

Yoga som pragmatisk filosofi

Yoga är inte bara något intellektuellt. Yogaläran måste införlivas med kroppen på liknande sätt som mat intas, för att bli en del av den mentala tillvaron. Detta förutsätter att våra invanda begrepp, idéer, tankar och arbetsmetoder förändras, så att de blir användbara och mer givande. Yoga med alla dess aspekter, är utifrån betraktat svårt att förstå och förutfattade meningar och fördomar kan inverka på lärprocessen. Att acceptera Yoga som en del i livet kräver både mod, förståelse, beslutsamhet och verklig motivation.

Ofta behandlas Yoga rent filosofiskt, vilket kan vara berättigat, även om människans mentala förmåga inte är tillräcklig, för att skapa en betydelsefull och varaktig förbättring av livskvaliteten. Djupgående och varaktiga förändringar förutsätter uthållighet och en stark vilja. Att öva Yoga regelbundet med kontinuerlig fysisk träning, ger en kraftfull kropp som medför en förbättrad livskvalitet.

Men kraft och vigör utgör inte allt i en människas liv. Kroppen är byggd för att fungera som en fysiskt sund och stark grund, så att det mentala livet kan utvecklas och frodas på ett balanserat, vackert och harmoniskt sätt. I detta perspektiv är kroppen avsedd som stöd till det mentala livet, men det kräver utövandet av en metod för att vitalisera och stärka den,

inte för dess egen skull, utan för att rena och harmonisera vårt unika verktyg. Detta för att undvika att leva inskränkt och trångsynt.

Intellektuell bildning uppnås genom tillförsel av livlösa fakta till hjärnan, tankar som härstammar från andra. Detta ger en start, ett embryo till ett rikt mentalt liv, men innebär inte verklig intellektualitet. Utan att själv kunna resonera, jämföra, observera, argumentera och dra egna slutsatser är intellektet trubbigt och svagt. Men ett liv med fritt resonerande är inte heller tillräckligt för ett verkligt intellektuellt liv. Det behövs mycket annat för att uppnå det.

Vårt mentala liv påverkas känslomässigt av vår ålder, vårt kön och utbildning och begränsas ofta till familj, släktingar och vänner och dessutom av yttre faktorer som miljö och fysiska omständigheter.

Känslornas variation och intensitet kan breddas, om man påverkar kärnan från vilken känslor utgår. Det är i själva känslocentrum, som det känslomässiga uttrycket kan förändras och berikas. En utvecklad uttrycksfullhet möjliggörs genom att begränsningar försvinner och öppnar upp för mer generösa, ädlare och vackrare känslor.

En annan (ofta svagt utvecklad) aspekt av det mentala livet är det kontemplativa. Det är givande att regelbundet sitta ensam i lugn och ro och koppla bort allt utan att låta sig störas av omvärlden.

Det är en sådan förminskning av tillvaron som utgör första steget mot en expansion av det verkliga Självvet. En fokusering mot dem som vi hyser tillgivenhet för, är inte utveckling av det egna. Det är först när vi utvecklas mot en annan dimension som en verklig expansion sker. Detta

betyder inte avsaknad av känslor och kärlek för andra, en inre expansion innebär inte att omvärlden blir ointressant.

På ett högre plan kommer insikten att man inte kan hjälpa andra om man är fast i egna inskränkningar. Det är bara från en högre nivå som man verkligen kan vara till stöd för andra människor. Då förändras saker och ting snabbt.

Det är därför klokast att först upptäcka, väcka och sedan utveckla sina egna latent kraft, vilande inom alla människor, för att sedan kunna hjälpa våra nära.