

IRTI PÄÄSTÄMISEN MATKA

JOHDANTO

Käsittelen tässä työssä irti päästämisen vaikeutta ja onnea kahden oman elämäni tilanteen kautta. Irti päästämiseen liittyy opittuja tapoja, tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä. En tajunnut olevani totaalisen jumissa näiden kaikkien ajatusten kanssa ennen kuin joogapolkuni jatkui vauva-ajan jälkeen. Matka rauhaan sai alkaa joogan palatessani elämään.

VAIRAGYA – IRTI PÄÄSTÄMINEN

Vairagya on irti päästämistä tunteista, ajatuksista, mielipiteistä ja mielenkiinnon kohteista. Sen avulla siirrymme energiaa vievästä ajatusten kehästä hiljaisuuteen ja rauhaan. Koko olemuksen on oltava valmis tähän, tätä ei voi saavuttaa halulla tai päätöksellä. Irti päästämisen on myös tunnettava oikealta, muuten sitä kohti ei voi edetä. Tähän tarvitaan elinvoimaa ja energiaa, joita saadaan säännöllisellä Asana harjoituksella. Tunteita vastaan ei pidä siis taistella tai paeta vaan huomata ne ja tulla tietoisiksi niistä; näin Tamas ja Rajas energiasta pystyy vapautumaan.

Olen ikuisesti kiitollinen, että lähdin mukaan tähän opettajakoulutukseen, sillä koulutuksessa minulle selkeytyi se, että olin valmis ottamaan kaikki tunteet vastaan ja päästämään niistä irti. Tästä kertoo joogasutra 1.15

dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam *'Mielen seesteisyys (Vairagya) on korkea tietoisudentila, jonka maalliset houkutukset ylittävät ihminen voi kokea'* (suomennos Anne Nuotio).

MATKAN ALOITUSPISTE

Välirikko siskoni kanssa on selkeä aloituspiste tälle irti päästämisen matkalle. Miettiessäni aikaa neljä vuotta sitten, olin tuskissani ja pidin kiinni ahdistuksesta, ikävästä, surusta, katkeruudesta ja vihasta. Kohdistin nämä tunteet siskoani kohtaan, sillä koin silloin, että hän toimi minua kohtaan väärin. Olisin toivonut isosiskon neuvoja ja tukea minulle täysin uudessa elämäntilanteessa vauvan kanssa mutta hän pitäytyi kiinni suuttumuksestaan.

Riidan jälkeen tiesin miten asiat etenevät ja aiemmissa vastaavissa tilanteissa olen ollut se joustava ja sovitteleva osapuoli. Tällä kertaa tunnistin omat rajani ja tiesin että näin en halua enkä voi toimia. Tämä tapahtuma sai ihmisten energiat sekaisin pitkäksi aikaa perheessämme ja se aiheutti pahaa oloa moneen suuntaan.

JOOGAPOLKU – TUTUSTUMINEN ASANAHARJOITUKSEEN

Aloitin Ashtangajoogan ryhmäliikuntasalilla missä olin käynyt jumpissa yhdeksän vuotta sitten. Ensimmäisestä kerrasta alkaen tunsin, että tässä 'jumpassa' on jotain erilaista, joten palasin viikko toisen jälkeen tunneille. Jossain kohtaa tunnit lopuivat mutta onneksi Työväenopistossa alkoi alkeisryhmä. Tuntui hyvältä harjoitella samojen ihmisten kanssa ja ihmetellä yksin ja yhdessä harjoitusta rauhassa edeten pikkuhiljaa. Harjoitus juurtui minuun tämän kurssin aikana ja sen jälkeen etsin ja hakeuduin tunneille, myös lähikaupunkeihin, jos kotikunnassani ei Ashtangaa ollut mahdollista harjoitella. Ensimmäisen 1,5 vuotta kävin ohjatuilla tunneilla ennen kuin aloitin Mysore harjoituksen niin saleilla kuin kotonakin. Alkuun anti oli kehollista mutta vaikutus mieleen vahvistui harjoitus vuosien edetessä ja se toi ihanaa pehmeyttä elämään. Harjoitus toi ennen kaikkea rauhaa mieleen mutta myös notkeutta jäykkään kehoon ja nautin molemmista. Ennen raskautta, harjoitus kuului aamuuni useampana päivänä viikossa.

PALUU HARJOITUKSEN ÄÄRELLE VAUVA-AJAN JÄLKEEN

Asana harjoitus oli epäsäännöllistä raskausaikana. Pojan synnyttä, minulla ei ollut aikaa eikä energiaa harjoitella. Näin jälkikäteen ajateltuna, kyllähän jossain välissä päivää olisin ehtinyt tehdä, vaikka yhden Suryanamaskaran. Lapsi nukkui huonosti, oli yö tai päivä. Halusin antaa itselleni ja harjoitukselle rauhallisen hetken, eikä niin että koko ajan odotin tai kuuntelin että milloin itku alkaa. Muistan vieläkin sen onnen ja tunteen, että tähän kuulun, kun sain kokea tämän harjoitushetken ensimmäisen kerran synnytyksen jälkeen. Lapsen ollessa vuoden ikäinen ajoin säännöllisesti naapurikaupunkiin päästäkseni ohjatulle tunnille ja pois kotoa, näin sain edes kerran viikossa rauhan harjoitukselle ja itselleni. Onnekseni bongasin, että Anne piti kurssin Kouvolassa keväällä 2019 ja tiesin että tuonne menen! Mutta enpä tiennyt mitä siellä tapahtuisi. Siellä koin alun eheytykseni. Anne muistutti, että vaikka mikä olisi niin rakkaus pysyy.

Tämä kurssi herätti minussa kipinän palata joogan pariin syvemmin ja elokuussa aloitin Sakraalijooga koulutuksen Hämeenlinnassa. Sakraalijoogakoulutus oli tukena vaikeina hetkinäni ja toi myös itselleni omaa aikaa pikkulapsi arjesta.

MATKAN VAIKEIMMAT AJAT

Lapseni ollessa kaksi vuotias saimme tiedon, että hän on allerginen kissoille ja meillä kotona oli niitä kaksi. Kissamme, Hilppa ja Halla olivat ja ovat edelleen minulle niin rakkaita ja heistä luopuminen ja irti päästäminen on ollut haastavin asia elämässäni tähän asti. Sakraalijoogakoulutus oli suuri tukeni ja turvani tässä prosessissa. Koulutuksen alkaessa harjoittelin satunnaisesti mutta tiesin ja tunsin tarvitsevani sitä säännöllisesti; tarvitsin turvan ja keinon helpottaa pahaa oloani. Ryhmän energia oli minulle todella voimaannuttavaa ja Asana harjoitus alkoi elää uudella tavalla minussa. Olin saavuttanut pisteen mistä Joogasutra 1.14 puhuu

sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito dṛḍhabhūmiḥ *'Harjoittelu tulee voimakkaasti juurrutetuksi, kun sille omistautuu pitkällä aikavälillä keskeytyksettä, kun sitä sydämestään haluaa tehdä ja jos siihen sitoutuu'* (suomennos Anne Nuotio)

Arjessa en aamuisin saanut harjoitusta sopimaan aikatauluun, joten järjestin asiat niin että harjoittelin ruokatunnilla töissä. Ikävä ja kaipaus piti minut tiukassa otteessaan mutta harjoitus helpotti pahaa oloani ja tuntui tärkeälle pitää siitä kiinni.

Citta vrttit joista Patanjali kertoo sutrassa 1.6 **pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ** *'Näitä tietoisuuden mentaalisia ilmenemismuotoja ovat totuudenmukainen tieto, virheellinen näkemys, mielikuvitus, syvän unen tila ja menneiden kokemusten mieleen palaaminen'* (suomennos Anne Nuotio) pitivät minua otteessaan. Näistä viidestä pramāṇa ja smṛtayaḥ olivat itselleni haitallisimmat Citta vrttit. Pidin kotona opittuja toimintamalleja totuutena mitkä itse asiassa vain aiheuttivat kärsimystä ja pitivät minut kiinni Rajas energiassa. Nämä totuudet saivat minut tuntemaan vihaa ja katkeruutta ja liittyivät välirikoon siskoni kanssa. Muistaminen piti minut kiinni ikävän, kaipuun, surun ja lohduttomuuden tunteissa ja koin vahvaa Tamas energiaan. Rajas energiasta oli helpompi päästää irti harjoituksen tuella kuin Tamas energiasta, ikävä kissoja kohtaan oli niin voimakkaana kehossa ja mielessäni.

Onneksi olin saanut kerättyä voimia ja vahvistunut sillä seitsemän kuukauden jälkeen siitä, kun kissamme olivat muuttaneet, sain suru-uutisen, että toinen kissoistamme oli jäänyt auton alle. Tähän liittyi monia tunteita: epätoivoa, itsesyytöksiä ja syvää surua. Olin siis käynyt kissoja katsomassa uudessa kodissa ja Halla joka menehtyi, hyväksyi minut täysin, kun sinne menin. Jäljelle jäänyt Hilppa oli jokseenkin hämillään ja tajusin että ilman siskonsa tukea, minun ei kannata enää mennä sekoittamaan Hilpan päätä. Tällä kertaa luovuin kissoista lopullisesti. Jälkikäteen ajateltuna, nykytilanteeseen pääseminen vaati tämän ratkaisun.

Kaipasin kepeyden tunnetta ja vapautusta möykystä mikä asui sydämessäni. Joogakoulutuksen edetessä huomasin pystyväni käsittelemään tätä möykkyä neutraalimmin ja sen hyväksyen. Annoin jokaiselle tunteelle tilaa tulla näkyviin sellaisina kuin ne ovat, niistä luopuakseni. Voimavarani tässä muutoksessa oli ja on harjoitus, minkä tärkeyttä en voi tarpeeksi korostaa.

LOPPUSANAT

Ymmärrys ja kokemus siitä, että mihinkään kokemukseen, tunteeseen, oloon ja mielipiteeseen ei tule jäädä kiinni on tämän koulutuksen ansiota. Jooga on sitä, että kykenen huomioimaan nämä asiat antaen niille tilaa nousta pintaan ja tutkia niitä puhtaasti ja rauhassa. En tiedä oliko helppoa päästää irti vihan tunteista mutta se oli ainakin helpompaa kuin irrottautua ikävästä ja kaipuusta. Vihasta irti päästäminen ja avautuminen rakkaudelle tuntui sydämessä heti oikealle. Ikävä ja kaipuu olivat väkevempiä tunteita ja näin jälkikäteen tajuan, että halusin pitää niistä kiinni sillä koin, että jos päästän niistä irti, päästän irti myös kissoista ja se tuntui pitkään väärältä. Nyt kun olen käynyt nämä asiat läpi niin tiedän miten suhtautua asioihin mitkä tuottavat tuskaa tai joihin takerrun ja haluan pitkittää.

Tämän olen oppinut, että irti päästäminen on tuonut itselleni mahdollisuuden tuntea kiitollisuutta myös kipeistä ja ikävistä asioista mitkä aiemmin aiheuttivat itselleni kärsimystä. Se vapaus, kun voi surun ja ikävän sijaan tuntea kiitollisuutta ja onnellisuutta kaikesta mitä on ja on ollut kuten joogasutra 1.33 kiteyttää **maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇām-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaḥ citta-prasādanam** *'Mieli voidaan puhdistaa hajaannusta aiheuttavista elementeistä myös vaalimalla hyväntahtoisuutta, myötätuntoa, empaattista iloa ja mielenvakautta kohtaammepa elämässä sitten iloa, tuskaa, menestystä tai menetyksiä'* (suomennos Anne Nuotio)

Irti päästäminen kahdesta elämäni mullistaneesta tapahtumasta on vapauttanut myös energiaa löytämään oman todellisen itseni. Koulutus ja ryhmän puhdas ja hyväksyvä energia on ollut harjoituksen lisäksi apunani tässä oivalluksessa. Tärkeintä kuitenkin on se, että vaikka mitä tapahtuisi elämässäni niin tiedän, että saan rullata maton auki joka päivä ja hengittää. Kiitos.♥

-Noora-