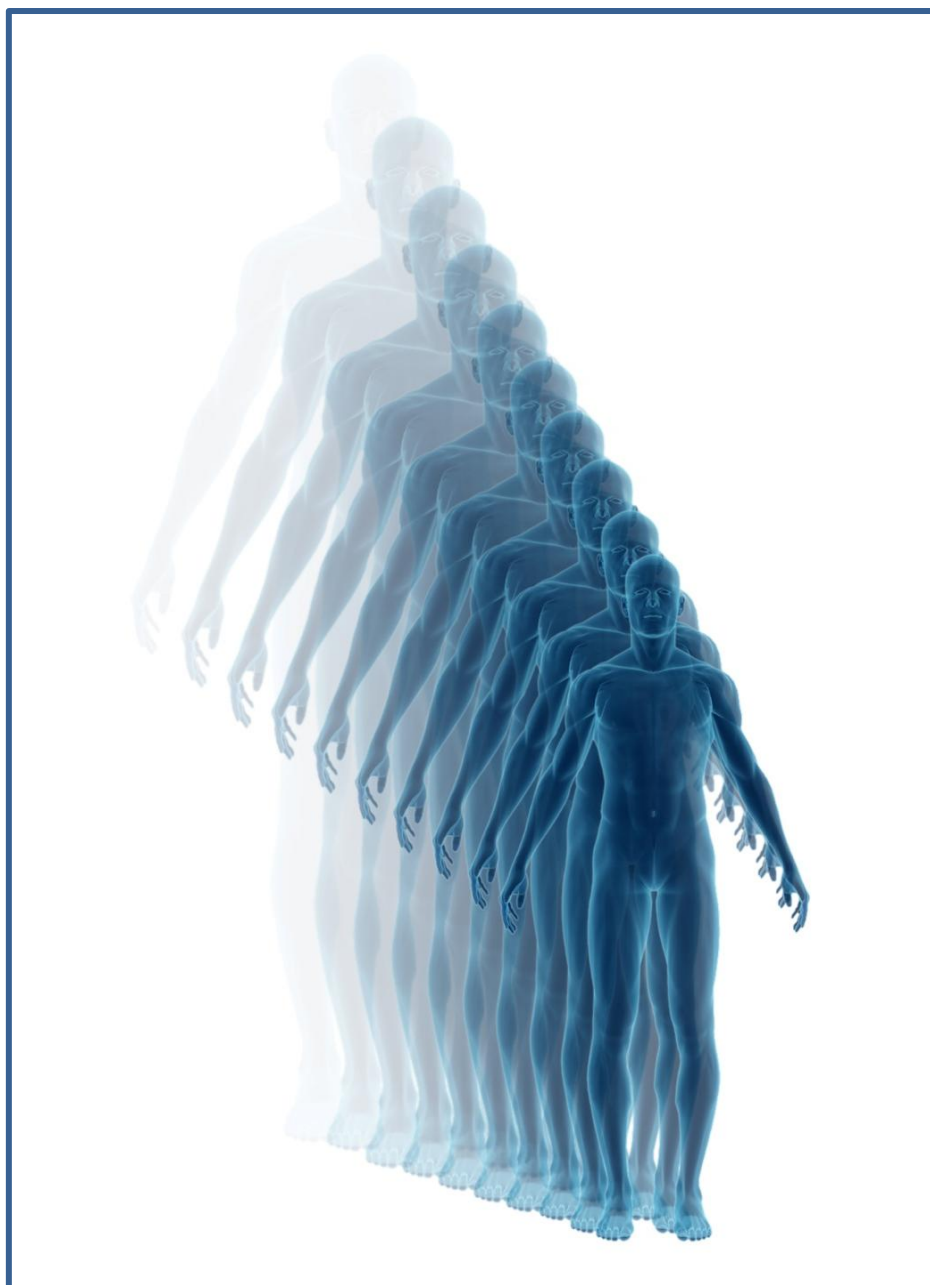


DE TIO KROPPARNA

Sammanställt av Göran Boll



MEDIYOGA®

Medicinsk Yoga - Forskning - Utbildning - Kunskap

INNEHÅLL

	sidan
INLEDNING	2
DE TIO KROPPARNA	3
1:A KROPPEN - SJÄLSKROPPEN	6
2:A KROPPEN - DET NEGATIVA SINNET	13
3:E KROPPEN - DET POSITIVA SINNET	19
4:E KROPPEN - DET NEUTRALA SINNET	25
5:E KROPPEN - DEN FYSISKA KROPPEN	31
6:E KROPPEN - GLORIAN	39
7:E KROPPEN - AURAN	43
8:E KROPPEN - DEN PRANISKA KROPPEN	50
9:E KROPPEN - DEN SUBTILA KROPPEN	53
10:E KROPPEN - DEN STRÅLANDE KROPPEN	58
11:E KROPPEN - SUMMAN AV DE TIO KROPPARNA	64
NOLL - CIRKELN UTAN SLUT	69
SLUTORD	74

INLEDNING

Tio kroppar – vad menas med det?

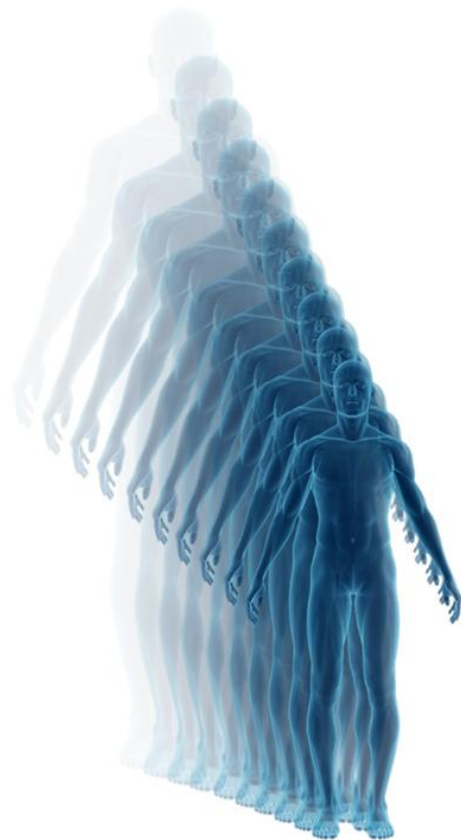
Nej, detta handlar inte om kloning, eller några andra genetiska konstigheter. Det yogiska systemet med *de tio kropparna* är ett holistiskt sätt att försöka beskriva helheten av det som är du. Att söka skapa förståelse för komplexiteten hos människan som ett flöde av vital energi, som en mångfacetterad varelse, sammansatt av både kropp, sinne och själ. *De tio kropparna* ger dig också en unik möjlighet att med stor exakthet kunna gå in i dig själv och på rätt nivå rätta till olika obalanser.

Ur det mångtusenåriga yogiska perspektivet är de av vetenskapen formulerade beskrivningarna om fysiken, elektriciteten och psykologin bara moderna exempel på och applikationer av väldigt fundamentala lagar som sedan urminnes tider är väl kända av den seriöse yogautövaren. En yogi har genom all sin träning en konkret och erfarenhetsbaserad upplevelse av dessa lagar. Han eller hon blir på en och samma gång både forskare, laboratorium och testobjekt – i en och samma person.

Yoga har en oerhörd potential att skapa balans och befrämja hälsa på alla nivåer. Något som bekräftas om och om igen i olika experiment och forskningsprojekt världen över. I den medicinska databasen **Medline** (The National Library of Medicine i Washington, USA) finns ett par tusen projekt om yoga och meditation redovisade.

Redan Jung på sin tid vände sig till *kundaliniyogan* som försåg honom med verktyg att via symboler förstå olika psykologiska processer. Yogan gav honom under 20- och 30-talet en modell för medvetandets olika utvecklingsfaser. En modell som tidigare helt hade saknats inom den västerländska psykologin.

De tio kropparna går på ett mycket systematiskt sätt igenom hela människan. Kroppen, själen, sinnets olika skikt och det elektromagnetiska fältet (auran) som under hela vårt liv genomsyrar och omsluter oss. De Tio Kropparna kan ses som olika skikt av medvetenhet. Alla delar av det som är du.



DE TIO KROPPARNA

Det yttersta syftet med all yogaträning är att öka den egna medvetenheten. Du tränar yoga för att slutligen bli fullständigt medveten i dig själv.

Enligt den kundaliniyogiska traditionen består människan av tio olika skikt (nästan som en lök), tio olika medvetandenivåer, olika delar, skikt, dimensioner – eller som yogan uttrycker det: *Tio olika kroppar*.

Den fysiska kroppen är en av dessa tio. Övriga nio är energikroppar vilka alla var och en för sig har sina unikt specifika egenskaper, sina syften och sin potential. De är sina egna universum men samtidigt beroende av varandra. De genomströmmar och går in i varandra.

Kropparna relaterar delvis till våra chakran men systemet med de tio kropparna är inte det samma som chakrasystemet. Att känna till och ha en förståelse för dina tio kroppar och skapa balans i dem, en och en i taget samt i systemet som helhet är viktiga steg på vägen mot en ökad medvetenhet. Genom att skapa balans i dina tio kroppar *nollställer* du ditt ego, tar kontroll över ditt sinne och öppnar upp för flödet av vänlighet, kärlek och medkänsla gentemot allt och alla.

Kunskapen om de tio kropparna ger dig möjlighet att väldigt exakt kunna gå in i dig själv och på rätt nivå, på rätt sätt rätta till en obalans i systemet. Detta system är en relativt enkel och praktisk modell för att förstå ditt eget psyke. De tio kropparna, vilka alla är lika viktiga, ger dig tillgång till sprudlande kreativitet, en stabil balans i tillvaron och en alltmer fördjupad medvetenhet, både om dig själv och om dina medmänniskor.

Varje enskild nivå eller kropp har sina specifika kvaliteter, funktioner och egenskaper. Dessa kan lyfta alternativt sänka dig, beroende på din energinivå, din inre balans och din medvetenhet. Att lära dig allt om dina tio kroppar och dess funktioner, att rena och stärka dem, att balansera dina styrkor och svagheter – det är att verkligen finjustera den inre *kompass* som leder dig rätt genom livet.

De yogiska tekniker som presenteras i detta kompendium, är specifika, under lång tid utprovade verktyg med stor kapacitet att skapa en djup och fundamental balans i var och en av dina tio kroppar och i systemet som helhet. För att du ska kunna bli en hel människa som förmår utnyttja alla dina inneboende resurser är det nödvändigt att bli helt och fullt medveten om vem du är – din sanna identitet.

Yogi Bhajan, mästare i Kundaliniyoga har sagt:

- Fulländning är ett tillstånd av ständigt inre växande.

DE TIO KROPPARNA

De Tio Kropparna är:

- 1. Själen** – den innersta kärnan av det som är du, din sanna identitet. Detta är "hemma", det verkliga Du.
- 2. Det negativa sinnet** – den skyddande delen av sinnet, som lyssnar, avväger och beräknar. Det är här du utvecklar din tillit.
- 3. Det positiva sinnet** – dina möjligheter, din obegränsade potential. Det är här du upptäcker vem du är, ser de oändliga möjligheterna i allt och alla.
- 4. Det neutrala sinnet** – balans, hjärta och beslut. Det här är platsen varifrån du agerar.
- 5. Den fysiska kroppen** – upplevelse av smärta och njutning, mänskligt och gudomligt. Här kan du vara närvarande i världen, utan ovilja eller hat.
- 6. Glorian** – den övre delen av auran, ljusbågen som skyddar dig mot negativitet, både bakterier och negativa tankar. Här finns ditt immunförsvar och din självkänsla.
- 7. Auran** – det elektromagnetiska fältet som naturligt omger allt levande. Muren av ljus som skyddar dig. Här finns ljus, intelligens och elektromagnetiska frekvenser.
- 8. Den praniska kroppen** – den helande livsenergin. Här andas du och här påverkar du ditt tänkande, din energi, hela ditt liv.
- 9. Den subtila kroppen** – att intuitivt förstå det okända, att se det osynliga. Vad ska full-följas, vad ska släppas. Här är du perfekt, obegränsad, subtil, elegant och raffinerad.
- 10. Den strålande kroppen** – din utstrålning, din karisma. Här är du bortom tid och rum. Strålande, majestätisk, modig, alltid med ett milt leende på läpparna.

DE TIO KROPPARNA

Utöver de tio kropparna talar yogan i dessa sammanhang också om siffrorna 11 och 0. De är inga självständiga kroppar utan mera ramverk och strategiska utgångspunkter i systemet.

- 11.** **Summa av de tio kropparna** – *din sanna inre guide, din egen inre Guru, din Sat Guru. Härifrån bemästrar du hela din fysiska och mentala verklighet.*
- 0.** **Cirkeln, utan början, utan slut** – *den högsta formen av yoga, Shunia. När du nollställer ditt ego. Att fullständigt ha kontroll över ditt liv och alla dina tio kroppar. Att expandera din medkänsla och din medmänsklighet till att omfatta allt och alla.*

Läs nu på följande sidor mer om varje enskild kropp och dess egenskaper i anslutning till respektive yogapass. Pröva och träna de olika passen och upplev hur de påverkar dig.

Yogi Bhajan, som introducerade detta system i väst, har också sagt:

– Visdom övergår i kunskap när det blir en del av din personliga upplevelse.

