

Dhâranâ, dhyâna, samâdhi
– den mentala koncentrationens tre stadier

Ur Foundations of Yoga från Basile P. Catoméris och Advanced Hatha Yoga av Sri SS Goswami (Inner Traditions).

Tankar kan vara grupper av bilder som speglas i det objektiva medvetenhets-fältet (*citta*) av medvetandet. Generellt har bilder ur samma grupp ett nära samband. En bildgrupp kan vara enkel och begränsad eller komplex och förlängd. Tankar, sådana de verkar för egot (*aham*) är antingen enkla minnesbilder från dagliga upplevelser eller bilder som bildar konstruktiva och till och med lysande idéer.

Vårt livs mentala nivå bestäms alltid av någon form av rådande tänkande. På låg nivå kan tankarna uttrycka en viss blindhet som präglas av mörker, lättja, brist på uppmärksamhet, skärpa eller förståelse. I okoncentrerat tillstånd, domineras tankarna av skiftande önskningar, girighet, överdrifter osv. Å andra sidan, förmår ett intensivt fokuserat sinne, det vill säga ett sinne koncentrerat på endast ett objekt, att skapa skärpta, konstruktiva, ädla eller upphöjda tankar. I själva verket speglar vår tankevärld den människa vi egentligen är.

Tanken är inte bara något som kommer och går. Tankarna påverkar också sinnet. De kan tränga djupt in i hjärnan, nervsystemet, i de inre organen, ja i hela kroppen. Destruktiva tankar gör oss mindre behärskade, mer småaktiga, själviska, svaga och fysiskt sett ofullkomliga. Å andra sidan, kan konstruktiva tankar framkalla en kreativ energi, styrka, hälsa och bredare perspektiv. Svaga tankar brukar inte uppmuntra handlingskraft utan dröjer tillfälligt i sinnet för att snabbt försvinna. Starka tankar däremot främjar handling på samma sätt som känslorna. Om en tanke blir konstruktiv eller destruktiv beror på vilken typ av känsla som förknippas med den.

Tanken har också en annan dimension som förblir dold i ett normalt fungerande sinne. På en nivå där allt överförs genom sinnen uppstår inte medvetenheten, om det inte sker i samband med vissa vibrationer. Vi brukar bara vara medvetna om grövre former av vibrationer. Dessa är förknippade med medvetandets snabba och oavbrutna arbete utifrån de objekt som i vårt varseblivande präntar bilder av den yttre världen. Ständigt spenderar vi mental energi på de snabba bildsekvenser som hela tiden registreras i vårt medvetande, i stället för att omvandla energin till något verkligen levande, eller till impulser att handla och därmed skapa ett underlag som registreras som subliminala intryck. Dessa intryck kan sen återkallas om och när så önskas. Enda sättet att utveckla och styra denna latent energi är att övergå från tankedisipation till en form av monofokuserad tanke. Denna typ av tanke kallas *ekâgratâ*. Dess utövande går ut på att välja och behålla en enda bild i medvetandet.

Erfarenheten visar dock hur svår det är för sinnet att hålla kvar en mental bild under en längre tid. Så fort en första bild inträder i medvetenheten trycks den tillbaka av en ny bild, som i sin tur lämnar plats åt en ny bild och så vidare. På detta sätt avleds mental energi utan att vi över huvud taget inser hur det går till. Yoga är sättet att förhindra detta onödiga energislöseri med *vrittis* – dessa element som är produkten av medvetenhetens ständiga bildande av sinnesobjekt

– och som utvecklar förmågan att upprätthålla en enda bild i sinnet. Det är här som verklig koncentration börjar. Yoga lär oss alltså hur sinnets vansinniga rus kan bemästras och hur koncentrationsförmågan kan utvecklas.

Dhâranâ, Dhyâna och Samâdhi

Det är brukligt att sära de tre koncentrationsstadierna med termerna *dhâranâ*, *dhyâna* och *samâdhi*.

Dhâranâ är första steget efter det man har valt ett lämpligt objekt som sinnet ska fokusera på. Kännetecknande för sinnets beteende är upptagningen sekventiellt av bilder, som var och en kvarhålls i medvetenheten endast en kort stund. *Dhâranâ* är metoden där sinnet behåller en utvald bild och återtar den så fort den försvinner med syftet att fortsätta att upprätthålla den utan att en annan bild tar dess plats. Det är alltså en mental process som med sina korta avbrott ämnar till att säkra en och samma bild i sinnet. Denna bildprocess kan jämföras med ett perforerat kärls fallande vatten, droppe för droppe.

Mantra

En förenklad metod för att utveckla *dhâranâ* är mantra *japa*. Ett mantra är det ljud som härstammar från en urkraft som återfinns såväl i sinne som i materia. Med hjälp av mantra kan man nå den kraften som ligger bortom nivån för det mentalt och fysiskt manifesterade, och där kan man väcka en utstrålade energi som gradvis omvandlas till inre medvetande. *Japa* är en teknisk term som betyder att ett specifikt mantraljud upprepas med givna intervaller till dess att den angivna övningen är avslutad. Med hjälp av mantra kan sålunda *dhâranâ* bli ganska lätt att behärska. När mantrat används mentalt och ljudlöst intar sinnet en ny bild som består av två delar, form och ljud. Den första stannar då kvar i sinnet under tiden som mantrat uttalas för att strax medföljas av ett kort intervall, alltså ett vakuum, innan det upprepas igen gång på gång. Det är på detta sätt som ett upprepande av mantra får fortsätta med korta intervaller däremellan. Mantrametoden är så anordnad att vakuumperioden anpassas till den mellanliggande period som motsvarar perioden mellan tidpunkten där den ena bilden försvinner för att lämna plats åt en ny bild. Detta är metoden för att med hjälp av mantra behärska *dhâranâ*. Mantra beskrivs utförligt i läran om Mantra Yoga.

När koncentrationen blir djupare, kan endast en fokuserad bild hållas utan att den slipper ut ur sinnet. I detta läge blir det droppande vattnet ett mer kontinuerligt flöde liknande till exempel olja eller honung som långsamt rinner ur en karaff. Denna högre fokusering av medvetandet kallas *dhyâna*.

Med regelbunden övning blir fokuseringen allt bättre tills det utvalda objektet slutligen ensamt belyser hela medvetenheten och allt annat försvinner från sinnet. Yogin är då bara medveten om sitt medvetandes subjektiva aspekt. Yogins ”enstatiska”, eller höga inlevelse vid koncentrationens höjdpunkt kallas *samâdhi*. I *samâdhi* försvinner all form av viljemässig

kroppsaktivitet till den grad att sinnet fullständigt ignorerar kroppen som då blir helt orörlig. Det är i detta skede som yogin kommer i kontakt med en separat fysisk existens i extrasensorisk förnimmelse.

Denna erfarenhet intar två skilda inriktningar, suprafysisk och immateriell. I den första har yogin förmågan att uppfatta sinnliga föremål eller händelser från det förflutna, i nuet eller framtiden utan sinnenas hjälp. I den andra kan man uppfatta sådana fenomen som normalt inte nås sinnesvägen. Där framträder en ny värld av färger och former som stegvis leder till en ultimat, helt sublimerad översinnlig kunskap. På denna nivå tillkommer olika typer av slumrande krafter som normalt aldrig kommer till uttryck.

Samprajñāta Samādhi (Superkoncentration förenad med superkunskap)

Dhyāna mognar således i *samādhi*, som är slutfasen av koncentrationsprocessen. *Samādhi* indelas i *samprajñāta* och *asamprajñāta*. *Samprajñāta* är den typ av *samādhi* som stegras i fyra förverkligande tillstånd: *vitarka* (överläggning), *vicāra* (reflektion), *ānanda* (sällhet) och *asmita* (renodlad jag-känsla).

Vitarka samādhi

I *dhāranā*, liksom i *dhyāna*, är utvalda koncentrationsobjekt sensoriska eller fysiska. I *vitarka samādhi* väljs däremot andra objekt i och med det att yogin väljer en enskild *bhuta* från en grupp *bhutas* som föremål för sin koncentration. Varje *bhuta* kan individualiseras och "synas" i *samādhi*. Med denna metod uppenbaras objektets dimensioner, som aldrig kan förnimmas i sinnesvärlden; detta motsvarar ett suprasensoriskt förverkligande av den fysiska världen. Där får yogin ett nytt perspektiv i medvetandets objektiva fält, nämligen bilden av en *bhuta* betingad av ett suprasensoriskt väsen.

Vicāra samādhi

Bilden av fysiska objekt är produkten av sinnenas många aktiviteter utverkade genom sinnesorganen. Var och en av människans sinnen samverkar med specifika uppgifter. Det är sinnenas sammanlagda aktiviteter som ger kännedom om alla föremål, som ju är kompositioner av fem grundläggande former av icke-materiell energi. Naturligtvis innehåller inte alla föremål dessa energier i samma mått. Detta är ju förklaringen till skillnaderna sinsemellan objekten.

Vad som är kärnan i sinnesobjekt kan reduceras till ännu finare former. Dessa kan reduceras till en ytterst koncentrerad kraft som uttrycker själva kärnans "varande" (eng. thatness) – *tanmātra*. Såväl *tanmātras* som *mahābhūtas* är fem till antalet. Förverkligandet av *tanmātras* sker i *vicāra samādhi* tillstånd som kännetecknas av förlusten av kärnans karaktäristiska.

Koncentration i *vitarka samadhi* görs på en given *bhuta* där den tar platsen av objektets sinnebild och då visas vara omfattande. Om koncentration istället görs på en mindre del av det som upplevts som omfattande visas också den nya bilden bli omfattande. Om återigen koncentrationen sker på den minsta del som framstod som omfattande kommer denna litenhet att åter upplevas som omfattande stor. Detta är, schematiskt sett, hur yogin genom en ihärdig koncentration når ett stadium med förmåga att ta emot kärnans allra finaste väsen. Det är betydelsen av *vicāra samādhi*-tillståndet.

Förverkligande av *vitarka* och *vicāra samādhi* sker i två etapper. I den första etappen förs det ”inlevda” fenomenet ut intellektuellt med möjligheten att förklara det med ord. I den andra etappen kan däremot fenomenet inte förmedlas intellektuellt varför det förblir bortom all uttrycksform. I första fallet specificeras *vitarka* och *vicāra* med respektive termer *savitarka* och *savicāra*, och i det senare fallet *nirvitarka* och *nirvicāra*.

Ānanda samādhi

Det tredje tillståndet i *samadhi* kallas *ananda samādhi*. Vad som kännetecknar detta tillstånd är sinnets förmåga att överskrida det dualistiska fenomenet av smärta och njutning samtidigt som yogin får en uppenbarelse av roten till grunduppfattningen av vår fysiska värld, även kallat *abhimāna*. På människans nivå består medvetande av jaget, som ju är subjekt, ett objekt och den inbördes relationen mellan de två. Ego-känslan är då självet plus andra faktorer. Dessa faktorer visas när självet verkar under inflytandet av *rajas*, omväxlingsprincipen, som står för den som känner och agerar. Självet kan identifieras med ett ”icke-självt” när sinnet når det yttersta *tanmātra* skede. I detta skede förverkligas en gudomlig varelse som en följd av en intensifierad och koncentrerad sublim kärlek som saknar allt spår av smärta eller sorg.

Asmita samādhi

Det är på denna nivå som yogin upplever känslan av befrielse från egot. Där försvinner jag-känslan, som brukar följer med vår kontakt med tusen objekt och därmed allt i övrigt. Vad som återstår är en av-individualiserad medvetenhet. Denna sista etapp i *samprajñāta samādhi* kallas *asmita samādhi*.

Asamprajñāta samādhi

Höjdpunkten av mental koncentration kallas *asamprajñāta samādhi*. I detta skede raderas bilden av både objekt och ego (*aham*) helt från medvetandet, som sålunda varken inhyser några objekt eller det renade jaget. Vetande kommer här direkt från Självet utan mellanhand. Det är detta som hänvisar till formeln ”känn dig själv” - och i detta fall, i sig själv och av sig själv utan extern hjälp. Dualismen i människans tillvaro lämnar då plats åt en härskande evighets- och oföränderlighetsprincip som ligger bortom födelse och död. Medvetandet där

blir rent medvetande. Befriat från den minsta orenhetsfläck, blir det ett övermedvetande bortom själva existensen. Detta är känt som att inträda i *puruna* och i den yogiska kontexten kallas detta högsta tillstånd: *yoga citta vitti nirodha*.

Ett sådant medvetandetillstånd ska inte betraktas som en form av mental degeneration eller jämföras med utsläckt själsliv, synonymt till vegetativt tillstånd. Inte heller är en yogis organism då i förmörkat tillstånd med eller utan katastrofal sinnesförändring. Tvärtom, är det egentligen fråga om en dold aspekt av mänsklig existens som inträder i *samâdhi*-skedet, i själva verket en omfattande utvidgning av vår begränsade tillvaro och en maximal upphöjning av medvetenhet till högsta nivå som mänskligt medvetandet kan nå 1). När *samâdhi* tillståndet upphör fungerar alltjämt både kropp och själ helt normalt, vilket ju påvisar att detta yogiska tillstånd inte är något onaturligt. I själva verket brukar *samâdhi* associeras till skarpsinnighet och optimal hälsa.

I *asamprajñāta samâdhi* uppnår de tre *gunas*, som står för grundprinciperna *sattva*, *rajas* och *tamas* för kunskap, energi respektive tröghet, en perfekt balans. Detta tillstånd medför en utplåning av sinnet, eftersom det inte kan fortsätta att existera utan de *gunas* medverkan. Det finns tre faktorer som svarar för balans, nämligen *vivekakhyāti* som står för klar förståelse, *parāvairāgya* eller maximal obundenhet och *nirodha samâdhi* där sublimerade intryck av födelse inte längre förnimms utan lämnar plats för ett förfinat intryck av enskildhet. Detta är *asamprajñāta samâdhi*.

Vivekakhyāti är kunskapen som klargör skillnaden mellan å ena sidan en oföränderlig verklighet som är både obegriplig och lysande (*puruna*), och å den andra kosmos fenomen som ständig förändras. Det är den ultimata kunskap, som produceras av *sattva* vid högsta mättnadspunkt i kombination med den totala behärskning, som leder till utplåningen av icke-jaget. Detta kallas *parāvairāgya*, alltså frukten av ett förverkligande av *puruna* och *rajas* på högsta nivå. Det är då som sinnet tillåts att upphöra (*nirodha*) med den fullständiga upplösningen av *vrittis* inklusive jag-känslan, som då antar status av *mahat*. Detta kallas *nirodha samâdhi*, ett tillstånd som kommer från *tamas* i dess högsta form.

Vivekakhyāti, *parāvairāgya* och *nirodha samâdhi* utgör tre aspekter av en enda nivå i vilken de tre *gunas* utövar en maximal kraft innan de så att säga förlorar sin individualitet och tillsammans upplöses i ett icke-varande eller omanifesterat tillstånd. I detta skedde upphör nu sinnet att spegla världen och uppleva den som man vanligtvis gör för att återgå till sitt ursprung (*prakriti*) 2), som motsvarar den perfekta balansen mellan de tre *gunas* och där ett metempiriskt (bortom erfarenhet) och övermedvetet väsen (*puruna*) uppenbaras.

Det är här vid slutet av den långa andliga resan som den befriade människan (*jivatman*) uppnår den absoluta verkligheten i *nirvikalpa samâdhi* i ett förverkligande som ligger bortom allt förverkligande. Det är detta som är Yogas slutliga mål – förverkligandet av Den onämnbare även kallat Brahman eller Parama Shiva samt dess tre inneboende egenskaper: Varandes kraft, högsta Medvetande och högsta sällhet, eller *sat cit ananda*.

- 1) Herakleitos visdomsord blir relevanta här för sanningssökare: ”Den dolda harmonin är bättre än den synliga” (Fragment 54)
- 2) Jfr Betydelsen av grekiska ordet φύσις