

HATHA YOGA

Memorandum

Av Basile Catoméris

Hatha Yoga (Yoga Sadhana) är det legitima barnet till Ashtanga Yoga, den åttafaldiga vägen. Liksom Mantra Yoga, Laya Yoga och Raja Yoga har den sina rötter i Maha Yoga – den ursprungliga formen av Yoga.

Hatha Yoga är ingen religion, spekulativ filosofi eller alternativ medicin (även om Yoga-metoder är kända för att stärka immunförsvaret).

Utan institutionaliserad struktur har den överlevt tidsväxlingar, illusoriska teorier och existentiella modenycker.

Hatha Yoga, men för vem?

Ursprungligen riktade sig Hatha Yoga till friska och välbalanserade människor som var beredda att ge upp sina bekväma liv, lämna familj och vänner, och utsätta sig för olika typer av uppoffringar i ett liv i ensamhet.

I Indien var, och är alltjämt dessa yogis samhällets elit. De är sällsynta själar, ett slags aristokrater, ädla "laglösa" som är beredda att göra allt för att förverkliga sina andliga ideal. Än idag inspirerar dessa andliga sökare människor över hela världen.

Hatha Yoga framställs alltför ofta som ett alternativ till gymnastik, kompletterat med regler om kost, fasta och vissa reningsövningar i syfte att förbättra avslappnings- och koncentrationsförmågan och vinna ett allmänt välbefinnande.

Ett sådant mål äger naturligtvis sitt värde, men man bör inte glömma att Hatha Yoga ingår i en tradition med högre mål än så.

En seriös tillämpning av Yoga förutsätter de regler som ingår i *Yama* och *Niyama*. Dessa två regelverk består av fysiska, intellektuella och etiska regler. De är väsentliga för de elever vars ambitioner inte enbart är begränsade till fysiska resultat. Den första regeln är:

Ahingsha (icke-våld), vilket innebär att inte skada någon fysiskt, med ord eller ens i tankarna. Övningen förtjänar en särskild uppmärksamhet eftersom den faktiskt är avgörande för att människan ska kunna uppnå en verklig och varaktig inre frid och för en fred i samhället i stort.

Mahatma Gandhi visade världen ett annorlunda vapen, när han tillämpade ahingsha i sin kamp för ett självständigt Indien.

Yogis brukar säga att när ahingsha praktiseras regelbundet och hängivet, så ändras dess negativitet som uttrycks i begynnelsebokstaven "a-" (= icke) till en positiv faktor. Ahingsha utvecklas från "icke-våld" till en neutral känsla, tolerans, medlidande och empati. Till slut leder den till en universal kärlek, en högre känsla som innefattar allt levande. En sann och äkta känsla som aldrig kan påtvingas av yttre omständigheter.

Sedan följer:

Satya (sanningsregeln) anmanar att alltid tala sanning och att agera på ett sanningsenligt sätt.

Asteya (icke själa) innebär i den vidaste bemärkelsen att t ex även avstå från att själa andras idéer.

Bramacharya (sexuell kontroll) är en regel som när den är helt under kontroll gäller såväl handlingar som tal och tankar inom både den medvetna och icke-medvetna aspekten av vårt liv.

Aparigraha (avhållsamhet från överflöd) är att avstå från allt som faller utanför våra grundläggande behov.

Shoucha (renhet) omfattar både det yttre och inre av kroppen. Denna regel inkluderar anvisningar om diet och fasta.

Santosha (att vara tillfreds med sig själv). Att frammana en positiv

känsla till livet, en känsla som är intimt förknippad med människans innersta väsen.

Tapasya (askes); Inom Hatha Yoga handlar det i första hand om övningar där viljestyrkan tänjs över och bortom vanliga psykofysiska gränser. För nybörjare finns dock en mildare form av *tapas*.

Tapas innebär också en mental övning där verbal tystnad spelar en viktig roll.

Svadyaya omfattar studier av heliga skrifter och upprepande av ett personligt *mantra*, med eller utan andning.

Ishvara Pranidhana (Gudshängivenhet i koncentration). En viktig faktor i denna övning är ett gradvis överlämnande av sitt ego till Gud.

Efter dessa tio regler tillkommer:

Asana – psykofysiska övningar för kontroll av hela muskulaturen med syfte att utveckla en harmonisk och symmetrisk kropp. Detta sker med hjälp av statiska och dynamiska övningar som ger kroppen flexibilitet, styrka och uthållighet.

Pranayama – består främst av olika andningsövningar, med eller utan hjälp av mantra.

Pratthyaya – den avslutande förberedande övningen inför den mentala koncentrationen. Övningen innebär ett tillbakadragande av sinnen från yttre objekt.

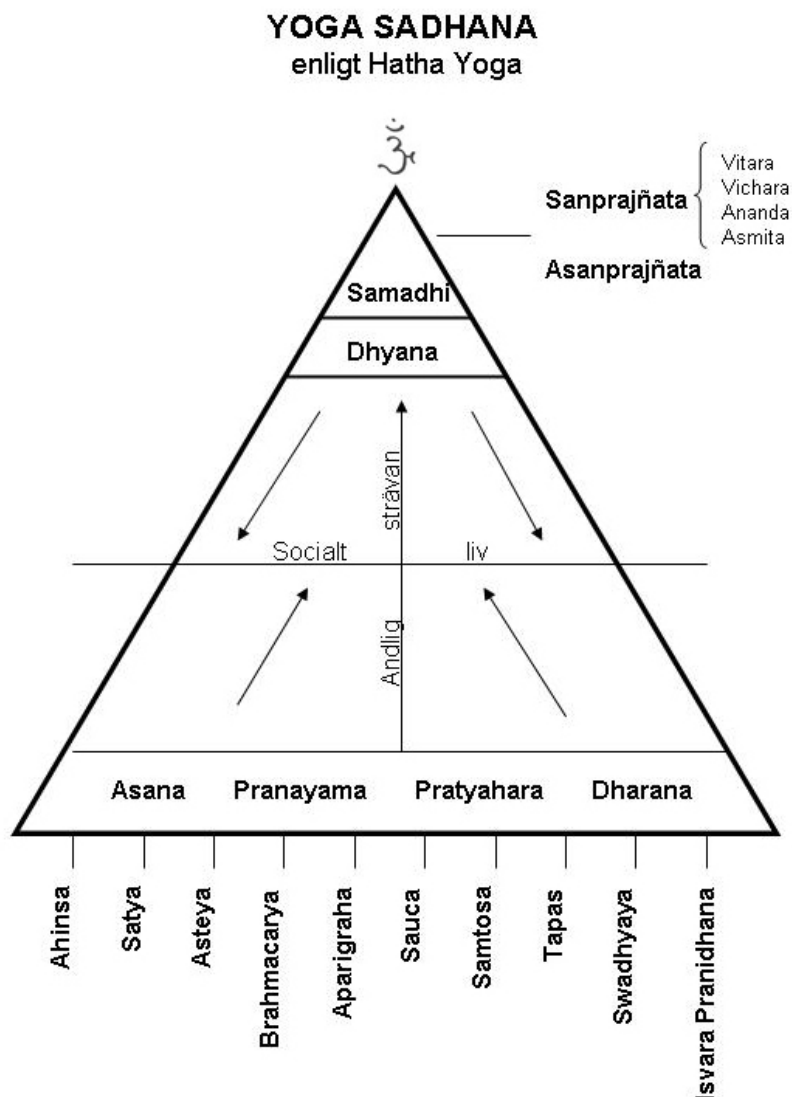
Dharana, Dhyana, Samhadi – utgör koncentrationsövningens tre nivåer. De kommer som en sista etapp på den åttafaldiga vägen, och har föregåtts av övningar som traditionellt anses vara till stor hjälp, eller helt enkelt nödvändiga. Inte bara för yogin själv, utan även för andra

människor vars ambition är inriktad mot kunskapen om Självet – en kunskap som innebär en full kontroll över sinnena och det mentala.

Modern Yoga

Dagens *sadhaks* (Yoga-elever) väljer ofta en medelväg (se illustrationen nedan) och följer då en kompromiss som harmoniskt kombinerar andliga ambitioner och vardagsliv.

Många väljer fullkomligheten som sitt livsideal, traditionellt kallat *deva dehe*.



Guru – den som skingrar "mörkret"

Enligt Yoga-traditionen är en guru nödvändig för vägledning när man vill utveckla sitt andliga liv. I Indien nämns olika typer av gurus. Kularnava Tantra talar om sex typer vilka alla förutsätter vissa egenskaper hos gurun:

- Osjälviskhet
- Kompetens och erfarenhet
- Frigörelse från materiella ting
- Inre frid och mental balans

Inspirerad av sin kunskap och erfarenhet, hyser en guru stor respekt för

den ärvda yogiska traditionen och är trogen sin egen gurus lära. Han ska sedan på lämpligt sätt överföra sina kunskaper och erfarenheter till villiga och seriösa sadhaks.

För att målen ska uppnås krävs å andra sidan vissa egenskaper hos eleven:

- Hängivenhet
- Renhet i hjärtat
- Osjälviskhet
- Beslutsamhet
- Regelbundenhet och självdisciplin i övningarna
- Inte alltför bunden till materiella ting

Den värsta fienden i Yoga Sadhana är rutinen och att utföra övningarna på ett mekaniskt sätt, en anda som tyder på tröghetens dominans (*tamas*). Varje övning bör göras som om det vore den första gången man fick möjlighet att utföra den – eller den sista! Bästa resultatet får den som har en positiv inställning och gör övningen med stark inlevelse.

De första tecknen på väg mot idealet deva dehe

- Känsla av styrka, inre lugn och glädje
- Naturlig och regelbunden tarmtömning
- Sund sömn
- Tungan totalt fri från beläggning
- Ingen dålig andedräkt och obehaglig kroppslukt

Samadhi

Det slutliga föverkligandet av Yoga sadhana leder lärjungen till *samadhi*, som på högsta nivån blir *asamprajnata samadhi*. Tekniskt sett innebär detta:

- Den högsta formen av kontroll (*sangyama*)
- Det djupaste uttrycket för mental koncentration (*samadhi*)
- Den perfekta föreningen (*sanyoga*)

Sex och andlighet

Alla andliga vägar och religioner har erkänt den sexuella kraftens oerhörda betydelse i människans liv. Indiska skrifter (*shastras*) har definierat tre viktiga mål i livet (*purushartas* el *trivarga*):

Artha – förvärv av rikedom, konst och vetenskap

Dharma – följande av individuella och gemensamma regler för att bibehålla rätt ordning i livet

Kâma – att tillgodose sina önskemål; njutning

Ett fjärde mål är *moksha* – befrielsen från återfödelsens kretslopp.

Det beror huvudsakligen på hur de tre förstnämnda målen har uppnåtts.

I Rig Veda är *Kâma* den sexuella kraften, som egentligen är sinnets första frö, källan till all kreativitet. För alla människor, inklusive avancerade sadhaks, utgör kontrollen över den sexuella kraften en oerhörd utmaning. Kontrollens yogiska förutsättningar är sexuell vigör hos eleven, uppbackad av en stark kroppsbyggnad. Om andligheten är obefintlig kan dessa faktorer leda till ett missbruk av den sexuella kraften.

På ett högre stadium inom Hatha Yoga medför en avancerad sexuell kontroll i praktiken ett direkt överbryggande till Raja Yoga – den s k kungliga vägen till frigörelse.