

### XIII. *Yoga* (II) ~

Efni þessa kafla er að varða veginn á huglæga sviðinu til endanlegrar sameiningar við sálina. Í síðasta kafla leiddi ég hugarferlið að *samprajnata Samadhi* (fyrsta stig hugleiðingar). Það er á þessu stigi sem hugurinn öðlast kraft til að uppgötva ný sannindi og sjá nýjar hliðar á tilverunni. Þessu stig hefur verið náð eftir langan feril liðinna alda, maðurinn hefur náð vísindalegri þekkingu á núverandi þroskastigi og er ástæða fyrir því að hafa náð núverandi hugarþroska, þegar við getum sagt að þetta mikla afl er eðlislægt mannlegum huga. Eins og ég hef sýnt, hafa þessir kraftar orðið okkur eðlislægir eftir langan tíma og eftirgjöf hugans við áhrifum sálarinnar.

Með stöðugri iðkun á þessu *samadhi* lærir hugurinn að aðlagast þessum kosmísku áhrifum, sem eru í eðli sínu andstæðir þeim slæmu kröftum sem vilja ráða tilveru okkar. Þessir kraftar munu minnka á eðlilegar hátt. Takmark á göngunni er að þetta hugarástand verði endanlegt. Sálin, ef henni þóknaðist, gæti dregið þá með eðlisvald sínu inn í lén raunveruleikans, en þeir missa allan kraftinn til að draga sálina eftir sér.

Þegar þessu ástandi er náð, eða þegar það er við það að nást, byrja ákveðin öfl að sýna sig í huganum, sem í þessari hringrás er alls ekki algengt. Þetta ástand er tæknilega kallað *paravairagya*, eða æðri athafnir.

Orðið *vairagya* er venjulega þýtt sem áhugaleysi, og er litið á með vanþóknun af nútíma hugsuðum. Þetta er, trúi ég, vegna misskilnings á merkingu orðsins. Það er almennt skilið að eigingirni sé eina vísbendingin um þetta andlegu ástandi. Ekkert getur verið fjarri tilgangi þessara manna sem tala *vairagya* niður sem hæsta leið til að ná sælu. *Vairagya* er skilgreint af Vyasa í athugasemdum sínum um *The Aphorisms of Yoga* sem "endanleg ástand fullkominnar þekkingar"

Það er í þessu ástandi sem hugurinn lærir að þekkja rauverulegt eðli hlutanna, og er ekki lengur blekktur til falskra ánægju í birtingu *avidya*. Þegar þessi uppstigning staðfestist, þegar þessi leit að hinu guðlega verður að eðli hugans, fær þetta hugarástand nafnið *paravairagya*.

Þessu ástandi er náð eftir mörgum leiðum og leiðarstikurnar skýrt afmarkaðar. Ein leiðin er ástundun *samprajnata samadhi*. Með stöðugri ástundun þessa *samadhi*, sem hugurinn leitar sjálfur eftir, þegar hann hefur einu sinni orðið fyrir uppljómun fjórða stigs þessa hugarástands, huganum er eðlislægt að hafa trú og fylgja henni eftir. Slík eftirfylgni er ekkert annað en skýrleiki hugans sem eltir skugga óþekktra sanninda náttúrunnar. Hugurinn byrjar að nema sannindi í öllu og alstaðar, sem er fyrir honum uppljómun (*ananda*), það setur af stað ferill fyrir enn frekari leit. Þessi trú er kölluð *Sraddha* af Patanjali, og hann kallar áframhaldandi leit *Virya*.

Minnisbirtingar verða eðlislægar við staðfestingar og áframhald leitarinnar. Þetta er hátt þróunarstig. Öll sannindi koma fram fyrir hugarsjónir við minnsti hugsun og hin fjögur stig *samadhi* birtast aftur og aftur þar til hugurinn verður eins og spegill náttúrunnar.

Þetta samsvarar *paravairagya* ástandi, sem í annan stað er náð með hugleiðingu um hina háu frumgerð sálarinnar. Það er *Iswara* sem Patanjali nefnir svo, kosmíska sálin sem ávallt er til staðar sem óspilltur hreinleiki einstakra sála. Það er þessi *Iswara* sem ég hef nefnt sjálfsvitund alheimsins.

Þessi *Iswara*, eins og ég skil hana, er kosmísk miðja, svipað og eðli sólarinnar, en þó hærri í virkni.

Eins og sólin í hafi *Prana* er frumgerð okkar lífsgerðar, *prana maya kosha*, er *Iswara* hin mikla frumgerð sála okkar. Hvað er sjötta frumreglan annað en tilvera þessarar veru, framlengd sem aðskilin fasi niður í lægri reglu, en ætlað að sameinast síðar sínu sanna sjálfi? Eins og ég hef sýnt að lífið heldur áfram í sálinni eftir jarðneskan dauða, og birtist aftur og aftur inn í efnislífið, þannig lifa sálirnar í *Iswara* með sama hætti. Við getum litið á þessa veru sem hóp af frelsuðum sálum, en verðum að muna að aðrar sálir eru einungis endurspeglun vanþroska hennar, sem ætlað er síðar að ná sínum eðlilegu stöðu. Það er því nauðsynlegt að líta á *Iswara*, sem sjálfstæða tilveru, sem og aðrar sálir í *Iswara*.

Þessi kosmíska andlega miðja, þessi sjötta frumregla í manninum, er hinn mikli forði allra aflu í alheiminum. Hann er hin sanna gerð hinnar fullkomnu sálars. Hugar-og efnisleg tilvist sem, hversu fullkomin þau eru í sjálfu sér, eru fyrir honum einfaldlega ófullkominn og eiga engan stað í hans víðfema eðli. Hinar fimm óhamingjur Patanjali sem áður voru nefndar eru ekki til í honum – því óhamingja getur aðeins verið byrjunarferli huga, verður aðeins til fyrir yfirráð tilfinninga og mannlega sjötta frumreglan hefur ekki náð nægilegum styrk í þróuninni til að draga hugann að sjálfum sér og burtu frá yfirráðum tilfinninga, til að gera hann að því sem frumgerð hans er, veldisstafur, en ekki eins og tilfinningar hafa gert hann, að þrælatæki.

Með íhugun um þessa sjöttu frumreglu alheimsins skapast eðlileg samhyggð milli þess og mannlegrar sálar. Þessi samhyggð er nauðsynleg til að kosmísk tilvistarlögmál verki með meiri áhrifum. Mannleg sál byrjar að hreinsast af ryki heimsins og hugurinn með sama hætti, *yogi* verður meðvitaður um að sterkir hlekkir *Prakriti* slakna og stígandi leitun hans styrkist.

Mannleg sál verður þannig aflmiðja síns eigin heims, eins og *Iswara* sem aflmiðja síns alheims. Smáheimurinn verður þannig fullkomin eftirmynd stórheims. Þegar fullkomnun er náð, verður huglæg og efnisleg tilvist, og að ákveðnu marki næsta umhverfi, þrælar sálarinnar. Hvar sem er, munu tilvistaröflin hlýða. Ef hún svo vill,

getur hún stjórnað *Vayu tatwa*, og hreyft hluti í kringum sig. Ef hún svo vill, stjórnar hún *apas tatwa*, slekkur þorsta þinn og læknar. Ef hún svo vill, stjórnað öllum *tatwa* og öll lægri svið vinna fyrir hana. Þessi hærri kraftar koma ekki í skyndingu, heldur smásaman og í tengslum við sérstaka hæfileika í sérstakri mynd.

Útskýringum á þessum kröftum mun ég ekki ræða frekar. Eini tilgangur minn er að sýna á hvern veg alheimslögmál náttúrunnar vinna, með íhugun á sjöttu kosmísku meginregluna öðlist hugurinn í gegnum sálina, því stig sem kallað er *paravairagya*.

Auk þessara tveggja leiða, nefnir höfundur *The Aphorisms of Yoga* fimm aðrar leiðir fyrir þá hugi sem eru reiðbúnir, og geta fyrir fyrri *karma* haldið áfram leið sinni til hærri heima og náð stigi *paravairagya*.

Fyrsta leiðin eðlilegust fyrir hugann sem birtist í ánægju, samhyggð, uppljómun og vorkun gagnvart þægindum, óhamingju og óvild. Hver góður maður mun geta sagt okkur að gleði vegna þæginda annara sé mikil dyggð. Af hverju, hvaða harmur er af öfund? Ég held að engin önnur vísindi en kenningin um tilvistarkrafta, *tatwas*, geti svarað nægilega vel slíkum spurningum.

Við höfum séð að þegar kenndir eins og ánægja, ró, gleði og líkar kenndir, ríkir *prithivi* eða *apas tatwa* í *prana* og huga. Það er ljóst að ef við beitum huganum að þessum kenndum, þá setjum við þessi tvö tilvistaröfl (*tatwas*) í gang í lífi okkar og huga. Hver verður afleiðingin? Hreinsunarferill fer í gang. Bæði þessi öfl hreinsa hvern snefil af öllum leyfum annara *tatwas* sem kunna að vera fyrir hendi í okkur.

Allar lífeðlisfræðilegar og huglægar orsakir sem valda röskun í huganum hverfa. Sýklar í líkamanum hverfa, því þeir eru afleiðing truflunar á lífeðlisfræðilegu jafnvægi *tatwas*, og kenndir eins ánægja, ró og gleði eru þeim framandi. Eitt fer út fyrir annað. Jafnvægi í tilverunni, *tatwas*, færir ró og gleði í lífið, þannig kemur tilfinning um ró og gleðiá jafnvægi í tilveru okkar.

Þegar jafnvægi *tatwas* er náð, hvað er eftir? Tregða til vinnu, efi, leti og aðrar slíkar huglægar hindranir hverfa og hugurinn kemst í fullkomna ró. Eins og Vyasa segir í skýringum sínum, birtist hið Hvíta lögmál í huganum. Svipað verður um birtingu annara eigileika. Þessi árangur krefst kröftugrar og langrar viðleitni.

Næsta aðferðin er *Pranayama*, djúp inn- og útöndun. Það skilar sömu niðurstöðu á sama hátt. Að anda djúpt inn og út hefur að vissu leyti sömu áhrif og að hlaup eða aðrar kröftugar líkamsæfingar. Hitinn sem myndast þannig brennir upp ákveðna þætti sjúkdóma. En áhrifin eru ólík og betri en líkamsæfingar. Í erfiðum líkamsæfingum kemur *susumna* inn í myndina og það er ekki gott fyrir líkamlega heilsu. Ef *Pranayama*, hins vegar er rétt framkvæmd er hún uppbyggileg fyrir líkamlega sem og huglæg heilsu. Fyrstu áhrifin af *pranayama* er almenn efling *prithivi tatwa*. Það á ekki að þurfa að minna lesandann á að *apas tatwa* ber

öndunina dýpst og að *Prithivi* er næst. Í viðleitni okkar til að draga andann dýpra en venjulega, getur *prithivi tatwa* ekki annað en komið inn, og almenn efling þessa *tatwa*, leiðir af sér gullhvíta ljóskrónu um höfuð okkar sem ávallt eflir athygli og skýrleika hugans. Næst kemur *apas tatwa*. Það er silfraði hjúpur sakleysis sem umvefur höfuð dýrðlinga og markar árangur af *paravairagya*.

Næst er árangur af tvöföldum skýrleika – skynsemi og hjarta. Skýrleiki skynseminnar er hæfileiki skynfæranna til að móttaka breytingar á *prana*. Til að ná sérstökum hæfileikum er þjálfuð athygli á eitt eða fleirri skynfæra. Ef hún er á augun er hægt að sjá liti *prana* í efni og lofti. Ég get staðfest það af persónulegri reynslu. Ég get séð mismunandi liti árstíðanna. Ég get séð regnið koma stundu, tveim tímum eða jafnvel tveim dögum áður en það raunverulega kemur. Grænar bjartar blæjur með svölum og hvítum hreinleika birtast allt í kringum mig hvar sem er, -- inn í herbergi, úti við, á borðinu frammi fyrir mér, á veggjum. Þegar þetta gerist, er ég viss um að regn er í nánd. Ef græni liturinn er með rauðum rákum er eitthvað í regnið, en það kemur.

Þessar skýringar á litum eru nægilegar. Með viðvarandi tilraunum er hægt að fá aflið til að sýna sig með því að líta til himna, eða eitthvað annað, svo sem tunglið, stjörnu, stein, o.s.f. Hægt er að þjálfá hin fjögur skynfærin, heyrn, lykt, bragð og snertingu á svipaðan hátt og öðlast afl sem *yogi*, en venjulegur maður getur ekki.

Skýrleiki hjartans er afl hugans til að finna, en einnig skynfæranna til að nema hugsanir. Í kaflanum um *Prana*, gaf ég útskýringarkort af höfðinu og liti á mismunandi huglægum birtingum. Þessa liti geta allir séð sem hafa öðlast aflið og þeir geta lesið huganir hvers manns eins opna bók. Með viðvarandi æfingum n' st hinir fínustu afbrigði.

Einnig er hægt að finna þessar hugsanir. Hugarbreytingar sem hreyfast um kosmíska tilveruþræði hafa áhrif á hvern og einn mann. Hver þeirra leggur til greinanlegan part í *prana maya kosha*, og þannig greinanlegan takt heilans og enn skiljanlegri takt hjartans. Maður sem rannsakar þessa takta hjartans og með athygli sína í hjartanu (sem er að sjálfsögðu móttækilegt fyrir öllum áhrifum), lærir að finna fyrir öllum áhrifum á það. Áhrif á hjartað af huglægum breytingum annars fólks er staðreynd, og kann að staðfestast með almennri reynslu.

Þessi skýrleiki skynfæra og hjarta sem náð er, eyðir gagnrýni og að lokum leiðir til *paravairagya*.

Ein leiðin segir Patanjali, er að treysta þekkingu sem náð er í draumi og svefni. En þessu er lokið hér að sinni.