



YOGANS HISTORIA

**Pantanjali – om steg till befrielse.

Yogan – att förena kropp, själ och sinne. Ordet yoga betyder ”förening”, att länka samman den begränsade personligheten (egot) med den högre Sanningen underlättar i vår längtan efter att leva i djupare samklang med det som är Sant inuti. Vi når vår djupaste identitet, fri från rädslor, dömande och projektioner. I dess spår följer enkel och sann gemenskap med allt levande på den här planeten.

Kort om yogans historia;

som sträcker sig minst 3000 år tillbaka i tiden. Att jämföra med den kristna traditionens 2000 år och 250 år av modern sekulariserad civilisation. De tidigaste tecknen vi har av att man praktiserat yoga kommer från den förariska Harappa-kulturen i Indusdalen, nuvarande Pakistan – ca 3000-1500 f kr. Harappa var en högtstående kultur där man använde skriftspråk, vilka nutida forskare inte kunnat uttolka. Här bedrev man en omfattande handel med andra folk. Vetenskapsmän har vid utgrävningar funnit intressanta fynd, vilka har kunnat ses som förstadier till den nutida formen av Hinduism...

En yogis främsta mål är att *transformera* egot (det falska jaget) och därmed nå fram till en djupare identitet. En längtan efter... VAD? Kanske upplysning, frihet... och vad är då ”Upplysning”? ”Frihet”?

Upplysning kan sägas vara ett tillstånd då medvetandet frigjort sig från egots bindningar. Den präglade personligheten som alla människor formats av under uppväxt och kultur. Sakta framträder glimtar av frid och harmoni. Det stilla vittnet, vår djupaste identitet förenad med Kosmos, Naturen, Universum, Gud (hur vi nu väljer att benämna ”det största”). En intressant metafor blir bilden av en majestätisk bergstopp som för alltid är höljd över bra eller dåligt väder i de lägre regionerna. Bergstoppen, ett *tillstånd* förunnat Alla... Inte bara några få.

Frihet – att växa och utvecklas till den man är Ämnad att Vara.

Pantanjali, klassiska yogans förgrundsgestalt (200 e kr) beskriver en självmedveten människa som oerhört känslig. Självkänedom uppstår efter kamp, lidande och FÖRSONING. En process där hon tvingas möta sig själv på djupet. Med andra ord; Försoning öppnar henne till ett nytt **sant seende**. Hon kan börja urskilja när rädslans klor griper tag. Förstå att den berör någonting inom henne själv och i den stunden medvetet välja. Projicera den på andra... eller att ta ansvar genom att se och förstå vem känslan tillhör. Försonas med det som är falskt, osant. Och ur den processen växer Kärlek och Medkänsla. Läkning blir en bestående faktor som leder till Medvetenhet, Upplysning, Frihet.

Pantanjalis åtta steg till befrielse:

1. Yama – sociala regler – icke våld, icke beroende etc
2. Niyama – personliga regler – självstudier, förnöjsamhet etc
3. Asanas – kroppsställningar
4. Pranayama – andningsövningar
5. Prathayara – vända sig inåt
6. Dharana – koncentration
7. Dhyana – meditation
8. Samadhi – en upplevelse av fullständig frihet och glädje