

Koncentration för andlig och sekulär användning

Yoga är vetenskapen om koncentration*. Närmare betraktat visar sig koncentration innehålla ett flertal aspekter utöver mental fokusering. Yogas praktiska värde är tydligast när man har tillgång till en kompetent och erfaren andlig lärare (guru) och när man förstått de förutsättningar och utmaningar som Yoga innebär.

Det är en krävande uppgift att memorera koncentrationens teoretiska och filosofiska aspekter, förmedlade av en guru. Inte heller förväntas eleven göra minnesnoteringar om de avancerade läror som förmedlas från lärare till elev. Istället ska denna kunskap övas in genom en trägen och självdisciplinerad praxis.

Yogaläran består i huvudsak av koncentration, och är den enda kända läran om mental koncentration. Ingen av de tusentals utvecklingsmetoder som är tillgängliga för kropp och själ och som är föremål för jämförelse och utvärdering, kan mäta sig med yogisk koncentration. Endast ett fåtal bland riktigt avancerade Yoga-studenter är verkligt kunniga på detta område, ofta är kunskapen kombinerad med religiösa eller andliga ambitioner. Emellertid är yogisk koncentration inte begränsad till andlighet, den kan tillämpas även i vardagslivet. Vardagslivet med alla dess praktiska frågor innehåller dock många hinder för andliga strävanden även om ambitionen finns. De flesta människor kan eller vill inte se eller tänka på något utöver det liv de lever. Det finns också människor som lever enligt en världslig livsstil, samtidigt som de försöker kompensera det ytliga livet genom att följa och odla någon religion. Det finns även människor med äkta andliga aspirationer som förvirras av att försöka kombinera ett sekulärt liv med ett andligt.

Livets realiteter kan inte helt undvikas, då vi lever i vår fysiska kropp med svårigheten att ge upp dominerande tankar och känslor. Detta resulterar i frustration och missnöje, kropp och själ inte kan förenas, utan upplevs som antagonister. Ofta verkar det finnas en oöverstiglig mur mellan livets realiteter och de andliga ambitionerna. Det är få människor som inser att dessa är möjliga att förena. Inom Yoga betraktas aldrig kropp och själ som antagonister.

Medan fysiska behov måste tillgodoses, kan kroppen tränas att tjäna det andliga i stället för att betrakta den som ett hinder för kognitiva förvärv. Alltför ofta uppfattas det fysiska som oviktigt och att det därför kan nonchaleras, rentav försummas. I själva verket finns det ingenting som hindrar mental utveckling samtidigt som övriga behov tillgodoses.

När kroppen är i dålig kondition eller när svårhanterliga krisartade situationer uppstår, kan känslan av oförmåga att klara vardagliga uppgifter och problem bli besvärande.

Det är svårt att leva helt i den mentala världen och det visar sig speciellt vid smärta, sjukdom eller obehag. Men det finns individer som lärt sig hantera denna situation och ändå kan utöva koncentration.

För de flesta människor är det nödvändigt att anamma ett livsmönster som innehåller ett effektivt stöd i utövandet av koncentration. Detta ska inte tolkas som en uppmaning att koncentrera sig på den fysiska kroppen på bekostnad av sinnet. I gengäld blir kroppens förhållande en medverkan till att förhålliga sinnet. Jfr. det latinska dictum *mens sana in corpore sano* (en sund själ i en sund kropp) samt sanskrituttrycket : *För religiösa ändamål eller fysisk prestation, för att uppfylla personlig strävan eller för andlig prestation, är kroppen ett instrument som bör väl omhändertas.*

Under en period i Indien då präster felaktigt tolkade buddhistiska idéer, och likaså i Europa under den sista perioden av det romerska riket, utvecklades en teori som skilde kropp från själ. Det lade grunden till den begynnande professionalismen inom friidrott och fysisk kultur. Som följd gjordes inga försök att återförenera dessa två ideal (all-mind/all-body), vilket ledde till klyftan mellan de båda.

Inom den yogiska kontexten utgör koncentrationen bryggan mellan dessa två positioner. Samtidigt som koncentration traditionellt används inom andlighet och religioner, erbjuder denna övning också stora fördelar i det sekulära livet, något man tidigare underskattat. Sinnets förmåga till koncentration är numera ett erkänt positivt faktum för att lyckas inom alla tänkbara aktivitetsområden.

Koncentrationsförmågan varierar mellan olika individer, men den går alltid träna upp och utveckla. Koncentration kan utvecklas till en punkt där den fungerar både som en kraftfull katalysator och som en inre lärare, som kan analysera, kombinera och reducera. På en högre nivå blir den ännu mer givande. De högre koncentrationsnivåerna är krävande att uppnå, men regelbunden träning uppenbarar dolda ting som sedan kan utnyttjas för vidare andlig utveckling.

Vägledning

I avsaknad av en kompetent och pålitlig guru kan man använda sig av följande riktlinjer för koncentration.

Förmåga till koncentration påverkas av 3 omständigheter:

- 1) miljön
- 2) de fysiska omständigheterna och
- 3) den mentala beredskapen

Miljö

Koncentrationsövningar bör helst praktiseras inomhus då koncentration utomhus är svårare. Innan man börjar, bör man försöka minimera eventuella störningar, som t ex oljud, lukter och temperatur.

Det är alltid bättre att träna själv i ett eget rum. Allra bäst är ett rum exklusivt för koncentration övriga andliga övningar. Tankar kvarstår alltid i subtil form där de en gång uttrycktes. Detta kan vara kännbart när man kommer in i ett rum där det finns risk att

bli störd av sådana tankerester, i synnerhet om de är kraftiga. Därav värdet av ett rum tillägnat koncentrationsövningar.

Rummet för koncentration bör vara så mörkt som möjligt, väl ventilerat och fritt från störande lukt. Rumstemperaturen anpassas till ens personliga behov. För att skapa en lämplig atmosfär, kan man välja ut diskret doftande blommor, som ger lugn och harmonisk känsla. Mild rökelse är också positivt, speciellt i nordiska länder, men kvarvarande rök måste avlägsnas från rummet genom öppna fönster. Då dröjer enbart den ljusa doften kvar i rummet. Sandaldoften har visat sig vara det bästa för meditativ koncentration. I Indien blandas sandalpasta med färska snittblommor varje dag, innan de offras till ens *devata* (gudom).

Fysiska omständigheter

Att sitta orörlig på golvet med rak kropp är den lämpligaste kroppshållningen vid utövande av koncentration. Ryggen ska hållas rak utan hjälp av stöd och man bör heller inte sitta för nära en vägg. Man kan välja att vara med eller utan underkläder, men bör ha kläder som bara används under övningen. Det är lämpligt att kunna tvätta sina kläder, så flera uppsättningar är att rekommendera. Som sits kan väljas en bekväm, tjock och mjuk filt eller kudde täckt med tvättbart linne med ett stycke råsidan på filten eller kudden. Den ordnade sittplatsen bör endast användas under koncentrationen.

För koncentrationsövningen bör minst en timme avsättas, under vilken man förväntas vara helt ensam och ostörd.

Morgonen är bästa tidpunkt för koncentration och då ska kroppen vändas mot öster. Övar man på kvällen vänds kroppen mot norr. Om detta inte är möjligt bör man sträva efter att endast sitta antingen mot öst eller norr, men aldrig i syd eller väst.

Fysisk förberedelse för den mentala inställningen

Att ha en naturlig avföring innan koncentrationsövningen inleds är alltid en fördel för att nå rätt mental inställning. Yogis som praktiserar Hatha Yogadisciplinen brukar rengöra näsans passager och mun med rent vatten samt tvätta hela kroppen, eller gnugga den med en blöt handduk, innan de inleder sin övning. De brukar även dricka ett glas vatten med pressad citronsaft och öva buken med kontrollövningarna *uddiyâna* och *nauli* innan de påbörjar sin yoga.

*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 – *dhâra*na, *dhyâ*na 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