

Monimutkainen mieli rauhoittuu joogan avulla

Anu-bhuta-visaya-asampramosah-smrtih.

Muistaminen on mieleen kerääntyneiden vaikutelmien mielessä pysymistä (suomennos Anne Nuotio)

Muistan, että olin pienenä tyttönä onnellinen. Elämä oli mukavaa ja mielikuvituksellista. Muistan omat biologiset vanhempani rakastavina ja rauhallisina ja koin aina olevani ainutlaatuinen, koska olin vanhempieni ainoa lapsi. Kukaan muu ei ole saanut tällaista geeniyhdistelmää. Se oli ja on vieläkin jotakin sellaista mitä kukaan ei voisi minulta pois viedä. Kun katson itseäni, niin tunnen ja näen itsessäni heidät molemmat ja kaipaen heitä molempia valtavasti elämääni.

Muistan kuitenkin lapsuudestani paljon pahoja asioita. Minulle on tehty pahaa, äidilleni on tehty pahaa, veljilleni on tehty pahaa, isäpuolelleni on tehty pahaa. Aikuiset ovat tehneet pahaa lapsille sekä toisillensa. Ihmisiä on kohdeltu huonosti, välinpitämättömästi. Olen itse kohdellut ihmisiä huonosti. On syytetty ja haukuttu. On jätetty ja lähdetty. Pakattu ja muutettu. Kohta palattu ja purettu pakatut. On oltu hiljaisessa kaaoksessa.

Patanjalin joogasutrassa kerrotaan, että muisto on yksi mielen tahroista. Muistot ja koetut asiat jättävät jälkensä vaikkapa siten, että voimme niiden vuoksi toimia hyvin vahingollisesti itseämme kohtaan ja elämää kohtaan. Itse olen elänyt vahingollisesti koska en ole osannut päästää pahoista muistoista irti ja toisaalta olen myös ollut hyvin kiinni hyvissäkin muistoissa.

Muistot ovat jääneet kehooni kipuna, sydämen tykytyksenä, fyysisenä pahana olona ja mieleeni jatkuvana aivomyrskynä. Olen käynyt varmasti tuhansia kertoja läpi eri tilanteita, joissa on tapahtunut vääryys. Olen yrittänyt ratkoa ja hyväksyä tapahtumia ja yrittämällä ymmärtää mielessäni sitä miksi mitään on tapahtunut. Muistojen vuoksi olen padonnut sisälleni paljon vihaa, joka on vienyt minulta onnen myös siitä totuudesta, että olen vanhempieni lapsi. Olen alkanut vihata sitä, miksi minun piti syntyä heille ja siihen maailmaan, jossa olen elänyt. Koetut asiat ovat saaneet kauttani jatkumon esimerkiksi omassa suhteessani omiin lapsiini. Minua on kohdeltu jollain tavalla, väärälläkin, mutta olen kuvitellut sen olevan oikea tapa koska niin on tehty aina. On ollut hyvin vaikea irrottautua ja luoda uutta.

Koulutuksen aikana olen vahvistanut itsessäni puolta, joka kertoo, milloin väistelen olevaa hetkeä ja en kannan vastuuta itsestäni itselleni. Huomaan, kun alan etsiä selitystä tai perustelua nykyhetkessä tapahtuville asioille muistoista. Olen oppinut selittelemään, miksi olen tällainen ja toimin jollakin tavalla; ”koska perheessä on ollut alkoholismia tai väkivaltaa”. Toisaalta ymmärrän kyllä tämän väistämättömän yhteyden muistoihin, joka vain on, ja tulee aina olemaan. Mutta ymmärrän ja tunnen nyt paremmin sen energiayhteyden, joka minulla on muistoon. Esimerkiksi jos mieheni juo alkoholia olen vihainen hänelle ja selitän, että en voi sietää sitä, koska äitini on ollut alkoholisti. Todellisuudessa äidilläni ei ole mitään tekemistä asian kanssa enkä voi syyttää häntä vaan olen itse turhautunut ja en osaa luovuttaa vastuuta alkoholin juomisesta miehelleni. Jos hän juo niin hän juo ja kärsii itse seuraukset. Sillä ei ole mitään tekemistä minun kanssani.

Joogaharjoittelun ja hiljentymisen myötä olen herännyt myös siihen, että olen elänyt elämääni uhrina. On ollut helppoa syyttää muita siitä, miten asiat ovat menneet. Olen syyttänyt varmasti lähes kaikkia läheisiäni siitä, minkälaiseksi elämäni on muotoutunut ja miten sitä olen elänyt. Toisaalta muistan myös sen pienen tytön, jolle elämä on näyttäytynyt pelottavana. On luonnollista tehdä ympärilleen muuri ja suojautua. Jos ei ole muuta keinoa niin mieli kyllä auttaa suojautumaan.

Koulutuksen aikana ja avulla olen työstänyt uhriuttani. Olen oppinut ottamaan vastuuta itsestäni terveemmällä tavalla. Otan vastuun siitä mitä tunnen ja minkä annan koskettaa minua. Annan tunteen tulla ja annan tunteen mennä. Uskallan nykyisin paremmin kuunnella ja nähdä mitä asioilla on minulle kerrottavana ja osaan paremmin erottaa asiat, jotka kuuluvat minulle. Aiemmin olen hyvin paljon kantanut mukanani myös muiden tunteita, ajatuksia ja elämäntarinoita. On ollut oikeastaan helpompi "auttaa" muita itsensä sijasta. Ja on mukava sanoa niin, että olen tällainen "kiltti ja kuuliainen auttaja" mutta oikeasti minusta ei ole tuntunut siltä. En oikeastaan edes tiedä mitä se tarkoittaa. En tunnista siitä itseäni.

Uskon siihen, että tietyt asiat kulkevat verenperintönä suvussa. Omassa suvussani tuntuisi olevan toistuvana teemana masennus ja mielenterveysongelmat. Siksi on ollut aika loogistakin, että olen ollut hyvin surumielinen ja pidättyväinen elämässäni. Ilon tunteet ovat tuntuneet vääriltä ja vähintäänkin rangaistavilta. Jos on jotain hyvää niin siitä on oletettavasti seuraamassa kohta jotain pahaa.

Muistan kuvitelleeni aina isopapan, joka nukkui pois kun olin nelivuotias, istuvan pilven reunuksella ja katselevan minua. Sieltä hän lähetti minulle turvaa ja voimia vaikeisiin tilanteisiin. Vieläkin jostakin syystä palaan tuohon isopappaan, josta en oikeastaan muista mitään. Tunnustelin itsessäni miksi näin on ja tajusin, että hän on muiston ja kuvitelmani tuote, joka on antanut oikeuden olla iloinen. Olen luonut hänet turvakseni.

Tunnen ja koen, että asanaharjoitus ja meditaatio vie väistämättä lähemmäs sitä olotilaa, jossa muistot eivät enää määritä koko elämäni. Aika ajoin on kyllä todella tukalaa ja pelottavaa päästä irti. Mitä sitten jää, jos ei ole muistoja. En haluaisi luopua mutta en haluaisi pitää kiinni. Näissä tukalissa hetkissä saatan palata lapsuuteen ja aikaan, jolloin vielä sain mennä äidin syliin, se lohduttaa. Toisinaan istun alas ja keskityn ristiluuhun, hengittämiseen ja vain olen. Hyväksyn sen, että kaikki muuttuu pikkuhiljaa ja vain sen verran kerrallaan kuin mihin olen valmis.

Sabda-jnana-anupati vastu-sunyo vikalpah.

Mielikuvitus rakentuu todellisuutta edustavien kuvien varaan ja on siten älyn rakennelma, jolla ei ole objektiivista todellisuuspohjaa. (suomennos Anne Nuotio)

Sairastuin muutamia vuosia takaperin vakavaan masennukseen. Terapia ja myöhemmin psykoterapia olivat henkireikäni viiden vuoden ajan. Kuvailin monesti terapiassa pahaa oloa sisälläni solmuksi. Se oli väriltään hyvin tumma ja tiivis, läpäisemätön. Terapian aikana pelkäsin, että en sen loputtua voi elää ja etten pärjäisi enää koskaan ilman terapeuttiani.

Masennuksen ollessa akuutissa vaiheessa aloitin joogan. Heti ensimmäisestä kerrasta alkaen tunsin, että jotakin tässä nyt oli. Jatkoin joogaa alussa hyvinkin säännöllisesti mutta kehon kipujen tultua lopetin. En voinut ymmärtää tai hyväksyä kipua. Kehoon sattui, oli helpompi unohtaa se ja olla tekemättä.

Muutamia vuosia myöhemmin tapasin Annen, opettajani. Ensimmäisellä kerralla kun harjoittelin hänen kanssaan olin todella kipeä. Kehoon sattui ja itketti. Itketti niin, että en tiennyt loppuuko se ikinä. Olin hikinen itkusta. Koko keho, mieli ja kaikki solut, tuntuivat kouristelevan ja etsivän ulospääsyä kivusta. Kivusta, jota olin vuosia työstänyt terapiassa mutta joka oli edelleen kehossani. Aloittaessani koulutuksen mainitsin Annelle tästä pelostani, että kiinnyn liikaa häneen. Kuten pelkäsin terapeuttini kohdalla, niin pelkäsin Annen kohdallakin, etten voisi enää elää ilman häntä.

Patanjalin joogasutrisissa puhutaan siitä kuinka säännöllisellä ja vakaalla henkisellä harjoituksella voi päästä tilaan, jossa egoa ei ole. Tätä ennen kuitenkin on käytävä

läpi elämän tai elämien mittainen puhdistautuminen ja irtipäästäminen. Koen, että kun oma kehoni ja mieleni on alkanut puhdistua, niin kaikki on tullut esille. Tunteet, muistot, kuvitelmat, opitut asiat ja koetut asiat. Niitä ei ole voinut työntää pois piiloon vaan ne on ollut pakko kokea ja kohdata. Masennuksen alku vaiheessa muistan olleeni kauhuissani siitä mitä minulle tapahtuu. Mieli ei voinut käsittää sitä kaikkea tuskaa ja kehossa tuntuvaan raastavaa kipua. Tapasin yhden terapeutin, joka sanoi masennuksen olevan siunaus. Tuo lausahdus sisälsi jotain, jonka ymmärsin vasta koulutuksen aikana.

Koulutuksen aikana olen tunnistanut itsessäni vahvemmin puolen, joka elää kuvitelmissa ja pelon kautta. Olen kuvitellut, että hyvä elämä on kivutonta, onnellista ja helppoa ja tätä se onkin mutta kuvitelmaani on liittynyt ajatus siitä, että kipu on huono, suru paha ja vaikeus raskasta. Olen oppinut löytämään myös näistä negatiivisiksi leimatuista asioista onnea. Jos koskee, niin keho kertoo jotain ja sitä on hyvä kuunnella. Jos jokin asia herättää surua niin se ei muserra alleen vaan se voi kokea neutraalina. Tai jos jokin tilanne on vaikea niin se on juuri niin vaikea kuin minkälaiseksi sen itse teen. Tunnen energioissani sen, milloin annan tunteen viedä. Kun en anna sen viedä niin elämä todella on helpompaa ja kevyempää.

Joogaharjoituksen suhteenkin olen kuvitellut, että kun teen sen ”oikein” niin saavutan jotain hyvää. Olen tunnistanut koulutuksen aikana, kun olemme tehneet asanaharjoitusta Annen ohjauksessa, että olen odottanut jonkinlaista tunnustusta Annelta siitä, että teen oikein tai opastusta siihen, miten voin päästä lähemmäs oikeaa. Olenkin ollut välillä vähän pettynyt, kun en ole saanut juuri minkäänlaista palautetta asanoista tai minusta ei ole otettu valokuvia asanaharjoituksessa. Näistä on aika välittömästi noussut kuvitelma, että en ole kiinnostava ihminen ja jotenkin arvoton ja äärimmäisen tylsä ja huono kaikessa. Totuus on kuitenkin se, että en tiedä mitä Anne ajattelee tai mitä kukaan ajattelee. Mielenkiintoista on ollut se, miten olen ollut vihainenkin Annelle, että miksi hän ei sano mitään. Tätä tunnetta kuulostellessani olen huomannut, että oikeasti olen vihainen itselleni. Olen vihainen ja väsynyt siihen, etten uskalla olla oma itseni. Sitä kautta olen päästänyt irti kuvitelmistani, että joku muu voisi paremmin tietää miten löydän onnen. Olen siis käyttänyt Annea peilinä itselleni ja taistellut itseni kanssa. Todella mielenkiintoisia oivalluksia ja huomioita on tullut monesta asiasta.

Koen, että kuvitelmissa etten pärjäisi ilman terapeuttiani tai Annea, on pohjimmiltaan kyse siitä, että olen pelännyt yksinäisyyttä. Huomaan itselläni olleen jopa vähän narsistista halua saada vahvistusta heiltä sille, että olen oikeassa siinä etten pärjää ilman heitä. Kumpikaan ei tahollaan ole lähtenyt mukaan tähän tahtotilaani vaan olen joutunut kohtaamaan itseni ja luottamaan siihen, että elämä kyllä kantaa. Ja yllättäin se on kantanut. Tiedostan myös nykyisin sen, että vaikka en ole fyysisesti tai sanallisesti mitenkään yhteydessä vaikkapa tähän terapeuttiini, niin silti hän on läsnä elämässäni. Yhteys ei katkea.

Joogasutritissa puhutaan totuudellisuudessa pysymisessä. Koen tämän sen lisäksi, että on rehellinen ympäristölle, niin on myös rehellinen itselleen. On helppo kuvitella olevansa jotain tai haluta olla jotain. Olen oppinut hyväksymään omaa energiaani ja kuinka se toimii. Kun olen päästänyt irti liiasta kontrollista ja ”kunpa voisin olla toisenlainen”-ajattelusta niin ihmeellisiä asioita on alkanut tapahtua. Oleminen ihmisten kanssa on helpottunut, liikun vapaammin ja rohkeammin eri paikoissa ja olen vetänyt paljon rajoja sille, kuinka minua voi kohdella. Olen herännyt tajuamaan myös sen, että voin nauttia ja iloita. Voin nauraa ja tanssia. Tiedostan, että en ole näkyvästi ilosta pulppuava, puhelias tai räiskyvä ihminen. Olen kuvitellut, että onnellinen on ihminen, joka sen osaa spontaanisti, äänekkäästi ja näkyvästi näyttää. Mutta kun jätän kaiken kuvittelun ja luulemisen niin tunnen sydämässäni, kun olen onnellinen ja iloinen. Se on rauhaa, hiljaisuutta ja tyyneyttä.

Periksiantamattomalla harjoittelulla ja mielen seesteisyyttä vaalimalla pääsemme tästä orjuutetusta tilasta, jossa minuutemme on pirstoutunut tietoisuuden ottamiksi eri muodoiksi

Asanaharjoitus on ollut minulle paljon suorittamista, tekniikkaa ja tekemistä. Olen aloittanut aikanaan joogan sellaisen ihmisen kanssa, jolle opettaminen tekniikoiden kautta on ollut ominaista. Siitä olen jatkanut harjoittelua toisen henkilön kanssa, joka on kysellyt paljon minulta, onko avustus hyvä tai pyytänyt minua pyytämään, jos tarvitsen jotain harjoituksessani. Toisaalta on myös puskettu eteenpäin kakkossarjan asanoihin vaikka en ole siihen ollut valmis. Harjoittelusta oli tullut taistelukenttä, jossa oli paljon tuskaa, lihasjännitystä, aktivointia ja ajatuksia.

Annen kanssa opiskellessa ja todella asanaharjoitukseen paneutuessa on tippunut pois paljon ylimääräistä painetta. Olen lisääntyvässä määrin kehossani en mielessäni. En edelleenkään tunne, että hengitykseni olisi mitenkään erityisen auki ja virtaava. En myöskään tunne maadoitusta tai tasapainoa helposti. Huomaan kyllä paljon nyansseja energiassani ja saan kiinni siitä, milloin ajatukseni karkailevat tai alan luoda painetta. Luottamus omaan kehooni ja viisauteeni on kasvanut. Toisaalta tiedostan sen, että pidän vielä kynttilää vakan alla ja käytän energiaani hyvin säästellen. Uskallus heittäytyä ja luottaa siihen mitä nyt on, on vielä vaikeaa ja pelottavaa.

Kehossani on ollut ja on edelleen kipua. Se vain vaihtaa paikkaa. Takareidet ja lantion seutu ovat alueet, joissa olen tuntenut aina eniten kipua. Aika ajoin kipu on raastavaa ja raskasta. Toisinaan se on ollut pientä ja kevyttä. Joogan myötä kipu on jäsentynyt ja saanut raamit olemiselleen. Olen ottanut sen mukaan harjoitukseeni ja annan sen näyttäytyä siellä. Toisinaan turhaudun siihen, että kipua on. Kiroan ja manaan sitä ja vaivun itsesääliin ja vihaan kehoani. Toisinaan sitten vain hyväksyn sen ja annan sen olla. Tiedostan, että kipu on elementti, joka suojelee minua itseltäni ja kestää mitä vain. Se on ikään kuin ystävä sisälläni, joka ohjaa oikeaan suuntaan.

Asanaharjoitus tarjoaa minulle ja kivulle leikkikentän. Tunnistan omassa harjoituksessani, kun kipu vie mennessään. Tuolloin olen myös mielessäni hyvin jännittynyt, kova ja poissa kehostani. Koko keho reagoi ja raahaa kipua mukanaan ja arvuuttelen ihan kaikkea. Olenko hyvä, riittävä ja teenkö oikein. Hengitys on pinnallista ja joudun pinnistelemaan, jotta pystyn harjoittelemaan. Tunnistan myös sen kun kipu on mutta se vain on. Silloin harjoitus on rauhallinen ja hengitys hitusen syvempää. Tuolloin harjoitus tuntuu myös hyvin kevyeltä ja selkeältä.

Aiemmin olen mieltänyt kivun ja itkun samaan pakettiin. Kipu on pahasta ja itku on seuraus siitä ja myöskin pahasta. Lapsuudessani koin väkivaltaa, jos itkin. Itku oli häpeällisen ja heikon ihmisen merkki. Ihminen, joka itki, oli ruma. Nykyisin itken häpeilemättä vähän enemmän. Edelleenkään se ei ole helppoa ja pidättelen sitä paljon sisälläni. Usein tunnen sen pienen tytön, joka jännittyy kauhusta, kun itku alkaa tulla. Parantavaa ja eheyttävää on ollut huomata, ettei koskaan oikeasti tapahdu mitään pahaa, kun itken. Toisinaan olen niin vihainen tuon tytön puolesta, että näytän keskisormea hänelle, joka minulta on vienyt oikeuden itkuun. Enkä pöde siitä huonoa omaatuntoa. Itku on kaunis asia, sitä ei pidä väheksyä tai tukahduttaa.

Asanaharjoituksen rauhoittumisen ja keskittyneisyyden lisääntyminen on tuonut myös sellaisia muutoksia kuten, että en hengästy tai hikoile enää läheskään yhtä paljon kuin ennen. Aikaisemmin asanaharjoitus oli hikijumppa, josta tuli jotenkin likainen, väsynyt ja revitty olo.

Joogasutritissa puhutaan siitä, miten mm. sairaudet, velttous ja epäröinti ovat esteenä mielen hajaannuksen päättymiselle. Näiden esteiden vastakohtana kuvataan mm. iloisuus, hyväntahtoisuus ja myötätunto. Omalla kohdallani asanaharjoituksessa pysyminen on jatkuvaa tasapainoilua näiden asioiden äärellä. Harjoituksen säännöllisyys on itselläni edelleen säännöllisen epäsäännöllistä. On aikoja, jolloin

olen harjoitellut monta kertaa viikossa. Toisaalta voin tehdä vain yhden harjoituksen viikossa. Tiedostan, että kaikki mitä teen vaatii valintoja. Valitsenko nukkua aamulla vai heräänkö harjoittelemaan. Seuraavaksi voin valita miten suhtaudun valintaan. Syyllistänkö itseäni jos en jaksa aamulla herätä harjoittelemaan vai olenko sinut valintani kanssa ja harjoittelen hyvillä mielin iltapäivällä. Aika ajoin huomaan pilkahduksia syyllisyydestä, kun en harjoittele aamulla tai edes säännöllisesti mutta pystyn pysähtymään siihen hetkeen ja hyväksymään sen, että nyt on näin. Toistaiseksi olen valinnut nukkua mutta siitä huolimatta tiedän, että harjoitus on. Siihen voi palata mielessä ja se auttaa myös siten. Sen olemassaolo luo turvaa vaikka sitä ei fyysisesti tekisikään joka päivä. Otsikon sutran tärkein sanoma minulle on se, että minun tulee tasapainoilla trapetsilla ja hyväksyä se, että välillä putoan. Sitten voin taas kiivetä takaisin ja kokeilla uutta tapaa pysyä ylhäällä.

Loppusanat

En olisi koskaan voinut kuvitella mitä koulutus tuo tullessaan. Periaatteessa mikään ei ole muuttunut mutta kaikki on muuttunut. Muistan ajatelleeni, että haluan kokea saman hiljaisuuden, jonka koin masennuksen alkuvaiheessa. Se oli samanaikaisesti lamaannuttava ja helpottava. Silloin en voinut tehdä mitään, vain nukkua. Ymmärrän nyt, ettei se ollut tervettä. Elämään kuuluu kaikki sen kirjat ja värit. Tunteet ja kivut. Jos ne jättää elämättä, ja vain yrittää väistellä, niin koko potentiaali jää käyttämättä ja elämä tutkimatta.

Uskon vahvasti siihen, että minun tarkoitukseni on muuttaa sukumme suuntaa. Arvostan sitä mistä minä rakennun mutta minun ei tarvitse purematta niellä kaikkea vain koska aina on ollut näin. Haluan tarjota omille lapsilleni muunlaista tapaa olla ja elää. Tiedän, että he jos jotkut imevät minusta kaiken ja yhteytemme on niin vahva, että he tuntevat sen, miten jooga toimii.

Olen koulutuksen edetessä oppinut arvostamaan itseäni, vaikka toisaalta olen ollut hyvin hämmentynyt tästä ainutlaatuisuudestani. Olen todellakin arvokas ja ainutlaatuinen ihminen! Anne kuvaili joskus minua sanalla ”herkkä”. En tuolloin tunnistanut sanasta itseäni. Koin sen jopa vähän huonona asiani. Herkkä on yhtä kuin heikko. Heikko sama kuin huono. Tänä päivänä tunnistan tuon herkkyyden ja vaalin sitä. Huomaan myös, että se on voimavara, joka pitää minut valppaana ja avoinna elämälle. Jos aiemmin epäilin oikeastaan ihan kaikkea ja tarvitsin varmuutta kaikkeen niin nyt luotan enemmän siihen mitä on. Tai jos tuleekin epäily, niin myöhemmin kyllä tiedän, mikä oli oikein.

Patanjalin joogasutrisa itseäni on koskettanut kaikista eniten sutra;

Yogas-citta-vrtti-nirodhah-jooga on sitä, että mielen hajaannustila lakkaa (suomennos Anne Nuotio).

Kun tätä olen kuulostellut ja tarkaillut omassa elämässäni niin olen huomannut, että kaiken epävarmuuden ja pelon takana on mieli, joka punoo kauhutarinoita ja luo hätää. Mieli haluaa ennakoita ja olla varma. Kun tästä on päässyt edes hitusen irti niin niinkin normaali asia kuin kävely tai junamatka voi muuttua täysin. Ei ole enää hätä mihinkään. Myös varmuus siitä, että vaikka mikä olisi niin itsestä löytyy aina rauha ja viisaus. Ei tarvitse juuri muuta kuin pysähtyä ja hengittää niin rauha löytyy. Sitä on ihmisenä täysin vapaa tekemään mitä haluaa, kunhan toimii sydäimestä käsin ja pysyy rehellisenä itselleen.

Olen kiitollinen ja onnellinen siitä, että lähdin tälle tutkimusmatkalle itseni. Ei oikeastaan ollut edes muuta vaihtoehtoa, vaikka yritin kyllä sellaisia keksiä. Kaikki on hyvin selvää, kun vain luottaa elämään.

Om Shanti !

Asta