

P.R

Omassa elämässä ja energiassa- kohti ydintä ja rauhoittumista monen kerroksen kautta

Tilan kaventajista luopumista – elämälle tilaa

Elämää kunnioittaa ja suojelee, kun sille tekee tilaa luopumalla ylimääräisestä. Jotta voi luopua, tarvitaan aikaa ja turvaa olla omassa tahdissa juuri siinä, mitä on, jotta voi löytää, mikä ei palvele enää.

Tarvitsin opettajan, ryhmän ja pitkän prosessin luomaa turvallista ympäristöä voidakseni havahtua moniin tapoihini olla, joista oli tullut aika väljentää ja luopua. Ennen tätä kahden vuoden yhteistä matkaa palasin alkuun, alkeiskurssille, joka oli hyvä peili itselle. Saatoin katsoa tarpeeksi pienesti ja osittain asioita. Välillä hämmennyin ja ärsyynnyin, kun ”Päivi odota”-ohje kutsui hidastamaan kiirehtimistä, ihmettelemään asentoja uudesta kulmasta ja menemään ryhmän tahdissa. Ilman sitä kurinalaista rajaa olisin vain kiirehtinyt eteenpäin ohittaen oppimisen. Vain pysähtymällä voi huomata jotakin uutta. Harjoituksessa ei tuntunut olevan enää mitään tuttua, mitä olisi pitänyt olla, kun prosessi ja irti päästäminen alkoivat kuljettaa. Eikä ole myöskään lineaarista aikaa tai aikataulua enää, missä ajassa olisi tultava tulosta tai valmista, esim. seison päälläni kotona seinä taustalla varmistuksena ja salissa opettajan varmistamana eikä sillä ole enää merkitystä, milloin tilanne muuttuu tai se muuttuu koko ajan joka tapauksessa.

Päiväkirjamerkintä v.2016: ”Kohti keventämistä ja sopivan energian käyttämistä. Suunta olla pingottamatta ja yliyrittämättä. Olo on epävarma. Väsyttää kovasti. En tiedä, mitä tuleman pitää. Luotan ja olen nyt tässä. Tuttua olisi lähteä tahtia tihentämään. Siinä on oma palkitsevuutensa, vaikka se väsyttää pitemmältä liikaa. Koitan työssäkin miettiä ja huomata, milloin ja miten asioihin kannattaa aktivoitua, milloin vain huomata ja antaa olla. Hämennys. Ei kuten ennen- no miten sitten?”

Miten viisasta onkaan ollut tietää ja tuntea, että tässä nyt on opettaja, jonka ohjausta tarvitsen. Oli luontainen suunta jatkaa pidempään kaksivuotiseen prosessiin. Nyt muistan, kuinka hämmennyksissä olin ennen koulutukseen sitovaa ilmoittautumista. Sydän tiesi, että siellä on minun paikkani. Pää vielä pohti ja punnitsi ennen kuin sanoin kyllä. Häilyin ja epäröin. Nyt osaan enemmän suuremmin kuunnella, mikä on minulle hyväksi ja mikä on oikea hetki.

Jotta elämälleni vapautui enemmän tilaa, oli alkuun tarve purkaa ja keventää vanhaa, joka ei palvellut enää. Lihaskäynnityksellä ja voimalla tekemisestä keventämiseen oli aikamoinen matka. Yrittämisellä tehty oli kuin panssari, jonka turvissa ja sisällä olin tottunut olemaan. Opettelin, miten seison, hengitän, nostan kädet ylös pingottamatta. Uusi laatu ja miten ennen vuosia eri lailla tehtyjä asanoita. Pelon tai luvan antamisen rajalla olemista monessa kohdassa: päällä seisonnassa, takaperin kuperkeikassa, rentoutumisen ja nauttimisen luvan kanssa. Kokeiluja, miten vähällä voi tehdä. Keveys oli uutta. Uusi tasapaino löytyi huojumalla antaumuksella ja pitkään, juuri niin kauan kuin tarvitsin.

Puristavat ja kiristävät vaatteet saivat lähteä. Miten en ollut niitä aiemmin huomannutkaan, kun olin nojautunut turvaa tuoviin haarniskoihin. Elämän kunnioittamista on sekin, ettei minulle ole

enää mahdollista yrittää tehdä montaa asiaa samaan aikaan ilman tuntuvaa huonovointisuutta. Ajatuksetkin tuulettuivat ja löysin itsestäni kuningattaren: mitkä uudet avarat näkymät. Lupaa olla oman kokoinen saan antaa itselleni edelleen. Voinko todella olla näin pitkä- kyllä voin, leveä ja juureva lantio auki- kyllä voin, voinko olla, mitä vain olen- kyllä voin ja kaikki muuttuu jatkuvasti eikä mihinkään tarvitse jäädä kiinni- juuri näin.

Päiväkirjamerkintä 1/18: "Tasapainottumista. Mitä sitten on, kun suorittaminen tai pelot eivät ohjaa? Ei olekaan tyhjyyttä, vaan minä itse. Kaikki muuttuu ja olen tässä. Energiaa on vähän ja olen tässä. Energiaa on paljon ja olen tässä."

Päiväkirjamerkintä 2/18: "Energioihin rentoutumista: Tajuan, että on vaikea sietää ja laskeutua vähäenergisyteen. En lähde enää hakemaan hetken ylivilittyyneisyydestä mitään sen kummempaa. Energiakeholla on oma elämänsä. Osaan jollakin tasolla levätä itsessäni oli energiaa paljon tai vähän. Nyt painottuvat raskaat, vähäenergiset ja hajanaiset olot. Välillä pilkahtaa kirkasta ja selkeää."

Ytimen turvassa ja rauhassa- jos lepattelen pois päin, palaan takaisin

Kun hermostoni alkaa rauhoittua, voin rentoutua sisimmän rauhaan ja turvaan. Olen kiitollinen siitä, että oma harjoitus on vakiintunut arkeen nyt ilman yrittämistä. Aamulla annan itselleni tilaa ja kiinnityn siihen, mikä on todellista ja missä turva on. Yhteys on välillä haurasta ja repaleista, mutta yhteys on. Sitä on hyvä vahvistaa säännöllisesti siihen palaamalla ja olemalla.

Läheisten ihmisten voimakentässä, puolisona, äitinä ja tyttärenä, välillä lähden lepättelemään toisten energioiden imussa-vähemmän kylläkin kuin ennen. On helpompi erottaa se, mistä minä olen vastuussa ja mikä on toisen aluetta. Selkeydessä on yksinkertaista valita oikein itselle ja muille. Hoidan omat asiansi ja jätän huolehtimatta muiden asioista. Omassa ytimessä oleminen on hengittävä suoja. Rajaa ja rajaamista ei tarvitse enää miettiä.

Töissä toisia auttamassa ollessani etukenon asennon huomaaminen ja keskilinjan rauhaan palaaminen, muistuttaa siitä, mikä on ensisijainen vastuuni sielläkin. Voin vain olla omana itsenäni vuorovaikutuksessa toisen kanssa.

Erillisyyks on ajattelun luoma harha. Yhteys on totta. Yhteys on turvaa ja rauhaa. Oli vaikuttavaa saada kokea vahvaa yhteyttä ryhmään eri maasta etäyhteydellä osallistuessani. Siinä päivittyivät aiemmat uskomukseni, mielen luomukset, ulkopuolisuudesta. Yhteys etäältä oli jopa tiiviimpää ja intensiivisempää, koska yhteisten hetkien ainutlaatuisuus korostui eikä tuntunut itsestään selvältä. Teknisten yhteyksien virittely viritteli myös minua läsnäoloon.

Ilo, onni, vapaus ja nautinto

Voin vain olla kaikkea ja näyttää, mitä on. Sisimmässäni tiedän sen. En jää kiinni sellaiseen, joka meni jo. Vielä on ajatuksia, jotka tekevät araksi enkä uskalla olla niin vapaa kuin jo olen. Mitäpä, jos olen vaan, mitä olen. Saan huojua nyt tässäkin uuden muodonmuutoksen kynnyksellä. Tässä on onni: olla, mitä olen nyt.

Miten voisin avustaa ohjauksissa/olla vuorovaikutuksessa omasta nauttimisen tilasta, kuningatar-olosta käsin? Tässä kohtaa vielä herkästi pienennyt ja painun suppuun. Vakautan asennon- ensin itselle hyvä olla. Kun luotan ja uskallan (en yritä, miellytä tai pienennä itseä), silloin tekeminen ja

oleminen on nautinto. Nauttiminen on kiitollisuutta, yhteyttä ja vastaanottamista, olemista siellä, missä oma elämä on.

Elämän ja muodonmuutoksen dynamiikkaan kuuluu luopuminen ja kuolema- antaudun siihen, mitä en tunne, luovun/kuolen jo elämässä siitä, mikä pitää kiinni/ pienentää, muutun toiseen olotilaan.