

## Den genomsyrande Prâna

Det finns två aspekter av vår existens, den rörliga och den orörliga. I det här sammanhanget talar vi om två krafter, som konstant verkar inom oss. Den ena representeras av *ham* (solen), kopplad till energiförbrukning, och den andra av *tham* (månen), kopplad till förvärv och bevarande.

Energien på den fysiska nivån är mer eller mindre densamma. Vad som verkar i relation till den fysiska kroppen kallas energi. Andra former av energi är mer eller mindre okända för oss. Sinnet t.ex. betraktas oftast som en separat enhet, som uppvisar en energi, vars art är föga känd. Om vi försöker tolka den på samma sätt som den fysiska energin blir bilden mycket ofullständig.

När energi verkar genom ett fysiskt organ kan vi mäta förbrukningen, som är mycket nära relaterad till ämnesomsättningsprocessen. I matsmältningen har vi en viss förbrukning av föda och av syre genom syresättningen. Denna metabolism står i proportion till energiförbrukningen, som står i relation till arbetet i varje del av kroppen. Frisättande av energi omvandlas dels till arbete och dels till värmealstring. Båda är mätbara genom muskulär aktivitet.

För sinnet, som skapar de mentala aktiviteterna, står metabolismen inte i proportion till mängden tanke- och sinnesaktiviteter. Sinnet verkar inte ensamt, utan använder hjärnan som verktyg. I hjärnarbetet är den beledsagande mentala metabolismen inte mätbar. Ändå så kraftfullt, att det kan förändra hela världens utveckling genom sina uppfinningar. Men dess förbrukade energi är så liten, även vid intensiv tanke, att vi inte kan mäta hjärn- eller mental energiåtgång. Likväl kan sinnet inte uppvisa sina aktiviteter utan tankar och om vi bara förstår dem på detta sätt, är de

oförklarliga, då de är av annat slag. I tankeprincipen, som har att göra med förvärvande och metabolism, finns olika faktorer, som bör harmoniseras så långt möjligt. Detta möjliggörs genom Yoga.

Hatha Yoga samordnar energi, dess förbrukande och konserverande principer. De två principerna verkar på tre olika nivåer: den fysiska, mera känd än de övriga två, den praniska och den mentala. På den fysiska nivån är vävnaderna delar av kroppen och består av levande, besjälad substans. Andra substanser, där det saknas synbara tecken på liv, kallar vi icke-levande eller livlösa.

I Yoga är materia definierat som materia medan livsprincipen som en annorlunda enhet. Eftersom manifestationen av liv på det fysiska planet, alltid är i relation till materia, uppfattar vi att livsprincipen vid ett visst moment, kommer till ytan från sitt latent stadium. Således finns möjligheten att liv manifesteras i många former av materia, under förutsättningar som är både kända och delvis okända. Vi tar också för givet att där det finns rörelse finns liv och i annat fall inte, en uppfattning som uppstår på grund av att det är möjligt att isolera livsprincipen från materia. Denna livsprincip är det slutliga uttrycket av den rörliga (kinetiska) principen i form av organiska rörelser och uttryckt i förhållande till materia, kallar vi detta för liv. Den ursprungliga latent rörelseprincipen, som blir liv i relation till materia, är Prâna. Som rörelseprincip i sig är den inte uttryckt, men dess rörelsefaktor, själva rörelsen som träder fram, kallas *vayu*, förverkligandet av Prânas rörelsebenägenhet. När *vayu* verkar i relation till materia kallas den liv. Materia i relation till *vayu* visar tecken på liv. Således är Prâna rörelsepotentialen, som manifesteras som *vayu*, vilken är förverkligandet av rörelse, kulminerande som en livsprincip i relation till materia. Därför är de tre nivåerna inte isolerade från livsprincipen. Prâna som rörelseprincip är inbäddad i allting. Den finns överallt, men utvecklas inte alltid till *vayu*, inte alltid till ett livsfenomen.

Vi har då förklarat de här 3 nivåerna:

- 1) den fysiska, levande kroppen,
- 2) den praniska i dess roll som *vayu* (*vayu* uppstår från Prâna)
- 3) det mentala.

Den levande organismen företer inte enbart tecken på liv, utan också psykiska fenomen. De är oskiljaktiga från livsfenomenet och dess grader eller utvecklingsstadier. Överallt där det finns tecken på liv finns också en psykisk faktor, som hos den mänskliga varelsen är maximalt utvecklad. Således är livets företeelse nära förbundet med psyket.

Om vi vill betona den här länken är vi tvungna att gå till den ursprungliga källan till liv, Prâna, där det inte finns någon rörelse, eftersom denna ännu inte trätt fram, utan är rörelseprincipen ut ur vilken rörelse skall komma. När den potentiella, dolda rörelsen blir till verklig rörelse, involveras den mentala faktorn, vilket betyder att tidsaspekten kommer in, som också är ett rörelsefenomen. Således utvecklar sig rörelsen längs *vayus* linje, från livsfenomenet och från sinnet, till en oscillerande form av medvetande, som verkar genom levande materia, hjärnan. Så levandegör *vayu* materia, genom att verka genom hjärnan och genom sinnet.

Detta är en rationell förklaring som är av största praktiska värde. Den så kallade materien ses som mötesplatsen eller fältet, där Prâna i sin *vayu*-form och sinnet möts som två olika faktorer, nära relaterade som två sidor av en sköld.

Om man betraktar totalsumman av alla rörelser, både de grova rörelserna av musklerna, såväl som de allra minsta automatiska rörelserna, alla sammantagna, finner man att de uttrycks genom andningen, som är effekten av summan av rörelserna, i ett särskilt ögonblick.

Olika handlingar eller muskelrörelser, påverkas av och påverkar andningen. Om rörelsen ändras, så ändras också andningen och med bättre syresättning i musklerna och hjärtat ökar effekten. Andningen är

påverkande och genom att studera den ser vi vad som händer i oss vid olika aktiviteter.

Handlingar har två aspekter, som allt annat. Summan av handling är summan av de två processerna anabolism eller uppbyggnad och katabolism eller nedbrytning, vilka återfinns i alla slag av aktiviteter både vid full aktivitet och vid omedveten partiell aktivitet, som till exempel i sömntillstånd. Varje handling ökar katabolismen eller energiförbrukningen. Vid minskad aktivitet, möjliggörs bevarandet av energi (anabolism).

När man lyckas hitta balanspunkten mellan aktivitet och energiförbrukning, med harmoni i varje ögonblick, kan man förvärva hälsa och styrka. Harmonin inträffar i kroppen eller i sinnet, inom det praniska fältet. För att hitta harmonipunkten är Yogastudier till hjälp. Brist på samordning kan skapa sjukdom, oordning och kraftförlust både fysiskt och mentalt.

Harmoni kan nås genom att den konstruktiva och den destruktiva principen utvecklas och lyfts ovanför den punkt där sjukdom, brist på hälsa och koncentration, brist på självkontroll, glupskheter och svaghet finns som konsekvens av bristande samordning. Det är inte möjligt att uppnå detta bara genom diet, träning eller sömn. Sinnet visar och vägleder vad som bör anpassas för att nå målet, som är kraft, frid och lycka när sinnet är under kontroll. Mycket ofta saknas sinneskontrollen och därför lever vi i vår organism inte som herre över den utan som dess lydiga slav. Den mentala kraften och förmågan finns, för att göra oss till herre i vårt eget hus, om vi får hjälp att utvecklas. Om inte, är risken att vi har en mängd kloka tankar som vi inte utnyttjar rätt, trots att vi är stolta över dem. Eftersom vi måste leva våra liv, finns inget annat botemedel än att lära hur vi kan kontrollera och rätta till, så att vi kan leva med ett högre syfte, mer kraftfullt, fridfullt och framgångsrikt. Hur man ska åstadkomma detta är vad vi försöker ta reda på med hjälp av Yoga.