

## Tasapainon tuolla puolen

### Tasapainon uusi ulottuvuus

Tasapaino. Puhuimme toisen koulutusvuoden huhtikuun viikonloppuna tasapainosta. Tuttu sana, joka sai täysin uudenlaisen sisällön mielessäni. Ajattelin sanaa ensimmäistä kertaa erityisesti olotilana, jossa ei ole tarvetta pyrkiä minnekään muualle, olla vain. Tasapaino voi toteutua yksittäisessä asanassa, mutta myös omissa ajatuksissa, kehon eri kerroksissa, mielen eri tasoilla. Mielen liikkeiden hiljentyessä ollaan tasapainon ytimessä.

Tunsin viikonloppun jälkeen, että kaikki muuttui - ja toisaalta mikään ei muuttunut. Tasapaino konkreettisenä sanana ei toki ollut uusi minulle, ehkä liian tutuksi tullut muotisana lehtien ”N.N. löysi uuden tasapainon elämänsä” -tyyppisten otsikoiden kautta. En saanut uudenlaisesta ajatuksesta heti otetta, mutta olin selvästi jonkin uuden polun alussa. Aikaisemmin tutuiksi tulleet fraasit loistivat lopulta kirkkaasti silmiäni edessä. Tuntui lähes epäuskottavalta, että samat asiat olivat olleet aikaisemmin hyvin sumuisia ja etäisiä, tuskin näkyviä, mutta yhtäkkiä tunsin, että olemalla tasapainossa ei tarvitse pyrkiä mihinkään, ei katsoa menneisyyteen, ei kuikuilla tulevaisuuteen. Tunsin ajatuksessa jotain samaa kuin asanaharjoituksessa sinänsä katkeamattoman hengitysrytmin keskellä, kun toisinaan voi huomata sisään- ja uloshengitysten välissä olevansa tasapainossa, leijuvansa ikään kuin ilmassa. Keho on kevyt, ei ole kiire hengittää, ei ole tarvetta jatkaa seuraavaan asanaan. Hetki on lyhyt, lähes olematon, nopeasti ohimenevä. Löytyäkseen taas uudelleen.

Olen koko ikäni pyrkinyt asetettuja tavoitteita kohti. On ollut kyse sitten opiskelusta, urheilusta, tutkintojen suorittamisesta tai työpaikasta, päämäärä on asetettu jo hyvissä ajoin. Itselleni on ollut vaikea myöntää, että asetetut tavoitteet eivät välttämättä

ole aina olleet omiani. Olen toki tehnyt päätöksiä itsenäisesti ja ”omasta vapaasta tahdosta” tai näin olen itselleni monesti perustellut. Viime aikoina olen kuitenkin toisinaan ajatellut, olenko toiminut ja tehnyt monia asioita elämässäni ainoastaan, koska niin ”kuuluu tehdä”?

Pahimmilla työuupumuksen hetkillä olisin ollut vain iloinen, jos minut olisi työnantajan toimesta irtisanottu, koska en itse uskaltanut tehdä sitä ratkaisua. Yhdestä parivuotisesta ajanjaksosta en muista juurikaan muuta kuin parisuhteen päättymisen ja ystäväpiirin kaventumisen. Jälkikäteen ajateltuna mikään ei olisi lopulta automaattisesti muuttunut, vaikka olisinkin irtisanoutunut, myynyt kaiken omaisuuteni ja muuttanut Intiaan antautuakseni joogiselle elämälle (mistä säännöllisen epäsäännöllisesti aina välillä haaveilin). Tasapaino itsessä ei ole riippuvainen työstä, perhetilanteesta, varallisuusasemasta ym. ulkoisesta seikasta. Näilläkin asioilla on toki oma merkityksensä ja erilaiset elämäntilanteet tuovat omat haasteensa. Havahduin kuitenkin ajatukseen, että tasapainon voi löytää riippumatta ulkoisista tekijöistä – mielen toiminnot pysäyttämällä.

### **Tasapainoilua joogan eri ulottuvuuksien välillä**

Patañjali määrittelee joogan useampaan otteeseen Yoga-sutra -teoksessaan. Ensimmäinen luku Samādhi-Pāda alkaa väkevästi, jopa hätkähdyttävällä tavalla; asian ytimeen mennään suoraan - *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*. Määritelmä joogasta mielen toimintojen pysäyttämisenä tai mielen liikkeiden lakkaamisena (sutra 1.2) tuntui ensimmäistä kertaa sen kuultuani kaikessa yksinkertaisuudessaan kauniilta ja selkeältä. Jotkin puhtaalta, siinä ei ollut mitään ylimääräistä. Sittemmin perehdyttyäni Patañjalin joogasutriin tarkemmin, tuntuu, että jokainen lukukerta on erilainen ja teksti avautuu uudelleen kerta toisensa jälkeen. Uudenlaisia merkityksiä syntyy ja yhtäkkiä monesti lukemani kohta näyttäytyy aivan eri valossa.

Monilla kursseilla ja tässäkin koulutuksessa on pohdittu kysymystä, mitä jooga on? Mikä on joogan tarkoitus? Itse pohdin asiaa myös usein ja tuntui, että en pitkään aikaan saanut mielestäni ”riittävää” vastausta. Tunsin, että vastaus ”kaikkeen” oli edessäni koko ajan, mutta jotenkin sen lähietäisyydeltä aina ohitin.

Olin jo useamman vuoden tehnyt joogaharjoitusta epäsäännöllisen säännöllisesti muutaman kerran viikossa. Joogaretriittien tai -kurssien jälkeen olo oli usein hyvin levollinen, rauha tuntui laskeutuvan ilman suurempia ponnisteluja. Sai vain levätä omassa levollisessa olemuksessa. Usein kuitenkin tunsin, että jo lähestyvä työviikko tms. sai mieleni täyttymään etukäteen ärsyttävistä ja hankalilta tuntuvista asioista. Riittämättömyyden tunne oli usein päällimmäisenä. Tulevan viikon kiireinen aikataulu ärsytti ja suututti jo valmiiksi ja joogaharjoituksista tullut levollinen olo alkoi hiljalleen maanantaiaamun lähestyessä karata. Vuosien aikana opin huomaamaan edellä kuvattun jo rutiiniksi muodostuneen toimintatavan, mielen liikkeet toistivat tuttua kuviota ”joogaminän” ja ”arkiminän” välillä. Pidin harjoituksesta taukoja ja olin välillä jopa lopettaa joogan kokonaan, sillä koin pudotukset hyvän harjoituksen tai joogaviikonlopun jälkeen arkikiireisiin hyvin raskaaksi.

Päivittäinen aamuharjoittelu on sittemmin tasannut tätä poukkoilua ääripäiden välillä. Olo ei ole harjoituksen jälkeen välttämättä joka aamu kovin euforinen, mutta tunnen, että harjoitus kantaa. Mahdollisista vastoinkäymisistä tai kiireestä huolimatta jokin kehossa pysyy paikallaan, pitää jalat maassa ja kuljettaa päivästä toiseen. Kiirehti-mättä.

## **Jooga päämääränä ja sen menetelmänä**

Måns Broo toteaa Patañjalin Yoga-sutra -teosta käsittelevässä kommentaarissaan Patañjalin piirtävän ”*tarkan kuvan mielen toiminnoista, sen saavutettavissa olevista mielen tasoista ja siitä, miten niihin päästään*” (Broo, 2010, s. 21). Patañjali määrittelee joogan olevan sellaista syventymistä, jossa mielen toiminnot on pysäytetty, kuten edellä jo todettiin. Patañjali määrittelee joogan siten ensisijaisesti joogaharjoituksen

viimeiseksi ja tärkeimmäksi osaksi, jonka kautta harjoittelija saavuttaa lopullisen vapautumisen (mm. Broo, s. 32). *Samadhayah* – syventyminen mainitaan toisessa luvussa, Sādhana Pādassa, sittemmin tunnetuksi tulleen kahdeksanhaaraisen joogan polun viimeisenä osana, lopullisena päämääränä (2.29).

Toisessa luvussa Patañjali määrittelee joogan kuitenkin myös menetelmänä, jonka harjoittamisella voi edetä kohti lopullista vapautumista. Heti toisen luvun ensimmäisessä sutrassa Patañjali määrittelee toiminnan joogan, johon kuuluvat itsekuri, pyhä lukeminen ja Jumalalle omistautuminen - *tapaḥ svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ* (2.1). On huomattavaa, että kaikki kolme toiminnan joogan osaa lukeutuvat myös niyaman käsitteen alle, mikä korostaa ensimmäisten haarojen merkitystä.

Toiminnan joogaa harjoittamalla harjoittelija etenee kohti syventymisen saavuttamista ja häiriöiden heikentämistä (2.2). Sutrassa 2.28 Patañjali kertoo, että joogan osia noudattamalla (vrt. 2.29) harjoittelija voi heikentää häiriöitä (mielen epäpuhtauksia), mikä johtaa lopulta lopulliseen ymmärrykseen. Jooga voidaan siten mieltää päämääräksi, mutta toisaalta myös menetelmäksi kohti ”täydellistymistä”.

Yoga-sutraa koskevissa kommentaareissa on tuotu esille (mm. Broo, s. 89, jossa viittaa Vyasan kommentaariin), että ensimmäinen luku on tarkoitettu lähinnä niille harjoittelijoille, joiden mieli on jo keskittynyt. Toisessa luvussa Patañjali esittelee edellä todetulla tavalla harjoitusmenetelmän, jonka avulla vielä häiriintyneen mielen voi saada keskittyneeksi ja edetä asteittain harjoittelun myötä kohti syvempiä syventymisen tasoja. Menetelmää seuraamalla voi saavuttaa lopullisen valaistumisen. Sādhana Pādassa esitelty astangajooga ja sen kahdeksaan haaraan tutustuminen sai minut perehtymään syvemmin yamaan ja niyamaan, rajoituksiin ja määräyksiin eli ns. eettisiin ja moraalisiin tapaohjeisiin.

Ahimsaa, väkivallattomuutta, käsittelevät sutrat nostivat käsitteen itselleni täysin uudelle ja erilaiselle tasolle. Tunsin ensimmäistä kertaa ymmärtäväni, että väkivallattomuus on olennaista kohdistaa myös itseään kohtaan. Jos olet väkivaltainen itseäsi koh-

taan, se jättää jäljen myös muihin lähelläsi oleviin ihmisiin. En ole koskaan pitänyt itseäni kovinkaan (tai lainkaan) väkivaltaisena ihmisenä. Pyrkiessäni tiettyä päämäärää kohti, olen kuitenkin ollut toisinaan hyvinkin väkivaltainen itseäni kohtaan. Tehdessäni asioita, joita en ole oikeasti edes halunnut, olen käyttänyt väkivaltaa. Itketti. Tuntui raskaalta ymmärtää, mitä väkivallattomuus tai väkivaltaisuus voi merkitä ja missä kaikissa olomuodoissaan ilmetä. Ja miten väkivaltainen olenkaan elämässäni itseäni kohtaan toisinaan ollut. Oivallukset saivat minut kuitenkin jatkamaan yaman ja niyaman käsitteiden ja sisällön tutkimista.

Olin useasti aikaisemminkin toki lukenut yamasta ja niyamasta ja pitänyt niiden noudattamista järkevänä, ajattelemta niitä kuitenkaan sen enempää. Patañjali tuntuu korostavan yaman ja niyaman merkitystä joogan harjoittamisessa kohti lopullista vapautumista. Yamalle ja niyamalle on Yoga-sutra –teoksessa varattu yhteensä 16 sutraa, kun nykyisin korostuneen aseman saanutta asanaa Patañjali esittelee kolmen sutran verran. Toisaalta vaikka Sri. K. Pattabhi Jois on opetuksessaan painottanut asana-harjoituksen merkitystä, olen ymmärtänyt (huom. en ole koskaan itse ollut hänen opetuksessaan), ettei hän pitänyt yamaa ja niyamaa yhtään vähemmän merkityksellisenä – päinvastoin (näin mainitsevat useat hänen oppilaansa esim. kirjassa toim. Donahaye ja Stern, *Guruji*, 2010).

Yaman eri osien noudattamista Patañjali pitää ”suurena valana” (2.31). Mainitut rajoitukset löytyvät lähes sellaisenaan monista uskonnoista ja Patañjalin sanotaan lainanneen rajoituksensa jainalaisuudesta, jossa askeetikot noudattivat suurta valaa viemällä rajoitusten noudattamisen äärimmäisyyksiin (mm. Broo 2010, s. 122 ja Mikkilä 2018, sutrablogi, ks. 2.31). Perheelliset jainalaiset ovat noudattaneet taas ”pientä valaa” eli samoja rajoituksia, mutta ei niin ehdottomasti tulkiten. Koen itsekin, että kaikki voivat harjoittaa joogaa, kun se sovitetaan harjoittelijan kulloiseenkin vallitsevaan elämäntilanteeseen. Joogan harjoittaja voi siten hyvin olla perheellinen, omistaa nykymaailmassa välttämättömiä tavaroita yms. Äärimmäisyyksiin viety esim. omistamattomuuden ja aistinautintoista pidättäytymisen noudattaminen, jolloin harjoittelija istuu alastomana paastoten itsensä lähestulkoon hengiltä, ei kuulosta kovin houkuttelevalta tai edes toivottavalta joogan harjoittamisen muodolta.

Kahta ensimmäistä haaraa on pidetty joka tapauksessa niin haasteellisina, pyrki niitä sitten noudattamaan kuinka tarkasti tai väljästi tahansa, että ilman asanaharjoitusta niiden noudattaminen on hyvin vaikeaa. Tai on vaikeaa mielelle, joka ei ole vielä keskittynyt. Asanaharjoittelun aloitettuaan harjoittelija tulee kuitenkin luonnostaan lähemmäksi yaman ja niyaman sisältöä omassa elämässään.

Oma kokemus oli juuri vastaavanlainen, sillä vasta melko pitkänkin, vuosien asanaharjoittelun jälkeen kiinnostuin enemmän muistakin joogan polun haaroista ja huomasin niiden merkityksen. Ymmärsin myös tehneeni valintoja ja toimineeni jo osittain näiden rajoitusten ja määräysten mukaisesti, vaikka en sitä tietoisesti ollut edes ajatellut. Yaman ja niyaman harjoittaminen tuntuu tällä hetkellä erityisen tärkeältä ja olennaiselta matkalla kohti syventymisen eri kerroksia. Elämän tarjoamat haasteet tuovat ajoittain vaikeuksia tässäkin kohtaa joogan harjoittamiselle, mutta saan jo usein itseni ”kiinni” mm. itseäni jollakin tavalla vahingoittavasta ajattelusta ja pystyn muuttamaan ajattelun suuntaa. Myös Patañjali kehottaa keskittymään vastakohtiin vääryyksien tai väärin ajatusten ahdistassa (vrt. 2.33 ja 2.34). Vaikka mielen liikkeet eivät olisi hiljentyneet, ne muuttavat hiljalleen muotoaan. Oman mielen painaumien päälle tulee ikään kuin uusia ”parempia” painaumuksia, ennen kuin painaumista on mahdollista päästää irti kokonaan.

### **Takertumattomuuden vaikeus**

Syvennyttyäni kahdeksanhaaraisen polun ensimmäisiin osiin ja huomattuani niiden tärkeyden palasin ajatuksissani lopulta uudelleen viime keväänä koulutuksessa käytyyn keskusteluun tasapainosta. Luin myös Samādhi-Pādaa uudelleen ja tunsin pysähtyvänä yhä uudelleen sutraan 1.12: *abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ*. Sutrassa todetaan, että mielen toiminnot ja liikkeet vähenevät harjoituksella ja takertumattomuudella (irti päästämällä). Vaikka termistä harjoitus tulee ensimmäisenä mieleen asanaharjoitus, Patañjali lienee tarkoittanut koko kahdeksanhaaraista polkua ja sen osien noudattamista. Tämä tuntui nyt aikaisempaa selkeämmältä. Joogan polku on hyvin moniulotteinen, paljon muutakin kuin ”vain” asanaharjoitus.

Takertumattomuus on ollut itselleni aikaisemmin hyvin vieras käsite. En ole ymmärtänyt sen tärkeyttä, sen erityislaatuisuutta. Ennen irti päästämisen hetkeä kaikki joutuvat lopulta pysähtymään tienhaarassa - tahtomattaan tai ei - ja lähtemään lopulta valitsemaansa suuntaan tai toiseen. En ole useinkaan osannut päästää irti, kun sen aika on ollut. Tosin, en ole aikaisemmin osannut edes kyseenalaistaa toimintatapoja, enkä siten pysähtyä kuuntelemaan eri vaihtoehtoja tienhaarassa ollessani.

Koulutuksen aikana koin hyvin konkreettisella tavalla, miten tutusta harjoituksesta irti päästäminen äkillisen fyysisen lihasvamman vuoksi oli oikeastaan mielen tasolla haastavampaa. Fyysisesti ei ollut oikeastaan ongelmia, kun samaa harjoitusta ei kivun vuoksi yksinkertaisesti voinut tehdä. Koin kuitenkin aluksi hyvin voimakasta turhautumisen tunnetta ja välillä jopa epätoivoa, kun lihaksessa ollut repeämä ei ottanut parantuakseen. Hakattuani kuvainnollisesti päätäni seinään parin viikon ajan, päästin lopulta asanaharjoituksesta irti ja ainoastaan istuin viikon verran matolla – ja hengitin. Tuntui ihanalta tuntea hengityksen vapaus. Levollisuus.

Seuraavalla viikolla aloitin uudelleen asanaharjoittelun seisomasarjasta ja tämän jälkeen asana kerrallaan tutkin ensimmäisen sarjan istuma-asanoita – ja hengitin. Mitä oivalluksia! Tein lopulta muutaman kuukauden ajan ainoastaan ykkössarjaa tai osaa siitä ja tunsin, ettei minulla ollut kiire mihinkään. Luottamus harjoituksen voimaan ja hengitykseen kasvoi, tämäkin riittää. Lopulta myös paluu kakkossarjan harjoitteluun oli vaivatonta ja selkeää. Hengitys kantoi eri tavalla, energia virtasi vapaammin ja erityisesti silloin, kun sitä tietyissä kohdissa tarvittiin. Asanaharjoituksen jälkeen oloni ei ollut väsynyt, vaan virkeä ja täynnä elinvoimaa. Samalla tunsin kuitenkin sydämesäni rauhaa. Harjoitus on ja pysyy, oli se minkä muotoinen tai pituinen tahansa.

Yllä mainittu sutra (1.12) herätti minut myös miettimään vastakkainasettelua harjoittelun ja irti päästämisen välillä. Miten löytää kultainen keskitie näiden kahden välillä? Koen, että opettajalla on suuri merkitys oppilaan harjoittelussa ja toisaalta irti päästämisen oivaltamisessa. Patañjali määrittelee po. sutran jälkeen tarkemmin harjoituksen ja takertumattomuuden sisältöä. Käsitteitä ei kuitenkaan tarvitse ajatella toisistaan erillisinä, erottavina tekijöinä. Harjoitus on harjoitusta irti päästämisen oppimiseen.

Meditaatioharjoituksissa tämä ehkä konkretisoituu selkeimmin, kun nimenomaan harjoitellaan mielen hiljentämistä ajatuksista irti päästämällä. Marko Mikkilä kuvaa osuvasti yoga-sutra –teosta käsittelevässä blogissaan, että *”harjoitus voi olla myös pysymistä tilassa, jossa mieli ei värjää maailmaa”* (Mikkilä esittelee samalla Venkateshanandan kommentaarissaan kertomat käänösmahdollisuudet termille *vairagy*; i) vastakohta kaikelle, mikä miellyttää aistejamme ja ii) värjäämättömyys eli tila, jossa mieli ei värjää asioita).

Koen, että olen saanut viimeisen kahden vuoden aikana valtavasti uusia eväitä jatkaa oman joogapolkuni kulkemista. Polku ei ole ollut kaikista suurin, mutta se jatkuu. Tiedostan, että tässä on jotakin pysyvää, joka ei muutu - vaikka toisaalta muuttuukin joka päivä. Jokainen harjoitus on erilainen, mutta - tai ehkä juuri sen vuoksi, luottamus harjoitukseen on pysynyt ja kantaa myös tästä eteenpäin. Harjoitukset kohti tasapainoa ja takertumattomuutta ovat valmiita jatkumaan.

*Mielensäpysäyttäjä*