

Syftet med en harmonisk och välbalanserad kropp

Hatha Yoga försöker finna det kroppstillstånd i vilket ett särskilt mentalt mönster formas och uttrycker sig självt. Detta spørsmål är mer omfattande än vad det verkar vid första anblicken. Enligt Yoga blir effekten av en begränsning till det mentala området, vid en undersökning av sambandet mellan kroppstillstånd och specifik mental uttrycksform, att vi inte får en helhets bild. Bilden kan vara både ofullständig och förvrängd.

Det beror på att vårt sinne vid en särskild fas blir förknippad med den fysiska aspekten av vår existens. Och såvida inte den aspekten är rätt förstådd, kommer det inte heller att vara möjligt att veta, vad betydelsen av ett mentalt mönster eller det extrafysiska är.

Det är förklaringen till, att i Hatha Yoga kroppen betraktas som en viktig faktor att studera och att reglera, så att den inte kommer att förvränga det mentala mönster, som är eller bara kan ses, när man har stigit högt genom den fysiska nivån. Å andra sidan; om vi känner den mentala aspekten av vår fysiska existens och skall försöka begränsa oss blott och bart till kroppen, då kommer vi att få en mycket snäv och begränsad bild av vår varelse. Här försöker Hatha Yoga att förhindra att vi har den ofullständiga, trånga och inskränkta synen på oss själva. Ty Hatha Yoga varken förbiser, åsidosätter, eller koncentrerar all energi enbart på kroppen.

För muskelrörelser (övningar) beskriver Hatha Yoga en korrekt teknik, men begränsar aldrig sina synpunkter till enbart kroppen. Den ser igenom kroppen, passerar den och tar oss någonstans, även till det extrafysiska, där vi skall känna och erfara de långtgående effekterna av fysisk träning. Men om vi börjar göra de fysiska övningarna, värderar dem och tränar

uteslutande ur fysiologisk synpunkt, så kommer det att endast ta oss till kroppen och kanske indirekt till de emotionella och viljebestämda aspekterna. Därför blir fysisk träning vanligtvis inte en vital del av våra liv, vårt tänkande eller själva vår existens, såvida man inte är inriktad på extrem fysisk prestation. Om motivet enbart är, att genom fysisk kultur förbättra och utveckla kroppen, dess muskler och organ genom rörelse, då blir vi begränsade och ensidiga.

Ty människan är inte blott en fysisk företeelse och vill därför inte ha ensidig gymnastik. Det kan aldrig vara verkligt tillfredställande, inte ens i hög ålder. Yoga kan naturligtvis degraderas till enbart fysisk rörelse, men den har också sina andliga och mentala aspekter. Om dessa inte erkänns, kommer man troligen efter en tid att lämna yogan. Hatha Yoga undervisar om de fysiska övningarna och dess system, så att de rätt förstådda ska utveckla de fysiska aspekterna av vår existens. Om vi lägger till kunskap om hur de olika kroppstillstånden påverka de mentala mönstren, blir det mycket mer långtgående. Alltså, är det inte tillräckligt att göra övningarna korrekt. Det är fullt möjligt att uppnå perfektion i övningarna genom att regelbundet koncentrera på sig dem, men att förbli okunnig om deras effekter på de mentala och andliga aspekterna.

Intellektuella och tänkande människor kan kanske tro att dessa aspekter inte är viktiga för sinnet. De är begåvade med en klar intelligens, men deras kropp synes vara svag och inte under kontroll. Om vi noga studera dem kommer vi att finna att, fränsett några få undantagsfall hos vilka den fysiska grunden är sund, hälsosam och vital, sinne-kropp relationen ofta är förbisedd, även om viss träning sker med syfte att underhålla kroppen. I övrigt är man helt inriktad på utveckling av tänkandet och hjärnan. Men försummar man kroppen får det förr eller senare konsekvenser. Hos briljanta personer med stor mental förmåga, som drabbas av att kroppen sviker dem på grund av försummelse, sviktar briljansen också till slut. En briljant tänkare, som har koncentrerat sig på en särskild linje och blivit effektiv i den, kommer inte att misslyckas där. Likväl kan det mentala livet då komma att likna en begränsad zon i sinnet, med

misslyckanden vid sidan om detta område. Briljansen blir således mycket begränsat i jämförelse med återstoden. Den tekniska eller övriga speciella kunskapen kan vara tydlig och också charmen te sig utomordentlig. Men vid analys kommer det mentala livet att visa en ensidighet, brist på kontroll och personen är mycket okunnig på många andra områdena. Detta märktes kanske inte innan hela det mentala livet analyserades. Därför erbjuder den ensidiga vägen ingen lösning.

Vad är det vi önskar vara? En harmonisk, balanserad varelse – med en mental höjd oberoende av särskilda aspekter, faktorer. Att vi ska lyckas upprätta ett harmoniskt mentalt liv, där den intellektuella aspekten skall växa hög och jämn, i samklang med de kontemplativa och viljebetonade aspekterna av vår mentalitet. Det kommer att ge oss mer stabilitet, lycka och tillfredsställelse än att leva som en ensidig varelse, intellektuell i bara en aspekt och blind med avseende på andra, liknande de cirkusbedrifter, som kräver mycken träning och uppoffring, men som i längden inte ger mycken nöje eller tillfredsställelse i sin ensidighet. Inte heller genier och briljanta personer, som inte är i stånd att försöka att förstå det som Hatha Yoga lär oss, uppnår lyckan och tillfredsställelsen av helheten.

Man kan läsa rätt igenom en kropp och få ett svar om en person. Ty man kan varken bortse från eller inskränka sig endast till kroppen. Hatha Yoga visar den rätta användningen av kroppen, men också hur man kan nå upp till vad som ligger bortom dess gränser. Ty det finns alltid det inbördes förhållandet.

Vi kan se det hos några få stora förebilder, t.ex. Gautama Buddha. Om vi studerar hans liv finner vi att han hade en väl utvecklad, härdad, fin kropp, vitaliserad av olika typer av övningar. Han började sitt andliga liv med en ovanligt väl utvecklad, stark kropp. För honom var kroppen något att ta till vara och dra nytta av.

Också Jesus Kristus använde sin kropp så att den stärktes och härdades. Bergsklättring var en av hans övningar.

Hatha Yoga säger att många olika övningar är nyttiga för att stärka kroppen, den kan stärkas genom olika system för träning. Om man

praktiserar Hatha Yoga är kroppens alla delar, enstaka eller i grupper, övade, utvecklade, stärkta och fullt kontrollerade. Det ett system där möjligheten ges, att stöpa kroppen i en form som är både dynamisk och också statiskt gigantisk, eftersom den samtidigt utvecklar både de rörliga och orörlig aspekterna av kroppen.

Därför utövade Gautama Buddha också Yogaövningar inklusive Hatha Yoga. Jesus behöll sin vitalitet och effektivitet genom olika övningar, men det är inte känt huruvida han praktiserade Yoga.

Shri Krishnas lära presenteras i Bhagavad Gita, som är del av den gigantiska boken "Mahabharata". Han var en stor, utomordentligt stark och fysiskt högt bildad lärare, som också regelbundet praktiserade prânâyâma och samâdhi. Han var känd som en stor filosof och andlig lärare.

Hatha Yoga försöker att upprätta harmoni mellan det mentala och det fysiska livet genom att öva den mänskliga kroppen.