



Yoga

er meget mere, end de fleste af os tror

For mange er yoga blot en fysisk praksis for at opnå bedre fysisk velvære, og for andre er yoga en integreret del af hele deres liv. Men først og fremmest er yoga meget mere og andet end den "fysiske" yoga (Asanas), mange af os praktiserer i et yogacenter, et fitnesscenter eller på stuegulvet.



YOGA – HVAD BETYDER DET HELE?

Det er svært at give en kort beskrivelse af, hvad yoga er. Det svarer lidt til at bede fem blinde personer om at beskrive en elefant... Én tager den på snablen og siger: "Det er en slange". En anden rører ved benet og siger: "Det er en stolpe"... Hver person vil beskrive et enkelt aspekt af elefanten og ikke helheden. Sådan er det også med yoga, fordi hele billedet er svært at beskrive på en kortfattet måde.

På sanskrit betyder ordet yoga "at forene – sammenkæde" og er en livsform, som opbygger harmoni mellem krop og sind. At arbejde med sig selv for at få det bedst muligt – fysisk og psykisk - og derved få mere overskud og balance i en travl hverdag.

PATANJALI - HVEM ER HAN?

Patanjali og yogaens otte grene

Patanjali var en yoga-guru, der betragtes som yogaens fader, idet han i sin tekst "Yoga Sutraerne" nedskrev det, der anses for at være den originale og fundamentale tekst om yoga.

Kernen i yoga sutraernes er yogaens otte grene, der er en beskrivelse af, hvordan man kan opnå et bedre liv gennem yoga. Ifølge Patanjali er der mulighed for at rense og udforske sig selv ved at følge disse otte grene for til sidst at opnå indsigt i 'Hvem er Jeg'.

HVAD BETYDER DE OTTE GRENE I YOGA

1) Yama 2) Niyama 3) Asana 4) Pranayama 5) Pratyahara 6) Dharana 7) Dahyana 8) Samadhi

De første fire grene er som regel dem, man starter med at udforske, og de 'forbereder' én til de sidste fire.

De første to grene, Yama og Niyama, vil hver enkel person opleve forskelligt, og de "rammer" ofte én lige dér, hvor man godt inderst inde ved, at der er en ubalance. Derfor giver de første to grene en stor mulighed for personlig udvikling, fordi de tvinger os til at kigge på vores handlinger og tankemønstre.

Ved at arbejde dybt med de refleksioner og observationer, vi anbefaler herunder, får du muligheden for at kigge på, hvordan du behandler andre mennesker og ikke mindst dig selv. Du vil opleve, at nogle af Yama'er og Niyama'er er lette, mens andre giver dig udfordringer og rammer allerdybest inde.

God fornøjelse med denne mentale udrensning:

1) YAMA - HVORDAN BEHANDLER DU ANDRE OG DEN OMKRINGLIGGENDE VERDEN?

Hvordan vi behandler andre, hænger ofte sammen med, hvordan vi behandler os selv!

AHIMSA

"Ikke-vold" vær ikke voldelig – hverken i tanke, ord eller i handling over for dig selv eller andre. De fleste mennesker har en gruppe af mennesker eller situationer, de altid tænker dårligt om og derfor heller ikke behandler godt eller med respekt. Det avler dårlig energi og ufred i vores verden.

Refleksion – observer, hvor ofte du i tanker, ord eller handling er voldelig over for andre? Voldelig er ikke kun fysisk vold, men er alt, som er negativt, ondt eller modsat fredeligt. Og mærk efter, hvorfor du gør det. Negative tanker, ord og handlinger er gift for dit sind.

Observér, hvor ofte du tænker dårligt om dig selv. "Jeg er tyk", "jeg slår ikke til på mit job", "jeg er ikke værd at elske, fordi..."

Vi mennesker kan være utroligt voldelige i vores tanker og overbevisninger om os selv og andre. Bevidsthed om vores tankemønstre kan give en enorm fred i vores sind.

SATYA

Sandhed - lyv ikke, men vær ærlig og sand over for dig selv og andre i dine tanker, ord og handlinger.

Ofte lyver vi eller fortæller hvide løgne for at blive elsket, accepteret, få omsorg, blive værdsat, eller fordi sandheden kan være for smertefuld. Et liv på en løgn er et liv i fornægtelse og er utrolig smertefuld for sindet.

Refleksion – Lav en liste og beskriv, i hvilke situationer du lyver i dit liv og hvorfor. Vær 100 % ærlig, også selvom det måske kan være skræmmende, hvad der kommer frem.

Din chef spørger, om du har fået lavet en opgave, og du svarer: "Ja, den er snart færdig", selvom du ikke er startet på opgaven. Det sætter dig i en stressfuld situation. Du siger ja til noget, hvor du går på kompromis med din egen sandhed for ikke at skuffe din chef. Hvis du i stedet havde givet din chef et realistisk svar på, hvornår opgaven kunne være færdig, ville du have undgået stress og spændinger i din krop og i dit sind.

Observér, hvis du er i gang med at fortælle en løgn, og spørg dig selv hvorfor. Hvad vil du opnå med denne løgn?

ASTEYA

"Ikke-stjælen" stjæl ikke, hverken materielt eller immaterielt det, som ikke er dit. Der er flere måder at stjæle på: materielle ting, opmærksomhed, ære eller muligheder. Jalousi, hvis du ikke kan unde andre



succes. Overbeskyttelse af andre mennesker og dermed stjæle deres udviklingsmuligheder, eller hvis du altid kommer for sent, stjæler du andres tid.

OBSERVÉR, HVOR DU I DIT LIV STJÆLER MATERIELT ELLER IMMATERIELT?

BRAMACHARYA

Ikke-begær: Kontrollér og kultivér din seksualitet. Brug dine seksuelle energier med hjertet og ikke med kroppen. Lad sex blive vejen til en højere forening frem for blot en kropslig tilfredsstillelse.

APARIARAHYA

"Ikke-grådighed": Vurder dine behov, så du kan befri dig selv for værdiløse begærigheder og afhængighed. Det betyder ikke, at du ikke kan nyde materielle ting, men at du ikke er afhængig, gør en meget stor forskel. Vi mennesker kan være afhængige af alt lige fra kaffe og penge til romantisk kærlighed og anerkendelse. Hvilket betyder, at vi ikke er i balance uden et bestemt objekt eller en særlig tilstand. Det sætter os i et fængsel, hvor vi ikke kan leve frit, men hele tiden skal stræbe efter at opnå det, vi er afhængige af i vores liv. Lyder det stressende? Så brug tid på denne observation.

Observér, hvad du er afhængig af i dit liv. Ikke kun materielle ting i dit liv, men også anerkendelse, økonomisk status m.v. Skriv de ting ned og mærk efter, hvordan dit liv ville være uden den afhængighed. Ofte giver vi objektet skylden, men det er ikke kaffens skyld, at du drikker ti kopper om dagen i stedet for én eller to kopper, som faktisk ikke er specielt usundt.

2) NIYAMA – HVORDAN BEHANDLER DU DIG SELV?

SAUCA

Renhed: Hold din krop, dit sind og dine tanker rene og fri for negativitet og dårlige vaner.

Spis frisk og sund mad, drik masser af vand, og udsæt ikke kroppen for usunde vaner. Betragt i stedet kroppen som dit "tempel" og behandl den derefter.

Observér – dine dårlige vaner, hvor du ikke plejer din krop og din sjæl. Det kan være din kost, din livsstil eller dine tanker. Måske spiser du meget sukker? Måske arbejder du alt for meget? Eller får ingen motion? Spørg dig selv, hver gang du tager et usundt valg, hvorfor du gør det.

SANTOSHA

Tilfredshed: Find tilfredshed, fred og glæde i, hvem du er, og hvad du har, i stedet for at fokusere på, hvad du ikke har og ikke er. Søg glæde i nuet og tag ansvar for, hvor du befinder dig, og vær bevidst om at vokse derfra.

Refleksion: Skriv ned, hvad du "kæmper" imod i dit liv lige nu. Er

der områder i dit liv, som du ikke kan ændre på og heller ikke kan acceptere?

Observér, om dine udfordringer enten hører til fortiden eller fremtiden og ikke nuet, som er det eneste, vi egentlig kan forholde os til. Fortiden er forbi, og fremtiden kan vi kun gisne om. Når du arbejder med Santosha, kan det også være rigtig smukt at lave en liste med alle de ting, som du er tilfreds med og taknemmelig for i dit liv.

TAPAS

Udholdenhed: Udvis disciplin i krop, tale og tanke. Målet med udvikling af selvdisciplin er at kontrollere og dirigere krop og hjerne til højere spirituelle mål. Men Tapas kan også blive benyttet til at opnå personlige mål, betyder netop ild og kan beskrives som et "brændende ønske" om mental og fysisk velvære og udvikling.

Refleksion – lav en liste over mål, du gerne vil gøre til en realitet. Det kan være både kort- og langsigtede mål. At lave en Tapas er som at lave en kontrakt med Gud og kan ikke brydes. Så vær altid realistisk. Du skaber dårlig karma ved at bryde en Tapas.

SVADHYAYA

"Selvstudie". Studier af hellige tekster. Læs spirituelle og filosofiske tekster, som er relevante for dig. Tekster, der inspirerer dig, udvikler dig og sætter din eksistens i perspektiv.

Observér, hvad du bruger tid på at læse. Er det mere udviklende at læse en bog eller et sladderblad? Mærk efter, hvordan du har det, efter at du har læst eller studeret noget, som virkelig rører dig.

ISHVARA PRANIDHANA

Lev med bevidsthed om det guddommelige: Vær hengiven mod Gud, naturen, selvet, Buddha eller det, du opfatter som værende guddommeligt og større end dig.

Reflekter – har du en bøn, så prøv at bede til enten Gud som person eller det Guddommelige Universelle. "Power of prayers" be careful what you ask for as it might happen.

3) ASANA – ASANAS ER DEN FYSISKE DEL AF YOGA

Denne del af yoga bliver ofte fejlagtigt opfattet som blot at være en fysisk træning, hvis formål er at gøre kroppen stærk og smidig. Men yogaens stilling er stabil og komfortabel og er skabt til at forberede kroppen til meditation.

Gennem udøvelse af Asanas låses kroppen op og energiblokeringer fjernes, så energien (Pranaen) kan flyde frit.

Den fysiske del af yogaen kan sammenlignes med, hvad et vandglas er for den tørstende. Glasset er et instrument, der gør det nemt at slukke tørsten. Uden glasset er det svært at "fange" vandet og få den nødvendige næring for at komme i balance og vækst.

True yoga

Is not about the shape of your body
but the shape of your life

Yoga is not to be performed

Yoga is to be lived

Yoga doesn't care about what you have been

Yoga cares about the person you are becoming

Yoga is designed for a vast and profound purpose

And for it to be truly called yoga,

its essence must be embodied.

Adil Palkhivala



4) PRANAYAMA - PRANA-YAMA ER KONTROL AF VEJRTRÆKNING

Prana betyder livsenergi eller livskraft. Det er eksisterende i alt og flyder gennem kroppen via vejtrækningen. Prana-yama er kontrol af vejtrækning og Prana. Åndedrættet sender energi og ilt ud i hver celle i kroppen, og hele 90 procent af din energi får du via åndedrættet. Ilt er kroppens vigtigste næringsstof, og når vi er ude af balance, er vores vejtrækning uregelmæssig (f.eks. ved vrede, sorg, ophidselse, og angst). Derfor er Pranayama et vigtigt element i yogaen, da det giver energi og skaber flow, ro og balance.

5) PRATYAHARA - BETYDER TILBAGETRÆKNING AF SANSER

Patanjali opfordrer os til at tage tid til at trække vores sanser tilbage for at høre vores indre stemme mere tydeligt. Vores sanser er lyd, berøring, syn, smag og lugt. Når du praktiserer yoga, trækker du dig tilbage, og når dine sanser er trukket tilbage for en stund, vil du opleve, at de er meget stærkere, når du vender tilbage. Hvis du tager en dag i stilhed, vil du opleve, at du er meget sensitiv over for støj bagefter, og det samme sker, hvis du eksempelvis faster en periode; da kan mad smage helt anderledes, når du begynder at spise igen.

6) DHARANA - BETYDER KONCENTRATION OG FOKUS

Dharana betyder koncentration og fokus. "Koncentration er at fastholde tanken på ét sted", udtrykker Patanjali. Dette kan kaldes meditation med objekt. Formålet med at fokusere på et objekt (det kan være

et mantra, et lys eller din vejtrækning) er at give os selv et hjælpemiddel til at få ro på tankemylderet i vores hoveder.

Det kræver øvelse, da vi er vant til konstant at have "tanke-vrimmel" i hovedet og derfor ikke får helt ro. Vi har cirka 60.000 tanker om dagen, og at praktisere Dharana har stor effekt i dagligdagen, da det medfører skærpet koncentration, større nærvær og mental ro i nuet.

7) DAHYANA - UFORSTYRRET MEDITATION UDEN OBJEKT

Dhyana er meditation uden objekt. Koncentration, Dharana, fører med praksis til dette meditationsstadie. Forskellen på Dharana og Dhyana er, at man i Dhyana ikke oplever ydre eller indre distraktioner, men "opsluges" i meditation. Derfor kan det tage flere års praksis at nå hertil.

8) SAMADHI - DET ULTIMATIVE MÅL MED YOGA

Samadhi er det ultimative mål med yoga. De få, der opnår denne tilstand, kaldes oplyste. De fleste oplyste er Guruer, som hjælper og giver deres viden videre til andre mennesker og hjælper os til at finde ind til den frihed, fred og indre ro, som vejen mod forening kan give.

YOGA – HELE VEJEN RUNDT

Vi har forsøgt at komme hele vejen rundt om de mange begreber inden for yoga - og forhåbentlig har det givet godt indblik og lysten til at kigge nærmere på de mange observationer og relektioner. ●

