

Aivan klesana

HERÄÄN SUNNUNTAIAAMUNA virkeänä ja hyväntuulisena. Melkein voisin kutsua olotilaani seesteiseksi. Nousen sängystä ja köpöttelen keittiöön. Panen merkille, että vasen takareiteni on jäykkä. Yleensä oikea takareisi on jäykempi puoli, joten tällä kertaa näin päin. Ammatillisesta tottumuksesta yritän löytää jäykkyydelle järkipäristä syytä. Nukkumisen aikana tullut vähähdys menee lähimmäksi, joten järki ei tällä kertaa paljon asiaa valaise. Noh, jäykkyys on näitä juttuja, jotka vain poistuvat, kun teen aurinkotervehdyksiä.

Matkalla salille unohdan koko takareiden ja saavun paikalle huikein odotuksin. Aurinkotervehdyksen aikana takareisi tuntuu, ja eteentaivutuksissa on kuin vasenta puolta olisi kiristetty 50 prosenttia. Seisomasarjassa se vaivaa aina, kun vasen takareiteni venyy, eli periaatteessa melkein koko ajan. Pientä kipuakin nousee tietoisuuteeni keskeltä takareittä. Aikaisemmat kivut ovat olleet ylemmissä kiinnityskohdissa, joten jotakin uutta ja ihmeellistä täällä tänään. Takareisi alkaa haitata keskittymistä sen verran, että huomaan hypänneeni asentojen yli. Se ei ole varmaankaan edes alitajuista, koska ne olisivat olleet seisomasarjan takareisiystävällisimmät asennot.

Ohjaaja tulee avustamaan minua ja sanon hänelle takareiteni olevan jäykkä. Kipu tuntuisi liian teatraaliselta kuvaukselta. Hän auttaa kevyesti ja huomauttaa samalla hengityksestäni, joka on olematon ja kireä. Tunnen olevani valmis jäykistämään koko kehoani takareiden suojaksi.

Suoriudun istuma-asennoista ok. Harjoitus alkaa tuntua ikävältä ja jonkinlaiselta selviämistaistelulta. Kipu ei tunnu seuraavissa asennoissa, mutta kireys on siirtynyt myös mieleeni ja vienyt iloni harjoituksesta. Seuraavat pari asentoa tuntuvat kivireen vetämiseltä ja siirryn suoraan loppuliikkeisiin. Loppuliikkeissä tunnen sekä voimattomuutta että syyllisyyttä aikaisemmin keskeytyneen harjoituksen takia. Tulenko ikinä edistymään, kun pikkujuttu kaataa koko keon? En tiedä.

Loppurentoutus tuntuu hyvältä. Ensimmäinen juttu jooga-salissa, joka ei tuntunut tavanomaista vaikeammalta. Kiitän ohjaajaa ja menen pukuhuoneeseen. Näen itseni monien lasien läpi. Ammatilliselta näkökannalta kaikki oma potentiaalini on täyttäk turhuutta. Minun pitäisi hyvin tietää, että vaivoja tulee ja menee, ja ilman tarkoituksenmu-

kaista lihaksen ärsytystä se kyllä parantuu. Takareiden suhteen ei ole edes erityishuomiointia, koska se ei voi mennä sijoiltaan tai sen poikki saaminen vaatisi voimakkaampaa extreme-Eki harrastusta kuin astangajooga. Mitä valittamaan; se kyllä parantuu ja minä jatkan joogaharjoituksiani täydellä tohinalla ehkä jo huomenna.

Astangajoogaa vastustava puoleni miettii vaivaa osoituksena siitä, että astangajoogaa on liian voimakasta keholleni ja olisi parempi tehdä jotain muuta. Ei joogan pitäisi lisätä vaivoja, vaan helpottaa niitä. Samainen minä tuntee myös voimakasta ja pakottavaa paloa julistaa, että vanhat heurepuheet egon aiheuttamista vaivoista voisi heittää suoraan Nebradan kautta Nebraskaan. Egoni ei minua kylä vaivaa. Kiltti ja viisas samadhi-minäni kehoittaa katsomaan vaivaa kuin gurua, joka ohjaa pimeydestä valoon. Ilman vaivoja tietoisuuteni ei saisi haastetta eikä kehittyisi ja minä jäisin iän kaiken epärealistiseen pumputilimaailmaan lillumaan makea mehujäätelö kädessäni. Nyt vaivani tarjoaa valtatieen valaistumiseen ja todelliseen todellisuuteen.

Kaikkien tunne- ja järkimyrskyjen jätettyä minut rauhaan istun alas ja kirjoitan. Kirjoittamisen aikana pidän vasenta polveani vielä koukussa vaivani huomioimiseksi. Noustessani ylös vaiva ei enää tunnu. Ravistelen ja kuulostelen sitä – ei mitään. Kevyt venytys – ei mitään. Ehkä se olikin vain mielen jännitys, joka purkautui kirjoittamiseen. Tai ehkä se vaivaisi, jos venyttäisin sitä enemmän. Mene ja tiedä.

Näin jälkeensä asiaa ajateltuna on helppo olla jälkiviisas etenkin, kun vaiva katosi parissa päivässä. Mietin kokemustani ja tuntuu siltä, että olin haluton hyväksymään senhetkistä todellisuutta, joka ei vastannut odotuksiani tai miellyttänyt. Hyväksymisen, mukautumisen ja irtipäästämisen sijaan aloitin mielen sisäisen taistelun todellisuuden kanssa, jossa ei voi olettaa käyvän liian onnellisesti. Kaikki tuska vain, koska harjoitus oli sinä aamuna erilainen. *Yoga-sutran* toinen luku avaa aihetta laajemmin ja puhuu ymmärryksen, tyyneyden ja kirkkauden esteistä eli *kleshoista*. Sen tarkempaan *kleshojen* analysointiin menemättä tunnen, että ne esitivät minua asettumasta mukavasti todellisuuteen, jossa oli – kuten aina – odotuksia, tarpeita, miellyttäviä ja epämiellyttäviä satumuksia ja paljon, mitä en itse pysty tiedostamaan. *

Kirjoittaja on astangajoogan harrastaja.

Kaikki tuska vain, koska harjoitus oli sinä aamuna erilainen.

