

## **Inledande kommentar till Sri S S Goswamis föreläsningar om Yama och Niyama**

*Avancerad Yoga (sadhana) förutsätter en högre personlig moral. De tio etiska reglerna yama och niyama utgör grunden för allt traditionellt utövande av Yoga. Dessa regler omfattar alla aspekter av mänskligt liv: fysiskt, intellektuellt, moraliskt, religiöst och andligt. De utgör både grundsatsen i livet och dess moraliska grund för en fulländad yogi (eller varje andlig aspirant), vars ambitioner siktar högre än enbart hälsa och välbefinnande. Den uråldriga yogiska moralen motsäger ingalunda samhällets eller religionens moral.*

*Med de goda föresatserna av allvar och behärskning och med sin gurus (andliga lärares) välsignelse, strävar yogin(-in) sedan att införliva dessa etiska regler som både avser människans sociala beteende (yama) och hennes självförverkligande (niyama) i sitt dagliga liv. Fjärran från att vara betungande restriktioner, ska dessa regler lyfta slöjan från livets illusioner och skingra den okunnighet som är inneboende i människans natur. I vissa fall kan dessa regler även avhålla eleven från fåfänga ambitioner att erhålla övermänskliga krafter.*

*Som en icke-konfessionell disciplin, kan yama lätt införas i alla människors liv, oavsett om man är andligt inriktade eller inte, medan niyama som regel överförs på ett personligt och konfidentiellt sätt. Detta förklarar skillnaden i utrymme som tillägnas i det följande för dessa tvillingsdiscipliner.*

*Yama och Niyama gäller alla andligt orienterade personer, oavsett ras eller religion. Dessa etiska regelverk är särskilt avsedda för dem som söker sin gudomliga natur, en verklighet som står bortom livets vanliga glädjeämnen och bekymmer. Den tidlösa verkligheten av sanning och kärlek.*

*Basile Catoméris*

## Introduktion till Yama och Nyama

För att kunna styra sina tankar måste man först lära sig att behärska kroppen. Att kontrollera sina tankar är en komplicerad uppgift som innebär mer än intellektuellt arbete. Innan vi diskuterar själva *yama*, måste frågan om tankekontroll tas upp.

Vanliga tankar grundas på perception och vår kontakt med den fysiska världen. Via intellektet är det möjligt att uppnå ett högt tänkande beroende på individens kapacitet. Sådana ämnen som till exempel filosofi, kräver i allmänhet ett högt utvecklat intellekt. När man studerar den mentala processen som rör tankar och intellekt måste man också ta hänsyn till känslornas föränderliga effekter (*vrittis*).

Känslor är oftast direkt eller indirekt knutna till kroppen. Genom att eliminera den fysiska faktorn minskar känslans inflytande på tänkandet, och så har det antagits att känslan härrör från kroppen. Man blir först medveten om en känsla när det fysiska reflekteras på sinnet, vilket gör att känslan upplevs som ett fysiskt fenomen. Det är därför berättigat att fråga sig om känslor kan upplevas helt oberoende av kroppen.

På den fysiska nivån är sinnet viktigt i den sensoriska perceptionen. Den kan inte fungera på den fysiska nivån utan att vara kopplad till hjärnan. Men hur är det med intelligensen? Härrör den från sinnet eller kroppen? Lite är känt om detta spörsmål, men det verkar som om både intelligens och medvetenhet kan fungera oberoende av kroppen. Detta tyder då på att medvetandet är en oberoende enhet, kanske en av sinnets viktigaste komponenter, och att objekten faktiskt är ett mentalt fenomen. Känslorna å andra sidan verkar få stöd från det sensoriska fältet.

De känslor vi upplever kan grovt indelas som vita (*aklishta vrittis*), svarta (*klishta vrittis*) eller en blandning av dem. De vita står för positiva känslor som kärlek, och de svarta för negativa känslor som hat. För bägge sorters känslor behövs det ett sensoriskt stöd.

Försök har gjorts för att förklara uppkomsten av känslor med hänvisning till särskilda kombinationer av kemiska reaktioner. En djupare analys påvisar emellertid något annat.

Till exempel ett plötsligt starkt ljud gör att ett spädbarn kommer att gråta för att uttrycka sin rädsla. Rädslans ursprung är en speciell känsla, en mental känsla som orsakas av bullret. Denna fysiska förnimmelse hos barnet åstadkommer mentala förändringar som leder till den specifika känslan av rädsla, som i sin tur stimulerar de fysiska organ som kommer att få barnet att gråta.

Att betrakta sinnet som en rent intellektuell enhet går emot detta exempel. Känslan av rädsla sker endast vid en exponering av en uttalad eller latent intern orsak. Det är endast när en stimulans verkar på den latent formen som dess aktivering sker. Fysikalisk-kemiska förändringar kan inte inverka med mindre än att det finns en latent form av känslor. Att vara lidelsefullt älskad av någon betyder inte nödvändigtvis att andra också delar denna känsla. Andra människor kan istället känna likgiltighet eller antipati. Hos de flesta mödrar kommer ett barns död oftast att provocera en djup sorg, men detta behöver inte nödvändigtvis gälla alla mammor. I ett sådant fall kan godhjärtade människor visa medkänsla medan andra inte kommer att känna något särskilt. Borde då inte alla människor reagera på samma sätt om fysikalisk-kemiska processer orsakade dessa skillnader? Känslor som uttrycks under liknande förhållanden kan upplevas olika beroende på individen, medan den fysiska exponeringen är densamma för alla.

Tankekontrollen omfattar olika typer av tankar:

1. Ett allmänt tankemönster som syftar till sensorisk perception.
2. Intellektet som källa till mentalt inflytande genom studier och intressen.

3. Det känslomässiga med varierande tankar.

4. Etik.

5. Religion.

6. Andlighet.

Det är ofta andlighet, religion eller moral, som gör det möjligt att utföra stora ting. En hög moralisk standard gör att man kan möta alla typer av utmaningar. Det är hjärnans mästerskap som hjälper att upprätta en god moral i vardagen. Den kulturella blandningen av religion och andlighet kan bidra till att bygga upp en hög nivå av tänkande och därmed erbjuda en enklare väg för att uppnå tankekontroll.

Tankekontrollen sker på olika nivåer. En högre kontroll över tankeverksamheten kan aldrig vara möjligt utan ett andligt uppvaknande och en andlig känsla. Att kunna styra en eller flera tankar genom viljan kan vara nyttigt i sig, även om det gäller på en blygsam nivå, men endast en intensiv insats kan åstadkomma en emotionell kontroll. Band till den yttre världen som till exempel familjebanden brukar vara ihärdiga och svåra att förneka, utom för ett högt stående sinne. Denna överlägsenhet ska dock inte tolkas som försummelse av ens förpliktelser. Hur som helst är det viktigt att notera att endast djupt förankrade känslomässiga band kan ge en stark levande andlighet.

## Yama

Det finns flera metoder för att kontrollera sinnet varav koncentrationen är ytterst viktig. Ordet *yuja* betyder att koncentrera sig, att fokusera på. Inom ramen för den åttafaldiga disciplinen *Ashtanga Yoga*, utgör *yuja* den centrala metoden för att gå igenom alla stadier som slutligen leder till *samadhis* höga tillstånd. Yoga lär oss att denna process är lättare om man inom sig hyser, om så bara ett minimum, av moral och andlighet. Detta

utgör utgångspunkten för alla motiverade Yoga-adepter, nämligen de etiska reglerna i *yama* och *niyama*.

Det praktiska syftet med av dessa tvillings-discipliner är främst att hos eleven åstadkomma en grundlig rening av det fysiska, det vitala och det mentala. Den exakta innebörden av "rening" ignoreras eller missförstås alltför ofta i Yogalitteraturen. Reningen varierar i förhållande till elevens andliga nivå och beroende på vilken av de åtta discipliner eleven praktiserar. Vissa villkor kan gälla på en specifik nivå, men inte nödvändigtvis senare. Denna princip gäller varje enskild disciplin som ingår i den åttafaldiga Yogavägen (Ashtanga Yoga). Där är det allra första steget att inleda sin praktik genom att anamma *yamas* fem etiska regler.

Yamas fem regler är:

### **Ahimsa**

Strängt taget innebär *ahimsa* att avstå från att döda. Men i själva verket innebär en fördjupad praktik av *ahimsa*, att man håller en allmän attityd av icke-våld, i både tankar och handling. Detta kräver en uppriktig självanalys, det gäller att först få insikt om och sedan släppa all latent aggressivitet eller fientlighet

Människorna omkring oss kan grovt klassificeras som a) lyckliga, b) olyckliga, c) hjälpsamma och generösa, eller d) benägna att skada fysiskt, verbalt eller i tanke. (Ta avstånd från de människor som dras till olika former av ondska, och undvik att bli inblandad i deras oförrätter eller samtal. I stället bör man anta en attityd av likgiltighet, för att därigenom undvika att bli indragen i en nedåtgående spiral av negativa tankar).

Introspektion kan ge en uppbygglig inblick i ens reaktioner vid mötet av dessa olika människotyper. När vi kommer i kontakt med glada människor, har vi då en tendens att reagera positivt (med inlevelse) eller negativt (med avund eller svartsjuka)? Reagerar vi med likgiltighet eller medkänsla i mötet med de människor som är olyckliga eller missnöjda? Det är i själva

verket vår egen natur, generös eller småaktig, som styr vårt beteende gentemot andra människor.

## **Satya**

Att tillämpa *satya* betyder att vara ärlig, sanningsenlig. Ofta blir själva begreppet sanning förvillande i en blandning av sanningar, halv-sanningar och osanningar. Utövandet av *satya* innebär att anta ett ideal av sanning samt att sträva efter att aldrig förändra fakta avsiktligt. Detta kan visa sig vara mycket svårt eftersom alla uttrycksformer kan tolkas fel. Precis som med sensoriska upplevelser, kan ändringar i sinnet läggas till de många *vrittis* som redan lagrats i det subliminala området, som mentala, interna och okontrollerbara nyskapelser.

De tankar som skapats i sinnet och i drömmar, vars materiella existens inte kan bevisas, kallas *vikalpa*. De står oftast på en hög andlig nivå. Dessa tankar har vanligen ingen motsvarighet i den sinnliga världen. Att tänka på en ros, eller att bevisa någons vänlighet är företeelser som är ganska lätta att verifiera. Så är inte fallet med abstrakta tankar, vare sig filosofiska eller metafysiska. Med sanningen menas här att skapa en ny typ av tänkande som inte förråder äktheten av en upplevelse. En total anslutning till *satya* kräver att man stoppar ovederhäftiga tankar för att undvika ett negativt inflytande på det medvetna och det omedvetna, och i förlängningen på vårt framtida beteende.

## **Asteya**

Denna inställning går ut på att icke stjäla, inte bara fysiska utan även immateriella ting, som till exempel andras idéer och mentala skapelser. För att utveckla ett riktigt mentalt oberoende, bör man avstå från att begära allt som man själva inte äger. Denna övning är renande då den

skyddar mot intrånget av andras tankar och därmed hjälper oss att avlägsna allt som inte är önskvärt.

## **Brahmacharya**

Denna praktik brukar definieras som sexuell kontroll, celibat eller avhållsamhet. Mer korrekt är att även inkludera en sexuell kontroll över tankar, känslor och handlingar. Sexualiteten tillförsäkrar människans fortplantning samtidigt som den erbjuder en lätt tillgänglig njutningskälla. Sexualiteten är djupt rotad i sinnet förutom att vara intimt förbunden med filosofi, moral och andlighet. Det är ett ämne som är lätt att prata om men betydligt svårare att kontrollera.

Den sexuella behärsningen indelas in i två kategorier: allmän och avancerad behärskning.

Den allmänna formen av sexuell kontroll är knuten till det sociala livet och dess moraliska spelregler. Denna tämligen elementära form av kontroll kan aldrig rotas djupt i sinnet, vilket framgår av de uppseendeväckande sexskandaler som med jämna mellanrum exponeras i media.

I övrigt tar den allmänna kontrollen av sexuell energi ingen särskild hänsyn till det faktum att organismen också kräver energi för att upprätthålla dess biologiska funktioner. Energiförrådet används i den sexuella akten med dess tre komponenter - tanke, känsla och handling - för att genast åtföljas av behovet av att snabbt återhämta förlorade krafter för att bygga upp ett nytt energiförråd för framtida bruk.

Oftast dominerar den sexuella faktorn i tankevärlden. Tanken är ofta genomsyrad av känslor blandade med sexualitet. Det är svårt att frigöra sinnet från lust; en sådan utmaning kräver mycket tid och energi. Om organismen inte är specifikt funktionsförhindrad kvarstår lust, känslor och sexuella tankar även vid biologiskt åldrande. Till och med när den sexuella

kraften börjar avta och försvinner, kommer den att bestå och bjuda motstånd till varje form av kontroll.

Yoga ämnar inte till att skada eller förstöra den sexuella kraften. Snarare främjar Yoga en full utveckling av den sexuella kraften via tillämpningen av en effektiv kontroll. Vad är egentligen den sexuella kraften? Inom medicinen betraktas den sexuella kraften som inget annat än en naturlig instinkt, en känsla som människan har förmåga att tillfredsställa så snart den uppenbarar sig.

Det är dock värt att notera att många av världens stora idrottsmän insett värdet av att begränsa frekvensen av sexuella handlingar för att nå en högre nivå av fysisk prestation. Deras erfarenheter visar att bibehållandet av sexuell energi har förbättrat deras prestanda och att sexuell återhållsamhet har varit till hjälp för att bygga upp kraft och styrka.

Könskörtlarna producerar ständigt sekret när de är fullt utvecklade. De manliga könskörtlarna har förmågan att få fram, efter en slutlig omvandling, blodets "kvintessens", som slutligen utnyttjas för fortplantningen när mannens sädesvätska tas emot och utvecklas i kvinnans könsorgan under graviditetsprocessen. Men vad händer om den sexuella energiförbrukningen stoppas och hormonproduktionen fortsätter? Kommer kroppen att anpassa sig till sekretöverskottet? Det är just denna fråga som leder oss till vikten av en mer omfattande sexuell kontroll enligt Yoga.

Den andra (och betydligt viktigare) typen av sexuell behärskning är en form av avancerad kontroll kallad *vajroli*. Genom *vajroli*, som väsentligen är en fysikalisk teknik, kan den peristaltiska rörelsen och flödet av sädesvätska stoppas och reverseras (dras tillbaka). Detta gör det faktiskt möjligt att avleda sinnets inriktning och därmed kontrollera alla sexuella tankar och känslor.

Denna kontroll uppnås genom att inrikta sädesvätskan, som brukar vara avsedd till fortplantning eller ren njutning, i ett omvänt flöde (i den fysiska



meningen av begreppet) i stället för att låta den extraheras från könskörtlarna. I vanliga fall transporteras sekret från manliga könskörtlar från sin utgångspunkt nedåt genom det peristaltiska trycket. Detta brukar ske i ett mentalt tillstånd, som är mättad med åtrå känslor. Det är denna mentala faktor (fas A) som orsakar utsöndringen av sädesvätska via urinrörets mynning (fas B). För att stoppa fas B krävs att all verksamhet i fas A upphör. Detta ske genom att kontrollera alla i denna process inblandade tankar och känslor och därmed förhindra det peristaltiska trycket nedåt. Det medges att behärsningen av en sådan fysikalisk process är mentalt ytterst svår.

Hatha Yoga lär sålunda omvandla fas B till en ny peristaltik (fas C), som syftar till att ändra det ursprungliga mentala tillståndet (fas A) till ett nytt tankesätt (fas D). Det är möjligt genom att först stoppa den peristaltiska rörelsen och sedan vända den, att ändra sinnets tillstånd och samtidigt få alla sexrelaterade tankar och känslor att upphöra. Det är denna metod, som i huvudsak är fysisk, som kallas *vajroli*. (Kvinnliga utövare av Hatha Yoga kan använda samma metod, men i en modifierad variant. Utmärkta resultat kan uppnås med en korrekt tillämpning av särskilda bäckenövningar. I själva verket brukar kvinnor i allmänhet ha en bättre självkontroll samtidigt som kvinnans anatomi och fysiologi underlättar ett enkelt bevarande och en omvandling av en förfinad sexuell energi. Svårigheten för kvinnor är dock en känslomässig intensitet som kan påverka nervsystemet negativt.

En stor mängd dyrbar energi som är svår att spåra ackumuleras över tiden. Dess roll i fortplantningen är marginell medan den förbrukas flitigt för njutningsändamål. Den speciella yogiska metod som beskrivs ovan medför även att den bevarade energin kan omvandlas till en högre energi som kallas *urdhvaretas*, som kan användas såväl fysiskt som mentalt och för högre ändamål.

Den som har erfarenhet av sexuell behärskning via *vajroli* vet att denna kontroll inte bara ger en allmänt positiv känsla, men också en djup insikt om ens personlighet, inre styrka och effektivitet. Beordrad av ingen utomstående kan denna teknik användas närhelst den önskas. Den ger avsevärt större tillfredsställelse än en intensiv njutningslystnad. Det är faktiskt i just denna överlägsna kontroll som den största källan av inre glädje och förnöjsamhet finns.

### **Aparigraha**

Den sista av de fem disciplinerna Yama är vägran av att ta emot gåvor. Tendensen att vilja ta emot gåvor strider mot regeln om *aparigraha*. Naturligtvis finns det gåvor vars acceptans är motiverad, främst när de är avsedda för människans överlevnad. Det är ju inte alltid lätt att fastställa ens strikt personliga behov, eftersom det finns så många konstgjorda behov som tilldrar ens uppmärksamhet. Grovt sett kan man indela människans verkliga behov i tre kategorier a) mat och andra grundläggande behov för vår överlevnad b) föremål som är avsedda för personligt skydd och c) sexuella behov.

Att acceptera överflödiga gåvor som faller utanför dessa tre kategorier riskerar att påverka eller försvaga ens hälsa. Praktiken av *aparigha* förutsätter därför en klarsynt uppfattning om vad som är absolut nödvändigt i livet och den beslutsamhet som krävs för att inte falla i fällan att vilja ha det överflödiga. Undantaget är när en spontan gåva erbjuds av kärlek. Den bör man alltid acceptera, om inte annat för att inte skada givarens känslor.

\*\*\*\*\*

## Niyama

*Ur "Foundations of Yoga» (Inner Traditions) av Basile P Catoméris*

Praktiken av *yama* och *niyama* lockar främst religiösa människor, oavsett tro, och alla de som på ett eller annat sätt har skymtat skuggan av sin gudomliga natur. Dessa etiska regler gäller alla som, samtidigt som de försöker att leva ett sunt och lyckligt liv, innerst inne inser att de redan är på väg mot en verklighet som ligger bortom vardagliga glädjeämnen och bekymmer - en tidlös verklighet av sanning och kärlek.

Medan *yamas* förbehållsregler avser individens beteende, gäller *niyama* den enskildes andliga utveckling. *Niyama* omfattar fem regler som är riktade mot eleven själv, det är med andra ord individens regelverk för sitt personliga uppförande.

### Śauca

Inom de olika disciplinerna i Yoga är renlighet ~~är~~ starkt relaterad till inre renhet. Med tonvikt på elimineringen av kroppens externa och interna utsöndringar utgör *śauca* en viktig regel i Hatha Yoga. Kroppens externa renlighet uppnås med varm eller kall dusch (bad), svettning, exponering utomhus i sol och frisk luft, massage. Den interna renligheten enligt HathaYoga avhandlas i ovan nämnda bok (kapitel 9, "Sat Karman-Purifications").

### Santosha

Med ambitionen att åstadkomma en kvalitativ inre balans, återspeglar *santosha* en attityd av förnöjsamhet som ytligt sett kan ge intryck av lättja eller rent av självbelåtenhet, arrogans eller förakt. Emellertid visar sig *santosha* inte sällan bli en mycket positiv och dynamisk känsla. Detta tillstånd ska inte förväxlas med passivitet, det är synonymt med inre balans, frid och orubblighet. *Santosha* är en inställning som avger en förutsättningslös känsla av glädje, ett själsligt tillstånd som uppkommer helt oberoende av yttre omständigheter som jaget subjektivt kan betrakta som goda nyheter.

### Tapas

I Yoga, speciellt inom Hatha Yoga, är en praktisk erfarenhet av *tapas* en förutsättning för att riktigt förstå denna disciplins ändamål och tillämpningsområden. Sanskritordet *tapas* har flera

betydelser och kan tolkas på olika sätt. I avsaknad av en motsvarande term brukar *tapas* översättas med "asketism" ett ord vars grekiska ursprung betyder övning. Det är därför värt att notera ordets tvetydiga användning, som ibland syftar till själva övningen och i andra sammanhang till resultatet. Denna studie har inte ambitionen att gå in på djupet om ursprunget av den yogiska askesen eller redogöra för dess olika applikationer över århundradena. De synpunkter och erfarenheter som refereras här är givetvis inte vara uttömmande.

För en yogi(-ni) är *tapas* lika mycket åtstramning som rening. Inom Hatha Yoga syftar regeln särskilt till mental rening, utveckling av tankens förmåga och uthållighet. *Tapas* praktiseras på tre olika nivåer, lätt, medium och intensiv. Medan den första nivån är relativt tillgänglig för alla allvarligt motiverade studenter förutsätter andra och tredje nivån den kompetenta handledningen av en erfaren guru.

Den första nivån kan omfatta varierande övningar som till exempel stimuleringen av empatikänslan, sträng tystnad (*mauna*), att stå ut väderförhållanden av olika slag (hög värme och bitande kyla), att stoiskt stå ut med känsla av hunger, törst eller sömnbrist. På denna nivå förordas eleven krävande muskelträning, att hålla vissa kroppsställningar (*asanas*) upp till smärtans gräns. I utövandet av *tapas* kan sexuell avhållsamhet spela en viktig roll, även om den till en början blir begränsad till det relativt enkla förbehållet att avstå från alla sexuella tankar eller associationer. Denna regel kan åtföljas av en minskning till hälften av den sexuella aktivitetens frekvens - se även *brahmacharya* i föregående kapitel om "*Yama*".

Yogavägen (Yoga Sadhana) kan i vissa fall medverka till att förvärva *siddhi*, dessa övermänniska krafter som för övrigt är intimt förknippade med kunskap och överlägsna medvetandetillstånd. Men dessa *siddhis* är inte något annat än ett steg på den andliga resan mot förverkligandet av Självet. När dessa *siddhis* uppkommer, som regel i slutet av ett långt sökande, upphävs världens envisa illusion efter det att utövaren samvetsgrant har tillämpat den sublima negationen *neti neti* (icke detta, icke det) i varje utvecklingsfas. Genom många förvärvade erfarenheter berikas det mentala med nya dimensioner, i synnerhet erfarenheten om en verklighet som undgår sinnets och känslornas grepp. Yogins (Yoginins) askes stärks i förmågan att förnimma en övergående världs verklighet, som samtidigt skärper medvetenheten om världens illusion och smärta.

I slutet av sin långa andliga resa befrias yogin(-in) från alla de erfarenheter och krafter som förvärvats under sin nuvarande livstid och efter många tidigare reinkarnationer. Befrielsen, som uteslutande avser den yttersta verkligheten är det slutliga målet för alla tidigare födslar. Den kommer dock inte att utesluta nödvändigheten att offra det som för en yogi(-ni) varit det heligaste i livet, ett sista hjältedåd för den andligt fullkomlige representanten. Att offra sin personliga gudomlighet, den som varit en organisk del av yogin (-in) och som följt honom/henne under hela den strävsamma resan – likt alla bäckar, floder och bifloder som sist ska mynna ut i oändlighetens ocean.

*Tapas* är sålunda en symbol för offervilja, en arketyper som finns i många civilisationer. Uppoffringar som inte bara tillåter människan att kommunicera eller förenas med naturens ockulta krafter, utan också gör det möjligt att överleva under en lång evolution på jorden. Med anor från antiken, återfinns begreppet *tapas* i Rigveda hymnen X.129, som i sin metafysiska beskrivning av skapelsen hänvisar till en värme (*tapas*) som härstammar från ingenting och möjliggör uppståndelsen av ett ursprungligt väsen, omanifesterat men latent, utanför tid och rum. Denna term förekommer även i Patanjalis Yoga Sutrās (IV.1), där den vise indiern beskriver en av de vägar som leder till förvärvet av extraordinära förmågor (*siddhis*) vid sidan av fyra andra faktorer (födelse, vissa växtbaserade drycker, *mantra* och *samadhi*). Texten listar ett trettiotal sådana förmågor.

Dessa övermänskliga krafter förvärvas av människor som för det mesta lever i materiell fattigdom i en nära absolut anonymitet. I Indien betraktas som de tåliga hjältar som under lång tid har fungerat som andliga ledare för asketeliten. Deras mentala värld står utanför vår världs buller och distraherande händelsebrus. Deras extrema levnadssätt vilar på en orubblig tro som är förankrad i en kulturell miljö som tycks trotsa tidens lagar. Anonyma mästare av psyket och i beslutsamhet, har denna andliga elit en exceptionell viljestyrka och uthållighet. Deras sällsynta förmågor åtföljs ofta av generell medkänsla och omätbart tålamod, vilket tycks vara förutsättningen för nåden att nedstiga och kröna dessa ovillkorliga Guds älskare.

De mest synliga övermänskliga bedrifter ses bland *sādhus* och *naga nagas* (eller *naga babas*), vars främsta egenskap är total nakenhet. De uppenbarar sig regelbundet på många platser i Indien. Främst kommer de från Himalaya där de lever som eremiter eller anakoreter. De vandrar ner från sina eremitboningar till Ganges sandbankar för att delta i Indiens stora traditionella sammankomster (*melas*), som äger rum vart fjärde år i rotation mellan fyra olika

städer: Nasik, Ujjain, Allahabad och Haridwar. Mottagna överallt med vördnad och hängivenhet, får dessa andliga män med *siddhi*-förmågor stor respekt även från sina motparter, likaså från civila och militära dignitärer för att inte nämna de stora skaror pilgrimer som ibland räknas till flera miljoner. Denna blandade skara förenas i kontemplation och meditation, att få se *sādhus* och *naga nagas* upplevs av indier som ett privilegium och en nåd (*darshana*) - åsynen av varelser som bär med sig en universell välsignelse. För alla dessa människor som består av olika etniska grupper, kommer från olika sociala miljöer och kaster och som talar olika språk blir *naga nagas* en levande inspirationskälla, ett typiskt exempel för den tro som lär förflytta berg och som orienterar alla troendes hjärtas mot himlen.

Hinduismens andliga elit härstammar från en gammal andlig skola, känd för att vara atypisk på grund av adepternas okonventionella beteende, dessa märkliga människor som en gång av sagt sig alla ägodelar på jorden. På Indiens stora kontinent kan man ofta höra: "Det som inte finns i Indien, finns inte heller någon annanstans" Det kan därför te som paradoxalt för utlänningar att se män, som det mesta är spritt nakna, att röra sig fritt utan risk för vanära för anklagas för oanständighet samtidigt som Indien "den största demokratin i världen" även i dag visar spår av viktoriansk prydhed vid sidan av återhållsamhet och fruktan av promiskuitet. *Naga nagas* framkallar alltid häpnad och beundran, förutom hos en minoritet hinduistiska purister som är skeptiska till Kumba Melas och som anser att en yogi aldrig bör göra reklam för sin andlighet. *Naga nagas* behandlas med respekt, men de väcker också rädsla. Enligt gammal folktro kan *siddhi*-krafterna göra dem mycket farliga om deras vrede väcks.

Man kan även se vissa former av *siddhi* på Indiens offentliga platser. Dessa är ”fallna” yogis som medvetet ignorerat det faktum att deras extraordinära krafter har styrt åt fel håll och resulterat i ett andligt förfall. Dessa avfällingar blir då istället offer för de extraordinära krafter de har. Istället för att fullfölja ett alltför utmanande andligt sökande föredrar de att locka folkmassor med sina "magiska" krafter. Ur strikt yogisk synvinkel nedgraderas i sådana fall yogin (-in) till att bli en *fakir* (från arabiska *faqir* – fattigdom).

### **Svādhyāya**

Lika viktig som allmän kunskap är regeln *svādhyāya*, som anvisar eleven att studera heliga texter. Att skaffa sig en grundläggande utbildning inom vetenskapliga discipliner är viktigt, minst lika viktigt är det för varje troende att ingående studera sin egen religions grunder. Detta torde gälla även ateister, som förstås tjänar på att studera samhällets viktigaste regler

och värderingar för utbyte i det sociala samspelet och för att kunna åtnjuta tanke- och yttrandefrihet.

Utan studier av heliga skrifter och utan att praktiskt leva efter lärdomen, kan religion lätt bli en källa till intolerans och även till blodiga konflikter, något som historien ständigt bekräftar. Dogmer kan också resultera i vidskepelse, robotliknande ortodoxi och till isolering av individen i ett kulturellt och socialt ingenmansland.

Hatha Yoga rekommenderar därför studenter att studera sin egen trosbekännelses heliga texter. Mer än en källa till strikt teologisk eller filosofisk kunskap syftar sådana studier till att vid tillämpningen av *svādhyāya* finna en källa till lidelsefull inspiration och meditation.

I ett universellt tänkande som ren andlighet påbjuder, med en andlighet fri från fördomar och trångsynthet, kan yogin(-in) lika lätt hitta sin drivkraft och tillflykt i hjärtat av andra källor. Som till exempel när den stora yogin Sri Ramakrishna hade upprepade föreningsmoment med det gudomliga efter sublimes inspirationstillfällen när han läste Koranen och Bibeln vid sidan av sin egen traditions hinduskrifter. I studien av *svādhyāya* ingår även *japa* som är en upprepning av det *mantra* som brukar fullborda *celans* (studentens) traditionella initiering av en guru.

### **Īśvaraprandhāna**

Den sista men inte minst viktiga av Hatha Yogas tio grundläggande regler är den starkt religiösa praktiken av *īśvarapranidhāna*. Den förutsätter uppriktig och intensiv hängivenhet, en omorientering av elevens tankar och känslor mot det absoluta, som ju är slutmålet i alla andlighet. Rent tekniskt består denna disciplin av ett tillstånd av gudomligt inspirerad mental koncentration som är uteslutande inriktad mot det gudomliga, *Īśvara*, Självetets högsta medvetenhet. *Īśvara* skiljer sig från den judisk-kristna traditionens Gud i den mån att *Īśvara* är en transcendent medvetenhet om Självet, fri från all ontologisk illusion och därmed av alla fenomen bundna till tid och rum eller annat kognitivt beroende.

En yogis fortskridande på den långa andliga resa som leder till en bestämd återgång till urkällan innebär ett avsiktligt övergivande av sig själv till den Älskade, det gudomliga, och till den gudomliga viljans outgrundliga intentioner med förhoppningen om att en dag bli denna högsta viljas ödmjuka redskap. Därmed ställs yogin(-in) själv i hjärtat av Bhakti Yoga (hängivenhetens Yoga), i hjärtat av en gudomlig kärlek.