

Den praktiska aspekten av Yoga Darshana

Yoga är till stor del av praktisk natur och kan inte enbart läras teoretiskt.

Det viktiga är hur Yoga tillämpas i praktiken för att utveckla både kroppen och det mentala. Teorierna ger en allmän idé och presenterar de olika aspekterna på ett grundläggande sätt. Men nyckeln till Yoga är övning. Och övningen kräver mycket tid.

När man seriöst införlivar Yoga i sitt vardagsliv bör det göras på ett hängivet sätt och med en intelligent tidsplan för att få tillräckligt med utrymme för daglig övning.

Det kommer att uppstå många hinder i vägen, både fysiska och mentala, och kanske även från omgivningen. Förmodligen en hel del ”ska bara göra det här först ...” – och då räcker tiden inte till. Därför krävs en intelligent prioritering av vad som är nödvändigt och vad som är mindre viktigt.

Kärleksfulla relationer tillför mycket gott i våra liv, men får inte bli så bindande att de hindrar oss från att uppfylla vår största plikt – den gentemot oss själva. Det betyder förstås inte att vi ska undvika kontakt med andra människor. Men ofta åsidosätter vi våra egna tankar och önskningar och tror att de inte får plats på grund av alla sociala ”plikter”. Men det går att göra en realistisk plan, så att alla i vår omgivning blir nöjda.

Om Yoga inte omsätts i handling, kvarstår bara en samling idéer som inte kommer att ge mycket mer än att vi förstår dem rent teoretiskt. Känslan måste komma inifrån, en innerlig önskan att vilja bygga upp sig själv på ett balanserat sätt. Det blir till hjälp i allt vårt arbete, då vår kapacitet och effektivitet blir avsevärt högre.

Denna möjlighet förbises ofta. Vi håller vår hjärna i trim, vi har vår bedömningsförmåga, vi gör vårt bästa för att öka vår materiella välfärd. Men det borde inte vara allt. Den andliga aspekten av människan negligeras alltför ofta. Därför måste vi gå in för att praktisera Yoga med ett uppriktigt och ärligt hjärta och på ett seriöst sätt.

När det gäller koncentration finns många olika metoder. Oavsett vilken metod som tillämpas, krävs att man avsätter en bestämd tid för övningen och även har god kunskap om tekniken. Koncentration är effekten av motsatt rörelse. Vårt sinne

fungerar här på det fysiska planet. Därför måste vi också inleda koncentrationen vid denna fysiska punkt. Effekten kommer att visa sig mer här än på andra plan eftersom den kommer att reflekteras därifrån och hit. Men för att nå detta resultat måste vårt sinne höjas till de andra planen. Dock ligger den motsatta rörelsens första punkt på det fysiska planet.

När det gäller rörelse-aspekten tänker vi oss att fysisk energi och aktivitet är energi som förbrukas i kroppen och därigenom ger vissa resultat. I kroppen finns t ex värmeproduktion och rörelser med tillhörande kemiska och elektriska energier. Ändå är vi inte medvetna om hur dessa förvärvas. Vi förbrukar dem och vet om att de förbrukas, eftersom vi når en viss gräns då all energi är förbränd och vi inte förmår mer. Och då blir vi tvungna att vila. Ändå breder denna bild av rörelse ut sig till alla fält, även över den sensoriska nivån.

Det fysiska planet spelar en särskild roll inom Hatha-Yoga, eftersom den Yoga-formen täcker det fysiska på ett lämpligt sätt.

Andra former av Yoga utgår från en något högre nivå, även om den fysiska aspekten aldrig förbises där heller.