

Guni Martin

Raja-Yoga

Den tidløse psykologi



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

DEN TIDLØSE PSYKOLOGI

RAJA YOGA

KOMMENTERET AF

GUNI MARTIN



GUNI MARTIN



© Guni Martin Egernevej 14
3300 Frederiksværk
4777 7320
Genoptrykt 2009
ISBN 87-87-412-68-3



En Haida høvding's gravsted ved Yan

*Tilegnet
Kanin Hanne,
der er årsag til,
at denne bog er blevet til.*

INDHOLD

Indledning	7
Del I	
Den højere bevidstheds vej	15
Del II	
Sadhana Pada (Udøvelsens vej)	37
Del III	
Vibhuti Pada (De psykiske evners vej)	55
Del IV	
Frihedens vej	69
Raja Yoga kommenteret af Swami Vivekananda	
Swami Vivekananda	79
Hvad er Raja-yoga	81
Om udøvelse	83
Det første trin	90
Prana	95
Den psykiske prana	103
Kontrol over den psykiske prana	107
Pratyahara og dharana	109
Dhyana og samadhi	113



Den tibetanske yogi Milarepa blev udfordret af den onde Bon-Po sha-manpræst til en dyst i levitation. Præsten var stadig på vej op siddende på sin magiske tromme, da han så, at Milarepa allerede sad på bjergets top i dyb meditation. Shamanpræstens magi var brudt, og han vælter ned i dalen med sin tromme.

INDLEDNING

Da jeg for femogtyve år siden begyndte at studere indisk filosofi og psykologi, var det et held, at jeg mødte en mand, som havde gjort en stor og oprigtig indsats på dette område. Han krævede ikke mindre af mig og de andre, han arbejdede med.

Min læretid hos ham strakte sig kun over få år, men hans måde at nærme sig disse ting på gjorde et dybt indtryk på mig, og det præger min søgen endnu i dag. Han sagde bl.a. til mig: *"Jeg vil give dig et råd, som du kan følge, hvis du har lyst. Der er en omfattende litteratur at vælge imellem. Jeg vil anbefale dig syv bogtitler, som jeg selv synes dækker de ting, du er interesseret i."*

Jeg sagde uforbeholdent ja, og den forunderligste verden åbnede sig for mig. Listen så således ud.

The Gospel of Sri Ramakrishna
Raja-yoga, (yoga-sutra) af Swami Vivekananda
Bhagavad Gita
The Serpent Power, af Sir John Woodroff
Hatha-yoga, af Theos Bernard
The Great Tibetan Yogi Milarepa
Det Nye Menneske af Maurice Nicoll

Jeg har læst disse bøger igen og igen, og jeg fundet svar på mange af de spørgsmål, jeg tumlede med. Det har været en meget spændende og inspirerende opgave at kommentere Patanjalis aforismer på opfordring af en nær ven, som satte stor pris på Østens visdom.

Gennem disse bøger lærte jeg først og fremmest et fællesskab at kende mellem mennesker på tværs af landegrænser. Det var heller ikke et spørgsmål om at være mand eller kvinde, men om at være et menneske, og ikke mindst om hvorfor vi er her, og hvilke muligheder vi har for at udvikle os. De gav mig også et indblik i de forskelle, der er mellem den traditionelle yoga og tantra. Og det blev klart for mig, hvorfor ordet *yoga* er blevet en fællesbetegnelse for yoga og tantra, hinduisme og fakirernes "kunst". Det er en alvorlig fejltagelse, der bunder i uvidenhed om yoga-udøvelsens oprindelse. Jeg har gennem årene læst mange kommentarer af yoga sutra, de første var af Swami Vivekananda¹ og et sted siger han bl.a.: *"Da yoga for mere end fire tusinde år siden blev kendt, var den formuleret indtil fuldkommenhed og udbredt over hele Indien. Med årene er fortolkningen præget af fejlformuleringer og mystik, og siden da er der dukket flere såkaldte lærere op i Vesten, mange af dem, fortolker yoga endnu længere fra, hvordan den oprindelig var værre end dem i Indien. Mens de indiske lærere i det mindste vidste, hvad de beskæftigede sig med, ved de fleste moderne vestlige fortolkere så godt som intet."*

¹ I slutningen af bogen er en kort omtale af Swami Vivekananda samt uddrag af nogle foredrag, han holdt i USA omkring århundredskiftet.

Det er mange år siden, dette blev sagt under foredrag Swami Vivekananda holdt om yoga i Vesten fra omkring 1904 indtil sin død. Men ordene er mindst lige så sande i dag. Det er f.eks. en misforståelse at sætte lighedstegn mellem *Hara* (menneskets vitale midtpunkt) og *swadhistana chakra* (det psykiske center). Der er en verden til forskel imellem zen-træning og yoga. En zen-udøver søger kontakt med *Hara* (menneskets *centrum*), mens en yoga-udøver successivt kontakter de forskellige *centre*. Noget lignende gør sig gældende med hensyn til farvernes betydning. Regnbuens farveskala benyttes almindeligvis ikke i yoga. Eksempelvis er den blå farve forbundet med *anahata chakra* (ved hjertet) og den grønne farve med et lille *chakra* under hjertet.

Der er ikke noget forkert i at benytte sig af forskellige måder at arbejde på, hvis blot man er tro imod den tradition, man følger. Man kan godt være både zen- og yoga-udøver, hvis man er i stand til at holde de to former for træning adskilt. Yoga er en værdifuld fysisk, psykisk og spirituel træning. Mange fordomme i forbindelse med yoga bunder i uvidenhed, og for mange udtaler sig om yoga uden at vide, hvad yoga er. Jeg har kastet mig ud i at kommentere dette usædvanlige skrift om yoga-filosofi bl.a. i håb om at rette op på nogle af disse misforståelser.

Det er vigtigt ikke kun at forstå dette skrift med intellektet. Forståelsen må gå gennem hjertet. Ifølge yoga-filosofien forstår mennesket kun noget, hvis han har viden om dette "noget" og i sit væsen *lever* det. I den forbindelse er det værd at bemærke, at Karma-yoga har en stor plads i Patanjalis yoga-filosofi, hvilket ikke er alment kendt.

Karma-yoga er handlingens yoga, hvor udøveren gennem opmærksomme handlinger i livet når den frihed, som er målet. Livet skal ikke vendes ryggen, tværtimod. Yoga er altså ikke udelukkende meditation og studier eller som den mest bliver brugt – til kropstræning. Et menneske, der ønsker at få dybere indsigt ved hjælp af yoga, må også bringe yogaen ud i sin hverdag, ved bl.a. er ikke at være identificeret og ved at gøre sig fri at binding gennem handling. Den indiske digter og nobelpristager Rabindranath Tagore fortæller indirekte om Karma-yoga i sin bog "*Gitanjali*".

*"Lad denne kvæden og syngen og tællen perler dog fare!
Hvem dyrker du i dette ensomme og dunkle hjørne af et tempel,
hvis døre alle er stængede?
Luk dine øjne op og se, at din Gud ikke står foran dig!
Han er der, hvor bonden pløjer den hårde jord,
og hvor vejbyggeren sprænger sten.
Han er hos dem i solskin og regn,
og hans klædedragt er dækket af støv.
Tag messehagelen af dine skuldre og træd
– som han – ned på den støvede jord.
Frigørelse? Hvor er den vel at finde?
Vor Herre selv tog med glæde skabningens lænker på sig,
han er for evigt knyttet uløseligt til os.
Kom ud fra dine rugende betragtninger
og forlad dine blomster og din røgelse.
Hvad skade er der vel sket, om dine klæder plettes eller rives itu?
Mød ham og stå ham bi ved arbejdsomt slid og i dit ansigts sved."*

Umiddelbart kan dette lyde modsigende i forhold til det, mange forbinder med yoga-udøvelse. Men det er sådan, at den mest frugtbare udøvelse finder sted, når et menneske både kan lære af livet gennem handling og samtidig søge i sin indre verden. De er begge lige nødvendige, og selv om Patanjali fortrinsvis taler om, hvordan vi kan søge i den indre, ukendte verden, forener han i sin filosofi, psykologi og handling på enestående vis.

I denne forbindelse er den russiske journalist og filosof P.D. Ouspenskys kommentarer i *"Psykologien om menneskets mulige udvikling"* meget spændende. I et af sine foredrag siger han: Jeg vil tale om studiet af psykologi, men jeg må advare jer om, at den psykologi, som jeg taler om, er helt anderledes end det, som I måske kender under dette navn. Jeg må begynde med at sige, at psykologi praktisk talt aldrig har været på et så lavt niveau som nu. Den har mistet enhver kontakt med sin oprindelse og sin mening – derfor er det i dag svært blot at definere begrebet psykologi, dvs. at redegøre for, hvad psykologi er, og hvad den omfatter. Dette er en kendsgerning, skønt der aldrig før i historien har været så mange psykologiske teorier og skrifter som nu. Sommetider kaldes psykologi en ny videnskab. Dette er helt forkert. Måske er psykologi den ældste videnskab, og desværre er den i sine væsentligste træk en glemt videnskab.

For at forstå, hvordan psykologi kan defineres, må vi erkende, at den kun har eksisteret under dette navn i nyere tid. Af en eller anden grund blev psykologien altid mistænkt for at have forkerte eller nedbrydende tendenser, enten religiøse, politiske eller moralske, og den måtte optræde i forskellige forklædninger.

"I tusinder af år eksisterede psykologi under navnet filosofi. Skønt yoga i dens essens er psykologi, bliver den beskrevet som et af Indiens seks filosofiske systemer ..."

Det har fascineret mig som kvinde, at det feminine aspekt, naturen, har så stor betydning i yoga. Yoga-filosofien er skrevet af mænd, og den er til en vis grad en mandsdisciplin. Men der er ingen tvivl om, at den psykologiske udøvelse, som yoga-sutra beskriver, er lige så anvendelig for kvinder som for mænd. Herom vidner den store betydning Naturen (Prakriti) har i universet som den dominerende aktive kraft. Ydermere har jeg talt med kendere inden for flere skoler, der alle bekræfter, at en kvinde, der oprigtigt går *Udøvelsens Vej*, når langt sammenlignet med en mand. I *"Afgrundens Ild"* af Irina Tweedie siger hendes lærer, sufi-mesteren Bhai Sahib til hende:

"... for mænd og kvinder er yoga-træningen forskellig. Når det gælder mænd, bruger jeg undertiden mange øvelser. For kvinden er det blot nødvendigt at blive fri af sin store binding ... I hende er båndene til materielle ting som børn og tryghed meget stærkere end hos mænd."

Det er netop denne binding og måden at gøre sig fri af den, som denne bog handler om, og derfor har den bud ikke alene til yoga-udøvere, men til enhver som er interesseret i at nå til en større psykisk forståelse, både af sig selv og af andre.

Der er et langt større behov for at fatte meningen med tilværelsen, end vi almindeligvis tror. Interessen for drømmetydning, healing, religion, science fiction og eventyr er tegn på, at mennesker i alle aldre søger det uforklarlige, som ifølge Patanjali kaldes Atman og af en kristen kaldes Gud.

Yoga sutra hører til de universelle kilder som vi, uafhængig af tro og kultur, kan øse af. Patanjalis yoga-filosofi er et af de seks filosofiske systemer i Indien. De andre er:

1. Nyaya, af vismanden Gotatna,
2. Vaisehika, af vismanden Kanada,
3. Purva-mimansa, af vismanden Jaimini,
4. Vedanta, af vismanden Vyasa,
5. Sankhya, af vismanden Kapila.

Kapilas Sankhya-filosofi og Patanjalis Yoga-filosofi er nært beslægtede og har meget tilfælles. Men Kapila var ateist. Han var af den opfattelse, at den højeste Kraft i universet var Purusha, et højt udviklet åndsvæsen. Set ud fra vor begrænsede opfattelse er Purusha evig, men set ud fra evigheden er selv Purusha ifølge Kapila forgængelig.

Patanjali tog udgangspunkt i Sankhya-filosofien, men holdt fast ved en uforanderlig, allestedsnærværende, alvidende Kraft, som han kalder Ishvara (Gud). Han taler altså ikke kun om en individuel sjæl, men om en altgennemtrængende *Ånd*, der er fri af enhver påvirkning – som ER.

For fuldstændighedens skyld har jeg bevaret mange sanskritord i teksten. En del af disse ord er desuden almindeligt kendte i yoga-litteraturen. Der forekommer ikke flertalsendelser på sanskrit, og de er derfor heller ikke brugt her.

I forbindelse med omtalen af *Ånd* (Purusha), Seeren (Drastra) og Selvet (Atman), kan begreberne virke forvirrende, men de symboliserer det samme, blot beskrives den højeste Kraft forskelligt alt efter, i hvilken sammenhæng den omtales i teksten.

Selve aforismerne (sutra) er så vidt muligt direkte oversat på grundlag af den oprindelige sanskrittekst, mens de danske ord, som står i parentes, er mine tilføjelser.

Der er i alt 196 sutra fordelt over fire emner, der bærer navnene: Den højere bevidstheds vej – udøvelsens vej – de okkulte evners vej – frigørelsens vej. Der er ikke tale om fire forskellige veje, men om én vej, og selvom de tilsyneladende er uafhængige af hinanden, er der en underliggende strøm og logisk kontinuitet i de fire dele.

Aforismerne bringer vidnesbyrd om menneskets psykologiske opbygning og er meget fortættede i deres udformning. De er den dag i dag en vigtig kilde til inspiration for mennesker, som studerer dem. Patanjalis skrift er ikke alene til at blive klogere af, det giver også et spændende indblik i livets og universets mysterier.

Det er forunderligt at have adgang til et årtusind gammelt skrift, som indeholder så mange brugbare oplysninger om menneskets psykologiske muligheder og vor plads i universet. Den tyske filosof Max Müller sagde engang:

”Hvis jeg bliver spurgt om, under hvilke himmelstrøg menneskesindet har udviklet nogle af dets mest ypperlige evner og har reflekteret dybest over livets største problemer og fundet løsninger på nogle af dem, vil jeg pege på Indien.”

Yoga er, gennem vedholdende udøvelse og hengivenhed, *at blive i stand til at hindre Sindets² bevægelser*. Det er et vigtigt mål at kunne fastholde et objekt (en ide) i Sindet og udelukke alle andre. Dette er indgangen til højere bevidsthedstilstande (samadhi).

Det er ikke yoga, hvis et menneske tilfældigt udvider sin bevidsthed, og opnår usædvanlige evner. Ekstrem kropskontrol er heller ikke yoga – det er fakirernes område. En yogi vil aldrig bruge sine evner på den måde – han vil sætte alt ind på at opnå viden og skelneevne. Han vil udvikle viljekraft, så den kan hjælpe ham til at være udholdende i udøvelsen. Hans mål er intet mindre end at opnå den højeste samadhi-tilstand. Derfor vil en yogi ofte leve ubemærket blandt andre mennesker, uden at skilte med sine evner.

Den indisk-amerikanske endokrinolog Deepak Chopra giver et vigtigt svar på, hvorfor det er værd at søge efter vor sande natur. Vi tror, vi er menneskelige væsner, der fra tid til anden oplever det spirituelle – men vi er i virkeligheden spirituelle væsener der af og til oplever en menneskelig eksistens.

Den armenske mystiker G.I. Gurdjieff, lagde stor vægt på Østens visdom. I en aforisme i *"Views from the real World"* skriver han:

"Benyt dig af forståelse fra Østen og viden fra Vesten, og søg da ..."

Jeg håber, at disse yoga-sutra og kommentarer kan give læseren et indblik i de muligheder, der ligger i *"den Kongelige Vej til Selvet"*.

Guni Martin

² Sindet skrives med stort, når det betegner chitta (Sind-stof), der vil blive forklaret senere.



Gustav Doré: Jakobs drøm.





"Poeten Valmiki underviser to elever i skriftet "Ramayama".

SAMADHI PADA

DEN HØJERE BEVIDSTHEDS VEJ

1. Nu fremlægges yoga

Det er vigtigt fra begyndelse, at pointere, at kun de sætninger, som er skrevet med fed skrift, er Yoga-sutras. Alt andet er mine kommentarer. Mit råd er faktisk, at du først læser alle sutras, uden kommentarer, så du kan danne dig et indtryk af selve skriftet.

Patanjali indleder med 1. sutra **Nu fremlægges yoga**. Således begynder han beskrivelsen af Yoga-filosofien, et indisk skrift, der er mere end 2000 år gamle. I lighed med andre indiske skrifter er det opdelt i flere aforismer eller sutras. Den 1. sutra vil ofte give en ide om hele tekstens indhold. Dette er også tilfældet her.

Ordet sutra er afledt af *sutram*, der på sanskrit betyder *tråd*. Ordet indikerer, at disse er som en skjult tråd, hvorpå der er trukket perler af ideer og anvisninger, og Patanjali har fulgt denne tradition på bedste måde.

Indisk visdom er båret af en mundtlig tradition, og teksterne er derfor begrænset til et absolut minimum, fordi de studerende skulle huske dem udenad. Samtidig skulle disse korte læresætninger ikke være for åbenlyse, i et forsøg på at undgå misbrug af de forskellige discipliner, som teksterne kortlægger.

Aforismerne virker tit ordknappe. Mange af ordene er fortættede symboler, der i sig rummer mønstre og tanker, som det umiddelbart kan være vanskeligt at forstå. Gennem århundreder har mange filosoffer derfor ladet sig inspirere til at kommentere Patanjalis aforismer.

I Østen har yoga været en levende tradition gennem årtusinder. Ordene har beholdt deres sande betydning og kraft, og de er lige så brugbare i dag som for tusinder af år siden, hvilket gør yoga til en tidløs videnskab, hvor praktisk viden om menneskets fysiske og psykiske konstitution kan studeres. Yoga-sutra redegør for, hvordan mennesket kan gøre sig fri af de fysiske og psykiske hindringer, som er årsagen til, at vi ikke kan erkende vor sande natur og forene os med Selvet – Atma eller Purusha (de to sanskritnavne symboliserer begge Selvet eller Seeren). Det er vigtigt at have for øje, at ordet yoga altid betyder at forene.

2. Yoga er at hindre Sindets bevægelser (vrittis).

På sanskrit er der to navne for det, vi på dansk kalder sind: chitta og manas. Da disse, chitta og manas, har vidt forskellig betydning på sanskrit, er det vigtigt ikke at forveksle dem med hinanden. Når der i denne bog tales om chitta, er Sindet skrevet med stort.

Chitta (Sindet) er ikke underlagt vor bevidstheds kontrol. Det har snarere karakter af at være et

universelt medium, gennem hvilket bevidstheden fungerer. Chitta kommer af ordet chit, der i Veda-skrifter betegner den universelle bevidsthed.

At opfatte er en proces. Jeg vil illustrere, hvad der i Raja-yoga menes med chitta, ved at følge denne proces:

Vi ser et objekt. Tre ting er ifølge yoga-filosofien nødvendige, for, at vi kan opfatte dette objekt: Den, der ser (Seeren), det, der ses (objektet) og selve opfattelsen eller processen at se. Det sidste – selve opfattelsen – hører under Sindets (chittas) domæne.

Opfattelsen beskrives således: Sanseorganet f.eks. synet, bringer indtrykket (objektet) til sindet (manas). Manas kan sammenlignes med et filmlærred, som uden at blande sig viser, præsenterer indtrykket på sit lærred. Der er to tilskuere, to kræfter, der griber dette indtryk: Intellectet (buddhi) og egoet (asmita). Både intellectet og egoet farver og bearbejder dette indtryk. Disse tre: sindet, intellectet og egoet bor alle i Sindet (chitta).

Når et indtryk viser sig i sindet, opstår der tankebølger (vrittis) i Sindet. Egentlig betyder ordet *vritti* strømhvirvel. Jeg vil i kommentarerne beskrive vritti som bevægelser eller forandringer.

Ifølge Patanjali er et nødvendigt at hindre (nirodha) disse tankebølger, så Sindet klart kan afspejle det bagvedliggende Selv, (Atma). I Sankhya-filosofien bruges ordet Ånd (Purusha) i stedet for Selvet. Purusha står her i modsætning til natur (Prakriti).

3. Da (er) Seeren etableret i sin egen sande natur.

Når et menneske er i stand til at standse Sindets aktiviteter, erkender han ifølge denne filosofi sin sande natur. Han opnår selverkendelse. På spørgsmålet, om det er muligt at standse Sindets uafbrudte bevægelse, er svaret i yoga-filosofien ubetinget ja, det er muligt at standse disse bevægelser, og det giver mening at forsøge. Det vil kunne give os mulighed for at nå den tilstand af frihed og lykke, vi søger.

Det er i virkeligheden meget enkelt, og samtidig meget svært.

I stedet for at blande sig i ethvert indtryk, som sanserne måtte bringe til sindet, må mennesket lære at se, hvad der sker.

Vi tror, at vi vælger vore handlinger, at vi selv træffer vore beslutninger. Men vi glemmer, at vi alt for ofte vælger ud fra vaner og holdninger, som intellectet og egoet dikterer, vi identificerer os igen og igen, og bliver magtesløse og sårbare. Det er som et hjul, der bliver ved med at køre rundt, så længe vi skubber til det.

På samme måde vil Sindet blive ved med at bevæge sig, så længe vi skubber til det ved at gribe det, som sindet viser os, og derefter reagere på det. Så længe det sker, vil mennesket være uhjælpeligt *fanget* i sit tankemønster.

Nirodha er derfor ikke ensbetydende med kontrol og undertrykkelse, selvom jeg af og til vil bruge disse ord for at anskueliggøre en sutras indhold. Nirodha er at hindre en identifikation ved at være i stand til at se uden at blive fanget af det, vi ser.

4. I andre tilstande (synes) Seeren at identificere sig med forandringerne (vrittis).

Vi anser det i almindelighed for et gode, når vi identificerer os med noget, for da er vi virkelig optaget af det, vi beskæftiger os med. I denne sutra svarer Patanjali entydigt *nej* – identifikation er *ikke* vejen til harmoni og frihed.

Når vi uafbrudt bliver grebet af Sindets bevægelser, kastes vi hid og did i et ocean af tanker, og vi vil således være under konstante og modsatrettede indflydelser. Resultatet er, ifølge Patanjali, uløste spændinger, konflikter og lidelse. Undlader vi derimod at skubbe til ”hjulet”, vil det lidt efter lidt standse af sig selv, og disse lidelser vil ophøre.

Der er tale om en tilstand, hvor mennesket bevidst handler i kærlighed og godhed, uden at dømme og bedømme. Denne tilstand opnås ved at gå hinsides det tænkende Sind (chitta) og lade Bevidstheden fylde Sindet og udtrykke sig igennem det. Men indtil da er Sindet Åndens hjælper. En kendt fortolker har sagt om forbindelsen mellem Sind og Ånd:

”Ligesom en magnet trækker jernspåner til sig for at tjene sin ejer, og på den måde bliver værdifuld for ham, på samme måde tjener Sindet sin Mester, Purusha, ved at trække objekter til sig og præsentere dem for Ham.”

Baggrunden for denne udtalelse er, at Sindet og dets iboende kræfter (intellektet og egoet) er til for at identifikation kan ophøre.

5. Aktiviteterne i Sindet er femfoldige. De er smertende og ikke-smertende.

Her klassificerer Patanjali Sindets aktiviteter, og selv om de er mange, hører de alle ind under fem forskellige forandringer (vrittis). Denne inddeling kan forekomme fremmed, hvis vi går ud fra, at de aktiviteter i Sindet, som ikke forårsager smerte, er dem, der gør os lykkelige. Men det er ikke tilfældet. Han siger netop, at de eneste bevægelser i Sindet, som ikke forårsager smerte, er dem, vi registrerer neutralt. Som når vi f.eks. – uden at reagere – ser landskabet fra en bus. Alle andre aktiviteter vil i sidste ende medføre smerte.

Det kan lyde meget pessimistisk, men i sin redegørelse for, hvad de fem hindringer er (II. 15), giver Patanjali en mere forståelig og rimelig forklaring på, hvorfor næsten alt i sidste instans bringer os smerte.

Selvom vi i det daglige oplever vore mentale og psykiske aktiviteter som mangfoldige, kan de alle henføres til de fem forandringer i Sindet. På den måde kan disse mangfoldige tankebølger lægges ind i nogle ”rammer”, som gør det lettere for os at forstå vor indviklede psykologi. Det fremlægges på følgende måde:

6. (Disse fem er): Sand viden, forkert viden, indbildning, søvn og erindring.

Igen møder vi omtale af modsætningerne, nogle forandringer er skadelige, andre ikke.

Vi opnår sand viden og forkert viden gennem kontakt med den ydre verden. En kontakt der sker via sansorganerne.

Indbildning og erindring omfatter vor indre verden. Her er vi ikke nødvendigvis i direkte kontakt med den ydre verden. Det er vigtigt at lægge mærke til, at disse to forandringer er fuldstændig

adskilt fra hinanden. Søvn bliver også beskrevet som en aktivitet, og han forklarer det med, at Sindet, på sit eget plan, fortsætter med at være aktivt (I. 10).

7. Sand viden er baseret på direkte opfattelse, logisk slutning og vidnesbyrd.

Når Sindet præsenteres for et objekt, og opfattelsen er korrekt, opnår vi sand eller eksakt viden. Et enkelt eksempel anskueliggør de tre måder, hvorpå vi kan opnå *eksakt viden*:

1. Jeg sidder i min stue ved vinduet og ser, at der kommer én kørende i en bil. Jeg genkender med det samme bilen (direkte opfattelse).
2. Eller jeg hører bilen, kender lyden og drager den logiske slutning, at det er hans bil.
3. Jeg hverken ser eller hører bilen, men en eller anden fortæller mig, at bilen holder udenfor (vidnesbyrd).

Når jeg af en eller anden grund har misforstået et sanseindtryk eller fået urigtige oplysninger, ja, så kommer det ind under aktiviteten *forkert viden*. Menneskets mål er at opnå *sand viden*.

Ifølge yoga-filosofien vil en erkendelse af sand viden altid bekræftes af senere erkendelser af denne viden – vi vil aldrig være i tvivl. Opnås sand viden gennem studie, disciplin, træning og hengivenhed, vil det bringe mange muligheder inden for rækkevidde.

8. Forkert viden er falsk (forkert) opfattelse (viden), hvor den virkelige form ikke svarer til den fejlagtige opfattelse.

Et yndet eksempel, som vismanden Ramakrishna gav i denne forbindelse: *”Du går i en skov i tusmørket. Pludselig ser du en slange ligge få meter fra dig – du ryster af angst og vil flygte. Men så titter månen frem, og du ser, det er en gren. Hvis du var løbet væk, havde du aldrig fået korrigeret din fejløpfattelse.”*

9. Et billede, frembragt af ord, uden nogen virkelighed bag sig, er indbildning (forestilling).

Sindet tager mange former (billeder), og de er for en stor del indbildning. Disse aktiviteter er meget hæmmende for os, fordi de intet har med virkeligheden at gøre. Vi bruger utrolig meget tid på dem og kører ofte i ring, indbilder os det ene efter det andet.

Indbildning er en selvstændig aktivitet i os, som benytter sig af opbevarede billeder, og er i mange tilfælde det, vi kalder hjernespind. Indbildning eller forestilling er et meget egocentreret aspekt. – Jeg er forurettet. – Jeg bliver tilsidesat ... osv.

Men indbildningskraften har også en kreativ funktion – det der kaldes ”kreativ selv suggestion”. Det er når denne evne bruges f.eks. inden for kunst og videnskab, og i alternativ behandling. De goder, der opnås gennem denne måde at bruge forestillingsevnen på, viser hvor megen energi og kraft der ligger i Sindet.

Indbildningskraften bygger, ligesom erindring, på tidligere oplevelser. Men hvor erindring er rekonstruerede oplevelser, bygger indbildningen på komponerede billeder.

Vi forestiller os f.eks. en løvekrop med et menneskehoved.

Eller: en eller anden siger noget til mig, og omgående drager jeg en konklusion, der meget ofte er imaginær. Dette er altid forbundet med egoet under en eller anden form, og det får bolden til at rulle. Når indbildningskraften har megen magt over et menneske, skyldes det svaghed i Sindet.

10. Den forandring, som er baseret på fravær af noget indhold i sindet (manas), er søvn.

Under søvn er sindet blankt, en tom tavle. Det er også tilfældet i visse høje bevidsthedstilstande (samadhi). Hvori består forskellen?

Under søvn (nidra) er der stadig bevægelser i Sindet. Den mentale aktivitet er ikke standset. I den sovende tilstand er den fysiske hjerne ikke forbundet med Sindet. Den gengiver derfor ikke, hvad der sker. Man kan sige, at hjernen er i frigear, så længe den tænkende hjerne og sanserne sover.

I en højere bevidsthedstilstand har mennesket derimod, gennem sin skærpede opmærksomhed, uhindret adgang til sine omgivelser. Han bruger ikke sindet og sanserne. Bevidsthedens grænser er udvidede, og hans opfattelse er hinsides sind og sanser.

11. Erindring er: ikke at lade et objekt, der er oplevet, forsvinde.

Erindring er en aktivitet, som sender tidligere oplevelser tilbage til Sindet. Så længe indtrykkene ikke fremkalder bevægelser i Sindet, vil de være latente (samskara). Disse samskara vil blive omtalt i en senere sutra.

Erindring er et vigtigt redskab i vor søgen efter sandheden. De fejltrin, vi tidligere har begået, må vi huske for ikke at gentage dem. Men erindringen må stå så "rent" som muligt, for at vi kan drage nytte af den. Indbildningen må ikke overskygge erindringsbillederne.

Erindring og viden er uløseligt forbundne: Når vi anden gang møder noget i den ydre verden, bliver vores oplevelse baseret på den viden, den erindring, vi har fra det første møde, den første oplevelse.

12. De kontrolleres (nirodha) gennem udøvelse og ikke-binding.

Mennesket kan standse Sindets bevægelser gennem udøvelse af disciplin og ved ikke-binding. Nirodha oversættes på flere måder alt efter, hvilken sammenhæng ordet forekommer i.

I anden sutra blev ordet "hindret" brugt. I denne sutra tales der om kontrol. Det er dog vigtigt at understrege, at nirodha aldrig omfatter det, vi forstår ved undertrykkelse og fortrængning. Alt efter hvilket grundlag vi bygger vores viden om ord på, er vore associationer til ordet forskellige. Kender vi f.eks. en person, vi ikke bryder os om, og han hedder Ejnar, ja så er det ofte vanskeligt at se bort fra denne Ejnar, når vi møder en anden person af samme navn.

Ordet kontrol giver i almindelighed associationer i retning af noget negativt og undertrykkende. Men her betyder det *at være i stand til at hindre noget i at tage magten og dominere.*

Udøvelse³ og ikke-binding er meget vigtige aspekter. De kan vende op og ned på et menneskes tilværelse, ikke nødvendigvis i det ydre, men i menneskets indre liv. Ikke-binding kaldes også "dyden, der kan bringe mennesket til frihedens tærskel."

³ Udøvelse kunne i princippet erstattes af "praktisering".

I det skrift, som populært kaldes ”Indiens Nye Testamente”, *Bhagavad Gita*, siger Krishna igen og igen, at mennesket bliver frigjort gennem ikke-binding.

Gennem ikke-binding standses Sindets bevægelser, og vi bliver i stand til at handle til gavn for os selv og andre. Patanjali siger det meget klart i I. 2, idet han skriver, at ”hommeligheden” netop er *ikke* at lade sig binde af noget.

Når vi er på rejse, falder det os naturligt at sætte vores bagage fra os, ikke bære rundt på den mere end højst nødvendigt. Men hvor utroligt det end kan lyde, er et af menneskets største problemer, at vi ikke kan give slip på den psykologiske bagage, vi bærer med os.

Det, at vi uafbrudt identificerer os med det vi ser og siger, er medvirkende til, at vi slæber rundt på så megen psykologisk bagage, og at vor frihed til at bevæge os bliver yderst begrænset.

Ikke-bindinger ikke livsfornægtende, som mange ofte mistænker den for at være. I sin essens er den livsbekræftende. At opleve og leve livet uden binding er for mig at se en kærlighedserklæring til livet og ikke en fornægtelse af det. Anker Larsen giver gode eksempler på denne livsfilosofi i bøgerne: ”*Hansen*” og ”*For åben dør*”, hvor han igen og igen vender tilbage til den usædvanlige bevidsthedstilstand, der kan opleves gennem ikke-binding.

13. Udøvelse (abhyasa) er den indsats, der gøres for at blive fast etableret i denne tilstand.

Ifølge Patanjali kan vi lægge denne psykologiske bagage fra os ved udøvelse (abhyasa). Udøvelsen er, så forskellig den kan være i sin form, fundamental i alle skoler.

I Vesten hører vi meget om, hvordan man i Østens forskellige skoler f.eks. yoga, zen, tantra praktisk kan ”gøre noget”. Måske er det denne klare beskrivelse af, hvad det enkelte menneske kan og må gøre, for at opnå viden om sig selv, der har fascineret så mange i Vesten de seneste tyve år.

Men ser vi nærmere på den kristne skole, som jeg vil tillade mig at kalde den, er udøvelsen også her et afgørende fundament. Det overlades dog ofte til kirken og præsterne alene at være de udøvende, medens menigheden har en mere eller mindre passiv rolle, idet vi tror på syndsforladelsen. Men jeg tror ikke, at vi kan overlade arbejdet til andre.

I lignelsen om den barmhjertige samaritaner (Lukas X, 25-37) giver Kristus os en anvisning på, hvorledes den enkelte kan yde en aktiv indsats, som gør hverdagen til det bedste udgangspunkt for udøvelse og ikke-binding. Når vi forstår, at det ikke er, hvad vi gør, men hvordan vi gør det, kan mennesker mødes på trods af religionernes ofte snævre rammer og virkelig forstå, at ethvert menneske må gå sin egen vej.

14. Denne (udøvelsen) bliver fast etableret, når den fortsættes over lang tid, uden afbrydelse og med megen hengivenhed.

I Indien anses Raja yoga for at være et af de seks filosofiske systemer, der kan bibringe mennesket viden om hans sande natur – når udøveren vel at mærke er indstillet på at gøre en indsats. for at et studium kan bære frugt, må visse forudsætninger opfyldes. I denne sutra defineres disse forudsætninger klart.

Udøvelsen (studiet) tager lang tid. Afbrydelser forhaler processen, og her er det værd at huske,

at hengivenhed er nødvendig i enhver træning. Udholdenhed og hengivenhed er nødvendige forudsætninger i et langvarigt og psykologisk krævende forløb. I studiet af menneskets indre verden viser resultaterne sig ikke her og nu.

Fremskridt vil ske med større eller mindre intervaller. Når nyhedens interesse har lagt sig, vil modstanden vokse, og der vil være lange perioder, hvor udøveren synes, han er gået i stå, hvor Målet synes meget fjernt, og der ikke kan se noget lys forude. Da vil følelsen af hengivenhed over for Gud eller en ydmyghed over for det umådelige skaberværk universet er, være en uvurderlig hjælp.

Et menneskes rejse mod Selvet kan sammenlignes med hans søgen mod bjergets top. Disciplen, der hengiver sig til Gud (Ishvara), når toppen usædvanligt hurtigt, ingen kan sige hvordan.

Vi lever i et univers af billeder, tanker og ideer. At være et vidne (iagttagere) til alt dette synes at være lige så vanskeligt som at gå på havets overflade. Mennesket kan sammenlignes med en ballon, der uafslædt kastes hid og did af vinden (tanker).

15. Fuldstændig at mestre "ikke-binding" vil sige, at tørsten efter de sete og hørte objekter er opgivet (ophørt).

Ikke-binding spiller en stor rolle. Det er et redskab til at standse Sindets bevægelser. Der er i denne forbindelse to udtryk: raga og dvesha, som betyder tiltrækning og frastødning. Gennem disse modsætninger kastes mennesket ud i forskellige handlinger.

Tørsten eller begæret spiller en stor rolle i menneskets liv. Vi må kende vore begær og tage stilling til dem. At være fri er at leve uden frygt for at miste, og at acceptere et tab, uden at Sindet bliver oprørt. Alt det, vi selv oplever, kaldes *det sete*. Det, vi begærer på grund af den omtale andre giver det, kaldes *det hørte*.

Det hørte omhandler også de himmelske goder, der tales om i de gamle skrifter.

16. Det er fuldstændig ikke-binding, når mennesket er frit af enhver binding til de tre guna (egenskaber) på grund af bevidsthed om Purushas (Åndens) tilstedeværelse.

Det er vigtigt at få en ide om, hvad Purusha og guna betyder. Patanjali bygger for en stor del sin filosofi på Sankhya-filosofien. Ifølge denne filosofi består universet af Purusha (Ånd) og Prakriti (Natur). Purusha, det mandlige princip, som også kaldes Selvet, er rent og uforanderligt. Purusha er således det eneste, der ikke er undergivet forandringer.

Prakriti, det kvindelige princip, er alt stofligt og alt skabt. Prakriti opretholder universet ved hjælp af de tre gunas – sattva, rajas og tamas, fundamentet for universets pulserende liv. Der er mange beskrivelser af disse gunas i skrifterne. Hele det fjortende kapitel i *Bhagavad Gita* omhandler sattva, rajas og tamas.

Navnene fortæller om de tre gunas egenskaber, eller rettere sagt, deres energihastighed. Sattva guna repræsenterer lys, kærlighed og godhed. Tamas mørke, had og ondskab og rajas aktivitet. I den hurtigste energi (sattva) udfolder de letteste energier sig. Den mest langsomme energi (tamas) udfolder de tungeste aspekter sig. Medens den mellemste energihastighed (rajas) understøtter tamas eller sattva.

De tre guna kan også beskrives som tiltrækning og frastødning og balancen mellem disse to. Sattva, rajas og tamasa egenskaber bliver uddybet i flere af de senere sutra bl.a. (II. 4).

17. Samprajnata samadhi følges op af: ræsonnement (vitarka) refleksion (vicara), lyksalighed (ananda) og ren Væren (sasmita).

Det er en udbredt opfattelse, at samadhi er en tilstand, der nås en gang for alle. Men i yoga taler man om fire forskellige niveauer af samadhi.

Den første samadhi-tilstand kaldes samprajnata-vitarka. Den bliver ofte af udøvere taget for mere end den er, fordi allerede på det niveau åbner der sig usædvanlige muligheder.

Den armenske mystiker George Ivanovitch Gurdjieff siger: *"Når mennesket begynder at vågne, åbenbares muligheder, han end ikke har drømt om kunne være til stede."*

De første oplevelser i samadhi er således kun begyndelsen til en endnu højere tilstand osv. Det er dog vanskeligt at forestille sig den del af yoga-sutra, der omhandler de forskellige samadhi-tilstande. Det er ikke almindeligt for os at se på menneskets plads i universet på den måde. Men efterhånden, som evnen til at koncentrere vor opmærksomhed vokser, afdækkes stadig mere af den virkelighed, vi søger kontakt med.

Mennesket består af fem "hylstre" (kosha): det fysiske hylster, energihylstret, det mentale hylster, intelligenshylstret og lyksalighedshylstret. Gennem disse hylstre udvider mennesket sin bevidsthed.

De to første samadhi-tilstande, samprajnata og asamprajnata, er på samme niveau. På sanskrit betyder "a" foran et ord uden. F.eks. vidya betyder viden, avidya uden viden (uvidenhed). Det vil sige, at samprajnata er med et objekt og asamprajnata er uden et objekt.

I denne forbindelse er det vigtigt at omtale ordet pratyaya. Pratyaya betegner Sindets indhold her og nu (objektet). I asamprajnata samadhi er der intet pratyaya, intet objekt at knytte bevidstheden til. Bevidstheden trækkes ikke væk fra sig selv, og udøveren kan søge dybere ind i sig selv, hen mod sin egen midte. Bevidstheden overgår til en laya- (tomheds-) tilstand for derefter at "komme ud" på den anden side, til et mere subtilt hylster.

Denne laya-tilstand sammenlignes ofte med en sky. Udøveren befinder sig i et tomrum, en tåge, og skønt fuldt bevidst, må han årvågent vente med sin opmærksomhed intakt, indtil han igen er ude af "skyen". Det bringer ham ind i en højere bevidsthedstilstand. Eller, hvis intensiteten daler, tilbage til hans tidligere niveau.

Der er som tidligere nævnt fire niveauer eller bevidsthedslag, som svarer til menneskets hylstre: I vor almindelige bevidsthed har vi forbindelse med det fysiske hylster (anna maya kosha) og energihylstret (prana maya kosha). I de tilstande, som kaldes samadhi, opnår udøveren ét efter ét kontakt med de følgende tre hylstre: Det mentale hylster (mano maya kosha), intelligenshylstret (vyana maya kosha) og lyksalighedshylstret (ananda maya kosha). Han bevæger sig gennem den ene bevidsthedstilstand efter den anden, indtil han når Selvet eller Atma, som er den fjerde og højeste samadhi-tilstand, hvor den dualistiske oplevelse af verden ophører med at eksistere.

For at vende tilbage til selve denne sutras ordlyd, så følges de samadhi-tilstande, som hedder *samprajnata*, op af ræsonneren (på det mentale niveau), refleksion (på det intellektuelle niveau), lyksalighed (på lyksalighedens niveau) og ren Væren (på Selvets niveau). Se tegning på næste side.

Imellem hvert af disse niveauer må mennesket igennem en asamprajnata-tilstand. Det er en slags sikkerhedsventil, og udøveren når ikke længere, end han har kapacitet til.

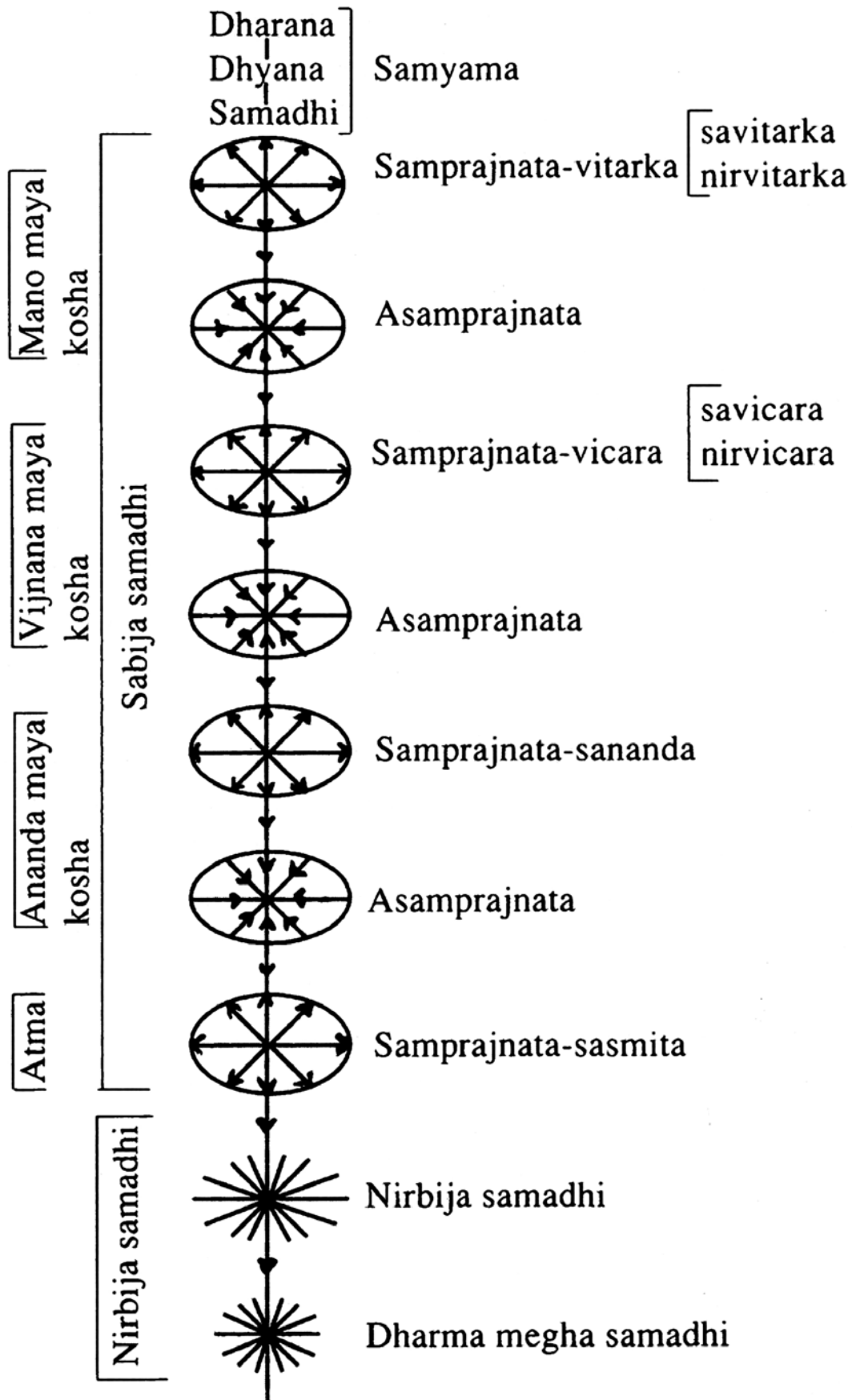
I den laveste samadhi-tilstand opnår mennesket evne til at ræsonnere ud fra den sande virkelighed, trænger igennem til sit mentale hylster og bliver sig det bevidst: samprajnata-vitarka samadhi. Denne mentale tilstand består af to faser, savitarka og nirvitarka ræsonneren med spørgsmål og ræsonneren uden spørgsmål. Savitarka betinger nirvitarka, men ikke omvendt.

Disse to faser gentager sig også i forbindelse med refleksion (det intellektuelle niveau), hvor samadhi-tilstanden kaldes samprajnata-vicara, og hvor det at stille spørgsmål kaldes *savicara* og uden spørgsmål *nirvicara*. Dette omtales udførligt i I. 44-47.

Når mennesket passerer den anden asamprajnata-tilstand, opnår han kontakt med lyksalighedshylstret. Det kaldes samprajnata sananda.

En endnu dybere søgen giver mennesket adgang til Selvet, Atma. Denne tilstand kaldes samprajnata-*sasmita* (II. 19).

SAMADHI-TILSTAND



Hermed er der ikke flere asamprajnata-tilstande. Det oplyste (illuminerede) menneske søger uhindret videre til nirbija samadhi og endelig til dharma- megha-samadhi (Dydens Sky). På dette tidspunkt bliver det individuelle Selv stillet over for to muligheder: Han kan enten opgå i det højere Selv (Atma) eller indtage en plads som universets Hjælper.

Det kræver årelange studier at nå ind i disse tilstande. Men gennem dette skrift kan vi få en ide om den vej, en yogi følger for at lære sig selv at kende. Det giver også forklaring på, at der er hjælp at hente hos *vejvisere* og gennem ved at have *mindre mål* undervejs mod Frigørelsen.

18. Det tilbageblevne indtryk, som efterlades i Sindet, når pratyaya slippes efter samprajnata samadhi, er asamprajnata samadhi.

Patanjali uddyber her, hvad der menes med denne tomheds tilstand. Det at skulle passere gennem en sky eller tåge, uden noget at holde fast ved i Sindet, fordi al mental aktivitet er ophørt. Jeg har et objekt i Sindet, det mediterer jeg på, retter hele min opmærksomhed imod det. Mit Sind er opfyldt af (rummer) pratyaya, *objektet*. Min personlighed, egoet, deltager, jeg stiller spørgsmål (savitarka).

Gradvis kan jeg undgå, at min personlighed blander sig. Jeg bliver mere neutral i min iagttagelse af objektet, jeg *spørger* ikke mere (nirvitarka). Dette er samprajnata samadhi.

Den dag, jeg intenst kan fastholde opmærksomheden i længere tid og samtidig slippe pratyaya, da bevæger jeg mig ind i tilstanden asamprajnata.

Dette eksempel tydeliggør teknikken, men det fortæller ikke, hvilken intensitet der kræves. Ligesom der ved bueskydning i zen-træning kræves lang træning for at lære at spænde buen og rette pilen mod målet (punktet), bruger en yogi sin opmærksomhed på objektet som sit redskab, indtil han bliver i stand til at gennembryde punktet (bindu) med bevidstheden. Derved transcenderes bevidstheden til et andet niveau.

19. De, der er "uden legeme" (videha) og de, der er "opgået i naturen" (prakritilaya), vil blive genfødt.

Kommentarerne til denne sutra er meget forskellige, fordi der er flere tolkningsmuligheder. Patanjali taler om to måder at være yogi på. Det er hans pointe, at uanset hvilken vej en yogi går, er det en forudsætning, at han i livet er i stand til at gøre sig fri af binding ved hjælp af de redskaber, han har til rådighed.

Hvis han ikke når målet denne gang, må han lade sig genføde. Loven om karma virker stadig. Yogien vil da genfødes med latente muligheder, der under de rette omstændigheder udfolder sig hurtigt.

20. Andre opnår denne (samadhi) ved tro, energi, erindring, refleksion og sand viden.

I sutra 19 antyder Patanjali, hvordan de, der ikke når den højeste tilstand, fanges af deres karma. Derefter vender han sig til de sande udøvere af yoga. Han angiver de egenskaber, der er nødvendige for at opnå de højeste samadhi-tilstande.

Der er tale om en *tro*, som ikke kan rystes af argumentation eller nederlag, fordi Sindet har opnået en sådan renhed, at det højere intellekt (buddhi) gennemstrømmer det.

Energi står her for mod, vilje, beslutsomhed og udholdenhed.

Erindring omfatter evnen til at huske, og at tage ved lære af vore erfaringer. Livet er kort, tiden er kostbar, og erindringen kan hjælpe mennesket til ikke at gå i de gamle spor.

Refleksion omfatter bl.a. små glimt af højere bevidsthedstilstande, som udøveren oplever undervejs, og som styrker hans evne til at skelne (viveka) og gå den rigtige vej.

Sand viden er intuitiv bevidsthed. At kunne skelne det Virkelige fra det uvirkelige.

21. Virkningen kommer hurtigt, når ønsket og dermed indsatsen er meget stærk.

Et intenst ønske kalder på menneskets oprigtighed og iver, og jo større indsats, desto hurtigere opnås et resultat.

22. Virkningen afhænger også af, om det middel, der tages i brug, er mildt, moderat eller intenst.

En anden afgørende faktor for en yogis fremskridt er, hvor effektivt midlet, der tages i brug, er. Igen ser vi en opdeling i tre, som går igen i mange discipliner. Det afgørende er imidlertid, at det enkelte menneske følger det, der griber det mest. Som min lærer flere gange sagde: *"Det er ikke så vigtigt, hvad du gør, men hvordan du gør det."*

23. Eller ved at hengive sig til Gud (Ishvara).

Den første anvisning, for at opnå samadhi, var viljebetonet (I. 16). Men nu giver Patanjali en anden mulighed *hengivelse*. Og selv om hans værk handler om at beherske Sindets bevægelser gennem træning og disciplin, pointerer han her, at kærlighed og hengivenhed rummer stor kraft, der på mystisk vis *kan åbne døre*. De kan bringe en yogi til målet ad usædvanlige veje og med en hastighed, som ingen fatter. Denne overgivelse kan ikke læres som en disciplin – den er der (åbenbarer sig) eller er der ikke.

24. Ishvara er en særlig Purusha (Guds Ånd) uberørt af livets lidelser, handlinger og resultater, samt indtryk, der opstår af disse handlinger.

Ishvara er i yoga, hvad Jehova er for jøderne. Ordlyden i denne sutra antyder igen, at yoga-sutra er baseret på Sankhya-filosofien, hvor Purusha symboliserer den højeste Kraft i universet. Men samtidig siger Patanjali, at der er én Gud, en guddommelig kraft, som ligger til grund for alt skabt. En yogi kalder denne ene Gud, som ikke er bundet af tid og rum, Ishvara.

25. I Ham er den højeste Al-viden, som i andre (kun) er et kim.

Dette leder tanken hen på: *"Himmerigets rige er inden i dig."* Kimet til viden ligger i os. Det afgørende er at finde en måde, hvorpå vi opnår kontakt med denne viden. I en af sine lignelser siger Sri Ramakrishna:

Der var engang fire blinde mænd, der nærmede sig et dyr, som de havde fået at vide var en elefant. De blev nu spurgt om, hvordan de troede elefanten så ud. De blinde mænd begyndte at føle på dens krop. En af dem sagde, at elefanten var som en søjle – han havde rørt dens ben. En anden sagde, den var som en stor bladvifte – han havde rørt dens øre. Endnu en rørte dens mave og mente, elefanten var som et stort kar, og den sidste sagde, elefanten var som en kølle – han havde rørt dens hale. Alle havde forskellige forestillinger om, hvordan elefanten var.

På grund af vor begrænsede bevidsthed fatter vi ikke Gud, men begrænser Ham til det vi forstår.

26. Da Han ikke er begrænset af tid, er Han Læreren, selv for de gamle (lærere).

Ifølge en yogi vil enhver opfindelse og opdagelse hente sin viden og inspiration fra den guddommelige viden, der er latent til stede, ventende på at blive taget i brug af menneskeheden.

For det moderne menneske kan det lyde underligt. Men i følge yoga-filosofien kan sand viden kun tilegnes gennem en lærer (guru), og den største lærer af alle er Ishvaras, Stilhedens stemme. Hans stemme skænker mennesket visdom.

27. Han betegnes med OM (pranava).

For at forstå betydningen af denne og den efterfølgende sutra, er det vigtigt at få en ide om, hvilken kraft og betydning et mantra har. Gennem mantra frembringer en yogi forandring i stof (materie) og energistrømmene.

Det siges, at alt stoffligt har en genpart i lyd. Alt kan opbygges og nedbrydes gennem lyd – sabda – ikke lyd i almindelig forstand, men lyd som vibration, udtrykt i energi. Ydermere er det sådan, at hvor som helst bevidstheden udfolder sig, er den forbundet med en lyd vibration, hvad enten vi kan spore den eller ej. Både inden for den traditionelle yoga og inden for tantra benyttes mantra til at frembringe værdifulde resultater, og til at gøre udøveren mere stabil og målrettet i sin søgen. I tusinder af år har Indiens hellige skrifter tydeliggjort, at lyd indeholder nøglen til universets mysterier, til skabelsen, opretholdelsen og opløsningen af vor verden. Og ikke mindst at lyd er midlet til at frigøre os fra dens bånd.

Hvor tæt Østen og Vesten er forbundet i deres opfattelse af begyndelsen på verdens skabelse kan ses af følgende, hvor Brahman symboliserer den absolutte Kraft, Gud.

I Johannesevangeliet står der:

*I begyndelsen var Ordet,
Ordet var hos Gud,
og Ordet var Gud.*

I Veda-skrifter (de ældste skrifter, der findes) står der:

*I begyndelsen var Brahman,
med hvem Ordet var,
og Ordet er Brahman.*

Brahman symboliserer det samme, som i yoga kaldes Ishvara. Men hvilken begrundelse gives der for, at OM er Ishvaras manifestation i form af lyd?

På sanskrit består OM af tre bogstaver: aum. **A** indikerer den (fysiske) verden, det grove (fysiske) legeme og den vågne tilstand. **U** indikerer den progressive evolution af den subtile, psykiske verden, månen og drømmetilstanden. **M** indikerer ildens univers, subjektivt og objektivt, og står for årsagsverdenen, en tilstand af dyb søvn og involution.

Det siges at OM er den guddommelige matematiske nøgle, hvormed der kan åbnes for de guddommelige mysterier. Når udøveren fremsiger OM under meditation, opstår lydlig vibrationer, der med tiden vil føre ham til hans udspring, Ishvara.

28. Gentag det og mediter på dets mening.

Ethvert mantra er potentielt aktivt. Det beskrives som et frø (sæd), der ved gentagelse (japa) næres og plejes, vokser og bærer frugt. Ved gentagelse modtager Sindet igen og igen det samme indtryk, dette indtryk vil bundfælde sig. Det vil med tiden dukke op og vende tilbage som et spirituelt indtryk (samskara) i Sindet. OM gør meditationen naturlig og fuldkommen. I Mundakapanishad står der:

Brahman eller Gud i hjertet er målet. Det mystiske ord OM er buen, og Selvet eller jeg'et er pilen. Med et uforstyrret Sind bør man ramme målet og fuldstændig lade sig opsluge ved at lade Selvet nå til Brahman.

29. Gennem det (OM) forsvinder hindringerne, og bevidstheden rettes indad.

Når en yogi oprigtigt gentager OM, vækkes der en ny form for bevidsthed kaldet pratyak cetana (indadrettet bevidsthed) i modsætning til paranga cetana (udadrettet bevidsthed).

Almindeligvis er mennesket mest optaget af og beskæftiget med den ydre verden. Et vigtigt råd i yoga lyder: brug tid på at lære din indre verden at kende, ret opmærksomheden indad. Det er i den indre verden, at gåden og mysteriet findes.

Ved meditation og gentagelse af mantra forsvinder desuden de hindringer, der forhæler den proces, det beskrives som *at lære sig selv at kende*. Der er mange hindringer, og de antager de mest mærkværdige former, både fysisk og psykisk. Ved rytmisk gentagelse af OM danner en yogi en stabil og effektiv modvægt over for disse hindringer. Hvori består da disse hindringer?

30. Sygdom, sløvhed, tvivl, sløsethed, dovenskab, verdsligt begær, fejlopfattelse, ikke at være i stand til at opnå en tilstand (af koncentration), ustabilitet, disse er årsag til Sindets distraktion.

Når et menneske begynder sin søgen efter selverkendelse, er det vigtigt at han får en ide om, hvilke lovmæssige hindringer der stiller sig i vejen for ham. Spørgsmål som: *Hvorfor lever jeg? Hvad er formålet med denne tilværelse?* kan være en af grundene til, at han begynder at søge efter nogle svar.

Mange opgiver denne søgen, fordi de ikke ved, hvilke love de er oppe imod, eller de opgiver på grund af andres modstand, som ofte består i:

"Mening med livet? ... Der er ingen anden mening end at leve det så godt som muligt, når du er død, er det forbi."

Trods denne udbredte opfattelse var der mange, der midt i 1960'erne siden begyndte at søge ny inspiration fra andre steder i verden bl.a. i Indien. På en saglig og ofte videnskabelig måde blev der talt om menneskets væsen og muligheder. I kølvandet på dette fulgte nytænkning og nye værdier.

En vigtig oplysning vi får i yoga er, at Sindet har en naturlig tendens til at søge ud. Ved hjælp af sanserne trækkes Sindet mod den ydre verden. Derfor vil ethvert forsøg på at gå imod denne naturlige tiltrækning støde på hindringer. Patanjali nævner nogle af disse:

Sygdom er, uanset hvilken holdning vi har til livet, en belastning og en hindring. Patanjali nævner måske sygdom for at vise, at yoga-udøveren, som andre mennesker, belastes af denne hindring. En yogi er ikke altid supersund og rask. Kroppen er sjælens tempel. Den bør værnes om og holdes så sund som muligt, men sygdomme er alle mands herre, og i visse tilfælde en nødvendig renselsesproces.

Det er vanskeligt at fungere ordentligt og tænke klart, når sygdom og smerte tiltrækker sig al opmærksomhed. I perioder med sygdom anbefales det at lade være med at træne.

Sløvhed er en psykisk tilstand, som både kan skyldes en overfladisk holdning og mangel på energi (prana). Vi kender det så godt, når vi med stor iver sætter os noget for, går i gang, og så ... toner det ud i intet. Denne sløvhed må der tages stilling til, og den må overvindes på en eller anden måde.

Tvivl, denne lille dæmon, som stikker sit hoved frem og siger: "Ja, hvad nytter det hele. Du kan godt spare dig." Tvivlen vil uundgåeligt vise sig for dem, der har kastet sig ud i dette vovestykke: at kende sig selv ved at standse Sindets bevægelser. Det er i perioder en langsommelig proces, uden mange markante opmuntringer. Det er en af grundene til at en lærer og vejleder er af stor værdi.

Han eller hun har selv været igennem processen og kan opmuntre udøveren til at fortsætte.

Sløsethed. Når vi har beskæftiget os med en ting et stykke tid, begynder vi ofte at sløse, fordi vi tror vi ved, hvordan det skal gribes an. Kvaliteten forringes, og opmærksomheden svækkes. I den proces, hvor man forsøger at vende opmærksomheden indad, gennem bøn og (eller) meditation, kan sløseri få alvorlige konsekvenser. Man kan træne i årevis og ikke komme ud af stedet, fordi det vigtige værktøj i denne proces, opmærksomheden, ikke er til stede.

Dovenskab. Hvor ofte hører vi ikke "Lad nu være med at være doven!" Ordet bruges i mange situationer. Ofte beskytter vi os ved at være dovne. Dovenskab har ofte en psykologisk årsag. Det er derfor vigtigt at finde årsagen til den, hvis det er muligt.

Verdslige begær. Når vi holder fast ved sanseglæder og er afhængige af dem, styres vores liv af den ydre verden. Det påvirker os og går altid ud over den personlige træning. Med verdsligt begær menes ikke ønsket om at leve og glædes ved livet. Det er at begære ting på en sådan måde, at det får stor indflydelse på vort forhold til penge, position, berømmelse, magt og sex.

Indbildning (fejlopfattelse) blev omtalt i I. 9. Ved spirituel udøvelse bringer fejlopfattelse forvirring i Sindet. Det kan bl.a. forlede os til at tro, at vi er nået langt på vejen. Vi kan endda falde i den grøft at tro, at vi "er" noget, og på det grundlag bestemme, hvordan andre skal søge, uden at have tilstrækkelig baggrund for det. Vi kan også "gå i stå" i en af de lavere samadhi-tilstande, fordi vi bilder os ind, at den opnåede tilstand er den endelige (I.19).

Når vi har opnået en tilstand af koncentration og stabilitet, er vi i stand til at komme *igennem* med vor træning. Men processen er krævende, og udøveren vil igen og igen *falde tilbage* til sin vante tilstand. Det bringer modløshed og tvivl. Så er det vigtigt at vide og forstå, at *ustabilitet* kan overvindes ved udholdenhed og hengivenhed.

31. Smerte, depression, nervøsitet, dårlig vejrtrækning følger et distraheret Sind.

Denne smerte kan både være fysisk og psykisk. Dybest set er yoga et symbol på balance og harmoni. Når vi er ude af balance, opstår der altid en reaktion, et symptom. Når dette symptom har plaget os tilstrækkeligt længe, søger vi hjælp. En yoga-udøver betragter en psykisk svaghed som en svaghed i Sindet og en udfordring. Gennem sin træning prøver han at stabilisere Sindet i forvisningen om, at det kan lykkes. Det samme gør sig gældende for alle her nævnte distraktioner.

32. For at fjerne disse distraktioner bør ét emne (objekt) tages op.

Patanjali giver nu et råd, der har betydning for alle mennesker. Når vi spreder os for meget og bliver stressede. Når vi siger ja til mere, end vi kan overkomme, reagerer krop og sind. At samle de spredte energier i Sindet og rette dem i én retning, stabiliserer Sindet, og det støtter yoga-udøveren i en dybere søgen. I de følgende syv sutra angiver Patanjali, hvordan dette arbejde kan udfolde sig.

33. Sindet bliver ”afklaret” (stille) ved at kultivere følelser som: venlighed, medfølelse, glæde og neutralitet i relation til lykke, lidelse, godt og ondt.

Det er vigtigt at se på forholdet til omverdenen og hvordan vi mennesker kan undgå at svinge som et pendul mellem modsætningerne – tiltrækning og frastødning. Herved rammes der også en pæl igennem den forestilling, at en yogi er en egotripper, der lukker omverdenen ud. Hvis det var tilfældet, ville der ikke være grund til at give disse anvisninger på, hvordan Sindet kan stabiliseres i hverdagen. De egenskaber, Patanjali råder os til at forædle, opnås ikke i en passiv tilstand. De forudsætter en aktiv psykisk holdning.

I yoga taler man om prana (vitalenergi) og om, hvor vigtigt det er at bevare og transformere denne prana. Den energi, der ligger i et vredesudbrud kan ”flyttes” og transformeres til en højere energi. Menneskets kemi kan ændres, og Sindet kan stilnes ved at følge de råd, der er givet her.

34. Eller ved udånding og tilbageholdelse af energi (prana).

Det ville være en begrænsning, hvis kommentarerne til denne sutra alene omhandlede udånding og tilbageholdelse af vejret. Det korrekte er at tale om energikontrol (pranayama).

Pranayama er bl.a. kendt fra omtalen af de otte krævende åndedrættsteknikker, hvor evnen til at tilbageholde åndedrættet spiller en stor rolle. Disse otte åndedræt kaldes også under ét pranayamas. Men pranayama kan også opnås på anden måde end ved beherskelse af åndedrættet. Det afgørende er, hvad der sker med den prana, som vi har adgang til bl.a. gennem åndedrættet, og hvordan vi kan lære at få kontakt med nogle af de 72.000 energistrømme (nadi) i kroppen.

35. Når særlige sanseoplevelser bliver aktive, hjælper de til at fiksere Sindet.

Gennem meditation og anden langvarig udøvelse åbnes der for særlige sanseoplevelser. Hver af de fem sanser kan bringe disse oplevelser, der kan være med til at opmuntre udøveren og stabilisere Sindet, fordi de intensiveres den proces, som allerede er i gang. I nogle discipliner gives der direkte anvisninger på, hvordan hver af de fem sanser kan intensiveres og hjælpe udøveren:

Lugtesansen – meditér på næsetippen.
Smagssansen – meditér på tungespidsen.
Synssansen – meditér på ganen.
Følesansen – meditér på midten af tungen.
Høresansen – meditér på tungeroden.

I Nada-yoga (lyd-yoga), benytter man sig især af høresansen, og lytter sig frem til kontakten med den oprindelige lyd OM.

36. Eller ved det Strålende Lys (som opleves) hinsides sorg.

Gennem meditation får udøveren mere og mere kontakt med det indre pulserende liv. I anahata chakra (centret ved hjertet) findes det Strålende Lys hinsides al sorg. Dette Lys er et egnet objekt for meditation.

37. Eller ved et Sind, som er fri af binding.

Nogle indiske lærere henviser til denne sutra, når de fortæller deres disciple, at de kan rense deres tanker og følelser ved at meditere på læreren (guru). Men Patanjalis filosofi hælder mere til den antagelse, at det er lettere at modtage inspiration og vejledning, når yoga-udøveren mediterer på et valgt ideal.

38. Eller ved den viden, der opnås gennem søvn eller drømmeløs søvn.

I den tidligere omtale af OM beskrev jeg tre tilstande: vågen tilstand, søvn og drømmeløs søvn. Den viden, der her omtales, omfatter ikke de oplevelser, som vi almindeligvis har i drømme. De kommer fra en af de to tilstande: drømmetilstand (svapna) og drømmeløs søvn (nidra). Den individuelle ånd (jivatma) kan således komme i kontakt med et af de mere subtile hylstre under søvn (I. 17), og bringe oplevelser med ”tilbage” derfra. Når den vågne tilstand indtræffer, står oplevelsen krystalklar og forståelig.

39. Eller (ved at) meditere på det, der tiltaler én.

Patanjali siger nu klart, at objektet, der benyttes ved udøvelsen, ikke er altafgørende. Det afgørende er, at udøveren finder frem til det, han eller hun føler sig mest tiltrukket af, hvilket er en forudsætning for, at udøveren kan være udholdende.

40. Det han (udøveren) mestrer, strækker sig fra et atom til det uendelige.

Når Sindet udvikler evnen til vedvarende at være fikseret ”på det mindste af det mindste og det største af det største”, da opnår en yogi kontrol over sit Sind.

En yogi kan få adgang til evner, som det ud fra en realistisk tankegang kan være vanskeligt at fatte. Ikke desto mindre er det, ifølge Patanjali, en lovmæssighed, at det, vi virkelig lærer at kende, behersker vi. I III del beskrives disse evner (siddhis), og hvordan vi tilegner os dem.

Men en yogi søger ikke disse evner, de er en følge af den udvidede bevidsthed. Det afgørende er at kunne beherske Sindet.

Sri Ramamurti skriver således:

”At beherske Sindet giver en yogi visa og pas med adgang til naturens indre univers. En yogis bevidsthed kan blive så subtil, at han oplever atomernes og molekylernes dans.”

Dette symboliseres i Shivas dans. Shiva er universets transformerende aspekt.

41. Hos ham, hvis (Sinds) bevægelser næsten er magtesløse, vil forening eller fuldstændig opgåen finde sted mellem opfatteren, opfattelsen og det opfattede, som det er tilfældet med en transparent krystal.

Dette er en spændende sutra, fordi den kaster lys over flere vigtige aspekter: Samadhi, *bevidsthedens natur*, vor mentale opfattelse og de okkulte evner (siddhi).

Målet for denne udøvelse er hinsides det udfoldede univers. Den Eneste Ene. Denne Ene der på mystisk vis bliver tre (Treenigheden – Seeren, det sete og processen at se). I samadhi kan disse tre igen blive En.

Som tidligere nævnt kan et menneske opleve samadhi på flere niveauer. Uanset hvilket samadhi-niveau der er tale om, indebærer det altid et samspil og en forening af disse tre: Kenderen, processen at kende og det, som skal kendes. Seeren, processen at se og det som ses. Selvet, Sindet og objektet.

Lægger man en sten på et stykke farvet papir, vil stenen ikke være påvirket af papirets farve. Lægger man derimod et krystal på det samme stykke papir, vil krystallet straks absorbere papirets farve, og krystallet vil synes delvis assimileret af papiret. Afhængig af krystallets transparens og renhed og af, hvor fri af defekter krystallet er, vil det absorberes mere eller mindre af papiret. I nogle tilfælde bliver krystallet ”usynligt”. I yoga bruges billedet af krystallet for at beskrive hvordan Selvet kan få mulighed for at udtrykke sig gennem Sindet. Jo renere Sindet er, desto mere viser Selvet sig gennem det. Når der i yoga tales så meget om, at mennesket skal rense sig, skal det ses i dette lys.

42. Savitarka samadhi er, når objektet kendes ved en blanding af ord (lyd), mening og resulterende viden, og Sindet skifter mellem dem.

Savitarka (med spørgsmål) kan forklares således: Et ord eller en lyd bringes til Sindet, lad os sige ordet ”ko”. Dette fremkalder en bevægelse, der er forbundet med meningen, ideen, formen af en ko. Når f.eks. en yogi mediterer på forestillingen om en ko, er det en blanding af ordet (ko), objektets mening (koen selv) og ideen om koen. Den viden han opnår spiller en rolle, (en viden, som er blandet op med en tidligere ide om en ko), og det gør denne samadhi til savitarka (med spørgsmål). Det, som opnås, er ikke den højeste viden, men et meget vigtigt skridt på vej mod frigørelsen.

43. Når erindringer er rensede, når Sindet synes at miste sin egen natur (subjektivitet), og kun den sande viden om objektet lyser (gennem Sindet), da er det nirvitarka samadhi.

Sindet synes at miste sin egen natur, fordi det reflekterer bevidsthed. Det er kun objektet, der mediteres på, som oplyses.

Savitarka følges op af nirvitarka (uden spørgsmål). Når en blanding af ord, mening og resulterende viden kan holdes adskilt, åbenbarer objektet sin sande natur. Oplevelsen bliver objektiv. Objektet lyser gennem Sindet (jf. beskrivelsen af krystallet I. 41).

44. På denne måde kan også savicara og nirvicara på mere subtile objekter forklares.

Denne proces (42 og 43) gør sig gældende på alle samadhi-niveauer. Sand viden opnås gradvis, men selve måden at gøre det på ændres ikke fra det ene niveau til det andet. Opmærksomheden intensiveres, bevidsthedsfeltet udvides, og udøveren trænger igennem til de mere subtile hylstre (kosha), se I. 17.

45. Samadhi-området omhandlende de subtile objekter strækker sig op til alinga-tilstanden (det umanifesterede).

Ifølge Patanjali består alt i naturen af en kombination af disse tre egenskaber: sattva, rajas og tamas. Kærlighed, aktivitet, had – lys, aktivitet, mørke. Hvad enten sattva eller tamas er dominerende, understreger rajas (aktivitet) den af de to andre, der i øjeblikket er mest aktiv, se de tre guna II. 19.

Alinga-niveauet er nået, når de tre guna beherskes. Når de tre guna bringes i balance, falder alle begrænsninger bort.

46. Disse (alle nævnte samadhi-tilstande) er alle samadhi med ”sød” (frø).

Objekter inden for naturens (Prakritis) område, der benyttes til opnåelse af samadhi-tilstande, ligger inden for den relative virkelighed. Disse tilstande kaldes sabija (med sædobjekt).

Hidtil har objekterne været hentet fra naturens (Prakritis) område – den relative virkelighed, og samadhi-tilstandene kalder derfor sabija (med sæd). Men i den højeste form, nirbija (uden sæd) opleves Selvet hinsides naturen.

47. Når den højeste renhed opnås ved nirvicara, er det dagry for det spirituelle lys.

I yoga tales der om, at ”dagen bryder frem”, ”dagslyset viser sig”. Når dette spirituelle lys viser sig, bliver det aldrig mere ”nat” for en yogi, der er en vedvarende indre renhed i hans sind.

48. Det er den højere bevidsthed, båret af Sandhed (ritambhara).

Ordet ritambhara er brugt her for at beskrive, hvilken sandhed der tales om. Ritam betyder rigtig (retfærdig). Selv om udøveren i denne tilstand har adgang til sand viden om universets kosmiske love (der leder alle manifestationer), vil han ikke på nogen måde misbruge denne viden. For ham må viden og handling være retfærdig og i overensstemmelse med den store lov, der styrer hele universet.

Prajna, højere bevidsthed er tidligere omtalt (I. 17). I yoga-psykologien defineres denne bevidsthed som kosmisk pulseren hinsides tanker, med dualismen transcenderet. Prajna beskrives i de gamle skrifter som det gyldne eller bid lys.

49. Den viden, som er baseret på logisk slutning og bevis, adskiller sig fra den sande viden, som opnås i de højere bevidsthedstilstande (I. 48), fordi denne er en direkte opfattelse af objektet.

Hidtil har udøveren benyttet sig af den dualistiske verden i sin søgen. I Nirvicara samadhi er direkte opfattelse, logisk slutning eller vidnesbyrd overflødige (I. 7).

50. Det indtryk, som denne (sand viden) efterlader, hindrer dannelsen af andre latente indtryk (samskara).

Dette indtryk er en tilstand, som opnås i nirvicara samadhi, hvor alle latente indtryk trænges tilbage. Patanjali nævner det her for at understrege, at det ikke uden videre er muligt at dykke ned i virkelighedens område. Lang og vedholdende udøvelse er nødvendig. Erkendelsen af menneskets sande natur kommer gradvis. Lidt efter lidt opøves evnen til at være opmærksom (koncentreret). Sindet bliver stabilt og roligt, og udøveren bliver langsomt i stand til ubrudt at fastholde opmærksomheden på objektet (meditation).

Når denne meditation intensiveres, transcenderer den i overbevidsthed, samadhi. Under ét kaldes disse tre processer samyama.

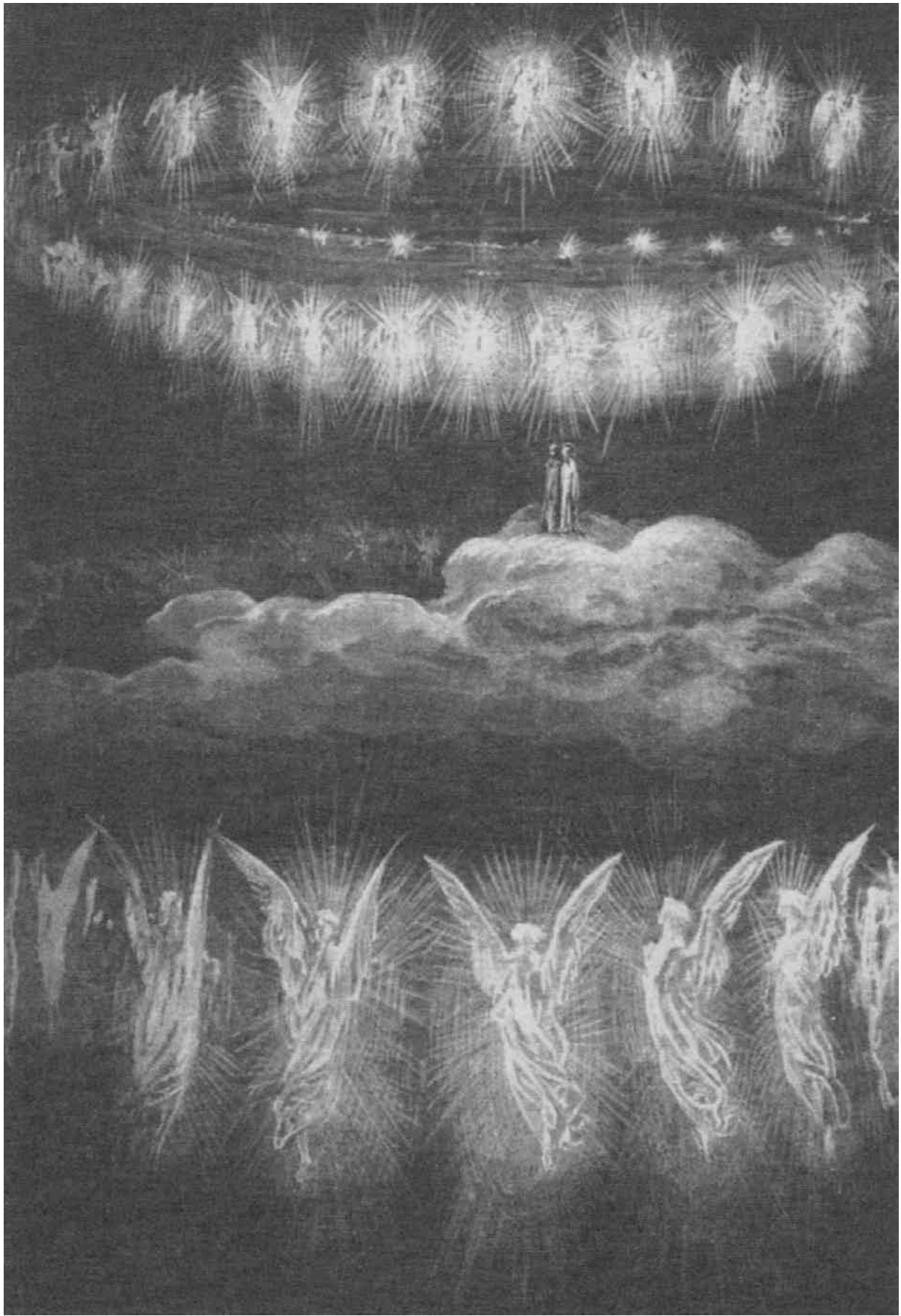
51. Når selv det (indtryk) standses, vil alle (indtryk) være hindret, da er den sædløse samadhi (nirbija) opnået.

Når en yogis evne til at skelne mellem de forskellige samyama-tilstande er stabiliseret, og alle Sindets bevægelser (vrittis) kan holdes tilbage, opnår han en tilstand af meditation uden objekt. Herfra kan udøveren ubesværet flytte sig til den højeste sabijatilstand, (asmita – i Atma, se I. 17). Derved er alinga-niveauet nået, og udøveren er rede til endeligt at transcendere naturens rige og opnå selverkendelse.

På sin vej mod virkelighedens ocean, har en yogi benyttet sig af naturens manifestationer (prakriti): alt stofligt i universet, intellektet, sindet og egoet. Det endelige spring ud i oceanet lader sig ikke beskrive. En japansk zen-mester Taihakudajin har talt om det på følgende måde:



II II



Gustav Doré: Dante og Beatrice omringet af cirkler af engle.

SADHANA PADA

UDØVELSENS VEJ

1. Strenghed (selvdisciplin), selvstudiet og en overgiven sig til Ishvara er handlingens (Kriya) yoga.

Disse tre – som er de tre sidste elementer i niyama (II. 32) og det aspekt i yoga, der vedrører vort arbejde og vore handlinger i livet, nævnes her igen, fordi de er en god støtte for et menneske i træningen i Raja-yoga. Denne Kriya-yoga træning må ikke forveksles med den tantriske disciplin Kriya yoga. Derimod er det den samme gren, som også kaldes Karma yoga.

Mennesket sammenlignes med en vogn (kroppen) forspændt med fem ustyrlige heste (sanserne). Vognstyrelsen (intellektet) har fat i tømmerne (Sindet), inde i vognen sidder Mesteren (Selvet). Kan kuskens tøjle sine heste, starter vognen på rejsen mod sit mål. Er hestene ustyrlige, kan det gå galt med både heste, vogn og kusk.

Når et menneske udøver strenghed (selvdisciplin), har det et godt greb i tømmerne (Sindet) og er godt på vej. Det er vigtigt for kuskens (intellektet) at være optaget af gode ting (studier), når han ikke er beskæftiget med at styre hestene. Det er en gennemgribende ide at kunne give afkald på handlingens frugter, hvilket ofte beskrives som at være Ishvara hengiven.

At give afkald på handlingernes frugter er forbundet med loven om årsag og virkning (karma), og frigørelse fra denne lov. Et menneske går i ring, i en stadig runde af liv og død (samsara), indtil det formår at bryde denne lov. Kun ved at handle, uden ønske om frugterne af disse handlinger, og ved at overlade dem til Gud, bliver mennesket frit.

2. (Kriya-yoga) udøves for at mindske de smertebærende hindringer (klesha) og for at bringe samadhi.

Spørger man en yogi, hvorfor mennesket befinder sig i denne vanskelige situation, kan svaret blive: På grund af de fem hindringer (klesha). I den følgende sutra beskriver Patanjali, hvorfor Kriya-yoga er et meget værdifuldt redskab.

3. Uvidenhed, egoisme, tiltrækning og frastødning og en stærk klamren sig til livet er de fem hindringer (klesha).

Når vi har forstået disse hindrings betydning, har vi forstået grundlaget for yoga, og det uanset hvilken form for yoga vi beskæftiger os med. Når et menneske begynder at stille essentielle spørgsmål vedrørende tilværelsen på jorden og ikke lader sig nøje med intellektuelle svar, opstår behovet for at finde frem til, hvordan livets gåder kan løses. De fem lovmæssige hindringer giver os et billede af, hvad vi er oppe imod.

Det siges, at uvidenhed er roden til alt ondt, selve årsagen, og at de øvrige fire klesha blot er

virksomheder heraf. Karma-træet symboliserer de fem klesha: roden er uvidenhed, stammen egoet, grene og kviste tiltrækning og frastødning, og bladene livsbegæret.

I en beretning, der ligger meget nær Bibelens fortælling om Paradisets have, siges det, at mennesket søger væren, viden og lyksalighed (sat-chit-ananda). Mennesket var oprindelig i besiddelse af væren (havde Guds væren) og var lyksalig (i paradiset), men han havde ikke viden om sig selv og sit sande væsen.

Som Adam og Eva må vi ud på vor lange rejse for at opnå denne kundskab, og med den søge tilbage til vort udspring.

4. Uvidenhed (avidya) er kilden til de andre, som følger efter, hvad enten de er slumrende, svage, skiftende eller kommer til udtryk.

I denne sutra giver Patanjali os et par vigtige oplysninger. For det første: Menneskets lidelser og elendighed skyldes *uvidenhed* – i dens kølvand følger de fire andre hindringer, og årsags- og virkningsloven sætter ind. For det andet: Disse hindringers tilstand varierer. De kan være slumrende eller latente. De kommer kun til udtryk under egnede omstændigheder, ydermere er der tilstande, hvor disse hindringer svagt kommer til udtryk, hvor de kun sjældent dukker op.

Den skiftende tilstand er, når to kraftfulde tendenser skiftes til at dominere og trænge hinanden tilbage. De kommer til udtryk, som når en storm jager hen over havet, og bølgerne går højt.

5. Uvidenhed (avidya) er at tage det ikke-evige, det urene, det smertende og ikke-selvet for (henholdsvis) at være evigt, rent, lykkebringende og Selvet.

På grund af uvidenheden vender vi op og ned på alting. Det er en af universets gåder, at Selvet, når det er indgået i stof (materie), identificerer sig og *glemmer* sig selv – og at bevidstheden (om Selvet), efterhånden som dette involveres (synker dybere ind) i stoffet (akasha), fjerner sig så langt fra sit udspring (Gud). Problemet er, at det evige, det virkelige, forveksles med det forgængelige, det uvirkelige.

Denne tilstand brydes først, når mennesket bevidst forsøger at forbinde sig med det i sig selv, som ønsker at frigøre sig af disse hindringer og begrænsninger.

6. Jeg-følelsen (asmita) er at identificere Seeren med evnen til at opfatte (buddhi).

Ordet asmita (jeg-følelsen) kommer af asmi (jeg er): Jeg er ren bevidsthed. Denne *jeg er* tilstand forandres, når bevidstheden involveres i stoffet. Kundskab om det virkelige *Jeg Er* forandres til *Jeg Er det*. Vi identificerer os med det, vi oplever, og bindes af uvidenhedens begrænsninger.

I II. 27 beskriver Patanjali, hvordan vi kan frigøre os af disse begrænsninger ved at søge tilbage (involution) gennem syv tilstande, og derved fjerne illusionens (mayas) syv slør.

Først må vi forstå, hvor megen magt egoet har, og at vi lever under dets tyranni. Et ego, der ustandseligt får os til at tale om jeg, mig og mit. De vismænd, der for tusinder af år siden satte sig den opgave at forske i den indre natur, har givet klare vidnesbyrd om, at der bag intellekt, følelser og Sindet findes et Selv, som er evigt og uforanderligt. De fører bevis for, at mennesket hverken er krop, intellekt eller følelser, men noget ufatteligt stort og rigt. Kun ved at stilne Sindet. (intellektets og egoets bolig), kan vi gøre os håb om, at trænge ind i det univers som ligger og venter på at blive opdaget.

7. Tiltrækning følger (erindringen om) behag.

Vi tiltrækkes (raga) af alt, hvad vi føler kan give os glæde og lykke, hvad enten det er personer eller ting. Vi har mistet kontakten med den sande indre lykkefølelse (ananda). Derfor jager vi lykken i den ydre verden. Men mennesket er i besiddelse af væren (et Selv) og en iboende lyksalighed. Inderst inde har vi erindringen om dette, og denne skjulte erindring får os til at jage alt, der kan bringe os glæde i den ydre verden.

8. Frastødning følger (erindring om) smerte.

Man skulle tro, at vi efter bedste evne ville undgå det, vi frastødes (dvesha) af. Men på grund af vort ego bruger vi utrolig megen tid på denne hindring (klesha). Al den selvretfærdighed og selvhævdelse, som egoet har brug for, medfører en lang række situationer, hvor det, der frastøder, irriterer og piner os, får en større betydning end de opbyggende og kreative aspekter i os.

Men dybest set bringer tiltrækningen os også smerte. Angsten for at miste, for igen at skulle give slip på det vi holder af, og længslen efter det, vi vil opnå, bringer os lidelse. Det skal dog understreges, at det ikke er en udøvers mål at isolere sig og opgive livets mangfoldighed, men at frigøre sig fra tiltrækning og frastødning. Denne stadige svingen som et pendul hindrer mennesket i virkelig oplevelse, og i al beriges af disse oplevelser med selverkendelse for øje. Gennem Kriya-yoga bliver denne frigørende proces mulig.

9. Den stærke klamren sig til livet er rodfæstet, selv hos de lærde.

Denne sidste af de fem hindringer er så mangfoldig som bladene på et træ. Sammenligningen med træet viser, hvor mange "flugtveje" vi søger, for ikke at beskæftige os med det uundgåelige faktum, at vi skal dø.

En yogi må forlige sig med døden og søge at få viden om sit dødsøjeblik, da det er af stor vigtighed, hvilke tanker og følelser der er i Sindet, når mennesket forlader denne verden. Men selv den lærde frygter døden. Bindingen til livet er en stærk lov, som bør vække til megen eftertanke.

10. Disse subtile (klesha) kan mindskes ved at opløse dem i deres egen årsag.

Ved enhver proces i Sindet er der en såkaldt grov og en såkaldt subtil form. Den subtile form kaldes også latente indtryk (samskara). Disse samskara synker dybt i Sindets "ocean" og lægger sig der. De dukker først op, når der bliver trykket på bestemte knapper, eller, som mystikeren Gurdjieff siger, når nogen træder på vore ligtorne.

Disse samskara kaldes en *yogis skræk*, fordi de er så vanskelige at få bugt med. Så det er vigtigt at vide, hvordan de kan svækkes og siden opløses i deres egen årsag.

Vi kan ikke putte et egetræ i lommen, men vi kan have mange agern i den. På samme måde kan hindringerne bekæmpes ved, at kimen til dem (uvidenheden) bekæmpes – dette sker ved udøvelse af Kriya-yoga.

Vi må opdage, at vor angst for døden, vor selvoptagethed, vor glæde og vor sorg, drejer sig om én og samme akse. I det øjeblik et menneske ser, at selve årsagen og kimen til alt dette er vor uvidenhed, i det øjeblik er vi frie.

Når vi kan gøre os fri af de fem klesha, har vi nået en meget høj tilstand (IV. 30.) For hvert skridt på denne vej opnår mennesket adgang til et stadig større område af bevidstheden.

11. Deres (kleshas) aktive bevægelser (vrittis) kan standses gennem meditation.

Her forklares, hvorfor meditation spiller så stor en rolle i yoga. Gennem meditation holdes hindringerne, som uafbrudt sætter Sindet i oprør, i skak. Denne standsen er ikke en undertrykkelse, men en form for neutraliseren. Enhver der har arbejdet med meditation i længere tid, kender til denne proces.

Et menneske må være i stand til både at tilgive og at glemme. Hvis disse to egenskaber ikke følges, vil stadig mere hobe sig op i Sindet i form af samskara, og de vil før eller siden resultere i fysisk og psykisk ubalance, et menneske må reagere for at undgå, at tingene "sætter sig". Men er det på længere sigt en løsning at reagere? En yogi vil sige: "*Dybest set nej. Men gennem meditation og ikke-binding kan vi både tilgive og glemme.*"

12. Handlingernes "opbevaringssted", (Karmasaya), har sin rod i disse fem hindringer (klesha). De bringer alle former for oplevelser i dette eller fremtidige liv.

Karmasaya er det sted, hvor alle de latente indtryk (samskara) opbevares. Det vil bestå, så længe et menneske eksisterer i den dualistiske verden, hvor gode og onde handlinger er en del af menneskelivet.

Patanjali giver ikke lange forklaringer på karma og reinkarnation, men omtaler det som en uundgåelig lov. Loven om karma er ikke en "straffende" lov, men alt har sin pris. Som vi sår, således høster vi. Alt, hvad vi gør, alle vore tanker og følelser, bliver optaget, som når vi skriver i en bog, fører regnskab – og en dag må regnskabet gøres op.

13. Så længe de fem hindringer (klesha) er til stede, må de (latente handlingsindtryk) modnes i form af livets art og længde samt oplevelse af glæde og smerte.

Så længe handlingernes opbevaringssted (Karmasaya) er aktivt, vil det bringe:

- 1) Livets art, dvs. de omgivelser, påvirkninger og muligheder mennesket fødes ind i.
- 2) Livslængden, det vil sige den tid, vi lever her på jorden. Livslængden vil igen præge ...
- 3) – de oplevelser og erfaringer, det er muligt for os at få.

Fundamentet for et menneskes tilværelse er ikke tilfældigt, men karmisk. Det er et udbredt livssyn ikke alene i Østen men mange andre steder i verden.

Når vi i Vesten fejlagtigt kalder karma-loven en *straffende skæbne*, kan det skyldes, at den blandes med forestillingen om synd. Syndsbegrebet findes ikke i yoga. For en yogi er der ikke tale om straf, men om en lov, vi alle er underkastet, indtil vi er i stand til at frigøre os fra den. En yogis forhold til døden er derfor anderledes. I "*Bhagavad Gita*" siger Krishna, at oplevelse af glæde og smerte er til, for at vi kan erfare og gennem erfaring opnå viden.

Denne opgave er noget af det vigtigste, et menneske kan sætte sig for at fuldføre, set ud fra yoga-psykologien.

14. Alt efter, om handlingerne var gode eller onde, vil de tre (livets art, dets længde og oplevelserne) bringe frugter i form af glæde eller smerte.

Her understreger karma-lovens gennemgribende virkning. Som en boomerang vil enhver reaktion, uanset dens gode eller dårlige intention, falde tilbage på sin ophavsmand og vil være afgørende for, om livet og dets oplevelser bliver til glæde eller smerte for ham.

15. For den, der har udviklet evnen til at skelne, er alt smertebringende, da forandringer, frygt og tendenser vil bringe smerte som resultat, men også på grund af egenskabernes (gunas) vekselvirkning og bevægelserne i Sindet).

Mennesket vil lidt efter lidt kunne udvikle en sand evne til at skelne. Han vil selv opdage, at alle oplevelser i den forgængelige og foranderlige verden, vil bringe smerte, uanset hvor positive de i første omgang er. Vi ønsker at være lykkelige og gør alt for at blive det. Men så længe vi er bundet af de fem hindringer, er det ikke muligt.

Vi søger nyt, skifter ud, men denne søgen uden for os selv vil kun efterlade smerte. Gradvis erkender vi, at vi ikke finder lykken ved at skifte fra det ene til det andet.

Enhver kender frygten for at miste det, vi har kært. Desuden er vi er bundet af vore vaner, og vanemæssige tendenser. Det volder os smerte, når de må brydes. Det er forbundet med smerte, nervøsitet og stress, når vi til stadighed skal tilpasse os nye situationer og leve op til mange forskellige krav. Ifølge Patanjali bringer egenskabernes (gunas) vekselvirkning også smerte.

Alt efter, hvilken guna der er dominerende, ændres menneskets muligheder for at udfolde de forskellige aspekter af dets karakter. Da guna ligger uden for vor kontrol, er vi til stadighed underkastet deres "luner", for når de tre gunas kolliderer med hinanden, lider vi fysisk, mentalt og psykisk. Et menneske er f.eks. fysisk meget træt (tamas er dominerende), men det er tvunget til at yde en stor og psykisk krævende arbejdsindsats. Når et sådant menneske kommer hjem og lægger sig for at sove (tamas), er Sindet i et sådant oprør (rajas), at søvnen, ja selv det at hvile, er et problem.

16. Lidelser, som endnu ikke er kommet, kan og bør undgås.

I Vesten er det ikke ualmindeligt at høre: *"Lev et godt liv, hav tillid til Gud, angør dine synder og håb på det bedste. På den måde kan du sikre dig lykken efter døden."*

Ifølge yoga-filosofien løser døden lige så lidt vore eksistentielle problemer, som en nats søvn løser vore økonomiske problemer. Vi må stå op den næste dag og begynde der, hvor vi stoppede den foregående. Går vi fattige i seng, kan vi ikke regne med at stå op og være rige.

Hvis vi er passive (spirituelt), bundet af begrænsninger og illusioner, kan vi ikke forvente, at natten eller døden vil give os illumination (oplysning). Det enkelte menneske må gøre en indsats for at opnå frihed og selverkendelse, og vi må yde denne indsats her og nu – igen og igen. Ikke i morgen eller når døden indtræffer.

Fortid og nutid er en realitet, men fremtiden kan vi gøre noget ved, mens vi lever. Vi kan eliminere endnu udfoldede lidelser ved at erkende vor sande natur og rive karma-træet op med rode. Den bedste måde at gøre det på, er ved at undgå at identificere os med det vi ser. Hvis vi virkelig opdager, at vi er andet og mere end den fysiske krop, Sind og følelser, vil ønsket og længslen efter at gøre os fri at binding opstå. Det er en vigtig del at en karma-yogis træning.

17. Årsagen til det, som bør undgås (lidelser), er, at Seeren forenes med det, som ses.

Patanjali fremhæver endnu engang den væsentligste årsag til, at vi endnu befinder os i et ”fængsel” og ikke har opnået den frihed, vi har mulighed for.

I del I 4. hørte vi, at Seeren er identificeret med det, han ser, medmindre han hviler i sin sande natur. Denne lov bliver vi igen mindet om, efter omtalen af de fem hindringer (klesha).

Men det er muligt at undgå denne identifikation og stadig leve et rigt og meningsfyldt liv på jorden, så der er al mulig grund til at gøre os fri af identifikationens lænker. I de næste to sutra fortælles der, hvad det sete består af og hvad vi er oppe imod.

18. Det sete (den ydre verden) består af elementerne og sanseorganerne – deres natur er: neutral, aktiv og passiv (sattva, rajas og tamas), og formålet er (at bringe) erfaring og frigørelse til Ånden (Purusha).

Patanjali beskriver universets opbygning således:

Der er fem grove, synlige elementer (bhutas): jord, vand, ild, luft og æter. Bag disse findes fem subtile elementer, der under ét kaldes tanmatra.

Dernæst følger sanseorganerne, som dels består af fem handlingsorganer: fødder, hænder, udskillelses- og forplantningsorganer samt munden – desuden er der de fem kundskabsorganer: lugte-, smags-, syns-, føle- og høresans.

Elementerne og sanseorganerne påvirkes til stadighed af de tre guna, sattva (det vi kan opfatte, opfattelsen), rajas (det bevægelige, aktivitet), tamas (det stillestående, inerti). Formålet med de tre gunas indbyrdes vekselvirkning er at frigøre Seeren gennem oplevelse og erfaring.

Seeren, det som ses, og processen at se (igen en trehed) er til, for at mennesket kan blive fri af Sindets og egenskaberne dominans. I yoga tales der om en tilstand, *gunatita*, hvor et menneske ikke beherskes af disse tre egenskaber (guna), men kan bruge dem, som han ønsker – de bliver hans redskab. Enhver skole, der beskæftiger sig med universets love, indeholder loven om tre og loven om syv under en eller anden form. I yoga danner egenskaberne (guna) en sådan trehed.

19. De tre gunas tilstande er: defineret, undefineret, kun antydnet og det tegnløse.

De tre guna er universets grundsubstans, de fødes ikke og de dør ikke. De forsvinder aldrig helt, men hviler forud for skabelsen i en umanifesteret tilstand (balance). Enhver manifestation er således et produkt af de tre guna. De er blot ét aspekt af den store og mystiske lov om tre, der dukker op i de mange forskellige skoler verden over.

Patanjali giver os ikke mange oplysninger om de tre gunas egenskaber, men her får vi at vide, de enten kommer til udtryk, kun er antydede, eller ikke er synligt manifesterede.

Den manifesterede verden er, ifølge denne filosofi, en helhed af bevidsthed og stof, hvor de dybere lag af bevidstheden udfolder sig i mere subtile former. Essensen af de tre guna er altid den samme. Det hylster (vehikel), en guna udtrykker sig igennem, svarer til et lag af bevidstheden. Således udtrykker ethvert lag af bevidstheden sig igennem det stoflige.

Ifølge sutra I. 17. må udøveren transcendere hvert af de fire niveauer af bevidsthed, før han kan

erkende de tre gunas indflydelse. De tre gunas fire tilstande svarer til hvert af disse fire niveauer og er tilsvarende forbundet med de fire samprajnata samadhi-tilstande.

Bevidstheden er i samspil med de tre guna på fire niveauer, svarende til de fire hylstre:

<i>Karakteristik af Bevidsthedstilstande</i>	<i>De tre gunas tilstande.</i>	<i>De forskellige hylstre (kosha).</i>
Vitarka , (definerede) egoet	Vishesa	Mano maya kosha
Vicara , (udefinerede) intellektet	Avishesa	Vijnana maya kosha
Ananda , (kun antydet) lyksalighed	Linga	Ananda maya kosha
Asmita , (tegnløse) Selvet	Alinga	Atma

De tre egenskaber (guna) præger således enhver bevidsthedstilstand, som er inden for naturens love, på forskellig måde:

I den første tilstand, *vitarka*, er egenskabernes forskellige udtryksmåde forbundet med egoet, det definerede. I den anden tilstand, *vicara*, dominerer *intellektets* kraft, det udefinerede. Disse to tilstande har indflydelse på vor oplevelse og hele adfærd.

Derimod er det først muligt at opleve og komme under indflydelse af de to sidste tilstande – ananda, omfattende det kun antydede, *lyksalighed* og asmita, omfattende *Selvet*, det tegnløse – gennem samadhi eller ved anden bevidsthedsudvidelse.

Da guna er grundlaget for universets eksistens, og deres rødder når til de dybeste lag af bevidstheden, må deres natur erkendes gennem en udvidelse af bevidstheden.

20. Seeren er ren bevidsthed, men skønt ren, synes Han at se gen nem Sindet.

Intellektet og egoet farver Seerens oplevelse af verden. Tager vi en stærk elektrisk pære og dækker den med lag på lag af kulørte glaskugler, vil selve pæren være usynlig, selv når den giver lys fra sig og belyser de forskellige kulørte glaskugler. For hver kulørt glaskugle, vi fjerner, kommer pæren nærmere, og lyset vil blive stærkere. Når den sidste glaskugle er borte, ser vi den elektriske pære, som den er. Her symboliserer pæren Selvet. De kulørte glaskugler er aspekter, som vi benytter os af for at opleve den ydre verden. Selvets lys bliver mere og mere strålende, efterhånden som vi nærmer os det. Ikke fordi pæren lyser stærkere, men fordi vi fjerner de lag, der dækker dens rene klare lys.

Selvet er bundet til naturen, og naturen er forgængelig. Dele af naturen er mere forgængelige

end andre. Kroppen er det mest forgængelige og holder kun kort. Mens Sindet med dets iboende kræfter (intellektet og egoet) følger individet, indtil det er frigjort, og Selvet er erkendt.

21. Det, der kan opleves, er udelukkende til for Ham (Seeren).

Ifølge Patanjali udspiller skabelsens drama sig for Seerens skyld, således at vi kan gennemleve det, vi skal, for at opnå selverkendelse. Purusha (Ånden) opnår kundskab og frigørelse gennem naturen (prakriti).

22. Selv om den (naturen) ophører med at eksistere for ham, hvis formål er opfyldt, eksisterer den fortsat for andre, da den er almen.

Ethvert menneske må gå sin vej. Vi må gøre vore egne erfaringer. En lærer kan give anvisninger og vejledning, men han kan ikke gå vejen for sine elever. Når et menneske illumineres og erkender sin sande natur, brister naturens snærende bånd. Verden bliver en anden. For det almindelige menneske er naturen stadig den samme.

23. Formålet med en forening mellem naturen og Seeren er, at Seeren kan blive bevidst om sin sande natur og udfoldelsen af de kræfter, der er iboende i Ham og i naturen.

Når Seeren forener sig med naturen, opstår universet – det udfolder sig. I sin nuværende tilstand er mennesket meget langt fra sit udspring. Målet er, ifølge disse sutra, at Seeren bliver bevidst om sin sande natur.

Udøveren skal dels lære de kræfter at kende, der er i hans egen bevidsthed – dels de kræfter, der er til rådighed i naturen. Kræfter, som kan hjælpe ham i hans søgen.

Det er som med en stor musiker, han må først mestre sit instrument. Men musikken er ikke alene afhængig af hans egen træning, den afhænger også af instrumentet, som må være af høj kvalitet. Således afhænger musikkens kvalitet af tre faktorer: musikeren, instrumentet og det, der sker mellem disse to.

24. Årsagen (til denne forening) er uvidenhed (avidya).

Her dukker ordet avidya, uvidenhed, op endnu engang. Swami Vivekananda sagde: *"I skriger efter at se lyset ... tag hænderne væk fra øjnene."* Det lyder så enkelt, at det nærmest er absurd.

Når der tales om, hvor vigtig træning, udholdenhed og hengivenhed er, siges det i samme åndedrag, at friheden er os så nær som noget. Nuet er friheden. Kun uvidenheden holder os tilbage fra at gribe det.

25. Når denne (forening) ophører, skyldes det, at den (avidya) er væk, og det er frigørelsen for Seeren.

Swami Vivekananda beskriver vor natur, og hvordan mennesket skal søge sit Selv i disse vers:

*Hver ånd er potentielt guddommelig.
Det er vort mål at udfolde
denne indre guddommelighed
ved at kontrollere vor ydre og indre natur,
gennem handling, tilbedelse,
psykisk kontrol eller filosofi.
Benyt én eller flere, eller hver af disse veje,
og bliv fri.
Det er religion.
Doktriner, påbud, ritualer, skrifter, templer
og ydre former har kun ringe betydning.*

For en yogi er kroppen mikrokosmos i forhold til universet (makrokosmos). Ved at søge og opnå kontakt med vore indre psykiske og fysiske funktioner opnår vi kosmisk bevidsthed. Heri ligger betydningen af træning, studier og disciplin. I denne forbindelse spiller viden om vitalenergiene (pranavida) en stor rolle.

26. Den urokkelige udøvelse med den skelnende viden (for øje) er vejen til at gøre sig fri (af uvidenhed).

De fem hindringer (klesha), som holder os fangne, er ikke uden for os, men inden i os. Det er vigtigt at udvikle denne evne til at skelnende viden (*viveka*), for at vi kan skelne det virkelige fra det uvirkelige, det væsentlige fra det uvæsentlige, og på den måde gøre og fri af tiltrækning og frastødning. Ordet *viveka* har således en dybere mening, end når vi sædvanligvis taler om at skelne. I lighed med samvittigheden er det en egenskab, vi kan udvikle. Når evnen til at skelne udvikles, ser vi helt andre perspektiver i livet.

27. Da nås syv former for dyb indsigt.

I yoga og i mange andre skoler tales der om syv niveauer, der adskiller mennesket fra Gud. Efterhånden som en yogi udvider sin bevidsthed til at omfatte hvert af disse syv niveauer, vil mere og mere af virkeligheden åbenbare sig for ham, og han vil være underlagt stadig færre love. Betragter jeg et kort over Amerika, er det ikke ensbetydende med, at jeg kender landet. Men rejser jeg rundt i landet og oplever det, kan jeg sige, at jeg kender til det. Disse forskellige bevidsthedstilstande er som ukendte lande. Først når vi har oplevet dem, kender vi dem.

28. Ved udøvelse af en kombination af yoga-trin vil urenheder blive tilintetgjort, og kundskaben vil lyse, indtil skelnende viden er fuldt opnået.

Der tales om Lyset, *Stilhedens stemme*. Det er visdommens eller kundskabens Lys det Indre Lys, som vil stråle mere og mere, når vi med vor skelnende indsigt, har revet uvidenheden op med rode.

Der er, ifølge Patanjali, en praktisk og anvendelig metode gennem hvilken vi vil kunne få kundskabens lys til at lyse mere og mere i Sindet. Det er et forløb, som kaldes Astanga-yoga, og som består af otte dele. Det er fundamentet for den yoga, Patanjali lægger frem og som ofte beskrives som Raja-yoga.

29. At afholde sig fra (yama), at overholde (niyama), stilling (asana), kontrol over vitalenergiene (pranayama), isolering af sanseorganerne (pratyahara), koncentration (dharana), meditation (dhyana), højere bevidsthed (samadhi) er de otte lemmer (astanga).

Astanga betyder lemmer. Ordet lemmer benyttes for at undgå den misforståelse, at første disciplin helt og fuldt skal beherskes, inden den næste kan tages op. Trinene danner en helhed og er samtidig indbyrdes uafhængige. Dog følger de tre sidste trin, dharana, dhyana og samadhi hinanden op i den nævnte rækkefølge. De kaldes under ét samyama. I bogens III. del beskrives samyama.

30. Ikke skade, ærlighed, ikke stjæle, afholdenhed, ikke samle til hobe, er (de fem) yama.

Yama og niyama er fundamentet i en yogis træning. Hver af dem bliver omtalt i en særskilt sutra. Det er dog vigtigt at have for øje, at disse moralske grundprincipper er givet ud fra, at et eller flere af aspekterne kan tages op i det daglige liv og blive en så stor del af udøverens arbejde og hverdag. Når ét yama- og niyama-løfte bliver ført ud i livet, bringer det så meget med sig, at de andre omtalte aspekter naturligt følger efter (11. 37-45).

31. Disse er ikke begrænset af art, tid, sted og omstændigheder, de omfatter alle niveauer og er de store løfter.

Udøvelsen af yama kaldes de fem *store løfter*, fordi de ikke på nogen måde er begrænsede i deres virkning. Der kan arbejdes med disse store løfter, uanset tidspunkt, hvor vi befinder os, om vi hører til blandt de simpleste, de fattigste eller til de rigeste og mest berømte slægter, og uanset hvilke omstændigheder du sættes i.

Deres gennemslagskraft når alle niveauer, og de har betydning, uanset hvor langt et menneske er nået i sin udvikling.

32. Renhed, tilfredshed, stregthed (disciplin), selvstudie og overgivelse til Ishvara er niyama.

Umiddelbart kan det være svært at skelne yama og niyama fra hinanden. De er redskaber, hvormed en udøver kan forædle sin natur. Men ser vi lidt nærmere på dem, viser der sig en forskel. Yama er en slags moralsk grundlov, som vi kan benytte os af i forhold til omverdenen. Niyama handler mere om en udøvers personlige træning – om hvordan han kan planlægge sin disciplin og tilrettelægge sin tilværelse ud fra det mål, han har sat sig.

33. For at hindre tanker, der er skadelige (uværdige) bør modsætningerne sættes op.

Vi har alle et ønske om, at kærlighed, fred og sundhed må komme i højsædet på denne jord. Men i praksis er det vanskeligt. Vi ser os omkring og forundres eller fortvivles over, hvad mennesker gør mod hinanden og naturen. Det er samtidig vor erfaring, at det er uhyre vanskeligt at holde styr på vor krop og vore tanker og følelser.

Patanjali siger ikke: ”Du må ikke tænke og føle sådan og sådan.” Han ved, at vi mennesker er sårbare og underkastet love, vi ikke forstår. Rådet er, at vi kan sætte modsætningen op, når vi får tanker (og emotioner), der er skadelige og uværdige. Vi må prøve at nære kærlige tanker eller i det mindste forstående tanker, når hadet griber os. Derved neutraliserer vi det, der skader. Det er ikke nemt, men det er muligt, alt efter hvor meget vi satser på det.

34. Handlinger, der udføres på grund af skadelige tanker og emotioner, såsom vold osv., uanset om de bliver gjort, forårsaget eller accepteret, (f.eks.) på grund af griskhed, vrede eller forblændelse, hvad enten de er til stede i en mild, moderat eller intens grad, så vil de resultere i endeløs smerte og uvidenhed – derfor er det nødvendigt at sætte modsætningen op.

Nogle nærer måske tvivl om den praktiske anvendelighed af yoga sutra. Men netop denne sutra viser værdien i den psykologiske indsigt, Patanjali tilbyder det moderne menneske. De facetter, han omtaler, er velkendte, og han giver værdifulde oplysninger om, hvor hver af os kan sætte ind, så verden kan blive bedre at leve i samtidig med, at vi kan gøre os fri af de tanker og følelser, der er ”uværdige”.

Uanset om vi gør noget ondt, tilskynder en anden til det eller accepterer det, vil vi komme til at lide under det. Der kan være gradforskelle i virkningen, men dybest set vil konsekvenserne være karmiske. Vi kan altså ikke nøjes med at forholde os passive og tro, at vi kan hytte vores skind ved at lukke øjnene og lade stå til. Han siger også, at det er griskhed, angst og forblændelse, der får os til at handle negativt. Vi kan heller ikke undskylde os med, at sådanne handlinger hører til ”småtingsafdelingen”. Alle handlinger uanset deres størrelsesorden har betydning.

35. Fast etableret i ikke-skade ophører fjendtlighed fra de skabninger, som er i hans nærhed.

Her fremlægges de egenskaber, der følger de forskellige aspekter i yama og niyama. En udøver kan selv måle, om han har gjort fremskridt – ikke for at han kan sole sig i disse egenskaber, men for at blive opmuntret til videre udøvelse.

Et menneske, der er etableret i ikke-skade, har en stærk virkning på sine omgivelser, fordi ikke-skade (ahimsa) er en positiv, dynamisk kvalitet forbundet med universel kærlighed og medfølelse. Disse egenskaber vil stråle ud fra et sådant menneske, og enhver, der kommer i hans nærhed, vil føle sig tiltrukket af ham.

Der kan ikke lægges faste rammer for det ”ikke at skade i tanke, ord og handling”. Det afhænger af omstændighederne, den etiske baggrund og meget andet. Først og fremmest er det afhængigt af udøveren. Hvad sker der i ham, og hvordan forvalter han de situationer, han stilles overfor. En egoistisk person kan udadtil optræde, så han opleves som værende kærlig og barmhjertig – og omvendt.

Det er en alvorlig misforståelse, når ikke-skade bliver en fanatisk mærkesag, hvor man f.eks. ikke må dræbe dyr og spise kød. Det handler om noget helt andet, i al fald om meget mere.

Hvis to mennesker f.eks. sidder ved det samme bord og spiser. Den ene er i sine tanker taknemlig og glad for at have mulighed for at spise et godt måltid, der bl.a. omfatter kød. Over for ham sidder en mand, som principielt ikke rører kød, da han mener det er ondt at dræbe. I sine tanker er han negativ og bebrejdende over for den person, der med sindsro spiser sin mad. Hvem af dem er mon nærmest ahimsa? Ikke-skade omfatter mange aspekter i vor tilværelse, eftersom alt liv er helligt. Det kan være en stor udfordring at tage det op – dagen igennem kan vi arbejde med det i os selv. Swami Vivekananda siger:

Fraværet af misundelse er prøven på *ikke at skade* ... Et menneske, der på ingen måde nærer selv den mindste tanke om at skade andre, og som kan glæde sig over fremgang hos selv den største

modstander – det menneske er en bhakti (hengiven), han er en yogi, han er en guru for enhver, om han så kun lever af svinekød.

36. Fast etableret i ærlighed kan (en yogi) opnå handlingens frugter uden at handle.

Hvad end en yogi siger, vil det gå i opfyldelse, fordi hans ord vil være lov. Da alt er sandhed for ham, vil han ikke længere kunne tale usandt, og enhver vil kunne nyde godt af den egenskab. Når et menneske, der er etableret i sanddruhed, udtaler ordene: ”Du bliver rask”. ”Du bliver velsignet”, vil det gå i opfyldelse.

Dette skal dog ikke opfattes bogstaveligt inden for hverdagslivets rammer. Ubetinget ærlighed kan være ubarmhjertig og gøre mere skade end gavn. I de tilfælde vil en ”hvid løgn” være bedre, forudsat at den ikke tjener egne interesser. Det sker også, at det, der tilsyneladende er en absolut sandhed den ene dag, kan vise sig at være usandt den næste. Ærlighed i tanke, ord og handling kræver en dyb indsigt i de universelle love og mod til at handle ud fra dem, frem for de menneskeskabte.

At opnå handlingens frugter, uden at handle, er et gennemgående tema i de første kapitler i *Bhagavad Gita*. I 4. kapitel vers 20 står der:

*Når han opgiver binding til handlingens frugter,
altid er tilfreds og ikke afhængig af noget,
da gør han intet, selv når han er beskæftiget i handling.*

37. Når ikke-stjæle er fast etableret, vil al form for rigdom komme (til en yogi).

Det siges, at når en yogi er fri for ethvert behov for at fratage andre noget, vil han blive skænket det bedste af det bedste. En anden lov, der også gør sig gældende, er: Så længe vi jager rigdom, vil skatten være skjult.

Vi har f.eks. forlagt et eller andet, vi leder som gale, prøver at huske, leder igen osv. I det øjeblik vi virkelig slipper tanken om at finde det, så ... ja, så ved vi ofte, hvor tingen er.

38. Fast etableret i afholdenhed (bramacharya) opnås vitalitet (kraft).

Denne sutra bliver ofte fortolket således, at der sættes lighedstegn mellem afholdenhed og seksuel afholdenhed. Der er ingen tvivl om, at det handler om seksualitet, men det handler om meget mere end det. I Veda-skrifterne står den korrekte betydning af ordet bramacharya (afholdenhed):

”En indo-ariers liv er opdelt i fire stadier: ”Bramacharya (den studerende), derefter følger: garhasthya (forsørgeren), vanaprastha (den tilbagetrukne) og sannyasa (den vandrende munk).”

En bramachari studerede under sin lærers autoritet og vejledning, han tjente sin lærer og rettede sig efter de krav, der blev stillet til ham. Da denne periode faldt i de første år af den studerendes voksne liv, var afholdenhed et naturligt led i træningen. Men alle fire omtalte stadier hørte med til et almindeligt menneskes livsudfoldelse.

Der er noget mystisk og uforklarligt ved seksualenergien, som er den eneste kraft, hvormed et menneske kan ”skabe” noget nyt (et barn). Og der kan ikke herske tvivl om, at det er rigtigt, når Patanjali siger, at vi gennem afholdenhed kan opnå vitalitet. Men det er absurd alene at fokusere

på seksuel afholdenhed som den absolutte og eneste betingelse for, at et menneske kan udvikle sig. Afholdenhed skal snarere betragtes som mådehold i livet.

Et andet vigtigt punkt er, at yama omhandler udøvelse i tanke, ord og handling. Hvis afholdenhed alene omfatter handling, opstår der de underligste former for kompensation.

Skal afholdenhed give mening, må det betyde, at den seksuelle energi skal omdirigeres og transformeres. Hvis det ikke sker, kan seksualenergien meget vel blive en hindring i stedet for en hjælp for udøveren. ”Hver ting til sin tid” er en gylden regel i yoga.

39. Når ”ikke samle til hobe” er etableret, rejser der sig viden om fortidige og fremtidige liv.

Når et menneske ikke længere føler trang til at eje andres ting – når han ikke længere giver og modtager med bagtanke og ikke misunder andre deres ejendom, vil han finde svar på spørgsmål som: Hvem er jeg? Hvor kommer jeg fra? Og hvor skal jeg hen? Hvad er krop, sind og følelser? Hvad skal der blive af mig? ...

40. Når fysisk renhed opnås, frastødes (en yogi) af sin egen krop og undgår at komme i kontakt med andres.

Dette er en midlertidig tilstand, som en yogi oplever når han erkender kroppens forgængelighed, som en følge af opnåelse af fysisk renhed. Denne tilstand varer, indtil de mere subtile hylstre (mano maya kosha og viyana maya kosha ...) permanent lyser eller strømmer igennem det fysiske hylster (anna maya kosha).

41. Fra mental renhed (kreative følelser) kommer sattva-renhed, fastholdelse af opmærksomheden, beherskelse af sansorganerne og evnen til erkendelse af Selvet.

Der tales her om sattva-renhed for at beskrive, hvilken tilstand udøveren er nået til. Hver guna symboliserer bestemte egenskaber.

Sattva er bl.a. kærlighed, glæde, lykke og lys, og selv om et menneske med sattvisk renhed stadig er bundet af modsætningerne, vil hans mulighed for at udvide bevidstheden være større. Sindet vil ikke længere stille sig i vejen. Det mentale omfatter i yoga-filosofien også følelseslivet, da egoet og jeg-følelsen styres fra det mentale hylster (mano maya kosha).

42. Tilfredshed bringer den højeste lykke.

Tilfredshed er her at udfylde sin plads i livet på bedste måde, og at være uden begær. Ordet dharma betyder både retfærdighed, og at udføre sin pligt. Et menneske, der kan gøre det, er et tilfreds og lykkeligt menneske. I *Bhagavad Gita* kapitel III, vers 35, siger Krishna:

*Det er bedre at udføre sin egen pligt (dharma),
uanset hvor ufuldkomment det gøres,
end det er at udføre en andens pligt godt.
Det er bedre at dø under udøvelse af ens egen pligt.
Andres pligt er fuld af fare.*

Krishna taler her om, at vi må lære at feje for vor egen dør, før vi fejer for andres. Et menneske, der har lært først at feje for sin egen dør, er et tilfreds og lykkeligt menneske.

43. Gennem stregthed (selvdisciplin) fjernes urenhed, den bringer kraft (siddhi) til kroppen og sanseorganerne.

Siddhi betyder okkulte evner, fuldkommenhed og kraft. Kroppen bliver stærk gennem selvdisciplin, og den bliver et fuldkomment redskab for udøveren. Det samme gælder sanserne. Det, vi kalder okkulte evner, bliver en realitet, når sanserne er blevet et sådant fuldkomment redskab.

44. Gennem selvstudie opnås forening med det valgte ideal.

Et af formålene med selvstudie er, at udøveren bliver i stand til at knytte forbindelse til det valgte objekt (ideal). En fri strøm af viden, kraft og vejledning fra det højere til det lavere, er essentiel i en sådan kommunikation. Det valgte ideal omtales her, fordi den spirituelle kraft kun kan overføres gennem kærlighed, og der lægges stor vægt på nødvendigheden af den hjælp, vi får af en vejleder.

45. Samadhi opnås ved at overgive sig til Gud (Ishvara).

Når et menneske konstant retter sine tanker mod Ham, brydes loven om årsag og virkning (loven om karma). Derfor er hengivelsens vej (bhakti pada) så virksom. De store helgener inden for kristendommen er sandt hengivne, der erkendte Gud gennem deres kærlighed til Ham.

46. En ubevægelig og behagelig (form) er en stilling (asana).

Asana er kendt af de fleste, som har beskæftiget sig med yoga. Der findes et utal af stillinger. For Patanjali er stillingen udelukkende et middel til at opnå en tilstand af fysisk ubevægelighed, hvor udøveren kan sidde oprejst og fri med lige ryg.

47. Gennem afspænding og meditation på det Uendelige, (mestres asana).

Det er vanskeligt at mestre en stilling – og uden en god og ubevægelig hvilestilling vil det være svært, for ikke at sige umuligt, at meditere. I zen-træning lægges der stor vægt på stillingen (holdningen). Man går så vidt, at man siger, at den alene kan give satori (oplysning).

Der gives to vigtige råd, når det handler om at få kroppen til at støtte udøvelsen: Stillingen skal være afspændt, kroppen skal hvile i sig selv, og når dette er etableret, skal der mediteres på det uendelige. Hvis Sindet kan "fange" ideen om uendelighed, vil det være en hjælp til, at kroppen kan bevare sin stabilitet.

På sanskrit hedder uendelighed ananta. Ananta er også navnet på en slange, som symbolsk repræsenterer den kraft, der opretholder jordens balance og sørger for, at jorden holder sin bane omkring solen.

48. Modsætninger vil da ikke mere hindre.

Når en stilling virkelig mestres, generer kulde og varme, tørst og sult ikke længere kroppen. Ej heller vil glæde og smerte, godt og ondt hindre udøveren i at rette sin opmærksomhed indad.

49. Når den (asana) mestres, påbegyndes udøvelse af pranayama, som tilsigter at regulere det indadgående og det udadgående åndedræt.

Pranayama spiller en vigtig rolle i en yogis træning. Der er en intim forbindelse mellem krop og sind, og det er vitalenergien (prana), der knytter denne forbindelse.

Prana er grundlæggende for vor fysiske og psykiske sundhed. Hvis der er for meget eller for lidt

prana i kroppen eller i sindet, eller hvis den er ulige fordelt, opstår der ubalance og fysisk eller psykisk lidelse. Prana har sit eget *hylster* (prana maya korha), hvorfra prana via nervestrømmene kanaliseres overalt i kroppen.

Den mest kendte form for pranayama er åndedrætstræning. Ved at holde luften tilbage (kumbhaka), enten inde eller ude, prøver man at påvirke prana-strømmene. Det er den form for pranayama, som beskrives i næste sutra.

50. Denne (pranayama) har en ydre, en indre og en undertrykt bevægelse (vritti), som bliver længere og mere subtile afhængigt af sted, tid og antal (øvelser).

Det ydre pranayama er tilbageholdelse af prana efter udåndingen, det indre er tilbageholdelse efter indåndingen, og det undertrykte er tilbageholdelse af prana på et hvilket som helst tidspunkt.

I yoga symboliserer indåndingen liv, udåndingen død og tilbageholdelsen stilstand. Når vi med andre ord indånder, modtager vi prana. Når vi udånder, giver vi den fra os, og når vi holder vejret inde eller ude, bliver prana i os. Det er meget vigtigt, at vi ikke mister for meget prana i denne proces. Det, der afgør, om vi mister meget eller lidt prana i vejrtrækningen, er vor åndedrætsfunktion. Et rytmisk åndedræt er af stor betydning, og det har indflydelse på vor adgang til og kontrol over den værdifulde vitalenergi, prana. Evnen til at beherske og bevare prana er afhængig af flere ting. Hvor vi befinder os, hvornår vi udøver pranayama (kontrollerer vor indad- og udadgående strøm af energi), og i hvor lang tid vi kan udøve den. Hvis man vil udøve pranayama og kontrollere åndedrættet, er det værdifuldt at studere de gamle kildekrifter om Hatha-yoga, f.eks. *Gheranda Samhita*.

51. Det fjerde pranayama går hinsides den indre og den ydre sfære.

Men pranayama har som sagt ikke nødvendigvis noget med åndedrættets bevægelse at gøre. Vi kan hindre energitab på andre måder end ved at påvirke åndedrættet direkte.

En udøver kan f.eks. pludselig opdage, at han kan "se" sin prana og flytte den, uden at han kan give nogen direkte forklaring på, hvad der har givet ham denne evne.

Der løber to vigtige nervestrømme omkring rygsøjlen: pingala nadi er højredrejet, og ida nadi er venstredrejet. De er forbundet med henholdsvis den opadgående og den nedadgående energi. Den opadgående energi giver liv til, og stimulerer, det øverste af kroppen og hovedet. Den nedadgående energi giver liv til, og stimulerer, den nederste del af kroppen og benene.

I den vestlige verden lever mennesker overvejende i den opadgående energi. Vi mister let jordforbindelsen, vi er ikke forbundne med vore rødder. Vi lever meget i vore hoveder, i vor indbildning, og vi forstår ikke at vor såkaldte frihed, også den seksuelle, er en "tænkt" frihed, der ikke har grund i virkeligheden.

Pranayama er en træning, hvorigennem vi kan etablere en balance mellem disse to modsatrettede energier. Et menneske, der kan balancere den opadgående og nedadgående energistrøm, er i stand til at leve i hele sit indre univers.

52. Derved mindskes det, som dækker lyset (prakasha).

Da den indiske yogi Swami Satyananda første gang var i Danmark fortalte han, at prana ikke er noget, man mærker, men noget man ser som lys, og når et menneske oplever sin prana, kan han vandre rundt i kroppen med sit lys. Det var mærkeligt at høre.

Først da jeg i nogen tid havde trænet med en dybdeafspænding, der hedder Pranavidya (viden om energi), forstod jeg, hvad han mente. Prana har sit eget hylster, der kan ses og opleves som lys. Det er dette lys, der kan ses som et menneskes aura.

Prana kan lyse op i selv de mørkeste kroge af krop og Sind. Herigennem opnår en udøver viden om pranas funktion og kan se om der er for lidt eller for meget prana i et område. Det siger sig selv, at det vil være af stor betydning, at kunne føre prana til eller fra et belastede område.

53. Og Sindet bliver egnet til koncentration (dharana).

Det er et vigtigt led i en yogis træning, at han får adgang til at opleve sin prana og kan benytte sig af den til at støtte koncentrationen.

54. Når sansorganerne ikke er i kontakt med deres respektive objekter, følger de Sindets natur – dette kaldes pratyahara (tilbagetrækning af sanserne).

I et af de gamle skrifter er der givet følgende forklaring på pratyahara: *”Det er med sanserne som med bier, der følger deres dronnings kurs og hviler, når hun hviler. Når Sindet standser sine aktiviteter, gør sanserne det også.”*

Det er vigtigt at forstå, hvad pratyahara er. Ifølge Patanjali er pratyahara det eneste, der kan afholde Sindet fra at antage forskellige former. Når sansorganerne ikke længere trækker objekter til Sindet, men de rettes indad, kan deres energi vendes til koncentration (dharana). Sanserne følger Sindets natur, og da Sindets naturlige tilstand er ro og stilhed, vil sanserne følge Sindets natur, når de ikke er i kontakt med og distraheres af noget objekt.

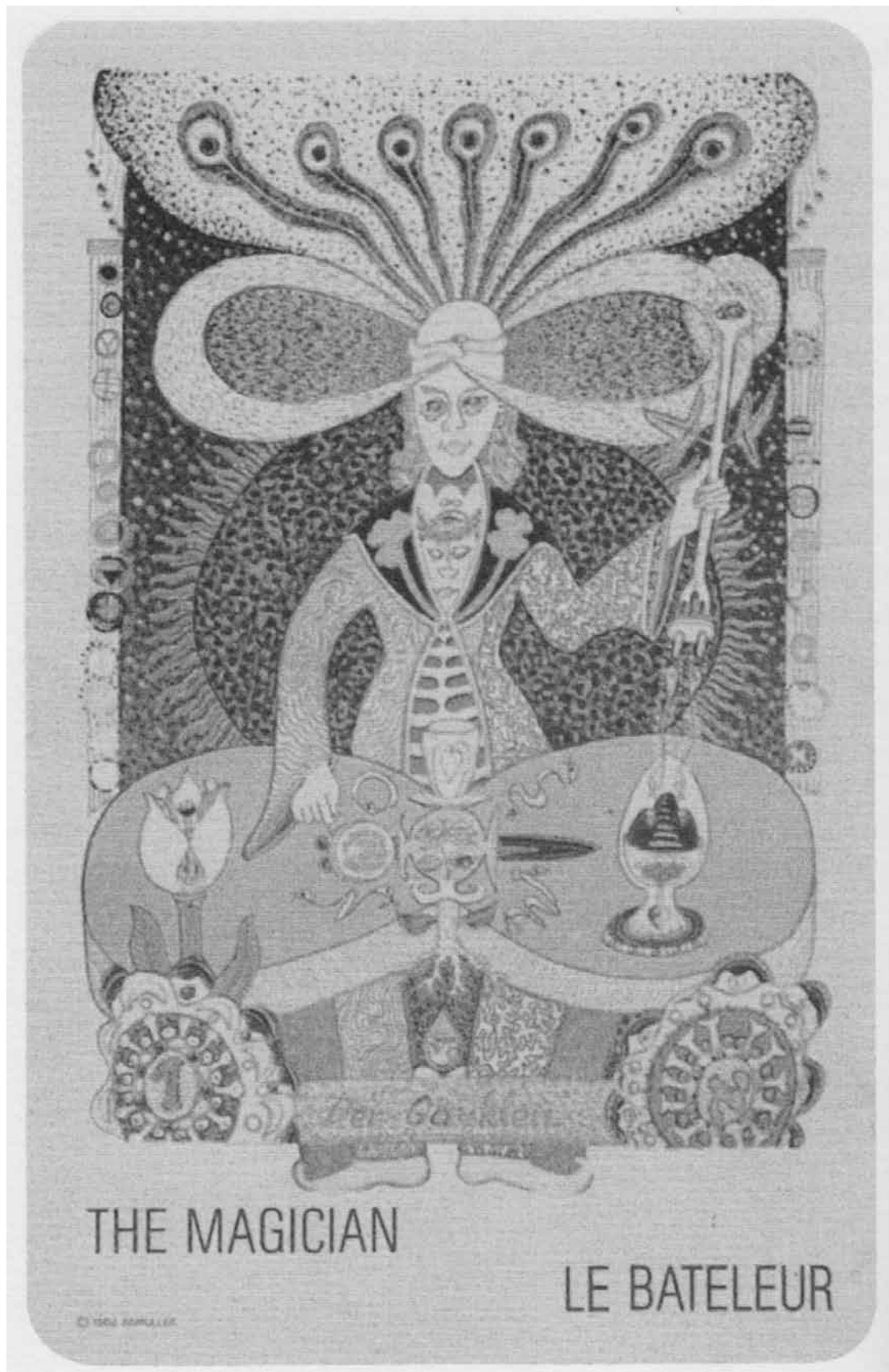
Det betyder ikke, at et menneske, som er i stand til at udføre pratyahara, ikke ser, hører, føler, smager og lugter noget. Han registrerer med sindsro, hvad der sker. Sanserne bliver ikke grebet af objekterne, og Sindet involverer sig ikke.

55. Derved opnås den højeste form for beherskelse af sansorganerne.

Lykkes det for os bevidst at trække sanserne tilbage fra den ydre verden, er vi ikke længere slaver af vore sanser. Vi kan bruge dem, og de må tjene os. Vi kan ”tænde” for dem, når vi vil, og ”slukke” for dem, når vi ønsker det. Med evnen til at udføre pratyahara følger evnen til at søge ind, reflektere og meditere.

Ved et foredrag, Swami Satyananda holdt i Danmark, første gang han var her, blev han spurgt om det var vanskeligt at meditere, og han svarede: *”Nej, det er det letteste i verden, det vanskelige er pratyahara – gennem pratyahara åbner du for ny muligheder i dit liv.”*

III



Tarotkort I, Magikeren, symboliserer evnen til at modtage kraft fra andre niveauer. Symbol for rigdom, skønhed og inspiration. Malet af sigøjneren Walrer Wegmulter.

VIBHUTI PADA

DE PSYKISKE EVNERS VEJ

1. Koncentration (dharana) er at fiksere Sindet (chitta) på et bestemt punkt (objekt).

Uanset hvilket objekt vi vælger, er det koncentration, når vi retter Sindet mod objektet og fastholder det der. Men det er vigtigt at pointere, at dharana ikke er den koncentration, vi i almindelighed taler om. Ved forsøg har det vist sig, at et menneske med en stor koncentrationsevne, ved en ihærdig indsats, ubrudt kan fikserer opmærksomheden ved et objekt i fire sekunder. Dharana er ubrudt fikseren i mindst tolv sekunder på et valgt objekt.

2. En ubrudt strøm (fra Sindet) rettet mod objektet er meditation, dhyana.

Når vi ubrudt kan fastholde objektet i en vis tid, bevæger koncentrationen sig over i meditation (dhyana). Der tales om et grænseområde på ca. fire minutter. Inden for disse fire minutter må forbindelsen mellem Sind og objekt ikke brydes af andre tanker.

3. Når der udelukkende er bevidsthed om objektet for meditationen, og det (Sindet) ligesom ikke eksisterer, er det overbevidsthed (samadhi).

Det er vigtigt at vende tilbage til processen at opfatte. Almindeligvis oplever vi et objekt uden at ane eller registrere, at der foregår den komplicerede proces *at opfatte*. Sanserne bringer til stadighed indtryk til sindet (manas), som viser det for intellekt og ego, der bor i Sindet. Det er en handling (aktion), og reaktionen følger uvægerligt efter.

En udøver skal kunne opleve hele denne proces. Han skal kunne se, at han er adskilt fra et objekt for derefter at intensivere sin opmærksomhed og lade sig forene med dette objekt. Processen at opfatte bliver så intens, at Sind og objekt synes at være ét. Objektet afslører derved sine hemmeligheder, og den dybere mening med dets tilstedeværelse åbenbarer sig. Denne mystiske forening blev omtalt i 41.

4. Disse tre (dharana, dhyana og samadhi) kaldes under ét samyama.

Samyama er en fortsat proces, hvor udøveren ubrudt passerer fra den ene tilstand til den anden. Det er ingen hemmelighed, at de to første tilstande er en langsommelig og træg proces for en begynder. Udøveren vil igen og igen "falde tilbage". Men med tiden bliver det muligt for ham på et øjeblik at opnå en tilstand af højere bevidsthed (samadhi). Swami Vivekanandas guru, Sri Ramakrishna, var en usædvanlig yogi og mester. Han befandt sig til manges forundring i denne tilstand det meste af sit voksne liv.

5. Når den (samyama) mestres, dages visdommens lys (prajnalokah).

Som tidligere nævnt er den højere bevidsthedstilstand (prajna) forbundet med visdom. Efterhånden som denne samyama-tilstand intensiveres, bliver visdommens lys mere tydeligt. Indsigten bliver større og større.

6. Den (samyama) vil foregå i stadier.

Det objekt, vi vælger at gøre samyama på, kan udskiftes fra det mere grove til det mere subtile, efterhånden som træningen skrider frem. Det er dog vigtigt ikke at skifte objekt i tide og utide. Men afhængig af objektets art kan udøveren på et tidspunkt komme ud for, at der skal et mere subtilt objekt til at afdække endnu mere af virkeligheden. Nogle ting er mere *mystiske* end andre, jo mere subtile de er, des færre love er de underlagt.

Vi må huske, at universet er opbygget af materie (akasha) og energi (prana). Jo mere prana et objekt består af, desto mere subtilt er det, og desto færre stofflige love er det underlagt.

Patanjali advarer også mod at søge smutveje og springe over, hvor gærdet er lavest. Det, der i første omgang kan synes lettest, besidder ikke altid den nødvendige kvalitet. Mange har måttet se det i øjnene og været nødt til at søge tilbage for at begynde forfra.

7. Disse tre er indre i forhold til de tidligere omtalte.

De første fem tilstande kaldes *ydre* i forhold til koncentration, meditation og overbevidsthed. Yama, niyama, asana, pranayama og pratyahara er de fem, som kaldes *ydre*, fordi de er forbundet med fænomenernes verden. De sidste tre omtalte tilstande, er samyama, foregår udelukkende i det indre, i Sindet.

8. (Men) selv den (sabija samadhi) er ydre i forhold til den sædløse (nirbija) samadhi.

Forskellen mellem sabija og nirbija blev forklaret I. 5. Det nævnes igen for at understrege forskellen, der er på det, der kan opnås gennem samadhi *med spørgsmål*, og samadhi *uden spørgsmål*. Kun sidstnævnte kan bringe udøveren frem til kaivalya.

9. Nirodha parinama er, når Sindets forandringer undertrykkes, så det bliver i stand til at fastholde det øjeblikks tomhed, der opstår mellem et indtryk, der forsvinder, og det indtryk, som tager dets plads.

Her bevæger vi os på et teoretisk plan. Det eneste bevis for sandheden i de usædvanlige tilstande, der beskrives, ligger i de beviser, vi selv har mulighed for at opnå, i forbindelse med sandheden i det verdensbillede, der skildres: a) Enhver oprigtig udøver vil rimeligt nemt erfare sandheden i de oplevelser, der kommer i de indledende faser. b) De videnskabelige argumenter, der fremlægges. c) De psykologiske processer der redegøres for, som de, der beskæftiger sig med menneskets psykologi, kan nikke genkendende til.

I II.18 blev der redegjort for den tilstand, som kaldes asamprajnata samadhi, hvor det fremgik, at denne tomhed er en meget dynamisk tilstand. Under udøvelse af koncentration forsøger man at afvise de forskellige distraherende elementer til fordel for ét objekt. Ordet dækker *ikke* over det, vi i moderne psykologi kalder fortrængning, men at "trænge i baggrunden", holde andre indtryk borte.

10. Sindets fredfyldte strøm sikres ved dens (nirodha parinamas) latente indtryk.

Øvelse gør mester, også hvad den spirituelle træning angår. Gradvis vil evnen til at forblive i de forskellige højere bevidsthedstilstande, blive styrket. I nirodha parinama hviler Sindet i en fredfyldt, ubrudt strøm, der er ikke længere en kamp for at fastholde tilstanden, som i de foregående samadhi-tilstande. På grund af kraften fra de latente indtryk, som er forbundet med dette øjeblikks tomhed, kan Sindet forblive i denne høje bevidsthedstilstand.

11. Ved gradvist ophør af mentale distraktioner og sideløbende udvikling af ensrettethed opnås "samadhi parinama" (transformationens-samadhi).

Det er karakteristisk, at Sindet er opmærksom på ethvert objekt, der kommer inden for dets rækkevidde via sanserne. Det er også karakteristisk, at Sindet retter sin opmærksomhed i én retning. Det er ét og samme Sind, der snart spreder og snart samler sin opmærksomhed. Under almindelige forhold *sker det bare*.

Vi har meget lidt indflydelse på, hvad der sker. Som regel er Sindets energier spredte, men de kan samles om ét punkt, i én retning. Hvis det ikke var tilfældet, ville tilstanden samadhiparinama, ikke være mulig.

12. Ydermere er der en tilstand (ekagrata parinama), hvori det objekt, som (fylder Sindet), altid er nøjagtig identisk med det objekt, som rejser sig.

Vi ved, at ordet pratyaya kendetegner hele Sindets indhold i et givet øjeblik, og at udøveren på et tidspunkt oplever, at pratyaya forbliver den samme ubrudte helhed. Udøveren er i stand til at fastholde objektet i en sådan grad, at det indtryk, som kommer, er identisk med det, som allerede er til stede i Sindet.

Det er kun gradforskelle, der skiller de tre samadhi-tilstande, *nirodha* parinama, *samadhi* parinama og *ekagrata* parinama. En yogi skal kende dem og kunne adskille dem fra hinanden, hvis hans mål er kaivalya (friheden).

13. Derved forklares også de forandringer, der sker i elementernes og sansorganernes essentielle og midlertidige egenskaber og i deres tilstande.

Da Sindet får råmaterialet til sine tanker fra elementerne gennem sanserne, må der være en trefoldig forandring (parinama, omtalt i 9-12), i både elementer og sanser, ligesom der er i Sindet. De fem elementer (bhuta): jord, vand, ild, luft og æter, er grundlaget for vor stofflige eksistens. Via sanserne er det muligt for os at opfatte den ydre verden idet de tre egenskaber (guna) påvirker den stofflige eksistens, hvoraf en væsentlig del er den ydre verden.

Under de tre omtalte samadhi-tilstande, (nirodha-, samadhi og ekagra-parinama) finder der en forandring sted i elementerne og sanserne på grund af de tre gunas indflydelse. Patanjali uddyber det ikke nærmere.

En yogi betragter ikke universets forskellige bestanddele som isolerede enheder. De er indbyrdes forbundne, og der er en sådan påvirkning eller enhed i alt. Efterhånden som det enkelte individ afdækker disse tilsyneladende forskelligheder og adskilte enheder, vil han opleve, hvordan tingene virkelig hænger sammen. Dette medfører forandringer og en anden brug af elementernes og sansernes funktion. Det omtales nærmere i III. 45 +48.

I begyndelsen af vor træning er Sindets energier spredte. Dette kan langsomt ændres ved at søge at samle opmærksomheden om ét objekt. Denne ensretning af Sindet mod et bestemt objekt intensiveres, indtil vi kan forene vort Sind med objektet. En sådan forening medfører, at de begge (objektet og Sindet) opgår i Selvet.

Det, der er vigtigt at huske, er, at elementerne og sanserne forandrer deres egenskaber. Vi har noget ler (det essentielle) – først reduceres det til et fint pulver, hvor alle unødvendige bestanddele

fjernes, derefter tilsættes vand, og vi får således et materiale, vi kan arbejde med. Nu kan en krukke eller en anden form, (midlertidige egenskaber) skabes. Krukken eller formen er nu klar til brug. Dens tilstand forandres, den bliver gammel, måske skåret. Går den en dag helt i stykker, reduceres den igen til ler. Egentlig har den jo været ler hele tiden – kun formen forandredes.

På samme måde sker der forandringer i sansorganerne, altså det, vi opfatter den ydre verden med.

14. Det substantielle er det, i hvilket egenskaberne – latente, aktive og umanifesterede – er iboende.

Det substantielle, som ligger til grund for alt skabt, er naturen (prakriti). Når en eller anden bestanddel forsvinder, bliver den latent i naturen. Når den dukker op igen, siges den at være aktiv (manifesteret). En ting er således altid til stede under en eller anden form, manifesteret eller umanifesteret, så længe naturen består.

Dagen, vi kalder ”i dag” (aktiv), vil vi morgen kalde ”i går” (den bliver latent). I morgen er endnu umanifesteret, men vil indenfor et døgn blive ”i dag” (aktiv). Substantielt er der ingen forskel på i går, i dag og i morgen undtagen i tid og form. I går var det ler, i dag er det en krukke, og i morgen vil det igen være ler. Uanset om det var i går, er i dag eller vil blive i morgen, vedbliver det substantielle at være uforandret i sin eksistens. Enhver manifestation er afhængig af rum, tid, form og årsag. Ifølge Sankhya-filosofien kan alt blive til af alting, men det kan ikke ske uden årsag.

Et barn bliver ikke gammelt fra det ene øjeblik til det andet, det er en gradvis proces. To ideer dukker ikke samtidigt op, den ene følger den anden. Disse eksempler viser, at enhver ting eller manifestation er afhængig af tid. Vi kan ikke se en genstand ordentligt, hvis den er for tæt på øjet. På lidt afstand går det bedre, men kommer den for langt væk, kan vi slet ikke se den. Enhver ting eller manifestation er afhængig af rum. Med hensyn til form, kan vi ikke opfatte en firkantet plade som cirkulær. Alt har en grundlæggende årsag, der ligger bag den virkende årsag. Det er det substantielle.

15. Årsagen til sekvens (række af forandring) skyldes forskelligheden i den underliggende proces.

Ifølge denne sutra findes der en skjult eller naturlig sekvens, der bedst kan forklares ved *række af forandringer*, som ligger til grund for naturens mangfoldige fænomener.

Intet er tilfældigt i kosmos. Alt stoffligt bygger grundlæggende på en matematisk proces. Under en forandring forsvinder de karakteristiske egenskaber ved et stof, og en anden karakter træder frem. Forandringernes forskellighed er betinget af rækkefølgen i disse forandringer. Når en klump ler bliver til en krukke, er det karakteristiske ved krukken lerets sekvens. Når en ny krukke bliver gammel, er dens karakteristiske egenskaber ikke grundlæggende forandrede. Der er tale om en forandring i dens tilstand.

For at der kan være en forandring i rækkefølge (sekvens) må stoffet, for os at se, skifte form. Enhver foranderlig form er grundlæggende uforanderlig. Nutiden er fremtidens sekvens, og fortiden er nutidens sekvens.

16. Ved at udføre samyama på de tre forandringer (nirodha, samadhi og ekagrata) kommer viden om fortid og fremtid.

I resten af del III beskriver Patanjali, hvilke evner (siddhi) vi opnår, når vi bliver i stand til at udføre samyama. Men disse evner er ikke i sig selv noget, en yogi satser på. De er blot en naturlig følge af den udvidede bevidsthed.

17. Lyd, meningen (bag lyden) og ide overlapper hinanden. Ved at udføre samyama på hver af dem opnås kendskab til alle skabningers sprog.

Vi tager det almindeligvis for givet, at mennesker og dyr kun taler sammen i eventyrene. En yogi kan udføre samyama på lyd, mening og ide, og holde disse adskilt fra hinanden. Når han kan det, er han også i stand til at kommunikere med alle levende væsner.

18. Gennem direkte opfattelse af latente indtryk (samskara) kommer viden om tidligere fødsler.

Her tales der om den direkte opfattelse af latente indtryk (samskara), der ligger i erindringen. De kan bringes frem i Sindet under koncentration, hvis Sindet er åbent for de indre indtryk. Når en yogi er i stand til at udføre samyama på disse samskara, opnår han viden om fortiden.

19. (Ved direkte opfattelse gennem samyama) på det billede, der optager en andens Sind, kommer viden om dette Sind.

Over hele verden findes der tankelæsere, men få har opnået den evne gennem yoga, de fleste er født med den. Når vor evne til at tømme Sindet bliver stabil, kan vi modtage et andet menneskes tanker. En yogi kan, i modsætning til de fleste tankelæsere, forklare hvad der sker under denne proces: I vågen tilstand fungerer bevidstheden hos et almindeligt menneske gennem det mentale hylster, som styres af jeg-følelsen.

En yogi kan, når han udfører samyama og etablerer en slags clairvoyant kontakt mellem sit eget og et andet menneskes mentale hylster, se det mentale billede, som optager det andet Sind. Han opnår derved en vis viden om dette Sind, men en yogi undgår som regel at brillere med disse evner, endsigte bruge dem for egen vindings skyld.

20. Men ikke dermed de andre mentale faktorer, som støtter det mentale billede, for det er ikke objektet (for samyama).

En yogi, der opfatter et billede i et andet Sind, er ikke i stand til at se motivet eller formålet, som ligger til grund for dette billede, uanset hvad det måtte være. Hvis et menneske har et billede af f.eks. solen i sit Sind (det kan være en astronom, der tænker på solen eller en kunstner, som beundrer solens skønhed), kan en yogi kun se solen i Sindet hos den, han kontakter. Han får ikke at vide, hvad årsagen er, til at netop dette billede er i det andet menneskes Sind.

21. Ved at udføre samyama på kroppens form vil opfattelse af kroppen blive hindret, fordi kontakten mellem øjet og lyset (fra kroppen) brydes – derved bliver kroppen usynlig.

Det er almindelig kendt, at kroppen bliver synlig i og med at lyset, der reflekteres fra den, rammer modtagerens øje. En yogi kan hindre lyset fra sin egen krop i at nå modtagerens øje, og gøre sig usynlig.

22. Derved kan det, at lyd mm. forsvinder, også forklares.

Den samme proces gør sig gældende i forbindelse med høre-, følesmags-, og lugtesansen.

23. Karma er enten hurtig eller langsom (i at bære frugt). Udføres samyama på dem (handlingerne – aktive og latente) eller på varsler, opnås viden om dødsøjeblikket.

I en tidligere sutra hørte vi, at karma kan bære frugt på tre måder: en hvid, en sort og en blandet måde.

Det er forskelligt, hvor hurtigt vi afvikler vor karma. Et vådt klæde, vil f.eks. tørre hurtigere, hvis vi breder det ud i solen, end hvis vi lader det ligge i en hårdt vredet klump. På samme måde afhænger det af omstændighederne, hvor hurtigt vi afvikler vor karma.

Ved at udføre samyama på sine handlinger, kan en yogi kende øjeblikket for sin død. Han kan også opnå denne viden gennem varsler. Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, der har adgang til andre bevidsthedstilstande, modtager budskaber og varsler. Ved at udføre samyama på et sådant varsel kan en yogi nå frem til den rette fortolkning af varslet, og der vil ikke længere være tale om gætteværk eller tvivlsomme fortolkninger.

24. (Ved samyama på) venlighed og andre lignende kvaliteter (opnås) styrke i de omtalte kvaliteter.

Vi taler om venlighed, medfølelse og glæde, som blev omtalt i I. 33. Gennem samyama kan disse kvaliteter bringes til udfoldelse i forhold til omverdenen. Neutralitet er en balancetilstand, der ikke i sig selv har nogen modsætning. Vi kan derfor ikke udøve samyama på neutralitet (over for det onde). Kontemplation over en neutral kvalitet er ikke mulig, og vi kan ikke meditere på den med nogen form for vinding af livsgoder.

25. (Ved samyama på) styrken hos f.eks. en elefant opnås den respektive styrke.

En udøver tilegner sig de egenskaber, han udfører samyama på. De bliver hans egenskaber.

26. Viden om det mest subtile, det skjulte og det fjerne kan opnås ved at projicere lyset fra de højere sanseegenskaber.

Der er mange planer (niveauer), også fysiske, som går udover, hvad vi kan se, hvor vore sanser sætter grænser for, hvad vi kan opfatte. Disse niveauer definerer ikke, de beskrives kun som det subtile, det skjulte og det fjerne. I moderne videnskab benytter man sig af meget avancerede instrumenter for at øge sanseopfattelsen og gennem dem har vi fået mange nye og forunderlige oplysninger om vor verden. Der er dog niveauer og planer, som vil forblive skjulte for selv de mest avancerede instrumenter. Virkeligheden kan kun afsløre sig i Sindet. En yogi har Sindet bag sig, når han udforsker alt det, der er stillet til rådighed for ham som menneske. Når tiden er inde, får vi kontakt med det indre Lys, som kan afdække de forskellige planer.

27. Ved at udføre samyama på solen kommer viden om solsystemet.

Alt, som er i universet, findes også i menneskets indre univers. Solen, der her udføres samyama på, er ikke den sol, som er lyskilden og betingelsen for solsystemets opretholdelse. Det er "Solens port" i kroppen. I et gammelt skrift står der:

Det lys, der findes i hjerte centret (anahata chakra), har utallige stråler. Den ene gennemtrænger solar-regionen, og efter at have passeret brahma-loka (den øverste af de tre verdener, som kroppen består af) på sin vej bort fra legemet, vil Ånden nå det højeste punkt ved hjælp af denne stråle.

Denne stråle blev omtalt i I. 36. Den strømmer ind gennem sushumna-nadis indgang i toppen

af hovedet, dette kaldes også solens port. Solar-regionen strækker sig fra solar-plexus, op forbi hjertet videre op og ud gennem hovedet. Den ydre og den indre sol står i forhold til hinanden. Når vi kender den ene, kender vi også den anden. Interesserede kan læse mere om dette i ”*The Serpent Power*” af Sir John Woodroffe.

28. (Ved samyama) på månen kommer viden om stjernernes stilling.

Patanjali taler igen om en indre indgang, denne gang månens port. Når et menneske benytter sig af solens port, fører det til frihed – når han forlader kroppen gennem månens port, ved ajna chakra, må han genfødes. I *Bhagavad Gita* står der:

Solen er selvoplysende, hvorimod månens lys er reflekteret – men den vil kunne give en yogi viden om det indbyrdes forhold, der er mellem stjernerne.

29. (Ved samyama) på polarstjernen kommer viden om deres (stjernernes) bevægelser.

Gennem samyama på polarstjernen (den ydre stjerne), kender vi stjernerne og opnår viden om deres bevægelser.

Vi kan kun måle bevægelser ud fra et ubevægeligt objekt. Polarstjernen er det mest stabile holdepunkt på himlen. Fuglene kan finde vej over tusinder af kilometer ved at bruge den som ledestjerne. Ved samyama på polarstjernen afsløres stjernernes bevægelser på himlen.

30. (Ved samyama) på navlecentret opnås viden om kroppens organisme.

Den fysiske krop er en fantastisk organisme, der på gådefuld vis tjener menneskets bevidsthed. Et menneske, som udfører samyama på navlen, solar plexus (ikke at forveksle med manipura chakra), vil få viden om hele kemien i kroppen, fordi dette centrum styrer det sympatiske nervesystem. Det ligger i energihylstret (prana maya kosha) og er nært knyttet til solar plexus.

31. (Ved samyama) på hulningen i halsen ophører sult og tørst.

Sult og tørst er meget afhængig af kirteludskillelsen i kroppen. Det område, der her tales om, påvirker kirtlerne i halsområdet. Ved samyama på området opnås viden om disse kirtlers funktion og kontrol over sult og tørst.

32. (Ved samyama) på nervestrømmen kurma kommer ubevægelighed.

Kroppens vitalenergi, prana, har mange funktioner. Prana fungerer gennem særlige kanaler (nadi). Kurma-nadi befinder sig i den øverste del af brystet, i bronkialområdet. Ved samyama på denne nervestrøm opnås fuldstændig ubevægelighed, hvilket kan være en stor fordel under dyb meditation.

33. (Ved samyama) på lyset under issen ses de fuldkomne væsner (siddha).

Inde under kraniet, i et område kaldet den tusindbladede lotus (sahasrara), stråler et forunderligt lys. Ved at udføre samyama på dette lys vil der vise sig nogle af de Mestre, som befinder sig mellem himmel og jord. Disse Mestre kaldes også fuldkomne væsener (siddha).

34. Viden om alt opnås gennem intuition.

Intuition (pratibha) er en tilstand af viden, som opnås umiddelbart før den højeste illumination. Den kan sammenlignes med daggryet, lige inden solen står op. Virkelig intuition er en opfattelsesevne, der er uafhængig af sanserne og Sindet som medie. Virkelig intuition giver viden om alt.

35. (Ved samyama) på hjertet opnås viden om Sindet.

Hvordan er det muligt, at samyama på hjertet kan give viden om Sindet? Der er ikke tale om det fysiske hjerte, men om anahata chakra, hvor jeg-følelsen har sit tyngdepunkt. Jeg-følelsen og intellektet er tæt forbundne. Ved at "iagttage" Sindets bevægelser med udgangspunkt i denne jeg-følelse i anahata chakra, opnår en yogi større forståelse af Sindets bevægelse.

36. Oplevelse (af dualiteterne) skyldes manglende evne til at skelne Purusha (Ånd) fra (buddhi-)sattva, selv om de er fuldstændig forskellige. Viden om Purusha er et resultat af samyama på forskellen mellem (buddhi-) sattva og Purusha.

Buddhi-sattva er intellektet "renset". Fordi intellektet har opnået en sådan renhed, vil udøveren selv på dette høje niveau i mange tilfælde forveksle buddhi-sattva med Purusha, og han vil fortsat opleve den dualistiske verden på godt og ondt.

En udøver må have kraft og mod, og ikke mindst viden, for at tage det sidste spring og erkende, at der bag denne rene, intellektuelle, intuitive tilstand findes en Seer.

37. Derved (fra viden om Purusha) rejser der sig intuitiv evne til at høre, føle, se, smage og lugte.

Når Patanjali her taler om intuitiv, betyder det, at udøveren modtager den direkte sandhed, oplever tingene, som de virkelig er. Denne tilstand indebærer også, at en yogi opfatter virkeligheden med et mere forfintet sanseapparat.

38. De (evner) er hindringer i samadhi, men kræfter, når Sindet er udadrettet.

Disse kræfter eller evner er hindringer for samadhi, fordi de står i vejen for erkendelsen af den endelige Sandhed, og den ensrettethed, som en yogi ønsker. I den ydre verden kan disse bruges som okkulte evner, hvilket dog frarådes for ikke at risikere, at de binder én til den forgængelige verden.

39. Når årsagen til Sindets trældom er fjernet, og med kendskab til passagerne (nervestrømmene), kan en yogis Sind gå ind i en anden krop.

Denne evne (siddhi) er velkendt i yoga. Men med hvilken begrundelse vil en yogi med sit Sind "trænge ind" i et andet menneskes krop? En yogi vil i visse situationer benytte sig af de (for os) mest mærkværdige midler for at nå sit mål, og for at hjælpe andre. En lærer på dette niveau kan, med en discipels tilladelse, gå ind i dennes krop for at udføre et nødvendigt stykke arbejde. Disciplen opholder sig da på et andet niveau. På denne måde handler (arbejder) en yogi gennem to kroppe på samme tid.

Det kan ske, når en yogi ikke længere er bundet af at skulle fungere gennem de vanlige kanaler (nervestrømme).

I et lærer-elev-forhold kan det sammenlignes med, at vi låner vor nabos hus eller vogn. En discipel træder gerne tilbage for en tid for at overlade læreren sin krop.

40. Ved at beherske (energiformen) udana (vil en yogi) ikke synke i vand eller mudder, (han kan gå) blandt tørne osv. og forlade sin krop (ved viljens hjælp).

Mennesket har adgang til ti prana-former, hvoraf de fem er knyttet til de psykiske centre (chakra):

Apana-prana udgår fra muladhara chakra (ved mellemkødet).

Vyana-prana udgår fra swadhistana (ved foden af rygsøjlen).

Samana-prana udgår fra manipura (bag navlen).

Prana-prana udgår fra anahata (bag hjertet).

Udana-prana udgår fra vishuddhi (i halsen).

Hver af disse energiformer, som varierer i energihastighed, har sine særlige funktioner i opretholdelsen af kroppens liv.

Udana er en energiform, som har at gøre med vor søgen opad, væk fra jorden. Ved at kontrollere udana udvikler en yogi både sin evne til at levitere og til ved viljens kraft at forlade kroppen. Udana-energien bevæger sig op til issen.

41. Ved at beherske samana tilegnes det flammende lys.

Hvis en yogi behersker energiformen samana kan han, når han ønsker det, benytte sig af ilden fra manipura chakra (bag navlen) og omgive sig med flammende lys. Samana-energien styrer forbrændingen i kroppen, samt andre funktioner, der har med kroppens midte at gøre.

42. Ved at udføre samyama på forbindelsen mellem akasha (rummet) og øret (kommer) overnaturlig hørelse.

Når der tales om overnaturlig hørelse, er det simpelthen en udvidelse af vor almindelige evne til at høre, på samme måde, som vi har talt om en udvidelse af bevidstheden. Da alle lyde er mere eller mindre subtile vibrationer i rummet (æteren), er det muligt at høre lyde over store afstande.

43. Ved at udføre samyama på forbindelsen mellem krop og rum, samtidig med meditation på lethed, såsom bomuld, vil (en yogi) kunne bevæge sig i rummet.

Mange vil betvivle sandheden i, at vi kan blive i stand til at bevæge os uhindret i rummet, selvom denne evne flere steder langt fra er ukendt. Her siges det, hvordan det kan lade sig gøre. Når vi kan benytte os af rummet som objekt og samtidig knytte os til oplevelsen af lethed, bliver vi i stand til at bevæge os uhindret i rummet.

I akasha findes det stof, kroppen er opbygget af, og som holdes sammen af energi. Kroppens eksistens afhænger af denne forbindelse mellem kroppens partikler og akasha, som den er dannet af. Udføres samyama på forbindelsen mellem krop og rum, bliver levitationen, som at gå på vandet og bevæge sig i luften, mulig.

44. Når opfattelsen kan holdes fri af intellektet (buddhi), uden af være forbundet med indbildning, kaldes det mahavedeha. Derved tilintetgøres det, som dækker for lyset.

Der er to slags billeder i Sindet. Billederne i sig selv, og de billeder, der er et produkt af vor indbildning.

Denne sutra kan fortolkes på flere måder. En mulig forklaring kan være, at det guddommelige Sind ikke giver et forvrænget billede af virkeligheden, sådan som vort individuelle Sind (chitta) ser det, filtreret gennem vort begrænsede intellekt. Hvis den verden, der er manifesteret omkring os, bygger på en guddommelig ide, afspejler det verdensbillede, vi har i vort Sind, det universelle Sinds indvirkning på vort individuelle Sind.

Denne individualisering af verdensbilledet begrænser og forvrænger den guddommelige ide. Vi opfatter kun et vagt og utydeligt billede. Vort Sind er som et mørkt fængsel (indbildning). Så længe vor bevidsthed er isoleret inden for disse fængselsvægge, forbliver vi uvidende om, at disse svage og tågede billeder, vi ser, er skygger af en fantastisk virkelighed, som vi ikke kan opfatte.

Når vi er i stand til at give det universelle Sind fuld adgang til vor bevidsthed, slipper vi ud af dette fængsel. Det giver os en fuldstændig vision af de principper og naturlove, som vi på nuværende tidspunkt kun har en fragmentarisk opfattelse af. Denne bevidsthedstilstand kaldes *maha vedeha*. Det lys, der tales om, er forskelligt fra lyset som kaldes *prakasha*, lyset der er forbundet med *prana maya kosha* jvf. II. 52.

45. Ved at udføre samyama på det grove, den essentielle karakter, det subtile, det iboende og objektiviteten i elementerne (bhuta) beherskes elementerne.

Det grove er det, vi først opfatter med vore sanser. Objektets form og stoffet, det er opbygget af, de fem bhuta: jord, vand, ild, luft og æter. Den *essentielle* karakter er det, der gør et objekt mere særegent. Det, som kan høres, føles, ses, smages og lugtes. Hver af disse karakterer er forbundet med de fem grove elementer. Det subtile er det, som i yoga kaldes *tanmatra*, og der findes ikke ord for disse på dansk. Det siges, at de er små lysende partikler, der udgår fra og omgiver en form. De er grundlaget for de grove elementer. Det *iboende* er de tre *guna*, elementernes egenskaber.

Objektiviteten i elementerne karakteriserer Seeren, det sete, og processen at se – og et objekts mulighed for at give udøveren denne oplevelse og frigørelse.

46. Da opnås evnen til at gøre sig f.eks. meget lille, samt andre kropslige tilegnelser, derved hindrer de (elementerne) ikke.

De fem elementer kan på ingen måde være til hindring for en yogi med disse egenskaber. Han kan gennemtrænge sten. Vandet kan ikke gøre ham våd. Ilden kan ikke brænde ham. Stærke vinde kan ikke flytte ham. Selv rummet kan han gemme sig i.

Mestrene taler om de otte store *siddhi* (okkulte evner): At gøre sig lille som et atom, så stor, som man ønsker, – så let, som man ønsker. At have evnen til at røre ved månen med en fingerspids.

Viljekraft til at kontrollere alt. Kraft til at skabe. Kraft til at trænge gennem alt, og evnen til at få ting til at forsvinde. Disse evner virker så usædvanlige, så utrolige, at de fleste sikkert vil trække på skulderen ad dem. Ikke desto mindre har der været, og er der eksempler på, at de er mulige at opnå. En yogi kan udrette de mest fantastiske ting, men vil, på dette niveau af væren, holde sig til naturens love og ikke på nogen måde gå imod dem.

47. Fuldkommengørelse af kroppen medfører skønhed, ynde, styrke og diamantens hårdhed.

Når en yogi behersker elementerne, opnår hans krop disse kvaliteter, hvis han, vel at mærke, ønsker at bruge sine evner i den retning. Brugen af disse evner kræver energi (*prana*), og kroppens skønhed vil være af underordnet betydning, hvis målet er selv erkendelse.

48. Ved at udføre samyama på opfattelsesevnen, deres (sansorganerne) essentielle natur, jeg-følelsen, de iboende egenskaber og funktionerne, besejres sansorganerne.

En yogi får kendskab til sansernes funktion gennem de fem stadier, der på mange måder svarer

til måden at beherske elementerne på se III. 45. Udøveren må langsomt nærme sig en dybere forståelse af sansernes domæne for til sidst at beherske dem. Han skal kunne opfatte, a) hvordan sanserne bringer indtrykket ind, b) sansernes essentielle natur (den del af sanseorganet, der bringer viden), c) jeg-følelsen i sanserne, d) de tre egenskabers (gunas) betydning e) den dybere mening med sansernes funktion. Som alt i mennesket tjener også sanserne Selvet. De formidler glæde, smerte og frigørelse.

49. Derved opnås evnen til at bevæge sig så hurtigt som Sindet, uafhængigt af kroppen eller noget andet hylster, og naturen (den oprindelige årsag) besejres.

Ved at besejre sanseorganerne opnås to essentielle evner: Evnen til at opfatte alt i naturen, og evnen til at besejre den oprindelige natur, pradhana. Disse evner bringer en yogi til frigørelsens tærskel.

50. For ham, der er bevidst om forskellen mellem Ånden (Purusha) og intellektet buddhi- (sattva), kommer almægt i alle tilstande og former for eksistens, samt alvidenhed.

Når en yogi kan se sit Selv adskilt fra intellektet, har han brudt alle lænker. Dette er kun muligt, når intellektet har nået renhed (sattva). Seeren er da fri, kender sin sande natur, som er almægtig, alvidende, allestedsnærværende.

51. Ved ikke-binding, selv til det, vil trældommens frø (sæd) være tilintetgjort og kaivalya opnået.

Her skildres et tidspunkt i det individuelle menneskes liv, hvor han i sin søgen har haft frigørelsen som mål og udøvet sine discipliner derefter. Han står nu over for sin sidste store beslutning: at give afkald på alt, hvad naturen har at tilbyde, og indgå i Friheden.

52. (Det bør) undgås at lade sig friste af forfængelighed og smiger fra de himmelske væsner, der hersker på forskellige planer, da der vil være mulighed for uønskede konsekvenser.

Først når et menneske har nået denne tilstand, som i yoga kaldes kaivalya, vil han ikke længere falde tilbage. Hidtil har han stået overfor fristelser til at bruge de opnåede evner for egen vindings skyld, og de fristelser, de himmelske væsner byder.

I kristendommen kender vi de himmelske væsner som helgener og engle. Det fortæller os ikke så meget om, hvem de er, og om de virkelig eksisterer. Men hvis vi mener, at der findes liv på andre niveauer end det jordiske, accepterer vi måske, at der kan findes mere udviklede væsener end de jordiske. Mange tager det for givet, at vi er de højst udviklede skabninger i universet, *skabelsens hovedværk*. Men set ud fra universets storhed er det absurd at tro, at der ikke skulle findes højere kræfter end de menneskelige.

Det paradoksale er, at den menneskelige eksistens virkelig er det højeste liv, et væsen kan opnå. Det er den kosteligste gave. Kun som mennesker kan vi nå erkendelse og frigørelse. Ifølge loven om karma skal vi, uanset hvilke højder vi når, hvilke pladser vi indtager, inkarnere som menneske.

Der blev i I. 19 talt om, at mennesker, der ikke har opnået frigørelse, for en tid må opgå i naturen og indtage de vigtige pladser som universets hjælpere. Det kan synes mærkeligt, at de ikke skulle være hævet over det menneskelige. Men det handler om noget ganske andet. Gennem deres fristelser prøves en yogis styrke og evne til ikke-binding. Det siges også, at de himmelske væsner frister en yogi, fordi de er misundelige. Det er ikke usandsynligt, at nogle himmelske væsner føler

trang til det. Lucifer er et eksempel på et sådant himmelsk væsen. Men det væsentligste ved disse fristelser er, som sagt, at afprøve en yogis kapacitet. En yogi skal kunne modstå de fristelser, han bliver stillet over for.

53. Ved at udføre samyama på øjeblikket og dets sekvens (processen, som følger efter), opnås den viden, som kaldes viveka (skelnende viden).

Det er mangelfuldt at oversætte ordet viveka med skelnen. Men der findes ikke noget dækkende ord på dansk. Det indeholder meget mere end det, vi almindeligvis forstår ved skelnen.

I II. 5 talte Patanjali om at kunne skelne det virkelige fra det uvirkelige. Når vi virkelig kan skelne, hvad tid er, så er øjeblikket den tid det tager et atom, at bevæge sig fra et punkt til et andet. Kender vi dette øjeblik og dets sekvens, kender vi den endelige virkelighed. Der eksisterer ingen højere viden.

54. Fra den (skelnende viden) kommer evnen til at opfatte ting, uhindret af art, tid og sted.

Tiden er transcenderet. Alle naturens begrænsninger er borte – maya, illusionens magiske slør, er væk, og uanset tingenes tilsyneladende ensartethed, vil en yogi i denne tilstand se dem i deres sande natur, hvad enten de er grove eller subtile, uhindret af art, tid og sted.

55. Den højeste viden, født af bevidstheden om virkeligheden, er transcendent. Den omfatter opfattelsen af alle objekter samtidig, afdækker alle objekter og processer i fortid, nutid og fremtid, og transcenderer verdensprocessen.

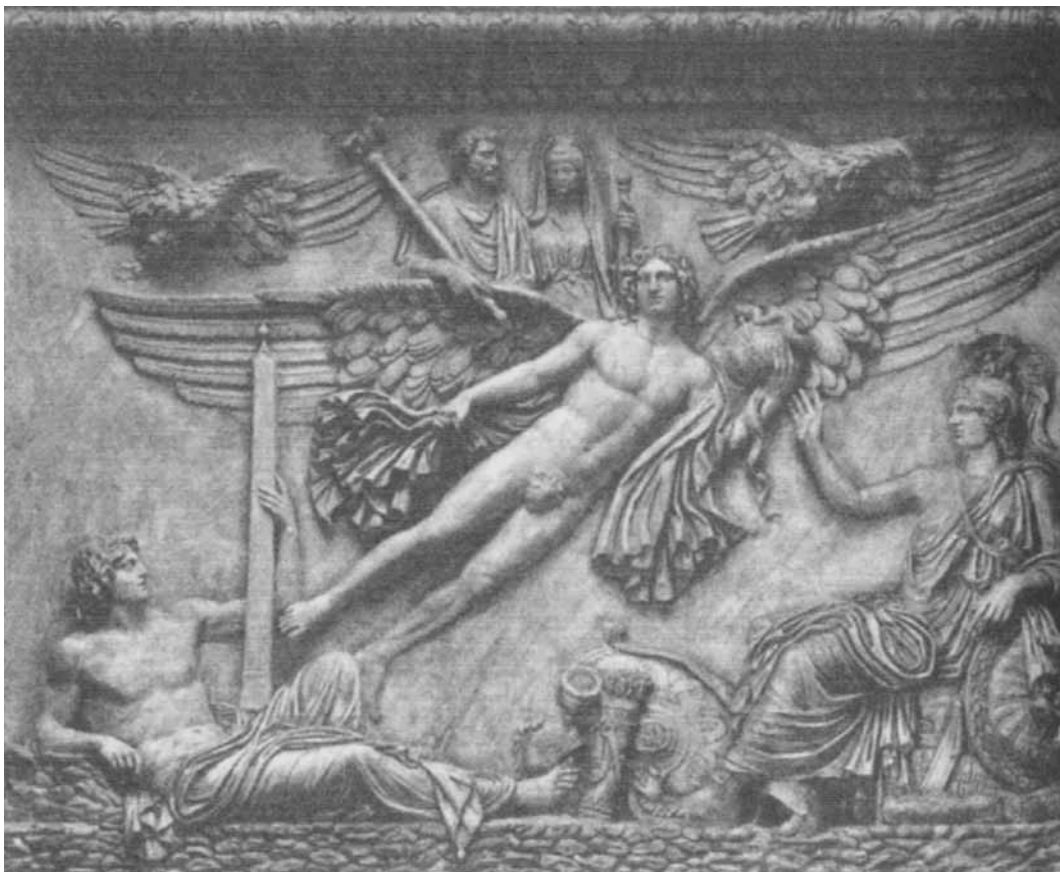
Når en yogi er i denne tilstand, er han fri. Han har krydset livets ocean og tilegnet sig viden om sin sande natur. Ånden er fri af den forgængelige eksistens. Vælger et menneske at leve i verden, efter dette niveau er nået, vil han gøre det uden at være under indflydelse af naturens love.

56. Kaivalya (friheden) er opnået, når ensartetheden er etableret mellem Purusha (Ånd) og (buddhi) sattva.

Denne frihed betyder, at Selvet kan vælge at leve videre og tjene menneskeheden, eller at opgå i den højeste Væren. Hans intellekt har nået en renhed svarende til Ånden. Det er ikke mere intellektet, egoet, Sindet eller sanserne, der kommer til udtryk, men Purusha.

Her slutter Patanjali kapitlet om de evner og kræfter, der er inden for vor rækkevidde. Det kan lyde utroligt, at vi har disse muligheder, og det må i sidste ende være op til enhver, der studerer hans filosofi, at danne sig sine egne meninger om dette.

I V



At blive en engel: Kærlighed, kraften som bevæger sfærerne, befrier sjælen fra verdenspsykens netværk, der hindrer den i at erkende sin sande natur.

Statue af Eranesco Queirolo

KAIVALYA PADA

FRIHEDENS VEJ

1. Evner (siddhi) er et resultat af fødsel, planter, kraftord (mantra), stregthed (tapas) eller overbevidsthed (samadhi).

Fjerde og sidste del af yoga-sutra omhandler de generelle spørgsmål i yoga-filosofien. Patanjali gør det klart, at yoga ikke er et tilfældigt forsøg på at springe ud i det ukendte i håb om at nå nogle måske vage eller uklare idealer. Yoga er en systematisk videnskab, der hviler på et fast fundament og er rettet mod et ganske vist ukendt, men dog klart defineret mål.

Patanjali fortæller, at vi, udover samadhi, kan opnå okkulte evner. Et menneske kan være født med disse evner. Loven om reinkarnation er et uomgængeligt faktum i yoga. Et menneske kan ikke arve eller tilfældigt opnå okkulte evner, er man i besiddelse af disse evner er de tilegnet i tidligere inkarnationer.

Det er ikke ukendt, at planter og euforiserende stoffer kan give visse evner. I lyset af de muligheder, som er omtalt i III del, må det dog siges, at almindelig er det begrænsede evner, der bliver tilgængelige. Ved misbrug udsætter disse stoffer kroppens nervesystem for chok, hvilket er til skade for den videre træning. Kroppen bliver som medium ikke styrket, og den nødvendige ”kemi” og energitransformation ødelægges gradvis ved misbrug af planternes kraft.

Mantra er ord, der har en særlig kraft på grund af deres opbygning og lyd. Mantra indtager en vigtig plads ikke alene i yoga, men i mange andre skoler. Et mantra symboliserer kræfter i Universet, som udøveren kan kalde til at hjælpe ved gentagelse (japa) af et mantra, der når det gentages, også har indvirkning på viljekraften, hvilket gavner og styrker udøveren i hans træning.

Patanjali omtaler kun ét mantra: OM – men alt efter hvilken træning og hvilken lære eleven følger, kan han benytte mange andre mantra. Men med undtagelse af OM og So-Ham, der symboliserer universets åndedrag, kan en udøver kun virkelig drage nytte af et mantra, hvis han modtager det af sin guru under indvielse.

Dernæst omtales *stregthed*, selvdisciplin (tapas), som er beskrevet i II. 32. Tapas er en vigtig del af enhver træning i yoga. Efterhånden som egoet får mindre magt, opnår en udøver den renhed, som er nødvendig for disse evner. Visse former for tapas har det ”farlige” islæt i sig, al de for hurtigt kan give en udøver adgang til disse evner, hvilket kan føre til misbrug af evnerne (sort magi).

Til sidst nævnes *samadhi*, og ifølge de gamle skrifter er Raja yoga, den mest sikre vej at følge for opnåelse af Friheden, så de opnåede evner, ikke benyttes for ens ege vindings skyld.

2. Forandring fra en art til en anden sker ved indstrømning af den iboende natur.

Det kan være vanskeligt at forstå den dybere betydning af denne sutra. Det er heller ikke umiddelbart forståeligt, at en art skifter til en anden, og hvordan alle kroppens organer tager form. Forklaringen her er, at en fundamental forandring af en substans altid er i overensstemmelse med naturens (prakritis) love. Tager vi f.eks. noget tørt træ og sætter en tændstik til, vil træet blusse op i flammer og forvandles til aske, mens der intet sker, når vi gør det samme med en bunke mursten.

Det er træets iboende natur, at det ved tilstrækkelig høje temperaturer forbinder sig med luftens ilt. Reaktionen er selvforstærkende og involverer en kædereaktion, og blot en lille gnist vil være nok til at reducere selv en stor mængde træ til aske. Murstenene har ikke samme tendens.

Hvis betingelserne imidlertid forandrer sig, vil tendenserne også gøre det, og fuldstændig nye forandringer (tilpasninger) bliver mulige. Det er en naturlov, at krop og psyke forandrer sig og tilpasser sig nye livsvilkår.

3. Tilfældige årsager forandrer ikke den iboende natur (love), de fjerner blot hindringerne, som en bonde (der overrisler sine marker).

Forandringer, der sker for vore øjne, eller som vi selv synes at forårsage, skyldes ikke, at den iboende natur brydes. Bonden flytter lidt jord og vandet begynder at strømme. Han lægger derefter en hindring, der omdirigerer vandet osv. Uanset hvad bonden gør, kan han ikke skabe vandstrømmen. Han kan fjerne hindringer på vandets vej og bestemme dets retning, og derved bliver det.

Et menneskes livsforløb kan sammenlignes med en sådan strøm, og denne lov har stor betydning for det individuelle menneskes rejse mod frihed. Ønsker vi at forandre vor livsbane, er det ikke nok at fortrænge eller skjule vor (iboende) natur. Vi må rive vore uønskede tendenser og uvidenhed op med rode, for at de ikke, når betingelserne igen er der, skal dukke op med fornyet styrke.

Swami Vivekananda siger om dette:

Vandet til overrisling af markerne er allerede i kanalen, det holdes blot tilbage af sluser. Bonden åbner disse sluser, og vandet strømmer (som følge af tyngdeloven) ind af sig selv. Ethvert fremskridt og enhver evne er allerede til stede i mennesket.

Fuldkommenhed er menneskets natur. Den naturlige og ubrudt strømmen er blot tilbageholdt og hindret i sin rigtige kurs. Hvis vi fjerner barriererne, strømmer naturen ind, og mennesket får adgang til de evner, som det faktisk er i besiddelse af. Såkaldt onde mennesker bliver helgener i det øjeblik, barriererne er brudt, og naturen frit kan strømme ind. Naturen er i sig selv fuldkommen, gennem den når vi alle målet.

Enhver disciplin og religiøs indsats er kun besværligt arbejde, som skal fjerne barrierer og åbne døre til den fuldkommenhed, som er vor fødselsret, vor natur.

Denne evolutionsteori er mere forståelig for moderne mennesker i lyset af den nyeste naturvidenskabelige forskning. I moderne tid har forskningen fremsat to årsager til evolutionen: den seksuelle udvælgelse og de bedst egnedes overlevelsesmuligheder. Begge er imidlertid utilstrækkelige.

Patanjali erklærer derimod, at den sande hemmelighed ved evolutionen er, at den iboende fuldkommenhed (som allerede er til stede i ethvert væsen), udfolder sig. Det fuldkomne er blot barrikaderet, og den uendelige bagvedliggende strøm kæmper for at komme til udtryk. Alle bestræbelser og al konkurrence er blot et resultat af vor uvidenhed. Vi er uvidende om *den rigtige måde*, hvorpå vi åbner sluserne og lader vandet strømme ind.

Årsagen til ethvert fænomen er, at den bagvedliggende uendelige strøm skal komme til udtryk. Den indbyrdes konkurrence for at overleve, eller jagten på seksuel tilfredsstillelse er blot et øjeblikks uvæsentlige resultat af vor uvidenhed. Den fuldkomne natur, der ligger bag alt, vil, selv når al konkurrence er ophørt, få os til at gå fremad, indtil vi er fri. Der er derfor ingen grund til at tro, at konkurrence er nødvendig for fremskridt.

I dyret var mennesket undertrykt. Da porten blev åbnet, fremstod mennesket. I mennesket findes det potentielt guddommelige, holdt tilbage af uvidenhedens låse og barrikader. Når Sand viden bryder disse barrikader, åbenbares Gud.

4. (De) skabte Sind (er konstrueret) udelukkende ud fra jeg-følelsen (asmita).

På tærsklen til kaivalya, er det muligt for en yogi at skabe kunstige Sind, og de foregående sutra kan bane vejen for en forståelse af denne mærkværdige evne.

Sindet (chitta) betegner ikke blot menneskets Sind men også det universelle princip. Sindet tjener som medie for alle mentale opfattelser. En yogi vil ud fra sin jeg-følelse være i stand til at skabe Sind, når han har nået det høje niveau af væren, der blev beskrevet i slutningen af del III. Men hvorfor skulle han? Det siges, at det benyttes som et medie til at modtage hjælp. Der kan ikke være nogen anden forklaring.

5. Dette ene (naturlige) Sind leder de mange (kunstige) Sind i deres forskellige aktiviteter.

Der er ingen af disse kunstige Sind, der kan fungere, medmindre det naturlige Sind står bag. Vore lemmer koordineres under bevægelse af hjernen – på samme måde kan en frigjort yogi koordinere og dirigere disse skabte Sind, og de eksisterer kun, så længe det naturlige Sind står bag.

6. Af disse er Sindet, der er født af meditation, fri af begær.

Patanjali går nu videre i sin beskrivelse af dette forunderlige medie kaldet Sindet (chitta). Han pointerer, at kun Sindet hos den yogi, som gennem meditation har opnået samadhi, er fri af begær, fødsel og død.

Har et menneske opnået samadhi gennem en eller flere af de andre nævnte årsager: fødsel, planter, mantra, og selvdisciplin, vil et sådant menneske stadig være båret af latente og tilbageholdte indtryk. Dette menneske er ikke frit.

7. En yogis handling er hverken hvid eller sort – for andre er den trefoldig.

Vi er underkastet loven om årsag og virkning. Denne trældom, karma, eksisterer ikke mere for en yogi, der har nået sit mål. Men for os, der stadig lever under loven om karma, er denne lov trefoldig: hvid (god), sort (dårlig) og blandet.

I III. del skrev Patanjali, at uvidenhed er roden, den egentlige årsag, og at de fem hindringer ligger til grund for karma. Karma nævnes igen i forbindelse med alle de latente, indtryk (samskara),

vi har taget til os, og som binder os. Karma afvikles inden for det nuværende eller kommende liv, mens samskara kan følge os gennem mange inkarnationer. Vi må derfor tage højde for disse samskara. De er sværere at afvikle end de handlinger, vi er bundet til.

8. Fra disse (tre) manifesterer kun de iboende indtryk (ubevidste indtryk) sig, som har gunstige omstændigheder.

Denne sutra forklarer, hvorfor disse indtryk (samskara) i kommentarerne til en tidligere sutra blev betegnet som en yogis skræk.

Samskara er uberegnelige, de viser sig kun under særlige forhold.

I *Bhagavad Gita* står der, at vi kan tilintetgøre al karma i Kundskabens ild, at vi kan spore skjulte og undertrykte samskara gennem den, og handle, arbejde os fri af samskara ved ikke-binding.

9. På grund af ligheden mellem erindring og de tilsvarende latente indtryk er der forbindelse mellem årsag og virkning, selv om de er adskilt ved art, sted og tid.

Vi har alle et ønske om at leve evigt, men hvor kommer dette ønske fra? Hvorfor frygter vi døden? Erindrer vi tidligere fødsler og død?

Sindet er fyldt med indtryk, der strækker sig langt tilbage. Vi ved at flygt er forårsaget af tidligere oplevelser. I dette liv tilskriver vi ofte flygt og angst vore oplevelser i barndommen. Men i yoga går man videre end det. Vi gennemlever forskellige hændelser og spørger: *"Hvorfor sker dette for mig?"*

En virkning viser sig ofte så sent, at vi ikke kan huske årsagen. Hvis vi vil forstå det, der for os synes meningsløst, må vi gå til yoga-filosofiens grundide, ideen om reinkarnation, for at få svar.

10. Da begær (vasana) efter at leve er evigt, er der ingen begyndelse på dem (samskara).

Vi oplever og vi handler, og derved giver vi ny næring til loven om årsag-virkning, den aktion reaktion, som vi allerede er bundet af. Det er naturligt at spørge: *"Jamen, hvornår begyndte det, hvad satte det hele i gang?"*

Ifølge Raja yoga har disse indtryk ingen begyndelse. Uvidenheden fødtes i det øjeblik bevidstheden forbandt sig med stoffet (materien), og de subtile hindringer begyndte at virke. Begæret begyndte ikke i dette liv, det skete i det øjeblik Ånd og materie mødtes. Begær kan også oversættes med længsel. Disse begær (vasana) skal altså ikke forstås som begær i almindelig betydning, men som alt det, der på godt og ondt driver os til handling, og alt det, der er bundet af tiltrækning og frastødning.

11. Da de (vasana) holdes sammen af årsag – virkning, (essens – objekt), forsvinder de når deres årsag (uvidenhed) forsvinder.

Endnu en gang får vi at vide, at vor eneste mulighed for at leve som et frit, oplyst menneske er at nå ned til træets rod (uvidenheden) og fjerne den. Målet for menneskets rejse i livet er at opnå viden (vidya), først da kan målet nås, kaivalya.

Vi tror ofte, at gode handlinger gør os fri, og onde handlinger binder os. Vi er bundet af tiltrækning og frastødning, det får os til at gøre både gode og onde handlinger. Det om en handling er god eller ond, er ikke så enkelt endda.

Binding, tiltrækning rejser sig fra og retter sig mod objekter, som giver behag. Når vi frastødes, retter vi denne frastødning mod objekter, der hindrer behag. Smerte forårsager had mod de objekter, der er årsag til smerten – og tiltrækning til de objekter, som står i modsætning til smerte. Forblændelse i form af uvidenhed er roden til alt ondt. Det er dynamikken i livets og dødens hjul.

12. Fortid og fremtid er i virkeligheden til stede i deres (sande) former – forskellen ligger i karaktererne (dharma) af de former, de antager på forskellige tidspunkter.

Det, som senere vil ske, siges at høre fremtiden til, og det som er sket, siges at høre fortiden til. Nutiden er den tid, som er i gang.

Her møder vi igen et trefoldigt aspekt. Hvis fortid og fremtid ikke eksisterede i subtil form, ville der ikke være noget NU – for intet kan opstå af intet. Når vi f.eks. ser på himlen en stjerneklar nat, vil strålerne fra alle stjerner og planeter nå vore øjne, men på grund af vor begrænsede synsevne ser vi kun dem, der lyser stærkt.

For en yogi, som har fjernet ”grovhederne” fra sit intellekt, og hvis sattva-form (buddhi-sattva) er rensset for urenheder og derved har nået sin højeste form, vil ethvert objekt i fortid, nutid og fremtid vise sig for Sindets øje samtidig. Alt vil være til stede i et nu.

13. Hvad enten de (dharma) har udfoldet sig eller er subtile, er de kombinationer af de tre guna.

I den forrige sutra blev det sagt, at alle fænomener, som kan opfattes af Sindet, er forskellige kombinationer af karaktererne (dharma), som er iboende i naturen (prakriti). Nu går Patanjali et skridt videre og siger, at disse egenskaber dybest set er forskellige kombinationer af de tre guna. De har således indflydelse på alt, hvad der sker, uanset tid og sted.

De tre gunas essentielle natur er aldrig synlig, derfor siges det, at de forandringer, som er synligt til stede, er illusion (maya).

14. Objektet ses som en enhed, fordi de tre gunas forandring er koordineret.

De tre guna er til stede i alting. Vi opfatter dem blot ikke som adskilte, fordi de handler (fungerer) i forening. Således opfatter vi ikke umiddelbart, at forandringer i universet sker i og med et samspil af tre kræfter, der lovmæssigt fungerer i naturens skaberværk.

Når vi mentalt opfatter noget, ved vi kun noget om tingens eksistens og natur gennem de egenskaber, den i et givet øjeblik har. De tre guna spiller en rolle i vor opfattelse af et objekt:

F.eks. kan den potentielle tilstand (inaktivitet, tamas) forandres til aktivitet (bevægelse, rajas), der igen bliver til en opfattelse (sansning, sattva). Den statiske, den bevægelige og den sansende egenskab er principielt til stede i hver af disse tre tilstande.

15. Skønt objektet er det samme, vil opfattelsen af det være forskellig – det skyldes deres (Sindenes) forskellige veje.

Hvis ethvert objekt er sammensat af de tre guna og har en bestemt identitet, som er dets egen, hvordan kan det da synes (fremtræde) forskelligt for forskellige Sind? Vi ved, at en ting, der hos ét menneske vil vække glæde, hos et andet kan vække afsky. Sindene, som opfatter tingene, er i forskellige tilstande og får derfor naturligt nok forskellige indtryk af den samme ting.

16. Et objekt er heller ikke afhængigt af ét Sind. Hvad ville der så blive af det, når det ikke blev opfattet af det Sind?

Patanjali siger her, at den ydre verden har en selvstændig eksistens adskilt fra Sindet, som opfatter det, og han spørger: ”Hvis det forholdt sig sådan, at den ydre verden ikke havde en selvstændig eksistens, hvad ville der da ske med objektet, når Sindet holdt op med at opfatte det?” Det er også grunden til, at han ikke taler om, at verden er en illusion (maya), hvilket er grundideen i en anden indisk filosofi, Vedanta. Ethvert fænomen i den ydre verden er sammensat af de tre guna og har en sand eksistens uden for Sindet.

17. Et objekt er kendt eller ukendt for Sindet, alt efter om det farver Sindet.

En første afgørende forudsætning for, at det individuelle Sind får kendskab til et objekt er, at objektet til en vis grad påvirker Sindet eller skaber bevægelse i det. Patanjali har hidtil brugt ordet vritti (forandring/bevægelse), når han talte om forandringer i Sindet. Der er en særlig grund til, at han her bruger ordet ”farve”, omend der også her er tale om forandringer.

Ordet forandring (vritti) angiver ikke intensiteten i denne forandring. Ved at bruge ordet farve kan vi beskrive, om forandringen er overfladisk eller intens. Assimilationen er større, og det vil i højere grad farve Sindet, hvis objektet er kendt, end hvis det er ukendt eller kun lidt kendt. Det er også med brugen af ordet ”farve”, at vi virkelig kan forstå den fuldstændige sammensmeltning af objekt og Sind (I. 41).

18. Purusha, Sindets Herre, er uforanderlig. Derfor kendes Sindets forandringer.

Ordet Herre, indgår i teksten som Prabhoh. Da Purusha er uforgængelig, ved Han altid hvad det er, Han præsenteres for. Hvis Purusha derimod var foranderlig, ligesom Sindet, ville forandringerne i Sindet, som Han præsenteres for, enten være kendte eller ikke-kendte, ligesom objekter og lyde er det for Sindet.

Tidligere blev der sagt, at Purusha var Læreren over alle lærere, og at Han vidste alt. Men udover det er Han uforanderlighed, og det foranderlige Sind, vil altid være synligt for Ham, Herren.

Sutra 20, del II ville være uden mening, hvis Seeren ikke var ren bevidsthed og derfor uforanderlig. Uanset hvilket niveau af bevidsthed vi taler om, vil intet i Sindet være ukendt for Purusha.

19. Sindet er ikke selv-illuminerende, da det er opfatteligt (et objekt).

Sindet tilhører naturen (prakriti). Solen stråler i kraft af sit eget lys, og Sindet er som månen, der lyser på grund af et andet himmellegeme. Erfaringen fortæller os, at vi kan iagttage, hvad der sker i vore Sind. Vi kan lære Sindets indhold at kende, det oplyser således ikke sig selv. Kilden til den illuminerende kraft i bevidstheden findes ikke i Sindet, men et andet sted, i Purusha.

20. Ydermere er det umuligt at opfatte begge (Sindet og objektet) samtidigt.

Sindet oplyser objektet, men det er forkert at betragte det som selv-illuminerende. Da ville Sindet samtidig være både subjekt og objekt for viden. Så længe vi bevæger os inden for Sindets område, ved vi ikke, hvad bevidsthed er. Så længe Sindet fungerer som medium for bevidstheden, og bevidstheden opfatter igennem Sindet, bliver den rettet udad. Bevidstheden opfatter først sig selv, når den er rettet indad mod sig selv og ikke længere er bundet af Sindet.

Patanjali giver her den studerende mulighed for, med sin fornuft, at se, at der er en forskel på

Seeren, det sete og processen at se. Kun Purusha (Seeren) opfatter alt. Alt andet end Purusha er naturens skaberværk og er begrænset af hende.

21. Hvis vi formodede, at et Sind kunne opfatte et andet Sind, ville der ingen ende være på opfattelse efter opfattelse, og det ville give en erindringsforvirring.

Sindet er ikke selv-illuminerende og opfatter ikke andre Sind, selvom det er meget subtilt, og rummer mange kræfter. Hvis Sind kunne opfatte Sind, ville erindringer være blandede, og der ville være et erindrings-kaos i Sindet.

Vi ved, at der i Sindet er en fuldkommen koordineren og harmoniseren i forbindelse med komplicerede og mangfoldige mentale fænomener og oplevelser. Og vi ved, at der hersker en lovmæssig orden, der er styret af den intellektuelle kraft (buddhi).

22. (Selv om) den Højeste Bevidsthed er uforanderlig, vil den (Bevidstheden), når den tager form af intellektet, blive årsag til bevidstheden om intellektet.

Vi får nu at vide, hvorfor bevidstheden, når den udtrykker sig gennem Sindet, synes foranderlig og begrænset, skønt den i virkeligheden er uforanderlig og ubegrænset. Den universelle Bevidsthed vil, når den udtrykker sig gennem intellektet, tage form af dette intellekt, og synes at være af samme natur som dette:

"Hulen, hvori den evige Brahman (det Absolutte, Gud) har bolig, findes hverken i den nedre verden eller i en bjergkløft, ej heller i mørket eller i havets dyb. De vise kender den (hulen) som værende intellektet, der ikke er til at opfatte adskilt fra den Højeste Bevidsthed."

I yoga har ordene bevidsthed og intellekt en mere vidtrækkende betydning. I almindelig tale vil en yogi ikke sige: "Jeg er bevidst," men: "Jeg er opmærksom." Bevidsthed er for en yogi forbundet med at søge kontakt med, og udvide bevidsthedens område via Sindet. Når en yogi taler om intellektet, mener han intellektet (buddhi), som i sin reneste form opgår i buddhi-sattva, samt intellektet som medium for bevidstheden.

23. Når Sindet farves af Seeren og det sete, er det alt-opfattende.

Sindet farves af det, det ser, alt efter hvor meget Sindet genkender det. Når Sindet ser *begge veje*, når det både ser objektet og Seeren, bliver det alt-opfattende og vil tage farve af det objekt, som det skal genkende. Samtidig oplyses Sindet af Seerens bevidsthed.

24. Selv om det (Sindet) skifter mellem utallige (ubevidste) begær (vasana), eksisterer det for en anden (Purusha), fordi det handler som en enhed.

Sindet nyder ikke sin lykke, og det finder ikke på anden måde tilfredsstillelse ved opfyldelsen af de begær, der fylder det. Mennesket oplever og erfarer, derved afsløres hans begær for Seeren (Purusha). Med tiden vil disse begær kunne afvikles, derved bliver det muligt for Seeren at spejle sig i et rensed Sind og se sig selv, som Han er, ikke bundet af noget, altid fri, evig og alvidende.

25. Hos ham, som har erkendt Atma-planet (Purusha), ophører en søgen efter sig selv.

Her mod slutningen af Patanjalis sutra ser vi, hvorfor de lignes ved en snor med "perler" af ideer, der tilsammen danner en helhed. I begyndelsen blev Atma-planet beskrevet som det niveau, hvor samprajnata-sasmita samadhi (I. 17) er blevet en realitet. Når et menneske har nået dette niveau, træder Purusha klart frem, og yogien indgår i nirbija samadhi (den sædløse samadhi).

Hans søgen er forbi, og ethvert begær (vasana) hos dette menneske falder bort. Det stiller ikke længere spørgsmål som: ”Hvem er jeg?” ”Hvorfor er jeg i denne krop?” ”Hvad skal jeg her?” Når disse tanker falder bort, forsvinder også begæret (vasana) efter et svar på disse spørgsmål. Sri Ramakrishna sagde tit: ”Når du elsker din far, mor, ægtefælle og børn, er det i virkeligheden Gud du søger og elsker.”

26. Da er Sindet i sandhed i stand til skelnende viden (viveka) og søger mod frigørelse (kaivalya).

Udøveren har hidtil søgt viden gennem sanseobjekter, og han har handlet under indflydelse af uvidenhed. Når de sidste hindringer (slør) er borte, og Sindet skelner det Virkelige fra det uvirkelige, er der en naturlig søgen mod frihed.

27. I intervallerne rejser der sig tanker fra den kraft, (der er) i de latente indtryk (samskara).

Men selv i denne tilstand vil indtryk som ”jeg er” og ”det er mit” bryde den skelnende viden. Det er de sidste dønninger: ”At vide og ikke vide”, herefter bliver oceanet stille.

28. De (indtrykkene) fjernes på samme måde som de fem hindringer (klesha), hvilket er beskrevet.

I del II. 10, 11 og 26 siges det, hvordan de fem hindringer elimineres. Samskara og klesha er nært forbundne, og de sidste indtryk forsvinder, når vi holder vi fast ved den skelnende viden. På samme måde vil uvidenheden forsvinde, når vi fastholder den tilegnede viden.

29. Han, som er i stand til at bevare en konstant tilstand af ikke-binding selv i den højeste oplyste tilstand, og som udøver den højeste form for skelnende viden, opnår Dydens sky (dharma megha samadhi).

Ikke-binding (vairagya) er en af de vigtigste grundideer i yoga-filosofien, og Patanjali minder om, at vor evne (til at gøre os fri af binding) er nødvendig, og at det allersidste skridt ind i friheden kun er muligt, hvis vi, om hele verden så ligger for vore fødder, kan sige: ”Nej, intet kan binde mig mere.”

30. Da følger frihed fra hindringerne (klesha) og handlinger (karma).

Når et menneske er fri af hindringer og handlinger, er der intet, som kan binde ham. Karma og klesha er selve drivkraften i den proces, hvor mennesket igen og igen må lade sig føde og dø. Når de ikke eksisterer mere, er mennesket nået kaivalya, han er en jivamukti, et frigjort, oplyst menneske. Det er det højeste vi kan nå, og ethvert menneske kan nå det.

31. Som følge af, at alle hindringer og urenheder er fjernet, vil det, som kan kendes (gennem Sindet), være ganske lidt i forhold til den uendelige kundskab (opnået gennem oplysning).

Det er ikke muligt at beskrive den viden, vi kan tilegne os. På nuværende tidspunkt vil vi ikke være i stand til at fatte den. Selv om vi forestillede os al den viden, vi med vort Sinds kapacitet i dag kunne opnå om universet, ville det dog være en ubetydelig viden i forhold til, hvad vi kan få adgang til. Med denne ufattelige udvidelse af vor bevidsthed opnår vi uendelig viden. Det er livets mysterium. Når et menneske har formået at rive sit karma-træ op med rode, vil der ikke mere være noget der begrænser dette menneske. Livet vil være som en drøm, hvorfra det vågner til et Virkeligt liv i frihed.

32. De tre guna har fuldført deres formål, og deres indbyrdes vekselvirkning ophører.

Det er vigtigt at få placeret de tre egenskaber (guna), for at forstå denne sutra. De tre guna er ikke skabt af naturen (prakriti), men hun benytter dem, for at de skabende, opretholdende og opløsende (transformerende) aspekter kan følge hinanden i mikrokosmos (mennesket) såvel som i makrokosmos (universet). Når naturen har fuldført sin opgave *At føre mennesket tilbage til sit udspring* – da ophører de tre guna med deres vekselvirkning under naturens ledelse. Det frigjorte menneske vil, når han ønsker det, benytte sig af de tre guna og skabe sig et legeme at virke igennem uden at være bundet af klesha og karma.

En yogi ved navn Babaji har vist sig i over hundrede år for sine disciple i en skikkelse, der gennem årene har været uforanderlig i udseende. Babaji er afbildet og omtalt i bogen *"En yogis selvbiografi"* af Paramahansa Yogananda.

33. Det, som hører til øjeblikkene, og som betegner eller er angivet ved afslutningen af en særlig forandring, kaldes en sekvens.

Universets hele eksistens bygger på tid. På i en konstant rytme, hvor den ene sekvens følger den næste. Det, som i sin essens ikke kan tilintetgøres, kaldes evigt, selv om det er foranderligt jvf. III. 53. Selv i det evige – den ubevægelige og den bevægelige evighed – findes sekvens. Purusha tilhører den ubevægelige evighed, de tre guna tilhører den bevægelige evighed.

34. Kaivalya er den (Oplyste) tilstand, som er en følge af, at de tre guna vender tilbage til deres ubevægelige tilstand, formålet med deres eksistens (at give frihed til Purusha) er opfyldt i denne tilstand er Purusha etableret i sin sande natur, som er ren Bevidsthed.

Når de tre guna ikke længere kan bringe oplevelser frem for Purusha, trækker de sig tilbage. Den højere bevidsthed er en realitet, kaivalya er nået, væren, viden og lyksalighed er omsider den individuelle ånds Væsen. Vivekananda siger i sine kommentarer til disse sutras (om rollen naturen spiller i menneskets frigørelsesproces): *"Naturens opgave er fuldført, en uselvsk gerning, som vor hjælper, naturen, har pålagt sig selv. Hun hjalp den individuelle ånd til at finde tilbage til sit udspring ved at vise den universets liv. Højere og højere førte hun ånden, til han huskede sin Sande natur i al dens herlighed. På denne måde viser den guddommelige Moder utrætteligt vej gennem livets ørken og fører en strøm af åndsvæsner ind i Fuldkommenhedens ocean. Ære være de, der har erkendt deres sande natur, må deres velsignelse være med os alle."*

Sri Ramakrishna yndede at fortælle denne historie til sine disciple, når de spurgte ham, hvornår de ville nå mål: En discipel spurgte sin lærer: *"Mester, jeg beder dig fortælle mig, hvordan jeg kan se Gud."* – *"Kom med mig,"* sagde læreren, *"og jeg vil vise dig det."* Sammen gik de ned til en sø og ud i vandet. Pludselig pressede læreren disciplens hoved ned under vandet ... efter lidt tid slap han igen disciplen, som rejste sig og gispede efter vejret. Læreren spurgte da: *"Hvordan følte du det?"* Disciplen svarede: *"Åh, jeg troede, jeg skulle dø!"* – *"Når du føler en lige så stærk længsel efter Gud, som efter at få vejret, varer det ikke længe, før du ser Ham,"* svarede mesteren roligt.

Hermed slutter vismanden Patanjali sine anvisninger på, hvordan et menneske kan søge efter og finde sig selv, erkende hvad han virkelig er, udfolde sin sande natur og opnå uendelig Frihed (kaivalya).



Swami Vivekananda

SWAMI VIVEKANANDA

I det 20'ende århundrede levede en jivamukti (frigjort menneske) ved navn Sri Ramakrishna. Mange, som havde forbindelse med ham, mente endda, at han varen avatar, en, der er født ind i denne verden fri af de fem hindringer (klesha) og karma.

Sri Ramakrishna havde mange tilhængere og en lille skare af nære disciple – Den, der stod ham nærmest, var en ung mand, Narendra, som af Sri Ramakrishna fik navnet Swami Vivekananda. Han kom til at betyde meget for yogaens udbredelse i Vesten.

Narendra blev født i Calcutta den 12. januar 1863, han var af aristokratisk familie tilhørende krigerkassen. Hans store interesse som ganske ung var studiet af vestens filosofi på universitetet. Han knyttede sig til en bevægelse ved navn brahmo samaj, der beskæftigede sig med kristendommen og islam.

Da Narendra var atten år, tog brahmo samajs religiøse leder ham med til en lille by uden for Calcutta, for at han kunne møde den meget omtalte hellige mand, Sri Ramakrishna. Dette møde vendte op og ned på Narendras liv, for da han stillede det samme spørgsmål til Ramakrishna, som han havde spurgt flere lærde og hellige mænd om, uden at få et tilfredsstillende svar: *"Har du set Gud?"*

Svarede Sri Ramakrishna: *"Ja, jeg har set Gud, jeg har set Ham mere tydeligt, end jeg ser dig – jeg har talt mere intimt med Ham, end jeg taler med dig nu."*

Dette svar vakte Narendras interesse, og inden længe opholdt han sig, så meget det var muligt, sammen med Sri Ramakrishna.

I de næste fem år, til Sri Ramakrishnas død, blev spiren lagt til, at Swami Vivekananda (Narendra) skulle bringe hans budskab ud over det meste af verden. Vivekananda gennemlevede en intens periode, som kulminerede i hans evne til at beherske de forskellige samadhi-tilstande, bistøet af sin lærer, Sri Ramakrishna.

Og efter Sri Ramakrishnas død var det med Swami Vivekananda der stiftede *The Ramakrishna Mission*, der i dag er kendt over hele verden som en hjælpeorganisation.

I 1893 blev der i Amerika afholdt *The Parliament of Religion*. Aldrig før havde der deltaget en hindu. Men fra det øjeblik Swami Vivekananda stod på talerstolen og med al sin spirituelle styrke sagde: *"Hvis én religion er sand, så må alle de andre også være det, således er hinduernes tro jeres, så vel som den er min,"* blev alles øjne rettet mod ham. Han var på forsiden af de store dagblade

den næste dag. Amerika havde tabt sit hjerte til denne fremmedartede mand.

Ved den kongres blev Swami Vivekananda den, der dannede en spirituel bro mellem Øst og Vest, og de sidste ni år af sit liv (han døde 39 år gammel af sukkersyge) rejste han utrætteligt rundt i Amerika, i England, i Tyskland og i sit fædreland Indien og holdt foredrag om indisk filosofi, psykologi og yoga.

Skønt hårdt ramt af sin sygdom skånede han ikke sig selv, hvilket fremgår af hans foredrag og breve, der er blevet bevaret og udgivet i otte store bind under titlen: *The Complete Works of Swami Vivekananda*.

Alle, der mødte ham, blev berørt af ham, og i flere lande i Vesten blev der anlagt ”*Ramakrishna Vedanta Centre*”, der stadig er mødested for spirituelt søgende mennesker fra hele verdenen.

Det efterfølgende er uddrag af nogle foredrag, som Swami Vivekananda holdt på en rundrejse i Amerika.

I

HVAD ER RAJA-YOGA?

Lige fra tidernes morgen findes der beretninger om forskellige usædvanlige fænomener, der har fundet sted blandt mennesker. Alligevel må det siges, at en stor del af disse udsagn er upålidelige, fordi de kommer fra mennesker, der er uvidende, overtroiske eller endda bedrageriske. Ofte er de såkaldte mirakler imitationer. Men hvad imiterer de egentlig?

Man kan ikke sige, det er tegn på en oprigtig og videnskabelig indstilling at skubbe noget til side uden grundigt at undersøge det først. Men videnskabsmænd, der ikke ønsker at gå i dybden af disse ting, og som ikke er i stand til at forklare de forskellige usædvanlige mentale fænomener, gør alt for at ignorere deres eksistens. De burde derfor bebrejdes mere end de mennesker, som tror, at deres bønner bliver besvaret af et eller flere væsener oven over skyerne, eller at deres bønner vil få sådanne væsener til at forandre universets gang. De sidstnævnte har uvidenhed som undskyldning eller et mangelfuldt uddannelsessystem, der har lært dem afhængighed af de omtalte væsener. En afhængighed, som er blevet en del af deres degenererede natur. En sådan undskyldning har de førstnævnte ikke.

De nævnte fænomener er i årtusinder blevet studeret og udforsket og er nu alment kendt, samtidig er hele grundlaget for menneskets religiøse muligheder analyseret, og man kan sige, at det praktiske resultat er videnskaben om Raja-yoga.

Nogle videnskabsmænd fornægter på en utilgivelig måde tilstedeværelsen af kendsgerninger, som er svære at forklare, det gør Raja-yoga ikke. Men samtidig fortæller den på en venlig, men ikke mindre overbevisende måde, de overtroiske, at selv om mirakler, svar på bønner og troens magt er kendsgerninger, bør de ikke forstås i lyset af egenskaber hos et eller flere væsener over skyerne.

Raja-yoga siger, at mennesket er kanal for det uendelige ocean af viden og kraft, som ligger bag menneskeheden. Og at når som helst et begær, et ønske eller en bøn går i opfyldelse, så kommer kraften ikke fra et overnaturligt væsen, men fra dette uendelige kraftlager.

Ideen om overnaturlige væsener vil til en vis grad kunne rejse handlingens kraft i mennesket. Men den bringer også spirituelt forfald. Den medfører afhængighed, overtro og frygt. Den degenererer til en forfærdelig tro på menneskets naturlige svaghed.

I yoga siges det: *”Der findes intet overnaturligt. Der er grove og subtile udfoldelser i naturen, hvor de subtile er årsagerne og de grove virkninger. De grove kan nemt opfattes af sanserne, det kan de subtile derimod ikke! Udøvelsen af Raja-yoga vil give viden om de mere subtile udfoldelser.”*

Alle ortodokse indiske filosofiske systemer har ét mål for øje, at befri sjælen gennem fuldkom-mengørelse. Midlet er yoga. Ordet yoga dækker et umådeligt område, men de to skoler, Sankhya- og Vedanta-filosofien, peger mod yoga på den ene eller den anden måde.

Det emne, jeg vil tale om, er den yoga-gren, der kendes under navnet Raja-yoga af Patanjali. Hans sutra er den vigtigste fortolkning af yoga-filosofien. Og selv om andre filosoffer afviger fra Patanjali på visse punkter, er de alle enige om, at den praktiske udøvelse, han fremlægger, er rigtig.

II

SADHANA PADA

UDØVELSENS VEJ

Når vi taler om Patanjalis yoga-sutras, er det vigtigt at vide, at de er baseret på vismanden Kapilas Sankhya-filosofi. Disse to filosofier er i deres grundideer ikke særligt langt fra hinanden. Der er dog én vigtig forskel. Patanjali anerkender en personlig Gud i form af en højeste Kraft, som er uforgængelig, altgennemtrængende og allestedsnærværende. Medens Kapila var af den opfattelse, at der ikke findes nogen absolut Gud. I Sankhya-filosofien taler Kapila om et næsten fuldkomment væsen, der er leder af en skabelsescyklus – dette væsen kaldes Purusha (Ånd), og har Prakriti (naturen) som sin modpol.

Al vor viden er baseret på erfaring. Det, vi kalder ræsonnerende viden, hvor vi går fra det mindre til det mere generelle, eller fra det mere generelle til det specielle, har erfaring som basis. I det, der kaldes den eksakte videnskab, ser mennesket nemt sandheden, fordi den appellerer til særlige erfaringer, som kan gøres af ethvert menneske.

Videnskabsmanden beder os ikke bare tro, nej, han har gennem egne erfaringer nået nogle resultater, og dem bruger han som grundlag, når han fremlægger sine konklusioner. Samtidig henviser han til universelle erfaringer gjort af menneskeheden.

I enhver eksakt videnskab er der et fundament, som hele menneskeheden er fælles om, og som gør os i stand til med det samme at se det rigtige eller det forkerte i de konklusioner, vi når til. Nu er spørgsmålet: *”Har religionen et sådant fundament eller ej?”*

Jeg må besvare spørgsmålet både bekræftende og benægtende. De religioner, der almindeligvis bliver undervist i over hele verden, siges at være baseret på tillid og tro, men i de fleste tilfælde består de kun af forskellige sæt teorier. Det er grunden til, at alle religioner er uenige.

Disse teorier er igen baseret på tro. Et menneske siger, at der sidder et mægtigt væsen oven over skyerne og styrer hele universet, og det beder han mig tro på, alene på grund af autoriteten i hans påstand. Jeg har måske på samme måde mine egne ideer, som jeg beder andre om at tro på. Hvis jeg bliver bedt om at begrunde dem, kan jeg sandsynligvis ikke. Derfor har religion og metafysisk filosofi et så dårligt navn i dag. Mange belæste mennesker siger: *”Disse religioner er blot en mængde teorier – det ikke kan føres bevis for, og hvor alle prædiker deres egne yndlingsideer.”*

Alligevel er der et universelt trosfundament, som ligger til grund for de forskellige teorier og ideer over hele jorden. Og søger man til fundamentet, roden for alle religioner, ser man, at den også er baseret på universelle erfaringer.

Ved at analysere de forskellige verdensreligioner ser vi, at de er opdelt i to grupper. De, der er baseret på en bog og dem uden. De med en bog står stærkest og har det største antal tilhængere. De uden bøger er næsten uddøde, og de enkelte nye har få tilhængere. Men ét har de tilfælles, de mener alle, at de sandheder, de forkynder er baseret på bestemte personers erfaringer.

Den kristne beder dig tro på hans religion, at tro på Kristus som Guds søn, at tro på en Gud, på en sjæl og på en bedre tilstand for den sjæl. Det er én måde at udtrykke sig på. Beder jeg ham om en dybere forklaring, siger han, at det er hans tro, og sandsynligvis må jeg nøjes med det svar. Men hvis vi går til kristendommens oprindelse, ser vi, at den er baseret på erfaringer. Kristus sagde, at han så Gud. Disciplene sagde, at de følte Gud osv.

Buddhismen bygger på samme måde på Buddhas erfaringer. Han erkendte visse sandheder, kontaktede dem, så dem, og forkyndte dem derefter til verden.

Det samme er tilfældet med hinduismen – i de gamle skrifter erklærer forfatterne, som kaldes rishi eller vismænd, at de erfarede visse sandheder, som de forkynder. Alle verdensreligionerne bygger faktisk på et eneste universelt og fast fundament, gennem hvilket vi får al vor viden, direkte erfaring. Disse lærere så alle Gud, deres eget Selv, deres fremtid – de så deres evighed, og det, de så, forkyndte de. I vor tid er der kun den forskel, at man kommer med den mærkelige påstand, at disse oplevelser er umulige nu til dags.

At de kun var mulige for de få mennesker, der var grundlæggere og navngivere til religionerne, som nu bærer deres navne. Og da disse erfaringer er forældede, ja, så må mennesket i dag bygge sin religion på tro.

Dette benægter jeg fuldstændigt. Hvis et menneske har erfaret en ting i denne verden, indenfor et særligt felt af viden, er det helt sikkert, at den erfaring har været mulig millioner af gange før og vil blive gentaget til evig tid, uanset hvilken gren af viden der er tale om. Ensartethed er naturens strenge lov, det, som er sket én gang, kan altid ske.

De, der underviser i yoga-videnskaben siger, at religion ikke er baseret alene på fortidige erfaringer, men at intet menneske kan blive religiøs, før han selv har haft samme oplevelse. Yoga er videnskaben, der lærer os, hvordan vi kan nå frem til disse oplevelser. Det nytter intet at tale om religion, før man har følt den.

Hvorfor er der så megen forvirring, så megen kamp og diskussion i Guds navn? Der er udgydt mere blod i Guds navn, end der er for nogen anden sag.

Det skyldes, at mennesker aldrig gik til selve kildens udspring. De var tilfredse med blot at give et mentalt samtykke til deres forfædres skikke og ønskede, at andre skulle gøre det samme. Hvilken ret har et menneske til at sige, at han har en sjæl, hvis han ikke føler den, eller at der er en Gud, hvis han ikke ser Ham? Hvis der er en Gud, må vi se Ham, hvis der er en sjæl, må vi opleve den, ellers er det bedre ikke at tro. Det er bedre at være en frimodig ateist end en hykler.

På den ene side står de lærde med den mening, at religion, metafysik og al forskning efter et Højeste Væsen er tidsspilde. På den anden side synes opfattelsen hos det almindelige menneske at være, at disse ting i virkeligheden ikke har noget fundament, og at deres eneste værdi består i

den kendsgerning, at de opfordrer os til at gøre andre godt. Hvis mennesker tror på en Gud, kan de blive gode og moralske og bedre samfundsborgere.

Først og fremmest tilbyder Raja-yoga videnskaben midler til iagttagelse af de indre tilstande. Instrumentet er selve Sindet. Når opmærksomheden er omhyggeligt ledet og vendt mod den indre verden, vil den analysere Sindet og kaste lys over alle kendsgerninger. Sindets kraft er som spredte lysstråler – når de koncentrerer, oplyser de. Den er vort eneste middel til opnåelse af viden.

Alle gør brug af den både i den indre og ydre verden, men en psykolog må gøre de samme minutiøse observationer i den indre verden, som videnskabsmanden gør i det ydre, og dette kræver megen øvelse.

Gennem vor barndom og opvækst har vi kun lært at lægge mærke til de ydre ting, aldrig til de indre. Derfor har de fleste af os næsten mistet evnen til at iagttage den indre mekanisme. At rette Sindet indad og hindre det i at være udadrettet, for derefter at koncentrere al dets kraft og kaste den tilbage på Sindet, for derigennem at lære sin egen natur at kende – at analysere sig selv, er et meget hårdt arbejde. Men det er den vej, der ligger nærmest en videnskabelig tilnærmelse til emnet.

Men hvad nytter det med en sådan viden?

Viden i sig selv er den højeste belønning. Desuden er viden brugbar, den vil fjerne al vor sorg, for når mennesket gennem at analysere Sindet står ansigt til ansigt med noget, som aldrig kan tilintetgøres, noget hvis natur er evigt rent og fuldkomment, da vil han ikke mere føle sorg og lidelse. Al sorg skyldes frygt og utilfredsstillede begær. Når mennesket erkender, at han aldrig dør, vil han ikke længere være frygt for døden. Når han ved, at han fuldkommen, vil han ikke længere have frugtesløse begær.

Når begge disse årsager er borte, vil sorg og lidelse ikke eksistere mere. En fuldkommen lyksalighedstilstand vil blive mennesket til del, allerede mens han lever i denne krop.

Der findes kun én metode, gennem hvilken denne viden kan opnås: koncentration. Fysikeren koncentrerer alle sine energier og retter dem mod de ting, han analyserer, og finder således frem til deres hemmeligheder. Astronomen koncentrerer alle Sindets energier og retter dem gennem sit teleskop mod himlen – derved overgiver stjernerne, solen og månen deres hemmeligheder til ham.

Jo mere jeg kan koncentrere mine tanker om det emne, jeg taler om, jo mere lys kaster jeg på det. Du lytter til mig, og jo mere opmærksom du er, desto klarere vil du opfatte, hvad jeg siger. Al viden i verden kan opnås ved at koncentrere Sindets energier. Verden er rede til at give os sine hemmeligheder, hvis blot vi ved, hvordan vi skal banke på, hvordan vi skal give det nødvendige slag. Styrken og kraften i slaget kommer gennem koncentration.

Der er ingen grænse for det menneskelige Sinds kraft. Jo mere koncentreret det er, des mere energi bliver der rettet mod et punkt, det er hele hemmeligheden.

Det er nemt at koncentrere Sindet på ydre ting, fordi Sindet naturligt rettes udad. Det er anderledes,

når det drejer sig om religion, psykologi eller metafysik, hvor subjektet og objektet er ét. Objektet er det indre, selve Sindet. Det er nødvendigt at studere selve Sindet – Sind studerer Sind.

Du ved, at der er en kraft i Sindet, som kaldes refleksion. Når jeg taler til dig, står jeg samtidig ved siden af og er, så at sige, en anden person, der hører og er klar over, hvad jeg selv siger. Du kan arbejde og tænke samtidig, mens en del af dit Sind står ved siden af og ser, hvad du tænker.

Sindets kræfter skal koncentrerer og vendes indad, og ligesom de mørkeste steder afslører deres hemmeligheder for solens gennemtrængende lysstråler, på samme måde vil det koncentrerede Sind trænge ind til sine egne inderste hemmeligheder. Det vil bringe os til fundamentet for tro, den virkelige, uforfalskede religion.

Vi vil selv erfare, om vi er Ånd, om livet varer få minutter eller evigt, om der en Gud i universet eller ej. Det vil alt sammen blive åbenbaret for os. Det er det, Raja-yoga tilbyder at lære os. Det, den vil lære os, er, hvorledes Sindet kan koncentrerer, hvordan de inderste dybder i vort Sind kan opdages, hvorledes dets indhold kan generaliserer, og hvordan vi ud fra dette kan forme vore egne meninger. Da opstår det spørgsmål aldrig mere: *"Hvilken religion tilhører du?"*

For hvad enten vi er deister, ateister, kristne, jøder eller buddhister, er vi menneskelige væsner, og det er tilstrækkeligt. Ethvert menneske har ret til at spørge: *"Hvorfor er vi til?"* og selv få sit spørgsmål besvaret, hvis blot vi vil ofre tid på det.

Vi ser, at indtil nu har ingen tro eller overbevisning været nødvendig for at studere Raja-yoga. Tro ikke på noget, før du selv har erfaret det – det er, hvad den lærer os. Sandheden behøver ingen støtte for at holde stand. Vil du mene, at de kendsgerninger, vi oplever i vor vågne tilstand behøver drømme eller indbildninger for at bevise dem? Selvfølgelig ikke.

Men studiet af Raja-yoga tager lang tid og kræver konstant udøvelse. En del af træningen er fysisk, men størstedelen er mental. Efterhånden som du gør fremskridt, vil du se, hvor intimt Sindet er forbundet med kroppen. Når vi tror, at Sindet simpelthen er en subtilere del af kroppen, og at Sindet har en stor indflydelse på kroppen, er det klart, at kroppen også må indvirke på Sindet. Hvis kroppen er syg, bliver Sindet det også. Hvis kroppen er sund, holdes Sindet sundt og stærkt. Hvis du er vred, forstyrres Sindet, og når Sindet er forstyrret, kommer kroppen ud af balance.

Hos de fleste mennesker er Sindet meget påvirket af kroppen, fordi Sindet er meget uudviklet, og virkeligheden har størstedelen af menneskeheden kun fjernet sig meget lidt fra dyrene. Ikke alene det, men i mange tilfælde er deres evne til at beherske sig kun lidt større end hos de lavere dyr. Vi har meget lidt kontrol over vort Sind.

For at opnå denne kontrol må vi tage visse fysiske midler til hjælp. Ved at bearbejde Sindet vil vi blive i stand til at bringe det under kontrol og få det til at arbejde, som vi ønsker det, og med tiden kan vi lede det, så dets kraft koncentrerer efter vort ønske.

Den ydre verden er blot en grovere form af den indre, subtile. Den subtile er altid årsagen og den grovere virkning. På samme måde er de ydre energier blot grovere dele af de indre, de subtile energier. Det menneske, som har lært, hvordan man påvirker de indre energier, vil få hele naturen under kontrol.

En yogi sætter sig den opgave at beherske hele universet, at kontrollere hele naturen. Han ønsker at nå til det punkt, hvor det, vi kalder naturens love, ikke vil have nogen indflydelse på ham mere. Det vil gøre ham i stand til at bevæge sig hinsides dem alle og derved blive herre over naturen, såvel den indre som den ydre.

Menneskehedens og civilisationens fremskridt omhandler kontrol over naturen. Til dette tager forskellige kulturer hver deres midler i brug. Opdelingen af naturen i noget indre og noget ydre er opdigtede begrænsninger, som aldrig har eksisteret. De, der søger i det ydre, og de, der søger i det indre, må mødes et sted, den dag de når det yderste i deres viden.

På samme måde, som fysikeren vil se sin viden smelte bort i metafysikken, når han driver sin viden til det yderste, og metafysikeren vil erkende, at det han kalder sind og stof kun tilsyneladende er forskellige – i realiteten er de ét.

Målet og meningen med al videnskab er at finde enheden, det ene, ud af hvilket det mangfoldige udfolder sig. Raja-yoga er baseret på, at vi begynder i den indre verden, studerer den indre natur og derved bliver i stand til at kontrollere både den indre og den ydre. I Indien og flere andre steder har man forsøgt dette. I Vesten blev det betragtet som noget mystisk, og de mennesker, der havde med det at gøre, blev enten brændt som hekse og troldmænd, eller på anden måde straffet.

Dette, at besejre den indre natur, var en stor videnskab i Indien, men så faldt den i hænderne på mennesker, der ødelagde 90% af dens viden og derefter prøvede på at gøre resten til en stor hemmelighed. I Vesten er der så til gengæld dukket flere såkaldte lærere op, som er værre end dem i Indien. De indiske lærere havde dog nogen viden, hvorimod de moderne fortolkere intet ved. Alt, som er mystisk og hemmeligt i disse yoga-systemer, bør omgående forkastes. Den bedste vejleder i dette liv er styrke.

I religion, såvel som i alle andre ting, bør du forkaste alt, som gør dig svag, undgå det helt. Mystisk mumlen gør menneskets hjerne svag, den har næsten tilintetgjort yoga, en af kundskabens perler.

Da yoga for mere end fire tusinde år siden blev kendt i Indien, var den fuldkomment formuleret, og alle havde adgang til den. Det iøjnefaldende er, at jo mere moderne fortolkningen af yoga er, desto større er fejltagelserne.

Næsten alle de moderne fortolkere taler om al mulig mystik, og på den måde er yoga faldet i hænderne på en lille gruppe mennesker, der har gjort den til en stor hemmelighed, i stedet for at lade det fulde dagslys skinne på den. Dette gjorde de for at undgå, at andre skulle opnå de samme evner.

Der er intet mystisk i, hvad jeg lærer fra mig. Det jeg ved, vil jeg fortælle dig. Så langt jeg fornuftmæssigt kan, vil jeg tale ud fra min egen viden. Med hensyn til det, jeg ikke selv har erfaret, refererer jeg til, hvad bøgerne siger. Det er forkert at tro blindt, så du må bruge din fornuft og dømmekraft. Udfør yoga og se, om disse ting sker eller ej. På nøjagtig samme måde som ved enhver anden videnskab bør du tage emnet yoga op som studie. Der er hverken noget mystisk eller farligt ved det, og viser yoga sig at være sand, bør den videregives på offentlige gader i fuldt dagslys. Forsøg på at gøre den – mystisk bringer intet godt med sig.

Før jeg går videre, vil jeg fortælle lidt om Sankhya-filosofien, som Raja-yoga er baseret på. Ifølge denne filosofi sker processen at opfatte på følgende måde: Påvirkningerne fra ydre objekter bringes af sanseorganerne til deres respektive hjernecentre, som bringer påvirkningerne til Sindet, hvorfra de bringes til den bestemmende kraft (intellektet) og egoet.

Derfra modtager Ånden (Purusha) dem med opfattelse som resultat. Med undtagelse af Purusha er alle de ovennævnte organer stoflige. Sindet er dog af et meget mere subtilt stof end f.eks. sanserne.

De bestanddele, som Sindet er sammensat af, bruges også til at forme et subtilt stof, vi kalder tanmatra – disse tanmatra fortættes, bliver grove og danner det ydre stof. Sankhya-filosofien siger, at der mellem intellektet og det ydre, grove stof kun er en gradsforskel. Purusha er det eneste, som er ikke *stoffligt*.

Sindet er instrument i hænderne på Ånden, hvorigennem den opfatter ydre objekter. Sindet forandrer sig, svinger konstant og kan, når det er fuldt udviklet, enten knytte sig til flere organer, til ét eller til intet. Hvis jeg f.eks. med megen opmærksomhed lytter til et ur, vil jeg måske ikke se noget omkring mig, selv om mine øjne er åbne. Sindet var ikke knyttet til det seende organ, mens dets opmærksomhed var ved det hørende organ.

Men når Sindet er rensset, kan det være knyttet til alle organer samtidig. Sindet har en reflekterende evne til at se tilbage, ind i sine egne dybder. Denne reflekterende evne er en yogis første mål. Ved at samle Sindets kræfter og rette dem indad søger han viden om, hvad der sker i hans indre. Det er ikke kun et spørgsmål om tro, nogle filosoffer er selv nået til den erkendelse ved analyse.

Moderne psykologer fortæller os, at øjnene ikke er organet for synet, men at organet er i et af nervecentre i hjernen, og sådan er det med alle sanserne. Vi får også at vide, at disse centre er formet af de samme bestanddele som selve hjernen. Sankhya-filosofien siger det samme, psykologerne fremstiller det fra den fysiske side, Sankhya fra den psykologiske, og dog er de enige. Men det vi søger efter ligger hinsides dette.

En Raja-yogi har som mål at nå en subtil tilstand, som gør ham i stand til at opfatte alle sine mentale tilstande. Der må være en mental opfattelse af dem alle. Du kan blive i stand til at opfatte, hvordan sanseindtrykkene vandrer, og at Sindet modtager dem.

Derefter føres de til Sind-stoffet (chitta) og præsenteres for intellektet, hvorefter egoet blander sig. Til sidst bringer den bestemmende kraft indtrykket til Purusha, Ånden.

Men som enhver anden videnskab kræver Raja-yoga visse forberedelser og særlige metoder, som må følges, for at vi kan forstå den. Visse regler med hensyn til mad er nødvendige. Energiene, som arbejder i vor krop, er frembragt af føde, hvilket du nemt kan erfare, hvis du begynder at faste.

Først vil kroppen blive svag, de fysiske energier vil lide under fasten, og efter få dage vil de mentale energier også lide. Hukommelsen vil svigte, og på et tidspunkt vil du slet ikke være i stand til at tænke klart, endsige tage nogle fornuftige beslutninger. Derfor bør du i begyndelsen være opmærksom på, hvilken føde du spiser.

Når du er blevet stabil nok og har gjort fremskridt, behøver du ikke mere at være så omhyggelig i den henseende. Medens planten gror, må der et hegn omkring, for at den ikke skal blive skadet. Men når planten er blevet et træ, tages hegnet væk. Træet er stærkt nok til at modstå angreb.

En yogi bør undgå yderligheder såsom rigdom og fattigdom, han bør ikke faste, ej heller øve tortur mod sig selv.

I *Bhagavad Gita* står der:

*Succes i Yoga opnås ikke af ham,
som spiser for meget eller for lidt,
ej heller af ham, som sover for meget
eller for lidt, oh, Arjuna.*

VI. 16. vers

III

DET FØRSTE TRIN

Raja-yoga er opdelt i otte trin

Første trin er yama, som er fem leveregler: ikke skade (noget væsen i tanke, ord og handling), ærlighed, ikke stjæle, afholdenhed, og ikke modtage gaver.

Andet trin er niyama, som også består af fem leveregler: renhed, tilfredshed, stregthed, studie og selvovergivelse til Gud. Uden disse to som grundlag vil yoga-udøvelsen ikke lykkes.

Tredje trin er asana, stilling. En række øvelser udføres hver dag, indtil man finder en stilling, hvor man kan forblive i længere tid. En stilling, som er nem for ét menneske, kan være meget vanskelig for et andet. Derfor må den stilling, der er nemmest for hvert enkelt, vælges. Hovedparten af kroppens aktiviteter ligger langs med rygsøjlen. Derfor er det meget vigtigt, at ryggen holdes fri, at stillingen er rank, bryst, hals og hoved holdes i en lige linje. Du vil opdage, at du ikke kan tænke særlig høje tanker med en bøjet ryg. Denne del har lidt at gøre med Hatha-yoga, som dog udelukkende har at gøre med kroppen. Dens mål er at gøre kroppen meget stærk. Hatha-yoga er ikke vort emne, selv om det kan være spændende at studere.

Gennem kroppen kan en Hatha-yogi opnå fuld kontrol over hjertet. Han kan standse det, eller bringe det til at banke i en vis rytme. På samme måde kan andre dele af organismen komme under kontrol. Formålet med denne form for yoga er at få mennesket til at leve længe. Det er sundheden, der er hovedideen. En Hatha-yogi er besluttet på ikke at blive syg og bliver det ikke.

Han lever længe, hundrede år er intet for ham, han vil stadig være ung og frisk. Og når han er 150 år, har han ikke et eneste gråt hår – men det er også alt. Et banyantræ bliver sommetider femtusind år, men det er stadig et banyantræ og intet andet. Hvis et menneske lever længe, kan han kun siges at være som et sundt dyr.

I visse skoler udføres en øvelse, der kaldes renselse af nervestømmene. Det bør dog gøres under vejledning. Nogle benægter, at denne del hører under Raja-yoga, men når en stor autoritet som vismanden Shankaracharya tilråder det, synes jeg, det er passende at nævne det her. Jeg vil citere hans egne anvisninger fra hans kommentarer til Shvetashvatara Upanishad:

*Sindet, hvis urenheder er fjernet
ved pranayama, bliver fæstnet i Brahman.*

Først bør nerverne renses, derved opnås styrke til at udføre pranayama. Teknikken er: Luk det højre næsebor med højre tommelfinger, indånd ad venstre næsebor alt efter kapacitet, udånd derefter uden interval ad det højre næsebor, idet det venstre lukkes. Indånd igen ad det højre næsebor, udånd ad det venstre, alt efter kapacitet. Udfør dette tre eller fire runder, fire gange om dagen, før daggry, ved middagstid, om aftenen og ved midnat i femten dage eller en måned, derved renses nerverne, begynd da med pranayama.

Udøvelse er absolut nødvendig. Du kan lytte til mig i timer hver dag, men hvis du ikke arbejder med dig selv, vil du ikke nå et skridt længere, alt afhænger af din indsats. Vi vil aldrig forstå disse metoder, før vi selv har oplevet, set og følt dem. Blot det at lytte til forklaringer og teorier er ikke nok.

Der er adskillige hindringer, som må overvindes. Den første hindring er et usundt legeme. Når kroppen ikke er i god stand, vil det være vanskeligt at dyrke yoga. Vi må tage vare på, hvad vi spiser og drikker, holde os sunde. Hav altid den mentale indstilling, at du vil bevare kroppen stærk. Men lad os standse her angående kroppen og ikke glemme, at sundhed kun er et middel til målet! Hvis sundhed var målet, ville vi være som dyr, de er meget sjældent syge. Derfor er de også vigtigt, hvordan vi handler.

Den anden hindring er tvivl, vi tvivler altid på det u håndgribelige. Vi kan ikke leve på ord, uanset hvor meget vi prøver. Derfor vil tvivlen komme, hvad enten der er nogen sandhed i disse ting eller ej. Selv de bedste af os vil sommetider tvivle. Ved virkelig at arbejde med yoga vil der inden for nogen tid komme et lille opmuntrende glimt, der vil give håb. En fortælling lyder: Et skinnende væsen (deva) og en dæmon gik til en stor vismand for at lære om Selvet, de studerede hos ham i lang tid. Til sidst sagde vismanden til dem: *"I er selv det Væsen, I søger."* Begge troede, at legemet var Selvet. De tog tilfredse tilbage til deres folk og sagde: *"Vi har lært alt, hvad der er at lære, spis, drik og vær glade, vi er Selvet, der er intet hinsides os."*

Dæmonens natur var uvidende og uklar, så han søgte aldrig videre, men var fuldstændig tilfreds med ideen om, at han var Gud, at der med Selvet mentes legemet. Det skinnende væsen havde en renere natur, han begik først den fejl at tænke: *"Jeg, dette legeme, er Brahman, så hold det stærkt og sundt, godt klædt og giv det alle former for fornøjelse."* Men i løbet af få dage fandt han ud af, at det ikke kunne være det, vismanden havde ment: Der måtte være noget højere, han gik tilbage og sagde: *"Herre, lærte du mig ikke, at dette legeme var Selvet. Men hvordan det, jeg ser jo alle legemer dø, Selvet kan ikke dø?"*

Vismanden svarede: *"Find ud af det, du er Det."*

Så tænkte det skinnende væsen: *"Vismanden må mene, at det er de vitale energier, som arbejder i legemet."* Men snart blev det ham klart, at når han spiste, forblev disse energier stærke, men hvis han sultede sig, blev de svage. Han gik igen tilbage til vismanden og sagde: *"Herre, mener du da, de vitale energier er Selvet?"*

Vismanden svarede: *"Find selv ud af det, du er Det."*

Det skinnende væsen vendte endnu engang hjem og fandt frem til, at Sindet måtte være Selvet. Men tankerne var forskellige, det ene øjeblik gode og det næste dårlige – Sindet var for foranderligt

til at være Selvet. Da han igen henvendte sig til vismanden, sagde han: ”*Sindet er Selvet, mente du ikke det?*”

”*Nej*”, svarede vismanden, ”*du er Det, find selv ud af det.*”

Det skinnende væsen gik hjem og fandt med tiden frem til Selvet, hinsides al tanke. Det, som eksisterer uden fødsel og død. Selvet, som sværdet ikke kan gennembore eller ilden brænde, luften ikke tørre eller vandet opløse. Det, som er uden begyndelse og uden ende, det ubevægelige, det alvidende, almægtige Væsen.

Denne deva erkendte, at han hverken var legeme eller Sind, men hinsides dem alle. Men den stakkels dæmon lærte ikke sandheden at kende på grund af hans krops begær. I denne verden er der mange, der har en dæmonisk natur, men der er også en del skinnende væsner.

Hvis man tilbyder at undervise i en hvilken som helst videnskab for at øge sansenydelserne, er der mange, som vil deltage. Påtager man sig derimod at vise vej til det højeste mål, er der få, der vil lytte. Få vil have evnen til at fatte det højere, og endnu færre har tålmodighed til at nå det. Nogle ved dog, at selv om vi fik mulighed for at leve i tusinder af år, ville resultatet til slut blive det samme. Når de energier, som holder kroppen sammen, forsvinder, må den dø. Det menneske er endnu ikke født, som kan standse kroppens forandringer, kroppen er navnet på en serie forandringer.

Ligesom vandmasserne i en flod stadig forandres foran dig, og nye masser kommer og antager lignende former, således er det også med vor krop. Men den må holdes stærk og sund, for den er det bedste instrument, vi har.

Menneskekroppen er det mest værdifulde legeme i universet, og det menneskelige væsen det ypperste væsen. Mennesket er højere end alle dyr, ja, end alle engle – intet er mere værdifuldt end det at være menneske. Selv de skinnende væsner (deva) må igennem et menneskeligt legeme igen for at opnå fuldkommenhed.

Ifølge jøderne og muslimerne skabte Gud mennesket. Efter at have skabt englene og alt andet, sagde Han til englene, at de skulle hilse ham (mennesket), og alle gjorde det undtagen Iblis. Derfor forbandede Gud ham, og han blev Satan. Bag denne allegori er den store sandhed, at det at fødes som menneske er den vigtigste fødsel, vi kan opnå. De lavere skabninger, dyrene, er træge og mest præget af *tamas*, og de kan ikke tænke høje tanker. De skinnende væsner eller englene kan ikke opnå direkte frihed uden menneskelig fødsel. I det menneskelige samfund er det på samme måde: for stor fattigdom eller for stor rigdom er en hindring for sjælens udvikling. Men lad os vende tilbage til vort emne.

Vi er nået til det fjerde trin, kontrol over vitalenergiene gennem åndedrættet. Hvad har det at gøre med at koncentrere Sindets kræfter? Åndedrættet er som svinghjulet i kroppen. I en stor maskine bevæger først svinghjulet sig, og denne bevægelse overføres til finere og finere maskindele, indtil den sarteste og fineste mekanisme i maskinen er i bevægelse. Åndedrættet er dette svinghjul, som forsyner og regulerer drivkraften til alting i kroppen. Lad mig fortælle en lille historie for at illustrere dette:

”Der var engang en mægtig konge, hvis minister faldt i unåde. Kongen beordrede ham som straf til at blive lukket inde øverst i et meget højt tårn. Ministeren blev nu efterladt der for at dø. Han havde imidlertid en trofast hustru, som kom til tårnet om natten og kaldte på ham for at høre, hvad hun kunne gøre for at hjælpe ham. Han sagde, at hun skulle vende tilbage til tårnet den næste nat med et langt reb, noget kraftig snor, sejlgarn, silkestråd, en bille samt lidt honning. Meget forundret adlød den gode hustru sin mand og bragte ham de ønskede ting. Manden bad hende binde silkestråden fast til billen, derefter skulle hun smøre dens følehorn med en dråbe honning og sætte den fri på tårnets væg med hovedet pegende opad.

Hun adlød anvisningen, og billen begyndte på sin lange rejse. Fordi den kunne lugte honningen foran sig, krøb den langsomt opad i håb om at få fat i den. Til sidst nåede den tårnets top, hvor ministeren greb billen og fik fat i silkestråden. Han bad så hustruen binde sejlgarnet til den anden ende, og efter at have trukket sejlgarnet op gentog han processen med den kraftige snor og til sidst med rebet. Derefter var resten let, han kom ned fra tårnet ved hjælp af rebet og slap væk.”

I vor krop er åndedrættets bevægelse silkestråden, ved at få hold på det og lære at kontrollere det, kan vi gribe om sejlgarnet, som er vore tanker, og til sidst få fat i rebet, som er prana, vitalenergien. Når vi kontrollerer prana, er friheden nået.

Vi ved intet om vor egen krop. Det nogle gør er at tage en død krop og skære i den for at lære dens opbygning at kende. Der er endda nogle, som kan tage et levende dyr og skære det fra hinanden for at se, hvad der er indeni. Men ingen af disse metoder giver os viden om vor egen krop. Hvorfor ved vi så lidt om den?

Fordi vor opmærksomhed ikke er fintmærkende nok til at fange de meget subtile bevægelser, der foregår indeni os. Vi lærer dem først at kende, når Sindet bliver mere subtilt og trænger dybere ind i kroppen.

For at opleve de subtile bevægelser må vi begynde med de grovere, vi må have hold på det, der sætter hele maskinen i bevægelse. Prana er det, vi skal gribe om, og åndedrættet er den meget tydelige udfoldelse af prana. På denne måde vil vi sammen med åndedrættet langsomt trænge ind i kroppen, og det vil gøre os i stand til at lære de subtile energier at kende, de nervestømme, der bevæger sig i hele kroppen. Så snart vi opfatter og lærer at føle nervestømme, vil vi begynde at få kontrol over dem. Sindet bliver også sat i bevægelse af disse forskellige nervestømme, vi vil derfor med tiden opnå kontrol over krop og Sind og gøre dem til vore tjenere. Viden er kraft, og vi må have adgang til denne kraft. Derfor må vi begynde med pranayama, kontrol af prana. Pranayama er et langt emne, det vil kræve tid at forklare det. Men vi vil tage det stykke for stykke.

Du vil have mulighed for gradvist at forstå, hvad hensigten med hver øvelse, og hvilke kræfter i kroppen som sættes i bevægelse. Ved konstant træning vil du opnå alle de ting og selv få bevis for dem. Uanset hvor mange fornufts slutninger jeg giver, er det intet bevis for dig. Du må selv erfare dem. Når du begynder at mærke disse strømme bevæge sig overalt i kroppen, vil al tvivl forsvinde. Men dette kræver hård træning, mindst to gange om dagen. Den bedste tid er hen ad morgenen og mod aften – når natten glider over i dagen og dagen over i natten, for da opstår der en tilstand af relativ ro, og din krop vil have samme tendens. Du bør drage nytte af denne naturlige tilstand ved din udøvelse. Gør det til en regel ikke at spise, før du har gjort yoga – følelsen af sult vil bryde din ladhed. I Indien lærer børnene, ikke at spise, før de har udført deres discipliner.

Det er bedst, hvis du har råd og plads til at have et værelse udelukkende til yoga. Sov ikke i det værelse, stil blomster derind og pryd det med tiltalende billeder og brænd røgelse morgen og aften. Lad være med at diskutere i et sådant værelse, og lad ikke alle og enhver komme derind. Der vil så gradvis blive en atmosfære af hellighed i værelset, og når du er ulykkelig, ked af det, i tvivl, eller ude af ligevægt, vil bare det at gå ind i værelset gøre dig rolig.

Det er den sande mening med templer og kirker. I nogle kirker og templer vil du stadig finde den atmosfære. Men i størstedelen af dem er den egentlige ide gået tabt. Meningen er, at når der udsendes hellige vibrationer på et sted, vil stedet fortsat være ”oplyst”. Men kan du ikke afse et værelse til yoga, så sæt dig det bedst egnede sted. Et andet godt råd. Send en strøm af hellige tanker til alt skabt. Gentag mentalt:

*Lad alle væsner blive lykkelige,
lad alle væsner blive fredelige,
lad alle væsner blive lyksalige.*

Gør dette vendt mod både nord, øst, syd, og vest. Jo mere du sætter ind på det, des bedre vil du få det, og du vil finde ud at den nemmeste måde, vi kan gøre os selv sunde på, er at se til, at andre bliver lykkelige. Hvis du tror på Gud, så bed om lys og viden, alle andre bønner er selviske.

Tænk dernæst på din krop, mærk efter, om du sidder med lige rygsøjle, tænk på, at du vil holde den stærk og sund, den er det bedste instrument, du har. Føl, at din krop er lige så stærk, som en diamant er hård, og at du ved hjælp af den vil være i stand til at krydse livets ocean. Friheden opnås aldrig af de svage, kast derfor al svaghed bort, sig til din krop, at den er stærk, og hav ubegrænset håb og tro på dig selv.

IV PRANA

Pranayama er ikke, som mange tror, noget om åndedrættet. Åndedrættet har meget lidt at gøre med pranayama, hvis overhovedet noget. Åndedrætstræning er blot én af de mange udøvelser, gennem hvilke vi når til det virkelige pranayama, som betyder prana-kontrol.

Ifølge Indiens filosoffer er hele universet sammensat af to slags substanser, hvoraf den ene kaldes akasha, som er den allestedsnærværende, altgennemtrængende eksistens. Alt der har form, alt som er resultatet af en kombination, er udviklet af akasha. Det er akasha, der bliver til luften, til det flydende og til det faste. Det er akasha, som bliver til solen, jorden, månen, stjernerne og kometerne. Det er akasha, der bliver til det menneskelige legeme, til dyrelegemet, til planten, til enhver form vi ser, alt som kan sanses, ja alt som eksisterer, er akasha. Det er så subtilt, at det er hinsides almindelig opfattelse. Derfor kan det først ses, når det er blevet groft, har taget form.

Ved skabelsens begyndelse er der kun akasha. Mod slutningen af en cyklus smelter det faste, det flydende og gasarterne sammen og indgår igen i akasha, og den næste skabelse udgår igen fra akasha. Men ved hvilken kraft er dette akasha forarbejdet til at blive universet? Ved pranas kraft. Ligesom akasha er det uendelige, allestedsnærværende, tilgrundliggende stof til dette univers, således er prana dette univers' uendelige, allestedsnærværende energi.

Ved begyndelsen og slutningen af en cyklus er alting akasha, og alle de kræfter, der er i universet, opgår i prana. Ved den næste cyklus udvikles igen alt det, som vi kalder energi, kraft. Prana der udfolder sig som tyngdekraft, bevægelse, magnetisme, kroppens liv, nervestrømmene og tankeenergi. Alting, lige fra tanker ned til den laveste kraft, er pranas udfoldelse. Når den totale sum af alle disse energier i universet, hvad enten de er mentale eller fysiske, vender tilbage til deres oprindelige tilstand, kaldes den prana.

Da der hverken var det ene eller det andet, da mørke dækkede mørke, hvad eksisterede da? Det ubevægelige akasha.

Pranas fysiske bevægelse var stoppet. De energier, der ellers udfolder sig, stilnes ned ved slutningen af en cyklus og bliver potentielle. Ved den næste cyklus begyndelse rejser de sig igen, bearbejder akasha, og ud fra akasha udvikles universets forskellige former. Og ligesom akasha forandres, sker der også en forandring i pranas energiudfoldelse. Viden om og kontrol over prana er, hvad der i virkeligheden menes med pranayama.

Dette åbner døren til næsten ubegrænsede evner. Hvis et menneske forstod prana fuldstændigt

og kunne kontrollere det, hvilke evner på jorden ville han da ikke besidde? Han ville være i stand til at flytte solen og stjernerne ud af deres stillinger, kontrollere alt i universet fra atomer til de største sole.

Målet og hensigten med pranayama er at opnå kontrol over naturen. Når en yogi er fuldkommen, er der intet i naturen, som ikke er under hans kontrol. Hvis han beordrer himmelske væsner og afdøde sjæle til at komme, vil de komme på hans befaling. Alle naturens kræfter vil adlyde ham som slaver. Mennesker, der intet ved om disse ting, kalder det, de ser hos en yogi, mirakler.

Alle bøger og filosofier, som er skrevet, er udelukkende blevet til for at fremføre et bevis for det, ved hvilket alt bliver kendt. Hvis mennesket ønsker at kende dette univers, stykke for stykke, må han kende hvert sandkorn, hvilket er ensbetydende med uendelig tid – det vil være umuligt at kende dem alle. Men hvordan opnås viden da? Hvordan vil det være muligt for menneske at blive alvidende gennem det enkelte?

Yoga-filosofien siger, at bag enhver manifestation er der en generalisering. Bag alle enkelte ideer står et generelt, abstrakt princip – kendes det, har du fattet alt.

I Veda-skrifterne kaldes hele dette univers i sin enkelthed den Ene-Absolutte-Eksistens, og når denne Eksistens fattes tillige med prana, vides alt om universets kræfter, mentalt og fysisk.

Den, der kontrollerer prana, kontrollerer sit Sind, og alle Sind, der eksisterer. Den, der kontrollerer prana, kontrollerer sin krop og alle de kroppe, der eksisterer, fordi prana er den almene udfoldelse af kraft og energi.

Formålet med pranayama er så afgjort at kontrollere prana. Al træning og alle øvelser er rettet mod dette eneste mål. Men enhver må begynde, hvor han er, må lære at kontrollere de ting, som står ham nærmest. Vor krop er os meget nær, nærmere end noget i det ydre univers, og vort Sind er det, der er os nærmest af alt. Denne lille bølge af prana, som repræsenterer vore egne energier, mentale og fysiske, er os nærmest af alle bølgerne i det uendelige ocean af prana. Kun hvis det kan lykkes os at kontrollere denne lille bølge, kan vi gøre os håb om at kontrollere al prana.

En yogi, som har opnået denne egenskab, er blevet fuldkommen og er ikke længere underlagt nogen magt. Han bliver næsten selv almægtig og alvidende.

I ethvert land ses sekter, som har forsøgt denne prana-kontrol. I Amerika er der folk, der helbreder ved tanke, tro, hypnose, og bøn, f.eks. Christian Scientist, spiritister osv., og når vi undersøger disse forskellige former, opdager vi, at der også arbejdes med prana-kontrol, hvad enten disse mennesker ved det eller ej. Hvis du sammendrager alle disse teorier, vil du nå til samme resultat. Det er én og samme kraft, de uden at vide det manipulerer med. De er tilfældigt kommet i kontakt med en kraft, som de bruger ubevidst uden at kende dens natur, men kraften er prana. De benytter sig af det samme som en yogi.

Prana er vitalenergien i ethvert væsen. Tanken er den højeste og mest subtile af pranas handlinger. Tanker er opdelt i det, vi kalder instinktive eller ubevidste tanker og bevidste tanker. Hvis en myg stikker dig, vil din hånd automatisk, instinktmæssigt, slå efter den. Det er ét udtryk for tanke. Alle kroppens handlingsreflekser hører med til tankeplanet. Det bevidste tankeplan, hvor jeg

ræsonnerer, dømmes, tænker, er for og imod visse ting, er det andet tankeplan, og dog er det ikke alt. Vi ved, at fornuften er begrænset. Fornuften bringer os til en vis grænse, som ikke kan overskrides, og cirklen, hvori den løber, er endda meget begrænset. Samtidig konstaterer vi, at noget strømmer ind i den cirkel, på samme måde som kometer viser sig i verdensrummet. Det er helt sikkert, at de kommer fra den anden side af denne grænse, selvom vor fornuft ikke kan nå ud over den.

Årsagerne til, at fænomenerne trænger sig ind i dette lille område, er også hinsides denne grænse. Forklaringen er, at Sindet kan eksistere på et endnu højere plan, det overbevidste.

Når Sindet har nået den tilstand, som kaldes samadhi, fuldstændig ensretning af Sindet, går det hinsides selve ræsonneringens grænser og står ansigt til ansigt med kendsgerninger, som intet instinkt eller ræsonnering nogensinde kan nå til.

Når de forskellige udfoldelser af prana er under kontrol, vil alle bevægelser af kroppens subtile energier tilskynde Sindet og hjælpe det til at søge højere overbevidsthed, og handle derfra.

I dette univers er der én ubrudt substans på hvert eksistens-niveau. Fysisk er dette univers ét. Der er ingen forskel på dig og solen. Videnskabsmanden kan fortælle, at det kun er en fiktion at sige det modsatte. Der er ingen virkelig forskel mellem bordet og mig. Bordet er et punkt i massen af stof, og jeg et andet. Hver form repræsenterer, så at sige, en strømhvirvel i det uendelige ocean af stof, hvor ikke én strømhvirvel er konstant.

Ligesom der i en voldsom strøm kan være millioner af strømhvirvler, hvori vandet hvert eneste øjeblik er forskelligt, idet det drejer rundt i nogle få sekunder for derefter at forsvinde og blive erstattet af en frisk mængde. Således er universet én konstant og foranderlig stofmængde, hvori alle former for eksistens kan siges at være så og så mange strømhvirvler. En stofmængde søger ind i en strømhvirvel, lad os sige en menneskekrop, bliver der en tid, forandres, søger ud, og ind i en anden, lad os sige en dyrekrop denne gang, fra hvilken den igen, efter nogle få år, går ind i en anden strømhvirvel, som kaldes en klump mineral.

Alt er i en stadig forandring – ikke ét legeme er konstant. Der er ikke noget, der hedder mit legeme eller dit legeme, undtagen i ord. I denne ene store stofmængde kaldes ét punkt en måne, et andet en sol og et tredje et menneske, ét kaldes jorden, et andet en planet, og et tredje et mineral. Intet er konstant, alting er i forandring, stof tager evigt form og opløses. På samme måde er det med Sindet. Æteren (rummet) er det, som stoffet udfolder sig i. Når pranas handlekraft er mest subtil, vil selve denne æter i dens mest subtile vibrationstilstand repræsentere Sindet og være en fortsat ubrudt masse.

Hvis du er i stand til at nå ind i den subtile vibration, vil du se og føle, at hele universet er opbygget af subtile vibrationer. Til tider har visse medikamenter kraft til at bringe os i denne tilstand, medens vi stadig sanser. Måske har du hørt om Humphrey Davys berømte eksperiment – under en forelæsning blev han pludselig ubevægelig og som lammet, ved brug af lattergas. Bagefter sagde han, at hele universet var sammensat af ideer. For en tid var de grove vibrationer ophørt, og kun de subtile vibrationer, som Davy kaldte ideer, var til stede for ham. Han kunne kun se de subtile vibrationer omkring sig, alt var blevet tanker. Hele universet var et tankeocean, han og alle andre var blevet små strømhvirvler af tanker.

Vi finder altså enhed selv i tankeuniverset, og til sidst når Selvet erkendes, ved vi, at Selvet kun kan være Én. Hinsides vibrationerne i stoffet, i dets grove og subtile aspekter, hinsides bevægelse er der kun Én. Disse kendsgerninger kan ikke længere benægtes. Fysikere har bevist, at den totale sum af energierne i universet helt igennem er den samme. Det er også blevet bevist, at denne totale sum af al energi eksisterer i to former. Den bliver potentiel, neddæmpet og rolig – for derefter igen at udfolde sig som alle disse forskellige kræfter. Igen går den tilbage til sin rolige tilstand og udfolder sig på ny. Således fortsætter den evige evolution og involution.

Den tydeligste udfoldelse af prana i kroppen er lungernes bevægelse. Hvis den standser, vil alle de andre energiudfoldelser i kroppen som regel øjeblikkelig standse. Men der er mennesker, som kan træne sig selv på en sådan måde, at kroppen lever videre, selv når denne bevægelse er standset. Der er nogle, som kan lade sig begrave i dagevis og leve uden at trække vejret, disse kaldes fakirer. Men for at nå det subtile må vi tage det grovere til hjælp, og så fremdeles. Vi må langsomt bevæge os mod det mest subtile, til vi når vort mål.

Pranayama betyder bl.a. at kontrollere lungernes bevægelse, som er tilknyttet åndedrættet. Dermed menes ikke, at åndedrættet frembringer bevægelsen, tværtimod, den frembringer åndedrættet. Bevægelsen trækker åndedrættet ind ved en pumpeproces. Prana bevæger lungerne, som derefter trækker vejret ind. Pranayama er derfor ikke at trække vejret, men at kontrollere den muskulære kraft, som bevæger lungerne. Den muskulære kraft, der går ud gennem nerverne til musklerne og derefter videre til lungerne, som derefter bevæger sig på en bestemt måde, det er den prana, som må kontrolleres gennem pranayama. Når prana er bragt under kontrol, vil vi opdage, at alle de andre bevægelser af prana i kroppen langsomt kommer under kontrol.

Jeg har selv set mænd, som næsten kontrollerede hver muskel i kroppen. Og hvorfor ikke? Hvis jeg har kontrol over visse muskler, hvorfor så ikke over hver muskel og nerve? I øjeblikket er kontrollen mistet, og bevægelsen er blevet automatisk. Vi kan ikke bevæge ørerne ved viljens kraft, men vi ved, at mange dyr kan. Vi har ikke den evne, fordi vi ikke træner den.

Hvis en bevægelse er blevet latent, kan den bringes tilbage til udfoldelse. Ved hårdt arbejde og træning kan de mest passive bevægelser i kroppen bringes under fuldstændig kontrol, og det er det, en yogi gør gennem pranayama.

Nogle har måske læst, at man i pranayama skal fylde hele kroppen med prana under indåndingen. Mange oversætter denne prana som åndedræt. Fejlen ligger hos oversætteren. Alle kroppens dele kan fyldes med prana, vital energi, og når du er i stand til at gøre det, kan du kontrollere hele kroppen. Alle sygdomme og lidelser kan kontrolleres fuldstændig, og ikke alene det.

Alt smitter i denne verden, godt eller dårligt. Hvis din krop er i en anspændt tilstand, vil den have tendens til at frembringe den samme spænding hos andre. Hvis du er stærk og sund, vil de mennesker, der lever nær dig, også have tendens til at blive stærke og sunde. Er du derimod syg og svag, vil de, der lever omkring dig, have tendens til de samme svagheder.

I det tilfælde, hvor et menneske prøver at helbrede et andet, er den egentlige ide simpelthen at overføre sin egen sundhed til det andet menneske. Selv om dette er en primitiv form for helbredelse, så kan sundhed overføres bevidst eller ubevidst.

Et meget stærkt menneske, som lever sammen med et svagt, vil gøre den svage stærkere, hvad enten vedkommende er klar over det eller ej. Når dette gøres bevidst, virker det hurtigere og bedre. Så er der situationen, hvor et menneske ikke selv er særlig rask, og alligevel ved vi, at han kan bringe helbredelse til andre. Det er, fordi han har lidt mere kontrol over sin prana. Han vil derfor for en kort tid være i stand til at hæve sin prana til en vis vibrationstilstand og overføre den til en anden person.

Der kan også ske det, at denne proces foregår over afstande – i realiteten er der ingen grænse. Hvor har vi en distance med en grænse? Er der nogen grænse mellem dig og solen? Der er en fortsat stofmængde, solen er en del, og du er en anden. Er der en afbrydelse mellem én del af en flod og en anden? Hvorfor skulle enhver kraft så ikke kunne bevæge sig? Du kan intet fornuftigt indvende imod det.

Helbredelser over afstande er sande nok. Prana kan overføres over lange afstande. Men for hver virkelig helbredelse findes der hundreder af bedrag. Denne form for helbredelse er ikke så let, som man umiddelbart kunne tro. I de mere almindelige tilfælde er det sådan, at helbrederen simpelthen drager fordel af den naturlige, sunde tilstand i kroppen.

En allopath behandler en kolerapatient og giver sin medicin, homøopaten giver sin medicin, og måske helbreder han mere, end allopathen gør, fordi homøopaten ikke skaber forstyrrelser i sin patient, men tillader naturen at tage del i helbredelsen.

En troshelbreder har endnu mere kraft, for ved at bringe sit Sinds styrke i aktivitet vækker han den slumrende prana hos patienten gennem tro. Der er dog en fejl, der konstant bliver gjort af troshelbredere: De mener, at troen direkte helbreder. Men troen alene er ikke nok. Der findes sygdomme, hvor de farligste symptomer er, at patienten aldrig forestiller sig, at han har den sygdom. Og i det tilfælde er den umådelige tro hos patienten i sig selv et symptom på sygdom og vil ofte indikere, at vedkommende hurtigt vil dø. Her gælder princippet ikke, at tro helbreder. Hvis troen alene var nok, ville disse patienter ikke være bukket under for sygdommen.

Den virkelige helbredelse sker gennem prana. Det rene menneske, som har kontrol over prana, har evnen til at bringe sin energi i en vis vibrationstilstand og kan overføre den til andre og derved vække en lignende vibration i dem. Det sker også i de daglige handlinger. Jeg taler til dig. Hvad prøver jeg at gøre? Jeg bringer mit Sind til en vis vibrationstilstand, og jo mere det lykkes mig, jo mere vil du påvirkes af, hvad jeg siger.

Du har sikkert lagt mærke til, at de dage jeg er mere entusiastisk, vil du i højere grad nyde godt af mit foredrag, og når jeg er mindre entusiastisk, vil din interesse blegne.

De mennesker, der har en kolossal viljestyrke, og som er verdens drivkraft, kan bringe deres prana i en meget høj vibrationstilstand, og den er da så mægtig og kraftfuld, at tusinder drages imod dem, og den halve verden tænker, som de gør.

Denne verdens store profeter havde den mest vidunderlige kontrol over prana, og det gav dem umådelig viljekraft. De havde bragt deres prana til den højeste bevægelsestilstand, og det var det, som gav dem styrke til at frelse verden.

Al udfoldelse af kraft opstår ved denne kontrol. Der er ingen anden forklaring, skønt mennesket måske ikke er klar over det. Til tider bliver pranas balance i kroppen forstyrret, fordi tilførslen af prana bliver større til én legemsdel i forhold til resten. Det frembringer sygdom. Ved at fjerne den overskydende prana eller ved, at du tilfører den prana, der mangler, kan sygdommen fjernes. En vigtig proces at lære, og som også hører under pranayama, er at kunne finde frem til, om der er mere eller mindre prana i en del af kroppen, end der bør være.

Oplevelsen vil en dag blive så subtil, at Sindet vil fornemme denne mangel eller dette overskud af prana hvor som helst og vil have evnen til at forøge eller mindske prana bevidst. Alt dette hører under pranayamas forskellige funktioner og må læres langsomt og gradvist. Hensigten med Raja-yoga er i virkeligheden at lære os pranas retning og at kunne kontrollere den på forskellige planer.

Når et menneske kan samle sine energier, er han herre over sin prana, og når han virkelig kan meditere, samler han sin prana endnu mere. I et ocean er der bølger så store som bjerge, mindre bølger og stadig mindre igen, ned til små bobler – men bag dem alle er det uendelige ocean. Boblerne er forbundet med det uendelige ocean et sted, og den mægtige bølge et andet. På samme måde er et menneske måske gigantisk og et andet som en lille bølge, men begge er de forbundet med dette uendelige ocean af energi, som ganske enkelt er en fælles fødselsret for ethvert eksisterende væsen.

Hvor som helst der er liv, findes dette lager af uendelig energi bagved. Begyndende som svampe, der er meget små mikroskopiske bobler, der hele tiden trækker energi fra dette uendelige lager, forandres en form langsomt og støt, indtil den med tiden bliver en plante, senere et dyr, så et menneske, og til sidst Gud. Dette nås gennem millioner af år, men hvad er tid?

En forøgelse af hastigheden, en større stræben, er i stand til at danne bro over tidens afgrund. Det, som det under naturlige forhold tager lang tid at opnå, kan fremskyndes, når man intensiverer sine handlinger, siges det i yoga.

Mennesket kan fortsætte med langsomt at trække energi ind fra denne uendelige masse, som eksisterer i universet, og måske vil han behøve hundredetusinde år til at blive en deva, og derefter måske femhundredetusinde år til at nå endnu højere og igen fem millioner år for at blive fuldkommen. Gennem en hurtig udvikling vil tiden blive forkortet. Hvorfor skulle det ikke være muligt, ved tilstrækkelig ihærdighed, at nå denne fuldkomne tilstand på seks måneder eller på seks år? Der er ingen grænser, det viser fornuften os. Hvis et lokomotiv kan køre 20 km i timen på en vis portion kul, så vil det kunne tilbagelægge strækningen på kortere tid, hvis kultilførslen bliver gjort større. Hvorfor skulle erkendelsen af vor sande natur ikke på samme måde kunne opnås i dette liv, ved intensiveret handling?

Vi ved, at alle væsener vil nå målet før eller senere. Men hvem ønsker at vente i millioner af år? Hvorfor skulle jeg ikke kunne få denne uendelige viden, uendelige kraft nu?

Hele yoga-videnskaben og enhver yogis ideal er rettet mod dette ene mål: at lære mennesket, hvordan det, ved at intensivere assimileringsevnen, vil være i stand til at forkorte tiden og hurtigt blive fuldkommen. I stedet for langsomt at gå fra punkt til punkt og vente på, at hele den menneskelige race bliver fuldkommen. Hvad gjorde alle verdens profeter, helgener og seere, den gang de levede?

I ét liv levede de hele menneskehedens liv og gik derved på tværs af den tidslængde, som det tager det almindelige menneske at blive fuldkomment. De fuldkommengjorde sig selv i ét liv, de havde ikke tanke for noget andet. Ikke et øjeblik levede de for nogen anden idé, og på denne måde blev tiden forkortet for dem. Det er det, der menes med koncentration. Ved at intensivere assimileringsevnen, forkortede de tiden.

Men kan man sige, at pranayama har noget at gøre med at være spirituel? Ja, at være spirituel er også en udfoldelse af pranayama. Hvis det er sandt, at afdøde ånder eksisterer, men at vi blot ikke kan se dem, er det også meget sandsynligt, at der er hundrede millioner af dem omkring os, som vi hverken kan se, føle eller høre. Vi passerer måske til stadighed gennem deres legemer, og de ser og føler heller ikke os. Det er en cirkel inden i en cirkel, et univers indeni et univers.

Vi har fem sanser, og vi repræsenterer prana i en vis vibrationshastighed. Alle de væsner, som har den samme vibrationshastighed, vil kunne se hinanden, men dem, der har en højere hastighed, vil vi ikke kunne se. Vi er i stand til at forøge lysets intensitet, indtil vi slet ikke kan se det mere, men der er væsner med så kraftfulde øjne, at de ville kunne se et sådant lys.

Vi vil heller ikke kunne se lyset ved en meget lav vibrationshastighed, men der er dyr, der kan, f.eks. ugler og katte. Vor synsvidde dækker blot et af pranas vibrationsniveauer.

Denne atmosfære er f.eks. bygget op lag på lag – men lagene nær jorden er meget tættere end de højere oppe – og jo højere du bevæger dig op, desto finere bliver atmosfæren.

Eller tænk på havet, efterhånden som du kommer dybere ned, forøges vandets pres, og de dyr, der lever nær bunden, kan aldrig komme op uden at blive sprængt i stykker. Tænk på universet som et ocean af æter, der består af lag på lag, med forskellig vibrationshastighed under pranas indflydelse. Længst borte fra midten er vibrationerne mest langsomme, nærmere centrum bliver de hurtigere. Hver slags vibration udgør et niveau.

Vi kan forestille os, at et af disse vibrationsområder opdeles i niveauer, hvor visse vibrationer dækker over så og så mange millioner kilometer, og et andet sæt af endnu højere vibrationer dækker over andre millioner af km., og sådan fremdeles. De, der lever på samme vibrationsniveau, vil kunne se hinanden, men vil ikke være i stand til at se dem på andre niveauer.

Ligesom vi med et teleskop og et mikroskop kan forøge vor synsvidde, på samme måde kan vi gennem yoga bringe os selv til en vibrationstilstand hørende til et andet niveau og på den måde blive i stand til at se, hvad der foregår der. Lad os antage, at dette værelse er fuldt af væsner, som vi ikke kan se. De repræsenterer prana med en vis vibrationshastighed, forskellig fra vores. Men selvom deres vibrationer er hurtigere end vores, så er det dog prana, som både de og vi er sammensat af. Vi er alle en del af det samme prana-ocean. Forskellen ligger blot i vibrationshastigheden.

Hvis jeg bringer mig selv til den hurtigere vibration, vil dette niveau øjeblikkeligt forandre sig for mig. Jeg vil ikke mere kunne se dig, du vil forsvinde og de andre træde frem. Måske har nogle af jer erfaret sandheden i det, jeg siger. Alle disse forsøg på at bringe Sindet i en anden vibrationstilstand kaldes i yoga samadhi.

I de højeste samadhi-tilstande ser vi tingene, som de virkelig er. Vi ser det materiale, som alle væsner er opbygget af, uanset på hvilket niveau.

Det siges, at når én lerkump kendes, har vi viden om alt ler i universet. Pranayama omfatter således alt, som er sandhed om det spirituelle. Når som helst en sekt eller en gruppe af mennesker prøver at finde frem til noget mystisk eller skjult, så gør de i virkeligheden dette forsøg på at kontrollere prana. Hver gang der er en særlig udfoldelse af kraft, er der en udfoldelse af prana.

Selv den fysiske videnskab henfører til pranayama. Hvad får en dampmaskine til at bevæge sig? Prana, der virker gennem dampen. Hvad er alle disse former for elektricitet osv. andet end prana? Hvad er fysisk videnskab? Pranayama ved hjælp af ydre midler. Men prana, der udfolder sig som mental kraft, kan kun kontrolleres ved hjælp af Sindet.

Når man gennem pranayama forsøger at kontrollere pranas fysiske udfoldelser med fysiske midler, kaldes det fysisk videnskab, og når man forsøger at kontrollere pranas udfoldelser med mentale midler, kaldes det Raja-yoga.

V

DEN PSYKISKE PRANA

Ifølge yoga ligger der to nervestømme langs rygsøjlen, de kaldes pingala og ida, og en hul kanal kaldet sushumna løber inden i rygmarven. I den nederste del af denne hule kanal findes, hvad der kaldes "kundalinis lotus". Den har form som en trekant, i hvilken der, i det symbolske sprog, ligger en sammenrullet kraft, kaldet kundalini. Når denne kundalini vækkes, prøver den at bane sig vej op gennem den hule kanal, og efterhånden som den rejser sig trin for trin, afdækkes lag for lag af Sindet, og en yogi oplever forskellige visioner og opnår vidunderlige evner. Når kundalini når hjernen, har han fuldstændig frigjort sig fra bevidstheden om krop og Sind – og Ånden erkender, at den er fri.

Vi ved, at rygsøjlen er sammensat på mærkelig måde. Hvis vi tager tallet otte horisontalt (∞) er der to dele, der er forbundet i midten. Hvis du lægger flere sådanne ottetaller oven på hinanden, kan de repræsentere rygsøjlen. Den venstre side er ida og den højre pingala. Den hule kanal, som løber i midten af rygmarven, er sushumna. Hvor rygmarven slutter i den anden lændehvirvel, fortsætter fine fibre nedad, og kanalen fortsætter igennem disse til et område, der i den moderne videnskab kaldes sacral plexus, som er trekantet i sin form. De forskellige plexi, som har deres centre ved rygmarven, kan meget vel stå for det, der i yoga kaldes de forskellige "lotus".

Inden for yoga-videnskaben siges det, at kroppen består af forskellige centre, rodcentret nederst er muladhara, og det højeste er sahasrara, den tusindbladede lotus i hjernen. Hvis vi nu lader disse lotus repræsentere det, vi kender som plexi, er det nemt at forstå yoga-filosofiens ide i de moderne fysiologers sprog.

Vi ved, at der er to slags bevægelser i disse nervestømme, den ene leder til hjernen, den anden leder fra den. Den ene er sensorisk, den anden motorisk – den ene centripetal, den anden centrifugal. Den ene bringer opfattelserne til hjernen, den anden bringer dem fra hjernen til kroppens yderste dele. Alle disse vibrationer er i deres forløb forbundet med hjernen – men vi må også huske på andre vigtige kendsgerninger for at forstå det følgende. Rygmarven ender ved hjernen i en slags kugle (bulb) i den forlængede rygmarv – den er ikke forbundet med hjernen, men flyder i en væske. Hvis hovedet udsættes for et slag, vil kraften fra slaget blive fordelt i denne væske og dermed ikke skade bulben.

Der er tre centre, vi særlig skal være opmærksomme på. Muladhara (rod-lotusen), sahasrara (den tusindbladede lotus i hjernen) og manipura (lotuscentret bag navlen).

Lad os dernæst tage en kendsgerning fra fysikken. Vi hører alle om elektricitet og mange andre

kræfter forbundet med den. Ingen er rigtig klar over, hvad elektricitet er, men det vides, at det er en slags bevægelse, som forskellige andre bevægelser i universet. Hvilken forskel er der på dem og elektriciteten?

Forestil dig, at et bord bevæger sig, at de molekyler, som tilsammen udgør bordet, bevæger sig i forskellige retninger. Hvis de alle sammen bliver sat til at bevæge sig i samme retning, vil det ske ved elektricitet. Elektrisk bevægelse får molekylerne i kroppen til at bevæge sig i samme retning. Hvis alle luftmolekyler i et værelse bevægede sig i samme retning, ville det give et gigantisk batteri af elektricitet i værelset.

Desuden må vi huske, at centret, som regulerer åndedrætssystemet, har en slags kontrollerende virkning på nervecirkulationssystemet. Med det som baggrund kan vi se på, hvilken betydning åndedrætsopmærksomhed har.

Ved rytmisk vejrtrækning vil der først opstå en tendens til, at alle molekylerne i kroppen bevæger sig i samme retning. Når Sindet forandres til en viljens kraft, forandres nervestømmene til en kraftig lighed med elektricitet. Det er bevisligt, at nerverne viser polaritet under påvirkning af elektriske strømninger. Når viljens kraft kan overføres gennem nervestømmene, forandres den til en slags elektricitet. Når alle kroppens bevægelser, indre og ydre, er fuldstændig rytmiske, er kroppen blevet et gigantisk batteri for viljen. Og det er netop denne fantastiske vilje, en yogi ønsker.

Dette er den fysiologiske forklaring på åndedrætstræning. Der sigtes efter at frembringe en rytmisk bevægelse i kroppen og ved hjælp af åndedrætscentret at kontrollere de andre centre. I denne sammenhæng er formålet med pranayama at rejse den latente sammenrullede kraft, som ligger i muladhara, kaldet kundalini.

Alt, hvad vi ser, forestiller os, eller drømmer, må vi opfatte gennem rummet, som kaldes mahakasha eller det elementære rum (æteren). Når en yogi læser andre menneskers tanker eller opfatter oversanselige objekter, ser han dem i chittakasha, det mentale rum. Når opfattelsen er blevet objektløs, og Ånden stråler i sin egen natur, kaldes det chidakasha eller visdommens rum.

Når kundalini er vækket og kommet ind i sushumna-kanalen, sker al opfattelse i det mentale rum. Når den har nået enden af kanalen, som fører ind i hjernen, er den objektløse opfattelse i visdommens rum.

Alle kroppens sansninger og bevægelser bringes til hjernen og sendes tilbage gennem ledninger af nervefibre. De sensoriske og motoriske søjler af nervefibre i rygmarven betegnes som ida og pingala. De er hovedkanalerne, gennem hvilke de ind- og udadgående strømme bevæger sig. Men Sindet kan modtage og sende uden ledninger, og når du er i stand til at gøre det, er du fri af materiens trældom. Men hvordan gøres det?

Hvis du kan få strømmen til at passere gennem midten af rygmarven, har du løst problemet.

Sindet har lavet dette netværk af nervesystem og må selv bryde det – når det sker, er der ikke mere brug for ledninger til at arbejde igennem. Først da vil vi opnå viden om alt – og vores trældom er slut.

Hos almindelige mennesker er sushumna lukket i den nederste ende. Der foregår intet i sushumna-kanalen. Men i yoga foreslås en teknik, gennem hvilken den kan åbnes, og hvorved energi kan bringes til at passere igennem den. Når en sansning bringes til et center, reagerer centret. Hvis det er automatiske centre, vil reaktionen der følger, være bevægelse. Hvis det er bevidsthedscentre, efterfølges sansningen først af opfattelse og dernæst af bevægelse. Enhver opfattelse er en reaktion på påvirkninger udefra. Hvordan opstår da opfattelse i drømme – der sker jo ingen påvirkning udefra?

Det skyldes, at de sensoriske bevægelser ligger oprullet et sted. Jeg ser f.eks. en by – opfattelsen af denne by skyldes min reaktion på en sansning, der kommer fra de ydre objekter, som byen består af. Det vil sige, en vis bevægelse i hjernens molekyler er sat i gang ved bevægelse i de indadgående nerver, som igen er sat i bevægelse af de ydre objekter i byen. Nu kan jeg, selv efter lang tid, huske byen, og den erindring er nøjagtig det samme fænomen blot i en svagere form.

Men hvor er den handling, som fremkalder selv de svagere former af lignende vibrationer i hjernen? De kan bestemt ikke komme fra den oprindelige sansning. Derfor må det være sådan, at sansningerne må ligge oprullet et eller andet sted, og at de gennem deres bevægelse bringer den milde reaktion frem, som vi kalder drømmeoplevelser.

Det center, hvor alle disse tilbageblivende sansninger er opbevaret, kaldes muladhara (rodcentret), og den opbevarede handlingsenergi er kundalini, ”den sammenrullede”.

Det er desuden meget sandsynligt, at den tilbageblivende motoriske energi også er opbevaret i det samme center, for muladhara og sacral plexus området bliver, efter dyb opmærksomhed eller meditation på ydre objekter, ophedet.

Hvis den sammenrullede energi vækkes og gøres aktiv og derefter bevidst føres op igennem sushumna-kanalen, vil en kolossal reaktion sætte ind, efterhånden som den indvirker på center efter center. Når et minimum af energi bevæger sig langs med en nervefiber, og de forskellige centre reagerer, er opfattelsen enten drøm eller en forestilling. Men når hele denne mængde af opbevaret energi, ved hjælp af kraften, som er opnået efter lang, dyb meditation, strømmer op langs sushumna og støder til centrene, er reaktionen kolossal, helt anderledes intens end reaktionen ved drøm eller forestilling, langt mere intens end reaktionen ved en sanseopfattelse. Mennesket vil da opleve en overbevidsthedstilstand, og når energien kontakter hovedsædet for alle sansninger, selve hjernen, vil hele hjernen reagere, og resultatet er fuldstændig *illumination*, erkendelse af Selvet.

Når kundalini-energien strømmer fra center til center, vil lag for lag af Sindet åbnes, og dette univers vil blive opfattet i dets subtile eller årsagsmæssige form. Først da kendes sandheden, årsagerne til dette univers, som det virkelig er, både som opfattelse og reaktion, og derigennem opnås al visdom.

Når årsagerne kendes, vil viden om virkningerne med sikkerhed følge. Derfor er rejsning af kundalini vejen til at opnå guddommelig visdom, overbevidsthed og erkendelse af Ånden. Rejsningen kan ske på mange måder – gennem kærlighed til Gud, gennem nåde fra en fuldkommen hellig, eller ved kraften fra en filosofers analytiske vilje.

Hvor som helst der er en udfoldelse af det, som almindeligvis kaldes overnaturlige evner eller visdom, har en lille strøm af kundalini banet sig vej ind i sushumna. Blot er man ide fleste sådanne tilfælde ubevidst snublet over en udøvelse, som sætter en del af den dvælende sammenrullede kundalini fri.

Al tilbedelse, bevidst eller ubevidst, fører til delte mål. Det menneske, som tror, at det modtager svar på sine bønner, ved ikke, at når noget går i opfyldelse, skyldes det menneskets egen natur. På grund af den mentale indstilling under bøn er lidt af den uendelige kraft vækket, som ligger i ethvert menneske.

Det, som mennesket uvidende tilbeder under forskellige navne, både ved frygt og ved hyldest, er i virkeligheden den sammenrullede kraft i ethvert væsen, moderen til evig lykke. Vi skal blot vide, hvordan vi skal nærme os hende.

VI

KONTROL OVER DEN PSYKISKE PRANA

Vi skal nu beskæftige os med selve øvelserne i pranayama. Ifølge flere yoga-skoler er det første trin at kontrollere lungernes bevægelser for at kunne lære at føle kroppens subtile bevægelser. Vort Sind er blevet udadrettet og har tabt følingen med de indre subtile bevægelser. Hvis vi igen kan fornemme dem, kan vi begynde at kontrollere dem. Nervestrømmene er fordelt over hele kroppen. De bringer liv og vitalitet til hver muskel – vi føler dem ikke, men gennem yoga kan vi lære det. Hvordan?

Først ved at kontrollere lungernes bevægelser, og når det er gjort tilstrækkelig lang tid, vil vi blive i stand til at kontrollere de mere subtile bevægelser.

Øvelserne i pranayama kræver en god holdning. Sid med rygsøjlen lige. Rygmarven er inden i hvirvelsøjlen, og den vil blive forstyrret, hvis du sidder foroverbøjet, selv om den ikke er fastgjort til hvirvlerne, så lad den være fri. Hvis du sidder foroverbøjet og mediterer, vil det intet nytte, hold derfor de tre dele: bryst, hals og hoved i en lige linje.

Når du har siddet en tid på den måde, vil du opdage, at det gør det lettere for dig at trække vejret. Det næste, som er vigtigt, er at få kontrol over nerverne. De nervecentre, som kontrollerer åndedrætsorganerne, har en slags kontrollerende virkning på de andre nerver, og rytmisk vejrtrækning er derfor nødvendig. Det åndedræt, vil almindelighed bruger, burde slet ikke kaldes åndedræt, det er alt for uregelmæssigt. Det må dog bemærkes, at der er en naturlig forskel på vejrtrækningen hos mænd og kvinder.

Den første øvelse består i at ind- og udånde på afmålt tid. Det vil give balance i organismen. Når du har udført det i nogen tid vil det være fornuftigt at forene tællingen med gentagelse af mantraet OM eller et andet helligt ord. I Indien bruger vi visse symbolske ord i stedet for at tælle en, to, tre, fire, det er en idé jeg vil anbefale, knyt den mentale gentagelse af OM eller et andet helligt ord til din pranayama. Lad ordet strømme ind og ud med åndedrættet, rytmisk og harmonisk, og du vil gradvis opdage, at hele kroppen bliver rytmisk. Du vil da opleve, hvad hvile er, for selv sammenlignet med søvn er den mere effektiv. Når du opnår en sådan hvile, vil selv de mest trætte nerver blive stilnet.

Den første synlige virkning, som følger, er forandringen af udtrykket i ansigtet – hårde linjer forsvinder, med rolig tanke kommer der ro over ansigtet, desuden opnås en smuk stemme. Jeg har aldrig mødt en yogi med en hæs stemme. Disse virkninger kommer efter nogle måneders

udøvelse, men allerede efter i ret kort tid at have udført ovennævnte åndedræt, bør du begynde på et, der er lidt mere givende. Det åndedræt som kaldes nadi-shodan, og som skal læres under vejledning. Hele naturen forandrer sig for de mennesker, som får kontrol over prana – visdommens bog åbnes, og de behøver ikke mere at søge i bøger efter viden, deres eget Sind vil være bogen, som indeholder uendelig viden.

Som jeg allerede har sagt, ligger ida og pingala, nervestruømmene, på hver sin side af rygsøjlen og sushumna i rygsøjlen. Disse tre er til stede i ethvert dyr. Ja, ethvert væsen, som har rygsøjle, har også disse tre strømme. Mens sushumna er lukket hos almindelige mennesker, bringer de andre to kraft til kroppens forskellige dele.

Når en yogi har åbnet sushumna – når sushumna-strømmen åbnes, og energien begynder at stige, bevæger han sig hinsides sanserne. Sindet bliver oversensuelt, overbevidst. Han når endda hinsides intellektet, til et sted hvor fornuften ikke er i stand til at følge med – at åbne sushumna er det primære mål for en yogi.

Yoga-videnskaben siger, at der langs denne sushumna er visse centre (chakra) eller i et mere figurativt sprog, lotus. Det nederste ligger ved mellemkødet og kaldes muladhara, det andet højere oppe kaldes swadhistana, det tredje manipura, det fjerde anahata, det femte vishuddhi, det sjette ajna, og øverst i hjernen ligger sahasrara eller den tusindbladede lotus. Af disse er det på nuværende tidspunkt blot vigtigt at kende to, det nederste, muladhara, og det øverste, sahasrara. Al energi må tages op fra sit sæde i muladhara og bringes til sahasrara.

I yoga siges det, at den energi, som kaldes ojas, er den højeste energi. Ojas opbevares i hjernen, og jo mere ojas der er i et menneskes hjerne, des mere kraft har han, des stærkere er han intellektuelt og spirituelt. Et menneske kan tale et smukt sprog og have smukke tanker uden dog at gøre indtryk på folk. Et andet menneske taler måske hverken smukt eller har smukke tanker, alligevel charmerer hans ord, og enhver bevægelse hos et sådant menneske er kraftfuld. Dette skyldes ojas-kraften.

I os alle er mere eller mindre af denne ojas opbevaret. Alle de energier, som arbejder i kroppen, bliver i deres højeste form ojas. Du må huske, at det kun er et spørgsmål om omformning. Den samme energi, som arbejder i det ydre, såsom elektricitet eller magnetisme, vil blive forandret til indre energi, den energi, der arbejder som muskelenergi, kan også forandres til ojas.

Den del af menneskets energi, som kommer til udfoldelse som seksualenergi, i seksuelle tanker, kan ifølge yoga lettere end nogen anden energi forandres til ojas, når de på rette måde bliver standset og kontrolleret. Da muladhara leder disse energier, har en yogi særlig sin opmærksomhed henledt på dette center. Gennem en særlig træning prøver han at omdanne seksualenergi til ojas. Det er grunden til, at det siges, at afholdende mænd eller kvinder kan få ojas til at rejse sig og lagres i hjernen at afholdenhed er blevet betragtet som den højeste dyd, og at religiøse ordner i verden, som har skabt spirituelle giganter, altid insisterer på fuldstændig afholdenhed. Det er derfor, munkeordner opstod. Men hvis denne afholdenhed skal have nogen positiv virkning, skal den omfatte tanke, ord og handling.

I Raja-yoga tilrådes også dette for at undgå mental uligevægt. Et menneske, der udfører Raja-yoga og samtidig lever et uharmonisk liv, kan ikke forvente at blive en yogi.

VII

PRATYAHARA OG DHARANA

Det 5. trin kaldes pratyahara. Hvad er det?

Du kender processen at opfatte. Først af alt er der de ydre instrumenter (øjnene, ørerne osv.), dernæst de indre sanseorganer, som fungerer i kroppen gennem hjernens centre, desuden er der selve Sindet. Når disse mødes og knytter sig til ydre objekter, opfatter vi dem. Det er dog meget vanskeligt at koncentrere Sindet og kun knytte det til ét organ – Sindet er en slave.

Igen og igen siges det: vær god – vær god. Der er sikkert ikke født et barn noget sted i verden, som ikke har hørt: *”Stjæl ikke, lyv ikke,”* men ingen fortæller barnet, hvordan det kan lade være – tale vil ikke hjælpe det. Vi lærer ikke barnet, hvordan det undgår at stjæle. Vi siger blot: *”Du må ikke stjæle.”* Men først når vi lærer barnet at kontrollere Sindet, hjælper vi det virkelig.

Alle handlinger, indre og ydre, finder sted, når Sindet forbinder sig med visse centre, som vi kalder organerne. Frivilligt eller ufrivilligt drages Sindet mod at knytte sig til disse centre. Det er derfor, folk handler tåbeligt og føler sig elendige, hvilket de ikke ville gøre, hvis Sindet var under kontrol. Hvis Sindet var under kontrol ville det ikke forbinde sig til opfattelsescentrene, hvilket ville medføre at følelse og vilje ville være under kontrol. Kan det lade sig gøre?

Troshelbrederne lærer mennesker at fornægte sorg, smerte og ondskab. Deres filosofi er ret indirekte, men det er en del af yoga, når det lykkes dem at få et menneske til at kaste lidelserne bort ved at fornægte dem, bruger de i virkeligheden en del af pratyahara, fordi de gør menneskets Sind stærkt nok til at ignorere sanserne.

Ved suggestion opdanner hypnotisører på lignende måde en slags sygelig pratyahara i patienten. Det er dog kun muligt for en tid. De såkaldte hypnotiske suggestioner kan kun virke på et svagt Sind. Og før hypnotisøren ved hjælp af fikseret stirren eller andre metoder har haft held til at bringe personens Sind i en slags passiv, sygelig tilstand, vil hans suggestion aldrig virke.

Men en sådan kontrol, etableret i en hypnotiseret patient eller i en troshelbreders patient, er forkastelig, fordi den fører mennesket i ruin. Det har intet at gøre med at kontrollere hjernens centre ved hjælp af ens viljekraft. Derimod bedøves patientens Sind for en tid ved et pludseligt slag, som en anden vilje retter mod det. Det er ikke en kontrol som at tøjle et spand fyrige hestes vilde ridt ved muskulær kraft, men snarere at bedøve hesten for en tid ved at bede en anden om at slå den i hovedet.

Hver gang en sådan proces sker, mister det menneske, der bliver eksperimenteret med, en del af

sine mentale energier, og Sindet bliver til sidst en uformelig og kraftsløs masse. I stedet for at opnå evnen til fuldstændig kontrol kan det ende med, at patienten bliver værre stillet end før. Ethvert forsøg på en ufrivillig kontrol under påvirkning er ikke alene katastrofalt, men det virker mod hensigten. Målet for enhver sjæl er frihed, beherskelse: en frihed fra stoffets og tankens slaveri, beherskelse af den indre og den ydre natur. En viljestrøm fra en anden, uanset under hvilken form, vil altid kun føje endnu et led til den allerede eksisterende trædomslænke af fortidige tanker og overtro. Vær derfor forsigtig, når du lader dig påvirke af andre, og vær forsigtig med, hvordan du, uden at vide det, bringer andre i ruin.

Det er uden tvivl sandt, at det lykkes en del mennesker for en tid at gøre andre godt ved at få deres tilbøjeligheder til at tage en ny retning, men samtidig bringer de ruin til millioner ved de ubevidste suggestioner, som de spreder omkring sig.

Det skyldes, at de fremkalder en sygelig, passiv, hypnotisk tilstand i mænd og kvinder, så de til sidst omtrent "mister" deres sjæle. Brug dit eget Sind, kontroller selv din krop og dit Sind.

Husk, at medmindre du er svag, kan ingen fremmed vilje påvirke dig. Undgå enhver, som beder dig tro blindt, uanset hvor stor eller god vedkommende måske er. Over hele verden har der været dansende, hylende og hoppende sekter, de spreder sig som infektioner, når de begynder deres syngen, dansen og prædiken. De er også en slags hypnotisører, der for en tid opnår særlig kontrol over sensitive mennesker, ja desværre opnår de ofte i det lange løb at vildlede hele folkeslag.

Det er sundere for det enkelte menneske eller hele samfund at forblive ondt, end det er at blive gjort tilsyneladende god ved en sådan sygelig, fremmed kontrol. Ens hjerte krymper sig ved at tænke på antallet af skader, der er forvoldt menneskeheden af sådanne uansvarlige omend velmenende religiøse fanatikere. De ved ikke, at de Sind, som så pludselig når spirituelle højder, gør sig selv passive, sygelige og magtesløse og åbner for enhver ydre suggestion med bøn og musik, uanset hvor ond den er.

Ej heller drømmer disse uvidende, vildledte mennesker om, at medens de lykønsker sig selv med den mirakuløse evne, de har til at omforme menneskehjerner – evner, som de tror, er tildelt dem af et væsen over skyerne – sår de frøet til fremtidigt forfald i form af forbrydelser, sindssyge og død. Vær derfor på vagt over for alt, som tager din frihed bort, vid at det er farligt, og undgå det med alle de midler, du har til rådighed. Men det er svært at kontrollere Sindet. Ikke uden grund er det blevet sammenlignet med en afsindig abe.

Der var en abe, som havde en rastløs natur, som alle aber. Som om det ikke var nok, fik man aben til at drikke vin, så den blev endnu mere rastløs. Derefter blev den stukket af en skorpion. Hvis et menneske bliver stukket af en skorpion, hopper han rundt den hele dag – og den stakkels abe fandt sin tilstand værre end nogensinde. For at fuldende dens lidelser tog en dæmon ophold i den. Hvilket sprog kan nu udtrykke den ukontrollerede rastløshed hos aben?

Menneskets Sind er ligesom denne abe – ustandselig aktiv af natur beruses han af begærets vin, som forstærker hans uro. Efter at begæret har taget bolig, stikker skorpionen (jalousien), og til sidst kommer stoltheds-dæmonen til Sindet og får mennesket til at føle sig som det mest betydningsfulde. Ja, det er virkelig svært at kontrollere et sådant Sind.

Når det lykkes for et menneske ved viljens kraft at knytte sin tanke til centrene eller løsne den fra dem, har han opnået pratyahara, som betyder *samlé sig hen imod*, det vil sige, at Sindets udadgående kraft kontrolleres, rettes indad og befries fra sansernes herredømme. Opnås dette, vil vi virkelig være særegne – først da har vi taget et langt skridt mod friheden – indtil da er vi blot maskiner.

Den første udøvelse et stykke tid bør derfor være at sidde og lade Sindet løbe. Tankerne bobler op hele tiden og er ligesom denne abe, der hopper omkring. Lad den hoppe så meget den vil. Du venter simpelthen og observerer. Viden er kraft, siger ordsproget, og det er rigtigt. Før du ved, hvad Sindet gør, kan du ikke kontrollere det. Giv det frit spillerum.

Mange skrækkelige tanker kan komme til Sindet. Du vil forbavses over, at det er muligt for dig at tænke sådanne tanker. Men du vil opdage, at Sindets lunefuldhed for hver dag bliver mindre og mindre voldsom, det bliver roligere. I måneder har Sindet mange tanker, senere hen vil du se, at de bliver færre og færre – til sidst vil Sindet være fuldstændig roligt. Men det kræver udøvelse hver dag.

I det øjeblik strømmen sluttes, må maskinen køre. Så snart der kommer et objekt foran os, må vi opfatte det. For at bevise over for os selv, at vi ikke er en maskine, må vi kunne standse dette *at identificere os med det, der foregår i Sindet*. Det er et kolossalt arbejde, som ikke kan gøres på én dag. Kun efter tålmodig kamp i årevis vil det lykkes for os.

Når pratyahara mestres, tages det næste trin op – dharana: at holde Sindet fast ved ét punkt. Hvad menes der med det?

Sindet kan ledes til at føle visse dele af kroppen ved at udelukke andre. Prøv f.eks. at føle en hånd og udelukke alle andre dele. Når chitta eller Sinds-stoffet er holdt tilbage og begrænset til et bestemt sted, er det dharana (dyb koncentration). Dharana har forskellige former. For at gøre det lettere at forstå, kan du bruge din fantasi. Ret Sindet mod en smuk lotusblomst, som er fuld af strålende lys, fasthold Sindet der. Eller forestil dig en lotus i hjernen, ligeledes fuld af lys.

En yogi må forsøge at leve alene i en periode, fordi samvær med mange mennesker og ord distraherer Sindet. For megen tale og for hårdt arbejde er heller ikke godt for en yogi, også det distraherer Sindet. Gradvis vil vi opdage, at yoga'ens kraft er så stor, at selv en lille del af den vil give stort udbytte. Den vil ikke skade nogen, men gavne enhver.

Først vil nervøse tilstande dæmpes, en ro vil sænke sig og gøre os i stand til se tingene mere klart. Helbredet vil blive bedre. Et godt helbred og en smuk stemme uden defekter vil blive et af de første tegn, og andre goder følger, alt efter hvor meget du arbejder med yoga. Til tider vil du høre lyde, der minder om fjern klokkeeringning, der stiger og falder i en konstant lyd ved øret, eller du vil se små lyspletter. Disse fænomener er tegn på, at du gør fremskridt.

Ønsker du at blive yogi, må du arbejde hårdt og tage hensyn til dine spisevaner. Når du begynder at koncentrere, vil selv et fald af en nål opleves som tordenskrald, der går gennem hjernen. Efterhånden som organerne bliver subtile, bliver opfattelsen også subtil. Det er tilstande, vi er nødt til at passere. Enhver, der er udholdende, vil opnå succes.

Opgiv al argumentering og andre distraktioner. Hvad er der i tør, intellektuel tale? Det kaster blot Sindet ud af balance og forstyrrer det. Ting på mere subtile niveauer må erkendes. Vil tale gøre det? Nej, hold derfor op med tom tale. Læs også kun værdifuld litteratur. I et smukt indisk eventyr siges det:

Hvis det regner, når stjernen Svarti er i ascendenten, og en regndråbe falder ind i en østers, bliver denne dråbe til en perle. Det ved disse østers, så når Svarti skinner, kommer de op til overfladen og venter på at fange den kostbare regndråbe. Når en dråbe falder ind i dem, lukker de sig hurtigt og dykker ned på bunden af havet for derefter tålmodigt at udvikle dråben til en perle.

Vi bør være sådan. Først lytte, derefter forstå, for til sidst at forlade al distraktion, lukke Sindet for ydre påvirkninger og hengive os til at udvikle Sandheden inde i os selv. Der er en stor fare for at bortødsle sine energier ved blot at tage en idé op, fordi den er ny, for derefter at opgive den for en nyere. Tag en ting op, gør den færdig, opgiv den ikke, før du har set slutningen på den.

Kun de mennesker, der kan blive fanget af en ide, vil se lyset. De, der kun tager en bid her og der, vil aldrig nå noget. Måske vil de få deres nerver stimuleret en kort tid, men dermed slutter det også. De vil være naturens slaver og vil aldrig nå ud over sanserne.

Den, der virkelig ønsker at blive en yogi, må én gang for alle opgive denne nippen til tingene. Tag én ide op, gør denne ide til dit liv – tænk på den, drøm om den og lev for den. Lad hjernen, musklerne, ja, hver del af din krop være fyldt med den ide, og lad alle andre ideer være.

Dette er vejen til succes, og det er på den måde store spirituelle giganter er skabt. Andre er blot talende maskiner. Hvis vi virkelig ønsker at blive velsignet og at velsigne andre, må vi gå dybere.

Det første trin på vejen er, at du lader Sindet få fred, lad en tid være med at omgås mennesker, hvis ideer virker forstyrrende. Gå ind i din træning med liv og sjæl – om du lever eller dør, betyder intet. Lad være med at tænke på resultatet. Det siges, at hvis du er tapper nok, vil du på seks måneder blive en yogi.

Mennesker, som går til et foredrag og synes, det er meget godt, for derefter at gå hjem og glemme alt om det, opnår intet. Du må have en kolossal udholdenhed, kolossal vilje. ”Jeg vil drikke oceanet,” siger den ihærdige sjæl, ”ved min vilje vil bjerget kunne bryde sammen.” Det er den slags vilje, du bør have. Arbejd hårdt, og du vil nå målet.

VIII

DHYANA OG SAMADHI

Jeg har givet et lille indblik i de forskellige trin i Raja-yoga, undtagen de sidste to, som er de mål, Raja-yoga fører til. Al viden, som vi kalder rationel, henregnes til bevidstheden. Min bevidsthed om bordet foran mig og om din tilstedeværelse giver mig viden om, at bordet og du er her. Men samtidig er der en stor del af min eksistens, jeg ikke er mig bevidst. De forskellige indre organer i min krop, de forskellige dele af hjernen – ingen er bevidst om dem.

Når jeg spiser, gør jeg det bevidst, når jeg optager føden, gør jeg det ubevidst. Når maden forarbejdes til blod, gøres det ubevidst. Når de forskellige dele af kroppen styrkes af blodet, gøres det ubevidst. Og alligevel er det mig, der gør dette, der kan ikke være tyve mennesker i denne krop. Men hvordan ved jeg, at jeg og ingen anden leder denne proces?

Man kan sige, at mit job kun er at spise og optage føden, og det at styrke kroppen gennem føden gøres for mig af en anden. Men den mulighed kan hurtigt udelukkes.

Der er åbenbart to niveauer, som sindet arbejder på. Først er der det bevidste plan, på hvilket alt arbejde altid er ledsaget af ego-følelsen. Dernæst kommer det ubevidste niveau, hvor handlingen ikke følges af egoet. Den del af sindsfunktionen, der ledsages af egoismen, kaldes bevidst handling, og den del, der ikke følges af egoisme, er ubevidst handling.

Hos de lavere dyr kaldes de ubevidste handlinger instinkt. Hos de højere dyr og i det højeste af alle, mennesket, er de bevidste handlinger blevet fremherskende. Men dermed slutter det ikke, der er et endnu højere niveau, på hvilket sindet kan handle.

Det kan gå hinsides bevidstheden. Og ligesom ubevidst handling er under bevidstheden, er der også en handling, der ligger over bevidstheden, og som heller ikke ledsages af ego-følelsen. De egoistiske følelser er kun til stede på det midterste niveau. Når sindet er over eller under denne linje, er der ingen følelse af ”jeg”, og alligevel arbejder sindet. Når sindet kommer over denne linje af selvbevidsthed, kaldes det samadhi eller overbevidsthed.

Hvordan ved vi, at mennesker er i samadhi og ikke er gået under dagsbevidstheden? I begge tilfælde ledsages handlingerne jo ikke af egoisme.

Svaret er: ud fra de virkninger, der kommer, ved vi, hvad der er nedenunder, og hvad der er ovenover. Når et menneske falder i dyb søvn, går det ind på et niveau, der er nedenunder bevidstheden. Han fungerer stadig i kroppen under søvn, trækker vejret, bevæger sig måske, men

uden ego-følelsen. Han er ubevidst, og når han vender tilbage fra sin søvn, er han den samme som før. Den totale sum af den viden, som han havde, før han faldt i søvn, forbliver den samme, den er ikke forstærket det mindste, og der opnås ingen illumination. Men når et menneske går ind i samadhi og går ind som en dåre, kommer han ud som en vismand.

Der må være en grund til denne forskel. Fra én tilstand kommer et menneske ud nøjagtig som det gik ind, og fra en anden kommer han ud som en oplyst vismand, en profet, en helgen. Hele hans karakter er forandret, hans liv er forandret, han illumineres. Når disse to virkninger er så forskellige, må årsagerne også være det. Den illumination, som et menneske bringer med tilbage fra samadhi, er meget højere end den, underbevidstheden kan give, og meget højere, end hvad ræsonnering kan give i en bevidst tilstand. Det er beviset for, at samadhi er en overbevidsthedstilstand.

Ræsonneringsområdet eller Sindets bevidste arbejde er lille og begrænset. Den menneskelige ræsonnering kan kun bevæge sig inden for en lille cirkel, som den ikke kan nå ud over. Ethvert forsøg på at gå hinsides denne cirkel er forgæves, og dog er det der, alt det ligger, som menneskeheden har allermest kært.

Alle disse spørgsmål – om der er en udødelig sjæl, en Gud, en højere intelligens, som leder dette univers, eller ikke, – er hinsides vort ræsonneringsområde. Fornuften kan aldrig besvare disse spørgsmål. Fornuften siger: ”Jeg er agnostiker – jeg kan hverken sige for eller imod”. Og dog er disse spørgsmål så vigtige for os, at hvis vi ikke får ordentligt svar på dem, vil vort liv være meningsløst

Alle vore etiske teorier, hele vor moralske indstilling, alt hvad der er godt og stort i menneskets natur, har taget form fra de svar, som er kommet hinsides cirklen. Derfor er det meget vigtigt, at vi får svar på disse spørgsmål. Hvis livet blot er af kort varighed, og universet kun er en tilfældig kombination af atomer, hvorfor skulle jeg så gøre andre godt? Hvad brug var der så for barmhjertighed, retfærdighed eller næstekærlighed? Så ville det bedste for verden da være at høste kornet, medens solen skinner, og at hvert menneske kun tog sig af sit eget.

Hvis der intet håb var, hvorfor skulle jeg så elske min broder og ikke skære halsen over på ham? Hvis der intet er hinsides, ingen frihed, men kun ubarmhjertige dødslove, ville jeg tilbringe min tid med at opnå så megen lykke i denne verden som muligt.

Du kan møde mennesker, som siger, at de har nyttige grunde for deres moral. At tilvejebringe den størst mulige lykke til så mange som muligt. Sig mig, hvorfor skulle jeg gøre det i stedet for at tilvejebringe den størst mulige ulykke for så mange som muligt, hvis jeg havde fordel af det?

Hvordan vil tilhængerne af nyttemoralen svare på dette spørgsmål, og hvordan kan vi vide, hvad der er rigtigt eller forkert? Hvis jeg er tilskyndet af mit begær efter lykke, og jeg fører det ud i livet, og det for mig er sandhed, fordi det er min natur, og jeg må fuldbyrde det, hvem skulle med rette kunne klage?

Hvorfra kommer alle disse sandheder om menneskets liv, om moral og den udødelige sjæl, om Gud, om kærlighed og sympati, om at være god og frem for alt om at være uselvsk?

Al etik, al menneskets handling og alle dets tanker er udelukkende bygget op på ideen om

uselviskhed. Dette ene ord uselviskhed er rammen om hele menneskets liv. Hvorfor er det nødvendigt, og hvilken energi og kraft giver det mig, hvis jeg er uselvisk? Du kalder dig selv et rationelt menneske, en tilhænger af nyttemoralen, men hvis du ikke kan give mig en god grund til, at jeg bør gøre nytte, siger jeg, at du er irrationel.

Vis mig, hvorfor jeg skal være god. Det gavner mig ikke, at hr. det og det opfordrer mig til uselviskhed, det har ingen værdi for mig. Hvis jeg ved at være selvisk opnår megen lykke, kan jeg ikke se nogen grund til ikke at være det. Men hvad er så svaret?

De, der er tilhængere af nyttemoralen, kan aldrig give det. Svaret er, at denne verden kun er en dråbe i et uendeligt ocean, et led i en uendelig kæde.

Hvorfra fik de mennesker ideen om uselviskhed og senere talte om den og lærte den fra sig? Vi ved, at det ikke er noget instinktivt, for dyrene med deres instinkt kender ikke til den. Det har heller ikke noget med ræsonnering at gøre.

Ved at studere historien finder vi frem til en kendsgerning, som er ens for alle verdens store religiøse lærere. De fastholder alle, at de har fået sandheden hinsides fra, selvom ingen af dem har kunnet forklaret nøjagtigt hvorfra det kom.

F.eks. vil én sige, at en engel kom i form af et menneskeligt væsen med vinger og sagde til ham: ”Hør, oh menneske, dette er budskabet.” En anden siger, at en deva, et strålende væsen, viste sig for ham. En tredje siger, at han drømte, at en af hans forfædre kom og fortalte ham visse ting, det var alt.

Fælles for dem alle er, at de hævder, at den viden, de opnåede, kom hinsides fra og ikke fra deres evne til at ræsonnere, men hvad siger yoga-videnskaben?

Den lærer os, at disse mennesker havde ret, når de fastslog, at al deres viden kom fra hinsides ræsonnering, men samtidig hævder yoga, at al viden kommer inde fra mennesket selv.

Igennem yoga lærer vi, at sindet har en højere eksistenstilstand, en overbevidsthedstilstand, der ligger hinsides ræsonneringen, og når sindet når denne højere tilstand, opnår mennesket en transcendent viden om metafysik.

At gå hinsides ræsonneringen og transcendere menneskets almindelige natur kan til tider ske ganske tilfældigt, uden at det menneske, som det sker for, forstår det rent videnskabeligt. Vedkommende opdager det ved et tilfælde. Sker det, fortolkes denne erkendelse almindeligvis som noget, der er kommet udefra. På denne måde kan der gives en forklaring på, hvordan en inspiration eller transcendent viden kan være den samme i forskellige lande, selv om den i ét land synes at komme gennem en engel, i et andet gennem en deva, og i et tredje direkte fra Gud.

Det er sindet, der bragte denne viden på grund af sin egen natur, men den blev udlagt i henhold til den tro og udvikling, det menneske havde, som fremlagde den. På grundlag af dette kan vi fastslå, at disse mennesker faktisk snublede over denne overbevidste tilstand.

Ifølge yoga er der en stor risiko ved uforberedt at opdage denne tilstand. I mange tilfælde er der

fare for, at hjernen bliver forstyrret, og ofte viser det sig, at de mennesker, der uforberedt opdagede denne overbevidsthedstilstand uden at forstå den, famlede i mørket, og uanset hvor store de var, havde de almindeligvis en ejendommelig overtro sammen med denne viden. De åbnede sig selv for hallucinationer. Muhammed påstod, at englen Gabriel en dag kom til ham, medens han var i en hule, og satte ham på den himmelske hest Harak, som derefter førte ham til himlen.

Muhammed sagde mange sandheder – hvis du læser Koranen, vil du finde de mest vidunderlige sandheder, men blandet med overtro. Hvordan vil du forklare det? Muhammed var uden tvivl inspireret, men tilsyneladende var han uforberedt nået til denne inspiration. Han var ikke en trænet yogi og kendte ikke grunden til det, der skete. Tænk på de goder, Muhammed bragte verden, men tænk også på de store ulykker, der er sket.

Når vi studerer Muhammeds og de andre store læremestres liv, ser vi denne fare, og dog var de samtidig alle inspirerede. Hver gang en profet opnåede en overbevidsthedstilstand ved at højne sin følsomme natur, bragte han ikke alene visse sandheder med sig tilbage, men også fanatisme og overtro, der skadede verden lige så meget, som storheden i hans lære hjalp.

Vi er derfor nødt til at transcendere vor fornuft for at få noget fornuftigt ud af denne masse af urimeligheder, som vi kalder det menneskelige liv, men vi må gøre det langsomt og videnskabeligt ved regelmæssigt at udføre yoga, og vi må kaste al overtro bort. Vi må begynde at forske i denne overbevidsthedstilstand ligesom ved enhver anden videnskab.

Fundamentet må lægges på fornuften, og vi må følge den, så langt som den kan bringe os. Og når fornuften ikke rækker længere, vil det dog være den, som viser vejen til den højeste tilstand.

Formålet med disse forskellige trin i yoga er på videnskabelig vis at bringe os til overbevidsthedstilstanden eller samadhi. Husk altid, at inspiration er en del af ethvert menneskes natur, som den var det hos de fortidige profeter.

De store profeter var ikke enestående – de var mennesker som du og jeg. De var store yogier, der havde nået denne overbevidsthed, og vi kan nå det samme. Ikke kun de særligt egnede mennesker. Det er en kendsgerning, at hvis et menneske i tidens løb har nået denne tilstand, er det bevis for, at ethvert menneske har mulighed for at gøre det samme. Ikke blot er det muligt, men ethvert menneske vil til sidst nå den tilstand, og det er virkelig religion.

Erfaring er den eneste lærer, vi har. Vi kan tale og ræsonnere hele vort liv, men vi vil ikke forstå et sandhedens ord, før vi selv oplever det. Et menneske bliver ikke læge ved blot at læse nogle bøger, og du kan ikke tilfredsstille min nysgerrighed efter at se land ved at vise mig et kort. Jeg må opleve landet. Et kort kan kun skabe interessen i mig for at få fuldkommen viden, derud over har kortet ingen værdi.

Ved at binde sig til bøger degenererer mennesket sit sind. Er der nogensinde fremsat en mere forfærdelig blasfemi end den erklæring, at al Guds viden er begrænset til den eller den bog?

Hvordan vover mennesket at kalde Gud uendelig og alligevel prøver at presse Ham inden for omslaget af en lille bog. Millioner af mennesker er blevet dræbt, fordi de ikke troede på, hvad bøgerne sagde, og fordi de ikke ville se hele Guds viden inden for et bogomslag.

For at nå til samadhi på en videnskabelig måde er det nødvendigt at passere gennem de otte forskellige trin i Raja-yoga.

Efter pratyahara og dharana kommer vi til dhyana, meditation. Når sindet er blevet trænet til at være fikseret på et bestemt indre eller ydre punkt, bliver det i stand til at flyde i en ubrudt strøm mod et punkt, og dette kaldes dhyana.

Når man på den måde er i stand til at intensivere dhyana-kraften og kan ignorere den ydre del af opfattelsen og fortsat være i stand til at meditere på den indre del, selve meningen, opnås samadhi.

De tre trin, dharana, dhyana og samadhi, kaldes tilsammen samyama. Det vil sige, hvis sindet først kan koncentreres på et objekt, derefter er i stand til at fortsætte denne koncentration en vis tid og endelig ved fortsat koncentration ubrudt at dvæle ved den indre del af opfattelsen, vil sindet få alt under kontrol.

Denne meditative tilstand er den højeste eksistenstilstand, vi kan nå til som mennesker. Så længe vi har begær, er vi ikke virkelig lykkelige. Det er kun, når et objekt kan studeres beskuende og fuld af viden, at vi er virkelig glade og lykkelige. Dyret finder sin lykke i sanserne, mennesket i sit intellekt og de himmelske væsner i spirituel beskuelse. For det menneske, der intet begærer, og som ikke forener sig med begær, er naturens mangfoldige forandringer et panorama af skønhed og ophøjethed.

Det er vigtigt, at du forstår ideen med dhyana eller meditation. Processen at opfatte er følgende: Vi hører en lyd, som er den ydre vibration, dernæst sker nervebevægelsen, der bringer vibrationen til sindet, og til sidst reaktionen fra sindet, hvor en glimtvis viden om objektet ses. Der var en ydre årsag til de forskellige forandringer, som begyndte med de ydre vibrationer, og som gav de mentale reaktioner. De tre bevægelser kaldes i yoga for shabda (lyd), artha (mening) og jnana (viden).

Fysiologisk siger man, at der opstår en ydre vibration, bevægelser i nerverne og i hjernen samt en mental reaktion. Selv om de er adskilte processer, er de almindeligvis knyttet sammen på en sådan måde, at de er blevet helt uadskillelige. Vi er faktisk ikke i stand til at adskille dem, vi opfatter kun deres samlede virkning, det som vi kalder det ydre. Men enhver opfattelse indeholder disse tre, og der er ingen grund til, at vi ikke skulle kunne adskille dem.

Når sindet gennem lang forberedelse bliver stærkt og kontrolleret og kan opfatte mere subtilt, bør det beskæftiges med meditation. Denne meditation må begynde med grove objekter og langsomt rettes mod de mere og mere subtile, indtil den bliver objektløs. Sindet må først blive i stand til at opfatte de ydre årsager til det, vi sanser, siden hen de indre bevægelser, og til sidst dets egen reaktion. Når sindet er i stand til at opfatte de ydre sansningers årsager, vil det opnå evnen til at opfatte alle de subtile stofflige eksistenser, alle subtile legemer og former.

Når sindet er i stand til at opfatte selve de indre bevægelser, vil det opnå kontrol over dets egne mentale bølger, samt de mentale energier, som udfolder sig i andre mennesker, selv inden bølgerne er blevet til fysisk energi.

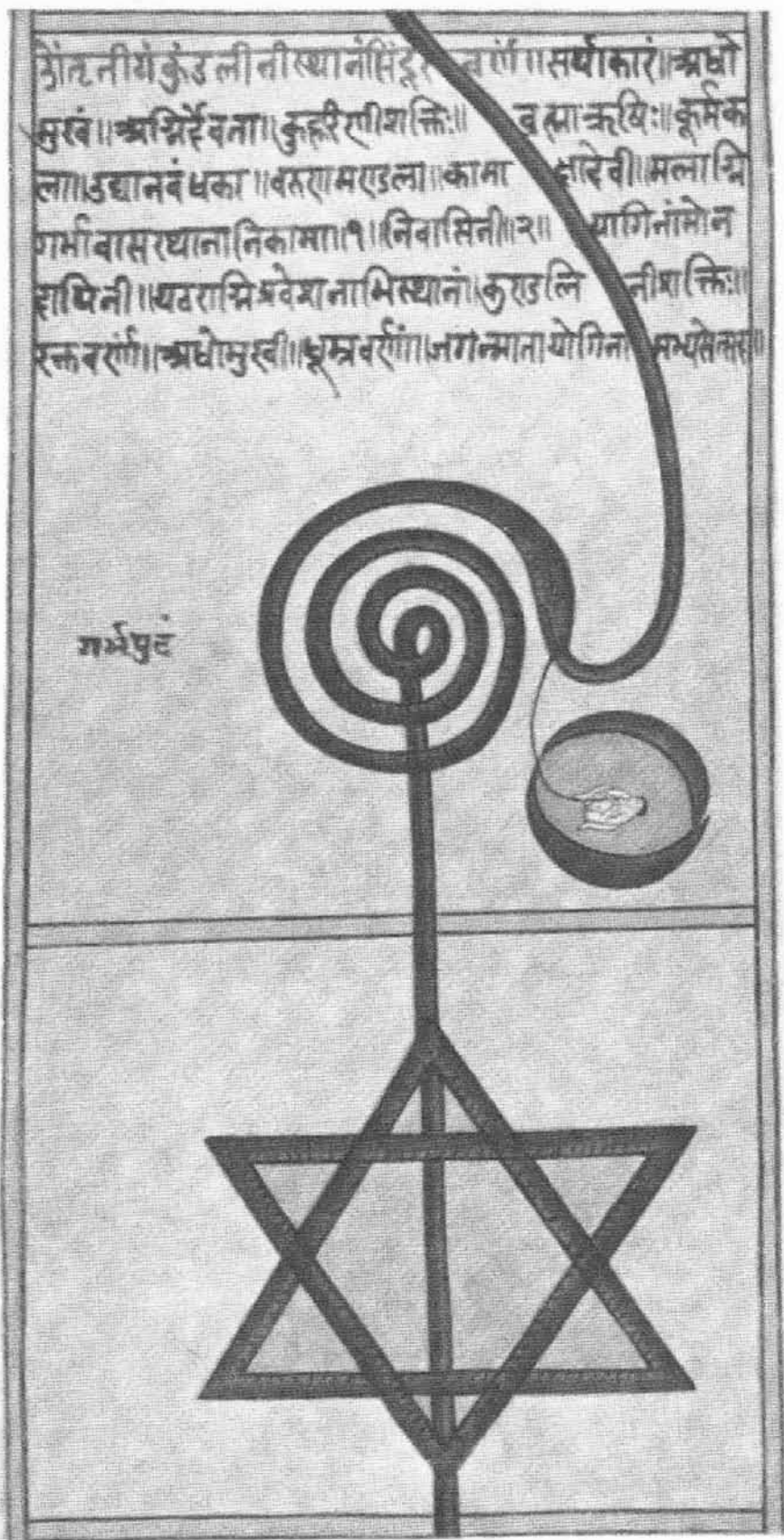
Når en yogi er i stand til at opfatte den mentale reaktion, opnår han viden om alting, fordi ethvert føleligt objekt og enhver tanke er resultat af denne reaktion. Han har da set Sindets virkelige fundament, og det vil være under hans fuldkomne kontrol.

En yogi vil opnå forskellige evner, giver han efter for fristelserne og bruger disse evner til egen fordel, vil vejen for hans videre fremskridt være blokeret. Et menneske vil altid skade sig selv ved at bruge okkulte evner til eget formål, men hvis han er stærk nok til at fornægte selv disse mirakuløse evner, vil han nå yogas mål, som er en fuldstændig beherskelse af bølgerne i Sindets ocean. Sker det, vil åndens herlighed stråle i sin fulde glans, uforstyrret af Sindets distraktioner eller legemets bevægelser, og en yogi vil opleve sig selv, som han er, og som han altid var, essensen af viden, den udødelige, den altgennemtrængende.

Samadhi er ethvert menneskes eje, ja, ethvert dyrs. Fra det laveste dyr til den højeste engel, på et eller andet tidspunkt må hver enkelt nå den tilstand, og først da begynder virkelig religion for mennesket. Indtil da kæmper vi os blot hen imod den tilstand. Der er på nuværende tidspunkt ingen forskel på os og dem, der ingen religion har, fordi vi intet har erkendt.

Hvad gavner koncentrationen ud over det førnævnte?

Enhver udøvelse, som fører os til samadhi, er gennemarbejdet, omhyggeligt tilpasset og videnskabeligt organiseret. Når de udføres trofast, vil de med bestemthed føre os til det ønskede mål. Da vil al vor lidelse ophøre, al elendighed forsvinde – handlingens sæd vil blive brændt, og Ånden vil for stedse være fri.



Billedet symboliserer, at den individuelle ånd og den universelle Ånd er ét. Kundalini er vågnet fra sin søvn (yoga nidra) og rejser sig for at forenes med Brahman.



Guni Martin er født i København 1936. Hun vil af mange være kendt som oversætter og udgiver af de klassiske indiske skrifter *Bhagavad Gita*, *Mahabharata* og *Ramayama*. Hendes oversættelser og udgivelser spænder fra bøger om zen-træning, sufi-skrifter, karate, til bøger om Gurdjieff og esoterisk kristendom (Vort liv med Mr. Gurdjieff og Det Nye Menneske), tekster der alle udmærker sig ved at være af høj karat.

I de senere år har hun i stigende grad helliget sig sit eget forfatterskab og debuterede med eventyrsamlingen *Ved regnbuens fod*. Hendes fantasy-trilogi om Troldmanden Odén (*Ønsketræet*, *Den usynlige Kraft* og *Isabella*), har alle fået usædvanlige gode anmeldelser, og hendes bøger henvender sig både til unge og voksne, idet de når os på et dybt arketypisk plan. Guni Martin har også skrevet en del bøger til mindre børn, de mest kendte er Marvi

Myrebjørn finder nyt håb og Det er o.k. at være ked at det, sidstnævnte er oversat til tre sprog.

Raja Yoga sutras, *Den tidløse psykologi* bygger på et indisk skrift, der er anerkendt over det meste af verden. Værket består oprindeligt af 196 aforismer (sutras), som er nedfældede af vismanden Patanjali, for over to tusind år siden. Bogen er en praktisk indføring i menneskets psykologi. Den fortæller, hvordan det enkelte menneske gennem udøvelse og træning kan nå til en erkendelse af sit virkelige Selv. Patanjali beskriver også på en enkel og ligefrem måde, hvordan mennesket får adgang til usædvanlige evner. Det er tankevækkende, at netop naturen og det kvindelige aspekt er den dominerende kraft i en traditionelt mandlig disciplin.

Guni Martin er den første kvinde, der har kommenteret Patanjalis skrift, der repræsenterer det ene af de seks indiske filosofiske systemer.

”*Den tidløse psykologi*” er skrevet for enhver, der søger en større forståelse af sig selv og sine medmennesker.

Susanne Elle



Den tidløse psykologi - Raja Yoga
kan købes som bog ved henvendelse til
Guni Martin
Egernvej 14, 3300 Frederiksværk
4777 7320

Kr. 300,-

ISBN 87-87-412-68-3