

DE SYV
YOGAFORMER
&
DE OTTE TRIN
I YOGA



Geoffrey Hodson



VisionsNettet

www.visionsnettet.dk

DE SYV YOGAFORMER & DE OTTE TRIN I YOGA

Geoffrey Hodson



VisionsNettet
www.visionsnettet.dk

De syv yogaformer & de otte trin i yoga

Af Geoffrey Hodson
Fra *The Yogic Ascent to Spiritual Hights*

(Oversættelse Erik Ansvang)

De syv yogaformer



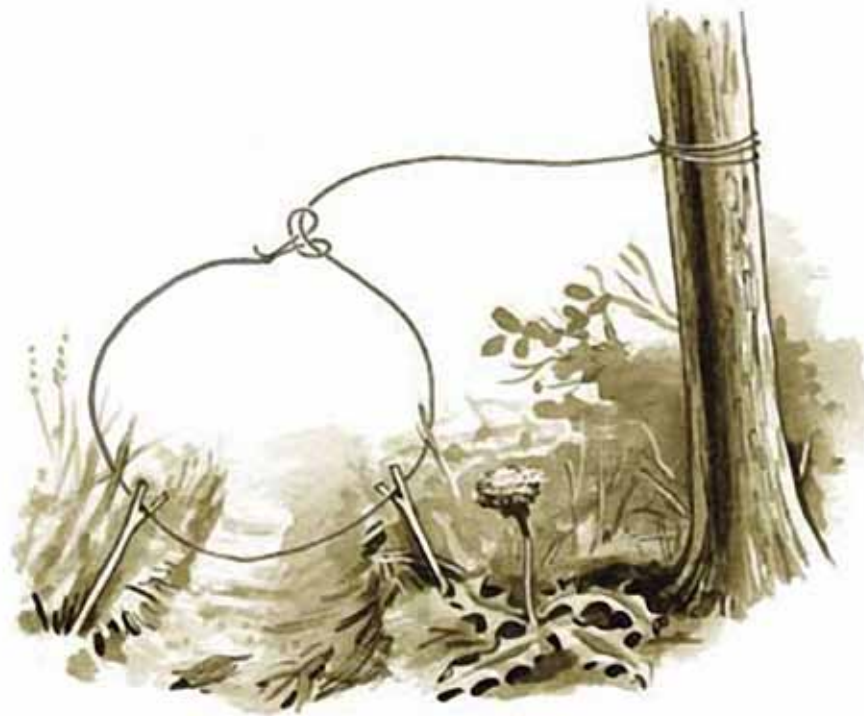
Soløvelsen

1. Hatha-yoga

Formålet med udøvelse af *hatha-yoga* er at opnå forening med Gud, og midlet er kontrol over det fysiske legeme, åndedrættet og vitaliteten. I *Hatha-yoga* arbejder man primært med at skabe en syntese af åndedrættet gennem højre og venstre næsebor. Det kan medføre fuldstændig harmonisering af de fysiske energier og befrielse for psykologisk stress. Afspænding er en kunst, åndedrættet er en videnskab, og tankens kontrol over det fysiske legeme er midlet til at opnå ægte harmoni i krop og sind. Når hjerne, sind og intuition fungerer afbalanceret og harmonisk, kan den personlige bevidsthed erkende sin egen guddommelighed og dens identitet med det højeste.

2. Karma-yoga

Formålet med *karma-yoga* er fuldkommenhed i handling på det fysiske plan og perfektion i tjenestearbejde. En fortælling illustrerer *karma-yoga* i praksis:



En bror til en lille pige ville fange fugle og satte en fælde. Efter hendes mening var det forkert og grusomt. Først græd hun, men så bemærkede hendes moder, at hun blev glad igen. Moderen spurgte: *"Hvorfor?"* *"Jeg bad om, at min bror ville blive en bedre dreng"*. *"Hvad mere?"* spurgte moderen. *"Jeg bad om, at der ikke ville gå fugle i fælden!"* *"Og hvad mere?"* *"Så gik jeg ud og sparkede fælden i stykker!"*

3. Laya-yoga

Formålet med *Laya-yoga* er beherskelse af viljen samt udvikling og udvidelse af sindet. Sindet skal optages eller "opløses" i (laya) – Det Ene Livsvæsen – lige som vand i vand, lys i lys, rum i rum.

Laya-yoga medfører rejsning af kundalnikraften. Ved hjælp af forestillingsevnen befinder *laya-yogien* sig i hjertet af den kosmiske ild – kundalini-shakti. Målet for denne slangeilds-yoga, der må betragtes som farlig, hvis den ikke praktiseres korrekt, er fuld realisering og kontrolleret opvækkelse af Guds skabende kraft i det fysiske legeme. Hvis kundalnikraften vækkes trygt og sikkert, udsættes også hjernecellerne for en stimulerende kraft, der gør dem mere sensitive. Dermed bliver *yogien* bevidst om både den del af sjælen, der er i inkarnation og universets åndliv-essens – den højeste guddom.



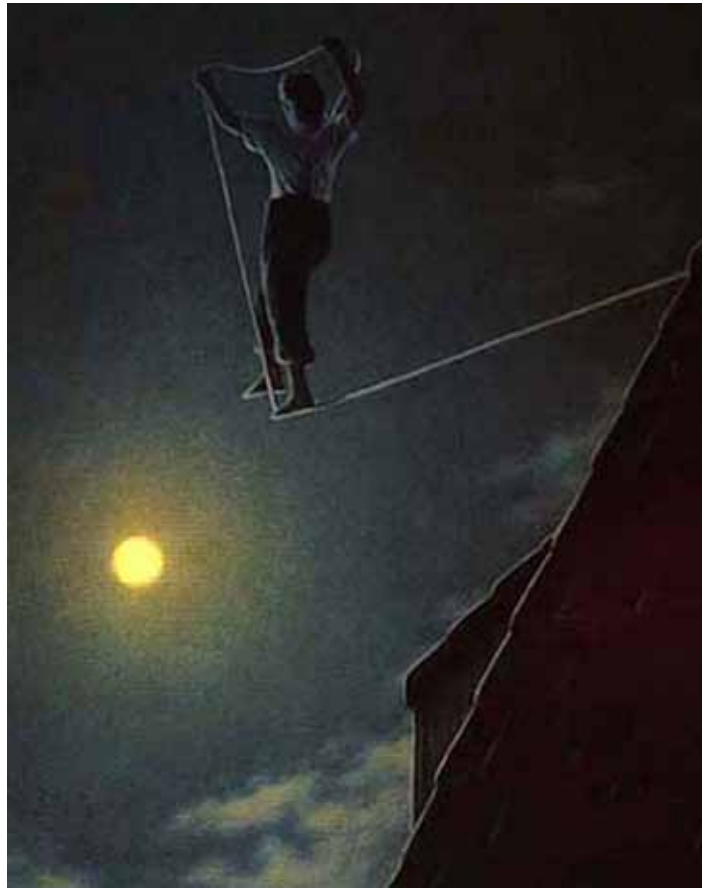
4. Gnana-yoga

I *gnana-yoga* søger gnana-yogien at opnå bevidst forening med det højeste gennem viden og beherskelse af intellektet. Formålet med denne kundskabsyoga er at opøve tænkeevnen til at opfatte og erkende Den Ene Gud i alle ting og alle ting i Den Ene Gud.

Denne bevidsthedstilstand, der medfører direkte erkendelse – som kan opøves ved hjælp af *gnana-yoga* – har stort set intet med boglig kundskab at gøre. Mangel på boglig uddannelse hæmmer til en vis grad evnen til at udtrykke sig verbalt, men det forhindrer ikke udviklingen af den rene gnana-evne eller åndelige, sjælelige og esoteriske modtagelighed ...

Uden denne gnana-evne gavner clairvoyance og clairaudience kun lidt og kan både være en hindring for udviklingen og resultere i fejlvurdering og misforståelse af det, der iagttages – en fejl, som mange begår. De pludselige glimt af indsigt i vågenbevidstheden må forædles, for de er de virkelige "skatte i himlen".

Af mesteren Koot Hoomis ord til A.P. Sinnett kan de studerende lære, at det ikke er alle mestre, der har *fysisk* clairvoyance, selv om de kan "se" i deres mentallegeme, når de ønsker det. Eksempelvis var mesteren Koot Hoomi ikke clairvoyant opmærksom på, at mesteren Djwhal Khul bankede hovedet ind i en bjælke. (*The Mahatma Letters to A.P. Sinnett*, brev 24B).



5. Bhakti-yoga

Formålet med *Bhakti-yoga* er at udtrykke og udvikle hengivenhed og forvandle guddommelig kærlighed til "vinger". Ved hjælp af dem kan yogien løfte sig til Det Højeste og blive forenet med det. Yogien er mindre interesseret i teknikker og praktiske metoder end i at svinge sig på kærlighedens og hengivenhedens vinger op til "fødderne" af Den Elskede. Han udvikler og udtrykker kærlighedens kraft, både menneskelig og guddommelig – "ikke min, men din vilje ske".

I Mother Teresas lille kontor for hendes organisation *Velgørenhedens Missionærer* hang et kort med teksten: "*Vores mission er at arbejde for at frelse og helliggøre de fattigste af de fattige*". Kortet oplyser, at det gøres ved at: "*Pleje de syge og døende, samle og undervise små gadebørn, besøge og sørge for tiggere og deres børn, give de hjemløse husly og drage omsorg for de uønskede, uelskede og ensomme*". Kortet tilføjer: "*Ved at gøre det, beviser vi vores kærlighed til Jesus!*"

6. Mantra-yoga

Målet for *Mantra-yoga* er at anvende lyd, ord og sætninger som redskaber i selvrealiseringen. Sanskritordet *mantra* betyder "*hellig tale, som instrument for tankekraft*". Et mantra er en række ord og stavelser, som, når de udtales korrekt, frigør stærke kræfter. *Mantra-yogaen* henvender sig primært til mennesker, der studerer åndsvidenskab på grund af dens nære forbindelse med det grundlæggende princip i naturen, der kaldes overensstemmelsesens lov. I menneskets nervecentre er der bestemte steder en slags "miniature depot", der rummer en af universets primære kræfter. Hver korrekt udtalt stavelse i et mantra aktiverer en "overensstemmende" kosmisk kraft – for eksempel AUM. Når stavelsen udtales, skabes der en vibration i det fysiske legeme, og frekvensen fører til forening med den tilsvarende kosmiske vibration.



7. Raja-yoga

Raja-yoga kaldes den kongelige videnskab. Studerende vil opdage, at netop *raja-yoga* er et emne, som mestrene har særlig stor indsigt i, og som de ofte har udtalt sig om. Man kan sige, at *raja-yoga* er en slags sublim opsummering af de øvrige yogaformer. I *raja-yoga* indgår de vigtigste elementer fra de øvrige og samler dem til en helhed.

Raja-yoga er en livsform – en særdeles afbalanceret livsform. Den er blottet for overdrivelser, og den er så harmonisk tilrettelagt, at det må være et ophøjet væsen, der skabte den kongelige *raja-yoga*. Det skete på grundlag af et totalt kendskab til livets lov. Han samlede de bedste elementer fra de forskellige yogaformer. Det var en af medfølelsens store buddhaer, og hvis et sådant væsen har eksisteret, har det skabt en pragtfuld helhed, som indfrier kravene fra enhver, der søger et rigere liv, sådan som den sande yogi gør det.

Raja-yoga er den mest pålidelige vejviser til evigheden og realiseringen af *sandheden* – en sandhed, som *raja-yogaen* aldrig forsøger at beskrive, definere eller begrænse – selv om hvert skridt i *raja-yoga* har til formål at realisere sandheden om enhed. Hvis *raja-yoga* udøves korrekt, giver den kontrol over alle andre yogametoder – og evnen til at skelne mellem sjælen og dens redskaber. *Raja-yoga* fører til fuld bevidst forening med Gud, og gennem Ham med alt, hvad der lever. Den erfarne *raja-yogi* har en direkte og konstant oplevelse af, at "*menneskeånden og Guds ånd er én ånd.*"

Udøvelsen af yoga er andet og mere end et kvarters meditation hver dag. Yoga er en *livsform*. Den består i, at man følger de skridt, som vismændene gennem tidsaldre har videregivet, og som er et resultat af deres egen erfaring og indsigt. Yoga omfatter en række bekræftelser: *"Jeg er ikke mit fysiske legeme, mine følelser eller mine tanker – jeg er sjælen."* Overvej denne bekræftelse, og gå så dybere fra sjælen til dit åndelige center og sig: *"Ånden i mig er ét med ånden i alt."* Derefter stilhed. Personligheden forsvinder næsten, og med lidt øvelse begynder man at erkende sin enhed med det guddommelige liv i alt – at blive opløst i altet som *"vand i vand, lys i lys, rum i rum"*.

Og det er målet for den menneskelige bevidsthed!



De otte trin i yoga

Yogaens vej til selvrealisering består af otte sammenhængende trin, og de enkelte trin har en sanskritbetegnelse:



1. Yama

Det første trin hedder *yama*, der betyder "harmløshed". En ægte yogi er et menneske med harmløse tanker, harmløse følelser, harmløs tale, et harmløst hjerte og harmløse handlinger. En ægte yogi skader aldrig andre.

Måden mennesket i Vesten er opdraget på, gør det meget vanskeligt at praktisere *yama*. Selv om *yama* betyder harmløshed, indebærer begrebet desuden indre renselse gennem etisk og moralsk praksis, og dette stadie er reelt et forstadie til yoga. En ægte yogi er uhyre streng med udøvelsen af *yama*, der inkluderer vegetarisme. Årsagen er, at produktion af kød uundgåeligt medfører mange grusomheder. Hvis man vil praktisere yoga med udbytte, må grusomheder begrænses til et minimum og til sidst helt forsvinde.

De yogier, som Geoffrey Hodson var så heldig at møde, spiste ikke engang æg. Han spurgte om hvorfor, eftersom ægget jo ikke tilføres smerte, og de svarede: "*Nej, men det rummer kimen til liv.*" Ægte yogier strækker sig således langt for at undgå at slå ihjel, såre eller skade. Og alt dette er *yama*.

2. Niyama

Næste trin er *niyama*, der betyder renlighed, tilfredshed, studie og gudstro. Tifredshed er en vigtig dyd, for med *niyama* kræves en særdeles dyb, filosofisk forståelse af at være tilfreds med tingene, *som de er ...*

Ethvert menneske har i kraft af sin adfærd skabt de forhold, det lever under. At accepterer virkningerne intelligent og filosofisk – *det er ægte tilfredshed*. Det skal på ingen måde opfattes som "underkastelse" – snarere som indre ro og balance.

3. Asana

Asana skal forstås som en indre holdning, men da *asana* ikke er begrænset til meditation, må *asana* føres ud i livet. (*Asana* oversættes oftest med *yogastilling* – også kaldet *yoga-asana*, som er en afbalanceret kropsstilling, der muliggør en rolig energigennemstrømning i specifikke områder af det fysiske legeme og i sindet. (Red.))



4. Pranayama

Pranayama henviser til kontrol over såvel åndedræt som prana. Prana er vitalitet og energi, der strømmer fra Solen, og prana manifesterer sig i det enkelte menneske som livsstrømme eller vitale kræfter. Strømninger og kræfter samt åndedrættet må kontrolleres.

5. Pratyahara

Det femte trin kaldes *pratyahara*, som betyder selviagttagelse. Menneskets fysiske sanser er altid udadrettede for at kontakte ydre ting. Ved hjælp af *pratyahara* kan mennesket på en kontrolleret måde trække bevidstheden tilbage fra den ydre verden og – bogstavelig talt – ind i sig selv. På denne måde bliver tanken selviagttagende.

6. Dharana

Dharana betyder viljesbestemt koncentration af sindet på ét punkt. Og ...



7. Dhyana

Dhyana, eller abstrakt kontemplation, som indtræder, når tanken er fokuseret på et enkelt objekt. Den flakkende tanke er et af de store problemer ... som enhver aspirant har svært ved at løse. Tanken vil vandre, og *dharana* kræver kontrol over tanken, indtil der er fuldkommen koncentration om det emne, der er valgt. Hvis det for eksempel er en blomst, vil tanken først fokusere på blomstens form, iagttage kronbladene, den indre kerne, endnu uåbnet, stængelen, frøene som begynder at blive synlige og så videre, urokkeligt og uden at vakle, indtil der er opnået identifikation med genstanden for meditationen. På den måde bliver man, gennem tænkeevnens koncentration, gradvis identificeret med det guddommelige liv i blomsten, juvelen, eller hvad man nu mediterer over. Man forsvinder i fuldkommen identifikation med genstanden for meditationen ...

8. Raja-yoga

Ovennævnte er de syv trin i raja-yoga, idet det ottende er *samadhi*, som er overbevidsthed eller kosmisk bevidsthed. I *samadhi* er hele bevidstheden fuldkommen absorberet i det guddommelige livs eller den monadiske essens' enhed.



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk