

## Sinnets tre nivåer

*Omarbetad av Basile P. Catoméris*

Ämnet koncentration\* är oerhört svårt och därför nödvändigt att utreda såväl teoretiskt som praktiskt. Koncentration är något som måste praktiseras regelbundet och på allvar, om man avser att utnyttja den för ens egen andliga utveckling. Uttrycken "sinne", "ande" och "själ" ter sig något förvirrande. Nobelpristagaren i medicin Alexis Carell använde termerna själ och sinne synonymt. Andlig utveckling bör inte förväxlas med sådana företeelser som spiritualism eller liknande.

Begreppen fysisk, psykisk och andlig brukar vara föremål för missförstånd. Vardagslivet handlar oftast om materiella ting och intellektuella spørsmål, som till stor del styrs av blandade känslor. Föreställningar härstammar från olika typer av tankar huvudsakligen baserade på perception.

Tankeprocessen påverkas av ens relationer till andra människor.

Att vara välutbildad kan även innebära att man lär sig dölja mycket av sina inre känslor och noga anpassar sig till olika situationer. Sålunda finner man ofta sig själv spela olika roller, vilket i sig förhindrar äkta och spontana uttryck. För att hitta modet att övervinna detta och verkligen kunna uttrycka sig i full utsträckning, behöver rening införas i ens liv.

Människans mentala liv har tre grundläggande former: *mudha*, *kshipta* och *vikshipta*. På första nivån, *mudha*, är intellektet förblindat och underutvecklat. Oavsett vad intellektet tar upp, blandas det med negativa känslor som hindrar sinnet att tänka klart och konstruktivt. Här kännetecknas människans mentala liv främst av känslomässiga cirklar och från en högre intellektuell nivå ter sig dessa personer vara hopplöst fast i förnedrande och ohälsosamma ovanor.

Nivån för *kshipta* präglas däremot av ökad medvetenhet och förbättrad intellektualitet, låt vara att dess funktions grundläggande princip alltså brister i avsaknad av kraft att styra medvetandets objekt och dess förhållningssätt därtill. Detta tillstånd resulterar i ett tämligen splittrat mentalt liv med ett sinne som mestadels irrar fram och tillbaka. Den känslomässigt störande effekten må vara svagare här, likväl dröjer den kvar. Kunskap förvärvat via den emotionella kanalen brukar vara rätt så rudimentär med sin bas i subjektivitet, yttre omständigheter och kulturell bakgrund. Om inte tillräcklig inre ro kan skapas för att lugna och stabilisera hela ens väsen fysiskt, känslomässigt och mentalt, blir det svårigheter att tänka konstruktivt och dessutom ha kontroll över både det fysiska och det mentala.

I *vikshipta* (prefixet *vi* anger att det handlar om specialisering, här en avancerad intellektuell kapacitet) är det möjligt att i viss utsträckning utöva en sådan kontroll. Likväl måste sinnets förmåga att behärska även inriktas mot livets fysiska och känslomässiga aspekter. Genier och andra intellektuella giganter är inga undantag, deras utveckling kan ibland visa sig ganska ensidig och deras tänkande rätt så barnsligt på grund av bristande kontroll.

### **Vidare definition av koncentration**

Alltså är *vikshipta* respektive *kshipta* högre och lägre kognitiva kategorier varifrån bland annat filosofin härstammar. För att lyckas med mental koncentration, måste man dock passera även den filosofiska nivån. Övertygande brukar filosofiska frågor avhandlas med hjälp av intellektet, men utan egentlig erfarenhet att stödja det, vilket innebär att filosofin inte blir mycket annat än yttrade intellektuella ståndpunkter. Filosofiskt inriktade sinnen brukar ha svårt att avstå från sin intellektualitet, vilket innebär att dialektiken i detta fall blir en nästan oöverstiglig källa till distraktion. Deras vandrande tankar kommer att visa sig vara ett stort

hinder, eftersom de drar ner sinnet från en tilltänkt kontemplativ nivå till en distraherande värld. Här måste man bestämt fastslå att koncentration varken är fysisk eller filosofisk.

Det sensoriska fältets tre medvetandeformer kallas på sanskrit: *jagrata* (det vakna tillståndet, vilket inkluderar perception och tänkande), *svapna* (drömtillstånd) och *sushupti* (sömntillstånd). I vaket tillstånd brukar man förnimma sinnebilder som kommer utifrån, men i drömtillståndet projiceras bilderna inifrån i form av tidigare erfarenheter. I sömntillståndet manifesteras inte medvetandet som vi känner det. Dessa tre mentala tillstånd kan bemästras genom mental koncentration. I ett helt koncentrerat sinne kontrolleras dessa tre sinnligt inriktade medvetandeformer, vilket medför att all perception, allt tänkande, dröm och sömn helt försvinner. Ett sådant extraordinärt tillstånd, vilket skiljer sig väsentligt från den djupa sömnens medvetlöshet, kallas *turya*.

Koncentration kan inte beskrivas som något fysiskt även om den har en fysisk grund, som inte kan ignoreras vid sidan av de praniska och mentala dimensionerna. Koncentration är inte heller en filosofi eftersom den avsäger sig all intellektualitet. Koncentration är ett sinnestillstånd som har sin grund på den sensoriska nivån men som lämnar det sensoriska fältet så fort sinnet förmår röra sig fritt utanför rymden. Rymden är frånvarande i det mentala och sinnet kan inte helt mätas med konventionell mätapparatur för medvetandet kan endast underkastas tidsfaktorn. Sinnet flyr undan rum men inte tid, även om det uppfattar rum när det står bortom det. På den mentala nivån försvinner rummet således i koncentration medan tiden kvarstår. Koncentrationens avbrott har sin motsvarighet i av den störande tidsfaktorn. När avbrott upphör övervinns tidsfaktorn. Sinnets kontinuerliga, oavbrutna flöde mot koncentrationsobjektet borgar för en lyckad koncentration. I ett sådant koncentrerat sinne försvinner världsbilden och allt som förblir är jaget plus meditatörens valda koncentrationsobjekt.

## Ytterligare preciseringar om koncentrationen

En viljemässig handling förutsätter att man är medveten om vad som ska göras. Det är inte mycket mera än den ytliga aspekten av koncentration som är allmänt känt. Medvetandet yttras i två huvudformer:

- a) som medvetenheten där ting blir kända när de mentala bilderna kommer in i medvetandet och
- b) som en jämn men inte statisk enhet som står i bakgrunden – alltså jaget.

Jag-känslan dröjer, om än inte alltid tydligt, när den knyts till objektens förnimmande. Inkommande bilder kan tränga in i medvetandet antingen utifrån eller inifrån. Externa bilder består av allt som tycks stå utanför *antahkharana* (ett sanskrit ord som betyder "inre instrument"). Det är detta inre instrument, eller medvetande som upplyser människans sinne med kunskap och känsla. Utan *antahkharana* skulle allt omkring oss verka mörker och okunnighet eftersom ingenting existerar för jaget förutom det som faktiskt reflekteras i medvetandets objektiva fält. Som en konsekvens av människans begränsade uppfattningsförmåga av sinnevärlden – en begränsning som delvis kan övervinnas med överkänsliga tekniska instrument och konceptualiseringens makt – förblir människans kunskap om kosmos relativt begränsad.

Koncentration möjliggör således en frivillig kontroll över sinnena som resulterar i att tankar, drömmar och sömn kopplas ur ordinär funktion. Det bör nämnas att ett sådant mentalt tillstånd skiljer sig från den djupa sömnens medvetlöshet, så länge meditatören förblir fullt vaken i sin koncentration. Denna koncentration skapar ett ganska extraordinärt mentalt tillstånd som tekniskt kallas *turya*, där medvetandet tre specifika tillstånd med det vakna tillståndet (*jagrata*), drömtillståndet (*svapna*) och sömnen (*sushupti*) står helt under människans kontroll. Den "äkta"

koncentrationen utgör alla yogis ideal, vilket de brukar erövra stegvis oberoende av den specifika väg de har valt att följa.

\*I stället för den alltför vaga termen "meditation", som brukar stå för eftertanke, begrundan, betraktelse, har författaren valt termen "koncentration" för att bättre täcka den yogiska mentala kontrollprocessen i 3 steg – *dhârana*, *dhyâna* och *samâdhi*. Betydelsen av ordet koncentration - att styra sinnet till en punkt, att fokusera d.v.s. att föra eller dra mot en gemensam förenande punkt - överensstämmer bättre med mekanismen som involveras i denna mentala övning.

*Redaktörens anmärkning*