

# Ahimsasta

Joogaopettajakoulutuksen  
lopputyö 03/2022  
Mirja Tuomenoja

## JOHDANTO

Joogafilosofian keskeinen teos Patañjalin Jooga sutrat (n.350 jaa) sisältää kuvauksen joogamenetelmän kahdeksasta askelmasta. Kaksi ensimmäistä askelmaa muodostavat joogan eettisen perustan, ja nämä ovat Yama, vältettävät asiat sekä Niyama, noudatettavat asiat. Ahimsa, väkivallattomuus ja elämän kunnioittaminen, on yksi Yaman osa-alue. Väkivallattomuus on hyve, jota noudattamalla alamme elää joogan mukaista elämää.

Ahimsa valikoitui lopputyöni aiheeksi luontevasti, koska aihepiiri puhuttelee minua omakohtaisesti. Elämäni täyttyi pitkään itselleni sopimattomista asioista, kuten suorittamisesta ja omien voimavarojen ylittamisestä. Niin arkisia kuin nuo asiat monelle ovatkin, ovat ne vastoin oman elämän kunnioittamista, ja voivat olla pitkään jatkuessaan hyvinkin vahingoittavia. Nykyään tasapainon ja hyvän olon ylläpitämisestä on tullut minulle päivittäinen tapa. Oman henkisen kasvuni tarkastelu nousee työssäni vahvasti esille, koska tuntuu tarpeelliselta hahmottaa itsessään tapahtunut muutos, ja tunnustella niitä asioita, jotka edelleen ovat muutoksessa.

Näkökulmani Ahimsaan on enemmän henkinen kuin fyysinen. Tarkastelen työssäni sitä miten elämänvastaisuus voi ilmetä henkisenä väkivaltana muita ja itseä kohtaan puheen ja ajattelun tasolla, sekä myös tekoina tai toimintana omaa ja muiden kehoa vastaan. Tuon esille sitä miten kielteiseksi värittyvä kehonkuva heijastaa omia menneitä kokemuksiamme sekä toisaalta yhteiskunnan arvoja ja arvosteluja. Väkivaltaisuus ja elämänvastaisuus näkyvät yhteiskunnan yleisessä ilmapiirissä ja keskustelussa, ja media tuottaa ja uusintaa tätä tehokkaasti.

Patañjalin joogasutrista otan esille kohtia, jotka tukevat ajatteluani ja joihin löydän yhtymäkohtia tässä hetkessä. Tuon esille oman harjoitteluni tuomia kokemuksia, joista yhtenä merkittävänä on turvallisuus. Nostan sen esille erikseen, koska kokiessamme olevamme turvassa, elämä tuntuu vakaalta, eikä siinä ole väkivallan uhkaa. Ukrainen sodan ravistellessa voimakkaasti turvallisuudentunnetta elämme tilanteessa, jossa väkivalta on tullut lähelle. Kuvaan kokemuksiani siitä, miten säännöllinen harjoittelu voi luoda vakautta ja turvaa epävarmassa maailmassa.

## MITÄ AHIMSA ON

Patañjali puhuu Jooga sutrissaan eettisistä ohjeista tai rajoituksista, Yamoista, jotka koskevat suhdettamme maailmaan, jossa elämme, sekä elollisiin olentoihin, joita maailmassa kohtaamme. Ahimsassa omaan itseen ja muihin eläviin suhtaudutaan elämää kunnioittaen ja rauhanomaisesti. Joogan harjoittaja luopuu kaikesta väkivallasta tekojen, sanojen ja ajatusten tasolla. Harjoituksen syventyessä ja ollessa säännöllinen Yaman osa-alueet, Ahimsa mukaan lukien, alkavat elää harjoittelijassa ja muuttuvat vähitellen todeksi. Ahimsan tulee olla pysyvä olotila ja ajattelutapa; elämäntapa, johon Patañjalin mukaan ei tehdä poikkeuksia olosuhteista tai ajankohdasta riippuen (2:30-31).

## AHIMSAN PUUTTUMINEN PUHEEN, AJATTELUN JA TEKOJEN TASOLLA

Kunnioittaessamme elämäämme sisäinen puheemme on hyväksyttävää ja myönteistä ja siten Ahimsan mukaista. Se on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty. Tänä päivänä on muodikasta riittää ja kelvata sellaisena kuin on, mutta silti moni painii kielteisten tunteiden ja kelpaamattomuuden kanssa. On vaikea täyttää yhteiskunnan asettamia vaatimuksia ja itsekkin luomme paineita siitä miten elämämme tulisi mennä. Elämässämme voikin olla paljon henkistä väkivaltaa, kuten sanommme ja puheemme, toistaalta myös sanomatta tai puhumatta jättäminen. Paha oloimme kohdistuu helposti toisiin ihmisiin. Vähättely, moittiminen, ilkeämielinen arvostelu, syyttäminen, huomioimatta tai ulkopuolelle jättäminen, mykkäkoulu – kaikki nämä ovat toista ihmistä loukkaavia ja henkistä väkivaltaa. Toistuva ja pidempään jatkuva sanallinen satuttaminen jättää ihmiseen aina jäljen – myös sanojaan, vaikka tämä ei sitä myöntäisi tai edes tiedostaisi.

Myös ajatuksilla voimme tehdä pahaa. Ajatukset voivat pysyä vain omassa mielessämme ja silloin satutamme pääasiassa itseämme. Oma sisäinen puhe itsestämme ja itsellemme voi olla todella ala-arvoista ja itseäruoskivaa. Ihminen voi olla itselleen loputtoman ankara ja vaativa, jopa rankaiseva, tyytymättä koskaan omiin saavutuksiinsa tai olemiseensa. Kun mikään ei riitä, ihminen ei kunnioita elämää itsessään eikä rakasta itseään. Syvällä sisällä voi olla paljon vanhaa häpeää, loukatuksi tulleen säröjä, kokemuksia siitä, että en kelpaa, en osaa, minussa on vikaa. Nämä ovat samskaroja, muistiimme tallentuneita muistoja tai painautumia. Näiden muistojen esille päästäminen voi

olla liian tuskallista, mutta ilman niiden silmiin katsomista, riittämättömyys ja häpeä eivät koskaan haalistu. Vähättelevä sisäinen puhe ei voi olla heijastumatta käytökseemme ja toimintaamme, ja silloin olemme helposti kriittisiä ja kontrolloivia muitakin ihmisiä kohtaan. Tällainen ihminen saattaa nähdä maailman epäoikeudenmukaisena ja kohdistaa vihaansa muihin ihmisiin. Hän takertuu mielensä tuttuun kaavaan, haluamattaan tai tietoisesti, vaikka vanhat kaavat eivät enää olisi elämässä tosia. Patañjali puhuu mielen tahroista, kleshoista, jotka häiritsevät mielen tasapainoa ja aiheuttavat kärsimystä (2:3). Sanoilla ja ajatuksilla aiheutamme hyvin helposti kärsimystä itsellemme ja muille.

Voimme olla tekopyhiä siinä, että julistamme hyvinä pitämiämme asioita, mutta emme kuitenkaan elä arvojemme mukaisesti. Tai olemme ehkä joskus eläneet, mutta emme halua myöntää itsellemme tai muille, että teemme nykyään toisin. Saatamme vaatia arvojemme täyttämistä muilta ihmisiltä, ja kritisoida heitä äänekkäästi vääränlaisesta elämästä. Vilpittömään halu elää elämää kunnioittaen ja kohdella muita aina rakkaudellisesti, ei ole helppoa omaksua. Edistystä on jo se, että yhä useammin havaitsee omassa toiminnassaan elämänvastaaiset elementit ja ajatukset, hyväksyy ne ja haluaa tietoisesti toimia toisella tavalla. Patañjalin sanoin tulee muistuttaa itseään negatiivisten ajatusten ja tapojen vastakohtista ja vaalia päivittäisiä hyväntahtoisia asioita elämässään (2:33-34).

Voimme satuttaa ja loukata myös eläimiä, luontoa tai rakennettua ympäristöä. Toiset rikkovat yhteistä omaisuutta tai toisen ihmisen omaisuutta. Voimme olla kunnioittamatta jotain, mikä on meillä lainassa tai tilapäisesti ja kohdella sitä välinpitämättömästi. Voimme olla piittaamatta myös vastuullamme olevista asioista tai velvollisuuksista. Saatamme vahingoittaa itseämme kantamalla vastuuta ja taakkoja liiaksi asti, tai uskottelemalla itsellemme, että jättämällä jotain tekemättä, kukaan muu ei voi asiaa hoitaa tai se ei tule kunnolla tehdyksi. Joogaharjoitukset ovat avuksi halutessamme vähentää kaikenlaisia kleshoja, mielessä olevia ongelmia, sekä niiden aiheuttamaa kärsimystä (2:2). Saatamme tarvita aika tavalla itsekuria tapojemme muuttamiseen, mutta joogan avulla se on mahdollista. Säännöllinen harjoitus tekee mielestä joustavamman, jolloin vanhoista haitallisista tavoistaan pystyy vähitellen päästämään irti. Patañjali puhuu siitä, että mielen toiminnot, kuten vahingoittava ajattelu, voidaan pysäyttää harjoituksella ja takertumattomuudella (1:12). Takertumattomuudessa luovumme vähitellen meille kärsimystä tuottavista asioista, esimerkiksi toisten ihmisten arvostelemisesta.

Ajatuksemme ovat mielenliikkeitä, vrittejä, joiden vaimentamiseen ja lopulta lakkaamiseen jooga johdattelee (1:2). Tuskin pahansuovinkaan ihminen ajattelee lakkaamatta pahoja ajatuksia, koska ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät. Vihan ja pahan olon tunteet nousevat mieleen menneisyyden tapahtuminen pohjalta, ja mitä enemmän näille cittavriteille, eli ajatusten ja tunteiden liikkeille, antaa tilaa, sitä isomman osan ne meistä nielevät. Puhuessamme itsestämme ja muista kielteiseen sävyyn, omaksumme väkivaltaisuuden kyseenalaistamattomaksi osaksi itseämme.

Joogaharjoittelun kautta tulemme tietoiseksi omista ajatusmalleistamme ja käyttäytymisestämme, ja voimme alkaa harjoitella myös sitä millaista puhetta tuotamme ja miten kohtelemme itseämme ja muita. Patañjali kuvaa tietoisuuden esiintymisen erilaisia muotoja, jotka joko lisäävät tai eivät lisää kärsimystä. Monesti ilkeät sanat ja paha olo perustuvat harhaluuloihin ja mielikuvituksemme tuottamiin olettamuksiin asioiden laidasta (1:5,6). Jälleen kerran harjoittelu on vastaus näistä vapautumiseen. Harjoittelun tulee olla periksiantamatonta ja säännöllistä, ja harjoittelijan vaalia elämässään takertumattomuutta, esimerkiksi luopumalla kuvitelmaansa, että ei riittäisi tai kelpaisi sellaisena kuin on. Sitoutumalla kohtelemaan itseään ja muita rakkaudellisesti, uudet tavat juurtuvat vahvasti ja alkavat korvata vanhoja (1:12,14). Mielentilasta tulee vähitellen vakaa ystävällisyyden, myötätunnon ja iloisuuden kautta. Opimme kyvyn sopeutua vaihteleviin olosuhteisiin tyynesti (1:33).

#### AHIMSA SYDÄMESSÄ

Ahimsa koskettaa sydäntäni, koska juuri siihen liittyvissä asioissa olen muuttunut niin paljon. Ahimsan sisältö on sydämen sisältöä. Se mitä sydämessäni tunnen ja miten se välittyy ulospäin on muuttunut.

Aikaisemmin sydämeni oli piilossa ja suojakuorien sisällä. Kaikki kuoret eivät varmaan ole avautuneet vieläkään, mutta ero vanhaan on valtava. Suojapanssarin ulkopuolella olin rempseä, rääväsuinen, välillä rock ja toisinaan hot, rakastin

juhlimista ja humaltumista. Sanoin aika lailla mitä sylki suuhun toi, kiroilin, huusin ja annoin temperamenttini roihuta. Kärsivällisyys oli nollan tuntumassa, mykkäkoulu ja riitely tavallista. Harrastin liikaa liikuntaa ja katsoin siten pitäväni itsestäni huolta ja eläväni terveellisesti. Vaikka osoitin rakkautta omaa perhettäni ja ystäviä kohtaan, riitoja ja huonoa tuulta riitti. Löydän entisestä minästäni Patañjalin kuvaamat kärsimyksen aiheuttajat: tietämättömyyden, itsekkyyden, takertumisen mielihaluihin, vastenmielisyyden ja kuolemanpelon (2:3). Luulin, että tyytyväisyys ja onni koostuvat ulkoisista asioista ja materiasta. Patañjali sanoo viisaasti kaiken kärsimyksen syyn löytyvän tietämättömyydestä etsiessämme onnellisuutta väärästä paikasta (2:4). Patañjalin tavoin voin todeta, että henkisesti ymmärtämättömänä en nähnyt tai halunnut nähdä mitkä asiat olivat minulle hyväksi ja mitkä pahaksi, mitkä väliaikaisia ja mitkä ikuisia (2:5). Niinpä en osannut nähdä mistä valinnoistani tai käytöksestä seuraa kärsimystä, jota sitten tuotinkin itselleni roppakaupalla. Huomaan myös, että osa asioista, joista nautin ja joita halusin lisää, olivat riippuvuuksia. Jos bileet peruuntuivat tai en päässyt treenaamaan, seurasi ankara pettymys. Patañjalin näkemyksen mukaan kärsimme jäädessämme vaille riippuvuuden kohdetta. Pahimmassa tapauksessa riippuvuuden aiheuttama kärsimys johtaa lopulta vihaan ja kärsimykseen kiinni jäämiseen (2:7-8). Miten oikeaan Patañjali onkaan osunut.

Tunnesäätelyni ongelmilla on juurensa lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin tukahdutin tunteitani ja tarpeitani. Haavoittavat tunteet, kuten ahdistus, pelko, keinottomuus ja niistä lopulta aiheutunut suru, kätkeytyivät vuosien mittaan kehon ja mielen syvyyksiin ja purkautuivat ajoittain vihaisuutena, raivokohtauksina ja huutamisena. Olin sivuuttanut osan itseäni ja siitä kertyi sisälleni aggressiivisuutta. Oma kiehahteleva käytökseni aiheutti syyllisyyttä ja häpeää, ja tunteiden kokeminen puristi kipeästi. Oli parempi torjua nekin.

Nykyään - jos en jatkuvasti, niin ainakin päivittäin - tunnen sisäistä rauhaa, ja tuntuu käsittämättömältä ajatella sitä ihmistä, jollainen olin vuosikymmenien ajan. Voin huomioida rakkaudella kaikkea sitä mitä olen tehnyt itseni hyväksi ja mitä kaikkea olen saanut siivottua pois elämästäni ja kehostani. Patañjalin sanoin kielteiset ominaisuuteni ovat vähentyneet ja mielen ongelmat, kleshat, helpottuneet. Nämä yhdessä ovat johdatelleet kohti rauhaa (2:2). Parantumista tarvitsee vielä moni asia, ja niiden vuoro tulee aikanaan.

Ahimsa tarkoittaa kaiken elämän kunnioittamista. Minä en aiemmin kunnioittanut elämää itsessäni, enkä pahemmin muissakaan. En ole osannut antaa anteeksi, olla lempeä tai nöyrä. Kun tiedostin tarvitseväni ja haluavani muutosta, kirjoitin sanalistoja ihanista ominaisuuksista, joiden saavuttaminen tuntui kaukaiselta haaveelta: kärsivällisyys, tyyneys, rauhallisuus, levollisuus, hyväksyminen... Jo pelkät sanat olivat kuin kalliita aarteita, niin ihmeellisiä ja jotakin mitä kohti tarvitsisi kurotella aina vaan ylemmäs. Etenkin sana myötätunto hämmästytti kaikessa syvyydessään. Voisinko minäkin tuntea myötätuntoa, jopa itseäni kohtaan? Vihaisuudesta ja kärsimättömyydestä irtipäästäminen on kuitenkin onnistunut. En osaa sanoa oliko se vaikeaa - kyllä kai, ainakin paikoin. Mutta minua varmasti ohjasi muikin kuin pelkkä tahdonvoima. Ehkä jääripäisyydestä oli tässä tapauksessa hyötyä. Jonkinlaista itsekuuria se lienee ollut. Pidin tiukasti kiinni siitä, että jotain tälle puolihullulle naiselle on tehtävä. Halusin niin kovasti olla parempi ihminen.

#### AHIMSAN PUUTTUMINEN JOHTAA PAHAAN OLOON

Tuotin vuosien ajan eniten vahinkoa itselleni, mutta kohtelin monesti kaltoin myös kaikkein lähimpiäni. Se tuntui väärältä ja pahalta, mutta oli toisaalta kovin normaalia. Onneksi elämässäni oli paljon iloa ja onnellisuutta, ihana rakas perhe tärkeimpänä, mutta kääntöpuolena oli suorittamista, tyytymättömyyttä, riittämättömyyttä, kelpaamattomuutta. Nukuin huonosti, koska olin niin levoton ja ahdisti usein. Söin epäsäännöllisesti, join itseni liian humalaan silloin kun join, valvoin, en ollut läsnä omassa elämässäni. Koitin kontrolloida kaikkea, ja ulkoisesti elämä olikin kasassa ja hyvin.

Ensimmäiset muistoni siitä millainen minun pitäisi olla (ja en ollut) ovat alle kouluikästä, jolloin muistan joitakin kertoja tunteneeni olevani vääränlainen ja että minussa on jotain vikaa. Olen halunnut olla hyväksytty ja en yhtään erilainen, ja kokemukset muottiin tai muihin sopimattomuudesta olen kätkenyt syvälle sisälleni. Lapsena ja nuorena kokemalleni ei ollut sanoja tai nimeä, enkä puhunut tunteistani koskaan kenellekään. Mitään suurta kamalaa minulle ei lapsuudessani tapahtunut, mutta sisäinen turvattomuus ja keinottomuus ahdistivat elämässä, jonka suuntaa tai lopputulosta lapsi ei voinut ohjata tai

hallita. Vuosien ajan sisälleni kertyi epämääräistä pahaa oloa, jota en halunnut ravita enempää ja josta halusin eroon. Määrittelemätön ahdistus, paha olo ja pelot muhivat sisälläni, ryöpsähtäen välillä väkisin pintaan. Selvisin ja olen aina selvinnyt niiden kanssa yksin. Olen oppinut siinä lajissa tavattoman taitavaksi.

Kohtaamattomat, näkemättömät ja ymmärtämättä jääneet tunteet ja tuntemukset. Hullun lailla kontrollointi. Tunteet, jotka menivät aivan överiksi, kun en millään tavalla hallinnut niitä. Rajattomuus ja omat rajat hukassa. En ole yhtään ymmärtänyt mitä elämän kunnioittaminen tarkoittaa. Että elämään voisi sisältyä jotakin sellaista, että meillä on sielu ja sen kautta yhteys Korkeampaan Voimaan. Että tällaista ihmeellisyyttä on pidettävä kallisarvoisimpana kaikesta.

Olin vuosikymmeniä vailla kunnollista yhteyttä tunteisiini ja kehooni. Vaikka itsetutkiskelu ja syvä kiinnostus ihmisyyteen ovat olleet osa minua jo teini-ikäisenä, olen päässyt tutustumaan aitoon itseeni vasta yli nelikymppisenä. Jossakin tietoisuuteni rajalla häilyi aavistus siitä, että tarvitsin tai halusin jotain, jota en pystynyt konkretisoimaan. Elämässäni oli kaikkea, ja silti jotain puuttui, jotain, jolle en osannut antaa nimeä. Minulla ei ole ollut käsitystä kuka olen, enkä ole tunnistanut mitä sisälläni tapahtuu. Olin osittain vain kuori, jonka sisällä kyllä oli rikas elämä, mutta josta en saanut otetta tai jonka osasia en osannut nimetä. Juuri nimen saaminen jollekin kokemukselleni on minulle tärkeää, esimerkiksi se, että voin nykyään katsoa lapsuuden kokemuksiani (erityis)herkkyyden kautta.

#### KEHON KUUNTELEMINEN JA HYVÄKSYMINEN ON AHIMSAA

Elämänvoimani oli vuosia tukehtumaisillaan, koska en osannut varjella jaksamistani tai säännöstellä tekemisiäni. En kuunnellut kehoni viestejä, enkä osannut niitä tulkitakaan. Olen herkkä ja kuormitun helposti. Reagoin herkästi ja tunteeni ovat olleet voimalliset, ja nämäkin lisäävät kuormitusta. On ollut kova pala hyväksyä oma levon tarpeensa, että en jaksakaan niin paljon kuin mitä kuvittelen että pitäisi. Mikä mittari (liikaa) jaksaminen ja omien voimavarojensa ylittäminen edes on? Paras ja ainoa mittari on ihminen itse. Minun tulee määritellä itselleni rajat: rajat levolle ja tekemiselle, ja kunnioittaa näitä. Myös syömällä itselleni sopimattomalla tavalla tukehdutin itseäni ja tein itseäni vastaan. Vasta tutustuessani Ayurvedaan olen alkanut ymmärtämään millaista ravintoa kehoni tarvitsee, miten usein ja miten paljon.

Minulle Ahimsa ilmenee myös kehoni hyväksymisenä ja tunteena siitä, että oloni kehossa on hyvä. Olen tehnyt tässä vuosikymmenien mittaisen työn ja vasta viime aikoina alkanut ymmärtää, että kritiikki ja ei-hyväksyntä mielessäni eivät olekaan yksinomaan minun ääntäni, vaan enimmäkseen muiden ääniä lapsuudesta ja nuoruudesta. Ne ovat myös energioita, joita en ole ymmärtänyt, mutta jotka olen imenyt joka huokosellani.

Joogan kautta olen tunnustellut omaa kehoani sisältä ja ulkoa, myös energeettisesti. Mitä teen ja ajattelen, kun keho ei toimi tai ole sellainen kuin mieleni sanelee? Joogan kautta kohtaan sitä miten kunnioittava ja väkivallaton olen keholleni ja kehossani. Se on jatkuvaa tunnustelua ja tietoisena olemista omasta asennoitumisesta, ja siitä arvioinko harjoitustani tai harjoittelua ylipäättään. Myös uinti on toiminut terapeuttisena osana kehonkuvani korjaantumisessa. Uimahallissa näkee rehellisesti ja photoshoppaamatta kehojen kirjon kaikessa elävyydessään. Oma keho ei enää ole keskiössä vaan asettuu muiden kehojen joukkoon.

Ihmisillä on tarve muovata kehoaan vallitsevien kauneusihanteiden mukaisesti. Se mikä on rumaa, kaunista, hyväksyttävää tai tavoiteltavaa vaihtelee aikakausittain ja kulttuureittain. Kehosta ja siitä miltä meistä siinä tuntuu puhutaan tänä päivänä valtavasti. Elämän kunnioittaminen lähtee myös omasta kehosta ja siitä millaista on sitä elää. Kokeeko iloa omassa kehossaan, ja voiko toteuttaa kehollaan niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä? Millainen tunne meillä on siitä miten muut ihmiset kokevat meidän kehomme? Millaisia kokemuksia meillä on siitä miten omassa lapsuudessamme meille merkitykselliset ihmiset ovat kokeneet oman kehonsa? Miten katson omaa peilikuvaani tai itsestäni otettuja valokuvia? Hyväksynkö vai kritisoinko? Kenen ääni kritiikkiä esittää? Kuuluuko ääni jollekulle lapsuudessani puhuneelle ihmiselle? Katsonko kuvaani jonkun toisen vääristyneen tai arvottavan katseen kautta? On tärkeää saada vastauksia näihin kysymyksiin, ja sen jälkeen alkaa hyväksyen ponnistella sen eteen, että mieli vähitellen lakkaa pyörittämästä näitä asioita. Ja ehkä lopulta hiljentyikin.

Patañjali kirjoittaa siitä, miten tulevaa kärsimystä voi välttää ja hänen vastauksensa on takertumattomuus (2:16-17). Nykyään osaan kuunnella kehoni viestejä levon tarpeesta, ja pääasiassa en enää suorita asioita pakonomaisesti. Silti saatan saada itseni kiinni arvioimasta onko liikuntani ollut riittävää ja riittävän tehokasta, tai ravintoni oikeanlaista. Asanaharjoitus on jälleen suurena apuna mielen joustavuuden harjoittelussa ja siinä, etten takerru suorittamaan terveyttä. Kerta toisensa jälkeen muistutan itsäni asennoitumaan harjoitukseen neutraalisti, siten etten asettaisi sille ennaltamäärättyjä tavoitteita tai arvostelisi sitä jälkepäin puutteista. Samalla tavalla minun pitää välillä muistuttaa itseäni liikunnan ja syömisen kanssa.

Harjoituksen aikaansaama hyvä olo sekä myönteiset kokemukset kehon, mielen ja tietoisuuden yhteydestä tuottavat hyväksyvää ja lempeää kehonkuvaa. Rakkaus itseä kohtaan syvenee. vähitellen myös sydän avautuu enemmän ja enemmän ja muidenkin rakastaminen on helpompaa. Muiden rakkaudellinen kohtelemine saa rakkauden kiertämään edelleen eteenpäin ja ihmiset hyväsydämisemmiksi. Samasta asiasta puhuu myös Patañjali (2:35): Ahimsa ajatusten, puheen ja tekojen tasolla vaikuttaa rauhoittavasti ja saa muutkin ihmiset luopumaan väkivaltaisesta käytöksestä.

#### AHIMSAN VASTAISUUDEN NÄKYMINEN YHTEISKUNNASSA JA MEDIASSA

Negatiivisuus tuntuu piintyneen osaan nykyihmisistä tiukasti. Vihapuhe ja muiden mollaaminen saattavat ylläpitää valheellista tunnetta yhteenkuuluvuudesta sekä "meidän" ja "muiden" ryhmistä. Patañjalin mukaan meillä kaikilla on harhakuvitelmiä (1:8). Harhakuvitelmat eivät perustu tosiasioihin ja voivat olla osana moninaisia yhteiskunnassa esiintyviä rakenteita, joihin takertuminen tuottaa näitä rakenteita yhä uudelleen. Tällaisia rakenteita voivat olla erilaiset stereotyyppit ja ennakkoluulot sekä pelot erilaisia ihmisryhmiä kohtaan, tai ne voivat näyttäytyä hierarkkisina ja sukupuolittuneina ajattelutapoina.

Media pitää tehokkaasti yllä negatiivista pelottelukulttuuria. Otetaan esimerkiksi iltapäivälehtien päällekkäiset lööpit, jotka päivästä toiseen julistavat sairauksia, väkivaltaa, kuolemaa ja luonnonkatastrofeja. Huonoista uutisista on tullut tavallisia uutisia ja muunlaisia ei valtamedia esittele. Onko niin, että dramatiikka ja pelottelu myyvät? Ilokseni luin tätä kirjoittaessani uutisen Ukrainan sotauutisoinnin ylilyönneistä, jonka seurauksena joukko kauppiaita oli poistanut lehtihyllyistä iltapäivälehtien lööpit ja kääntänyt lehtien etusivut piiloon. Vihdoinkin! On tärkeää kysyä, miksi ylipäätään on hyväksyttävää pitää lööpit esillä ja suorastaan tyrkyllä, vaikka niiden otsikot eivät juuri koskaan tuota hyvää mieltä.

Television ohjelmatarjonta ylläpitää omalta osaltaan väkivallan ja ei-rakkauden näennäistä normaaliutta. Elokuville ihmisiä tapetaan ja hakataan sumeilematta. Raakuus, hätkähdyttävyyden ja ihmissuhteissa pelaaminen ovat arkea. Lopetin television katselun lähes kokonaan jo useampia vuosia sitten. Aluksi siksi, että sarjojen seuraaminen vei liikaa aikaa ja esimerkiksi sohvalle jumittuminen lauantai-illaksi oli pois kaikesta muusta. Seuraavaksi huomasi, että en enää kestänyt katsella toimintaelokuvia tai mitään väkivaltaa. Lopetin myös uutisten säännöllisen seuraamisen, koska synkät uutiset tekivät liian pahan olon. Väsyin niin ikään netin ja juorulehtien "viihdeuutisiin", joihin olin koukussa monta vuotta. Niiden hehkuttama suppea kauneusihanne alkoi ahdistaa ja julkkisten elämän töllistely menetti merkityksensä. Huonotkin uutiset voivat koukuttaa ihmisen, ja moni ei huomaa omaa riippuvuuttaan niistä. Voi olla vaikea kyseenalaistaa median ylläpitämää ihmis- ja maailmankuvaa ja irtautua siitä.

Elämän ja muiden kunnioittaminen on monelta ihmiseltä kadoksissa. Sosiaalisessa mediassa suodattamaton puhe kukoistaa, ja joidenkin ihmisten röyhkeydellä ja ilkeydellä ei ole rajaa. Mitä puhuja tällaisella käytöksellä sitten pönkittääkään, tällaisen kuoren alla on varmasti paha olo, jota ei haluta tunnustella eikä tunnistaa. Pääasia, että näkyy ja kuuluu. Olen tullut todella herkäksi sen suhteen millaista puhetta ja kohtelua otan vastaan. Kenenkään ei tarvitse kuunnella ilkeää äänensävyä ja vähättelevä puhetta, suoranaisesta haukkumisesta puhumattakaan. On ihmisiä, jotka pitävät asianaan valittaa ja osoittaa jatkuvasti tyytymättömyyttä. Jos joku epäkohta tai virhe ilmaantuu, vedetään syvään henkeä ja annetaan tulla toisen osapuolen tunteista piittaamatta.

Tänä päivänä yhteiskunnan epäkohtia nostetaan onneksi entistä enemmän esille, niistä keskustellaan ja moniin asioihin vaaditaan oikeutta ja muutosta. Me

ihmiset uusinnamme omassa kanssakäymisessämme helposti samoja pinttyneitä kaavoja, joita moni ei pidä mitenkään kankeina tai edes näe minkäänlaista tarvetta vaihtoehdoille. Mitä enemmän omat silmät aukeavat sitä enemmän havaitsee asioita, joita tehdään tavan vuoksi kyseenalaistamatta niiden tarpeellisuutta tai oikeudenmukaisuutta.

#### AHIMSAN ILMENEMINEN TURVALLISUUDENTUNTEENA JA SISÄISENÄ RAUHANA

Harjoitus on turvani. Se on kuin lohdullinen syli. Se on vakaa kallio. Voin suhtautua tai kokea sen miten tahansa, valita olla harjoittelematta tai harjoitella antaumuksella. Harjoitus on ja pysyy, ja siihen ei vaikuta pandemia, ei sotatila eivätkä oman elämäni tapahtumat. Nämä toki vaikuttavat olooni ja mieleeni, mutta harjoitus on näistä riippumatta saatavilla jokaisena aamuna, ja itse väritän harjoituksen tunteideni ja ajatusteni sävyillä. Mitä hankalampi olo minulla on, sitä tärkeämpää on tehdä harjoitus. Hermostoni rauhoittuu ja sisäinen rauha uudistuu.

Myös Patañjali muistuttaa samasta asiasta: henkisellä harjoituksella on jatkuva pyrkimys mielen seesteysttämiseen. Harjoitus toimii, kun omistaudumme ja sitoudumme siihen ja teemme sitä sydämen halusta (1:13-14). Syvä keskittynyt hengitys tyyntyyttää minut ja saa huolet tuntumaan etäisiltä. Vaikka mieli vaeltelisikin, pelkkä hengityksen rauhoittava jatkuva rytmi auttaa. Patañjali on huomannut saman ja toteaa epäsäännöllisen hengityksen ja kielteisten tunnetilojen kulkevan käsi kädessä (1:31).

Joogaharjoittelu on avannut (lapsen)turvattomuuden ja (aikuisen) turvallisuuden kokemuksen itsessäni. Joitakin kertoja olen matolla havahtunut koskettavaan tunteeseen siitä, että tässä olen turvassa. Tämä on ollut ihmeellinen tunne, koska en ole koskaan edes ajatellut minulta puuttuvan turvallisuutta. Kun harjoitus toi esille turvan ja turvattomuuden, aloin nähdä asioita tämän kautta ja tiedostin miten merkityksellinen tunne ja tarve se on elämässäni.

Turvallisuudentunteen merkitys ei ole noussut esille harjoituksessani sattumalta. Uskon, että turvan kokemisen merkitys on laajempi kuin vain omani, ja että oman kokemukseni kautta voin ymmärtää turvaa syvemmin. Harjoitus antaa tukea ja voimaa, joka on erityisen tärkeää, kun maailman tilanne tuntuu epävakaalta. Tässä eräänä aamuna itkin kesken harjoituksen tuntiessani, että olen turvassa, oman ehjän kodin katon alla ja saan harjoitella ilman pelkoa. Kiitollisuuden ohessa tunsin myötätuntoista surua ja lohduttomuutta niiden ihmisten elämästä, jota sota rikkoo ikuisiksi ajoiksi. Harjoittelemalla huolet kuitenkin asettuvat niille kuuluville paikoilleen ja olo selkeytyy. En tule välinpitämättömäksi, mutta huolet eivät tukehdu. Tästäkin Patañjali mainitsee: mielentila pysyy vakaana vaalimalla ystävällisyyttä ja myötätuntoa, kohtaamme elämässä sitten iloa tai tuskaa (1:33).

Tällä hetkellä käynnissä oleva Ukrainen sota ja Putinin johtama järjenvastainen toiminta ovat syvästi Ahimsan vastaisia. Tällaisessa maailmantilanteessa sisäisen rauhan ylläpitäminen on entistä tärkeämpää. Ehkä juuri sodan vuoksi olen tuntenut oman rauhani ja rakkauteni entistä voimallisempänä, ja toivon voivani välittää samaa tunnetta muihin ihmisiin. Mitä enemmän pidän yllä omaa rakkaudellisuuttani, sitä vahvemmaksi se tulee ja sitä suurempi energeettinen voima siinä on. Mitä useampi ihminen jakaa ja lähettää eteenpäin samaa energiaa, sitä enemmän voimaa rakkaudella on. Se ei voi olla vaikuttamatta. Sodan aikaansaama järkytys ja epäusko ovat herättäneet ihmisissä poikkeuksellisen halun auttaa ja yhdistää voimansa. Toivottavasti yhteenkuuluvuus ja rakkaus vaikuttavat niin vahvasti, että sota päättyy. Toivottavasti ihmiset sen myötä tulevat tietoisiksi, että rauha on se tila, jossa haluamme elää. Sen vuoksi rakkaus tulee joka päivä valita väkivallan ja vihan sijaan.

#### MUUTAMA SANA LOPUKSI

Ilolla ja kiitollisuudella voin sanoa, että oma elämäni on kääntynyt yhä enemmän Ahimsan puolelle. Jos ajattelen, puhun tai toimin kielteisesti, se tuntuu heti pahalta ja väärältä ja mietin miten olisin voinut tehdä toisin.

Nykyään näen elämässä paljon kauniita ja ihania asioita, ja pienilläkin aiheilla on merkitystä. En jää enää vellomaan kielteisiin tunteisiin, vaan pystyn päästämään niistä irti aika nopeasti. Säännöllinen joogaharjoittelu pitää sydäntä avoinna ja on helpompi huomata siunaukset elämässään. Sydämen energian virratessa vapaasti on helpompaa tehdä Ahimsan mukaisia valintoja, ja oikeastaan niitä alkaakin silloin ilmaantua kuin itsestään.

