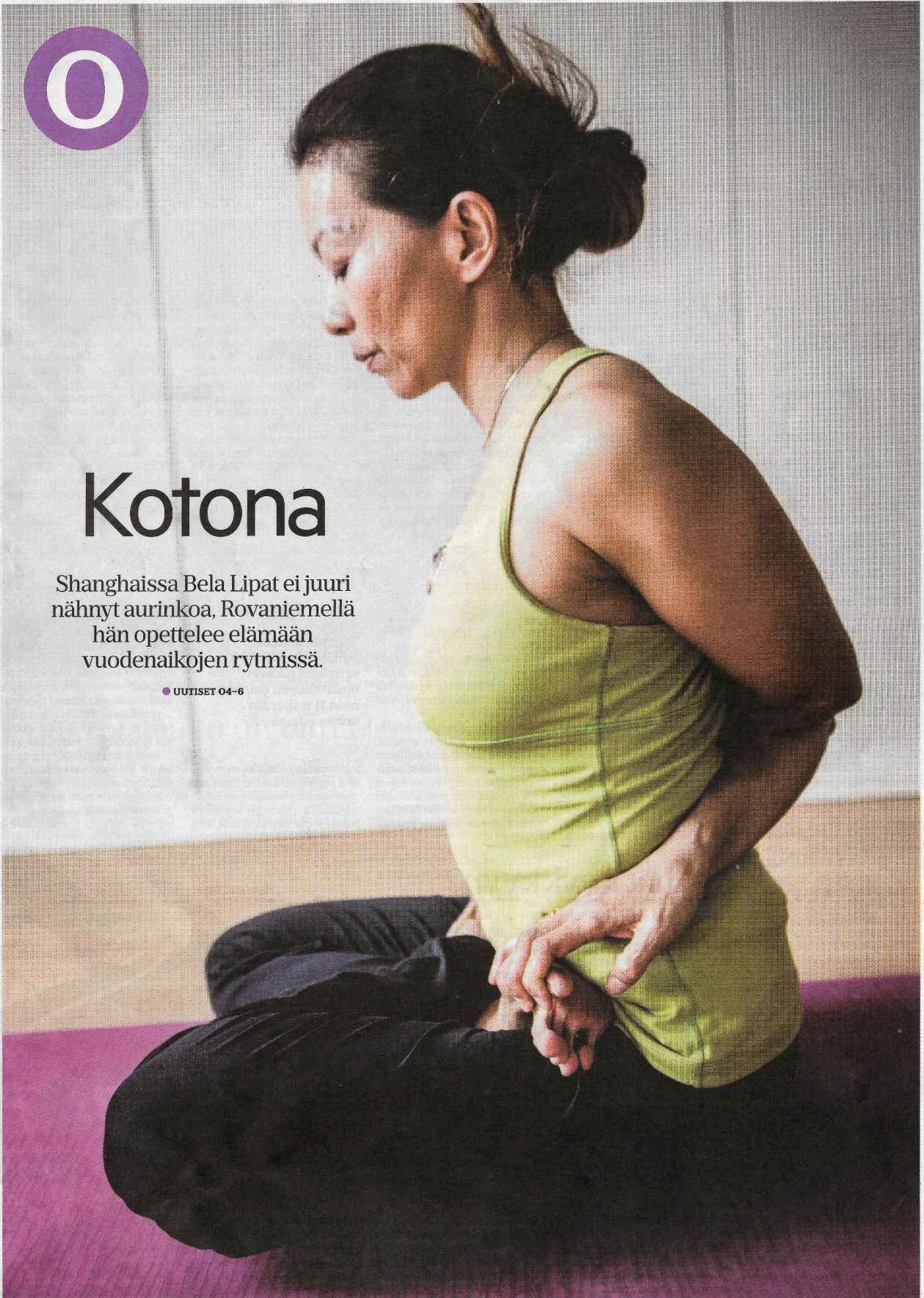


# Kotona

Shanghaissa Bela Lipat ei juuri  
nähty aurinkoa, Rovaniemellä  
hän opettelee elämään  
vuodenaikojen rytmissä.

● UUTISET 04-6





# Oma shala Kansankadulla

Manilan, San Franciscon, Shanghain ja Leidenin jälkeen Bela Lipat opettaa astangajoogaa olohuoneessaan Rovaniemellä. Työ vie välillä maailmallekin, mutta koti on nyt täällä.

VEERA VASARA TEKSTI // ANSSI JOKIRANTA KUVAT

**V**iherkasvien lomasta avautuu Rovaniemen kevättalvi: suuria, märkiä lumihuitaleita leijaillee 60-luvun laattikomaisia kerrosto-

loja vasten.

Tänne, miehensä synnyinseudulle Bela Lipat haluaa nyt asettua.

– Olen pakannut matkalaukkuni jo tarpeeksi monta kertaa. Matkustelusta en luovu, mutta toivon, etten joudu enää muuttamaan kovin kauaksi täältä.

Bela Lipat tapasi miehensä Eeron Baililla syyskuussa 2011 joogatunnin jälkeen.

Molemmat olivat joogalomalla, Bela joogaopettajan työstään Kiinan Shanghaista, Eero syöpätutkijan pestistään Hollannin Leidenistä. Asiat etenivät nopeasti.

– Seuraavan vuoden elokuussa Eero kutsui minut luokseen Hollantiin. Marraskuussa menimme naimisiin, Lipat toteaa parin yhteisessä kodissa Rovaniemen Kansankadulla.

**Bela Lipatin matka Manilasta Rovaniemelle**



omakseen Lipatin muotiluomukset. Samaan aikaan Lipatin suhde buddhalaisuuteen kävi yhä syvemmäksi. 24 vuoden iässä hän havahtui elävänsä arvojojensa vastaisesti ja teki täyskäännöksen: jätti kaiken ja lähti Intiaan. Pohjois-Intian Andhra Pradeshista Lipat löysi ashramin, luostarinkaltaiseen meditaatiokeskukseen, jossa hän omistautui meditaation, joogan ja buddhalaisen filosofian harjoittamiseen neljän vuoden ajan. –Olisin voinut jäädä sinne. Mutta minulle sanottiin, ettei se elämä ole minua varten, että tehtäväni on tutkia ja etsiä. Niinpä palasin taas maailmaan.

**LIPATIN URA** joogaopettajana alkoi 1990-luvun puolivälissä Filippiineillä, kun hänen ystävänsä pyysi häntä opettajakseen. Kun kiinnostuneita alkoi olla yhä enemmän, hän avasi asuntonsa yhteiseen joogakouluun. –Yksi ensimmäisistä oppilaistani oli kansainvälisen öljy-yhtiön toimitusjohtajan vaimo. Hän toi tunneille ystäväänsä, ja tämä taas ystäväänsä. Joogakoulun tyyppillinen asiakas oli 40–50-vuotias nainen maan varakkaimmasta ja vaikutusvaltaisimmasta yhteiskuntaluokasta. –Puhun nyt vanhasta rahasta ja kunninkaalisten sukulaisista, ihmisistä jotka ovat julkisuuden valokeilassa. Suomiin ei ole monarkia, täällä ei taida olla vastaavaa, Lipat pohtii. Vuonna 2007 yksi oppilaista kutsui Lipatin opettamaan Shanghaihin. Hän päätti lähteä kolmeksi kuukaudeksi, mutta jäi neljäksi vuodeksi. –Kiinassa sain opettaa tavallisia ihmisiä.

**LIPAT SANOO ARVOSTAVANSA** mahdollisuutta, joka hänelle Shanghaiissa avautui. –Tunsin, että saatoin todella koskettaa ihmisiä. He olivat valmiita. Tai jos eivät valmiita, ainakin lähellä sitä. Shanghaiissa oppilaat edustivat uskonnottomassa yhteiskunnassa kasvannutta, kulttuurivallankumouksen jälkeistä sukupolvea. Lipatin mukaan ihmismieli hakeutuu kuitenkin luontaisesti henkisyyspariin. –Se, mitä yhteiskunta tarjoaa elämän sisällöksi, ei ehkä riitä. Jos elämän tavoitteena on puoliso, perhe, talo ja kiva työ, voi henkinen päämäärä unohtua. Joogakoulu Shanghaiissa oli toiminut viitisen vuotta, ennen kuin Lipat aloitti työnsä siellä. Oppilaidensa mukaan hän oli ensimmäinen opettaja, joka puhui avoimesti joogan henkisestä puolesta. Aihe oli maassa yhä herkkä. Vain kahdeksan vuotta aiemmin, 1999, Kiinan kommunistinen hallinto oli kielittänyt fyysisiä harjoitteita, meditaatiota ja filosofiaa yhdistävän Falun Gong -liikkeen ja aloittanut sen harjoittajien järjestelmällisen vainon.

**Shanghaiissa oppilaat edustivat uskonnottomassa yhteiskunnassa kasvanutta, kulttuurivallankumouksen jälkeistä sukupolvea.**

→ Jatkuu seuraavalla sivulla



**BELA LIPAT** totuttelee elämään Euroopan ja Lapin väljyydessä Aasian miljoonakaupunkien jälkeen.

**BELA LIPAT** syntyi vuonna 1964 Filippiinien pääkaupungissa Manilassa. Hänen äitinsä oli kiinnostunut meditaatiosta sekä hindulaisesta filosofiasta. Kun Bela oli kuusivuotias, äiti teki matkan Intiaan. Siitä lähtien äiti opetti tyttärtään kyseenalaistamaan katolilaisen peruskoulun dogmaattisen opetuksen. –Älä usko, mitä sinulle sanotaan, hän aina sanoi, Lipat nauraa. Kaksi vuotta myöhemmin Lipatin perhe muutti Yhdysvaltojen länsirannikolle San Franciscoon. 1970-luvun alussa kaupunki eli vielä vahvasti hippiliikkeen jälkimaininkeja. Bela kulki äitinsä mukana niin meditaatioreititeissä, tiibetiläisten munkkien luona kuin kuuntelemissa swameja, hindulaisia guruja. –Siihen aikaan kaupungissa oli todella paljon opettajia. Usein olin ainoa lapsi tilaisuuksissa. Kouluikäinen filippiiniläissiirtolainen joutui kohtaamaan myös värikkään ja avarakatseisen kaupungin vihamieli-

semmat kasvat, rasismien. –Ei ole helppoa varttua USA:ssa tämänvärisenä maahanmuuttajana. 18-vuotiaana hän palasi Filippiineille ja aloitti vaatesuunnittelun opiskelun Manilan yliopistossa. Tutustumisen myötä hän huomasi, että hänen vanhempensa toivoi. Vaikka Belat ei ole palannut Yhdysvaltoihin lomamatkoja pidemmäksi ajaksi, jakso Kaliforniassa oli hänelle merkittävä. –Ne olivat vuodet, jolloin nuori ihminen muodostaa käsityksensä maailmasta. **PARIKYMPPISENÄ** lupaava muotisuunnittelija Bela Lipat piti omaa vaatepuotiikka Manilassa. –Tyylini oli sekoitus Jean-Paul Gaultieria, punkkia, britti- ja ranskalaisista muotia ripauksella Thierry Mugleria. 1980-luvulla myös Filippiineillä fanitettiin Duran Durania ja Billy Idolia. Etenkin muusikot ja näyttelijät ottivat



AURINKOTERVEHDYSTÄ seuraa seisomasarja. Bela Lipat harjoittelee kotinsa joogasalina toimivassa olohuoneessa.

→ Jatkuu edeltiseltä aukeamalta

–Teidän maailmamme on niin vapaa, että olette ehdollistuneet ajatukselle. Täällä sananvapaus on itsestään selvyyttä, Lipat sanoo.

**NELJÄN YHTÄJAKSOISEN** opetusvuoden jälkeen Shanghaissa Lipat tarvitsi tauon

Hän päätti palata harjoittelemaan joogaguruna luo Intian Mysoreen ja matkustella.

Kun puolen vuoden vapaa päättyi, hän ei enää palannut Kiinaan, vaan muutti miesystävänsä luokse Hollantiin. Siellä hänen työnkuvansa laajeni myös joogaopettajien kouluttamiseen.

Kulttuurierot tulevat esiin myös joogasalissa.

–Hollantilaiset eivät pidä auktoriteeteista. Yhteiskunta on vapaamielinen. Sen hyvä puoli on edistyksellisyys, perinteet eivät rajoita ihmisiä.

Lipatin kokemuksen mukaan Aasiassa opettajaa kunnioitetaan ja opetukseen suhtaudutaan luontaisella nöyryydellä, jopa kiittolisuudella.

–Oppimisen kannalta tietty nöyryys on tarpeellinen asia. Euroopassa sen saavuttaminen vie pidempään.

Asenteiden lisäksi myös kehotyypit eroavat.

–Aasialaisilla on enemmän notkeutta kuin voimaa, eurooppalaisilla päin vastoin.

–Mutta ihmiset ovat hyviä kaikkialla. Sen ymmärtäminen on yksi joogan päämäärä.

**2000-LUVUN AIKANA** joogasta eri muodoissaan on tullut suosittumppaa kuin koskaan. Niinpä sen pariin hakeutuvilla on usein selkeitäkin ennakkokäsityksiä asiasta.

–Yleensä joudun muuttamaan niitä,

## Fyysiset vaikutukset tulevat siinä mukana, mutta ne eivät ole harjoituksen päämäärä.

Lipat toteaa.

Useimmiten ihmiset hakeutuvat harjoituksen pariin kohentaakseen terveyttään tai treenataakseen vartaloaan.

–He haluavat pudottaa painoa, lisätä notkeutta tai voimaa, vapautua stressistä, tai oppia asentoja, joista he ovat nähneet kauniita kuvia tai videoita. He tulevat saadakseen jotakin.

Jooga on kuitenkin ennen kaikkea sisäinen, henkinen harjoitus, jonka vaikutukset tapahtuvat pitkällä aikavälillä säännöllisen ja kurinalaisen harjoittelun myötä.

–Fyysiset vaikutukset tulevat siinä mukana, mutta ne eivät ole harjoituksen päämäärä.

–Jooga repii auki arkisen tottumuksen tiukan verhon, ehdollistuneen maailman ja avaa näkymän iloon ja hyvyyteen, jonka ulkoisten päämäärien tavoittelu on haudannut alleen.

–Mutta jooga ei ole uskonto.

**TULEVAISUUDESSA** Bela Lipat haluaa opettaa joogaa luonnonläheisessä ympäristössä.

Pariskunta etsiskelee pientä maatilaa tai muuta sopivaa rakennusta kau-

pungin ulkopuolelta, mielellään järven tai joen ääreltä.

He haluavat rakentaa Lappiin joogan, meditaation ja rauhoittumiseen sopivan ympäristön, johon voi saapua mistä päin maailmaa tahansa.

–Ilma täällä on puhdasta. Jo se on uskomaton valtti. Shanghaissa en nähnyt aurinkoa juuri koskaan ilmansaasteiden vuoksi.

Ennen kuin sopiva paikka löytyi, Lipat opettaa Rovaniemellä asuntonsa joogasaliksi muunnetussa olohuoneessa.

–Kuin perinteisessä intialaisessa shalassa.

**MÖKKEILY,** luonnossa liikkuminen, sienestys ja marjastus kuuluvat Lipatin elämään Rovaniemellä.

–Se kaikki on minulle uutta! En ole koskaan ennen poiminut sieniä. Suomalaisen luontosuhteen hän näkee poikkeuksellisenä.

–Joutsenet ovat tulleet, sanotte ilahutteina. Seuraatte luonnon kiertoa ja tunnette linnutkin nimeltä.

Kun suurkaupungissa ihminen haluaa rauhoitua ja purkaa stressiä, hän hakeutuu joogan tai meditaation pariin.

–Siksi niistä on tullut niin suosittuja. Mutta täällä mennään metsään. Luonto on temppehlinne, paikka latautua ja rauhoittua.

Lipatin synnyinmaassa suhde luontoon on erilainen. Vielä 50 vuotta Filippiinit näytti ilmasta samalta kuin Suomi, suurin osa oli metsää.

–Nyt siitä ei ole jäljellä paljoakaan. Kun pöydässä ei ole ruokaa tai kattoa pään päällä, metsä näyttyy hyödykkeenä, jonka avulla voi selvitä hengissä.

Noin puolet filippiiniläisistä elää köyhyyserajan alapuolella.

–Toivottavasti Suomessa ei uhrata metsiä rahan alttarille kuten niin monessa maassa on tehty.

### MIKÄ?

#### Astangajooga

- Liikunnallinen ja fyysisesti vaativa joogamuoto
- Asennot tehdään aina samassa järjestyksessä kehoa lämmittävän ujjavi-hengityksen tahdissa.
- Harjoituksen aloittava aurinkotervehdys on tunnetuin sen liikesarjoista.
- Vahvistaa fyysisiä kuntoa, lisää notkeutta ja kehittää keskittymiskykyä sekä tasapainoa.
- Säännöllisen harjoituksen sanotaan vaikuttavan suotuisasti lihasten, verenkierron, sisäelinten ja aineenvaihdunnan toimintaan sekä edistävän itsetuntemusta.
- Perustuu intialaisen Sri K. Pattabhi Joisin (1915–2009) opetuksiin.

### MIKÄ?

#### Joogan kahdeksan haaraa

1. Moraalisäännöt
2. Puhdistautuminen ja opiskelu
3. Asennot
4. Hengityksen hallinta
5. Aistien hallinta
6. Keskiytyminen
7. Mieliskely
8. Tajunnallinen valaistuminen