

# Elämäni hanteiden kehollistuminen

## Johdanto

Tämä joogaopettajakoulutuksen lopputyö käsittelee korkeiden elämäni hanteiden kehollistumisen prosessia. Käytän työssäni esimerkkinä Patanjalin joogafilosofiassa esiintyvää yaman viidettä osaa, aparigrahaa.

Ensin avaan lyhyesti, mitä aparigraha tarkoittaa ja kuinka sitä on käännetty englanninkielisissä joogateoksissa. Tätä seuraavat neljä osiota kuvaavat prosessia, kuinka korkeamman elämäni hanteen omaksuminen elämään voi tapahtua. Niistä ensimmäisessä kuvaan tietoisuuden avartamista ja heräämistä, sekä näkökulman merkitystä. Toinen osio syventyy kuvaamaan prosessia, kuinka kehollisen tietoisuuden ravitseminen asanaharjoituksella ja läsnäololla arjessa edesauttaa ihanteiden kehollistamista ja näin persoonallisuuden muuttumista. Kuvaan sitä, kuinka luodaan ihanteellinen rakenne elämälle ja sen toivotuille laaduille. Kolmannessa osiossa kirjoitan asennoitumisen ja elämään sitoutumisen merkityksestä. Viimeisessä osassa kuvaan kehollistumisen prosessia vaiheittain kooten myös edellisten osioiden ajatuksia yhteen.

Koko työn ajan käytän esimerkkeinä omia harjoittelukokemuksiani ja arjen tilanteita sekä luon yhteyksiä Patanjalin joogafilosofiaan.

## Aparigraha

Patanjalin joogasutrassa aparigraha on osana kahdeksanosaisen joogapolun (ashtanga) ensimmäistä angaa, yamaa. Yama sisältää viisi ohjenuoraa siihen, mitä tulisi välttää antaakseen elämälle hyvät edellytykset. Nämä viisi ohjetta ovat Ahimsa (elämän kunnioittaminen, väkivallattomuus), Satya (totuudellisuus), Asteya (pidättäytyminen väärinkäytöksistä, varastamattomuus), Brahmacharya (elämän energian oikea käyttö) ja Aparigraha (omistamattomuus).

Sanskritin kielessä etuliite *-a*, merkitsee kielteistä tai vastakohtaista. Sana *parigraha* merkitsee himoita (to crave), tarttua (to seize), kerätä (to amass) tai vastaanottaa (receive, accept).

Englanninkielisissä käännöksissä apararigrahaa vastaa usein sana *non-convetousness* (ahneettomuus) tai *non-possessiveness* (omistushaluttomuus). Aparigraha voidaan näin kääntää pidättäytymiseksi takertumisesta, omistamisesta tai ahneudesta.

## Ajatuksia näkökulman avartamisesta

*"Hei, saanko ottaa tuon kukan?"*

*"Tämä on toisten pihalla, emme voi poimia kukkaa tästä. Joku on istuttanut sen siihen. Voin odottaa sinua, jos haluat katsella sitä vähän aikaa"*

*"Mutta en halua vain katsoa.. Voinko nuuhkaista sitä?"*

Katselen, kun siskontyttö nuuhkaisee kukkaa, ja jatkaa tyytyväisenä matkaa. Mieli pysähtyy ja sisälläni väreilee kysyvä naurahdus. *Mitä oikeastaan onkaan ottaa jotain itselle, omistaa?* Onko se sitä, että voi ottaa jotain käteensä, viedä sen kotiinsa suojaan muiden käsiltä, pitää jotain itseä varten? Voiko omistaa vain katselemalla? Pidellä silmillään, saada mieleen heijaste, ehkä muisto. Tai saada muunlainen aistikokemus ja sitten jättää "kohde" olemaan muita ja itseään varten.

Tuon pienen viattoman hetken läpituken selkeys avartaa sitä, mitä ymmärrän joogan tekstien kertovan takertumattomuudesta omistamiseen. Kuinka hienovaraisesti elämällä, tilanteita ymmärtämällä, voi elää niin, että saa kokea kaiken, mitä elämä itsessä tarvitsee, ottamatta mitään ylimääräistä keneltäkään. Joskus energian vapauttamiseen ja kuvan laajentamiseen tarvitaan vain kykyä irrottautua tietystä roolista. Esimerkiksi siitä, että tarvitsee olla juuri se, jonka keho pitelee kukkaa.

Tutkiessani aparigrahaa omassa elämässäni ja olemuksessani, olen hyötynyt siitä, että tutkin sitä, millaisessa roolissa olen tilanteissa ja miltä tapahtumat näyttävät toisesta näkökulmasta tai koko tilanteen näkökulmasta.

Se on auttanut suhteuttamaan ja ymmärtämään myös tapahtumien ja tilanteiden kestoa, aikaa. Ollessaan ilahtunut tai kokiessaan kärsimystä jonkin elämäntapahtuman tai tilanteen kautta, on helppo ajautua ajatukseen, että tilanne toistuu ja oma rooli siinä on aina sama. Kun jotain tarpeeksi miellyttävää tai epämukavaa tapahtuu itselle, voi unohtua, että kokemuksilla on aikansa ja paikkansa, ja että ne harvoin tapahtuvat yhdelle yksilölle.

Olen havainnut, että kun sallin itselleni mahdollisuuden nähdä koko tilanteen, tiputtaa omat odotukset siitä, mitä, kuinka pitkään ja kenelle tapahtuu, usein jotain minussa vapautuu ja nöyrytyy. Harmonisoituu.

Siitä olotilasta, voin tietoisemmin valita näkökulmani ja sisäisen olinpaikkani. En ole kiintyneenä kokemusten keston, ja siten pakota niitä jatkumaan tai loppumaan.

Tällainen uteliaisuus voi olla hyvin poraavaa ja tarkkaavaiseen läsnäoloon houkuttelevaa. Se kaivaa esiin elämän perushyvyttä, kykyä avautua elämän ja hetkien ainutlaatuisuudelle.

Ajattelen, että aparigraha on hyvin pitkälle kehittynyttä tilannetajua ja sydämen rehellisyyttä. Sen ymmärryksen suomista ja näyttämistä itselle, että elämä toimii kokonaisuutena ja on luonteeltaan hetkellistä. Nauttimista täysin siitä, mitä tapahtuu hetkissä ja päivissä juuri nyt, ilman ajatusta, että sen on pakko toistua huomenna.

Näin aparigraha on kuin vapaaehtoinen ylistys elämän muuttuvuudelle.

Tässä valossa on ymmärrettävää se, että pitkälle viety aparigrahan omaksuminen ja ymmärtäminen, johtaa syvenevään ymmärrykseen elämän luonteesta, lainalaisuuksista ja kierrosta, kuten sutra II.36 antaa ymmärtää. Kun pysyy tietoisena kokonaisuudesta ollessaan tilanteessa millaisessa roolissa tahansa, voi kerätä itseensä tietoa tapahtumien todellisesta luonteesta kaikenlaisten reagoitien takana, ja se tieto auttaa olemaan vapaa kokiessaan erilaisia elämän hetkiä

## Asanaharjoittelu osana kehollistumisen prosessia

Kuten edellä kirjoitan, elämäni hanteiden tietoinen pohtiminen ja ajattelun tasolla kirikkaaksi tekeminen voi alkaa itsessään jo muokata käytöstä ja siten koko ihmisyttä heijastamaan herkemmin ja selkeämmin elämän periaatteita ja ihanteita. Kuitenkin ajattelen, että saattaakseen periaatteet kehoon asti, eläväksi tiedoksi ja toiminnaksi, täytyy olla harjoitus, joka sulauttaa oivallukset kehoon. Harjoitus, joka kommunikoi kehollisella tasolla ja puhuu sen kieltä.

Kehon kieltä voi olla esimerkiksi hengityksen ja lihastonuksen säätelyminen niin, että se palvelee kehon rauhallisuutta ja auttaa stressittömän tilan löytymistä. Sillä kehollisella tasolla takertumattomuus edellyttää sitä, että keho osaa säädellä alkukantaisia stressireaktioita. Nuo reaktiot, taistelemisen, pakenemisen ja jähmettyminen, jotka ovat usein alitajuisia, ovat tietynlaista takertumista tilanteisiin tai kohteisiin. Myös samat reaktiot käänteisinä eli voimakkaat tarpeet ja halut, ”keholliset motivaatio-tilat”, ovat toimivampia silloin, kun ne eivät käynnisty hallitsemattomasti tai jumiudu päälle. Tämä mahdollistuu, kun kehollinen systeemi löytää ja ymmärtää yhteyden olotilan, jossa se on harmonisena osana kokonaisuutta. Tällaisessa olotilassa, jossa keho ja mieli ei ole niin yksilökeskeinen, keho on luonnostaan takertumattomampi, sillä yhteys ympäristöön, ihmisiin ja elämään itsessään ravitsee sitä. Ihmisolemukseen rakennettu mahdollisuus korkeampaan kommunikaatioon ja kauniiseen yhteyteen mahdollistuu.

Ashtangajoogaperinteen mukainen asanaharjoittelu jo itsessään, ilman valittua intentiota näyttää kommunikoivan hyvin kehollisella tasolla. Oma kokemukseni on, että harjoittelu, kun sille on antautunut ja säännöllisesti toistanut, alkaa muokata kehon rakennetta ja toimintoja harmonisempaan ja terveempään suuntaan. Koska joogan ihanteet ovat linjassa elämän kanssa, alkaa asanaharjoittelu automaattisesti muokata kohti noiden ihanteiden mukaan toimivaa ihmistä.

Kun kehosta on pitänyt huolta, sitä on linjattu, sillä on hengitetty ja suunnattu terveyteen, se ei ole niin taipuvainen asentoihin tai tekoihin, jotka ylläpitävät ja näyttävät elämän vääristyneenä. Keho ei esimerkiksi käperry tai kiihdy samalla tavalla. Ravittu ja kohdattu elämän viisautta kehossa automaattisesti tietää, kuinka tuoda hyvyyttä esiin. Sille täytyy vain antaa mahdollisuus ja olosuhteet.

Huomasin tämän kerran pitkän ja tarkan asanaharjoituksen jälkeen kohdatessani naapurin, joka oli peloissaan ja halusi puhua. Luulen, että taipumukseni ilman harjoitusta olisi ollut kiriä kohtaaminen äkkiä loppuun, ja pidättää omaa kehoa sen ajan. Reagoida pelkoon pelolla. Nyt huomasin istahtavani hänen viereensä ja kehoni hengähti autuaallisen rennosti, lämmön tuntemus valui pitkin selkää ja kasvoilleni ilmaantui automaattisesti hymy. Kuuntelin häntä menettämättä omaa kehollista onneani. Koin oikeastaan lisääntyvää onnea opettaessani omalle keholle, ettei kaikkea mahdollista singahtavaa energiaa ja huolta tarvitse yrittää väistää tai ottaa haltuun, vaan voi vain olla itse vakaasti jotain muuta, tässä tapauksessa rentoa iloa.

Tämä kohtaaminen näytti, kuinka viisas harjoitus itsessään on, asettaessaan minut kehon kautta elämää ravitsevaksi. Se myös avasi minulle myös sitä, kuinka ihanteita kehollistetaan. Kysymys ei ole siitä, että yrittäisi luoda jotain, vaan antaa asanoiden purkaa pois elämälle hyödyttömiksi tulleita toimintamalleja ja asentoja. Ashtangajoogan harjoitus on sen verran monipuolinen, että se ei voi olla tekemättä sitä. Ja toisaalta, jos siihen lisää intention ja antautumisen sille viisaudelle, joka on kätkeyty pitkään joogaperinteeseen, ei tarvitse yrittää keksiä kaikkea uudelleen.

Joogan perinne on elävää ja jos sen päästää kommunikoimaan oman elämän ja sen kehollisen ilmentymän kanssa, pysyen itse neutraalina, voi houkuttaa viisautta esiin. Samalla tapaa kuin ei-toivotut elämäntavat ja keholliset ilmentymät, voivat olla pitkälle opittuja tai perittyjä, omilla toimilla vahvistettuja, voi myös toivotut tavat ottaa käyttöön jo koettujen ihmiselämien viisaudesta ja yhteisestä perinnöstä.

Siten joogan viisaus pääsee eläväksi uudelleen, ja kenties muodostaa yhteydessä juuri tähän kehoon ja elämään jotain aivan uutta. Näin asanaharjoittelussa voi olla kysymys yksilön ja koko ihmisyyden evoluutiosta.

Joogi ja tiedemies I.K. Taimni kirjoittaa kirjassaan Joogan Tiede, että aparigraha höllentää persoonallisuuden otetta. Se on osuvasti sanottu. Kuten aiemmin kuvasin, rehellinen ja avoin tilanteiden kohtaaminen voi purkaa kapeita käsityksiä omasta persoonallisuudesta ja sen mahdollisuuksista ilmentää eri rooleja.

Asanaharjoittelu tekee tämän eläväksi myös kehon todellisuudessa. Kun keho oppii joustavuutta ja itsensä säätelykykyä erilaisten asanoiden kanssa kommunikoidessa ja mukauttaessaan itseään niiden ”vaatimuksiin”, se vaikuttaa alitajuiseen persoonallisuuteen hämmästyttävästi. Syntyy tilaa ja joustavuutta.

Olen havainnut, että asanaharjoittelu on tehnyt kehoni neutraalimmaksi ja läpäisevämmäksi, jolloin on helpompi aistia ja tuntea toisten ihmisten tai ympäristöjen energia. Kun keho on läpäisevämpi, herkempi ja takertumattomampi, se heijastelee puhtaammin elämän virtaa ja näin ollen ilmentää kirkkaammin todellisuutta. Hetkellisyyttä. Aparigrahaa.

Asanaharjoitteluun on sisäänrakennettu myös jatkuva irti päästämisen harjoittelun mahdollisuus. Irti päästämistä edellisestä asanasta, liikkeestä, hengityksestä tai tämän päivän harjoituksesta, sekä kehon taipumuksesta olla jotain. Kun harjoituksessa on täytynyt päästää monta kertaa irti jostain (esimerkiksi väsymyksestä, epäilystä, liiasta yrittämisestä) luodakseen tilaa harjoitukselle kehittyä ja pidentyä tai voidakseen ymmärtääkseen seuraavaa asanaa. Samalla tapaa, kehollisella tasolla, automaattisesti purkaantuu jotain, jotta uutta, toimivampaa ja ihanteellisempaa, elämälle sopivaa rakennetta, voi syntyä.

Näin purkava asanaharjoitus voi toimia polkuna sydämeen, jos sen antaa purkaa kuvitellut persoonan kerrokset. Sydämen tasolla yhteys on automaattisesti olemassa, sillä sydämen tasolla ei esiinny takertuvaa persoonallisuutta.

## Asennoitumisesta harjoitteluun ja elämään

Tietoisuus siitä, että kaikki täällä maailmassa on väliaikaista ja yhteistä, auttaa synnyttämään sopivan määrän kiitollisuutta ja vastuun tunnetta siitä, että oma osallistuminen on yhteydessä kokonaisuuteen ja edistää harmoniaa. Ajattelen, että aparigraha kehollistettuna ilmentymänä ja toimintana on myös aktiivista ja kiitollisuuteen perustuvaa osallistumista elämän virtaukseen.

Tässä oikeanlaisen osallistumisen hahmottamisessa minua on auttanut sitoutuminen harjoitteluun, ja harjoitteluun kaikenlaisina aikoina, kuten sutra II-31 *jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sārvaḥaumā-mahāvratam*, kehottaa viitaten yamaan ja niyamaan.

“Näitä lakeja ei mukauteta elämäntapaan, asuinpaikkaan, ajankohtaan tai olosuhteisiin. Ne ovat universaaleja lakeja.” (Käännös: Anne Nuotio)

Harjoitteluun haastavissa olosuhteissa, kivun kanssa tai stressin keskellä opettaa jotain hyvin olennaista siitä, että voi luottaa itseensä harjoittelijana ja sen myötä harjoitukseen. Haastavat harjoitukset voivat palvella kehollistettua luottamusta. Luottamusta, että voi säilyttää tasaisuuden ja neutraalin itsevarmuuden keveys- ja helpoissa harjoituksissa, tai silloin kun harjoittelun hedelmät alkavat tulla näkyviin elämän monilla eri tasoilla. Tällä tavoin mieli ja keho harjaantuvat olemaan neutraalisti ja rauhassa saadessaan miellyttäviä asioita tai luopuessaan niistä. Elämä pääsee virtaamaan läpi.

Itselleni asanaharjoitteluun sitoutuminen on opettanut myös, kuinka omiin asenteisiin ja elämän yleisiin arvoihin voi sitoutua oli tilanne millainen tahansa. Silloin olemus asettuu keskipisteeseen, joka ei ole riippuvainen siitä, millaisia elämän tuulet ovat.

Aparigrahan elävällä tavalla ymmärtäminen edellyttää sydämen iloisuuden säilyttämistä, sillä takertuminen hetkelliseen epämuovavuuteen sumentaa kirkkautta nähdä, mitä todella tapahtuu. Toisaalta, tämä tuntuu toimivan myös toiseen suuntaan. Syvä takertumattomuus auttaa kehoa ja mieltä säilyttämään neutraalius, joka sallii elämän perusilman näkymisen herkemmin. Tällainen neutraalius mahdollistaa sen, että asenteen voi kääntää aktiiviseksi niin, että alkaa luoda itse haluamaansa laatua, ihannetta, ei niin, että tarvitsee täydellisen ympäristön voidakseen olla hyvyyttä ilmentävä ihminen. Voi olla osana luomassa virtausta ja virtaavuutta.

Elämän asenteena on merkittävä ero sillä, lähtekö kohti päivää ja sen tapahtumia aikeena saada jotain (kokemuksia, materiaa ym.) vai aikeena luoda jotain. Ilmentää tai olla jotain varten. Tällainen kaiken muuttava asenteen linjaus, voi tuoda myös asanaharjoitukseen kaiken sen syvyyden ja keveyden, mitä siinä voi olla. Kun ole takertuneena siihen kuka, missä tai miten olen, vaan siihen että mahdollistan harjoituksen läsnäolon siinä missä olen, jooga pääsee tapahtumaan sellaisena kuin jooga on, ei sellaisena kuin persoonani tai tilanne juuri nyt on. Näin joogan vanha viisaus pääsee eläväksi ja toimintaan. Kehon älykkyys yhdistyy tuon elävän joogan energian kanssa.

## Kehollistumisen prosessista

Kuvaan seuraavaksi kolmea vaihetta, joita voidaan havaita korkeiden periaatteiden kehollistumisessa. Ensimmäiseksi paikannetaan itsensä ja tullaan tietoiseksi kuinka asettaa itsensä tilanteissa. Kuinka kehon alitajuinen muisti ja kaavat siellä toimivat. Tässä vaiheessa voi asettaa tietoisia intentioita, ajatella ihanteen kautta. Selvittää, kuinka mahdollinen sen läpivirtavuus on tällä hetkellä.

Kuten aiemmin kirjoitan, en kuitenkaan lähtisi rakentamaan tai muodostamaan kovin voimakkaita suuntia, intentioita tai päämääriä tässä kohtaa. Vain kevyttä havainnointia ja tietoisuuden avartamista. Liian tarkan päämäärän asettaminen silloin, kun tavoitteena on uudenlaisen energian kehollistaminen ja ymmärtäminen, voisi johtaa vain teoreettiseen pohdintaan tai itsensä ohjaamiseen vain toistamaan jo tutujen mallien eri variaatioita. Jos tähtää uuteen, on avoimuus ehdottoman tärkeää. Ei ole tarpeen yrittää kuvitella sellaista mielentilaa, jota ei ole koskaan kokenut. Uudelle avartuminen on aina tuntemattoman syleilyä.

Seuraava vaihe on kehollisella tasolla ilmentyvien materian laatuojen ja toimintojen puhdistaminen, tyhjentäminen ja auttaminen sellaiseen tilaan, että kykenee vastaanottamaan uutta. Ajattelen, että todellinen muutos, usein kulkee jonkinlaisen nollapisteen, hiljaisuuden, kautta. Se ei välttämättä vaadi kaiken kehossa tai mielessä ilmenevän katoamista, ja täysin uuden ilmaantumista. Se voi olla vain laatuojen uudelleen järjestäytymistä. Mutta kyetäkseen tähän, saadakseen tarvittavan informaation tähän, tietoisuuden täytyy kulkea hiljaisuuteen, olemattomuuteen, potentiaaliin, ja tunnistaa siinä itsensä.

Ajattelen, että kehoa ei tarvitse kovin paljon ”muokata” tai työstää, mikäli kykenee harjoituksessa olemaan tietoinen tuosta tyhjyydestä ja potentiaalista. Katsomaan sieltä käsin, kun luonto itsessään hoitaa ja asettaa itsensä tasapainoon. Erona esimerkiksi visuaaliseen mielikuvilla harjoitteluun, ja sitä kautta kehollisen ilmentymän muuntamiseen, ajattelen joogisen prosessin kulkevan syvemmälle, ja näin mahdollistaa elämälle aivan uuden ilmentymän. Väheksymättä mentaalisen tason työskentelyn voimaa, ajattelen, että joogaprosessi on siitä erityinen, ettei se välttämättä edellytä tuota mielen tasolla tapahtuvaa visualisointia tai hahmottelua. Voi astua suoraan hiljaisuudessa olevan keskipisteen kautta.

Purkavan prosessin edetessä uutta ja tervettä, elämän perusenergiaa, pääsee vapaammin virtaamaan kehoon, ja se pääsee vapaammin myös ohjaamaan kehon älykkyyttä. Se tuntuu siltä, että keho alkaa löytää automaattisesti suuntia; esimerkiksi minne mennä, kenen seuraan hakeutua ja mitä syödä. Harjoitus alkaa ruokkimaan itseään, ja todellisuus ja kokemus elämästä ja maailmasta muuttuu automaattisesti sitä vastaavaksi.

Joitain valintoja täytyy tehdä. Ja joitain valintoja alitajunta ja keho tekee automaattisesti, kun terveyttä on ravittu asanoilla. Ja kun tilaa on annettu päästämällä irti itsestä ja tavoista. Ikään kuin varjoisaan paikkaan kasvanut kasvi, saisi jalat alleen ja lähtisi hakeutumaan kohti aurinkoa, voidakseen viedä oman laatusa pidemmälle.

Viimeisenä vaiheena näen tärkeänä sen, että jonkinlainen virtaus ulospäin tapahtuu. Uusi ymmärrys ja energian laatu ravitsee jotain jossain muualla. Ehkä se vain inspiroi jotakuta toista. En usko, että sillä on välttämättä väliä, onko tietoinen siitä, että milloin ja miten oman prosessin hedelmät ravitsevat elämää. Tärkeää on asenne, olla nimenomaan sitä varten, että voi kiitollisena heti luopua ymmärryksestään tai saamastaan muutoksesta. Kauneimpien prosessien hedelmät ovat usein

jollekin muulle olenulle tai elämän hetkelle, ilmentymälle. Siksikin, että kauneimmat prosessit ovat tyydyttäviä itsessään. Prosessin itsensä synnyttämä ilo ja kiitollisuus mahdollistaa sen kokemuksen, että ei edes tajua odottaa mitään lopputulosta. Silti ajattelen, että tärkeää tiedostaa, että emme harjoittele tai elä tyhjiössä. On inspiroivaa tajuta yhteytensä, ja vapaaehtoisesti osallistuen antaa itsensä elämälle.