

Hengitys, elämä ja kuolema

Tämä kaksivuotinen joogakoulutus sai minut tutkimaan, innostumaan, rakastumaan, ihmettelemään ja kyselemään kaikenlaista hengitykseen liittyen. Tuntuu, että tein sitä jo ennen koulutusta, mutta nyt siihen aukesi paljon uutta. Minusta tuntui, että tein tutkimusta hengityksestä, minusta tuli hengitystutkija. Siksi haluankin kirjoittaa matkastani hengityksen laineilla ja siihen liittyvästä itsetuntemukseen sukeltamisesta.

Hengityksen matkassa – tiheydestä keveyteen

Hengitys on ihmeellinen maailma. Kun seuraan hengitystä jooga tapahtuu. Se on kuin matkalle lähtemistä. Otan ensimmäisen askeleen ja kuka tietää, mitä matkallaan kokee. Joskus hengityksen seuraaminen tuo matkoja menneisyyteen ja joskus se on hyppäys maailmoihin, joista en tiennyt yhtään mitään. Vaikuttaisi siltä, että kun mieli saa selkeän ja yksinkertaisen tehtävän tai kohdan johon keskittyä, se voi rentoutua siihen. Mielen keskittyminen yhteen kohtaan mahdollistaa syvälle sukeltamisen.

tat-pratiṣedha-artham-eka-tattva-abhyāsaḥ

Samadhi pada 1.32. Eräs keino näistä esteistä vapautumiseen on tiheästi toistuva yhteen kohteeseen keskittyminen. (suomennos: Anne Nuotio)

Joogasutrassa mainituilla esteillä viitataan siis kärsimykseen, turhautumiseen ja mielenkiihtymykseen, jotka taas näkyvät hengityksen epätasapainossa (Samadhi Pada 1.31). Kuulostaa ihan maalaisjärjeltä. Keskityn hengittämiseen ja kärsimys, turhautuminen ja mielenkiihtymys karisevat aika nopeasti pois. Hengitys on kuin portti, jota katsellessa se avautuu ja voi käydä sisään. Kärsimys alkaa vaimentua, kun minuun tulee tilaa hengityksen mukana ja turhautuminen alkaa muuttua rauhaksi, kun se saa isomman laitumen. Hengityksen seuraaminen tuo tilan tunteen ja mitä isompi tila, sitä enemmän sinne mahtuu kaikkea. Monesti tuntuu harjoitusta aloittaessa, että olen ohuen ohut johto, jonka läpi ei mahdu kulkemaan monikaan asia. Huomion tuominen kerta toisensa jälkeen hengitykseen saa johdon laajentumaan valtavaksi kaapeliksi, jonka läpi voisi kulkea vaikka koko planeetta. Mitä kauemmin seuraan hengitystä sitä enemmän portti avautuu tai itse asiassa sanoisin, että se tuntuisi haihtuvan. Laitumella olleet eläimet juoksevat onnellisina, kun on tilaa.

bāhya-ābhyantara-sthambha vṛttiḥ deśa-kāla-sankhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ

Sadhana pada 2.50. Hengitys kelluu sekä ulos- että sisäänhengityksen lopussa. Hengityksen voima, kesto ja tiheys muuttuvat hienommiksi ja sisäistyneemmiksi. (suomennos: Anne Nuotio)

Mitä enemmän kuuntelen ja tunnustelen hengitystä, sitä enemmän voin havaita hengityksen ja elinvoiman erilaisia värähtelyjä. Aluksi saatan tuntea hyvin fyysisellä tasolla, miten napa liikkuu hengityksen tahdissa ja matka alkaa. Sitten saatan havaita miten hengitys ympäröi sydämen ja sen syke on yhtä hengityksen kanssa. Matka on loppumaton ja joka päivä erilainen. Joskus minusta tuntuu, että havaitsen hengitykseni energiatasolla ja tila sisään- ja uloshengityksen lopussa on oma matkansa. Se tuntuu vesimäiseltä ja kellumisen tunne kuvaa sitä mielestäni hyvin. Vaikka hengitys olisi pienen pieni fysiologisesti katsottuna, voin kokea miten se lävistää minut kaikkiin soluihin asti ja enemmän.

Pidän itseäni kädestä - hengitys ohjaa

Aloitin tänään joogaharjoitukseni ottamalla itseäni kädestä kiinni. Mennään juuri sellaisena kuin olet tänään, sanon itselleni. Hengityksen tarkkailu ja sen liikkeiden tunteminen vie minut siihen mitä on nyt. Mitä enemmän kuuntelen tätä elämän tuulta, sitä vahvemmin annan elämän kantaa minua, antaudun. Ponnistelu loppuu. Elämä alkaa ohjata. Kun ensimmäisiä kertoja koin, miten hengitys ja keho itseohjautuivat harjoitukseni edetessä, tajusin kuinka paljon olin elämäni aikana ponnistellut, yrittänyt ja taistellut.

abhyāsa-vairāgya-ābhyāṁ tan-nirodhaḥ

Samadhi pada 1.12. Periksiantamattomalla harjoittelulla ja mielen seesteisyyttä vaalimalla pääsemme tästä orjuutetusta tilasta, jossa minuutemme on pirstoutunut tietoisuuden ottamiksi eri muodoiksi. (suomennos: Anne Nuotio)

Päivittäisen harjoittelun myötä keho alkoi itse tehdä linjaukset asanoissa ja minä tarkkailin tätä elämän ihmettä. Vähitellen jännitykset myös vähenivät ja esimerkiksi kuukausittaiset migreenikohtaukseni alkoivat jäädä pois. Migreeni ei ollut enää tarpeellinen pysähtymiseen ja lepäämiseen, kun elämä sai kantatella sitä mitä on, minua kaikkine puolineni. En enää kannatellut elämäni päälläni, vaan läsnäolonani oli lähempänä maata. Uskalsin kuin pudota pääni vankilasta kohti maata ja hellittää kontrollista. Joogaharjoituksia tehdessä kokemus elämän sylissäolosta alkoi kasvaa ja syventyä minussa. Minkä orjia sitten oikein olemme?

Anne Nuotion joogakoulutuksen 2015-2017 lopputyö
Elina Vuorila

Aloin katsella toistuvaa tapaa suorittaa ja yrittää, joka tuli aina jostain mutkan takaa esiin. Katsoessa sitä se saattoi joskus vahvistua ja samalla se alkoi hellittää otettaan. Tanssissa minulle alkoi tapahtua samaa ja tarkkailin miten elämä kannatteli minua. Keho alkoi liikkua kuin itsestään ja aloin tehdä liikkeitä, joita en ollut koskaan oppinut missään. Kappaleen loppuessa katselin ihmeissäni ympärilleni kysellen huomasikohan joku, mitä juuri tapahtui. Olinhan ihan alasti kontrollin pudottua maahan.

Mitä enemmän aloin antautua hengityksen ja elämän ohjaavalle voimalle, sitä enemmän aloin nähdä sitä myös ympärilläni. Yhtäkkiä ohikulkeva koira yhdistyi tanssiin, bussia odottavan naisen asento maayhteyteen ja tuulessa heiluva puu sisäänhengityksen tunteeseen.

Ulos, sisään, kuolen, synnyn

Yksi hengitys kerrallaan ja aloin nähdä kuolevani eri tilanteissa. Kuolema alkoi näyttää olemassaoloon ja uloshengityksen lopussa ihailin syvää jokea, joka meissä kulkee. Aloin kysellä itseltäni alkaakohan hengitys uloshengityksestä. Yhtäkkiä antautuessani sille minussa oli paljon enemmän tilaa vastaanottaa. Kun vauva kulkee synnytyskanavan läpi synnytyksessä, kallo ja rintakehä painuvat kasaan ja raskausaikana nielty lapsivesi työntyy ulos vauvan vatsasta. Tämä aktivoi pallean ja saa aikaan ensimmäisen sisäänhengityksen. Meidät on suunniteltu ihmeellisen täydellisesti ja kysymykseni hengityksen alusta alkoi elää omaa elämäänsä kehossani. Kun vien huomion uloshengitykseen kuin se olisi hengityksen alku, sisäänhengityksen maku on täyteläinen ja kevyt. Ei ole kiirettä täyttää keuhkoja, kun luottaa että ne täyttyvät itsestään.

pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṃ vā prāṇasya

Samadhi pada 1. 34. Se voi tapahtua myös uloshengityksen ja sisäänhengityksen välissä olevassa hiljaisuudessa, (kun ihminen on energeettisestikin päästänyt elämästä irti). (suomennos: Anne Nuotio)

Heräsin muutamana aamuna tunteeseen, että en saanut henkeä ja antauduin ikuisuudelta tuntuvalle uloshengitykselle tietämättä tulisiko seuraavaa sisäänhengitystä. Luotin, vaikka olisin voinut olla paniikissa kuoleman edessä. Kuin olisin palannut syntymisen tunteeseen. Nämä kuolemalta tuntuvat kokemukset alkoivat tehdä enemmän tilaa sisäänhengitykselle ja uusille syntymille sekä aluille elämässäni ja aloin ottaa tilaa eri tilanteissa.

avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ

Sadhana pada 2.3. Inhimillisen kärsimyksen aiheuttajia ovat henkinen ymmärtämättömyys, individualistinen tunne itsestä, mielihaluihin kiinni jääminen, epämielilyttävistä kokemuksista johtuva vastahakoisuus elämää kohtaan, kuolemanpelko. (suomennos: Anne Nuotio)

Kuolemanpelkoni alkoi vaimentua sitä mukaa kun koin kuolevani vaikka olin elossa. Pelko kuolemaa kohtaan tuli esille ja näyttäytyi eri perspektiiveistä. Löysin kuolleen vihreän papukaijan kotioveni edestä Buenos Airesissa ja hartaasti hautasin sen oven edessä olevan puun juureen. Koin myös kokonaisen viikon kestäneen äärimmäisen turvallisuuteeni liittyvän pelkotilan, jonka aikana en uskaltanut lähteä ulos, jos ei ollut pakko.

Samalla huomasin, miten en ollut aikaisemmin kunnioittanut omaa tarvettani tilaan. Aloin nukkua jalat ja kädet levällään, seistä leveämmässä asennossa, koskea arkisissa tilanteissa omaa rintakehääni kuin muistuttaen kehoani siitä, että saat olla niin kuin olet ja voit ottaa kaiken tilan minkä tarvitset. Aloin maistella sanoja suussani ja ottaa aikaa sekä tauottaa puhumistani. En enää juossut suojatien yli ajatellen, että valo vaihtuu punaiseksi. Kävelin rauhassa ja ehdin.

tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam

Sadhana Pada 2.52. Se mikä peitti valon tähän asti, siirtyy pois valon edestä. (suomennos: Anne Nuotio)

Elämäni alkoi täytyä. Sitä mukaa, kun tunnistin tilan tarpeeni, tilanteet joissa olin alkoivat täytyä. Minä täytin hetken, jossa olin. Elämä täytti minut. Elämä alkoi tuntua täyteläisemmältä kuin koskaan. Sisäänhengitys tapahtui itsestään, kun antauduin uloshengitykselle. Elämä tuli sisään, kun antauduin elämän jatkuvalle muutokselle ja kuoleman läsnäololle. Valo täytti minut, kun katselin mörköjäni yön pimeydessä.