



JAPJI SAHIB
MIELEN
JOOGAA

TEIJA ENORANTA
SHABAD DEEP KAUR

TAMMI



JAPJI SAHIB
MIELEN
JOOGAA

TEIJA ENORANTA
SHABAD DEEP KAUR



KUSTANNUSOSAKEYYHTIÖ TAMMI
HELSINKI

© Teija Enoranta Shabad Deep Kaur ja

Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2015

Graafinen suunnittelu ja piirrokset: Satu Kontinen

Taitto: Taina Leino / Vitale Ay

ISBN 978-951-31-8326-4

Painettu Bookwell Oy:n kirjapainossa Porvoossa 2015

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	7
JAPJI SAHIB - SIELUN LAULU	9
MUL MANTRA	30
JÄRKI JA SYDÄN Japjin säkeet 1-5	34
EGO JA SIELU Japjin säkeet 6 ja 7	58
IHMISEKSI JA PYHIMYKSEKSI Japjin säkeet 8-11	70
ETSIJÄN, NAANAKIN POLKU Japjin säkeet 12-15	88
VAIN SINUN KUNNIAKSESI VOIN ELÄÄ TÄSSÄ MAAILMASSA Japjin säkeet 16-19	108
PYHÄN KASTEVEDEN LÄHDE Japjin säkeet 20-23	134
ARMO JA KARMA OVAT MOLEMMAT LAHJOJA SINULLE Japjin säkeet 24-27	158
KUMARRAN, KUMARRAN SYVÄÄN SINULLE PYHÄ Japjin säkeet 28-31	184
KÄÄRMEET JA TIKKAAT Japjin säkeet 32 ja 33	206
SIELUN MATKA KOTIIN Japjin säkeet 34-37	218
HENGITÄ SYDÄMEESI Japjin säe 38 ja Shalok	240

ESIPUHE

Yli viisisataa vuotta sitten erään viisaan miehen tietoisuus heräsi ja nousi esiin alitajuisen mielen syvyyksistä havaitsemaan kaiken luodun ja koko ihmiskunnan ykseyden. Valaistumiskokemuksensa jälkeen hän lausui merkittävät sanat: ”Ei ole hinduja. Ei ole muslimeja”. Jos hänen kotikylässään olisi harjoitettu muitakin uskontoja, hän olisi luultavasti lisännyt: ”Ei ole kristittyjä, ei ole buddhalaisia eikä ole juutalaisia”.

Mies, joka tultiin tuntemaan Guru Naanakina, aloitti henkisyiden kukoistuksen aikakauden Punjabin alueella, nykyisessä Intiassa ja Pakistanissa. Hänen sanomansa oli yksinkertainen. Olkoon jaettu inhimillisyyden korkein arvomme. Sanoma muutti tuohon aikaan eläneitä ihmisiä ja viesti on edelleen ratkaisevan tärkeä.

Tänä päivänä, enemmän kuin koskaan ennen, tarvitsemme ihmisiä, jotka näkevät rakkauden silmin. Tarvitsemme ihmisiä, jotka näkevät jumalallisen kaikessa. Meidän ei tarvitse katsoa isänmaata, uskontoa, ihonväriä, luokkaa – kaikkea sitä, mitä käytämme erottamaan itsemme muista. Ei ole tarpeen katsoa kaikkea sitä, minkä takia riitelemme, alistamme toisiamme ja aiheutamme toisillemme tuskaa ja kärsimystä. Jospa näkisimme vain Luojan Valon kaikissa, jotka kohtaamme. Jospa osaisimme kunnioittaa ja arvostaa heitä kaikkia, niitäkin, joiden mielen on täyttänyt pimeys – jumalallisuus elää myös heissä. Suvaitsevaisuuden, tyyneyden ja harmonian henki, jota tietoisuudessa elävät vaalivat, kantaa ihmiskunnan parhainta toivetta rauhanomaisesta ja menestyksellisestä huomisesta.

Olen hyvin kiitollinen työstä, jonka Shabad Deep Kaur (Teija Enoranta) on tehnyt ymmärtääkseen Guru Naanakin universaa-

leja opetuksia, ja siitä antaumuksesta, jolla hän on tuonut nämä opetukset suomalaisten saataville. Hän on kirjoittanut upean kirjan, joka välittää samaa laajaa ja sallivaa näkemystä kuin Japji Sahib, Guru Naanakin satoja vuosia sitten kirjoittama rukous. Japji Sahib sisältää kaiken keskeisen Guru Naanakin syvällisestä visiosta, joka koskee Luoja, luomakuntaa sekä ihmisen roolia universumissa. Shabad Deep Kaur on tutkinut hänen sanojaan ja kirjoittanut helposti lähestyttävän käännöksen sekä sydämeläisen kommentaarin, joka inspiroi ja kohottaa lukijaansa.

Henkinen renessanssi, jonka Guru Naanak aloitti viisisataa vuotta sitten, alkoi hyvin vaatimattomasti. Guru Naanak matkusti jalan yhdessä muusikkokumppaninsa Mardanan kanssa. Päivä kerrallaan, yksi kylä kerrallaan, yksi laulu kerrallaan Guru Naanak avasi ihmisten sydämet ja mielet. Tänään, eläessämme ihmeellistä informaatioaikakautta, on helppo tavoittaa tuhansia tai satoja tuhansia ihmisiä vain yhdellä napin painalluksella. Silti prosessi on pysynyt samana.

Guru Naanakin visio on koskettanut Shabad Deep Kaurin sydäntä. On hänen vuoronsa välittää Guru Naanakin laulua eteenpäin. Toivon hartaasti, että jokin tässä kirjassa koskettaa myös sinun sydäntäsi. Toivon, että kirja antaa uuden näkökulman tai uusia työkaluja elää tervettä, onnellista ja pyhää elämää maan päällä – levittäen rauhaa ja hyvää tahtoa omassa perheessäsi, naapurustossasi ja yhteisöissäsi.

Olkoon elämäsi rakkauden täyttämää jokaisella hengenvedolla.

Jumalallisen valon myötä,
Ek Ong Kaar Kaur Khalsa

Esipuheen suomennos: Jagdev Kaur



JAPJI SAHIB – SIELUN LAULU

*Japji Sahib voi auttaa kuulemaan syvintä sisintä,
johdattaa kohti itsetuntemusta ja mielenrauhaa silloinkin,
kun arkipäivässä tuntuvat omat voimat ehtyvän.*

EI OLE AINA HELPPOA ymmärtää miksi meidät lähetettiin elämään tälle planeetalle, joka on täynnä kärsimystä ja tuskaa – tai ainakin ahdistusta ja kärsimättömyyttä. Miten voisi olla mahdollista, että olisi olemassa jokin korkeampi voima, Jumala tai maailmanhenki, kun kuitenkin sallitaan niin monen ihmisen, eläimen, kasvin – ja koko planeetan – kärsivän? Miten tätä julmaa ja jumalaista leikkiä voisi käsittää, kun ei oman pienen elämänsä tarkoitusta aina voi nähdä, saati sitten hyväksyä? Vaikkakin eri mittakaavassa ja erilaisissa olosuhteissa, koitosta ja ponnistelua tuntuu olevan jokaisen ihmisen elämä, missä tahansa Sinisen Planeetan kolkassa hän sitten onkaan sattunut syntymään. Helsinkiläinen liikemies koettaa selvitä viisikymmentuntisesta työviikosta, perhe-elämän paineista ja varsinkin omista suoritus-paineistaan. Hän saa syödä joka päivä vatsansa enemmän kuin täyteen ja käydä iltaisin nukkumaan lämpimään, kuivaan vuoteeseen. Ei tarvitse pelätä, että kukaan ryöstää tai raiskaa, mutta silti uni ei tule. Hänen kehonsa ja mielensä vaikertaa stressi-

oireissaan, elimistö on ylensyönnin ja -juonnin seurauksena ääri rajoillaan. Kiinalainen maatyöläinen kahlaa riisipellossa yhtä pitkiä työpäiviä, keho köyhän ravinnon ja hoitamattomien sairauksien heikentämänä. Öisin hän käpertyy nukkumaan kostean ja homeiseen lautahökkeliinsä ja nukkuu sen, minkä nälkä ja kylmä antavat. Pieninä ihmisinä kärsimme kukin tahollamme. Kenellä ei ole tarpeeksi ruokaa, kenellä liikaa, kuka ei koskaan päässyt kouluun, kenet taas on informaation tulva saanut läähättämään liian vaikeiden valintojen edessä.

Kohtaloiden kirjo tällä planeetalla on loputon, mutta meitä kaikkia yhdistää kaipuu. Olisipa ymmärrystä ja näkemystä siitä, mikä on olemassaolon ja koko hullun maailman tarkoitus! Kaipaamme kuka mitäkin: parempaa palkkaa, seikkailuja, arvostusta, kuuluisuutta, rakkautta, lasta tai kumppania. Ikävä on eri näköinen sinulla ja minulla, mutta kaiken etsimisen takana voi olla yksi ja sama kaipuu kotiin, yhteyteen oman alkuperäisen itsen, sisimmän ja sielun kanssa.

Kun sielu lähetetään elämään ihmisenä Sinisellä Planeetalla, edessä on kaikkien aikojen tilaisuus valmistua sielujen korkeakoulusta. Koulutus ei ole helppo, ei lempeä, eikä oppilaan motivaatiostakaan ole aina tietoa. Sielu ei kirjoittautunut opiskelijaksi itse. Ei sielu ole halunnut erota maailmanhengestä syntyäkseen tänne. Lohdutukseksi Sielulle on annettu välineitä pitää yllä yhteyttä alkuperäiseen elämänlähteeseen ihmiselämänsä aikana. Meille on annettu tietoisuus, mieli, äly, ego, hengitys ja keho. Ne ovat korkean teknologian instrumentteja, jotka antavat meidän ihmistenkin kokea Sielun yhteyden maailmanhenkeen. Yhteyden kokemus antaa rohkeutta kestää tämän elämän koetukset ja auttaa jatkamaan eteenpäin.

Ihminen osaa käyttää lahjojaan luovasti selvittääkseen oman elämänsä haasteet. Uskonnoissa, taiteissa, rakkaudessa on paljon

sitä voimaa, joka on meille ehdottoman tarpeellista. Muuten tästä kaikesta ei voisi selviytyä. Jooga ja meditaatio ovat monipuolisia ja kokonaisvaltaisia teknologioita, jotka voivat auttaa ihmisiä kestämaan koitoksia ja löytämään iloa ja keveyttä tällä vaativalla taipaleella. Teknologian hyödyntämiseen tarvitaan aina manuaaleja. Eri uskontojen ja filosofisten suuntauksien pyhiä kirjoituskokoelmia voi pitää kallisarvoisimpina ihmisen käyttöohjeina, mitä meillä on saatavilla. Tässä kirjassa esitellään alkuperäisenä gurmukhinkielisenä ja sen suomenkielisenä tulokintana yksi näistä ihmiskunnan aarteista, Japji Sahib. ”Jap” on gurmukhinkielinen sana, joka tarkoittaa ”Toista!”. ”Ji” ja ”Sahib” molemmat ovat kunnioituksen ja hellän kiintymyksen ilmaisuja ja voivat viitata niin ihmisen sieluun kuin tähän pyhään tekstiin. ”Sahib” tarkoittaa myös mestaria.

Japji Sahib on rukous, mantra, joka puhuu suoraan sielulle. Monet joogit toistavat mantran joka aamu. Aamulla kehon on hyvä virkistyä aamu-uinnilla, aamulenkillä tai asanaharjoituksessa. Samoin mielen on hyvä saada vahvistusta päivän haasteita varten. Mielen aamuvoimistelu käy hyvin meditaatioissa tai rukouksessa, ja tätä tarkoitusta varten moniin joogaperinteisiin on liitetty mantroja tai baneja, rukouksia päivittäiseen käyttöön.

Mantra auttaa ihmistä rakentamaan joka päivä uudelleen yhteyden korkeimpaan itseensä ja siihen osaan olemustaan, joka on henkinen ja jumalallinen. Se osa on aina olemassa, kaikilla meistä, tosin monilla piilossa paksujen suojamuurien takana. Suojausten rakentamiseen on meillä kullakin ollut omat syyt. Jonain päivänä saatat olla valmis purkamaan muurit todellisen olemuksesi ympäriltä ja aloittamaan elämän sellaisena ihmisenä kuin sinun alun perin piti olla tässä maailmassa. Pyhä kirjoitus, rukous, mantra tai meditaatio voi toimia siltana omaan

todelliseen olemukseesi. Kun löydät oman siltasi, huomaat sen kyllä. Kotiinpaluun riemu tuntuu voimakkaana elämyksenä ja liikutuksena. Kun Japji Sahib laulaa suoraan sielullesi, myös mieli rentoutuu, lepää ja suoristaa kaikki ryppynsä.

Joogan ja meditoinnin suosio on kasvanut länsimaissa 1960-luvun lopulta saakka. Monet ovat tutustuneet iکیaikaisiin, pyhiin kirjoituksiin joogan ja meditaation harrastuksen kautta. Sama sanoma on toki olemassa myös omassa henkisessä perinteessämme, niin kristillisessä kuin muinaissuomalaisessa. Alkuperäiseen yhteyteen oman syvimmän sielunsa ja maailman hengen kanssa voi palata montaa eri polkua pitkin. Japji Sahib on yksi monista, meillä vielä monille tuntematon polku. Samoja joogafilosofian ja elämäntaidon helmiä voi löytää vaikkapa Patanjalin joogasutrista, hindujen Veda-kirjoituksista, jotka parhaiten meillä tunnetaan Upanishadeista, ja muista sanskritinkielisistä kirjoituksista, kuten Bhagavad Gitasta. Toisia puhuttelee buddhalaisten Tripitaka, Koraani, Raamattu tai taolainen Tao Te Ching. Yhteistä näille eri perinteiden ja uskontojen pyhille kirjoituksille on se, etteivät ne ole mitä tahansa tekstejä. Ne eivät ole ihmisen älyllisellä mielellään ja lahjakkuudellaan koostamia, vaan peräisin siitä osasta tietoisuuttamme, joka on korkeinta, jumalaista, koko ihmiskunnalle yhteistä viisauden ja tietoisuuden arkistoa. Nämä korkeat totuudet ovat välittyneet ihmiskunnalle *rishien*, valaistuneiden opettajien, ja monien miespuolisten *joogien* tai naispuolisten *joginien* kautta. Heidän tietoisuutensa on ollut riittävän puhdas, tyyni ja vakaa, jotta he ovat voineet ottaa vastaan tämän sanoman.



KUN JAPJI SAHIB
LAULAA SUORAAN
SIELULLESI, MYÖS
MIELI RENTOUTUU,
LEPÄÄ JA SUORISTAA
KAIKKI RYPPYNSÄ.

miten Japji vaikuttaa. Ääneen tai hiljaa mielessä lukemista varten löydät kirjasta Japjin neljäkymmentä säettä transkriboituna gurmukhiin länsimaisin kirjainmerkein, tavoitellen kirjoitusasua, jonka perusteella suomenkielinen lukija voisi helpoiten päättellä ääntämisen. Useimmat saatavilla olevat transkriboinnit on tehty englannin kielen puhujille ja niistäkin voi löytyä omaa ääntämystä helpottavia versioita. Olen käyttänyt tämän transkriboinnin pohjana pohjois-intialaista, Punjabin alueen ääntämystä.

Suomenkielinen versio avaa yhden, tässä hetkessä mahdollisen semanttisen merkityksen tason lähestyä Japjin sanomaa. Jokainen erikielinen versio kuvastaa omaa aikaansa, kulttuuriaan, lukijaansa ja kirjoittajaansa. Suomenkielistäkin Japjia voi toki lukea ääneen resitaatiossa samaan tapaan kuin gurmukhiksi, vaikkei se runoudessaan ja rytmisyydessään yllä lähellekään alkuperäisen tekstin kauneutta. Toivon, että tekstin lausuminen suomeksi tarjoaa sekin uuden portin käydä Japjin viitoittamalle polulle.

Avuksi gurmukhin kielen lausumiseen voit kuunnella ääneen luetun version sivulla www.soundcloud.com, kirjoita hakukenttään Yoga of the Mind – Japji Sahib. Samasta osoitteesta löydät äänitteet myös suomen- ja englanninkielisistä säkeistä. Suomeksi ja englanniksi löydät sekä yksin luetun että kahden lukijan yhdessä lukeman tantrisen version säkeistä. Hakusanat ovat suomeksi Mielen joogaa – Japji Sahib ja englanniksi Yoga of the Mind - Japji Sahib. Tantra viittaa tässä siihen kudelmaan, jonka mies- ja naislukijan energiat yhdessä synnyttävät. Kundaliini-joogassa tantrinen energia tarkoittaa aina valkoista tantrista joogaa, erotiksena punaiseen, johon liittyy seksuaalinen kanssakäyminen, ja mustaan, jossa mielen voimaa käytetään toisten kontrollointiin. Valkoinen tantra yhdistää jokaisen mielessä maskuliinin ja feminiinin energian puhdistavaksi voimaksi, joka käyttää Z-energiaa, niin kuin Yogi Bhajan sitä nimitti. ”Tantra

on kosmoksen kudottu kuitu”, Yogi Bhajan sanoi. ”Se, joka osaa käyttää tantrista energiaa, tuntee Jumalan tahdon.”

Säkeiden ohella tarjoan käyttöösi Japjin monivuotisessa käytössä avautuneita merkityksiä ja eri lähteistä koottuja taustatietoja. Kuten pyhälle kirjoitukselle on ominaista, alkuteksti on merkityksistä raskas. Pyhän kirjoituksen tehtävänä on inspiroida käyttäjän mieltä kurottamaan kohti sydäntä, korkeinta, syvintä itsessä. Silloin ainoa oikea tulkinta on se, mikä juuri sinulle avautuu. En ole pyrkinyt esittelemään synteesiä tähänastisista tulkinnoista tai päätyämään yhteen, muut vaihtoehdot poissulkevaan merkitykseen.

Olen jaotellut Japjin säkeet yhteentoista lukuun. Olen ryhmitellyt samaan lukuun ne perättäiset säkeet, jotka käsittelevät samaa teemaa. Tämä jaottelu on tehty tätä suomenkielistä ja samaan aikaan ilmestyvää englanninkielistä versiota varten eikä sitä esiinny alkuperäisissä teksteissä tai aiemmissa Japjin käännöksissä muihin kieliin. Jaottelu ei tarkoita, etteivätkö säkeet voisi ryhmittyä toisinkin, ja joka tapauksessa voit lukea säkeitä aivan missä järjestyksessä haluat. Todennäköisesti löydät säkeistä monia muita kuin tässä esiin tuotuja teemoja, ja juuri se on kaikkein jännittäväntä Japjissa. Toivon, että selityksistä on sinulle iloa ja hyötyä, eivätkä ne rajoita vapauttasi löytää Japji juuri omalla tavallasi. Uskon, että Japji puhuu juuri sinulle, juuri siinä elämäntilanteessa jossa nyt olet.

Japjin sanoin toivon, että sinulla on tilaisuus hiljentyä ja kuunnella sitä runoutta ja rukousta, joka nousee omasta sydäimestäsi. Toivon, että kun kuulet sydämesi äänen, sinulla on rohkeutta luottaa sen sanomaan. Japjin lukeminen, tutkiminen ja toistaminen meditaatiossa voi antaa sinulle tarvittavan rohkeuden toimia elämässäsi juuri sen sisäisen totuuden mukaan.

JAPJIN SÄKEET 1-5

Ensimmäiset viisi säettä johdattavat tutkimaan ihmisen todellista olemusta.

RAUHAN JA TASAPAINON ETSIJÄSTÄ saattaa tuntua siltä, että keho ja mieli ovat vain henkisen kehityksen esteenä. Aika harvoin tavoitamme täydellisen tasapainon tunteen kehossa, mutta siitä huolimatta kehoa voi käyttää instrumenttina tasapainottamaan mieltä. Aistit välittävät havaintoja ja elämyksiä, ja kaikkesta tästä meidän on määrä oppia. Kehon tuntemuksia ei tarvitse kieltää, päinvastoin. Sisäinen opettaja viestii kehon kautta. Ärsyttäviä ja häiritseviäkin tuntemuksia ei kannata vaientaa, vaan pysähtyä ottamaan selvää, mistä ne kertovat.

Keho ei aina toimi niin kuin haluaisimme, ja toisinaan ajatuksistaankin tahtoisi päästä rauhaan. Mieli, järki ja ego eivät ole turhia kiusankappaleita. Mieli ja järki ja ajattelu johdattavat alkuun polulla, jolla on tarkoitus oppia elämään tasapainossa itsensä ja muiden kanssa. Usein tätä polkua kutsutaan henkiseksi poluksi. Uskon, että jokaisen ihmisen polku on henkinen heti alusta saakka, joka tapauksessa, vaikka ei erityisesti olisikaan kiinnostunut itsetutkiskelusta, meditaatiosta, joogasta tai uskunnoista.

Opetusta ja johdatusta on saatavissa monista eri lähteistä niin paljon kuin vain jaksamme ottaa vastaan. Voi kuunnella opettajia, lukea viisaiden kirjoituksia ja saada niistä paljon apua, mutta on myös kuunneltava, mitä tieto merkitsee omassa sydämessä. Mielen ja erityisesti egon on taivuttava seuraamaan sydämen viisautta ja opittava luottamaan korkeimman johdatukseen.

Japji Sahibin ensimmäiset viisi säettä välittävät tärkeimmät ohjeet totuuden etsijälle: luota sydämeesi ja sisäiseen ääneen, herää aamulla aikaisin ja suuntaa huomio kohti sisintä. Huomaa, mikä valtava rakkaus on kohdannut sinua, kun olet saanut syntyä elämään ihmisenä. Kaikki tarvittava tietous on sinussa jo valmiina. Elämänvoima meissä on jumalallista, pyhää energian värähtelyä. Jokapäiväinen meditointi, mielen tyhjentäminen sinne varastoituneesta hälystä ja keskittyminen mantraan on keino palauttaa päivä päivältä, hetki hetkeltä yhteys todelliseen olemukseen. Kun yhteys on jälleen palautettu, mieli tyyntyy ja keho cheytyy. Elämään tulee tilaa ilolle ja rakkaudelle.

SÄE 1

Sochai soch na hovai
jee sochii lak vaar
Chupai chup na hovai
jei laai rahaaii liv taar
Bukiaa buk na utree
jee bannaa puriaa baar
Sehas siaanpaa lak hoee
ta ik na chalei naal
Kiv sachiaaraa hoiee
kiv koorei tutei paa
Hukam rajai chalnaa
Naanak likia naal

*En saavuta ymmärrystä Jumalasta järkeilemällä
Vaikka yritän ajatella sen sata tuhatta kertaa
vaikka meditoisin hiljaisuudessa ikuisesti
En edes silloin kun itsekkyyteni väistyy hiljaisuuteen
Ei koko maailman rikkaus voi tyydyttää tätä nälkää
Vain yhteys todelliseen olemukseen tuo rauhan
Satatuhatta maailman ihmettä
ei auta minua pääsemään Luojan lähelle
Mistä sitten löydän sävelen,
joka yhdistää minut todelliseen sieluuni?
Osaanko hellittää siteistä katoavaiseen maailmaan?
Antaudu kuulemaan Jumalan tahto
Naanak, Etsijä, vastaus on annettu jo kysymyksessäi*

JO ENSIMMÄISESSÄ SÄKEESSÄ ANNETAAN vaativa tehtävä. Meidän olisi osattava luottaa enemmän sydämeen ja kuunnella, miten järjellä ja älykkyydellä hankittu tieto resonoi sielussa. Voi hankkia tietoa vaikka miten paljon, kunhan muistaa välillä kysyä, mitä se kaikki merkitsee omassa sydämessä. Jotta voisi avautua sydämen värähtelylle, on luovuttava mielikuvasta, jossa järkevä, pätevä ja rationaalinen ihminen yksin ohjaa elämän kulkua. Suurin osa meistä tuntee itsensä riittävän päteväksi ja järkeväksi elämään tätä elämää, ja meille on muodostunut käsitys itsestämme kyvykkäänä asioiden järjestelijänä. Tätä rakasta osaa minäkuvasta Japji kehottaa tutkimaan kriittisesti.

Yogi Bjaman opettaa, että ensimmäinen säe kätkee sisälleen täydellisen tietoisuuden Jumalasta, jumalallisuudesta meissä kaikissa ja jokaisessa solussamme. Ensimmäinen säe on kuin kapseli, joka sisältää lääkkeen masennukseen, toivottomuuteen ja merkityksettömyyden tunteeseen. Tätä mantraa kannattaa toistaa juuri silloin, kun alakulo valtaa. Muista tämä mantra silloin, kun tunnet itsesi epävarmaksi. Sanotaan, että mantran toistaminen auttaa myös toistuvista painajaisista kärsiviä. Siihen voi tukeutua myös silloin, kun menetyksen tunne piinaa, kun on yksinäinen tai kun suree läheisen tai jonkin merkityksellisen asian poistumista elämästä.

Etsijän tien alkutaival voi olla yhtä ahdistusta ja epätoivoa, täynnä kärsimättömyyttä ja riittämättömyyden tunnetta. Juuri on selvinnyt, ettei paikoilleen voi jäädä, mutta vielä ei ole mitään tietoa siitä, minne on matka. Hämmennys sumentaa tienviittoja, eikä epävarmuus suunnasta helpota matkalle lähtöä. Ainoa varma asia on, että entiseen ei ole paluuta. Kaipuu ei ole enää vieroitusta, vaan toivoa siitä, että asiat voisivat olla toisin. Kun liekki on syttynyt, se roihuaa ja polttaa vanhaa siihen tahtiin, että meitä alkaa hirvittää. Mitä elämään jää, kun kaikki tuntuu muuttuvan?

Katsot kriittisesti kaikkea elämässä ja ensimmäisenä näet kaiken sen, minkä tahdot pois vaivaamasta ja johtamasta väärään suuntaan. Mutta mitä voit käyttää löytääksesi uuden suunnan? Tuntuuko siltä, että juuri nyt sinun pitäisi olla kaikilla maailman kursseilla ja retriiteissä, lukea kaikki kirjat, päästä kaikkein parhaimpien ja kuuluisimpien mestareiden oppiin?

Mihin lähteisiin Etsijä voi luottaa? Miten löytyy yhteys jumaluuteen, omaan korkeampaan itseen, maailmanhenkeen? Äly ja mieli ovat hyviä apuvälineitä ohjaamaan kohti oikeaa polkua. Lahjakkuus, tiedot ja taidot ovat niitä välineitä, joita voit käyttää matkalla. Silti on hyväksyttävä, että tämä hanke etenee eri tavalla kuin mikään aiempi yritys. Kurseja voi käydä, kirjoja voi lukea, uudet hienot joogavaatteetkin saattavat auttaa asiaa, mutta ennen kaikkea tarvitaan kärsivällisyyttä, hiljaisuutta ja hiljentymistä.

Ensimmäisessä säkeessä muistutetaan, ettei tavaroiden ja omaisuuden kokoaminen vie sinne, minne meillä on ikävä. Älyyn ja rationaaliseen päättelyyn ei voi turvautua loppuun saakka. On opeteltava kuuntelemaan sydämen ääntä, vaikkei siitä olisi juurikaan kokemusta. Sydämen ääneen luottaminen tärkeissä ratkaisuissa tuntuu pelottavalta ja epävarmalta. Kaikista tietolähteistä ja auktoriteeteista vaikeinta voi ollakin luottaa omaan intuition. Ehkä emme ole olleet kuulevinamme sisäistä ääntä juuri siksi, että se kertoo totuuden. Sydämen ääni vaatii meiltä ehdotonta rehellisyyttä omaa sisintä kohtaan, ja sitä on valtavan vaikeaa toteuttaa käytännössä. Totuuden mukaan eläminen tarkoittaa usein vaikeita päätöksiä, luopumista tästä ja tuosta, johon on kovasti kiintynyt. Totuuden mukaan edeten joutuu taivaltamaan reittejä, joita ei tunne etukäteen.

Kun siis alamme etsiä totuutta, emme todellakaan tiedä, mistä puhumme. Meillä ei ole juurikaan kokemusta sisäisen totuuden seuraamisesta. Itse rakennettu todellisuus ei ehkä perustunut



KÄÄRMEET JA
TIKKAAT

JAPJIN SÄKEET 32 JA 33

Miten voi oppia etenemään pelissä, jonka päämääristä ja säännöistä ymmärrämme niin vähän?

SÄKEISSÄ 32 JA 33 KUVATAAN TAIVALLUSTA kohti tietoisuutta ja valaistumista. Polku on mutkainen ja joka mutkan takana odottavat uudet haasteet. Jyrkät käännteet ja yllätykset niiden takana seuraavat toisiaan joskus niin tiiviissä tahdissa, että tuntuu kuin kiertäisimme kehää emmekä etenisi lainkaan. Eteneminen on totuttu yhdistämään taitojen kehittymiseen, kyvykkyyteen ja erinomaisuuteen, mutta välttämättä omat kyvyt eivät ole niin oleellisia matkalla kohti sielun alkukotia. Toki on tärkeää yrittää ja olla aloitteellinen, tehdä tarvittaessa parhaansa, mutta on tärkeää myös rentoutua ja antautua.

Hengitä syvään, nojautu tuolissa taaksepäin ja katsele rauhassa, mitä tapahtuu. Pieni välimatka juuri nyt edessä myllertäviin haasteisiin tekee hyvää. Älä yritäkään ratkaista ongelmiasi juuri nyt. Sen sijaan, että varustautuisit kiipeämään vuoren huipulle, herää huomaamaan, että tarvitsee vain laskeutua rinne alas laaksoon. Laskeutumisessakin on riittävästi haastetta. Rinne alaspäin on louhikkoinen, mutta jos kompastut ja kierit sitä alas, muista, että kaikki tapahtuu vain tässä maailmassa, tälle

keholle ja tälle mielelle. Sisin olemus, sielu, säilyy koskemattomana ja ikuisena.

Jotta voisi hellittää, tarvitaan vahvaa luottamusta siihen, että asiat tapahtuvat juuri niin kuin on tarkoituskin. Hellittäminen ei tarkoita masentumista ja luovuttamista vaan oman roolin ymmärtämistä tässä jumalaisessa leikissä, *leelassa*. Leela nostaa eteesi tikkaita, joita kiivetä ylöspäin ja käärmaita, jotka houkuttelevat mukaansa, mutta suistavat taas alas rotkoon. Leela on yksi vastaus siihen, mikä on elämän tarkoitus. Elämän tarkoitus on nauttia pelistä, ymmärtää tehtävänsä ja valtuuksiensa rajoitukset. Voisimmeko hyväksyä sen, että olemme tämän pelin pelinappuloita? Loppujen lopuksi, kuka on nähnyt noppaa heittävän käden? Peli jatkuu, hyväksymme sen tai emme.

SÄE 32

Ik doo jiboo lak hoee
lak hovee lak vees
Lak lak geeraa akiee
ek naam jagdees
Eet rahaa pat pavriaa
chariee hoi ikees
Sun galaa akaash kee
keetaa ai rees
Naanak nadrii paiee
koorii koorei tees

*Vaikka sanat jaettaisiin jokainen sadaksituhanneksi,
ja niistä kaikki kaksikymmenkertaisiksi,
jokainen sanani kertaisi silti
Yhden Suuren Hengen kaikkivoaltaista suojelusta
Suojeluksessasi kiipeän polkuani eteenpäin
sydämessä kaipuu tulla jälleen Yhdeksi
Kaipuu kotiin, luoksesi, kuljettaa meistä alhaisintakin,
ja jokaiselle meistä on varattu kartta oikealle polulle
Naanak, kompassi on Luojan suurin armolahja
Ihminen ei voi sitä ansaita itseänsä ylistämällä*

*”Maa on niin kaunis, kirkas Luojan taivas,
ihana on sielujen toiviotie.
Maailman kautta kuljemme laulain,
taivasta kohti matka vie.
Kiitävi aika, vierähtävät vuodet,
miespolvet vaipuvat unholaan.
Kirkasna aina sielujen laulun
taivainen sointu säilyy vaan.
Enkelit ensin paimenille lauloi,
sielusta sieluhun kaiku soi:
Kunnia Herran, maassa nyt rauha,
kun Jeesus meille armon toi.”
B.S. Ingemann (Virsi 30, suom. Hilja Haahti)*

JAPJI SAHIB KUVASTAA RAKENTEELLAANKIN ihmisen paikkaa pienenä hiukkasena maailmankaikkeuden huimassa elämän ketjussa. Mul Mantran ensimmäiset sanat ”Ek Ong Kaar” sisältävät jo kaiken, mitä Mul Mantra avaa. Mul Mantra sisältää kaiken, mitä Japji selittää, ja Japjissa on kirkkaana siemenmuodossaan koko Siri Guru Granth Sahibin sisältö. Kaikki me, jotka luemme ja lausumme tätä tekstiä, selitämme omalla elämäntarinallamme näiden banien, rukousten sanomaa. Totuus, ”Ek Ong Kaar”, se, että me kaikki olemme yhtä, on siemen, ja siemenestä kasvaa puu, jonka lehtinä meidän ihmisten sanat, ajatukset ja teot kahisevat maailman hengen hengityksessä.

Elämän aikana kuljemme kauemmas siemenestä ja puun juurista. Elämänvoima työntää meitä esille uusina versoina, leikkimään lehtinä ja kukkina tuulesa ja auringossa, kastumaan sateissa, kypsymään hedelminä ja kuihtumaan. Lopulta palaamme maatuneena multana ravitsemaan totuuden siementä, josta

kaikki sai alkunsa. Kaikki elämän kaaren vaiheet ovat yhtä lailla arvokkaita. Jokaisessa elämänvaiheessa kannamme totuutta yhtä lailla. Totuus ei ole vain saavutettavissa, vaan se on kaiken lähtökohta. Siemen sisältää saman totuuden kuin kukkaan auennut nappu, kuihtuneena maahan pudonnut lehti on yhtä arvokas kuin vasta puhjennut silmu. Jokainen ihminen sisältää saman siunauksen kuin Mul Mantran siemenmantra syntymästä saakka, läpi elämänvaiheidensa vanhuuteen ja kuoleman muodonmuutoksen kautta seuraavalle olemassaolon tasolle, mikä se sitten onkaan.

Totuutta on usein vaikea nähdä, vaikka se on läsnä jokaisessa hengityksessä. Puun synnyttävä siemen on kätkeytyneenä mullan alle, siementä ravitsevan sateen ja valon koti on meille tuntematon. Helpompaa kuin selittää suurta totuutta on elää sitä päivä päivältä tavallisessa elämässä. Puu on aina kokonainen, suuri puu, vaikka käsitämme siitä vain yhden oksan kerrallaan, yhden lehden kerrallaan. Elämä ei ole yhtään vähemmän ihmeellistä, vaikka elän siitä vain sekunnin kerrallaan. Jokainen hetki vuorollaan on koko totuus. Helpompaa kuin yrittää ymmärtää jotain lopullista yhdestä suuresta totuudesta on antaa sen jakautua pieniksi paloiksi tähän elämään. Tämä askel ja tämä hengitys, nämä ovat totta. Tämä katse, tämä kosketus, tämä nauru ja tämä kyynel, kaikki saman suuren totuuden pieniä pisaroita, joista jokainen pitää koko suuruuden sisällään.

Yogi Bhajan on sanonut, että toistettuna yksitoista kertaa päivässä tämä säe voi mitätöidä karmavelan ja saattaa karmallisen tehtävän tässä elämässä päätökseen. Meditaatio auttaa niissä tehtävissä, jotka olet saanut selvittääksesi sen osuuden karmaa, joka tähän elämään kuuluu. Tämä säe antaa lohtua ja rohkeutta luottaa siihen, että saamasi kartta opastaa kyllä vaikeillakin reitti-
osuuksilla. Ei tarvitse pelätä absurdeja rangaistuksia maailman-

kaikkeuden voimilta tai hurjistuneelta Jumalalta, kun ymmärrät, että matkalle annettu kompassi on suurin rakkaudenosoitus, jota voi ajatella. Japjin neljännessä säkeessä saimme vakuutuksen, että olemme jo saaneet suurimman armon ja lahjan, kun olemme saaneet syntyä ihmisiksi. Tavoite tulla täydelliseksi ihmiseksi haalistuu vapauttavalla tavalla täydellisen turhaksi suunnitelmaksi. Ihmisenä elämiseen kuuluu, että kaikki toimintamme, ajatuksemme ja tunteemme ovat ihanan epätäydellisiä ja rosoisia.

Joogaharjoitus voi opettaa meille paljon etenemisen käsitteestä elämää varten. Joogan asanaharjoituksen ja meditaation tavoitteena on pikemminkin opetella luopumaan kuin hankkia lisää ominaisuuksia ja taitoja. Voin luopua painolastista jota en tarvitse, epäilyksistä ja turhasta oman suorituksen arvioimisesta ja muihin vertaamisesta. Kaikki, mitä saavutan, on jo minussa siemenenä, joka kasvaa, kun vain opin kitkemään sen kasvualustan puhtaaksi ja ruokkimaan kasvua oikeilla ravinteilla.

Jokaisella muurahaisella, jokaisella ihmisellä ja kaikella elävällä on oma polkunsä, oma kartta kotiin. Meillä on kartta, ja tässä on polku, ja siltikin on myönnettävä, että on vaikea löytää tietä. On pimeää, kartasta ei saa selvää ja kompastelemme polulla. Tarvitsemme oppaita. Tarvitsemme valoa, tarvitsemme kompassin näyttämään suuntaa. Kaikkia meitä varten on omat opetukset, ja jokaiselle oma kartta, jota voimme käyttää matkalla apuna. Mutta mikä sitten on se kompassi, josta säkeessä puhutaan? Missä vaiheessa elämää sellainen lähetetään meille? Vaikka emme sitä tiedä, kompassi on annettu meille jokaiselle jo syntymälahjana. Ihmisen mieli ja sydän yhdessä muodostavat herkän instrumentin. Kompassin neula kääntyyilee erehtymättä osoittamaan oikeaa suuntaa, kun vain lakkaamme itse pyörimästä ympärää ja pysähdymme katsomaan.

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789513 183264



59.33

ISBN 978-951-31-8326-4