

Tarkoitukseni on esittää seuraavaksi mitä oivalluksia olen saanut Joogaohjaajakoulutuksen myötä joogan merkityksestä ja mitkä seikat koen tällä hetkellä tärkeäksi matkalla yhä lähemmäs itseäni. Minulle jooga on elämäntapa, joka edesauttaa selventämään itselleni omaa olemistani: olemistani itsessä ja merkitystäni ympäristöön ja maailmaan. Lisäksi jo pelkästään kehoni avautuu päivä päivältä mielenkiintoisemmin ja opin jatkuvasti itsestäni uutta. Vaikka en joogaohjaajaksi ole hakeutumassa niin koen että joogaohjaajakoulu tuli minulle oikeaan aikaan nimenomaan siksi, että se syvensi käsitystäni minusta henkisenä ja fyysisenä olentona. Samalla sain ohjeita siihen, miten joogan avulla pystyn etenemään syvemmälle sekä fyysisesti että henkisesti (jos näitä käsitteitä ylipäättään kannattaa erottaa toisistaan) kohti todellista itseäni. Taustani on budolajeissa ja kiinalaisissa hoitavissa liikuntamuodoissa. Tämän vuoksi se taso mitä jooga minulle antaa on henkisyys ja holistinen. Mikäli vielä vuoden päästä olen täysin samaa mieltä tämän hetken ajatusteni kanssa, niin oletan että polkuni ei johda sinne mitä etsin. Jooga on minulle tie, joka muuttaa minua jatkuvasti ja auttaa hyväksymään tuon jatkuvan muutoksen.

Mielestäni yksi suurimmista haasteista joogassa ja yleensäkin elämässä on se, että ihminen haluaa automaattisesti käsitteellistää kaiken kokemansa ja pyrkii rakentamaan selkeän, turvalliselta tuntuvan vision siitä miltä tulevaisuus näyttää. Tieviitta on etukäteen valittu ja muut viitat jäävät huomaamatta.

Patanjali on koonnut Joogasutrin filosofisen järjestelmän, joka auttaa hahmottamaan joogan vaikutuksen yksilöön ja esittää ne haasteet, jolla ihminen elämässään saamiensa ominaisuuksien vuoksi luo itselleen esteitä, jonka kanssa tulee painimaan joogaharrastuksen syventyessä kehon ja mielen kokonaisuudeksi. Lisäksi kulttuurierot ja etenkin viime vuosikymmenen aikana kehittynyt länsimainen ihmiskäsitys, arvot ja ihanteet ovat suojaamassa ihmistä itseltään ja tämä on ihmisenä olemisen yksi suurimmista paradokseista. Ihminen on "laumaeläin" ja hyväksyntä olemiselleen peilataan muiden ihmisten reaktioiden kautta. Kuitenkin se mielikuva, joka meillä paikastamme on suhteessa ympäristöön, perustuu siihen suppeaan elämänkuvaan jonka olemme eläessämme saaneet. Luulemme peilaavamme itseämme muiden kautta mutta näemme oman illuusion peilikuvan.

Miten jooga sitten tämänhetkisen näkemykseni mukaan vaikuttaa ihmiseen? Patanjalin Joogasutrien ensimmäisessä osassa Samadhi Pada, kiteytetään olennainen, joka vapaasti käännettynä tarkoittaa että jooga on mielen liikkeiden hiljentämistä. Nämä mielen liikkeet ovat niitä menetelmiä, jolla linkitämme olemisemme ympäristöön, saadaksemme hyväksynnän olemisellemme ja sille minälle – egolle, jonka olemme olosuhteiden mukaan, luoneet itsellemme. Sen lisäksi että kamppailemme ympäristön hyväksynnästä, kamppailemme egon ylläpitämisen tuottamista tuntemuksista; iloista ja suruista.

Joogan harrastamisen lähtökohta on ymmärtääkseni yleensä egoistinen ts. halu harrastaa lajia, joka on trendikäs tai halu kohentaa kuntoa ja ulkonäköä. Nopeasti ihminen huomaa, kuinka erilaisia ihmiset fyysisiltä ominaisuuksiltaan ovat ja kuinka vähän on elämässään kiinnittänyt huomiota oman kehon fysiikkaan, muulloinkin kuin silloin kun joku loukkaantuminen on tapahtunut. Tässä vaiheessa voi syntyä kulttuurishokki. Ihminen huomaa kuinka "yksinäisen"

harrastuksen kanssa on tekemisissä. Hän kenties pelästyneenä hakeutuu toiseen harrastukseen, tai uteliaisuus omiin rajoihinsa ja raajoihinsa kannustaa jatkamaan. Tästä avautuu se verso, joka mahdollisesti kasvaa koko elämän kaaren ajan. Matka on poikkeuksellinen koska se kohdistuu itseensä, niiden tuhansien verhojen ja ärsykkeiden taakse jotka ovat hämärtämässä näkemistä.

Patanjalin Joogasutrat on laadittu viisaasti. Näkemykseni mukaan ne antavat viitekehysten määränpäästä ja etenemiselle joogan matkalla mutta ne varovat käsitteellistämistä, johon ihminen haluisi tarttua ja jota seuratessaan kasvattaisi edelleen egon kokemusta ja mielen kuvitelmaa. Tällöin koko retki muodostuisi suureksi huijaukseksi ja pettymykseksi ennemmin tai myöhemmin. Myös vuorovaikutusta kokeneeseen opettajaan on korostettu joogassa edistymiseksi, koska opettaja voi esimerkiksi korjata harjoituksen suuntaa tai jarruttaa opiskelijan vauhtia niin tarvittaessa. Joogan harrastus tuo mukanaan fyysisiä riskejä, kun kehoa ei vielä osata kuunnella ja henkisiä riskejä esimerkiksi siinä, kun harjoittajalle herää aavistus omasta kokonaisuudestaan ja olemisen mysteeristä. Opettaja pyrkii ehkäisemään nuo riskit ja ohjaamaan opiskelijaa sillä tasolla millä opiskelijan vastaanotto- ja käsityskyky on. Patanjalin lyhyet sutrat tulkintoineen ovat ne raamit, johon opiskelija kehittyessään maailmankuvansa päivittää.

Astangajooga muodostuu kahdeksasta haarasta, joista koen asanaharjoitukset kaiken perustaksi, ja joiden pohjalta muut seitsemän haaraa aktivoituu, kun joogaharjoitus syvenee ja jooga tulee osaksi ihmisen olemisen kokemusmaailmaa muuallakin kuin joogamatolla. Lopulta ei ole kahdeksaa haaraa, on astangajooga tai ihminen.

Jooga-asanoiden harjoittamisessa koen tärkeimmiksi seikoiksi hengityksen ja tasapainon "juurtumisen". Hengitys koordinoi energian kulkua. Kun opimme hengittämään sisään siten, että keho täyttyy "oikein", energia leviää kaikkialle kehossa, samalla tukien, suojaen ja ojentuen kehoa. Hengityksen kuuntelemisen myötä herää oivallus, että kehon on oltava vastaanottavainen, läsnä mutta rento. Tässä tulee mukaan kehotietoisuuden kasvaminen, herkistyminen keholle ja sen kulloisellekin olotilalle. Joogaharrastaja oppii että kehon viretila vaihtelee luonnollisesti eikä päämääriä voi asettaa mielellä, vaan kehoa kuunnellen. Mielestäni asanoita ei ohjaa mieli vaan alavatsa, ihmisen keskus, joka hengityksen mukaan aktivoi bandhat ja saa kehon ojentumaan asanasta toiseen. Koska keskus on alavatsassa, myös juurtuminen on luontevampaa.

Jos mieli kannattelee kehoa, alkaa tasapaino helposti horjua. Itselleni tyypillinen esimerkki on seisomasarjan tasapainoliikkeet kuten "utthita hasta padangusthasana" jossa salissa tapahtuvassa harjoituksessa katse huomioi muut harjoittajat ja tasapainon hallinta karkaa mieleen, jolloin alkaa horjuminen.

Näiden asioiden tutkiskelu ja oppiminen vie aikaa. Jos ihminen on luonnostaan notkea ja itse asentojen saavuttaminen on helppoa, voi edellä olevan käsittäminen olla jopa vaikeampaa kuin henkilölle joka portaittain kasvattaa notkeuttaan ja jolloin rentouden, hengityksen ja tasapainon hyöty tulee kokemuksellisenä oivalluksena ohjaamaan harjoitusta. Kun nämä seikat rutinoituvat harjoituksessa tulee katseen kohdistaminen "drishti" mukaan harjoitukseen ja sulkee tai avaa koko meditatiivisen harjoituksen.

Etenkin länsimaisessa kulttuurissa eläneenä on yllättävää huomata että todellista läsnä olemista ei ohjata mielen kautta vaan keskuksella ja intuitiolla. Tämä on näkemykseni ja tätä voi olla vaikea sulatella. Kun mieli tarttuu esimerkiksi asanan päämäärään eli loppuasentoon, on koko meditatiivinen matka jo estetty ja kaikki se henkisyysmerkitys mikä asanalla on terveydellisesti ja joogan päämäärän avautumiseksi katoaa. Juuri mielen hiljentäminen on joogan tavoite.

Esimerkiksi minulla toimii aurinkotervehdykset eräänlaisena mielen nollaajana ja kehon aktivoijana, jonka jälkeen voin olla rauhallisesti mukana harjoituksessa. Myös alkumantra on avaimena tuohon meditatiiviseen kehon kammioon.

Hengitys siis mielestäni ohjaa liikettä ja kun ihminen oppii hengittämään ja elämään kehollaan hengityksen ohjaamana, muuttuu harjoitus meditaatioksi. Tarkoitan meditaatiolla sitä kokonaisvaltaista tilaa harjoituksessa, jossa ei ole ajatuksia, vaan keho piirtää muotoja hengityksen rytmissä ja energian kantamana ympäröivässä avaruudessa asanasta toiseen. Tämä on kehonkieltä itselle ja kartta kohti itseä. Asanat muodostavat tarinan jota uudelleen ja uudelleen kokiessaan harjoittajalla on lopulta mahdollisuus oivaltaa olemisensa merkitys. Perustelen tätä kehollista tarinakuvausta sillä että asanoiden järjestys on tarkkaan suunniteltu ja siten että oppiessaan ja kehittyessään edellisissä asanoissa, harjoittaja huomaa olevansa valmis venymään uuteen asanaan. Kun löydät valonkatkaisijan pimeästä huoneesta, olet valmis astumaan seuraavaan pimeään huoneeseen. Oppiminen ei ole tässä tarkoituksessa vain fyysistä venymistä vaan kokonaisvaltaista oppimista, jota voi heijastaa yhtäläillä uusiin tilanteisiin arjessakin.

Kun jooga, fyysisestä harjoituksesta syvenee meditatiivisemmaksi, alkaa tuo asanoiden sisältämä tarina askarruttamaan harjoittajaa. Tässä vaiheessa voi joogasta muodostua elämäntapa, jossa mukaan tulee joogan henkinen vaikutus, alkaen muokkaamaan ihmisen maailmankatsomusta. Tässä tilanteessa kosketus muihin astangajoogan seitsemästä haarasta on jo syntynyt ilman mielen tiedostamista. Joogaharrastus ei tietenkään välttämättä etene näin pitkälle, esimerkiksi sen vuoksi että ego kokee tilanteen epämiellyttäväksi. On myös mahdollista harrastaa joogaa linkittämättä sitä koskaan tietoisesti joogafilosofiaan, enkä pidä sitä ollenkaan huonona asiana. Väitän että siitä huolimatta joogan vaikutus on kokonaisvaltaista myös joogamaton ulkopuolella.

Joogaa voi siis harjoittaa monella tasolla, joista kaikki ovat arvokkaita. Joogaohjaajan kannalta on haaste siinä mitä joogasta kertoo harjoittajille. Asiaan ei ole oikeata vastausta koska ei ole oikeata kysymystä, jonka voisi lukita siihen tilanteeseen, kuulijoihin, energiaan, jossa kysymys tehdään. Näkisin että jooga on Intialainen kehonhallintamenetelmä, jolla on terveydellisiä vaikutuksia ihmiselle ja jolla ihminen voi kehittää tietoisuuttaan itsestään kehollisesti ja henkisesti ja joka on hyvä tukipilari arjen pyörteissä. Joogan harjoituksella on filosofinen tausta, jonka avulla voi syventää joogaharjoitustaan ja löytää itsestään ja asanoista uusia oivalluksia.

Suurin ja pelottavin matka elämässä on matka itseen. Se on elämänmittainen harjoitus. Se vaatii itsekuria ja on askeettinen. Se on matka syntymisen kipuun ja kaikkeen siihen iloon ja tuskaan mitä ihminen on aikaisemmin kokenut. Se on egosta luopumista. Se on Ajurnan taistelu Bhagavad

Gitassa mielen ja aistimusten hyökkäyksiä vastaan. Sanotaan että silmät on sielun peili. Toivon että voin joskus nähdä edes hetkittäin siten, mihin tuo metafora parhaimmillaan viittaa.