

Blodets rening – en betydelsefull faktor inom Yoga

Att människans sinne är beroende av kroppen, är en allmänt känd men ofta förbisedd kunskap. Ändå är det mycket viktigt att vara medveten om detta faktum, för att rätt kunna tolka den bild sinnet uppfattar; för att förstå om den är fullständig, vilken kroppsdel som fungerar i relation till sinnet och vilken roll den spelar. För att kunna förstå kroppens betydelse i förhållande till sinnet behöver vi känna till kroppens karaktär, inte endast det rent fysiologiska utan även dess delar och samverkande funktioner. Om sinnet inte speglar och upplyser kroppen, är det inte en levande kropp.

Våra önskningar är nära relaterade till sinnet och det skapar en medvetenhet som är en förutsättning för en meningsfull relation till kroppen. Kroppen rör sig på olika sätt och är det dominerande organet för de rörelser som är resultatet av önskningens sista stadium. Förverkligandet av önskningarna är beroende av hur musklerna kan utföra och fullfölja dem med hjälp av rörelseförmågan. För att lära sig en ny rörelse har sinnet den viktigaste rollen. När rörelsen uppfattas på den högre nivån i sinnet, föreställer vi oss rörelsen eller rörelsemönstret och försöker genom vilja och övning att utföra den med musklerna. När musklerna är fullständigt kontrollerade i relation till rörelsen, blir den lättare, jämnare, utförs med omsorg och kräver mindre uppmärksamhet från sinnet.

Vi får impulsen av bilden och metoden från sinnet och får kroppen att lyda den. Det förbises ofta att muskelrörelser har en så stark mental koppling, men sinnet hjälper kroppen och kroppen hjälper sinnet. Kroppen tillhandahåller hjärnfunktioner som förmedlar sinnesimpulser och gör dem

begripliga, vilket innebär att kroppens hjälp är nödvändig för alla mentala funktioner. Denna text handlar om hur kroppen kan fungera på bästa sätt.

Sinnet fungerar genom hjärnan. Frågan är om vi kan påverka funktionen, och hur vi i så fall kan få sinnet att fungera på ett bättre sätt genom att träna kroppen för dess syften? Sinnets närvaro i hjärnans verksamhet uppvisar aktiviteter och hjärnan är inte enbart en verksamhet av nervceller, utan kroppens olika delar är representerade i hjärnan. Cerebrum (hjärnan) beror i sin existens och funktion på kroppen. Kroppens vävnader och organ lämnar spår från sina respektive delar, som går ut i blodomloppet och pumpas av hjärtat till hjärnan. Blodet syresätter lungorna och för med sig avsöndringar från endokrina körtlar såväl som från de olika kroppsdelarna till hjärnan, därför fungerar hjärnan med blodet som medium. Detta innebär att kroppens tillstånd bestämmer hur hjärnan fungerar.

Enligt Yogaläran är därför blodrening en mycket betydelsefull faktor, inte bara för kroppen utan också för sinnet. Om kroppen har låg vitalitet, betraktas det som ett orent tillstånd som återverkar på sinnet. Blodrening innebär inte bara yttre renhet utan berör också det inre tillstånd, som syns i andning och avsöndringar och även i ansiktsuttryck och ögon, på tungan osv. Det går inte att dölja sitt inre tillstånd för den som känner till de tecken på föroreningar som vissa organ uppvisar. Rening av kroppen sker genom att avlägsna allt, som inte är nödvändigt för dess funktion, med utgångspunkt att det som inte är nödvändigt för en hälsosam och vital existens, är ett hinder och måste avlägsnas. Det svåra är att förstå vad som är nödvändigt respektive onödigt och skadligt.

Basbehoven, som andningen och behovet av syre måste tveklöst tillföras utifrån för kroppens överlevnad. Vi behöver också vatten och mat, som tillförs utifrån, därtill kommer behovet av ljus och andra kosmiska krafter. Vissa krafter tränger också okontrollerat och omedvetet in i kroppen (t ex kosmisk strålning). Dessa krafter kan vara både nyttiga och skadliga.

Andetagen är vi medvetna om, men andningen sker automatiskt och blir då halvmedveten, medan behovet att äta och dricka är kontrollerbart. Dessa önskningar behöver kontrolleras, och kan modifieras så att de blir allt från hälsosamma till skadliga. Detta kräver kunskap om urval av föda, dess kvalitet och tillagning för att matsmältning och absorption (upptagande) i blodet skall vara passande för syftet. Man bör undvika onyttig föda och att äta för mycket.

Om man kontinuerligt missköter sin kosthållning, skadas kroppens vitala funktioner och sjukdom uppstår.

Därför det viktigt att avlägsna det som förgiftar kroppen innan symptomen uppträder.

Det som blir kvar i matsmältningskanalen är orent och går inte ut i blodet. Det som går ut i blodet är rent, men det kan ändå uppstå brist eller överskott av vissa substanser. Processen styrs och påverkas av hur valet av föda och matsmältningsförmåga ser ut och hur organen tar upp det nyttiga och stöter ut det onyttiga. Matsmältningen fungerar automatiskt oberoende av viljan utifrån kraven från kroppens muskler.

Matsmältningens verksamhet svarar på nivån av muskulär aktivitet. För att förebygga dålig matsmältning måste rätt muskelträning utövas.

Med hård träning uppkommer bättre aptit, men om man äter mer än kroppen kan utnyttja, bildas fettanhopningar. Fettet fördelas över hela kroppen men lägger sig först i bukregionen, och på höfter och lår. Detta vittnar om huruvida en person äter rätt eller inte. Även brister kan avläsas, och en förorening i organismen kan orsakas både av överflöd och brist.

Avlastning görs genom rengöring av matsmältningskanalen. Det som finns som överskott i blodet är inte lika lätt att avlägsna, men en ökad blodcirkulation kan vara till hjälp. Samtidigt bör man stoppa allt överflödigt födointag och därigenom ge kroppen tillfälle att resorbera (suga upp) de föroreningar som finns i blodet och på så sätt återställa balansen.