

Energistimulans med Prânâyâma

Andning består av tre olika moment: *puraka* (inandning), *recaka* (utandning) och *kumbhaka* (andhållning). *Kumbhaka* betyder uppehåll, en paus i andningsflödet vid både in- och utandning. Momentet är en kombination av handlingsstyrd aktivitet, med en paus som följs av vidare handling. Det kan uttryckas som att *kumbhaka* följs av en aktivitet och att alla aktiviteter avbryts på något sätt.

En kontinuerlig solitär rörelse definierad som 1, är utan mening om den inte avbryts och följs av någonting annat. Men om man lägger till något (+), så får den som 1 en innebörd, en mening i bemärkelsen att den följs av något och blir till 2, 3, 4 o s v. Därför är 1 den fundamentala handlingsprincipen. Den existerar i handlingsprincipen, som är *Prâna*. Den är 1 + 1 o s v och + betyder att den följs av någonting annat än *Prâna*. Händelsen 1 inträffar, avbryts och följs av "någonting annat" o s v. I andningsprincipen är andetaget det yttersta tydliga uttrycket för den inre principen för hela organismen. Inandning (*puraka*) är handling och denna måste brytas (av *kumbhaka*) och sedan följer handling igen i form av utandning (*recaka*) o s v. Pausen, *kumbhaka*, är punkten för balans mellan en handling och det som följer därefter. Detta är basen för människans sinne, sinnebilden av medvetandet, som konstant oscillerande eller växlande. Människan förnimmer sin medvetenhet bara när det är oscillerande i form av 1, följt av ett avbrott och så 1 igen. I medvetandet betyder det att man tar in en bild, följt av ett kort avbrott och så en ny bild. Alla dessa bilder i följd, ger sinnet en helhetsbild. Medvetandet skapar så av otaligt länkade bilder med avbrott, likt en film, en enhetlig upplevelse.

Introvert, icke synligt finns medvetandet och utåt, synligt finns andning. Båda verkar enligt samma princip: handling – tomhet – handling. På den märkbara nivån blir det: andetag – tomhet – andetag och på den mentala nivån: bild – tomhet – bild i det oscillerande medvetandet. Därför utnyttjar man det ena för att nalkas det andra. Från den inre sidan eller medvetandet kan andningen påverkas och tvärtom: genom andningskontroll kan sinneskontroll uppnås. Hatha Yoga innefattar en metod för att kontrollera sinnet via andningen. Den benämns *prânâyâma* och är en mental process med tre stadier av koncentration: 1) *dhâra*, 2) *dhyâna*, 3) *samâdhi*.

Det finns en specialiserad form, som inträffa i båda kontrollprocesserna, andningsfasen och medvetandefasen. Genom tillämpning av en gemensam ljudform, blir utandningen ett med den vibration som finns i utandningen. Utandning är en handling, eller snarare en rad av handlingar, och detsamma gäller inandningen. Den sammantagna vibrationen av in- och utandning kan reduceras till en ljudform, som vid utandning är *ham*. Vid utövande kan man, om andningen är lugn och koncentrerad, känna utandningen som ljudet *ham* och inandningen, summan av handlingar, som ljudformen *Sa*. Växlingen från *ham* till *sa*, *ham* – paus – *sa*, pågår oupphörligen utan att brytas förrän kroppen är död. Den är också bilden av det oscillerande sinnet. Det som är mellan *ham*- och *sa*-faktorn är den tomhet som är punkten för harmonisering eller samordning.

När harmoniseringspunkten växer, utvecklas den så att den slukar både *Ham* och *Sa*, inandningen och utandningen, den oscillerande faktorn och när den har utvecklats tillräckligt, förbrukas gradvis det mentala flödet av det oscillerande *ham-sa*. Effekten av den expanderande tomheten blir att man kommer in i den mentala processen med tre koncentrationsstadier, *dhârana*, *dhyâna* och *samâdhi*.

I det tredje stadiet, *samâdhi*, finns ingenting märkbart kvar. Här dominerar den verkliga tomheten, den fullt utvecklade harmonipunkten. Men denna tomhet är inte riktigt ingenting. Den är "ingen ting" där alla ting upphör för att lämna kvar en icke oscillerande medvetenhet som ju är själva fullkomligt still *samâdhi*-tillståndet, ett medvetande Medvetandet upplyst av ljuset från livets alla källor tillsammans. Detta är principen.

Detta visar att *prânâyâma* är nära länkat med koncentrationsprocessen i de tre stadierna *dhârana*, *dhyâna* och *samâdhi*. Orörlighet utvecklas först fysiskt och sedan mentalt. För det fysiska påverkas andningen av våra handlingar. Beroende på typ och intensitet av handlingar blir andningen antingen högfrekvent (snabb) eller djup eller både-och. Men vid beskrivning av *ham-sa* processen, är utgångspunkten att kroppens totala handlingar har minimerats till den lägsta punkten: den orörliga kroppen, vilket motsvarar startpunkten, därför att endast i det tillståndet har andningsfrekvensen reducerats till dess minimum i enlighet med *ham-sa* formen. För att nå harmoni med sinnet genom andning ska all handling minimeras.

I Yoga tränas orörlighet med hjälp av vad som kallas *âsana*. När man inte är verksam, skall den intagna kroppsställningen genast göras orörlig. I arbete är rörelserna halvmedvetna och det är bekvämt att ändra ställning. Men för att uppnå orörlighet bör båda tillstånden kunna kontrolleras. Att lära sig att sitta avspänt med rak ryggrad och att

i den ställningen öva på att både vara lugn och att inte tänka på någonting särskilt, fordrar övning av både kropps- och tankekontroll. Vid arbete är sinnet koncentrerat på det arbete som utförs. Men det är svårare att hålla sinnet lugnt när vi sitter stilla, då kontrollförmågan över sinne och kropp inte är så självklar. Kroppen känner vid stillasittande behov av rörelse, eventuellt obehag eller till och med smärta och en önskan att byta ställning. Med sinnet är det svårt, även om man uppfattar sig som mentalt stark. Då hjälper det att försöka göra sig tom och ledig och välja något bestämt tankemönster. Kosmiska krafter verkar och påverkar människan konstant utan att vi är medvetna om det. Av de många krafter som inverkar på individen, finns frihet att urskilja de som är tydliga och lätta att uppfatta. Det finns frihet att välja en kraft i tanke, en kraft i lukt eller ljud, en kraft i färg eller en synlig kraft. Solen är till exempel en synlig kraft i färg. Väljer man att fokusera på solen, kommer dess färger vid gryning att vara svart och rött och efter soluppgång förändras till orange (rött + gult).

Människans händer och fingrar har möjlighet att både fokusera den egna kraften ur handen eller ta emot den kosmiska kraften. Genom fingrarna sipprar mycken kraft ut och därför stänger eller knäpper man sina händer. Men om händerna hålls utåtvridna kan de ta emot kosmisk kraft. Den energi som behövs för det dagliga arbetet, genereras genom att äta, dricka och sova. Energin kan ökas avsevärt genom andra energiskapande aktiviteter. Koncentration är den viktigaste metoden för att öka energiförrådet i vardagslivet. Kroppen omsätter föda som råmaterial till energi, men det behövs ytterligare kraft för att assimilera och utnyttja den energin. Det optimala är om man som grund i sitt inre kan skapa förmåga att direkt utnyttja föda och samtidigt ta till sig den finare, uttunnade kraften som möjliggör att ta vara på den alstrade energin.