

Jagets uppvaknande

I Yoga överförs alla instruktioner intellektuellt, för att sen omsättas i praktiken på ett individuellt anpassat sätt.

Yoga har sin egen filosofi, huvudsakligen utvecklad för andliga syften, men den innehåller också praktiska frågor. Vi kan inte bortse från den värld vi lever i, men inget hindrar att vi bildar oss en uppfattning om andlighet parallellt med ett materiellt liv. Bägge delarna är viktiga, man blir påverkad av och kan bli fast i det materiella och samtidigt uppnås inte allt genom det andliga. Sinnets förmågor är beroende av kroppen och hjärnan och man får acceptera det materiella i tillvaron, utan att det därför ska vara livets innehåll. Innan man helt och fullt har lärt sig behärska vissa inre övningar, intimt förbundna med andlig utveckling, kan man inte föreställa sig ett liv utan dess materiella aspekter.

Det är viktigt att hålla i minnet.

De moderna teorierna om människans andliga utveckling är komplicerade och det är inte lätt att seriöst studera och dra välgrundade slutsatser om andlighet. Det finns alltid människor som berörs av andliga ting och andra som inte gör det. De flesta känner dock ingen spontan önskan eller har ett särskilt behov av andlig utveckling. I allmänhet är våra tankar för banala för att odla äkta andlighet och man nöjer sig med vaga föreställningar om vad andlighet är och innebär.

De människor som är intresserade av att följa en andlig väg för att uppleva andlig sanning, bör först lära sig vad andlighet innebär.

Människan uppfattar från början grundläggande känslor och tankar som rör det vardagliga, utan att någon formellt lärt oss detta. Genom att lära sig känna igen och utveckla skillnaden mellan det verkliga och det överkliga och hur känslor och tankar ska kontrolleras, så underlättas ett verkligt andligt uppvaknande.

Då hittar man andlighet både inom sig och utanför. Detta är vägen till verklig utveckling av andlighet som följer sin process och tar sin tid.

Kärlek

Yoga är en källa för nyttig kunskap, även i ett liv som saknar verklig andlig förankring. Ta till exempel begreppen "kärlek" och "Gud", eller "att älska Gud." Gud är i alla. Om man kunde uppfatta detta, skulle man helt naturligt älska alla. Men oftast är det bara inlärd teorier med en tillgivenhet som i huvudsak riktas mot våra nära - familj, vänner osv, snarare än till Gud, som sägs vara i himlen. Det förblir så tills man faktiskt känner Gud inom sig själv, utan konstgjorda kopplingar, det vill säga att tänka på Gud innebär att tänka på sig Själv. Det är när man upptäcker Gud inom sig som Han kan förnimmas hos andra.

Människokroppen är en komplicerad skapelse. Vi identifierar oss inte som en fysisk organism, utan mer som att vårt "jag" äger vår kropp. Även om vi är nöjda med våra olika kroppsdelar, använder och tänker på dem, så är vi inte vår kropp. Varje människa har en "jag-het", men kan inte reduceras enbart till denna "jag-het". Och även om vi intellektuellt vet att kroppen inte är det centrala i vårt väsen, så är den nödvändig för nyttjande av sinne och medvetande.

Det mänskliga medvetandet omfattar två huvuddelar:

- 1) jaget som den centrala enheten, och
- 2) allt som kretsar kring jaget och relateras och projiceras, med ändringar eller uteslutanden.

Vill man reduceras till ett isolerat "jag", uppnås det genom att sikta mot att nå Självet och att undertrycka mentala projiceringar, så att det objektiva fältet försvinner. Då först kan man få insikt om jaget och förmågan att se vad som ligger bortom dess gränser. De hinder som finns för att nå sitt "jag" består av de bilder som uppstår i det objektiva medvetandet. Detta är distraktion som måste brytas, inte med våld, utan genom att på ett insiktsfullt sätt tillämpa kunskap, förståelse och beslutsamhet. Det innebär en lång process av själv-reducerande

restriktioner där man bortser från allt som händer och dess orsak. Denna process är Yoga. Yoga beskrivs av Patanjali i sin berömda aforism "*Yoga citta vritti nirodha*". Den åsyftar en begränsning av sinnet genom reduktion, den mentala process vi kallar koncentration.

Eftersom vi har relationer till vår omvärld, måste kroppen anpassas på rätt sätt. Man bör inte ignorera tillvarons fysiska aspekt, inte försumma kroppen och dess förhållande till omgivningen, men försöka använda den rätt. Yogaläran erbjuder en mångfald möjligheter, även om dess huvudsyfte är att uppnå andlighetens ulti^ma nivå. Det andliga är kärnfrågan i denna reduceringsprocess som bland annat görs med fysisk rening. Det är en viktig förutsättning för att kunna utvecklas andligt och även i övrigt.

Viktigt är också att välja rätt metod, för att utveckla en harmonisk balans mellan kropp, sinne och jaget . Harmoni bara mellan det fysiska och det intellektuella är otillräckligt. Inom Yoga betonas även jagets behov som komplement till det mentala och det fysiska.

Det är ofta nödvändigt att individanpassa de många metoder och tekniker som Yogas ofantliga källa erbjuder. Yogaläran är mer än bara teori, den har även en praktisk dimension. För att vara effektiv och fruktbar, måste den studeras och praktiseras seriöst och på rätt sätt. Här är faktorn "do it" avgörande. Allt man läser och lär inom Yoga förutsätter korrekt tillämpning, för att uppnå balansen mellan kroppen, sinnet och jaget. Tillvaron inrymmer ett stort antal intellektuella mönster men det är inte nödvändigt att behärska alla. I vardagslivet finns en mängd erfarenhet som ger tillräcklig praktisk kunskap. Vissa människor strävar efter att fördjupa sig i ett speciellt ämne, men det är viktigt att börja med att organisera och prioritera den kunskap man redan har och uttyda hur man praktiskt ska förstå den, både förnuftsmässigt och filosofiskt.

Det känslomässiga och dess motsägelser ska man heller inte försumma: kärlek och hat, gillande och ogillande, passion och likgiltighet. I ett utlevande av emotioner bör känslornas uppkomst och uttryck hanteras varsamt och metodiskt, för att undvika problem.

Alltför ofta förträngs känslor som då ständigt återkommer, vilket skapar en inre kamp som tar energi från de givande processer som bör vara i fokus. Människans känslomässiga behov är så djupt och envist, att inre konflikter inte upphör utan bearbetning. Det är inte lätt att kontrollera och styra det känslomässiga flödet, ens med stark drivkraft.

Det finns många förmågor och slumrande möjligheter i människor, som väntar på att upptäckas och användas, och om de inte får komma till utlopp uppstår en känsla av hopplöshet. Ett inre uppvaknande av Självet är en förutsättning, som möjliggör upptäckt av våra rika inre möjligheter och frigör de slumrande krafter som väntar på att komma till uttryck. Tills uppvakandet sker, förblir kraften dold i vårt kontinuerliga lycksökande utanför oss själva.

Skapandet av de rätta förutsättningarna förändrar människans väsen. Vi tänker alltför ofta på våra brister och livets negativa aspekter. Detta bör vändas till positivt tänkande både kring social framgång och avseende alla resurser och möjligheter som finns inom oss själva.