

Kroppen, andningen och sinnet

Människlig utveckling sedd ur Yoga synvinkel, är att röra sig mot en harmonisering mellan *ha-* och *tha-*principerna. En del av människan består av en handlingsaspekt och den andra är av en inaktivitets aspekt. En harmonisk samordning av de två, är målet med Yoga. I själva verket är samklangen inte bara ämnet för Hatha Yoga, utan dess mening. Om det är så, är vi tvungna att tänka på de två principerna som separata. Vi vet att de verkar var för sig på tre nivåer:

- 1) den fysiska
- 2) den praniska eller *vayu*-nivån
- 3) den mentala.

Prâna vayu, från vilken liv utgår, uttrycks i formen av en högre organisation, som är människan.

Men hur skall man nå balans, när de båda principerna verkar vara antagonistiska. Men är de verkligen det? Försöker man analysera handlingsprincipen, visar det sig att den verkar på alla 3 nivåerna; den mentala, praniska och fysiska. Längst ner på den fysiska nivån, finns totalsumman av alla aktiviteter, som kroppen utövar. De i sin tur kan delas in i 3 kategorier:

- 1) muskulära
- 2) organiska
- 3) cellulära

Den cellulära är i den mänskliga kroppen en hjälpfaktor ~~och inte central~~ men inte dess mest viktigaste. Cellernas liv och deras aktiviteter är inte det mest framträdande i organismen. De är en tillhörande del i hela organismen, oberoende av individuella cellers liv. Från vår synpunkt är cellaktiviteter en detaljerad manifestation av livet i sin helhet. När de muskulära och organiska aktiviteterna upphör, upphör inte nödvändigtvis

cellens liv att fungera, även om den inte längre tjänar sitt ursprungliga syfte. Även efter en individs död kan cellens liv således fortsätta för någon tid.

Summan av den mänskliga kroppens aktiviteter uttryckt som gemensamt liv, består å ena sida av själva livets uttrycksförmåga och å den andra av allt som sker i relation till det mentala livet. Frågan om den praniska nivån förutsätter ett noggrannare studium av rörelseaspekten. Här finns en grundläggande tanke i det ofrånkomliga och förbundna faktum, att liv uttrycks i relation till kroppen.

Rörelsen fostrar livet självt och är en oskiljbar faktor som förbinds med medvetandet, den medvetna känslan, som verkar i handling. Vad man finner här är aktiviteter som är oskiljaktiga från livsfenomenet men delade i två grenar. Den ena omfattar det fysiska och den andra vad vi kallar det mentala, som medvetandegörs genom kännande. Kännandet ger i sig också upphov till liv, men som bara existerar i relation till kroppen, där det blir påtagligt.

Den fysiska nivån längst ner och den mentala överst möts de i mitten på den praniska nivån. Genom det rörliga balanseras den fysiska och den mentala nivån, som *vayu* i tvillingform på den praniska nivån.

Hur hittar man nu den andra, den icke-rörliga delen? Den finns i det rörliga, då det inte kan separeras från handling. Våra handlingar är beroende av cellernas liv, viljemässigt muskulärt arbete och de oavbrutna organiska aktiviteterna. Men handlingar vidmakthålls av icke-handlingar. Utan det komplementet och bakgrund skulle all handling utebli.

Hela den mänskliga kroppens aktivitetsaspekt är representerad i andningsmönster, som summerar kroppens pågående aktiviteter - man kan kalla andningen för dess telegrafiska kod. I den kan man lära sig *ess* se hela handlingsbilden. Andningen är dualistisk med inandning och utandning. Inandning är en grundläggande aktivitet. Om den inte blev

avbruten, skulle den fortsätta för alltid, vilket är ju en ren omöjlighet. Den måste alltid avbrytas eller bromsas på något sätt, någonstans.

Brytpunkten är icke-handling, det vill säga att handling styrs av icke-handling, ett oftast förbisett faktum. Flödet består av handling, eller inandningen, följt av ett avbrott och sen utandningen. Därefter följer ett nytt avbrott som efterföljs av en ny inandning. Avbrotten som paus är en icke-handling, eftersom det vid stoppet inte sker något mer och utandningen ännu inte börjat, så uppstår en kort paus.

I Yoga kallas inandning *puraka*, utandning är *recaka* och uppehållet, den korta perioden utan varken det ena eller andra, är *kumbhaka*. I denna andhållningsfas eller *kumbhaka* verkar icke-handlings-principen maximalt. Begreppen handling och icke-handling är mer eller mindre relativa termer, ty där finns inte någon absolut handling eller icke-handling. Det är alltid det som dominerar som bestämmer om det är fråga om handling eller icke-handling, som då blir en relativ sanning. *Kumbhaka* är lätt att förbise helt och hållet, eftersom den ofta är varar ett mycket kort moment. Andningen flyter för det mesta mer genom den ena näsborren såvida näsborrarnas turordning ändras viljemässigt. När luften dras in genom den högra näsborren är det *ha* - eller *pingala* - flöde. Där dominerar *ha*-principen, som står för handlingsprincipen. Och när luften går genom den vänstra näsborren är det *ida*-flödet eller *tha*, som dominerar. De *ha-tha*-flöden, som representerar inandning och utandning blandas i *kumbhaka*, där det inte finns något flöde. Den tekniska process, relaterad till andningsflödena och samordningen som verkar genom *kumbhaka*, uttryckt i handling i relation till icke-handling och omvänt, kallas i Yoga *prânâyâma*. *Prânâyâma* är viktig i vardagslivet då hela andningsprocessen reflekteras också på den mentala nivån. Hela sinnesfunktionen är baserad på den här principen. Följaktligen är nyttan och effekten av Hatha Yoga också baserad på *prânâyâma* och dess inflytande över det mentala livet.

Det subjektiva sinnet bör betraktas ur två synvinklar: som sinne verkande genom och i relation till kroppen och som sinne, som förblir utanför kroppen. Vårt tänkande är inte bara mentalt. Tankeförmågan är högst beroende av kroppen. Således är hjärnan kroppens tankemaskin. Tankar som uppkommer genom mental aktivitet involverar inte bara hjärnan utan hela nervsystemet, där hjärnan är en stor del, och därmed hela kroppen.

Vad är då en fungerande hjärna? Den är en samling av cirkulatoriska, respiratoriska, glandulära, muskulära och nervaktiviteter i varje givet ögonblick. Därför är hela kroppen alltid inblandad i alla tankeformer, ett alltför ofta förbisett faktum.

För att vara effektiv och få sinnet att skapa tankar genom hjärnan, behövs det rätta instrumentet, en frisk kropp. Om kroppen är vek, obalanserad eller försvagad kan inte sinnet fungera optimalt. Kroppen är basen för sinnets uttryck, ett verktyg. Därför lär Hata Yoga att kroppsfaktorn i vårt mentala liv inte bör förbises, så länge sinnet uttrycker sig genom kroppen. Annorlunda blir situationen om och när sinnet väl kan gå bortom och kan fungera utan kroppens-hjälp.

Det är därför nödvändigt att försöka förstå relationen mellan verktyget och verkan av sinnet i dess uttryck, som är oskiljbar från andningsprocessen.