

TUTKIELMA:

SOTURIUDELLE ANTAUTUMINEN

Annen ashtangajoogakoulutuksessa olen saanut monia oivalluksia sekä asanaharjoittelusta, että joogafilosofiasta, joita mielestäni yhdistää yksi nimittäjä ja se on soturius. Soturius on avautunut koulutuksessa minulle niin merkityksellä tavalla, että haluan kirjoittaa koulutukseen liittyvän tutkielman soturiuden kautta. Linkitän kaikki tutkielman osa-alueet soturiuteen ja pohdin, mitä soturius kyseisessä osa-alueessa minulle merkitsee ja miten tulkitSEN joogafilosofiaa soturiuden kautta.

Ihailen soturia, joka on läsnä tilanteessa kuin tilanteessa. Soturi käyttää energiansa tarkoituksenmukaisella tavalla; hän lepää, kun on levon aika ja toimii, kun on toiminnan aika. Soturi ei epäile, vaan hän uskoo ja luottaa. Soturi ei ole takertunut menneeseen eikä huolehdi tulevaisuudesta. Hän on aistit valppaana joka hetki. Soturi näkee selvästi, mikä on totta. Soturi on rohkea ja rehellinen. Kukapa ei haluaisi olla soturi. Oma mieli saa meidät kuitenkin uskomaan, että ethän sinä nyt ainakaan voi olla soturi. Mielen voi kuitenkin hiljentää, jolloin matka oman soturiuden löytämiseksi voi alkaa.

JOOGA ON MIELEN LIIKKEIDEN PYSÄYTTÄMISTÄ

Patanjalin toisessa yogasutrassa määritellään, mitä jooga on: Jooga on mielen liikkeiden pysäyttämistä. Patanjalin filosofia lähtee siitä, että kaikkeus koostuu kahdesta peruseriaatteesta, praktista (aine) ja purusasta (tietoisuus). Sekä ihmisen mieli että keho ovat praktia. Tämä puolestaan tarkoittaa, että tietoisuus ei sijaitse mielessä. Prakti koostuu kolmesta laadusta (guna): kirkkaus (sattva), intohimo (rajas) ja sakeus (tamas). Ihmisen mielessä kirkkaus vastaa ymmärrystä ja rauhaa ja intohimo suunnitelmia ja luovuutta, kun taas sakeus vastaa tietämättömyyttä ja inhoa. Kaikki kolme laatua ovat aina läsnä, mutta yleensä yksi laatu vallitsee. Kaikki kolme sitovat purusaa tähän maailmaan. Purusa on olemassa praktin kanssa maailmassa, mutta purusa ei ole maailmasta. Joogan tarkoitus on puhdistaa mieltä intohimosta ja sakeudesta sekä lopulta päästää irti jopa kirkkaudesta. Kirkkauden laatua voi lisätä harjoittamalla joogaa, mutta ei ole tarkoitus takertua kirkkauteenkaan.

Joogan filosofia on paikoin hankalaa ymmärtää ja ehkä sitä ei voikaan ymmärtää siten, kuten länsimaissa ymmärretään ymmärtäminen käsitteiden kautta. Filosofian mukaan purusa eli puhdas tietoisuus nousee esille, kun mielen liikkeet on pysäytetty. Soturi toimii aina puhtaasta tietoisuudesta käsin. Soturi ei ole takertunut ajatukseen oman älynsä yliveraisuudesta; hän vain tekee sen, mikä pitää tehdä. Soturia ei ohjaa intohimo, eikä hän anna tietämättömyyden häiritä. Soturi toimii kunakin hetkenä tilanteen vaatimalla tavalla. Hän on läsnä ja hänen mielensä liikkeet ovat pysähtyneet eli hänellä ei ole ajatuksia päässään. Hän vain on ja toimii tilanteen mukaan kuten eläin esimerkiksi kissa, joka valmistautuu hyökkäämään saaliinsa kimppuun. Kissa kerää energiansa luonnostaan ja hyppää räjähtävällä voimalla sulavasti ja kevyesti hyvin pitkälle. Kissa ei ajattele valmistautuvansa hyppäämään, se vain hyppää ja yleensä onnistuu, koska se on läsnä hetkessä eikä ole takertuneena ajatukseen, että nyt pitää valmistautua ja onnistua. Se vain on ja toimii. Asanaharjoittelussakin voimme ottaa mallia eläimistä ja vain asettua asanaan ilman sen kummempaa ajatusta asanaan menemisestä.

KUN MIELEN LIIKKEET ON PYSÄYTETTY

Patanjalin kolmannessa sutrassa kerrotaan, mitä tapahtuu, kun mielen liikkeet on pysäytetty. Kolmas sutra on käännetty seuraavasti: Tällöin näkijä lepää olemuksessaan. Kun mielen toiminnot ovat pysähtyneet, purusa eli puhdas tietoisuus nousee esille. Ihmisen mieli on *gunien* värittämää tietoisuutta ja se estää meitä kokemasta puhdasta tietoisuutta. Mieleemme samastuu aistihavaintoihin, joita tulee ulkopuolelta. Tietoisuus on kuitenkin koko ajan sisällämme, mutta emme vain näe sitä aistihavaintojen takia. Kun mielen liikkeet on pysäytetty, ymmärrämme olevamme tietoisia tietoisuudesta, joka on syvin olemuksemme.

Soturi ymmärtää syvimmän olemuksensa. Soturi ymmärtää, että hän ei ole yhtä kuin mielensä eikä hän ole takertunut ominaisuuksiin, jollainen hänen mielensä tai ulkopuolinen henkilö kertoo hänen olevan. Soturi on vapaa ja hän voi olla sellainen kuin haluaa. Tämä ei tarkoita sitä, että soturi voi aina oman mielensä tai muiden mieliksi olla esimerkiksi esiintymiskykyinen, sosiaalinen, luova. Soturin halu lähtee tietoisuudesta. Hän tietää, että voi tehdä mitä vain, kun on oikealla tiellä eli halu tulee hänen itsensä syvimmästä olemuksesta. Soturi tuntee omat rajansa, eikä hän anna muiden rikkoa niitä. Näin hänellä riittää koko ajan energiaa taistella sen puolesta, mihin hän uskoo.

Jokainen varmasti tunnistaa tilanteen, kun tuntee olevansa ”jumissa” oman mielensä vankilassa. Silloin tuntuu, että elämässä ei ole mitään mahdollisuuksia, koska on sellainen kuin on jonkun trauman tai kasvatuksen tai jonkun muun tekijän takia. Silloin helposti takertuu ”syylliseen” ja joutuu noidankehään, jossa ajattelee, että kaikki olisi toisin, jos sitä ja tätä ei olisi tapahtunut. Syyttäminen ja syyllistäminen johtavat katkeruuteen. Tällöin mielen hallitseva laatu on *tamas*, jolloin todellisuus näyttäytyy katkeruuden värittämänä. Jos sen sijaan pystyisi pysäyttämään haitallisen ajatusmallin ja olemaan läsnä ja hyväksymään tapahtuneen, niin todellisuus voisikin näyttäytyä kirkkaana eli semmoisena kuin se on. Kärsimys on siis sitä, että ihmisen todellisuus on vääristynyt ja ihminen luulee oman mielensä luomaa todellisuutta oikeaksi, vaikka se ei sitä ole. Jooga on keino yrittää vapautua oman mielensä luomasta vankilasta ja hahmottaa maailma semmoisena kuin se on.

MITEN MIELEN LIIKKEET PYSÄYTETÄÄN

Kaikki aiemmin kirjoitettu tuntuu ehkä liian hyvältä ollakseen totta. Miten oikeasti voisi pysäyttää loputtoman ajatusten virran ja egon kriittisen äänen, joka parjaa ja tuomitsee kaiken, mitä ikinä teetkin? Miten olla vapaa ja onnellinen, haluaisi moni varmasti tietää.

Joogafilosofiassa kutsutaan *samadhiksi* tilaa, jossa koemme todellisen olemuksemme ilman mielen *gunia*. *Samadhi* on Patanjalin kahdeksan-vaiheisen astangajoogan viimeinen vaihe, jonka voisi kääntää valaistumiseksi tai autuuden tilaksi. Muut vaiheet ennen samadhiä ovat: Yama (moraalisäännöt), Niyama (puhdistautuminen ja opiskelu), Asana (asennot), Pranayama (hengityksen hallinta, Prathyara (aistien hallinta), Dharana (keskittyminen) ja Dhyana (mietiskely).

Koemme *samadhin* varmasti monta kertaa tavallisen arkipäivän aikana, mutta emme vain huomaa niitä ohikiitäviä hetkiä, kun mieleemme on pysähtynyt. Tämä voi tapahtua esimerkiksi saunan lauteilla maatessa, kun olo on autuaan rentoutunut ja ajatusten mölinä päässä on lakannut. Joogan avulla voi pitkittää näiden hetkien pituutta ja saavuttaa rentoutunut olotila vaikka kesken työpäivän.

Matka *samadhiin* jatkuu varmasti läpi elämän, välillä sen löytää helpommin ja välillä huonommin. Joogan avulla samadhista saa tietoisia häivähdyksiä aina välillä ja siksi tuntuu oikealta joogata. Pikkuhiljaa muutoksia alkaa huomata myös mielen tasolla. Läsnäolo kasvaa ja ahdistus vähenee.

VIRABHADRASANA

Annen Ashtangajoogakoulutuksessa olen oivaltanut tai ainakin saanut häivähdyksen siitä, miten kehon rentous manifestoituu mielen tasolla. Vaikuttavin oivallus tuli Virabhadrasanasta, soturin asennosta. Virabhadrasanassa toinen jalka on koukussa suorassa kulmassa ja toinen jalka on suorassa siten, että jalkaterä on kääntyneenä 90 asteen kulmaan. Jalat ovat juurtuneet maahan ja tuovat voiman lantioon. Kädet ovat vaakatasossa olkapäiden korkeudella. Häntäluu painuu alaspäin ja hengitys lähtee alavatsasta/lantiosta ja yhdistyy mula bandhaan. Hengitys täyttää koko kehon solisluihin ja sormenpäihin asti. Katse kääntyy koukussa olevan jalan puoleisen käden sormenpäihin.

Virabhadrasanassa en yrittänyt enää olla soturi vaan olin soturi, joka suojeli omia rajojaan ja tunsin oman sisäisen voimansa. Tuohon aikaan joogamaton ulkopuolella tunsin olevani hukassa sen suhteen, mitä elämältäni haluan. En ollut tyytyväinen nykytyössäni, mutta en tiennyt, mitä haluan ja mitä kohti mennä. Vaikka mieli oli yhtä kaaosta, jostain sisimmästä minulle tuli kuitenkin varma ja rauhallinen olo. Jostain syvältä itsestäni tuli viesti, joka kertoi, että kaikki järjestyy kyllä. Olen luonteeltani aika skeptinen, mutta tätä viestiä en epäillyt, vaan tiesin, että se on totta. Minulla ei edelleenkään ollut selvää kuvaa päässäni, mihin menen, mutta jotenkin löysin rauhan, vaikka mikään ei hetkessä muuttunutkaan. Ensimmäinen muutos oli varmaan se, että opin sanomaan EI. Pystyin kieltäytymään ylimääräisestä työtehtävästä, koska myönsin itselleni, että minulla on jo nyt liikaa töitä enkä pysty perehtymään tällä hetkellä uusiin tehtäviin. Ennen en ollut kieltäytynyt mistään työtehtävästä. Aikaa kului ja työmäärä kasvoi kuitenkin ja työilmapiiri tulehtui. Huomasin, että stressaan ja alan uupua. En enää levännyt, koska unetkin lähtivät. Jäin ensimmäistä kertaa elämässäni uupumisen takia sairauslomalle, jonka aikana tajusin oikeasti, että jonkun asian elämässäni on muututtava, näin ei voi jatkua. Hain töitä tuloksetta, mutta en masentunut siitä. Jotenkin kehossa oli varma olo; muutos on siellä jossain. Kunnes se päivä koitti, sain uuden työn, jonka koen merkitykselliseksi. Tarinani kuulostaa varmaan aika tavalliselta, mutta minulle se merkitsee soturiutta. Sisäisen soturini ansiosta en masentunut, vaikka olin uupunut. Soturin ansiosta jaksoin uskoa tulevaan ja lopulta sain sen, minkä halusin ja koin oikeaksi. Vastoinkäymisiä tulee tottakai aina vastaan eikä ole olemassa oikotietä onneen. Mutta soturin löytymisen avulla en enää menetä toivoani; uskon ja luotan, enkä epäile ja kaikki tapahtuu. Lisäksi jälkeenpäin ajateltuna olen kiitollinen kaikesta, mitä tapahtui. Rajat täsmentyivät, kun uuvuin ja menetin uneni; vaalin niitä nyt huolellisesti. Ilman konfliktia työpaikalla en ehkä olisikaan hakenut töitä ja muutos parempaan olisi jäänyt kokematta.

Soturi ei siis ole julma tappelija, joka väkivalloin puskee tavoitteeseensa. Soturi on päinvastoin lempeä ja läsnä oleva, joka suojelee itseään ja tärkeiksi kokemiaan asioita. Nykyihmisen pahin vihollinen on kiire, jonka takia ei ole aikaa kohdata omaa syvintä itseään. Mieli syöttää koko ajan asioita, joita pitäisi muka tehdä itsensä kuuntelun sijaan. Moni kokee tämän varmasti normaaliksi olotilaksi ja pakenee suorittamiseen, ettei vain tarvitsisikaan kohdata itseään, koska se olisi epänormaalia. Soturi ymmärtää, miten tärkeää on herkistyä kuuntelemaan omaa itseään. Ei voi unelmoida, jos ei tiedä mitä haluaa tai tiedä kuka on. En tiedä, saako tässä elämässä vastauksen siihen, kuka minä olen. Joogan avulla ainakin oppii miettimään asiaa ja tunnistaa osia syvimmästä olemuksestaan. Tämä tuo taas elämään merkityksellisyyttä ja viisautta ja rakkautta elämää kohtaan.

Kiitän Annea ja ainutlaatuista ryhmääni tästä koulutuksesta. Annen sanoin, koulutus on matka itseen. Tämän matkan muistan loppuelämäni ja koen sen ikään kuin vedenjakajana, koska niin monta oivallusta on matkan aikana syntynyt. Ovatko oivallukset syntyneet joogafilosofisista keskusteluistamme vai asanaharjoittelusta, en tiedä. Oivallukset ovat kehollisia ja henkisiä. Asanaharjoittelu on muuttunut henkisemmäksi fyysistä puolta yhtään väheksymättä. Hyvä olo kehossa näkyy mielen tasolla ja toisinpäin.

- Soturi -