

## Yoga som pragmatisk filosofi

Betydelsen av Yoga har hittills inte mött så mycket förståelse i västvärlden. Yoga har sin filosofiska bakgrund, men mycket beror på vilken innebörd vi lägger i ordet filosofi.

Det handlar inte bara om en intellektuell studie av ett ämne, även om den intellektuella aspekten också spelar en viktig roll. Om vi inte förstår de underliggande principerna framstår Yoga som något obegripligt. Den kan visserligen kallas en filosofi, men vi använder ordet som en synonym till sanskrit-ordet *Darshana*, som ordagrant betyder "att se". Och det betyder här förverkligandet av Sanningen. Men detta förverkligande är inte bara ett intellektuellt erkännande av något, eftersom vårt intellekt aldrig kan nå bortom sinneshöjden. Bortom den finns en aspekt av medvetandet? genom vilken Sanningen kan förverkligas, vilket inte kan uppnås med våra sinnen. Den kan sedan föras ner till vår sinneshöjden. Här kan vi bara se med hjälp av våra ögon, och på samma sätt uppleva omgivningen med våra övriga fyra sinnen: hörsel, känsel, smak och lukt. Alla dessa känselphenomen begränsas av de fysiska organen och sinnen som verkar genom dem. Så alla våra synvinklar på den här höjden visar vårt begränsade medvetande. Bortom dessa perceptionella fenomen finns det rent mentala, genom vilket sinnesfaktorerna modifieras och anpassas.

Men *Darshana*, som vi når på de extra-sensoriska, super-sensoriska och presensoriska nivåerna förverkligas utan hjälp av några fysiska organ. När Sanningen förverkligas på detta sätt, utan hjälp av våra sinnen, är det först som ett uttryck, en kommunikation med andra, eller som en minnesbild som den förs ner till vår sinneshöjden. Så individen blir medveten om allt detta enbart genom *smriti* – minnet, och allt blir till *writti* – formandet av det objektiva medvetandet i ett speciellt mönster, d v s

närhelst en bild av den kosmiska världen reflekteras i den objektiva aspekten av medvetandet. Så *writti* är varje bild som lyser i det objektiva medvetandet.

Och medvetande är en medvetenhet – om vad? Det är nära relaterat till det som är känt, för det kan inte existera utan att det finns någon som har kännedom och vet. Den som vet är subjektet, eller jag-principen, ibland svag och diffus, ibland stark och dominerande. Så jagets medvetande, det som vet, är det subjektiva medvetandet.

Men det är begränsat, för när något i jaget får det att känna och veta, kommer inte vetandet inifrån, utan projiceras istället av jaget, utanför dess gräns. Vad som då blir känt är objektet. Så jaget, subjektet, som projicerar bortom sin gränslinje som det subjektiva medvetandet, går mot vad som ska bli känt – och det är det objektiva medvetandet. Men vårt medvetande är alltid tvådelat, som jag-medvetande och som det övriga, eller objektet.

När objektet blir känt bortom våra sinnen, t ex när våra sinnen inte används, förverkligas objektet och hela processen blir olik med hjälp av kraft som utvecklas inifrån. Jaget blir då mättat av kraft och vet.

På den sensoriska nivån kan vi bara få kännedom genom att utnyttja våra sinnen. Den kosmiska världen vi upplever är resultatet av samarbetet mellan alla fem sinnen.

Därför vet vi inte alls vilken den verkliga formen av den kosmiska världen är, eftersom vi endast känner den genom våra sinnen, som om vi såg den genom färgade glasögon. Den objektiva världen blir modifierad av våra sinnen och vi accepterar den så. Därvid använder de flesta av oss samma metoder för att komma fram till ungefär samma resultat i kunskapen om den kosmiska världen. De former vi får blir bara så som vi ser dem, med en blandning av de fem sinnena.

Men när vi börjar uppleva den kosmiska världen från nivåer bortom sinnensnivån kan vi säga att vår verkliga *Darshana* börjar, eftersom förverkligandet där inte beror på våra sinnen utan på själva det mentala.

När förverkligandet av Sanningen förs ner till sinneshörsnivån och uttrycks genom en intellektuell aspekt av det mentala, är det filosofi.

När högre tankeformer ges en sensorisk form, är det vanligt att många som inte har förmågan till djupt tänkande inte kan förstå innebörden och enbart betraktar det som obegripligt prat. Likafullt är denna inre högre Sanning, när den ges en sensorisk form – Yoga-filosofin. För Yoga blir filosofi när den förs ner till sinneshörsnivån, ovanför vilket den är Vetenskapen om Förverkligandet, som inte kan uppnås med hjälp av våra sinnen, utan är direkt vetande. Och det är av stor betydelse.

Vi har två former av vetande:

1. kunskap och kännedom om sensoriska ting
2. kunskap och kännedom om det som inte kan uppfattas av sinnen

Sinneskunskapen är alltid begränsad. Vi kan se ett föremål med våra ögon, men om det placeras på ett stort avstånd kan ögonen inte längre uppfatta det och det försvinner, trots att det fortfarande finns kvar. Detta beror på ögonens begränsning.

Begränsningen är av trefaldig natur:

1. det rumsliga (som mäts av avstånd)
2. föremålets storlek (om det blir för litet kan vi inte uppfatta det)
3. fysiska hinder (om något skymmer föremålet kan vi inte se det)

Dessa begränsningar verkar vid alla sensoriska företeelser. Naturligtvis kan man

förstärka sinnesförmågan med hjälp av t ex glasögon, mikroskop o s v, men då även den mest hyperkänsliga apparat misslyckas, är föremålet extra-sensoriskt. Därför finns det så mycket som vi aldrig får kännedom om via våra sinnen, som är de enda redskapen vi har. Luktupplevelser kan vi bara få genom luktsinnet. Det finns ändå vissa lukter som inte kan upfattas av vårt luktsinne, och därför inte finns i sinnevärlden. Vi säger då att de inte alls existerar. Men på en viss mellannivå, den supersensoriska, kan de upplevas. Där finns vårt mentals direkta uppfattnings-förmåga, vilket är *Darshana* eller Förverkligandet. Upplevelsen kan bara nås om vi kan förflytta oss upp till den supersensoriska nivån, för att sedan när vi kommer tillbaka , ge det upplevda en sensorisk form.

Utifrån detta, beroende på sakens natur och typ av upplevelse, kan det hela anses vara enkelt. Det fordras dock mycket förklaring för att bli begripligt, och kräver också en intellektuell form. Det som förverkligats ovanför sinnesnivån är filosofi, medan vanliga företeelser som beror på sinnlig förnimmelse lättare kan förstås.

Men Yoga är den förverkligade Sanningen. Till förmån för dem som inte förmår höja sig till de högre nivåerna, har stora Lärare givit den en intellektuell form, känd som Yoga-filosofi. I den finner vi hur de två huvudpunkterna; igenkännandet av upplevelser bortom sinnesnivån och igenkännandet av de sensoriska upplevelserna, formas till ett mönster med vars hjälp vi sedan kan gå bortom sinnesnivån för att förverkliga en Sanning mer förfinad än den någonsin kan bli på sinnesnivån.

Därför behöver denna Yoga-filosofiska bakgrund förklaras. Den inte är en ordinär filosofi, med mer eller mindre världsliga filosofer som inte själva har förverkligat Sanningen, utan istället ofta enbart glänst med intellektuell nyfikenhet och mångordighet.

Här finns en inre dold Sanning och dess förverkligande som kan hjälpa oss att fungera och leva på ett mycket bättre sätt än annars. Den är det andliga förverkligandet som bistår oss i riktning mot ett mer harmoniskt och rikare liv och får oss att förstå och se klarare på livet. Ska vi då sträva efter detta bara för att få ut mer njutning av livet? Eller är det för att vi tröttnat på upplevelser och misstag och nu känner avsmak för alltihop? Medvetenheten om vad vi har i våra liv av nöje och plåga betyder inte så mycket, men det som ligger bakom betyder desto mer.

Meningen är inte att Yoga ska hjälpa oss att förkasta det sinnliga utan att förvärva det på ett bättre sätt, eftersom det också har sin betydelse. Vid startpunkten befinner vi oss här, och det vi upplever med våra sinnen ska inte förkastas av oss – tvärtom.

Yoga säger att vi kan göra en mycket bättre anpassning här på sinneshöjningen, för att sedan gå vidare utan att de sensoriska fenomenen utgör hinder för att nå högre sanna mål och möjligheter. Yoga är alltså den förenande länken mellan det sensoriska och det som finns bortom. Och Hatha Yoga är den vetenskap med vars hjälp vi kan forma vår kropp, våra sinnen och vårt mentala till ett mönster som sedan hjälper oss att gå bortom det sinnliga och förverkliga den högre Sanningen och kraften.

Och när det gäller det andliga – religiösa och fromma människor känner väl till det. Men många tror att det andliga står emot all njutning. Likaväl har det sina stadier av både materiellt och icke-materiellt slag. Så det börjar här. Men om vi inte är andligt medvetna, vilken möjlighet har vi då att visa oss som mänskliga varelser olika djuren? Hela det mänskliga livet och tänkandet är inte tillräckligt. För ständigt, i varje ögonblick släpper det mentala löst sina krafter som genom oupphörlig rörelse sipprar ut i förvirrad form. Därför förslösas en stor mängd fysisk energi, som gör att vi inte kan göra det som skulle varit möjligt om vi lyckats bevara den energin. Så det första är vårt eget uppvaknande som sen låter oss se att vi själva är ett förråd av lagrad kraft som ligger och väntar, fast vi hittills varit omedvetna om det. Många tror inte ens att sådana ofantliga krafter

existerar där, eftersom vi i allmänhet har en mycket låg aktning för oss själva. Så det första andliga steget är att vi lär oss erkänna och tro på de slumrande krafterna i oss som ligger redo att väckas. Det verkligt andliga livet börjar vid den punkten. För det andliga är lika verkligt som vi är; det existerar som vi, hur vi än förbiser eller ignorerar det, kanske alltför ivrigt sysselsatta med ytliga ting för att ens se vad som finns inom oss och tro på det.

Därför ger oss Yoga vår undervisning om det andliga. Av det konventionella yttre lärandet och vetandet får vi en mängd kunskap, men kunskapen om vårt Själv saknas. Därför måste detta yttre lärande här betraktas som en obalanserad typ av utbildning.

Yoga säger: *”Stig upp, vakna ur din sömn, sök en lärare som kan undervisa dig så att du kan få veta vem du är, för detta är ytterst nödvändigt.”*

Resten måste naturligtvis också läras, men detta är det väsentliga som innebär den största skillnaden. För vi kan utveckla kraften att kontrollera kropp, nerver, hela vårt liv, både teoretiskt och praktiskt – om vi bara har tillräckligt med tålamod och beslutsamhet.