

Fysisk orörlighet och sinnet

Den liggande ställningen hos människa är bäst för att återhämta sig, vila eller helt stoppa kroppens rörelser. Därigenom blir dock sinnet inte lugnt. Tankeflödet fortsätter såvida man inte somnar, med följd att medvetandet försvinner. I ett medvetet vaket tillstånd fortsätter tankeflödet i olika riktningar, om man inte är alldeles för trött eller somnar. Kroppslig orörlighet är mest lämplig för aktivt tänkande. Den medför därmed två effekter på sinnet:

1. Sömnen tar över och medvetandet försvinner
2. Medvetandet förblir aktivt och yttrar då alla slags tankar som därmed inta en framträdande roll i sinnet.

Orörlighet i Yoga har tre nivåer: *savâsana* eller liggande på rygg, *samakonâsana*: kroppen sitter med raka benen ihop och utsträckta framåt, *utthâsana*: stående.

I *savâsana* ställning kan orörligheten drivas maximalt och teoretiskt bli därför den lämpligaste kroppsställningen för mental koncentration.

Mental koncentration kulminerar i *samâdhi*. Dessförinnan kommer dock sinnet att först passera mellanstadierna *dhârana* och *dhyâna*. *Samâdhi* kan uppnås i var och en av de ovannämnda tre ställningarna. Den sittande ställningen lämpar sig bäst för *dhârana* och *dhyâna*. Här "låses" armarna och benen - våra vanligtvis mest aktiva lemmar. I motsatsen till ställningen *samakonâsana* där man sitter med benen utsträckta framåt och händerna "olåsta", vilande på knäna. I motsatsen också till *padmâsana* där kroppen sitter med korslagda ben i den så kallade lotus-

ställningen. I koncentrations sammanhang har denna ställning alltid ansetts vara bäst jämfört med de alternativa ställningarna *siddhâsana* och *sukhâsana*.

Det är viktigt att även armar och händer förblir låsta, vilket faller ganska naturligt i ställningarna med korslagda ben som till exempel i *dhyâna-mudra* (kontemplativ ställning) eller *jñâna-mudra* där händerna vilar på knäna, handflatorna upp, med tummen och pekfingret som bildar en cirkel, symboliserande kunskap.

Att låsa händerna och benen som ju är kroppens mest använda muskler, rekommenderas på grund av att våra lemmar konstanta benägenhet att röra sig, vilket ju reflekterar på sinnet. Kroppsrörelser har förmågan att orsaka sinnessvängningar vilket med tiden lämnar sina spår på minnet med ett slags subtilt svängnings minne som följd. I syfte att motverka denna tendens rekommenderar Hatha Yoga därför en omvänd fysisk kondition där händer och ben hålls låsta i den ovannämnda korslagda ben ställningen.

I denna ställning soppas delvis blodcirkulationen, vilket medför ett fysiologiskt hinder för förutsättningarna att utföra rörelser vilket därmed även påverkar sinnet, som gradvis vänjer sig till den motsatta inriktningen, nämligen orörlighet.

I korslagda benställningarna är benen delvis låsta varmed blodet flyter blodet långsammare. I början kan den påtvingade orörligheten orsaka en lätt domning i benen. Men efter en tids praktik är det faktiskt möjligt att utan svårighet hålla ställningen med korslagda ben under längre perioder. Det omvända fysiska tillståndet påverkar sålunda sinnet som då förmås att bli lugnt alltsedan ställningen är under kontroll, det vill säga efter att ha övervunnit den inledande obekvämlighets känslan.

Det räcker dock inte med sådana "låsningar" för att lugna sinnet helt. Det kan även påpekas att den liggande ställningen i och för sig främjar inte koncentrationen mycket mer än de sittande ställningarna eftersom dessa förutsätter viss andningskontroll, något som är mycket svårt att uppnå liggande i ryggläge. I *dhârana* respektive *dhyâna* blir faktiskt andningskontrollen nödvändig för att kunna koncentrera sig ordentligt. Dessa två ställningar har fördelen att dels medföra en låsning av armarna och benen, något som i och för sig kan göras i liggande ställning av den som lär sig det, dels en andningskontroll.

Positioneringen av *chakras* i sittande ställning är en viktig faktor som förtjänar att uppmärksammas. Under hela tiden som en bild är kvar i sinnet kommer det också att finnas en förnimmelse av rymd (distans) samt andra tidsrelaterade faktorer. Det är omöjligt att visualisera ett objekt utan att koppla det till en geografisk position. Det är därför svårt att eliminera den position som är nära knuten till objektet och som ger känsla av utrymme i form av avstånd. Rymdfaktorn fungerar så snart ett objekt är tänkt. Avlägset eller närstående förknippas objektet alltid med känslan av en position, något som upptar utrymme. Således en fast position i medvetenheten och jagets projektion mot objektet ger en känsla av rymd, en grundläggande sådan.

Med *chakra* eller centrum menas i själva verket en nivå av förhöjt medvetande. Så när medvetandet står vid en viss nivå, till exempel A, och stiger till nivån B, innebär förhöjningen av A till B en rymd. Medvetenheten här står på en viss intellektuell nivå i förhållande till en fysisk ställning; och kan vi inte skapa en förutsättning som möjliggör en motsvarande fysisk förändring, kommer det att bli mycket svårt att utan problem höja medvetandet. Detta visar entydigt hur nödvändigt det blir att, för att framskrida i mental koncentration, öva och behärska dessa yogiska sittande ställningar,

Den energi som flödar genom och upp och ned längs ryggraden, kan avledas till att röra sig på tvären - något som är o-önskvärt. Därför är det lämpligt när man sitter för koncentrationsövningen att hålla ryggraden rak och fri från all kontakt, det vill säga utan stöd, så att den önskade högre mental koncentrationen inte uteblir.

Men även med en helt orörligt kropp kan koncentrationsövningen vålla problem. Där kan sinnet alltjämt känna sig fritt att vandra och därmed skapa en betydande mängd svängningar. Så länge vi avleder tankarna till handling, kan sinnet delvis bli av med sin tankeverksamhet. Likväl kvarstår där djuprotade psykiska mönster. Inte heller kan vi göra oss kvitt alla de sensoriska faktorer som finns runt omkring oss, ty tankar kan också kopplas till drömmar som ju dyker upp utan medverkan av yttre intryck. Där lagras upp intryck från tidigare erfarenheter för att senare återhämtas via minnet och vid behov återvända till det medvetna fältet. Dessa är resultatet av inre reflektioner som är fokuserade på medvetenhetens objektiva fält.

Men tankar, som ju är mentala bilder kan också vara en blandning av förnimmelser, det vill säga externa mönster som strömmar inåt i det objektiva fältet och resulterar i en klar sinnesbild.

Yttre intryck tränger in i det objektiva fältet tillsammans med inre reflektioner där de blandas till att producera en tanke. Tanken intar således två former: en ren tanke, vilken är praktiskt taget fri från olika sinnesfornimmelser - och övriga tankar, som är en blandning av rena tankar och sinnesfornimmelser.