

## Varför praktisera Hatha Yoga?

Varför behöver vi praktisera Yoga?

Människor intresserar sig för olika aspekter inom Yoga. Träningsdelen är naturligtvis mycket viktig för alla och ges stort utrymme. Men det är också intressant och bra att känna till, varför utförandet av övningar är en del i yoga.

Träning syftar till att bygga upp ett särskilt kroppsmönster genom särskilda övningar – en kropp som har en naturlig förmåga att motstå sjukdom. En levande kropp växer till steg för steg. Den växer upp mycket snabbt, stannar så upp och har sin stillastående tid och avtar sedan. Det finns inte någon absolut tidsfaktor för de olika stegen, eftersom perioderna skiljer sig åt hos olika individer eller grupper av folk. Men perioderna kan i mycket stor utsträckning kontrolleras genom träning. Tillsammans med rätt vila och rekreation, rätt diet och leverne och inre renlighet rationellt tillämpad, tar kroppsutvecklingen en särskild vändning, eftersom förmågan att motstå sjukdom utvecklas, något som alla individer har med sig.

Genom våra dagars konstgjorda immunisering, kan vi kanske till viss grad bli skyddade, men till vilken kostnad och med vilka konsekvenser, vet vi ännu inte. Vaccinering har studerats under alldeles för kort tid, för att vetenskapen ska kunna dra slutsatser om huruvida det verkligen är bra eller kan ha skadliga konsekvenser. Först efter ett århundrade av observation och kontroll kommer vi att känna till det verkliga resultatet. Men vi har alla en naturlig immuniseringsförmåga (immunisering gör en person immun d.v.s. motståndskraftig mot en infektion), vilken kan utvecklas starkt under speciella förhållanden för att skapa motståndskraft,

utan artificiellt skydd. Den utvecklas inifrån med stimulans av hjälpmedel som framför allt övningar. Kroppen behöver det inifrån skapade skyddet och det finns inget konstlat utifrån kommande som kan åstadkomma den verkliga immuniseringen på ett naturligt sätt. Genom rationell yttre hjälp kan man påverka utvecklingen, men de yttre faktorerna kommer endast till nytta där också de inre faktorerna finns och utvecklas, för att lära oss, hur vi kan hantera oss själva. Övningarna är begränsade till bara kroppen. De går inte utanför kroppen, men de skapar förändringar som ger andra effekter. Ty den egentliga faktorn finns inombords. Diet t.ex. ger då både en inre och en yttre påverkan. Som material (föda) kommande utifrån är den yttre och eftersom den kommer utifrån, måste vår kropp ta upp den och använda den på rätt sätt. Först då påverkar dieten på ett positivt sätt. Till sist modifieras därför de yttre faktorerna inifrån.

I Yoga är syftet att transformera varje form till något som kan hjälpa både det fysiska och det mentala livet. Genom träning inte bara vitaliseras kroppen och förvärvas hälsa. Det är bara delvis syftet med Yoga, som därutöver erbjuder metoder att påverka kroppen så, att den kan utnyttjas för utveckling av det mentala livet. Att vara intresserad bara av det fysiska eller bara det mentala visar därför brist på förståelse av principen. Ty det fysiska och det mentala är inte faktorer isolerade från varandra och måste båda tas i beaktande, därför får inte sinne-kropprelationen försummas. Kroppen utan sinnet är ett skal utan vilja och sinnet utan kropp, kan inte fungera. Sinnet är instängt, även om det i sig självt når mycket längre än det fysiska och dess begränsningar. Sinnet är en mycket större kraft, som för vissa aktiviteter är beroende av kroppen. Så vi har att hantera båda variablerna på ett förnuftigt sätt, eftersom deras slutliga relation inte kan ändras. För att lyckas göra framsteg fordras rätt attityd till båda, därför att verkligt mänskligt framsteg, varken är fysiskt eller mentalt utan skall komma genom samverkan mellan det fysiska och det mentala. Det är därför som vi försöker förstå deras inbördes samverkan och genom Yoga tillämpa vår kunskap för en harmonisk utveckling av båda. För att åstadkomma detta behövs det bättre tänkande, men också

en bättre, mer vital fysisk kropp som grund. Denna bas ger möjlighet att utstråla hälsa och att uttrycka en viss typ av mentalitet, en vital, ren, kreativ och andligt stämd, harmonisk mänsklig varelse. När ett sådant sinne lever i en sådan kropp skapar vi en ny människotyp av mentalt fria individer med ett högre, ädlare tänkande och levande i vitala, rena, starka och tilltalande kroppar.

Detta är målet för Hatha Yoga. Det är inte så lätt att genast omsätta. Men med tidens gång, och om vi inte ger upp, kan det kanske uppnås. För millioner år sedan var det att faktum och det kanske kan ske igen, att en ny vacker människotyp uppstår.