

Drömmen om det goda och The peace appel foundation 2003 – Selma – vår första kvinnliga yogi

Vi tränar yoga – böjer våra ryggar, lägger benen bakom nacken, står på huvudet medan vi andas från buken eller sitter blick still i lotusposition med uppåtvända fötter vilande på låren. Allt i hopp om att lära oss hantera de osynliga livsströmmarna och med en känsla av att bana väg för något nytt. Få vet att Selma Lagerlöf för över åttio år sedan ägnade sig åt liknande övningar. Den gråhåriga gamla damen med klar stadig blick och drottninglik hållning som möter oss på Selma Lagerlöfs porträtt från de sista åren döljer en hemlighet. Hon är en yogi i förklädnad, en utövare av främmande andningstekniker och koncentrationsövningar, en utforskare av tankens okända förmågor. "Kroppen är full av vibrationer" skriver hon efter endast en kort tids träning, och konstaterar att värken i händerna, som försvårade skrivandet, blivit betydligt mycket bättre.

Selma hade vunnit världsberömmelse genom mästerverk som "Gösta Berlings saga", "Jerusalem", "Kejsaren av Portugalien" . Hon var rik, uppburn och aktad, men nedtyngd av plikter och som alltid plågad av sin bräckliga hälsa.

Hennes reumatism hade satt sig i lederna, i armleder, handleder och fingrar. Att gå blev allt svårare dag för dag och hon drabbades av ständiga förkylningar. Hennes arbetsförmåga var svårt nedsatt, vilket vållade henne oro.

Det var då hon våren 1920 fick en liten bok i sin hand, dansken Johannes Hohlenbergs lilla skrift "Yoga, studier i indisk livsfilosofi", som väckte hennes intresse. Hon började läsa den för att sätta sig in i de indiska tankarna om tillvarons enhetliga urgrund och osynliga krafter. Boken innehöll även anvisningar om sätt att behärska kroppen och att få personlig erfarenhet av en djupare själslig verklighet . Selma var inte sen att pröva dem.

Någon månad efter det att Selma börjat studera Hohlenbergs bok skriver hon i sin dagbok: "Jag är oerhört intresserad av yogaträning. Har i två dagar gjort försök med händerna. Tycker att jag skriver bättre än på länge. Men det kan bero på pennan. Det är odck något av det märkvärdigaste som jag upplevat."

Man kan se Selma för sig när hon i avskildheten på sin kammare med lugn koncentration griper sig an med de yogiska andningsövningar som hon givit noggranna beskrivningar av i ett brev till en väninna. "Tag på Er en bekväm lös dräkt, sätt Er bekvämt till rätta i en länstol, håll händerna framför Er som en skål och se ner i händerna. Andas under tiden regelbundet i takt som en väggklocka tickar och tänk på

att Ni andas. Om några minuter kommer Ni att känna, att händernas blodkärl svälla, ett starkt tryck kännes – --"

Selma kände en liten surrande, sprittande rörelse i händer och armar efter att ha gjort denna övning bara några kvällar. Hennes värk i händerna blev snart mycket bättre.

En vecka senare antecknar hon: "Kroppen är full av vibrationer." Efter fyra månaders träning kan hon gå omkring på gården, vilket ditintills varit omöjligt. "Jag kan inte beksriva, vilket nytt mod man får, då man märker att man kan befalla över sin kropp. Inte bara sitta stilla och ta emot alla sjukdomar som den drar över sig."

När Selma inför Akademiens högtidsfest 1920 fick en svår förkylning och inte trodde sig om att kunna närvara fann hon en yogaövning avsedd just för att bota förkylningar. Den gjorde henne så frisk att hon inte bara kunde gå utan också orkade framföra sitt tal "Himlatrappan" med stor inlevelse.

Enligt den indiska yogatraditionen kan människan med hjälp av koncentrationsövningar dra bort sitt medvetande från kroppen och frigöra sig från sinnena ännu medan hon lever på jorden. På så sätt anses hon få perspektiv på den fysiska tillvaron och lär känna sin odödliga själ, som existerar bortom tid och rum och är livets och medvetandets källa.

Yogans innersta hemlighet ligger bortom sinnevärlden och kan inte fångas i ord, förklarar Hohlenberg, som inte var någon lärd indolog utan skrev om sin egen erfarenhet av yoga som han invigts i av den kände yogin Sri Aurobindo. För honom är yogan framför allt en praktisk metod.. Dess lära kan på samma sätt som "blinkandet av en stjärna, ådrorna i en gräshoppsvinge, ljudet av droppande vatten" ge en aning om något omåttligt som sträcker sig utöver alla gränser."

Kanske man bäst förstår yogan genom konsten, menar han.

Det är inte svårt att förstå att Selma Lagerlöf med sin intuitiva och samtidigt praktiska läggning kände sig dragen till en lära som yoga som inte bara har en ingående kunskap om själens krafter utan också har utarbetat metoder som öppnar vägen till djupare inre erfarenheter. Konstnären i henne hade upplevt inspirationens glädje. Men utan praktiskt sinne och viljekaft hade hon aldrig insett yogans användbarhet eller kunnat fullfölja sina föresatser att bemästra den.

Selmas liv blev långt och produktivt. Hon levde ytterligare tjugo år efter det att hon kommit i kontakt med yogan. Om hon fortsatte med övningarna under sina sista år eller ej vet man inte. Hon blev alltmer förtegen om sitt inre liv allt eftersom hennes tanke trängde djupare in i livsgåtorna, men att själens verklighet fortsatte att fångla henne råder det inte något tvivel om.

Så här kan du öva:

Sammanfattat ur "Yoga" av Johannes Hohlenberg.

Håll uppmärksamheten fäst på en enda punkt och låt alla andra intryck försvinna. Främmande föreställningar glider obemärkt in i medvetandet och drar tanken med sig på ett sidospår, så att du varje ögonblick upptäcker dig själv djupt inne i tankebanor som ligger långt från utgångspunkten. De måste oavvårligen hejdas och tanken hämtas tillbaka till det ursprungliga koncentrationsobjektet. Genom ständig och oförtröttlig övning

uppnår du så småningom att dessa avvikelser blir sällsyntare och till sist lyckas du hålla fast föremålet i tankarna. Det får en oerhört stor praktisk betydelse. Hemligheten med att lyckas i livet är beroende av den förmågan. Om du vill en sak och förstår att låta alla dina tankar och handlingar koncentreras på den kommer du till sist att nå ditt mål.

Koncentrera uppmärksamheten på bestämda punkter i kroppen, t.ex hjärtat, strupen eller hjässan, eller fokusera ditt medvetande i en hand eller annan kroppsdel, så att du inte känner resten av din kropp. Ta din fantasi till hjälp. På det aktuella stället kan du till exempel föreställa dig en lotusblomma med lysande låga, som brinner i dess mitt. Du kan göra bilden mer komplicerad och föreställa dig att lågan är din egen själ. Koncentrationen kan kombineras med behärskande av andningen.

Sammanfattat ur Yoga, studier i indisk levnasfilosofi", Svenska Andelsförlaget, Stockholm, 1917.