

Anne Nuotion joogaopettaja-koulutus v. 2014 – 2016

Oppilas: Hannah

Jooga elämänpeilinä

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ - Harjoitus on ponnistelua siinä lepäämiseen. Harjoituksen päämäärä on, ettei oma toiminta olisi kokonaan vrittien määrittämiä reaktioita vaan kumpuaisi syvemmmältä viisaudesta. 13. Sutra, Samadhi Pada

Jooga on ollut tärkeä osa elämääni jo useiden vuosien ajan. Joogan merkitys elämässäni on kuitenkin muuttunut paljon ja jooga on myös muuttanut ja herkistänyt minua ihmisenä. Olen havainnut, että pystyn tarkastelemaan elämääni asana-harjoituksen, unien ja meditaatioissa saatujen kokemusten kautta. Sisäinen ääneni, intuitio tai alitajunta tulee näiden kautta kuuluvaksi ja koen tärkeäksi tämän kokemuksen äärelle pysähtymisen ja kuuntelemisen. Tämä sisäinen ääni on auttanut minua tärkeässä muutosvaiheessa elämässäni. Joogan harjoittamisen myötä voisi sanoa, että olen saanut käyttööni avaimen sisimpääni, elämänpeilin. Tämän havaitsemisen olen kokenut niin tärkeäksi, että olen päättänyt käsitellä sitä tässä lopputyössä.

Aloittaessani astangajoogan n. 12 vuotta sitten, olin iloinen siitä, että huomasin taipuvani helposti moniin asentoihin. Pääsin etenemään nopeasti ja tein pian ensimmäisen sarjan kokonaan. Halusin päästä eteenpäin ja aloittaa toisen sarjan. Vertailin itseäni muihin, harjoitusta jo pidemmälle tekeviin ja tunsin jonkinlaista kateutta. Sama tapahtui oikeassa elämässäni, vertailin itseäni muihin ja suoritin töitä, opintoja, harrastuksia ja muita asioita, enkä juurikaan pysähtynyt tuntemaan ja kuuntelemaan omaa oloani. Ajattelin, että olen ihmisenä parempi, mitä enemmän tuloksia saan aikaan. Tämä tosin taitaa olla yhteiskunnassamme yleinen, mielestäni täysin vääristynyt, ajattelutapa. Minä suoritin siis elämääni ja tämä heijastui myös asana-harjoitukseen. Suorittaminen oli tavallaan tuttu ja turvallinen tapa, johon olin takertunut. Jollain tasolla tiedostin muutoksen välttämättömyyden, mutta ei muutos tapahdu mielen antaman käskyn seurauksena. Ajattelen, että joogassa muutos tapahtuu sisältäpäin. Tätä voisi verrata asana-harjoitukseen; Vaikeisiin asanoihin ”pääseminen” ei yleensä ole mahdollista mielen käskyn voimalla vaan muutos tapahtu sisältäpäin, hengityksen avulla.

Syksyllä 2014 uskalsin seurata intuitiotani ja aloitin Anne Nuotion kaksi vuotisen joogaopettaja – koulutuksen. Anne-opettaja neuvoi minua tekemään ensimmäistä ja toista sarjaa erikseen, rauhoittamaan harjoituksen ja keskittymään hengitykseen. En seurannut neuvoa. Tein siis ensimmäisen sarjan ja osan toisesta sarjasta peräkkäin ja jätin loppurentoutuksen pois, koska niin koin säästävänä aikaa. Olihan elämässä paljon muitakin tärkeitä asioita, joille piti olla aikaa. Eräänä joogakoulutusviikonloppuna otin puheeksi pitkään jatkuneen selkäsärkyni, joka kovasti yritti pysäyttää vauhtiani. Olin pitkään ollut hyvin stressaantunut ja asanaharjoituksen aikana mieleni

tuotti jatkuvaa ajatusten tulvaa, joka tuntui hyvin turhauttavalta ja esti keskittymisen. Anne neuvoi helpon hengitysharjoituksen tekemistä. Hän muistutti myös sarjojen eriyttämistä toisistaan. Tällä kertaa päätin noudattaa ohjetta. Keskityin hengittämiseen ja eriytin sarjat toisistaan.

Ymmärsin, että tavallaan olin takertunut opittuun tapaan tehdä harjoitusta ja tähän oli nyt yritettävä tehdä tietoinen muutos. Patanjali puhuu samadhi-padan 12. sutrassa mielen toimintojen pysäyttämistä harjoituksella ja takertumattomuudella. Abhyāsa-vairāgyābhyāntan-nirodhaḥ. Ymmärsin, että nyt olisi aika päästää irti tästä opitusta tavasta tehdä harjoitusta.

Näin unta että minulla oli hurjan paljon tekemistä, enkä ennättänyt tehdä kaikkea mitä olisi pitänyt ja asioita jäi tekemättä. Unessa ymmärsin, että ihmisen arvoa/hyvyttä ei voi mitata sen perusteella, miten paljon hän elämän aikana saa aikaiseksi ja suorittaa. Tämä uni opetti, etten ole huonompi ihminen, vaikka antaisinkin itselleni armoa ja rauhoittaisin elämäni.

Jollain tavalla olin ymmärtänyt, että rauhoittuminen on nyt väistämätöntä ja kirjoitin joogapäiväkirjaani ”tarvitsen rauhaa ja hiljentymistä”. Miksi siis irtipäästäminen ja muutos tuntuivat niin vaikeilta? Mieli yritti kaikkensa estääkseen muutoksen ja pitääkseni minut vanhoissa tutuissa käyttäytymismalleissa. Näin painajaisia öisin, huusin ja hikoilin.

Minulla oli hyvin vahva kontrollin tarve, jonka olin monia vuosia sitten kehittänyt selviytymiskeinoksi silloiseen elämäntilanteeseen. Elämäni oli erittäin aikataulutettu, eivätkä äkilliset ennakoimattomat muutokset olleet tervetulleita.

Toistuvassa unessa kiipesin kierreportaita ylöspäin. Maailma ympärilläni huojui. Olin kiipeämässä ylöspäin, menettämässä kontrollin ja minua pelotti.

Ymmärsin, että kontrolli on harhaa ja huomasi hakeneeni turvan tunnetta yrittämällä kontrolloida itseäni ja ihmisiä ympärilläni. Kontrollista irtipäästäminen tuntui hyvin vaikealta, mutta välttämättömältä. Ymmärsin, että en pystyisi muutokseen, ellen pystyisi kohtaamaan mieleni syvyyksissä olevia pelkoja ja pimeitä puolia. Jos pystyisin kohtaamaan ne ja tarkastelemaan niitä, niin irtipäästäminen ja muutos olisivat ehkä myös mahdollisia.

Uneni muuttuivat: Unessani ajoin autolla. Ajoin sillan yli ja yhtäkkiä tie edessäni hävisi. Minun piti luottaa intuitiooni, että tie jonka nyt valitsisin olisi oikea. Toisena yönä näin unta, että kävelin Roomassa. Olin matkalla joogakurssille ja eksyin. Ympärilläni oli levotonta, mutta oloni oli turvallien ja luotin itseäni. Näissä unissa olin rauhassa itseni kanssa sopeutuen kontrollin häviämisen olotilaan.

Joogaharjoituksen rauhoittaminen (myös loppurentoutuksen sisällyttäminen harjoitukseen) ja hengitykseen keskittyminen tuntuivat erittäin tärkeiltä sekä harjoituksessa, että oikeassa elämässä. Tarkastelin menneitä ajanjaksoja, suorittamisen- ja kontrollin tarvetta neutraalisti, takertumattomuus -käsitteen kautta. Ymmärsin, että niin huonoihin kuin hyviinkin asioihin on helppo takertua ja samaistua omaan toimintaansa ja tunteisiinsa. On tärkeä taito oppia astumaan askeleen sivulle ja tarkastella tunteitaan neutraalisti.

Etsin elämäni uudenlaista tasapainoa. En enää piiskannut itseäni vaan annoin itselleni välillä armoa, joka tarkoitti sitä, etten joka viikko tehnyt asanaharjoitusta ihan päivittäin, jotta aikaa jäisi myös nukkumiselle. Pystyin kuitenkin olemaan yhä pidempiä hetkiä ”tässä ja nyt”, sekä joogamatolla että arki elämässä. Pääsin yhä helpommin hiljaisuuden tilaan meditaatiossa. Selkäni parani. Koin omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolta pitämisen entistä tärkeämmäksi. Huomasin, miten harjoitus voimaannutti ja voimisti minua ihmisenä. Voima kumpusi syvyyksistä sisältäni. Suorittamis-elementti poistui harjoituksesta miltei kokonaan. Samoihin aikoihin käsittelin rohkeus-teemaa itseni kanssa valveilla ja unissa. Pitkän pohdinnan jälkeen päätin hakea uutta, vähemmän stressaavaa, työpaikkaa. Hakijoita oli monta, mutta minä sain paikan.

Niyaman *toinen kohta* Santosa kertoo mielen tyyneyden ja tyytyväisyyden ylläpitämisestä. Jos mieli syöksähtelee asioiden perässä, tasapaino häviää. Mielen ominaispiirre on liikkua sinne ja tänne. Sitä ei voi tukahduttaa, mutta voi suunnata mielen ja keskittää sen johonkin kohteeseen. On olennaista ymmärtää, ettei ole se tarve tai mielen ilmentymä, jota tuntee. Meditaatio- ja asanaharjoitus auttaa mielen keskittämistä johonkin kohteeseen. Korkeimman tietoisuuden tunteminen tuo mielenrauhan. Asanaharjoituksen syventymisen myötä on ollut hetkiä, jolloin olen ollut yhteydessä johonkin kohtaan syvään sisimpääni. Olen tuntenut suurta rauhaa ja kiitollisuutta. Olen löytänyt sellaisen turvallisuuden tunteen, jota en ole tuntenut koko elämäni aikana.

Meditaatiossa kokemassani ”näyssä” pitelin kaunista valkoista ruusua käsissäni. Silittelin sen terälehtiä pitkään ja ne tuntuivat niin pehmeiltä. Ruusu ikään kuin pyrki ylöspäin ja ymmärsin, että minun olisi päästettävä siitä irti. Irrotin käteni ruususta ja se alkoi kohota ilmaan. Minulla oli äärettömän hyvä olla.

Näin unta kotitalostani. Tämä lapsuuden kotini on aina merkinnyt minulle turvaa. Kotipaikkakunnallani oli levotonta. Kotitaloni oli kuitenkin kirkas, sisältä loisti valo ja talon lähiympäristössä oli rauhallista. Tiesin, että vaikka ympärillä kuohuu, talo seisoo siinä tukevana ja turvallisena. Tämä uni kuvailee sisältäni löytynyttä valoa ja voimaa. Yritän pitää ympärilläni tapahtuvat kuohumiset vähän matkan päässä itsestäni, tiedostaa niitten olemassa olo ja tarkastella niitä ulkoapäin.

Patanjali puhuu samadhi padan 20. sutrassa (śraddhā vīrya smṛ ti samādhi prajñā pūrvaka itareṣām) sanoinkuvaamattomasta luottamuksesta ja uskosta joogaan. Vaikka ymmärrykseni joogasta on muuttunut ja muuttuu koko ajan ajattelen, että horjumatonta uskoa ja luottamusta joogaan minulla on ollut jo ensimmäisestä asanaharjoituksesta lähtien. Luottamus auttaa motivoimaan päivittäisen harjoituksen tekemiseen.

Kaksi vuotinen jooga-opettaja koulutus on päättynyt ja nyt on uusien asioiden aika. Olen löytänyt elämäni uudelaisten tasapainon. Monien vuosien harjoittelun jälkeen olen löytänyt tasapainon ja levollisuuden sirsasanassa. Asento vaatii täydellistä keskittymistä, mutta siinä on hyvä olla. Näin myös elämässäni. Tällä hetkellä arki vaatii täydellistä keskittymistä, mutta se on tasapainossa ja

siinä siinä on hyvä olla. Tiedostan kuitenkin, että tämä olotila ei ole pysyvä. Mutta tarkkailen olotilaa mielenkiinnolla ulkoapäin.

Unessani kävelin tukevia puisia rappusia alaspäin. Sydän ysätävä kulki vierelläni. Olin täysin vapaa ja pystyin tekemään mitä halusin. Mieli oli kevyt. Ystävä kyseenalaisti, voinko varmasti toimia jollain tietyllä tavalla, onko se meidän yhteiskunnassamme sallittua? Tiesin, että voin luottaa intuitiooni. Sieltä syvältä tulee se oikea tieto, johon voi luottaa, vaikka ympärillä olevat sanoisivat mitä.

Joogaharjoituksen tai hiljentymisen aikana olen saanut olla kosketuksissa sisimpääni. Joogan ja herkistymisen myötä olen saanut kokea voimakkaita asioita, joiden kauneuden kuvailemiseen sanat eivät riitä. Päätän tämän kirjoitelman hyvin kauniiseen kokemukseen, jonka sain kokea eräänä iltapäivänä ruokaostoksia tehdessäni: *Vastaani tuli likaisiin vaatteisiin pukeutunut köyhän näköinen mies, joka oli ostanut olutta ja savukkeita. Mies, jonka yhteiskunta herkästi tuomitsee ns. laitapuolen kulkijaksi. Yhtäkkiä ”näin hänen ulkokuorensa läpi”. Näin todellisuuden, hänen sisäisen puhtautensa, pyhyyden.* Ymmärsin, että minulla ei ole oikeutta tuomita ketään. Ei itseäni eikä muita. Kaikki elävä on pyhä ja kaikella on tarkoituksensa. Ihmisen ulkokuori tai hänen tekonsa eivät ole sama asia kuin ihmisen sisin, sielu.