





Yoga

SELVFORHERLIGELSE ELLER SELVREALISERING?

Yoga har tatt verden med storm. Fra en eksotisk blanding av merkelige kroppstillinger, røkelse, hinduistiske guder og oransjekledde guruer har yoga blitt en etablert treningsform. Mistenksomhet er forvandlet til aksept. Men hva er yoga egentlig? Hva er målet? Er yoga et redskap for å få fin kropp – eller er det en åndelig vei til å finne seg selv?

AV CHRISTIAN PAASKE

Yogaens frontfigurer. Oppfattelsen av yoga som en flere tusenårig tradisjon fra bortgjemte huler i Himalaya, fra de dype indiske jungler eller fra Gangeselvets bredder, er en myte med modifikasjoner. Enkelte yogastillinger for meditasjon, ulike yogateknikker og pusteøvelser har vært i omløp blant yogier, fakirer og mystikere gjennom tidene, men yoga fikk først i nyere tid en mer systematisert og modernisert form.

Få har hatt større betydning for yogaens renessanse enn Swami Sivananda (1887 - 1963). Han utdannet en rekke dynamiske swamier og yogalærere som i løpet av siste halvdel av århundret spredde yoga til store deler av verden. De fleste av dagens yogalærere i Vesten er direkte eller indirekte knyttet til denne grenen av yoga.

Særlig betydningsfull er også BKS Iyengar (1918-2014). Hans stil av detaljert kroppskontroll, kroppsholdning og perfektjonisme har satt sitt preg på manges

utførelse av yoga. Det er interessant å legge merke til at flere celebriteter i den vestlige verden viser en kroppsholdning preget av denne yogaformen. Slik sett har Iyengar yoga hatt innflytelse på vestlig kultur og påvirket et nytt kroppsideal særlig blant treningsorienterte.

Meditasjon er også en del av yogasystemet. Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) som utenom å lære Beatles å meditere fikk et par millioner i den vestlige verden til å gjenta et hemmelig mantra 20 minutter to ganger om dagen. Ingen har lært flere å meditere enn ham. Ord som mantra, guru og meditasjon har funnet vei inn i dagligtalen og preger vestlig kultur på flere måter enn meditasjons effekt av å redusere manges blodtrykk, øke kreativiteten, konsentrasjonsevne og en rekke målbar fysiologiske avspenningsreaksjoner.

Paramahansa Yogananda (1893-1952) var en indisk yogi som etablerte seg i USA. Han ble særlig kjent gjennom utgivelsen av



OM CHRISTIAN PAASKE

Begynte med yoga i 1976 og har vært yoga- og meditasjonslærer siden 1980. Startet Yogasenteret i Stavanger i 1985 og utga i 13 år yogabladet; Yoganytt. Han studerer tradisjonell vedanta med James Swartz. Han har utgitt boken; Kunnskapens YOGA, en introduksjon til Bhagavad Gita & vedanta.

www.christianpaaske.no



⤵ Maharishi Mahesh Yogi og The Beatles.

boken; En yogis selvbiografi, i 1946. Utenom å inneholde et mirakel på hver side har den inspirert millioner verden over, og er en klassiker innen åndelig litteratur.

Utenom disse bidragene finnes en rekke andre yogalærere med sin egen stil, form og variant av yogasystemet. Det vrirmler derfor med navn på ulike skoler og retninger, for mange til å få full oversikt over, alt samlet innenfor en stor paraply under navnet yoga.

Hatha yoga er ofte betegnelsen på generell yoga med en balansert blanding av yogastillinger, pusteøvelser og avspenning. Iyengar yoga, Ashtanga yoga, Kundalini yoga m.m. er mer spesifikke stilarter ofte knyttet til enkelte lærere.

YOGAENS ÅTTE TRINN

Gullstandarden for yoga er Yoga sutraene. Det er et lite komprimert skrift bestående av 196 aforismer forfattet av Patanjali 200 - 400 år etter vår tidsregning. Teksten er særlig berømt fordi den definerer yoga og introduserer yogaens åtte trinn:

1. Ethiske forbud - Yama
2. Ethiske påbud - Niyama
3. Fysiske stillinger - Asanas
4. Pusteøvelser - Pranayama
5. Avspenning - Pratyahara
6. Konsentrasjon - Dharana
7. Meditasjon - Dhyan
8. Frigjøring - Samadhi

.....

Frigjøring er i prinsippet veldig enkelt, men vanskelig på grunn av sin enkelhet. Alt som skal til er å forstå forskjellen på subjekt og objekt, og implikasjonene av denne forståelsen.

.....



Av frykt for å bli oppfattet som religion eller moraliserende hopper de fleste yogalærere i Vesten over de etiske grunnreglene, hvis de i det hele tatt har hørt om dem. Andre som for eksempel Iyengar yoga inkluderer stort sett kun de fysiske stillingene og til nød

pusteøvelser for mer avanserte elever. Andre igjen som TM eller Transcendental Meditasjon introdusert av Maharishi på 1960 tallet praktiserer for eksempel kun meditasjon, med unntak av mer avanserte kurser, hvorav deres kurs i yogisk flyvning er blant de mer spektakulære bidragene på yogascenen. Andre igjen særlig i Sivananda tradisjonen, praktiserer en mer integrert variant og inkluderer de fleste, eller alle de åtte trinnene.

MÅLET MED YOGA

Med Patanjali er yoga en stige med trinnsvis progresjon fra begynnelse til slutt. Målet er frigjøring. Underforstått er folk flest er ufrie, bundet av spenninger, stress, ubalans og på andre måter defekte og mangelfulle. Dette kan yoga gjøre noe med. Ved å trene ulike nivåer av kropp og psyke kan eleven etter mange års trening og under veiledning av en lærer, nå det endelige målet av frigjøring.

Særlig berømt er sutraen som beskriver yoga som kontroll over tankestrømmene i sinnet. Når det oppnås, skinner bevisstheten gjennom slik en diamant tar farge av under-

DET FINNES TO SKUFFELSER I LIVET. DEN ENE ER IKKE Å FÅ DET DU VIL HA. DEN ANDRE ER Å FÅ DET...

– George Bernhard Shaw

laget den ligger på. Dette tolkes ofte som at sinnet må bringes under kontroll, tankene må opphøre og egoet må settes til side for at frigjøring i form av en grenseoverskridende opplevelse skal kunne oppstå.

Patanjali-yoga som inkluderer alle de åtte trinnene, begrenser seg ikke bare til fysisk trening, men er en åndelig praksis av total personlig transformasjon til å virkeliggjøre menneskets fulle potensial. Det finnes enkelte slike åndelige fyrtårn lysende aller øverst i åndshierakiet som Buddha, Jesus, Ramakrishna, Ramana, Yogananda, Sivananda og en del andre selverklærte eller av andre erklærte opplyste eller selvrealiserte.

Det er kun de aller ivrigste yogautøvere som legger listen så høyt. Størstedelen av yogautøvere oppsøker yoga for avspenning, trening og større fysisk og mentalt velvære. Kun

en liten del av yogautøvere er åndelig søkere og går videre til de mer avanserte grenene av yogasystemet.

YOGAENS FIRE VEIER

I en åndelig sammenheng finnes yoga i ytterligere varianter. Yoga betyr å forene. Selvrealisering eller frigjøring, beskrives ofte som å forene det individuelle selv med det universelle selv, eller individets forening med Gud. Med en slik målsetting sammenfaller

.....
Frigjøring er forståelsen og erkjennelsen av at jeg er subjektet og alt annet er objekter. Kroppen, følelser, tanker og alle typer opplevelser er objekter i bevisstheten, og i prinsippet ikke forskjellig fra møbler, gjenstander og materielle objekter.
.....



yoga med flere former for religion. Swami Vivekananda (1863-1902) introduserte i sin tid fire slike veier til frigjøring og kalte dem, Raja-, Bhakti-, Karma-, og Jnana yoga.

Raja yoga betyr den kongelige veien. Det er teknikkenes yoga hvor frigjøring eller

samadhi kan oppnås gjennom Patanjali-yoga eller varianter av yogasystemet som Hatha-, Kriya-, Laya-, Mantra-, Kundalini-, Tantra-yoga og andre.

Bhakti yoga er kjærligheten og hengivelsens yoga. Her er det få teknikker annet enn mantrasang, bønn, pilgrimsvandring og ulike religiøse ritualer. De fleste religioner er varianter av bhakti med et sterkt element av tro.

Karma yoga er en praksis av ofring og avstå fra resultatet av handlinger. Ved å kultivere en holdning av aksept og redusere personlige preferanser overfor utfallet av handlinger fjernes karma uten å skape ny. Karma yoga er å tjene Gud, eller å gjøre det som er nødvendig uten hensyn til personlige behov, men det som tjener helheten eller dharma.

Jnana yoga er kunnskapens yoga. Det er å oppnå frigjøring gjennom kunnskap og forståelse. Dette er den viktigste og ofte mest undervurderte formen for yoga, fordi som vi skal se senere, er den eneste veien til frigjøring.



En integrert yogapraksis vil oftest inkludere alle disse fire yogaformene. En utbredt og populær oppfattelse er at disse yoga-retningene skal tilpasses den enkeltes psykologi. Raja yoga er da for de rasjonelle og oppdagelsesreisende i sinnets indre territorier. Bhakti yoga er for de mer emosjonelle. Karma yoga for de mer praktiske, og Jnana yoga for de intellektuelle og mentale typene.

Dessverre er dette en misforståelse. Alle har et sinn bestående av følelser, intellekt og ego. Å kultivere en av disse retningene på bekostning av andre, skaper ubalanse. Egentlig er det kun to former for yoga, Karma yoga og Jnana yoga. Både Bhakti-, og Raja yoga er handlinger og faller derfor inn under Karma yoga.

DUALISME

Så langt er denne fremstillingen av yoga dualistisk. Det vil si basert på forestillingen at jeg er kroppen, tankene, personligheten og den personen jeg tror jeg er. Den det er bilde av i passet, med en historie, alder, kjønn, sosiale relasjoner, nasjonalitet, utdannelse, stjerne-tegn og et sted å bo. Dette er slik de aller fleste

oppfatter seg selv om omverdenen, fordi det er jo slik det ser ut. Det ser ut som jeg befinner meg i en verden omgitt av og adskilt fra objekter, møbler, biler, hus, trær, dyr og andre mennesker.

.....

Frigjøring er å skifte perspektiv og forstå at yoga ikke er en vei til frigjøring, fordi du som bevissthet er allerede fri.

.....



Denne selvpoppfattelsen fører uunngåelig til at jeg opplever meg selv som begrenset. Jeg vil sammenligne meg med andre, føle meg mangelfull og vite at jeg lever på lånt tid, fordi en vakker dag dør kroppen og livet tar slutt.

ÅRSAKEN TIL BEGJÆR

Denne følelsen av mangel danner videre grunnlag for en umettelig strøm av begjær. Og når begjærene oppfylles er det kun en midlertidig tilfredsstillelse, fordi den grunn-

leggende følelsen av mangel adresseres ikke og det er kun et tidsspørsmål til nye begjær dukker opp. Georg Bernhard Shaw sa det så treffende: «Det finnes to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det du vil ha. Den andre er å få det...»

Buddha hadde rett, årsaken til lidelse er begjær, men han glemte å forklare hva som er årsak til begjærene. Det er nettopp det dualistiske synet på virkeligheten og dermed følelsen av begrensning og mangel.

Løsningen for de fleste er å søke objekter som kan tilfredsstille begjærene. De fleste begjærer penger fordi det gir materiell trygghet og er nøkkelen til å tilfredsstille de fleste behov. Deretter kommer kjærlighet og behovet for en partner som kan gi en kontinuerlig strøm av gode følelser av bekreftelse, oppmerksomhet, omsorg og dekke andre intime behov. Makt, berømmelse og å være god står også høyt i kurs hos mange, men penger og kjærlighet er de to største for de fleste.

ÅNDELIG MATERIALISME

Når alt dette ikke lenger er tilfredsstillende nok blir mange åndelige søkere. De begjærer



⤵ *Buddha hadde rett, årsaken til lidelse er begjær, men han glemte å forklare hva som er årsak til begjærene, skriver Christian Paaske.*

mer eksotiske opplevelser som en reise til føttene av en guru i India, indre ro i meditasjon, delfinsvømming, tantrisk sex og hva annet opplevelsesmarkedet som har vokst fram i kjølvannet av overflodssamfunnet kan tilby.

En søken etter åndelige opplevelser er i prinsippet ikke forskjellig fra å se en film, en tur til Syden eller gleden ved å kjøpe et nytt klesplagg. Det er alt sammen opplevelser for å fylle den grunnleggende følelsen av mangel uten at det hjelper.

Det er ingenting galt med å gjøre yoga for å få opplevelser, men det er ikke frigjøring. Tvert i mot forsterker det dualismen ved å tro at jeg mangler en spesiell opplevelse for å bli fri, og at jeg kan bli fri ved å gjøre spesielle handlinger. Dersom målet med yoga defineres som en opplevelse er det fortsatt en form for materialisme - eller snarere åndelig materialisme. Yoga blir ikke annet enn selvforherligelse, med ofte en avhengighet av å føle seg bra. Det er ingenting galt med å føle seg bra, men å forveksle det med frigjøring er en stor feil.

ER DU HELT BRØD?

Frigjøring er i prinsippet veldig enkelt, men vanskelig på grunn av sin enkelhet. Alt som skal til er å forstå forskjellen på subjekt og objekt, og implikasjonene av denne forståelsen.

Ingen handlinger eller opplevelser fjerner uvitenhet, til det trengs kunnskap.



Et brød er et objekt. Det har fysisk form, kan veies, måles og telles. Det har lokalitet. Det eksisterer i tid og rom. Et brød kan også være en vare, det kan kjøpes og eies. Den som eier det kan gjøre med det hva det vil. Skjære det i to for eksempel og det gir to halve brød, eller skjære det i skiver å få brødskiver.

Et menneske er et subjekt. Det kan ikke deles i to for å få to halve mennesker. Både armer og ben og det meste av kroppen kan

fjernes og det vil fortsatt være et helt menneske. Et menneske kan heller ikke eies og en kan ikke gjøre med et menneske hva en vil, uten å vise disrespekt og i verste fall komme i alvorlig konflikt med loven. Subjektet har ingen fysisk lokalitet. Det eksisterer ikke i tid

og rom. Subjektet er bevissthet og eksistens. Det er som verdensrommet, det har ingen begynnelse eller slutt. Subjektet bare er. Det er grenseløst og fritt.

SELVREALISERING

Dessverre er denne helt enkle og opplagte iaktakelsen av forskjellen på et brød og et menneske, mellom subjekt og objekt gått det meste av vestlig vitenskap og filo-

sofi hus forbi. Den åndelige verden er ikke noe unntak. Også her råder en dualistisk oppfatning ved å identifisere seg med kroppen, tankene og følelsene istedenfor den jeg egentlig er, subjektet og den helt opplagte, selvfølgelig og alminnelige viten jeg har av å være til, våken, oppmerksom og bevisst.

Frigjøring er forståelsen og erkjennelsen av at jeg er subjektet og alt annet er objekter. Kroppen, følelser, tanker og alle typer



⌘ – Frigjøring er å bli fri fra den personen jeg tror jeg er.

opplevelser er objekter i bevisstheten, og i prinsippet ikke forskjellig fra møbler, gjenstander og materielle objekter. Jeg sier gjerne at jeg er sulten, men ikke at jeg er stolen jeg sitter på. Dersom jeg forstår hvem jeg er, vil det korrekte være å si at jeg opplever sult. Denne følelsen har ingenting med subjektet å gjøre annet enn at subjektet erfarer det som en opplevelse eller objekt i bevisstheten.

Det er ikke personen som blir frigjort i form av en spesiell grensopprengende opplevelse som dermed kan tilføyes den åndelige CV'en, gjøre personen spesiell og mer spesiell enn andre ved å forflytte seg høyere opp i åndshierakiet. Tvert i mot. Frigjøring er å bli fri fra den personen jeg tror jeg er.

DEN HØYESTE FORM FOR YOGA

95 prosent av alle yogautøvere har i likhet med en tilsvarende prosentdel i den åndelige verden en dualistisk oppfattelse av yoga og seg selv. De plasserer sin identitet i kroppen, istedenfor i en ikke-dualistisk forståelse

av bevissthet, oppmerksomhet og eksistens. De forveksler subjektet med objekter. De ser ikke forskjell på et brød og et menneske, men oppfatter seg selv som et objekt.

De har hørt om at det finnes en større bevissthet og streber gjennom yoga å få et glimt av denne bevisstheten. Bevisstheten

.....
 Frigjøring er å skifte perspektiv og forstå at yoga er ingen vei til frigjøring, fordi du som bevissthet er allerede fri.



forsøkes med dette å gjøres til et objekt. Dette er ikke mulig av den enkle grunn at et subjekt kan ikke gjøres til et objekt, like lite som et øye kan se seg selv, eller en lommelykt kan lyse på seg selv.

Det er en logisk kortslutning og gjør at de fleste yogautøvere kun forsterker sin egen

uvitenhet ved å identifisere seg med kroppen og egen personlig selvdyrkelse. Frigjøring er å skifte perspektiv og forstå at yoga er ingen vei til frigjøring, fordi du som bevissthet er allerede fri. Det er bra å trene og holde kroppen i form og slik sett er yoga uovertruffent, men det løser ikke det grunnleggende eksistensielle problemet av å være fri og ubegrenset bevissthet, fanget i identifikasjonen med en begrenset kropp i en alltid forandrende verden. Dette mentale fangenskapet er uvitenhet. Ingen handlinger eller opplevelser fjerner uvitenhet, til det trengs kunnskap. Derfor er Jnana yoga eller kunnskapens yoga, den høyeste form for yoga, hvilket alle yogaformer er en forberedelse til. ⊗

.....
<https://christianpaaske.wordpress.com/>
