



Yogans psykologi, de 8 delarna, Asthanga

Ashtanga betyder 8 delar och skrevs av Rishi Patanjali i en Yoga Sutra för ca 2 000 år sedan. Hans texter baserar sig på ännu äldre texter, Veda, och den kunskapen har överförts muntligt från guru till elev under årtusenden.

Medan den västerländska psykologin ofta närmar sig psykologisk läkning genom att analysera våra känslor, inriktar sig den yogiska psykologin på att undersöka vilka tankar vi har. Den ser att själva tankeprocessen är roten till våra psykologiska problem och istället ges psyko-fysiska övningar för att förändra vårt medvetande.

För att förstå den naturliga utvecklingen av vårt medvetande finns det 8 inriktningar inom klassisk yoga. Dessa inriktningar kan ses som delar av en kropp, där varje del är viktig för att helheten skall fungera även om alla delarna inte är lika viktiga.

De 8 delarna (Asthanga)

1. YAMA (Attityd)

De fem disciplinerna för rätt attityd är avhängigt för att skapa harmoni och balans:

- Icke våld
- Sanning
- Kontroll av vår sexuella energi
- Icke stjäla
- Självständighet

2. NIYAMA (Behärskning)

Förmågan till behärskning vilket är de viktigaste handlingarna för utveckling i livet:

- Förnöjsamhet
- Renhet
- Självstudier
- Självdisciplin
- Underkasta sig Gud (det större, det vi inte kan påverka)

3. ASANA (Fysisk)

- Varierande yogapositioner med syfte att skapa balans och harmoni i den fysiska kroppen



4. PRANAYAMA (Andning)

Andningskontroll, syftar till att utveckla och expandera vår livskraft och öka helandeförmågan.

5. PRATYAHARA (Hantera våra intryck)

Kontroll av våra sinnen, vilket inte betyder att undertrycka dem utan kunna hantera dem. Enligt Ayurveda så uppkommer alla sjukdomar på grund av fel användning av våra sinnen. Det är hur vi använder våra sinnen som vi styr hur vi tar in vår omvärld. Förutom att skapa en vacker omgivning så används främst meditation och mantran för att träna kontroll av våra sinnen.

6. DHARANA (Fokusering)

Kontroll av vårt sinne/medvetande vilket innebär "rätt" uppmärksamhet. Det är vår förmåga att kunna fokusera med all vår energi till ett objekt vi önskar undersöka. Tekniker för att träna vår möjlighet till fokus är bland annat att koncentrera sig på våra chakran.

7. DHYANA (Meditation)

Meditation vilket är vår förmåga att hålla kvar vår uppmärksamhet på det vi vill undersöka. Det är med vår förmåga att kunna meditera som skapar möjligheten att undersöka på ett objektivt sätt sanningen. All meditation oavsett teknik, syftar till att bevittna det vi uppmärksammar eller observerar. Detta möjliggör vårt sinne/medvetande att frigöra sig från våra begränsande tankeprocesser och från de uppfattningar vi har. *Meditation är ingen teknik utan ett varande, ett förhållningssätt.*

8. SAMADHI (Sammansmältning)

Kan närmast översättas som absorption, dvs vår förmåga att bli ett med objektet för perception. Det är vår förmåga till att uppleva glädje och fulländning i livet.

Hela livet är Yoga, att integrera medvetet eller omedvetet livet till de kosmiska krafterna. Meningen med Ayurveda är att stödja oss i den yttre processen av Yoga för att hjälpa oss att fortsätta med den inre processen som är meditation/ett förhållningssätt till livet.