

Livet som rörelse och icke-rörelse

Att ha kontakt med endast en del av sig själv, men att ändå försöka leva och verka som ett helt, kommer att misslyckas därför att liv är rörelse och utan rörelse är livet för oss icke existerande. Men liv innehåller också icke-rörelse. När rörelse saknas, tycks livet vara utsläckt. Men det är bara delvis sant. Vi är vana vid att se liv som rörelse och när rörelsen upphör, uppfattar vi att livet är utsläckt. Men det är inte så enkelt, Yoga visar på både en rörlig och en icke-rörlig aspekt av livet.

Den icke-rörliga aspekten kan vara något vi möter i sömnen. Men då uppfattas den inte på ett positivt sätt, bortsett från dess påverkan på kroppen och sinnet, genom rytmen av arbete följt av vila och omvänt, vila följt av arbete. I sinnet har vi också en icke-rörelse. Yoga lär att vi ska sträva efter, att leva ett liv med både handling och icke-handling, med harmoni mellan dessa båda tillstånd.

Handlingsprincipen i våra liv blir i Yoga till *ham* (uttalas hang), som är roten, källan, kraften och den latent grundprincipen för alla slag av handlingar i våra liv. Summan av handlingarna kan reduceras och är då *ham*. Genom solen får vi energi och handling är transformerad energi. *Ham* är handlings- eller aktionsprincipen. Det är den kraft som är nödvändig för en manifestation genom handling. Följaktligen är alla handlingar vi gör eller förväntas göra ett uttryck för *ham*, utgörande handlingsprincipen. Den är förbrukaren, ty energi förbrukas vid handling. När förbrukningen har nått sitt maximum behöver vi vila, genom en partiell inaktivitet som sömn. Härigenom återställs energi genom ackumulation, som också är partiell. Vid vila, i ett stadium av icke-aktion, upplever man det andra tillståndet, det icke-aktiva i vila och sömn.

När inaktiviteten djupnar, når den gradvis den totala icke-handlingsprincipen, som är *tham* (uttalas thang). I vår fysiska konstitution verkar båda principerna. I sinnet finns det medvetna fenomen, som ger självkänedom och Självetts objekt, hela det kosmiska fenomen, som styrs av både handling och icke-handling.

När dessa två principer *ham* och *tham* bringas i samklang och smälter samman och övas till en hög standard, benämns denna harmoniska princip Yoga. När de kombineras tas ändelsen *m* (uttalas ng) i båda bort och vi har då *ha* + *tha* + Yoga, alltså Hatha Yoga. Denna Hatha Yoga är kunskapen om aktivitet och icke-aktivitet och dess harmonisering med livet.

Vi är varken perfekta i handling eller icke-handling. Det är svårt för oss att sitta orörliga eller att röra oss på rätt sätt. Men när rörelserna tränas, att bli mer välkontrollerade genom adekvat övning, blir sinnet också lugnare och att sitta helt stilla blir lättare. Genom att först lära principen *ha* utvecklas därefter *tha*. Därför kommer *ha* först och vi börjar också våra liv med handling. Vi skriker vid födelsen, och förklarar genom lungornas aktivitet som den första reaktionen, att vi måste röra oss. Men *tha* kan inte förbises. Med bara ett tillstånd skulle inte balans uppnås, det behövs att både *ha* och *tha* utvecklas för handling och harmoni.

Hatha Yoga är en väg, för att uppnå vad vi önskar. Genom att praktisera Yoga lär vi oss genom rörelser av de viljestyrda musklerna, att vi delvis kan kontrollera och hur vi genom andningsövningar kan ingjuta liv i och ge energi till organismens alla delar av organismen, individuellt och kollektivt. Genom praktik av *asanas*, *mudras* och *prânâyâma* lär oss Hatha Yoga att bli icke-rörliga både fysiskt, mentalt och i mindre medvetna delar. De två faktorerna *ha* och *tha* tillämpas därför så, att var och en utvecklas till en viss nivå så att de kan samordnas och fungera effektivt genom att polarisera dessa två till ett välbalanserat och kraftfullt tillstånd. Alternativt kan vi vara medvetna om den kraft som finns som resurs att ta fram och utnyttja, hur än vårt liv formas av positiva och negativa erfarenheter.