

Kroppens och sinnets rening i Hatha Yoga

Rening av kroppen innebär att de restprodukter som inte är till nytta för kroppens vitala funktioner, elimineras. De föroreningar som kommer utifrån och det som bildas i kroppen, bör alltså avlägsnas. För att uppnå detta är rening av matsmältningskanalen den viktigaste processen. Detta organ kräver vår fokusering, eftersom vi har möjlighet att påverka den, andra är svåra att nå.

Det är inte alla föroreningar som syns genom blodanalyser gjorda i laboratorier. Hur kan då svårupptäckta störande föroreningar upptäckas? Lösningen är att söka i den inverkan de kan ha på sinnet när det söker koncentration.

Även om sinnet inte påverkas av att kroppen inte är ordentligt renad och verkar på den sensoriska nivån, så är situationen annorlunda vid ett djupt tänkande. Man kan även säga att, om sinnet på den sensoriska nivån inte påverkas märkbart av subtila störningar, inverkar de dock negativt när sinnet försöker verka bortom den sensoriska nivån. Det är föga känt att summan av aktiviteter bortom den sensoriska nivån kan styras, modifieras och behärskas. Med sin pragmatiska filosofi visar sig Hatha Yoga bli till stor nytta och praktisk betydelse i sammanhanget. Många intressanta framsteg skulle uppnås inom dagens moderna hälso- och sjukvård, om representanter för modern medicin* ville öppna sig för att lära och förstå den yogiska lärans principer.

Den kemiska reningen av blodet och kroppen sker med hjälp av kost (kvalitativt och kvantitativt) vid sidan av individens fysiska förutsättningar. Kemiska förändringar i kroppen ger upphov till föroreningar, vilka inte avlägsnas i brist på motverkande faktorer. Grova kemiska orenheter hindrar kroppen att fungera helt normalt, vilket medför att det snart uppkommer olika symtom som en reaktion på

giftanhopningen. Varje individ är given en immunitet, det vill säga förmågan att motstå sjukdomar. Men när en grupp av symtom som utvecklas i kroppen, pressar individens immunitet till sin yttersta toleransgräns, då uppstår en symtomatisk reaktion, som vi kallar sjukdom.

Sjukdomar uppstår när kroppen och sinnet fungerar på den sensoriska nivån. Vi bör komma ihåg att, även om den mentala koncentrationen börjar på den låga sensoriska nivån, så inleds den först ovanför den sensoriska nivån. Vår förmåga att göra oss av med giftansamlingar i kroppen gäller upp till en viss toleransnivå. Innan kroppen överskrider denna gräns fortsätter kroppen att njuta ett relativt hälsosamt tillstånd, fritt från sjukdomssymtom, medan sinnet obehindrat fortsätter att verka på den sensoriska nivån. En felfri hälsa på den låga nivån bidrar till att sinnet får verka med sedvanlig tankeklarhet på den sensoriska nivån. Där kan det agera vitalt, kraftfullt, konstruktivt, förnuftigt och uthålligt. Detta positiva resultat kan man räkna med när kroppen har renats upp till den grova nivågränsen. Vi måste här påpeka att den kroppsreningen som avses här, i sig inte kan förändra ett trögt sinne till intelligent. Dock är det ett faktum att en utmärkt fysisk kondition är till en utomordentlig god hjälp för den som vill väcka, kontrollera och i övrigt föra positiva ting till sinnet!

Alltför ofta bortser man från de stora fördelar som sinnet åtnjuter, genom att man eliminerar kroppens gifter, eller överhuvudtaget betydelsen av påverkan mellan dessa två faktorer. Allmänt sett anses det tillfredsställande om man på den sensoriska nivån kan få njuta av en god hälsa, kanske med ett välfungerande och effektivt sinne, samt vara på gott humör. Men så snart sinnet utmanas att överskrida denna nivå så uppstår vissa störningar i relationen mellan kropp och sinne. Renheten som varit tillfredsställande på den sensoriska nivån, visar sig plötsligt vara otillräcklig. Blodet, som föreföll vara tillräckligt rent för sinnets normala funktion och de sammanlagda kroppsliga vibrationerna, kan var för orent

för att verka över den sensoriska nivån.

Vad som är okänt eller ignoreras är det faktiska behovet av en "superrensning" för att eliminera de störningar som härrör från kroppens egna vibrationer. Därmed är det sagt att även reningen har olika nivåer! Ordet "vibrationer" som används här kan ge upphov till missförstånd. Det vore bättre att istället använda termen *rörelser* eftersom rytmen och frekvensen är olika för olika kroppsdelar, låt vara att rörelserna är samordnade i sin bildning i slutändan av en global rörelse för hela kroppen. Alla enskilda rörelser (t.ex. rörelser av hjärta, matsmältningskanalen, lungorna, de vätskor som är i omlopp, etc.) visar olika rörelsemönster, vilka speglar en kropp i ständig rörelse. I ett fullt friskt tillstånd är detta på den sensoriska nivån normalt. Hatha Yoga lär att en helt frisk kropp kan byggas upp på ordinär nivå och högre, genom en korrekt tillämpning av en gynnsam omvänd åtgärd, eller rörelse. En sådan teknik kommer dock bara att verka bortom den sensoriska nivån, där rörelsemönstret skiljer sig helt – och även går emot - de olika mönster som skapas på den sensoriska nivån.

För att åstadkomma detta mönster, behöver kroppen ledning och kan då uttrycka en annan, omvänd och helt förändrad rörelse. När de omvända rörelserna initieras kommer deras reaktion att nå även den fysiska nivån tillsammans med en modifiering av alla involverade rörelser. Kroppens stora rörelser kan därför justeras, så att de samordnas med den gynnsamma omvändningsrörelse som inhämtats ovan den sensoriska nivån.

** Detta påpekande härstammar från 60-talet (övers. anmärkning)*