

Jooga ja elämänriemu.

Olen 43 vuotias kahden lapsen äiti.

Aloitin astangajoogan opiskellessani Tampereen yliopistossa näyttelijäksi vuosina 1995-99, luultavasti siksi, että se oli tuolloin trendikästä.

Olen ollut liikunnallinen lapsesta saakka. Liikkuminen yleensä rauhoittaa minua ja tekee minut iloiseksi.

Olen uinut, ratsastanut, lumilautailut, seinäkiipeilyt, voimistellut, bodannut, harrastanut aikidoa, karatea, potkunyrkkeilyä, thainyrkkeilyä ja taijia, tanssinut balettia, nykytanssia, afroa, vakio- ja latinolaistansseja, jazz-tanssia, reggaetonia, salsaa, flamenco, Hiphoppia, streetdancea, ja twerkkausta.

Juoksen pitkiä ja lyhyitä matkoja metsissä ja kaupungeissa. Saunon ja avantouin. Uusimpia harrastuksiani ovat virkkaus, tankotanssi, ja ilma-akrobatia.

Olen näytellyt ammatikseni viimeiset 17 vuotta.

Kaksi vuotta sitten (5.5. 2014) hakeuduin Anne Nuotion kaksivuotiseen astangajoogakoulutukseen.

Se tuntui upealta mahdollisuudelta. En ole vielä päässyt Intiaan harjoittelemaan joogaa ja nyt minusta tuntui siltä, kuin Intia olisi tullut luokseni Suomeen, tänne Tampereelle.

Joogakoulutuksessa toivoin saavani rehellisen, suoran ja armottoman vastauksen siihen, mitä jooga on.

Halusin tietää, miksi jooga pysyy elämässäni, vaikka muut harrastukseni ovat vaihtuneet moneen kertaan.

Halusin ymmärtää, miksi harjoitteluni tuntuu välillä turhauttavalta, ilottomalta puurtamiselta.

Halusin tietää, miksi jotkin kokemukseni joogassa olivat outoja ja miksi tunsin oloni usein niin yksinäiseksi.

Toivoin saavani jonkinlaisen varmuuden tai tiedon siitä, että harjoitteluni ei ole turhaa. Kaipasin myös vertaistukea, opasteita, tai tienviittoja melko päämäärättömään harhailuuni hämärällä jooga-aavikolla.

Olin kyllästynyt joogahölynpölyyn.

Olin väsynyt kuuntelemaan kiistoja ja juoruja, joita eri joogasaleilla opettavat joogaopettajat levittivät toisistaan.

Halusin saada riittävästi aikaa ja voimaa voidakseni kohdata itseäni. Halusin mahdollisuuden kohdata elämäni pelottomasti ja luontevasti.

Halusin olosuhteet, joissa voisin kohdata harjoitukseni vakavasti ja huumorintajuisesti.

Nyt, kaksi vuotta myöhemmin minusta tuntuu, että olen saanut hyvin monenlaisia kokemuksia.

Olen tutustunut säännölliseen ja johdonmukaiseen asana- (asento)harjoitukseen. Olen tuntenut asanaharjoituksen vaikutukset kehossani ja mielessäni.

Asanaharjoitus on minulle rehellinen, suora, ja armoton elämänharjoitus.

Se on lepoa, rauhaa ja hiljaisuutta, avautumista maailmalle ja elämälleni tässä maailmassa.

Jooga , samoin kuin työni näyttelijänä, eivät edelleenkään anna minulle suorita vastauksia. Ne antavat usein minulle olotiloja, hiljaisuuden, jota vasten voin levätä ja jota vasten joudun yhä edelleen ja uudelleen seuraavien kysymysten äärelle:

Kuka olen?

Mikä luulen olevani?

Mitä luulen osaavani?

Mikä on minun kokemustani ja mikä taas jonkun toisen kokemus?

Minkä olen oppinut kirjoista?

Mikä on muisti?

Mikä on keho, jossa elän?

Kuka minun silmilläni katsoo maailmaa?

Osaan näistä kysymyksistä minulla on nyt jonkinlainen aavistus tai eletty kokemus, osaan en edelleenkään osaa vastata, mutta se ei oikeastaan ole enää niin olennaista.

Minun ei välttämättä tarvitse tietää kaikkea juuri nyt.

Voin hyväksyä sen, että kaikki muuttuu, minäkin. Kaiken aikaa.

Minun ei tarvitse määritellä mitään, edustaa mitään, olla mitään. Voin rauhassa olla osana kaikkea muuttuvaa ja poiskuluvaa.

En enää edes kyseenalaista kaikkea.

Voin antaa asioiden olla kesken, sekaisin ja ristiriitaisia. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvita vastauksia ja niihin joihin tarvitaan, se ehkä tulee, joskus.

Tai siten kysymys muuttuu vähitellen merkityksettömäksi.

Olen oppinut luottamaan intuitioon ja vaistoon. Olen uskaltanut myös seurata niitä, vaikka moni asia on tuntunut järjettömältä tai hyödyttömältä.

Olen nyt entistä leikkisämpi, notkeampi, nuorempi, iloisempi, vapaampi ja realistisempi.

Mikään ei oikeastaan mennyt joogakoulutuksessa niinkuin kuvittelin etukäteen, mikään ei oikeastaan muuttunut ja toisaalta kaikki muuttui. Mikään ei toisaalta elämässäniäkään mene niinkuin kuvittelen etukäteen.

Olen ehkä pystynyt vähentämään asioiden kuvittelua ja pystynyt keskittymään nykyhetkeen paremmin kuin aikaisemmin.

Asanaharjoitukseeni on tullut uusia asanoita, ne tuntuivat aluksi vaikeilta ja olin niin väsynyt harjoituksen jälkeen, että jaksoin tuskin lausua loppumantraa.

Olin niin hengästynyt ja pyörreksissä.

Jossain vaiheessa uusi kakkossarjan alku muuttui helpommaksi, mutta ykkössarjan seisomasarja, jota olen tehnyt vuosikymmeniä, alkoikin tuntua oudon vaikealta. Kaikki kääntyi ylösalaisin ja muuttui, mikään ei ollut niinkuin luulin, helposta tulikin vaikeaa ja vaikeasta helppoa.

Oli keskityttävä vain pysymään pystyssä, hengittämään ja siihen mitä teki juuri nyt, edellisellä, tai seuraavalla asanalla ei ollut merkitystä, eikä sillä, pystyykö seuraavaa asanaa edes tekemään. Jokainen asana vuorollaan on näyttäytynyt uutena ja erilaisena.

Nykyään asanoita tulee ja menee, olen tehnyt monta kuukautta pelkkää ykkössarjaa loukattuani polveni. Se on ollut varsin mielenkiintoista.

Olen palannut taas alkuun. Suostuttelemaan kehoani, turhautumaan, hämmästyään ja ällistymään kehostani. Myös sellaiset entiset itsestäänselvyydet kuin Ardha Padha Padma Pashimottanasana (eteentaivutus sidotussa puolilootuksessa), ja Padmasana (lootusasento) eri versioineen tulevat minulle välillä kuin uusina iloisina lahjoina, toisinaan ne ovat minulle täysin saavuttamattomissa.

Olen joutunut hyväksymään sen, etten voi takertua sellaisiin harjoituksen osiin, edistymiseen, tai suorituskykyyni, jotka voin yhdessä hetkessä menettää sairauden, vanhenemisen, tai olosuhteiden myötä. En voi lopulta takertua mihinkään elämässäni, en työhöni, kotiini, persoonaani ,terveyteeni, ystäviini, tai rakkaimpiini. Se on aika pelottavaa. Oikeastaan kauhistuttavaa.

Silti minusta on tullut vielä entistäkin rohkeampi.

Kehossani on usein särkyjä ja kipuja ja olen ajatellut niiden olevan osa minua. Nyt olen kuitenkin alkanut havainnoida, miten ja mistä säryt ehkä tulevat, minkälaiset elämän tapahtumat, paineet, tai tunnetkuohut niitä edeltävät.

Elämäni näyttelijänä ja äiti-ihmisenä on usein hyvin aikataulutettua, kurinalaista, kuormittavaa ja raskasta, ja olen vasta nyt ymmärtänyt, että jos olen valmiiksi väsynyt, tai epätasapainossa, minun täytyy tehdä paljon rauhoittavia, maadoittavia ja rentouttavia asioita kuten kylpeminen, luonnossa liikkuminen, riittävä lepo, kunnollinen ruoka ja perheen kanssa oleminen, samoin kuin riittävä aika itseni kanssa. Muuten väsyn, muutun äreäksi, ilottomaksi, kalpeaksi, jäykäksi ja kiireiseksi.

Silloin myöskään asanaharjoitus ei voi olla liian voimakas tai haastava, vaan sen täytyy olla lempeä, kuunteleva ja hoitava. Jos asanaharjoitus jää välistä useaksi päiväksi, muutun nopeasti kaoottiseksi ja itsekkääksi.

Olen havainnut että minussa on keskilinja, jonka ympärille tasapaino hakeutuu. Tämä on helppoa huomata vaikkapa Sirsasanassa (päälläseisonta). Se on mukava asento, jossa keho suuntautuu kuin itsestään ylös, kohti keskilinjaa ja rentoutuu. Kannattelua tai jännitystä ei enää juurikaan tarvita. Minussa on myös hiljainen kohta, mutta en oikeastaan tiedä missä se tarkalleen ottaen sijaitsee, sillä kehossani ei ole enää keskustaa ja reuna-alueita, vaan kehoni jatkuu äärettömiin.

Samoin kuin ilma jota hengitän sisään muuttuu osaksi minua ja uloshengityksessä osa minua taas vapautuu ympäristöön ja laajenee osaksi jotain muuta, samalla tavoin myös kehoni laajenee osaksi ympäristöä. Iho on jossakin kohdassa vain silmänlumeeksi. Se ei mielestäni ole oikea raja minun ja muun maailman välillä.

Olen oppinut olemaan läsnä omassa kehossani, enkä enää haaveile jostakin toisenlaisesta, paremmasta kehosta. Olen oppinut olemaan tässä nyt, etsiskeltyäni itseäni sieltä ja täältä, läheltä ja kaukaa.

En enää yleensä pety, tai odota harjoitukselta mitään, se on hyvä ja riittävä juuri sellaisena kuin se on. Se on syventymistä tähän hetkeen, tähän hengitykseen, tähän kehoon, tähän tilaan ja aikaan, tähän hiljaisuuteen, näihin ihmisiin ympärilläni, kaikkiin niihin ihmisiin ja eläimiin, jotka tavalla tai toisella vaikuttavat minuun ja elämääni.

Mieli, pelko, vapaus ja Patanjalin Joogasutrat

Patanjali oli 200-luvulla eKr. Elänyt intialainen mystikko ja filosofi, jota pidetään erään tärkeimmän intialaisen tekstin, Joogasutrien kirjoittajana. Joogasutrat on 196 "aforismin" kokoelma, jossa selitetään mitä jooga on.

Mitä tapahtuu, kun ihminen sitoutuu joogaharjoitukseen.

Olen tutustunut joogasutriin sekä harjoituksen kautta, elämällä niitä, että opettelemalla sutria ulkoa sanskritiksi resitoimalla niitä yhdessä opettajan ja joogaoppilaiden kanssa.

Patanjali kertoo ensimmäisissä sutrissa joogan olevan sitä, että mielen hajaannustila lakkaa, eikä ihminen enää samaistu mieleensä.

Olen oppinut rentoutumaan ja olemaan hiljaa. Olen uskaltanut olla pitkiä aikoja hiljaa ja höselämättä ja havainnut, miten paljon hiljaisuudessa ja liikkumattomuudessa tapahtuu, miten täynnä se on elämää, yllätyksiä, kerroksia, syy- ja seuraussuhteita, ja tapahtumia.

Olen uskaltanut antaa asioiden syntyä ja tapahtua ilman, että ponnistelen jatkuvasti saadakseni jotakin tapahtumaan. Olen uskaltanut tehdä harjoituksesta niin kevyen, että se ei kuluta energiaani, vaan lisää sitä, lisää iloa, herkkyyttä ja myötätuntoa elämää kohtaan.

Olen uskaltanut olla juomatta kahvia, vaikka pelkäsin, että nukkuisin istuallani viikon, tai etten enää koskaan kävisi vessassa, tai että hirvittävät päänsäryt halkaisisivat pääni. Mitään näistä ei tapahtunut. Elämä jatkui, kärpäset surisivat ja aurinko nousi.

Olen uskaltanut poistua seurasta, mennä aikaisin nukkumaan ja olla omituinen. Olen uskaltanut olla nauramatta huonoille vitseillä. Olen uskaltanut puolustaa heikompia. Olen uskaltanut puolustaa itseäni ja puhua itselleni tärkeistä asioista.

Olen uskaltanut olla herkkä ja haavoittuva.

En pelkää enää ketään ihmistä.
Enkä pelkää sanoa, jos pelkään jotakin.

Olen löytänyt itsestäni kiltin ja ystävällisen ihmisen, joka ei hermostu kovin helposti. Olen myös oppinut näkemään kaikissa ihmisissä olevan perustavanlaatuisen kiltteyden ja hyvyiden.

Outoja asioita on alkanut tapahtua, kun olen lakannut pinnistelemästä ja kontrolloimasta kaikkea ympärilläni. Toiveeni ovat alkaneet toteutua, ajatukseni ja haaveeni muuttuvat todeksi. Hyviä ihmisiä on tullut elämäni, sellaisia ihmisiä, jotka innostuvat haaveistani ja unelmistani ja tietävät, miten ne toteutetaan.

Olen saanut paljon auttajia ja kanssakulkijoita, jotka haaveilevat ja innostuvat samoista asioista kuin minä. Elämäni ei ole muuttunut yhtään helpommaksi, mutta se tuntuu paljon kevyemmältä elää. Elämä tuntuu iloiselta ja jännittävältä. Surut ja murheet eivät enää tunnu niin mahdottomilta kantaa.

Olen viimeinkin saanut viisaan, myötätuntoisen, tarkan ja luotettavan joogaopettajan, joka ymmärtää syvällisesti joogaa ja siinä tapahtuvia asioita, harjoitustani, minua, ja elämäni joogosalin ulkopuolella, ilman että niitä täytyy selittää tai selitellä.

Olen saanut joogakoulutuksessa kurssikaverit, jotka näkevät erikoislaatuisuuteni ja hyväksyvät minut tällaisena. Olen tutustunut ihmeellisiin ja aivan erilaisiin ihmisiin kuin itse olen. Olen voinut luottaa ihmisiin varauksetta: Olen voinut katsoa toista ihmistä suoraan, nähdä hänen kehonsa ja elämänsä siinä. Olen voinut rentoutua ja nukahtaa näiden ihmisten kanssa, olen voinut olla hiljaa, selittää, kuunnella tai liikuttua kyynelten partaalle.

Minun ei ole tarvinnut olla tehokas, älykäs, nuorekas, hyvännäköinen, uskottava, tai hauska.

Kun olen lakannut huolehtimasta, odottamasta, tai haluamasta asioita, ne ovatkin tapahtuneet itsestäni, tulleet luokseni.

En enää pelkää kaikkea ja huolehdi kaikesta. Edelleen pelko kouraisee välillä lujaa, mutta se ei enää lamauta minua kokonaan, tai estä minua tekemästä valintoja. Olen tietoisempi peloistani ja uskallan kohdata niitä vähän kerrallaan.

Olen tullut myös tietoisemmaksi muiden ihmisten peloista, jännityksistä ja riemuista.

Kaksi vuotta sitten kirjoitin näin: (5.5. 2014)

Haluaisin oppia auttamaan ihmisiä, itseänikin, muutenkin kuin sanallisesti tai tuomalla samaistumis pintaa yhteisiin kokemuksiin esitysten kautta, tai tuottamalla elämyksiä.

Ja erityisesti haluaisin auttaa ihmisiä, joilla on erityistarpeita.

Olen viimeisen vuoden aikana uskaltanut jakaa toisten ihmisten kanssa itselleni tärkeitä asioita, laittaa itseni alttiiksi ilman ennakkosuunnitelmaa.

Olen uskaltanut tutustua ventovieraisiin, maahanmuuttajiin, muistisairaisiin, mielenterveyspotilaisiin, erityisnuoriin, kuoleviin.

Olen uskaltanut kohdata ihmiset avoimesti. Olen antanut itseni tuntee hellyyttä, iloa, ja surua vetäytymättä kuoreeni.

Olen osannut olla saattohoitopotilaiden ja heidän omaistensa apuna, lohtuna ja tukena saattohoitokodissa, olen uskaltanut innostaa ja rohkaista tuntemattomia ihmisiä kokeilemaan jotakin uutta ja pelottavaa, vaikkapa ilma-akrobatiaa, paljasjalkajuoksua, tai virkkausta. Olen huomannut, että me olemme samanlaisia, kaikki ovat erityisiä. Olen huomannut, että ikä, kärsimys, olosuhteet, tai sairaudet eivät muuta ihmistä, suhtautuminen näihin asioihin muuttaa. Energiaa voi olla paljon tai vähän riippumatta siitä, onko ihminen nuori, vaikeasti sairas, vanha, tai kuolemassa.

Olen osannut auttaa itseäni ja olen osannut auttaa muita ihmisiä. Olen uskaltanut lähestyä pahimpia pelkojani korkeita paikkoja, menettämisen pelkoani ja kuolemanpelkoani yhdessä toisten ihmisten kanssa vähän kerrallaan ja pienin askelein.

Olen tuntenut elämänvirran, energian virtauksen ihmisten välillä, olen tuntenut toisten ihmisten tunteita, pelkoja, ja jännitteitä. Olen osannut olla ottamatta kaikkea osaksi itseäni. Olen osannut antaa asioiden, tunteiden, ja energioiden käydä minussa ja olen osannut antaa niiden virrata minusta pois.

Olen opetellut kuuntelemaan, itseäni, toisia, energiaa ja hiljaisuutta. Olen oppinut olemaan väärässä.

Olen oppinut olemaan sanomatta viimeistä sanaa. Minun mielipiteeni ei lopulta ole niin tärkeä, tunnelma on tärkeämpi. Jos tunnelma menee oudoksi, voi selvittää mistä on kyse, muuten voi luottaa vuorovaikutukseen.

Olen oppinut nukkumaan riittävästi, kuuntelemaan omaa energiaani, sen nousua ja laskua. Olen uskaltanut antaa elämän ravistella minua koko voimallaan.

Hengitys

Olen tullut tietoiseksi hengityksestä.

Millaista on hengittää rennolla keholla? Entä jäykällä, kipeällä keholla? Millaista on hengittää vapaasti? Kuinka vapaasti voin hengittää ennen kuin alkaa hävettää, tai pyörryttää? Kuinka suuresti voi hengittää? Milloin itsetarkkailu loppuu? Entä kun hengitys on niin pientä, että se katoaa? Kuinka pientä hengitys voi olla?

Onko enää uloshengitystä ja sisäänhengitystä?

Kuinka kauan ihminen voi olla hengittämättä ilman että pakahtuu?

Milloin pidätän hengitystä?

Miten hengitys liikuttaa kehoa? Miten hengitys säätelee tunteita? Olen löytänyt paljon uusia tasoja omasta hengityksestäni. Ymmärrän, miten hengitys vaikuttaa kehoon ja mieleen. Olen oppinut huomaamaan miten energia, elämänvoima ja hengitys liittyvät toisiinsa.

Itsekuri

2 vuotinen Joogakoulutuksemme päättyi viikon kestävään retriittiin ihanassa leirikeskus Villa Solhagassa. Osa leiripäivistä pidettiin hiljaisuuspäivinä, jolloin kaikenlainen kommunikointi ja ajatteluprosessit oli mahdollista ainakin koettaa jättää taka-alalle. Minun mieleni alkoi tuottaa humpaa ja erilaisia iskelmiä, sieltä löytyi mm. Irwinin koko tuotanto, Finnhitsejä, ja Katri Helenaa vaikka olin toivonut hiljaisuutta tai mahdollisesti jonkun suuren ajattelijan puhuvan kauttani.

Voisin siteerata tähän vaikkapa Irwinin kappaleen ”Maailma on kaunis”, koska pidän siitä kovasti, ja se on tallentunut muistiini.

Lainaan kuitenkin tähän yhteyteen erästä toista suurta ajattelijaa,

Goethea:

”Siihen asti, kunnes ihminen sitoutuu johonkin, hän epäröi, saattaa perääntyä, kaikilta hänen aloitteiltaan ja luovilta teoiltaan puuttuu pontta. On eräs perustotuus, ja jos ei sitä tiedä, tämä tietämättömyys tukahduttaa lukemattomat ideat ja suurenmoiset suunnitelmat: Sillä hetkellä, kun ihminen päättäväisesti sitoutuu johonkin, kaitselmuskin liikkuu samaan suuntaan. Hänen avukseen ilmestyy kaikenlaista, mitä ei muuten olisi tapahtunut. Ihmisen päätöksestä saa alkunsa kokonainen tapahtumien virta, ja se aiheuttaa kaikenlaisia odottamattomia, hänelle edullisia sattumia ja kohtaamisia ja aineellista apua, jollaisten kukaan ei osaisi uneksiakaan tulevan kohdalleen. Mitä ikinä osaatkin tehdä, tai haaveilet osaavasi tehdä, ryhdy siihen. Rohkeudessa on neroutta, voimaa ja taikaa. Aloita nyt.”

Elämänriemu, jonka otsikossani mainitsen ei tarkoita elämän huippuhetkiin liittyvää jännitystä ja innostusta, vaan elämäntapaa, jossa koko elämä myös arkisine yksityiskohtineen ja murheineen herättää kunnioitusta, hämmästyttä ja olemassaolon iloa.

Toisille sellainen elämäntapa on itsestään selvää, minulle sellainen elämä on avautunut yhdessä tekemisen, ystävyyden, hyvyiden ja joogaharjoittelun avulla.

Haluan elää ystävällisessä, anteliaassa ja viisaassa maailmassa. Haluan myös itse olla osa sellaista maailmaa.

Joogaharjoitteluni ei ole enää pelkkää haahuilua pimeällä aavikolla.
En ole enää yksin.

Opettajani ja moni muu on jo kulkenut edelläni ja jättänyt askelmerkkejä. He tietävät miten kannattaa edetä ja mitä voi tulla eteen. Fyysisiä reaktioita, tunteita, outoja tuntemuksia, pelkoja avarampaa elämää.

Välillä voin kiertää kehää kunnes suunta taas löytyy.

Minulla on nykyään aavikolla monta ystävää kulkemassa kanssani eteenpäin, kiertämässä kehää, törmäilemässä toisiimme ja sytyttämässä aamuisin kynttilöitä palamaan. Aina kun sytytän kynttilän ja aloitan harjoituksen, tiedän että jossain muuallakin kynttilöitä palaa ja niitä sytytetään.

Se on valtava riemu, voima ja lahja.

Kiitollisena

Tampereella 1. 8. 2016

Elisa Piispanen