

Lopputyö

Joogaohjaajakoulutus 2017-2019

Elina Lehtisalo

KOHTAAMINEN

Aluksi

Tämä lopputyö on kertomus siitä, kuinka sain tutustua elämäni tärkeimpään henkilöön joogan kautta. Koulutuksen aikana sain kulkea samaa polkua hänen kanssaan ja seurata hänen kehitystään lähempää kuin kukaan muu. Elämäni tärkein henkilö, vihdoinkin minä itse.

Vastakohdat

”Parasta elämässä on se, että pystyy hengittämään syvään.” Näin vastasin Annen kysymykseen siitä, mikä mielestäni on elämässä parasta. Oli tammikuu 2017 ja ensimmäinen yhteinen intensiiviviikonloppumme Tampereella alkoi olla lopuillaan. Tuohon aikaan minulla oli tunne, etten saa syvään henkeä, vaikka kuinka yrittäisin. Happi kyllä kulki, mutta se ei täyttänyt kehoani, jokaista soluani, eikä lieventänyt painoa rinnassani. Tunne oli tukahduttava.

Paljon minusta kertoo myös se, kuinka vastasin Annen toiseen kysymykseen: Mitä pelkää eniten? ”Sitä, etten pysty auttamaan minulle todella tärkeää ihmistä”, kuului vastaukseni. Tämän pelon taustalla olivat tunteet voimattomuudesta ja auttamattomuudesta. Tuolloin en vielä arvannut, kuinka paljon nämä kaksi kysymystä ja vastausta tulisivat elämäni vaikuttamaan, ja kuinka paljon niin joogan, kuin muidenkin elämäni tapahtumien kautta tulisin niistä oppimaan.

Ydin

Tätä lopputyötä kirjoittaessani olen 18-vuotias abiturientti Kuusankosken lukiosta. Edessä ovat kevään kirjoitukset ja aivan uusi vaihe elämässäni. Siksi hetken pysähdystauko ja katseen suuntaaminen menneisiin vuosiin tuntuvat merkityksellisiltä, tämä osuu hyvään saumaan. Olin 16-vuotias, kun aloitin Annen pitämän joogaohjaajakoulutuksen. Paljon minulla ei joogataustaa ollut, mutta hetken pohdittuani sekä tietysti vanhempieni kanssa

keskusteltuani päätin osallistua. Kehon kuuntelemisen taustaa minulla oli pilateksen kautta. Sen maailmaan päädyin, kun joudun jo 13-vuotiaana lopettamaan rakkaan harrastukseni, taitoluistelun, selkävaivojen vuoksi. Koulutuksen alkaessa luulin ymmärtäneeni, mihin olin lähtenyt mukaan, mutta todellisuudessa en ollut ymmärtänyt, eikä se olisi ollut edes mahdollista.

Siinä on mielestäni joogan ydin. Sitä ei voi suorittaa, tai opetella. Sen pitää antaa elää vapaasti, tukena tietysti asana-harjoitus. Koulutuksen alussa muistan ajatelleeni, että nyt opettelen ulkoa kaikki astangajoogaan liittyvät käsitteet, mantrat ja asanoiden nimet sekä tietysti joogaan päivittäin. Tämä oli suorittajaluonteelleni ominaista, mutta tällä kertaa en onnistunut. Alussa kyllä yritin, mutta sitten tajusin, että tässä on kyse jostain, jota ei voi opetella tahdonvoimalla. Kyse onkin jostain sellaisesta, jonka tulee antaa itse elää itsessään elämän virran mukana. Se oli minulle täysin uusi oivallus. Joinain hetkinä sisälläni tuntui suuri tarve rauhoittua, ja silloin kaivoin joogamaton esiin. Toisina hetkinä minkäänlainen harjoittelu ei tuntunut hyvältä, jolloin matto jäi nurkkaan odottamaan.

Kuulostaa helpolta, mutta sitä se ei ole minulle ollut. Nämä vuodet, joita joogaohjaajakoulutus on osaltaan kuljettanut, ovat olleet elämäni parhaimpia, mutta samalla myös pahimpia. Olen joutunut kohtaamaan monia haastavia ja vaikeita tilanteita, jotka ovat satuttaneet minua syvästi. Olen tuntenut kipua, jollaista en uskonut olevan edes olemassa, ja kohdannut pelkojani, niin vapaasta tahdostani, kuin tahtomattanikin. Toisaalta uskon, että tapahtumien kululla on ollut oma tarkoituksensa. Osallistumiseni koulutukseen on tukenut ja auttanut minua käsittelemään näitä tilanteita.

Armo

Kaikki hyvä syntyy vapaudessa, siitä olen saanut vahvan kokemuksen. Hyvin pitkään tuntui, että olin puristuksissa seinien välissä. En vain tajunnut, että olin itse luonut nämä seinät itselleni. Toiselta nimeltään ne ovat velvoitteita, rajoitteita, pyrkimyksiä ja odotuksia. Ennen kaikkea odotuksia. Minulta ei ole eläessäni vaadittu mitään. Monet ihmiset ovat ympärilläni hyväksyneet minut juuri sellaisena, kuin olen. Kaikesta ympärilläni olevasta rakkaudesta huolimatta en ole kuitenkaan riittänyt itselleni. Sitä ei sormia napsauttamalla muuteta, eikä varsinkaan pakottamalla. Vuosikaudet olen yrittänyt rakastaa itseäni, pakottanut itseäni hyväksymään itseni. Hiljalleen se on kuitenkin toiminut päinvastaisesti: jatkuvat virheet, jotka olen mielessäni lukenut epäonnistumisiksi, ovat kasaantuneet sydämeeni luoden minulle tunteen siitä, että vaikka mitä tekisin, en ole riittävän hyvä.

Armottomuus on hallitseva piirre minussa. Muita kohtaan olen hyvinkin armollinen, ymmärrän, että he ovat ihmisiä, ja ihmiset tekevät virheitä. Itseäni en kuitenkaan nähnyt samanlaisena. Jooga on tuonut armoa elämäni. Se on tuonut lempeyttä ja hyväksyntää, joka lähtee sydämestäni asti. Se on aitoa ja välillä pakahduttavaa. Ennen olin itselleni äärimmäisen ankara ja pyrinkin joka hetki parhaimpaani. Hyvä ei vain ollut tarpeeksi, jos kyse oli minusta. Jos taas muut tekivät virheitä, pyrin selvittämään kyseiset tilanteet etsimällä ongelmakohdat itsestäni ja sitä kautta korjaamaan tilanteet. Joogan avulla ja itseäni kuuntelemalla olen kuitenkin tiedostanut omat ajatukseni ja toimintatyylini. Juuri tämä tietoisuus on auttanut muuttamaan sitä, miten itseäni suhtaudun. Kun minulla on paha olla, saatan nykyään halata itseäni ja kuiskata, että ei mitään hätää, olen tässä tukenasi. Aiemmin en ajatellut ansaitsevani sellaista huolenpitoa itseltäni.

Kun aloitin koulutuksen, tuntui, kuin olisin tullut jollakin tapaa kotiin. Tämä tuntui minun maailmaltani, paikalta, jossa pienetkin asiat merkitsevät, ja se on okei. On okei olla läsnä sille, miltä energiat ympärilläni tuntuvat tai sille, miten reagoin muiden äänenpainoihin heidän puhuessaan. Oma kokemukseni on, että meihin vaikuttavat monet muutkin asiat, kuin vain ne, jotka voimme silmillämme nähdä. Olikin vapauttavaa päästä kuulemaan energioista, omista rajoista, läsnäolon merkityksestä ja ennen kaikkea siitä, kuinka jokaisella on oikeus siihen, mitä on.

Hymy

Omat rajani. Ne olivat minulla hukassa. On kuitenkin ollut ilo huomata, kuinka rajani ovat näiden muutaman vuoden aikana selkiytyneet, jolloin niistä on myös helpompi pitää kiinni. Olen aina ollut se henkilö, joka kannattelee muita, vaikka ei edes tarvitsisi. Ajattelin, että se on minun tehtäväni, pitää ihmiset ympärilläni kunnossa, hyvillä mielin ja toimia niin, ettei itsestäni aiheudu heille minkäänlaista taakkaa. Jos vain sillä tavoin riittäisin. Yksi keinoni kannatella muita oli hymyily. Hymyilin, vaikka minulla ei ollut hyvä olla. Hymy ei siis ollut aito, vaan pakotettu. Tämän ymmärtäminen vei kuitenkin pitkän tovin.

Toiseksi viimeisen joogaviikonloppumme alussa sain rohkaisua siihen, että tätä ryhmää minun ei tarvitse kannatella hymylläni. Vapauden tunne oli valtava. Tuntui, kuin hymyn mukana olisivat sulaneet kaikki maskit ja kerrokset, joita olin vuosien saatossa kasvoilleni luonut. Ymmärsin, että minulla on oikeus näyttää tunteeni kasvoillani, eikä minun tarvitse esittää olevani jotain, mitä en todellisuudessa ole. Koulutusryhmän tuki oli tässä merkittävä, sillä muuten en olisi uskaltanut tehdä samanlaista kokeilua kotopuolella. Se,

etten enää hymyillyt niin paljoa, aiheutti ympärilläni ensin hämmennystä ja jopa pelkoakin. Aluksi itsekkin säikähdin, ja palautin tekohymyn kasvoilleni.

Ajan kuluessa en kuitenkaan enää kyennyt siihen, mikä oli vuosien ajan ollut minulle normi. En yksinkertaisesti pystynyt enää hymyilemään muita varten tai millään muullakaan tapaa elämään muiden ehdoilla. Hienoa, mutta samalla kauhistuttavaa. Kuinka pystyisin siihen? Kuinka voisin elää itseäni varten, kun niin pitkään olin omistanut elämäni muille?

Turva

Jooga on totuus. Niin yksinkertaista se on. Sen ihmeellistä vaikutusta vastaan voi yrittää taistella, niin minäkin tein, mutta se on turhaa. Sillä eihän meillä ole muuta kuin totuus. Kaikki muu on jotain häiritsevää ja tarpeetonta, joka vie meitä kauemmas siitä, keitä todellisuudessa olemme.

Itseni todellinen kohtaaminen on haastavinta, mitä olen koskaan joutunut tekemään. Tai itseasiassa saanut tehdä. Tunsin heti koulutuksen alussa, että jotain sisälläni lähti avautumaan. Minulla ei kuitenkaan vielä silloin riittänyt ymmärrys siihen, mitä todellisuudessa oli lähtenyt tapahtumaan. Siksi välillä jo ajatus viikonlopuista Tampereella sai minut ahdistumaan. Pelkäsin, että sisältäni purkautuisi jotain, mitä en ollut vielä valmis kohtaamaan. Totuus on kuitenkin toisenlainen. Se tulee, kun sydän on siihen valmis. Välillä totuus hiipii sydämeen pienin askelin, välillä taas rymyten valtavalla voimalla. Niin kuin jokaisessa hetkessä on paras.

Aina studiolle päästynäni ja kohdattua jälleen ryhmämme kuitenkin rauhoituin. Tunsin, ettei minulla ollut hätää, kaikella on tarkoituksensa ja saisin kohdata itseni rauhassa, hätäilemättä tai panikoimatta. Ja jos jotain purkautuisi, minulla olisi ympärilläni ihmisiä, jotka olisivat läsnä.

Haavat

On kuitenkin myönnettävä, että välillä haluaisin vain ummistaa silmäni siltä, mitä tunnen ja mikä on totta. Joskus totuus satuttaa ja paljon. Jooga on yksi suurimmista tekijöistä, jotka saivat minut tuntemaan kipukohtani ja avaamaan hymyn taakse piilotetut haavani, jotta voisin puhdistua ja voida hyvin. Välillä olen vihainen, sillä en haluaisi tuntea niin syvästi kuin nyt tunnen tai kohdata itseäni sellaisena kuin todellisuudessa olen. Sillä se on

raskasta. Useimpina hetkinä en kuitenkaan voisi olla kiitollisempi siitä, mitä olen saanut kokea ja miten olen saanut oppia tuntemaan itseni aivan uudella tavalla.

Olen enemmän minä, haavoineni kaikkineni, ja ehkä juuri niiden ansiosta. Ne ovat yhtä suuri ja kaunis osa minua, kuin esimerkiksi huumorintajuni ja aito hymyni, samalla viivalla. Jonkinlainen melankolia on tullut minussa esiin ja haluan antaa sen olla. Tasapaino vaatii kaksi puolta, eivätkä ne molemmat voi olla vain positiivisia. Ei ole toista ilman toista, eikä sellaiseen tarvitse pyrkiä. Jos minut näkee kadulla kävelemässä, saattaa vastaan tulla säteilevä hymysuu tai vakava ja surullinen tyttö, jonka silmät kertovat paljon. Näistä toinen ei ole ennen ollut vaihtoehto, mutta nyt on. Molemmat minua.

Maaliviiva

Elämä on ollut minulle yhtä suoritusta. Olen edennyt välietapilta toiselle tavoitellen maaliviivaa ja kilpaillen itseäni vastaan. Maaliviiva on kuvastanut minulle eheyttä ja valmiutta, tietynlaista parempaa minuutta, jota olen yrittänyt saavuttaa jatkuvalla itseni kehittämisellä. Samalla olen kuitenkin koko ajan tuntenut itseni jotenkin vaillinaiseksi, riittämättömäksi. Olen määritellyt itseni ja oman arvoni kulkemani matkan perusteella ajatellen, että vasta maaliin päästyäni riitän, olen tarpeeksi. En ole kuitenkaan pysähtynyt miettimään, missä tämä kyseinen viiva oikein sijaitsee tai onko sellaista edes olemassa.

En pysty pukemaan sanoiksi kaikkea sitä, mitä haluaisin. Ja miten vapauttavaa sen myöntäminen onkaan. Elämä nivoo kyllä lankansa yhteen omalla painollaan. Kilpailua ei ole, maaliviivaa ei ole, mutta elämä on. Ja minä olen, nyt jo valmis ja eheä. Samaan aikaan rikki ja kesken, mutta tarpeeksi. Koko ajan tarpeeksi.