

## **Bra att veta om mental koncentration**

Att lära sig att mentalt koncentrera\* sig, är något som är möjligt för de flesta. Den här lektionen behandlar vikten av en sund kropp, för att koncentrationsövningen ska kunna lyckas utan störningar. Det är endast vid mycket god mental kontroll, som koncentrationsövningen går att genomföra, trots smärta eller fysiskt obehag.

Hälsa är något som alla strävar efter att bibehålla eller uppnå. Det är också något man kan påverka själv. Verklig hälsa kan byggas upp med hjälp av särskilda övningar. Ofta definieras hälsa som ett tillstånd fritt från sjukdom. Likväl är frånvaro av sjukdom i sig inte tillräckligt, när man talar om verklig hälsa. Med beskrivningen "fri från sjukdom" beskrivs hälsan, som en följd av ett artificiellt framtaget immunförsvar genom medicinering och vaccination. Vi menar att verklig hälsa är en positiv faktor, som håller kroppen fri från sjukdomar och ökar människans inbyggda immunitet. Detta är ett tillstånd av "dygd" – något som i den latinska etymologiska bemärkelsen (*virtus*) hänvisar till en människa medveten om sin inneboende kraft.

Sunt förnuft råder människan att utveckla kroppens latent, naturliga inneboende motståndskraft mot sjukdomar. Denna förmåga växer, utvecklas, blir medveten om sin omgivning och ge uttryck för intelligens redan från födelsen. Den levande mekanismen med sin inneboende tillväxtkraft lever och uttrycker medvetande. Vid sjukdom reagerar den inre kraften helt naturligt och skyddar organismen.

Erfarenheten har visat att samtidigt som konstgjord, externt införd immunisering introduceras i samhället, undgår en hög andel av

befolkningen, tack vare en naturlig immunitet, olika smittsjukdomar utan vaccinerings påstådda "nytta". Samtidigt dör vaccinerade människor av den pågående sjukdomen. Anledningen till detta är att finna i individens inneboende immuniseringskraft, en förmåga som alla människor äger och som kan utvecklas och stärkas.

En kropp som inte är helt frisk, gör koncentration svår, om inte omöjlig. En nedsatt kropp påverkas negativt med bristande uppmärksamhet som följd. En kropp som lider av matbrist svarar inte på korrekt sätt, när det ställs fysiska krav på den.

Försummas kroppens behov alldeles för länge kan den till och med göra uppror. Då är det givetvis klokt att försöka analysera orsaken till kroppens revolt och försöka lära av tillståndet hellre än att, i värsta fall, vilja bli av med den! Påpekas bör, att vi inte kan döda oss själva genom att döda kroppen, ty de minnen vi samlat via sinnesorganen dröjer kvar och sinnet kan därför inte elimineras helt.

Vi har stor fördel av att sköta den kropp vi har anförtrotts. Kroppen är ett underbart instrument, som är lydigt om och när det behövs. Vi får en synergistisk fördel när sinnet får utökad energi genom en sund och vital kropp. Vi bör därför alltid beakta kroppens betydelse och sköta den på rätt sätt.

Detta budskap avseende interaktionen mellan kropp och själ, är ett typiskt bidrag från Hatha Yoga. Relationen mellan sinnet och kroppen är oundvikligt, eftersom sinnet inte kan fungera på den sensoriska nivån utan medverkan av en kropp, som är förberedd för att samarbeta med sinnet. I denna balans förbrukar människan mindre energi i ansträngningen att utveckla sin koncentrationsförmåga. Därmed inte sagt att man bör skjuta upp övningen av den mentala koncentrationen tills kroppen har nått ett idealtillstånd. I Yoga konvergerar elevens insatser i båda riktningarna till en parallell utveckling. En av de viktigaste lärdomarna inom Hatha Yoga är, att kunna nå sinnet och utveckla dess koncentra-

tionsförmåga, genom rätt användning av kroppen.

### **Koncentration har 2 huvudingredienser:**

- 1) den mentala ansträngningen, ofta mycket stor, som krävs i och för koncentrationsövningen
- 2) en avspänd kropp och ett lugn med målet att tankeprocessen gradvis kommer att upphöra.

Vårt dagliga liv är fyllt av olika sorters problem, små och stora. Ofta kan tankarna kännas utom kontroll, sinnet vara invaderat av problemfyllda tankar som snurrar runt utan att komma fram till någon lösning. Tankar utan konstruktivt värde är likt ett sjukligt tillstånd, där både kropp och sinne missbrukats. Därför är det viktigt att lära sig att förbli lugn, även när problemen uppstår, tänka klart och planera lämpliga åtgärder för att sedan sätta alla tankar åt sidan helt och hållet.

Vi måste med andra ord lära oss få överblick över tankarnas omfång, för att sedan kunna släppa taget. Ett oavbrutet tänkande och bärande av ansvarskänslor blir påträngande, därför måste vi lära oss att hitta lugn och vila däremellan, med raster och andra vilostunder. Alltför ofta förmår inte sinnet tänka konstruktivt. Ingen styrka kommer ur ett stressat tillstånd. Ett rastlöst sinne kommer bara att försvaga kroppen och förbruka onödigt mycket energi, vilket kroppen i det långa loppet inte tål. Vi måste helt enkelt göra tid för en verklig paus i lugn och ro, för att kunna fundera konstruktivt på vad som ska göras.

Därmed inte sagt att man kommer undan de aktuella problemen! Men för att sinnet ska återhämta sig snabbare och därmed bättre tjäna att aktuella planer förverkligas, krävs de nyttiga pauserna. I praktiken innebär detta att vi måste lära oss att sitta och vara lugna - utan att fördenskull släppa problemen.

I detta sammanhang säger Krishna: "*Den som har övergett en fysisk*

*handling, men som fortsätter att tänka den, har aldrig i själva verket aldrig givit upp sitt handlande".*

Det är med andra ord ingen idé att sluta agera och ändå tänka på möjliga åtgärder. Existerande arbetsuppgifter ska givetvis genomföras, om inte annat för att döva samvetet, men man bör samtidigt unna sig viss fritid för att njuta av ro och sinnesfrid.

Yogaläran anvisar metod för att hantera tankarna skonsamt och rationellt utan att försumma dagliga skyldigheter. Den pekar bland annat på nödvändigheten att anpassa aktuella problemfrågor tillsammans med nya, berikande värden i våra liv. Vi kan inte leva ett exklusivt andligt liv och alldeles utestänga världsliga problem – enbart ett fåtal människor förmår det! De flesta människor brukar ha flera olika åtaganden samtidigt. Vad som än faller under vårt ansvar bör det skötas rationellt och till belåtenhet.

För att lyckas med aktuella ambitioner är anpassning nyckeln. Man bör lära sig att hantera tidsaspekten samt vilan, den sittande ställningen, hur man undviker bekymmer och hur den inre frids känslan ska odlas. För detta ändamål finns det övningar som syftar till att behärska sinnet. Omvänt gäller att ett väl kontrollerat sinne är till stort stöd för kroppen.

För att underlätta den mentala koncentrationsövningen måste kroppen tränas upp med både dynamiska och statiska övningar som även inkluderar kroppens fullständiga orörlighet.

Vi brukar äta, dricka och leva som vi behagar. Men en sådan livsföring kan aldrig leda till självkontroll. Rätt typ av motion, intag av en närande föda och andra yogiska metoder är allt mycket viktigt i detta sammanhang.

Det kan tyckas att mentala ansträngningar påverkar kroppen ytterst ytligt men i själva verket förutsätter de en vital och stark kropp. Omfattningen

av sinnesfunktionernas kapacitet syns bäst, när kroppen njuter av stor vitalitet, för då utvidgas individens toleransgräns. Man finner att en lysande själ kan bli ännu mer lysande i en vital kropp. Men självfallet finns det inga regler utan undantag!

\* Författaren har valt begreppet "koncentration", istället för att använda den vaga och föga passande termen "meditation" (*att reflektera över, fundera, begrunda*), i alla hänvisningar till den yogiska mentalkontrollen - *dhârana*, *dhyâna* och *samâdhi*. Ordet koncentrationens etymologi - att styra sinnet till en punkt - att fokusera dvs att föra eller dra mot ett gemensamt förenande punkt överensstämmer bättre med mekanismen som ligger till grund för koncentrationsovningen. (*Redaktörens anmärkning*)