

Kahden vuoden joogamatka

Ihanaa, vaikeaa, kamalaa, pelottavaa, jännittävää, ahdistavaa, iloa, energiaa ja rakkautta. Olen käynyt läpi kaikki tunneskaalat koulutuksen aikana. Työstänyt, tuntenut, katsonut sisään ja ulos. Ottanut itseeni ja päästänyt irti. Olen ollut loukkaantunut, vihainen, surullinen. Olen tulvinut iloa ja mielettömiä oivalluksia joogasta.

Koko kahden vuoden ajan koin, ettei oma asanaharjoittelu ole oikein mitään muuta kuin fyysinen suorite. Kaikki se kaunis, josta puhuit: hengittäminen, energiat, Mulabandha, tutkiminen, tunteminen ja oivaltaminen jäivät aina johonkin kauas kun aloitin oman harjoituksen. Ähkin, yritin hengittää, yritin olla, yritin tuntea, mutta ei. Kunnes lauantaiaamuna koulutuksemme viimeisenä päivänä se avautui. Ensimmäistä kertaa koin fyysisen asanaharjoittelun henkisenä harjoituksena. Ja kruununa siihen päälle, koin hengittämisen avautumisen Savasanassa, kun autoit.

Olen ollut Astangajoogan kanssa kuin pyöreä palanen neliössä reiässä. Se menee sinne, mutta se ei ole oikea reikä. Tunnen sen, kun lausumme aloitusmantran. Tunnen, ettei se ole minun mantrani, etten kuulu siihen. Kun lauantaiaamuisin aloitimme harjoitusta Om Yogalla ja Kundaliinijoogan aamusadhanan viimeiset laulut kaikuivat toisessa salissa, koin kaipuuta sydämessäni sinne, tunsin että olen väärässä salissa. Kuitenkin Astangajooga, se Astangajooga, jonka koin reititin viimeisenä aamuna, tuli sydämeeni. Tunsin, etten ole valmis luopumaan kokonaan tästä uudesta tavasta harjoittaa joogaa. Ja koen, ettei minun tarvitsekaan valita. Voin olla Kundaliinijoogaaja, jonka harjoitukseen kuuluu myös Astangajooga, luonnollisena osana. Kun vain säilytän rentouden kaikessa, kunhan päästän irti ajatuksesta, että on vain yksi tapa jolla pitäisi olla. Että täytyisi valita ja unohtaa toinen.

Pelkäsin sinua. Pelkään sellaisia ihmisiä, jotka tekevät minuun vaikutuksen. Joita arvostan. Pelkäsin, että näet minun läpi ja toteat ettei minusta ole mihinkään. Että näet minun läpi, että olen vain hutera rakennelma toiveita, mutta en ole saavuttanut mitään. Sanoit minulle niin kauniita asioita loppukeskustelussa. Kätkin ne sydämeeni ja pelkään, että tulet katumapäälle ja otat ne pois. Etten ylläkään sinne, mihin pitäisi. Niin vaikeaa on ottaa vastaan kauniita asioita.

Yhdessä tanssituokiassa laulettiin jotain loistamisesta, tai niin muistelen. En tiedä laulettiinko vai ei. Ja silloin mielessäni kävi ajatus siitä, että miksi niin helposti estämme toisia loistamasta. Kun joku loistaa ja on kevyt, toinen ihminen voi tulla ja lytätä ihan täysin. Emme pystykään ottamaan vastaan toisen loistetta vaan se alkaakin ärsyttämään. Itse sain kiinni omasta loistostani reititillä ja en suostu lytättäväksi enää. Jos joku haluaa lytätä, aion loistaa vain isompana! Ja toivon, että pystyn antamaan tilaa kaikkien loisteelle, kannustamaan ihmisiä avaamaan itsensä, niin että valo pääsee esiin.

Tanssiminen oli huikea matka. Se alkoi tiistaina ja joka päivä jatkui siitä mihin jäi edellisellä kerralla. Ensin piti luopua suojakerroksista. Sitten koin itseni ja miten loiste alkoi pilkottaa sydämessäni. Sitten tulin yhdeksi koko ryhmän kanssa. Vaikka olin silmät kiinni omassa sydämessä, koin vahvasti kuuluvani kokonaisuuteen. Koin iloa ja rakkautta. Ja tanssi päättyi perjantaina Kundaliinijoogan aloitusmantraan Ong Namō Guru Dev Namō. Se oli kutsu palata juurille, sinne mistä olin lähtenyt ja koin suurta iloa ja helpotusta siitä, että tieni on selkeämpi nyt kuin koskaan aikaisemmin. Ja sain sydämeni auki. Lupasin itselleni, etten sulje sitä enää, etten mene kiinni niin kuin simpukka. Vaan loistan ja otan vastaan ja annan koko sydämestäni.

Asiat siis tiivistyivät koko kahden vuoden ajan ja reititillä se kaikki purkautui ja muutti muotoaan ja vapautui. Olen todella ihmeissäni tuon viikon vaikutuksista. Miten voi kaikki muuttua näin. Mikään ei ole samalla tavalla kuin ennen ja se on hyvä asia. Tämä oli ensimmäinen koulutus, jossa todella tapahtui muutoksia. Ei pelkästään mielen tasolla ymmärtämistä vaan todella syviä muutoksia.

kiitos, Anne, kaikesta.