

## Yoga is the journey of the self, through the self, to the self

- Yoga er selvets vej, gennem selvet, til sig selv



Hvad er kernen i yoga og det helt overordnede mål med yoga?

Yoga er at finde kernen i os selv og den transformation der sker, når vi erkender, hvad vi inderst inde allerede er. I yoga-termer hedder det Atman, det inderste og uforanderlige som vi består af, som igen er forbundet og identisk med hvad universet er eller som det udtrykkes i Upanisaderne: mikro-kosmos=makro-kosmos eller Atman=Brahman.

I Bhagavad Gita er citatet udtryk for essensen af hvad Krishna fortæller Arjuna om yoga, og hvordan han skal finde mening i det dilemma han står i. Arjuna er kriger, af kongelig æt og dermed født til at slås, kæmpe for og forsvare det han er født til og lever efter, men han står på slagmarken overfor sine slægtninge. Skal han som kriger udøve vold for en højere sag eller skal han give op for ikke at skade folk, som han er i familie med?

Det dilemma er stillet meget skarpt op i Bhagavad Gita, men kan også ses, som de kvaler vi som mennesker har med os selv, når vi står i situationer, hvor der ikke er et klart valg mellem godt og ondt, og derfor bliver tvunget til at erkende os selv - når vi står ved en skillevej uden vej tilbage.

Bhagavad Gita er Indiens store epos, som både er en syntese af et næsten helt årtusinds traditioner og filosofi med bl.a. Upanisaderne og deres metafysiske og introspektive betragtninger. Det at være født i denne verden, som spirituelle skabninger med forbindelse til andre, resten af verden og universet.

Disse erkendelser af Indiens rishis og nogle af historiens store vismænd er accepteret af millioner af mennesker verden over, som evig gyldig sandhed og er deres overbevisning om hvordan livet bør leves. På samme måde, som vi i Vesten baserer vores sandhed og virkelighedsopfattelse på opdagelser af Einstein, Newton, Freud, Jung, Kirkegaard, Kant, Rousseau, Descartes og Darwin og mange flere.

De indiske vismænd videregiver eksistentielle overvejelser om livet og døden med alle dets udfordringer, nydelser, lidelser, sejre og nederlag, dets afslutning og fortsættelse og vel især udfordringen at overleve og nå et højere kulturelt, intellektuelt og spirituelt stade – og er der en mening med mig og mit liv?

I BG kapitel 6.47 lægger Krishna vægt på værdien af et kærligt forhold til andre gennem yoga, hvor Krishna kan forstås, som den altoverskyggende kraft i universet: "En, hvis indre Selv er kommet til mig, fuld af overbevisning og kærlighed – den ene betragter jeg som den mest fordybet i yoga" og igen i kapitel 14.26. "Og den, som uden fejl, med yoga af kærlighed, tjener mig, han vil overskride tilværelsens betingelser og forberede sig selv (Atman) til at blive forenet med den højeste virkelighed" (Brahman).

Som kan lyde lidt religiøst men i min frie fortolkning, kan betyde, at vi finder kærlighed i det inderste i os selv gennem kærlighed, som er det der forener os og den kraft, som holder hele universet sammen. Og om man ønsker at beskrive det som kærlighed, lykke, energi, livskraft, naturkræfter og gud er vel op til hver enkel af os.

Udøvelsen af yoga er erkendt for mange tusind år siden med den livskvalitet som fås, her fra Svetasvatara Upanishad, 600-500 f.v.t, som forklarer nytten af yogapraksissen, i kapitel 2, vers 13: "Lys og let i sin væren, sund, rolig og stabil, forbedring i kroppens udseende, klar stemme, sød kropslugt og få kropslige udskillelser er den første nytte af yoga" – og i vers 14: "Ligesom et spejl skinner klart, når det er blevet gjort rent, sådan skinner en yogi, som har erkendt den sande natur af hans inderste selv, forenet som En i hele sin krop, med en følelse af indfrielse/ opfyldelse og fri for sorger".

Disse tekster er i deres natur åbne for diskussion både p.g.a. af det originale sprog, sanskrit, og den kondenserede viden de indeholder. Men det er uden tvivl for mig, at udøvelsen af yogapraksis er sundt på mange niveauer, og kan tages langt eller kort med en kæmpe motivation om at kunne lære sig selv bedre at kende, forstå sine evner og give mening i et form for mini-univers på yogamåtten, som kan tages med ud til at navigere i den store verden.

Afslutningsvis er det passende at citere fra BG igen, når Krishna siger til Arjuna, at yoga ikke kan dyrkes uden at opgive selviske motiver, 6.1., og fortsætter i 6.12 "Yoga er ikke at være knyttet til sine handlinger eller sanser eller have selviske motiver, men kun for at rense sit selv" så man kan blive yogi eller som det omtales "En forenet" og videre i 6.18: "Når han har styr på sit sind og er etableret i sit inderste, Atman, kun der, fri for al attrå, kan han siges at være forenet" – at være i yoga.

Altså:

Tal ikke kun om yoga – gør yoga  
Beskriv ikke kun yoga – vær i yoga  
Yoga er ikke kun asana – yoga er dig.

God praksis

Jens

**an̄tāṅga**  
yoga copenhagen