

Tankar

Vad är tankar? Hur uppstår de? Innan man kan lära sig att kontrollera sina tankar, så bör man förstå hur de uppkommer.

De kan beskrivas med en process som börjar med att sinnena uppfattar ett objekt som återspeglas och blir förnimbart i det objektiva medvetandet. Jag-principen, *aham*, varseblir ett objekt när en större del av en bild, eller en grupp av bilder, förmedlas till medvetandets objektiva fält. Då uppfattas bilden av jaget i medvetandets subjekt.

Det finns en koppling mellan jag-principen, *aham*, och medvetandets objektiva fält. Alla bilder om och från kosmos relateras i det subjektiva medvetandet. Men det som uppfattas i medvetandet, kommer inte utifrån, via sinnena, utan inifrån.

Tanken uppstår när jaget är i kontakt med medvetandets objektiva fält. De inre element som reflekteras, är prototyper av ett individuellt förnimmelsemönster.

Förnimmelsekunskapen ger en diffus bild av de objekt som omger oss. Att till exempel se ljus i sin förnimbara form, innebär en begränsning av det som omger ljuset. Det kan förändras om man lär sig mer om ljuset och gör jämförelser med andra former av ljus för att vidga kunskapen.

Övriga impulser kommer inifrån och är förvärvade redan tidigare. De stimuli som upptas via sinnena, bearbetas och lagras i bearbetat skick. Detta är hur tanken uppstår; omvandlingen av individens förnimmelseprototyper till nya mönster.

Tankar finns på olika nivåer, oftast på elementär eller subtil nivå. I tankeprocessen spelar minnet (*smriti*) en dominerande roll. Minnet har inte bara en ihågkommande uppgift, utan lagrar även intryck i sinnets omedvetna fält, *hridaya*. Det är med hjälp av minnet, som saker och ting förs in i medvetandets objektiva fält, där de uppfattas som tankar.

Tankar baserade på intryck förfinas och omvandlas till nya mönster med hjälp av både minne och tänkande, ofta impulsstyrt. Slutledningsprocessen är också viktig i tankebildandet och påverkas av individens bildningsnivå. Tankar skapas av dessa faktorer och hur enkel en tanke än är så omfattar den hela processen.

Utöver vår uppfattning baserad på förnimmelse av omvärlden och eventuell slutledning finns också *agama*, som betecknar muntlig, skriftlig, direkt och indirekt kommunikation, som basen för tänkandets uppkomst. Även om *agama* inte anses tillhöra förnimmelseprocessen så ingår kunskap, förvärvad genom läsning eller tal, i själva

tankeprocessen. Att inte bara kunna höra och se, utan även förstå vad man hör, ser och läser, bidrar till tankens bildande. Detta kallas *vrittis*:



Tankar bildas huvudsakligen i relation till företeelser i vår omvärld. Den stimuli som finns i kosmos kommer man i kontakt med direkt eller indirekt. Vanligtvis kan bara tankar som står i samband med något konkret från kosmos tänkas, och tänkandet är bilden av något som tidigare eller i nuet objektifierats i den yttre världen. Man kan bara föreställa sig något som existerar i kosmos.

Det finns dock tanketyper som inte kan objektifieras och verifieras i kosmos. Sådana tankar är ytterst raffinerade och kan inte verifieras i den fysiska världen. Dessa speciella tankar tillhör kategorin *vikalpa*, och avser i huvudsak andliga och filosofiska tankemönster. Även om exempelvis matematik eller vetenskapligt tänkandet anses vara högre tänkande, kan det bara fungera med anknytning till en konkret och fysisk basis. Andliga tankar, däremot, är i sig inte fysiska och kan därför inte verifieras. I Patanjalis "Yoga aforismer" översätts "*vikalpa*" med "*vissa ljud som inte frigör någon mening; en märklig kombination av ljud*". Detta bör dock tolkas så att "*kalpa*" betyder faktisk kunskap och prefixet "*vi*" antyder en specialisering, en specificitet. Rätt översatt betyder därför "*vikalpa*" istället "*särskild typ av kunskap*."

De flesta människors tankar brukar vara förknippade med kunskap förvärvad genom sinnen. När dessa tankar förmedlar sin antagna mening, blir de intellektuella tankemönstren påverkade av känslor. Tankar kan vara antingen sensoriska, intellektuella eller emotionella, beroende på vad som dominerar i omgivningen vid den tidpunkten. Det finns både ljusa och mörkare känslor som påverkar, vilket gör att tankar kan bli ljusa och konstruktiva, alternativt mörka och destruktiva. Det mesta som inte är känslöpåverkat är sensoriskt eller intellektuellt inriktat. Tänkandet blir sällan andligt. Detta är det vanligast förekommande tankemönstret.

Tankekontroll och dess innebörd kan inledas på två skilda sätt för att förverkliga mänsklig vilja; antingen genom fysisk instrumentering eller genom viljans direkta inverkan. För det senare betyder kontroll, att viljestyrda impulser kan få fria utlopp. Kontroll av viljekraft utvecklas till en specifik punkt, kallad *konation* som är anslutningen till berörda fysiska sinnen i processen. Genom kroppens instrument drivs de önskade impulserna mot sitt förverkligande. Kontrollens slutliga mål kan variera mellan en vilja, en önskan eller någon del av kroppen.

I grunden för viljans påverkan finns en önskan, eftersom kontroll först är en mental bild, en tanke i form av en önskan. Det är ur önskan som viljan uppstår. Om viljeimpulsen är tillräckligt stark kommer den att leda till konationspunkten där de berörda impulserna förs vidare genom nerverna till slutmålet, som kan vara en viss muskel eller muskelgrupp och så skapa en rörelse av något slag. Enkla rörelsetyper kräver ingen utvecklad viljestyrka, däremot förutsätter väl kontrollerade, bestämda och komplicerade muskelrörelser en större viljestyrka när de nått *konations*-punkten. Exempel på detta är när man inom Yoga ska använda den släta muskulaturen för att inleda en omvänd peristaltisk rörelse i matsmältningskanalen.

Kontroll är nödvändig på kroppens alla nivåer, både den fysiska (inkluderat nervsystemet), den mentala och den känslomässiga. Generellt är människor känslomässigt påverkbara och benägna att styras av sina känslor. Detta gäller även för intellektuellt briljanta personer, som i vardagslivet kan ha en otillräcklig behärskning beroende på känslomässig förblindelse och överdrifter, som de döljer utåt.