

Elämä kannattelee – jooga luottamuksen rakentajana

Johdanto

Tässä lopputyössä pohdin millainen rooli luottamuksella ja kontrollilla on ollut elämässäni. Lopputyön äärelle minut johdatti kohtaaminen hirven kanssa autolla ajaessani. Aiemmin tapahtuma olisi jäänyt mieleen moneksi päiväksi pelkona ja ahdistuksena mitä olisi voinut tapahtua, mutta näin ei käynyt. Silloin havahduin siihen, että elämä tuntuu jotenkin kevyemmältä kuin aiemmin. Koin vahvasti, että olin löytänyt joogan kautta jotakin arvokasta, luottamusta elämää kohtaan. Luottamuksen puute puolestaan on vahvasti yhteydessä erilaisiin pelkoihin ja luonnollisesti myös kuolemanpelkoon. Kuolemanpelko on voimakkaampi hetkinä, jolloin luottamusta ei ole. Jooga sekä joogafilosofia ovat antaneet oivalluksia tämän pelon kanssa elämiseen. Loppuosa työstäni käsittelee oman asanaharjoituksen merkitystä luottamuksen rakentajana ja erityisesti *sirsananan* merkitystä. Lopuksi pohdin vielä niitä pieniä askeleita, pieniä muutoksia, joiden avulla havaitsen, kuinka luottamus on alkanut juurtua elämääni.

Luottamus ja kontrolli

Mitä luottamus oikeastaan on? Tai mitä se ei ole? Kielitoimiston sanakirjan mukaan luottamus on tunne tai varmuus siitä, että joku tai jokin ei petä toiveita tai aiheuta pettymystä. Toisaalta tämä on aika suppea määritelmä, sillä asiat eivät aina mene, kuten toivomme ja myös pettymykset kuuluvat elämään. Luottamus ei pohjimmiltaan ole sitä, että olen suunnitellut asiat etukäteen ja ne tapahtuvat sitten suunnitelman mukaisesti. Siinä asiassa olen kyllä aina ollut hyvä, suunnittelemisessa nimittäin. Tai eihän suunnitelmissa ole mitään pahaa, hankaluudet alkavat silloin, kun asiat eivät etene suunnitelman mukaisesti, mikäli suunnitelmasta ei osaa päästää irti. Suunnitelmasta on viimeistään päästettävä irti kuoleman myötä.

Luottamus elämään voi säilyä ja olla vahva, vaikka kaikki toiveemme eivät toteutuisikaan. Elämä virtaa eteenpäin ja me olemme matkustajia. Välillä käännämme veneemme suuntaa, välillä ajelehdimme virran mukana. Välillä vene ajaa karille, välillä nousee myrsky ja vene saattaa kaatuakin. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta silti yritän välillä soutaa vimmatusti vastavirtaan, sen sijaan että katsoisin rauhassa mitä tapahtuu. Meillä on illuusio siitä, että hallitsemme elämää ja joogan avulla on mahdollista oppia hyväksymään, että näin ei ole ja luottamaan siihen, että näin on hyvä.

Huomaan usein, että mieleni suunnittelee jo tulevaa tai analysoi jo tapahtuneita asioita. Läsnäolo tässä hetkessä on vaikeaa. Kontrollista päästäminen ei tunnu hyvältä. Se pelottaa. Mitä tapahtuu, jos en ole koko ajan itse vaikuttamassa ja suunnittelemassa. Itselleni luottamus on tuntunut pelon ja kontrollin vastakohtalta. Ihminen pelkää usein sellaista mitä ei ymmärrä, näin olen kokenut myös omakohtaisesti. Minulla pitäisi olla varmuus, mitä tapahtuu. Pelkoa lisää lisäksi se, että en haluaisi luopua, haluaisin asioiden säilyvän ennallaan. Samaan aikaan tuntuu, että elämä on jatkuvassa liikkeessä ja asiat tapahtuvat kiireellä. On vaikea antaa mielen hiljentyä ja asettua tähän hetkeen sellaisenaan.

Meidän tulisikin päivittäin saada yhteys omaan hiljaisuuden keskukseemme, joka sijaitsee selkäytimessämme (Nuotio 2018). Täällä hiljaisuudessa syntyy kaikki mitä meissä on. Pelot ja stressi luovat kuitenkin omia energiakeskuksiaan kehoomme, joiden ympärillä elämämme alkaa liikkua, ellemmme hakeudu oman keskukseemme äärelle. Tämän yhteyden koen ainakin itseltäni olleen kateissa ja elämän alkaneen pyöriä juurikin näiden pelkojen rakentamien keskusten ympärillä.

Askel kerrallaan olen oman joogamatkani aikani kuitenkin löytänyt tätä yhteyttä omaan hiljaisuuteeni ja saanut tuntea luottamusta. Aluksi pieninä palasina, sitten hieman suurempina. Olen uskaltanut tuntea iloa ja tutkia omia pelkojani.

Kuolemanpelko ja syyllisyys

”Pelkään panna silmät kiinni, jos ne eivät aukeekaan
Aamulla kuin aina ennen jäisin siihen makaamaan
Enkä voisi kättä nostaa, saati pystyy sanomaan
Mä en haluu kuolla tänä yönä
Mä en haluu kuolla tänä yönä
Olen kesken, en siis lainkaan valmis täältä poistumaan
Juuri kun on meno käynyt elämältä maistumaan
Mulla olis yksi toive, yksi pieni pyyntö vaan
Mä en haluu kuolla tänä yönä
Mä en haluu kuolla tänä yönä
Lupaen lukea Raamatun ja raitistun
Jos saan aikaa, se varmasti onnistuu
Mut ei tänä yönä
Jääköön taakseni syntinen entinen
Pystyn muuttumaan vielä, mä tiedän sen
Mut ei tänä yönä
Annathan siis katsoo vielä, miltä näyttää huominen
Niin mä teen mun parhaani, et oisin hyvä ihminen
Tiedän, että kuulet tämän, pyyntöni mun rukouksen
Mä en haluu kuolla tänä yönä
Mä en haluu kuolla tänä yönä”
-Jenni Vartiainen: En tahdo kuolla tänä yönä

Kuoleman suhteen täytyy sietää suurinta epävarmuutta, sillä se ylittää monilta osin käsityskykymme. En haluaisi luopua läheisistäni ja lopulta omasta elämästäni. Kaiken lisäksi, en voi varmasti tietää mitä sen jälkeen tapahtuu. Lapsuudestani muistan aina iltaisin rukoilleeni juurikin, että en halua kuolla vielä ensi yönä. Tähän vaikutti luonnollisesti järkytys isäni äkillisestä kuolemasta, mutta toisaalta tunnistan omassa pelossani myös syyllisyyttä ja pelkoa siitä, mihin joudun kuoleman jälkeen. Jenni Vartiainen osaa laulussaan En tahdo kuolla tänä yönä, pukea sanoiksi jotakin siitä, mitä olen itsekin kokenut. Asiaa ei ole helpottanut se, että kuolema on meidän kulttuurissamme tabu ja sitä on helpointa olla ajattelematta. Niin itsekin nuorempana toimin, ajattelin, että se ei kosketa minua juuri nyt, joten sitä ei tarvitse ajatella. Se ei kuitenkaan lieventänyt pelkoa.

Oma kuolemanpelkoni ei kuitenkaan ole vaan pelkoa tuntematonta, lopullista kohtaan, vaan siihen on aina liittynyt syyllisyys. Olen uskonut Jumalaan lapsesta saakka, mutta suhteeni uskontoon on ollut ristiriitainen. Olen kokenut nykyisen kirkon korostavan todella paljon sitä, kuinka me olemme vääränlaisia ja syntisiä, kun itse olisin kaivannut kaiken läpäisevää rakkautta. Isovanhempani äidin ja isän puolilta kuuluivat myös keskenään eri herätysliikkeisiin ja heidän mielestään toisten usko ei ollut sitä oikeaa ja muut kuin he, olivat sen vuoksi tuomittuja. Itsestäni on aina tuntunut kummalliselta, kuinka osa ihmisistä voi asettaa itsensä toisen yläpuolelle ja tuomita toisen ihmisen. Meidän jokaisen ymmärrys on kuitenkin vajavainen. Itselläni on ehkä osittain tämän asetelman vuoksi ollut läsnä pelko siitä, että uskon jotenkin väärällä tavalla ja en täytä asetettuja kriteerejä. Aina on valmiiksi vähän syyllinen olo ja se on heijastunut myös muille elämän osa-alueille. Syyllisyys on terve reaktio silloin, kun on tehnyt jotakin väärää, mutta se ei ole voi olla perusolettamus.

Joogan kautta olen saanut varmuutta myös tällä saralla; minä riitän tällaisena kuin olen ja myös oma uskoni riittää, eikä se ole kenenkään ulkopuolisen määriteltävissä tai tuomittavissa. Me olemme kaikki erilaisia ja katsomme maailmaa ja todellisuutta omien kokemustemme kautta. Artikkelissa ”Täydellisen vapauden polku” nousee loppupuolella esille se, että jokaisella ihmisellä on muuttumaton syvin olemus ja oma

tehtävänsä tässä kokonaisuudessa (Rautaniemi 2017). Ulkoisten olosuhteiden ja toisten ihmisten kontrolloimisen sijaan joogi kantaa turvallista tilaa omassa sisimmässään. Syyllisyys ei kuulu joogaan, eikä sen puoleen elämään. Tähän omaan turvalliseen tilaani tunnen myös itse pääseväni kosketuksiin asanaharjoituksessani.

Joogafilosofia ja Patañjalin joogasutrat antavat lohdullista tietoa kuolemanpelosta sekä antavat myös toivoa, että sen kanssa on mahdollista elää. Sutrassa II-9 *svarasvāhi viduṣo-'pi samārūḍho-'bhiniveśaḥ* Patañjali kertoo, kuinka kuolemanpelko on yhteistä kaikille eläville olennoille, riippumatta statuksestamme (Nuotio 2022, Kontala 2020). Haluamme elää ja takerrumme elämään. Haluamme pysyä hengissä. Tämän vuoksi onkin täysin luonnollista, että kuolema tuntuu pelottavalta. Itseäni ainakin helpottaa tietoa, asioita on pohdittu jo vuosisatoja ja vuosituhansia. Tämä antaa myös perspektiiviä omaan elämään, sen kipuihin ja pelkoihin. Pelot ja kivut ovat universaaleja, eivät vain minun omia henkilökohtaisia kärsimyksiäni, vaan meitä on monia, jotka kamppailemme samojen asioiden kanssa juuri nyt. Tässäkin on lopulta kyse tasapainosta, kuinka nauttia elämän lahjasta, tiedostaen samalla rajallisuutemme.

Sadhanan Padan alussa sutrassa II-5 *anityā-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātmakhyātir-avidyā* kuvataan, kuinka henkinen ymmärtämättömyys ilmenee kyvyttömyytenä erottaa meissä itsessämme se mikä on iloa, puhtautta ja ikuista siitä mikä on aikaan sidottua, epäpuhdasta ja tuskaa tuottavaa. Ymmärrätkö ja hyväksytkö sen mikä on ikuista ja mikä aikaan sidottua. Teoksessa Yoga Sutra - hiljaisen mielen tie kuvataan hienosti, kuinka katsoessamme lapsuuden kuvaamme, ymmärrämme, että siitä kehosta ei ole enää mitään jäljellä, mutta tunnemme itsemme silti samaksi henkilöksi (Kontala 2020). Tässä kuvauksessa rajallinen kohtaa rajattoman tavalla, jonka avulla saa haparoivan otteen siitä mikä meissä on lopulta ikuista.

Itse koen, että asanaharjoitus ja joogafilosofia ovat raottaneet verhoa kuolemanpelkoon liittyen. Kehon ja mielen yhteys, merkityksellisyyden kokemus, läsnäolo ja kokemus suuremmasta yhteydestä kaikkeuteen, johon oma tietoisuuteni liittyy, tuovat rauhaa ja luottamusta. Olen myös koulutuksen myötä löytänyt jotakin arvokasta, jolla saan mielen rauhoittumaan ja vakaantumaan sekä sydämen laulamaan, nimittäin chantingin. Janne Kontala kuvaa Yoga-sutra teoksessaan: ”Mantrojen äänen sointi pyhittää koko olemuksemme. Äänestämme, kuulostamme ja mielestämme tulee soittimia jumalaisen äänen soinnille, joka kylvettää mielen. Jokainen voi testata, miten sydämen solmu alkaa mantrilla avautua.” (Kontala 2020).

Oma harjoitus luottamuksen rakentajana

Edellä mainittuja asioita voi pohtia ja pyörittää mielen tasolla, mutta oma sisäinen muutos on kuitenkin ollut mahdollista vain säännöllisen asanaharjoituksen avulla. Asanaharjoitus hoitaa kehoa ja mieltä sen meditatiivisen luonteen vuoksi ja hengityksen kautta se tuo yhteyden elämää kannattelevaan energiaan.

Patañjalin joogasutrissa kuvataan millaisia mieltä häiritseviä haasteita joogi kohtaa. Sutrassa I-30 *vyādhi styāna samśaya pramāda-ālasya-avirati bhrāntidarśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ* mukaan näitä esteitä ovat sairaudet, väsymys, epäluulo, epäröinti, velttous, kiintymys omiin tapoihin, havaintoharhat, lannistuminen ja häilyvyys (Nuotio 2022). Nämä kuulostavat hyvinkin tutuilta esteiltä oman harjoituksen ja elämäni tiellä. Oman asanaharjoituksen muuttuminen päivittäiseksi on vaatinut epäluulosta ja epäröinnistä luopumista, oli tehtävä valinta ja päätettävä, että asanaharjoitus on se mitä minä tarvitsen ja katsoa minne saakka se kantaa. Valinta on tehtävä jokainen aamu uudelleen.

Matkan aikana olen myös kyseenalaistanut omaa harjoitustani. Olen kova suorittamaan asioita ja teen ne mielelläni oikein, sääntöjen mukaan. Astangassa on paljon sääntöjä ja asanat etenevät aina tiettyssä järjestyksessä. Välillä pohdin, ruokkiiko harjoitus tiettyä henkistä hitautta ja jäykkyyttä, mitä havaitsen

itsessäni. Halua kääntyä sisäänpäin ja takertua yksityiskohtiin. Kuitenkin ymmärrän, että se on mieleni, joka haluaa pitää kiinni vallastaan ja kylvää epäilystä. Tuttu harjoitus juurruttaa minut tähän hetkeen ja sen turvin uskallan tutkia pala palalta myös tuntematonta. Mitä pidemmälle oma harjoitus on edennyt, olen havainnut, että tutussa harjoituksessa on sisällä suuri vapaus, uskallan päästää irti asanan ulkoisen muodon tavoittelusta, kulkea harjoituksen läpi hengittäen ja antaa energian kantaa. Uskallan lipua jonnekin tuntemattomalle alueelle, sillä tiedän, että tuttu harjoitus pitää minut matollani. Uskallan pysähtyä oman hiljaisuuteni äärelle. Toisaalta harjoituksen tuomat uudet asanat ovat tuoneet minut jälleen uuden kokemuksen äärelle, kuinka viedä ne kehoon, kuulostella kuinka niissä hengitetään siten, että sisäinen tasapainoni säilyy. Harjoitus on lisännyt myös luottamustani uuden äärellä. Harjoitukseen kuuluu myös välillä se, että jossakin on kipua. Itsestäni tuntuu, että kivut liittyvät siihen, kuinka keho tuntuu järjestäytyvän uudelleen ja vanhaan ei enää voi palata, joten on uskallettava jatkaa eteenpäin ja luottaa, etsiä uusia tapa olla asanassa. Uskallan tehdä tämän, sillä voin lähteä siihen omasta turvallisesta paikastani, omalta matoltani.

Hengityksen tärkeys on korostunut viime aikoina omassa harjoituksessa sitä kannattelevana voimana. Sutra I-31 *duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsaprasvāsāḥ vikṣepa sahabhavaḥ* jatkaa kuinka nämä sutrassa I-30 mainitut häiriöt lisäävät kärsimystä, turhautumista, mielenkiittymystä, ja ne taas puolestaan johtavat epätasapainoiseen hengitykseen (Nuotio 2022). Erään kurssiviikonlopun aikana minulla oli migreeni ja Anne ohjeisti minua hengittämään, sillä en enää hengittänyt kunnolla. Olen toki aiemminkin tiedostanut, kuinka hengitys reagoi erilaisiin kipuihin, pelkoihin ja ajatuksiin, mutta jotenkin tuossa tilanteessa, kun hengitin siinä yhdessä Annen kanssa, yhdessä muiden kurssilaisten kanssa, ymmärsin konkreettisesti, kuinka hengitys on se asia, mistä voin saada kiinni. Tapahtuneen jälkeen sutra I-31 näyttäytyi uudessa valossa. Mielen vaeltaminen aiheuttaa erilaisia seurauksia, jotka voivat olla psyykkisiä tai fyysisiä tuntemuksia. Hengityksen epätasapaino vaikuttaa kehoon ja mielen tasolla, mutta siihen voi päästä kiinni ja siihen voi vaikuttaa päivittäisessä asanaharjoituksessa. Asanaharjoituksen aikana hengityksessä ei ole parhaimmillaan kiirettä, vaan uskallan jäädä myös hengitysten väliseen taukoon ja olla siinä hetken, ilman että olen menossa minnekään. Harjoitus etenee hengityksen ohjaamana. Seuraava askel on pysähtyä useamin oman hengityksen äärelle myös maton ulkopuolella, sillä sielläkin sillä olisi minulle paljon kerrottavaa, kunhan herkistyn sitä kuulemaan.

Hengitys on siitä kummallinen, että se tapahtuu, vaikka emme tekisi mitään, toisaalta voimme kuitenkin kontrolloida sitä. Olen itse opiskellut aikanaan paljonkin hengitystä keuhkojen toiminnan ja kaasujen vaihtumisen kannalta, mutta asanaharjoitus on auttanut minua löytämään hengityksen todellisen merkityksen. Kehomme laajenee ja tiivistyy hengityksen mukana, eikä hengitys ole rajoittunut keuhkoihin, eikä edes lopulta kehomme rajoihin, vaan se voi jatkaa niiden yli ja luoda yhteyden elämänenergiaamme (Nuotio 2018). Sisäänhengityksen tulisi lähteä energeettisesti *mūla bandhastā* ja kehon keskilinjasta. Uloshengityksen tulisi myös palauttaa tuo energia takaisin lähtöpisteeseensä. Voimme saada energiamme liikkumaan hengityksen avulla.

Tämä kaikki konkretisoituu jälleen omassa harjoituksessa. Dasa, sisäänhengitys, nosto, lasken päässäni ja tunnen, kuinka kehoni nousee asanan päätyttyä ylös matosta, mutta ymmärrän, että en nosta sitä pelkästään omalla lihasvoimallani, vaan minua kannattelee hengitykseni ja sen takana oleva energia.

***Sirsasana* luottamuksen peilinä**

Joogaharjoitus on opettanut, että kaikki on mahdollista niin elämässä kuin omassa harjoituksessa, kunhan asioille antaa aikaa. Asanaharjoitus ilmentää omaa elämää ja siitä voi ottaa oppia. *Sirsasana* on ollut itselle asana, jonka kanssa olen kokenut kaikkein suurimmat turhautumiset, ilot ja pettymykset. Nykyisin se on useimmiten asana muiden joukossa. Sen avulla olen kuitenkin voinut lopulta löytää yhtymäkohdan asanaharjoituksen ja elämää kannattelevan luottamuksen välille.

Tunnen vieläkin epämiellyttävän sävähdysten kehossani, muistaessani, millainen ääni salin peiliseinästä lähti ihmisten ponkaistessa *sirsasanaan* ja jalkojen osuessa peiliin. Minusta tuntui, että olin yksinkertaisesti ainoa, joka ei uskaltanut. Pelkäsin vähintäänkin halvaantuvani kaulasta alaspäin, jos edes yrittäisin. Tämä oli ensimmäinen kosketukseni *sirsasanaan*. Asanalla oli siis jo heti harjoituksen alkuvaiheessa ylimääräinen lataus. Pidin sellaisista tunteista, joilla sitä ei tehty, niin että kukaan ei ainakaan huomaisi, että en pysty, uskalla tai osaa. Välillä soimasin itseäni ja vertasin muihin, miksi minä en pysty, kun muut pystyvät. Jossain vaiheessa mieli päätti, että nyt on pakko onnistua ja harjoittelin seinää vasten. Tämän jälkeen en uskaltanut enää harjoitella ilman seinää. *Sirsasanassa* on omalla kohdallani kulminoitunut luottamuksen puute elämään, pelko kontrollin menettämisestä sekä itsensä puskeminen jonnekin minne ei ole vielä valmis astumaan.

Toki olen aina ymmärtänyt, että mitään asanaa ei ole pakko tehdä. *Salamba sarvangasanan* sanotaan parantavan kaikki sairaudet ja *sirsasanan* vaikutukset ovat samantyyppisiä, mutta se toimii syvemmällä tasolla (Räisänen 2008 ja 2015). Tämän lisäksi asanan suotuisten vaikutusten luettelo on kiinnostava, sillä se mm. lievittää koko kehon lihas- ja hermojännityksiä ja saa aikaan kevyen, rennon ja onnellisen olon. Lisäksi se antaa mielenrauhan ja tyytyväisyyden sekä poistaa jooga-asentoihin liittyviä pelkotiloja, esim. kaatumista taaksepäin. Joissakin joogaoppaissa sitä kutsutaan myös asanoiden kuninkaaksi, joka hidastaa ikääntymistä (Kontala 2015). Sen katsotaan myös helpottavan oivallusta henkisestä, kehosta erillisestä identiteetistämme. Täytyy siis todeta, että asana kiehtoi ja siinä oli jotakin mikä veti puoleensa.

Jossakin vaiheessa harjoituksen muuttuessa säännölliseksi ja jouduin lähestymään asanaa uudelleen, jotta voisin tavoittaa myös siitä sen rauhan ja juurevuuden, jonka harjoitus itsessään toi, eikä asanan jättäminen väliin tuntunut enää oikealta. Toisaalta minun täytyi päästää irti pakosta päästä asanaan, mutta toisaalta minun täytyi harjoitella sitä jokaisen harjoituksen yhteydessä. Kyse oli pohjimmiltaan luottamuksen lisäksi tasapainosta, kuinka antaa asioille ja tässä tapauksessa asanalle sopivasti energiaa, ilman että sitä on liikaa tai liian vähän. Myös se, että jossain vaiheessa todella sisäistin sen, että tämä on minun harjoitukseni, eikä sillä ole merkitystä millaiselta se näyttää ulkoisesti, auttoi löytää oman tapani lähestyä asanaa. Päivittäinen harjoitus jatkui ja jossakin vaiheessa mieli alkoi antaa periksi ja kuunnella mihin keho oli menossa. Asana alkoi pysyä hetken aikaa, jalat nousivat kerta kerralta ylemmäs ja suorempina. Asana on antanut itselle luottamusta siihen, että pystyn asioihin, en välttämättä heti, mutta kunhan annan aikaa, niin pystyn kyllä. On löydettävä tasapaino pakonomaisen puskemisen ja avoimella mielellä tehtävän harjoituksen välillä. Nämä samat asiat ovat heijastuneet myös maton ulkopuolelle, kun asioista osaa päästää irti kuitenkin luovuttamatta, ne tulevat lopulta elämään silloin, kun niiden on tarkoitus tulla.

Sirsasana pysyi pitkään vakaana ja voimakkaana. Ryhdyin jopa laskemaan jalkoja 90 asteen kulmaan. Sitten asana alkoi hajota, tasapaino ei pysynyt ja jalkoja ei uskaltanut nostaa tarpeeksi ylös. Tämä turhautti ensin suunnattomasti ja muutaman kerran jäin vellomaan tähän turhautuneisuuteen, mutta huomasin, että oli parasta päästää siitä irti ja jatkaa harjoitus loppuun. Ymmärsin myös, että harjoituksessani oli tapahtunut muitakin muutoksia, jotka heijastuivat uudenlaisena energiana lantion alueella. Muutaman harjoituksen jälkeen huomasinkin, että asana alkoi rakentua uudelleen. *Sirsasana* on auttanut siten myös ymmärtämään, että harjoitus ja elämä ovat aaltoliikettä; kumpikaan ei etene nousujohteisesti. Kun elämän jollakin osa-alueella tapahtuu muutos, se heijastuu kaikkeen. Asanaharjoitus on kuin oma elämä pienoiskoossa ja *sirsasanan* avulla pystyn näkemään, mikäli jokin heiluttaa tasapainoani matolla tai sen ulkopuolella.

Pienet askelet muutoksen tiellä

Itsensä muuttamisella on myös negatiivinen kaiku. Siihen liittyy helposti muiden miellyttämistä ja itsensä muuttamista väärällä tavalla, omaa syvintä olemustaan vastaan. Taustalla leijuu sanomaton ajatus siitä, että entinen minä ei ollut hyvä ja piti tehdä muutos. Pyritään muuttamaan ulkoisia asioita ja tavoitellaan niitä hyväksynnän saamiseksi. Lehdet ovat pullollaan tarinoita elämänmuutoksista, joissa henkilö myy koko omaisuutensa ja lähtee kiertämään maailmaa tai ainakin vähintään eräoppaaksi Lappiin. Elämänmuutoksen

kuvauksissa on vahvasti läsnä pyrkimys kertoa kehitystarinoita, joissa henkilöstä on tullut lopulta parempi versio itsestään. Olen itsekin lähtenyt yrittämään muutosta ulkoa käsin tuloksetta. Yritätkö muuttaa itseäni jo ennen kuin olen päässyt tutustumaan syvimpään olemukseeni, hyväksyä sen mitä minä olen.

Joogan avulla tapahtuva muutos on sisäistä, se antaa valmiuden kohdata todellisuuden sellaisena kuin se on. Koen, että joogan myötä on ollut mahdollista päästää irti ulkoisista pyrkimyksistä ja jatkuvasta asioiden ja kokemusten tavoittelusta ja kokea tyytyväisyyttä siihen mitä elämä on tarjonnut. Suhtautuminen omaan itseensä on myös muuttunut ja olen huomannut, että asiat ja vaikeat tunteet, joiden kanssa olen kuvitellut kamppailevani ovatkin paljastuneet sellaisiksi, jotka eivät enää ole ongelma, eivätkä ne sitä ole ehkä koskaan olleetkaan kuin mielen tasolla. Minä muutun jatkuvasti ja ympärillä olevat ihmiset muuttuvat jatkuvasti.

Joogan myötä olen kuitenkin huomannut, että muutos on minussa, minun sisälläni, eikä sen tarvitse olla sanoitettavissa ulkopuolisille. Muutos on ollut vaivihkaista, välillä esiin pulpahtavaa iloa ja onnea. Olen oikeassa paikassa ja elämä kantaa. Minulla on oma paikkani tässä maailmassa.

Yhteenveto

Joogaharjoitus on tuonut luottamusta omaa kehoani ja sen viisautta kohtaan. Harjoitus on opettanut minulle luottamuksen lisäksi myös tasapainosta, siitä kuinka suoda niin asanoille kuin asioille niille kuuluva sopiva huomio ja energia. *Sirsasanassa* minulla on päivittäin mahdollisuus tutkia omaa sisäistä tasapainoani, sillä luottamuksen horjuessa, myös asana horjuu. Yhdessä joogafilosofian kanssa joogaharjoitus on herättänyt luottamuksen, että voin toimia myös maton ulkopuolella omaa sisäistä ääntäni kuunnellen. Sen seurauksena olen uskaltanut tutkia kuolemanpelkoani sekä arvioida omaa suhdettani uskoon ja uskontoon. Kuoleman lopullisuus tekee elämästä ainutkertaisen lahjan, jonka edessä tunnen suurta kiitollisuutta.

Uudet oivallukset tuntuvat välillä pelottavilta ja tuntuisi välillä houkuttelevalta palata vanhaan. Muutos on kuitenkin alkanut ja voin vain luottaa ja katsoa mitä huomina tuo tullessaan. Vanhat tottumukset istuvat tiukassa ja huolikela lähtee välillä pyörimään. Onneksi tässä on kuitenkin koko elämä aikaa omaksua näitä asioita; matto odottaa jokainen aamu. Minun tarvitsee vain astua sille ja lausua OM, sen jälkeen kaikki tapahtuu kuin itsestään. / *Tiina*

Lähteet

Kontala J: *Yoga Sutra - hiljaisen mielen tie*, s. 136-151. Basam Books 2020.

Kontala J: *Joogan sydän kohti sisäistä harjoitusta*, s. 122-128. Basam Books 2015.

Nuotio A: *Niyamat ojennukseen. Opas henkiseen asanaharjoitteluun. Hengitys ja energia asanassa* s.57-66. Padmasana 2018

Nuotio A: *Patañjalin joogasutra- käännös*. Haettu 16.2.2022 internetistä <https://annenuotio.com/patanjalin-joogasutra/>

Rautaniemi M: *Täydellisen vapauden polku*. Ananda 4/2017.

Räisänen P: *Ashtanga Yoga; Astanga; Yoga in the tradition of Sri K. Pattabhi Jois*, s. 152-153. YogaWords 2015.

Räisänen P: *Nadi Sodhana: Astangajoogan toinen asentosarja Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*, s. 127 ja s.143. Otava 2008.