

# Didi Annapurna: joogaa planeettamme puolesta

Kaavussaan Didi (sisar) Annapurna on helposti erottuva näky Helsingin kaduilla, mutta kovin moni ei tunne hänen tarinaansa tai ajatuksiaan joogasta ja yhteiskunnan ongelmista.

**TEKSTI** Janne Kontala

**KUVA** Christoffer Leka

Didi Annapurnasta tuli Ananda Marga -liikkeen kokopäivätoiminen nunna vuonna 1993. Hän asuu syntymämaassaan Suomessa, mikä on harvinaista. Yleensä munkit tai nunnat kiertävät maailmaa ja työskentelevät kotimaansa ulkopuolella.

## **Miksi teidät yleensä lähetetään ulkomaille?**

Vaikka kotimaan tapojen ja kielen tuntemus on tietystä mielessä etu, se muuttuu helposti myös esteeksi. Ulkomailla asuminen asettaa ihmisen tietyllä tavalla avuttomaan tilanteeseen. Selviytyminen tuntemattomissa olosuhteissa edellyttää valppautta. Se kehittää henkistä vireyttä.

Aiemmin kärsin peloista ja paniikkihäiriöstä, enkä olisi koskaan halunnut matkustaa minnekään. Ensimmäinen matkani Italiaan, jossa kouluttauduin Ananda Margan vapaaehtoistyöntekijäksi, sai alkunsa henkisestä kriisistä, johon tulin, kun olin harjoittanut jonkin aikaa meditaatiota. Kehitykseni tuntui pysähtyneen. Olin turhautunut, vihainenkin, ja muistan paiskoneeni esineitä. Suuttumukseni kohdistui ensin nunnaan, jolta olin oppinut meditaatiota. Sitten tajusin, että tämä nunna oli itse asiassa vain liikkeen perustajan, Anandamurtin edustaja. Tämän oivallettuani aloin tuntea suuttumusta häntäkin kohtaan! Tuolloin puhelin soi. Eräs liikkeen nunna ehdotti minulle kouluttautumista Italiassa. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun tunsin Anandamurtin konkreettisesti ohjaavan elämäni.

Italiassa sitten minulle tuli voimakas toive tavata hänet henkilökohtaisesti. Samalla kammosin ajatusta matkustamisesta Intiaan, mutta lopulta kuitenkin matkustin sinne ja tapasin hänet henkilökohtaisesti.

## **Voitko mainita jotakin mieleenpainuvaa guruusi Anandamurtiin liittyen?**

Vuonna 1990, puoli vuotta ennen hänen kuolemaansa, aloin ajatella, että minun olisi mentävä tapaamaan häntä. Matka oli vaivalloinen. Delhissä taksi vei minut täysin väärään paikkaan. Kun lopulta löysin tuttavani luokse, en voinut-

kaan jäädä hänen luokseen yöpymään, kuten oli sovittu. Sitten taas taksissa tuntikausia ympäri Delhiä etsimässä vapaata hotellihuonetta... Koko tuon loputtoman taksissa istumisen aikana tunsin, että guruni oli voimakkaasti läsnä.

Seuraavana päivänä saavuini junalla Kolkataan vain kuullakseni, että hän oli kuollut edellisenä päivänä juuri niihin aikoihin, kun olin tuntenut hänen läsnäolonsa taksissa. Kolkatan keskuksessa tietysti vallitsi suru ja kaaos, päinvastoin kuin yleensä. Vietin siellä aikaa viikon verran, ja koko ajan tunsin hänen johdattavan minua, vastaavan kysymyksiini ja ohjaavan paikasta toiseen. Tällaista on hieman hankalaa selittää ulkopuolille, saa helposti hullun leiman otsaansa.

## **Mainitsit, että kärsit aiemmin pelkotiloista?**

Elämäni oli ahdistavaa ja synkkää. Usein ajattelin, että halusin vain kuolla. Samalla minussa kuitenkin kyti toive vapautua kaikesta ahdistuksesta ja omistautua ihmisten auttamiselle. Ennen kaikkea halusin auttaa ihmisiä Afrikassa. Mielienkiintoisesti ensimmäinen ulkomaantehtäväni nunnana suuntautui juuri Afrikkaan. Myöhemmin olen työskennellyt useassa eri maassa.

## **Ei oikein kuulosta perinteiseltä nunnalta, joka vetäytyy luostariin hiljentyään...**

Maailmasta vetäytyminen on itsekästä. Itseoivaluksen ja maailman auttamisen tulisi kulkea käsi kädessä. En kannata stereotyyppistä kuvaa joogista, joka vetäytyy Himalayalle tai luostariin. Jokaisella ihmisellä on vastuu kanssaihmisistään ja maailmasta. Tämä vastuu ei katoa meditaation ja joogan harjoittamisen myötä, vaan se pikemminkin kasvaa, kun ihmisellä on enemmän annettavaa.

## **Oman tietoisuuden tutkiminen ja kehittäminen joogan ja meditaation avulla ei siis vie huomiota pois maailman ongelmista?**

Ei alkuunkaan. Ensinnäkin harjoituksiin käytetty aika tulee takaisin toista kautta. Oma unentar-

peeni on vähentynyt. Meditoin neljä kertaa päivässä, yhteensä kaksi ja puoli tuntia. Lisäksi teen tunnin asanoita. Unentarpeeni oli ennen lähemmäs kymmentä tuntia, nyt pärjään alle kuudella.

Ajatteluni on muuttunut rationaalisemmaksi ja ajankäyttöni on tehostunut. Olen myös enemmän läsnä siinä, mitä teen. Säännöllinen meditointi ei johda siihen, että olisi harjoituksen ulkopuolella sisäänpäin kääntynyt. Pikemminkin asioiden tiedostaminen lisääntyy. Meditaatio auttaa tekemään erotteluja. Takertuminen pikuseikkoihin vähenee ja kykenee näkemään, mikä on olennaista.

## **Näet siis meditaation ja joogan välineinä maailman parantamiseen?**

Hyvin toimivina välineinä. Ajatellaan vaikka ilmastomuutosta. On ilmeistä, että elleivät ihmiset muuta kulutustottumuksiaan, ilmastomuutosta ei voida estää. Monet ihmiset tiedostavat tämän, mutta heiltä puuttuu välineet tottumuksensa muuttamiseen. Pelkkä tahto ei riitä. Ihminen etsii aina onnea jostain. Meditaatio antaa mahdollisuuden löytää onnen sisältä, henkisestä kehityksestä. Tällöin tarve etsiä onnea kuluttamisesta vähenee automaattisesti.

Olen ollut viime aikoina aktiivisesti mukana vapaaehtoistyössä ilmastomuutoksen estämiseksi. Joissakin tilaisuuksissa olen opettanut muille aktiivisille meditaatiota. Meditaatio ja jooga pitäisi ottaa mukaan koulujen opetusohjelmaan. Vaikka kaikki eivät pystyisikään omaksumaan meditaatioharjoitusta, ainakin niiden, jotka pystyvät, pitäisi saada siihen mahdollisuus.

Meditaation myötä ihminen alkaa arvostaa yksinkertaisempaa ja ekologisempaa elämäntapaa. Kiinnostus kasvistyöntiini herää luonnostaan. Näin hänestä tulee esimerkki muille. Meditaatio innostaa ihmistä myös toimimaan aktiivisesti paremman maailman puolesta. Monet aloittavat joogan ja meditaation itsekkäin motiivien – terveys ja hyvinvointi – mikä on ihan luonnollista. Harjoitus kuitenkin johtaa selkeämpään tiedostamiseen ja sitä kautta aktiivisuuteen.



### **Ovatko kaikki keinot sallittuja ilmastonmuutoksen ja muiden ongelmien ratkaisemiseksi?**

Ensin tulisi käyttää kaikki ne keinot, jotka ovat lailisuuden rajoissa. Omalla toiminnalla tulisi pyrkiä luomaan muutospainetta. Aina se ei kuitenkaan riitä. Esimerkiksi Gandhin väkivallattomuuskampanja tavallaan hidasti Intian itsenäistymistä. Väkivaltaa joudutaan joskus käyttämään suuremman väkivallan estämiseksi. Se ei silloin sodi *ahimsan* periaatetta vastaan.

Mietiskelen päivittäin väkivallattomuuden vaalia. Väkivallattomuutta tulisi ilmentää niin ajatuksissa, puheessa kuin teoissakin. Toisten kärsimystä ei voi vain katsoa vierestä ajatellen, että se on heidän karmaansa. Jokaisen valvollisuus on auttaa muita.

Väkivallattomuuden nimessä ei saisi passiivisesti vain katsoa, kun maailma tuhoutuu. Olen ollut mukana mielenosoituksissa ja kirjoittanut kirjeitä kansanedustajille, joissa olen pyytänyt puuttumaan mainonnan ikäviin lieveilmiöihin, kuten naisen alistamiseen, ylettömään seksuaalisuuden korostamiseen ja alkoholinkäytön kannustamiseen.

Guruni uskoi parempaan tulevaisuuteen ja siihen, että olemme itse siitä vastuussa. Evoluutio ei voi pysähtyä ihmisyden fyysiseen määritelmään, vaan sen tulee jatkua henkiseen suuntaan. Ihmiskunta on kulkenut fyysisen työn vaiheesta psyykkiseen vaiheeseen, jolle on ominaista tiede, kulttuuri ja uskonto. Tästä on kuitenkin mentävä eteenpäin henkiseen suuntaan, mikä on eri asia kuin uskonto. Tietyissä mielessä maailma on polarisoitumassa. Henkistyminen näkyy muun muassa herkempänä puuttumisena ja reagoimisena maailman julmuuksiin. Toiset kuitenkin takertuvat kohtaamiinsa vääryyksiin, masentuvat ja alkavat ehkä juoda, ja siten tuhota itseään ja ympäristöään.

### **Minkälaista joogaa opetat oppilaillesi?**

Asanoita ja meditaatiota pääasiassa. Ananda Margassa eteneminen jäsennetään kuuteen vaiheeseen, jotka omistautunut ihminen saattaa kyetä omaksumaan yhdessä vuodessa, mutta toiselta saattaa kuluu kymmenenkin vuotta. Esimerkiksi *pranayamaa* opetetaan vasta neljännessä vaiheessa, koska se voi muuten olla vaarallista.

Initiaatiossa saadun henkilökohtaisen mantran ohella kuka tahansa voi alkaa toistaa "*Baba nam kevalam*" -mantraa, joka merkitse turvautumista ainoastaan Korkeimman nimeen. Samalla tulisi ymmärtää rakkauden merkitys. Pyyteeton rakkaus ei suuntaudu vain yhteen yksittäiseen kohteeseen. Tämän sisäisen tunteen tulisi ilmentyä myös ulkoisessa toiminnassa muista välittämisenä. Näin sisäisellä harjoituksella on suora yhteys ulkoiseen aktivismiin. Kuluttamisen tarve vähenee, ja ihminen voi kantaa kortensa kekoon planeettamme puolesta. ✨