

Kahtalaisuudet ja retriitin voima

PELOTTI. Pelotti niin vietävästi, etten oikein tiennyt miten päin olisin ollut. Jo paikan päälle meneminen alkoi tuntua mahdotto-muudelta. Tuntui, että koko universumi vastustaa. Toisin kävi ja pääsin perille, vieläpä helposti.

Silmäilin muita osanottajia: näidenkö kanssa minun pitäisi jakaa syvimpiä tuntejani, syödä, nukkua ja joogata? Olin tullut kymmenpäiväiselle retriitille täysin tuntemattomien ihmisten sekaan. Mutta kuten **Osho** on sanonut, tuntemattomasta nousee aina mahdollisuus, uusi tilaisuus. Pelottavaa kohti juokseminen ei ole aina tyhmää.

Joitakin asioita vain "tietää", niitä ei pysty järkiperaistamaan edes itselleen. Päätös lähteä retriitille ei siis ollut vaikea, tunsin että sinne minun pitää mennä. Olen sitä mieltä, että intuitioon kannattaa luottaa, ja jooga herkistää nimenomaan tuntemaan, ei niinkään tietämään.

OHJELMA RETRIITILLÄ koostui aamuisestä asana-harjoituksesta ja päivän aikana tehdyistä muista harjoituksista, joiden avulla pääsin kosketuksiin oman sisäisen maailmani kanssa. Kehoa liikutettiin joogan lisäksi tanssimalla täysin ilman muottia, enkä ole jäykkää ja vakavia askelsarjoja vihaavana ikinä kokenut tanssin riemua niin syvästi.

Retriitillä oli myös paljon tilaa vain olemiselle, joka tuntuu omassa elämässä tavoittelemisen arvoiselta mutta samalla tavattoman vaikealta toteuttaa. Hiljaisuuspäivät osoittautuivat ennakkoluuloistani huolimatta hyvin tarpeellisiksi. Shalan lämpö, saaristoluento ja Villa Solhagan äärettömän kaunis ja tiivis ympäristö antoivat turvaa henkiselle matkalle tuntemattomiinkin mielen sopukoihin.

Turvaa antoi myös rakkaudella ja hartaudella valmistettu luomukasvisruoka, joka hellii kaikkia aisteja. Jäin toden totta kaipaamaan aamuista misokeittoa. Mutta kenties eniten turvaa antoivat opettajani **Anne Nuotio** ja muut osanottajat. Juuri ne "vieraat ihmiset", jotka yhtäkkiä tuntuivatkin läheisemmiltä kuin perheenjäsenet ja joiden paikka oli juuri siinä, ihan lähellä.

Täyden hiljaisuuden jälkeen oli vapauttavaa huutaa keuhkonsa pihalle, ja lepoa seurasi hilitön pomppiminen musiikin tahtiin. Toisinaan taas hiljaisuuspäivien yksinolo vaihtui

intiimiin ryhmäenergiaan ja syvään yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Pidän kahtalaisuuksia tärkeinä, sillä ne liikuttavat energiaa eri tavoin ja saavat energian tuntumaan erilaiselta.

RETRIITTI TOI joogaharjoitukseen syvyyttä, ja *ashta angan* (joogan kahdeksan haaraa) kolmannen haaran syvälinen ymmärtäminen lisääntyi: vahvan kehon avulla on mahdollista ottaa vastaan elämän tuomia kolhuja, ruhjeita ja repiä haavoja uudelleen auki. Aivan kuten **Sri K. Pattabhi Jois** on todennut.

Uskon löytäneeni niitä polun alkujia, jotka ehkä johtavat kohti tasapainoisempaa elämää. Sillä ainakaan minulle retriitti ei tuonut tasapainoa vaan päinvastoin: se suisti viimeisimmätkin tasapainon rippeet hiiteen. Opin *satyaa* (rehellisyys, totuudellisuus) kantapään kautta. Itselleen on helppo luulotella olevansa henkisesti tasapainossa. Nyt retriitin jälkeen ei tarvitse enää luulotella vaan tietää, että niinhän asia ei ole. Rehellisyys itselle on joskus jopa vaikeampaa kuin rehellisyys toisille. Mutta toisaalta, miten ikinä voisi edes päästä tasapainoon, jos ei tajua olevansa epätasapainossa?

Joogan tavoin retriittikin on sisäinen kokemus. Kuka tahansa saman retriitin käynyt kirjoittaisi varmasti täysin erilaisen jutun omista kokemuksistaan. Itse asiassa todettua tuli sekin, että ihmisten odotukset retriiteistä, jooga- tai liikuntalomista eroavat, ja joskus joku vain huomaa tulleen väärään paikkaan eikä välttämättä saa haluamaansa. Joustavuus punnitaan siinä, ottaako tarjotun mahdollisuuden vastaan vai hylkääkö sen. Kysymys on myös osaksi siitä, onko valmis lähtemään matkalle itseensä vai onko sen aika myöhemmin.

Retriitin jälkeen perheenjäseneni kysyi minulta, olenko nyt valaistunut. Edelleen hän jatkoi utelemalla, istuimmeko siellä kuin buddhat. Pitänee opettaa hänelle lootusasento... Yhtä vaikeaa on vastata, miten siellä meni, oliko kivaa.

Yleensä kierrän kysymyksen, mutta yhtä hyvin siihen voisi vastata: "Ei ollut aina kivaa, mutta ehdottomasti haluan mennä uudestaan."*

Kirjoittaja on astangajoogaaja, joka lähtee seuraavaksi Intiaan.

"Joustavuus punnitaan siinä, ottaako tarjotun mahdollisuuden vastaan vai hylkääkö sen."

