

ANNE NUOTION JOOGAOPETTAJAKOULUTUS 2017 - 2019

RAKKAUS JA EHEYTYMINEN

-Pohdintoja joogan vaikutuksesta elämään

Riittämättömyydestä rakkauteen

Ajattelin ensin kirjoittaa loppuytyöni riittämättömyydestä. Mutta se tuntuikin ensiriviltä asti riittämättömältä. Sitten ymmärsin, että kyse on rakkaudesta, ja siitä haluan kirjoittaa. Sillä hetkellä myös oivalsin, miten nämä kaksi ovat nivoutuneet yhteen vuosien ajan. Riittämättömyys on rakkauden puutetta. Rakkaus taas on yhteyttä. Koen, että se mitä olen viime vuosien ja tämän joogakoulutuksen aikana kokenut, voidaan tulkita Patanjalin joogasutrien 1.2. - 1.17. valossa. Lyhennettynä kysymys on kokemuksista, joissa mielen (ja kehon energian) hajaannustila lakkaa (1.2. *yogas-citta-vritti-nirodhah*) ja yhteys todellisuuden kanssa löytyy (1.17. *vitarka-vicara-ananda-asmita-rupa-anugamat-samprajnatah*). Yhteyden kokemuksia on ollut ajanjaksosta riippuen vaihtelevasti - ja niiden syvyys ja kesto on ollut vaihteleva. Voimakkaimmin yhteyden olen kokenut hetkissä koulutusviikonloppujen aikana ja niiden jälkeen. Kaikki "ongelmat" ovat menettäneet merkityksensä noissa hetkissä ja on vain helppoa olla. Koti-joogaharjoittelu antaa arjen keskelle niitä tilaisuuksia, joissa tätä myös voi kokea - itse harjoituksessa ja sen jälkeisissä lämpimissä tunnelmissa tai ihan missä vain kauniissa hetkissä, joihin pysähtyy rakastavalla läsnäololla. Niiden hetkien tunnen lisääntyneen elämässäni. Kirkkaat hetket löytyvät pienistä asioista; luonnosta, toisista ihmisistä, runoista, musiikista, liikunnasta. Silloin mieli on rento ja vastaanottavainen ja sydän on auki. Elämän kauneuden näkee ja kokee.

On mielenkiintoista lukea joogasutria nyt muutaman vuoden kohtalaisen intensiivisen ashtangajoogaharjoittelun jälkeen, kun tuntuu, että niin moni kohta resonoi kokemieni asioiden kanssa. Muistan myös nimittäin sen, kun koko teksti tuntui lähestulkoon heprealta ja ainakin irralliselta ja suurelta osin käsittämättömältä.

Monien vuosien ajan olen kokenut riittämättömyyttä, monella elämän osa-alueella. Parisuhteessa, työssäni, muissa ihmissuhteissa. Koin itse olevani riittämätön omien vaatimusteni suhteen. Parisuhteessa taas koin että sydämeni lytättiin torjunnalla, päivittäin, pitkän aikaa. Ollessani siinä tilassa en voinut nähdä mistä oli kyse, luulin että minussa on jokin suuri puute tai aukko. Näiden vuosien aikana koin myös voimakkaita pelkotiloja, paniikkikohtauksia joissa toistuvasti luulin, että kuolen. Nyt ajattelen, että ne liittyvät samaan kokemukseen, henkiseen tilaan siitä että olen jotenkin vajaa ja heikko ja annan sen ajatuksen ottaa itsestäni vallan - ja siten siitä tulee todellinen kokemus ja kärsimys. Kyse on voinut olla joogatekstien valossa monesta eri *citta-vrttistä* eli mentaalisestä ilmenemisestä, esimerkiksi: *viparyaya* (virheellinen tieto) - jolloin olin uskomuksessa että kehoni ei kestä ja on lakkaamassa toimimasta tai *vikalpa* (mielikuvitus) - jolloin annoin pahimpien pelkojeni täyttää mieleni vailla todellisuus pohjaa.

Citta-vrttit liittyvät *klesoihin*, kärsimyksiin, joita koemme kun ajattelemme haitallisesti. Tietynlaiset ajatukset tai mielenliikkeet (*citta-vrttit*) lisäävät kärsimystä enemmän kuin toiset. Tästä kerrotaan joogasutrien luvussa 2.: 2.3.: *avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ*; "Inhimillisen kärsimyksen aiheuttajia ovat henkinen ymmärtämättömyys, individualistinen tunne itsestä, mielihaluihin kiinni jääminen, epämiellyttävistä kokemuksista johtuva vastahakoisuus elämää kohtaan, kuolemanpelko." Patanjali jatkaa kertoen kärsimyksen

syistä: 2.4.: *avidyā kṣetram-uttareṣām prasupta-tanu-vicchinn-odārāṇām*; “Henkinen ymmärtämättömyys on kärsimyksen perimmäinen syy, josta neljä muuta kärsimyksen aiheuttajaa johtuvat olivatpa ne sitten piileviä, heikkoja, puolitehoisia tai täysin aktiivisia”.

2.5. *anityā-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātmakhyātir-avidyā*; “**Henkinen ymmärtämättömyys ilmenee kyvyttömyytenä erottaa meissä itsessämme se mikä on iloa, puhtautta ja ikuista siitä mikä on aikaan sidottua, epäpuhdasta ja tuskaa tuottavaa**”. Olen siis kokenut tuskaa, koska en ole ymmärtänyt erottaa itsessäni tuskaa tuottavaa ajatusmallia ja sitä, mikä tuottaa iloa. Henkinen ymmärtämättömyys on kaiken kärsimyksen perusta, myös riittämättömyyden tunteen kokemisen juuri. Silloin taas, kun *citta-vṛttī* hiljenevät, kokee yhteyden, rauhan ja rakkauden.

Vuosien ajan ylikierroksilla oleminen ja kehon energian heikkeneminen stressaantumisen myötä on myös varmasti ollut vaikuttamassa siihen, että en ole voinut kokea tasapainoa ja onnellisuutta. Tästä mainitaan sutrassa 1.30. *vyadi styana samsaya pramada-alasya-avirati bhrantidarsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-viksepah te antarayah*, jossa kerrotaan mielen hajaannusta synnyttävistä asioista, joita ovat sairaudet, väsymys, epäluulo, epärointi, velttous, kiintymys omiin tapoihin, havaintoharhat, lannistuminen ja häilyvyys. On erinomaisen opettavaista kahlata mudassa kurkkuaan myöten, näännyttää itsensä ja sitten huomata olevansa kaikenkaikkiaan uupunut - ja lopulta alkaa toipua. Siitä selvittyään onni on entistäkin kultaisempaa. Selväksi on tullut se, että henkinen kehittyminen ei voi tapahtua kiireessä tai pahassa olossa, mitkä sitten johtavat edellämainitun sutran kuvailemiin olotiloihin. Elämän peruspilarit on siis jollain tavalla oltava hallussa että mikään “jooga” voi mennä perille. Nääntyneessä tilassa ei ole mahdollisuutta olla tietoinen mielensä kuvioista, vaan energia menee selviytymiseen tai suorittamiseen. Ensimmäinen askel joogaa kohti oli omalla kohdallani velvollisuuksista ja suorittamisesta irtipäästäminen. Muutaman vuoden ajan vähensin töitä, tein aamuharjoitukseni, käytin päivittäin useita hetkiä rentoutumiseen, otin päiväunia ja vähensin ihan kaikkea tekemistä. Se oli riittävää ja aloin tuntea, mikä ei enää tuntunut hyvältä ja kuunnella enemmän sitä, vaikka se tarkoittikin useassa kohdassa sitä että en tehnyt muuta kuin makasin lattialla.

Eheytyminen

Käännekohta pelosta, puutteesta ja riittämättömyydestä sisältäni kumpuavaan rakkauteen tapahtui elokuussa 2018. Olin ollut hiljaisella metsävaelluksella ja liikkunut viikkojen ajan paljon luonnossa vahvistaen kehoani. Jokapäiväistä kiirettä en ollut kokenut enää vuosiin, mutta tunsin että kuormituksen jäljet olivat ja ovat edelleen alitajunnassani ja kehoni uumenissa. Ne ilmenivät pelkokohtauksina ja yöllisinä kiristyksinä ja hampaiden yhteenpuremisina.

Elokuussa metsävaelluksen päätteeksi tulin joogakoulutusviikonloppuun ja sain ohjeen harjoittaa pyyteetöntä rakkautta itseäni kohtaan. Ja sitten aloin tuntemaan sitä - lämmintä onnea joka syntyy ei mistään ja täyttää kaiken. Koin, että olin parantunut ja eheytynyt, vaikka mitkään elämäni “ongelmat” eivät olleet poistuneet. Olin vahvistunut fyysisesti ja mieleni oli seesteisempi oltuani viikkoja metsän keskellä meditoimassa, kävelemässä ja sitten

joogaryhmässä. En ollut koskaan aikaisemmin kokenut sellaista syvän rauhan olotilaa. Se kesti päiviä. Olin hämmentynyt jopa liikkeistäni, jotka tuntuivat tietoisimmilta ja pehmeämmiltä kuin koskaan - mieli ei ollut ollenkaan asioiden edellä. Hampaiden pureminen lakkasi viikoiksi! Tässä kohtaa Joogasutra 1.33. "*maitri karuna-mudito-peksanam-sukha-dukha puna-apunya-visayanam bhavanatah citta-prasadanam* näytti voimansa: "mieli puhdistuu hajaannusta aiheuttavista elementeistä harjoittamalla hyväntahtoisuutta, myötätuntoa, empaattista iloa ja mielenvakautta, olipa elämässämme sitten joko iloa, tuskaa tai menestystä tai menetystä". Harjoitin myötätuntoista rakkautta itseäni kohtaan ja sain kokea sen valtavan ihanuuden, joka siitä syntyi - helposti ja vaivattomasti. Mieleni oli puhdistunut ja kykenevä vastaanottamaan myötätunnon harjoituksen. Jotain sellaista oli hetkellisesti tapahtunut mielessäni, mistä puhutaan Sadhana Padan kohdassa 11.: *dhyāna heyāḥ tad-vṛttayaḥ*; "Niiden (kärsimyksen aiheuttajien) ilmentymät häviävät Dhyanan (meditaatiotilan kokemisen) avulla".

Palattuani kotiin järkytyin, kun rakkauteni torjuttiin taas. Tuntui etten kertakaikkiaan enää kestä sitä. Kyseessä oli muutama läheinen ihmissuhde, joissa olin toiselle kuin ilmaa ja minua kohdeltiin huonosti. Sitten otin etäisyyttä suhteisiin ja pidin itsestäni huolta. Se alkoi tuntua entistä oikeammalta. Niinpä parisuhdekin sitten sai loppunsa, koska rakkaus ei siinä enää virrannut.

Se, mitä tapahtuu kun päästä irti, on mielenkiintoista. Niin kävi parisuhteenkin kohdalla. Se rakkaus, joka oli ollut tukahdutettu, pääsi taas nousemaan. Tunsin, että puhumalla avoimesti ja sanomalla että olin satutettu, eheydyin ja sain ottaa rakkautta ja tukea vastaan nyt, korjaten niitä kohtia jolloin olin jäänyt siitä vaille. Koin taas, että olen ehjä. Rakkaus jää. Olin saanut myös kokemuksen siitä valtavan hyvästä olostani, mikä tuli rauhoituttuani täydellisesti. Vaikka olotila katosikin arjen palattua, tiedän että se on olemassa minussa ja mahdollista löytää uudelleen.

Rakkaus ja jooga

Olen aina tuntenut vahvasti sydämelläni. Se, mitä olen tuntenut joogassa on vahvistanut sitä. Koulutuksen aikana olen saanut kokea vahvistuksen sille, että rakkaus kannattelee ja on kaikkialla. Olen kokenut voimistuvaa yhteyttä ja rauhaa. Tässä tämän opettajakoulutuksen ja muiden pitkäaikaisten joogaryhmien vaikutus on ollut suuri. En koe enää että olisin yksin, tai ainakin niitä hetkiä on harvemmin. Huomaan silti viihtyvänä enemmän itsekseeni ja se tuntuu hyvältä. Pelkään vähemmän kun tiedän että olen turvassa ja minun on hyvä olla yksin. Silloin, kun huomaan yksinäisyyden tunteen ja ymmärrän olla täyttämättä sitä millään muulla puuhastelulla tai ahdistuksella, ja käännän huomion sisäiseen hiljaisuuteen, tunnen rauhan ja rakkauden jonka tiedän olevan aina sisälläni - kun vaan sen huomioin. Tästä puhutaan joogasutran kahdessa rakastamassani kohdassa; 1.36 *visoka va jyotismati* "Voimme saavuttaa mentaalisen vakauden kokemalla kokonaan tuskattoman tilan, joka syntyy, kun olemme yhtä sydämestämme säteilevän rakkauden valon kanssa." ja 1.23 *isvara-pranidhanad-va* - Jumalalle antautumisena.

Joogakoulutuksen lähestyessä loppuaan tänä syksynä oma mantrani on ollut: 1) Ole rauhassa 2) Ole rakkaudessa. Tunnen, että haluan rakentaa elämäni näiden kahden peruspilarin päälle, kaikki muu tuntuu turhalta ja riittämättömältä. Koenkin, että moni ihmissuhteeni on viime vuosien aikana muuttunut laadultaan syvemmäksi ja antoisammaksi. Toiset suhteet taas, joissa on ollut ikävää olla, ovat jääneet. Rauhan ja rakkauden periaatteiden haluaisin sisältyvän kaikkiin elämäni osa-alueisiin: työhön, kotiin ja ihmissuhteisiin (itseni mukaan lukien).

Elämäni vakiintunut joogaharjoittelu on rauhoittanut minua suuresti. Se on jokapäiväinen intentio ja liikkeellelähtö. Se on paluu kotiin. Siitä puhutaan joogasutran kohdissa 1.12-1.15. *Abhyasa-vairaya-abhyam tan-nirodhah* (1.12.) Anne Nuotion suomennoksen mukaan: "Periksiantamattomalla harjoittelulla ja mielen seesteisyyttä vaalimalla pääsemme tästä orjuutetusta tilasta, jossa minuutemme on pirstaloitunut tietoisuuden ottamiksi eri muodoiksi". Seuraava sutra jatkaa ja täsmentää: 1.13. *tatra shita yatno-bhyasah* "Harjoittelussa on kysymys siitä, että keskitytään energian valjastamiseen seesteisen mielen säilyttämiseksi". Seuraava sutra menee syvemmälle koska se painottaa sydämen intentiota: 1.14 *sa tu dirghakala nairantarya satkara-adara-asevito drdhabhumih*, suomennettuna "Harjoittelu tulee voimakkaasti juurrutetuksi, kun sille omistautuu pitkällä aikavälillä ja keskeytyksettä, **kun sitä sydämestään haluaa tehdä** ja jos siihen sitoutuu". Olen onnellinen että viime vuosien elämäntilanteeni on mahdollistanut minulle joogalle omistautumisen päivittäin. Ymmärrän että se vaatii aikaa, ja että olen ollut onnekas kun minulla on sitä ollut, niin että olen joka päivä voinut tarkastella itseäni joogan valossa.

Palkkio vakiintuneesta, pitkäaikaisesta ja sydämellä tehdystä harjoittelusta on *vairagya*, korkea tietoisuudentila, jonka maalliset houkutukset ylittävä ihminen voi kokea (1.15. *drsta-anusravika-visaya-vitrsnasya vasikara-samjna vairagyam*). Voin siis luottaa siihen, että kun jooga jatkuu elämässäni, tuo se mukanaan yhä makeampia hedelmiä ja maistiaisias sellaisesta onnesta ja tasapainosta, jonka olemassaoloa vielä muutamia vuosia sitten en voinut aavistaakaan. Tiedän myös, miten erilaiset mielentilat vaikuttavat energiaani riippumatta ulkoisista olosuhteista. Sen odottaminen, että elämä helpottuisi ja sitten voisin olla onnellinen, on turhaa. Kyse on mielentilojen ymmärtämisestä ja niiden tietoisesta muuttamisesta, niin ettei mielentila lisää kärsimystä. Siinä onkin haastetta loppuelämäksi! Otan haasteen ilolla ja mielenkiinnolla vastaan, sillä tiedän että vain minä itse pystyn elämäni pohjimmiltani vaikuttamaan. Sillä silloin kun muistaa ja ymmärtää, että itse voi vaikuttaa omaan oloonsa, tipahtaa suuri osa kärsimyksen verhosta pois. Emme ole asioiden armoilla, vaan mieleemme. Asioihin ei aina voi vaikuttaa, mutta mieleen voi. Mielentila taas vaikuttaa voimakkaasti fyysiseen kehoamme, energiaamme, tunteisiin, sydämeen. Siten myös rakkauden juuri löytyy sieltä, missä mieli hiljenee. Elämänmittaiseksi oppaakseni toivon ikiaikaisten joogasutrien neuvoja ja muistutuksia siitä, miten elää hyvää elämää, joka täyttyy ilosta, onnesta, rauhasta ja rakkaudesta. On ollut mielenkiintoista tarkastella elämäni joogasutrien valossa. Tällöin myös kokemani varjot ja ahdistukset saavat uuden merkityksen, kun ymmärrän niiden yleismaailmallisen inhimillisen yhteyden. Lohdullista on myös ne neuvot, joilla näistä kärsimyksistä päästään eroon - ja sen huomaaminen että se (jooga) todellakin toimii.

KIITOS,

Anne johdatuksestasi joogan polulle <3 . Olen saanut lahjan, joka on mittaamattoman arvokas.

Satu

LÄHTEET:

Joogasutra, Patanjali. Otteita luvuista 1 ja 2.

Anne Nuotion suomennokset.