

Om YOGA

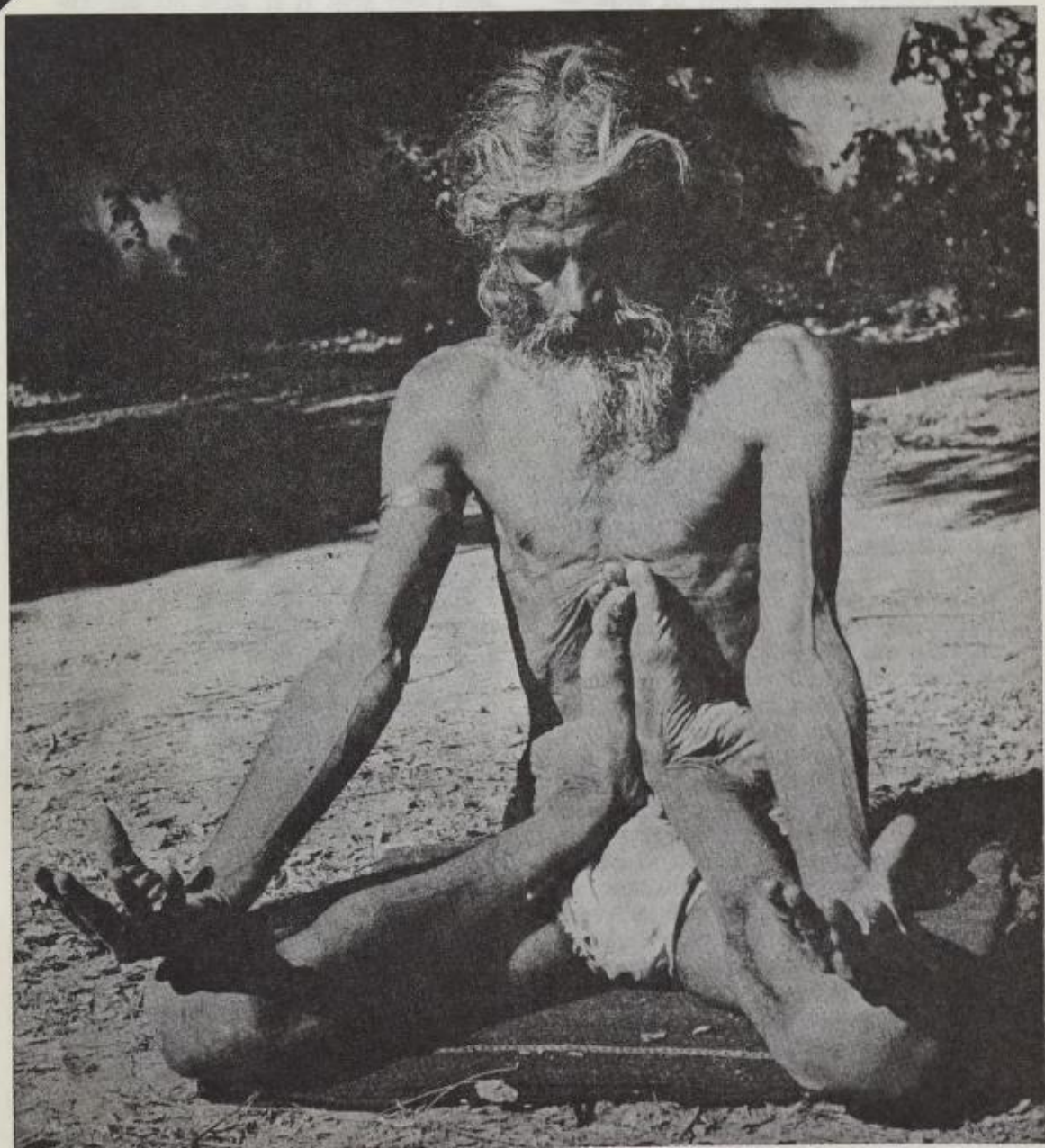
# DYADE

SOSIALSKOLEN STAVANGER

BIBLIOTEKET

NR. 4 — 1975

LØSSALG KR. 7,—



TIDSSKRIFT FOR KULTUR — FILOSOFI — SAMFUNN

---

# KROPPENS ERKJENNELSE

---

I vår kultur ser vi stort sett på kroppen som et grovt arbeidsinstrument. Muskler, sener, nerver, årer og innvoller som trenger mosjon, sport og hvile, — setet for grunnleggende driftsimpulser: sult, seksualitet, tørst, kort sagt fysiologiske behov.

At erkjennelse og innsikt ikke bare er spørsmål om mental forståelse, men også krever kroppslig grunnlag, synes fremmed for folk flest.

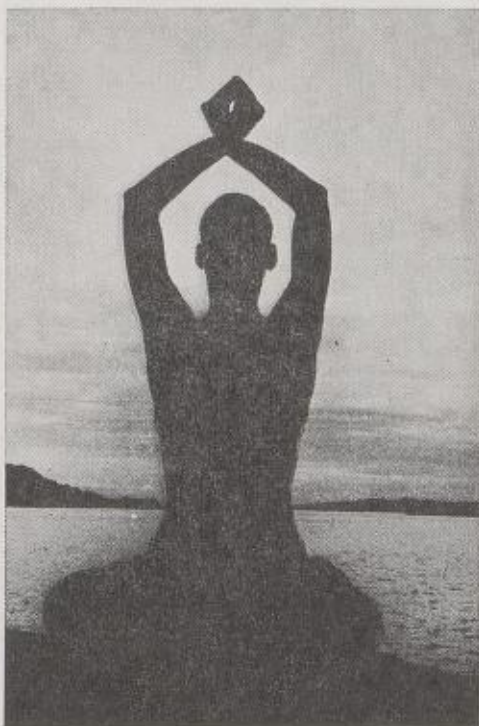
I Vesten legges foreløpig stor vekt på innlæring av formalkunnskap: viten om saksforhold og tekniske relasjoner. I denne sammenheng blir da også kroppen nokså uvesentlig.

## — tanker idag....

Østens tradisjoner derimot ser det helt sentralt å utvikle «perifer bevissthet» i mennesket. Den utgjøres av en slags dypere sjelskvalitet som manifesteres når vi ikke får tid til å hente inn det rasjonelle. Sagt på en annen måte: den er det i oss som treffer beslutninger og handler når formalkunnskapen ikke er brukbar, enten fordi vi er ute av balanse, ting skjer så raskt at vi ikke rekker å besinne oss. Eller situasjonen er helt ny og krever noe av oss vi aldri har lært å mestre. Det nivå vi da faller tilbake på i oss selv er hva som forstås med «perifer bevissthet». Med Østens termer betegnes dette gjerne «setet for visdom», sjelsegenskaper som ikke omfattes av konvensjonell kunnskap, men allikevel er denne overordnet. Graden av erkjennelse viser nivået for den «perifere bevissthet».

Hva yoga initierer i oss utover avspenning, ro og mosjon er vel nettopp å vekke til live en iboende, vår våkenhet.

I kraft av sin arketyperiske samstemthet med tilværelsens indre orden og retning, gir den nærhet til alt levende i og utenfor oss i den grad vi er åpne for det. Utvikling av «perifer bevissthet» vil med andre ord si å hente mer av denne ontologiske visjon inn i det hverdagslige liv. Ikke intellektuell eller emosjonell vekst alene er tilstrekkelig, men hele mennesket må delta om prosessen skal nå fullbyrdelse. Da blir også vår kropp mer enn et fysiologisk arbeidsfelt. Det danner plattform for virkeliggjørelse av erkjennelse.



I DETTE NUMMER:

<i>HVA ER YOGA?</i> .....	s. 4
En kort definisjon av yoga slik begrepet brukes i dette Dyade.	
<i>AVSPENNING OG YOGA</i> .....	s. 5
Yoga er spontan avspenning som åpner for mer helhetlig kroppsfølelse, og danner grunnlag for øket varhet og kontakt med egne følelser.	
<i>IMPULSØVELSER I HVERDAGEN</i> .....	s. 8
Impulsøvelser er spontane kroppøvelser som bryter ned kroppslig bundethet. Dette er en mindre kjent gren av Yoga.	
<i>EN YOGA-UTØVERS SYN</i> .....	s. 12
<i>MAN ER SOM MAN PUSTER</i> .....	s. 14
Pusteøvelser, såkalte pranayamas, er en vesentlig del av yoga. Respiromentale pusteøvelser er en kategori pranayamas av meditativ art, som øker indre følsomhet.	
<i>DAGEN OG YOGAPROGRAMMET</i> .....	s. 20
<i>YOGA INNENFOR KRISTENDOMMEN</i> .....	s. 21
Yoga kroppøvelser og østerlandske meditasjonsteknikker er i ferd med å bli akseptert innen kristne kretser, fler og fler får øynene opp for yoga på tross av frykten for «hinduisme».	
<i>YOGA I INDIA</i> .....	s. 31
<i>GURUER OG VI</i> .....	s. 39
<i>ULIKE SYNSPUNKTER PÅ YOGA</i> .....	s. 40

REDAKTØRER:

Aslak Gaup  
Carl Henrik Grøndahl  
Torbjørn Hobbøl  
Arne Holen (ansv.)  
Anders Lindseth

FORRETNINGSFØRER:

Atle Wærsted

ANNONSER:

Øyvind Ellingsen

ADRESSE:

Frimannsgt. 22, Oslo 1.  
Postgiro 209423

Abonnementet løper til skriftlig oppsigelse foreligger.  
Ettertrykk forbudt uten avtale med redaksjonen.  
Trykk: S. Bern Hegland A/S, Flekkefjord.

# HVA ER YOGA?

Slik ordet «yoga» brukes i dette DYADE, forstås primært en metode av øvelser for kropp og åndedrett, men også for sinnet. Nærmere bestemt siktes det til yoga asanas, impulsøvelser og pranayama. Yoga asanas betyr egentlig sittestillinger, — det er en gruppe øvelser som utføres i langsomt, oppmerksomhets-samlende tempo hvor det viktige er å oppnå ulik grad av strekk på muskulaturen. Impulsøvelser er hentet fra disipliner som tradisjonelt betegnes kundali-



ni- og layayoga. Her foregår bevegelse kaotisk, intenst og hurtig. Pranayama er indisk betegnelse på pusteøvelser av alle former.

Med andre ord er vi her relativt kropporienterte i vårt yoga-begrep, — hvilket også synes sammenfallende med folks vanlige forståelse.

Vi er vel kanskje de første til å være klar over at det eksisterer mange andre former for yoga: karma-yoga, tantra-yoga, jnana-yoga, bhakti-yoga etc. for å nevne noen. Imidlertid ønsker vi å la disse ligge. Isteden vil vi fokusere på aspekter som alment har fått størst betydning i vår del av verden. Yoga asanas, impulsøvelser og pranayama, foruten meditasjon, er etter vår oppfatning hva som mest samsvarer med det mange mennesker i Vesten søker. Disse øvelser fordrer ingen ny kulturell eller livssynsretning for å praktiseres og gi resultater. Øvrige yoga-former krever i større grad totale livsførselsendringer som kan være uforenlige med tilværelsen i vår del av verden.

Hvorfor vi ser denne «begrepsopp-rydning» vesentlig, er også fordi ordet «yoga» i litteraturen benyttes i prinsipielt tre ulike betydninger: (1) navnet på et sett av kroppslige og mentale *metoder*, (2) betegnelse på målet som metodene sikter mot: en tilstand av *indre forening*, (3) en *filosofisk anskuelse*, — et av de 6 tradisjonelle, indiske, filosofiske systemer.

Disse tre nokså forskjellige begreper med samme felles betegnelse, yoga, dekker forhold uten direkte forbindelse med hverandre. En tilhenger av filosofi-systemet trenger hverken ha nådd indre forening eller drive med metoden yoga. En person som har nådd indre forening trenger ikke ha greid det i kraft av hverken yoga filosofi eller øvelser o. l.

I videste forstand utvikler yoga hele mennesket mot større åpenhet. Ikke mot bestemte åndskrefter i tilværelsen, men en vekst som vekker noe sovende i en som gradvis blir mer vårt og levende hvor det før hersket uklarhet og blokkering.

---

# AVSPENNING OG YOGA

---

Av Ole Gjems-Onstad

*Hva alle vet er at det finnes ulike måter å slappe av. Men at det å være avslappet kan representere høyst forskjellige tilstander og med varierende resultat, er ukjent for mange. I denne artikkel forklares det særegne ved yogaens spontane avspenning, — forskjellig fra mer vanlig målrettede og konsentrasjonsstyrte avspenningsformer.*

Avspenning kan være så meget, for eksempel sliten døsighet, depressiv overslapphet eller våken, innførende ro. Like forskjellige er måtene hvorved avspenning kan oppnåes. Nedenfor vil yogaens særpreg forsøkes illustrert ved sammenligning med andre avspennings-metoder.

## KONSENTRERT VERSUS SPONTAN AVSPENNING

Eksempel på avspenning ved *konsentrasjon* er at man inne i seg gjentar: «Hånden er tung, tung, tung.» Ved å suggerere frem følelse av tyngde blir armen gradvis avspent. Slik fremgangsmåte er vanlig i bl. a. suggesjonsteknikker og autogen trening. I slike målrettede metoder går man bevisst inn for å slappe av.

På yoga-kurs læres også systematisk avspenning kroppsdel for kroppsdel; denne er imidlertid av underordnet betydning. Størst vekt legges i yoga på spontan, ikke-dirigert avspenning. Derfor tenker vi vanligvis ikke på at vi skal slappe av når vi gjør yoga. Det bevisste mål er å gå helt opp i øvelsene. Man lar sinnet følge kroppens bevegelser og samler seg om den rolige utførelse.

Yogaens spontane avspenning kan frembringes på to måter: (1) Skifte fra høy til lav muskelspenning og (2) strekk av muskler og sener.

Etter sterke impulsøvelser slapper man automatisk av som reaksjon på den kraftige spenning. En annen parallell er at ansente mennesker uten særlig evne til å slappe av, undertiden anbefales å spenne seg alt de kan noen øyeblikk. Deretter kommer avspenningsreaksjonene.

Tradisjonelle yoga-øvelser, asanas, disponerer for avspenning gjennom strekk. Et yoga-program består av en del rolige asanas i systematisk rekkefølge og avsluttes med savasana, «likstilling», hvor man ligger som «død» og hviler. Nybegynnere tar gjerne pause etter hver øvelse for å gi seg hen til avspenningseffekten. Litt øvede lærer å utføre hele programmet i ett med en viss intensitet for å samle avspenningsreaksjonen til slutt. Når man endelig hviler, trenger man ikke slappe bevisst av. Man bare ligger «død» og lar sinnet flyte fritt. Faktisk er «likstillingen» viktigste del av yoga-programmet. Det er da den mentale virkning tillates å slå gjennom og muliggjør indre fordypelse. I transcendentale meditasjon skjer noe parallellt ved bruk av mantra og fri, ledig mental holdning. I yoga er midlet fysiologisk/fysikalsk påvirkning.

## SPONTAN AVSPENNING

Som andre normale kroppsfunksjoner, lar yogaens spontane avspenning seg overhodet ikke viljemessig fremkalle. Det er som søvn. Sier man til seg selv at nå skal jeg sove, forblir man våken. Paradoxet er at desto mer man prøver, jo mindre lykkes man. Måltrettet konsentrasjon om spontan avspenning betyr distraksjon og redusert utbytte av yoga. Man skal gi seg hen, ikke styre prosessen. Som nevnt kan konsentrasjon lede til avspenning, men da på annen måte enn ved asanas og impulsøvelser. Avspenning og avspenning er altså ikke det samme.

Dirigerte metoder fører i retning av den bestemte sinnstilstand man prøver å nå. Resultatet er bestemt på forhånd ved selvinstruksjonen man er innstilt på å oppfylle. I yoga derimot varierer resultatet. Det individuelle utgangspunkt, ikke teknikken, er avgjørende.

Skiftet i fysisk funksjonering under yoga legger grunnlag for øket nærhet til organismens behov. Er man for eksempel anspent, men med mye opplagret stress under overflaten, bevirker yoga at man åpner seg for trettheten. I eventuelle perioder med innsøvningsproblemer gjøres derfor med fordel noe yoga før man legger seg. Dagens tretthet gies dermed bedre anledning til å lede en inn i søvn.

Når man som vanlig starter uten å være alt for sliten, blir man ikke trette av yoga. Det er anderledes enn den litt døsig, slappe følelsen man kan få etter intens gymnastikk. Yogaens avspenning ligner mer opplevelsen av våken vårhet man kan erfare i natur, lyttende til musikk eller under meditasjon. Det er ikke sløvende, men åpnende avspenning. Absorpsjon i yogaens ro bringer en i bedre kontakt med egne følelser. Man blir stille og mottagelig, ikke fjern og selvopptatt.

## ÅPNENDE OG LUKKENDE METODER

Yoga utvikler kroppssensitivitet. Un-

der stress kan man merke at for eksempel maven strammes. Noen helhetlig kroppsfølelse har man imidlertid sjelden når man er stresset. I alminnelighet skaper anspenning heller distanse til kroppen. Avspenning i yoga gjør en mer i stand til å erfare legemets mangfoldige og nyanseerte signaler. Når man til slutt ligger rolig og hviler, er man sin kropp nærmere enn før.

Denne totale kroppsfølelse fåes sjelden under konsentrasjonsteknikker, hvor man gjerne fokuserer på én kroppsdel og én fornemmelse, eksempelvis tyngde i armen. Andre legemlig impulser fortrenses nødvendigvis mer eller mindre fra bevisstheten. I denne forstand er dirigerte metoder *lukkende*. Illustrerende er at de kan brukes til å fjerne uønskede impulser, såsom smerte. Slikt er umulig ved spontan avspenning i yoga. Der *åpnes* man for den totale kroppslige dynamikk, også eventuelt ubehag. Allikevel blir det vonde ofte lettere, fordi avspenning gir umulighet for utlevelse.

## BIOFEEDBACK OG YOGA

Biofeedback er en ny metode som også kan bidra til å avklare yogaens egenart. Hos oss er biofeedback ukjent for mange. I visse kretser i USA og Storbritannia har den imidlertid vunnet nærmest sensasjonspreget omtale. Enkelte resultater skal være tildels forbløffende. Her forklares metoden ved kort å beskrive et avspenningsforsøk:

Et sett elektroder festes til en muskel. Når denne strammes, gjør elektriske signaler at en lampe lyser sterkere. Dette hjelper forsøkspersonen til klarere opplevelse av hvordan han spenner muskelen. Strammingen som før kanskje bare ble uklart oppfattet, forsterkes gjennom elektrisk biofeedback. Dermed blir det igjen lettere å kontrollere spenningen i muskelen og gradvis slappe den av.

Biofeedback og yoga adskiller seg på en rekke punkter. Yoga forsøker å gjøre

den enkelte utøver til sitt *eget* kroppslige vårhetsinstrument. Målet er en mer følsom, nyansert og åpen muskulatur, som selv kan legge grunnlag for avspenning. Biofeedback avhenger derimot av en teknisk metode, forsterker, av kroppslige impulser. Videre er det rimelig å anta at biofeedback bare leder frem til en partiell, kroppslig bevisstgjørelse, i eksempelet ovenfor kun av én muskel. Dermed utvikler man seg utelukkende i én dimensjon. Yoga synes mer å stimulere til utvikling av helhetlig og integrert kroppsopplevelser.

## AKTIV OG PASSIV AVSPENNING

Er avspenning farlig? Umiddelbart kan dette spørsmål virke uforståelig. Avspenning er jo det aksepterte botemiddel mot tidens stressplager. Men i visse sjeldne tilfelle kan avspenning virke motsatt. Det er langt fra vanlig, men fordi eksempler på slikt undertiden gies bred omtale, er nærmere drøftelse naturlig.

Kroppslig anspenning kan hjelpe til å holde emosjonelle konflikter ubevisst. Psykologer snakker i denne forbindelse om beskyttende muskelpansere. Stive, opphengte skuldre bidrar for eksempel til å kompensere mindreverdfølelse. Avspenning kan løsne dette kroppslige svar mot ubevisst materiale. I ekstreme tilfelle kan så meget bli tilgjengelig at avspenning åpner for uro og angst.

Yoga og konsentrasjonsmetoder kalles ofte aktive eller selv-administrerte teknikker, fordi man på egen hånd står for avspenningen. Faren for ubehag regnes her for svært liten, siden den enkelte

selv har kontrollen. Det viser seg at *vi* alene vanskelig klarer å svekke muskelforsvaret mer enn vi tåler. Under yoga og andre aktive avspenningsmetoder kan man også bare bryte av dersom man skulle føle uro. I slike tilfelle bør man selvsagt søke kyndig veiledning.

Passiv avspenning, dvs. ved medikamenter eller massasje, innebærer større muligheter for ubehag. Ved medisiner kan ikke prosessen snus dersom den går for langt. Medikamenters virkning stopper først når de er helt brutt ned i organismen, dersom ikke motmedikamenter settes inn. Massasje kan også løse opp muskelspenninger raskere og dypere enn hva ens innebyggede kontroll tillater.

Som oftest har man motvilje mot spenningsbearbeidelse selv hvor det ikke er fare for uro eller angst. Denne motstand behøver ikke være bevisst. I yoga ytrer den seg gjerne ved at man slurver med øvelsene og ikke tar i så meget som før. Periodevis føler noen uvilje overfor yoga generelt. Man bremser dermed videre utvikling, ofte ut fra makelighetsideologi om at det er mest behagelig slik. Nettopp for å bevisstgjøre og unngå slike motstandspregede utførelsesmønstre er regelmessig instruksjon nødvendig.

Innen moderne fysioterapi mener mange at aktive avspenningsmetoder er best, blant annet ut fra foran nevnte betraktninger. Holdningen synes riktig også i videre perspektiv. I all nyere terapeutisk tenkning legges stor vekt på stimulering til egen-aktivitet. Unødvendig regresjon prøves unngått. Målet er å lære den enkelte å ta hånd om eget liv. Dermed forstås også den voksende akseptering av yoga. For den er fremfor alt en metode som fremmer helhetlig menneskelig utvikling, både kroppslig og mentalt.

---

# IMPULSØVELSER I HVERDAGEN

---

Av Torbjørn Hobbel

*Spontane kroppsbevegelser, eller impulsøvelser, er en slags utlevelse av uavsluttede kroppsrester. Impulsøvelsene bryter ned noe av motstanden mot forandring, blokkeringer som sitter i kroppen og binder sinnet. Slik blir kroppen i større grad resonansbunn for vårt indre liv.*

## KAOS

Yoga er blitt så vanlig at få lenger synes det er rart. Men for dem som har problemer med å akseptere nye innslag i vår kultur kan det å komme uforberedt inn i en yogaklasse som driver med impulsøvelser ytterligere redusere deres åpenhet.

## VILT KAOS

Overalt ligger folk og spenner og sparker i luften, rister og vrir seg, puster og peser, mens læreren gjentar; «gi på, gi alt dere har.» Plutselig stopper det, og alle synker sammen som kluter og en stille ro legger seg over de nettopp så energiske kropper. Pause.

Så opp igjen, «Gi etter for trang til bevegelse, slipp dere løs, pust kraftig». Og igjen er klassen i vilt kaos, nærmest kroppsekstase. Armer og ben i luften, stønning og grynt.

## SPONTAN KROPPSBEVEGELSE

Yoga er mye forskjellig, i særklasse stiller det som kalles impulsøvelser. Forskjellen mellom de karakteristiske fastlagte og statiske yoga-asanas er slående.

Disse utføres rolig og bløtt. I impulsøvelser derimot gir man seg hen til egne spontane kroppsimpulser. Bevegelsene man gjør er helt ustrukturert, de skal ikke være det ene eller det andre, bare det som gir seg selv. Noen ganger blir det rolige vridninger, andre ganger vill risting og kraftig pust.

Øvelsene er en ikke så kjent gren av yoga, og mange vil kanskje ikke forbinde det med yoga overhodet. Tanken går lettere til negrenes dans etter trommenes ville rytmer, den ekstatiske og kaotiske kroppshengivelse man finner i mange kulturer. Eller til ungdommelig og løssluppen kroppsutfoldelse på pop-konserter og diskotek. På det tidspunkt man slutter å bevege seg *til* musikk, men ens bevegelse *er* musikk — vår kropp lever i den; en slik erfaring kan ha meget felles med yogaens impulsøvelser.

## KROPP OG SJEL ER FLETTET SAMMEN

Hva er hensikten med disse øvelsene. For å besvare det er litt teori på sin plass. Yoga går ut fra nær sammenheng mellom kropp og menneskets indre. Hatha-yoga beskjeftiger seg med legemet nettopp fordi man derigjennom kan skape kroppslig fundament for indre forandring.

Yogaens utgangspunkt er helt parallell med nyere teori fra forskningsresultater

innen psykologi og fysiologi, psykosomatikk. Kropp og sinn henger intimt sammen og påvirker hverandre gjensidig. Erfaring som bekrefter teorien har vi daglig.

Engstelse og dårlig samvittighet setter seg som vond følelse i bryst og mave. Usikkerhet får oss til å krympe sammen og svette i pannen. Opphisselse og irritasjon kan sitte igjen som hodepine o.s.v. Hele dagen mottar vi inntrykk og hele tiden reagerer vår kropp. Enhver indre tilstand er på en eller annen måte representert i vårt legeme; muskulært, hvordan hjertet slår og hvordan vi puster, utskillelse av forskjellige hormoner og sekreter. Det hele er et svært omfattende reaksjonssystem. Ofte er forandringene så svake at vi nesten ikke merker dem, men de skjer uavlatelig.

## SOM I SINNET, SÅ I KROPPEN

Når vi er i balanse med oss selv er ikke kroppsreaksjoner noe problem. Kroppen er rolig og vi merker den ikke, «alt er som det skal være». Men straks noe blir vanskelig for oss reagerer kroppen. Men også en god og uproblematisk tilstand har sitt kroppslige uttrykk, opplevelse av velvære. En videreføring av dette er at spesielle mentale tilstander som dyp søvn, drøm, tenkning, stille meditasjon o.s.v., også har sitt særegne kroppsmønster.

## BIOLOGISK HUKOMMELSE

I vår hverdag er problemet reaksjoner og følelser vi ikke helt mestrer, f. eks. den hjelpeløshet vi kan føle når vi blir urimelig behandlet. Slikt kan bli sittende igjen, vi blir ikke ferdig med det i øyeblikket. Situasjonen kan forfølge oss som uro og plage oss. Men kan også bare bli sittende fast i vår kropp som spente muskler, vond nakke, klump i halsen o.s.v., uten at vi knytter ubehaget til noe spesielt, som oftest er det vel slik. Over tid kan stadig gjentakende reaksjoner få

vår kropp til å stivne i en fast struktur og disponere for bestemte begrensede opplevelsvarsiasjoner. Vår evne til å se verden og oss selv med nye øyne er vanskeliggjort. Er vår kropp lite fleksibel blir sinnet det også. Kroppsrestene er en klamp om foten som begrenser for å leve i nær kontakt med det sprudlende og spontane i oss. Vi kan snakke om vår «biologiske hukommelse», vårt legeme «lagrer» de erfaringer vi ikke mestrer, de henger igjen i oss. Vårt sinn har glemt situasjonen, men i kroppen blir det tilbake en uferdig rest, et «minne» om noe uavsluttet. Yogaens impulsøvelser går direkte løs på slike kroppsrester.

## RESONANSBUNN FOR VÅRT INDRE LIV

Det gir velvære å ha fri ledig kropp, — livsglede og pågangsmot er da mer nærliggende. Yogaen verdsetter dette fullt ut, men funderer det også i et videre perspektiv. Kroppen er som sagt det man arbeider med for å skape best mulig grunnlag for erkjennelse, — slik at man lettere skal kunne vokse inn i et rikere liv. Siden erkjennelse er målet — og ikke bare sunnhet og velvære — går yoga mye lenger og arbeider på andre måter med andre sider av legemet enn de fleste kroppskulturer. Yoga løsner spenninger, men det er ikke hele historien. Ved forskjellige metoder og øvelser søkes å åpne kroppens mottagelighet for sider av oss selv vi sjelden gir akt på.

Vår kropp er som resonansebunn for vårt indre liv. Billedlig kan vi si: Det stille, nesten umerkelige inne i oss er strengen, mens kroppen er kassen på fiolinen. Uten kassen ville lyden bli nesten uhørlig. Spent og stiv muskulatur — fastfrossen struktur — gjør kroppen mindre følsom og vår. Yoga er en metode til stadig økt sensitivitet innover mot stillhet. Mot følelser, nyanser og stemninger vi sjelden er åpne for, — mot intuisjonens oppvåkning. I vårt bilde; en måte å få bedre resonansebunn. For mange virker det kanskje pussig at man er så opp-

tatt av kroppen, i Vestens erkjennelses-systemer har den gjerne ingen plass — her sitter tanken og refleksjonen i høysetet. Hatha-yoga gir først og fremst kroppsvarhet. Kroppen blir mer deltagende i sinnets skiftninger.

## DET SITRER I KROPPEN

Ved første øyekast virker muligens slike tanker fremmede. Men ved nærmere ettertanke vet vi fra egen erfaring hvordan kroppens deltagelse i opplevelser gjør dem mer uttalte. De gangene vi virkelig er disponert for natur eller musikk kjenner vi opplevelsen i hele oss. Det iler nedover ryggen, sitrer i kroppen. Pusten blir kanskje rolig, sinn og kropp stille dvelende. Eller heroiske og kraftfulle følelser resonerer i oss og får oss til å rette oss opp. Kroppen «svarer» forskjellig på en stille drømmende utsikt og en militærmarsj.

Særlig i seksuelle forhold er kroppslig deltagelse viktig, her formidles det meste

gjennom kroppsspråk og kroppslig innlevelse. Liten evne til å gi seg hen reduserer utbyttet. Binder man seg kroppslig blir det alltid en rest tilbake, noe uferdig og uavsluttet. Opplevelsen begrenses og gjennomlevs ikke fullt ut. Et rikt seksualliv er avhengig av at mange betingelser er oppfylt, en er evne til å «svare» kroppslig på seksuelle opphisselse på fri og ubundet måte. Poenget med eksemplene er å vise at når vi virkelig er absorbert i opplevelse trekkes kroppen deltagende med og forsterker opplevelsesdybden og nyansene. Sansene er åpne og våkne, kroppen svinger med og øker innlevelsen. I eksemplene stimuleres vi av noe ytre, natur, musikk, seksualitet.

## UTOVER OG INNOVER

Utgangspunktet for bedret opplevelse som yoga bygger opp kan vendes i to retninger, ut mot verden og inn mot oss selv. Samvær med andre kan berikes ved at vi blir flinkere til å være nær og inn-



NORSK YOGA-SKOLE

— eneste faste institusjon i Norge som gir

# SYSTEMATISK YOGA-UNDERVISNING

kropps- og pustøvelser, avspenning, impulsiv bevegelse og forsenkning.

Kurser for begynnere og øvede bl. a. i Bærum, Oslo, Tønsberg, Trondheim.

Informasjon om kurs kan fåes ved henvendelse til Norsk Yoga-skole, Fredheimvn. 4, Oslo 10.

levende. Den ytre virkelighet er den samme, men vår evne til å gledes ved den og være deltagende øker. Yoga åpner mennesket for stillhet og disponerer kroppen for å oppfange det som pulserer der. Den gjøres mer mottagelig for å svinge i harmoni med noe stille langt inne et sted.

### ISEN SMELTER

Vi går nå tilbake til impulsøvelsene. De går direkte løs på psykiske rester som er uavsluttet tilstede i kroppen. I første omgang dagsrester, men etterhvert kan man begynne å arbeide med tilfrosne mønstre som er med på å danne vårt karaktergrunnlag. Det i vår kroppstruktur som preger oss i lange tidsrom og som er med på å bestemme «hvem Jeg er» også når vi er uthvilte og i god form. Dagsrester er slik stress vi kvitter oss lett med. Vi fungerer annerledes etter en slit-som dag på jobben og etter en fridag. Men noe blir lite forandret av ferier og vanlig hvile, noe mer dyperegående skal til for å vri på det, slik kan vi kalle karakterspenninger. Yogaens impulsøvelser arbeider som sagt både med dagsrestene og karakterspenningene. Dagsrestene blir raskere avsluttet, vi trenger mindre hvile og rekreasjon for å komme ovenpå igjen. Endring av fastfrosne mønstre i vår kropp åpner for grunnleggende forandring av personligheten, men vrir på noe som styrer opplevelse og forståelse inn i et gitt fastlåst mønster. Mulighet for å være ny gies.

### MOT EKSTASE

Øvelsene er trening i å gi seg hen. Til å begynne med kan det være vanskelig. Man er ikke vant til frie og spontane bevegelser, våre muskler er gjerne stive og lite fleksible. Det er ofte forbundet med forlegenhet å riste og vri seg, — «slikt gjør ikke voksne mennesker». Kontrasten er stor til vårt ellers så ordnede og fastlagte liv. Å klare og overvinne denne forlegenhet er øvelse i å være spontan og impulsiv, til å opprettholde kontakt med seg selv, slippe noe av konformitetspresset samfunnet har nedlagt i oss.

Med trening kommer man til en grense hvor man ikke lenger *leter* etter kroppsimpulser og *prøver* å følge dem, man bare *er* dem. Man skaper ikke bevegelsene, de gir seg selv, det man gjør er å gi etter for naturlig trang til bevegelse. At bevegelsene gir seg selv er viktig, man går «ekstatisk» opp i dem og er seg selv i dyp forstand. Impulsenes opphav er kroppslige rester som ligger der og lever sitt uferdige liv og venter på å bli avsluttet. Å gi seg hen til dem er spontan utlevelse, avslutning av restene. «Man rister noe av seg».

### KATARRSIS

Sagt på en annen måte. Det er en katarrsis, man renser opp og avslutter uro på et nivå av seg selv, slik at noe dypere stille og spontant virkende lettere skal bli «hørt».

Indre søken mot intuisjonens oppvåkning blir hindret på mange måter. Uavsluttede kroppsrester er en type blokeringer, den uro som knytter seg til dem fanger oppmerksomhet og stillhetens verdier går hus forbi. At noe avsluttes og blir roligere gjør oss mer åpne og sensitive for dypere sider av vårt sjeloliv.

### DET BLIR HVA VI VIL

Men som alle metoder er ikke impulsøvelser problemløsning. Om en hvis leve-måte har skapt en bestemt kroppstruktur, så gjør ikke øvelsene noe med leve-måten. De vrir kun på de negative følger av vår livsstil og gjør forandring lettere. Fortsetter vi å leve slik at livsproblemene opprettholdes, vil vår kroppstruktur igjen falle tilbake i sitt gamle mønster.

Vi har motstand mot forandring. Status quo er trygt. Samtidig er det noe som lokker og drar mot å oppgi det gamle og gå opp i noe nytt. Lengsel eller å leve i samklang med oss selv, når det vi dyp-est sett tror på og føler oss tilknyttet. Yoga bryter noe av motstanden ned, slik at vår egen indre livsmotivasjon og engasjement får virke mer uhindret og umiddelbart i oss. Vi kan ta imot utfordringen, eller vi kan la være. Det er ikke yogaens ansvar, men vårt.

---

# EN YOGA-UTØVERS SYN

---

Av Siri Gjessing

*Yoga er ikke noe bare for slangemennesker, men en serie kropps- og puste-øvelser som kan utføres av alle. Yoga øker kroppslig ledighet og gir større evne til å uttrykke oss kroppslig, noe som innebærer en vesentlig mulighet for forandret adferd og øket kroppslig velvære.*

Det er ikke mange år siden folk flest trodde at de som drev med yoga, først og fremst var slangemennesker, som vekselvis satt med bena i kors og sto på hodet. Yoga var innhyllet i østerlandsk mystikk. Imidlertid lettet dette mystiske slør betraktelig i 60-årene, ved at så mange unge begynte å interessere seg for indisk filosofi. Etterhvert ble yoga anerkjent som velegnet måte å oppnå psykisk avspenning og øke kroppslig velvære. Det er mange forskjellige yoga-former. En av dem er hatha-yoga, som består av puste- og kroppsøvelser.

Begynnerøvelsene er enkle, og som regel mindre krevende enn vanlig gymnastikk. Selvom vi er slitne og trette når vi begynner, føler vi oss gjerne opplagte og pigge etterpå.

Øvelsene gjøres langsomt og rolig. Det kjennes behagelig uten stress eller press. Mellom hver øvelse slapper man godt av og yoga-programmet avsluttes med en spesiell avspenningsøvelse. Når god avspenning oppnås og musklene slapper av, får vi ro over kropp og sinn. Dette kan bringe oss i dypere harmoni med oss selv og gi motvekt mot det indre og ytre press vi lever under i vår tid.

Siden vi gjør øvelsene i makelig tempo, kan vi stoppe ved det første tegn på smerte. Istedenfor å tøye langt for å bli myke, oppnår vi samme resultat ved å stå stille i stillingene noen sekunder.

Pust er svært viktig i yoga. Den skal følge bevegelsene og ikke holdes bundet. Pusten påvirker bl. a. det autonome nervesystem og dyp mavepust virker beroligende.

Øvelsene gjøres med lukkede øyne. Da kan vi lettere finne frem til vårt eget sentrum av indre ro og balanse hvorfra vi kan hente ressurser, fornyelse og inspirasjon.

Daglig utførelse av yoga er svært gunstig, helst om morgenen etter morgentoiletet og før frokost. Har vi ikke anledning til dette, kan vi gjøre øvelsene om ettermiddagen eller kvelden før vi legger oss. Noen finner dette avslappende og godt for nattesøvnen, mens andre føler seg oppkvikket. Vi bør da gjøre yoga på det tidspunkt som passer best.

Det er daglig yoga-dose som frembringer en myk kropp. Det er særlig effektivt å bearbeide og myke opp morgenstivheten. Øvelsenes rolige form, kombinert med riktig pust, gir mykhet som varer. Det lille dryppet hver dag, ca. 10 til 20 minutter og ikke skippertaket en gang i uken er hva som teller. Spesielt viktig er det at vi prøver å overvinne motstanden mot å gjøre yoga de dager vi «absolutt ikke orker». Det er disse dager, vi kan oppleve hva yoga virkelig kan gi oss. Dessuten vil vår daglige øvelsesrunde hjelpe oss med å strukturere dagen og trene opp selvdisiplin.

Enhver uten spesielle fysiske handi-  
cap kan gjøre yoga. De enkle kropps-  
øvelser passer for alle, mann som kvinne,  
tykk som tynn, stiv og myk — fra teen-  
ager til besteforeldre. Det er ikke mye  
utstyr som skal til — en gulvflate og et  
bløtt underlag, f. eks. et ullteppe.

I motsetning til vanlig gymnastikk,  
som kan være prestasjonspreget, er yoga-  
ens øvelser ikke sentrert rundt hvor myke  
eller flinke vi er i øvelsene. Vi prøver å  
utføre vårt yoga-program uten vanlig  
konkurransementalitet. Langsamt tempo,  
utførelse med lukkede øyne — hjelper  
oss i dette.

Yogaens pusteteknikk og kroppsøv-  
ning løsner opp stramninger som kan  
skyldes angst, nervøsitet og stress. Det  
virker kanskje pussig, men myker vi opp  
skulder- og ryggpartiene, vil vi også myke  
opp vårt generelle syn på tilværelsen.

Jo mer vi bruker vår kropp, behersker  
den, desto smidigere blir vår kroppslige  
ledighet. I vårt forhold til andre mennes-  
ker kommuniserer vi også på det ikke-  
verbale plan. Vi bruker kroppsspråket.  
Er vi ledige og myke, har vi lettere for  
å motta og forstå andres kroppssignaler,  
— formidle oss selv tydeligere. Vi har  
vel alle kjent hvordan egne muskler  
strammer seg når vi er i en vanskelig  
situasjon, f. eks. når vi snakker med et

stresset og stivt menneske. Vi vet jo hvor  
godt det føles å være i kontakt med et  
avslappet menneske; da slapper vi gjerne  
av selv også.

Den indre opplevelse av hvordan vi  
erfarer oss selv når vi gjør yoga, er det  
som engasjerer. Vi sammenligner oss ikke  
med andre og heller ikke med oss selv.

Samspillet mellom kropp, pust og føl-  
elser, skjerper såvel vår innlevelse i andre  
som i hva vi selv føler. Slik kan yogaen  
åpne for ny selverkjennelse, bli hjelp til  
ny selvinnsettelse som bidrar til personlig-  
hetsforandring. Med mer tilgjengelig vær-  
het og overskudd kan vi, hvis vi vil, ta  
opp våre egne sider til ny vurdering og  
prøve nye adferdsformer. Vi får bedre  
utgangspunkt til å virkeliggjøre i hand-  
ling gamle og nye tanker, kanskje også  
håp og drømmer.

Sporadisk yoga-utførelse gir ro og hvile  
når vi holder på, regelmessighet vil kun-  
ne gi fysisk og psykisk avspenning ut-  
over øyeblikket. Bevisstheten om at dag-  
lig yoga bedrer kroppens helsetilstand, at  
vi holder oss i stadig god form, samt  
øker vår kroppsvårhet, gir øket livsglede.  
Vil vi selv kan yoga også hjelpe oss til  
å bli «mer oss selv», eller sagt med andre  
ord: — vi vil kunne leve mer i pakt med  
vårt egentlige jeg. Vårt livsinnhold blir  
da rikere og riktigere.



---

# MAN ER SOM MAN PUSTER

---

En artikkel om pranayama, yoga pusteøvelser  
av Ingjerd Oudenstad

*Åndedrettet er ikke bare et mekanisk apparat til å skaffe kroppen oksygen, det henger sammen med vår psykiske og fysiske velvære. Vi puster på forskjellige måter under ulike ytre forhold, og ofte er vår respirasjonsmuskulatur bundet. Pranayamas — yogaens pusteøvelser — tar i første omgang sikte på å gjøre oss i stand til å beherske denne.*

*Fri og ledig pust er en av mange betingelser for å benytte egne ressurser, og også til å skape nærhet i kontakt med andre, selv om dette er noe vi sjelden er bevisst i forbindelse med vårt åndedrett. Respiromentale pusteøvelser kan være vesentlige for å oppøve slik ledighet.*

I yogaasanas er det nøye samspill mellom kroppsbevegelser og pust. Riktig utførelse av en øvelse innebærer også at pusten brukes på en bestemt måte. Denne pustedisiplin kalles pranayama, men utgjør også en gruppe rene pusteøvelser. Kroppsstillingen er her mindre viktig. Oppmerksomheten rettes mot selve pusten, eller respirasjonen. Hvordan vi puster ut og inn, ulike måter å forsere pusten på, evne til å registrere nyanser i ens egen pust er i fokus hele tiden. Pranayama er således en egen yogagren, på like fot med andre yogateknikker, som brukes til avslapning og er kilde til øket selvforståelse.

## HVA SKJER NÅR VI PUSTER?

Fysiologisk settes et åndedrag igang fordi CO<sup>2</sup>-mengden i blodet overskrider en viss terskel. Dette påvirker pustesentret i hjernen som sender beskjed til respirasjonsmuskulaturen. Bevegelsen blir hovedsakelig utført av mellomgulvet, muskelen som skiller brystkassen fra buk- hulen, og av muskler mellom ribbene.

## HVILEPUST

Det er mange måter å puste på. Under hvile, enten ved søvn eller når vi sitter i stol for å slappe av, puster vi gjerne med magen. Egentlig er det mellomgulvet som trekker seg sammen, men bevegelsen sees i magen fordi den går utover. Vi oppdager da at åndedrettet er lett og rolig, og det går langt ned i kroppen. Denne måte å puste på kalles ofte for magepust eller abdominalpust.

## BRYSTKASSEPUST

Er vi på vei opp mot Galdhøgpiggen, puster vi dypt og kraftig som en blåse- belg. Da bruker vi, i tillegg til mellom- gulvet, ribbensmuskulene og enkelte hals- muskler. Tilsammen lager disse store be- vegelser i brystkassen som blir hevet og utvidet. Slik anstrengelse gir følelse av å «sprengre grenser» for å få nok luft i lung- ene.

Brystkassepust brukes også når vi er nervøse. Forskjellen er da at vi ikke slapper av ved utpust; brystkassen er noe spent hele tiden. Dette kan vi merke når vi i en slik tilstand skal si noe. Vi snakker



Artikkelforfatteren i en yogastilling

lavt of ofte uten kraft fordi ordene får liksom ikke nok luft og styrke som en ordentlig utpust naturlig gir.

## AKTIV — PASSIV

Innpusten er alltid aktiv uansett hvordan man puster. Kroppen må arbeide for å få luft inn. Det vil si at musklene omkring brystkassen trekker seg sammen for å utvide lungenvolumet. Utpusten går stort sett av seg selv. Musklene slappes av og brystkassen og lungene beveger seg tilbake mot hviletilstand. Utpustebevegelsen er passiv. I det øyeblikk et menneske dør, puster det alltid ut. Da slappes alt naturlig av. Under store fysiske anstrengelser, som når vi løper, kan vi bruke muskler for å få luften fort ut. Da er utpusten også aktiv, men dette er unntagelse.

## HVA ER RIKTIG PUST?

Magepust og brystkasepust er like riktig, avhengig av omstendighetene. Riktig pust kan med andre ord bare vurderes ut

fra situasjonen man befinner seg i. Det kan enten være fysisk krevende, som når vi lempet stein, eller psykologisk, som når vi aner fare. I det siste tilfellet kan bare tanken på at vi snart skal få en sprøyte hos legen, være nok til forandringer i åndedrettet. Feil i pustemåten kommer når vi ikke skifter pusteletet etter ytre situasjon. Eksempel: Vi puster med brystkassen en gang vi står rolig. Eller vi bruker ikke brystkassen skikkelig når vi løper for å rekke toget. Pranayamas tar i første omgang sikte på å gjøre oss i stand til å beherske egen respirasjonsmuskulatur. Slik at den blir variert tilpasset det den ytre situasjon krever.

## YOGAÅNDEDRETTET

Som ved yoga forøvrig, er avspenning viktig for riktig utførelse av fullstendig åndedrett. Ofte er det slik at ubevisst strammes muskler selv når vi tror vi hviler. Kanskje strammer vi litt i bena, i korsryggen eller i nakken uten at vi vet det. Ved trening greier kroppen etterhvert å slappe av og enda bedre være i stand til å ta i mot virkningen yoga-åndedrettet gir.

Like viktig er det at yogaåndedrettet forgår med minst mulig anstrengelse. Hovedregelen er som ved vanlig respirasjon, at mens innpusten krever muskelarbeid, så skal utpusten være avspenning av samme muskler. Med åndedrettet veksler kroppen i langsom og rolig rytme mellom tilstand av svak spenning og avspenning. Det viser seg at slik pust hjelper oss til å slappe godt av i hele kroppen.

Under yogaåndedrett skal kun de de muskler som er nødvendig for respirasjon brukes. Alt annet skal hvile. Det er her snakk om aktiv hvile. Ikke en passiv og overslapp tilstand, men en pulserende åpenhet, hvor en slags rytmisitet eller strømming får spille seg ut i muskulaturen. Det er allikevel vanlig at enkelte muskler uvilkårlig følger respirasjonsmuskulaturen. Kanskje strammer vi halsmusklene litt, eller spenner leggen unødvendig når vi puster inn. Som regel er vi ikke bevisst dette. Oppdages det, tar det

ofte tid før vi greier å slappe av disse spente partier mens åndedrettsmuskulene brukes. Vi er sjelden nyansert nok i vår muskelbeherskelse og greier ikke skille mellom hva som skal slappes av og hva som skal brukes. Hvilen blir da ikke så fullstendig som den kunne være.

## YOGAPUST OG VÅR FYSISKE HELSE

Når vi puster inn, trekker musklene rudt brysthulen seg sammen for å gi plass til luft i lungene. Dette gir rytmisk trykkforandring i bukhulens organer. Hjerter, magesekk, milt, lever og deler av underlivet får dermed lett massasje. Dette stimulerer sirkulasjon i nevnte organer. Ved at volumet i bukhulen veksler, vil også trykket øke og minske. Dermed skapes en pumpeeffekt som hjelper tilbakestrømming av både blod og lymfe til hjertet. Dette kan tenkes å minske sjansen for ansamlinger i ben og bukhule. Således kan åndedrettet kanskje bidra til å redusere fare for åreknuter og ødem. Dessuten vil pustebevegelse fra mellomgulv stimulere både tarmfunksjon og peristaltikk. På vitenskapelig hold er dette lite undersøkt, men forholdet kan tenkes å ha gunstig effekt på treg fordøyelse og anspenhet i tarmene. For å få dette godt til, må vi «puste» med magen. Magepust krever igjen evne til avspenning og god kontakt med delene av kroppen som er med i respirasjon. Yogaåndedrett tar nettopp sikte på å trene opp denne evne. Etter lengre tids trening vil åndedrettet automatisk gå langt ned i kroppen.

## HVORDAN LÆRE OGA-ÅNDEDRETT

For tiden er bokmarkedet oversvømt av yogalitteratur. Noen er rent filosofiske, mens andre gir praktiske beskrivelser av både yogaasanas og pranayamas, rikelig illustrert av imponerende bilder. Siden de færreste har så god kontroll over sine muskler at yogaåndedrettet læres med en gang, er en yogapedagogs undervisning lang å foretrekke fremfor en boks

beskrivelse. Under jevnlig kontroll og veiledning oppdages feil pusteteknikk lettere, og individuell behandling er mulig. Ofte er bestemte grep fra læreren nødvendig for at eleven skal oppleve hvordan riktig pust er og mestre det. Yoga-klasser gir dessuten god anledning til å drøfte tanker og erfaringer som gjøres. Mange elever er også fascinert av mulighetene pranayamas åpner for. En del av tiden i yogaklassene brukes derfor til samtale.

## PUSTEØVELSER

Vi kan dele pusteøvelser inn i tre hovedgrupper. En type øvelser tar sikte på å holde pusten under ulike forhold. Når vi unnlater å puste, øker CO<sup>2</sup>-mengden i blodet og kroppens evne til å tåle høye kulldioksydkonsentrasjoner blir dermed



*Pust med magen!*

satt på prøve. Hensikten er via respiratorisk muskelkontroll å endre bevissthets-tilstander på ulike vis som er meget krevende. Øvelsene er bygget på enkle prinsipper, men vanskelighetsgraden varierer sterkt. Noen er relativt greie å utføre, mens andre kan man knapt håpe å klare selv etter års intens trening.

En annen type øvelser trener opp forskjellige *pustefunksjoner* muskulært. Yogaåndedrett, som vi nettopp har omtalt, tilhører denne kategori. Av pranayamas er dette noe av det mest fundamentale å lære. Mens anstrengelsen her er minimal, er bhastrika pranayamas langt mer energikrevende. I bhastrika forseres ventilasjonen kraftig på forskjellig vis. Øvelsene har et fysisk mål; nemlig å oppøve variert muskelbruk. Noe vi mener er en god bakgrunn for helse, økende varhet og evne til innlevelse. Enkelte pranayamas innebærer belastning på blant annet hjerte og blodtrykk. De kan i enkelte tilfelle, ved dårlig helbred, medføre skade. Vedvarende trening på pranayamas uten veiledning fra lærer vil av og til føre til et sterkt fysisk utviklet menneske, mens det mentale aspekt ved øvelsene blir møtt med manglende forståelse fra utøverens side. Av disse grunner anbefales det aldri å trene på pranayamas alene, men i kontakt med kyndig yoga-lærer.

## RESPIROMENTALE PUSTEØVELSER

er den tredje kategori av pranayamas. I det fullstendige yogaåndedrettet observerer vi hvordan pusten fortøner seg i kroppen rent fysisk. I de respiromentale øvelser trenes yogaeleven opp til å knytte sammen pust og sinn på en bestemt måte. Vi prøver registrere respirasjon med en indre varhet. Denne er en evne vi alle har, men som få har utviklet. Ved trening i respiromentale pusteøvelser vil et nytt aspekt ved åndedrettet tre inn i bevisstheten. Etterhvert fortøner pusten seg som noe langt mer enn det den har vært. Som en mor kan være uhyre vår på hvordan hennes nyfødte barn puster, og

våkner ved den minste lyd, så trenes man ved disse øvelsene til å registrere nyanser og nye aspekter.

Prinsippene for øvelsene er enkle. Allikevel er det nødvendig med lærer, akkurat som ved meditasjon og yoga, både med henblikk på innlæring og den senere veiledning. Så utgjør respiromentale pusteøvelser en egen gruppe forskningsteknikker på like fot med andre former for yoga og meditasjon. Utøvelse av yoga og meditasjon medfører av og til at mennesket ikke oppfatter verden som før. Verdier forandres og begreper skifter innhold. Dette skaper forvirring. Forvirring kan imidlertid være konstruktiv for å redefinere og betrakte seg selv på ny måte. I denne prosess er det gjerne godt å ha et miljø, for eksempel en yoga-klasse hvor man kan drøfte noen av de spørsmål som dukker opp.

## PUSTEGLEDEN

En tur på Karl Johan i verste sommertrafikken eller et røykfylt rom er ikke noe å oppleve pustegleder. Drar vi heller til sjøen og møter den fornyende vind fra havet, eller om vi drar inn i den stille eim av skog, eller vi streifer om på vidda hvor stillheten er hørbar og vibrerende, har vi også kjent hvordan pusten beruser oss. Det å puste blir herlig — kroppen pulserer og blir levende. Harmonisk og rolig glir luften inn, jevnt og behagelig brer den seg utover og som et sukk av velvære glir den ut igjen. Det å puste blir en kilde hvori noe av selve livskraften ligger. Pranayamas bidrar til å skjerpe ens egen pustesans. Våre daglige øvelser er kilden hvorfra kontakten med åndedrettet vokser fram. Gradvis blir gleden over det å puste noe vi bærer med oss i vårt daglige liv.

## PUSTE I NUET

I løpet av dagen opplever sinnet uendelig mange inntrykk. Aviser leses, avgjørelser taes, et barn skal lære å knytte skolisser, priser, kosthold og politikk debatteres, mennesker kommer og går. Ideelt burde vi være med i alt det vi

gjør slik at vi tar inn de inntrykk og impulser en hendelse gir. Har vi trettet om morgenen, kan dette sitte i oss utover dagen. Opptar det oss for meget, passerer impulser og hendelser sløvt forbi. Da lever vi ikke i nuet. Å være i nuet krever også sitt grunnlag i pusten. Å leve helt og fullt fordrer at vi bruker ikke bare vår intellektuelle og emosjonelle evne, men også vår respiratoriske. Er vi ferdige med en opplevelse burde pusten også være det, igjen rede til å leve seg inn i nye inntrykk. Denne våkenhet i respirasjons-systemet gjør at opplevelsen blir mer rik samtidig med økende varhet overfor andre og evne til å bearbeide erfaringer. Det betyr at flere av våre ressurser blir brukt.

### MITT PUSTENDE JEG

Pust og følelser henger svært ofte sammen. Et sint menneske puster for eksempel, kort og intenst-høyt oppe i brystkassen. Tillater vi oss en generalisering, ville vi hevde at sinne nettopp har et slikt respirasjonsmønster. Fører vi denne tankegang videre, kan vi også tenke oss at de forskjellige emosjoner, det være irritasjon, glede, depresjon, engstelse eller oppspenning, har sin typiske pust. For eksempel vil et tilfreds menneske ha en oppreist holdning og en pust som går lenger ned i kroppen enn et menneske som er nedtrykt. Hos sistnevnte vil gjerne ryggen falle forover og bare det vil hindre at mellomgulvet blir brukt skikkelig. Dette er kanskje opplagte eksempler, men mye tyder på at respirasjon ubevisst er en del av den følestilstand man befinner seg i. Og at følelestilstanden langt lar seg forandre ved endret respiratorisk mønster.

En del mennesker har imidlertid ikke utviklet, eller holdt ved like evnen til å puste fritt og ubesvært, selv når de skulle være avslappet. Små anfølelser kan binde pusten i urimelig grad, eller press over lengre tid kan låse den fri pusteutfoldelse. Ja, det kan ofte gå så langt at man «glemmer» å puste med magen. Siden pust og følelse henger sammen, vil bundet pust bidra til å fortrenge enkelte emo-

sjoner. Vår evne til å oppleve blir noe redusert. Latteren er kanskje ikke så befriende, sinnet får ikke komme ordentlig fram. Pusten tillater det blant annet ikke. Som åndedrettet, vil også følelser spre ringer i vann. Det er naturlig at de deler, gleder som sorger. For å kunne oppleve sammen med andre kreves det medfølelse og innlevelse. Bundet pust reduserer evnen til empati. Arbeid med pusteøvelser bidrar etterhvert til større evne til å oppleve verden. Bedre utviklet blir også evnen til å gi uttrykk for de følelser som rører seg inne i en.

### HVORDAN PUSTER MIN NABO?

Se på ham! Er den rolig? Puster han med mage eller brystkasse? Hvor vår oppmerksomhet er mot «naboen», enten han er lærer, foredragsholder, mor eller far, kan vår nabo's måte å puste på influere på vår egen respirasjon. Fra psykologien vet vi at kroppen har en imiterende evne. En tilskuer på en fotballkamp vil ofte ubevisst stramme musklene i det ene benet, som om han selv skulle sende ballen i mål. For ikke å snakke om barnets fantastiske evne til å ta etter de voksnes bevegelser og mimikk til minste detalj. «Imprinting», eller ubevisst imitasjon, er dets måte å lære på. På samme måte kan respirasjon også imiteres ofte ubevisst. Et menneske med rolig og avslappet pust vil påvirke omgivelsene til lignende pust, men det motsatte kan også skje. Nemlig at der hvor et menneske puster anspent vil også omgivelsene puste anspent. Et eksempel belyser dette. En nervøs foredragsholder vil ofte, i tillegg til svette hender og tørr gane, puste kort og hektisk. Publikum merker dette i allfall ubevisst og tar gjerne noe av det urolige innover seg. Irritasjon kommer også lettere fram overfor denne foredragsholder enn overfor en som er avspent og har en rolig adferd. Det velkjente råd til en kåsør er derfor å ha en avslappet pust som går langt ned i kroppen, både av hensyn til seg selv og hans publikum.

Mellom mor og barn skjer det en høy grad av blant annet pusteimitasjon.

Den nære kontakten dem i mellom gjør at barnet straks responderer på hvordan mor puster. Kanskje er den kort og hektisk, det smitter over på barnet som merker morens engstelse eller irritasjon, alt etter hva grunner er. Er den rolig og avslappet faller også barnet lettere til ro når hun holder det inntil seg.

Talepedagoger forsøker på noe av det samme i deres arbeid med å få folk til å tale tydelig og uanstrengt. Mange yoga-utøvere forteller også at pranayamas har hjulpet dem til å redusere nervøsitet når de skal opptre.

Trening med pranayamas øker kontroll med egen kropp og puste-mekanisme. Erfaring viser at mange, selv i pressede situasjoner hvor det er ønskelig å være rolig, greier å puste med magen. Noe som virker beroligende på dem og deres omgivelser.

#### LIVETS PUST

Etter å ha antydnet forhold som virker inn på vår pust, som stress, andres pust og emosjoner, skal vi tilslutt dvele litt ved noen av de resultater vi mener arbeid med pranayamas gir. Å kunne bestemme

over ens eget åndedrett betyr at man i langt mindre grad er prisgitt ytre situasjoner og hendelser. Målet er å kunne fungere fritt, åpent og spontant med både kropp og pust i ulike situasjoner. Hva føler jeg nå? Hvordan puster jeg nå? er adekvate spørsmål. Vi mener da at via pusten kan vi gjøre noe aktivt med egne reaksjoner og opplevelser.

Åpen og lukket respirasjon er ikke målbart slik som intellektuelle og fysiske prestasjoner, heller ikke noe som samfunnet spør etter. Allikevel blir en åpen og fri respirasjon krevet av en hver dag. Enten som ønske fra andre om kontakt, nærhet og forståelse, eller som et vagt, men alltid tilstedeværende imperativ fra eget jeg som nærmest forlanger at vi skal bruke oss selv helt ut.

For de fleste yogautøvere er dette tanker og erfaringer som blir erkjent på forskjellig vis. Hensikten med yogaundervisning er også å drøfte noen av de tanker som er presentert her. Selv i noe så «enkelt» som pranayamas ligger det store muligheter til vekst. Først å tenke det, for så å leve det, krevet både tid motivasjon og vilje, men mange har funnet belønningen innsatsen verdig.



Transcendental meditasjon (TM) er en enkel metode til daglig avspenning. Men også noe mer. Teknikken gir mulighet til å finne frem til mer ekte og naturlige sider ved oss selv.

## Hvordan lære TM – Hvordan bli medlem

Jeg ønsker (vennligst kryss av og send til ACEM, Frimannsgt. 22, Oslo 1.

- å få nærmere beskjed om hvordan man kan lære TM i ACEM.
- å tegne fullt medlemskap i ACEM da jeg er utøver av TM (kr. 70,—).
- å tegne tilslutningsmedlemskap i ACEM. Jeg er utøver av TM (kr. 30,—).

Adresse: .....

Navn: .....

**ACEM Norsk Meditasjonsskole**

---

# DAGEN OG YOGA-PROGRAMMET

---

Av Øyvind Ellingsen

Jeg legger meg på teppet.

Kroppen er fraværende, anspent etter travel dag. Ikke ordentlig våken — sovet for lite i det siste, døsige og verkende.

Først bare ligger jeg på ryggen. Følger pustebevegelsen nedover i kroppen. Puster ikke aktivt — lar åndedrettet bre seg ut som en bløt bølge i brystkassen, — maven — armene — bena — og hodet. Kjenner meg gradvis litt mer nærværende: Jeg puster — det puster i meg.

Tanken glir i alle retninger. Jeg begynner med kroppsøvelser. Først noen impulsøvelser, rister på kroppen. Den er motvillig — bundet. Prøver å finne følelsen som binder og lar den uttrykkes gjennom bevegelse. Jeg gir meg hen. Lar meg riste på kryss og tvers, puster og beveger meg nesten ekstatisk. Rister av meg spenningene.

Så tradisjonelle yogaasanas. L a n g s o m m e bøy og strekninger tar i musk-

ler som ikke brukes ellers. Stiv, — vondt i rygg og nakke. Øvelsene gjør godt.

Tar i litt ekstra for at stillingen skal bli mer elegant. Straks blir pusten anstrengt, og jeg husker yogalærerens instruks: «Ikke gå lenger enn det er behagelig. Når vi presser, blir pusten bundet og holdt. Går pusten rolig og fritt, er øvelsen riktig utført. Grunnprinsipp i yoga: La pustens frihet bestemme hvor langt du går i øvelsene.

Etter fire-fem øvelser prikker det behagelig i musklene — kroppen varmes og mykner.

Til slutt ligger jeg «død» på ryggen. Kjenner åndedrettet sildre velgjørende gjennom organismen — mykt, levende. Minutter går —.

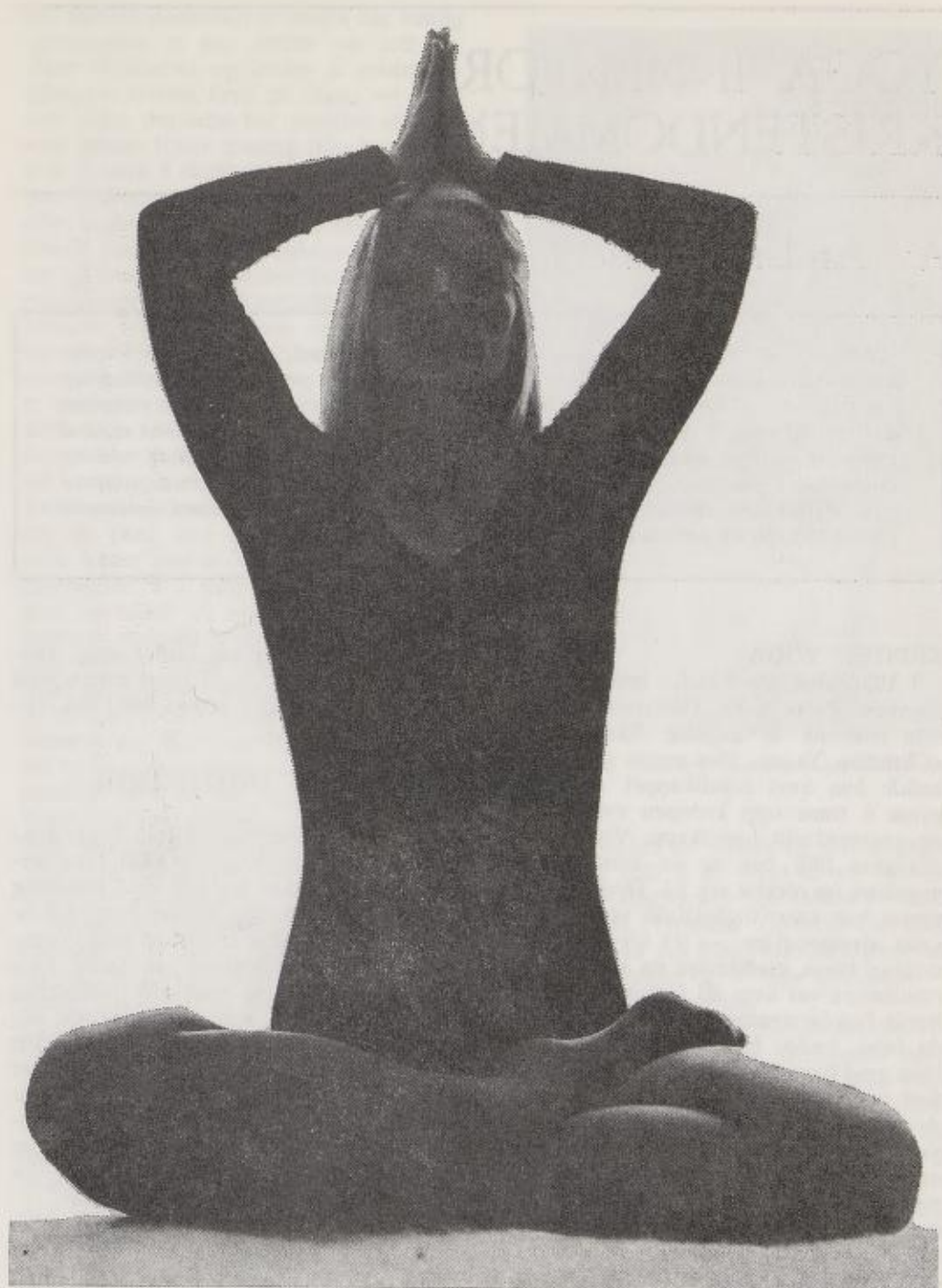
Sinnet glir mot tause dyp, — umerkelig, — stille, — forsenkning.

Så strekker jeg meg. Gjesper. Reiser meg, — fortsetter hverdagen med gode følelser og ny styrke.

Velkommen til å se vår avd. med yoga-litteratur.

Det er vi som har utvalget!

**UNIVERSITETSBOKHANDELEN**  
avd. Blindern



---

# YOGA INNENFOR KRISTENDOMMEN

---

Av Anders Lindseth

*Fordi Yoga har sin bakgrunn i orientalske tradisjoner, anser mange kristne det som hinduisme. 2net Vatikankonsil i 1965 brakte en vesentlig forandring i den Katolske Kirkes holdning til fremmede religioner, og yoga ble gjennom det mer akseptert. Stadig flere pionerer blant kristne munkar arbeider med å integrere østlige teknikker og livsformer i kristen tro. Dette åpner nye og interessante perspektiver som synes å ligge langt fra hjemlige kristne gruppers syn. Artikkelforfatteren omtaler ulike personer som har realisert kristenliv gjennom yoga og østerlandsk livsorientering.*

## KRISTEN YOGA

I 1950 utga den franske benediktinermunken, Pater J.-M. Déchanet en bok som oversatt til engelsk fikk tittelen «Christian Yoga». Det meste av sitt liv hadde han vært handikappet, men begynte å trene opp kroppen systematisk og overvant sitt handikapp. Ved en tilfældighet fikk han se en annonse for yogakurs og meldte seg på. Deretter innpasset han samvittighetsfullt yogaøvelser i sitt dagsprogram, — fra før vekslende mellom bønn, meditasjon og arbeide. Og resultatene var over all forventning. Den harde fysiske treningen han tidligere hadde fulgt, hadde forbedret helsen, men i liten grad fremmet hans kontemplative liv som munk. Bønneliv og meditasjon hadde slett ikke bare vært ham en glede. Men yogaen representerte et vendepunkt. Helsestilstanden bedret seg stadig samtidig som høyere grad av psykisk balanse ble oppnådd. Tidligere problemer, stress og uro ble vesentlig redusert og hans arbeidskapasitet som skribent bedret. Og viktigst av alt: Hele hans indre liv som kristen, hans bønneliv og kontemplative liv, ble sterkt hjulpet av yogaen. Etter

morgenens øvelser var sinnet stille, våkent og mottagelig, — i langt større grad enn før skikket til å trenge inn i det religiøse livs dybder.

## TEOLOGISKE MOTFORESTILLINGER

Indiske yogametoder (Raja Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga etc.) kan ikke plantes til vestlige forhold uten betydelig omtanke og erfaring, mener Pater Déchanet. Han påpeker f. eks. at Raja Yogas harde pustekontroll er farlig uten kyndig veiledning; med slik veiledning kunne evt. også kristne nyttiggjøre seg denne, det måtte i tilfelle prøves ut. Men for Hatha Yoga — yoga kroppsøvelser — er han begeistret, dog med reservasjoner. Utfra sin forståelse av yogafilosofien er han forbeholden når det gjelder muligheten av fullstendig å tilpasse indiske yogametoder til kristen kultur.

Da «Christian Yoga» utkom, i tiden før 2. Vatikankonsil, var kirkens holdning overfor fremmede religioner, ikke minst hinduismen, svært kjølig. Bare navnet «yoga» vekket negative assosiasjoner og følelser. Enkle yoga kroppsøvel-

ser minner imidlertid så meget om vanlig gymnastikk at det derfor var lett for Pater Déchanet og andre å rettferdiggjøre en kristen bruk av disse, — desto mer siden øvelsene har positive effekter som annen fysisk trening ikke har. Men som kristen å skulle bevege seg så langt inn på fremmed grunn som til meditativ eller kontemplativ yoga, ble nærmest betraktet som farlig. Teologiske reservasjoner gjør seg gjeldende overfor den indiske yogafilosofien som fremholder det individuelle Jeg's utsettelse og oppgåen i Selvet (Atman) eller Altet (Brahman) som yogaens dypere mål og hensikt. Med et slikt siktemål mener Déchanet at subjekt-objekt relasjonen uthviskes, dvs. at den menneskelige bevissthets evne til å stå overfor et objekt blir borte. Følgelig forsvinner også muligheten til å henvende seg til Gud, sier han. Imidlertid, hvis man setter Hatha Yogaen i et kristent perspektiv, hvis dens øvelser praktiseres med henblikk på bedre integrasjon og harmoni mellom menneskets ulike deler eller nivåer: ånden (spiritus), sjelen (animus) og legemet (corpus), da inntar disse øvelser sin naturlige plass innenfor rammen av akseptert kristen askese og det er intet betenkelig ved dem. Da råder yogaen bot med de legemlige forutsetninger for et åndelig liv, mens sjelen slik som tidligere henvender seg til Gud og Kristus — og således sikrer at det åndelige liv blir *kristent*.

Dersom vi sammenligner kristen meditasjonspraksis med yogaens teknikker, blir det klarere hvilken motsetning Déchanet frykter. Den kristne tar for seg tekster og forestiller seg hendelser fra Bibelen og mediterer over disse. Som subjekt retter han seg mot visse forestillinger og tanker, visse objekter for bevisstheten (Jesu korsfestelse, oppstandelsen osv.), og ønsker på denne måte å berede sinnet for bønn. Er Den Hellige Ånd sterk og virksom i bønne, blir han kanskje den nåde til del å oppleve den kontemplative bønns ordløse, direkte kontakt med Gud. I motsetning til denne hengivelsens vei står de fleste yogasystemers teknikker. Deres metode, mener Déchanet, er på ulike vis systematisk å



*Vil kirkens mystikere interessere seg stadig mer for yoga?*

tømme sinnet for tanker og forestillinger og deres mål å nå frem til en tilstand av ren bevissthet der alle tanker er brakt til opphør. Hverken jegbevissthet eller forestillinger om den ytre virkelighet har her noen plass, og — sier Déchanet — også Gud er stengt ute.

Det er uklart hvorledes denne reservasjon har gyldighet for Déchanets egen erfaring med Hatha Yoga. Også yoga kroppsøvelser gjør sinnet roligere, «tømmer» det for tanker. Hvordan unngår da Déchanet at Gud stenges ute? Det er ingen fare for dette, virker det som om han mener, *fordi* sinnet ikke fullstendig tømmes når bare yogametoden ikke drives for langt, når man bare ikke går inn i den på dens premisser. Men hva vil det da si å tømme sinnet? — det kan han jo ikke vite utfra egen erfaring. Er det virkelig sant at yogateknikker til syvende og

sist utelukker Gud? Hva skulle være mer naturlig enn at kristne mennesker søkte svar på disse spørsmål i sin egen erfaring, ikke bare i teorien? Var det ikke rimelig at f. eks. munkene med sterk forankring i kristent kontemplativt liv åpent søkte å utforske hvilke motsetninger som evt. måtte finnes mellom orientalsk dyp meditasjon og kristent bønneliv? I tiden før 2. Vatikankonsil var det få kristne som fordomsfritt ønsket å utprøve hvorvidt yogateknikker var til hjelp eller til hinder for deres kristenliv.

#### NY INNSTILLING

I sin artikkel «Østlig og kristen meditasjon», DYADE nr. 4 — 1974, anfører Pater D. J. Boers, O.F.M., lignende betenkeligheter som dem Pater Déchanet trekker frem. Men han sier videre: «And-

re (kristne) derimot er mere villige til på grunn av sin erfaring samt på teologisk premisser, under visse betingelser å godkjenne et kristent bruk av de østlige meditasjonsveier».

Ved 2. Vatikankonsil endret Den Romersk-Katolske Kirke sin holdning til østensreligioner. For det første ble ikke-kristen religiøsitet klart og tydelig anerkjent som positiv på linje med kristen religiøsitet. Konsilets erklæring av 28. oktober 1965 «Om Kirkens forhold til de ikke-kristne religioner» sier bl. a.: «Menneskene venter av de forskjellige religioner et svar på sine egne kårers dunkle gåter, som i dag like så vel som før i tiden rører ved det dypeste i menneskehjertet: Hva er mennesket? Hva er meningen med og målet for vårt liv? Hva består det gode i? Hva består synden i?

## Bli abonnent på DYADE

Jeg ønsker (kryss av og send in til DYADE, Frimannsgt. 22, Oslo 1.)

**abonnement** for 1975. 6 nummer for kr. 35,—.

#### TEMANUMMER OM:

- psykologi
- døden
- kristen meditasjon
- familien
- kosthold og natur
- litteratur
- filosofi
- ungdomskulturer i 60åra
- gullalderdrømmer
- å få tilsendt... kort for gaveabonnement på DYADE



Navn .....

Adresse .....

Hvor kommer lidelsen fra og hvilket mål har den? Hvor er veien til den sanne lykke? Hva er døden, dommen og lønnen etter døden? Og hva er endelig dette ytterste og usigelige mysterium som omfatter vår tilværelse, vårt opphav og vårt mål? Fra gammelt av og til vår egen tid finnes der hos de forskjellige folkeslag en viss fornemmelse av denne hemmelighetsfulle kraft, som virker i naturens gang og i menneskenes liv, ja, der finnes stundom en erkjennelse av den Allerhøyeste eller også av Faderen. Denne fornemmelse og denne erkjennelse gjennomtrenger deres liv med en inderlig religiøsitet. De religioner som er knyttet til en kulturell utvikling, forsøker så å besvare de samme spørsmål med mer differensiert begreper og på et mer utviklet språk. Slik er det med hinduismen: Dens tilhengere ransaker det guddommelige mysterium og bringer det til uttrykk ved hjelp av en uuttømmelig frodighet av myter og ved hjelp av skarpsindige filosofiske fremstøt, de søker å bli frigjort fra menneskelivets elendighet snart ved asketiske livsformer, snart ved en dyptpløyende meditasjon, snart også ved å søke tilflukt til Gud med kjærlighet og tillit».

Delvis som følge av denne anerkjennelse av ikke-kristen religiøsitet fremsto etter hvert flere kristne munk og teologer med erfaringer fra Østen som eksponerte positive holdninger til Yoga og Zen-buddhisme. En av disse er jesuitten Pater Hugo M. Enomiya-Lassalle. Han kom som misjonær til Japan allerede i 1929 og lærte her zenmeditasjon grundig å kjenne.

Tidligere, sier han, fulgte man i kristen praksis vanligvis regelen: *først* øvelse i objektinnrettet betraktning, *siden* kontemplativ bønn. Men nå er ikke Gud et objekt i vanlig forstand, på linje med ytre gjenstander eller indre forestillinger. Derfor er det en betingelse for direkte Gudserfaring, understreker han, at sinnet når en tilstand hinsides objektbevissthet, dvs. at det tømmes for inntrykk eller forestillinger. Denne tilstand av ren bevissthet (Lassalle kaller den «forsenkethet») utelukker så langtfra Gud, den er

derimot utgangspunktet, mener han, for den kontemplative bønns ordløse Guds-kontakt. Han anerkjenner fullt ut tradisjonell kristen meditasjon som en vei til kontemplativ erfaring og mener at denne vei for noen er den rette; på den annen side fremholder han Zen-buddhismens dypmeditasjon som en mer direkte vei til Gudsopplevelse — også for kristne mennesker. Når sinnet er stille, åpner det seg lettere for Gud, — for Hans kraft «som er nærmere mennesket enn mennesket selv».

For vår tids travle og stressede mennesker mener Lassalle det er ytterst vanskelig å leve et indre rikt kristenliv uten å ta avspennende zen- eller yogateknikker til hjelp. Selv om de aller færreste kan gjøre regning med å nå frem til den fullstendige «forsenkethet», oppnår de allikevel en viss «forsenkning», dvs. i Lassalles språkbruk en større grad av indre harmoni og fred som bedre åpner for Hans nåde. Kanskje rundt 100 000 mennesker — flest katolikker, men også ikke-katolikker — har fått impulsen til å lære zenmeditasjon gjennom Pater Enomiya-Lassalles bøker eller på hans kurser i Vest-Tyskland.

## INDIFISERING AV KRISTENDOMMEN

Fylt av ønsket om å reise til India som munk her hvor kristent klosterliv fremdeles var ukjent, gikk i 1935 den 23 år gamle Jean Mahieu i kloster. Han valgte et trappistkloster i fedrelandet Belgia fordi dets abbed planla å etablere en stiftelse der nede. Det tok imidlertid 18 år før det ble klart at klosteret ikke ville bli i stand til å sende noen til India. På tross av de strenge visumrestriksjoner for kristne Indiamisjonærer på denne tiden, lyktes det allikevel for Broder Francis — det var hans klosternavn — på egen hånd å få innreisestilletelse i 1955. Først reiste han til Sør-India hvor han møtte to franske munk, Pater Monchanin († 1957) og Pater Le Saux († 1973). I det ytre levde de helt som hindumuker, de bar den gule sannyasi-kapen, gikk barbert, spiste ren vegetarkost

og hadde tatt indiske navn. På den måten ble de akseptert og respektert av de mennesker de levde blant og ønsket i tale. Samtidig anså de det for nødvendig selv å utforske de indiske yogaveier og næret aldri noen frykt for at dette kunne røkke ved deres kristne forankring. Gjennom sin betydelige kontemplative forståelse kom de til å øve innflytelse — direkte på en liten krets intellektuelle og der nest gjennom sine bøker og artikler. Men deres fremste idé, å opprette en indisk klostertradisjon, lyktes det dem ikke å realisere, — dens tid var åpenbart ennå ikke kommet.

Relativt kort tid etter Pater Francis ankom en annen munk til India med samme intensjon som ham. Det var den engelske benediktner Dom Bede Griffiths. I fellesskap grunnla disse to i 1957 Kurisumala Ashram i Kerala helt i sør, — den landsdel hvor kristendommen var mest utbredt. Det kristne ashram ble møtt med sympati fra såvel myndigheter som befolkning og opplevde en viss tilstrømning av noviser. Raskt etablerte munkene seg som selvforsynte og begynte kvegdrift, en virksomhet som ga melk — et sårt tiltrengt proteintilskudd — til den fattige befolkningen. I 1968 ble Pater Mahieu av Keralas kommunistregjering akseptert som indisk statsborger under navnet Francis Acharya.

Pater Francis' målsetning var «indifisering» av kristendommen i India, en kristen tilnærming til indisk klostertradisjon. Et naturlig møtested for slik tilnærming fant han innenfor Den Gresk-Ortodokse Kirke i Kerala, — Den Syrisk-Malankariske Kirke. Dens liturgi var bevart nær opp til den form den hadde hatt fra gammelt, preget av de greske, syriske og hebraiske kirkefedre. I større grad enn hva som er vanlig innenfor Den Romersk-Katolske Kirke henvender den seg i bønner direkte til Jesus. Denne liturgien fant Pater Francis utmerket egnet for sitt formål og med full støtte fra begge de ortodokse biskoper i Kirken anvendte han den i Kurisumala. Dermed var et gunstig kristent utgangspunkt sikret for «indifisering». Men munkene møtte

i begynnelsen betydelig kirkelig motstand mot sine bestrebelser. Helt til vendepunktet inntraff med Pave Johannes og det 2. Vatikankonsil. I 1962 fikk de tillatelse til å avvike fra Benedikts klosterregler og ta opp gjeldende klosterbestemmelser i India. I dag oppmuntrer Kirken til kontemplativt kristenliv i indisk tradisjon, med en åpen holdning til den mulighet at denne tradisjon skulle kunne ha noe positivt å tilføre kristendommen.

I en artikkel om «Kurisumala Ashram og indisk klosterliv» skrev Bede Griffiths i 1966 bl. a.:

«Idet vi slik har forsikret at funda-



*PATER FRANCIS*

mentet for en kristen struktur er lagt gjennom Bibelen og liturgien, er vi nå istand til å nærme oss problemet om kontakt med Hindu-tradisjonen, som i India må være det ultimale siktepunkt. Her er vi fremdeles på eksperimentstadiet. For øyeblikket er svært få indiske katolikker forberedt til å møte en kristendom preget av hinduistisk lære og åndelighet. Vi må ta i betraktning århundrer av uvitenhet og fordomsfullhet der hinduismen ble stemplet som «avgudsdyrkel-

se» og «overtro» og all kontakt med den bevisst ble unngått. Vi har bare nettopp begynt et alvorlig studium av hinduismens lære og ethvert forsøk på å innpasse hinduistisk åndelighet i vårt kristne klostertliv krever lang tid og betydelig forberedelse. Allikevel kan man kanskje antyde hvilken linje et slikt arbeide må følge. Selvfølgelig blir det ikke snakk om et hovedsakelig teoretisk studium. Siden hinduifilosofiens innerste vesen er dens mystiske karakter, kan vi ikke håpe å nå noen virkelig forståelse hvis vi ikke forsøker å erfare dens indre mening.

Vi må insistere på at denne forståelse ikke søkes på det begrepsmessige plan alene. Hinduismen oppfordrer oss til å forlate vår teologis konseptualisme og trengte inn i dypet av den kontemplative teologi som tilhørte Fedrene og de monastiske teologer. Med denne hensikt, synes det meg, er det nødvendig av vi nøye studerer yoga, ikke bare dens overfladiske form av fysiske øvelser, men dens dypeste og mest fortettede skikkelse som kontemplativ teknikk. Vi må studere både Karma Yoga, handlingens yoga — m.h.t. både rituell handling og sosial og moralsk handling; Bhakti Yoga, hengivelsens eller kjærlighetens yoga — med dens forestilling om total overgivelse til det guddommelige; og endelig Jnana Yoga, kunnskapens yoga — hvis visdom transcenderer fornuften og vekker sinnet for intuitiv innsikt og forbedrer grunnen for den overnaturlige visdom som er Den Hellige Ånds gave. Her venter Yoga, såvel som Vedanta, på å belyses av Kristi nærvær. Men vi må forsikre oss om at vi er forberedt til selv å lære alle lekser før vi forsøker å introdusere våre egne kristne verdier. Jeg vil gjerne tilføye at jeg tror vi i Shri Aurobindos store arbeide om Yoga kan finne et hjelpemiddel til å oppdage Yogaens fulle omfang og dybde i lys av en dyp psykologi — som er moderne og allikevel forankret i det gamle Indias dypeste innsikter.

En indisk munk må derfor bli både yogi og vedanti, en kristen yogi og en kristen vedanti, idet han ydmykt og alvorlig går inn i Yogaens og Vedanals

hele tradisjon — med ønske om å penetrere dens innerste dybder, men på samme tid å møte den med sin kristne tro. Slik at han i Vedanta kan oppdage Kristus, dvs. oppdage Kristi skjulte nærvær i hinduismen, som Pater Pannikar har skrevet om. Og dette kan bare gjøres gjennom kontemplasjon over Kristi skjulte nærvær i hans eget Selv og ved stadig dypere å trengte inn i dette sentrum hvor kristendom og hinduisme eventuelt må møtes.» («Kurisumala- A Symposium on Ashram Life», ed. by Francis Acharya. Bangalore, India 1974).

## YOGA I ØSTKIRKEN

I løpet av de siste tiår er man blitt stadig mer bevisst en interessant parallell til den indiske yogatradisjon innenfor Den Gresk-Ortodokse Kirke, nemlig «den hesykastisk mystiske tradisjon». Den går tilbake til den tidligste kristendom og hadde allerede lenge vært levende på Athos, da munken Gregoros Palamas (senere erkebiskop av Tessaloniki) på 1300-tallet ga den et fastere teologisk fundament. Hesykaste søkte umiddelbart forbindelse med Gud, en salighetstilstand hvor de fyltes av guddommelig lys og følte en særlig opphøyet fred (gresk: hesykie).

Veien til denne direkte Gudskontakt — den «yogateknikk» som her var utviklet — var Jesusbønnen. I all sin korthet lyder den: «Herre Jesus Kristus, Guds sønn, forbarm deg over meg». Denne bønn skulle så fremsies i takt med åndedrettet på en bestemt måte, samtidig som oppmerksomheten skulle rettes mot hjertet. Altså, Jesusbønnen kan sies å være en respiratorisk øvelse. Først ble ordene formulert med leppene, etter en tid ble bønnen rent mental, til sist var målet å nå frem til «den selvvirksomme hjertets bønn», en tilstand der bønnen gjentas uopphørlig og automatisk i sjelen, den nærmest lever sitt selvstendige liv i hjertets region, uansett ytre påvirkninger. Da er den til stede som en vedvarende understrøm i ens liv, selv når man ikke har anledning til å samle seg aktivt om den.

Den hesykastiske tradisjons sentrale

verk (og Jesusbønnens «lærebok») er «Philocalia». Den er en samling skrifter av fremtredende greskortodokse kirkefedre og munkers fra så langt tilbake som Antonius den Store (250—350) og frem til de to Athos-munker som samlet, komponerte og bevirket at verket utkom i Venezia i 1782. Philocalia ble raskt oversatt til russisk (under tittelen «Dobrotoljubije», hvilket er en oversettelse av den greske tittel som betyr «kjærlighet til det gode»). Dette vanskelig tilgjengelige verk nådde en utrolig utbredelse i Russland i løpet av det 19 århundre. Til de jevneste lag av befolkningen trengte den gamle bønnetradisjon. Det var ikke uvanlig at familier eide to bøker: Bibelen og Dobrotoljubije.

I 1884 utkom i Kazan et enkelt, personlig og gripende vitnesbyrd om hesykasmens makt over sinnene i Russland. «En pilegrims oppriktige beretninger, meddelt til hans åndelige far». Manuskriptet til denne lille boken ble funnet hos en munk på Athos. Forfatteren er ukjent. En gang like etter midten av det 19. århundre må han ha nedskrevet sin historie. Det er usikkert om Pilegrimens beretninger er en autentisk skildring eller en mystisk traktat om den indre bønn i novelistisk form. Uansett vitner boken om selvpølse.

Tyngt av sorg etter sin unge hustrus død og alene i verden tok Pilegrimen sin bestefars bibel og bega seg på vandring, som så mange russere på den tid, for å søke Herren. «I den fireogtyvende uke etter trefoldighetsdag kom jeg under

gudstjenesten inn i en kirke for å be der. Der ble lest fra apostlenes brev til Thesalonikerne, det avsnitt hvor det heter: *Be uavlattelig*. Disse ord preget seg særlig dypt inn i meg, og jeg begynte å gruble over hvordan man vel kunne be uten opphør — da jo alle mennesker nødvendigvis også må gjøre så meget annet for å kunne leve. Jeg ga meg nå til å forske etter i min Bibel og leste der med mine egne øyne hva jeg hadde hørt: man skal be uten opphør, uopphørlig be i ånden, overalt løfte rene hender til bønn uten vrede og tvil. Dette vedble jeg å gruble over sent og tidlig og visste ikke hvordan jeg skulle tolke det.»

Vidt og bredt søkte han det menneske som kunne godtgjøre Pauli ord om den uavlattelige bønn. Til sist fant han sin «starets», sin åndelige lærer, — sin guru, som det ville hete i India. I ham fant han et menneske som ikke bare ga teoretisk forklaring, men også praktisk kunne instruere ham i hjertets bønn, — Jesusbønnen. Og han var en lærenem elev og gjorde raske fremskritt.

En av Pilegrimens tidligere lærere hadde sagt: «Der lever i mennesket en hemmelig bønn som mennesket selv ikke vet om, men som sjelen uopphørlig ber uten at mennesket blir seg det bevisst, men denne bønn som alltid stiger opp i det fra sjelens dyp, den ansporer enhver til å be så godt han nu kan.» Denne hjertets selvvirksomme bønn blir han nå stadig sterkeste bevisst. Til sist kunne intet bringe den til opphør. «Når jeg arbeidet virket bønnen av seg selv i mitt hjerte



## RENE TELEFONER OG CALLINGER

VAR SPESIALITET

*Telefonhygiene*

Rådhusgt. 8, Oslo 1 — Tlf. 41 43 90

og arbeidet gled raskere fra hånden! når jeg oppmerksomhet lyttet til noe eller leste, stanset bønner ikke og jeg oppfattet på samme tid både dette og hint, som om jeg var blitt spaltet i to deler eller som om mitt legeme hadde to sjeler.» Gleden over det som gror i ham er overveldende. «Hjertebønner gjorde meg så glad at jeg trodde der ikke kunne finnes noen større glede til, hverken på jorden eller i himmelen, enn den som ble gitt meg. Denne salighet forklarte ikke bare mitt sinn, men hele verden omkring meg lyste i en forunderlig kjærlighet, og alt som møtte meg på min vei, lokket på kjærlighet og takksigelse — mennesker, trær, planter og dyr, alt var jeg utsigelig fortrolig med, og i alt fant jeg et avbillede av Jesu Kristi navn.»

I sitt meget leseverdige essay om den russiske pilegrim og Jesus-bønner, «Det nye hjerte», skriver Aasmund Brynildsen: «Det pilgrimen lærer, er kristen yoga. Det karakteristiske for den meditasjonsmetode han blir ført inn i av sin staret og gjennom studiet av Philocalia, er at den på en ganske annen måte enn andre kristne meditasjonsmåter tar legemet til hjelp og forbinder det psykiske element med det fysiske.» («Det nye hjerte og andre essays», Oslo 1960.)

Innen Østkirken finner vi en utviklet lære om de psyko-fysiske sentra eller organer — det inderne kaller chakras — som hjertebønner tar sikte på å vekke og utvikle. Et våkent hjertechakra er således forutsetningen for hjertets selvvirksomme bønner. Som i den indiske tradisjon møter vi innen Østkirken kontemplative teknikker som integrerer og systematisk utnytter egenskaper ved sinn, åndedrett og legeme. Dette i motsetning til store deler av kirken i Vest, især de reformerte kirker, som synes å ha lite til overs for annet enn rent verbal, ytre bønner. «Mange kristne», sier Brynildsen, «har en dyp motvilje mot alle legemlige øvelser i forbindelse med bønner og meditasjon, den har for mange ikke lenger noen forbindelse med det fysiske. De glemmer Skriftens ord. «Eller vet I ikke at Eders legeme er den Helligånds tempel som er i Eder ...?» De er kjettere,

sier Gregor Palamas, som anser legemet for noe ondt og i åndelig forstand «u-brukelig». Mellom ånden og legemet består der ikke noen motsetning, men en dyp overensstemmelse, det er ikke legemet som er syndig, men vårt forhold til det.»

## INDISK BRUK AV JESUSBØNNEN

I Den Syrisk-Malankariske gren av Østkirken møtte altså Pater Francis Jesus-bønner levende til stede i tradisjonen. Som teknikk til religiøs fordypelse, er den — for kristne — «mindre mistenkelig (enn yoga, buddhistisk vipassana-meditasjon e.l.), men på ingen måte mindre verdifull,» sier han.

«Jesusbønner tilhører en fundamental form for bønner kjent som det hellige Ords bønner,» sier Francis Acharya. Denne er kjent innen alle religioner, sier han. Den fremtrer av seg selv i mennesket når det søkende eller angrende overgir seg til Gud. Ved hengivent stadig å repetere Guds navn, Jesu navn, en kort bønneformular e. l. vekkes denne bønner — «den mest spontane som noen gang steg fra menneskets hjerte» — til større intensitet, for til sist å nå «en tilstand av uopp-hørlig bønner, besjelet av den vedvarende erindring av Gud ved gjentakelse av Hans navn.» I Islam kalles denne tilstand *dikhr*; i India praktiseres det hellige Ords bønner bl. a. innenfor Bhakti Yoga.

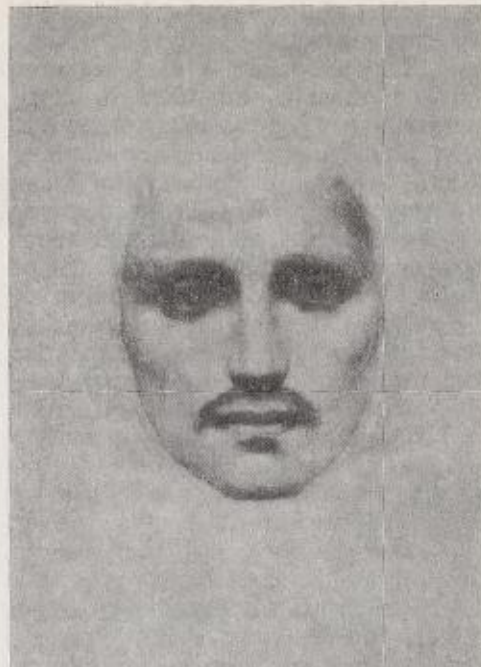
I Kurisumala fremsies Jesus-bønner på en litt uvanlig måte: «AUM, Shri Yesu Bhagavat, namah!» Denne indiske formulering av bønner gjentas vedvarende, først svakt med leppene, deretter blir den rent mental idet oppmerksomheten fikses utelukkende på Jesu navn. Når sinnet ved slik å «drøvtygge» på navnet, er blitt ganske fast og oppmerksomt, ledes bønner fra hodet og ned i brystet. «Når bønner har nådd hjertet, sier Francis Asharva, «er sinnet fullstendig i hvile og alle begjær er sublimert i det éne begjær etter Herren, begjæret etter å forenes med Ham og løftes opp i lyset av Hans herlighet, slik Peter opplevde det på Taborfjellet, — ofte ledsaget av en følelse av fysisk varme i hjerteregionen eller opplevelse av indre lys.»

Interessant i vår sammenheng er det å merke seg at denne bønnep praksis — denne kristne bhakti yoga, kunne vi kalle den — opphever den motsetning vi tilsynelatende fant mellom den orientalske dypmeditasjons vei og den kristne meditasjons vei. I Jesus-bønnen er det nemlig ikke spørsmål om *enten* å tømme sinnet eller hengivent å rette seg mot Gud, men om begge deler under ett. Teknikken bevirker i seg selv at sinnet tømmes for uvedkommende tanker, — sammen med kroppen faller sinnet til ro, det «forsenk- es», *samtidig* som det gir seg hen til Jesus.

Jesus-bønnen er ikke bare en mystisk bønn, sier Francis Asharya, den er også en *sadhana*, en teknikk — og en *marga*, en *vei* til uopphørlig bønn. Men man må ikke dermed tro at man *automatisk* når frem til hjertets bønn selv om man praktiserer teknikken. «Åndelige teknikker virker ikke som mekaniske oppfinnelser», poengterer han. De gjør ikke Guds nåde overflødig. Men yogaens disiplinerende teknikker gjør det lettere å motta nåden, mener han, og siterer Bhagavad Gita: «Den yogi hvis sinn hviler, hvis lidenskaper er beroliget ... som rensset fra synd noen gang ber i denne sjelens harmoni, føler snart evighetens glede, den uendelige glede i foreningen med Gud.»

#### ALMENE SJELELIGE FUNKSJONER

Det hellige Ords bønn trenger frem i mennesket uavhengig av religiøs overbevisning, understreker Francis Acharya. Naturlig nok vil man se denne bønn i forskjellig perspektiv alt ettersom man er kristen eller hindu, muhammedaner, buddhist eller ateist, men de sjelelige mekanismer som ligger til grunn for den, synes i det vesentlige å være de samme. I sin mer utviklede form avspeiler ikke det hellige Ords bønn så meget en kulturspesifikk tradisjon som den uttrykker en universell, almenreligiøs kraft i mennesket. Naturlig nok tar den kristne utgangspunkt i sin historisk betingede forståelse av Jesus Kristus, — «Ordet som ble kjød». Men langs den kontemplative vei nærmer han seg Ordet *før* det ble kjød, slik Det er i seg selv uavhengig av



Dets legemlige eller historiske utforming. I andre religioner har man andre innfallsporier til dette levende Ords kraftkilde (og jeg skal ikke ta opp diskusjonen om hvorvidt disse veier er likeverdige eller om målet nås like godt langs dem alle). Poenget er at indisk yoga i denne sammenheng ikke fremtrer som én av flere religioner eller religiøse innstillinger, men snarere som almen religionspsykologi. Den søker å avdekke de sjelelige mekanismer som ligger til grunn for det hellige Ords bønn. Og den søker ved sine teknikker og metoder å gjenfinne denne spontane bønn i mennesket. Det er intet belegg for å tro at yogateknikker gjør oss religiøse i den forstand at de leder oss frem til spesielle religiøse systemer eller anskuelser. Den kristne yogi styrkes i sin *kristne* religiøsitet, mens den hinduistiske yogi styrkes i sin religiøsitet. Det er heller intet belegg for å tro at yogametodene fører oss til en tilstand av åndelig tomhet. Snarere bringer de oss i kontakt med et åndelig oppkomme i oss selv, en ladet og meningsgivende kraft som kan nyttiggjøres på forskjellig måte innenfor alle ulike religioner — eller utenfor ethvert religiøst system for den saks skyld.

Kirkens åpne holdning til yoga og andre kontemplative teknikker fra Østen — dens villighet til å utprøve disse teknikker og ta dem opp i seg — er utvilsomt en styrke for kristendommen. Slik gir den et sympatisk inntrykk av toleranse. Og alle de, kanskje særlig unge, som tiltales av yogalitteratur og ønsker å gjøre yogas erfaringer, trenger ikke dermed å forlate Kirken, men kan tvert imot komme til den. Selvfølgelig knytter det seg farer til orienteringen mot østlige teknikker og tanker. Det eksotiske og fremmedartede vekker ikke bare uvilje, frykt og skepsis, det også fascinerer eller inngir ukritiske og overdrevne forhåpninger. Det kan være lett å vente for meget av oppskrytne metoder for åndelig utvikling og dernest kanskje innbille seg ting, bli offer for storhetsforestillinger eller svermerier, ødelegge sin helse ved ufornuftig askese e. l. I et appendix til «Christian Yoga»: «A Note on the Prayer of the Heart», anfører Jean Gouillard de samme betenkeligheter overfor Jesus-bønnen. Hverken Philocalia eller boken om den russiske pilegrim er gode instruksjonsbøker i hjertebønnens teknikk, sier han, mens de derimot gir godt grunnlag for svermeriske fantasier hos dem som måtte ha anlegg for denslags. Når man begir seg inn på de åndelige teknikkers farefulle vei, er kyndig veiledning av levende mennesker virkelig påkrevet for de aller fleste. Følgelig er det viktig at noen har gjort seg skikket til å gi slik veiledning ved seriøs, omtenksum og grundig utprøving av teknikkene.

Kareen Zebrøft  
**YOGA**  
for oss alle

Sunnhet og livsglede gjennom yogaøvelser. Med enestående billedmateriale får vi her innføring i Hata-yoga. Spesielt tilpasset Vestens yogautøvere.  
Kr. 35,00, innb. kr. 45,00.

**ERNST G. MORTENSEN**

Lillemor Johnsen:

## **INTEGRERT RESPIRASJONSTERAPI**

En nøkkel til livsgledens skjulte kilde

Om menneskets psykofysiske utvikling-åndedrettet-respirasjon-kropp og psyke

Kr. 98.00

**UNIVERSITETSFORLAGET**

---

# YOGA I INDIA

---

Av Aslak Gaup

*Ifølge indiske skrifter er yoga like gammel som menneskeheten. I seg selv kan ordet «yoga» bety binde, forene, holde fast e. l. Det brukes som betegnelse for sett av teknikker, metoder og leveregler som sikter mot erkjennelse av og forening med vårt innerste selv. «Yoga» er også navn på et altomfattende filosofisk system — og artikkelforfatteren gir oss innblikk i dette.*

Et særtrekk ved åndsliv og fromhetsliv i India er at det gjennom årtusener stort sett har beveget seg etter de samme linjer. Etter min mening er ikke dette et tegn på manglende vitalitet og fornyelsesevne, men snarere en anerkjennelse av den mektige kulturelle og religiøse arv inderne har fått seg overlevert helt fra arernes dager.

Grunnlaget for denne arven er de skriftsamlinger som i dag er kjent under navnene vedaene, brahmanaene og upanishadene. Her finnes de kildene indisk religion, moral og filosofi hviler på. Selv betrakter inderne innholdet i disse bøker som åpenbaringer gitt dem av den høyeste Gud. På grunn av dette har de bevart sin gyldighet opp til våre dager. Og det må vel skyldes et positivt særtrekk ved den indiske karakter at en slik gammel arv ikke forlengst er kastet på sjøen, eller at den ikke har bevirket en tyngende åndelig lammelse. Men igjen og igjen har det vist seg at filosofer, kunstnere og vismenn har tatt for seg åpenbarings-tekstene og aktualisert deres innhold. På denne måten er dette gamle arvegods blitt kommentert, tolket og levendegjort på nye generasjoners forutsetninger. Dette gjelder også i høy grad yoga som alt er omtalt i denne åpenbaringslitteraturen.

For ifølge skriftene er yoga like gammel som selve menneskeheten. Det var Gud som gav denne visdom til det første menneske.

I vår egen kultur har meningene om denne arv som utgjør yoga vært høyst varierende. I 1889 skrev den kjente engelske kulturhistoriker og indolog R. C. Dutt at «yoga er verdiløst som et filosofisk system.» Vel 20 år senere skriver den fremragende danske religionforsker og indiakjenner Poul Tuxen at «yoga i høy grad kan gjøre krav på vår interesse». Etter Tuxens tid har mange fulgt denne oppfordring. Følgene har vært en blomstrende interesse for India og det indiske her i Vesten. Årsaken til at så mange i dag ser på India som et åndelig skatte-kammer, kan vi kanskje finne i vår egen kultur slik den i etterkrigstiden er blitt formet av positivistiske, areligiøse og materialistisk inspirerte ideologier. Og mens Vesten har åpnet sine armer mot bølgen fra India, skjer det at russerne nedlegger forbud mot å praktisere yoga innen sine grenser.

Slik som yoga ofte fremstilles hos oss kan det være mange grunner til å tro at yoga i Vesten er noe ganske annet enn det er i India. Årsakene til dette kan være så mange. En av grunnene er åpen-

bart de reiseskildringer der beskrivelsene av yogesien brukes som en sort orientalsk krydder, for å gjøre hele måltidet mer eksotisk. Dessuten har jo popkulturen skapt et bilde av yoga som jeg neppe tror noen virkelig yogi vil vedstå seg. Om ikke dette skulle være nok, så er vanskelighetene som må overvinnnes selv av seriøse mennesker som ønsker å trenge inn i yoga, så store at man tilslutt kanskje sitter igjen med det man ventet å finne, dvs. det man nærmest var predestinert til å forstå gjennom den kulturelle orientering man hadde, de kunnskaper man besatt og de forutsetninger samtiden gav en. Den rumenske relegionsforskeren Mircea Eliade har omtalt tolkningen av Østen i Vesten på den måten at «det som har størst gjennomslagskraft er nettopp hva som svarer til de mest presserende behov i vår vestlige kultur».

## STUDIET AV YOGA

Vi som er flasket opp på rasjonalisme og fremskrittstro av et annet innhold enn det inderne kjenner, må nesten snu opp ned på vårt verdensbilde for å komme ned på føttene i det indiske. Det er altså ikke bare å sette seg til bokhyllen og begynne å lese.

Utvilsomt har man stor nytte av å kjenne til de enorme kulturelle forskjeller mellom øst og vest før man begynner å bygge sin private bro.

Men skal man virkelig trenge inn i yoga på den anbefalte måten, må man først lære seg sanskrit. Sanskrit er det indoeuropeiske ursprog som yogatekstene stort sett er forfattet på. Og dette kausproget får middelskolens tyske grammatikkregler til å virke rent tiltalende. Så det ligger i sakens natur at indologenes krets stort sett begrenses til en eksklusiv gruppe rundt utvalgte universiteter. Grunnen til at kjennskapet til yoga er så overfladisk, stikker sikkert i at spranget over de kulturelle og sproglige barrierer

ble for krevende, unntatt for de helt spesielt interesserte.

Den virkelige yogalæren er noe langt annet enn det man kan lese seg til i de fleste populariserte fremstillinger som i dag er dukket opp hos bokhandlerne. India-litteraturen i popkulturens kjølvann synes å spire frem fra psykedeliske, magiske og okkulte drømmer. Ofte gir fortellingene om den stressede og nedkjørte husmoren som bygget seg opp ved yogaøvelser, eller om den sykelige gutten som ble sunn og sterk og fysisk robust via yoga et sannere bilde av hva dette dreier seg om, all sin idealiserte patos til tross. For yoga er ikke bare en intellektuell lek- det er også en praksis. En av de slagsider som det akademiske Europa har gitt yoga, er at det bare er for akademikere.

Men heldigvis er endel av hovedbøkene om yoga og indisk åndsliv etterhvert blitt oversatt til engelsk og tysk, noen endog til skandinaviske språk. Om man så går løs på yogastudiet, kan man ha nytte av å lese åpenbaringsskriftene. Men man får vel kanskje større utbytte av å lese enkelte av kommentarverkene, som dem skrevet av Patanjali, Veda Vyasa og Kong Bhoja. Disse forfatterne har ekstrahert kunnskapene om yoga fra de gamle skrifter. Det er også vokst frem en fyldig kommentarlitteratur til deres bøker.

## HISTORISKE FORUTSETNINGER I INDIA

Det er vel ingen som kan peke på et bestemt årstall og si at her begynte det. Bare tanken på å skulle forsøke å tidfeste utspringet for yoga-læren får inderne til å rynke misbilligende på nesen. Det er bare europeere som kan finne på noe slikt. For ved å gjøre dette, støter man an mot selve Østens historiesyn, og ikke minst mot den autoritet tradisjonene tillegges i de beretninger den har om sin egen opprinnelse.

I den vesterlandske bevissthet oppleves gjerne historien som en utstrekning i tid mellom en begynnelse og en slutt. Vi forestiller oss at verden oppsto ved skapelsesøyeblikket og at den vil vare et uvisst, men ikke uendelig antall sekeler frem mot en endelig slutt når dommedags trompeter lyder.

Men i Østen har man en annen oppfatning av historien. Den har verken begynnelse eller slutt, men er evig i all sin foranderlighet. Ifølge yogiene kan ingenting som er, gå til grunne og det som ikke er, kan heller ikke bli.

Sjelevandringstroen er nesten et automatisk produkt av historieoppfattelsen. Samtidig er også meningene om menneskets vesen og livets mål svært forskjellige fra det som går for god latin hos oss.

Man får også et godt inntrykk av den pan-indiske fellesarv som yogaen var omgitt av, ved å lese blant annet i upanishadene. Her fortelles om asketer og trollmenn som gjennom meditasjon og selvfordypelse hadde utviklet magiske evner og krefter, endog i den grad at de kunne forandre naturens orden. Så det har gått for et faktum at menneskene hadde slike muligheter. Selv Shankara, som polemiserer mot yoga-tradisjonen, innrømmer at yogiene er allvitende og at de kan se forgangne ting og vet hva fremtiden vil bringe.

Når inderne hevder at Gud selv gav yogaens visdom til det første menneske, har vi kanskje lett for å se dette som en vakker og halvmytisk gullalderdrøm, uten særlige praktiske konsekvenser. Riktig er det jo at man aldri kan få noen endelig klarhet i dette opprinnelsesspørsmålet, hvertfall ikke ad vitenskapelig vei, men galt er det å tro at dette synet ikke har konsekvenser. Inderne mener nemlig at deres eldste og mest opprinnelige sakrosante tradisjon gjennom direkte overleveringer kan føres direkte tilbake til dette første mennesket. Og når en lærling innvies til yoga, innvies han da til det hellige og guddommelige som tradisjonen har kontakt med. På en måte kan innvielsen sees på som

en gjenfødelse til en annerledesartet eksistens.

## HVA ER SÅ YOGA?

Man kan tillegge ordet yoga forskjellige meninger, som å binde, forene eller holde fast. Ordet gis ofte mening alt etter den tradisjon yogaen står i. For de mystisk orienterte står ordet for forening med Gud, i meditasjonens dyp.

Patanjali definerer yoga som det å kunne bringe bevegelsene og fluktuasjonene i sinnet (citta) til opphør. Ved dette får definisjonen straks operasjonelle konsekvenser, for først når bevegelsene i sinnet opphører, slipper samtidig mennesket den falske identifikasjon det har til materien og det blir sin egen sjelelige natur bevisst.

Ved siden av dette er yoga også en egen og skarpt avgrenset filosofisk skole, og en av de seks pillarer som sammen utgjør den brahamske filosofi.

Men sett i en større sammenheng er yoga først og fremst en åndsretning som utgjøres av en rekke spesifikke metafysiske ideer forbundet med moralbud og kropps- og pusteøvelser. Det er først og fremst i denne form at yoga har fått noen utbredelse og innflytelse i India. Denne yogas ringvirkninger er det også som har nådd våre kyster.

Alt er lidelse for den som forstår å skjelne, heter det i yogalitteraturen. Med andre ord, yogaens filosofi er fylt av en konsekvent pessimisme. Lidelsen er er selve grunnlaget for enhver utvikling. Livets mål blir å nå frihet fra lidelsen som fyller den materielle eksistens, og binder individet til samsaras (gjenfødelse) hjul.

— Enhver nytelse er som honning, hvor det er iblandet gift, sier Kong Bhoja.

Det som menes er at sanselig nytelse aldri kan føre til virkelig og varig lykke. Den sanselige lykke man kan ledes til å føle, er bare en ro som følger når sansene er tilfredsstillt. Men når begjæret igjen våkner, oppleves dette som en uro eller smerte. Det er altså ikke på sansenes plan, eller det materielle nivå at den varige lykke kan erobres.

På en skjematisk måte kan man si at yoga kan deles i fire deler; læren om samsara, om årsakene til dette, om opphør av samsara og tilslutt om frelsen.

## SJEL OG MATERIE

Frigjøring, som er yogas mål, skjer ved at mennesket erkjenner at sjelen, pususa, er ubundet og vesensforskjellig fra materien prakriti. Selv om sjel og materie er to forskjellige kategorier, er det intet direkte motsetningsforhold mellom disse. Forholdet beskrives som «hverken likt eller ulikt». Men i ett hensende er sjel og materie lik hverandre, de er begge evige.

Forholdet mellom sjel og materie beskrives som en subjekt objekt-relasjon. Sjelen er subjekt overfor materien og betegnes som «saksin», den som ser. Den er uforanderlig, tidløs og urørlig, mens materien uavlatelig veksler, forandrer seg og finner nye former. Sjelens vesen beskrives med ordene suverenitet og intelligens.

Denne suverenitet består i at sjelen er uinteressert i hva som foregår i den materielle verden. Selv har den sitt mål i seg selv, og full og hel selv om den deles i to. Sjelens bånd til materien er altså bare tilsynelatende. Men det er denne forestilling som fører til at mennesket mister sin identitet. Med dette overføres egenskaper til sjelen som egentlig tilkommer materien. Dette forhold illustreres med et bilde av månen, som kaster sitt speilbilde i en stille klar vannflate. Men når vannflaten skjelver ser det ut som det er månen som skjelver. Men i virkeligheten er månen like uberørt av dette som sjelen forblir uberørt av bevegelsene i citta.

Alt som ikke er sjel, tilhører den materielle verden. Den materielle verden er ingen illusjon, den har selvstendig eksistens og forblir objekt for forskjellige individers citta. Den er til for at citta skal få føle lidelse og glede og ved dette erkjenne forskjellen mellom sjel og materie.

Også siter ved det som vi i vesten vanligvis ser på som rent sjelelige prosesser, er ifølge yoga kun bevegelse i materien. Yoga-filosofien hevder at tanker og følelser består av det samme materi-

elle stoff som i dets groveste manifestasjon utgjør den ytre, synbare natur. Det er altså ikke bare det som oppleves gjennom sansene som regnes med til det materielle, men også de sansetilknyttede forestillinger. Samtidig som yogaens teori om sjel og legeme gir en forklaring på hvordan mennesket er, blir det også en fullstendig verdensforklaring hvori alt som har eksistens får sin plass.

Hele den materielle verden vokser ut av urmaterien som et resultat av de tre gunaers verk. Disse tre gunaene, tamasa, rajasa og sattwa, er en kjempende treeninghet som bygger opp alt det materielle. Sattwa står for det lyse og oppadstigende, tamasa representerer det hemmende, tunge og mørke, mens rajasa's hovedpreg er energi og virksomhet. Det er bare hos Gud selv og frigjorte mennesker at noe materielt kan bestå kun av sattwa, nemlig citta. I menneskelegemet ellers er rajasa i overvekt, mens dyrene har en overvekt av tamasa. Liksom plantene og mineralene.

I yoga-filosofien forklares hele den materielle verden i en oversikt med fire ledd. Det første nivå består av urmaterien, hvorfra alt emanerer. Så på det neste nivå dannes citta, som innebefatter hele den materielle eksistens i seg. Det neste trinn består av de grunnelementene som utgjør det hørliges, synliges, smakliges, luktendes og føltens grunnstoff. Og på det fjerde nivå befinner de grove elementer seg, altså det som viser seg for sansene våre som rommet, vindens, ildens, vannets og jordens element. På dette nivå oppstår også de fem sansene, hørselen, følelsen i huden, smaken, luktesansen og synet, samt de fem handlingsorganene, stemmen, hendene, føttene, tarmene og kjønnsorganene. I tillegg oppstår også det 6. sansorgan som kalles «manasa». Dette er et innvendig organ som kombinerer inntrykkene fra de andre.

## HVA ER CITTA?

Det å bringe fluktasjonene, vrittene, i citta til opphør er målet med all yoga, ifølge Patanjali. Det er altså her at den tilsynelatende forbindelse mellom sjel og

materie oppstår. Egentlig er citta objekt for sjelen, den står i sjelens tjeneste og får sitt liv og lys fra den. Menneskets forbindelse består i at det betrakter citta som sitt jeg, at det altså gjør et objekt til subjekt og betrakter objektets egenskaper som sine egne.

Siden citta er forskjellig fra sjelen, er det i enhver henseende et materielt organ. Men samtidig er det her våre forestillinger om verden har sitt sete. Følgelig er det også like mange cittaer som det finnes mennesker. I sin utstrekning er det uendelig. Dette citta er stadig i bevegelse, det tiltrekkes av den materielle verden, som jernspon av en magnet. Citta påvirkes også fra to sider, fra sansene og fra sjelen, og disse inntrykkene farver på en måte citta, på samme måte som når et farveløst krystall, plassert mellom en rød og en blå rose tar inn i seg både den røde og den blå farven.

Når citta griper etter den ytre verden, skjer dette gjennom vrittiene. Man kan forestille seg disse som flammen på et tent lys. Vrittiene er fangarmer som griper etter objektene, og det er disse fangearmene yogiene bestreber seg på å kontrollere.

Nesten ut fra seg selv skaper vrittiene egne preferanser og disposisjoner for sin søken. Disse kalles sanskaras og klesas. Dette er elementer som styrker gunaenes arbeide og holder samsara igang. Sanskaraene genererer nye vrittis og handlinger i verden er hos alle ikke-opplyste i stor grad beroende på klesaene. Det hele er som et hjul som uopphørlig ruller og holdes i gang gjennom sin egen årsak og virkning.

## GUD I YOGA

— Gud finnes, derfor må han tas med i systemet, sier Patanjali i sine sutraer. Men denne høyeste Gud, Icvara, må ikke forveksles med de vanlige devaene, som opptre i stort antall. Devaene er underkastet sjelevandringens lov, de spiller liten rolle i yoga og står endog i skyggen av de forløste yogier.

Skrittet fra samkya, den filosofi som ligger nærmest opp til yoga, er et skritt fra ateisme til teisme.

På forskjellige måter kan man komme frem til at Icvara eksisterer. Den ene vei er gjennom direkte erfaring via meditasjonens vei, og det heter at «forening med den Gud man dyrker, oppnås gjen-



nom meditasjonen». Men man kan også slutte seg til Guds eksistens ved å betrakte menneskene. Alle bærer de i seg en del av livsgnist, en kim av allvitetheten. Man kan så tenke seg at denne kim vokser så den virkelig blir selve allvitetheten, og da har man nådd Gud. Det finnes kun en Icvara, hans makt kan ikke overgå av noen.

Gud er også yogienes lærer og ønsker å bibringe både moral og erkjennelse for å frelse dem ut fra samsara. Det som får Gud til å gripe inn i verden, er medlidethet.

Gud betraktes som skaper og som en ren sjel som står utenfor det materielle. Men for å kunne handle inn i det materielle, har han skapt seg et eget citta. Dette består av sattwa og er uten bånd til materien, altså uten vrittier.

Icvaras største funksjon i yogaen er kanskje å tjene som meditasjonsobjekt. Citta tar jo form av det objekt det rettes mot. Når det rettes mot Gud, som er en ren og frigjort sjel, vil det gjøre at vrittiene faller til ro. Men ut over dette har Gud liten betydning. Sjelden griper han inn for å løse det profane menneskes dagligdagse problemer.

Endog antas det forløste menneske å være Icvara overordnet fordi en levende forløst (jivan mukti) ikke overhode har noen forbindelse med materien. Han er for alltid bakenom de motsetninger (dvandvaer) som den materielle verden består av.

## FORSKJELLIGE YOGAFORMER

I den gamle skriftsamling som kalles Mahabarata, har yoga en sentral plass, særlig i verkets 6. bok, Bhagavad-Citta. Det er her snakk om tre forskjellige yogatyper eller veier til forløsning. Den ene er karma-yoga som fører mennesket til frigjøring via kunnskapens vei. Og ved bhakti-yoga nås målet gjennom hengivenhet til Icvara.

Grunnleggende for all yogapraksis er 8 etisk-mystiske leveregler, angas som må følges om man skal nå frem. Disse er yama, niyama, asana, pranayama, praty-

ahara, dharana, dyana og samadhi. I denne sammenheng er yoga-kroppspøvelser asanas og pustepøvelser pranayama listet opp som skritt 3 og 4. I vår del av verden fremstilles disse ofte som alfa og omega innenfor yoga. Men i India går de hånd i hånd med de seks andre skrittene, som står for fem moralbud (yoma), fem praktiske bud (niyama), at sansene trekkes unna verden (pratyahara), at citta rettes mot et bestemt objekt (dharana), at man starter meditasjon (dhyana) og så tilslutt at transcendens oppnås (samadhi).

På dette nivå må man kunne si at yoga er en livsform, ikke bare en filosofi eller kroppspøvelser til avstressing og oppfriskning.

## SAMADHI, ALL YOGAS MÅL

Samadhi er den tilstand som inntreer når avstanden mellom den mediterende og selve meditasjonsobjektet opphører, og den mediterende og meditasjonsobjektet har inngått i en enhet. Det er på dette trinn at Icvaras nåde er til god hjelp for yogien.

Man har to typer samadi, først den bevisste og dernest den høyere ubevisste form, — hvor ethvert spor av bevissthet er forsvunnet.

Den lavere samadi kan deles i fire avdelinger. Også her gjelder at man må gå fra det lettere til det vanskeligere, lik som en bueskytter når han begynner å øve seg, trener på store, grove mål og senere på finere. Denne lavere samadhi kulminerer i at cittas fluktasjoner stopper og det rolige citta gir grunnlag for en direkte persepsjon av sjelen selv. Dette er en form for direkte iakktagen, forskjellig fra overlevering og logisk slutning, som er avhengig av at både sansene og citta er aktive.

Etter å ha erfart denne lavere grad av samadhi kommer yogien igjen tilbake til verden, hvor citta igjen opptar sitt arbeide i sjelens tjeneste.

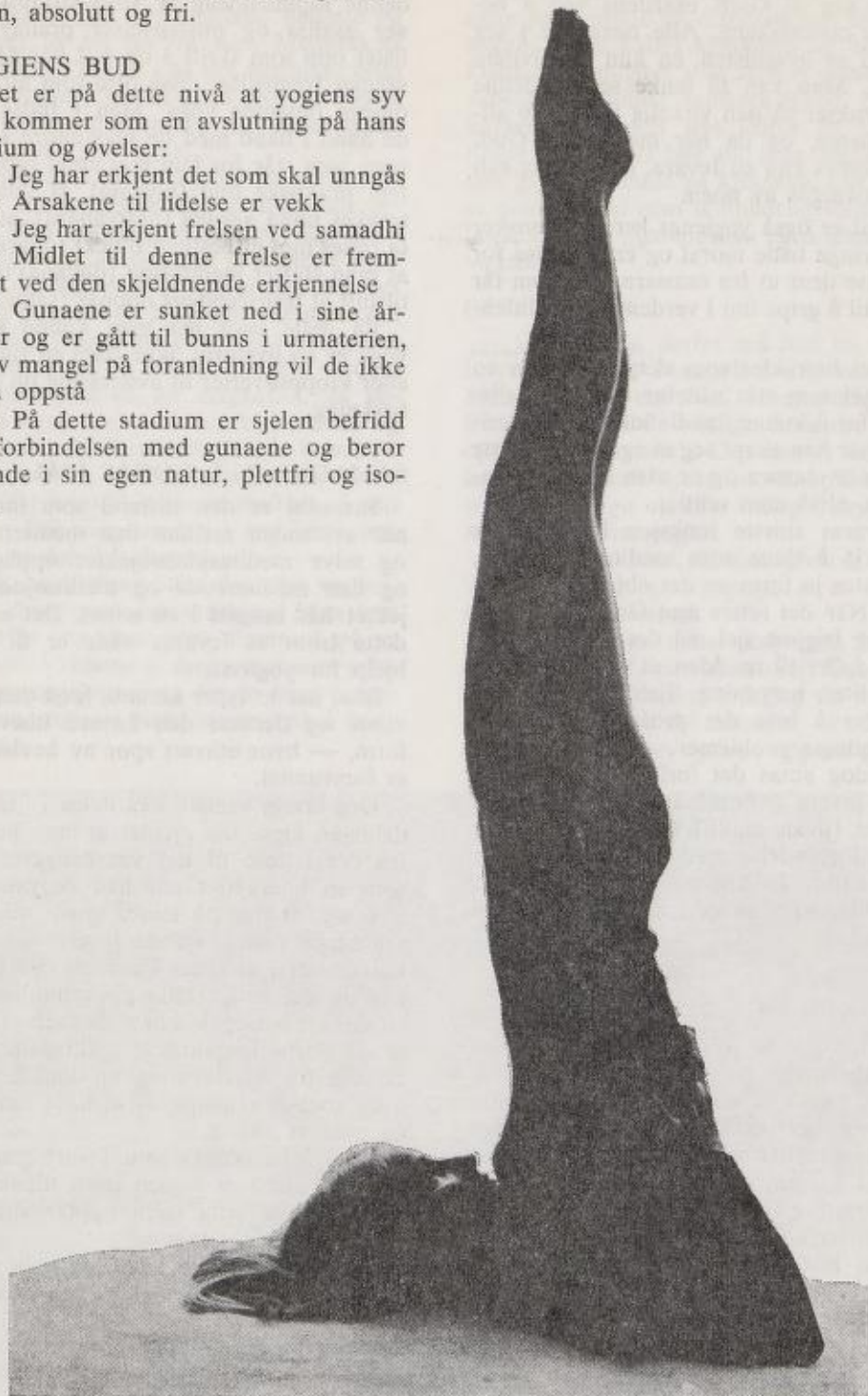
Hos den yogi som virkelig når høyeste form for samadhi utslettes alle sanskares og klesas, slik at citta ikke lenger overskygges av det materielle. Sjelen behøver ikke lenger vekke bevisstheten til live i

citta, men kan erkjennes i sitt eget rene vesen, absolutt og fri.

#### YOGIENS BUD

Det er på dette nivå at yogiens syv bud kommer som en avslutning på hans studium og øvelser:

- 1: Jeg har erkjent det som skal unngås
- 2: Årsakene til lidelse er vekk
- 3: Jeg har erkjent frelsen ved samadhi
- 4: Midlet til denne frelse er frembrakt ved den skjeldnende erkjennelse
- 5: Gunaene er sunket ned i sine årsaker og er gått til bunns i urmaterien, og av mangel på foranledning vil de ikke igjen oppstå
- 7: På dette stadium er sjelen befridd fra forbindelsen med gunaene og beror lysende i sin egen natur, plettfri og isolert.



---

# GURUER OG VI

---

Av Wiggo Smeby

I tradisjonell indisk tenkning er det tre måter å vokse på i åndelig sammenheng: ved egen innsats, en gurus hjelp eller ved Guds nåde. En disippel skal forholde seg slik til en guru at mest mulig av guruens åndelige berikelse blir overført til ham. Deres forhold er en imiteringsprosess, hvor det viktigste er å bli lik guruen, gjøre slik som ham, og oppgi noe av sin egen identitet. Det er tre holdninger til en guru som er mest tjenelig i denne prosessen: tilbedelse, utspørring og ved å tjene mesteren. Ved tilbedelse blir mesteren en slags Gudsrepresentasjon, og oppøving av ydmykhet og lydighet er absolutt nødvendig. Utspørring er å bruke mesterens innsikt til egen erkjennelse, til å få svar på livets gåter slik de fortøner seg for disippelen. Ved å tjene guruen skal disippelen være et redskap for de åndelige krefter i tilværelsen, representert ved guruen, og gjennom det motta åndelig oppvåkning.

I India vet alle at en guru skal settes på prøve før man velger ham. Man godtar ikke en guru på bakgrunn av hans fremtreden ved første øyekast, noe som dessverre er mer vanlig i Vesten, hvor flagrende gevanter og svulstige formuleringer ofte er nok til å skape fascinans omkring en guru. På den annen side er man i Østen sterkt knyttet til sin mester når man først har valgt ham, og det sies at det eneste som kan gi syndfrihet hvis en disippel har motarbeidet sin guru er å brenne seg selv på bålet. Dette gir opplagt endel «guruer» et sterkt maktmiddel, og de kan tillate seg svært meget overfor sine disipler. Dette sier likevel noe om forpliktelse overfor en guru man velger, kanskje fjernt for oss, som er vokst opp

med skrekk for avhengighet og forpliktelse, og hvor frihet er retten til isolasjon mer enn noe annet.

I yoga slik den kan brukes i vår del av verden, er det ikke på noen måte riktig eller naturlig med guru-skikkelser etter indisk mønster, men det er likevel tjenelig at man kan akseptere at noen har mer innsikt enn en selv på områder det ikke er mulig å lese seg til innsikt i. Det er viktig å kunne lytte, uten å bli kritikkløs, eller for den slags skyld bare avfei det hele uten egentlig å vite hva vi snakker om.



*Babaji — en mytisk guruskikkelse i India*

---

# ULIKE SYNSPUNKTER PÅ YOGA

---

Av Tor Hersoug

*Yoga i vesten unngår ikke kritikk fra forskjellige hold. Ulike grupper formulerer den utfra høyst uensartede premisser. Enkelte spiritualistiske kretser mener det er et kulturelt fremmedelement i den vestlige verden. Å utøve yoga vil derfor skape forvirring og bremse ens åndelige utvikling. Endel protestantisk-kristne grupperinger påstår at yoga leder inn på hedenske avveier. Og blant fysioterapeuter og vegetoterapeuter finnes noen som hevder at slike øvelser kan være farlig for ens mentale balanse. Disse synspunkter behandles nærmere i denne artikkel.*

I vårt samfunn rettes kritikk mot yoga fra svært forskjellige grupper på svært forskjellige grunnlag. Få synes å ha gjort grundige undersøkelser av hvilke virkninger yoga-øvelser egentlig har. Dette bidrar til at debatten ikke blir så fruktbar som ønskelig.

Den første type kritikk vi skal behandle, kommer fra enkelte såkalte åndelige eller spiritualistiske bevegelser og okkulte kretser. Deres syn er omtrent som følger:

Yoga er utviklet innenfor indisk kultur, som har hatt sin storhetstid. Nå lever man på brokker fra denne glanstid. Yoga er en av disse brokker som bygger på den forgangne gullalders visjon. For inderen kan nok yoga være bra for hans åndelige streben. Men, går resonnementet videre, den europeiske kultur følger et annet utviklingsspor enn den indiske. På vei mot stadig høyere bevissthet har europeisk erkjennelse uttrykket seg meget forskjellig fra tradisjonell indisk tankegang. Og for å nå videre i bevissthetsutviklingen må den euro-amerikanske kultursfære fortsette i sitt eget spor, hevdes det. Den må bygge videre på sin egen arv. Fordypelse i yoga bringer derimot inn et fremmedelement, som ikke uten videre kan integreres i den euro-amerikanske tradisjons erkjennelse. Utfra denne tankegang vil derfor utøvelse av yoga skape

forvirring for det vestlige menneske. Dets historiske utvikling mot stadig høyere bevissthet vil hemmes og avledes. Konklusjonen blir derfor at yoga ikke bør praktiseres i Vesten.

Denne tankegang er interessant. Det man savner, er imidlertid erfaringsmessige holdepunkter for at den stemmer. Yoga har ikke vært studert med henblikk på dette. Det ville naturligvis ikke være lett ad empirisk vei å bevise eller motbevise ovenfor refererte hypotese. Men man bør allikevel prøve å undersøke hva øvelsene faktisk fører til og være åpen for de konklusjoner dette ville gi. Slik synspunktet nå blir fremsatt, får det mer preg av teologi. Man har en filosofi som synes å fornekte at andre kulturer kan frembringe noe positivt for det vestlige menneskes utvikling. Det virker ikke som denne gruppe kritikere egentlig er interessert i å studere hvilke erfaringer vestlige yoga-utøvere har. Sannsynligvis betraktes yoga som konkurrent til ens egen metafysiske og altomfattende lære. Og av hensyn til lærens autoritet blir det da viktig å advare folk mot å innlate seg på yoga.

Virkninger man lettest merker av å utføre kropps- og pusteøvelsene, er gjerne at kroppen blir smidigere og mer følsom. Man blir etterhvert mer vår kroppens reaksjoner og får således større inn-

levelsesevne. Slike egenskaper vil være til hjelp i ens modning uansett hvilken utviklingsprosess man måtte være inne i. Det ligger ikke noe kulturspesifikt i dem. Det er liten grunn til å tro at utvikling av disse egenskaper endrer kulturens arts-typeriske innhold og nærende idéer.

Man kan kanskje innvende at yoga-øvelsene er knyttet til én filosofisk-religiøs forståelse og symbolikk. Ved å dyrke yoga og gå opp i alle dens aspekter vil man da nødvendigvis bli påvirket. Man tror muligvis at ved å gjøre som hinduer, blir man hindu.

Ens tro på dette kan styrkes ved å legge merke til de yoga-tilhengere som blir forvirret med hensyn til sin kulturelle identitet. Noe reflektert, men nok også meget halvfordøyet og ufordøyet indisk tankegods er gangbar mynt i visse yoga-kretser. Likeledes prøver enkelte å legge om hele sin livsstil etter tradisjonelt indisk mønster med gudsyndkelse og det hele. Det ville være for lettvindt å fordømme alt dette. Men iallfall et overflatisk blikk kan kanskje få en til å tro at yoga faktisk er et uheldig fremmedelement.

Men ett punkt blir her avgjørende. Er det praktisering av øvelsene som kan føre til slik nyorientering og forvirring? Svært mange yoga-utøvere ville svare nei. Mer sannsynlig er det psykologiske faktorer med i bildet. Enkelte gripes av noe nytt og spennende ved å møte indisk kultur. Den er tiltrekkende fremmedartet kanskje, nærer drømmer om åndelig utvikling og storhet. Man stuper kanskje inn i den fordi man er frustrert over eget liv. Eller genuine åndelige lengsler driver en til å søke fordi man ikke greide å finne mening innenfor vår egen kultur. De som gjør yoga, opplever iallfall selv at øvelsene på ingen måte tvinger en til å gå inn i yogaens kulturelle overbygning.

Det er også verd å legge merke til at flere kristne munk og nonner har funnet det verdifullt å oppta yoga-øvelser i sitt klosterliv. Dette er personer som skulle være trygt rotfestet i våre egne

tradisjoner. For dem har ikke yoga ført til større religiøse konflikter.

Fra annet kristelig hold advares det imidlertid sterkt. Dette dreier seg om mer ekstreme grupperinger. En artikkel i «Våkn opp!» (juli 1975), internasjonalt tidsskrift for Jehovas vitner) har følgende kraftige avslutning: «Yoga i en hvilken som helst form kan på ingen måte være til gagn for deg, men bare gjøre deg skade.»!

Denne type kritikere utlegger hvordan yoga innen hinduistisk kultur omtales som del av det religiøse liv. De viser hvorledes dens virkninger og prinsipper beskrives med Indias religiøse og filosofiske termer. Yoga fremstår da som hedensk fenomen. Men her sammenblender man den kulturelle overbygning og faktiske virkninger av selve øvelsene. På dette hold gjøres intet forsøk på å trekke skille her. A arbeide med sin kropp gjennom yoga betyr å arbeide med noe karakteristisk menneskelig. Kroppslig ledighet og følsomhet er ikke indisk religion.

Det er vanskelig å se at disse kritikere gjør essensielle forsøk på å forstå fenomenet yoga. På løst grunnlag setter man opp kategoriske utsagn om hva yoga er og fører til. Deretter hentes bibelsteder frem som klart skal vise at yoga må man ikke gjøre. Yoga omtales ikke i bibelen. Det blir derfor ganske tilfeldig utvalg av bibelsitater man foretar og benytter som det passer for anledningen. Det ville nok ikke være særlig vanskelig å gi en annen tilforlatelig forklaring av hva yoga er og så finne bibelsteder som belegg for at dette nettopp er god kristendom. Men debatt på slikt plan er neppe oppklarende og fruktbar.

Det er forøvrig vanskelig å fri seg fra følelsen at en viss fremmedkulturfiendtlighet gjør seg gjeldende. Leif Michelsen f. eks. omtaler i en bok om transcendent meditasjon og kristen tro, yoga som «merkkelige og tilsynelatende helt unaturlige kroppsstillinger». Sitatet antyder også at man på forhånd definerer yoga som noe obskurt og kommer da selvfølgelig

til den konklusjon at det ikke er bra.

Den emosjonelle intensitet, argumentasjonens lite stringente og objektive form gir grunn til å tro at kristne kritikerer engasjement bl. a. skyldes frykt for konkurranse. De er redd yoga kan gjøre en mindre interessert i kirkens lære og kristenliv. Og dette vil de prøve å stoppe, hvilket de naturligvis har rett til. Men det er andre måter å ta opp utfordringen på enn å skremme med hedendom. Det burde kunne ventes at man på kristelig hold etterstrebet størst mulig objektivitet og rettferdig vurdering og ikke raske for dømmelser.

Andre aspekter ved forholdet kristendom/yoga er behandlet i en annen artikkel i bladet og vi skal forlate temaet her.

Også personer blant fysioterapeuter, vegeto-terapeuter o. a. fremfører noen ganger kritikk mot yoga. Bl. a. skal det være farlig fordi enkelte kan få løst opp for mange spenninger på kort tid. Dette kan gi seg utslag i angst, forvirring og psykose. Det hevdes at mennesket trenger en viss grad av spenning eller muskulært forsvar for å unngå desintegrasjon av personligheten. Det siste kan nok ha gyldighet, men spørsmålet er om det finnes grunnlag for å si at yogaens kroppsøvelser generelt fører til slike resultater.

For enkelte psykosetruede personer kan det kanskje se ut som yoga-øvelser er utløsende faktor for psykose. Det er imidlertid svært vanskelig å fastslå med sikkerhet hva som forårsaker psykotiske gjennombrudd. Å legge skylden på yoga-øvelser er lett både for pasienten og andre, men det kan allikevel være forhastet konklusjon. Det er nærliggende å tro at disse personer nok ville ha havnet i psykose uansett.

Dessuten kan mange psykiatriske tilfelle ha godt av å gjøre yoga. Det gir

sterkere kontakt med kroppen, hvilket bidrar til større realitetstilknytning. At slike øvelser virker samlende på sinnet, var også psykologens C. G. Jungs erfaring. Han forteller i sin selvbiografi at når han ble for psykisk opprevet, utførte han yoga-øvelser til han hadde gjenvunnet sjelelig ro og balanse og igjen kunne gi seg ikast med utforskningen av det ubevisste.

Andre psykoterapeuter kan hevde at yoga kommer forstyrrende inn i klientbehandlingen. Man kan få utlevet endel spenninger gjennom yoga, men man er ikke dermed ferdig med dem, påståes det. Yoga er i deres øyne en metode til å undertrykke impulser og understøtte fortrenning. Derved blir, hvis deres resonnement holder, dypere psykiske konflikter forsterket og det blir vanskeligere å få løst dem idet fortrenningen blir sterkere.

Et slikt syn fortoner seg som skrivebordsteori og vidner om mangelfull forståelse av hvordan yoga faktisk virker. Tvertimot erfarer yoga-utøvere at de blir mer åpne og våre. Teorien om øket fortrenning har ikke rot i erfaring. En annen sak er at en terapeut av andre grunner mener at enkelte av deres klienter under behandling ikke bør begynne med yoga, noe klienten bør etterleve. Terapeuten må naturligvis ha full frihet til å fremme sine synspunkter overfor klienten. Men grunnlaget for generell advarsel mot yoga på disse premisser synes ikke tilstede.

Meget av kritikken mot yoga synes ofte emosjonell og tildels lite overveiet og begrenset. Fordomsfritt og grundig studium burde finne sted for å klarlegge hva yoga-øvelser faktisk gir og ikke gir. Da kunne kanskje yoga få den plass og oppmerksomhet i den vestlige kultur den rettelig tilkommer.

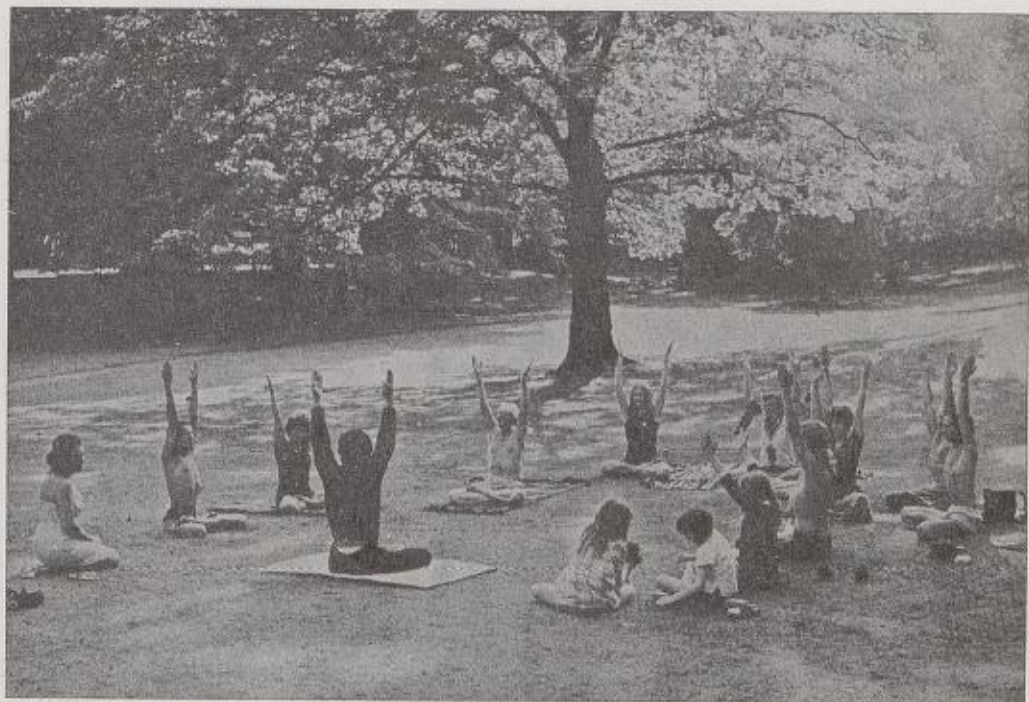
Verv abonnenter for

# DYADE



Verv 5 nye abonnenter  
og få tilsendt en  
radering av kunstmaler  
Gunnar Dietrichson

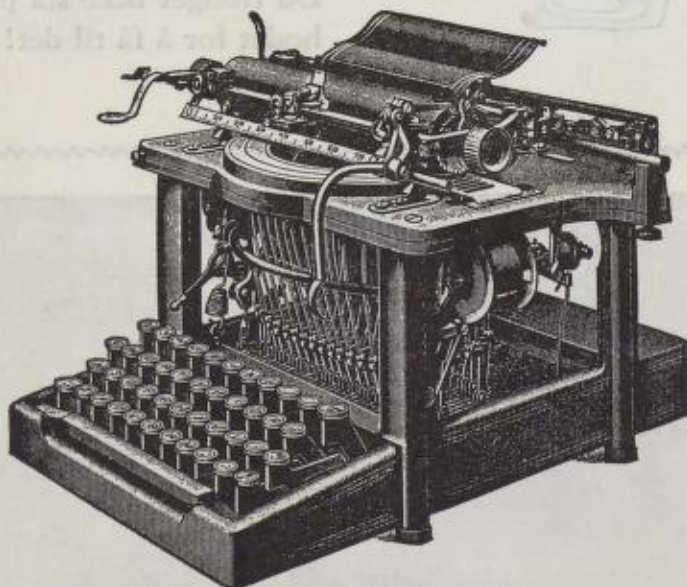
Du trenger ikke stå på  
hodet for å få til det!



DYADE,  
Frimannsgt. 22  
Oslo 1

# DYADE

tidsskrift med særpreg



- på tvers av etablerte skillelinjer i menneskesyn og Ideologi
- søker dypere forståelse av mennesket
- tro på egenerfaring og innsikt fremfor teoretisk kunnskap
- utfordrende lesning for dem med åpent blikk mot seg selv og nye strømninger i tiden