

Kroppen och själens intima band

Hos människan är de mentala egenskaperna mycket komplicerade och delvis ännu oförklarade. Extra-ordinära upplevelser som inte kan förstås av de flesta människor, uppfattas som otroliga och förblir därför oförklarade. Det finns händelser som ter sig obegripliga, därför att förmågan och möjligheten till mental utveckling är okänd. Kring detta finns ännu mycket att utforska.

En oförklarlig upplevelse uppfattas ligga utanför den mentala nivå de flesta befinner sig på. Det man upplever i vardagen, även om man är lyhörd och perceptiv, är ändå inskränkt till de vardagliga händelserna. Även en mer noggrann observatör, utrustad med insikt och kunskap, kommer inte att erfara så väldigt mycket mer, då de medvetna händelserna bara är en liten del av allt skeende. Mycket händer utanför individens egen perception. Den kunskap man besitter har ofta överförs från andra människor. Förmedling av andras erfarenheter är berikande och hjälper oss att tolka våra egna iakttagelser på ett bredare sätt.

Den mentala utvecklingen baseras på egna och andras upplevelser. Om och vad man tar till sig är individuellt och beror på temperament och inriktning, varje individ anpassar sig på ett individuellt karakteristiskt sätt. Det som inte är omedelbart begripligt, bearbetas med tankeprocess och prövas för att möjliggöra förståelse för ett nytt budskap. Kanske kan oförklarliga händelser, till synes bortom individens fattning, bli begripliga och vidga den mentala kapaciteten för nya upplevelser. Ibland är detta vägen och därför krävs noggrannhet i analysen av specifika händelser, med fokus på en objektiv tolkning av upplevelsen.

Vårt mentala liv är inte så annorlunda och skiljer sig inte så mycket från vårt fysiska liv. Det är svårt att definiera vad det fysiska livet verkligen är. Rent fysiologiskt och kemiskt är det den materiella aspekten av vår existens. Människan är relaterad till det materiella fenomenet, den fysiska existensen. Man kan också blunda för att människan är ett kemiskt och fysiologiskt fenomen. Förståelsen för människan och dess egenskaper förblir okänt, tills sinnet upplyser och ökar nyfikenheten för sambandet mellan de olika aspekterna. Detta gör att människan fungerar på den materiella nivån, med ett sinne som lyser upp och upplyser. Även den grävsta fysiska varelse har tillgång till ett mentalt liv, hur litet och vagt ljuset än må vara. Utan detta skulle bara finnas mörker och kunskapsbrist vilket gör den fysiska aspekten oskiljaktlig från vårt mentala liv.

Ökad förståelse ger förklaring till sambandet mellan fysiskt liv och det andliga medvetandet. Den klassiska vetenskapen erkänner ännu inte dessa andliga samband, den behandlar bara rent fysiologiska samband. Kan ökade kemi-insikter öka förståelsen för olika aspekter av livet? Studiet av Yoga fokuserar på fakta om livet, utan att bestämma vad som är rätt eller fel. Yoga visar på upplevelser, metoder och vägar, genom vilka nya erfarenheter kan vinnas. De som önskar uppnå mer av tillvaron, kommer att söka förvärva insikter, som kräver både förståelse, kunskap, uthållighet och tålamod. Alla har samma möjlighet att gå utanför det vanliga för att utforska vad livet är, bortom vår vardagliga syn, genom att systematiskt sträva efter nya insikter. Då det mentala livet är oskiljaktigt från det fysiska, interagerar de med varandra och den mentala aspekten styrs av det liv vi lever. Det här är en koppling som gör att det andliga kan påverkas av förändringar i levnadssätt.

Hatha Yoga visar att det mentala livets variationer är i överensstämmelse med förd fysiskt tillvaro. För att förändra det mentala livet på ett genuint sätt behövs modifikationerna av det fysiska livet. För att lyckas i sin strävan behövs kunskap om hur påverkan sker genom fysiskt liv. En

utveckling av det mentala livet kan bara bli framgångsrikt och bestående genom ledning i vilken eller vilka fysiska modifikationer som skall göras. Detta är kärnan i Hatha Yoga – målet nås genom både det mentala och fysiska. För att bli mer kraftfull, mer framgångsrik i det mentala livet är en modifiering och utveckling av det fysiska livet nödvändig.