

Yogaens 8 trin

YOGA

I DEN MODERNE VERDEN

Yoga har i løbet af de seneste år på godt og ondt spredt sig til Vesten. Godt fordi yoga er en meget effektiv måde at arbejde med kroppen og sindet på. Dårligt fordi meget af den yoga som der i dag udbydes er af meget overfladisk karakter og dybest set har meget lidt til fælles med den oprindelige yoga tradition.

Af Jane og Emil Noll

Det er meget få steder, man i dag kender yogavidenskabens fulde udstrækning, og drager fordel af dette komplette systems muligheder. Yoga kan praktiseres med mange formål og på mange niveauer og den praktiserendes målsætning og indsats afgør resultatet af praksisen. Med kyndig vejledning og rigtig integration er yoga i sin essens et energi- og bevidsthedsarbejde, hvor man lærer sin fysiske og subtile struktur at kende og på denne vis kan bringe alle aspekter af ens personlighed i balance.

Ordet yoga har flere betydninger, men en af de mere anvendte er forening: foreningen mellem jeg'et og Selvet - Atman, vores højeste bevidsthedspotentiale.



Den gamle tradition i den moderne verden

Yoga er en flere tusind år gammel tradition der har sin oprindelse i Indien. Yoga har i løbet af de sidste 50 år bredt sig til Vesten, hvor det har vist sig, at yoga er et universelt fænomen, som kan praktiseres af alle uanset alder og kultur. Yoga udgør et komplet system til harmonisering og styrkelse af både krop og sind. I udøvelsen af yoga indgår en række fysiske stillinger, både af statisk og mere dynamisk karakter, hvilket bidrager til at styrke og smidiggøre hele kroppen, mens man på de mere avancerede niveauer arbejder direkte med sindet gennem meditation og koncentration.

Yoga Sutras:

Læren om sindets beherskelse

En af de klassiske tekster, som omhandler den menneskelige bevidsthed og beherskelsen af sindet er Yoga Sutras, der blev udarbejdet af den berømte yogi Patanjali. Vi ved i dag meget lidt om Patanjali og hvornår præcist han udformede Yoga Sutras. Til gengæld er der stor enighed om, at Yoga Sutras er en af de klassiske og mest citerede manualer om yoga.

At stilne sindets bevægelser

Patanjali indleder Yoga Sutras med at erklære formålet med yoga: "Yoga stilner sindets bevægelser" (Yoga Sutras I.2). En ofte anvendt analogi om sindet i de orientalske traditioner er sammenligningen med en sø. Når søen er i uro, og der er bølger og krusninger på overfladen, kan man ikke se

1 Yama:
Moralsk vejledende
leveregler

HATHA YOGA

2 Niyama:
Etisk vejledende
leveregler

3 Asana:
Yogaposition, kroppens
beherskelse

4 Pranayama:
Åndedrætskontrol

5 Pratyahara:
Tilbagetrækning af
sanserne

RAJA YOGA

6 Dharana:
Fokus

7 Dhyani:
Vedvarende koncentration/
meditation

8 Samadhi:
Højeste bevidsthed

Yogaens 8 trin (astangas)



gennem vandet. Ved at stilne sindet, som dette sutra erklærer, stilles krusningerne på søens overflade og vandet er helt klart og transparent. Alle vores tanker, bekymringer og forstyrrende følelser holder vores sind i kontinuerlig bevægelse, så vi ikke er i stand til at fornemme dets bagvedliggende principper, som ultimativt er Atman, vores højeste bevidsthedspotentiale. Fundamentet for enhver spirituel praksis er, at man lærer at beherske sindet. På de indledende stadier i denne proces kræver det en sund og velfungerende psyke. I Yoga Sutras beskriver Patanjali 8 trin eller astangas, der er skitseret i nedenstående, som leder til sindets beherskelse og åbenbaringen af vores højere bevidsthedspotentialer.

Yama og niyama

Yama og niyama er en serie af forskellige etiske og moralske leveregler, som har mange fællestræk med de store verdensreligioner, som eksempelvis 'De ti Bud' i 'Det Gamle Testamente', Jesus' Bjergprædiken, hvor han formulerede 'De ti Bud' ind i en kristen kontekst eller de ti buddhistiske betingelser for et harmonisk og fredfyldt liv. Der er fem yamas og fem niyamas – ti alt – og gennem overholdelsen af disse fundamentale etiske og moralske rettesnore skaber mennesket grobund for udviklingen af sindet og bevidstheden.

Asana – kroppens beherskelse

Det tredje trin er asana og henviser blandt andet til de berømte yogapositioner, der bringer udøveren i en tilstand, som giver perfekt kontrol over kroppen. Når man indleder en meditationspraksis og arbejder målrettet med at fokusere sindet på et objekt, vil en af de første forhindringer være smerter fra bevægeapparatet, der meget nemt flytter det meditative fokus til kroppen.

De mange forskellige asanas repræsenterer en meget avanceret måde at arbejde med kroppen og sindet på. Mennesket er ifølge den yogiske tradition en refleksion



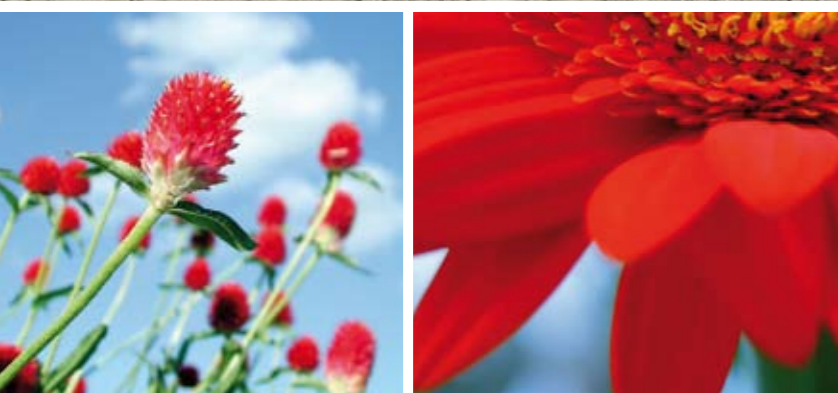
af universet – af makrokosmos – og gennem asanaerne vækker man forskellige universelle energier i kroppen. Mere nøjagtigt kan man ved udførelse af en given asana vække et bestemt bevidstheds- eller energicenter – et såkaldt chakra. Ved at placere kroppen i en asana og fastholde opmærksomheden i et bestemt chakra kan man gradvist ændre sin bevidsthedstilstand i overensstemmelse med det givne chakra.

Pranayama: Åndedrætskontrol

En af hemmelighederne ved sindets kontrol er beherskelsen af pranaen. Prana oversættes tit med åndedræt, men dækker over mere end blot åndedrættet. Prana er en subtil form for energi, som gennemstrømmer hele universet, man kan sige, at det er en af universets grundlæggende energier. Det er den vitale livskraft. I den taoistiske tradition kaldes den for chi og polynesierne kalder det for mana. Prana kendes også under navnet bioenergi, ligesom forskere i dag taler om bioplasma.

Pranayama dækker samtidigt over en række effektive åndedrætsteknikker, som leder til en beherskelse af åndedrættet samt optagelsen af prana. Der findes en meget tæt sammenhæng mellem åndedræt, energi og sindet. Beherskelsen af bare en af de tre leder til en kontrol af de to andre. Eftersom både sindet og energien kan virke en smule uåndgri- ▷





De fire første trin, yama, niyama, asana og pranayama udgør de fundamentale elementer i yogaen og kaldes også for hatha yoga, som er et komplet system til beherskelsen af kroppen og åndedrættet. De fire næste trin er raja yoga – den kongelige yoga, eller bevidsthedens yoga, omhandler trinene til en komplet beherskelse af sindet.

Raja Yoga – bevidsthedens yoga

Det første trin er pratyahara – tilbagetrækningen af sanserne. Denne tilstand oplever man eksempelvis, når man sidder og læser en bog og bliver så grebet af bogen, at man ikke ænser, hvad der foregår omkring en. I pratyahara transcenderes den ydre verden og opmærksomheden vendes indad. Næste trin er dharana – koncentration. Opmærksomheden fæstnes på et objekt og fastholdes ubesværet. Når koncentrationen holdes længe nok, indtræder den meditative tilstand – dhyana – som konsekvens af den vedholdende fokusering. Meditation er derfor ikke en praksis i sig selv, men resultatet af vores praksis, og når denne lykkes, indtræder tilstanden ubesværet. Ofte forveksles meditation med koncentration, som er forsøget på at ensrette opmærksomheden. Den meditative tilstand giver en indre klarhed og et større perspektiv på hele tilværelsen.

Ved en fordybelse i meditationen, indtræder en tilstand af samadhi, den højeste lyksalighed, hvor man er et med nuet og den Absolutte Bevidsthed. I samadhi er der ingen skelnen mellem individet og universet, mellem mikrokosmos og makrokosmos. Kun ren væren – universel bevidsthed.

I denne proces åbenbares hele vores natur fra den fysiske krop til vores energimæssige struktur, herunder også de syv chakras.

De syv chakras

De syv chakras beskriver den menneskelige bevidsthedens fundamentale strukturer. Chakra betyder hjul eller energicenter og henviser til de bevidstheds- eller energicentre, der har deres fysiske projektion langs rygsøjlen, placeret fra foden af ryggraden og helt op til toppen af hovedet.

Yoga er en af de få spirituelle traditioner som direkte gør brug af den fysiske krop til at akkumulere og aktivere energien i de forskellige chakras og derved forstærke eller inducere specifikke bevidsthedstilstande. Det betyder i praksis, at man gennem udøvelsen af de forskellige yogastillinger (asanas)



kan vække et bestemt chakra, eller ved at fokusere energien under udførelsen af pranayama.

For at forstå chakraernes natur må vi samtidig forstå, at man indenfor den yogiske tradition ikke kun arbejder på det fysisk-materielle plan men ligeledes opererer med forskellige subtile niveauer eller kroppe.

Den subtile krop

I den yogiske tradition betragtes den menneskelige krop som den fysiske manifestation af den individuelle identitet. Kroppen er det groveste og mest kondenserede niveau i vores struktur. Samtidig er det gennem kroppen at vi vender tilbage til de finere strukturer og til sidst til den oprindelige Bevidsthed – Atman – vores højeste bevidsthedspotentiale. Udover den fysiske krop beskriver den yogiske tradition også en subtil krop, som sæde for vores følelser, intuition og højere mentale kapaciteter/bevidsthedsfunktioner.

Gennem en spirituel praksis kan man få tilgang til og benytte alle lag af sin bevidsthed. Den subtile krop forbinder vores fysiske væsen med de højere domæner og det er derfor gennem den, at man kan komme i kontakt eller resonans med de højere universelle bevidsthedsmæssige principper.

Den subtile krop gennemstrømmes af en række subtile energikanaler – nadis,

der traditionelt, ifølge de gamle yogiske tekster, tæller i alt 72.000. Nadi udgør derfor kroppens energetiske netværk. I den taoistiske tradition kaldes de for meridianer, som i dag er kendt gennem den udbredte brug af akupunktur.

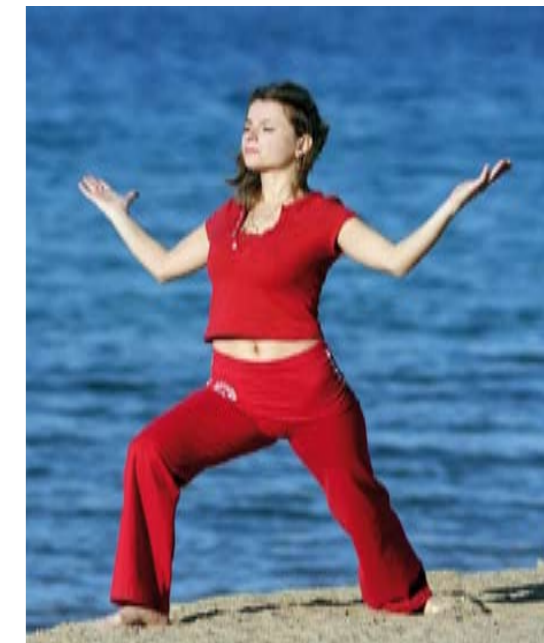
Chakraerne – et multidimensionelt bevidsthedshirarki

De syv chakras kan beskrives som et multidimensionelt bevidsthedshirarki, og chakraerne beskriver de syv fundamentale arketyperiske bevidsthedsmæssige strukturer i mikrokosmos og makrokosmos. Hvert niveau er forbundet med en bestemt energi og en bestemt bevidsthedstilstand. En rejse gennem de syv chakras bliver således en rejse der beskriver hele vores bevidstheds totalitet og bevidsthedens dybe forbindelse til den Absolutte Bevidsthed, som åbenbares i kroncenteret – Sahasrara chakra.

Åbenbaringen af vores højeste bevidsthedspotentiale

Gennem yoga får man således tilgang til en meget direkte oplevelse af chakraerne og den subtile krop.

Yoga kan dog anvendes og udforskes på mange niveauer: som en meget effektiv metode til frigørelse af stress og spændinger – fra både krop og sind, eller som teknik til at udforske vores bevidstheds- og energimæssige strukturer og derigennem åbenbare vores fulde potentiale som mennesker.



● Jane og Emil er uddannet som henholdsvis læge og psykolog. De underviser begge i yoga og meditation, og afholder blandt andet yogaferier på Bornholm. Se mere på www.magicisland.dk og www.helhedspsykologi.dk og www.natha.net, tlf.: 26286936