

Vad är koncentration?

Vad är innebär koncentration? För att förstå det, måste man först känna till andra relaterade samband. Koncentration måste kopplas till sinnet och för att få en bild av dess grundläggande karaktär bör man starta på den sensoriska nivån.

Vad menas då med det sensoriska? Det är en form av medvetande som omfattar existensens sammantagna upplevelser, dess betydelse och känslomässiga påverkan. Att begripa vad man är och har är i sig en form av medvetande. Om medvetande saknas vid en viss tidpunkt, upplevs mörker och det blir innehållslöst, som i en djup drömlös sömn. I vanliga fall har man någon form av medvetande, som kan sorteras i två tillstånd: Jag-känslan (en känsla som ibland är tydligare och vid andra tillfällen sjunker under förnimmelsenivån) - och *jaget* handlingsmänniskan.

Denna *jag*-känsla, hur vet jag att den är tillhör mitt Jag? Alla har ett jag-medvetande, som inte kan existera isolerat. Jaget relaterar till det som är utanför själva *jaget*, vilket innebär att medvetandet påverkas av relationella stimuli. Ursprungligt finns den subjektiva upplevelsen av *jaget* som möter utanförliggande företeelser. Dessa händelser blir objekt som upptas av subjektet *jaget*.

Medvetandet framträder således i ett tvådelat mönster: en ständig subjektiv form, och en objektiv som förändras. Det subjektiva *jaget* förblir detsamma, men dess vetande och reaktioner förändras med händelser i det objektiva medvetandet. I det dagliga livet accepteras detta som sinnet

eller medvetandet, så som det upplevs hos de flesta människor. Men det utgör inte hela sinnet, i Yoga är det subjektiva och det objektiva ett *helhetsfenomen* som kallas *antahkarana* * medan medvetandets objektiva oscillerande aspekt kallas *citta*.

Så snart en yttre bild uppstår uppmärksammas den av medvetandet och det subjektiva jaget tar in den. Men medvetandet är inte tingligt, inte vad man brukar kalla något "fysiskt". Hur kan då bilden av materiella ting komma in i medvetandets objektiva fält? Till viss mån kan detta förklaras rent fysiologiskt. Ta till exempel synförmågan. Ögat exponeras för ljus, som faller på retinan där impulser som mottas av den optiska nerven leds till hjärnan. Hjärnans optiska center identifierar impulser som perception. När nerverna stimuleras av impulser som skall utmynna i visuell perception, kan de inte urskilja vilka av dessa impulser som faktiskt ska identifieras för en klar sinnesuppfattning.

Om man till exempel sitter i mycket djupa tankar och det plötsligt inträffar något på nära håll, kan det hända att detta inte lämnar något intryck, inte orsakar någon reaktion. Händelsen ignoreras även om sinnesorganen fungerar. Varför ger den inget intryck? Det är här som frågan om sinnet kommer in. När man ägnar sig intensivt åt en intellektuell uppgift fungerar inte sinnesorganen effektivt.

En sådan partiell erfarenhet är mycket vanlig, men när koncentrationen blir väldigt djup är det möjligt att sinnet inte reagerar och registrerar. När sinnet är splittrat och flyger hit och dit fortsätter dess normala verksamhet. Det är som solens strålar som är många och alstrar en mycket hög värme. Skulle dessa strålar koncentreras till en enda stråle, skulle hettan bli ännu mer intensiv. Så är det också med våra tankar. Om sinnet förbrukar sin energi på det som händer runtomkring utan att fokusera, och bara registrerar mönster, leder det slutligen till kollaps.

Sinnet är beroende av sinnesorganen för att kunna ta emot intrycken från alla de impulser som uppstår genom stimulering utifrån. Sinnesorganen är ständigt i kontakt med yttre föremål, och upptar och sänder impulser, men det är inte varje impuls som tas emot. Endast de bilder som tilltalar sinnet, tas upp medan övriga förbises. Detta förfarande kan förklaras med att sinnet fungerar selektivt i förhållande till sensoriska fenomen.

Sinnesorganen registrerar de utifrån kommande impulserna, som sinnet selekterar bland och presenterar de utvalda bilderna för *jag*-medvetande, som därmed tar in objektet.

Men hur kan ett fysiskt objekt lämna en helhetsbild i sinnet?

En dematerialisering av det fysiska sker på något sätt med bibehållande av objektets egenskaper och väsen.

Här är det viktigt att notera, att enligt Yoga beskrivs så kallad "materia" med fem former, som från den grövsta till den mest subtila benämns med termerna: *sthula*, *svarupa*, *suksma*, *anvaya* och *arthavattva*. Bakom den grövsta fysiska formen, *sthula*, finns en inre form kallad *svarupa* som förlämnar *sthula* dess karaktäristiska drag. Dessa tas upp av sinnesorganen i den första formen, med föremålets fysiska aspekter, *jñanindriyas*, som samtidigt är både fysiska och mentala. I denna process dematerialiseras bilden i hjärnan via sinnesorganen som presenterar den för sinnet och transporterar den till *jaget*. Hela förnimmelsen strömmar in i medvetandet för att slutligen bli till en kunskap för *jaget*.

I koncentration stoppas det konstanta flödet från *indriyas* till sinnet (*manas*) och medvetandet. Det innebär i praktiken en möjlighet att utöva kontroll över bildflödet. Detta tillhör det första steget i koncentrationsövningen, alltså att behärska det ständiga inflödet av bilder som speglas i medvetenhetens objektiva fält.

En sådan kontroll brukar förvärras steg för steg. Först uppfattas att en bild har lagts i medvetenhetens objektiva fält. Bilden speglas i medvetandet och en direkt relation etableras med *jaget* i det objektiva

fältet och kunskap om stimuli uppnås. Varken subjekt eller objekt har någon kontroll över fenomenet. Jaget kan önska sig och plocka fram en särskild bild, men kan inte hålla den kvar med viljan, vilket visar dess (jagets) begränsade förmåga.

För koncentrationsövningar kan koncentrationsobjektet väljas, men bara inom vissa gränser. Ett objekt väljs inledningsvis, ett känt föremål som jaget uppfattat via sinnesorganens överföring till sinnet (*manas*) och som reflekterats som en bild i medvetenhetens objektiva fält. Om ansträngningar görs att behålla det valda objektet i medvetandet, kommer det ändå att tendera att ersättas av nya bilder. Så börjar koncentrationsövningen: bilden hålls fast ett tag, för att sedan låta andra bilder tränga in i dess ställe.

En vetenskaplig förståelse av koncentrationens problematik förutsätter förståelse av dess underliggande mekanism. Det är till denna förståelse som Yoga ger sitt bidrag och insikt.

* *antahkarana* i Tantras och *antahmanas* i Upanishaderna. Redaktörens anmärkning.