoittajien kesken sekä joogaopettajien koulutuksen järjestäminen. Yhteneväiset tavoitteet luultavasti vaikuttivat päätökseen liittyä Unioniin, sillä sen koettiin tukevan suomalaista joogatyötä.<sup>104</sup> Joogaliitossa liittymistä kansainväliseen unioniin kuvailtiin liittymisenä eurooppalaiseen joogaperheeseen, jossa suomalaisten vapaaehtoisvoimin toteutuvaa joogatyötä arvostettiin, sillä sitä pidettiin puhtaana ja pyyteettömänä. Vuoden 1988 Joogalehdessä yhteistyön alkua muisteltiin merkittävänä aikana Joogaliiton kehittämisessä, ja vuosikymmenen alkua kuvattiin uutena aaltona.<sup>105</sup> Ulkomaisia yhteyksiä, jotka tarjosivat laajemman näkökulman joogaan ja mahdollisuuden osallistua eurooppalaiseen joogayhteisöön, pidettiin yhä vuosikymmenen lopulla arvossa: ”Meidän jokaisen on hyvä tuntea olevamme osana jotakin laajempaa kokonaisuutta esim. omaa Joogaliittoamme ja koko maailman joogaperhettä.”<sup>106</sup>

---

<sup>103</sup> Suomen Joogalehti 4/1980, 39.

<sup>104</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36–37.

<sup>105</sup> Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 19–21.

<sup>106</sup> Heikinheimo Suomen Joogalehti 4/1988, 33.

Unionin jäsenet tapasivat toisensa vuosittain järjestettävissä viikon pituisissa konferensseissa. Zinalin pikkukylässä Sveitsissä pidetyt seminaarit olivat avoimia joogan opettajille ja harrastajille, ja niiden yhteydessä myös Unionin päättävät ja hallinnolliset elimet pitivät kokouksiaan.<sup>107</sup> Seminaarien aikana järjestettiin käytännön harjoituksia, luentoja ja keskustelutilaisuuksia, jotka tarkastelivat joogaa eri näkökulmista. Osallistujamäärä seminaareissa vuosien varrella vaihteli, mutta lehdessä kerrottiin seminaareihin osallistuneen 450–550 joogaharrastajaa noin 40 eri maasta.<sup>108</sup> Suomesta seminaareihin osallistuivat Joogaliiton edustajiksi valitut Joogaliiton puheenjohtaja Arvo Tavi, joka toimi Unionin toimeenpanevan komitean jäsenenä sekä tohtori Kirsti Valanne, joka osallistui Unionin koulutuksesta vastaavaan toimikuntaan.<sup>109</sup> Joogaliitto järjesti yhteisiä matkoja vuotuisen syysseminaariin, ja virallisten edustajien lisäksi matkoilla oli myös muita suomalaisia joogaharjoittajia, joiden innostus vaihteli vuosien varrella.<sup>110</sup> Vuonna 1983 Zinaliin matkasi virallisen edustuksen lisäksi yhdeksän joogaharrastajaa, ja suurimmillaan suomalaisryhmän edustuksen kerrotaan olleen vuonna 1986, jolloin matkalle lähti 30 henkeä.<sup>111</sup> Suomalaiset joogaharrastajat valitsivat Zinalissa ohjelman oman kiinnostuksensa mukaan. Osallistujien mahdollisuuksia ottaa osaa ohjelmaan rajasi jonkin verran kielimuuri, sillä monien aamuharjoitusten ja luentojen opetus oli ranskankielistä, tosin osa järjestettiin englanniksi, saksaksi, espanjaksi ja hollanniksi. Vuonna 1982 seminaariin osallistunut Elvi Saari harmitteli Joogalehdessä, että seminaarin asanaharjoitukset sekä pääohjelma olivat pääosin ranskankielistä ilman tulkkausta ja painettua materiaalia.<sup>112</sup> Zinaliin matkustaneet suomalaiset kertoivat kokemuksistaan Joogalehdessä. Julkaistut kertomukset vaihtelivat yleisistä tuntemuksista, jotka olivat syntyneet vierailtaessa kauniissa sveitsiläisessä alppikylässä, yksityiskohtaisiin selostuksiin seminaarien ohjelmista.<sup>113</sup>

Joogaunionin seminaareissa tutustuttiin tiiviimmin erityisesti Shri Tirumalai Krishnamacharyan (1888–1889) ja Swami Sivanandan (1887–1963) opetukseen.<sup>114</sup> Suomen Joogalehdessä raportoitiin 1981 Sveitsissä Zinalissa pidetystä Euroopan Joogaunionin

---

<sup>107</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 93.

<sup>108</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36–37; Saari Suomen Joogalehti 4/1982, 37; Suomen Joogalehti 4/1983, 21; Rantala Suomen Joogalehti 4/1984, 33.

<sup>109</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36; Suomen Joogalehti 4/1980, 39.

<sup>110</sup> Suomen Joogalehti 2/1984, 27; Suomen Joogalehti 1/1984, 38.

<sup>111</sup> Suomen Joogalehti 4/1983, 21; Tavi Suomen Joogalehti 4/1988, 30.

<sup>112</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1982, 37.

<sup>113</sup> Esim. Rantala Suomen Joogalehti 4/1984, 32–34; Saari Suomen Joogalehti 4/1982, 37–40.

<sup>114</sup> Rautaniemi 2020, 200, 204.

syyskokouksesta, jonka ohjelma oli rakennettu Sivanandan ja Krishnamacharyan ympärille. Kokouksessa heidän oppilaansa tulksivat opettajiensa opetusta. Sivanandan oppilaista paikalla oli Swami Satyananda Saraswati, joka oli jo ehtinyt edellisenä kesänä vieraillla Suomessa Joogaliiton kurssilla. Krishnamacharyan poika, T.K.V. Desikachar (1938–2016), selosti isänsä opetuksen pääpiirteitä. Paikalla oli myös toinen Suomessa kuluneena vuonna vierailut joogaopettaja Faridah Sheik Ahmad, joka puolestaan oli Desikacharin oppilas.<sup>115</sup> Seuraavan vuoden kokouksessa kaksi intialaista pääpuhujaa olivat Swami Chidananda ja Swami Satchidananda, jotka olivat Sivanandan oppilaita.<sup>116</sup>

Sekä Krishnamacharya että Sivananda vaikuttivat voimakkaasti modernin joogatulkinnan syntyyn. He pyrkivät tuomaan joogan osaksi tavallisen ihmisen elämää iästä, sukupuolesta, kansallisuudesta ja uskonnosta riippumatta. Molemmat painottivat hathajoogassa sen terapeuttisia ja terveyttä ylläpitäviä vaikutuksia, mikä vaikutti myös joogan näkemiseen terveysliikuntana. Länsimaissa nykyään kaikkein suosituimmat joogasuuntaukset perustuvat Krishnamacharyan ja Sivanandan sekä heidän oppilaidensa kehittämiin joogamuotoihin.<sup>117</sup> Krishnamacharyaa pidetään laajasti modernin joogan isänä ja asanapainotteisen hathajoogan uranuurtajana sekä modernin joogan mahdollisesti merkittävimpänä gurunä. Merkittävä osa länsimaissa harjoitetusta joogasta perustuu tavalla tai toisella hänen opetuksiinsa, sillä hän opetti monia 1900-luvun lopulla kansainvälisesti tunnetuksi tulleita ja merkittäviä Euroopassa vaikuttaneita joogaguruja. Matti Rautaniemen mukaan myös Suomen Joogaliiton opettama jooga voidaan jäljittää Krishnamacharyan opetukseen. Swami Sivananda puolestaan työskenteli joogaa koskevan tietoisuuden levittämiseksi mahdollisimman monien ihmisten ulottuville kaikkialle maailmaan laajan kirjallisen julkaisutoiminnan avulla. Huonon terveytensä vuoksi Sivananda ei itse matkustanut ulkomaille opettamaan, vaan hänen oppilaansa tekivät tunnetuksi opettajansa opetuksia länsimaissa.<sup>118</sup> Suomalaisille Sivanandan opetukset tulivat tutuiksi muun muassa hänen oppilaansa Swami Satyananda Saraswatin vierailujen kautta. Lisäksi Joogalehdessä julkaistiin toisen Sivanandan oppilaan, Swami Satchidanandan, kirjoituksia.<sup>119</sup>

---

<sup>115</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36; Rautaniemi 2020, 207.

<sup>116</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1982, 37; Suomen Joogaliitto ry 2010, 73.

<sup>117</sup> Ketola 2008a, 175; Singleton 2010, 175, 188.

<sup>118</sup> Rautaniemi 2020, 194, 200–201, 204–205, 208; Sarbacker 2014, 103; Newcombe 2009, 990, 995.

<sup>119</sup> Rautaniemi 2020, 200–201, 204; Newcombe 2009, 995; Suomen Joogaliitto ry, 2010, 63; Holopainen Suomen Joogalehti 3/1981, 10–13; Strengell Suomen Joogalehti 2/1981, 36–37; Satchidananda Suomen Joogalehti 1/1981, 29–30; Satchidananda Suomen Joogalehti 3/1989, 37; Suomen Joogalehti 2/1985, 42.



Krishnamacharyan ja Sivanandan opetusperinteiden vaikutus lisääntyi Joogaliitossa, kun Unionin opettajat saapuivat Suomeen opettamaan. Ensimmäinen Unionin kautta Suomeen saapunut joogaopettaja oli malesialaissyntyinen joogaterapiaan erikoistunut Faridah Sheikh Ahmad, joka piti kursseja 1980- ja 1990-luvuilla Siuntion kylpylässä sekä lukuisia ohjaajaseminaarikursseja Joogaopistolla.<sup>120</sup> Erityisesti merkittävää oli, että yhteistyö toi Joogaopistolle belgialaisen Gérard Blitzin (1912–1990), joka toimi Joogaunionin puheenjohtajana vuodesta 1974 kuolemaansa asti.<sup>121</sup> Hän oli André van Lysebethin ohella toinen Euroopan Joogaunionin perustajista. Sekä Blitz että van Lysebeth olivat molemmat Krishnamacharyan länsimaisia oppilaita. André van Lysebeth ei ilmeisesti koskaan vierailut Suomessa, mutta hän kirjoitti monia joogaa käsitteleviä kirjoja ja määritteli joogan suhdetta uskontoon. Lysebethin mukaan kuka tahansa voisi harjoittaa menestyksellisesti hathajoogaa, sillä se ei ole uskonto, eikä edellytä harjoittajansa uskovan mihinkään filosofiaan tai kuuluvan mihinkään kirkkokuntaan. Jooga oli ainoastaan psykosomaattista kuria, mutta silti ainutlaatuinen menetelmä sen verrattomien ja terveellisten vaikutuksien vuoksi.<sup>122</sup> Erittäin merkittävää Blitzin opetuksessa oli se, että hän toi oman opettajansa Krishnamacharyan perinteen vaikutusta Suomeen. Vaikka Gérard Blitz ei ollut sitoutunut yhden gurun linjaan, hänen opetuksessaan näkyi Krishnamacharyan perintönä joogaharjoituksen sovittaminen yksilöllisiin tarpeisiin. Blitzin kerrottiin korostaneen vapautta tehdä omia valintoja, ja luottaneen siihen, että uskollinen harjoitus auttoi joogaajaa löytämään omia tarpeitaan vastaavan harjoitusmuodon.<sup>123</sup>

Ratkaisu ongelmaan, joka oli syntynyt tarpeesta kehittää ja syventää suomalaisten joogaohjaajien koulutusta ja osaamista, löytyi Unionista ja sen opettajista sekä Gérard Blitzistä. Ohjaajien jatkokoulutus sai alkunsa, kun Blitz tarjoutui avuksi opettajakoulutuksen kehittämiseen tutustuttuaan Joogaliiton opettamaan joogaan, joka toteutettiin vapaaehtoistyönä. Blitz aloitti vuonna 1982 opetuksensa Joogaopistossa, ja seuraavana vuonna hänen oppilaansa aloittivat omat kurssinsa. Vuosien 1982–1989 välisenä aikana Gérard Blitz sekä hänen lähioppilaansa Manuela Borri Renosto, Carla Sgroi, Fernande Valentine, Moiz Palaci, Renata Angelini ja sekä myöhemmin Heidi Stabe vierailivat Suomessa vuosittain pitämässä viisiosaisia 5-vuotisseminareja, joista osa oli suunnattu joogaohjaajien

---

<sup>120</sup> Suomen Joogalehti 2/1981, 38; Suomen Joogalehti 4/1981, 45; Suomen Joogalehti 4/1984, 39; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 19–20; Suomen Joogaliitto ry 2010, 63, 73.

<sup>121</sup> European Union of Yoga 2021.

<sup>122</sup> Ketola 2008a, 177; Rautaniemi 2020, 338.

<sup>123</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 83.

jatkokoulutukseksi. Osa kursseista oli avoimia kaikille joogaan perehtyneille. Joogalehdessä vuonna 1989 kerrottiin Blitzin ja tämän oppilaiden opetuksessa olleen mukana neljä eri ryhmää, joissa työskenteli yhteensä 120 ohjaajaa. Ryhmät työskentelivät opettajansa johdolla viikon ajan vuosittain, jonka jälkeen he jatkoivat omaehtoista työskentelyä valitseman aiheen parissa.<sup>124</sup>

Joogaliitossa nähtiin kursseilla olleen ratkaiseva merkitys ohjaajien oman harjoituksen syventymiselle sekä joogafilosofiaan tutustumiselle ja sen tutkimiselle. Blitzin ja hänen oppilaidensa ohjaamien ryhmien kautta saatuun tietoon suhtauduttiin hyvin myönteisesti. Tiedon nähtiin kehittävän joogan laatua Suomessa. Ohjaajakoulutuksen ansiosta oli ymmärretty joogan kokonaiskuva, mihin kuului harjoituksen lisäksi erilaiset joogatekstit ja niiden tulkinta ja sisäistäminen. Erilaiset harjoituksen periaatteet ja keinot, jotka olivat tulleet tutuksi, mahdollistivat sen, että oppilaalle pystyttiin suunnittelemaan juuri hänen tarpeisiinsa vastaava harjoitus.<sup>125</sup> Vaikka ohjaajakoulutukseen oltiin yleisesti hyvin tyytyväisiä, sen toteutumisessa yhteistyössä Unionin kanssa koettiin olevan myös puutteita, mikä tulee esille kursseille osallistuneen Erna Koljosen kirjoituksessa Joogalehdessä. Vaikka Koljonen yleisesti suhtautui myönteisesti ulkomaisiin opettajiinsa, kritiikkiä sai osakseen henkilökohtaisen ohjauksen puute. Ongelmana oli kieli- ja tulkki-ongelmat, jotka rajoittivat keskustelua ohjaajan kanssa omista onnistumista ja vaikeuksista. Koljonen myös huomautti, että jossain vaiheessa tällainen opetus luultavasti tulisi loppumaan, ja siihen tulisi jo asennoitua: ”Onhan meidän ajan mittaan myös opittava seisomaan omilla jaloillamme.”<sup>126</sup> Erna Koljosen odottama muutos tapahtuikin hyvin pian. Vuonna 1989 Joogaliitto päätti alkaa järjestää omin kouluttajavoimin jatkokoulutusta suomalaisille joogaopettajille. Yhtenä syynä oli omalla äidinkielellä kaivattu opetus. Alkunsa sai ensimmäinen suomenkielinen 5-vuotisseminaari. Vuonna 2010 julkaistun historiikin mukaan yhteydet kansainvälisiin joogaohjaajiin jäivät kuitenkin elämään, sillä esimerkiksi Carla Sgroi ja Heidi Stabe tekivät edelleen vierailuja Suomeen historiikin julkaisun aikana.<sup>127</sup>

---

<sup>124</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 73, 97; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 20; Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 16–17.

<sup>125</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 83–84; Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 16–17.

<sup>126</sup> Koljonen Suomen Joogalehti 1/1989, 22.

<sup>127</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 73, 84.

### 3 Suomen Joogaliiton opettama jooga

Samanaikaisesti kun Suomen Joogaliitto koki tehtäväkseen opettaa ja edistää suomalaisille ja suomalaiseen kulttuurin soveltuvaa joogaa, liitto painotti oman opetuksensa perustuvan ikaikaiseen ja muinaiseen joogan perinteeseen, itämaiseen joogakirjallisuuteen sekä intialaisten ja läntisessä maailmassa esiintyvän joogaopetuksen vapaaseen ja itsenäiseen sovellutukseen. Liiton opetus muotoutuikin tasapainoilusta intialaisen joogaperinteen sekä länsimaisen ja suomalaisen kulttuurin välillä.<sup>128</sup>

Tässä luvussa käsittelen sitä, millä tavoin Suomen Joogaliitto määritteli suomalaisen joogan. Liiton määritelmä suomalaisesta joogasta loi kehyksen käsityksille, joita joogaan liitettiin suhteessa terveyteen ja uskontoon. Tarkastelen, miten Suomen Joogaliitto tasapainotteli suomalaisen kulttuurin ja itämaisen joogaperinteen välillä sekä sitä, millä tavoin liitto veti rajan Intiassa harjoitettavan joogan ja suomalaisen joogan välillä. Esittelen liiton käyttämiä erilaisia keinoja joogan etäännyttämiseksi intialaisesta uskonnollisuudesta ja joogan kotouttamiseksi suomalaiseen maalliseen ja hengelliseen maaperää. Käsittelen erilaisia syitä ja tekijöitä, jotka vaikuttivat Joogaliiton suomalaiseen joogantulkintaan. Tarkastelen Intiassa 1800- ja 1900-luvuilla tapahtunutta joogan modernisointia, jonka yhteydessä syntyneet tulkinnat loivat pohjan Joogaliiton joogatulkinnalle sekä joogan ymmärtämiseksi terveydellistä hyvinvointia lisäävänä ja uskonnosta riippumattomana menetelmänä. Tarkastelen Joogaliiton suhdetta kansainväliseen joogayhteisöön ja Joogaunioniin, jonka opettajista Suomen Joogaliitto löysi opetukselleen ulkomaisia auktoriteetteja ja omalle joogatulkinnalleen vahvennusta. Lopuksi analysoin Joogaliiton suhdetta muihin 1980-luvulla vaikuttaneisiin joogaa opettaneisiin aatteellisiin virtauksiin ja uskonnollisiin liikkeisiin.

#### 3.1 Suomalainen joogatulkinta

Vaikka joogan harrastus oli lisääntynyt ja Suomen Joogaliiton toiminta oli 1980-luvulla vakiintunut joogaharrastajien piireissä, haki liitto edelleen paikkaansa suomalaisessa yhteiskunnassa ja tavoitteli joogalle laajempaa yhteiskunnallista hyväksyntää. Jooga oli

---

<sup>128</sup> Saari Suomen Joogalehti 2/1985, 3–4; Melartin Suomen Joogalehti 2/1986, 37; Saari Suomen Joogalehti 1/1983, 31; Suomen Joogalehti 4/1981, 33; Suomen Joogalehti 2/1988, 18; Väliaho Suomen Joogalehti 4/1988, 2; Hatakka 1984, 11; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 4.

edelleen suhteellisen uusi ja marginaalinen harrastus, joka herätti runsaasti ennakkoluuloja. 1960- ja 1970-luvun suomalaista joogaa tutkinut Virve Repon mainitsee opinnäytetyössään, että varhaisina vuosina ennakkoluulot liittyivät usein uudenlaiseen liikkumiseen tapaan ja joogan alkuperään. Erilainen tapa käyttää ruumista saattoi aiheuttaa jonkinlaista vastusta ja jopa pelkoa, mikäli jooga miellettiin uhkana vallitsevia arvoja kohtaan. Erityisesti ennakkoluulot liittyivät joogan intialaiseen kulttuuriperimään, sillä joogan kautta ajateltiin salakuljetettavan vieraan kulttuurin tai vieraan uskonnon piirteitä Suomeen. Hyvin usein vastustus ilmeni erityisesti kristillisten toimijoiden parissa. Repon mukaan ennakkoluulot alkoivat hälvetä hiljalleen ajan kuluessa 1960–1970-luvuilla.<sup>129</sup>

Suomen Joogalehdessä kerrottiinkin ennakkoluulojen vähentyneen, mutta edelleen 1980-luvulla aikalaisten mielikuvat joogasta liittyivät vahvasti itämaiseen uskonnollisuuteen.<sup>130</sup> Joogalehdessä raportoitiin usein saarijärveläisten suhtautumisesta paikkakunnalla toimivaan Joogaopistoon. Lehden mukaan tavalliselle saarijärveläiselle opisto saattoi näyttäytyä vieraana ja mystisenä, sillä joogasta liikkui edelleen virheellisiä käsityksiä ja uskomuksia. Toisaalta paikallisten kerrottiin pitävän opiston olemassaoloa iloisena ja myönteisenä asiana. Suhtautuminen oli ajan saatossa muuttunut vähitellen myönteiseksi tai välinpitämättömäksi. Saarijärveläiset kunnallismiehet ja -naiset olivat ylpeitä paikkakunnan erikoisuudesta, kun taas joogan vastustus ilmeni lähinnä uskonnollisten ryhmien keskuudessa.<sup>131</sup> Joogaharrastajien kohtaamat ennakkoluulot ja vastustus harrastusta kohtaan johtuivat joogan oletetuista kytköksistä intialaiseen uskonnollisuuteen.<sup>132</sup> Joogaliiton pyrkimys joogan suomalaistamiseen liittyi olennaisesti yhteiskunnallisen vastustuksen sekä ennakkoluulojen sulattamiseen. Liiton opettama jooga oli selkeästi katkaistu sen hindujuurista ja kehitetty maallisempaan suomalaisen tarpeisiin sopivaan muotoon. Måns Broon mukaan, toisin kuin monissa muissa maissa, tämä ei johtunut valtiollisesta tai poliittisesta painostuksesta, vaan se oli enemmänkin vastaus kritiikkiin, jota esiintyi evankelisluterilaisen kirkon piirissä. Joogan suomalaistaminen tapahtui myös varhaisempien merkittävien Joogaliitossa vaikuttaneiden henkilöiden

---

<sup>129</sup> Repo 2011, 34, 80, 92, 94.

<sup>130</sup> Esim. Räsänen Suomen Joogalehti 2/1986, 12–13; Vuopala Suomen Joogalehti 4/1982, 44.

<sup>131</sup> Markkanen Suomen Joogalehti 3/1984, 15–16; Koistinen Suomen Joogalehti 2/1986, 5; Ikkala Suomen Joogalehti 2/1986, 14–15.

<sup>132</sup> Esim. Annikki Seppälää oli kehoitettu lopettamaan jooga, koska se oli synnillinen harrastus. Seppälä Suomen Joogalehti 3/1989, 16.

vaikutuksesta.<sup>133</sup> Näihin henkilöihin ja heidän vaikutukseensa syvennyn myöhemmissä luvuissa.<sup>134</sup>

Joogalehden jokaisen numeron etukannen kääntöpuolella julkaistiin Suomen Joogaliiton joogan määritelmä, jossa tuli esille tiivistetyssä muodossa liiton omaksuma käsitys siitä, mitä sen opettama suomalainen jooga oli, kuka sitä voi harjoittaa, mikä joogan päämäärä oli ja miten jooga liittyi uskonnollisuuteen. Määritelmä osoittaa monin tavoin liiton pyrkimyksen etäännyttää jooga hindulaisuudesta sekä suomalaistaa joogaa:

Suomen Yogaliitto ry opettaa joogaa kokonaisvaltaisena itsekasvatusmenetelmänä, joka on Intiassa kehitetty, edistämään harjoittajansa fyysistä, mentaalista, moraalista ja henkistä terveyttä ja joka psykofyysisenä menetelmänä sopii erilaisissa olosuhteissa eläville ihmisille.

Suomen Yogaliiton edustama jooga edistää ihmisten kokonaisterveyttä voimisteluliikkeitä muistuttavilla, mutta hitaasti ja keskitetysti suoritettavilla, koko elimistöön vaikuttavilla fyysisillä harjoituksilla, rentoutumisella, luonnonmukaisen hengitystavan uudelleen oppimisella, terveyttä ylläpitävillä elintavoilla ja mielen hiljentämisellä.

Suomen Yogaliiton opettamaan joogaan ei sisälly mitään okkultismia (salatieteitä), eikä se suosittelen elämäkatsomuksen rakennusaineiksi vieraita virtauksia.

Se ei pidä joogaa oikotienä terveyteen ja mielenrauhaan, vaan se näkee tuloksien riippuvan terveiden elämäntapojen johdonmukaisesta noudattamisesta ja niitä tukevien asenteiden omaksumisesta.

Sen mukaan jooga ei korvaa uskontoa, mutta se pitää suotavana, jopa tarpeellisena, että ihminen selvittää elämäkatsomukselliset kysymykset ja selvittää maailmankuvansa oman kulttuurinsa ja uskontonsa pohjalta.

Se pitää joogaa sopivana kristillisen elämännäkemyksen omaavalle yhtä hyvin kuin sitä vailla olevalle. Se ei estä jäseniään käyttämästä hyväksi muita sopivaksi katsomiaan itsensäkehittämismenetelmiä.

Suomen Yogaliitto pyrkii kasvattamaan ja kouluttamaan ohjaajia, jotka voivat antaa joogan alkeisopetusta kansalaisopistojen, työpaikkojen, järjestöjen ja kerhojen joogaa harrastaville ryhmille.

Suomen Yogaliiton ohella Suomessa on muitakin joogaa harrastavia ja opettavia ryhmittymiä, laitoksia ja yksityishenkilöitä. Näiden kaikkien tehtävän määrittelyt ja päämäärät saattavat jossain määrin erota toisistaan, mutta keskeisellä sijalla on kaikissa ihmisen kasvu ja terveys.<sup>135</sup>

---

<sup>133</sup> Broo 2012, 25.

<sup>134</sup> Ks. luku 5.1.

<sup>135</sup> Suomen Joogaliiton määritelmä joogasta esiintyy jokaisessa lehden numerossa etukannen toisella puolella. Suomen Joogalehti 1/1980–2/1982.

Yllä oleva määritelmä ilmestyi Suomen Joogalehdissä vuoteen 1982 asti, jolloin se korvattiin uudella, lyhennetyimmällä versiolla, johon oli tehty muutamia muutoksia:

Suomen Joogaliitto ry opettaa joogaa itsekasvatusmenetelmänä. Hitaasti ja keskitetysti suoritettavat, koko elimistöön vaikuttavat fyysiset harjoitukset, rentoutuminen, luonnonmukaisen hengityksen uudelleen oppiminen, terveyttä ylläpitävät elintavat ja mielen hiljentäminen edistävät harjoittajansa fyysistä, psyykkistä, moraalista ja henkistä terveyttä.

Suomen Joogaliitto näkee tuloksien riippuvan terveiden elämäntapojen johdonmukaisesta noudattamisesta ja niitä tukevien asenteiden oppimisesta. Se ei kuitenkaan pidä joogaa oikotienä terveyteen ja mielenrauhaan.

Liitto edustaa alkuperäistä joogaperinteen käsitystä, jonka mukaan on suotavaa, että ihminen selvittää itselleen elämäkatsomukselliset kysymykset oman uskontonsa ja kulttuurinsa pohjalta. Liiton opettama jooga sopii kristillisen elämäkatsomuksen ja -uskon omaavalle yhtä hyvin kuin niillekin, joilla sitä ei ole.

Suomen Joogaliitto kasvattaa ja kouluttaa joogaohjaajia, jotka toimivat ohjaajina jäsenyhdistysten, kansalais- ja työväenopistojen sekä kuntoutus- ja liikuntaopistojen ja työpaikkojen joogaryhmissä.<sup>136</sup>

Liitto oli omaksunut linjan, jonka mukaan jooga ei ollut uskonto eikä joogaaminen tarkoittanut uskonnollista harjoittamista. Koska jooga ei ollut uskonto, joogan nähtiin soveltuvan kaikille uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta. Joogaliiton tapa määritellä jooga kokonaisvaltaisena itsekasvatusmenetelmänä sekä terveydellisenä menetelmänä toimi yhtenä keinona joogan etäännyttämiseksi sen uskonnollisfilosofisesta taustasta. Kun päämääräksi asetettiin yksilön hyvinvoinnin lisääminen, kasvu ja terveys jälleensyntymien kierrosta vapautumisen sijasta, jooga soveltui myös suomalaiseen yhteiskuntaan ja uskonnolliseen tai uskonnottomaan maailmankatsomukseen. Sen lisäksi joogan rinnastaminen fyysiseen voimisteluun hälvensi epäluuloja siitä, että kyseessä olisi mystinen hindulaisuuteen kuuluva uskonnollinen harjoite. Uudessa vuoden 1983 määritelmässä tämä rinnastus poistettiin, mikä luultavasti johtui liiton näkemyksestä, että jooga erosi voimistelusta merkittävästi.<sup>137</sup> On myös mahdollista, että joogaa koskevan tiedon lisääntyessä sitä ei enää tarvinnut samaistaa voimisteluun ennakkoluulojen murtamiseksi. Uudessa määritelmässä kuitenkin poistettiin viittaus intialaisiin juuriin, mikä liittyy olennaisesti joogan etäännyttämiseen hindulaisuudesta ja intialaisesta kulttuurista. Liitto halusinkin tehdä selkeän eron liiton opettaman suomalaisen joogan ja intialaisen joogan välillä. On myös mahdollista, että Joogaliitto koki opettamansa

---

<sup>136</sup> Suomen Joogalehti 3/1982–4/1989.

<sup>137</sup> Käsittelen alaluvussa 4.2 erilaisia näkemyksiä joogan ja voimistelun eroavaisuuksista.

joogan olevan jo niin pitkälle länsimaistunutta tai suomalaistunutta, että viittauksia intialaiseen alkukotiin ei nähty olennaisena.

Määritelmässään Joogaliitto halusi tuoda esiin selkeästi sen, ettei joogan harrastamiseen liittynyt oman uskonnollisen vakaumuksen hylkääminen ja ettei vieraita elementtejä tulisi tuoda Intiasta sellaisenaan, vaan ihmisen tuli muodostaa oma ihmiskäsitys ja maailmankuva oman kulttuurin ja uskontoperinteen pohjalta. Määritelmässä tulee esille ristiriitaisuus joogan uskonnollisen ja kulttuurillisen sidoksellisuuden suhteen. Vaikka jooga toisaalta käsitettiin kulttuurista ja uskonnosta riippumattomana menetelmänä, länsimaissa harjoitettavan joogan tuli kuitenkin perustua omaan uskontoon ja kulttuuriin. Joogalehteä tarkastellessa voidaan selvästi todeta, että omalla kulttuurilla ja elämänkatsomuksella on tarkoitettu suomalaisen kristinuskon perinnettä ja länsimaista ajattelua. Joogaliitossa vakiintui kaksi tapaa suhtautua joogan uskonnollisuuteen. Jooga näyttäytyi uskonnottomana suhteessa itämaiseen uskonnollisuuteen, mutta uskonnollisena kiinnittyessään kristinuskoon. Luultavasti taustalla vaikutti joogan vastustus kristinuskon piirissä sekä pelko, jonka mukaan jooga johtaisi länsimaisen ihmisen vieraantumiseen kristillisestä uskonnollisuudesta.

Määritelmä heijastelee myös suomalaisen yhteiskunnan uskonnollista kehitystä 1980-luvulla. Sotien jälkeen Suomen uskonnollinen kenttä oli laajentunut, ja maahan oli tullut uusia uskonnollisia liikkeitä ja ryhmittymiä, joiden parissa joogaa harjoitettiin osana hindulaista uskonnollisuutta. Joogaliiton piirissä haluttiin erottaa liiton opettama jooga tunnuksellisista joogaa edustavista uskonnollisista liikkeistä ja mystiikasta. Nähtiin tarpeelliseksi huomauttaa, että liiton opettama jooga oli vapaa okkultismista ja salatieteistä.<sup>138</sup> Tosin määritelmässä suhtauduttiin lempeästi muihin joogaa opettaviin tahoihin ja todettiin niiden opettaman joogan tähtäävän samaan päämäärään kuin Joogaliiton: ihmisen kasvuun ja terveyden lisäämiseen. Vuoden 1983 määritelmässä viitaukset muihin joogajärjestöihin poistettiin.

Joogaliiton tapa määritellä jooga terveyteen vaikuttavana, itsekasvatuksellisena ja uskonnosta riippumattomana menetelmänä mahdollisti joogan harjoittamisen suomalaisessa kulttuurissa. Nämä käsitykset olivat kuitenkin muotoutuneet osaksi liiton opettamaa joogaa jo ennen 1980-lukua, ja yleisesti osaksi modernia länsimaista joogaa jo Intiassa 1800- ja 1900-lukujen aikana. Jooga, sellaisena kuin se länsimaissa nykyään tunnetaan, alkoi kehittyä osana kokonaisvaltaista hindulaisuuden uudistumista 1800- ja 1900-luvulla. Modernin joogan synty kytkeytyy

---

<sup>138</sup> Tähän teemaan syvennyn myöhemmin alaluvussa 3.3.

olennaisesti hindunationalistiseen liikehdintään, joka pyrki elvyttämään intialaista kulttuuriperinnettä vastustaessaan 1700-luvulla alkanutta brittien siirtomaavaltaa.<sup>139</sup> Uushindulaisuudessa oli kyseessä lähinnä Kalkutan alueelle keskittynyt aatehistoriallinen prosessi, jonka yhtenä tärkeimmistä vaikuttajista voidaan pitää kalkuttalaista Swami Vivekanandaa. Vivekananda painotti Intian hengellisen perinteen ajattomuutta ja alkuperäisyyttä, hindulaisuuden suvaitsevaisuutta sekä kaikkien uskontojen yhteistä perustaa uskonnollisessa ja mystisessä kokemuksessa. Myös Intiassa jooga oli pitkään ollut unohduksissa, kunnes se koki eräänlaisen elpymisen 1800- ja 1900-lukujen taiteessa, kun intialaisesta joogatraditiosta tehtiin uusia tulkintoja.<sup>140</sup> Jooga nostettiin hindulaisuuden henkisyden keskiöön ja tuotiin osaksi tavallisten intialaisten maallikkojen elämäntapaa. Tällöin jooga erotettiin uskonnollisista yhteyksistään ja siitä tuli kaikille sopiva harrastusmuoto, mikä loi perustan joogan ja siihen liittyvien käsitteiden maailmanlaajuiselle leviämislle 1900-luvun jälkipuoliskolla.<sup>141</sup>

Kuitenkaan varhaisissa joogan uudelleentulkintoissa 1800-luvun lopulla hathajoogaan liittyvän asanaharjoittelun ei koettu soveltuvan ruumiinharjoittamisen menetelmäksi. Sekä intialaiset että eurooppalaiset ajan tieteilijät ihailivat rationaalista, filosofista ja mietiskelevää joogaa samalla kun hathajoogaa pidettiin kaikista rappeutuneimpana joogamuotona. Varhaisimmat modernit joogantulkinnat syntyivät aikana, jolloin asentoharjoittelu liitettiin ensisijaisesti Nathajoogaperinteen edustaviin hathajoogeihin, mutta joogi termiä käytettiin myös puhuttaessa askeeteista, maagikoista ja katuesiintyjistä. Joogit ja erityisesti hathajoogit liitettiin muun muassa mustaan magiaan sekä luonnonvastaiseen seksuaalisuuteen. Koulutetuille hinduille joogit edustivat taikauskoa sekä takapajuisuutta, minkä vuoksi Vivekananda ja hänen seuraajansa tuomitsivat joogien käyttämät askeettiset menetelmät vastenmielisinä, kummallisina ja epäsopivina. Asanaharjoitukset jäivät näin opetuksen ulkopuolelle varhaisissa modernin ja tieteellisen joogan ilmaisuissa.<sup>142</sup>

Fyysisistä asentojooga kehittyi 1920-luvulla, kun intialaisen joogatradition asentoharjoituksia liitettiin länsimaisiin liikunta- ja terveyskasvatuksen ihanteisiin. Tällöin monet intialaiset alkoivat kehittää ryhmävoimistelun mallin mukaisesti erilaisista ruumiinliikkeistä ja asennoista tehtäviä harjoituskokonaisuuksia. Näillä harjoituksilla nähtiin olevan erityisesti terveydellisiä

---

<sup>139</sup> Ketola 2008a, 156, 174–175; Ketola 2010, 45–46.

<sup>140</sup> Ketola 2010, 45–46; Halén 1981, 108.

<sup>141</sup> Ketola 2008a, 156, 174–175.

<sup>142</sup> Singleton 2010, 4, 35, 80; Ketola 2008a, 174.



vaikutuksia, aivan kuten voimistelullakin. Tällöin jooga alettiin tulkita terveydellisenä hyvinvointimenetelmänä sekä itsekasvatusmenetelmänä, joka sopi kenelle tahansa ikään sukupuoleen, kansallisuuteen tai uskontoon katsomatta.<sup>143</sup>

Suomen Joogaliiton näkemys siitä, että joogan harjoittaminen oli mahdollista kaikille ja sovellettavissa erilaisiin kulttuureihin perustui pitkälti joogan modernisoinnin yhteydessä syntyneeseen ajatukseen joogan soveltuvuudesta kaikille kulttuurista tai uskonnosta riippumatta. Tämä näkyy Joogaliiton vuoden 1983 määritelmässä, jossa liitto vetosi ”alkuperäiseen joogaperinteen käsitykseen”, jonka mukaan elämäntarkoitukselliset kysymykset tulisi selvittää oman uskonnon ja kulttuurin pohjalta. Vaikka modernin joogan tutkimuksen myötä on tullut selväksi, että ajatus joogan soveltamisesta yksilöllisiin tarpeisiin kehittyi vasta joogan uudelleen tulkinnan yhteydessä, Joogaliitossa tämän käsityksen ymmärrettiin olevan alkuperäinen joogaperinteen mukainen tulkinta, jota käytettiin hyväksi oikeuttamaan joogan suomalaistamista.

Myös varhaiset joogan modernisoijat olivat omalta osaltaan edistäneet joogan ymmärtämistä menetelmänä, joka oli sovellettava yksilöllisiin tarpeisiin. Erityisesti Sivananda ja Krishnamacharya vaikuttivat opetuksellaan joogan kehittymiseen, ja edistivät hathajoogan yhdistymistä liikuntakulttuuriin ja terveystieteeseen.<sup>144</sup> He korostivat joogan terveydellisiä ja terapeuttisia vaikutuksia, ja halusivat tuoda joogan osaksi tavallisen ihmisen elämää iästä, sukupuolesta, kansallisuudesta sekä uskonnosta riippumatta. Krishnamacharyan opetus perustui ajatukseen, että jokainen ihminen oli fyysiseltä, psyykkiseltä ja emotionaaliltaan rakenteeltaan yksilöllinen. Ihmisten syyt joogaharjoituksen aloittamisen takana vaihtelivat: kun toiset etsivät parannuskeinoa fyysisiin haasteisiinsa, saivat toiset joogasta voimaa sisäiseen muutokseen. Krishnamacharyan opetuksessa joogaan suhtauduttiin välineenä, jonka tehtävänä oli palvella ihmistä. Eri oppilaiden kyvyt, mahdollisuudet ja tavoitteet poikkesivat toisistaan, minkä vuoksi Krishnamacharya opetti ottaen huomioon oppilaidensa yksilöllisyyden. Hän opetti oppilaillensa harjoituksia, joiden hän katsoi soveltuvan kunkin kykyihin, tarpeisiin ja päämääriin. Krishnamacharyan periaatteena oli, että yksilöä ei muokata joogaan sopivaksi vaan jooga on muokattava sopivaksi kullekin yksilölle.<sup>145</sup> Ottaen huomioon Krishnamacharyan merkityksen modernin joogan uranuurtajana, hänen käsityksensä joogan soveltamisesta yksilöllisiin tarpeisiin vaikutti laajasti länsimaiseen joogatulkintaan. Suomen Joogaliitossa

---

<sup>143</sup> Ketola 2020, 20–21; Ketola 2010, 46.

<sup>144</sup> Ketola 2008a, 175.

<sup>145</sup> Rautaniemi 2020, 208; Ketola 2008a, 175–176.

Krishnamacharyan opetuksesta juontuva ajatus joogan soveltamisesta yksilöllisiin tarpeisiin mahdollisti joogan soveltamisen myös kulttuurillisesti.

Joogaliitossa joogan suomalaistamisen oikeutusta perusteltiin usein sveitsiläisen psykologin Carl Gustav Jungin (1875–1961) näkemyksellä tarpeesta kehittää joogalle länsimainen muoto. Jung oli kiinnostunut Aasian esoteerisista perinteistä ja joogasta, ja hänelle jooga oli yksi ihmismielen suurimmista saavutuksista sekä menetelmä, joka yhdisti psykologian sekä filosofian. Tästä huolimatta Jung ei uskonut joogan soveltuvan länsimaisille ihmisille. Jungin näkemyksen mukaan joogan menetelmiä ei ollut mahdollista siirtää kulttuurista toiseen, ilman että ne muuttuisivat pinnalliseksi matkimiseksi. Kuitenkin samanaikaisesti hän uskoi, että joogalle olisi mahdollista kehittää länsimainen vastine. Luultavasti Jung ei tarkoittanut länsimaisella joogalla joogan menetelmien soveltamista länsimaiseen kulttuuriin, vaan on mahdollista, että Jung ajatteli oman psykologisen työnsä, jungilaisen psykoterapian, luovan perustaa länsimaiselle ihmiselle itsensä löytämiseksi.<sup>146</sup> Joogaliitossa kuitenkin tarvetta ja mahdollisuutta joogan suomalaistamiseksi perusteltiin usein Jungin näkemyksillä.

### **3.2 Tasapainoilua ja rajanvetoa intialaisen tradition ja suomalaisen kulttuurin välillä**

Samaan aikaan kun joogaa sovellettiin suomalaiseen kulttuuriin, joogan perinteellä ja kirjallisella traditiolla vahvistettiin joogan merkittävyyttä, tarpeellisuutta ja vaikuttavuutta. Joogaliitto kertoi opettamansa joogan perustuvan intialaisen Patanjalin *Yogasutran* opetukseen.<sup>147</sup> Patanjalin *Yogasutraa* (n. 350 jaa) pidetään yleisesti eri puolilla maailmaa tärkeimpänä joogatekstinä. Patanjalin opetuksien kerrotaan yleisesti ilmentävän ”klassista joogaa”, joka on kaikkien maailmassa nykyisin harjoitettavien joogamuotojen perusta, ja sitä pidetään eräänlaisena alkuperäisen joogan merkkipaaluna. Monet nykyiset joogasuuntaukset väittävät edustavansa Patanjalin joogaa.<sup>148</sup>

*Yogasutran* tunnetuin osio käsittelee ”kahdeksanosaista joogamenetelmää”, joka muodostuu eri osa-alueista, jotka ovat yama (*rajoitukset*), niyama (*määräykset*), asana (*asento*), pranayama (*hengityksen hallinta*), pratyahara (*aistien hallinta*), dharana (*keskittyminen*), dhyana

---

<sup>146</sup> Rautaniemi 2020, 260–262; Tamminen 2010, 72.

<sup>147</sup> Saari & Holopainen & Suvanto 1983, 4.

<sup>148</sup> Rautaniemi 2020, 15, 65–66; Broo 2000, 9.

(*mietiskely*) sekä *samadhi* (*syventyminen*). Yhdessä ne muodostavat toisiaan seuraavat vaiheet, joiden kautta joogi saa ruumiinsa ja mielensä asteittain täysin hallittuun passiiviseen tilaan, joka mahdollistaa syvempien meditaatiotilojen saavuttamiseen.<sup>149</sup> Suomen Joogalehdessä Patanjalin kahdeksanosaisesta menetelmästä käytettiin nimitystä kahdeksanportainen tie, ja sitä pidettiin pikemminkin koko elämään vaikuttavana itekasvatusmenetelmänä kuin ainoastaan oppaana, jonka avulla olisi mahdollista saavuttaa syvä meditaation tila.<sup>150</sup> Patanjalin *Yogasutraan* viitattiin muun muassa uskonnollisfilosofisina opetuksina, jotka pyrkivät hahmottamaan olemassaolon kokonaisuutta, ihmisen roolia, elämän tarkoitusta ja sen täyttämistä. Opetuksien nähtiin sisältävän sekä filosofisia että elämänohjeellisia aineksia, joita seuraamalla voisi mahdollisimman hyvin selviytyä elämässään.<sup>151</sup>

*Bhagavadgita* on toinen merkittävä joogaa koskeva teos, joka on myös hindulaisuuden pyhä kirjoitus (400–1000 eKr).<sup>152</sup> Joogalehdessä *Bhagavadgitaan* viitattiin huomattavasti vähemmän kuin Patanjalin *Yogasutraan*. On mahdollista, että *Bhagavadgitan* toisarvoinen asema johtui siitä, että *Yogasutran* asema merkittävimpänä joogaa koskevana teoksena oli vakiintunut jo aiemmin 1800- ja 1900-luvun lopulla joogan modernisoinnin yhteydessä.<sup>153</sup> Toisaalta voi olla, että teos ei ollut läheskään niin tunnettu joogaharjoittajien keskuudessa kuin Patanjalin *Yogasutra*. Tästä kertoo lehdessä julkaistu kirjoitus, jossa esitettiin toive teoksen suomentamiseksi.<sup>154</sup> Ottaen huomioon Joogaliiton pyrkimyksen erottaa liiton opettama jooga hindulaisuudesta uskonnollisuudesta, on todennäköistä, että *Bhagavadgita* sai huomattavasti vähemmän painoarvoa joogaa käsittelevänä teoksena. Toisin kuin Patanjalin *Yogasutra*, *Bhagavadgita* oli hindulaisten pyhänä kirjana selkeämmin kytköksissä itämaiseen uskonnollisuuteen. Joogaliitossa erilaisia viittauksia hindulaisuuteen vältettiin, mikä näkyi myös tapana puhua *Bhagavadgitasta* Intian vanhimpana tai pyhänä kertomuksena eikä hindulaisten pyhänä kirjana.<sup>155</sup>

---

<sup>149</sup> Rautaniemi 2020, 73–74.

<sup>150</sup> Esim. Toivanen Suomen Joogalehti 2/1984, 12; Suomen Joogalehti 1/1982, 2.

<sup>151</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1988, 9–10.

<sup>152</sup> Broo 2000, 9.

<sup>153</sup> Rautaniemi 2020, 224, 240.

<sup>154</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 4/1989, 37; *Bhagavadgitasta* oli ilmestynyt jo vuonna 1905 ensimmäinen suomennos Fraz Hartmannin saksannoksesta. Halén 1981, 110.

<sup>155</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 1/1988, 31; Jumppanen Suomen Joogalehti 1/1989, 34; Renko Suomen Joogalehti 1/1983, 9; Melartin Suomen Joogalehti 2/1987, 36.

Patanjalin *Yogasutraa* käsiteltiin 1980-luvun alussa Joogalehdessä, kun siinä julkaistiin useassa osassa Aimo Palomäen kirjoitussarja ”Kohti syvempää ihmiskuvaa”.<sup>156</sup> Patanjalin *Yogasutraa* käsiteltiin myös Joogaopistolla pidetyillä luennoilla.<sup>157</sup> Tuomo Suntolan Valamon syyspäivillä 1987 pitämä esitelmä ”Tie sisimpään - Patanjalin joogasutrat” ilmestyi lehdessä kahdessa osassa.<sup>158</sup> Patanjalin *Yogasutraa* käsitteleviä tekstejä julkaistiin muutenkin runsaasti Joogalehdessä. Tämä johtui osittain lehdessä ilmestyneestä kirjoitussarjasta, johon pyydettiin lukijoita kirjoittamaan omista ajatuksistaan ja näkökulmistaan koskien Patanjalin kahdeksanportaista tietä.<sup>159</sup> Huolimatta siitä, että kirjoitukset keskittyivät saman teeman ympärille, lähestyivät ne portaiden askelmia erilaisista näkökulmista antaen hyvin erilaisia merkityksiä joogan osa-alueille.<sup>160</sup>

Joogalehdessä ilmestynyt sarja ja sen esiintuomat näkökulmat eivät ole kuitenkaan poikkeus *Yogasutran* tulkinnan perinteessä, sillä *Yogasutran* opetukset on ymmärretty eri aikoina hyvin eri tavoin. Patanjalin *Yogasutraa*, kuten muitakin sutra-tekstejä, luetaan merkityksiä avaavien kommentaarien avulla, sillä niiden kirjoitus on tiivistä ja kryptistä. Rautaniemen mukaan Patanjalin *Yogasutrasta* on kirjoitettu lukuisia eri kommentaareja eri aikoina, ja niissä ilmenevät tulkinnat heijastelevat sitä, miten eri ryhmät ovat lähestyneet tekstiä ja miten joogan opetuksia on ymmärretty. Useimmat modernit tulkinnat jättävät klassiset kommentaarit huomiota, ja tarkastelevat sutra-tekstiä modernin harjoittajan tarpeista käsin.<sup>161</sup> Näin tapahtui myös Joogalehdessä. Joogaliitossa oltiin tietoisia *Yogasutran* kommentaarien pitkästä perinteestä sekä niiden sisältämien opetuksien tulkintojen runsaudesta. *Yogasutran* ja sen kommentaarien nähtiin syntyneen erilaisessa kulttuurisessa ympäristössä, minkä vuoksi niiden kielellinen ilmaisu sekä käsite- ja ajatusmaailma aiheuttivat sen, että niitä oli vaikea ymmärtää länsimaisesta kulttuurista käsin.<sup>162</sup> Tämän vuoksi *Yogasutran* tekstejä ja opetuksia pyrittiin tulkitsemaan uudelleen ja sovittamaan länsimaiseen ajatteluun. Samalla perinteiden runsaus

---

<sup>156</sup> Palomäki Suomen Joogalehti 1/1980, 2–9; Palomäki Suomen Joogalehti 2/1980, 2–5; Palomäki Suomen Joogalehti 3/1980, 2–8; Palomäki Suomen Joogalehti 4/1980, 5–11; Palomäki Suomen Joogalehti 1/1981, 2–6; Palomäki Suomen Joogalehti 2/1981, 2–7; Palomäki Suomen Joogalehti 3/1981, 2–7.

<sup>157</sup> Esim. Suomen Joogalehti 1/1980, 45; Suomen Joogalehti 1/1981, 45.

<sup>158</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1988, 7–12; Suntola Suomen Joogalehti 2/1988, 27–30.

<sup>159</sup> Suomen Joogalehti 1/1982, 1–2.

<sup>160</sup> Esim. Iyengar Suomen Joogalehti 2/1982, 2–3; Seppälä Suomen Joogalehti 2/1982, 3–6; Saario Suomen Joogalehti 2/1982, 6–10; Iyengar Suomen Joogalehti 4/1982, 27–28; Rantala Suomen Joogalehti 4/1982, 28–30; Tammisto Suomen Joogalehti 4/1982, 31–34; Suntola Suomen Joogalehti 1/1982, 6–10.

<sup>161</sup> Rautaniemi 2020, 68–69.

<sup>162</sup> Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 18; Tavi Suomen Joogalehti 2/1984, 13; Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 15; Saari & Holopainen & Suvanto 1983, 4; Suntola Suomen Joogalehti 1/1988, 10; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 24.

oikeutti ja mahdollisti tekstien tulkinnan tavalla, joka sopi myös länsimaisen ihmisen tarpeisiin ja suomalaiseen joogaopetukseen.

Patanjalin tekstien tulkinnassa pyrittiin löytämään tekstin välittämä syvälinen sanoma, joka soveltuu kaikille ihmisille ajasta ja paikasta riippumatta.<sup>163</sup> Intialaiseen joogakirjallisuuteen koettiin kätkeytyvän syvällistä viisautta ja pyhyyttä, joka auttoi rikastuttamaan länsimaista ajattelua ja ihmistä tunnistamaan oman syvimmän olemuksensa.<sup>164</sup> *Yogasutrasta* nähtiin löytyvän muun muassa tieviitat todellisen itsen löytämiselle, mikä tarkoitti käytännössä kokonaisvaltaista terveyttä, tasapainoa ja ykseyden kokemuksen saavuttamista. *Yogasutrien* tuntemuksen nähtiin myös yleisesti kehittävän harjoittajansa tietoisuutta.<sup>165</sup>

Vaikka joogatekstien ja muiden hengellisten tekstien lukemista pidettiin tärkeänä osana kokonaisvaltaista joogaa, *Yogasutran* tekstit tulivat ymmärretyksi vasta käytännön kokemuksen kautta. Fyysinen harjoittelu ja meditaatio oli välttämätöntä kokonaisvaltaisen joogan ymmärtämiseksi.<sup>166</sup> Onkin huomioitava, että Suomen Joogaliiton opetus muodostui sekä käytännön harjoituksista että joogan filosofisista opeista. Vaikka joogan fyysinen puoli korostui erityisesti kansainlaisopistoissa harjoitetussa joogassa ja monet joogaharjoittajat aloittivat harrastuksen kiinnostuttuaan joogasta fyysisenä menetelmänä, Joogaliiton opettamaan joogaan kuului olennaisena osana sekä joogafilosofia että käytännön harjoittelu.<sup>167</sup> Samalla kun Patanjalin *Yogasutra* muodosti liiton opettaman joogan eettiset periaatteet ja opetuksen pohjan, liitto kertoi opettavansa hathajoogaa, joka Joogaliiton mukaan soveltuu parhaiten suomalaiselle joogan harjoittajalle. Hathajoogan nähtiin olevan menetelmä, joka oli sopiva kaikille ja kaikissa olosuhteissa.<sup>168</sup>

Joogaliitto pyrki ohjailemaan joogasta kiinnostuneita suomalaisia liiton opettaman hathajoogan pariin, mikä tulee ilmi esimerkiksi liiton julkaisemassa *Jooganhajaajan oppaassa*.<sup>169</sup> Kirjan saatesanoissa todettiin joogan hajaantuneen länsimaissa eri muotoihin, jotka kilpailivat joogasta kiinnostuneiden suosiosta. Osa näistä menetelmistä nähtiin tarpeettomina tai jopa vahingollisina menetelminä tavalliselle ihmiselle, minkä vuoksi opastus oli tarpeen. Kirjassa

---

<sup>163</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1988, 10; Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1988, 8.

<sup>164</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1982, 7; Valanne Suomen Joogalehti 1/1986, 36.

<sup>165</sup> Tavi Suomen Joogalehti 2/1987, 7; Paarmo Suomen Joogalehti 2/1987, 27.

<sup>166</sup> Esim. Saari Suomen Joogalehti 3/1984, 11; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 18; Schrader Suomen Joogalehti 4/1982, 5–6.

<sup>167</sup> Kivi Suomen Joogalehti 3/1988, 15.

<sup>168</sup> Blitz Suomen Joogalehti 4/1986, 3; Saari & Holopainen & Suvanto 1983, 4–5; Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 28.

<sup>169</sup> Saari & Holopainen & Suvanto 1983.

ohjeistettiin valitsemaan oikea joogamuoto, joka ottaa huomioon suomalaisen ihmisen elämäkatsomuksen, kulttuurin ja elämänympäristön, sillä jooga ei saanut irrottaa ihmistä omilta juuriltaan. Teoksessa myös todetaan, että Suomen oloihin parhaiten soveltuva muoto oli fyysinen eli hathajooga, joka oli myös Joogaliiton opettaman joogan perustana.<sup>170</sup>

Huolimatta siitä, että Joogaliitto näki opettamansa joogan edustavan suomalaista joogaa, se joutui kuitenkin usein kohtaamaan sen, että joogaharrastus juonsi intialaisesta kulttuurista ja uskonnollisuudesta. Historiansa vuoksi jooga kytkeytyy olennaisesti hindulaiseen uskontoperinteeseen. Sen teoreettiseen ja opilliseen puoleen liittyy monia klassisesta hindutraditiosta peräisin olevia konsepteja, teemoja, terminologiaa ja kuvakieltä, jotka viittaavat uskomuksiin ja ajatusmalleihin, joiden juuret ovat intialaisessa uskonnollisuudessa.<sup>171</sup> Vaikka monia piirteitä oli riisuttu ja uudelleen tulkittu joogan modernisoinnin yhteydessä, joogassa oli edelleen 1980-luvulla läsnä elementtejä ja käsityksiä, jotka liittyivät hindulaiseen uskonnollisuuteen. Pyrkiessään sopeuttaa joogaa suomalaiseen yhteiskuntaan, Joogaliitto etäännytti joogaan sen hindulaisilta juuriltaan riisumalla opettamastaan joogasta selkeitä itämaiseen uskonnollisuuteen viittavia kielellisiä ja symbolisia elementtejä sekä muokkaamalla niitä suomalaiseen yhteiskuntaan sopiviksi.

Tiettyjen piirteiden hyväksyminen osaksi suomalaista joogaa sekä toisten piirteiden kieltäminen kieli symbolisesta rajasta, jonka Joogaliitto näki suomalaisuuden ja itämaisen uskonnollisuuden välillä. Markku Teinosen mukaan rajoja on olemassa erilaisia: ne voivat olla fyysisiä, mutta myös etnisiä, kielellisiä ja uskonnollisia. Rajalla voidaan viitata myös alueeseen, jossa esimerkiksi poliittiset, uskonnolliset, kielelliset, kansalliset tai elintapoihin liittyvät erilaisuudet kohtaavat. Rajojen avulla ihminen ja yhteisö määrittelee oman maailmansa, luo kaaoksesta järjestyksen. Raja havaitaan siellä, missä ihminen kokee astuvansa oudolle maaperälle, vieraiden arvojen, tapojen ja uskomuksien keskelle. Kulttuurien kohtaamisessa kommunikoidaan eroja ja yhtäläisyyksiä, mitkä sitten puolestaan ovat rajojen aineksia. Kuitenkaan rajat eivät ole aina ilmeisiä, tällöin voimme puhua symbolisista rajoista, jotka ovat esimerkiksi julkilausumattomia tai julkilausuttuja käsityksiä oikeasta ja väärästä, meistä ja muista, hyväksyttävästä ja hyväksymättömästä.<sup>172</sup> Joogaliitossa näitä rajoja itämaisen ja suomalaisen välillä määriteltiin ja selkeytettiin liiton näkyvän toiminnan sekä viestinnän

---

<sup>170</sup> Saari & Holopainen & Suvanto 1983, 3, 6.

<sup>171</sup> De Michelis 2004, 9–10; Rautaniemi 2020, 2.

<sup>172</sup> Teinonen 1997, 299, 304–305.

kautta ja ne vaikuttivat myös siihen, millaisia käsityksiä joogaan liitettiin ja millaiset käsitykset olivat hyväksyttäviä osaksi suomalaista joogaa.

Joogan suomalaistaminen ja rajanveto suomalaisen ja intialaisen välillä näkyi selkeästi joogaan liittyvien uskonnollisfilosofisten käsitteiden suomentamisessa. Yksinkertaisimmillaan termien suomentaminen näkyi asanoiden nimityksissä. Joogalehdessä asanoille annettiin suomalaisia nimiä, jotka kulkivat yhdessä sanskritinkielisten nimien kanssa.<sup>173</sup> Virve Repon mukaan erilaisten joogaan liittyvien termien suomentaminen alkoi liitossa jo 1970-luvun alussa. Termien suomentaminen liittyi vallinneeseen uskomukseen, että liukuminen toiseen uskontoon tapahtuisi huomaamatta joogan symboliikan ja sanaston kautta. Toisaalta sanskritinkieliset termit tulivat myös ymmärrettäväksi suomennettuina ja käsitteellistettyinä länsimaisen maailmankuvan kautta. Yleensä kansalais- ja työväenopiston joogissa ei käytetty lainkaan sanskritinkielisiä asanoiden nimiä. Termien kääntäminen ei ollut ainoastaan suomalainen ilmiö, vaan sitä tapahtui myös muualla Euroopassa.<sup>174</sup>

Erilaisten käsitteiden ja termien suomentaminen näkyi myös liiton nimessä. Vielä vuoteen 1984 asti yhdistys kantoi nimessään sanaa yoga, kunnes liitto päätti luopua siitä kaikissa yhteyksissä. Liiton nimi vaihtui Suomen Yogaliitosta Suomen Joogaliitto ry:ksi.<sup>175</sup> Nimen vaihtaminen oli osa joogan suomalaistamista: aikaisempi sanamuoto viittasi liian vahvasti joogan vieraaseen alkuperään. Ottaen huomioon Joogaliiton tavoitteen luoda suomalaiselle sopivaa joogaa, termistön ja sanojen suomentaminen sekä sanskritinkielisten sanojen käyttämättä jättäminen tulee ymmärrettäväksi. Teinosen mukaan kieli on keskeinen etnisen identiteetin rakennuspuu, ja tätä kautta sen merkitys symbolisten rajanvetojen työvälineenä on selkeä. Kieli ei ole ainoastaan verbaalisen kommunikaation väline, vaan se yhdistää ihmisen siihen kulttuurilliseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jossa hän elää. Puhumalla äidinkieltämme viestimme ryhmämme jäsenille sekä ulkopuolisille kuulumisemme ryhmään.<sup>176</sup> Ihmiset, jotka kuuluvat samaan kansalliseen valtioon tai etniseen ryhmään, jakavat yleensä yhteisen kielen lisäksi myös yhteisen historian ja joukon perinteitä. Tietyn kielen puhumien antaa yksilölle kulttuurillisen identifikaation. Kieli onkin merkittävä osa kulttuurillista identifikaatiota.<sup>177</sup>

---

<sup>173</sup> Esim. Koistinen Suomen Joogalehti 1/1988, 13–16.

<sup>174</sup> Repo 2011, 80.

<sup>175</sup> Suomen Joogaliitto ry, 12.

<sup>176</sup> Teinonen 1997, 306.

<sup>177</sup> Rogers & Steinfatt 1999, 10, 126.

Joogaliiton pyrkimys suomen kielen käyttöön kaikessa toiminnassa oli linjassa sen käsityksen kanssa, että liiton opettama jooga kuului suomalaisen kulttuurin piiriin.

Kommunikaatio ei ainoastaan koostu sanoista, vaan siihen kuuluu merkkejä ja symboleja.<sup>178</sup> Joogaan liittyy paljon myös symboleja sekä symboliikkaa, mikä on tyypillistä riiteille ja uskonnoille. Joogaliiton halu erottautua joogan hindulaisista juurista tuli näkyväksi muun muassa Suomen Joogalehdessä vuonna 1982, kun lehden kansikuvana toiminut hindulaisuuteen uskonnollisuuteen liittyvä Om-symboli vaihdettiin suomalaisen joogaharrastajan symboliin, joogan kukkaan.<sup>179</sup> Luopuminen Om-symbolista lehden kansikuvana tulee ymmärrettäväksi tarkasteltaessa symbolia ja sen merkitystä hindulaisessa kontekstissa, ja niitä mielikuvia, joita symboliin mahdollisesti liitettiin. Teuvo Laitilan mukaan symboli koostuu ulkoisista, yleensä tiedostetuista seikoista kuten muoto ja aines sekä näihin liittyvistä mielikuvista sekä ainakin osaksi tiedostamattomista tekijöistä, kuten intentioista, arvoista, odotuksista, tunteista ja ennakkoluuloista.<sup>180</sup> Om on sanskritinkielinen sana ja hindulaisuuden pyhin mantra, jonka alkuperää pidetään jumalallisena. Hindut pitävät Om-siemenmantraa maailmankaikkeuden perustana ja absoluuttisen jumaluuden ensimmäisenä ilmentymänä. Sitä pidetään erityisen merkittävänä, sillä sen uskotaan pitävän sisällään koko uskonnon itsessään, minkä vuoksi Om-mantraan uskotaan sisältyvän erityistä voimaa.<sup>181</sup> Vuoteen 1982 asti käytössä ollut lehden kansikuva, Om-symboli nelikulmaisella pohjalla, jossa kulmat merkitsivät neljää ilmansuuntaa, joihin joogaliike oli leviämässä, viittasi voimakkaasti hindulaiseen uskonnollisuuteen sekä sen leviämiseen.<sup>182</sup> Mahdollisesti liitossa ajateltiin kyseisen symbolin herättävän pelkoa Suomen Joogaliiton opettaman joogan kytkeytymisestä hindulaisuuteen ja siitä, että liitto pyrki hindulaisen uskonnollisuuden levittämiseen. Tämä selittäisi hyvin pitkälti halun luopua Om-symbolin käytöstä.

Om-symboli vaihdettiin suomalaisen joogaharrastajan symboliin, joogan kukkaan. Tämä symboli kuvasi joogassa kasvamista ja ihmistä pyrkimässä eteenpäin ja ylöspäin tasapainossa ympäristönsä kanssa. Symboli muodostui ympyrän sisällä olevasta kukasta, joka kasvoi ja kehittyi, ja kuvasi näin ihmisen henkistä kasvua tietoisuuden vähitellen kehittyessä. Intialaista perinnettä ja joogan traditiota ei kuitenkaan täysin hylätty Om-symbolista luopumisen

---

<sup>178</sup> Rogers & Steinfatt 1999, 126.

<sup>179</sup> Suomen Joogalehti 1/1982–4/1983; Holopainen Suomen Joogalehti 2/1988, 4–5; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1982, 1.

<sup>180</sup> Laitila 2013, 92.

<sup>181</sup> Rautaniemi 2020, 41.

<sup>182</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 2/1988, 4.



yhteydessä, sillä uudessa symbolissa kukan lehdet kuvastivat Patanjalin kahdeksanportaista tietä, johon Joogaliitto kertoi opetuksensa perustuvan.<sup>183</sup> Samalla kun liitto erottautui hindulaisuudesta uskonnollisuudesta, Patanjalin joogafilosofian avulla liiton opettamaa joogaa edelleen legitimoitiin itämaisella, muinaisella perinteellä. Kuten nykyäänkin yleisesti joogaharjoittajien keskuudessa ajatellaan, Patanjalin opetukset ymmärrettiin Joogaliitossa hindulaisuudesta uskonnollisuudesta riippumattomana viisautena, mikä teki kukan kahdeksasta terälehdestä Om-symbolia mielekkäämmän symbolin lehden kansikuvaksi. Kuitenkin pari vuotta myöhemmin Joogaliitto kehitti yksinkertaistetumman version joogan kukasta, josta poistettiin Patanjalin *Yogasutraan* viittaavat kukan lehdet.<sup>184</sup>

Sen lisäksi, että uusi symboli erotti joogan hindulaisesta uskonnollisuudesta, oman symbolin luominen oli merkittävää suomalaiselle joogalle. Symbolia oli tarkoitus käyttää yleisesti suomalaisen joogan tunnuskuvaana Joogaliiton julkaisuissa sekä tuotteissa, logoina, ja mahdollisesti koruissa ja viireissä.<sup>185</sup> Vuoden 1984 pääkirjoituksessa todettiin, että oma symboli, joka toimisi myös virallisena tunnuksena Suomen Joogaliitolle, kattaisi liiton toiminta-aatteen eikä sulkisi ketään piirin ulkopuolelle.<sup>186</sup> Tunnus syntyi kuvaamaan sitä, mitä Joogaliitossa pidettiin tärkeänä. Se kuvasti selkeästi liiton edustamia käsityksiä suomalaisen joogan itsekasvatuksellisesta päämäärästä. Oma tunnus myös selkeytti Joogaliiton pyrkimystä luoda suomalaiseen yhteiskuntaan ja kaikille sopiva joogamuoto, jossa joogan päämääränä oli henkinen kasvu.

Vaikka näkyvä irtautuminen Om-symbolista liittyi olennaisesti Joogaliiton tavoitteisiin joogan suomalaistamiseksi, symbolin käyttö osana joogaharjoitusta jakoi mielipiteitä joogan harjoittajien kesken liitossa. Samana vuonna, kun liitto otti käyttöön uuden pelkistetyn tunnuksensa, Joogalehden sivuilla keskusteltiin Om-mantran soveltuvuudesta suomalaisille. Vuoden 1984 toisessa numerossa Joogaliitto halusi selventää, miksi lopullinen pesäero tehtiin liiton alkuaikoina tunnuksenaan käyttämään Om-merkkiin. Lehdessä ilmestyi lyhennelmä luennosta, jonka oli pitänyt intialainen joogaopettaja Desikacharin syksyllä 1983 Zinalissa Joogaunionin seminaarissa. Lyhennelmässä Om-symbolista puhuttiin uskonnollisena, hinduille merkittävänä symbolina, johon ei tulisi suhtautua kevyesti. Desikachar kehotti muita uskontoja edustavia joogaharrastajia käyttämään omaan kansalliseen kulttuurin liittyvää,

---

<sup>183</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 1/1982, 1; Holopainen Suomen Joogalehti 2/1988, 4–5.

<sup>184</sup> Suomen Joogalehti 1/1984–4/1989; Suntola Suomen Joogalehti 2/1984, 25; Suomen Joogaliitto ry 2010, 7.

<sup>185</sup> Suntola Suomen Joogalehti 2/1984, 25; Suomen Joogaliitto ry 2010, 7.

<sup>186</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 1/1984, 1.

elämän alkuperää ja Jumalan olemusta tarkoittavaa symbolia. Kirjoittaja pyysi, että hindujen uskontoa kunnioitettaisiin ja että tekstin lukijat ottaisivat käyttöön Om-sanaa vastaavan omaa kulttuuria edustavan symbolin.<sup>187</sup> Luultavasti Desikacharin näkemys intialaisten käyttämien mantrojen sopimattomuudesta juonsi hänen isänsä ja opettajansa Krishnamacharyan opetukseen. Krishnamacharya ei opettanut oppilailleen sanskritinkielisiä mantroja, vaan kehotti etsimään niille vastineita omasta kulttuurista ja uskonnosta joogaharjoituksen tueksi.<sup>188</sup> Tehdessään välimatkaa intialaiseen kulttuuriin Joogaliitto vetosi intialaisen Desikacharin auktoriteettiin hakiessaan tukea omalle näkemykselleen, jonka mukaan joogaa tulisi harjoittaa omasta kulttuuriperinteestä ja uskonnollisesta taustasta käsin.

Nykyään moni joogaharjoitus alkaa ja päättyy Om-mantran resitoinnilla eli mantraamisella.<sup>189</sup> Suhtautuminen mantraamiseen oli kuitenkin Joogaliitossa varauksellista vielä 1980-luvulla, ja Om-mantran käyttöä joogaharjoituksen yhteydessä pidettiin sopimattomana. Mahdollisesti Om-mantran käytön uskottiin viittaavan liikaa hindulaisuuteen uskonnollisuuteen. Tästä kertoo esimerkiksi Joogalehdessä ilmennyt käsitys, jonka mukaan mantraaminen saatettiin tulkita hindujumalien palvontana.<sup>190</sup> Mantrojen käytön koettiin synnyttävän ennakkoluuloja joogaa kohtaan ja vieroittavan ihmisiä joogaharrastuksesta, jonka haluttiin leviävän yhä laajemmalle. Monen vasta-alkajan kohdalla vieraantuntuinen mantraaminen saattoi johtaa alkavan harrastuksen loppumiseen. Joogaliitossa kehoitettiinkin mantrojen välttämiseen kansalais- ja työväenopistojen joogassa.<sup>191</sup> Toisaalta on mahdollista, että Joogaliiton sisällä eli näkemys, jonka mukaan mantraaminen intialaisiin uskonnollisuuteen kytkeytyvillä sanoilla ei sopinut lainkaan suomalaiselle, eikä erityisesti kristitylle joogaharjoittajalle. Kyse ei tässä tapauksessa ollut välttämättä mantraamisen sopimattomuudesta, vaan Om-mantran käytöstä. Joogalehdessä mantraamisesta ei kehoitettu luopumaan kokonaan, vaan suositeltiin Om-sanan korvaamista erilaisilla kristilliseen perinteeseen kuuluvilla sanoilla, kuten aamenella.

Om-mantran käyttöön liittyi myös käsityksiä, jotka poikkesivat Joogaliiton virallisesta linjasta. Vastauksena Joogaliiton tekstiin, jossa Om-sanan käytöstä kehoitettiin luopumaan, ilmestyi seuraavassa lehden numerossa Maire Paarmon kirjoitus, jossa hän vetosi toisen intialaisen joogaopettajan, Yesudianin, opetukseen ja tämän Helsingissä pitämään luento. Yesudian oli

---

<sup>187</sup> Desikachar Suomen Joogalehti 2/1984, 28–30.

<sup>188</sup> Rautaniemi 2020, 209.

<sup>189</sup> Rautaniemi 2010, 10, 72.

<sup>190</sup> Räsänen Suomen Joogalehti 2/1986, 12–13.

<sup>191</sup> Suomen Joogalehti 2/1983, 37–38; Paarmo Suomen Joogalehti 3/1984, 28.

esittänyt Desikacharista poiketen, että kaikkien tulisi hyväksyä ja ottaa vastaan Om-sana, sillä se piti sisällään kaikki erilaiset Jumala-käsitykset. Yesuadin mukaan mantran käyttäminen olisi sallittua myös suomalaisille.<sup>192</sup> Lehdessä Paarmo myös kertoi olleensa paikalla Zinalissa pidetyllä luennolla, jossa Desikachar oli tuonut esiin kielteisen kantansa Om-sanan käyttöön. Kirjoittajan mukaan kuulijakunta oli ollut eri mieltä puhujan kanssa, ja Om-sanan käytöstä oli alkanut sataa puolustavia mielipiteitä ja puheenvuoroja, joihin luennoitsija ei ollut edes ehtinyt vastata. Paarmon mielestä Suomessa oli alettu pelätä vieraita ja itämaisia vaikutteita niin, että toisinajatteleva Om-mantran käyttäjä ei uskaltanut käyttää sanaa harjoituksessaan tai puhua sen puolesta pelätessään syytöksiä vieraan uskonnon levittämisestä. Kirjoittaja oli selkeästi sitä mieltä, että Om-sanan käytön tulisi olla sallittua, jos sen kokee läheiseksi ja mikäli sitä käyttää kunnioittavassa tarkoituksessa. Paarmon eriävä näkemys mantran käytöstä kertoi joogapiireissä vallinneista erilaisista näkemyksistä mantraamiseen suhteen. Ilmeisen selvää on, että Om-sanan mantraamista ei katsottu sopivaksi Suomen Joogaliiton opetuksessa, sillä kirjoittaja myös kysyi, milloin hän uskaltaisi laulaa Om-mantraa Joogaopistolla ilman paheksuntaa. Paarmo toivoi, että voisi käyttää mantraa avoimesti myös Suomessa eikä ainoastaan Intiassa tai Zinalissa. Kirjoittaja toivoi myös erilaisten lähestymistapojen sallimista Joogaliitossa, niin että virren laulaminen ja mantran lausuminen voisivat olla molemmat käytössä, eikä kellekään tyrkytettäisi toisen tapaa ainoana oikeana.<sup>193</sup>

Onkin huomioitava, että symbolit ovat hyvin harvoin yleismaailmallisesti yksiselitteisesti ymmärrettäviä. Niiden merkitys tulee esille käyttöyhteydessä ja perustuu havaitsijan tai kokijan kykyyn yhdistää symboli merkityksiin, jotka voivat olla uskonnollisia tai maallisia.<sup>194</sup> Erilaisten symbolien keskeinen ominaisuus on niiden taipuvuus. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jollakin etnisellä ryhmällä saattaa olla symboleja, jotka ovat yhteisiä koko ryhmälle ja tästä syystä ne muodostuvat rakennusaineiksi ryhmän symboliselle rajalle muiden etnisten ryhmien suuntaan. Symbolista on yksimielisyys ryhmän sisällä yleisellä tasolla. Yksilö voi kuitenkin liittää symboliin omat merkityksensä, jotka suodattuvat henkilön oman eletyn elämän ja sen kokemuksien lävitse.<sup>195</sup> Maire Paarmon näkemyksessä tulee esiin hänen henkilökohtainen näkemyksensä ja mantralle annettu merkitys: Om-mantran käyttö oli hyväksyttyä osana joogaharjoitusta hindulaisesta uskonnollisuudesta erotettuna.

---

<sup>192</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 3/1984, 26–27.

<sup>193</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 3/1984, 27–28.

<sup>194</sup> Laitila 2013, 92.

<sup>195</sup> Teinonen 1997, 303.

Suomen Joogalehdessä ilmestyneet kirjoitukset mantraamisen ja Om-sanan käyttöä vastaan sekä niiden puolesta, kertoivat siitä, että Joogaliiton sisällä eli yksilöllisiä ja toisistaan eroavia käsityksiä siitä, missä raja suomalaisuuden ja itämaisyyden välillä kulki. Rajojen voidaan ajatella olevan ihmisen mielessä, minkä vuoksi rajan voivat käsittää hyvin eri tavoin rajan vastakkaisilla puolilla olevien ihmisten lisäksi myös rajan samalla puolella olevat ihmiset.<sup>196</sup> Paarmon kertomuksesta voidaan päätellä, etteivät kaikki Suomessa ja Zinalissa joogaa harjoittaneet suhtautuneet mantraamiseen tai muihinkaan itämaisyyden vaikutuksiin yhtä kielteisesti kuin Suomen Joogaliitto virallisessa kannassaan. Tämä ilmeni myös kirjoituksessa, jossa Paarmo kertoi osallistuneensa tiibetiläisen laama Sherabin salaiseen tiibetiläiseen tempeliseremoniaan, jonka tarkoituksena oli ihmisessä olevan Buddhan herättäminen:

Ennakkoluulojen havaitsin hetken hättävän itseäni, kun ryhmä aloitti yksitoikkoiselta kuulostavan laulunsa. Mutta kun päätin paneutua musiikkiin avoimesti, seremoniasta tuli minulle koko Zinalin viikon huippukohta. Sellaista kokemusta ei pysty kuvaamaan toisille, ei haluakaan. Tuntui siltä, että moni muukin kuin minä istui suuren osan aikaa silmät kiinni, sillä tunnelma oli tiivis ja hiljaisuus hiiskumaton. Pitkien torvien merkillinen ääni nousi ja laski; tunsin selvästi, miten se kulki energiakeskuksia ylös ja alas, alas ja ylös. Voi hyvin tajuta, että tämänkaltaisen musiikki pystyy herättämään ihmisessä piileviä voimavaroja. Tunsin olevani tässä musiikissa kuin kotonani; olin onnellinen, mutta samalla minua itketti kovasti.<sup>197</sup>

### **3.3 Suomalaisen joogan auktoriteetit, gurut ja opettajat – Joogaliiton suhtautuminen guruliikkeisiin ja muihin uskonnollisiin virtauksiin**

Joogaliiton ohella jooga oli tullut tunnetuksi Suomessa muun muassa hippiliikkeen, populaarikulttuurin sekä yksittäisten henkilöiden ansiosta, mutta myös erilaisten uskonnollisten virtausten ja liikkeiden kautta.<sup>198</sup> Erilaiset ajan aatevirtaukset vaikuttivat olennaisesti joogan kehittymiseen ja tunnettuuteen Suomessa sekä erilaisiin käsityksiin, joita joogaan liitettiin sekä Joogaliiton tapaan tulkita opettamansa jooga terveydellisenä ja uskonnosta riippumattomana menetelmänä.

Erilaisten uskonnollisten virtausten joukossa Suomessa tutustuttiin esoteerisiin liikkeisiin, joiden nähdään vaikuttaneen monin tavoin joogan kehitykseen ja siihen liitettäviin käsityksiin. Esoteerisuudella ja okkultismilla viitataan usein tiedon hylättyihin ja torjuttuihin ilmentymiin,

---

<sup>196</sup> Teinonen 1997, 304–305.

<sup>197</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 4/1983, 29.

<sup>198</sup> Repo 2011, 14–38; Junnonaho 1996, 33–35.

jotka ovat jääneet sivuun kirkollisten ja tieteellisten instituuttien vallan alla. Erilaisilla esoteerisilla ja okkultistisilla perinteillä ja suuntauksilla on kuitenkin ollut länsimaissa suuri vaikutus tavanomaiseen elämään, sen käytäntöihin ja tapoihimme ajatella, ja niistä on tullut osa modernia, länsimaista kulttuuria.<sup>199</sup>

Joogan kehittymisen ja länsimaistumisen kannalta merkittävä esoteerinen suuntaus oli teosofia. Teosofisen Seuran (TS) perustivat Helena Blavatsky (1831–1891), Henry Olcott (1832–1907) ja William Quan Judge (1851–1896) vuonna 1875 New Yorkissa. Neljä vuotta myöhemmin liikkeen päämaja muutti Adyariin, Intiaan.<sup>200</sup> Teosofinen Seura sai vaikutteita muun muassa esoteerisesta perinteestä, mutta myös intialaisista perinteistä ja erityisesti joogasta, joka oli tärkeässä osassa teosofien ajattelussa. Tosin 1800-luvun hindureformaattien tavoin, Blavatsky ja Teosofinen Seura korostivat, että hathajooga oli ruumiillisen muotonsa vuoksi rappeutunut ja vaarallinen joogamuoto. TS nähdään kuitenkin pohjustaneen maaperää myöhemmille intialaisille kulttuurillisille ja uskonnollisille virtauksille.<sup>201</sup> Rautaniemen mukaan Teosofinen Seura oli tärkein väylä, jonka kautta joogan opit suodattuivat länsimaihin 1800- ja 1900-luvun taitteessa.<sup>202</sup>

Teosofinen liike tuli Suomeen 1800- ja 1900-lukujen taitteessa ja sai kannattajia lähinnä ensin ruotsinkielisestä sivistyneistöstä, mutta myös taiteilijoista ja työväenliikkeen johtajista. Suomessa ensimmäinen, vielä epävirallinen looshi, Helsingin Teosofinen Yhdistys, perustettiin 1894 ja Helsingin Teosofinen kirjasto avattiin 1897. Virallisesti liike perustettiin Suomeen vuonna 1907, ja jäsenmäärä kasvoi nopeasti kymmenessä vuodessa seitsemästä hengestä yli 600 jäseneseen. Sen jälkeen liikkeen kannatus laski hitaasti. Vaikka teosofia ei saanut koskaan puolelleen suurta kannattajajoukkoa, sen merkitys ei kuitenkaan ole ollut vähäinen. Liikkeen opista saivat vaikutteita monet taiteilijat ja sivistyneistön jäsenet.<sup>203</sup>

Kuten muuallakin länsimaissa jooga tuli tunnetuksi ensimmäiseksi Suomessa Teosofisen Seuran toiminnan kautta. Teosofit julkaisivat paljon joogaa ja sen filosofisesta sisällöstä

---

<sup>199</sup> Käsitteenä esoteria ja okkultismi eivät ole vakiintuneita, vaan niitä on lähestytty eritavoin akateemisessa tutkimuksessa. Yksi tapa lähestyä esoteriaa on suhtautua siihen käsitteenä, jolla voidaan viitata tiettyihin historiallisiin ilmiöihin. Tällöin esoteria voidaan ymmärtää osana perinnettä, johon kuuluu joukko samankaltaisia suuntauksia, kuten astrologia, alkemia, ruusuristiläisyys ja teosofia. Kokkinen & Mahlamäki 2020, 11–12, 16–17.

<sup>200</sup> Heino 1997, 278; Ketola & Sohlberg 2008, 199; Harmainen 2020a, 96, 99; Viitikko 1981, 62; Rautaniemi 2020, 235–236, 238.

<sup>201</sup> Rautaniemi 2020, 235–236, 239, 250; Heino 1997, 280; Viitikko 1981, 76.

<sup>202</sup> Rautaniemi 2020, 236; 243.

<sup>203</sup> Ketola & Sohlberg 2008, 201; Halén 1981, 109; Harmainen 2020a, 102–110; Viitikko 1981, 64–66; Junnonaho 1996, 30–31; Heino 1997, 280.

koskevia artikkeleita ja teoksia sekä käännöksiä. Seuran vaikutuksen nähdään jatkuneen joogan kehittämisessä Suomessa 1950-luvulle asti, kunnes jooga tuli tunnetuksi laajemmalle yleisölle. Tämän jälkeen kiinnostus joogan teoreettisesta ja filosofisesta sisällöstä alkoi kohdentua joogan fyysisiin harjoituksiin. Joogan suosion kasvu lännessä pakotti Teosofisen Seuran tunnustamaan joogan fyysisen harjoitusmuodon vuonna 1964. Hathajoogan suosion kasvaessa, TS koki tuomitsemisen sijaan tehtäväkseen opastaa vakavia etsijöitä ja neuvoa joogan turvallisessa käytössä. Merkittävää oli myös osoittaa fyysisen joogan suhde muihin joogamuotoihin, joita Teosofisen Seuran piirissä pidettiin korkeampina joogamuotoina.<sup>204</sup>

Vaikka teosofian merkitys joogan tunnetuksi tekemiseen länsimaissa oli merkittävä, Joogaliiton yhteyksiä ja suhtautumista Teosofiseen Seuraan ei tuotu selkeästi esiin Joogalehdessä. On mahdollista, että teosofisen liikkeen vaikutus oli vähäistä 1980-luvulla, sillä teosofian kannatus alkoi laskea yleisesti toisen maailmansodan jälkeen.<sup>205</sup> Toisaalta Joogaliitto ei todennäköisesti halunnut kytkeä opetustaan näkyvästi Teosofisen Seuran toimintaan, sillä kirkolliset piirit suhtautuivat teosofiaan kielteisesti.<sup>206</sup> Yleisesti evankelisluterilainen kirkko Suomessa piti hyväksyttävänä vain sellaista joogaa, jolla tavoiteltiin terveydellistä hyvinvointia.<sup>207</sup>

Kirkon kriittinen suhtautuminen Teosofiseen Seuraan näkyi Joogalehden artikkelissa, jossa Joogaliiton puheenjohtaja Arvo Tavi muisteli ihmetelleensä puheenjohtajuutensa alkuaikoina Kirkon Tutkimuslaitoksen nuivaa suhtautumista joogaa kohtaan. Tutkimuslaitos oli syyttänyt Joogaliittoa itämaisten uskontojen ja harhaoppien salakuljetuksesta Suomeen. Tavi oli keskustellut Tutkimuslaitoksen johtajan kanssa ja pyytänyt yksilöimään ne tapaukset, jolloin joogaa olisi opetettu uskontona. Vastauksena Tavi oli saanut selityksen, jonka mukaan Joogalehdessä oli seitsemän vuotta aiemmin julkaistu artikkeli, jonka kirjoittaja oli tunnettu teosofisesta elämäntavastaan. Artikkelin sisällöstä Tavin mukaan ei löytynyt perustetta syytteelle, mutta hän kehotti kirjoituksessaan joogaajia ja Joogalehden julkaisijoita varautumaan tämänkaltaiseen kohteluun, jossa jooga ymmärrettäisiin uskonnollisena harjoittamisena.<sup>208</sup> Tekstistä välittyy Tavin suivaantumisen kirkon reaktiosta ja väitteestä. Teosofisen Seuran toimintaan kirjoituksessa ei otettu kantaa.

---

<sup>204</sup> Halén 1981, 109, 115–120; Repo 2011, 28; Rautaniemi 2020, 241.

<sup>205</sup> Ketola & Sohlberg 2008, 199.

<sup>206</sup> Viitikko 1981, 65.

<sup>207</sup> Halén 1981, 124.

<sup>208</sup> Tavi Suomen Joogalehti 2/1988, 2–3.

Vaikka Teosofinen Seuran yhteyksiä Joogaliiton toimintaan ei tuoda näkyvästi esille Joogalehdessä, liiton piirissä voidaan havaita teosofisia vaikutuksia yksittäisten henkilöiden kautta. Teosofi Yrjö Kallinen (1886–1976) oli mukana perustamassa Suomen Joogaliittoa vuonna 1967, jonka jälkeen Kallinen osallistui liiton toimintaan hallituksen jäsenenä vuosina 1968–1969.<sup>209</sup> Kallinen katsoi joogafilosofian perusajatuksiksi sen, että ihmisessä piilee potentiaalinen mahdollisuus heräämiseen. Yleispäteviä ohjeita ei ole vaan asia on yksilökohtainen.<sup>210</sup> Joogalehdessä julkaistiin Kalliselta lainaus, joka heijasteli hänen ajatteluaan ja teosofista lähestymistapaa omakohtaisen kokemuksen merkityksestä totuuden oivaltamiseksi:

Kukaan ei voi teille näyttää, yksikään opettaja ei voi teille opettaa eivätkä pyhät kirjat pysty teille selittämään, mikä on totuus. Teidän on nähtävä se omin silmin, tajuttava omakohtaisesti.<sup>211</sup>

Joogalehden kautta on haastavaa tavoittaa sitä, kuinka suosittuja teosofiset ajatukset olivat Joogaliitossa. Ilmeisen selvää on, että teosofinen tausta ei ainakaan johtanut liiton toiminnasta erottamiseen, mistä kertoo muun muassa Yrjö Kallisen valinta vuonna 1969 ensimmäiseksi liiton kunniajäseneksi.<sup>212</sup> Kallista arvostettiin Joogaliitossa, mistä kertoo myös lehdessä julkaistu artikkeli Kallisesta, kun tämän syntymästä tuli kuluneeksi 100 vuotta. Tekstissä Kallista kuvaillaan suurena joogina, joka tiesi joogasta paljon ennen kuin juuri kukaan muu tiesi joogasta mitään. Huolimatta siitä, ettei kirjoittaja tiennyt harrastiko Kallinen koskaan asanoita, häntä kuvailtiin heränneenä ja valaistuneena henkilönä, joka loi valoa ympärilleen ja jonka elämä ilmensi joogan periaatteita ja päämääriä. Hän oli totuudellinen ulospäin, mutta nimenomaan itselleen, ja pyrki elämässään toteuttamaan vuorisäärän opetuksia, jotka hän oli mahdollisesti oivaltanut paremmin kuin moni muu, joka luuli ne sisäistäneensä.<sup>213</sup>

Toinen Joogaliiton piirissä vaikuttanut teosofi oli Aimo Palomäki (1931–1997), joka oli löytänyt joogan tutustuttuaan Elvi Saareen 1960-luvulla. Palomäki osallistui Joogaliiton toimintaan opistotoimikunnan jäsenenä 1974 sekä julkaisu- ja tiedotustoimikunnan jäsenenä 1971–1974. Palomäki oli Lahden Tähti-loosin perustaja ja luennoi teosofisissa piireissä joogasta. Hän kirjoitti Teosofi-lehteen sekä suomensi teosofista kirjallisuutta. Kirjoituksissaan Palomäki käsitteli ihmisen syvintä olemusta, symbolien merkitystä, kristinuskon esoteerisia

---

<sup>209</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 110; Halén 1981, 109; Harmainen 2020b, 183.

<sup>210</sup> Halén 1981, 109.

<sup>211</sup> Trygg Suomen Joogalehti 3/1986, 12.

<sup>212</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 110.

<sup>213</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 3/1986, 13–15.

opetuksia, ja ammensi Carl Gustav Jungin teorioista. Osa hänen kirjoituksistaan julkaistiin Teosofisen Seuran piirissä, ja osa Suomen Joogaliiton julkaisuissa.<sup>214</sup> Joogaliiton julkaisusarjassa oli ilmestynyt 1980-lukuun mennessä kaksi Palomäen kirjasta: *Jooga itsekasvatusmenetelmänä* sekä *Energiavirrat*.<sup>215</sup> Palomäki oli myös yksi neljästä kirjoittajasta Joogaliiton teoksessa *Jooga ja henkinen kasvu*.<sup>216</sup> Palomäki piti myös joogasutria käsitteleviä luentoja Joogaopistolla.<sup>217</sup> Toisin kuin TS yleensä, Palomäki suhtautui myönteisesti asanaharjoitteluun ja opetti sitä myös itse Viitakiven opistossa Hauholla Teosofien kurssikeskuksessa sekä Joogaopistolla. Palomäki muutti 1980-luvulla Intiaan Teosofisen Seuran kansainväliseen päämajaan Adyariin, jossa jatkoi joogakirjallisuuden kääntämistä sekä joogan harjoittamista.<sup>218</sup>

Rautaniemi toteaa joogalehti Anandassa Palomäen olleen vähäisestä tunnettuudestaan huolimatta yksi Suomen joogahistorian keskeisimpiä henkilöitä ennen kaikkea Patanjalin *Yogasutraa* koskevan käännös- ja kommentaarityönsä ansiosta. Suomen Joogalehdessä julkaistiin vuosien 1969–1971 aikana Palomäen *Yogasutra*-käännökset. Kirjoitussarja ”Kohti syvempää ihmiskuvaa”, oli ensimmäinen suomenkielinen käännös *Yogasutrasta*.<sup>219</sup> Joogalehti julkaisi uudelleen Palomäen kirjoitukset 1979–1981.<sup>220</sup> Palomäen kirjoitukset *Yogasutrasta*, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa”, koottiin myöhemmin myös monisteeksi Joogaopiston kirjallisuusvalikoimaan.<sup>221</sup>

Aimo Palomäen tekstit Joogalehdessä poikkeavat huomattavasti lehden muusta linjasta, sillä niissä näkyy selkeästi Palomäen teosofinen tausta. Kirjoituksissaan Palomäki viittaisi usein eri teosofien, kuten Blavatskyn, W. O. Judgen sekä J. Krishnamurtin ajatuksiin ja opetuksiin.<sup>222</sup> Intialainen teosofi I. K. Taimni oli suurin vaikuttaja Palomäen joogaa koskevien näkemysten takana. Tämä näkyy myös Joogalehdessä, jossa Palomäki viittaa häneen useamman kerran.<sup>223</sup> Teosofinen tausta näkyi muun muassa Palomäen käyttämässä terminologiassa. Esimerkiksi hän

---

<sup>214</sup> Halén 1981, 120; Rautaniemi 2018, 43; Suomen Joogaliitto ry 2010, 111–112.

<sup>215</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 106.

<sup>216</sup> Jokaisessa Suomen Joogalehdessä julkaistiin lista Suomen Joogaliiton kirjavarastosta saatavilla olevista teoksista. Esim. Suomen Joogalehti 1/1981, 48.

<sup>217</sup> Esim. Suomen Joogalehti 1/1980, 45; Suomen Joogalehti 1/1981, 45.

<sup>218</sup> Rautaniemi 2018, 43.

<sup>219</sup> Rautaniemi 2018, 43.

<sup>220</sup> Esim. Suomen Joogalehti 1/1980, 2–9.

<sup>221</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 108.

<sup>222</sup> Esim. Palomäki Suomen Joogalehti 2/1980, 3–4; Palomäki Suomen Joogalehti 3/1980, 6–7.

<sup>223</sup> Rautaniemi 2018, 43; Halén 1981, 120; Palomäki Suomen Joogalehti 1/1981, 5; Palomäki Suomen Joogalehti 2/1980, 2–3; Palomäki Suomen Joogalehti 3/1980, 6.



käyttää sanaa logos, jolla teosofit tarkoittivat rationaalisesti toimivaa jumalallista lakia, joka ohjasi kulttuurien, historian ja maailmankaikkeuden kehitystä.<sup>224</sup> Palomäki yhdisteli joogafilosofiaa esoteerisiin opetuksiin. Hänen mukaansa Patanjalin jumalakäsitys tarkoitti samaa kuin logos, joka on ihmisen sydämessä ja sisältyy kaikkeen.<sup>225</sup> Palomäki kirjoitti lehteen logoksen idean mukaisesti:

Joogafilosofian mukaan kaikki mikä on olemassa, on yhden elämän ilmennystä. Koko ilmentynyt universumi sisältää itseensä kehitysprosessin, jonka takana on valtava voima, joka pitää kaiken liikkeessä. Tämä yksi elämä on yksi energia, jolla on useita eri aspekteja elävöittämissä eri muotoja.<sup>226</sup>

Rautaniemen mukaan Palomäkeä kiinnosti erityisesti jooginen fysiologia eli chakrat, nadit ja prana, mutta nämä Palomäen kiinnostuksen kohteet eivät näy Joogalehden kirjoituksissa.<sup>227</sup> Sen sijaan Palomäen kirjoituksissa tulee esille teosofien keskuudessa yleinen kriittinen suhtautuminen kirkolliseen instituutioon:

Usko on hyvin rasitettu sana, koska sitä on totuttu käyttämään puhuttaessa ns. sokeasta uskosta, jonka on pakko hyväksyä kaikenlaisia dogmeja ja uskontunnustuksia, joita eri kirkkokunnat ja uskonnot ihmisille opettavat. Sellainen usko, joka sulkee korvansa epäilyn ja järjen ääneltä perustuu laiskuuteen, itsepäisyyteen, tietämättömyyteen ja pelkoon. Patanjali ei puhu tällaisesta uskosta. Hänen mukaansa usko on luja luottamus siihen, että se Totuus, jota etsimme, on olemassa meidän sisimmässämme, ja että kun mieli joogan harjoitusten avulla puhdistuu, se voi saavuttaa sisäisen varmuuden Hengen todellisuudesta intuition valon avulla.<sup>228</sup>

Joogaliiton ohella toinen merkittävä liike joogan kannalta 1980-luvulla Suomessa oli Transsendenttinen Meditaatio (TM). TM on intialaisesta perinteestä vaikutteita ottanut liike, joka rakentui perustajansa Maharishi Mahesh Yogin ympärille. Liikkeen keskeisiä tekniikoita ovat meditaatio ja mantrat. Suomeen TM saapui vuonna 1971 ja kasvoi jäsenmäärältään yli 10 000:teen vuoteen 1980 mennessä, mikä teki siitä yhden kannattajaluvuiltaan suurimmista joogaan yhdistetyistä liikkeistä 1970-luvulla.<sup>229</sup>

Yleisellä tasolla Suomen Joogaliitossa suhtauduttiin varauksella liikkeen toimintaan. Joogaliitto ei koskaan sitoutunut mihinkään tiettyyn opetussuuntaan eikä liitto halunnut tunnustautua tietyn intialaisen gurun oppilaiksi.<sup>230</sup> Rautaniemen mukaan tällainen

---

<sup>224</sup> Harmainen 2020a, 98.

<sup>225</sup> Palomäki Suomen Joogalehti 4/1980, 8.

<sup>226</sup> Palomäki Suomen Joogalehti 4/1980, 8–9.

<sup>227</sup> Rautaniemi 2018, 43.

<sup>228</sup> Palomäki Suomen Joogalehti 3/1980, 4.

<sup>229</sup> Repo 2011, 29–30; Junnonaho 1996, 34, 66.

<sup>230</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 63; Repo 2011, 23–24.

sitoutumattomuus oli monien eurooppalaisten joogayhdistyksien erityispiirre. Sen sijaan, että yhdistykset olisivat sitoutuneet tietyn gurun opetukseen, oppeja ja menetelmiä omaksuttiin vapaasti eri lähteistä. Yhteen suuntaukseen sitoutumista pidettiin, ellei aivan haitallisena, niin ainakin länsimaisille joogeille sopimattomana. Rautaniemi toteaa teoksessaan, että monet joogan terveydellisiä hyötyjä korostavat suuntaukset pyrkivät tekemään selkeän eron kaikenlaisiin guruliikkeisiin ja uskonnollisuuteen.<sup>231</sup>

Kielteinen asenne guruliikkeisiin ja halua erottautua hindulaisesta uskonnollisuudesta selittäisi osin myös suhtautumisen Transsendenttiseen Meditaatioon. TM:n kytkeytyminen yhden gurun ympärille saattoi Joogaliitossa aiheuttaa yleistä vieroksuntaa liikettä kohtaan. Transsendenttista Meditaatiota kuitenkin luultavasti opetettiin myös Joogaopistolla, jossa Transsendenttiseen Meditaatioon perehtynyt Bob Schrader piti meditaatiokursseja 1970-luvulla.<sup>232</sup> Schrader saapui vuonna 1974 Viitakiveen vierailevana luennoitsijana, jonka jälkeen hän toimi Joogaopiston johtajana vuosina 1975–1978. Schrader ei saanut palkkaa työstään vaan eli opistolla perheensä kanssa sekä toimi johtajana majoitusta ja ruokaa vastaan. Suomen Joogaliiton historiikin mukaan Schrader ei osallistunut asanaharjoituksiin eikä opettanut niitä, mutta luennoi ja opetti meditaatiota sekä osallistui opiston johtajana kurssien suunnitteluun ja kehittämiseen.<sup>233</sup> Kyseenalaiseksi jää, kuinka paljon Schrader opetti Transsendenttistä Meditaatiota Joogaliiton piirissä, jossa suhtauduttiin vieraskielisiin mantroiin varauksella, mutta oletettavasti Transsendenttisen Meditaation perinteet vaikuttivat hänen opetuksiinsa meditaation opettajana.<sup>234</sup> Joogalehdessä julkaistuissa Schraderin kirjoituksissa ei kuitenkaan ole mainintoja Transsendenttisestä Meditaatiosta.<sup>235</sup>

Suomessa vaikutti 1980-luvulla myös tunnuksellista uskonnollisuutta edustavia joogaliikkeitä, joissa jooga kytkeytyi tiiviiksi osaksi hindulaista uskonnollisuuden harjoittamista ja joihin Joogaliitto ei halunnut tulla yhdistetyksi.<sup>236</sup> Näiden liikkeiden voimakas uskonnollinen sitoutuminen ja gurukeskeisyys eivät soveltuneet Joogaliiton periaatteisiin, joissa vältettiin voimakasta tunnuksellisuutta. Lisäksi TM, kuten monet muut erilaiset guruliikkeet, olivat

---

<sup>231</sup> Rautaniemi 2020, 287, 340.

<sup>232</sup> Repo 2011, 29–30.

<sup>233</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 16–18.

<sup>234</sup> Repo 2011, 30.

<sup>235</sup> Schrader Suomen Joogalehti 4/1981, 13–18; Schrader Suomen Joogalehti 4/1982, 5–9; Schrader Suomen Joogalehti 3/1983, 35–39.

<sup>236</sup> Suomessa joogaan tunnettuuteen vaikuttaneita intialaisperäisiä liikkeitä olivat mm. 1970-luvun alussa Suomeen saapunut uushindulainen Ananda Marga (autuuden tie) sekä Guru Maharaj Jin perustama Divine Light Mission. Liike kuitenkin hajosi jo 1980-luvulla, jolloin Guru Maharaj Ji perusti Elan Vital ry:n. Repo 2011, 30–33; Junnonaho 1996, 34–35.

herättäneet 1970-luvulla voimakasta kritiikkiä, mikä voi myös selittää Joogaliiton haluttomuutta tulla samaistetuksi tai yhdistetyksi kyseisiin skandaaleja ja hysteriaa aiheuttaneisiin liikkeisiin.<sup>237</sup> Erityisesti Yhdysvalloissa uudet uskonnolliset liikkeet nostivat myös voimakasta kritiikkiä ja vaihtoehtoisia liikkeitä pidettiin lähes poikkeuksetta autoritäärisinä sekä potentiaalisesti tuhoavina yhteisöinä. Kritiikki sai pontta erityisesti erilaisista skandaaleista ja julkisuuteen tulleista reportaaseista, joissa kerrottiin ashrameissa<sup>238</sup> vallinneista epäkohdista sekä nimekkäiden ja oletettavasti selibaatissa elävien intialaisten gurujen seksisuhteista länsimaisiin opettajiin.<sup>239</sup> Levittäessään joogatietoisuutta Suomessa Joogaliitto halusi luultavasti selkeästi irtautua skandaaleja aiheuttaneista ja paheksuntaa herättäneistä joogaliikkeistä. Tämä selittää osittain, miksi TM:n ei näkynyt Suomen Joogalehdessä. Joogaliiton varauksellinen suhtautuminen mantraamiseen saattoi myös osittain johtua pelosta, että liitto samaistettaisiin TM:ään, jossa mantraaminen oli olennaisessa osassa.<sup>240</sup>

Sekaannuksia ilmeisesti tapahtui, sillä Joogalehden ”Puheenjohtajan palstalla” Arvo Tavi kertoi saaneensa nuorelta huolestuneelta ystävältään kirjeen. Tavin mukaan ystävä oli saanut väärää tietoa joogasta. Suomessa vuotta aiemmin vierailut, Tavin sanojen mukaan ”Jumaluudesta luopunut Guru” ja tämän gurun tuomat taustajärjestöt ja henkilöt olivat julistaneet joogan olevan yksi hindulaisuuden muoto. Nuori ystävä oli hämmentynyt gurun käytettyä sanoja atman, ahimsa sekä samsara, joita tuo ”entinen guru” oli käyttänyt eri merkityksessä kuin mitä ne Taville tarkoittivat.<sup>241</sup> Teksti ei kerro, kuka oli tuo jumaluudesta luopunut, entinen guru, joka oli onnistunut vääristämään täydellisesti Tavin nuoren ystävän rakentuvan maailmankuvan. Tavin asenteellinen kommentti viittasi siihen, että Joogaliitto ei pitänyt guria arvossa. Tekstistä ilmeni, että hindulaiseen uskonnollisuuteen liittyvien käsitysten levittäminen olisi hyvin haitallista, jopa vaarallista. Ilmeisesti Tavin kirjoittama selvennys koettiin tarpeelliseksi, jotta tämän entisen haitallisen gurun näkemykset eivät leviäisi laajemmalle Suomessa ja lisäksi ennakkoluuloja joogaa kohtaan.

Suomalaistaessaan joogaa Joogaliitto halusi näkyvästi erottua erilaisista aikansa aatevirtauksista sekä tunnustuksellista joogaa edustavista liikkeistä ja samalla luoda kuvan itsestään terveyteen ja hyvinvointiin sekä henkiseen kasvuun keskittyvänä yhdistyksenä.

---

<sup>237</sup> Rautaniemi 2020, 287; Repo 2011, 18–20.

<sup>238</sup> Ashramit ovat uskonnollisia yhteisöjä. Junnonaho 1996, 65.

<sup>239</sup> Rautaniemi 2020, 286.

<sup>240</sup> Junnonaho 1996, 66–67.

<sup>241</sup> Tavi Suomen Joogalehti 4/1980, 30.

Sitoutumattomuus tiettyyn joogasuuntaukseen tai gurun opetukseen johti siihen, että auktoriteettia joogalle etsittiin sellaisten intialaisten opettajien ja teosten kautta, joissa tulkinnat joogasta ja sen päämääristä sopivat länsimaisiin käsityksiin ja suomalaiseen elämäntapaan. Erityisen merkittäviksi 1980-luvulla muodostui Joogaliiton jäsenyys Joogaunionissa, jonka kautta liitto sai opettamalleen joogalleen ulkopuolisen auktoriteetin. Unionin joogaopettajien ja joogaan perehtyneiden asiantuntijoiden tulkinnat joogasta edustivat hyvin pitkälle länsimaistuneita joogakäsityksiä, jotka sopivat saumattomasti Joogaliiton joogatulkintaan.

Zinalin kautta Joogaliitto sai kosketuksen eri opettajiin, joita liitto sitten kutsui luennoimaan Suomeen. Vakiintunut linjaus opettaa joogaa uskonnosta riippumattomana terveydellisenä hyvinvointimenetelmänä, jonka tulisi nojautua omaan kulttuuriinsa, vaikutti siihen, keitä kutsuttiin Suomeen. Valinta tehtiin huolellisesti, jotta henkilöiden edustamat näkemykset olivat linjassa Joogaliiton käsitysten kanssa. Suomen Joogalehdessä kerrottiinkin: ”Huolellisesti ja kriittisesti valikoimalla on liiton toimesta pyritty kutsumaan Suomeen opettajia, jotka voivat avata meille uusia näkökulmia joogaan ja rikastaa meillä omaksuttua linjaa.”<sup>242</sup> Vuosikymmenen loppupuolella Arvo Tavi kiitti lehdessä aktiivisia suomalaisia, jotka olivat matkustaneet Zinaliin hakemaan tietoa joogasta:

On onni, että meillä on joukossamme ihmisiä, jotka omalla kustannuksellaan ja aikaansa säästämättä ovat kulkeneet Euroopassa luomassa näitä joogayhteyksiä. Vain näin olemme löytäneet ”helmet”, joita kutsumme opettamaan Joogaopistolle. He tulevat kurssien opettajiksi ilman palkkaa, kunnioituksesta suomalaisten vapaaehtoista toimintatapaa kohtaan. Emme ole matkustaneet huvimatkoilla. Olemme luoneet kestäviä yhteyksiä, kanavia, joista raikkaat virvoittavat vedet virtaavat elävöittämään työtämme.<sup>243</sup>

Zinaliin seminaariin osallistunut Elvi Saari, joka vaikutti voimakkaasti Suomen Joogaliiton kristilliseen linjaukseen, kirjoitti Joogalehteen pitkän selonteon joogaa uskonnollisesta näkökulmasta tulkinneiden opettajien luennoista. Saari kuvasi Unionin kristillisiä opettajia sympaattisina, lämpiminä, viisaina kristittyinä ja perusteellisesti idän kulttuureihin ja uskontoihin perehtyneitä henkilöinä.<sup>244</sup> Joogaliiton käsityksiä uskonnollisen perinteen tärkeydestä vahvistettiin kansainvälisten opettajien näkemyksillä. Joogalehdessä kommentoitiin luentoja, joita Unionin kristilliset opettajat olivat pitäneet Zinalissa:

Suomen Yogaliitto on tehnyt tässä ratkaisun todetessaan, että ihmisen on ponnisteltava omilta juuriltaan ihmiskäsityksensä ja maailmankuvansa luomisessa. --- Hänen ei tarvitse etsiä mallia muualta, se on löydettävissä omasta maaperästä.

<sup>242</sup> Trygg Suomen Joogalehti 1/1989, 20.

<sup>243</sup> Tavi Suomen Joogalehti 4/1988, 29–31.

<sup>244</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1982, 38.

Vajaa kuukausi sitten pidetyssä Euroopan Yogaunionin kokouksessa vahvistui se käsitys, että Yogaliiton suunta on oikea. Samalla kun kokouksessa olleet idän kulttuureja ja elämää syvästi tuntevat eurooppalaiset luennoitsijat osoittivat esikuvallista arvostusta idän kulttuureja kohtaan, he soittivat selvästi, että eurooppalaisen joogaharjoittajan juuret ovat hänen omassa kulttuurissaan ja uskonnossaan ja että on tärkeitä niiden löytämiseksi mennä aivan keskiaikaan asti.<sup>245</sup>

Suomalaiset pääsivät Zinalissa tutustumaan merkittäviin Euroopassa vaikuttaneihin joogaopettajiin myös henkilökohtaisesti. Näistä kohtaamisista raportoitiin Joogalehteen. Maire Paarmo kertoi, että Swami Satchidananda oli vierailut puhumassa suomalaisryhmässä Jumalasta ja rakkaudesta, joka oli Satchidanandan mukaan ylin voima maailmassa. Satchidananda oli päättänyt puheensa sanoihin ”Rakastan teitä kaikkia”, jotka Paarmon mukaan olivat menneet suoraan kuulijan sydämeen.<sup>246</sup> Suomalaiset pääsivät myös tapaamaan vuoden 1983 pääpuhujaa Desikacharia. Suomessa aiemmin vierailut intialainen joogaopettaja Faridah oli järjestänyt opettajansa Desikacharin tapaamaan suomalaisia. Tapaaminen oli johtanut pitkään keskusteluun Desikacharin kanssa muun muassa länsimaisen ihmisen kokemasta juurettomuudesta ja turvattomuudesta, johon guru näki syynä perheiden hajoamisen. Desikacharin kerrottiin perehtyneen nimenomaan joogaterapiaan, jossa paranemisen edellytyksenä oli ihmisen kokonaistilanteen huomioiminen, eli myös ravinto, lääkkeet sekä elämäntapa. Desikacharin kerrottiin neuvoneen suomalaisia: ”[...] elleivät ravinto ja lääkkeet auta, jooga auttaa. Ja ellei jooga auta, Jumala auttaa.”<sup>247</sup> Tämä näkemys tuki Joogaliiton käsityksiä joogasta terveydellisenä menetelmänä, mutta myös käsityksiä, jotka liittyivät joogan ja kristinuskon ristiriidattomuuteen.

Yleisesti Suomen Joogalehdessä suhtauduttiin ihailevasti ulkomaisiin Unionin kautta Suomeen tulleisiin auktoriteetteihin, joita nimettiin muun muassa suureiksi joogeiksi.<sup>248</sup> Suomalaisten suhtautuminen intialaisiin guruihin näytti muuttuvan vuosikymmenen kuluessa. Kun aikaisemmin Suomen Joogalehdessä oli ihannoitu suuria joogeja, jotka pukeutuvat sareihin ja olivat hylänneet maailman, suomalaiset alkoivat ihannoida länsimaistuneita intialaisia joogeja tai länsimaisia opettajia, joiden katsottiin omaavan tiettyä erikoisosaamista esimerkiksi joogan terapeuttisista vaikutuksista. Näitä ihailun kohteita löytyi Joogaunionin länsimaisista

---

<sup>245</sup> Saari Suomen Joogalehti 1/1983, 31.

<sup>246</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 4/1983, 28.

<sup>247</sup> Suomen Joogalehti 4/1983, 22, 26.

<sup>248</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36.

opettajista sekä niistä, jotka sekä ulkoiselta olemukseltaan että käytökseltään olivat länsimaistuneita.

Desikachar sai kiitosta muun muassa vaatimattomuudestaan, älykkyystään, kirkkaista ajatuksistaan sekä huumoritajustaan, mutta myös länsimaistuneesta olemuksestaan. Hänen todettiin olevan ”rekvisiitasta vapaa”.<sup>249</sup> Desikacharia kuvailtiin antiguruna, joka ei pukeudu sareihin. Desikacharin tapa pukeutua länsimaiseen asuun vaikutti varmasti Desikacharin saamaan arvostukseen. Osaa suomalaisista seminaarilaisista viehätti Joogaunionissa tapahtunut voimakas joogan länsimaistuminen. Vaikka vielä vuonna 1983 Zinalissa oli ollut puhumassa intialaisia opettajia, Joogalehdessä todettiin Euroopan ulkopuolelta tulleiden opettajien määrän vähentyneen. Kirjoittaja uskoi muutoksen johtuneen siitä, että Zinalissa oli todettu Euroopassa kehittyneen oma, vakaa joogatie ja mainitsi, että siltä tieltä poikkeavia oli ainakin Zinalissa turha tulla ”metsästelemään”. Kirjoittaja kiitti myös Desikacharin avajaispuhetta, jossa hän oli tuulettanut raikkaasti länsimaisia joogaharrastajia, jotka liian kriitikkömästi omivat idän tapoja. Desikachar oli puheessaan muistuttanut Om-sanan pyhästä merkityksestä ja kehottanut länsimaisia käyttämään omaa aamenta Om-mantran sijaan.<sup>250</sup>

Joogaliitossa suhtauduttiin arvostavasti myös belgialaiseen Gérald Blitziin. Blitzin persoonaa kuvattiin mutkattomaksi, lämpimäksi ja sydämelliseksi. Hän oli itse elävä esimerkki opetuksistaan ja niiden vaikutuksista.<sup>251</sup> Hän kohtasi jokaisen oppilaan ilman ennakkoluuloja, ei palvonut guruja eikä halunnut asettua palveltavaksi. Hänen opetuksensa oli sallivaa, siihen sisältyi paljon iloa ja huumoria. Hänen opetuksensa oli myös tarkkaa ja yksityiskohtaista.<sup>252</sup> Blitzin kaltaiset länsimaiset opettajat näyttivät esimerkillään, että länsimainen ihminen voi omaksua joogan filosofian olemukseensa, ilman että hän olisi syntyperäinen intialainen tai että se johtaisi omasta kulttuurista vieraantumiseen.

Suomalaisten muuttuva suhtautuminen guruihin ei ollut harvinainen tapaus joogaistuvassa maailmassa, vaan se oli yleinen kehityssuunta modernin joogan yleistyessä. Suhtautuminen guruihin muuttui radikaalisti joogakoulujen ja opetuksen lisääntymisen myötä. Koska joogakouluja ja opettajia 1950–1970-lukujen aikana oli hyvin vähän, oppilaat kohtasivat usein opettajansa henkilökohtaisesti ja nämä tapaamiset saman opettajan kanssa toistuivat. Tähän aikaan opettajien karismaattisuus oli merkittävä tekijä suhtautumisessa guruihin. 1980-luvulle

---

<sup>249</sup> Tavi & Valanne Suomen Joogalehti 4/1981, 36–37.

<sup>250</sup> Suomen Joogalehti 4/1983, 22.

<sup>251</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 3/1986, 2–4.

<sup>252</sup> Suomen Joogaliitto ry, 96–97.

tultaessa intialaisia opettajia kunnioitettiin edelleen, mutta koulujen lisääntyessä henkilökohtaiset kohtaamiset heidän kanssansa vähentyivät ja heikentyivät. Merkittävän muutoksen voidaan nähdä alkaneen 1980-luvun puolestavälistä lähtien, jolloin jotkut modernin joogan länsimaiset opettajat saivat johtoaseman joogaopetuksessa. Enää merkittävää ei ollut joogan opettajan karisma tai uskonnollinen tietämys, vaan ammattilaisuus ja joogaopettajien tekninen erikoisosaaminen..<sup>253</sup>

---

<sup>253</sup> De Michelis 2004, 191–194.

## 4 Jooga kokonaisvaltaisena terveydellisenä menetelmänä

Suomen Joogaliitossa joogan nähtiin olevan ennen kaikkea uskonnosta riippumaton terveydellinen itsekasvatusmenetelmä. Asanoiden sekä niihin liitettävien hengitysharjoituksen ei ainoastaan nähty tuovan fyysistä terveyttä, vaan niiden uskottiin vaikuttavan myös ihmisen henkiseen terveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tässä kappaleessa analysoin sitä, miten jooga ymmärrettiin kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavana menetelmänä. Sen lisäksi tarkastelen, miten erilaiset joogaan liittyvät terveydelliset käsitykset olivat syntyneet aiemmin joogan modernisoinnin yhteydessä Intiassa, jolloin jooga yhdistyi eurooppalaiseen ruumiinkulttuuriin. Käsittelen myös suomalaisen voimistelukulttuurin suhdetta joogaan sekä niiden yhteneväisiä käsityksiä. Lopuksi tarkastelen sitä, miten joogan ymmärtäminen terveyteen vaikuttavana menetelmänä näkyi Suomen Joogaliiton toiminnassa.

### 4.1 Asanat tieviittana terveyteen

Kuten nykyäänkin, monelle jooga oli ensisijaisesti terveydellinen apu fyysisiin ongelmiin ja haasteisiin. Joogalehdessä annettiin ohjeistuksia asanasarjoihin, jotka helpottivat selkärangan ja niska-hartiaseudun kipuja. Erilaisia harjoituksia ehdotettiin myös muihin terveydellisiin ongelmiin, kuten suonenvetoihin, astmaan ja hengitysvaikeuksiin.<sup>254</sup> Lehdessä kuvailtiin runsaasti joogaharjoituksen fyysisiä vaikutuksia. Harrastajat kokivat joogan tuoneen yleistä terveyden kohentumista, lisänneen notkeutta ja joustavuutta sekä parantaneen ryhtiä. Osa joogaajista oli löytänyt apua fyysisiin kipuihin ja särkyihin, jotka olivat vähentyneet tai lakanneet kokonaan harjoittelun ansiosta. Jooga oli myös ollut apuna unettomuuteen, pienien sairauksien hälvemiseen sekä vastuskyvyn lisääntymiseen flunssaa ja tulehdustauteja vastaan.<sup>255</sup>

Joogalla ei kuitenkaan tavoiteltu ainoastaan fyysistä terveyttä. Suomen Joogalehdessä puhuttiin joogasta kokonaisvaltaisena menetelmänä, millä viitattiin siihen, että joogan fyysisten harjoitusten nähtiin vaikuttavan sekä keholliseen terveyteen että henkiseen hyvinvointiin.

---

<sup>254</sup> Trygg Suomen Joogalehti 4/1989, 13–18; Trygg Suomen Joogalehti 1/1988, 34–35; Holopainen Suomen Joogalehti 4/1983, 32–35; Moilanen Suomen Joogalehti 2/1983, 32–35.

<sup>255</sup> Isotalo Suomen Joogalehti 1/1984, 29; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1983, 10; Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 4; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 7; Paarmo Suomen Joogalehti 1/1985, 9–10; Pikkola Suomen Joogalehti 1/1984, 26.



Terveydellisten näkemysten taustalla vaikutti käsitys ihmisestä kokonaisuutena, joka muodostui erilaisista, keskenään vuorovaikutuksessa olevista ulottuvuuksista. Näihin toisiinsa vaikuttaviin ulottuvuuksiin viitattiin eri sanoin. Toisinaan jaottelu oli kaksiosainen, jolloin ihmisen nähtiin jakautuvan fyysiseen ja psyykkiseen, fyysiseen ja emotionaaliseen tai fyysiseen ja mentaaliseen puoleen. Yleisiä olivat myös kolmiosaiset jaotellut, jolloin ihmisen kuvattiin muodostuvan fyysisestä, psyykkisestä sekä sielullisesta ulottuvuudesta. Lehdessä puhuttiin myös kehosta, mielestä ja hengestä.<sup>256</sup>

On kuitenkin vaikea hahmottaa, mitä näillä käytössä olleilla nimityksillä tarkalleen ottaen tarkoitettiin. Maria Kapsalin mukaan erilaisten termien, kuten kehon, mielen ja sielun määrittelemättömyys on varsin yleistä joogassa. Hänen mukaansa termien epämääräisyys oli joogaa modernisoineiden henkilöiden tietoinen pyrkimys. He halusivat luoda universaalin, uskonnoista riippumattoman joogatulkinnan, jonka erilaiset ihmiset voisivat ymmärtää eri tavoin. Kapsalin mukaan joogan kielellinen epämääräisyys selittää osittain joogan laajan suosion ja sen, että se vetoaa molempiin sukupuoliin ja eri-ikäisiin ihmisiin riippumatta heidän etnisestä tai uskonnollisesta taustastaan.<sup>257</sup> Joogalehdestä voidaan kuitenkin päätellä, että ihmisen fyysisellä puolella tarkoitettiin yleensä kehoa sekä ruumiillisia toimintoja. Psyykkinen tai mentaalinen ulottuvuus puolestaan sisälsi mielen toiminnot, kuten tunteet, ajatukset ja aistimukset. Kolmannen ulottuvuuden muodosti ihmisen sielullinen tai henkinen puoli. Sillä tarkoitettiin jotain, joka oli ihmisen fyysisen ja psyykkisen olemuksien takana. Jaottelu oli kuitenkin näennäinen, sillä eri ulottuvuuksien ei nähty olevan erillisiä toisistaan. Koska erilaiset ulottuvuudet olivat vuorovaikutuksessa keskenään, vaikuttamalla yhteen oli mahdollisuus vaikuttaa myös muihin ihmisen olemuksen puoliin. Kehoon kohdistuvilla fyysisillä harjoitteilla voitiin parantaa ja eheyttää ihmisen sisintä ulottuvuutta ja päinvastoin: omaan fyysiseen terveyteen voitiin vaikuttaa muuttamalla omaa ajattelua. Käsitys ihmisestä kokonaisuutena, jossa mieli ja keho ovat vuorovaikutuksessa, on yleinen modernissa joogassa. Joogan ihmiskuvaa voidaankin nimittää holistiseksi.<sup>258</sup>

Modernin joogan holistinen ihmiskäsitys heijastui näkemyksiin, jotka liittyivät sairastumiseen. Mielen hyvinvoinnilla uskottiin olevan yhteys kehon terveyteen, minkä vuoksi fyysisen sairastumisen nähtiin ilmentävän ihmisen mielen sisäistä epätasapainotilaa. Mielen koettiin ylläpitävän terveydelle haitallisia mielikuvia, jotka aiheuttivat pelkoa, jännittyneisyyttä,

---

<sup>256</sup> Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 5; Hatakka Suomen Joogalehti 4/1987, 9; Harju Suomen Joogalehti 4/1985, 25–26; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 6.

<sup>257</sup> Kapsali 2012, 167.

<sup>258</sup> Ketola 2010, 46.

stressiä ja negatiivisuutta. Tiedostamattomat tunteet ja negatiiviset ajatusmallit aiheuttivat lihasjännityksiä, häiriöitä elimistön toiminnoissa sekä erilaisia oireita, kipuja ja vaivoja. Ne saattoivat johtaa sairastumiseen ja aiheuttaa psykosomaattisia oireita, kuten päänsärkyä, unettomuutta sekä ruansulatuselimien häiriöitä. Mielen jatkuvan epätasapainotilan nähtiin johtavan myös muihin vakavampiin terveydellisiin haasteisiin, kuten verenpaineen nousuun, aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan häiriintymiseen tai sydänsairauksiin. Mielen toiminnassa ilmenneiden haasteiden taustalla nähtiin usein olevan kiireinen elämänmeno, ympäristön sekä työelämän paineet ja vaatimukset, mitkä johtivat epäterveellisiin elintapoihin, kehon tarpeiden laiminlyömiseen, stressiin sekä jännityksiin.<sup>259</sup>

Joogan kautta ihminen kehitti herkkyyttä kuunnella itseään, mikä nähtiin oman henkisen kasvun ja voiman sekä viisauden lähteenä. Itsensä kuuntelun tilassa ihminen pystyi tunnistamaan ja hyväksymään oman kehon sisäisiä tunnetiloja sekä mielenliikkeitä.<sup>260</sup> Sairastumisen taustalla saattoi olla tiedostamattomia ja alitajuisia syitä, joihin joogan kautta pystyttiin vaikuttamaan. Joogan nähtiin kasvattavan itsetuntemusta ja antavan uudenlaisia näkökulmia asioihin ja omaan itseen, minkä seurauksena ihminen oppi kuuntelemaan ja tiedostamaan omia sisäisiä tunnetilojaan ja mielenliikkeitään sekä sairastumisen alitajuisia syitä. Itsetuntemuksen lisääntyessä ihminen tuli tietoisemmaksi omista voimavaroistaan sekä oppi luottamaan niihin. Ihminen sai yhteyden omaan piilevään viisauteensa ja ymmärsi, että jokaisella oli kyky vaikuttaa omaan elämään, mikä kasvatti hallinnan tunnetta. Kasvavan itsetuntemuksen avulla oli mahdollisuus tunnistaa jännityksien takana olevia tiedostamattomia tunteita, tiukkoja asenteita, ulkoa opittuja käyttäytymismalleja ja epätoimivia ihmissuhteita. Näiden tunnistamattomien negatiivisten tunteiden ja ajatusten tiedostamisen avulla sairaus saattoi parantua.<sup>261</sup>

Yleinen syy joogaharrastuksen aloittamiseksi oli toivomus rentoutumisesta. Useat joogaharjoittajat kertoivat kärsineensä kiireen aiheuttamasta stressistä, uupumuksesta, loppuun palamisesta tai ahdistuksesta, minkä vuoksi he olivat hakeutuneet joogan pariin. Joogan

---

<sup>259</sup> Lahti Suomen Joogalehti 2/1983, 14–15; Holopainen 1988, 7–8; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1989, 32; Toivanen Suomen Joogalehti 1/1982, 18; Harju Suomen Joogalehti 4/1985, 25–26; Melartin Suomen Joogalehti 1/1985, 21–22; Melartin Suomen Joogalehti 1/1986, 35; Melartin Suomen Joogalehti 3/1988, 25–26; Melartin Suomen Joogalehti 3/1986, 33; Valanne Suomen Joogalehti 2/1989, 30–31.

<sup>260</sup> Renko Suomen Joogalehti 4/1983, 5; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 6–7; Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 3; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1984, 30–31.

<sup>261</sup> Lahti Suomen Joogalehti 2/1983, 19–20; Valanne Suomen Joogalehti 2/1989, 30–31; Leskinen Suomen Joogalehti 4/1988, 9; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 20; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 3; Renko Suomen Joogalehti 1/1983, 12; Melartin Suomen Joogalehti 2/1987, 38; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 26; Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 27.

asentoharjoittelun sekä hengityksen rauhallisen rytmien kautta oli mahdollista päästä tasapainoiseen ja hiljentyneeseen tilaan, joka vähensi kehon jännittyneisyyttä, stressiä ja mielen levottomuutta. Joogaharjoituksen kautta opitulla rentoutumisella oli myös pitkälle kantavat vaikutukset arkiseen elämään. Joogaharjoituksen tuoman rauhallisen tilan kautta ihminen pääsi käsiksi keinoihin, joiden avulla hän pystyi vaikuttamaan yleisesti omaan elämänlaatuunsa. Joskus ihmisen kokema ahdistus ja stressi saattoi liittyä huonoihin ihmissuhteisiin tai työelämän paineisiin, ja tällöin joogaharjoitus auttoi suhtautumaan uudella rennommalla asenteella elämän haastaviin tilanteisiin.<sup>262</sup> Moderni jooga nähdään nykyäänkin useimmiten yksilöllisenä voimavarana, joka tasapainottaa modernin elämän asettamia vaatimuksia ja paineita.<sup>263</sup>

Jooga kasvatti mielenterveyden kannalta tärkeitä asioita, ja se kehitti ihmistä henkisesti ja eheyttävästi. Lisääntyneen keskittymiskyvyn ja paremman stressinsietokyvyn lisäksi jooga toi monelle harjoittajalleen elämään tasapainoa, onnellisuutta, elämänhalua, iloa, mielenrauhaa, luovuutta sekä myönteisyyttä. Jooga lisäsi myös yhteyden tunnetta muihin ihmisiin, sillä joogan avulla kyky empatiaan, ystävällisyyteen, suvaitsevaisuuteen itseä ja muita kohtaan kasvoi. Jooga oli opettanut muiden huomioimista sekä arvostamista, ja tuonut monelle hyväksymistä itseä, omia tunteita, muita ihmisiä sekä elämää kohtaan. Erilaiset mielen jännitykset saatiin vapautettua kehosta hathajoogan avulla, jolloin niihin sitoutunut energia vapautui kehosta. Ongelmien kohtaamisen myötä vapautunutta energiaa joogaaja saattoi käyttää itsensä ja muiden auttamiseen.<sup>264</sup> Joogalla ei ainoastaan tavoiteltu omaa hyvinvointia, vaan sen nähtiin vaikuttavan myös läheisten ja yhteisön hyvinvointiin.

Joogaharjoitus nähtiin symbolisena kuvauksena elämässä tarvittavista taidoista. Fyysisen tasapainon harjoittelun kautta harjoiteltiin psyykkistä tasapainoa. Eri suuntaan venyttävät liikkeet ja niiden nopeuden vaihtelu opettivat elämän vastakohtaisuutta. Aktiiviset sekä passiiviset asanat nähtiin symbolina sille, että myös elämässä olisi tärkeää levon ja työn

---

<sup>262</sup> Yrjälä Suomen Joogalehti 1/1984, 15; Koistinen Suomen Joogalehti 1/1989, 5; Heikinheimo Suomen Joogalehti 1/1989, 18; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 7; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1989, 7; Räikkönen Suomen Joogalehti 4/1989, 9; Toivanen Suomen Joogalehti 1/1982, 20; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 6; Toivanen Suomen Joogalehti 4/1987, 10–11; Melartin Suomen Joogalehti 3/1988, 27; Renko Suomen Joogalehti 4/1983, 7; Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 4.

<sup>263</sup> Ketola 2010, 46.

<sup>264</sup> Melartin Suomen Joogalehti 3/1988, 28; Renko Suomen Joogalehti 4/1989, 20–22; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 25–26; Rapi Suomen Joogalehti 3/1987, 18; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 7; Paarmo Suomen Joogalehti 1/1985, 9–10; Silvennoinen Suomen Joogalehti 1/1985 12–13; Melartin Suomen Joogalehti 1/1985, 21–22; Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1983, 7; Koistinen Suomen Joogalehti 1/1989, 2; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1983, 10; Isotalo Suomen Joogalehti 1/1984, 29; Suomen Joogalehti 4/1982, 36.

rytmittäminen. Liikkeet tuli suorittaa omien rajojen sallimissa olosuhteissa, mikä opetti tunnistamaan omia rajoja sekä muistutti harjoittajaa omasta fyysisestä sekä henkisestä rajallisuudesta. Keskittyminen asanaharjoituksessa opetti keskittymistä yhteen tehtävään kerrallaan, joka oli työssä ja yleisesti elämässä tarvittava taito. Hiljaisuus nähtiin tarpeellisenä tilana läsnäolon kokemuksen harjoittamiseksi, mikä johti myös elämiseen hetkessä.<sup>265</sup> Joogan vaikutus kantautui arkielämään ja sen opettamat taidot, kuten rentoutuminen ja rajojen asettaminen, tulivat hiljalleen elämän ohjenuoraksi ja muotoutuvat elämäntavaksi.<sup>266</sup>

Jooga nähtiin myös hygieenisenä menetelmänä, jolla oli puhdistava vaikutus. Asanaharjoittelun ja hengityksen nähtiin poistavan kehosta epäpuhtauksia, myrkkyjä sekä kuonaa, minkä vuoksi koko keho, ruuansulatus, aineenvaihdunta sekä aistit toimivat paremmin. Esimerkiksi hengitysharjoitusten nähtiin puhdistavan verta ja vaikuttavan hapen parempaan kulkeutumiseen kehossa. Niiden koettiin vaikuttavan myös hermostoon tasapainottavasti ja vahvistavasti.<sup>267</sup> Erilaisia epäpuhtauksia ja myrkkyjä voitiin poistaa kehosta hyödyntämällä erilaisia puhdistavia menetelmiä, joita kutsuttiin neteiksi. Joogan sekä netien puhdistava vaikutus ulottui kehoon sekä mieleen. Ruumiin puhdistuessa myös mielen nähtiin puhdistuvan. Toimivina keinona pidettiin esimerkiksi paastoamista sekä sieraimien huuhtelua suolavesiliuoksella, jota pidettiin tehokkaana apuna flunssan ehkäisyyn. Vuoden 1982 Suomen Joogalehden kolmas numero omistettiin kokonaan paastolle. Ylensyönnin ja epäterveellisen ravinnon nähtiin johtavan kehon ja mielen epätasapainoon sekä sairastumiseen. Paastoamista pidettiin tehokkaana keinona puhdistaa kehoa kertyneistä myrkyistä, kuona-aineista, kuolleista soluista ja kudoksista. Tiettyjä joogien käyttämiä äärimmäisiä puhdistumismenetelmiä, kuten päivittäistä oksentamista tai suolen puhdistamista ilman paastoamista, ei suositeltu käytettäväksi. Joogalehden mukaan näiden menetelmien toimivuudesta ei ollut tarpeeksi näyttöä.<sup>268</sup> Luultavasti tiettyjä puhdistumismenetelmiä vieroksuttiin Joogaliitossa niiden outouden vuoksi, mutta esimerkiksi paastoamista pidettiin sopivana menetelmänä

---

<sup>265</sup> Trygg Suomen Joogalehti 1/1989, 21; Koistinen Suomen Joogalehti 1/1989, 5; Kärenlampi Suomen Joogalehti 4/1988, 4–5.

<sup>266</sup> Koistinen Suomen Joogalehti 1/1989, 2; Leskinen Suomen Joogalehti 4/1988, 9; Väliaho Suomen Joogalehti 4/1988, 22; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 6; Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 33; Melartin Suomen Joogalehti 2/1986, 36; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1985, 27.

<sup>267</sup> Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 5; Rantala Suomen Joogalehti 4/1982, 29–30; Saraswati Suomen Joogalehti 4/1983, 3; Silvennoinen Suomen Joogalehti 1/1985, 13; Melartin Suomen Joogalehti 3/1986, 35; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1989, 32–33.

<sup>268</sup> Saraswati Suomen Joogalehti 3/1982, 18; Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 5; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 7; Paarmo Suomen Joogalehti 1/1985, 9–10; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1989, 32–33; Sievänen-Allen Suomen Joogalehti 2/1987, 23; Paarmo Suomen Joogalehti 3/1987, 39–40; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 19; Suomen Joogalehti 3/1984, 29.

suomalaiselle joogaharjoittajalle. Mahdollisesti sen omaksumiseen vaikutti paastoamisen pitkät perinteet kristillisessä uskontotraditiossa.

Suomen Joogaliiton opettamaan joogaan sisältyi myös terveystieteellinen puoli. Joogan nähtiin vaikuttavan elintapojen muuttumiseen samalla, kun se kasvatti vastuun ottamista omasta itsestä. Harjoituksen myötä ihminen alkoi kiinnittää huomiota omaan terveyteensä. Ymmärrettyään terveyden merkityksen ihmisen uskottiin siirtyvän itsestään terveellisempien elintapojen äärelle ja hylkäämään terveydelle haitalliset tottumukset. Hän huolehtisi riittävästä levosta ja kiinnostuisi terveellisemmästä ravitsemuksesta. Kun ihminen oppi joogaharjoituksen avulla kuuntelemaan kehoaan, hän ei enää halunnut pilata omaa terveyttään kahvilla, alkoholilla, tupakoinnilla, turhalla lääkityksellä, syömällä liikaa tai väärin.<sup>269</sup>

## **4.2 Ruumiinkulttuurin vaikutus käsityksiin joogasta terveydellisenä menetelmänä**

Modernia asentojoogaa tutkineen Mark Singletonin mukaan asanoiden mieltäminen terveyttä kohentavana harjoitteena on suhteellisen uusi joogaan liitettävä käsitys. Patanjalin *Yogasutrasta* eikä sen klassisista kommentaareista löydy mainintoja asanoiden terveydellisistä tai puhdistavista vaikutuksista. Ylipäättänsä asanoiden keskeinen asema joogaharjoituksessa on modernin joogan innovaatio. Tiettyjä istuma-asentoja lukuun ottamatta nykyisellä asanaharjoittelulla ei ole vastaavuutta esimodernissa joogassa. Keskiajan kehoon keskittyvässä hathajoogatradiotiossa asanat mainitaan osana joogaharjoitusta, mutta siitä huolimatta niiden rooli ei ollut merkittävä.<sup>270</sup> Fyysinen asanapainoiteinen moderni jooga sai alkunsa Intiassa 1920-luvulla, kun länsimaissa 1800- ja 1900-luvuilla vallinnut liikunta- ja terveystieteellinen yhdistyi intialaiseen kansallisuusaatteeseen ja hindunationalismiin. Tällöin asana nousi joogaharjoittelun keskiöön, ja sitä alettiin tulkita terveydellisestä näkökulmasta.<sup>271</sup>

Euroopassa 1800-luvun yhteiskunnalliset muutokset, kuten kaupungistuminen ja teollistuminen, olivat johtaneet työnteon tavan muutokseen. Elämä ahtaissa ja likaisissa kaupungeissa vaikuttivat ihmisten terveyteen aiheuttaen uudenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä vaivoja. Huoli kansan terveydestä alkoi kasvaa, minkä vuoksi 1800-luvulla Euroopassa alkoi

---

<sup>269</sup> Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1983, 7; Renko Suomen Joogalehti 3/1983, 30; Isotalo Suomen Joogalehti 1/1984, 29; Saario Suomen Joogalehti 1/1985, 6–7; Paarmo Suomen Joogalehti 1/1985 9–10; Rantala Suomen Joogalehti 4/1982, 30; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 27.

<sup>270</sup> Rautaniemi 2020, 67; Singleton 2010, 3, 5, 27, 33.

<sup>271</sup> Newcombe 2009, 993; Ketola 2008a, 174–175; Ketola 2020, 19–21; Alter 2004, 28; Sarbacker 2014, 98.

kehittyä erilaisia moderneja liikuntamuotoja. Erilaiset keholliset menetelmät nähtiin keinona, joka kehittäisi terveyden ohella kansakunnan moraalia ja luonteenlujuutta. Nationalistinen voimistelukulttuuri ja uudet ruumiinkulttuurin menetelmät kehittyivät ja levisivät nopeasti Euroopassa. Ne löysivät tiensä myös Intiaan, jossa ne herättivät intialaisten nationalistien kiinnostuksen. Eurooppalaisen liikuntakulttuurin ihanteet suodattuivat hindunationalististen tulkintojen lävitse. Intialaiset nationalistit halusivat kehittää eurooppalaisia ruumiinmenetelmiä vastaavan kansallisen menetelmän, jolloin negatiivisesti mielletty hathajooga valjastettiin uuden liikuntamuodon kehittämiseen. Hathajooga tulkittiin uudelleen länsimaisen ruumiinkulttuurin ihanteiden mukaisesti fyysiseksi harjoitteluksi, ja se irrotettiin aiemmasta maagis-uskonnollisesta kontekstista. Asanaharjoittelusta tuli symboli, joka edusti hindulaisen liikunnan ajatonta ilmaisua ja siitä tuli myös merkittävä osa joogaa.<sup>272</sup>

Singleton esittää, että erityisesti ruotsalaisen Per-Henrik Lingin (1766–1839) ja modernin kehonrakennuksen kehittäjän Eugene Sandowin (1867–1925) opetukset sekä Nuorten miesten kristillinen yhdistys (NMKY) muokkasivat modernia liikuntakulttuuria Intiassa ja vaikuttivat hathajoogan moderniin tulkintaan sekä sen uuteen muotoon. Singletonin mukaan näistä kolmesta Lingin menetelmä oli merkittävin yksittäinen moderniin joogaan vaikuttava tekijä.<sup>273</sup> Lingin voimistelujärjestelmä oli Ruotsin valtion tukema ja se sai virallisen aseman, kun Lingille myönnettiin vuonna 1813 lupa perustaa Kuninkaallinen voimistelukeskusinstituutti (*the Royal Gymnastic Central Institute*). Ling kehitti menetelmän, jonka uskottiin kehittävän älyä ja järkeä aistien ja toiminnan kautta. Menetelmä perustui hänen tietämykseensä ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta sekä hänen holistiseen näkemykseensä terveydestä. Lingin voimistelun pääperiaate muodostuikin ihmisen ymmärtämisestä kokonaisuutena sekä kehon ja mielen sekä erilaisten ihmiskehon osien välillä vallitsevasta harmoniasta. Lopullisena tavoitteena oli paitsi eri ruumiin osien välinen, myös sielun ja ruumiin välinen harmonia.<sup>274</sup>

Lingin liikuntamenetelmä tuli nopeasti suosituksi Euroopassa. Englannin kautta se löysi tiensä Intiaan, jolloin Lingin menetelmä levisi laajalle maan koulujärjestelmään ja armeijaan. Monilta osin Lingin järjestelmän merkitys Intiassa johti myös modernin asanaharjoituksen keskittyvän joogan tulkintoihin.<sup>275</sup> Singletonin tutkimissa varhaisissa joogaoppaissa jooga-asanoita verrattiin voimisteluliikkeisiin ja joogaa koskeva somaattinen ja filosofinen keskustelu

---

<sup>272</sup> Lundvall 2015, 789; Singleton 2010, 5, 81–82; Rautaniemi 2020, 185–187, 189–192.

<sup>273</sup> Singleton 2010, 8; Rautaniemi 2020, 188; Joseph Alter näkee puolestaan Sandowin olleen merkittävien modernin joogan kehitykseen vaikuttanut henkilö. Alter 2004, 14.

<sup>274</sup> Singleton 2010, 7, 84–85; Sarje 2003, 28; Lundvall 2015, 790.

<sup>275</sup> Singleton 2010, 7, 84–86; Lundvall 2015, 790.

korvautui tulkinnalla, jossa terveys ja kuntoilu sai suuremman merkityksen. Moderni asana tulkittiin voimistelukultuurin mukaisesti terveydellisenä menetelmänä, joka vaikutti sekä mieleen että kehoon. Kuten Lingin menetelmä, moderni jooga perustui asenolle sekä vapaalle liikkeelle, joka ei vaatinut erillisiä välineitä. Lingin voimistelun metodin vaikutus näkyi myös merkityksessä, joka joogalle annettiin suhteessa sairastumiseen. Lingille voimistelu oli pääasiassa terapeutinen ja lääketieteellinen menetelmä, joka pyrki sairauden poistamiseen liikkeen avulla. Se ei ollut ainoastaan koko kehon harjoite vaan myös parantava menetelmä sairaille.<sup>276</sup>

Suomen Joogaliiton lehdessä ilmastut käsitykset ilmentävät monella tapaa Intiassa 1900-luvun alussa syntynyttä joogatulkintaa, jossa liikuntakulttuurin ihanteet yhtyivät käsityksiin joogan terapeuttisista ja kokonaisvaltaisista vaikutuksista. Toisaalta käsitys liikunnasta terveyteen vaikuttavan menetelmänä oli tuttu myös suomalaisille maassa vallinneen voimistelu- ja liikuntakulttuurin seurauksena. Suomessa joogalle ja siihen liittyville terveydellisille käsityksille oli luotu pohja erityisesti suomalaisen naisvoimistelun kautta, jonka perustajana ja auktoriteettina pidetään Elin Kalliota (1859–1927). Kallio kehitti suomalaista naisvoimistelua 40 vuoden ajan perustuen lingiläiseen voimisteluun. Kallio oli opiskellut Lingin järjestelmää Ruotsissa 1870-luvun lopussa Lingin pojan Hjalmar Lingin opastuksella. Lingin voimistelujärjestelmän suosion kasvun takana oli 1800-luvulla loppupuolella lisääntynyt kiinnostus luonnontieteisiin, terveyteen ja liikunnan vaikutuksiin. Aikaansa seuraten myös Hjalmar tutustui lääkitysvoimisteluun ja korosti voimistelun terveydellisiä näkökulmia. Kallio arvosti järkipäisyyttä ja tieteellisyyttä voimistelussa, minkä nähdään olevan Lingin opetuksen vaikutusta.<sup>277</sup>

Lingin tapaan Kallio kiinnitti huomiota yhteyteen ruumiin ja sielun välillä. Kallion mukaan ruumiillinen terveys tarjosi sielunelämällekkin parhaat elinehdot.<sup>278</sup> Tietty sielullisuus tai sisäisyys oli läsnä Kallion ihanteissa. Liike ja voimistelu ei ollut pelkästään fyysinen harjoite, vaan se oli tahdon, tunteen tai älyn ilmaisemista ja kehitti harjoittelijan luonnetta, tottelevaisuutta ja tarkkuutta. Lisäksi voimistelu vaikutti voimistelijan sielullisiin ominaisuuksiin lisäten iloisuutta, mielenmalttia, rohkeutta, päättäväisyyttä sekä kurinalaisuutta ja itsenäisyyttä.<sup>279</sup> Kuten modernissa joogassa, fyysisillä harjoituksilla ei ainoastaan pyritty harjoittamaan ruumista, vaan tärkeää oli erityisesti ihmisen persoonallisten ominaisuuksien

---

<sup>276</sup> Singleton 2010, 7, 84–86; Lundvall 2015, 790.

<sup>277</sup> Sarje 2008, 66–67, 69–70; Sarje 2003, 28.

<sup>278</sup> Kleemola 1996, 275.

<sup>279</sup> Sarje 2008, 69.

kehittäminen. Kallion ajattelussa huomio kiinnittyi myös ruumiin hyvinvointiin suhteessa sielun toimintamahdollisuuksiin:

Sielun suhdetta ruumiiseen saattaa verrata käsityöläisen suhteeseen työaseeseensa, joka hänen on pidettävä hyvässä kunnossa, jotta työ sujuisi kaikin puolin hyvin ja tarkoituksenmukaisesti. Jotta sielu voisi kehittää kaikkia mahdollisuuksiaan ja jotta ihminen voisi täyttää sen elämäntehtävän, mihin Jumala hänet on luodessaan tarkoittanut, on hänen kehitettävä ruumistaan sielun terveeksi, tottelevaiseksi ja taitavaksi palvelijaksi.<sup>280</sup> (Kallio 1915, 1).

Vaikka suomalaisuusaatetta kannattavan Kallion ajatuksissa korostuivat isänmaalliset ja uskonnolliset arvot, monet Kallion ajattelun pääpiirteistä yhtyivät joogaajien 1980-luvulla esittämiin käsityksiin.<sup>281</sup> Oheinen lainaus on verrattavissa Joogalehdessä esiintyviin teksteihin, joissa toistui ajatus terveestä sielusta terveessä ruumiissa. Ruumista oli pidettävä huolta, jotta ihminen saavuttaisi täyden potentiaalinsa sisäisten voimavarojensa suhteen, ja voisi elää tarkoituksenmukaista elämää. Samoin kuin suomalaisessa joogassa, Kallio suhtautui kehoon alisteisena sielulle: fyysisen harjoittelun kautta keho valjastettiin sielun palvelukseen.

Kallion työn päämäärä oli kansanvalistus, mikä näkyi hänen voimistelujärjestelmässään. Tosin Kallio alkoi jo 1910-luvulla toteuttaa opetuksessa yksilöiden sosiaalista kasvatusta korostavan reformipedagogiikan ideaaleja. Sosiaalista kasvatusta pidettiin keinona kokonaisvaltaiseen elämään ja yhteiskunnan uudistamiseen. Tavoitteena oli hyödyllisen kansalaisen kasvattaminen.<sup>282</sup> Liikunnassa ei ollut kyse ainoastaan voimasta, vaan tarkoituksena oli palauttaa ihminen ehjäksi sekä yhteisö kokonaisuudeksi.<sup>283</sup> Ketolan mukaan nykyisin joogan harjoittamiselle harvemmin asetetaan yhteisöllisiä päämääriä, jotka liittyvät moraaliseen uudistumiseen tai kansakunnan rakentamiseen. Sen sijaan voimistelukulttuurista periytyvä ajatus kokonaisvaltaisuudesta on edelleen helposti löydettävistä joogasta. Holismin idea, jossa fyysinen ja psyykinen ja joskus myös hengellinen hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa, on merkittävässä osassa modernissa joogassa.<sup>284</sup>

Monet Kallion linjauksista kantoivat 1960-luvulle asti, ja yhä osa niistä löytyy nykypäiväisestä voimistelusta. Kalliolle tärkeitä arvoja olivat terveys, ryhdikkyys, tarkoituksenmukaisuus, työn rappeuttavan vaikutuksen ehkäisy, leikki, Lingin kaava, sielullis-ruumiillinen kokonaisuus, yksinkertaisuus, harmonia, puhdas liikesuoritus, luonteen kasvatus, sosiaalinen kasvatus,

---

<sup>280</sup> Lainaus Sarje 2008, 67 mukaan.

<sup>281</sup> Sarje 2008, 67.

<sup>282</sup> Sarje 2008, 67, 69–70.

<sup>283</sup> Singleton 2010, 84.

<sup>284</sup> Ketola 2020, 22.



tapakasvatus, hygienian ja terveystottumuksien opastus. Kallion voimistelukulttuurin arvot siirtyivät eteenpäin muille suomalaisen naisvoimistelun opettajille, jotka omaksuivat ne enemmän tai vähemmän muuttamatta. Kaarina Karin, Elli Björkstén ja edelleen Björksténin oppilas Hilma Jalkanen sisällyttivät voimistelujärjestelmiinsä Kallion keskeisimpiä arvoja. niitä ajanmukaistaen ja täydentäen muilla arvoilla. Kallion perintönä naisvoimistelun ytimeen jäivät käsitykset tarkoituksenmukaisuudesta ja täydellisestä terveydestä, jonka perusta oli ruumiin ja mielen välinen tasapaino. Muita tunnistettavia piirteitä, jotka juontavat Kallion opetusperinteeseen, ovat terveyden ja työn rappeuttavan vaikutuksen ehkäisyn arvot sekä niihin liittyen hygienian ja terveystottumuksien opastus.<sup>285</sup>

Eryityisesti alkuvuosina 1960- ja 1970-luvuilla jooga yhdistyi voimakkaasti suomalaiseen voimistelukulttuuriin. Erkki Melartin muistelee Turun Joogayhdistyksen muisteluteoksessa liiton opettaman varhaisen joogan muistuttaneen voimistelua.<sup>286</sup> Teoksessa 1970-luvulla joogaharrastuksensa aloittanut Janette Räikkönen puolestaan kuvasi joogaa hyvin hengitettynä naisvoimisteluna.<sup>287</sup> Samankaltaisuuksista huolimatta joogan harrastajat kokivat joogan eroavan monin tavoin voimistelusta. Toisin kuin voimistelu, jooga tarjosi hiljentymistä, rauhoittumista ja itsensä kuuntelemista.<sup>288</sup>

Voimistelun ja asanaharjoitusten eroja kuvailtiin Joogalehdessä. Asanaharjoitus oli sisältä ohjattua ja merkittävässä asemassa oli se miltä tuntuu, kun taas voimistelu oli ulkoa ohjattua, jolloin tärkeää oli se, miltä liike näyttää. Asanat olivat hitaita, virkistäviä, stressiä poistavia harjoituksia, jotka varastoivat energiaa ja rakensivat kehoa. Voimistelu puolestaan oli kehoa rasittavaa, stressaavaa, ja sillä oli kiihottava vaikutus, joka kulutti ja hajotti kehoa. Merkittävää oli se, että asanoiden harjoittamisen tarkoituksiperät olivat henkisiä ja ensisijaiseksi asetettiin mielen harjoitus, kun taas voimistelu keskittyi maallisiin tarkoituksiin ja ruumiin harjoitukseen.<sup>289</sup> Joogan erotti voimistelusta myös liikkeiden hitaus ja mahdollisuus toistaa ne omaan tahtiin. Eroavaisuuksina mainittiin myös se, että joogassa harjoitettiin mielen keskittämistä ja otettiin huomioon ihminen kokonaisuutena.<sup>290</sup>

---

<sup>285</sup> Sarje 2008, 66–67, 69–70.

<sup>286</sup> Melartin 2009.

<sup>287</sup> Räikkönen 2009.

<sup>288</sup> Verho 2009.

<sup>289</sup> Melartin Suomen Joogalehti 3/1986, 34.

<sup>290</sup> Suomen Joogalehti 1/1982, 36; Turvanen Suomen Joogalehti 3/1983, 3; Yrjälä Suomen Joogalehti 1/1984, 12; Pikkola Suomen Joogalehti 1/1984, 26; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 4.

Joogan ja voimistelun välisten samankaltaisuuksien uskottiin johtuvan siitä, että länsimainen voimistelu oli ottanut ohjelmaansa monia joogaliikkeitä.<sup>291</sup> Vaikka Joogalehdessä haluttiin korostaa voimistelun ja joogan eroavaisuuksia, monet käsitykset joogasta ja sen vaikutuksista olivat syntyneet voimistelukulttuurin vaikutuksesta. Intiassa 1920-luvun alussa. Näihin lukeutuivat joogan ymmärtäminen parantava ja puhdistavana menetelmänä, sen näkeminen ihmisen persoonallisuutta ja yhteisöä kehittävää harjoitteena sekä ihmisen ymmärtäminen holistisena kokonaisuutena. Sen lisäksi suomalaisen naisvoimistelun parissa oli jo kiinnitetty huomiota kokonaisvaltaiseen harjoitukseen, liikkeiden sisäistämiseen, hengityksen merkitykseen sekä mielenhallintaan. Vaikka joogan harjoittajat itse kokivat voimistelun ja joogan eroavan toisistaan huomattavasti, on hyvin todennäköistä, että joogaan liitettävien näkemysten omaksumiseen on vaikuttanut tuttuus. Suomalaiset olivat jo aiemmin omaksuneet käsityksiä liikunnan parantavasta ja kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta voimistelukulttuurin kautta. Suomessa naisvoimistelulla oli pitkät perinteet, minkä vuoksi joogan ja voimistelun väliset yhteneväisyydet toivat tuttuuden tunnetta vieraaseen joogaan. Suomalaista joogaa tutkinut Repo esittää, että ainakin 1960-luvun loppupuolella joogan ja voimistelun eroja pyrittiin selventämään ja näin korostamaan joogan erityislaatuisuutta.<sup>292</sup> Sarbackerin mukaan yksi syy joogan suosion takana on, että moderni jooga vetoaa tuttuudellaan samanaikaisesti kuin se viehättää eksoottisuudellaan ja vieraudellaan.<sup>293</sup>

### **4.3 Jooga ja lääketiede Suomen Joogaliitossa**

Joogan ymmärtäminen terveydellisenä menetelmänä johti vuonna 1975 Suomen Joogaliiton yhteydessä toimivan Joogaterapiayhdistyksen perustamiseen. Joogaterapiayhdistys perustettiin neljän lääkärin voimin, ja sen tavoitteeksi määriteltiin joogan soveltaminen ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä joogan mahdollisuuksien tutkiminen ja kehittäminen terveyden- ja sairaanhoidossa ja kuntoutuksessa.<sup>294</sup> Lukuisten terveydellisten vaikutuksiensa vuoksi joogan uskottiin olevan erinomainen menetelmä, jota voitaisiin hyödyntää sairauksien ennaltaehkäisyssä, kuntoutuksessa, erilaisten kipujen lievityksessä sekä

---

<sup>291</sup> Pikkola Suomen Joogalehti 1/1984, 26.

<sup>292</sup> Repo 2011, 46, 55.

<sup>293</sup> Sarbacker 2014, 99.

<sup>294</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 34.

kroonisten, psykosomaattisten ja stressistä johtuvien sairauksien hoidossa. Terapiayhdistyksen koettiin olevan tarpeellinen silta Joogaliiton sekä virallisen terveydenhuollon välillä.<sup>295</sup>

Yhdistys pyrki saavuttamaan joogalle virallisen aseman vaihtoehtoisena hoitomuotona, joka tukisi ja täydentäisi terveydenhoitojärjestelmää, terveystasvatusta sekä terveystalvistusta. Vaikka jooga tarjottiin vaihtoehtona lääketieteelliselle hoidolle, sen koettiin olevan mahdollisesti tehokkaampi, pitkäaikaisempi sekä pysyvämpi ratkaisu sairauksien hoidossa kuin virallisen lääketieteen menetelmät. Virallisen lääketieteen nähtiin hoitavan ihmisen oireita eikä poistavan varsinaista sairastumisen syytä. Jooga puolestaan tähtäsi hoitamaan ihmistä kokonaisuutena, jolloin hoidettavana ei ollut ainoastaan oire, vaan syy sairastumisen taustalla. Jooga ei sulkenut pois lääketieteellistä hoitoa, mutta sen nähtiin olevan lääkehoitoa vaarattomampi keino tai apu parantumiseen. Sen lisäksi jooga toi myös muita apuja sairastuneelle: se saattoi lieventää fyysistä oirehdintaa tai vähentää tarvittavan lääkityksen määrää. Jooga myös saattoi auttaa sairauden hyväksymisessä tai keventää elämää sairauden kanssa.<sup>296</sup>

Joogassa oli kyse menetelmästä, jonka kautta yksilö itse pystyi vaikuttamaan omaan fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteensä. Joogan uskottiin tukevan pysyvästi ihmisen terveyttä ja auttavan tekemään pitkäkestoisia muutoksia. Säännöllisen joogaharjoituksen nähtiin johtavan siihen, että ihminen alkaisi kiinnittää enemmän huomioita elintapoihinsa. Kysymys oli myös ihmisen velvollisuudesta pitää huolta omasta terveydestään. Parantumisprosessi ja muutos kohti terveellisempää elämää alkoi ihmisestä itsestään, kun hän oli valmis kantamaan vastuun omasta terveydestään. Tarkoituksena oli ohjata ihmisiä kuuntelemaan itseään, jolloin he huomaisivat voivansa vaikuttaa omaan terveyteensä. Joogan kautta ihminen sai käyttöönsä menetelmän, jonka kautta hän voisi kuntouttaa itseään. Harjoituksen avulla ihminen saisi yhteyden hänessä piileviin parantaviin voimiin ja toivoon parantumisesta sairastuessaan.<sup>297</sup>

Joogaterapiayhdistyksen ja Suomen Joogaliiton tapa ymmärtää jooga terapeuttisena menetelmänä juonsi Intiaan ja 1900-luvun alkuun, jolloin erilaiset terveydelliset käsitykset

---

<sup>295</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 1/1986, 28.

<sup>296</sup> Lahti Suomen Joogalehti 2/1983, 19; Melartin Suomen Joogalehti 1/1988, 26; Renko Suomen Joogalehti 3/1983, 30; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 2; Melartin Suomen Joogalehti 3/1988, 25–26; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 24–25.

<sup>297</sup> Lahti Suomen Joogalehti 2/1983, 16; Pikkola Suomen Joogalehti 1/1984, 27; Holopainen Suomen Joogalehti 3/1988, 3; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 10; Melartin Suomen Joogalehti 1/1988, 27; Tiitinen Suomen Joogalehti 4/1988, 8; Paarmo Suomen Joogalehti 4/1989, 32–33; Tiitinen Suomen Joogalehti 4/1985, 37; Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1987, 24; Melartin Suomen Joogalehti 3/1988, 26; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 2; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1986, 28–30.

sulautuivat osaksi joogaa. Kuitenkin liiton käsityksille joogasta terapiana haettiin inspiraatiota Intiasta myös 1960-luvulla. Alkuvuosinaan Joogaterapiayhdistys teki matkan intialaisen Shri Yogendran (1897–1989) perustamaan joogainstituuttiin Bombayn Santa Cruzeihin.<sup>298</sup> Shri Yogendraa pidetään Swami Kuvalayanandan (1883–1966) ohella merkittävänä hathajoogan uudistajana, joka loi perustan käsitykselle joogasta terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavana menetelmänä. Kuten monet aikansa joogit, Yogendra ja Kuvalayananda halusivat tehdä eron varhaisempaan hathajoogaperinteeseen, joka kantoi mukanaan negatiivisia, maagisia sekä mystisiä miellelyhtymiä. Heidän työnsä edisti käsitystä asanaharjoittelusta ja pranayamasta tienä ruumiilliseen terveyteen.<sup>299</sup> Shri Yogendra aloitti joogan opettamisen vuonna 1918, ja samana vuonna hän perusti Yoga Institutun tutkimaan joogan terveydellisiä vaikutuksia.<sup>300</sup> Yogendra ei koskaan esiintynyt guruna tai henkisenä opettajana, vaan pikemminkin intialaisen luonnonlääkinnän harjoittajana ja ruumiinkulttuurin kehittäjänä. Yogendran mukaan hänellä ei ollut oppilaita vaan pikemminkin potilaita. Instituutti oli myös ensimmäinen paikka Intiassa, jossa opetettiin myös naisia.<sup>301</sup> De Michelisin mukaan joogan medikalisoituminen ja tieteellistyminen sai alkunsa Intiassa 1920-luvulla pääosin Yogendran sekä Kuvalayanandan ansiosta.<sup>302</sup> Joogayhdistyksen vierailu intialaisessa joogainstituutissa vaikutti siihen, miten jooga ymmärrettiin terveydellisenä menetelmänä Joogaliitossa. Yogendran johdolla pidetty kurssi vahvisti yhdistysten jäsenten kiinnostusta joogan terapeuttisiin mahdollisuuksiin. Suomen Joogaliiton julkaisussa *Jooga ja inhimillinen kasvu* kerrottiin, että matka oli vahvistanut jo omaksuttua määritelmää joogasta itsekasvatusmenetelmänä, joka pyrki ylläpitämään ja parantamaan ihmisen fyysistä, mentaalista, moraalista ja henkistä terveyttä. Matkan annista julkaistiin vuonna 1974 *Joogan alkeisopas*, joka perustui Santa Cruzin opetuksiin. Siteet Santa Cruzin opetukseen jäivät elämään myös vierailun jälkeen. Santa Cruzista valmistunut Gerhard Unger vieraili Joogaopistolla, koulutti ohjaajia sekä piti vuonna 1984 kolmen päivän joogaterapiakurssin yhteydessä erillisen kurssin Siuntion kylpylässä.<sup>303</sup> Joogaliiton parissa toimi myös muita opettajia, jotka olivat saaneet koulutuksensa Santa Cruzissa.<sup>304</sup>

---

<sup>298</sup> Rautaniemi 2020, 157; Suomen Joogaliitto ry 2010, 35.

<sup>299</sup> Rautaniemi 2020, 156–157, 159, 161; Newcombe 2009, 990; Alter 2005, 250.

<sup>300</sup> Singleton 2010, 6, 116–117.

<sup>301</sup> Rautaniemi 2020, 159–160.

<sup>302</sup> De Michelis 2007, 12.

<sup>303</sup> Rautaniemi 2020, 157; Suomen Joogaliitto ry 2010, 35; Holopainen 1988, 7.

<sup>304</sup> Mm. Timo Myllykangas oli saanut koulutuksensa Santa Cruzissa. Suomen Joogalehti 1/1980, 32.

Yksi tärkeimmistä Joogaterapiayhdistyksen tehtävistä oli joogaa koskevan tieteellisen tutkimustiedon lisääminen. Joogaliiton historiikissa kerrotaan, että yhdistyksen alkuvaiheissa tehtiin aktiivisesti tutkimuksia, koska virallisen lääketieteen tunnustusta joogan vaikuttavuudesta pidettiin tärkeänä. Joogaterapiayhdistys tutki joogaa ennakoivana terveydenhoidon muotona ja sairaiden tukena. Yhdistyksen kiinnostus suuntautui yleisesti joogan terveydellisten vaikutuksien tutkimukseen, mutta myös joogan vaikutuksiin erilaisiin pitkäaikaissairauksiin kuten verenpaineeseen, astmaan ja reumaan. Tutkimuksien avulla haluttiin herättää länsimaisen koululääketieteen kiinnostus joogaan ja joogan terveydellisten vaikutusten tieteelliseen selittämiseen. Erilaisten kokeilumuotojen kehittäminen, tiedon jakaminen tiedostusvälineissä sekä terveydenhuollon ammattilaisten ja joogaohjaajien valistaminen olivat tärkeää työtä, jonka kautta jooga saataisiin kaikkien sitä tarvitsevien ulottuville.<sup>305</sup>

Joogalehdessä ilmestyi myönteisiä raportteja Joogaterapiayhdistyksen tutkimuksista ja kokeiluista, joissa joogaa oli hyödynnetty terveydenhuollon menetelmänä. Niissä kerrottiin myönteiseen sävyyn onnistumisista ja joogan tuomista positiivisista vaikutuksista.<sup>306</sup> Tampereen yliopistollisen keskussairaalan ja Tampereen reumayhdistyksen kanssa yhteistyössä toteutettua reumapotilaille suunnattua joogavoimistelukoikeilua kuvattiin onnistuneeksi. Tästä olivat merkinä myönteinen ja innostunut asenne sekä positiiviset tulokset. Potilaiden kokemuksien mukaan jooga oli johtanut muun muassa lihaskireyden vähentymiseen, olon keventymiseen sekä kiireen ja hohumisen vähentymiseen. Negatiivisia vaikutteita ei mainittu lainkaan artikkelissa. Positiivisten tuloksien vuoksi artikkelissa rohkaistiin muita joogayhdistyksiä, joogaohjaajia ja terveydenhoitoalan ammattilaisia erilaisia sairauksia helpottavien joogaryhmien perustamiseen.<sup>307</sup>

Joogaa kokeiltiin myös lääketieteellisen hoidon täydentäjänä sekä itsehoitomenetelmänä astmapotilaille. Kelan ja Miina Sillanpään säätiön kanssa yhteistyössä toteutetulla kurssilla oli tarkoitus lisätä astmapotilaiden sopeutumista ja omaa aktiivisuutta sairauttaan kohtaan. Kurssilla kiinnitettiin huomiota erityisesti hengitykseen, joka auttaisi rentoutumaan ja torjumaan alkavan astmakohtauksen. Yleiseksi tavoitteeksi asetettiin muun muassa se, että osallistujat oppisivat rentoutumista, elämänhallintaa, itsensä tuntemista ja hyväksymistä sekä tunteiden ilmaisua. Lehdessä kerrottiin, että kokeilujakson aikana noin puolella tutkimukseen

---

<sup>305</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 36.

<sup>306</sup> Esim. Suomen Joogalehti 3/1986, 39.

<sup>307</sup> Tiitinen Suomen Joogalehti 3/1989, 36–37.

osallistuneista lääkitys oli vähentynyt. Astmaoireita sekä sairaalakäyntejä oli ollut vähemmän kuin tavallisesti. Jooga oli myös auttanut kolmen ylipainoisen henkilön painonpudotuksessa. Joogaharrastus ei ollut ainoastaan vaikuttanut terveydentilan kohentumiseen vaan merkittävää oli myös se, että jooga oli tuonut mukanaan kokonaisvaltaisia muutoksia osallistujien elämänsenteisiin. Jooga oli lisännyt myönteisyyttä ja suvaitsevaisuutta sekä itseä että muita kohtaan ja vähentänyt jännittämistä. Kokeilu oli myös muuttanut astmatikkojen suhtautumista sairautta kohtaan positiivisemmaksi sekä edistänyt kykyä selviytyä astman kanssa elämäntilanteiden tunteen lisääntyä.<sup>308</sup>

Joogalehdessä julkaistiin Seija Leskisen teksti, jossa hän kertoi osallistuneensa tutkimukseen joogan vaikutuksesta verenpainepotilaisiin. Joogaterapiayhdistyksen ja Vantaan kaupungin terveyskeskuksen kaksivuotinen tutkimus oli johtanut siihen, että joogaharrastus oli tullut osaksi kirjoittajan elämään. Leskinen ja kuusi muuta tutkimukseen osallistunutta ihmistä kokoontuivat vielä parin vuoden ajan yhteiseen joogaharjoitukseen varsinaisen tutkimuksen päättymisen jälkeen. Artikkelissa ei käsitellä tutkimuksen virallisia tuloksia, vaan Leskinen kuvasi harjoittelun tuomia muutoksia elämässä. Joogaaminen oli vaikuttanut verenpaineen alenemiseen, mutta se oli myös vaikuttanut positiivisesti yleisesti elämään ja elämänsenteisiin. Kirjoittajan mukaan suurin osa ryhmäläisistä käytti edelleen lääkitystä, mutta kertoi itse jättäneensä oman lääkityksensä pois. Harmituksen vallatessa mielen, hän valitsi mieluummin joogaharjoituksen tai lenkin kuin lääkkeen.<sup>309</sup> On kuitenkin mielenkiintoista pohtia sitä, oliko tutkimuksen yhteydessä havaittu tieteellisesti todistettavia vaikutuksia, sillä Joogalehdessä ei julkaistu mitään niihin liittyvää. Kuitenkin todisteeksi joogan vaikutuksesta riitti tutkimukseen osallistuneen henkilön kokemus siitä, että jooga oli muuttanut pysyvästi sairastuneen ihmisen elämää. Seija Leskisen teksti tuki Joogaterapiayhdistyksen näkemystä siitä, että joogassa oli mahdollisuus löytää pitempikestoinen ja lääkkeetön ratkaisu ihmisen terveydellisiin ongelmiin. Leskisen kertomus myös vahvensi käsitystä siitä, että joogan vaikutus ulottui koko elämään muuttamalla pysyvästi elämänsenteitä, jotka vaikuttivat ihmisen sairastumiseen.

Joogan traditiossa uskottiin piilevän tietynlaista viisautta ja siinä nähtiin uudenlainen mahdollisuus tuoda terveyttä ja hyvinvointia länsimaisille ihmisille. Tämän vuoksi myös oli tärkeää viedä joogan viestiä eteenpäin. Se nähtiin ihmistä auttavana ja palvelevana menetelmänä, minkä vuoksi se haluttiin saada niiden käyttöön, jotka olivat valmiina sitä

---

<sup>308</sup> Valanne Suomen Joogalehti 2/1989, 29–34.

<sup>309</sup> Leskinen Suomen Joogalehti 3/1985, 25–27.

kokeilemaan. Joogalehden mukaan lääketieteen ja joogan näkökulmat terveyteen eivät kuitenkaan olleet toisilleen vastakkaisia: kyse oli pikemminkin joogan ja länsimaisen lääketieteen välisestä kuilusta, joka oli kuitenkin kaventumaan päin. Lehden mukaan uusimmat länsimaisen tieteen löydöt tukivat joogaa ja sen vanhoja käsityksiä terveistä ruokailu- ja elämäntavoista sekä keinoista säilyttää nuorekkuus ja vitalisuus korkeaan ikään asti. Lehdissä kerrottiin, että myös ammattipiireissä jooga oli saanut jo hiljalleen tietynlaista hyväksyntää, ja että länsimainen lääketiede oli löytänyt hiljalleen idän perimätiedon opetuksia.<sup>310</sup>

Joogan tunnettavuutta haluttiin lisätä suomalaisessa terveydenhuollossa, minkä vuoksi joogaterapiayhdistys järjesti lääkäreille ja muille alan ammattilaisille suunnattuja kursseja. Kursseilla käsiteltiin joogan terapeuttisia vaikutuksia tieteellisen tutkimuksen valossa. Eri alojen lääkärit luennoivat joogan ja psykoterapian, fysiatriksen kuntoutuksen sekä lääkintävoimistelun välisistä eroista ja yhtäläisyyksistä. Luennoilla käsiteltiin muun muassa joogaa yleisesti itsehoitomenetelmänä sekä raskaudenaikaisena ja synnytyksen jälkeisenä kuntoutusmenetelmänä. Kursseilla opetettiin myös käytännön joogaharjoituksia.<sup>311</sup>

Lääketieteen kautta joogan merkittävyyttä sekä sen terveydellisiä vaikutuksia perusteltiin ja pyrittiin validoimaan tieteellisesti. Joogalehdessä lääketiede oli merkittävin yksittäinen tieteenala, jonka kautta joogan vaikutuksia selitettiin ja tehtiin ymmärrettäväksi. Joogan vaikutuksia kuvailtiin Joogalehdessä länsimaisen lääketieteen kielellä. Muun muassa hengitystä kuvattiin fysiologisena tapahtumana, joka vaikutti veren hiilidioksidipitoisuuteen.<sup>312</sup> Lihaksien toimintaa selitettiin kuvaillen lihasjännityksen vaikutusta soluihin, verisuoniin ja aineenvaihduntaan.<sup>313</sup> Ikääntyvän ihmisen kehoa ja siinä tapahtuvia muutoksia selitettiin esitellen ihmisen kehossa tapahtuvia fysiologisia muutoksia. Ikääntymisen seuraamuksena ihmisen kehossa tapahtui solumuutoksia, lihasten heikkenemistä, luuston ja jänteiden ja rustojen rappeutumista. Joogan kautta ihminen pystyi vaikuttamaan näihin kehossa tapahtuviin muutoksiin: joogassa nähtiin ratkaisu ja mahdollisuus torjua liian aikaisia vanhenemisen oireita ja vaikuttaa ikääntyvän ihmisen vireyteen ja elämäniloon.<sup>314</sup> Nivelien ja rustojen nikamien toimintaa kuvattiin yksityiskohtaisesti lääketieteen termein, ja

---

<sup>310</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 4/1987, 36–37; Trygg Suomen Joogalehti 1/1989, 21; Holopainen Suomen Joogalehti 1/1986, 28–30.

<sup>311</sup> Suomen Joogalehti 2/1984, 40; Suomen Joogalehti 1/1984, 42; Suomen Joogalehti 3/1986, 38; Suomen Joogalehti 2/1985, 47.

<sup>312</sup> Trygg Suomen Joogalehti 1/1989, 7–10.

<sup>313</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 1/1982, 16–19.

<sup>314</sup> Yrjälä Suomen Joogalehti 1/1984, 12–15.

jooga nähtiin sopivana keinona vähentää kehollista kuormitusta.<sup>315</sup> Lääketieteellisen tulkinnan takana ei koettu olevan uudenlaista tulkintaa joogasta. Lehdessä kerrottiin, että tarkoituksena oli kääntää tuhansien vuosien takainen joogakirjallisuus ja sen ajatusmaailma lääketieteen kielelle, jolloin ne tulivat ymmärretyksi nykyajassa ja yhteiskunnassa.<sup>316</sup>

Joogan lääketieteellinen tutkimus oli alkanut Intiassa jo 1800-luvulla, jolloin tutkimuksissa tarkasteltiin erityisesti joogien erilaisia poikkeavia kykyjä. Tutkijoita kiinnosti tällöin erityisesti joogien kyky olla syömättä, juomatta ja hengittämättä sekä heidän kykynsä pysäyttää sydämensä. Joogasta tehty lääketieteellinen tutkimus vaikutti voimakkaasti siihen, miten joogaharjoitukset ymmärrettiin ja mitä niissä pidettiin tärkeänä. Harjoituksen tavoite määriteltiin uudelleen länsimaisesta lääketieteestä peräisin olevilla käsitteillä.<sup>317</sup> Joogaterapiayhdistyksen tarkoituksena oli kuvata joogan vaikutuksia tieteellisin keinoin, jolloin jooga tulisi hyväksytyksi osana terveydenhoitoa. Kuten joogan uudelleentulkinnan yhteydessä 1900-luvun alussa, tapa lähestyä joogaa tieteellisestä ja kliinisestä näkökulmasta erotti joogan mystiikasta ja maagisuudesta sekä intialaisesta uskonnollisuudesta. Kun jooga ymmärrettiin terveydellisenä menetelmänä, josta voitiin puhua lääketieteellisellä kielellä, voitiin se helpommin omaksua osaksi länsimaista kulttuuria ja tieteellistä ajattelua.

---

<sup>315</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 3/1987, 18–21.

<sup>316</sup> Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1988, 8.

<sup>317</sup> Rautaniemi 2020, 157, 328–329.



## 5 Jooga uskonnollisena harjoitteena

Monelle Suomen Joogaliiton piirissä joogaa harjoittaneelle jooga ei ollut ainoastaan tie terveyteen. Useat joogaharjoittajat kertoivat harrastuksensa alkaneen ensin kehon ja mielen hyvinvoinnin tavoitteluna, mutta myöhemmin joogasta oli löytynyt syvälinen henkinen tai hengellinen puoli, joka oli saanut suuren merkityksen harjoittajan elämässä.<sup>318</sup> Monelle käytännöllinen joogaharjoitus oli keino saavuttaa tietoinen kokemus itsestä ja saada yhteys fyysisen ja psyykkisen olemuksen takaiseen ydinminään.<sup>319</sup>

Mielen tarkkailun vaikeus on siinä, että tiedostaja meissä samaistuu mielen toimintoihin. Minä olen ajatus, olen tunne. Kuitenkin huomaamme, että voimme tarkkailla ajatuksiamme, vähitellen voimme tarkkailla jopa tunteitamme, vaikutelmiamme, sitten mielemme toimintamekanismeja, syy-yhteyksiä, tunteittemme ja toimintojemme todellisia alkuunpanijoita jne. Meissä tuntuu löytyvän jokin minuuden ydin, joka pystyy tarkkailemaan, ydin, joka liittyy tietoisuuteen, tiedostamiseen.<sup>320</sup>

Kokemus omasta itsestä oli ensisijaisesti tietoinen ja kokemuksellinen tila, jota ei voitu selittää, vaan se voitiin ainoastaan elää ja kokea, sillä sen koettiin olevan sanojen ja käsitteiden ulottumattomissa. Huolimatta sanoittamisen vaikeudesta joogaharjoittajat pyrkivät kuvaamaan kokemustaan. Joogalehdessä puhuttiin sisäisestä kuuntelun tilasta, ihmisen syvimmästä keskuksesta sekä yhteydestä sisäiseen opettajaan tai todelliseen itseen.<sup>321</sup> Toisinaan kokemuksellista tilaa kuvailtiin erilaisten tunteiden ja tuntemuksien avulla. Kyseessä oli olemisen tila, jossa vallitsi rauha, rakkaus, keskittyneisyys, hiljaisuus ja eheys.<sup>322</sup> Kokemusta kuvattiin myös yhteyden ja ykseyden kokemuksena, jossa ei ollut tilaa erillisyydelle, hajaantumiselle eikä jakaantumiselle.<sup>323</sup> Tähän kokemukselliseen tilaan sisältyi mahdollisuus saada yhteys johonkin itseään korkeampaan voimaan. Toisille joogan harjoittajista kyseessä oli yhteys Jumalaan, toisille se tarkoitti yksilön yhdistymistä korkeimpaan itseen tai sisäiseen

---

<sup>318</sup> Suomen Joogalehti 4/1984, 11–13; Silvennoinen Suomen Joogalehti 1/1985, 12; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12.

<sup>319</sup> Aulanko Suomen Joogalehti 4/1982, 17.

<sup>320</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 31.

<sup>321</sup> Renko Suomen Joogalehti 4/1983, 5; Tavi Suomen Joogalehti 4/1989, 3; Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 27; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12.

<sup>322</sup> Koistinen Suomen Joogalehti 1/1989, 4, 6; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12; Suntola Suomen Joogalehti 1/1987, 27; Koistinen Suomen Joogalehti 4/1984, 17.

<sup>323</sup> Renko Suomen Joogalehti 1/1983, 13; Blitz Suomen Joogalehti 4/1986, 2; Paarmo Suomen Joogalehti 3/1986, 3.

minään. Joillekin oli kyse molemmista, sillä itsensä löytämisen tien nähtiin johtavan lopulta yhteyteen johonkin itseä korkeampaan voimaan tai Jumalaan.<sup>324</sup>

Tässä luvussa tarkastelen käsitystä joogasta uskonnollisena ja henkisenä harjoitteena. Osalle Suomen Joogaliiton piirissä joogaa harjoittaneille jooga oli keino toteuttaa omaa kristillistä hengellisyyttään, minkä vuoksi jooga sai hyvin voimakkaita kristillis-uskonnollissävyyisiä vivahteita Joogalehdessä. Toisaalta joogan uskonnollinen tulkinta liittyi Joogaliiton pyrkimykseen sopeuttaa jooga suomalaiseen kulttuuriin, mutta erilaiset uskonnolliset näkemykset heijastivat myös suomalaisten muuttuvaa uskonnollisuutta. Näin ollen on tärkeää tarkastella myös sitä, miten joogaharjoittajien uskonnolliset käsitykset heijastivat ilmiötä, jota kutsutaan moderniksi henkisyudeksi. Lopuksi käsittelen sitä, mitkä tekijät ja henkilöt vaikuttivat taustalla uskonnollisessa joogatulkinnassa. Pohdin myös sitä, miten uskonnollisia joogaan liitettäviä käsityksiä vahvistettiin kristillisen uskontoperinteen ja uskonnollisten auktoriteettien avulla.

## 5.1 Joogan kristillinen tulkinta

Tuli mieleeni Jeesuksen opetus, että kun rukoilet, mene kammioosi ja sulje ovesi ja rukoile Isääsi, joka on salassa. Se voisi kuulua vaikka niinkin, että mene istumaan joogamatollesi ja keskity hengitykseesi, ole hiljaa ja jää kuuntelemaan.<sup>325</sup>

Yllä oleva lainaus Suomen Joogalehdestä kuvastaa tiivistetysti sen, miten jooga sulautui osaksi kristillistä maailmankuvaa Joogaliitossa. Ottaen huomioon liiton pyrkimyksen irrottaa jooga uskonnollisuudesta, 1980-luvulla joogan ja kristinuskon välille muodostui mielenkiintoinen ja tiivis suhde. Monelle ensisijaisena tarkoituksena joogassa ei ollut kehollinen rentoutuminen vaan sisäisen maaperän muokkaaminen herkemmäksi ja avoimemmaksi Jumalayhteyden kokemiselle. Joogamatolla tapahtunut rentoutuminen samaistettiin ajoittain Jumalan armon varaan antautumiseen.<sup>326</sup>

Joogalehdessä ilmeni toistuvasti käsitys, jonka mukaan jokaiseen ihmiseen nähtiin kätkeytyvän jumalan liekin kipinä ja osa jumaluutta. Koska Jumalan valtakunta oli löydettävissä ihmisen sisäلتä, joogassa tapahtuvan itsetutkistelun avulla oli mahdollisuus luoda yhteys Jumalaan. Kun

---

<sup>324</sup> Seppälä Suomen Joogalehti 3/1989, 16; Aulanko Suomen Joogalehti 2/1988, 12; Koistinen Suomen Joogalehti 4/1984, 17.

<sup>325</sup> Suomen Joogalehti 4/1984, 13.

<sup>326</sup> Koistinen Suomen Joogalehti 2/1983, 6–7; Parker-Rhodes Suomen Joogalehti 3/1980, 30; Saraswati Suomen Joogalehti 4/1983, 3; Hatakka Suomen Joogalehti 4/1987, 7, 9; Hatakka Suomen Joogalehti 2/1985, 15.

ihminen oli sopusoinnussa sisällään olevan jumaluuden tai jumalkipinän kanssa, hän lähenei silloin harmoniaa sen kanssa, josta kipinä alkuaan oli lähtöisin. Merkkinä sisäisen minuuden yhdistymisestä Jumaluuteen olivat koetut tunteet rakkaudesta, voimasta ja viisaudesta, joiden nähtiin kumpuavan Jumalallisesta lähteestä.<sup>327</sup> Kyse oli välittömästä, kokemuksellista ja elävästä yhteydestä Jumalaan oman ruumiin ja itsen kautta.<sup>328</sup>

Suomen Joogalehdessä 1980-luvulla kristinusko ja jooga nivoutuivat monin tavoin yhteen, mikä näkyi joogan filosofisten oppien rinnastamisessa kristinuskon käsityksiin. Luterilaisen kirkon opetuksien ei nähty olevan ristiriidassa joogan opetuksien kanssa.<sup>329</sup> Jooga käsittelevien filosofis-uskonnollisten teoksien sekä Raamatun opetuksien välisiä yhtymäkohtia etsittiin ja löydettiin, jolloin ristiriidat joogan ja kristinuskon oppien välillä hämärtyivät. Esimerkiksi joogan ahimsan eli väkivallattomuuden periaatteen ja kristinuskon vuorisaarnan nähtiin yhtyvän toisiinsa, sillä ne pitivät sisällään saman elämänohjeen.<sup>330</sup> Soilikki Suntola kirjoitti lehdessä: ”Me toteutamme ahimsaa jos pystymme toteuttamaan Jeesuksen ohjetta: ’Rakasta lähimmäistäsi niinkuin itseäsi.’”<sup>331</sup> Myös Saarijärvellä pidettyjen kurssien ja luentojen yhteydessä käsiteltiin kristinuskon ja joogan suhdetta.<sup>332</sup> Eräälle Joogaopiston kurssille osallistunut Annikki Seppälä kertoi Joogalehdessä, että kurssilla oli viitattu Raamatun kohtiin, joissa esiintyvät kristilliset käsitteet yhtyivät kahdeksan portaan tien oppeihin.<sup>333</sup> Joogapäivillä pidetylle luennolle ”Kristinusko ja jooga” osallistunut Paula Järvinen kertoi: ”Perinteisesti on aina puhuttu siitä mikä niitä erottaa. Tämä tarjosi rakentavan lähtökohdan tarkastella mikä on yhteistä.”<sup>334</sup>

Eri uskontoperinteiden ja joogan taustalla uskottiin olevan yhteinen totuus ja sama viisaus. Hyvin usein Joogalehden kirjoituksissa ilmeni käsitys siitä, että lopulta vain ulkoiset muodot erottivat erilaiset uskontoperinteet toisistaan. Kaikista perinteistä löytyi sama käsitys siitä, että ihmisen yläpuolella oli jokin korkeampi olento tai voima, joka oli kaikkien uskontojen ja myös

---

<sup>327</sup> Görstrand et al. Suomen Joogalehti 1/1985, 15–16; Suntola Suomen Joogalehti 1/1982, 9; Oesch Suomen Joogalehti 1/1982, 32; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12; Koistinen Suomen Joogalehti 4/1984, 17.

<sup>328</sup> Koistinen Suomen Joogalehti 2/1983, 6–7; Parker-Rhodes Suomen Joogalehti 3/1980, 30; Görstrand et al. Suomen Joogalehti 1/1985, 15–16; Tolamo Suomen Joogalehti 1/1986, 10; Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 4.

<sup>329</sup> Melartin Suomen Joogalehti 2/1986, 37.

<sup>330</sup> Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 17; Hatakka Suomen Joogalehti 3/1989, 12.

<sup>331</sup> Suntola Suomen Joogalehti 1/1982, 9.

<sup>332</sup> Joogaopistolla järjestettiin kursseja, jotka keskittyivät kristinuskon teemojen ympärille. Esim. ”Kristillisen uskonelämän syventämiskurssi joogan harrastajille” sekä ”Uskonnollinen etsintä henkinen kasvu”. Suomen Joogalehti 1/1982, 45; Suomen Joogalehti 1/1986, 46.

<sup>333</sup> Seppälä Suomen Joogalehti 3/1989, 16.

<sup>334</sup> Väliaho Suomen Joogalehti 4/1988, 23.

joogan perustana.<sup>335</sup> Erilaisten mietiskelyperinteiden uskottiin tähtäävän lopulta samaan päämäärään ja sisäiseen kokemukseen Jumalasta: ”On vain kristallinkirjas tajuisuus, avoin sille totuudella ja totuudellisuudella, jota kaikki kutsuvat jumalaksi.”<sup>336</sup> Koska erilaiset uskontoperinteet ilmaisivat samaa Jumalaa ja tähtäsivät yhteyden luomiseen saman transsendentaalisen kanssa, idän joogaperinteen ja länsimaisen uskonnollisuuden nähtiin tukevan toisiaan.<sup>337</sup>

Kristityille joogaharjoittajille joogan päämäärä, Jumalan yhteyteen pääseminen, oli tärkeämpää kuin lähestymistapa. Heille jooga oli väline, jonka avulla suhde kristinuskoon syveni ja sen opit voitiin kokea eheämmin. Jossain tapauksissa jooga nähtiin keinona päästä lähemmäs kristinuskon Jumalaa, ja siinä nähtiin mahdollisuus vahvistaa omaa suhdetta Jumalaan. Parhaimmassa tapauksessa jooga saattoi johdattaa uskonnostaan vieraantuneen suomalaisen omille hengellisille juurilleen.<sup>338</sup> Christopher Partridgen mukaan länsimainen ihminen kääntyy usein itämaisiin perinteisiin etsiessään sisäistä rauhaa ja välittömyyttä sekä syvällistä elämää muuttavaa uskonnollista kokemusta. Itämainen traditio ja sen uskonnot näyttäisivät tarjoavan elinvoimaisen kokemuskeskeisen vaihtoehdon saarnaavalle, autoritaariselle ja patriarkaaliselle kristinuskolle. Ne tarjoavat henkilökohtaista kohtaamista jumalan, pyhän, elämän, luonnon tai toisten ihmisten kanssa.<sup>339</sup> Joogaliitossa jooga koettiin käytännöllisenä keinona lähestyä kristinuskoa uudella tavalla, mikäli se aikaisemmin oli koettu liian ankarana, ahdistavana tai etäisenä.<sup>340</sup>

Vaikka joogaharjoittajat eivät nähneet ristiriitaa joogan ja kristillisen uskonnollisuuden välillä, vallitsevat käsitykset joogasta vieraan uskonnon harjoituksena vaikuttivat Joogaliiton toimintaan. Liitto pyrki voimakkaasti tuomaan esiin näkemyksensä siitä, että joogaaminen ei johtanut uskonnosta vieraantumiseen. Ilmeisen selvänä lehdestä välittyi viesti siitä, että omaa uskonnollista vakaamusta ei tulisi hylätä, vaan se olisi tärkeä pohja, jonka avulla myös muita uskontoja voisi ymmärtää. Liiton mukaan omasta kulttuuristaan ja uskonnostaan oli pidettävä

---

<sup>335</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 19, 21, 26, 28; Saari Suomen Joogalehti 3/1984, 11.

<sup>336</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 27.

<sup>337</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 19; Seppälä Suomen Joogalehti 3/1989, 16.

<sup>338</sup> Keinonen Suomen Joogalehti 1/1980, 32; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12; Hatakka Suomen Joogalehti 3/1989, 12; Suomen Joogalehti 3/1985, 12; Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 17; Vuopala Suomen Joogalehti 4/1982, 44; Aulanko Suomen Joogalehti 2/1988, 12.

<sup>339</sup> Partridge 2004, 87–89.

<sup>340</sup> Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 4, 17; Isotalo Suomen Joogalehti 1/1984, 29; Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 18; Seppälä Suomen Joogalehti 2/1989, 24; Koistinen Suomen Joogalehti 2/1983, 6–7; Parker-Rhodes Suomen Joogalehti 3/1980, 30; Görstrand et al. Suomen Joogalehti 1/1985, 15–16; Tolamo Suomen Joogalehti 1/1986, 10.

kiinni ja vieraasta otettava opiksi ainoastaan se, mikä sopi suomalaiselle joogaharjoittajalle.<sup>341</sup>

Vieraan uskonnon kohtaamisessa oli kuitenkin ristiriitansa ja riskinsä:

Hedelmällinen kohtaaminen edellyttää oman uskonnon syvällistä tuntemusta ei vain tiedollisesti ja opillisesti vaan niin, että sisäisesti saadaan elämänvoima siitä hengellisestä maaperästä, johon kuulutaan. Muuten joudutaan kohtaamisessa tuuliajolle, vääristyneisiin käsityksiin sekä omasta ja vieraasta.<sup>342</sup>

Vahva ja vakaa kristinuskoko oli edellytys sille, että itämaisesta perinteestä voitiin omaksua omaa uskontoa tukevia elementtejä, kuten joogaa. Ilman vankkaa kristillistä vakaamusta oli olemassa vaara uskonnollisesta hairautumisesta väärauskokoisuuteen. Omien elämäkatsomuksellisten kysymyksien selvittäminen, syventyminen ja ankkuroituminen omaan uskuntoon oli tärkeää, jotta muita erilaisen vakaumuksen omaavia ihmisiä pystyi kohtaamaan.<sup>343</sup> Joogalehdessä myös varoitettiin maailmalla leviävistä hengellisistä opetuksista, jotka olivat vieraita läntiselle kulttuurille ja näin mahdollisesti vaarallisia:

Meillä on oltava oma länsimainen hengellinen kotimme, josta käsin vierailemme itämaisissa uskonnoissa tai filosofioissa. [...] Jos aloitamme jonkin idän meditaatiomenetelmän, se ei koskaan ole meille samaa kuin se on jollekin idän ihmisille. Länsimainen sielullinen rakenne on erilainen. Jos tämän unohtaa, on mahdollista sekaantua omista juuristaan. Sekaantunut ei tiedä, mitä hän on. Nähdäkseni jotakin aivan uutta syntyy silloin, kun pystymme yhdistämään tai ottamaan mukaan jotain uudesta meillä jo olevaan vanhaan. On hyvin tärkeätä, että pidämme kiinni meissä olevasta länsimaisesta kulttuurista.<sup>344</sup>

Nykyään jooga harvemmin liitetään uskuntoon tai kristinuskoko, mikä voi toisaalta johtaa uskonnollisen sitoutumisen vähentymisestä ja suomalaisen yhteiskunnan maallistumisesta, mutta myös joogan kaupallistumisesta ja arkipäiväistymisestä. Luultavasti tapa katsella joogaa kristinuskoko kautta oli puhuttelevampaa ja helpommin omaksuttavampaa 1980-luvulla, jolloin kristinuskoko asema suomalaisessa yhteiskunnassa oli vakaampi ja liitoksissa kokemukseen suomalaisuudesta. Monoteistinen kristinuskoko perinne vallitsi perusarvoineen näkyvämmiin suomalaisten keskuudessa 1980-luvulla kuin nykyään, mikä saattoi näkyä jyrkkinä ennakkoluuloina joogaa kohtaan sekä tarpeena sitoa jooga kristinuskoko perinteeseen. Tilastojen mukaan suomalaiset olivat vielä 1980-luvulla hyvin sitoutuneita kristillisiin instituutioihin eikä jäsenyyttä kirkkoko vielä kyseenalaistettu samoin tavoin kuin 2000-

---

<sup>341</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 14.

<sup>342</sup> Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 19.

<sup>343</sup> Valanne & Paarmo Suomen Joogalehti 2/1988, 18; Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 19–20, 28.

<sup>344</sup> Parker-Rhodes Suomen Joogalehti 3/1980, 29.

luvulla.<sup>345</sup> Vertailtaessa eri sukupolvien uskonnollisuutta Suomessa selvin ero näkyy sotia ennen ja sotien jälkeen syntyneiden sukupolvien välillä. Sodan kokenut sukupolvi näyttäytyy arvomaailmaltaan perinteisempänä ja uskonnollisempana kuin sotien jälkeen syntyneet ikäluokat. Jokainen ikäluokka tämän jälkeen näyttäytyy edeltäjäänsä vähemmän uskonnollisena perinteisessä mielessä.<sup>346</sup> Myös Suomen Joogalehdessä joogan suhde uskonnollisuuteen puhutti laajasti, mikä voidaan selittää osittain sillä, että 1980-luvulla joogan harrastajat olivat pääosin iäkkäämpiä ja todennäköisesti kasvaneet voimakkaammassa kristillisessä kulttuuriympäristössä kuin nuoremmat sukupolvet.

Ajan joogaharrastajien ikärakenne sekä laajemmin suomalaisen yhteiskunnan uskonnollisuus luultavasti vaikutti osaltaan ennakkoluulojen muodostumiseen sekä tarpeeseen joogan ja uskonnon suhteen selvittämiseen. Toisaalta joogan sitominen kristinuskoon loivensi kirkon ja uskonnollisten yhteisöjen jyrkkiä asenteita joogaa kohtaan. Yksittäisten ihmisten kokemukset olivat tärkeitä vakuutettaessa epäileviä joogaharrastajia ja joogan vastustajia mahdollisuudesta harjoittaa joogaa ilman vaaraa kääntymisestä vääräuskoisuuteen. Joogalehdessä haastateltu teologi Maija Hatakka kertoi ajatelleensa joogan olleen vähintäänkin uskonnollissävyyisten ajatusten tarjoamista, ellei jopa hindulaista uskonnollisuutta. Joogaharjoituksen myötä Hatakka oli ymmärtänyt, että joogaan kohdistettu arvostelu uskonnonvastaisuudesta tai vieraiden uskontojen levittämisestä oli aiheutonta. Hatakan omaan uskonnonharjoittamiseen jooga oli tuonut syvyyttä hetkellä, jolloin hänen suhteensa uskuntoon oli ollut hataralla pohjalla.<sup>347</sup> Hatakan haastattelu lehdessä toimi esimerkkinä erityisesti muille joogaa harjoittaneille, joille joogan ja uskonnon suhde ei ollut selkeä. Hartaasti uskonnollisen ihmisen ja teologin kannanotto vakuutti lukijan siitä, ettei jooga johtanut oman uskonnollisuuden menettämiseen vaan oli keino luoda syvempi suhde Jumalaan.

Julkaisutoiminnallaan Joogaliitto pyrki vakuuttamaan joogan epäilijät kristinuskon ja joogan yhteensopivuudesta. Elvi Saaren aloitteesta syntyi vuonna 1984 teos *Löysin – etsin. Puheenvuoroja joogasta ja kristinuskosta*.<sup>348</sup> Joogalehdessä kirjaa mainostettiin vastauksena väitteisiin, joiden mukaan jooga karkottaisi harrastajansa kristinuskon parista tai johtaisi heitä jonkin muun uskonnon piiriin.<sup>349</sup> Kirjasen saatesanoissa toimituskunta toivoi, että teos toimisi

---

<sup>345</sup> Vuoden 2020 alussa 68,6 % suomalaisista kuului evankelisluterilaiseen kirkkoon, kun vielä 1980-luvulla luku oli yli 90 %. Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2021.

<sup>346</sup> Tervo-Niemelä 2016, 30.

<sup>347</sup> Kopu Suomen Joogalehti 3/1989, 30–31.

<sup>348</sup> Hatakka et al. 1984.

<sup>349</sup> Suomen Joogalehti 1/1984, 34.

apuna niille, joita jooganvastainen kampanja oli pyrkinyt hämmentämään ja kenties jopa vieroittamaan hyväksi kokemistaan joogaharjoituksista. Tekstissä mainittiin myös, ettei jooga ollut uskonto, mutta herkisti harjoittajansa uskonnolliselle kokemukselle, minkä vuoksi elämäkatsomuksellinen keskustelu oli tärkeää.<sup>350</sup>

Teos oli joogan puolustus, jossa useat kristilliset joogaharjoittajat kertoivat kokemuksistaan joogan parissa. Ulla Vuopala kertoi joogan olleen hänelle alussa rauhaa, virkistymistä ja hyvinvointia tuova fyysinen harjoitus, mutta yllättäen se oli vienyt hänet myös uskonnollisten asioiden eteen ja kohti kristillistä uskoa.<sup>351</sup> Orvokki Vennan jooga oli johdattanut idän uskonnoista takaisin omille juurilleen totiseen kristillisyyteen. Venna oli ollut kiinnostunut idän uskontoja käsittelevistä teksteistä, mutta joogan kautta hän oli kuitenkin löytänyt tiensä takaisin kristinuskon pariin sekä kristillisten mystikkojen kirjallisuuteen.<sup>352</sup> Liisa Ventonen puolestaan kertoi kokeneensa kristinuskon Jumalan vieraaksi ja ankaraksi omassa uskonnollisessaan yhteisössään, jota oli leimannut ahdasmielisyys, suvaitsemattomuus ja tuomitsevuus. Joogan kautta Jeesus oli tullut Ventoselle läheiseksi. Hänen kertoi nyt tietävänsä, että ihminen oman itsensä kautta pystyy, joskus ainakin välähdyksittäin, löytämään sisimmässään olevan, kuolemattoman elämänvoiman lähteen, jonka kautta jokainen on yhteydessä Luojaan.<sup>353</sup> Eeva Koistinen oli kadottanut yhteyden kristinuskoon, joka hänellä oli ollut lapsena ja nuorena, kunnes hän oli tutustunut joogaan ja löytänyt sen kautta uudelleen kosketuksen omaan uskonnollisuuteensa. Aikaisemmin yhteys oli ollut ahdistava, mutta joogan avulla kristilliseen uskoon oli tullut rakkauden ja armon sanoma. Koistinen kertoi, että kehon hiljentäminen ja rentoutuminen olivat johtaneet mielen hiljentymiseen ja rauhoittumiseen, minkä kautta kristillinen kirjallisuus oli alkanut kiinnostaa ja avautua uudella tavalla. Kristinuskon sanoman perustotuudet olivat tulleet todellisemmiksi ja omakohtaisemmiksi. Joogan kehoitus pyhien kirjojen lukemisesta tarkoitti Koistiselle Raamatun lukemista.<sup>354</sup> Teoksen selkeä tarkoitus oli todistaa esimerkkien avulla, ettei jooga vieroita ihmistä uskonnollisesta taustastaan. Sen sijaan jooga oli väline, jonka kautta ihminen saattoi syventää omaa hengellisyyttään.

---

<sup>350</sup> Hatakka et al. 1984, 3.

<sup>351</sup> Hatakka et al. 1984, 13–14.

<sup>352</sup> Hatakka et al. 1984, 17–20.

<sup>353</sup> Hatakka et al. 1984, 21–23.

<sup>354</sup> Hatakka et al. 1984, 25–26.

## 5.2 Kristillistä hengellisyyttä vai modernia henkisyttä?

Vaikka kristitylle joogaharrastajalle itselleen joogassa oli kyse kristinuskoa tukevasta uskonnonharjoittamisesta, tapa toteuttaa uskonnollisuutta joogan avulla poikkesi kristinuskon perinteen konventioista. Uskonnolliset joogaharjoittajat esittivät myös tulkintoja kristinuskosta, jotka erosivat kirkon edustamista opeista. Kun joogaan liitettäviä uskonnollisia käsityksiä tarkastellaan suomalaisten uskonnollisuuden muutoksen kontekstissa, voidaan niiden nähdä ilmentävän monella tapaa modernia henkisyttä.

Länsimaissa perinteiseen kristilliseen traditioon liitettävän uskonnollisuuden rinnalle on syntynyt lukuisia erilaisia vaihtoehtoisia ja muuntautuneita tapoja ja muotoja ilmentää ja toteuttaa uskontoa. Uudenlaisessa uskomisessa ei ole kyse yhtenäisen vaihtoehtoisen uskonnollisen kulttuurin noususta, vaan lukuisista erilaisista tavoista elää henkistä tai uskonnollista elämää. Perinteisten uskonnollisten auktoriteettien ja instituutioiden menettäessä valta-asemaansa tilaa on syntynyt uusille uskonnollisille virtauksille ja yhteisölle kaikkialla länsimaissa. Vaikka uskonnollinen hajanaisuus ei ole ainoastaan modernin yhteiskunnan piirre, erityisesti toisen maailmansodan jälkeen kiihtyneen modernisaatioprosessin on nähty johtaneen uskonnollisen kentän yhä laajempaan pirstaloitumiseen Euroopassa.<sup>355</sup> Euroopassa tapahtunutta uskonnollisuuden muutosta on kuvattu käänteenä uskonnollisuudesta henkisyteen, joka perustuu yksilön ruumiillisuuteen, omakohtaisiin kokemuksiin sekä yksilön tarpeisiin ja henkilökohtaisiin tulkintoihin.<sup>356</sup>

Länsimaisen uskonnollisuuden muutosta voidaan tarkastella suhteessa kulttuurin ja yhteiskunnan sekä arvojen muutoksiin. Länsimaisessa jälkimodernissa yhteiskunnassa uskonnollisten yhteisöjen rooli yksilöä ohjaavana tekijänä on muuttunut aiempaa vähäisemmäksi, ja yksilön vapaus sekä autonomia ovat korostuneet. Siteiden heikentyminen perinteisiin yhteisöihin sekä valinnanvapaus useiden eri uskomusjärjestelmien ja elämäntyylien välillä ovat antaneet yksilölle vapauden valita itselleen sopivan henkisen maailmankuvan.<sup>357</sup> Individualistiset ja liberalistiset ajatukset ja virtaukset ovat myös vaikuttaneet ihmisten tapaan toteuttaa omaa hengellisyyttään. Modernissa yhteiskunnassa uskonto palvelee erilaisia yksilöllisiä ja yhteisöllisiä tarpeita kuin esimodernissa yhteiskunnassa.<sup>358</sup> Arvomutokset, jotka ovat saaneet pontta yhteiskunnan

---

<sup>355</sup> Heino 1997, 11, 25–28; Illman et al. 2017, 8; Ketola 2010, 37–38.

<sup>356</sup> Mahlamäki 2015, 25.

<sup>357</sup> Partridge 2005, 9.

<sup>358</sup> Ketola 2010, 37–40; Ketola & Pesonen & Sjöblom 2003, 106.



modernisoitumisesta, ovat kyseenalaistaneet perinteisiä kristillisiä arvoja, minkä vuoksi ihmiset ovat joutuneet määrittelemään itsensä uudelleen suhteessa uskonnollisiin kysymyksiin. Monet modernissa ilmenevät arvot, jotka korostavat avarakatseisuutta ja yksilöllisyyttä ovat ristiriidassa kirkon edustamien perinteisten arvojen kanssa. Uudenlaista uskonnollisuutta ilmenee myös kirkon sisällä, ja Suomessa evankelis-luterilainen kirkko onkin joutunut monin tavoin määrittelemään itsensä uudelleen suhteessa uusiin modernissa ajassa ilmeneviin arvoihin, jotta se pystyisi edelleen puhuttelemaan ihmisiä.<sup>359</sup>

Nykyään yhä useampi länsimaalainen määrittelee itsensä enemmän henkiseksi kuin uskonnolliseksi. Yksilöiden määrittellessä itsensä henkiseksi eikä uskonnolliseksi, he haluavat tehdä selkeän pesäneron perinteiseen uskonnollisuuteen, joka ei vastaan heidän liberalistisia ja individualistisia arvojaan.<sup>360</sup> Sanoina henkisyys ja uskonnollisuuteen kätkeytyy asenteita ja tietynlaisia mielikuvia. Historioitsija Christopher Partridgen mukaan henkisyys liitetään miellelyhtymiä elinvoimaisuudesta ja kumouksellisuudesta, ja sen nähdään rikkovan rajoja ja parantavan elämänlaatua. Uskonto puolestaan ymmärretään luokittelevana, menneisyyteen kuuluvana, elottomana kokoelmana sanoja ja elinvoimaisuuden päätepiirteenä. Uskonto on kokemuksen ymmärtämistä kokemisen sijaan, kun taas henkisyys on jotain, jota koetaan omakohtaisesti. Partridgen mukaan henkisyys liitetään myös avaramielisyyteen, joka on piirre, jota arvostetaan tämän päivän länsimaaisessa yhteiskunnassa. Uskonnollisuus puolestaan liitetään ahdasmielisyyteen, ja tiettyjen annettujen ja opettujen oppien omaksumiseen. Kriittinen länsimainen yhteiskunta arvostaa kyseenalaistamista jo varhaisesta lapsuudesta asti, minkä vuoksi uskomisen jäykkiin opettuihin oppeihin näyttäytyykin epäkypsänä. Uskonnollisten ihmisten ei nähdä ajattelevan syvällisesti elämästä, kun taas kirkon ulkopuolinen henkisyys voidaan nähdä syvällisenä henkisyyden harjoitteena.<sup>361</sup> Henkisyudessa voidaan nähdä olevan kyse uskonnollisuudesta, joka tapahtuu individualististen ja liberalististen arvojen sisällä.

Joogan suosion voidaan nähdä perustuvan laajempaan yhteiskunnalliseen henkiseen murrokseen ja uskonnollisuuden muutokseen, joka on tapahtunut länsimaissa erityisesti 1950-luvulta lähtien. Voidaan nähdä, että joogan kehittyminen ja leviäminen näyttäisi olevan ainakin osittain osa länsimaissa tapahtuvaa uskonnollisuuden muutosta, ja sen suosion perustavan

---

<sup>359</sup> Ketola 2010, 44–45.

<sup>360</sup> Utriainen 2018, 120; Mahlamäki 2015, 25; Vincett & Woodhead 2016, 356–357.

<sup>361</sup> Partridge 2004, 48–49.

individuaalisen henkisyiden tai yksityisen uskonnollisuuden kasvuun Euroopassa.<sup>362</sup> Joogatutkijat ovatkin löytäneet yhteyksiä henkisyiden ja joogan harjoittamisen välillä.<sup>363</sup> Joogaa on kuvattu keho-mieli henkisyudeksi (*body-mind spiritualities*) ja holistiseksi henkisyudeksi (*holistic spirituality*).<sup>364</sup> Holismin käsite esiintyi usein Joogalehdessä erityisesti yhteyksissä, joissa keskusteltiin joogan liitetyistä terveydellisistä käsityksistä.<sup>365</sup> Holismi on yksi keskeisimmistä henkisyiden periaatteista. Sen mukaan maailmankaikkeus ja jokainen yksilö itsessään on kokonaisuus, jossa eri osat vaikuttavat toisiinsa. Holistisilla käytännöillä puolestaan viitataan hyvinvointimuotoihin, joissa yhdistyy mieli, ruumis ja henki. Niillä on yleensä uskonnollinen tausta, mutta siirtyessään kulttuurista toiseen ja globalisoituessaan sekä tullessa yhä suuremman yleisön suosioon, ne ovat ainakin osittain menettäneet uskonnollista luonnettaan.<sup>366</sup>

Konkreettisesti henkisyys tulee näkyväksi erilaisten toteuttamisen muotojen kautta. Yksilö valitsee itselleen sopivat tavat toteuttaa henkisyuttään valikoimalla eri uskonnoista sekä perinteistä itselleen mieluisia käytäntöjä, joita omaksutaan sen mukaan, miten ne vastaavat yksilön elämän sen hetkisiin tarpeisiin. Kyse voi olla lähes mistä vain vaihtoehtolääkinnästä aromaterapiaan, mutta hyvin usein henkisyys kytkeytyy käytännölliseen toimintaan, jota harjoitetaan erilaisten ruumiillistuneiden tekniikoiden tai arkeen sopiviin rituaalien avulla. Niiden kautta hoidetaan suhdetta itsen, toisiin, ympäristöön tai näkymättömään maailmaan. Henkiset käytännöt eriävät tuonpuoleisuuteen suuntautuneesta uskonnollisuuden käytännöistä, ja henkisyys saattaa näkyä monilla elämänalueilla uudenaikaisina toimintamuotoina, joita ei välttämättä mielletä uskonnollisiksi. Kun virallinen uskonto painottuu usein tuonpuoleisessa tapahtuvaan pelastukseen, epävirallisessa uskonnossa puolestaan korostuvat konkreettiset tämänpuoleiset arkielämän tavoitteet, kuten terveys, onni, hyvät sosiaaliset suhteet, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja vauraus. Opinkappaleita oleellisempaa on, että antaako jokin uskonnollinen tai henkinen käytäntö voimavaroja ja välineitä arkeen. Henkisyiden voidaan nähdä olevan lähtöisin yksilöstä itsestään ja tämän tarpeista parantaa elämänlaatuaan. Elämän uskonnollisuus määräytyykin suhteessa itsen, omaan sisäiseen maailmaan, omiin tarpeisiin sekä omaan kokemukseen.<sup>367</sup>

---

<sup>362</sup> Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 22.

<sup>363</sup> Esim. De Michelis 2008, 24.

<sup>364</sup> Kapsali 2012, 166.

<sup>365</sup> Ks. luku 4.1.

<sup>366</sup> Ramstedt & Utriainen 2017, 221; Vincett & Woodhead 2016, 355; Utriainen 2018, 121.

<sup>367</sup> Utriainen 2018, 120; Partridge 2005, 10; Ramstedt & Utriainen 2017, 213, 219; Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 23–24; Vincett & Woodhead 2016, 355; Utriainen 2018, 113–114, 117–118, 121, 124.

Henkisyyttä voidaan tarkastella suhteessa auktoriteetteihin. Uskonnollisuudessa virallinen auktoriteetti eli uskonnollinen instituutti määrittelee ja säätelee oppia, etikkaa, uskonnon ilmaisua ja sosiaalista jäsentymistä. Perinteinen uskonnollisuus nojautuu auktoriteettien hyväksymiin, tunnistamiin ja kontrolloimiin oppeihin ja käytäntöihin. Henkisyudessa on kyse uskonnollisuudesta, joka ei ole sitoutunut mihinkään traditionaalisen muodon saaneeseen uskontoperinteeseen. Se ammentaa useista eri uskonnollisista perinteistä, filosofioista ja sekulaareista lähteistä. Henkisyudessa eri uskontoperinteiden ymmärretään sisältävän saman henkisen perustan tai viisauden, minkä vuoksi erilaiset uskonnolliset perinteet ovat lähteitä, joista on mahdollista ammentaa osia yksilön luomaan omaan henkiseen maailmankatsomukseen. Henkisyudessa yksilön oma kokemus on korkein auktoriteetti, mikä voi näkyä vieroksuntana ulkoisia auktoriteetteja ja tiukkoja dogmeja sekä organisoitua uskontoa kohtaan. Toisinaan henkisyudessa onkin kyse kritisoivasta asenteesta institutionalisoitunutta uskontoa kohtaan. Kritiikki voi kohdistua esimerkiksi sosiaaliseen tai rituaaliseen hierarkiaan, normatiiviseen oppiin tai konservatiivisiin arvoihin. Henkisyuden parissa uskonnollisten instituutioiden katsotaan usein vieraantuneen todellisesta henkisyudesta.<sup>368</sup>

Vaikka henkisyudessa uskonnollisuus määräytyy suhteessa yksilön mieltymyksiin eikä tiettyihin uskontoperinteen määrittelemiin sääntöihin, se ei tarkoita sitä, että henkinen ihminen vieroksuisi kristinuskoa. Henkisyudessa kristinuskon ymmärretään usein sisältävän kaikista maailmanuskonnoista löydettävän saman henkisen ytimen tai perustan, minkä vuoksi henkisyuden piirissä olevat ihmiset suhtautuvat monesti varsin myönteisesti kristinuskoon. Kuten muut uskonnolliset perinteet, kristinusko tarjoaa lähteen ja virikkeitä valikoiduista uskomuksista koostuvalle henkiselle maailmankuvalle, minkä vuoksi henkisyteen voi kuulua niin usko jälleensyntymiin kuin Kristukseen.<sup>369</sup> Uskonnolliset joogaharjoittajat eivät nähneet joogan ja oman uskonnollisuutensa välillä ristiriitaa, vaan jooga oli keino saavuttaa oman kehon kautta kokemus Jumalasta tai jumaluudesta. Kristinuskon auktoriteettien määrittelemiä oppeja ja käytäntöjä merkittävämpää oli oma kokemus siitä, että joogan kautta pystyttiin tavoittamaan kokemus Jumalasta.

Käsitys siitä, että oman ruumiin kautta oli mahdollista muodostaa suora ja välitön yhteys pyhään, voidaan nähdä osana henkisyuden ilmiötä. Vaikka yliluonnollinen tai tuonpuoleinen ei ole aina henkisyudessa kovin merkittävää, keinot, joiden kautta tämänpuoleisia tavoitteita

---

<sup>368</sup> Illman et al. 2017, 8; Utriainen 2018, 120; Partridge 2005, 9–10; Ramstedt & Utriainen 2017, 213, 218–219.

<sup>369</sup> Illman et al. 2017, 8; Ramstedt & Utriainen 2017, 218–219.

eivät aina ole ainoastaan maallisia. Niihin voi kuulua kokemus ylikuonnollisesta tai ei-empiirisestä. Kuitenkin henkisyudessa pyhät kokemukset eletään pääosin instituutioiden tai niiden suoran määräysvallan ulkopuolella. Suhde pyhään on henkilökohtainen ja välitön, ja se tapahtuu usein yksilön oman ruumiin kautta.<sup>370</sup> Henkisyudessa keskeistä on myös pyrkimys dogmeista kohti kokemuksellisuutta ja affektiivisuutta eli tunnekylläisyyttä. Henkisyys on jotain, mikä tuntuu, liikuttaa ja voimaannuttaa, minkä vuoksi se saatetaan myös mieltää aidommaksi sisäisemmäksi kokemukseksi kuin ulkokohtaisemmaksi käsitetty uskonto.<sup>371</sup>

Henkisyys voidaan nähdä hyvin individualistisena ilmiönä, sillä se keskittyy yksilöön itseensä ja yksilön autoritaariseen rooliin. Se on kuitenkin vain puoli totuus, sillä yksilökeskeisyys näkyy nimenomaan siinä, että yksilö tekee omat valintansa siitä, mihin tulee uskoa tai miten tulisi elää. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että omat uskomukset olisivat täysin yksityinen asia tai enemmän yksityisempiä kuin aiemmin. Henkisyyttä harvoin harjoitetaan täysin eristyksissä toisista, ja tietyt uskomukset on hyväksytty suurimmassa osassa henkisyuden eri muodoissa. Henkisyys saa yhteiskunnassa ilmaisumuotonsa erilaisten löyhien ja epävirallisten sosiaalisten verkostojen kautta ja niiden välityksellä. Vaikka henkisyydellä ei ole yhtä keskusorganisaatiota, henkisyteen liittyvät ajatukset, uskomukset, ideat ja käytännöt virtaavat erilaisissa säännöllisissä tai epäsäännöllisissä kokoontumisissa tai kahdenkeskisissä tapaamisissa, joissa henkiset harjoittajat oppivat toisiltaan. Lisäksi henkisyys tulee näkyväksi pienimuotoisina yhdistyksinä ja yrityksinä tai kaupallisen yritystoiminnan kautta. Henkisyteen liittyvät ideat ja ajatukset sekä käytännöt leviävät erityisesti erilaisten henkisyteen liittyvien messujen ja kurssitoiminnan yhteydessä sekä median, kirjallisuuden, internetin ja lehdistön välityksellä.<sup>372</sup> Henkisyys itsessään ei edellytä sitoutumista mihinkään ryhmään tai oppiin. Toisin kuin perinteinen uskonto, individualistinen henkisyys perustuu vapaaehtoiseen ja valikoivaan osallistumiseen, toisin sanoen se rakentuu yksilön valinnan kautta ja palvelee yksilön tarpeita. Yksilö itse valitsee ne sosiaaliset verkostot, joissa hän toteuttaa omaa henkisyttä omien tarpeidensa mukaisesti. Ihminen myös päättää, miten ja missä määrin hän haluaa sitoutua.<sup>373</sup>

Joogaliiton kristillinen tulkinta piti sisällään erilaisia piirteitä, jotka voidaan tulkita ilmentävän henkisyuden ilmiötä. Rajanveto uskonnollisuuden ja henkisyuden välillä on kuitenkin haastava. Onkin huomioitava, että henkisyys ei ainoastaan ilmene perinteisen

---

<sup>370</sup> Utriainen 2018, 117–118, 120–121; Geels & Wikström 2009, 402.

<sup>371</sup> Ahonen 2017, 110; Utriainen 2018, 120.

<sup>372</sup> Ramstedt & Utriainen 2017, 213, 222; Utriainen 2018, 121; Vincett & Woodhead 2016, 355–356.

<sup>373</sup> Puustinen & Rautaniemi & Halonen 2013, 23.

uskonnollisuuden ulkopuolella, vaan se myös muokkaa erilaisia uskontoperinteitä. Ihmiset usein harjoittavat uskonnollisuutta ja henkisyyttä samanaikaisesti. Syyt, tavat ja tarkoitukset osallistua viralliseen ja epäviralliseen uskontoon ovat erilaisia. Virallisen uskonnon piiristä yksilö voi hakea perinnettä, jatkuvuutta ja kuuluvuutta ja epävirallisesta puolestaan kokemuksellisuutta, joka tähtää muutokseen. Ihmisten osallistuessa sekä viralliseen että epäviralliseen uskontoon heidän mukanaan kulkeutuvat myös erilaiset elementit ja vaikutteet.<sup>374</sup> Toisaalta joogaharjoittajat ankkuroivat kristinuskon avulla vieraan kulttuurin ilmiön suomalaiseen traditioon ja samaan aikaan hakivat joogasta omaa hengellistä elämäänsä elävöittävää kokemusta.

Monet käsitykset, jotka määrittelevät modernia henkisyyttä, ovat myös löydettävissä länsimaisesta esoteerisistä perinteistä. Teosofinen Seura on vaikuttanut moniin 1900-luvun länsimaisiin uskonto- ja populaarikulttuurin ilmiöihin. Modernin esoteerisuuden perinnön on usein nähty kukoistavan 1900-luvun jälkipuoliskolla juuri new age -henkisyudessa tai uushenkisyydeksi<sup>375</sup> kutsutulla kentällä ja vaikuttaneen yksilökeskeiseen henkisyteen. Henkisyuden puolestaan voidaan nähdä olevan samaa jatkumoa esoteerisen perinteen kanssa ja erityisesti teosofisen liikkeen vaikutuksen tulosta.<sup>376</sup>

Uushenkisyydellä ei ole varsinaista keskusorganisaatiota, eikä kyse ole yhdestä selvärajaisesta organisoidusta liikkeestä. Sen vuoksi sillä ei ole virallista jäsenmäärää, vaan uushenkisyys koostuu tuntemattomasta määrästä erikokoisia ryhmiä ja eriasteisesti sitoutuneita yksilöitä.<sup>377</sup> Yleisesti ottaen uushenkisyydellä tarkoitetaan individualistista eri lähteistä ammentavaa henkisyttä, johon liittyy usko ihmisen sisäisiin kehitysmahdollisuuksiin. Liikkeellä ei ole varsinaista oppia, minkä ansiosta liike voi pitää sisällään lukemattomia valikoituja ja alituisesti muuttuvia erilaisia uskomuksia, ja jopa vastakkaisia ideoita.<sup>378</sup> Erilaisia menetelmiä ja oppeja omaksutaan eri uskontoperinteistä eikä liike ole sitoutunut tiettyyn uskontoon. Uskontotutkija Matti Rautaniemen mukaan kyseessä ei ole niinkään yhtenäinen liike vaan yksilöllisyyttä ja

---

<sup>374</sup> Utriainen 2018, 113.

<sup>375</sup> New age ja uushenkisyys ovat käsitteinä haasteellisia, sillä niille ei ole olemassa vakiintuneita tai yleisesti hyväksytyjä määritelmiä, minkä vuoksi niiden käyttöön myös liittyy epäselvyyttä. Käsitteinä ne ovatkin varsin avoimia ja voivat sulkea sisäänsä melkein mitä tahansa. Usein näillä kahdella käsitteellä viitataan samaan ilmiöön, minkä vuoksi koen luontevaksi käyttää new age -käsitteen synonyymina sen suomenkielistä vastinetta uushenkisyys. Sohlberg & Kokkinen 2020, 270; Rautaniemi 2020, 287; Mikkonen 2001, 179–180.

<sup>376</sup> Harmainen 2020a, 96, 101; Mikkonen 2001, 181–182; Ketola & Sohlberg 2008, 193, 199; Sohlberg & Kokkinen 2020, 269–270.

<sup>377</sup> Mikkonen 2001, 185; Ketola & Sohlberg 2008, 216; Geels & Wikström 2009, 394.

<sup>378</sup> Geels & Wikström 2009, 394; Chryssides 2007, 10; Sohlberg & Kokkinen 2020, 277.

valikoivuutta korostava suhtautumistapa uskontoon.<sup>379</sup> Uushenkisyyden katsotaan rantautuneen Suomeen 1970-luvulla, jolloin se linkittyi hippiliikkeeseen ja sen ihailuun. Lisäksi voimistunut uusvasemmistolainen poliittinen orientoituminen erityisesti opiskelijoiden keskuudessa 1970-luvulla vaikutti liikkeen toimintaan. Liike alkoi saada enemmän näkyvyyttä 1980–1990-luvuilla esimerkiksi messujen ja lisääntyvien uushenkiseen kirjallisuuteen keskittyvien kirjakauppojen vaikutuksesta.<sup>380</sup> Viime vuosina monet uushenkisyyden elementit ovat valtavirtaistuneet ja tulleet osaksi valtakulttuuria, mikä näkyy esimerkiksi mindfulness- ja joogakursseina, jotka ovat lisääntynyt länsimaisessa hyvinvointia korostavassa kulttuurissa.<sup>381</sup> Uushenkisyys heijastaa ilmiönä suomalaisten arvomaailman monipuolistumista sekä lisääntyviä uskonnollisia valintoja.

Ottaen huomioon Teosofisen Seuran vaikutuksen joogan kehittymiseen, ei ole yllättävää, että Suomessa 1980-luvulla harjoitetussa joogassa oli löydettävissä myös käsityksiä, jotka yhtyivät esoteerian perinteeseen. Joogaharjoittajien käsitys sisäisestä Jumalasta ja todellisesta itsestä, jonka nähtiin olevan jumalallista alkuperää, heijastaa esoteerisen perinteen vaikutusta suomalaisessa joogassa. Teosofisen liikkeen oppeihin kuuluu monistisesti jäsenyvä ontologiakäsitys: kaiken olevaisen katsotaan syntyneen yhdestä Jumalasta tai korkeimmasta olennosta. Tämän vuoksi ihmisten nähdään olevan pohjimmiltaan samaa jumalallista alkuperää.<sup>382</sup> Idea sisäisestä jumalallisuudesta on löydettävissä myös uushenkisyydessä. New Agessa ydinajatuksena on löytää ihminen todellinen itse, joka on olemukseltaan jumalallinen. New Agen tapa korostaa yksilöllistä uskonnollista kokemusta juontuu myös esoteerisesta perinteestä.<sup>383</sup>

Länsimaisen esoteerian moderneissa tulkinnoissa myös perinteisten uskonnollisten yhteisöjen rajat koetaan ongelmallisena. Vaihtoehtoisten henkisten liikkeiden leimallinen piirre on voimakkaasti esiin tuotu riippumattomuus perinteisistä uskonnollisista yhteisöistä ja instituutioista. Useimmat niistä ilmoittavat tarjoavansa yksilön henkisen kehityksen polun, joka sopii kenelle tahansa riippumatta henkilön uskonnollisista sidonnaisuuksista. ”Totuus on kaikkien uskontojen yläpuolella”, kuten teosofit asian ilmaisevat. Mantrameditaatiota tai joogaa voidaan harjoittaa kääntymättä hinduksi. Kaikki nämä painotukset ovat yhteensopivia

---

<sup>379</sup> Rautaniemi 2020, 287–288.

<sup>380</sup> Helander 1999, 57–58; Sohlberg & Kokkinen 2020, 284, 286.

<sup>381</sup> Rautaniemi 2015, 230; Rautaniemi 2020, 287; Geels & Wikström 2009, 394; Chryssides 2007, 10.

<sup>382</sup> Harmainen 2020a, 98.

<sup>383</sup> Sohlberg & Kokkinen 2020, 282; Geels & Wikström 2009, 398.

modernien, yksilön autonomiaa ja valinnan vapautta korostavien arvojen kanssa. Hyvin yleisen katsannon mukaan uskonnollisia totuuksia ei tarvitse uskoa sokeasti auktoriteetin nojalla, vaan ne voidaan koetella oman kokemuksen kautta.<sup>384</sup>

Tutkielman puitteissa on hankala arvioida, oliko Joogalehdessä ilmenneissä tulkinnoissa kyse esoterian perinteeseen, uushenkisyyteen vai moderniin henkisyyteen liittyvistä käsityksistä. Vaikka uushenkisyys syntyi varsinaisesti 1970-luvun puolivälissä, sen perusrakenteet periytyivät lähes poikkeuksetta vanhasta länsimaisesta esoteerisestä perinteestä ja sen ajatukset juontavat pitkälle 1800-luvulle kiinnostukseen okkultismiin, spiritismiin ja teosofiaa kohtaan. Kyseessä on esoteerisen perinteen muovautumisesta ja muuttumisesta suhteessa ympäristön muuttumiseen. Uushenkisyydessä on kyse kuitenkin esoteerisuuden sekularisoituneesta muodosta. Uushenkisyyden on nähty sulautuneen hiljalleen osaksi yleisempiä keskusteluja yksilökeskeisestä henkisyydestä ja sen voidaan tulkita olevan henkisyyden esimuoto. Rajanveto uushenkisyyden ja laajemman henkisyyden nousun välillä on alkanut näyttää häilyvämmältä etenkin 1990-luvulta lähtien. Erilaisuuksistaan ja painotuksistaan huolimatta teosofia, uushenkisyys sekä henkisyyks voidaan nähdä toisiaan seuraavina jatkumona.<sup>385</sup>

### 5.3 Kristillisen joogatulkinnan auktoriteetit

Tiettyjen joogaharjoittajien tapa tulkita joogaa kristinuskon kautta nojautui Joogaliiton linjaukseen, jonka mukaan joogaa tuli harjoittaa omista kulttuurillisista ja uskonnollisista lähtökohdista. Käsitys uskonnollisen perinteen kunnioittamisesta juonsi juurensa Joogaliiton alkuaikoihin sekä Bombayssa sijaitsevaan Santa Cruzin joogainstituuttiin, josta Joogaliitto oli alkuaikoinaan hakenut oppia.<sup>386</sup> Joogatutkija De Michelis luokittelee Santa Cruzin opettaman joogan psykofyysisen joogan piiriin, jossa keskitytään harjoituksiin ja kokemuseräiseen tietoon. Harjoituksissa yhdistyvät sekä fyysinen että henkinen puoli. Erilaisia sääntöjä ja rajoituksia on vähän, ja uskonnollisuutta toteutetaan yksilökohtaisesti.<sup>387</sup> Instituutista liitto oli omaksunut käsityksen joogasta terveydellisenä menetelmänä, mutta sen lisäksi ajatukset joogan uskonnottomuudesta ja vapaudesta harjoittaa joogaa yksilökohtaisesti juonsivat juurensa Santa Cruzeihin ja Yogendran näkemykseen joogan ja uskonnollisuuden suhteesta.

---

<sup>384</sup> Ketola 2010, 46.

<sup>385</sup> Geels & Wikström 2009, 398; Sohlberg & Kokkinen 2020, 277, 281; Ketola & Sohlberg 2008, 215–217; Rautaniemi 2020, 287–288.

<sup>386</sup> Rautaniemi 2020, 197.

<sup>387</sup> Repo 2011, 24, 37.

Kuten monet aikansa joogit, Yogendra pyrki erottamaan joogan uskonnollisuudesta ja mystiikasta ja oli äärimmäisen kriittinen uskontoa kohtaan sikäli kuin se rajoitti ihmisen vapautta. Yogendra opetti joogaa ensisijaisesti terveydellisenä menetelmänä, jolloin hänen opetuksessaan korostui harjoituksen fyysinen ja terveydellinen puoli. Sen lisäksi jooga oli hyvin pitkälle etäännytetty hindulaisesta uskonnollisuudesta.<sup>388</sup> Santa Cruzin toimintamalleista pidettiin Joogaliitossa edelleen kiinni 1980-luvulla, mikä näkyi tavassa korostaa joogan soveltuvuutta kaikenlaisille joogaharjoittajille uskontotaustasta riippumatta. Yksilökohtaisen uskonnollisuuden korostamisesta oli tullut pysyvä osa Suomen Joogaliiton linjausta.<sup>389</sup>

Sen lisäksi, että Joogaliiton opetus perustui Santa Cruzin linjaukseen, tiettyjen Joogaliiton parissa toimineiden henkilöiden uskonnollinen vakaumus vaikutti tapaan tulkita joogaa kristillisestä näkökulmasta. Suuri merkitys oli erityisesti teologi Elvi Saarella, joka oli yksi liiton viidestä perustajajäsenistä sekä aktiivinen toimija Joogaliitossa. Saari opetti asanaharjoituksia, piti luentoja Joogaopistolla käsitellen joogan ja uskonnollisuuden suhdetta sekä vieraili puhumassa eri joogayhdistyksien ja kerhojen tilaisuuksissa.<sup>390</sup> Saari käänsi paljon joogakirjallisuutta ja oli yleisesti toimelias kirjoittaja, mikä näkyy myös Joogalehdessä.<sup>391</sup> Joogaliiton historiikissa kerrotaan Joogalehden olleen foorumi, jonka kautta Saari tavoitti suomalaiset joogaharjoittajat. Saari oli lehden toimitusneuvoston aktiivinen jäsen kuolemaansa asti, ja toimi Joogaliiton julkaisutoimikunnassa sen perustamisesta vuonna 1974 alkaen. Saari osallistui julkaisutoimintaan ideoijana, kirjoittajana ja tekijänä. Hän osallistui muun muassa *Jooga Suomessa I* sekä *Jooga Suomessa II* -kirjojen suunnitteluun ja kirjoitukseen. Liitto julkaisi myös Saaren Patanjalin joogasutria esittelevän kirjansen, *Kahdeksanportaan tie*. Saaren kuoleman jälkeen 1980-luvulla julkaistiin Eeva-Kaarina Holopaisen toimittamana Elvi Saaren luennoista koottu teos *Jooga ja inhimillinen kasvu*.<sup>392</sup>

Joogaliitossa Saari oli arvostettu henkilö ja näkyvä persoona. Siitä osoituksena oli hänen valintansa liiton kunniajäseneksi vuonna 1985 sekä hänen kunniaakseen järjestetyt 70-

---

<sup>388</sup> Rautaniemi 2020, 159.

<sup>389</sup> Ajatus kaikille sopivasta kokonaisvaltaisesta joogasta näkyy edelleen Suomen Joogaliiton toiminnassa. Liitto ilmoittaa nettisivuillaan, ettei se ole sitoutunut mihinkään tiettyyn joogasuuntaukseen tai traditioon, vaan opettaa joogaa Santa Cruzin opetusten mukaisesti. Liitto kertoo joogan soveltuvan kaikille ja että sen opettama jooga on uskonnollisesti sitoutumatonta. Suomen Joogaliitto ry 2021.

<sup>390</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 10, 13–15; Saario Suomen Joogalehti 1/1987, 16; Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1985, 5.

<sup>391</sup> Esim. Suomen Joogalehti 3/1985, 7; Saari Suomen Joogalehti 1/1983, 28–33; Saari Suomen Joogalehti 2/1985, 2–4; Saari Suomen Joogalehti 3/1985, 14–16.

<sup>392</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 15.



vuotisjuhlat Joogaopistolla.<sup>393</sup> Saaren kuoleman jälkeen vuonna 1985 Joogaliitto omisti lehtensä kaksi numeroa käsittelemään pääosin Saaren elämää, opetuksia ja merkitystä suomalaisena jooganurauttajana.<sup>394</sup> Lehdessä kerrottiin hänen merkityksensä olleen suuri Joogaliiton kehittämisessä, Joogaopiston perustamisessa ja sen toimintalinjan löytämisessä, ohjaajakoulutuksen suunnittelijana sekä laajemmin joogan rakentamisessa ja kehittämisessä Suomessa.<sup>395</sup> Saaren myöhemmästä arvostuksesta ja merkittävydestä kertoo se, että Suomen Joogaliiton 40-vuotishistoriikissa Elvi Saari esitellään teoksessa ensimmäisenä kuudesta merkittävästä vaikuttajasta.<sup>396</sup>

Saaren näkemys oli, että jooga ja kristinusko eivät olleet toisiaan poissulkevia asioita, mikä oli myös vakiintunut linjaus Joogaliitossa. Saaren kerrotaan korostaneen, ettei jooga missään tapauksessa pyrkinyt karkottamaan ketään oman uskontonsa parista. Joogan harjoittaminen oli mahdollista ja jopa suotavaa omasta uskonnollisesta taustasta käsin.<sup>397</sup> Saari ei pitänyt joogaa vain kiinnostavana vieraan kulttuurin tuotteena, vaan hänen kerrottiin vieneen joogaa eteenpäin ja kehittäneen siitä länsimaiselle sopivaa metodologiaa ja oivaltaneen sen merkityksen ihmisen kasvatustyössä. Hän näki joogan myös auttavan kristittyä hengellisessä kilvoituksessa.<sup>398</sup> Saari itse koki velvollisuudekseen levittää joogaa, ja näki tämän tehtävän Jumalan antamana.<sup>399</sup>

Teologina Elvi Saaren näkemyksillä oli suuri merkitys joogan ja kristinuskon ajatusten yhteensulautumisessa sekä suomalaisten joogaa kohtaan kokemien ennakkoluulojen hälventämisessä. Sen lisäksi, että Saari oli Joogaliitossa aktiivinen toimija ja arvostettu opettaja, Saaren koulutus teologina toi mukanaan arvovaltaa ja asiantuntijuutta. Ilmeisesti Saari oli myös vakuuttava puhuja ja siten uskottava henkilö puhumaan joogan ja uskonnollisuuden suhteesta. Saari sai useat joogan vastustajat hyväksymään joogan tai vähintään lievensi heidän ennakoasenteitaan tutustuttamalla heidät suomalaiseen joogaan sekä henkiseen kasvuun ja Joogaopiston toimintaan.<sup>400</sup> Saaren henkilökohtainen vaikutus näkyi myös vahvana Joogalehdessä. Esimerkiksi Aino Seppälä kertoi, että mikäli hän ei olisi saanut joogaoppiaan Saarelta, sellaisena kuin Saari oli sen tuonut suomalaiseen yhteiskuntaan, olisi hänestä voinut

---

<sup>393</sup> Paarmo Suomen Joogalehti 1/1981, 7–10; Suomen Joogaliitto ry 2010, 110; Holopainen Suomen Joogalehti 2/1985, 5–7.

<sup>394</sup> Suomen Joogalehti 3/1985; Suomen Joogalehti 4/1985.

<sup>395</sup> Suomen Joogalehti 3/1985, 7, 9; Blomqvist Suomen Joogalehti 3/1985, 4; Saario Suomen Joogalehti 1/1987, 16.

<sup>396</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 13–15.

<sup>397</sup> Repo 2011, 34, 36–37; Suomen Joogaliitto ry 2010, 14.

<sup>398</sup> Suomen Joogalehti 3/1985, 7; Saari Suomen Joogalehti 2/1982, 35.

<sup>399</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 2/1985, 7; Tavi Suomen Joogalehti 2/1980, 10.

<sup>400</sup> Markkanen Suomen Joogalehti 3/1984, 16.

tulla joogan vastustaja.<sup>401</sup> Vaikka on mahdotonta selvittää varmuudella, missä määrin Saari yksittäisenä ihmisenä vaikutti Joogaliiton linjauksiin, voidaan olettaa hänellä aktiivisena liiton jäsenenä, perustajajäsenenä ja teologina olleen merkittävä rooli.

Saaren näkemys joogan ja kristinuskon yhteensopivuudesta juonsi suomalaisen joogan harjoituksen alkuaikoihin ja aikaan, jolloin Saari toimi Hauholla sijainneen Settlementiliiton<sup>402</sup> omistaman opiston ensimmäisenä puheenjohtajana. Amerikkalaisten kveekarien kanssa vuonna 1951 perustettu Viitakiven kansainvälinen opisto oli tärkeä kohtaauspaikka intialaisten ja suomalaisten kulttuurivaihdon kannalta. Opiston tarkoituksena oli tarjota kansainvälistä opetusta ja yhteistyötä eri puolilta maailmaa tuleville ihmisille.<sup>403</sup> Elvi Saaren uskonnollisiin ja joogaan liitettäviin käsityksiin vaikuttivat luultavasti hänen kohtaamisensa amerikkalaisten kveekareiden kanssa. Aikanaan 1600-luvulla perustettu kveekariliike oli Englannin suurimpia vapaita uskontokuntia, joka levisi pian Euroopan mantereelle ja Yhdysvaltoihin. Suomessa kveekareiden uskonnollinen sanoma sai jalansijaa varsinaisesti vasta toisen maailmansodan jälkeen Lapin jälleenrakennuksen yhteydessä.<sup>404</sup> Kveekarit jakoivat vaatteita ja elintarvikkeita sekä auttoivat jälleenrakennustyössä ja sosiaalihuollossa, minkä vuoksi myös kveekareiden uskonnolliset näkemykset tulivat tutuiksi etenkin nuorisolle, joka osallistui vapaaehtoiisiin jälleenrakennusleireihin. Hiljalleen kveekarit alkoivat järjestää Suomessa kansainvälisiä työleirejä, joiden pohjalta syntyi myöhemmin yhteistyössä suomalaisten nuorten kanssa Kansainvälinen vapaaehtoinen työleirijärjestö. Aluksi leirit olivat kyläleirejä, mutta ne muuttuivat laitosleireiksi myöhemmin 1960-luvun lopussa. Viitakiven opistosta kehittyi yksi tällainen leirikeskus, jossa opettajina ja vierailijoina on ollut useita kveekareita Yhdysvalloista ja Englannista.<sup>405</sup> Elvi Saari osallistui Lapin jälleenrakentamistyöhön ja tutustui Suomeen saapuneisiin amerikkalaisiin kveekareihin. Myöhemmin hän toimi Viitakiven rehtorina 23 vuoden ajan eläköitymiseensä asti.<sup>406</sup>

Useimmat Saaren kirjoittamat tekstit käsittelivät joogan ja uskonnollisuuden suhdetta, suvaitsevaisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä ihmisten sekä eri uskontoperinteiden välillä. Saarelle erilaiset uskontoperinteet ja niiden tarjoamat näkökulmat olivat rikkaus. Kaikissa

---

<sup>401</sup> Holopainen Suomen Joogalehti 2/1985, 6.

<sup>402</sup> Perustamisen aikaan Settlementiliitto tunnettiin Kristillis-yhteiskunnallisena Työkeskusliittona. Repo 2011, 22.

<sup>403</sup> Repo 2011, 22.

<sup>404</sup> Heino 1997, 91–92.

<sup>405</sup> Ketola & Virtanen 2008, 94–95; Heino 1997, 90–92.

<sup>406</sup> Blomqvist Suomen Joogalehti 4/1980, 3; Hatakka et al. 1984, 8.

perinteissä toteutui jossain määrin Jumalan ilmoitus ja läsnäolo, minkä vuoksi ne ilmensivät jotain jumalallisen totuuden puolta.<sup>407</sup> Mahdollisesti kveekareiden vaikutus sekä ura kansainvälisen opiston rehtorina sekä kohtaamiset uskonnollisten ryhmittymien kanssa vaikuttivat Saaren suvaitsevaisuuden korostamiseen. Elvi Saari kertoi Joogalehdessä: ”Niissä tehtävissä, joihin olen elämässäni joutunut, ei ole ollut mahdollista sulkeutua omaan kuoreensa, vaan aina on ollut avoimesti kohdattava erilaisuuksia.”<sup>408</sup>

Kveekareiden vaikutus Elvi Saareen näkyi myös tavassa, jolla Joogaliitto teki päätöksiä. Kveekareiden organisaatio on yksinkertainen ja demokraattinen. Työkokouksissa puheenjohtajalla ei ole päätösvaltaa vaan hänen tehtävänä on sovittaa esitetyt näkökannat yhteen ja muotoilla kokouksessa syntyvä yhteistunto yhteiseksi kirjatuksi päätökseksi. Päätöksen aikaansaamiseksi ei käytetä äänestystä vaan erimielisyyden vallitessa asia jätetään kypsymään tai annetaan työryhmän soviteltavaksi.<sup>409</sup> Elvi Saaren puheenjohtajakautena syntyi liiton hallitukselle yhteistyötä ja yhteisvastuuta korostava työskentelytapa. Hallitus ei koskaan äänestänyt päätöksissään, vaan ne perustuivat hallituksen jäsenten yksimieliseen tahtoon. Asioita pohdittiin monesta näkökulmasta, jokaisella oli puheenvuoro, eikä päätöksistä tarvittu pitää äänestystä koskaan. Mahdottomilta tuntuvista ideoista luovuttiin tai sitten ne jätettiin hautumaan ja käsittely siirrettiin seuraavaan kokoukseen.<sup>410</sup>

Viitakivessä Saari tutustui joogaan. Vuonna 1953 opistolla vieraili intialainen joogaopettaja Dhiren Datta, jonka opetukset saivat myös Elvi Saaren kiinnostumaan joogasta. Joogaa alettiin opettaa Viitakivessä ensin opetusohjelman ulkopuolella vuonna 1957, ja yhdeksän vuotta myöhemmin opistossa alkoi säännöllinen kurssitoiminta.<sup>411</sup> Saari oli ensin kokenut joogan miellyttävänä kunnon, hyvänolon tunteen ja vireyden lisääjänä, mutta myöhemmin hänelle oli muodostunut kokemuksen kertyessä syvempi kuva joogasta.<sup>412</sup> Sen lisäksi, että Dhiren Dattan opetukset saivat Saaren kiinnostumaan joogasta sekä fyysisenä että henkisenä harjoitteena, intialaisen opettajan vaikutus näkyi myös Saaren suhtautumisessa joogan uskonnollisuuteen. Repo mainitsee, että Dhiren Datta oli kehottanut Saarta kytkemään joogan kristinuskoon, jotta sitä voitaisiin harrastaa omasta kulttuuriperimästä lähtien.<sup>413</sup> Elvi Saari muisteli Joogalehdessä

---

<sup>407</sup> Saari Suomen Joogalehti 3/1980, 9–10; Suomen Joogalehti 4/1985, 5–6; Saari Suomen Joogalehti 3/1984, 11; Saari Suomen Joogalehti 4/1984, 18–22, 26–28.

<sup>408</sup> Saari Suomen Joogalehti 2/1985, 3.

<sup>409</sup> Heino 1997, 91.

<sup>410</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 14, 26.

<sup>411</sup> Repo 2011, 22.

<sup>412</sup> Saari Suomen Joogalehti 2/1985, 2; Saario Suomen Joogalehti 1/1987, 15.

<sup>413</sup> Repo 2011, 34, 36–37.

Dhiren Dattan harjoittaneen sanskritinkielistä rukoilua, jota hän ei kuitenkaan liittänyt suomalaisille opettamaansa joogan. Sen sijaan Datta oli pyytänyt Saarta opettavan ohjaajalleen jonkun kristillisen rukouksen, jota Datta voisi puolestaan opettaa suomalaisille joogaoppilailleen. Saaren mukaan Viitakivellä Datan jälkeen vierailleet muut intialaiset joogaopettajat olivat noudattaneet samaa linjaa, jossa uskonnolliset ja elämäntarkoitukselliset kysymykset eivät kuuluneet opetukseen.<sup>414</sup>

Joogaliitossa Saari ei kuitenkaan ollut ainoa uskonnollinen henkilö, joka keskusteli joogan ja uskonnon suhteesta. Entinen Joogaopiston johtaja amerikkalainen teologi Bob Schader kirjoitti ja opetti uskonnon ja joogan ristiriidattomasta suhteesta.<sup>415</sup> Joogalehdessä kerrottiin Schaderin olleen Saaren rinnalla opiston henkisen perustan rakentaja, jonka työn mainingit kantoivat kauas tulevaisuuteen.<sup>416</sup> Vaikka Schader oli jo muuttanut pois Suomesta, hänen pitämiään esitelmiä julkaistiin vielä 1980-luvulla.<sup>417</sup> Joogaliiton piiristä löytyi myös muita kristillisen vakaumuksen omaavia henkilöitä, joiden uskonnollisuus välittyi heidän kirjoituksissaan. Teologi Maija Salenius-Hatakka oli tullut Elvi Saaren houkuttelemana Joogaopistolle pitämään kursseja, joissa tarkoituksena oli keskustella asioista joogan ja Raamatun pohjalta. Uskontoa ja joogaa käsitteleviä kursseja järjesteltiin Joogaopistolla noin viiden vuoden ajan, vaikka osallistujia niillä oli vain 10–15.<sup>418</sup>

Vaikka uskonnollisten joogaharjoittajien käsitys joogasta pohjautui harjoittajien aitoihin kokemuksiin joogasta kristinuskoa tukevana käytännöllisenä menetelmänä, Joogaliiton tapa korostaa kristinuskon ja joogan ristiriidattomuutta saattoi hyvinkin johtua evankelisluterilaisen kirkon varauksellisesta suhtautumisesta joogaa kohtaan. Kun jooga ymmärrettiin kristinuskon harjoittamisena, kirkon suhtautuminen joogaa kohtaan lieventyi. Kristinuskon ja joogan välistä kuilua pyrittiin kaventamaan aktiivisesti, ja ennakkoluulojen lieventämiseksi sekä väärinymmärryksien oikaisemiseksi liitto hakeutui yhteistyöhön paikallisten toimijoiden sekä uskonnollisten edustajien kanssa.<sup>419</sup>

Saarijärven pastorin Paavo Räsäsen kirjoitus Joogalehdessä vuonna 1986 paljastaa, että vielä useita vuosia Joogaopiston toiminnan aloittamisen jälkeen paikallinen kirkkoherra suhtautui varauksella joogaan. Ennakkoluulot olivat hälventyneet ajan saatossa, ja Räsäsen käsityksiä

---

<sup>414</sup> Saari Suomen Joogalehti 2/1985, 2.

<sup>415</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 16.

<sup>416</sup> Suomen Joogalehti 3/1985, 9.

<sup>417</sup> Schrader Suomen Joogalehti 4/1981, 13–18; Schrader Suomen Joogalehti 4/1982, 5–9; Schrader Suomen Joogalehti 3/1983, 35–39.

<sup>418</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 19.

<sup>419</sup> Suomen Joogalehti 1/1980, 36.

olivat lieventäneet keskustelut Elvi Saaren kanssa sekä se, että Saarijärven opistoa oli ollut johtamassa pastori Robert Schrader. Ilmeisesti kristillinen suvaitsevaisuus ja kunnioitus muita ihmisiä kohtaan olivat saaneet pastorin hyväksymään joogan toiminnan seurakunnassaan. Pastori Räsänen totesi: ”Vaikka olenkin henkilökohtaisesti sitä mieltä, että läski on paras vihannes, suon toki kasvisruuasta pitävälle siitä nauttimisen.” Räsänen koki kuitenkin hindulaisuuden olevan vaarallinen muita uskontoja itseensä sulattava uskonto, minkä vuoksi hän ei voinut hyväksyä mantrojen käyttöä, jos niissä oli kyse hindujumalien palvonnasta.<sup>420</sup>

Saarijärven kirkkoherran epäilyjen hälveneminen oli merkittävä todistusaineisto sille, että joogaa saivat harrastaa myös ne, joille kristinusko oli merkittävä osa elämää. Kirkon suopeat kannanotot julkaistiin lehdessä, mikä oli viesti joogaa harrastavalle kristitylle, ettei omassa joogaharrastuksessa ollut kyse uskonnollisesta harhaoppisuudesta. Joogan harrastamiselle oli ainakin jossain määrin saatu siunaus myös uskonnollisten auktoriteettien parissa. Räsänen teksti oli esimerkki myös siitä, että joogaa vastustavat henkilöt voitiin vakuuttaa suhtautumaan joogaan suopeammin. Onnistunut yhteistyö ja uskonnollisten edustajien näkemykset, joissa joogaa, jos ei aivan hyväksytty, niin ainakin siedettiin, oli merkki joogan hyväksynnästä osana suomalaista kulttuuria.

Räsänen tekstissä tulee esille myös Joogaopiston entisen johtajan Bob Schaderin ja Elvi Saaren kristillisen vakaumuksen merkitys ennakkoluuloja murtavana tekijänä. Elvi Saaren, Bob Schaderin sekä Salonius-Hatakan kaltaisten uskonnollisten joogaharjoittajien sekä teologien merkitys liiton toiminnassa oli tärkeää erityisesti kristillisestä piireistä nousevien ennakkoluulojen lieventämiseksi joogan varhaisempien vuosien aikana. Suomen Joogaliiton historiikissa kerrotaankin, että Elvi Saaren kuoltua teologi Maija Salonius-Hatakkaan liitettiin uusia toiveita, sillä Joogaliiton hallitukselta puuttui linkki kirkkoon. Historiikissa myös kerrotaan, että teologia ei tosin enää siinä vaiheessa tarvittu niin paljon kuin aikaisemmin ”tyynnyttämään laineita, joita nousi kristillisten piirien nähdessä joogan vieraan uskonnon airueksi”. Teologia kaivattiin pikemminkin tuomaan hallituksen työskentelyyn omat näkökulmansa. Salonius-Hatakka kirjoitti Joogalehteen, kun siihen haluttiin kirjoituksia uskonnosta ja joogasta, ihmisestä ja ihmisenä elämisestä.<sup>421</sup>

Luterilaisen kirkon suhtautuessa joogaan epäilevästi, uskonnollinen hyväksyntä suomalaiselle joogalle löytyi ortodoksisesta kirkosta. Uskonnollisille joogan harrastajille ortodoksisesta

---

<sup>420</sup> Räsänen Suomen Joogalehti 2/1986, 12.

<sup>421</sup> Suomen Joogaliitto ry 2010, 19.

kirkosta muodostui hengellinen auktoriteetti ja merkittävä tuki, josta haettiin vahvistusta sille, etteivät joogan harrastaminen ja uskonnollinen elämäntapa olleet ristiriidassa keskenään. Joogalehden mukaan ortodoksisen kirkon näkemys oli, ettei millään uskonnollisella tai aatteellisella perinteellä ollut totuuden monopolia. Joogaharrastajia ja ortodoksista kirkkoa nähtiin yhdistävän samat tehtävät. Molemmat välittivät omalla tavallaan ihmisille jotain Jumalan totuudesta sekä edistivät ihmisen henkistä kasvua. Lehdessä kerrottiin ortodoksisen kirkon pitävän joogaohjaajiin työkavereina eikä kilpailijoina.<sup>422</sup>

Toinen merkittävä tekijä yhteistyökumppanin hakemiselle ortodoksisesta kirkosta oli se, että joogan ja ortodoksisen opin nähtiin yhdyntyvän toisiinsa. Joogalehdessä julkaistiin joogaa ja ortodoksista uskoa yhdistäviä kirjoituksia. Niissä käsiteltiin muun muassa ortodoksisen kirkon näkemystä erilaisista henkisistä ja hengellisistä teistä, joiden kautta yhteys Jumalaan oli saavutettavissa. Tämä yhtyi uskonnollisten joogaajien käsityksiin joogasta yhtenä tienä Jumalan läheisyyteen. Lisäksi ortodoksisuudesta oli löydettävissä joogaharrastajien näkemys ihmisen jumalallisuudesta. Ortodoksisen kirkon mukaan ihminen oli luotu Jumalan kuvaksi ja ikoniksi, minkä vuoksi jokaisessa ihmisessä oli jotakin Jumalasta.<sup>423</sup> Näiden lisäksi ortodoksisesta mietiskelystä ja rukousperinteestä löytyi joogaa vastaava länsimainen traditio, jolloin ajatus meditaatiosta tienä Jumalan läheisyyteen menetti vierauden tuntua. Lehdessä julkaistiinkin erilaisia meditaatioperinteitä käsittelevä kirjoitus, jossa arkkimandriitta Ambrosius kertoi näkemyksestään, että erilaisilla meditaatiomuodoilla oli mahdollisesti yhteyksiä toisiinsa. Arkkimandriittaa kuitenkin totesi, että aihe oli arka ortodoksille kirkolle, minkä vuoksi hän kertoi puhuvansa vain omasta puolestaan.<sup>424</sup>

Suomen ortodoksisen kirkon suopea suhtautuminen joogan harjoittajia kohtaan johti yhteistyön rakentamiseen. Joogaliitto järjesti säännöllisesti Heinävedellä sijaitsevassa Valamon luostarissa talvi- ja syyspäiviä.<sup>425</sup> Vierailut Valamossa olivat suosittuja, ja niiden osallistujamäärät vaihtelivat 150 ja 250 hengen välillä.<sup>426</sup> Luostarissa ei järjestetty asanaharjoituksia, vaan joogaharrastajat osallistuivat valikoiden luostarin järjestämiin

---

<sup>422</sup> Suomen Joogalehti 4/1984, 10; Salokangas Suomen Joogalehti 3/1988, 12.

<sup>423</sup> Toivanen Suomen Joogalehti 2/1984, 11; Helsingin metropoliitta Johannes Suomen Joogalehti 3/1984, 2–3.

<sup>424</sup> Suomen Joogalehti 1/1988, 6.

<sup>425</sup> Joogaliiton syyspäivät- ja seminaarit järjestettiin Uudessa Valamossa vuonna 1984, 1985 sekä 1987. Vuonna 1989 Valamossa järjestettiin liiton vuosikokous- sekä talvipäivät. Suomen Joogaliitto ry 2010, 114–115.

<sup>426</sup> Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 2; Suomen Joogalehti 3/1984, 43; Suomen Joogalehti 2/1985, 39; Suomen Joogalehti 3/1985, 40; Suomen Joogalehti 4/1987, 35; Suomen Joogalehti 4/1984, 9.

kirkkotilaisuuksiin, kuten aamurukouksiin ja liturgiaan sekä jumalanpalveluksiin.<sup>427</sup> Vierailuiden aikana luostarin ja Joogaliiton edustajat pitivät luentoja, jotka käsittelivät muun muassa ortodoksisesta uskonnollisuutta ja sen yhteneväisyyksiä joogan kanssa.<sup>428</sup> Valamossa pidettyjä luentoja julkaistiin jälkikäteen Joogalehdessä, jolloin ne tavoittivat laajemman yleisön. Yhteistyö laajeni myös Valamossa pidettyjen vierailuiden ulkopuoliseen toimintaan. Helsingin metropoli Johannes vieraili puhumassa yhteydestä ja vastuusta sekä ortodoksisesta ihmiskäsityksessä Joogaliiton talvipäivillä vuonna 1984.<sup>429</sup> Ortodoksisen kirkon arkkipiispa Johannes puolestaan vieraili Joogaopistolla vihkimässä opiston uuden savusaunan.<sup>430</sup> Joogaliiton järjestämien vierailujen lisäksi Joogalehdessä mainostettiin Heinäveden kansalaisopiston joogakerhon järjestämiä hiljentymisen viikonloppuja, joita pidettiin Valamossa vuosina 1983, 1985 sekä 1986.<sup>431</sup> Joogaharjoittajat osallistuivat innokkaasti näille kursseille, joista kirjoitettiin myös Joogalehteen. Vuonna 1980 osallistujia paikalla oli 50. Vuonna 1984 paikalla kerrotaan olleen noin 80 henkeä.<sup>432</sup>

Valamoon saapui myös ulkomaalaisia joogafilesofiaan sekä uskonnollisuuteen perehtyneitä opettajia ja luennoitsijoita, jotka luennoivat uskonnon ja joogan suhteesta. Merkittävässä roolissa olivat Unionissa vaikuttaneet isä Dupuis sekä Carl Keller, joihin suomalaiset olivat tutustuneet Zinalissa. Ensimmäisen kerran Joogalehdessä uutisoitiin isä Dupuis'n saapumisesta Suomeen vuonna 1984, jolloin hänen piti tulla luennoimaan Helsingin yliopistoon ja vierailemaan Joogaopistoon. Isä Dupuis joutui kuitenkin perumaan matkan sairastumisen vuoksi. Hän saapui Valamon luostarissa pidetyille syyspäiville seuraavana vuonna, jolloin hän piti kaksi luentoa. Aiheet käsittelivät länsimaisen ihmisen henkisiä juuria sekä kohtaamista yli uskonnollisten raja-aitojen.<sup>433</sup> Vuosikymmenen loppupuolella Lausannen yliopiston uskontotieteen professori Carl A. Keller saapui Valamon talvipäiville Joogaliiton kutsusta. Joogalehdessä korostettiin Dupuis'n ja Kellerin laajaa tietämystä ja perehtyneisyyttä länsimaiseen sekä itämaiseen uskonnollisuuteen, ja heitä kuvattiin taitavina luennoitsijoina sekä miellyttävinä persoonina.<sup>434</sup>

---

<sup>427</sup> Keinonen Suomen Joogalehti 1/1980, 31; Laitamo Suomen Joogalehti 2/1989, 3; Suomen Joogalehti 3/1984, 42.

<sup>428</sup> Esim. Valamon syysjoogapäivillä 1987 pidetyllä luennolla arkkimandriitta Ambrosius pohti rukouksen ja mietiskelyn yhtäläisyyksiä. Suomen Joogalehti 1/1988, 2–7.

<sup>429</sup> Helsingin metropoliitta Johannes Suomen Joogalehti 3/1984, 2–3.

<sup>430</sup> Koistinen & Koistinen Suomen Joogalehti 3/1989, 34.

<sup>431</sup> Suomen Joogalehti 1/1983, 39; Suomen Joogalehti 1/1985, 43; Suomen Joogalehti 1/1986, 40.

<sup>432</sup> Keinonen Suomen Joogalehti 1/1980, 31; Lampinen Suomen Joogalehti 3/1984, 40–42.

<sup>433</sup> Suomen Joogalehti 2/1984, 33; Suomen Joogalehti 2/1985, 39; Suomen Joogalehti 3/1985, 41.

<sup>434</sup> Suomen Joogalehti 2/1984, 33; Kopu Suomen Joogalehti 4/1988, 40–41.

Ulkomaisten opettajien vierailut koettiin merkittävinä tapahtumina erityisesti kristillisten joogaharrastajien keskuudessa. Joogalehdessä kerrottiin, että Dupuis'n ja Kellerin kautta olisi mahdollisuus saada oikeaa tietoa joogan suhteesta uskontoihin ja erityisesti kristinuskuun. Luennoitsijoilta saatu tieto oli hyvin tärkeätä ja vapauttavaa, ainakin niille joogan harrastajille, joiden lähiympäristössä pelättiin joogan mukana salakuljetettavan hindu-uskontoa Suomeen.<sup>435</sup> Ilmeisesti molempien luennoitsijoiden tieteellinen tausta, vakaa kristillinen usko sekä syvälinen perehtyminen itämaiseen uskonnollisuuteen vakuuttivat suomalaiset siitä, että saatu tieto oli oikeaa eikä vain kahden ihmisen näkemys joogan ja uskonnollisuuden suhteesta.

Ulkomaiset opettajat vahvistivat suomalaisten parissa vakiintuneita käsityksiä joogan ja uskonnollisuuden suhteesta. Elvi Saaren tavoin Dupuis korosti oman uskonnollisen perustan vakauden merkitystä tutustuttaessa muihin uskontoperinteisiin. Dupuis'n mukaan kristityn oli tärkeä muistaa oma kristillinen uskonsa keskustellussaan muiden uskontojen kanssa. Vahvasti omaan uskontoperinteeseensä sitoutunut ihminen pystyi oppimaan myös muista uskontoperinteistä. Dupuis'n luennolla tuli esille myös Joogaliitossa vakiintunut käsitys, jonka mukaan eri uskontoperinteet yhtyivät toisiinsa ja erosivat vain nimityksillään. Kyseisellä luennolla Dupuis käsitteli mystistä kokemusta, jonka elementit hän näki samanlaisina kaikissa uskontoperinteissä. Kaikki puhuivat hiljaisuudesta, pimeydestä, jonka takaa Jumala ilmaisi itsensä ja jossa ihminen yhtyi täydellisesti Jumalaan. Vaikka eri traditioiden sisällä käytettiin erilaisia nimityksiä ja tapoja kuvaamaan mystistä kokemusta, lopulta kyse oli kuitenkin samasta asiasta. Esimerkiksi hindutraditiossa puhuttiin täydellisestä yhtymisestä Brahmanin, Suuren hengen kanssa, kun taas kristillisessä traditiossa kyseessä oli täydellinen yhtyminen ja kahdentuminen mystikon ja Jumalan välillä.<sup>436</sup>

Kiehtovan lisämausteen suomalaisille tarjosi kuitenkin Dupuis'n näkemys, jossa Jeesus esitettiin joogina. Valamossa isä Dupuis esitti näkemyksiä, joiden perusteella Jeesusta voitiin pitää kristillisen joogan lähteenä ja sen perustajana sekä ensimmäisenä, suurimpana joogina. Jeesus oli ollut joogien kaltainen askeetikko, joka oli täysin keskittynyt Jumalan valtakunnan asiaan ja sen tulemiseen. Tämän lisäksi Jeesuksesta kertovissa ihmekertomuksissa kuvailtiin Jeesuksen erikoisvoimia, joita Dupuis vertasi siddheihin, joita joillakin joogeilla oli joogasutrien mukaan. Kuitenkin Jeesus ei tehnyt koskaan ihmetöitä itsensä takia, vaan auttaakseen muita, mikä erotti Jeesuksen mystisistä ja salaperäisistä joogeista.<sup>437</sup> Dupuis'lle

---

<sup>435</sup> Valanne Suomen Joogalehti 1/1989, 15.

<sup>436</sup> Isä Dupuis Suomen Joogalehti 4/1986, 6–11.

<sup>437</sup> Isä Dupuis Suomen Joogalehti 4/1985, 14–20.



jooga oli ensisijaisesti hengellistä etsintää, jonka malli ja päämäärä oli Jeesus. Dupuis'n mukaan jooga keskittyy ihmiseen itseensä, mutta loppujen lopuksi joogaaja etsi joogan avulla yhteyttä Jumalaan ja aitoa uskonnollista kokemusta. Inhimillinen Jeesus oli keskittymisen kautta löytänyt hiljalleen yhteyden Jumalaan, ja Jumalan valtakunta murtautui hänen lävitsensä maailmaan hengen keskittymisen kautta. Sen vuoksi Jeesus näyttäytyi myös roolimallina kristitylle joogaharjoittajalle, joka etsi yhteyttä Jumalaan. Dupuis'lle joogan harjoittaminen oli hyvä asia, kun jooga käytettiin hengelliseen etsintään. Hän ei pitänyt aitona joogana sellaista joogaa, jossa tavoiteltiin ainoastaan hyvinvointia. Niitä, jotka tulivat etsimään joogasta hyvää terveyttä ja mielenrauhaa, olisi autettava oman todellisen identiteetin löytämiseen, joka johtaisi myös Jumalan löytämiseen.<sup>438</sup>

Dupuis'n näkemyksessä kristillisen uskonnon merkitys korostui entisestään, kun Jeesus asetettiin joogaajan roolimalliksi ja aito kristillinen jooga määriteltiin uskonnollisen yhteyden etsinnäksi. Ilmeisesti tästä syystä Dupuis'n luennot tekivät suuren vaikutuksen kuulijoihin. Paikalla ollut Eila Aulanko jakoi tuntemuksiaan luennosta Joogalehdessä: ”Kun joku puhuu oikein suuria asioita, kuten hän, niin on kuin päästä huimasi – on sekä vapautunut että hengästynyt olo tuolla pään sisällä.”<sup>439</sup> Lehdessä kaksi Joogaliiton kristillisen linjan edustajaa, Maija Hatakka ja Aino Seppälä, ylistivät isä Dupuis'ta hengen syvyydestä sekä avarakatseisuudesta, jota oman kirkon piirissä ei ollut kohdattu. Kiitosta saivat myös näkemykset, joissa korostui oman hengellisen identiteetin merkitys muita uskontoperinteitä kohdattaessa. Tämä vahvisti Elvi Saaren opettamaa näkemystä, että ennen kiinnostumista vieraista uskonnoista, olisi tutustuttava perusteellisesti omaansa. Vaikka jooga oli vieraan kulttuurin ja uskonnon parissa syntynyt menetelmä, se saattoi johtaa syvemmälle ja rikkaampaan yhteyteen omien hengellisten juurien kanssa.<sup>440</sup>

Vuosikymmenen lopulla Suomeen saapuneen Carl A. Kellerin ajatuksissa toistui sama teema kuin Dupuis'n luennoilla. Uskollisuus omalle kulttuurille oli ensisijaisen tärkeää. Sen lisäksi Keller löysi yhtymäkohtia intialaisen ja kristillisen uskonnollisuuden välillä. Keller käsitteli luennollaan mystiikan lisäksi uskontojen välisiä yhteneväisyyksiä, eikä hän nähnyt kristinuskon sovitusopin ja intialaisen karmanlain välillä ristiriitaa. Yllättäen Keller kuitenkin arvotti erilaiset uskontoperinteet, ja hänen näkemyksestään heijastui käsitys kristillisen uskonnollisuuden paremmuudesta. Hän kertoi intialaisen hurskaan ihmisen kärsivän karmasta,

---

<sup>438</sup> Saario Suomen Joogalehti 1/1986, 31–32; Isä Dupuis Suomen Joogalehti 4/1985, 14–20.

<sup>439</sup> Aulanko Suomen Joogalehti 4/1985, 13–14.

<sup>440</sup> Hatakka & Seppälä Suomen Joogalehti 4/1986, 12–14.

joka toi paljon hättää ja tuskaa. Tästä kärsimyksestään intialainen pyrki vapautumaan erilaisten rituaalien kautta varmistaakseen, ettei hänen tarvitse syntyä uudelleen. Kristitty puolestaan on saanut vastaanottaa Kristuksen sovituskouluksen kautta sen mitä intialainen etsii. Kristitylle ikuinen elämä ja iäinen olemassaolo Jumalan kanssa on luvattu Kristuksen kautta.<sup>441</sup>

Sekä isä Dupuis että Carl Keller tulkitsivat joogaa kristillisessä kontekstissa, mikä sopi luontevasti osaksi Joogaliiton uskonnollista linjaa, jossa jooga nähtiin keinona toteuttaa omaa uskonnollisuutta. Näiden kahden ulkomaisen opettajan näkemyksien kautta vahvistettiin käsitystä siitä, että omat juuret olivat erityisen tärkeitä muistaa, vaikka itämaisestä uskontoperinteestä voitiin ammentaa vaikutteita. Toisaalta molemmat näkivät joogan ensisijaisen päämäärän löytyvän yhteyden tavoittelusta kristilliseen Jumalaan.

---

<sup>441</sup> Kopu Suomen Joogalehti 4/1988, 40–41; Suomen Joogalehti 3/1989, 2–5.

## 6 Päätelmät

Jooga oli 1980-luvulla Suomessa suhteellisen uusi ilmiö ja siihen liittyi voimakasta vastustusta ja ennakkoluuloja, minkä vuoksi se joutui hakemaan paikkaansa yhteiskunnassa. Nykyään jooga harvemmin käsitetään uskonnollisuuden harjoittamisena, mutta asia oli toisin vielä 1980-luvulla, jolloin joogan pelättiin vierastuttavan suomalaisia omasta kulttuuriperimästään ja ohjaavan heidät ”väärauskoisuuden” puolelle. Vaikka länsimaissa tunnetuksi tullut moderni jooga oli hyvin pitkälle irtautunut siitä joogasta, mitä oli harjoitettu intialaisen uskonnollisuuden kontekstissa, käsitys joogan uskonnollisuudesta kuitenkin eli vahvana suomalaisten mielikuvissa. Tehdäkseen selkeän eron joogan ja itämaisen uskonnollisuuden välille, Suomen Joogaliitto koki tehtäväkseen kehittää joogasta muotoa, joka soveltuisi suomalaiselle joogan harrastajalle ja suomalaiseen yhteiskuntaan.

Sodan jälkeisessä Suomessa Joogaliitto toimi uudenaikaisessa uskonnollisessa ympäristössä, jossa oli alkanut viritä erilaisia uskonnollisia liikkeitä. Osalla näistä liikkeistä oli yhtymäkohtia joogaan ja merkitystä joogan tunnettavuuden lisäämisessä Suomessa. Suomalaisen uskonnollisuuden moninaistuminen vaikutti myös siihen, miten Suomen Joogaliitto määritteli oman opetuksensa. Joogaliiton tavoitellessa laajempaa ja yleistä hyväksyntää joogalle, se pyrki erottautumaan muista ajan liikkeistä, jotka opettivat ja tulkitsivat joogaa omista uskonnollista ja aatteellisista näkökulmistaan. Joogaa kohtaan ilmenneet ennakkoluulot johtivat joogan terveydellisten vaikutuksien korostamiseen. Terveydellisten hyötyjen korostaminen ei ainoastaan irrottanut joogaa sen uskonnollisfilosofisesta taustasta vaan myös erotti selkeästi Joogaliiton opetuksen erilaisista itämaista uskonnollisuutta edustavista liikkeistä ja kristinuskoa kritisoivista aatevirtauksista, joihin suhtauduttiin epäilevästi tai negatiivisesti. Joogaliiton valitsema linja toteuttaa joogaa terveydellisenä menetelmänä oli keino vastustaa ennakkoluuloja sekä sopeuttaa jooga suomalaiseen kulttuuriin mutta myös keino viedä eteenpäin joogan harjoittamista Suomessa. Joogasta haluttiin luoda vakavasti otettava harrastus, mikä näkyi Suomen Joogaliiton yhteydessä toimivan Joogaterapiayhdistyksen toiminnassa.

Joogaliiton työtä joogan sopeuttamisessa Suomeen palveli myös joogan määrittelemisen uskonnosta riippumattomaksi menetelmäksi. Joogan määrittelemisen uskonnottomaksi sekä joogaan liittyvien hindulaisten piirteiden riisuminen teki väitteet hindulaisuuden levittämisestä perusteettomiksi. Suorat yhteydet hindulaisuuteen pyrittiin peittämään ja pesäero

hindulaisuuteen sekä niitä edustaviin liikkeisiin haluttiin tehdä. Huolimatta siitä, että Joogaliitto pyrki vakuuttamaan opettamansa joogan olevan uskonnosta riippumatonta, Suomen Joogalehdessä ilmenevät käsitykset heijastelivat sitä, että joogassa oli kyse muustakin kuin vain fyysisestä harjoitteesta. Joogaliiton opettamassa joogassa on havaittavissa elementtejä, joita voidaan perustellusti mieltää uskonnolliseksi tai henkiseksi. Suomen Joogaliiton 1980-luvulla opettama suomalaistettu jooga sai hyvinkin uskonnollisia piirteitä, jotka liittyvät ensisijaisesti kristinuskon perinteeseen.

Joogan tulkitseminen kristinuskon lävitse auttoi myös ennakkoluulojen vähentämiseen erityisesti kristillisissä piireissä. Toisaalta muutamien henkilöiden kohdalla joogan tulkitsemisessa kristinuskon lävitse oli kyse tiettyjen joogaharjoittajien henkilökohtaisesta maailmankatsomuksesta. Joogaharjoittajilla oli myös aito kokemus siitä, että jooga oli rikastanut hengellistä elämää tuoden siihen kokemukseen perustuvaa henkisyttä. Kyse oli lopulta sekä tarpeesta sopeuttaa jooga suomalaiseen yhteiskuntaan että hyväksynnän saamista omalle joogaharrastukselle, jonka nähtiin olevan ristiriidassa evankelis-luterilaisen uskonnollisuuden kanssa. Joogaliiton tapa tulkita jooga keinona toteuttaa omaa uskontoaan mahdollisti joogan harrastamisen myös vankan kristillisen vakaumuksen omaaville henkilöille. Suomen Joogaliiton onnistui vaikuttamaan joogan laajempaan hyväksyntään omalla linjauksellaan, joka pyrki erottamaan joogan intialaisesta uskonnollisesta kontekstista ja suodattamaan sen oppeja kristinuskon lävitse.

Suomalaisessa joogatulkinnassa ei ollut kyse ainoastaan tietyn rajatun yhteisön edustamista ja paikallisesti syntyneistä käsityksistä, vaan näiden käsityksien lähteenä oli 1800–1900-luvuilla Intiassa syntynyt joogatulkinta. Joogan erottaminen sen kulttuurillisista juurista ja itämaisestä uskonnollisuudesta, sekä sen tulkinta terveydellisenä menetelmänä oli merkittävien 1800- ja 1900-luvuilla vaikuttaneiden joogan uudelleentulkitsijoiden vaikutusta. Heidän käsityksensä joogan luonteesta, menetelmistä, päämääristä sekä soveltuvuudesta elivät joogayhteisöjen sisällä, ja siirtyivät eteenpäin gurujen oppien, tekstien, kirjojen, joogaharrastajien sekä koulujen kautta. Suomen Joogaliitto oli 1980-luvulle tullessa omaksunut kansainvälisesti vallinneita joogakäsityksiä osaksi omaa opetustaan. Erilaiset käsitykset joogasta uskonottomana, terveydellisenä sekä terapeuttisena menetelmänä olivat muodostuneet osaksi joogaa jo Intiassa, ja mahdollistaneet joogan leviämisen länsimaihin.

Monet joogaan liitettävät käsitykset olivat muuntautuneet luonnolliseksi osaksi joogaa jo ennen 1980-lukua. Liitto ammensi opettamaansa joogaan intialaisten opettajien länsimaistuneita

käsityksiä sekä länsimaisten joogaopettajien tulkintoja, jotka soveltuivat liiton alkuaikoinaan omaksumaan linjaukseen. Suomen Joogaliiton liityttyä Joogaunioniin ja osaksi laajempaa joogaverkostoa tietyt jo omaksutut käsitykset joogasta saivat varmennuksen siitä, että liitto oli oikeassa oman joogatulkinnansa suhteen. Erilaiset Unionista Suomeen saapuneet joogan auktoriteetit toistivat samaa sanomaa: Jooga oli uskonnosta ja kulttuurista riippumaton menetelmä, ja siten hyödyllinen jokaiselle yksilölle erityisesti sen terveydellisten vaikutuksien vuoksi.

Kuten modernissa joogassa yleensä, Suomessa harjoitettavan joogan ensisijaisena päämääränä ei ollut uudelleensyntymisen kierrosta vapautuminen, vaan jooga sopeutui 1980-luvun suomalaiseen yhteiskuntaan ja siinä elävien ihmisten tarpeisiin. Suomen Joogaliiton tulkinta suomalaisesta joogasta kuitenkin mahdollisti joogan harjoittamisen yksilöllisistä lähtökohdista. Jooga oli keino, jonka avulla yksilön paransi omaa elämäänsä – oli kyse sitten terveydestä, elämänlaadusta tai yhteydestä Jumalaan. Joogalla ei tavoiteltu ainoastaan yhtä päämäärää, vaan sille asetettiin erilaisia tavoitteita, jotka puolestaan palvelivat lukuisia erilaisia ihmisiä. Nämä rinnakkain eläneet käsitykset toimivat keinoina sopeuttaa jooga suomalaiseen yhteiskuntaan, mutta myös mahdollistivat joogan harjoittamisen jokaisen joogaajan omista uskonnollisista sekä maailmankatsomuksellisista lähtökohdista. Näitä erilaisia päämääriä yhdisti kuitenkin se, että jooga tarjosi harjoittajalleen uudenlaisen lähestymistavan terveyteen ja uskuntoon sekä yleisesti elämään.

On kuitenkin huomioitava, että 1980-luvulla suomalainen joogaharrastus ei ollut murtautunut vielä valtavirran suosioon, minkä vuoksi joogaan liitetyt käsitykset tavoittivat vain pienen joukon suomalaisia. Lisäksi Suomen Joogaliitto ja sen toiminnassa aktiivisesti mukana olleet henkilöt edustivat myös omalta osaltaan pientä joukkoa joogaa harrastaneista suomalaisista. Kyse oli kuitenkin joogaajien ydinjoukosta, asialleen omistautuneista henkilöistä, joille joogasta oli muodostunut merkittävä osa elämää. Joogaliitto ja sen ympärille kehittyneet rakenteet sekä laaja verkosto kuitenkin toimivat merkittävänä foorumina, jonka kautta erilaiset joogaan liitettävät käsitykset välittyivät joogaharjoittajalta toiselle.

## 7 Lähteet ja tutkimuskirjallisuus

### I PAINETUT LÄHTEET

Suomen Joogaliiton julkaisusarjassa ilmestyneet teokset 1980–1989

Hatakka, Maija & Isotalo, Aino & Koistinen, Eeva & Saari, Elvi & Valtonen, Liisa & Ulla Vuopala & Orvokki Venna. *Löysin – Etsin. Puheenvuoroja joogasta ja kristinuskosta*. Suomen Yogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 13, Saarijärvi: Offset-pojat, 1984.

Holopainen, Eeva-Kaarina. *Jooga ja inhimillinen kasvu*. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 17. Saarijärvi: Offset-pojat, 1988.

Holopainen, Eeva-Kaarina & Koistinen, Eeva & Suvanto, Leila & Valanne, Kirsti. *Joogan perusteet I*. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 15. Saarijärvi: Offset-pojat, 1987.

Holopainen, Eeva-Kaarina & Saari, Elvi & Suvanto, Leila & Valanne, Kirsti (toim.), *Jooga Suomessa II. Jooganharjoittajan ja -ohjaajan opas*. Suomen Yogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 14. Saarijärvi: Offset-pojat, 1985.

Saari, Elvi & Holopainen, Eeva-Kaarina & Suvanto, Leila (toim.), *Jooga Suomessa I. Jooganohjaajan opas*. Suomen Yogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 12. Saarijärvi: Offset-pojat, 1983.

Suomen Joogalehti 1/1980–4/1989

Suomen Joogalehden artikkelit, joissa kirjoittaja on mainittu:

Aulanko, Eila, ”Mieli viipyy Valamossa”, *Suomen Joogalehti* 4/1985, 12–14.

Aulanko, Eila, ”Muisteluksia 70-luvulta”, *Suomen Joogalehti* 2/1988, 11–12.

Blitz, Gérard, ”Hathajooga on keino I”, *Suomen Joogalehti* 4/1986, 2–5.

Blomqvist, Kirsti, ”Esko täyttää vuosia”, *Suomen Joogalehti* 4/1980, 2–4.

Blomqvist, Kirsti, ”Kahdeksan portaan tie: Asana”, *Suomen Joogalehti* 3/1983, 6–7.

Blomqvist, Kirsti, ”Rakas Esko”, *Suomen Joogalehti* 3/1985, 5–6.

Blomqvist, Kirsti, ”Rentoutus”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 6.

Blomqvist, Kirsti, ”Jooga ja sairaus”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 24–27.

Blomqvist, Kirsti, ”Hallituksen puheenvuoro”, *Suomen Joogalehti* 3/1988, 8–9.

Blomqvist, Kirsti, ”Jooga elämäkokemuksena”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 6–8.

Desikachar, Sri, ”OM-sanan merkitys ja käyttö”, *Suomen Joogalehti* 2/1984, 28–30.

Görstrand, Marika & Lampén, Anni & Pulli, Anja & Rapakko, Irene & Särkkä, Sylvi, ”Joogan laajat mahdollisuudet: Eri joogalajien eheyttäviä аспектеja”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 13–16.

Harju, Riitta, ”Fysioterapia ja jooga”, *Suomen Joogalehti* 4/1985, 24–31.

Hatakka, Maija, ”Yksin kasvaminen”, *Suomen Joogalehti* 2/1985, 12–16.

Hatakka, Maija, ”Rentoutuminen ja armo”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 7–9.

- Hatakka, Maija, ”Eläkkeelle valmistautujan mietteitä”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 11–13.
- Hatakka, Maija & Seppälä, Aino, ”Isä Dupuisin luennon herättämiä ajatuksia ’Sydämessä viriää toivo’”, *Suomen Joogalehti* 4/1986, 12–14.
- Heikinheimo, Märta, ”Hallituksen puheenvuoro”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 31–33.
- Heikinheimo, Märta, ”Joogan ohjaaminen aikuiskasvatuksen näkökulmasta”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 17–19.
- Helsingin metropoliitta Johannes, ”Yhteys ja vastuu”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 2–8.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Jooga on vakava ja iloinen harrastus”, *Suomen Joogalehti* 3/1981, 10–13.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Asanoita ja muinaisen Kreikan suurta historiaa”, *Suomen Joogalehti* 3/1981, 34–36.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Syyspäivät Punkaharjulla”, *Suomen Joogalehti* 4/1981, 22–25.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Rakkaat lukijat” *Suomen Joogalehti* 1/1982, 1 [Pääkirjoitus].
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Jooga tunti: Kun selkä on lukossa”, *Suomen Joogalehti* 4/1983, 32–35.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Rakkaat lukijat!”, *Suomen Joogalehti* 1/1984, 1 [Pääkirjoitus].
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Irenen jooga on täynnä elämää”, *Suomen Joogalehti* 1/1984, 30–32.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Joogaloma Englannissa”, *Suomen Joogalehti* 4/1984, 40–42.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Puheenjohtaja: Soilikki Suntola Helsingin Yogayhdistys”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 26–28.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Kun Esko kutsuttiin kunniajäseneksi”, *Suomen Joogalehti* 2/1985, 5–7.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Kerhoja ja puheenjohtajia: Kun Kirstiä vietiin”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 28–30.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Uutta kirjallisuutta: Elisabeth Haich: Vihkimys”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 38–39.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Suomen joogalehti 20 vuotta”, *Suomen Joogalehti* 2/1988, 3–5.
- Holopainen, Eeva-Kaarina, ”Jooga ja tiedottaminen”, *Suomen Joogalehti* 3/1988, 2–5 [Suomen Joogalehden 20-vuotisjuhlissa pidetty esitelmä].
- Ikkala, Ilta, ”Parempi tuntemus lisää lämpöä suhteisiin”, *Suomen Joogalehti* 2/1986, 14–16.
- Isotalo, Aino, ”Mitä jooga antaa tavalliselle joogan harrastajalle?”, *Suomen Joogalehti* 1/1984, 29.
- Isä Dupuis, ”Jeesus kristillisen joogan lähteenä”, *Suomen Joogalehti* 4/1985, 14–20.
- Isä Dupuis, ”Kohtaaminen yli uskonnollisten raja-aitojen”, *Suomen Joogalehti* 4/1986, 6–11 [Syyspäivillä 1985 pidetty luento].
- Iyengar, B. K. S., ”Kahdeksan portaan tie: Satya – Santocha”, *Suomen Joogalehti* 2/1982, 2–3.
- Iyengar, B.K.S., ”Kahdeksan portaan tie: Tapas – Asteya”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 27–28.

- Jumppanen Hannes, ”Hallituksen puheenvuoro”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 33–35.
- Jägerroos, Reijo, ”Kerhoja ja puheenjohtajia: Imatran Joogakerho 10 vuotta”, *Suomen Joogalehti* 3/1985, 36–37.
- Keinonen, Rauni, ”Joogaväen kurssi Valamon luostarissa”, *Suomen Joogalehti* 1/1980, 32.
- Kivi, Sulo, ”Erään joogaohjaajan itsetilitys”, *Suomen Joogalehti* 3/1988, 15–16.
- Koistinen, Eeva, ”Himoitsemattomuus”, *Suomen Joogalehti* 2/1983, 6–7.
- Koistinen, Eeva, ”Eeva Koistisen puheenvuoro: Joogaharjoitus henkisen kasvun tukena”, *Suomen Joogalehti* 4/1984, 15–17.
- Koistinen, Eeva, ”Elinvoimaa joogasta”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 32–35.
- Koistinen, Eeva, ”Joogaopiston henkilökunta Annasta Mattiin”, *Suomen Joogalehti* 2/1986, 4–10.
- Koistinen, Eeva, ”Asanakurssi: Dhanurasana – Kaari”, *Suomen Joogalehti* 1/1988, 13–16.
- Koistinen, Eeva, ”Asanaharjoitus hiljentymisen keinona”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 2–6.
- Koistinen, Eeva & Koistinen, Erkki, ”Joogaopiston savusauna on 10-vuotias”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 33–34.
- Koljonen, Erna, ”Viisi vuotta Fernande, Carla, Renata – ja edelleen?”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 22–23.
- Kopu, Sirpa, ”Professori Keller saapuu Suomeen”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 40–41.
- Kopu, Sirpa, ”Joogaliiton hallituksen uudet jäsenet”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 30–32.
- Korkiamäki, Juho, ”Karmajoogaa opistolla”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 27–29.
- Kärenlampi, Anja, ”Fyysisestä tasapainoasta henkiseen tasapainoon – Jooga arkielämässä”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 4–6.
- Lahti, Helena, ”Voinko vaikuttaa aktiivisesti mielenterveyteeni”, *Suomen Joogalehti* 2/1983, 14–24 [Talvipäivillä pidetty esitelmä].
- Laitamo, Ritva, ”Talvipäivillä tavattiin”, *Suomen Joogalehti* 2/1989, 2–4.
- Laitamo, Ritva, ”Kristinusko ja jooga (Syyspäivillä 1988 muistiinmerkittyä)”, *Suomen Joogalehti* 2/1989, 17.
- Lampinen, Mirjam, ”Huhtikuinen viikonloppu Uudessa-Valamossa”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 40–41.
- Leskinen, Seija, ”Marrasmarkkinat Saarijärvellä”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 17–18.
- Leskinen, Seija, ”Oppi verenpaineryhmässä vei turhat mieliharmit”, *Suomen Joogalehti* 3/1985, 25–27.
- Leskinen, Seija, ”Jooga itsehoitomenetelmänä”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 8–9.
- Markkanen, Sirkka, ”Hetkinen Heikki Kovan seurassa”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 14–16.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 19–22.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 32–35.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 2/1986, 36–39.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 3/1986, 32–35.



- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 2/1987, 34–38.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 1/1988, 26–28.
- Melartin, Erkki, ”ReunamERKINTöjä”, *Suomen Joogalehti* 3/1988, 25–28.
- Moilanen, Liisa, ”Jooga tunti: Astmasta ja hengitysvaikeuksista kärsiville”, *Suomen Joogalehti* 2/1983, 32–35.
- Oesch, Katri, ”Siivoustalkoot Jukolassa: Ikkunat, seinät ja mielet puhtaiksi”, *Suomen Joogalehti* 1/1982, 31–3.
- Paarmo, Maire, ”Riemua ja vakavuutta Eskon juhlassa opistolla”, *Suomen Joogalehti* 1/1981, 7–11.
- Paarmo, Maire, ”Kahdeksan portaan tie: Pranayama – tie tasapainoon ja mielenrauhaan”, *Suomen Joogalehti* 4/1983, 8–10.
- Paarmo, Maire, ”Zinalin elämyksiä”, *Suomen Joogalehti* 4/1983, 27–30.
- Paarmo, Maire, ”Selvarajan Yesudian OM ja AMEN”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 26–27.
- Paarmo, Maire, ”Vielä OM-mantrasta”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 27–28.
- Paarmo, Maire, ”Joogan laajat mahdollisuudet: Jooga toi mukanaan muutoksen koko elämään”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 8–11.
- Paarmo, Maire, ”Näin opettaa Gérard Blitz”, *Suomen Joogalehti* 3/1986, 2–6.
- Paarmo, Maire, ”Jooga tunti”, *Suomen Joogalehti* 2/1987, 24–28.
- Paarmo, Maire, ”Vesi vanhin voitehista”, *Suomen Joogalehti* 3/1987, 38–40.
- Paarmo, Maire, ”Sri Swami Satchidananda: Paranna muita, paranna itsesi”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 31–33.
- Paarmo, Maire, ”Uutta kirjallisuutta: Sri Swami Satchidananda The living Gita”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 37.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa V: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 1/1980, 2–9.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa VI: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 2/1980, 2–5.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa VII: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 3/1980, 2–8.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa VII: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 4/1980, 5–11.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa VII: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 1/1981, 2–6.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa X: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 2/1981, 2–7.
- Palomäki, Aimo, ”Kohti syvempää ihmiskuvaa XI: Patanjalin joogasutrien valossa”, *Suomen Joogalehti* 3/1981, 2–7.
- Parker-Rhodes, Damaris, ”Meditaatiosta”, *Suomen Joogalehti* 3/1980, 26–31.
- Pikkola, Irja, ”Eläkeläiset joogaavat Tampereella tarmokkaasti”, *Suomen Joogalehti* 1/1984, 25–27.

Rantala, Runa, ”Asteya – varkaudesta pidättäytyminen”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 28–30.

Rantala, Runa, ”Zinal sydämessäni”, *Suomen Joogalehti* 4/1984, 32–34.

Rapi, Meeri, ”Miten tutustuin joogaan ja mitä se on minulle merkinnyt”, *Suomen Joogalehti* 3/1987, 17–18.

Renko, Saari, ”Brahmacharya – kohtuullisuus”, *Suomen Joogalehti* 1/1983, 9–13.

Renko, Saara, ”Apua joogasta vaikka tupakasta luopumisessa”, *Suomen Joogalehti* 3/1983, 30–32.

Renko, Saara, ”Kahdeksan portaan tie: Pranayama”, *Suomen Joogalehti* 4/1983, 4–8.

Renko, Saara, ”Jooganharjoittaja elämäntaidon oppilaana”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 19–22.

Räikkönen, Janette, ”Burnout, henkinen pahoinvointi”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 9–13.

Räsänen, Paavo, ”Kristuksen rakkaus opettaa ymmärtämään toisiaan”, *Suomen Joogalehti* 2/1986, 12–13.

Saari, Elvi, ”Jooga – tapa elää”, *Suomen Joogalehti* 3/1980, 9–10.

Saari, Elvi, ”Kirja jota en unohda: Joogakirja joka on puhutellut minua”, *Suomen Joogalehti* 2/1982, 33–35.

Saari, Elvi, ”Vaikutelmia Euroopan Yogaunionin konferenssista Sveitsissä 5.–12.9.1982”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 37–40.

Saari, Elvi, ”Ihmiskäsitysten viidakko”, *Suomen Joogalehti* 1/1983, 28–33 [Joogaliiton Syyspäivillä Oulussa 2.10.82 pidetty esitelmä].

Saari, Elvi, ”Kahdeksan portaan tie: Joogan sisäiset harjoitukset dharana, dhyana, samadhi”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 9–12.

Saari, Elvi, ”Kohtaaminen yli uskonnollisten raja-aitojen”, *Suomen Joogalehti* 4/1984, 18–22, 26–28 [lyhennetty Joogaliiton syyspäivillä pidetystä esitelmästä].

Saari, Elvi, ”Henkisen kasvun merkkejä Suomen Joogaliitossa”, *Suomen Joogalehti* 2/1985, 2–4 [Elvi Saaren esittämiä havaintoja Kalliolan joogatilaisuudessa 30.9.84].

Saari, Elvi, ”Kokemuksia ja ajatuksia Joogaopiston toiminnasta”, *Suomen Joogalehti* 3/1985, 14–16.

Saario, Irma, ”Totuudellisuus – Satya”, *Suomen Joogalehti* 2/1982, 6–10.

Saario, Irma, ”Jooga ja länsimainen ihminen”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 2–7.

Saario, Irma, ”Tuokio Isä Dupuis´n seurassa Valamossa”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 31–32.

Saario, Irma, ”Perustanrakentajia ja vaikuttajia”, *Suomen Joogalehti* 1/1987, 15–19.

Salokangas, Hilkka, ”Mitä joogan ohjaaminen on?”, *Suomen Joogalehti* 3/1988, 10–14.

Saraswati, Swami Prana Vidya, ”Mouna – mielen paasto”, *Suomen Joogalehti* 3/1982, 17–19.

Saraswati, Swami Satynanda, ”Kahdeksan portaan tie: Pranayama”, *Suomen Joogalehti* 4/1983, 3.

Satchidananda, Sri Swami, ”Voima”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 37.

Satchidananda, Sri Swami, ”Jooga on kokonaisparantamista”, *Suomen Joogalehti* 1/1981, 28–30.

- Schrader, Robert, ”Dharma on vastuuta omasta ja lähimmäisen elämästä”, *Suomen Joogalehti* 4/1981, 13–18 [Robert Schraderin ohjaajakurssilla pitämä esitelmä].
- Schrader, Robert, ”Meditaatio – jooga ja kokemuksia niistä”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 5–9 [Toimitettu 31.12.1977 pidetystä luennosta].
- Schrader, Robert, ”Energian vapauttaminen”, *Suomen Joogalehti* 3/1983, 35–39 [Opistolla 8.3.-78 pidetty luento].
- Seppälä, Aino, ”Totuudellisuus – Tyytyväisyys”, *Suomen Joogalehti* 2/1982, 3–6.
- Seppälä, Aino, ”Hallituksen puheenvuoro”, *Suomen Joogalehti* 2/1989, 23–24.
- Seppälä, Aino, ”Joogan tie – Kristinuskon tie”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 16.
- Sievänen-Allen, Ritva, ”Joogaa Espanjan aurinkorannikolla”, *Suomen Joogalehti* 3/1984, 30–31.
- Sievänen-Allen, Ritva, ”Paaston sanoma”, *Suomen Joogalehti* 2/1987, 23.
- Silvennoinen, Maire, ”Joogan laajat mahdollisuudet: Mitä jooga voi meille antaa?”, *Suomen Joogalehti* 1/1985, 12–13.
- Strengell, Miisu, ”Swami Satyananda Saraswati ja oppilaansa Swami Amritananda”, *Suomen Joogalehti* 2/1982, 36–37.
- Suntola, Soilikki, ”Mistä on kysymys?”, *Suomen Joogalehti* 1/1982, 6–10.
- Suntola, Soilikki, ”Joogaliiton uusi merkki”, *Suomen Joogalehti* 2/1984, 25.
- Suntola, Soilikki, ”Asanaharjoitus muodon kopiainnista sisäiseen tilaan”, *Suomen Joogalehti* 1/1987, 27–33 [Joogaliiton Syysjoogapäivillä 1986 pidetty esitelmä].
- Suntola, Tuomo, ”Tie sisimpään – Patanjalin joogasutrat I”, *Suomen Joogalehti* 1/1988, 7–12 [Esitelmä syysjoogapäivillä 1987/Valamo 4.10.87].
- Suntola, Tuomo, ”Tie sisimpään II”, *Suomen Joogalehti* 2/1988, 27–30 [Lyhennelmä Valamon syysjoogapäivillä -87 pidetystä esitelmästä].
- Tammisto, Seppo, ”Asteya – älä varasta!”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 31–34.
- Tavi, Arvo, ”Joogaliitto 80-luvulla”, *Suomen Joogalehti* 2/1980, 9–12.
- Tavi, Arvo, ”Puheenjohtajan palsta: Sain kirjeen”, *Suomen Joogalehti* 4/1980, 30.
- Tavi, Arvo, ”Jooga yhteyksien luoja”, *Suomen Joogalehti* 2/1984, 12–16 [Suomen Joogaliiton talvipäivillä Espoossa 9.3.1984 pidetty esitelmä].
- Tavi, Arvo, ”Kiitos korren kantamisista”, *Suomen Joogalehti* 2/1986, 26.
- Tavi, Arvo, ”Joogan olemus ja päämäärät”, *Suomen Joogalehti* 2/1987, 7–10 [Puhe Suomen Joogaliiton 20-vuotisjuhlassa 14.3.1987 Laukaan Peurungassa].
- Tavi, Arvo, ”Mikä on Joogalehden merkitys”, *Suomen Joogalehti* 2/1988, 2–3.
- Tavi, Arvo, ”Puheenjohtajan palsta: Yhteyksistä”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 29–31.
- Tavi, Arvo, ”Jooga Suomessa”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 2–5 [Juhlapuhe Suomen Joogaopiston laajennusosan vihkiäisissä 26.8.1989].
- Tavi, Arvo & Valanne, Kirsti, ”Euroopan Yogaunionin syyskokous Sveitsissä”, *Suomen Joogalehti* 4/1981, 36–37.
- Tiitinen, Carola, ”Kasvun paikka”, *Suomen Joogalehti* 4/1985, 35–37.

- Tiitinen, Carola, ”Jooga ja selkävaiivat”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 6–8.
- Tiitinen, Cora, ”Joogasta paljon apua reumaatikoille – Kokemuksia Tampereelta”, *Suomen Joogalehti* 3/1989, 36–37.
- Tolamo, Eila, ”Eila Tolamon puheenvuoro”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 8–10.
- Toivanen, Helli, ”Terveisiä Joogaliiton talvipäiviltä”, *Suomen Joogalehti* 2/1984, 10–12.
- Toivanen, Helli, ”Uusin tiede tukee joogaa”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 36–37.
- Toivanen, Helli, ”Puntarissa”, *Suomen Joogalehti* 1/1988, 30–31.
- Toivanen, Topi, ”Rentoutus on tarpeen myös miehille”, *Suomen Joogalehti* 1/1982, 16–21.
- Toivanen, Topi, ”’Juostaan portille heräämään’: Yrjö Kallisen syntymästä 100-vuotta”, *Suomen Joogalehti* 3/1986, 13–15.
- Toivanen, Topi, ”Nivelet ja jooga”, *Suomen Joogalehti* 3/1987, 18–21.
- Toivanen, Topi, ”Rentoutusta – vain miehille”, *Suomen Joogalehti* 4/1987, 10–12.
- Trygg, Sinikka, ”Hengityksen merkitys ja fysiologia länsimaisen lääketieteen valossa”, *Suomen Joogalehti* 3/1986, 10–12.
- Trygg, Sinikka, ”Suonenveto”, *Suomen Joogalehti* 1/1988, 34–35.
- Trygg, Sinikka, ”Jooga ja hengitys”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 7–10.
- Trygg, Sinikka, ”Joogaliiton kansainväliset yhteydet – niiden vaikutus omaan joogatyöhön”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 20–21.
- Trygg, Sinikka, ”Niska-hartiaseudun ongelmat asanaharjoituksen kannalta”, *Suomen Joogalehti* 4/1989, 13–18.
- Turvanen, Maisa, ”’Asana’”, *Suomen Joogalehti* 3/1983, 3–5.
- Turvanen, Maisa, ”Kahdeksan portaan tie: Asana”, *Suomen Joogalehti* 3/1983, 3–5.
- Valanne, Kirsti, ”Uutta kirjallisuutta: T.K.V. Desikachar Yogan uskonnollisuus”, *Suomen Joogalehti* 1/1986, 36.
- Valanne, Kirsti, ”Ohjaajakoulutuksen nykytilanne”, *Suomen Joogalehti* 1/1989, 14–17.
- Valanne, Kirsi, ”Jooga astman hoitokeinoksi”, *Suomen Joogalehti* 2/1989, 29–35.
- Valanne, Kirsti & Paarmo, Maire, ”Etsijän asenne on meitä auttanut”, *Suomen Joogalehti* 2/1988, 16–21.
- Vuopala, Ulla, ”Kirje Joogalehdelle”, *Suomen Joogalehti* 4/1982, 44.
- Väliaho, Riitta, ”Joogaseminaari oli kiinnostava kokeilu”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 2–4.
- Väliaho, Riitta, ”Näin seminaari koettiin”, *Suomen Joogalehti* 4/1988, 20–24.
- Yrjälä, Liisa, ”Asanaharjoitukset – ikääntyvän fyysisen kunnon ylläpitäjä”, *Suomen Joogalehti* 1/1984, 12–15.

## II TUTKIMUSKIRJALLISUUS

Anttonen, Veikko, ”Uskontotiede ja uskonnollisten ilmiöiden muuttuvat areenat”. Teoksessa Kouri, Jaana (toim.), *Näkymätön ja näkyvä uskonto*. Etiäinen 7. Turku: Turun yliopisto, uskontotiede, 2015, 8–21.

- Ahonen, Johanna, ”Miksi suomalaiset jonottavat halaamaan Äiti Ammaa?”. Teoksessa Kouri, Jaana (toim.), *Näkyvä ja näkymätön uskonto*. Etiäinen 7. Turku: Turun yliopisto, uskontotiede, 2015, 106–127.
- Alter, Joseph S. 2004, *Yoga in Modern India: the Body Between Science and Philosophy*. Princeton & Oxford: Princeton University Press, 2004.
- Baier, Karl & Maas, Philipp A. & Preisendanz, Karin (toim), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2018.
- Broo, Måns, *Patañjalin Yoga-sutra. Joogan filosofia*. Helsinki: Gaudeamus, 2000.
- Broo, Måns, ”Yoga Practices as Identity Capital. Preliminary Notes from Turku, Finland”. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*. 24 (2012), 24–34.
- Brown, Candy Gunther, ”Christian Yoga: Something New Under the Sun/Son?”. *Church History*. 87:3 (2018), 659–683.
- Chryssides, George D., ”Defining New Age”. Teoksessa Kemp, Daren & Lewis James R. (toim.), *Handbook of New Age*. Leiden: Brill, 2007. 5–24.
- De Michelis, Elisabeth, *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum, 2004.
- De Michelis, Elisabeth, ”A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies”. *Asian Medicine* 3 (2007), 1–19.
- De Michelis, Elisabeth, ”Modern Yoga: History and Forms”. Teoksessa Byrne, Jean & Singleton, Mark (toim.), *Yoga in the Modern World: Uses, Adaptations, Appropriations*. London & New York: Routledge, 2008, 17-35.
- Eliade, Mircea, *Yoga – Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press, 1969 (2. painos).
- Geels, Antoon & Wikström, Owe, *Uskonnollinen ihminen. Johdatus uskontopsykologiaan*. Helsinki: Kirjapaja, 2009.
- Halén, Harry, ”Joogan tuntemus ja harrastus Suomessa”. Teoksessa Holm, Nils G. & Suolinna, Kirsti & Ahlbäck, Tore (toim.), *Aktuella religiösa rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Turku: Åbo Akademi, 1981, 107–132.
- Hanegraaff, Wouter J., ”The New Age Movement and Western Esotericism”. Teoksessa Kemp, Daren & Lewis James R. (toim.), *Handbook of New Age*. Leiden: Brill, 2007, 25–50.
- Harmainen, Antti, ”Teosofia”. Teoksessa Mahlamäki, Tiina & Kokkinen, Nina (toim.), *Moderni esoteerisuus ja okkultismi Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 2020, 91–111. (A)
- Harmainen, Antti, ”Esoteerisuus ja politiikka”. Teoksessa Mahlamäki, Tiina & Kokkinen Nina (toim.), *Moderni esoteerisuus ja okkultismi Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 2020, 171–194. (B)
- Heelas, Paul & Woodhead, Linda, *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Malden: Blackwell, 2005.
- Heino, Harri, *Mihin Suomi uskaa. Uskonnolliset ja maailmankatsomukselliset liikkeet*. Helsinki: WSOY, 1984.
- Heino, Harri, *Mihin Suomi tänään uskaa*. Helsinki: WSOY, 1997 (2. Painos).

Helander, Eila, ”Uskonto ja arvojen murros”. Teoksessa Heikkilä, Markku (toim.), *Uskonto ja nykyaika. Yksilö ja eurooppalaisen yhteiskunnan murros*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 1999, 54–87.

Holm, Nils G. & Suolinna, Kirsti & Ahlbäck, Tore (toim.), *Aktuella religiösa rörelser i Finland - Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Turku: Åbo Akademi, 1981.

Illman, Ruth & Ketola, Kimmo & Latvio, Riitta & Sohlberg, Jussi (toim.), *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 48. Kuopio: Grano, 2017.

*Jooga juurtui Suomeen. Suomen Joogaliiton 40 vuotistaival*. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 30. Saarijärvi, 2010.

Junnonaho, Martti, *Uudet uskonnot – valtakulttuuria ja vaihtoehtoja. Tutkimus TM-, DLM- ja Hare Krishna liikkeistä suomalaisessa uskonmaisemassa*. Helsinki: SKS, 1996.

Kallio-Tamminen, Tarja, ”Muodon ja materian leikki. Onko intialainen ajattelu sukua modernille fysiikalle?”. Teoksessa Tamminen, Tapio (toim.), *Guruja, joogea ja filosofeja. Intian filosofiaa*. Juva: WSOY, 2008, 267–293.

Kapsali, Maria, ”Body–Mind Unity and the Spiritual Dimension of Modern Postural Yoga”. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, Vol.24 (2012), 165–177.

Ketola, Kimmo, ”Asketismista terveystuuletukseen. Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään”. Teoksessa Tamminen, Tapio (toim.), *Guruja, joogea ja filosofeja. Intian filosofiaa*. Juva: WSOY, 2008, 155–179. (Ketola2008a)

Ketola, Kimmo, ”Hindulaisuus”. Teoksessa Ketola, Kimmo (toim.), *Uskonnot Suomessa. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 2008, 250–279. (Ketola2008b)

Ketola, Kimmo, ”Uusi henkisyys arvomuutoksen ilmentäjänä: modernisaatio ja uskonnon tulevaisuus”. *Futura*. 2 (2010), 37–50.

Ketola, Kimmo, ”Jooga ja meditaatio Suomessa”. Teoksessa Hellqvist, Elina & Komulainen, Jyri (toim.), *Henkisyyttä ja mielenrauhaa. Aasian uskonnollisuus länsimaissa*. Tallinna: Gaudeamus, 2020, 14–44.

Ketola, Kimmo & Pesonen, Heikki & Sjöblom, Tom, ”Uskonto ja moderni yhteiskunta. Uskontososiologian keskusteluaiheita”. Teoksessa Ketola, Kimmo & Korkee, Simo & Pesonen, Heikki & Pyysiäinen, Ilkka & Sakaranaho, Tuula & Sjöblom, Tom (toim.), *Näköaloja uskontoon*. Helsinki: Helsinki University Press, 2003, 96–137.

Ketola, Kimmo & Sohlberg, Jussi, ”Länsimainen esoteerinen perinne ja new age”. Teoksessa Ketola, Kimmo (toim.), *Uskonnot Suomessa. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 2008, 190–229.

Ketola, Kimmo & Virtanen, Jouni, ”Kveekarit”. Teoksessa Ketola, Kimmo (toim.), *Uskonnot Suomessa. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 2008, 91–95.

Kleemola, Irja, *Naisliikuntaa 100 vuotta*. Helsinki: Otava, 1996.

Kokkinen, Nina & Mahlamäki, Tiina, ”Näkökulmia esoteerisuuteen ja okkultismiin”. Teoksessa Mahlamäki, Tiina & Kokkinen, Nina (toim.), *Moderni esoteerisuus ja okkultismi Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 2020, 11–29.

- Laitila, Teuvo, *Ihmisen jumalat. Johdatus uskontotieteeseen*. Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja Sarja B, Oppimateriaalia N:o 22. Joensuu: Kopijyvä, 2013.
- Lundvall, Suzanne, "From Ling Gymnastics to Sport Science: The Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH, from 1813 to 2013". *The International Journal of the History of Sport* 32:6 (2015), 789–799.
- Mahlamäki, Tiina, "Ihmetteleviä etsijöitä. Uskontotieteen opiskelijoiden uskontosuhteesta". Teoksessa Kouri, Jaana (toim.), *Näkymätön ja näkyvä uskonto*. Etiäinen 7. Turku: Turun yliopisto, uskontotiede 2015, 22–42. Saatavilla osoitteessa: [<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6046-0>]. Luettu 6.3.2020.
- Mantsinen, Teemu T., "Postmoderni primitivismi. Helluntailaisuus ja uushenkisyys perinteisissä liikkeissä". Teoksessa Kouri, Jaana (toim.), *Näkymätön ja näkyvä uskonto*. Etiäinen 7. Turku: Turun yliopisto, uskontotiede 2015. 128–140. [<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6046-0>]. Luettu 6.3.2020.
- Melartin, Erkki, "Muisteluksia Turun joogayhdistyksen alkuvuosilta". Teoksessa Vainio, Maarit (toim.), *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Turun Joogayhdistys ry. 2009. s.l.
- Mikkonen, Pauliina, "Uushenkisyys – New age. Kristalleja ja Tarot-kortteja". Teoksessa Niemelä, Jussi (toim.), *Vanhat jumalat, uudet tulkinnat: Näköaloja uusiin uskontoihin Suomessa*. Helsinki: Helsingin yliopisto, uskontotieteen laitos. 2001, 179–195.
- Newcombe, Suzanne, "Stretching for Health and Well-Being: Yoga and Women in Britain, 1960–1980". *Asian Medicine* 3 (2007), 37–63.
- Newcombe, Suzanne, "The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field". *Religion Compass*. 3/6 (2009), 986–1002.
- Partridge, Christopher, *The Re-Enchantment of the West: Volume 1. Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture*. London: T & T Clark International, 2004.
- Partridge, Christopher, *The Re-Enchantment of the West: Volume 2. Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture*. London: T & T Clark International, 2005.
- Puustinen, Liina & Rautaniemi, Matti & Halonen, Lauha, "Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa". *Media & viestintä*. 36 (2013):2, 22–39.
- Ramstedt, Tommy & Utriainen, Terhi, "Uushenkisyys". Teoksessa Illman, Ruth & Ketola, Kimmo & Latvio, Riitta & Sohlberg, Jussi (toim.), *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 48. Kuopio: Grano, 2017, 213–223.
- Rautaniemi, Matti, *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa*. Uskontotieteen pro gradu tutkielma, Helsingin yliopisto, 2010.
- Rautaniemi, Matti, *Erakkomajoista kuntosaleille. Miten jooga valloitti maailman*. Helsinki: Basam Books, 2015.
- Rautaniemi, Matti, "Joogahistorian totuuden etsijä". *Ananda* syksy 3/2018, 42–43.
- Rautaniemi, Matti, *Joogan historia. Erakkomajoista kuntosaleille*. Helsinki: Basam Books, 2020.
- Repo, Virpi, *Jooga-ilmio 1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa*. Kulttuurihistorian pro gradu tutkielma, Turun yliopisto, 2011.
- Rogers, Everett M., *Diffusion of Innovations*. New York: Free Press, 2003 (5. Painos).

- Rogers, Everett M. & Steinfatt, Thomas M., *Intercultural Communication*. Prospect Heights Illinois: Waveland 1999.
- Räikkönen, Janette, ”Janette Räikkönen Turun joogayhdistyksessä”. Teoksessa Vainio, Maarit (toim.), *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Turun Joogayhdistys ry. 2009. s.1.
- Sarbacker, Stuart Ray, ”Reclaiming the Spirit through the Body: The Nascent Spirituality of Modern Postural Yoga”. *Entangled Religions. Interdisciplinary Journal for the Study of Religious Contact and Transfer*. 1 (2014), 95–114.
- Sarje, Aino, ”Hilma Jalkasen voimistelun piirteitä hänen kirjallisen tuotantonsa valossa”. Teoksessa Vilenius, Pirjo-Liisa (toim.), *Suomalaisen naisvoimistelun jäljillä. Elna Koposen muistoseminaari: seminaariraportti*. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 1/2003. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 2003, 25–32.
- Sarje, Aino, ”Elin Kallion voimistelujärjestelmä – suomalaisen naisvoimistelun perusta”. *Liikunta & Tiede*. 45:6 (2008), 66–71.
- Singleton, Mark, *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press, 2010.
- Sohlberg, Jussi & Kokkinen, Nina, ”Esoteerisuus, new age ja uushenkisyys - kehityssuuntia 1900-luvun loppupuolelta nykypäivään”. Teoksessa Mahlamäki, Tiina & Kokkinen, Nina (toim.) *Moderni esoteerisuus ja okkultismi Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 2020, 269–290.
- Tamminen, Tapio, ”Idän ja lännen uskonnollinen dialogi”. *Futura 2* (2010), 66–75.
- Teinonen, Markku, ”Symboliset rajat etnisessä kohtaamisessa”. Teoksessa Korhonen, Teppo & Leimu, Pekka (toim.), *Näkökulmia kulttuurin tutkimukseen*. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus: Turku, 1997, 299–315.
- Tervo-Niemelä, Kati, ”Sukupolvien muutos, usko ja jumalanpalveluskokemus”. Teoksessa Salminen, Joonas (toim.), *Miten Suomi uskoo? Suomalaisen Teologisen Kirjallisuusseuran symposiumissa marraskuussa 2015 pidetyt esitelmät*. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 284. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, 2016, 27–47.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli, *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi, 2018.
- Utriainen, Terhi, ”Epävirallinen eletty uskonto”. Teoksessa Ketola, Kimmo, Martikainen, Tuomas & Taira, Teemu (toim.), *Uskontososiologia*. Turku: Eetos, 2018, 113–124.
- Vainio, Maarit (toim.), *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Turun Joogayhdistys ry, 2009.
- Verho, Anu, ”Anu Verhon vuosikymmenet joogan parissa”. Teoksessa Vainio, Maarit (toim.), *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Turun Joogayhdistys ry, 2009.
- Vincett, Giselle & Woodhead, Linda, ”Spirituality”. Teoksessa Woodhead, Linda & Partridge, Christopher & Kawanami, Hiroko (toim.), *Religions in a Modern World. Traditions and Transformations*. Oxon and New York: Routledge, 2016, 354–378.
- Viitikko, Yrjö, ”Teosofinen liike Suomessa”. Teoksessa Holm, Nils G. & Suolinna, Kirsti & Ahlbäck, Tore (toim.), *Aktuella religiösa rörelser i Finland - Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Turku: Åbo Akademi, 1981, 61–86.



### III INTERNET-LÄHTEET

Suomen Joogaliitto ry, 'Toiminta', [<https://www.joogaliitto.fi/joogaliitto/toiminta/>]. Luettu 31.7.2021.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 'Kirkon jäsenyys', [<https://evl.fi/tietoa-kirkosta/tilastotietoa/jasenet>]. Luettu 31.7.2021.

European Union of Yoga, 'History', [<https://www.europeanyoga.org/euyws/about-us/euy-history/>]. Luettu 31.7.2021.