

## JOOGA JA YHTEYS ELÄMÄÄN

Kun synnymme tähän maailmaan, olemme kaikilla soluillamme yhteydessä äitiimme ja sitä kautta maailmaan. Yhteys luontoon ja maailmaan säilyy hyvin myös lapsena, mutta iän ja ärsykkeiden karttuessa se tuntuu häviävän ja jopa jossain tapauksissa katoavan. Tämän ajan loputon ärsykkeiden virta loitontaa meitä luonnosta ja yhteydestä maailmankaikkeuteen. Ulkopuoliset ärsykkeet täyttävät solumme ja menemme tukkoon. Otamme ärsykejä vain vastaan, mutta samalla emme pysty päästämään mitään pois. Keho ei hengitä, tai hengittää, mutta ikään kuin vain sisäänpäin ja kerää, eikä vapauta mitään uloshengittämällä.

Tätä yhteyttä maailmaan ja sen kehittämistä lähdin mielenkiinnolla tarkastelemaan ja tutkimaan lähtiessäni tälle kahden vuoden joogamatkalle. Matka on alussa, mutta jo tässä vaiheessa se on opettanut minulle paljon yhteyden olemassa olosta, sen ylläpitämisestä ja sen kauneudesta.

### Luontoyhteys

Luonto on ainut olla minulle tärkeä ja jo lapsesta saakka olen kokenut herkkää yhteyttä ympäröivään luontoon. Rakkaassa harrastuksessani eli vaelluksessa tämä yhteys on ollut voimakkaimmillaan. Vaeltaessani olen kokenut olevani osa kaikkea, osa ympäröivää vuori- tai tunturimaisemaa tai solisevaa puroa tai mitä tahansa, mitä soluni ovat ympärilläni nähneet. Tunne on ollut erityisen voimakas, mutta palatessani normaalin elämän pariin se tunne on melko nopeasti kadonnut. Toisin sanoen erilaiset ärsykkeet ovat täyttäneet kehoni ja tietynlainen irrallisuuden tunne on päässyt valloilleen.

Lähdin pohtimaan, onko mitään keinoa pitää tätä yhteyden tunnetta ns päällä tai olemassa myös normaalissa arjessa. Kuin sattumalta törmäsin joogaan, kokeilin harjoitusta jonkin verran ja jokin liikahiti, jokin sama mikä saa soluni hengittämään ympäröivää luontoa vaelluksella ollessani. Tätä elämänvoimaa, Pranaa saan nyt rakentaa ja toteuttaa omassa joogaharjoituksessani.

## Minän ymmärtäminen

Jos yhteys luontoon ja maailmankaikkeuteen saa aikaan maadoittumisen ja sitä kautta rauhan tunteen, auttaa se myös ymmärtämään minuutta ja minän toimintaa. Joogaharjoitus on avannut minulle paljon myös tätä kanavaa. Harjoituksen yhteydessä olen oppinut tunnistamaan itsessäni ja luonteessani piirteitä, jotka tulevat esiin harjoituksessa, mutta myös muuten elämässä.

Yhtenä esimerkkinä tästä on esim kärsivällisyys, jonka harjoittaminen ja kehittäminen on noussut esille harjoituksen aikana. Ashtanga harjoituksen tietty kurinalaisuus ja selkeys/kaavamaisuus sai aluksi mieleni kuohahtamaan omalla ns tylsyydellään, mutta nyt tiedän, että se on parasta, mitä minulle ja minäni kehittymiselle voi tapahtua. Se auttaa minua tulemaan kurinalaisemmaksi sekä selkiyttää ajatteluaani myös muilla elämän osa-alueilla.

Jossain vaiheessa harjoitusta minulla on ollut ristiriitainen suhde esimerkiksi vinyasan tekemiseen. Onko sen tekeminen aina pakollista, miksi se pitää tehdä? Joogaharjoituksessahan on erilaisia energioita, jotka seuraavat toisiaan. Vinyasa rauhoittaa ja tasaa harjoitusta erilaisten asanoiden ja energioiden välillä. Samoin kuin muussa elämässä, meillä on energialtaan erilaisia asioita ja vaihteita ja vinyasan tekeminen ikään kuin auttaa meitä jaksamaan tai sopeutumaan näihin energianmuutoksiin myös muualla elämässä.

Joogaharjoitus on auttanut myös tunteiden käsittelyssä ja säätelyssä. Se on tynnyttänyt mieltä, jolloin tunteiden ääripäät ovat mielen helpommin käsiteltävissä ja tunnemyrskyt ovat lievempiä, jopa poissa. Tunteiden kirjosta on joogaharjoituksen myötä tullut jollain tavalla seesteisempi.

## Sidoksissa kaikkeen elävään

Joogaharjoitukseni on vahvistanut yhteyttä luontoon ja maailmankaikkeuteen. Välillä mieleni epäilee, että voiko se näin todella olla, voinko todella kokea jonkinlaista yhteyttä luonnon kanssa sisätiloissa ollessani? Niin kuin samadhi padassa sanotaan, on Sampragnata (Samadhi) olotila, jossa olemme yhteydessä todellisuuden kanssa. Olemme ikäänkuin irrallaan kehosta ja yhtä luonnon kanssa. Olotilassa voi olla aste-eroja annetun panoksen mukaan:

heikko, keskiverto tai intensiivinen. Olen siis varmasti kokenut jotain vivahdetta tai tuntemusta siitä olotilasta, mihin jooga tähtää. Joogamatkani ollessa vasta näin aluillaan, voin vain ihmellä sitä, mitä kaikkea matkani voikaan vielä minulle tuoda.

Harjoitukseni on tuonut lähemmäksi sitä tilaa, jota aikaisemmin olin kokenut vain vaellusreissuilla. Jopa lyhytkin harjoitus saa soluni värähtelemään jollain muulla taajuudella, niin että voin kokea yhteyttä esim ympäröivään metsään tai puuhun tai jopa eläimeen. Koen, että ymmärrän enemmän kaikkea elävää, oli sitten kysymys muista ihmisistä, itsestäni, eläimestä tai vaikka kukkasesta.

Harjoitus on tuonut ymmärryksen siitä, miten kaikki elävä on yhteydessä toisiinsa ja vaikuttaa toisiinsa. Niin kuin luonto hakee tasapainoa, myös ihminen hakee ja tarvitsee tasapainoa ja se tasapaino löytyy yhteydestä. Joogaharjoitus on auttanut minua tässä tasapainon löytymisessä ja jotkut tietyt asanat ennen kaikkea ovat siinä suuressa merkityksessä. Uskon, että yhteys elävään ja tasapaino auttavat myös terveyden ylläpitämisessä, koska kun ns soluyhteys luontoon tai maailmankaikkeuteen on auki, tuo se soluille myös parantavaa voimaa.

Yhteys kuolemaan

Lähtiessäni tälle matkalle, tiesin äitini parantumattomasta sairaudesta. Se oli alitajunnassani varmasti yksi vaikuttavista tekijöistä, miksi koin, että tarvitsen työkaluja oman voimani kasvattamiseen tulevan surun hetkellä. Sain olla mukana äidin kuolemassa ja kokea äidin energian siirtymisen täältä muualle. Koin tämän erityisen voimakkaana ja kauniina tunteena. Uskon, että ilman joogaharjoituksen tuomaa herkkyyttä ja yhteyttä maailmankaikkeuteen en olisi voinut tätä samalla tavalla kokea. Kuoleman jälkeen olen myös kokenut äidin voimakkaan läsnäolon ja energian, erityisesti joogaharjoituksen jälkeen. Se on tuonut minulle todella paljon lohdutusta ja voimaa ja uskoa siihen, että elämä on loppumaton yhteys.

Surun hetkinä sen sijaan joogaharjoituksesta tuttu hengitys on auttanut minua rauhoittumaan ja keräämään energiani takaisin keskilinjaan, mulabandhaan, turvasatamaan. Kaiken kaikkiaan voi todeta, että kuolema ei tunnu enää niin pelottavalta ajatukselta, sillä harjoitus on tuonut työkaluja surun

käsittelyyn, mutta myös kuoleman ja ikuisen energiayhteyden, valon kokemiseen ja ymmärtämiseen.

## Kiitollisuus

Joogaharjoitukseni on kasvattanut tunnettani kiitollisuudesta kaikkeen. Kun solut hengittävät ja olo on maadoittunut, tulee väistämättä syvä kiitollisuuden tunne elämää kohtaan. Kun uskaltaa hengittää sisään, mikä esimerkiksi surun kohdatessa aluksi tuntui vaikealta, ei mikään enää pelota. Kun hengittää vapaasti sisään elämään, toi se sitten mitä vain tullessaan, keho kyllä tietää mitä tehdä. Se osaa hengittää ulos ja päästää irti. Hengityksessä on koko elämä ja yhteys. Kiitollisuudessa tulee päällimmäisenä ajatus, että ei tarvitse mitään muuta kuin tämän yhteyden tunteen, yhteyden elämään, kuolemaan ja maailmankaikkeuteen. Siinä on kaikki.

You are not separate  
from the whole.

You are one with the sun,  
the earth, the air.

You don't have a life.

You are life.

- Eckhart Tolle -