

Matka Tapasiin - vapaaseen itsekuriin

Olen aloittanut ashtangajoogan harjoittelun useita vuosia sitten, mutta asanaharjoitukseni ei kuitenkaan ole ollut Patanjalin Samadhi Pada 14. sutran mukaisesti pitkäkestoisen ja antaumuksellisen lisäksi *säännöllistä*. Olen kokenut, että jooga on minulle oikea tie ja jokaisen tie on tietenkin omanlaisensa. Olen kulkenut polkuani avoimena ja antautuen. Siitä huolimatta olen tuntenut myös epäonnistumista ja häpeääkin siitä, ettei asanaharjoitukseni ole riittävä ja oikeanlainen. Sharath Joisin sanoin: Everyone can do ashtanga. Except lazy people.

Patanjalin joogateksteissä ja sen kommentaareissa nousee useassa kohdassa esiin kolmas Niyama Tapas, itsekuri. Se on yksi niistä ominaisuuksista, joita joogan harjoittajan tulee lisätä elämäänsä edetäkseen joogassa (Sadhana Pada 1. ja 32. sutra). Säännöllinen asanaharjoitus on joogaharjoittajan ensimmäinen pyrkimys ja se edellyttää tietenkin itsekuria.

Minulla on ollut kova itsekuri. Olen vaatinut itseltäni paljon, vain täydellisyys on ollut riittävää. Täydellisyyttä tavoitellessa olen monelta osin suorittanut elämää mekaanisesti ja itseäni kohtaan väkivaltaisesti.

Joogaharjoitteluni alusta asti minulle oli selvää, ettei tuolla tuntemallani pakkoon ja pelkoon perustavalla itsekurilla ole mitään tekemistä joogan kanssa. Jooga tuntui paremminkin sen vastakohtalta: sallivalta ja lempeältä. Silti olin jollain tavoin umpikujassa. En hahmottanut, mitä muuta itsekuri voisi olla.

Joogafilosofian kommentaareistakin minulle jäi se kuva, että joogan harjoittajan tulee ainakin välillä ponnistella ja piiskatakin itseään, jotta jooga edistyy. Måns Broo kirjoittaa omassa kommentaarissaan Samadhi pada 12. sutran - abhyasa-vairagyabhyam tan-nirodhah - Mielen toiminnot voidaan pysäyttää harjoituksella ja takertumattomuudella – osalta, että jos ei välillä piiskaa itseään harjoittelemaan, ainakin minunlaiseni laiskan miehen jooga vain taantuu. Opettajan rooli onkin tässä tärkeä, koska hän saattaa oppilastaan paremmin pystyä näkemään, milloin tulisi puskea eteenpäin ja milloin antaa vain mennä. 13. Sutran - tatra sthitau yatno bhyasah - Harjoitus on ponnistelua siinä lepäämiseen – osalta Broo kirjoittaa, että takertumattomuutta toki tarvitaan, mutta myös ponnistelua. Voidaankin sanoa, että alussa ponnistelu on tärkeämpää kuin takertumattomuus. (*)

Koska minusta oli väärin pakottaa itseni harjoittelemaan tahdonvoiman avulla, minulle jäi vain vaihtoehto olla harjoittelematta silloin kuin se edellyttäisi minulta pakkoa ja katsoa, mitä siitä

nousee. Sitä kautta tulin kosketuksiin sen kanssa, miten toteutan Ahimsaa itseäni nähden. Sadhana Padan 30. sutrassa Patanjali nimeää Yamat eli ominaisuudet, joita joogan harjoittajan tulee kontrolloida itsessään. Niistä ensimmäinen on Ahimsa - elämän kunnioittamisen tai elämän loukkaamattomuuden periaate. On luontevaa lähteä liikkeelle siitä, että kohtelee muita Ahimsan mukaisesti pyyteettömästi, rakkaudella ja kunnioittaen. Mutta jooganharjoittajan tulee kohdella myös itseään samoista lähtökohdista.

Lähdin joogakoulutukseen mukaan ilman suurempia tavoitteita. Tai tavoitteena "vain" syventää omaa joogaa ja oppia itsestä. Halusin pitää kiinni siitä, etten lähtisi suorittamaan mitään vaan olisin läsnä ja herkkänä itselleni. Monesti sain mieleni kiinni soimaamasta itseäni siitä, etten harjoittele ja opiskele tarpeeksi. Että voisin saada koulutuksesta enemmän irti, jos tekisin enemmän. Ettei minulla ole oikeutta olla tässä ryhmässä, kun en ole tarpeeksi hyvä tai anna opinnoille tarpeeksi. Tämän kaiken mielen tason toiminnan näkemiseen ja kokemiseen tämä ryhmä oli ainutlaatuinen mahdollisuus. Kahden vuoden ajan sai katsoa, mitä tapahtuu. Mitä tapahtuu, jos ei aina annakaan itsestään kaikkea, enemmän kuin voi? - Ei mitään! Tai ei mitään negatiivista. Tapahtuu vain ihan hyviä asioita: hengitän ja olen olemassa, olen myös osa ryhmää.

Minulle on ollut valtavan suuri oivallus ja kokemus antaa itselleni se rakkaus ja hyväksyntä, että ei ole pakko. Ei ole pakko harjoitella, ei ole pakko suorittaa mitään ja siltä olen olemassa ja arvokas ihminen. Mutta kun en suorita, olen enemmän minä. Kun näkee ja kunnioittaa itseään sellaisena kuin todella on, kun suorittamiseen ja suoriutumiseen liittyvää pelko, epävarmuus tai häpeä ei sumenna ja vääristä näkökykyä, omat rajat selkeytyvät ja intuitiivisesti tietää, mikä on oikein, milloin toimii omaa elämää kunnioittaen ja milloin sitä vastaan.

Ahimsa onkin myös sitä, ettei anna muiden tai itsensä pienentää todellista itseään.

Ahimsaa voi harjoittaa mielen tasolla, mutta todellisuudessa se on sielun tila ja sen luontainen asenne, ikään kuin rakkauden kompassi, jonka varassa toimia. Ahimsan noudattaminen sielusta käsin antaa ihmiselle selkeyttä ja rauhaa. Asioita tekee niiden itsensä vuoksi, ei saavuttaakseen jotain ja tätä kautta Ahimsa toteuttaa meissä itse itseään.

Ahimsan kautta minulle on avautunut myös itsekuri, Tapas. Aiemmin minulla oli ollut käytössäni vain egon tason voima, tahdonvoima. Tapas sen sijaan on sielun voimaa. Se tarkoittaa vapaata halua seurata ja totetuttaa Yamaa ja Niyamaan elämässämme. Tapas on siis vapaaehtoista luopumista niistä asioista, joihin mieleemme on kiinnittynyt. Tapasin itsekuri on luonnollista eikä sitä tarvitse suorittaa, ajatella tai arvottaa ulkopuolelta. Se ohjautuu aina Ahimsan mukaan. Siihen ei myöskään liity tunnetta paremmuudesta tai huonommuudesta muihin nähden. Se vain on.

Sanotaan, että itsekuria tarvitaan siihen, että asanaharjoituksen tekee siitä huolimatta, että mieli keksii lukemattomia syitä siihen, miksi ei harjoittelisi. Itse koin tämän tavallaan päinvastoin. Mieleni oli tottunut suorittamaan ja mielestäni kumpuava tahdonvoima kehotti tekemään enemmän ja kovempaa. Tapas toteutuikin siinä, etten suorittanut tahdonvoimaani nojaten. Sen sijaan Tapas, sieluni itsekuri ohjasi minut Ahimsan viitoittamalle tielle tekemään fyysistä harjoitusta vähemmän, olemaan itselleni lempeä ja armollinen. Siten tilaa jäikin enemmän

henkiselle harjoitukselle: Olla hereillä ja tulla tietoiseksi siitä, mikä minua ohjaa elämässäni, mikä on se Raga, mihin mieleni takertuu ja Dvesa, jota mieleni pyrkii välttämään ja sitten muuttaa niiden suuntaa, päästää irti.

Tapas, joka voi siis näyttää siltä, että se ainoastaan rajoittaa ihmistä, rajoittaakin vain egoa. Kun egon tila pienenee, sielu saa lisää tilaa. Todellisuudessa Tapas tarjoaakin vapautta ja mahdollisuutta olla enemmän oma todellinen itsensä.

Mielen tasolla voimme harjoittaa siis vain tahdonvoimaa. Sen avulla voi pyrkiä harjoittelemaan pitkäkestoisesti ja säännöllisesti, mutta se ei ehkä kannu kovin pitkälle tai hyvään. Teitä Tapasiin on varmasti erilaisia. Ehkä yhteys on jollakin heti selvä ja auki, jonkun pitää ehkä ponnistella, minun piti uskaltaa olla - uskaltaa olla oma itseni, päästää irti pelosta ja suorittamisesta, olla jopa laiska. Ja sitä kautta löytää inspiraatio, jooga.

Myös joogan opettamisen näkökulmasta tämä on ollut arvokas kokemus. Joogassakin yleinen käsitys on, että opettaja tarvittaessa kannustaa laiskaa oppilasta harjoituksissaan. Mutta tarvitaan tarkkaa ja herkkää kykyä nähdä, milloin kysymys on laiskuudesta. Tärkeintä mielestäni on, ettei ainakaan opettajalla ole mitään tavoitteita oppilaan suhteen. Joogaharjoitus on niin paljon muutakin kuin fyysinen asanaharjoitus ja sen kanssa limittäin ja sen alla tapahtuu paljon, tapahtuu jooga. Opettajan ammattitaitoa on avata mahdollisuuksia ja tilaa sille. Ja siinä vähemmän on usein enemmän. Joskus ei mitään on kaikki.

Lähdeviitteet:

(*) Måns Broo: Patanjalin Yoga-sutra – Joogan filosofia 2010 s. 48-49

Ahimsa ja Tapas -käsitteiden käsittelyn olen pohjannut Anne Nuotion kirjoituksiin Ashtangajoogasta osoitteessa annenuotio.net