

Mielikuvitusmaailmasta kohti totuudellisuutta: oivalluksia joogapolun varrelta

LOPPUTYÖ, JOOGAKOULUTUS 2020-2022

INKA STORMI

1 Johdanto

Olen kova ennakoimaan. Jo lapsena nautin erilaisten suunnitelmien tekemisestä päässäni. Ennakointi ei ole ainoastaan turvaa tuovien suunnitelmien tekoa, vaan myös tapa mielikuvitella, ikään kuin elää vaihtoehtoisia todellisuuksia etukäteen. Olen myös aina ollut herkkä tunnustelemaan muiden tunnelmia ja minulla on taipumus hakea hyväksyntää.

Nämä tavat ovat olleet mukana elämäni eri vaiheissa tuoden yhtäältä esimerkiksi turvaa, mutta toisaalta mutkistaneet matkaani minuuteen. Tavat ovat olleet niin pitkään kanssani, että tunnen ne jo kehossani. Esimerkiksi tunnen hyväksynnän hakemisen kehossani siten, että saatan venyä liikaa – niin asanaharjoituksessa kuin joogamaton ulkopuolisissa vuorovaikutustilanteissa – ja kadotan tuen ja yhteyden sisimpääni. Säännöllinen harjoittelu ja nämä kaksi joogakoulutusvuotta ovat antaneet tilaa ja rauhaa tutkailla, millaisia esteitä sisimpäni löytämisessä on ja miten päästä näistä esteistä irti.

Tässä lopputyössä kuvaan muutamat asanat, joissa olen kokenut erityistä tilaa ja rauhaa ja jotka ovat oivalluttaneet minua. Lisäksi peilaan kokemuksiani kahteen joogasutraan, jotka puhuvat läsnäolosta ja mielikuvitelmista, sekä pohdin, miten jooga näkyy arjessani.

2 Elämää kuvitelmissa

Mielikuvittelulla olen irtaannuttanut itseäni ympäristöstä, johon en ole halunnut samaistua tai joka ei ole ollut mielestäni tarpeeksi merkittävää. Esimerkiksi teininä kuljin usein mielikuvitusmaailmaan, jossa olin koko maailman ihailema metropoliitti. Minulla oli koti New Yorkissa, Barcelonassa ja meren rannalla. Tein tärkeitä asioita, minulla oli kiinnostava ystäväpiiri, elämässäni oli säpinää ja näytin hyvältä.

Vaikka mielikuvitusmaailmani muuttuivat teinivuosista, niiden juuret eivät. Mielikuvittelulla olen vetänyt viivaa itseni ja ympäristöni välille, tuonut jännitystä elämäni ja varmistanut, etten vain jumahda paikoilleni tai tyydy liian vähään. Mielikuvitusmaailmani piti yllä illuusiota ihanne-elämästä, jota kohti olin koko ajan menossa. Vaikka oikeastaan olen aina tykännyt elämästäni, olen kokenut, että minun pitäisi saavuttaa jotakin enemmän.

Vuosien varrella ja erityisesti näiden kahden viimeisten joogavuoden aikana olen tullut tietoisemmaksi, kenen unelmia milloinkin unelmoin. Olen imenyt unelmia esimerkiksi tv-sarjoista, yhteiskunnasta ja omasta lähipiiristäni. Joogan avulla taipumukseni hakea hyväksyntää elämälleni ja itselleni on vähentynyt. Omanlaiseni elämä on merkityksellistä ja hienoa. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö minulla olisi tavoitteita tai haaveita. Voin sekä unelmoida että olla täysin tyytyväinen nykyiseen elämäni. En pelkää enää paikalleen jäämistä – jumahtamista –, koska samaan aikaan minulla on luottamus ja tunne siitä, että elämä kuljettaa minua hyvään suuntaan: sellaiseen suuntaan, jossa on rauhaa, iloa ja sopivasti säpinää.

Mielikuvittelu on ollut myös tapa rentoutua, mikä on ehkä hieman samankaltaista, kuin mitä jollekulle elokuvat tai sarjat tarjoavat. Nykyään menen harvemmin

mielikuvitusmaailmoini, mutta en ole vielä täysin valmis luopumaan niistä. Käytän niitä edelleen levähdyspaikkoina ja suojautumiskeinoina sosiaalisesti epämiellyttävissä tilanteissa. Toistaiseksi se saa olla niin, mutta tunnen myös, että jonakin päivänä voin irrottaa mielikuvistani, sillä tietoisuus on tarua ihmeellisempää.

3 Joogafilosofia läsnäolon opettajana ja kuvitelmiin purkajana

Seuraavaksi käsittelemme kahta itselleni merkityksellistä sutraa Patanjalin Samādhi pādasta. Ne kytkeytyvät kirjoittamiini asioihin ja ovat "soineet päässäni" usein, minkä takia koin kiinnostavaksi tarkastella juuri niitä lähemmin. Sutrien käännökset olen poiminut Annen verkkosivuilta.

I-1atha yoga-anuśāsanam

Nyt seuraa selvennys siitä mitä jooga on. Samādhi pādan ensimmäinen sutra muistuttaa tästä hetkestä ja läsnäolosta. Joogan opiskelu – oli se sitten sutrien lukemista tai asanaharjoitus – sisältää jo itsessään opetuksen läsnäolosta ja tietoisuudesta. Sutrien lukeminen tai laulaminen (chanttaaminen) ei ole siis tiedon kartuttamista, mikä otetaan myöhemmin käyttöön, vaan sutrat resonoivat kehossa jo laulun hetkellä. Joogan opiskelussa läsnäolo on välttämättömyys, ja tästä ensimmäinen sutra muistuttaa. Chantatessa ensimmäinen sutra toistetaan kaksi kertaa. Se palauttaa harhailevan mielen tähän hetkeen. Jos mieli jatkuvasti on edellä tai jätättää, ei ole rauhaa ja se uuvuttaa. Harhaileva mieli on kuin jatkuva kilpajuoksu.

Ensimmäinen sutra siis johdattaa joogan maailmaan. Kuten asanaharjoituksessakin joogan opetukset rakentuvat omalla tahdillaan. Uuteen asanaan ei hypätä yhtäkkiä, kuten ei sutrien avaamaan joogafilosofiaankaan. Itseäni viehättää myös ensimmäisen sutran pelkisteisyys, joka kulkee läpi koko samādhi pādan. Siinä on jotakin samankaltaista yksinkertaisuutta kuin asanaharjoituksessakin. Joogan tien kulkeminen on samaan aikaan hyvin yksinkertaista ja hyvin monitahoista; se ei vaadi ennakoivaa valmistelua eikä materiaa, mutta avaa jatkuvasti polkuja rakkaudellisuuteen ja rauhaan.

I-9śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpah

Mielikuvitus rakentuu todellisuutta edustavien kuvien varaan ja on siten älyn rakennelma, jolla ei ole objektiivista todellisuuspohjaa. Ihmisen mieli rakentaa eri tarpeisiin mielikuvia. Kuten yllä kirjoitin, itselläni mielikuvat ovat usein levähdyspaikka tai selviytymiskeino. Ne tuovat tavallaan turvaa, mutta syöttävät myös väärää ja vahingollista, tiedolta vaikuttavaa sanomaa.

Ihminen imee ympäristöstään vaikutteita ja rakentaa niistä sitten sopivalta vaikuttavaa maailmaa. Aivan kuten minäkin olen tehnyt unelmoidessani metropoliitin elämästä. Vasta viime aikoina olen herännyt pohtimaan, kenen unelma se oikeasti onkaan ollut. Jos jatkuvasti kulkee jonkun toisen polkua, elämässä saattaa tehdä itselleen ja toisille vahingollisia valintoja. Mielikuvat tukkivat polkua kohti minuutta.

Mielikuvat saattavat tuntua järkeviltä. Kuten sutrassa sanotaan, mielikuviutus on älyn rakennelma. Esimerkiksi ihminen saattaa ajatella, ettei ole järkevää kokeilla luistelemista, koska oma tasapaino on huono. Vaikka huono tasapaino voi olla mielen rakennelma vailla todellisuuspohjaa, ihminen järjestää sen ja näin estää itseltään luistelun kokemuksen, joka saattaisikin olla merkityksellistä minuutensa löytämisessä. Ei ole tarkoituksenmukaista kokeilla kaikkea, mutta on olennaista ymmärtää, miten mielikuvat estävät itsensä kuuntelun ja elämän polkuun luottamisen.

4 Asanaharjoituksella voimien tasapainoa, yhteyden kokemuksia sekä rauhaa

Seuraavaksi nostan esiin muutamat asanat, jotka ovat erityisesti oivalluttaneet minua avoimuudesta ja voimien tasapainosta, läsnäolosta ja (maa)yhteydestä sekä luottamuksesta, levosta ja rauhasta.

Suryanamaskar A ja B

Asanaharjoituksen ensimmäinen liikesarja on aurinkotervehdys eli suryanamaskar A. Sri K Pattabhi Joisin Yoga Mala -kirjan mukaan aurinkotervehdykset edistävät terveyttä ja, jos aurinkotervehdykset tehdään huomioimatta vinyasat, sisään- ja uloshengitykset, meditaatio ja drishtit, ne ovat ”tuskin liikuntaharjoitusta kummempaa”. Aurinkotervehdykset ovat siis paljon muutakin kuin pelkkä sarja liikkeitä.

Suryanamaskar A alkaa sisäänhengityksellä, joka nostaa kädet kohti taivasta. Varpaat, jalkapohjat ja lantio suuntaavat kohti maata. Sekä maan tuki että taivaan avaruus ja keveys ovat läsnä heti asanaharjoituksen alussa. Tämä eri suuntien välinen energiatasapaino on läsnä kaikissa aurinkotervehdyksien vaiheissa ja koko asanaharjoituksessa. Myös dynaamisuus ja lepo vuorottelevat. Toisen vinyasan uloshengitys rentouttaa kehoa laskien ylävartalon kohti maata, josta sisäänhengitys jälleen pidentää ylävartaloa. Sen jälkeen uloshengitys kuljettaa joogapunnerrukseen – chaturanga dandasanaan – , jossa asento saa voimaa maasta, sormet leveinä ja varpaat ”liimautuneina” mattoa vasten. Energia tiivistyy, mistä jälleen sisäänhengitys avaa kehoa ja laajentaa energiatilaa. Seuraava uloshengitys kuljettaa adho mukha shavanasanaan. Tämä on ollut pitkään aurinkotervehdyksien lempikohtani, sillä siinä on erityistä tilaa kuulostella, mitä minulle kuuluu: missä energiaa on kenties liian paljon ja missä liian vähän. Lepo kääntyy jälleen dynaamisuuteen, kun sisäänhengityksellä hyppään maton etuosaan ja pääni kohoaa. Säännöllisen harjoittelun myötä jalat eivät enää tömähdy mattoon, vaan ne laskeutuvat kevyesti mutta kuitenkin voimakkaasti ja energisesti. Sisäänhengitystä seuraa uloshengitys ja kehon rentoutuminen. Yhdeksäs ja viimeinen vinyasa kohottaa sisäänhengityksellä ylävartalon ja kädet kohti taivasta. Suryanamaskar päättyy samasthitiin.

Suryanamaskar A:ta seuraa suryanamaskar B, jonka seitsemäs ja yhdeksäs vinyasa ovat samankaltaiset. Sisäänhengitys vie toisen jalan maton etuosaan ja ylävartalo ja kädet kohoavat kohti taivasta. Toinen jalka jää maton takaosaan ja jalkaterä kääntyy. Tämä asento on pitkään tuntunut minulle vaivalloiselta. Kädet ovat olleet energiattomat ja löysät, tai olen pinnistellyt vetäen käsivarteni jäykiksi suoriksi tikuiksi. Toisinaan taas etummainen jalka on

joutunut pinnistelemaan, kun taaimmainen jalka on huomaamattani irronnut maayhteydestä. Energiatasapainoni on siis heitellyt ja asennossa on ollut vaikea olla.

Aurinkotervehdysten toisteisuus, rytmisyys ja eri voimien tasapaino – energian tiivistyminen ja laajentuminen, suunnat maahan ja taivaaseen, liike ja lepo sekä tietenkin sisään- ja uloshengitykset kokoavat keskittymisen ja läsnäolon yhä uudelleen, mikä tukee minua myös joogamattoni ulkopuolella. Lisäksi koen, että se olotila, joka minulla on aurinkotervehdyksissä, pysyy usein koko harjoituksen. Jos kuuntelen ja tunnustelen aurinkotervehdyksissä, harjoitukseni energia pysyy tasaisena. Jos taas kovasti pinnistelen, saatan uuvahtaa ennen päättäviä asanoita. Huomaan samankaltaisia yhtäläisyyksiä myös siinä, miten harjoituksen jälkeen energia säilyy ja jakaantuu päivän eri hetkiin.

Prasarita padottanasana A, B, C ja D

Prasarita padottanasana on ollut yksi lempiasanoistani heti ensimmäisestä ashtangajoogatunnista lähtien. Minun on mukava olla asanan variaatioissa ja tykkään niiden symmetriasta: A ja D sekä B ja C muistuttavat toisiaan niin vinyasa-laskuiltaan kuin energioiltaan.

A:n ensimmäinen vinyasa vie sisäänhengityksellä kädet lantiolle ja avaa jalat haara-asentoon. Toinen vinyasa laskee ylävartalon kohti maata. Koko olemukseni rentoutuu kuitenkin niin, että tunnen mula bandhan tuen. Seuraava sisäänhengitys pidentää ylävartaloa. Kolmas vinyasa rentouttaa kehon uloshengityksellä, kämmenet ovat lattiassa ja pää laskeutuu hengitys hengitykseltä mattoon. Jalat saavat voimaa maasta ja työntyvät kohti taivasta. Jalkojen lisäksi pää on yksi maan tukipisteistä. Yhtäältä lantion energia jatkuu ylös ja toisaalta alas kohti maata. Tämä mielenkiintoinen voimien tasapaino vahvistaa ja samanaikaisesti rauhoittaa kehoani. On myös kiinnostavaa, miten luonnolliselta tuntuu olla pää alaspäin. Tästä sisäänpäin kääntyneestä levon olotilasta neljäs vinyasa ikään kuin herättää, kun sisäänhengitys pidentää ylävartalon. Uloshengitys pitää asennon. Koen erityistä rauhaa näiden ”välhengitysten” kohdalla. Ne tuntuvat tärkeiltä pysähdyksiltä. Viides ja A:n viimeinen vinyasa nostaa kehon sisäänhengityksellä ylös ja samanaikaisesti maan tuki ja voima tuntuvat voimakkaina jalkapohjissa, polvissa ja reisilihaksissa.

Prasarita padottanasana B:ssä ensimmäinen vinyasana suoristaa kädet sivuille. Tämä on ihana hetki. Tunnein usein kihelmöintiä sormen päissä saakka ja hengityksen kulun sivusuunnittain. On ollut opettavaista käsittää, ettei asanan tarvitse olla akrobaattinen temppu, jotta se olisi merkityksellinen. Läsnäolo on merkityksellistä. Toinen vinyasa vie kädet lantiolle ja seuraava sisäänhengitys pitää asennon. Samalla selkäranka suoristuu ja tunnen sekä maa- että taivasyhteyden. Kolmas vinyasa johdattaa uloshengityksellä ylävartalon kohti lattiaa. Oli kädet sitten lantiolla tai ristissä selän takana kuten C:ssä, olen pelännyt muksahtavani niskoilleni, jos antaudun asanaan. Nytemmin olen löytänyt vahvan maayhteyden ja tasapainoni pysyy keskilinjassa, jolloin tunnen, etten kaadu. Luotan kehooni. Joskus huomaan painon siirtyvän liaksi etukenoon, jolloin asanasta tulee epävarma. Tällöin kevennän asanaa niin, että löydän jälleen maayhteyden ja tasapainon. Joinakin aamuina pääni laskeutuu vaivatta lattiaan ja joskus se tapahtuu muutamalla hengityksellä. Vei aikaa hyväksyä, ettei asanassa ole maaliviivaa, joka pitäisi joka kerta saavuttaa. Neljäs ja viimeinen vinyasa nostaa kehon ylös. Maayhteys tuntuu voimakkaana.

Koen prasarita padottanasanan matkana, jonka A aloittaa ja B ja C syventävät ja laajentavat sitä. B:ssä ja C:ssä yhteisenä merkittävänä tekijänä minulle on luottamus. Kädet ovat joko vyötäröllä tai selän takana, eikä niihin voi samalla tapaa ”turvautua” kuten A:ssa ja D:ssä. Kuten yllä kirjoitin, minulla luottamus vahvistuu (maa)yhteyden mukaan. Usein pelkoni juurisyyt ovat luottamuksen puutteessa, mikä taas on yhteydessä heikkoon *yhteyden* kokemukseen.

D:n vinyasat kulkevat samaan tapaan kuin A:ssa. Niissä on myös samankaltaista energiaa; Aivan kuin A:n kautta laskeutuisin asanaan ja sen myötä vahvaan läsnäoloon ja yhteyteen erityisesti maahan mutta myös taivaaseen. D puolestaan tavallaan herättää minut asanasta ja vie prasarita padottanasana-matkani lempeästi päätökseen.

Shirshasana

Shirshasana on minulle verrattain uusi asana ja suhteeni siihen on kahtiajakoinen. Usein pidän varpaat lattiassa hakien tuntumaa hartioilleni tulevasta painosta ja lantioni tasapainosta. Joskus olen tehnyt asanan avustettuna tai kotona seinää vasten. Kerran kotona nostin jalat vauhdilla ilmaan ja meninkin ympäri. Toisinaan jätän asanan kokonaan väliin. Tykkään olla pää alaspäin, mutta sinne meno on jännittänyt.

Olen tiennyt, että asanassa kyynärvarret muodostavat kolmion, jonka leveys on oman kyynären verran. Se tuntui kuitenkin ahtaalta, joten levensin aina asentoa hieman. Tasapainoa ei löytynyt, kunnes sitten toiseksi viimeisellä joogakoulutuskerralla ryhmämme paneutui yhdessä shirshasanaan. Päätin kokeilla olla leventämättä käsieni asentoa, hengitin rauhassa sisään ja kas, jalat nousivatkin keveinä, hartioissa ja päässä tuntui hyvältä ja lantiosta löytyi tukea ja tasapainoa. Olen alkanut oivaltaa, että shirshasanaan voi mennä myös rauhassa ja halutessa nostaa jalat koukkuun ja hengitellä siinä. Aiemmin olen joko pitänyt varpaat matossa tai nostanut jalkani vaudilla, nopeasti pois epämiellyttävistä tunteista – jännittämisestä ja pelosta.

Shirshasanassa on luottamusta ja lepoa, jotka olen oivaltanut vasta sitten, kun olen ollut *rauhassa* epävarmuudessani. Shirshasanan jälkeen oloni on usein sekä levännyt että energinen ja ikään kuin puhdistunut. Yoga Malassa mainitaankin, että shirshasana puhdistaa kehon eri osia ja ”oppilas voi vain nauttia shirshasanan harjoittelun tuomasta onnesta”. Tämä onni on minulle avautumassa pikkuhiljaa.

5 Joogaa vauvan kanssa: jatkuvia keskeytyksiä vai lämmintä läsnäoloa?

Kun joogakoulutuksen alusta oli kulunut muutama kuukausi, huomasin olevani raskaana. Harjoittelin joka aamu, vaikka asanoita jäikin harjoituksestani pois tai ne muuttivat muotoaan raskauden edetessä ja vatsan kasvaessa. Koen, että harjoitus auttoi ylläpitämään yhteyden muuttuvaan kehooni ja kasvavaan vauvaan ainutlaatuisella tavalla. Erityisesti koin harjoituksen merkityksen synnytyksen jälkeen. Kehoni muuttui yhtäkkiä ja tuntui hetken vieraalta. Kun tulimme kotiin sairaalasta, menin seuraavana aamuna joogamatolleni.

Tunnustelin ja kuuntelin. Toistin suryanamaskar A:n ensimmäistä ja kolmatta vinyasaa. Päivä päivältä kehoyhteyteni voimistui ja hiljalleen lisäsin asanoita harjoitukseeni.

Tällä hetkellä joogaan yhdessä vauvani kanssa ainakin osan harjoituksestani. Hän seuraa asanoitani omalta matoltaan. Toisinaan tunnen pikkusormet matollani tai huomaan, että joogamaton reunaa maistellaan. Harjoitus keskeytyy, mutta olen kuitenkin läsnä enkä esimerkiksi ajatusteni vietävissä. Vauvani muistuttaa omalla olemuksellaan läsnäolosta ja puhtaasta uteliaisuudesta, jotka omalla tapaa tukevat harjoitustani. Olen tässä ja nyt, herkkänä ja aistivana olentona. Pidän yleensä vauvaani sylissä mangala mantrassa ja teemme viimeisen aurinkotervehdyksen yhdessä. Vauvasta huokuvat rauha ja rakkaus tuovat syvää hyvää oloa ja tuntuu, että hehkun tuota oloa harjoituksenkin jälkeen.

Vauvan läsnäolo on myös opettanut vähentämään – ehkä hieman nurinkurisesti – ennakkointia. (Yleensä lapsiperheissä asioita pitää suunnitella ja vähentää spontaaniutta, tai ainakin sellainen käsitys minulla on ennen ollut.) Ennen vauvaa minulla oli taipumus päättää ennakkoon, mihin asanaan milloinkin päätän mysore-harjoitukseni. Nykyisin vauvani kertoo, milloin mysore-harjoitus päättyy. Merkityksellistä ei ole asanoiden lukumäärä vaan läsnäolo heti alusta asti. Kuitenkin vähintään kerran viikossa pyrin mahdollistamaan harjoituksen, joka kantaa juuri niin pitkälle, kuin minusta tuntuu hyvältä.

Ennakointi on vähentynyt muutenkin elämässäni. On turha tehdä päivän suorituslistoja mieleeni, koska voi hyvin olla, etten pääsisi listallani kovinkaan pitkälle. Se taas tuottaisi vain turhaa pettymystä itseeni ja ärtymystä. Pyrin tarttumaan sellaiseen toimeen, mikä silloisellakin hetkellä tuntuu kevyimmältä. Joskus tämä ”toimi” tarkoittaa myös lepoa. En tarkoita, että haahuilisin hetkestä toiseen, tekisin vain kivoja asioita tai laiminlöisin velvollisuuksiani. Kuuntelen ja tunnustelen, mihin energiani milloinkin kuljettaa.

6 Lopuksi

Näiden kahden joogakoulutusvuoden aikana elämässäni on tapahtunut mullistuksia. On vaikea erotella kumpi – äidiksi tuleminen vai jooga – on opettanut enemmän. Erotteleminen ei ole edes olennaista. Elämä opettaa, mutta jooga tekee opetuksista syvällisempiä.

Joogan vaikutukset näkyvät arjessani lähes päivittäin mutta erityisesti tilanteissa, joissa tunnen epävarmuutta. Yksi tällainen hetki oli tänä talvena luistelukentällä. Kävin luistelemassa kahden vuoden tauon jälkeen. Jännitti, pysynkö pystyssä. Hengitys ei kulkenut ja tunsin, miten ylävartaloni jäykkeni ja polveni olivat vetelät. Tunnustelin alkuun liukuja kehossani ja jäätä luistinteni alla. Lisäsin hiljalleen vauhtia ja luisteluretken päätteeksi jo sirklasin takaperin. Nautin vauhdista ja tunteesta jäähän. Joskus aiemmin olisin saattanut pyristellä jännityksen tunteet pois ja vain puskenut eteenpäin, kokeillut heti alkuun vaikeimmat kuviot todistaakseni itselleni pystyväni. Tällä kertaa huomasin joogan vaikutuksen; ensinnäkin huomasin ja hyväksyin epävarmuuden ja jännityksen tunteet ja toiseksi olin niissä rauhassa ponnistelematta niistä pois. Tunnustelin jäätä ja liikettä, luotin kehooni ja lopulta nautin vauhdista, ikään kuin lepäsin liuissa.

Tunnistan joogan vaikutukset myös vuorovaikutustilanteissa. Tapani olla vuorovaikutuksessa on aavistuksen verran muuttunut. En veny enää niin herkästi piristääkseni muita tai hakeakseni hyväksyntää. Olen herkkä aistimaan toisten tunnelmia. Olen herkkyydestä kiitollinen, mutta sen ei pitäisi tarkoittaa, että tehtäväni olisi ratkaista toisten surua tai ahdistusta. Voin kuunnella ja tuntea toisen tuskan, mutta pysyä silti omassa tasapainossa ja antaa itselleni ja vuorovaikutuskumppanilleni tilaa. Minun ei myöskään tarvitse hakea hyväksyntää tai ihailua muilta ollakseni tärkeä tai riittävä. Tietoisuus ja läsnäolo kirkastavat myös vuorovaikutuksen.

Jooga on siis opettanut minulle valtavasti. Olen tullut tietoisemmaksi omista (ajattelu)tavoistani ja mieleni kuvitelmista niin, että olen pystynyt päästämään irti joistakin itselleni vahingollisista tavoista tai ainakin herännyt huomaamaan irtipäästämisen mahdollisuuden. Olen oppinut läsnäolosta ja eri voimien tasapainosta, siitä että voin olla samaan aikaan herkkä ja vahva. Olen myös oppinut tuntemaan vahvemmin *yhteyttä*. Asanaharjoituksessa harjoitan yhteyden kokemusta esimerkiksi tunnustelemalla maa- ja taivasyhteyttä tai mula bandhan tukea. Näistä hetkistä avautuu polkuja kokea yhteyttä myös laajemmin. Koenkin, että joogalla voi lisätä hyvää ja vähentää pelkoa ei ainoastaan omassa ja lähipiirin elämässä vaan myös laajemmin. Nyt kun kirjoitan tätä, maailmassa on monta aihetta pelkoon. Mielessäni päällimmäisinä ovat Ukrainassa käytävä sota ja ilmastokriisi. Mietin, miten tärkeää onkaan vaalia ja muodostaa *yhteyden kokemusta* yksittäisten ihmisten, kansojen, eläinten, kasvien ja luonnon välillä yhä uudestaan, ja miten paljon joogasta voisikaan tähän työhön ammentaa.

Kuten yllä olen kuvaillut, säännöllisellä asanaharjoittelulla, joogakoulutuksella ja ryhmällämme on jo ollut monia myönteisiä vaikutuksia ajatteluuni, olemukseeni ja tapaan olla vuorovaikutuksessa. Kuitenkin matka on vasta aluillaan. Joogan myötä olen saanut tuntea välähdyksiä kirkaasta olemisesta, rauhasta ja yhteydestä ja ymmärtänyt nämä kokemukset selkeämmin myös joogamattoni ulkopuolella. Harjoittelu on sytyttänyt kipinän tuntea yhteys ja läsnäolo jokaisessa elämän hetkessä.