

## Pratyâhâra – Sinneskontroll

Ur **Foundations of Yoga** av Basile P. Catoméris och **Advanced Hatha Yoga** av Shri S.S. Goswami (*Inner Traditions*)

För *rishis* är vi människor inte något annat än en våg i en stor ocean, en begränsad manifestation av en immanent, evig, oändlig kraft och verklighet, som är genomgående omärklig i vanligt medvetande. Yogaläran är trevärd (eller tredimensionell) med vision, metod och genomförande – allt på samma gång. Den förutsätter en förening av jaget genom nedsänkningen av människans identitet i en outgrundlig Verklighet (eller i ett Varande). Utan att förneka den aktiva människans legitima väg har Yoga länge lärt, och alltjämt lär, passivitetens hemlighet i ett sinnes konstanta rörlighet.

Om det är relativt lätt att behärska kroppen, så är sinnets kontroll avgjort svårare. Sinnet är ständigt på jakt efter *vrittis*, de sensoriska bilder, känslor och sensationer, som oupphörligen genomsyrar det vakna tillståndet. Vilket emellertid inte hindrar att vi ibland håller tillbaka vår uppmärksamhet från de objekt som omger oss, till exempel när vi är djupt försjunkna i en handling, funderar på ett problem eller under telefonsamtal.

I vaket tillstånd är vi direkt medvetna om sinnevärlden genom våra fem sinnen: hörsel, syn, lukt, smak och känsel och motsvarande förnimmelseorgan. Med hjälp av dessa kognitiva sinnen upplever vi de tusentals intryck, känslor och känslor som obevekligt fäster vår uppmärksamhet. Dessa olika sinnesintryck transporteras först genom en elektrokemisk biologisk process och förvandlas då automatiskt till konkreta sinnesbilder för att slutligen väljas och syntetiseras på basis av genetiska, kulturella eller estetiska kriterier som är unika för varje enskild individ. För ett mycket kort ögonblick behåller vi ett visst objekt i medvetenhetens objektiva fält, men snart ersätts det med ett annat utvalt objekt. Alla dessa förnimmelser är många och saknar specificitet. Denna

icke-specifika fas blir sedan en specifik förnimmelse genom vårt mentala instrument, som tekniskt kallas *manas* och genom dess olika funktioner – uppmärksamhet, urval och syntes.

Enligt Yoga kan sinnets kontroll effektivt bryta de band som binder sinnena till sinnesvärldens objekt. Detta är innebörden av sanskritroten *hri* i termen *pratyâhâra*, "att föra bort". I klartext betyder denna term att hålla sinnet ifrån objekt och därmed förhindra nya sensoriska bilders bildande i ett mentalt vakuum, eftersom att dra tillbaka sinnena är lika med att skapa ett sensoriskt tomrum. Denna metod innebär i praktiken en rejäl mental nedsänkning, ett sinnestillbakadragande som tillfälligt håller borta den yttre världen från Yogautövaren.

Till skillnad från sömntillståndet, där främst sinnesorganen hörsel, lukt och beröring (och ibland även syn hos människor som sover med halvöppna ögon) kan tas emot som sensoriska föremål, sover inte yogin under *pratyâhâra* utan förblir helt vaken och ibland till och med helt medveten.

*Pratyâhâra*, denna femte disciplin i den åttafaldiga Yogaläran, anges inte i de vediska skrifterna Samhitâ eller Brahmana. Metoden nämns däremot i flera Upanishader, ibland allegoriskt, till exempel när Goraksha Paddhati påminner yogin att han, eller hon, måste dra tillbaka sina sinnen in i sig själv som sköldpaddan gör med sina ben inuti ryggskölden. Upanishadernas referens kan ibland också vara rent tekniska, till exempel när de i Yogatattvupanishad 69 rekommenderar att använda *pratyâhâra* tillsammans med *kumbhaka* (andhållning) eller i mental koncentration, i synnerhet i koncentration på kroppens arton viktiga centra (Trisikhibrâmanupanishad 2,129 -130 och Śândilya, 1.8.1-2.).

Den inåtvända metoden *prathyâhâra* har också förmedlats i en kärnfull presentation i två av Patanjalis sutror, som hänvisar till ett sinne

som töms på externa sinnesföremål i ett tillstånd där medvetandet drar sig tillbaka från en yttre värld som ständigt frestar.

Det speciella kännetecknet i *prathyâhâra* är sålunda det faktum att metoden fokuserar uteslutande på ett upphävande av det externa flödet av mentala bilder. Den överlämnar till den mentala koncentrationsövningen att övervinna de övriga hinder som skapas av alla andra bilder som är insamlade eller av framtida projiceringar.

Utövaren av Hatha Yoga ska komma ihåg att framgången för denna disciplin, som blir en oundviklig fas vid klättringen av *samyama*-stegen och dess olika faser i mental koncentration, är intimt förbuden med preliminära övningar som *yamas* och *niyamas* sammanlagda 10 etiska regler, *âsanas* (psykofysiska övningar för kroppskontroll) och *prânâyâma*-disciplinen (andningsövningar).