

Kroppen – Guds tempel

Vi har belyst Hatha Yogas samband mellan kropp och sinne och sinnets möjlighet att kontrollera kroppen. Att behärska sinnets kontroll över kroppen är viktigt, då det ger en möjlighet att påverka och skapa ett framgångsrikt liv.

Vi har inte belyst de sällsynta fall då sinnets funktion är oberoende av kroppen och hjärnan (en del av kroppen). Men även då är det fel och omöjligt att bortse från kroppens inflytande. Sinnet fungerar i relation till kroppen och genom den i en ofrånkomlig samverkan.

Människans liv är både mentalt och fysiskt. Det mentala anses ofta som det mest betydelsefulla, men kroppen bör inte ignoreras eftersom det är omöjligt att skilja den från sinnet. Hatha Yoga erkänner att människans styrka ligger i hennes mentala liv som därför ska underhållas och utvecklas väl. Men basen för tillväxten av det mentala livet är kroppen. Sankt Johannes förklarade att den är Guds helgedom, något den inte kan vara helt och fullt, om den är ohälsosam och svag. För att stärka tillväxten av det mentala livet och söka nå bortom sinnesnivån, är det därför viktigt att ge kroppen rätt näring. Alltså måste vi förstå det inbördes förhållandet mellan kropp och sinne.

Det finns exempel på briljanta sinnen i svaga kroppar, men de är undantagsfall. När vi studerar dem närmare, finner vi att majoriteten av de fysiskt svaga personerna hade en snabbt avklingande mental briljans. Det är alltså viktigt att bevara energi-nivåer och hushålla med dem för att nå det uppsatta målet. Att forma en bild av målet och finna en metod att nå det är sinnets arbete. Utan verklig mental hälsa är det omöjligt, ty sinnet är finns med i allt vi gör.

Exempel på stark fysisk utveckling utan motsvarande mental, kan ibland förekomma bland idrottsmän på toppnivå. De som i huvudsak fokuserar på kroppen och det fysiska misslyckas med att utveckla sitt mentala liv till en hög nivå. Konsekvensen av att fokusera helt på fysisk utveckling blir att träning, sömn och föda tar nästan all energi.

Hatha Yoga förespråkar inte ett ensidigt levnadssätt. Att ägna all energi åt att uppnå enbart mentala mål ger som resultat en förbisedd fysik. Då uppstår risken att kroppen bryts ner och drar med sig sinnet, som då inte längre är under kontroll. Minnet avtar och djupt tänkande blir omöjligt, tankarna blir ofokuserade och sinnet oskarpt.

För alla höga prestationer (både fysiska och mentala) är en hög energinivå nödvändig för målfokusering.

Kroppen är inte en obegränsad energikälla, men man kan påverka nivåerna genom medvetenhet och hushållande för att uppnå en harmonisk och samstämmig utveckling av kropp och sinne.

Att praktisera Hatha Yoga bidrar till att åldrandet uppskjuts. Om det fysiska tillståndet är gott och i balans med den mentala nivån, förskjuts åldrandet och nedbrytningen av kroppen börjar högre upp i åldern och blir mindre smärtsam. Processen blir mjukare och påverkar inte det mentala livet. Tillväxtfaktorn för kroppen avtar när man blir äldre, men genom att träna och bibehålla sin fysik är en fortsatt tillväxt av sinnet möjlig.

Detta innebär med andra ord, att om Brahma-aspekten är fullt utvecklad kommer Vishnu-aspekten att befinna sig i sitt bästa tillstånd och Shiva-aspekten inte innebära fullständig förstörelse utan en gradvis nedbrytning. Kroppen tynar av gradvis och behagligt, utan att hälsan påverkas. I detta skede absorberar Han mest energi från Brahma-Vishnu och till kroppen går mycket lite. Shiva utnyttjar processen och överför det mentala livet till ett andligt liv. Shiva betyder "den verkligt gode".

Även vid hög ålder kan människans mentala liv fortfarande utvecklas i stor utsträckning, utan att kroppen visar ohälsosamhet, obalans eller annan svaghet.