



## ***Yoga og NLP: Alt sitter i hodet***

***Fordypningsoppgave NLP Master Practitioner, CoachTeam, høsten 2012***

***av Hanne Galteland***

*"Everything begins in the mind.  
If you want to see clearly, you need clear vision"*  
(Sri Swami Satchidananda i Carrera 2006)

Som ivrig yogautøver over mange år har jeg funnet mange likheter mellom mye av det jeg har lært om i yoga, og det jeg i løpet av det siste året har lært om NLP. Selv om yoga og NLP kan fremstå som veldig forskjellig, finnes det også mange likheter og kanskje også gode måter å kombinere disse to på. I denne oppgaven tar jeg først og fremst for meg likhetene og noen forskjeller mellom yoga-filosofi og NLP.

Jeg vil i teksten benytte meg av enkelte ord og uttrykk på sanskrit som jeg ikke har noen norsk oversettelse for. Betydningen er likevel forklart i teksten. Jeg bruker også noen engelske uttrykk, men igjen med norsk forklaring og/eller oversettelse. Engelske sitater er ikke oversatt.

### **Yoga – en introduksjon**

Yoga er en tradisjon med over 3500 år gamle røtter. Men det som den gang ble kalt yoga ligner svært lite på det man kaller yoga i dag. For noen tusen år siden var nemlig fysiske øvelser kun en forberedelse til, og forutsetning for, å kunne sitte lenge i meditasjon. Mange av yoga-stillingene og sekvensene vi kjenner i dag ble først utviklet i løpet av de siste 100-120 årene, og utviklingen med utallige yoga-retninger har først og fremst skutt fart etter at yoga ble introdusert i USA og resten av Vesten på 1960-tallet .

I dag finnes det svært mye som hører inn under det videre begrepet yoga. For å begrense omfanget av oppgaven vil jeg her forholde meg til yoga-filosofi med utgangspunkt i en klassisk tekst: The Yoga Sutras av Sri Patanjali, heretter kalt Yoga Sutra, i en moderne tolkning. Yoga Sutra kan ikke dateres nøyaktig, men ser ut til å stamme fra perioden 300 år før Kristus til år 500 etter Kristus. Dette er langt fra den første teksten som omhandler yoga, men blir likevel ansett som en av de viktigste og kanskje også en av de mest tilgjengelige tekstene som omhandler yoga. Når jeg heretter refererer til yoga er det først og fremst denne teksten jeg refererer til.

## Det store bildet: NLP versus yoga

NLP står for Nevro Lingvistisk Programmering. Rent overordnet kan vi si at NLP handler om å bruke sansene (Nevro) og språket (Lingvistisk) til å påvirke og skape nye tankemønstre (Programmering). NLP kalles ofte en personlighets- og kommunikasjonsmodell, og tilbyr en rekke verktøy for å igangsette endring. Verktøyene baserer seg på å benytte sansene til å gå innover i oss selv for å finne de svarene vi alle har i oss. NLP er basert på studier av eksepsjonelt dyktige mennesker, og har fokus på hvordan vi alle kan lære av hva dyktige mennesker gjør. Litt forenklet kan vi si at NLP tilbyr en rekke verktøy og teknikker som forbedrer våre prestasjoner og vår innstilling til oss selv og egne muligheter slik at vi kan oppnå betydelig endring i løpet av kort tid.

Yoga er en helhetlig filosofi hvor det ultimate målet er å oppnå *samadhi* – beskrevet som enlightenment på engelsk eller opplysning på norsk. Dette er en tilstand av frihet fra all lidelse, en høyere tilværelse av det som på engelsk kalles bliss – eller lykksalighet. Yoga er ikke en religion, selv om yogaen som sådan har mange fellestrekk med, og også sterk tilknytning til både hinduismen og buddhismen. Yoga er en langsom eller livslang prosess med stillhet og uforanderlighet som mål, og det er svært få mennesker forunt å faktisk nå denne tilstanden.

For å sammenligne må vi ofte forenkle. Så kort oppsummert kan vi si at NLP er en modell med en rekke verktøy for rask og betydelig endring, mens yoga er en livslang prosess med stillhet og uforanderlighet som mål. Ut fra dette perspektivet er det lett å tenke at disse to umulig kan ha mye til felles. NLP er opptatt av raske endringer og resultater, yoga er en langsom prosess hvor veien er målet for de fleste av oss. I NLP fokuserer vi på hva vi ønsker å oppnå og hvordan vi skal komme dit, i yogaen jobber vi med å akseptere det vi er akkurat i dette øyeblikket, av å romme alt som er en del av oss og av å være på vei. Så hva er det da som er felles?

Det jeg umiddelbart tenker på er at både i yoga og i NLP er vi svært bevisst på språket og hvilke føringer det gir. En god yogainstruktør gir tydelige og gode instruksjoner for de ulike øvelsene som skal utføres, og leder eleven inn i øvelsene ved hjelp av språket. Og under den avsluttende avspenningen er språket gjerne mer hypnotisk – eller Miltonsk

som vi kjenner fra NLP, for å lede inn i en tilstand av total avslapping. Ikke ulikt hvordan en NLP coach bruker språket i sin tilnærming.

Både innenfor yoga og NLP benyttes også andre sanser, spesielt den visuelle. I yogatimer blir elevene ofte bedt om å se for seg et bilde for å sette seg selv i en spesifikk stemning eller tilstand. Akkurat som i NLP. Og både i yoga og NLP benyttes mye metaforer for å forklare tilstander– for å letter nå frem til det ubevisste sinn uten for mye intellektuell aktivitet. I yoga som i NLP er det en visshet om at det vi fokuserer på , det blir det mer av. Når du gjør yoga ofte, vil du bare gjøre yoga enda oftere, akkurat som vi i NLP må jobbe disiplinert og jevnlig for å oppnå de resultatene vi ønsker oss.

Det finnes sikkert flere åpenlyse likheter også. Men jeg tror at det virkelige svaret på hva som er felles ligger i tankegangen bak både yoga og NLP, eller filosofien om du vil. Siden NLP er utgangspunktet for denne oppgaven, vil jeg her fokusere mest på filosofien bak yoga – og heller trekke paralleller til NLP uten nødvendigvis å gå så mye i detaljer.

### **Yoga Sutra**

Yoga Sutra er delt inn i fire hoveddeler, eller pada på sanskrit. Padaene er igjen delt inn i sutraer og Yoga Sutra består av hele 196 sutraer, eller forskrifter/læresetninger. For enkelthet skyld forholder jeg meg heretter til disse termene på sanskrit.

Første pada av Yoga Sutra handler om å være i nået. For å forstå prinsippene i yoga kan vi ikke være tynget av fortiden eller uroe oss over fremtiden. Vi må være fullt og helt tilstede i nået. Nået er også viktig i NLP. Når vi gjør øvelser for å overkomme begrensninger eller ser for oss hvordan vi vil fremtiden skal være, må vi først legge bak oss det som har vært og være tilstede med sansene her og nå for så å få tak i de ressursene vi trenger.

## **Yogas chitti vritti nirodha**

Den første sutraen er kanskje også den som best summerer opp hva yoga dreier seg om. Den består av 4 ord på sanskrit: Yogas chitti vritti nirodha. Jeg skal ikke begi meg inn på en norsk oversettelse av dette begrepet, men går inn på hvert enkelt av disse fire begrepene.

Det er mange måter å definere yoga på. For enkelthets skyld bruker jeg her yoga som en forening eller union mellom kropp og sinn, en måte å være fullt og helt tilstede på, og en måte fokusere på. Chitti referer til sinnet: det bevisste sinn og det ubevisste sinn.

Vritti beskriver primær-aktiviteten til sinnet, men er mer enn tanken. Det inkluderer også hvordan vi tolker og organiserer opplevelser og bestemmer i høy grad hvordan vi ser på oss selv og den verdenen vi lever i. Vritti-aktivitet skaper filtre som organiserer og kategoriserer det vi oppfatter, kan forvrengte vår oppfattelse, og som selektivt fokuserer på noe informasjon og velger bort annen informasjon. Det er ikke vritti i seg selv som skaper stress eller misnøye, men vår identifisering med dem.

Nirodha er veien ut av de negative effektene vritti aktivitet kan ha. Det er både en prosess og en tilstand. Når vi slutter å identifisere oss med vritti, får vi tilgang til den vi egentlig er, selvet – bakenfor alle tankene og tolkningene. Dette betyr at frykt, tvil, sinne og depresjon finnes i sinnet men ikke i selvet. Frykt og depresjon er altså knyttet til atferd og tankemønstre, heller enn identitet.

I teori høres jo dette veldig forlokkende ut mens virkeligheten fort kan være en annen. Sinnet er preget av våre vaner og vårt endeløse tankespinn og dyptgripende endring krever innsats på mange fronter. Dette ble anerkjent i Yoga Sutra, og derfor kom også løsningen i form av en holistisk vei til nirodha, som består av følgende:

1. Kroppen: yogaøvelser og pusteøvelser
2. Intellektet: studier og selvanalyse
3. Hjertet: bønn og tilbedelse
4. Sosial interaksjon: å tjene sine medmennesker
5. Personlig integritet: kultivering av moral og etiske dyder

Ifølge Patanjali er det først når vi forstår nirodha at vi kan forstå essensen av yoga og andre spirituelle disipliner. Det er altså ingen snarvei, men en måte å leve på som fører oss til selvet. Og hemmeligheten bak fremgang mot nirodha ligger i å utvikle nyttige vaner og samtidig bryte vaner som er skadelige.

Carrerra, som har skrevet den moderne tolkningen av Yoga Sutra, sier: " Every time we disconnect our attention from an unwanted temptation or habit and redirect it to something beneficial to our growth, we will have gained a little more mastery over our minds".

### **Paralleller til NLP**

Bare i den første sutraen er det altså mange paralleller å dra til NLP. Innenfor NLP snakkes det også mye om – og til – det bevisste, og særlig det ubevisste sinn. Vritti-aktiviteten tåler godt en sammenligning med det vi innenfor NLP kjenner som generaliseringer, utelatelser og forvrenginger. Innenfor NLP blir dette sett på som de viktigste filtrene for behandling av informasjon. Det fokuseres også på at vi ikke er tankene våre – det er hvordan vi forholder oss til tankene eller identifiserer oss med dem som avgjør hvordan vi har det (ref vritti og nirodha over). Derfor kan for eksempel depresjon sees på en tilstand vi selv har valgt som en reaksjon på en hendelse eller livssituasjon. Fordelen med dette synet er at det vi selv har skapt kan vi selv påvirke og endre i den retning vi ønsker.

Nirodha er veien ut av negativ vritti. Tanken om at vi får tilgang til vårt høyere selv bak alle tankene og tolkningene tåler kanskje sammenligning med den dominerende grunnantakelsen i NLP om at vi selv har alle de ressursene vi trenger, og veien til disse ressursene går via sansene. Sansene får vi bare tilgang til når vi går bakenfor tankene eller intellektet.

Patanjali har et holistisk syn på veien til nirodha. Dette for å støtte opp om en varig endring av tankemønstre og vaner. NLP anerkjenner også at det krever jobb på flere felt for å skape nye nervebaner og holde motivasjonen for endring oppe. Jeg vil nå se litt

nærmere på de fem elementene som til sammen utgjør den holistiske veien til nirodha og hvordan disse kan sammenlignes med NLP:

Hvis vi starter med kroppen (nr 1 av elementene som utgjør veien til nirodha) så har kroppen, eller fysiologien, også er en svært sentral del av NLP. Fysiologien er blant annet en av tre faktorer som til sammen utgjør tilstandstrekanten – et verktøy som kan benyttes til å designe egen tilstand. Innenfor NLP er man svært opptatt av hvordan kroppen og pusten påvirker sinnet og tilstanden, og i mange av NLP verktøyene er dette integrert inn i øvelsene for å oppnå en forsterket effekt.

NLP er på sitt vis også opptatt av studier og selvanalyse (2) om enn på en noe annen måte enn innenfor mer tradisjonelle filosofiske tradisjoner. Innenfor NLP er vi opptatt av å avdekke tankemønstre som påvirker oss og hvilke overbevisninger som begrenser oss som mennesker i å gjøre det vi virkelig har lyst til. Og når disse tankemønstrene og overbevisningene er avdekket, finnes det mange verktøy for å igangsette endring. Den grundige jobbingen med verdier innenfor NLP kan også sees på som en form for selvanalyse, hvor vi blir bedre kjent med hva som styrer oss og hva som gjør at vi trives med det vi gjør.

Sånn som jeg kjenner NLP kan ikke bønn og tilbedelse (3) sees på som noen sentral del av NLP. Men innenfor NLP benyttes hypnose, fokus på det man ønsker seg og drømmebilder – og i noen tilfeller er dette kanskje ikke så forskjellig fra bønn som man kanskje umiddelbart kan tro? Et menneske som ber, ber ofte om det vedkommende ønsker seg og det ville overraske meg sterkt om ikke en god del av bønn akkompagneres av ulike sanseintrykk som bilder, fornemmelser eller lyder. Mange bønner gjentas regelmessig over lengre perioder, og kan jo sies å være en måte å fokusere på det man ønsker seg på. Ordtak som 'tro kan flytte fjell' og 'be og du skal få' har kanskje en mer bokstavelig mening enn vi ofte tenker.

Når det gjelder sosial interaksjon og det å tjene sine medmennesker (4) kan vel heller ikke dette sees på som en sentral del av NLP. Likevel er NLP opptatt av økologien i våre avgjørelser, av hvordan avgjørelser hvert enkelt menneske tar påvirker omgivelsene på ulike måter. Siden NLP er opptatt av strukturer og ikke innhold, og har som en viktig

forutsetning at det finnes en god intensjon bak enhver handling, kan vi kanskje ikke si at NLP har så mye fokus på moral og etiske dyder (5). Men uansett står personlig integritet sentralt innenfor NLP, om enn på en mindre normativ måte enn innenfor yogaen. I NLP snakker vi mye om personlige verdier, og om hvordan disse påvirker avgjørelsene vi tar og hvordan vi vurderer verden rundt oss. Verdier er også viktige filtre som fargelegger hvordan vi tolker vår omverden. Så om ikke moral og dyd, så er det i alle fall høy fokus på verdier og personlig integritet også innenfor NLP.

### **Forskjellen som utgjør forskjellen**

Som vi har sett over, finnes det en god del paralleller mellom yoga og NLP når vi går litt dypere inn i filosofien bak disse to retningene. Jeg har også nevnt noen av forskjellene i teksten over, men går litt inn i det jeg ser som de viktigste forskjellene her.

Den kanskje viktigste forskjellen mellom yoga og NLP ligger i den overordnede hensikten. Yoga er opptatt av å oppnå samadhi, eller opplysning, et sted hvor sansene og mental aktivitet nærmest har opphørt og hvor det bare finnes lykksalighet. Yogaen kan derfor sies å ha et svært spirituelt mål, som dessuten er svært langsiktig og høyst sannsynligvis ikke oppnåelig for mannen i gata. På denne måten kan vi kanskje si at den ultimate hensikten med yoga nærmest er litt elitefokusert, det er ikke noe så mange av oss kan forvente å oppnå. Derfor er det veien til samadhi som kanskje blir det virkelige målet for de fleste av oss. Hadde jeg brukt noen av de mer moderne tolkningene av yoga som utgangspunkt, ville nok fokuset på samadhi vært mye mindre og heller dreid seg mer om å oppnå økt tilstedeværelse og ro i hverdagen.

NLP kan på mange måter sees på som en mye mer folkelig og demokratisk retning. NLP er i utgangspunktet tilgjengelig for alle som ønsker endring, og det kreves ikke årelang dedikasjon for å benytte seg av verktøyene som NLP presenterer. Tanken bak NLP er at det er mulig å oppnå store endringer i løpet av kort tid. Og selv om det kan kreve en del arbeid på flere fronter for å oppnå endring, så er endring oppnåelig. Og kanskje kan vi også si at varig endring i hensiktsmessig eller ønsket retning er selve målet med NLP, kombinert med en større tilgang til sansene og de ressursene hver enkelt av oss har i oss.



Jeg synes dette sitatet om yoga av Knut A. Jakobsen som har redigert boken Yoga godt summerer opp forskjellen som utgjør forskjellen: "Yoga handler om konsentrasjon og fokusering, om å ta kontroll over eget mentalt og kroppslig liv, slik at sansebegjær og mental aktivitet faller til ro og til syvende og sist opphører. Målet med yoga er å skape ro, fokus og konsentrasjon, og å oppnå stillhet og uforanderlighet. Som det heter I Katha-upanishad 6.10-11: *Når de fem sanseorganene og sinnet er stilnet, og intellektet er ubevegelig, har han nådd den høyeste tilstand.*" (Fra Wikipedia.no).

Viktigheten av konsentrasjon og fokus og kontroll over kropp og sinn kan vi også si at NLP handler om. Den store forskjellen handler vel om at der hvor yogaen ønsker at sansebegjær og mental aktivitet skal falle til ro og opphøre, ønsker NLP snarere å utnytte sansene for å sette fokus på endring og utvikling.

### **Konklusjon**

Jeg har i denne oppgaven forsøkt å vise hvordan yoga og NLP har mye felles særlig hvis vi går nærmere inn i tankegangen bak disse to retningene. Viktigheten av å fokusere på det vi ønsker oss, hvordan tanker og tolkninger fungerer som filtre for informasjon, vissheten av at vi ikke er våre tanker men har tilgang til et høyere selv bak tankene og tolkningen, behovet for å kjenne seg selv og sine egne reaksjonsmønstre, sammenhengen mellom kropp og sjel og hvordan et holistisk syn vil ha størst effekt for å igangsette endring, samt viktigheten av personlig integritet og verdier er alle elementer som yoga og NLP kan sies å ha felles.

Når det gjelder forskjellene er kanskje den viktigste forskjellen, eller forskjellen som utgjør forskjellen denne: der hvor yogaen søker den høyeste tilstand av stillhet og ubevegelighet, søker NLP bevegelse og en økt fleksibilitet ovenfor de stadige endringene vi møter i livet.

**Referanser:**

- Reverend Jaganath Carrera 2006: *Inside the Yoga Sutras. A Comprehensive Sourcebook for the Study and Practice of Patanjali's Yoga Sutras.*
- Linda Sparrowe 2008: *Yoga.*
- Diverse notater fra 200-timers yogainstruktørkurs, 2011.
- Kursmateriell fra CoachTeam House of Leadership AS: *Meta-NLP Practitioner, høst 2011; Meta-NLP Master Practitioner, høst 2012.*