

Elävää joogaa tunteiden keskellä

Päällimmäinen minuuteni löytyy hermostosta

Minä, Hanna, olin pienenä lapsena avoin, herkkä ja tulinen. Elämä oli täynnä naurua, itkua, myötätuntoa ja sydämen vaihtuvia tuntemuksia. Äitini herkkyyys tuki omaa avoimuuttani, samalla kun hänen voimakas pelko maailmaa kohtaan tuntuivat avoimessa kokemuksessani. Äitini oli masentunut synnytyksen jälkeen ja hän on kertonut kokeneensa paljon turvattomuutta ja epätoivoa. Itse muistan tunteneeni itsessäni sen mitä ihmisissä ja tilanteissa tapahtui, samalla kun kannoin kokemusta, että jossain tuolla ulkona maailmassa tuntui olevan jotain hengenvaarallista. Muistan tunteneeni turvaa ainoastaan äitini läsnäollessa ja lapsuuttani väritti jatkuva pelko hänen kuolemastaan, turvan menettämisestä.

Joogassa puhutaan painaumista (samskara), jotka syntyvät hermostoomme, mielitehoomme, jokaisen subjektiivisen kokemuksen myötä. Nämä painaumet yhdessä ovat usein se 'minä', joksi itsemme koemme. Elämämme alusta alkaen kokemuksemme maailmassa synnyttävät painaumia, joille uudet painaumet rakentuvat. Omalla kohdallani hyvin varhaisessa vaiheessa tietoisuuteeni on painautunut kokemuksia häädystä ja turvattomuudesta. Nämä painaumet ovat värittäneet koko elämäni aikuisuuteen asti. Vasta joogaharjoituksen kautta olen tullut tietoiseksi tästä kipeästä osasta, jota kannan itsessäni.

Lapsuudessani on kokemuksia, joiden jättämä painauma tuntuu yllättävän voimakkaalta verrattuna tapahtumien näennäisen tilapäisen luonteeseen.

Erään kerran kävelin äitini kanssa pienen kotikylämme tien viertä ja yllättäen sydämessäni tuntui raskas kivun tunne. Muistan talven tuoksun ja lumen ratinan talvisaappaideni alla. Muistan, että äitini käveli oikealla puolellani, kun sydämeni tunsu tuota kipua. Nostin katseeni ja näin aikuisen miehen tulevan vastaan kauppakassia kantaen, ja tajusin että hän on se kenelle tuntemani kipu kuuluu. Mitä lähemmäs mies tuli, sitä voimakkaammaksi kipu sisälläni kasvoi. En tiedä mistä tunnistamisen viisaisuus tuli, mutta se oli selkeää ja kirkasta tietoa.

Kirjoittaessani tätä tekstiä ymmärrän, että otin silloin tuon miehen kivun itseäni. Kokemuksesta syntyi vahva muisti- ja tunnejälki, jonka tavoitan tässäkin hetkessä, kun tätä tekstiä kirjoitan. Kokemukseni on, että minuuteni on rakentunut tällaisista muisti- ja tunnejäljistä, joista suurin osa todennäköisesti on tiedottomassa osassa alitajunnassani.

Olen yhtä kaiken kanssa

Koska lapsena olemme hyvin avoimia kaikille kokemuksille, emme ole osanneet rajata sitä mitä otamme itseemme.

Se, kenen tunteita tunnemme, on minulle tänäkin päivänä kiinnostava mysteeri. Mitä enemmän kehoni on avautunut tanssin ja joogaharjoituksen myötä, sitä enemmän olen tullut tietoiseksi tunteista ja energioista, jotka liikkuvat tilassa, jossa olen.

Mikä tämä tila sitten on?

Oma kokemukseni on, että todellinen minä ei pääty kehoni äärioviivoihin, vaan minussa oleva tunteva ja aistiva kenttä on kehoani suurempi. Nämä ihmisten, eläinten, kasvien, puiden ja kaiken muun elävän muodostamat kentät yhdessä luovat tuon tilan, jossa kaikenlaiset tunteet ja energiat liikkuvat ja kommunikoivat keskenään.

Tunteista tarkemmin

Wikipedian määritelmä sanasta tunne: Tunne on jonkin tuntemuksen kuten mielihyvän tai mielipahan sävyttämä tietoinen elämys. Universaaleja tunteita ovat esimerkiksi pelko, inho ja rakkaus. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa motiivien, tavoitteiden ja tiedonkäsittelyn ohella. Tunteet edistävät ihmisen sopeutumista ympäristöön, kuten sosiaalisiin - tai uhkaaviin tilanteisiin.

Mitä tunteet ovat minulle? Jos joku olisi minulta kysynyt tämän kysymyksen kolme vuotta sitten, olisin luultavasti vastannut aivan toisin kuin nyt. Silloin analysoin tunteitani kyllä mielessäni päivittäin, mutta silti en oikeasti sallinut tunteideni tulla kokonaan kehooni, vaan jännityin niitä vastaan.

Tänään koen, että tunteet ovat energiaa, joka tuntuu kehossa. Se, miten mielitekoni on ehdollistunut, toisin sanoen minkälaisia painaumuksia minussa on, vaikuttaa siihen, miten tulkitsem eri tunteiden energiaa, ja siihen millainen kokemus minulla on kustakin tunteesta.

Olen tutkinut itsessäni jo pitkään sitä, mitä minussa tapahtuu kun tunnen. Olen kiinnostunut siitä, mikä on tunteitteni alitajuinen kartta; miksi tunnen niin kuin tunnen? Olen utelias miksi ja miten tunteet syntyvät, miten ne muuntuvat, ja mitä niiden alta löytyy.

Yksi toistuva kokemukseni on, että päähäni pälkähtävästä ajatuksesta syntyy energiaa, mikä tuntuu kehossani jonkinmoisena tuntemuksena. Jos ajattelen onnistunutta bisnessiirtoa, tunnen välittömästi vatsassani kehollisia tuntemuksia, jotka mieleni tulkitsee ja sanoittaa innostukseksi.

Jos taas tyttäreni soittaa koulusta itkien, ei ainuttakaan ajatusta ehdi tunnereaktion ja soiton väliin, vaan kehoni on heti hyvin virittäytynyt, ja tästä virittäytyneisyydestä mieli saa energiaa, ja alkaa voimalla laskelmoida ja tehdä johtopäätöksiä.

Olen kokenut toistuvasti, että ulkoinen tapahtuma voi laukaista tunnereaktion sisälläni, joka ohittaa ajattelevan osan itseäni automaattisesti.

Kun herään aamulla pieneen hädän tunteeseen ilman, että ulkoisessa maailmassani on mitään tapahtunut, lähtee mieleni välittömästi etsimään syytä miksi näin on. Kehossani tuntuva energia, jonka alitanjutani luokittelee hädäksi, luo heti mieleeni hätää, joka luo sitä takaisin kehooni, ja kierre on valmis. Koen, että psyykelläni on vaikeuksia kestää sellaista tunnetta, jolle ei ole selkeää syytä, joten se alkaa etsimään syytä ihan mistä vain se on löydettävissä. Mitä enemmän olen joogannut, sitä enemmän olen alkanut kokemaan näitä selittämättömiä tunteita.

Jooga puhdistaa kehomielen

Ashtangajoogan ensimmäinen sarja tähtää puhdistumiseen. Koska keho ja psyyke on samaa kenttää, on joogaajan kestettävä tämä puhdistautumisen vaihe, vaikka se ainakin itselläni hetkittäin tuntuu loputtomalta jatkumolta vanhojen muistojen uudelleen elämistä tietoisemmin ja tuntevammin. Kun kehosta ja mielestä poistuu jännitteitä, niin mielikeho-olemukseen syntyy lisää tilaa. Tähän tilaan alitajunnasta pulpahtaa alaspainettuja vanhoja kokemuksia ja tunteita elettaväksi. On kuin nämä alaspainetut ajatukset ja tunteet olisivat odottaneet kärsivällisesti sitä, että kehooni ja psyykeeni tulee tilaa niille, jotta voin vihdoinkin elää ne läpi ja näin päästää ne ulos olemuksestani.

Joogan aloittamisen jälkeen olen ymmärtänyt, että osa näistä selittämättömistä tunteista jää ilman järjellistä selitystä. Koen, että tunteen kokeminen raakana usein riittää irti päästämiseen, kun taas sen sanoittaminen ja analysoiminen voi usein olla tunteesta pakenemista.

Keho on valtava anturi, jonka läpi virtaa informaatiota tunteina ja tuntemuksina. Keho on aina läsnä hetkessä, toisin kuin pirstaloitunut mieleemme, jonka osat harhailevat moniin suuntiin. Niin kauan kuin olemme samaistuneet mieleemme vaelteleviin ajatuksiin, emme voi todella olla läsnä elämässämme.

Olen tanssinut koko elämäni ajan, ja joogannut nyt kohta kolme vuotta ashtangajoogatyylillä lähes päivittäin. Tanssi- ja joogaharjoitus on minulle väline läsnäoloon; tulen silloin syvemmin kehooni. Joogaharjoitus vahvistaa kykyäni nähdä ja kokea avoimemmin sen mitä kussakin hetkessä tapahtuu. Harjoitus itsessään on kuitenkin hetkittäin aiheuttanut suuria ahdistuksen tunteita, joita olen seurannut välillä ihmeissäni, välillä peloissani, mutta aina kiinnostuneena.

Minulle on tämän lyhyen joogahistoriani aikana tullut itsessäni näkyväksi, kuinka jokin näkymätön, alitajuinen osa minussa pitää kiinni, jotta kehoni ei rentoutuisi ja avautuisi vapauttamaan sinne hautaantuneita tunteita. Mitä enemmän minulla on joogamaton ulkopuolella stressiä ja negatiivisia tunteita, kuten vihaa tai inhoa, sitä vaikeampi minun on astua aamulla matolle ja aloittaa harjoitusta. Tavallisen elämän tohinoissa on helpompi sivuuttaa ja väistää negatiivisten tunteiden kohtaaminen suoraan, mutta joogamatolla se on paljon vaikeampaa. Matolle astuessani joudun väistämättä sen eteen, mitä minussa ihan oikeasti tapahtuu.

Joskus sisäinen taistelu harjoittelun aloittamisesta on niin vahvaa, että koen selkeästi kehossani ja mielessäni kahtaalle liikkuvaa energiaa. Toinen energia menee läsnäoloa, elämää ja joogamattoa kohti, toinen sulkeutumista, elämältä pidättäytymistä päin. Silloin kun vaikeudessani olen kuitenkin ristiriitaisuudestani huolimatta astunut matolle, yllättävintä onkin ollut kokea se, mitä kehoni ja mieleni on pidättänyt: itkua. Olen toistuvasti itkenyt mattoni märäksi, ja jälkeinpäin tunnepurun jälkeisessä keveydessä ihmeteltyt, että mikä tässä nyt oli niin vaikeaa. Ja yhä uudelleen se on vaikeaa. Olen myös toistuvasti pidätelty matolla itkuani, ja silloin harjoitus on loppunut alkuunsa. Jooga virtaa, ja se virta näyttää missä minä en virtaa. Tätä on harjoitukseni usein. Koen silti tärkeäksi katsoa aina sitä mitä kulloinkin on, vaikka se hetkittäin haastaakin.

Patanjali, joogasutrien kirjoittaja, kirjoittaa:

1:35vi'ayavatī vā pravṛtti-rutpannā manasa¹ sthiti nibandhinī (Samadhi Pada)

Voimme saavuttaa mentaalisen vakauden myös sillä, että pysyttelemme täysin läsnäolevina kaikelle mikä ilmenee ja välittömästi sen ilmetessä. (Suomennos Anne Nuotio)

Oma kokemukseni on, että läsnäoleva harjoittelu tuo yllättävänkin nopeasti eteen ne sisäiset jännitykset, jotka minua estävät elämästä täysipainoisesti. Toinen asia on, kuinka herkästi jaksan kuunnella sitä viisasta viestiä, minkä jännitykset tuovat mukanaan, ja kuinka uskallan luottaa niihin. Läsnäolossa kehon ja psyyken kerrokset hitaasti näyttävät aina seuraavia tasoja tuosta jännityksestä.

Jännittyminen tunteita vastaan vie kauemmas virtaavasta elämästä

Mikä on sitten se vaikeus tai jäykkyys, joka tulee estämään energian virtaa kehossani? Olen herkistynyt joogan ja tanssin kautta kuulemaan kehoni viestejä hienovaraisemmin. Tunnistan usein sen hetken, kun kehossani salaman kaltaisessa hetkessä jotain jännittyy lähestyvää tunne-energiaa vastaan. Hengitys salpaantuu tai jää pinnalliseksi, hartiat jännittyy ja vatsa vetäytyy sisään. Tavoitan näissä hetkissä myös jotain hienovaraisempaa sisäistä jännittymistä, joka tuntuu kehon sisällä, mutta ei niinkään kehonosissa tai lihaskudoksessa.

Mieleni tietenkä yrittää etsiä vastauksia miksi näin on, mutta olen viime aikoina löytänyt jälleen yhden kerroksen totuutta kehostani ja pystynyt myös sanallistamaan kokemusta.

Koen, että kehoni jännittyy, koska häpeän tunteideni eläimellistä voimaa. Jännittyminen on häpeää. Jännityksen myös, etten tuntisi sitä häpeää, koska en tiedä miten sen häpeän kanssa ollaan. Sisäinen tunne-eläin ei ole saanut huutaa sylki roiskuen, koska sen voima ja paine hävettää. Se ei ole saanut tärähtää. Se ei ole saanut ilmaista koko kehollaan. Minä en ole uskaltanut tuntea kaikkia tunteitani, koska jos tuntisin ja antaisin niiden liikkua itsessäni, häpeäisin miltä näyttäisin muiden silmissä. Olisin sekopää, hullu, se joka ei kuulu joukkoon. Se, joka tuntemalla totaalaisesti kaiken, aiheuttaa muissa vaivaantuneisuutta, pelkoa ja jännitystä.

Joogaharjoituksen kautta olen vihdoinkin antanut tilaa tälle eläimelle, ja se on ollut antoisaa. Uskon, että joogaharjoittelijan tie epätasapainosta rentouteen ja vapauteen ei löydy omaa inhimillistä egopuoltaan hylkäämällä. Koen, että vasta kun ego saa tilaa kasvaa eheäksi ja kokonaiseksi, voi olla mahdollisuus löytää vakauten ja vapauteen. Minun joogapolku on vienyt minua kohtaamaan kauan sitten hautaamiani tunteita, joita olen saanut hetkittäin käsitellä seiniä potkimalla, huutamalla, kiljumalla, itkemällä. Tiedän, että en voisi ikinä hypätä niiden ohi eheäksi, niin voimallisia ne ovat olleet, kun ne ovat nousseet tietoisuuteeni.

Olen siis oppinut häpeämään, pidättämään, jännittämään ja sulkemaan minussa virtaavaa elämää. Olen oppinut uskomaan, että minun tunteitani ei kestä kukaan, ja kun olen tarpeeksi katsonut näitä ehdollistumia itsessäni, ne ovat on tuoneet aina ja uudelleen minut saman peilin eteen. Aihe on voinut olla eri, mutta peilistä katsoja on ollut joka kerta sama; minä itse. Ei kukaan muu, vain minä. Ottamalla vastuun omasta elämästäni ja tunne-elämästäni sekä haasteistani, olen voinut päästää irti monista menneisyyden taakoista ja näkemään rehellisemmin, että myös rauha on aina löydettävissä sisältäni.

Säännöllinen asana-harjoitus on kasvattanut kehoni sietokykyä, ja mitä enemmän olen

alkanut sietämään tunteitani, sitä vapaammin ne minussa liikkuvat. Samalla ääripäät liikkuvat toisista kauemmas; rauha on syvempää ja kaoottiset tunteet saavat hetkittäin aikaisempaa enemmän energiaa. Todellisen minän ja egoni väliin on tullut enemmän tilaa. Tänä päivänä voin sanoa, että hyvin usein jotain säilyy tietoisena voimakkaankin tunteen aikana. Tietoisuus säilyy myös silloin kun jännityn, enkä anna itseni tuntea kaikkea sitä, mitä minussa liikkuisi. Se tietoisuus on tuonut myötätuntoa ja lempeyttä tunteitani kohtaan, ja usein huomaan antavani tunne-energioille tilaa tulla ja mennä luonnollisella tahdillaan. Paine on pienentynyt, elämä on keventynyt.

Identiteetin fiksautunut muoto tuo egomielelle turvaa

Kiinnittyminen oman persoonallisuuden, egominän, harhakuvaan on yksi tapa lisätä oman elämän kärsimystä. Kun uskon olevani tällainen paineinen häpeävä tunnepaketti, niin kaikki se, joka näyttäisi minulle itsestäni jotain muuta, tuntuu turvattomalta. On ollut yllättävää huomata, kuinka tärkeitä voimakkaat tunteet ja kokemukset minulle ovat. Ne ovat olleet pitkään osa identiteettiäni. Pehmeämmät ja keveämmät tunteet tuntuvat vierailta. Jokin minussa pelkää, että jos menetän nämä voimakkaat tunteet, niin elämä tuntuu liian laimealta. Saan todistaa joogasutrien valottamaa tietoa omassa elämässäni siitä, että mieli jää kiinni vanhoihin kokemuksiin ja tekee niistä kodin itselleen. Tarvitsen laajempaa tietoisuutta, jotta minun on mahdollista nähdä itsestäni jotain sellaista, jota en ole aikaisemmin nähnyt. Tarvitsen laajempaa tietoisuutta päästäkseni irti siitä, kuka en oikeasti ole. Oma kokemukseni on, että ilman fyysistä joogaharjoitusta ja mielen keskittymisen harjoittelua laajempi perspektiivi jää kokematta.

Läsnäolo näyttää kerros kerrokselta tien totuuteen

Kun tietoisuus kasvaa, kasvaa kyky nähdä laajemmin. Joogatessa olen herkistynyt huomaamaan tunteissa jatkumoa ja päällekkäisyyttä. Näen painaumien päällä uusia painaumia. Kun suostun tuntemaan sen mitä tunnen, voi sen tunteen alta paljastua uusi tunne. Näitä kerroksia voi olla useita.

Omassa tapauksessani olen huomannut olevani vihainen usein silloin, kun minuun sattuu. Jos suostun tuntemaan vihan kokonaisuudessaan, löydän kivun ja pystyn itkemään sen kanssa. Pystyn päästämään sellaisesta paineesta irti, jota olen tiedostamatta kantanut kehossani. Usein on, että löydän kivun alta rakkautta, joka ei olekaan enää paineinen tunne, vaan jotain hienovaraisempaa, rauhallista.

Yksi syy säännölliseen joogaharjoitukseeni on, että eläminen tunteisiin samaistuneena on äärimmäisen raskasta ja energiaa kuluttavaa. Harjoittellessani usein huomaan, että minussa on olemassa jotain sellaista, joka näkee sen mitä minussa tapahtuu. Huomaan, että kaaottistenkin tunteideni alla ja ympärillä on rauhaa.

Koko elämäni on joogaharjoitusta

Patanjalin joogasutrisissa ensimmäisen osan (Samadhi Pada) toisessa jakeessa kerrotaan mitä jooga on: *yogaś-citta-vr, tti-nirodha¹ (1:2)*

Jooga on mielen liikkeiden pysäyttämistä (suomennos:Måns Broo)

Jooga on sitä, että mielen hajaannustila lakkaa (suomennos: Anne Nuotio)

Toisessa Patanjalin joogasutrien osassa (Sadhana Pada) kerrotaan mitä se on konkreettisesti: *tapa^r svādhyāy-eśvarapra^hidhānāni kriyā-yoga^r (2:1)*

Konkreettisella tasolla jooga on henkisen itsekurin kasvattamista, todellisen henkisen luontonsa etsimistä ja Ishvaralle (elämän korkeimman periaatteen johdattamiseen) antautumista (suomennos Anne Nuotio)

Itsekuri, pyhä lukeminen ja Jumalalle omistautuminen ovat toiminnan joogaa. (suomennos Måns Broo)

Usein filosofiset ja henkiset opetukset voivat olla niin korkealentoista, että harjoittelija uupuu alkumetreille tajutessaan oman inhimillisyytensä ja keskeneräisyytensä.

Joogasutritissa kuitenkin valotetaan joogaa harjoittavan ihmisen kehityssuuntaa, ja kokenut opettaja voi antaa vahvistusta sille, että pienetkin askeleet vievät oikeaan suuntaan.

Patanjalin teksti on vanha ja monien pitkään jooganneiden mukaan vieläkin varsin ajankohtainen. Oma edelleenkin varsin lyhyt kokemus joogasta ei olisi jatkunut näinkään pitkään, ellen olisi opettajani Anne Nuotion johdattamana tutustunut joogasuttriin, ja ellen olisi saanut häneltä kokemuksen tuomaa rohkaisua siihen, että jooga vaatii harjoittelijalta paljon, eikä sitä ole tarkoitettukaan heikoille. Oman kehon ja psyyken puhdistaminen tarkoittaa sitä, että suostuu katsomaan sitä materiaalia, josta oma mieliteko on tehty, ja se voi hetkittäin olla kivuliasta. Anne Nuotion ohjauksessa, sekä Patanjalin joogasutria opiskelemalla olen kokenut lohtua siitä, että moni muukin on mennyt samaa tietä, ja että nämä vaiheet kuuluvat joogan polkuun.

Patanjalin joogasutrien 1:41 jae jatkaa:

k^ri^ha-v^utter-abhijātasy-eva ma^rer-grahī^tu-graha^a-grāhye^u tatstha-tadañjanatā samāpatti^r
Sitten kun mielenliikkeet ovat rauhoittuneet, mieli muuttuu kirkkaan kristallin kaltaiseksi ja heijastelee aina kulloisenkin huomion kohteen ominaisuuksia, jolloin havaintaja, havaitseminen ja havaitsemisen kohde ovat sulautuneet yhteen (Samapattih).
(suomennos Anne Nuotio)

Uskon, että kaikki ihmiset toivovat olevansa onnellisia. Keinomme etsiä onnea ovat moninaisia. Koen, että todellinen syvä onni, rakkaus ja olemisen ilo ovat olemassa sisälläni, mutta niin kauan kuin olemukseni eri tasoilla on poukkoilevia ja paineisia elämättömiä tunteita, olen kaukana siitä perimmäisestä onnesta, joka olen. Olen kuin nukke, jota nämä paineet heittelevät eri suuntiin. Oma kokemukseni kehollisesta läsnäolosta on minulle suorin tie onneen, totuuteen elämästä. Vaikka hetkittäin kohtaan kipua ja vaikeutta, olen valmis kohtaamaan kaiken sen mikä on harhaisen minäkuvan ja totuuden välillä. Läsnäoloni vie minut väistämättä syvemmälle elämään, joka on syvää ja tyydyttävää raakana ja paljaana. Nämä kokemukset elämästä ovat laadultaan poikkeuksellisia aikaisempiin kokemuksiin verrattuna, ja niissä koettu tieto elämästä on niin puhdasta ja totaalista, että se ei jätä kysymyksiä tai synnytä mielitekoon uusia vinoutumia.

1:50 tajjas-sa^rskāro- 'nya-sa^rskāra pratibandhī (Samadhi Pada)

Se mieleen jäävä vaikutelma (Samskara), joka tästä tilasta syntyy vaimentaa kaikki muut mieleen aiemmin painautuneet vaikutelmat (Samskarat) poikkeuksellisella laadullaan. (suomennos Anne Nuotio)

Lämmin kiitos opettajalleni Anne Nuotiolle viisaasta ohjauksesta ja rakkaudesta.
Lämmin kiitos kurssikavereilleni hyväksyvästä läsnäolosta ja rauhasta yhteisissä
harjoituksissamme.

Helsingissä 6.10.17 Hanna Terán