

Mielenhajaannuksesta myötätuntoon irti päästämisestä läsnäoloon

Maritta Koskinen

Johdanto

Käsittelen työssäni oivalluksiani joogasta Patanjalin Samadhi Padan ja omien kokemusten kautta. Samadhi Pada määrittelee joogan olevan tilan, jonka voi saavuttaa, kun mielen liikkeet hiljentyvät. Samadhi Padan viesti saattaa vaikuttaa vieraalta ja monimutkaiselta, koska käytetty kieli on vieras ja erikoinen ja suomennokset vaihtelevat. Onko mahdollista saavuttaa se, mistä Samadhi Pada puhuu?

Avaan työssäni sitä, miten mielenliikkeiden muutos ja hiljentyminen luo pohjan irti päästämiselle ja läsnäololle, joka saa sydämen avautumaan myötätunnolle ja aidolle rakkaudelle. Käsittelen myös muutosta, joka mielestäni on paluuta alkuun, kun ihminen on avoin ja rehellinen itselleen ja vapaa vaikutteista.

Mielenliikkeiden vaikutus harjoitukseen

Keräämme vuosien aikana mieleemme erilaisia uskomuksia, käsityksiä ja tapoja, jotka vaikuttavat meissä joka tasolla fyysisesti, psyykkisesti ja emotionaalisesti. Näitä uskomuksia, käsityksiä ja tapoja voidaan kutsua mielenliikkeiksi. Mielenliikkeet muodostuvat tietoisesti, mutta myös tiedostamattomasti. Tietoisuus meissä luo omia käsityksiään, joita Patanjali nimittää kleshoiksi eli erilaisiksi kärsimyksiä. Patanjali erottaa viisi kleshaa eli totuudenmukainen tieto, virheellinen näkemys, mielikuvitus, syvän unen tila ja menneiden kokemusten mieleen palautuminen. (2:6)

Kleshat vaikuttavat siihen, miten ajattelemme, toimimme tai tunnemme. Tieto ja näkemys, joka meillä on itsestämme ja ympäristöstämme voi olla oikea tai täysin väärä riippuen, miten eri kleshat vaikuttavat mielessämme. Mielenliikkeisiin voidaan vaikuttaa sitoutumalla säännölliseen harjoitteluun ja keskittymällä mielen rauhoittumiseen (1:12). Vapautuminen alkaa, kun tunnistamme, mitä kleshat ovat ja ymmärrämme niiden vaikutuksen mieleen.

En ajatellut mielenliikkeitä tai kleshoja hakeutuessani joogan pariin. Keskityin pääasiassa fyysiseen tekemiseen ja tuskailin asanoiden muistamisessa ja ”tekemisessä”. Tällainen ajattelu lisäsi turhautumista harjoittelun edistymiseen asanaharjoittelussa, mutta joogan kokonaisuus jäi huomiotta. Haitalliset mielenliikkeet olivat esteenä harjoituksen kokonaisvaltaiselle toteutumiselle.

Mielenliikkeiden tiedostaminen ja ymmärtäminen on vaatinut paljon aikaa ja tunteita. Ajoittain on ollut jopa raskasta havaita omien ajatusten ja tunteiden vaikutus kaikkeen. Tutustuttuani Samadhi Padaan olen tunnistanut omasta ajattelustani mielen esteet kuten velttouden, lannistumisen, kiintymyksen omiin tapoihin, havaintoharhat, häilyvyyden (1:30). Kaikki nämä esteet mielessä on ollut vaikea harjoitella sitoutuneesti tai huomioida harjoituksen vaikutus mielenliikkeisiin.

Velttous, toisaalta laiskuus, on tullut esiin itsekurin puuttumisena ja sitoutumattomuutena. On ollut helppo luovuttaa, kun harjoitus ei ole tuntunut ”mukavalta”. Olen luovuttanut ja lannistunut mielen asettamisesta esteissä. Olen ollut erityisen kiintynyt tapoihini, jotka eivät ole johtaneet tasapainoiseen ja hyvään elämään. Havaintoharhat ja häilyvyys vaikuttavat, miten näen ja koen itseni ja harjoitteluni.

Onko todellinen irti päästäminen mahdollista ?

Erilaisissa elämänohjeissa puhutaan paljon irti päästämisestä. Elämä on oikeastaan jatkuvaa irti päästämistä, koska asiat ja tapahtumat sekä ihmissuhteet muuttuvat ja poistuvat. Mikään ei ole pysyvää, mutta pystyykö elämänohjeiden avulla oikeasti päästämään irti. Samadhi Pada sisältää toisenlaisen viestin irti päästämisestä. Kun mieli vapautuu keskittymästä kleshoihin, alkaa todellinen sisäinen irti päästäminen. Mielenliikkeistä, haitallisista ajatuksista tai tunteista ja tavoista luopuminen vaatii syvää ymmärrystä, mitä todellinen irti päästäminen vaatii.

Irti päästäminen tavoista, mielenliikkeistä, ja mielen esteistä todellisesti on vaikeaa. Samadhi Padaan mukaan irti päästäminen on mahdollista keskittymällä yhteen kohteeseen tietoisesti (1:32). Meditoimalla, hiljentymällä ja keskittymällä prosessi lähtee liikkeelle, vaikka se etenee omaa tahtiaan ilman käskyjä tai tavoitteita. Irti päästäminen tapahtuu pitkälti alitajunnassa tiedostamatta kuin itsestään.

Hakeutuessani astangajoogan pariin vuosia sitten en ymmärtänyt, että tärkein tavoite on todellisuudessa irti päästäminen. Asetin tavoitteeni kokonaan kehoon ja sen muutokseen. Ajatuksissani ajattelin saavuttavani jotain sellaista, mitä ihannoin muissa ihmisissä ulkoista kauneutta. Asetin tavoitteen myös tunteiden tasolle, mutta täysin väärästä lähtökohdasta. Joogan sanottiin rauhoittavan ja tuovan mielen tyyneyttä. Kuvittelin saavuttavani kaiken tavoittelemani helposti ja nopeasti, kunhan vain joogaan. En ymmärtänyt vuosiin, miten tällainen ajattelu oikeastaan on vahingoittavaa ja tekee onnettomaksi ja tyytymättömäksi kaikesta.

Useille alkeiskursseille osallistuminen vuosien aikana ja harjoituksen joskin epäsäännöllinen tekeminen herätti kuitenkin tietoisuuden, etteivät tavoitteet olleet harjoituksen suhteen realistiset. Asetetut tavoitteet alkoivat tuntua mahdottomilta saavuttaa. Mielestä nousevat esteet olivat suuria monen vuoden ajan, mutta toisaalta halusin jatkaa joogaa. Pitempiaikainen ja säännöllinen harjoittelu sekä tutustuminen joogan filosofiaan sai minut luopumaan tavoitteista. Hämmennystä on aiheuttanut huomio, että monesta asiasta tai tavasta on päästänyt irti ilman ponnistelua kuin itsestään.

Tunteiden tasolla olen keskittynyt irti päästämiseen tietoisemmin. Olen ollut vuosia ihmisuhteissa onneton, reagoinut negatiivisesti kaikenlaisiin tapahtumiin ja tuntenut tyytymättömyyttä, vaikka asiat ovat olleet hyvin. Koin omasta mielestäni aina jotain vääryyttä. Aloin seurata ja havainnoida lähimmäisiäni, jotka olivat kaikesta huolimatta tasapainossa, onnellisia ja aitoja. Ymmärsin, että en voi irrottaa keinotekoisesti kaikkea minua itseäni vahingoittavaa ajattelua vaan irti päästämiseen tarvitaan syvempää ymmärrystä ja mielen harjoittamista. Olen ymmärtänyt, että toistamalla harjoituksia tietoisesti kaikesta voi päästää irti. Tämä matka on pitkä ja vaativa eikä tila ole pysyvä. On aikoja ja tilanteita, joissa yllättää itsensä ajattelemasta vanhoilla kaavoilla. Vanhan kaavan tiedostaminen antaa mahdollisuuden päästää irti.

Läsnäolo on pysähtymistä hetkeen

Läsnäolo määritellään tietoiseksi olemiseksi hetkessä. Kuulostaa helpolta ja yksinkertaiselta, mutta on vaikea toteuttaa. Samadhi Pada neuvoo, että mielen vakauden saavuttaa olemalla läsnä kaikelle mikä ilmenee (1:35). Läsnäolo on syvemmällä kuin pelkästään tunteen tasolla. Se on tunnetta myös kehossa ja tämän kokonaisuuden huomioimista. Läsnäolo on pysähtymistä jokaiseen hetkeen ilman tavoitteita niin, että menneisyys tai tulevaisuus eivät vaikuta.

Läsnäoloa häiritsee menneisyys, tulevaisuus sekä vaikeus keskittyä omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kehoon. Läsnäolo ei ole pelkästään, että huomioidaan muut ihmiset ja tilanteet vaan ensisijaisesti olisi tunnettava, miten on läsnä itselleen. Omien ajatusten ja tunteiden äärelle on pysähdyttävä ja tunnistettava niiden vaikutus kaikkeen olemiseen. Tietoinen läsnäolo vaatii jatkuvaa tietoisuuden harjoitusta ja keskittymistä. Tällöin kaikista häiriötekijöistä pitäisi luopua ja keskittyä hetkeen tässä ja nyt.

Asanaharjoituksessa mielen harhailu haastaa läsnäoloa ja on siten parasta harjoitusta. Kun harjoituksessa ei ole läsnä sekä mielen että kehon tasolla, tekeminen tuntuu

raskaalta, keskittyminen herpaantuu ja rentous katoaa. Keskittymällä kehoon ja hengitykseen voi saavuttaa läsnä olevan mielen, joka ei syötä vääristyneitä ajatuksia ja siten vaikuta harjoitukseen. Samalla tavoin tietoisuutta voi tuoda muuhunkin elämään.

Olen huomionut, että olen vuosien aikana kadottanut läsnäolon taidon. Kiire, paineet työelämässä, perhe-elämä ja opiskelu ovat vaikuttaneet läsnäoloon hetkessä. Mieli harhailee muualla ja samalla hetkellä on monta asiaa mielessä ja tekeillä. Mutta eniten vaikutusta on ollut oman mielen toiminnalla, joka on surrut mennyttä ja suunnitellut tulevaa. Pysähtymisen hetkeen ja keskittynyt läsnäolo vaatii vielä harjoittelua, mutta luotan harjoitukseen ja hiljentymiseen.

Myötätunto ja rakkaus itseä ja muita kohtaan

Samadhi Padassa mainitaan hajaannusta puhdistavia elementtejä, joita ovat hyväntahtoisuus, myötätuntoisuus ja empaattinen ilo (1:33). Nämä elementit ovat merkityksellisiä suhteessa toiseen ihmiseen, mutta myös itseä kohtaan. Näitä elementtejä vaalimalla ja tietoisesti tuntemalla voi löytää itsessään rakkauden itseään kohtaan. Rakkaus itseä kohtaan on rakkautta, mikä ei vahingoita itseään väheksyvillä ajatuksilla tai tekemällä itselleen pahoja asioita. Rakastamalla itseään on mahdollista rakastaa myös muita ilman vaatimuksia tai ehtoja.

Olen voinut kuvitella olevani hyväntahtoinen, myötätuntoinen ja tuntea empaattista iloa jo ammatinvalinnankin takia. Jossain vaiheessa havahduin näiden asioiden olevan itselläni keinotekoisia tunteita sekä työssä että vapaalla. Mietin, että tunnenko oikeasti rakkautta tai myötätuntoa ketään tai mitään kohtaan aidosti vai käyttäydynkö eri tilanteissa joidenkin opittujen kaavojen mukaan. Havahduin omaan negatiivisuuteeni ja mielen jyrkkyyteen. Havahduin, kuinka ärsyynnyin muiden ihmisten läsnäolostakin.

Kun aloin tunnistaa aidon myötätunnon ”puuttumisen” mielen tasolla, siirryin tarkkailemaan kehoani eri tilanteissa, mutta myös harjoituksessa. Eri asanat herättävät erilaisia tunteita ja vaikuttavat kehoon ja mieleen harjoituksen aikana. Tämä havainto muutti harjoitusta pois suorittamisesta tarkkailevampaan suuntaan.

Keskityin tarkkailemaan itseäni Surya Namaskara B:ssä, joka on minulle haastava asana. Asana saa minussa heräämään vihan, ärsytyksen, epätoivon. Se tuo esiin minusta suorittajan, joka tekee asanaa eikä pysty rentoutumaan tai hengittämään. Tuntuu, että asana etenee mekaanisesti eikä liike ole jatkuvaa tai hengittävää. Alussa jätin sen pois

harjoituksesta, mutta se jäi vaivaamaan mieltä. Sitten tein yhden ja lopulta tein kolme. Olen tavoittanut lopulta myötätuntoa asanaa kohtaan. Tunteiden tarkkailu tässä asanassa on helpottanut siihen suhtautumista, vaikka se vaatii toistoja. Se on myös avannut mielen tarkkailemaan tunteita haastavissa tilanteissa. Haastavissa tilanteissa ärsytys ja ratkaisukeskeisyys on vähentynyt ja tilalle on tullut myötätuntoista läsnäoloa. Kehon ja mielen kuormitus on vähentynyt ja tilanteet helpottuneet.

Tapahuuko muutosta oikeasti ?

Samadhi Padan voi ymmärtää niin, että se antaa ohjeet, miten saavutat kaiken hyvän elämässäsi. Tästä ajatuksesta harhautuu asettamaan itselleen tavoitteita. Todellisuudessa se ohjaa löytämään ihmisen sisältä sen viisauden, mikä sinne on ”ohjelmoitu” jo syntymän hetkellä. Alkuperäisen itsensä löytäminen on mahdollista, mutta vaatii hiljentymistä oman itsen äärelle.

Vaikka käytän sanaa muutos, en usko ihmisen muuttuvan. Kokemukseni mukaan olen löytänyt sisältäni sen ytimen, joka on meissä jo syntyessämme. Ihminen on syntyessään täysin avoin ja rehellinen. Kasvaessamme meihin muodostuu uskomuksia, ajatuksia ja mielipiteitä siitä ympäristöstä ja ihmisistä, missä elämme. Monesta uskonnuksesta luulemme, että olemme niiden kaltaisia ja että tunnemme itsemme niiden kautta. Tavoitteista, uskonnuksista ja tunteista irti päästämisen avulla olen kokenut vapautusta kokemuksista menneisyydessä ja tulevaisuuden murehtimisesta. Ja kuitenkin ajattelen, ettei mikään ole muuttunut vaan olen löytänyt joogan avulla tien takaisin siihen lapseen, joka olen ollut aikojen alussa. Se lapsi voi nyt käyttää hyväkseen elämäkokemusta viisaammin rakastamalla sydämen valolla.

Häpeän tunne, itseä vähättelevä asenne esti pitkään harjoituksen vaikutuksen mielenliikkeisiin. Häpeä kehonkuvasta, iästä ja ajatuksista on vaikuttanut säännölliseen harjoituksen tekemiseen ja siten hyvään oloon. Pitkään tuntui, ettei harjoittelulla ”saavuta” mitään edistystä. Ilmeisesti raivo ja suorittamiseen taipuvainen luonne vei eteenpäin ja pakotti tekemään harjoitusta. Olen tuntenut tällä matkalla suurta raivoa astangaa kohtaan, mutta myös rakastanut sen tekemistä koko sydämestäni välittämättä, miten harjoitus on sujunut. Tunne on ollut ristiriitainen. Tunteesta irti päästäminen sekä harjoituksen antaman viestin ymmärtäminen on kestänyt monta vuotta.

Yhteenveto

Samadhi Pada sisältää opetuksen siitä, miten sitoutumalla harjoitukseen voi saavuttaa yhteyden ympäröivään luontoon ja Luojaan. Tämä harjoitus vaatii säännöllisyyttä, sitoutumista ja itsensä haastamista sekä henkisesti että fyysisesti. Harjoitus ei ole pelkkää asanoiden harjoittelua vaan myös pysähtymistä hetkeen, meditoimalla, huomioimista oman kehon ja mielen tuntemuksia.

Omiin uskomuksiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin on helppo takertua. Mutta ovatko ne lopulta omia vai jostain annettuja. Irti päästäminen tutusta ja turvallisesta on pelottavaa. Läsnäolo hetkessä on vaikeaa. Samadhi Pada antaa kuitenkin toivoa, että mielen hiljentyminen ja läsnäolo on mahdollista saavuttaa. Tärkeää on ymmärtää sitoutumisen merkityksellisyys ja harjoittelun säännöllisyys.

Kun aloittaa joogan, ei oikein tiedä, mihin se johtaa. Lähtökohta ja tavoitteet saattavat asettua varsin korkealle johonkin täysin itselle vieraaseen ja tavoittamattomaan. Mutta kunhan vain antaa mennä, saavuttaa jotain, mikä hämmentää ja ihmetyttää, mutta vapauttaa mieleen juurtuneita käsityksiä ja uskomuksia sekä vahvistaa läsnäoloa.

Olen myrkyttänyt mieltäni uskomuksilla, joista irti päästäminen on ollut pelottavaa. Olen huomioinut, että olen pystynyt vapautumaan joistakin itselleni vahingollisista ajatuksista, mutta vielä on matkaa. On ollut hämmentävää ja vapauttavaa kokea mielen avautumista joskin myös pettymystä toisenlaisesta huomiosta. Tärkeintä kuitenkin on, että pystyn tiedostamaan kyseisiä huomioita. Olen kaikista hetkistä kiitollinen joogalle.

Aloitin joogan vuosia sitten ja luulin saavuttavani jotain nopeasti. Nyt vuosien jälkeen huomaa olevani lähtöpisteessä. Oivalsin myös, että Samadhi Padan viesti on täysin selkeä ja johdonmukainen, vaikka vielä olen aivan alkumatkassa ymmärtääkseni sen sisällön kokonaisuudessa. Tuntuu, että tästä eteenpäin harjoitus vaikuttaa eri tavalla kuin aiemmin. Harjoittelun merkitys on muuttunut ulkoisista lähtökohdista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tavoitteita ei ole vaan ainoastaan harjoitus.

Samadhi Pada

Sadana Pada (Anne Nuotion suomennos)