

Den ständiga interaktionen mellan de tre gunas

De tre *gunas* - *sattva*, *rajas*, *tamas* -, som står för förmågan att känna, (högre intelligens), energi- och transformationsprincipen och den latent tröghetsprincipen, betraktas som de genomgående, primära principerna i skapelsen, kosmos ständiga aktiviteter och allt tänkande och handlande hos människan.

I sinnets rike fungerar vi på tre nivåer, ordinärt med handling i centrum, intellektuellt och känslomässigt. "Enligt Yoga kan en "monofokuserad" koncentration av sinnet *ekâgra* - d v s koncentration mot en enda punkt - få dessa tre funktionssätt att upphöra och övergå till ett fjärde mentalt tillstånd kallat *turya*."

Redaktörens anmärkning

- 1 *Kshipta* = *Rajas* + *Tamas* + *Sattva*
- 2 *Vikshipta* = *Rajas* + *Sattva* + *Tamas*
3. *Mudha* = *Tamas* + *Rajas* (+*Sattva*)
- 4 *Ekâgra* = *Sattva* + *Rajas* + *Tamas*

Tre fundamentala principer, *gunas*, verkar i vårt medvetande. Summan av deras inverkan bildar *antahkarana*, sinnet som helhet. När de tre principerna är i jämvikt, har sinnet upphört att fungera. Denna jämvikt betyder också att dessa principer är passiva. Sinnets inre ordning har huvudsakligen tre former. När jämvikten bryts, betyder det att de tre principerna kommer till uttryck på något sätt.

När en princip aktiveras, kan den inte verka oberoende av de övriga två, som kommer till uttryck i olika proportioner under olika förhållanden. Ibland överväger den ena principen och ibland den andra, men ingen

verkar ensam. Följaktligen samverkar de tre principerna i olika proportioner vid olika tillfällen.

Om principen *rajas* överväger, finns också ett svagt spår av principen *sattva* som ett uttryck för ett medvetande om vad *rajas* gör. Således täcks *sattva* nästan helt av *rajas*, men bara det som förblir fritt från *tamas* inverkan. Principen *sattva* täcks nästan fullständigt och det som återstår går till *rajas*-fältet, för att i medvetandet uttryckas i oscillerande form. Denna typ av medvetande är återstoden av *sattva*, skuggat av *tamas* princip. I medvetandetillstånden knutna till den yttre världen (*citta*), är det *rajas* som svarar för rörelserna, med bara en liten märkbar del av *sattva*, medan resten står under *tamas* inflytande. Detta är *kshipta* - tillståndet, i vilket medvetandet eller *sattva*-inflytandet är svagt och allt annat blir trögt genom *tamas* inflytande.

Hur mycket av *sattva* principen kan spåras i sinnet i *kshipta*-tillståndet, den faktor som är mest dominant i våra liv? Vi har kunskap, förstånd, vårt intellektuella liv med förmågan att resonera, jämföra, bedöma, värdera och besluta. Men detta är inte nog. Om man förmår att påverka *tamas* inflytande, då tvingar tröghetsprincipen *tamas* att frige *sattva* så att *rajas* neutraliseras så att den inte påverkar medvetandet att oscillera. När *rajas* inte påverkar medvetandet, innebär det att *sattva* blir dominant och skapar ett tillstånd som kallas *ekâgra* (fokuserad koncentration). I detta fjärde medvetenhetstillstånd ingår således *sattva* plus *rajas* med *tamas* på minus sidan, med principen *sattva* som dominant, medan i de tidigare exemplen var *rajas* eller *tamas* ledande.

Om vi kan åstadkomma ett *sattva*-tillstånd förändras det mentala tillståndet jämfört med de tre vanliga medvetenhetstillstånden, och även den intellektuella nivån förändras.

På den sinnensnivån är *kshipta*- och *vikshipta*-tillstånden det bästa vi har. Då dominerar *rajas* och vi kan vara stolta över vårt lysande intellekt.

Men väl här kan vi inte utvecklas vidare, vilket innebär att vi försöker kompensera det som fattas på annat sätt.

Det är endast genom Yoga som man kan åstadkomma ett mentalt tillstånd där *sattva*-principen dominerar. En förenklad definition av Yoga är att påstå att man transformerar sinnet ut ur sina tre basfunktioner till denna fjärde ordning, som de facto utgör den egentliga startpunkten. De tre bas-sinnestillstånden förändras hos individen vid olika tidpunkter och skiftande mentala tillstånd. Detta är inte Yoga, Yoga-praktik börjar först med det fjärde mentala tillståndet kallat *ekâgra*, genom en förändring av de tre vanliga formerna av vårt sinne. Detta är bara möjligt genom Yoga och det är här som koncentrationsprocessen inleds.

Tamas innebär en absorptionsprocess i fem steg, genom dess fem former. När absorptionen har börjat, fortsätter den genom de fem stadierna. Den sammanfattande termen för dessa former är *bija* (för *rajas* är den *nada* och för *sattva* är den *bindu*). Den första formen innebär en mindre absorption av *sattva*. Vid nästa steg ökar absorptionsgraden och går så till det femte stadiet. Vid *sthula*- och *svarupa*-nivåerna, som står för grövre respektive förfinade former, finns av *sattva*-principen enbart medvetandets oscillerande form kvar, där sinnena uppfattar vad de fysiskt förmår.

Vid en maximal absorption av *sattva* lämnas endast den oscillerande formen kvar. Sinnets gränser är samma som vår begränsning för kunskapsförvärv och fattningsförmåga.

Det är därför givande och intressant att studera sinnets yttersta form, *sthula*, och förhållandet mellan sinne och form, respektive sinne och kropp.