

En timme Yoga om dagen

Shri Shyam Sundar Goswami

14 december 1959

Inom Yoga var det inte det teoretiska perspektivet som uppkom först. Lärans teori har sitt empiriska ursprung inom filosofiska och andliga områden. Kunskap förvärvar vi med våra sinnen, främst genom hörsel och syn. Genom de impulser som påverkar våra sinnen, uppstår våra tankar och uppfattningar. Hjärnans reaktioner överför en mental uppfattning till sinnet som sedan medvetandegörs i jaget (subjektet). I jaget ligger själva känslan av existens, såväl fysisk som psykisk, och jagets känsliga funktion reagerar på allt som vibrerar eller som projiceras i sinnets objektiva fält. Detta gör jaget till "kännaren", den som kommer i kontakt med mottagna och selekterade sinnebilder. Dessa bilder associerar till olika föreställningar och tankar varav ett eller en serie av tankemönster bildas. Detta bygger på sinnesförmåelse genom vilken jaget anknyter till grundläggande bildmönster i omgivningen. Men det är en mer komplex process; jaget har redan bildat sig en uppfattning, baserad på tidigare erfarenheter av samma slag, som kopplas till den nya kognitiva stimulansen. Genom minnet eller en blixtsnabb opåkallad minnesbild, kan det som redan är genererat, kombinerat med den nya förnimmelsebilden, nå sinnet i en ny unik blandning. Resultatet av denna blandning skapar ett speciellt tankemönster, eller en serie av tankar som är knutna till varandra. Detta sinnesfenomen med dess objektiva intryck som medvetandegörs i jaget är vad vi kallar kunskap.

Vedisk lärarkonst

Sinnesrelaterad kunskap grundar sig på det uttalade ordet kombinerat med varje människas subjektiva bidrag. Människor förnimmer och uppfattar stimuli på olika sätt, även under givna identiska förhållanden. Detta faktum har vi känt till mycket länge

I Indiens uråldriga Veda-skola undervisade läraren med eleverna sittande runt omkring sig. Innan undervisningen startade brukade de hängivna eleverna avlägga en bön. De bad till "Den Högste" som vördades för sitt allvetande och personifierade Kunskapens alla former - i det förgångna, i nuet och i framtiden. De bad först för att läraren skulle förmå tala och undervisa utan att begå misstag, sedan bad de för sig själva, så att de skulle förstå undervisningen på rätt sätt och tillgodogöra sig vad läraren förmedlade. För dem representerade läraren både en pedagogisk potential för kunskapsöverföring och även en möjlighet att tillgodogöra sig och praktisera det inlärd. Under sådana förhållanden skapades det mellan elever och lärare ett fruktbart förhållande i en atmosfär av ömsesidig respekt och andlig hänsyn. Det centrala budskapet i dessa utbyten var alltid att försöka främja elevernas förståelse av den förmedlade kunskapen och dess tillämpning såväl fysiskt och mentalt som andligt. Då, liksom idag, gällde emellertid formeln att vänta och se om kunskapsöverföringen hade lyckats eller inte. Undervisning kan inte ge resultat om elevens eller lärarens förmåga och inställning är bristfälliga.

Ett annorlunda *Känn dig själv!*

Goda resultat i praktiserandet av Yoga förutsätter en god förståelse av lärans metafysiska dimension. Denna förståelse är givetvis högst individuell och framgången beror på hur eleven kan omsätta den i praktiken.

Yoga-aspiranter i forna tider uppmuntrades av Upanishadernas rishis:

- *Stå upp, vakna och sök en lärare, så att du kan lära känna dig själv.*

Denna uppmaning blir startpunkten i allt andligt sökande.

Vi dränks oavbrutet i ett flöde av information och kunskaper, och vi är stolta över att vara kunniga. Men hur mycket vet vi om oss själva? Generellt får vi kunskap utifrån - inte inifrån. Som regel är detta kunskap om det som ligger utanför oss själva. Jämför med barnleken där ett barn får sluta ögonen så att det inte kan se sina lekkamrater. Då inbillar vi oss att vi inte är sedda trots att vi är fullt synliga. Denna skenblindhet ger relevans åt uppmaningarna "*stå upp!*" och "*vakna*". Om och när detta inträffar, ofta efter år av goda handlingar

kombinerat med djupare insikt om världen vi lever i, kan en inre kraft utlösa ett uppvaknande. En sådan händelse är inte tillräcklig, den behöver kompletteras med vägledning av en kompetent och ansvarsfull lärare, som är villig att vägleda genom personliga instruktioner. Detta illustreras av den traditionella uppmaningen inom Yoga, att söka och finna en lärare.

Det första andliga uppvaknandet brukar inte ske i samhällets brus när vi är fullt sysselsatta med yttre ting. Rent praktiskt blir det därför nödvändigt att helt isoleras från omvärlden - hur svårt det än må vara i början, men med vetskapen om att det blir lättare genom stegvis anpassning. Först då kan vi räkna med ett riktigt andligt uppvaknande, för att därefter överlämna oss till läraren för den nödvändiga vägledningen.

Utgångspunkten för andligt liv förutsätter djupare insikter om oss själva. Vi måste därför lära känna oss själva, på ett djupare plan än vad vi tidigare lärt oss, som ofta förblir en yttre kunskap. För en riktig start i vår process behövs en behörig lärares instruktioner, så att den inlärd kunskapen inte förblir ytlig utan att tränga djupare in i vårt inre. Den viktiga lärarfrågan måste därför noggrant utvärderas innan vi kan ta emot den undervisning, som omfattar praktiska instruktioner och en god filosofisk förståelse. Detta förutsätter dessutom en viss beslutsamhet. Eftersom läraren inte kan förklara allt, till exempel kring självbehärskning som inom Yoga är ständigt återkommande, är det viktigt att öva och pröva sig fram, för att lyckas i sina bemödanden.

Att öronmärka en timme per dygn

Det är mycket viktigt att reservera en timme om dagen av de 24 vi förfogar över varje dygn, en timme som exklusivt ska tillägnas oss själva. Då har vi efter Yoga-praktik alltså 23 timmar att använda till övrigt. Från andlig synpunkt, innebär denna timma en tid som är vår egen, i sökandet efter vårt inre jag.

Vår vardagsenergi går oftast åt att försöka omfatta hela världen. Vi har vår omgivning att hantera, vi sysselsätter oss med våra ägodelar, vi styrs av våra drömmar och ambitioner, och av behovet att profilera oss. Detta lever vi och

trivs med och att lämna det, om än tillfälligt, verkar svårt. Vi försöker därför att tänka "rationellt" och hittar på ursäkter för att slippa förändra något, främst genom att hänvisa till hur viktig och tidskrävande vår sysselsättning är och skyller på plikt känsla. Alla dessa sysslor och "plikter", berättigade eller inte, lyckas fjättra oss och förhindra att vi aldrig förmår tänka riktigt fritt. Om vi bara uppfattar världen som vanligt, hur kan vi då vara ensamma? När vi en dag ska lämna denna värld, lämnar vi allt och alla bakom oss: vi kom ensamma till världen och vi lämnar den ensamma utan sällskap, med vetskap om att världen fortsätter gå sin gilla gång.

Om vi öronmärker en timme per dygn kan vi lämna resten av världen utanför och i vårt eget sällskap söka lära känna oss själva. De allra flesta har inte tiden för att nå denna självkänedom. Därför är det nödvändigt att reservera en timme om dagen för att ägna sig åt sig själv, helt isolerad från omvärlden. Då krävs att vi går in i oss själva, som vi skulle gå in i en annan rymd, för att därmed isolera oss från den yttre världen.

Man kan börja förbereda sig för en inre resa och därigenom öva förmågan att finna sig själv, och samtidigt upptäcka hur man bäst ska kunna hjälpa de som står oss nära. Vi kan vara till verklig hjälp för våra närmaste först när vi har lärt oss hur vi kan hjälpa oss själva. Man måste ha för att kunna ge, och på så sätt kan vi förbättra den värld vi lever i.

Människans självförverkligande och aktivitet i enskildhet utvecklar krafter som kan berika världen. Under övningstimmen kommer vi att gradvis lyckas urskilja sanningen i dess positiva och negativa dimensioner för att kunna stärka det positiva och bekämpa det negativa. Dagens värld behöver andligt inriktade människor för att kunna påverka de människor som saknar karaktär och visioner, som bedriver aktiviteter för sitt självändamål, utan hänsyn till andra! Den som verkligen vill hjälpa andra bör generera kraft genom att dra sig ur vardagen och utveckla förmågan till en helhetsutveckling på ett både fysiskt, intellektuellt, moraliskt och andligt plan.

För detta krävs en bättre kunskap om vad Yoga är.