

Mental koncentration – en sammanfattning

Med koncentration menas, att kunna styra de mentala svängningar som påverkar ett ständigt distraherat sinne på den sensoriska nivån.

Sinnets svängningar kan delas in i tre grupper:

- 1) *kshipta* - där sinnet ständigt oscillerar;
- 2) *vikshipta* - där en paus inträffar i svängningarna;
- 3) *mudha* - där medvetandet är slött och handlingsoförmöget.

På den vanligaste nivån, *kshipta* oscillerar sinnet genom att först låta en bild komma in medvetandet, för att sedan försvinna och lämna plats åt en ny bild. Bilden som träder fram är en given form av medvetande vid en viss tidpunkt. Den rörliga processen med bilder som dyker upp, för att direkt lämna plats åt en rad andra bilder, löper kontinuerligt. Med sina ständiga svängningar är *kshipta* kännetecknande för vanlig mental verksamhet med oförändrat medvetandet.

Medan *kshipta* kännetecknar ett sinne med ständiga och oförändrade svängningar, står *vikshipta* för pausen som inträffar mitt i svängningsflödet. Utan tillfälliga stopp av de konstanta mentala svängningarna, skulle livet inte kunna upprätthållas. *Vikshipta* kan därför sägas vara en form av *kshipta*, där svängningsflödet stoppats. *Mudha* är det sinnestillstånd där medvetandet, helt eller delvis, blockeras av tröghet och slöhet.

Sinnets svängningar märker man genom registrering av förändringar i medvetandet, som återspeglar det reflekterade objektet som en bild.

Tre gunas

Dessa faktorer finns närvarande i ett sinne verksamt på sensorisk nivå. Sinnet är under påverkan av tre grundläggande principer som kallas *sattva*, *rajas* och *tamas*.

I *kshipta* råder den dynamiska principen *rajas*, medan *rajas* i *vikshipta* modifieras av *sattva*. I *mudha* är det *tamas* som dominerar som en tröghetskraft. På sensorisk nivå speglas erfarenheterna uteslutande genom våra fem sinnen. Sinnets varande förutsätter emellertid en förmedlad kunskap; vi vet och kan genom medvetenhet. Det betyder att kunskap existerar när man blir medveten. I bakgrunden ligger det en form av objektiv medvetenhet, vilket innebär att kunskapen är en objektiviserad form av sinnet. Frågan uppstår emellertid huruvida denna kunskap genereras inom oss eller om den påtvingas sinnet, tar sinnet emot den inifrån eller utifrån?

Indriyas

Jaget (*aham*) är inte inblandat i medvetandets oscillerande. Likväl är jaget sammankopplat med medvetenhetens utanförstående objekt. Jagets intima förhållande till yttre världen gör att jaget erfar, känner till och förstår allt som dyker upp i medvetandet. Detta betyder att Jaget inte projicerar utåt, utan finns där, medan skeendet befinner sig i medvetenhetens objektiva fält. Sinnets projektion synes vara utåtriktad, men det är bara vissa mentala krafter som sträcker sig utanför det objektiva medvetandet.

Sinnets utåtriktade strålning eller projektioner kallas *indriyas*. Det finns två typer av projiceringar, varav den ena sker inom sinnet och den andra, en paramental form, är det vi kallar sinnena. De har sin givna plats i hjärnan. Sinnena projicerar utåt för att nå diverse föremål, som sedan transporteras till sinnet genom en dematerialiseringsprocess.

Om sinnena inte utsätts för intryck eller förhindras att ta emot något i form av ljud, syn, lukt, smak eller känsel, skulle det då uppstå ett vakuum i sinnet?

Genom att sinnet tar fram objekt med minnesförmågan uppstår inte något vakuum. Det sinnet, som inte tar emot sinnliga projektioner av externa objekt tar fram objekt inifrån. Den mentala förnimmelsen inkluderar förmågan av fatta, analysera och urskilja samt dra slutsatser ur erfarenheter, något som sinnet vant sig vid, genom att utvärdera allt som kommer i dess väg. Det är först därefter som den uppfattade bilden lagras. Det är sålunda de obearbetade grundläggande intrycken av det som förmedlas via sinnena till sinnet tillsammans med den kunskap som redan finns samlad i sinnet, som bidrar till bildens slutliga utformning, oavsett om bilden kom utifrån eller inifrån. Fanns bilden tidigare någonstans?

Hridâya

Mycket förblir dolt i sinnets omedvetenhet*. Tänkande är baserat på sinnesintryck, där större delen består av en inre process, med sinnets tolkande av intrycken. Det är en process med en kombination av intryck utifrån som kompletterar sinnets inre bilder. En bild tränger in otaliga gånger i sinnet, försvinner och dyker upp igen, vilket medför koncentrationsproblem.

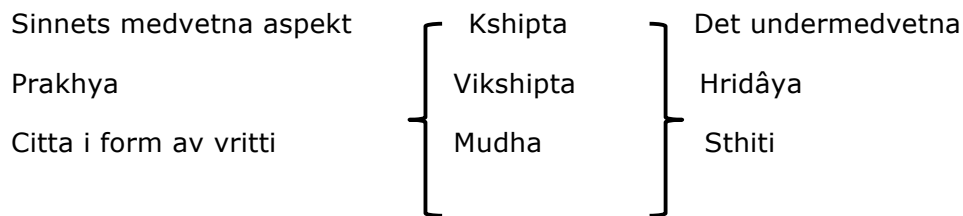
Men var finns bilderna när man saknar något synligt och då vissa psykiska faktorer förblir latent?

De finns i *hridâya*, som är ett sinnets förvaringsrum, som också kan beskrivas som själens omedvetna fält för förvaringen av subliminala intryck. Även om sinnet kan sägas vara en enskild enhet, är det likväl bundet och begränsat av det omedvetna, tillsammans utgör de sinnets beståndsdelar. Det kan vara en fördel om koncentrationen kan hållas i sinnets omedvetna (*hridâya*). Där kan yogin stoppa inflödet av bilder utifrån genom en metod kallad *pratyâhâra*.

Nästa steg blir att stoppa undan de bilder och tillhörande kunskap som minnet kan vidarebefordra till medvetandet i sinnets omedvetna. Schematiskt ser det ut enligt nedan:

Sattva

Tamas



Dessa tre mentala operativa lägen kallas som funktion *prakhya*. De blir sinnets *citta*, vilket beskriver ett sinne fyllt med *vrittis*. Utan *vrittis*, existerar inte *citta* och där *citta* finns, finns också *hridâya* vars karaktäristika kallas *sthiti* med anspelning på *hridâyas* tröghetsväsen (*tamas*). Ordagrant betyder *tamas* "det som inte lyser eller intar en medveten form (*sattva*) i medvetandet".

När man glömt något, brukar man tala om ett "dåligt minne." Men att glömma bort störande intryck under koncentration är inte alls negativt. *Tamas* inflytande är till hjälp eftersom den "slukar" det oväsentliga. Således blir *tamas* inflytande i koncentration av nytta - som ett uttryck för Shiva**. Här förstör *tamas* genom att från medvetandet utplåna kunskap (*sattva*). Shiva brukar därför betraktas som den förstörande kraften, medan koncentration i Hatha Yoga ofta praktiseras på en dansande Shiva som då övervakar dynamiska rörelser (*rajas*). Hela den kosmiska världen försvinner när *tamas* är fullt aktiverad hos den förstörande kraften. Dansar Shiva kraftfullt, smälter hela universum under dansen. Detta innebär att genom *tamas* kan hela världen raderas ur den blivande yogis medvetande, som då ignorerar allt omkring.

Detta förklarar varför den dansande Shiva så ofta blir den utvalda gudomligheten (*devata*) som koncentrationsobjekt, i relation till *tamas* förmåga att förhindra yttre intryck från att stanna i sinnet och effektivt utplåna den kosmiska världen.

* Den gamla yogiska term *hridâya* skiljer sig kvalitativt från Sigmund Freuds omedvetenhet; eng. underconscious (snarare än subconscious mind).

** Ordet shiva betyder "att göra gott resp. "att skänka välfärd" eller "vad som är lämpligast i ett givet ögonblick".