

## **Sinnet, tiden, rymden, renhet**

Sinnet är begränsat av faktorerna tid och rum. Rumsfaktorn träder in när någonting existerar i det fysiska, på grund av att det oavsett storlek utgör befintlighet i rummet.

Är då sinnet ett fysiskt eller ett icke-fysiskt fenomen? Sinnet självt är inte fysiskt, men det verkar på det fysiska planet i förbindelse med vår hjärnaktivitet. Den gängse uppfattningen är att sinnet fungerar genom hjärnan. Även under djup koncentration skapas sinnesintryck.

Kan sinnet frikopplas från hjärnan? Hur identifieras ett sinne, som inte fungerar genom hjärnan? Är det ett omedvetet tillstånd och vad innebär det i så fall?

”Medvetande” är ett vedertaget begrepp, men det saknas en definition på vad det verkligen är, och vad som menas med ”det undermedvetna”. Faktum är att sinnet kan fungera utan hjärnans inblandning. Det finns något som definieras som extra-sensorisk varseblivning. När sinnet verkar genom hjärnan, innebär det att hjärnan upprätthåller sin relation till sinnet, med en känsla av att sinnet strömmar genom hjärnan. Sinnet begränsas då av hjärnans faktiska fysiska receptorer. Därför är människans sinneskunskap begränsad, och det som är bortom sinnenas yttersta gräns kan inte stödjas av hjärnan.

Extra-sensoriska upplevelser av detta slag blir betingade (inte viljestyrda) eftersom sinnet är begränsat inom hjärnans kapacitet.

När sinnet är begränsat av rummet innebär det att det begränsas av det fysiska. Ett sinne som fungerar genom hjärnan, kan definieras som ett

inskränkt sinne, som i sin projektion från hjärnan skapar ett rumsfenomen. Begränsningen kommer genom de intryck, vibrationer och bilder etc som hjärnan tar emot. Känsligheten hos de mottagande organen kan förstärkas, men det finns påverkan som är bortom sinnenas gränser.

På detta sätt förhåller sig hjärnan till sinnet. Men när hjärnan inte utnyttjas, hur kan sinnet erfara intrycken, vad är sinnet då likt? Sinnet är medvetet om vissa saker och omedvetet om resten, återstoden ligger i vårt undermedvetna. Detta är i sig ändå en form av medvetenhet. Här finns två aspekter:

- 1) Under arbete fokuserar vi endast på den konkreta arbetsuppgiften och inte på återstoden som finns i det undermedvetna – trots att vi äger kunskapen om det.
- 2) Det vi lär från böcker eller instruktioner ökar vår medvetenhet. Men medvetandet är mycket relativt, ty det fungerar i relation till det omedvetna. På så sätt tillhör även det omedvetna vårt medvetande.

Hur ser då den kunskap ut som förvärfvas extra-sensoriskt?

Den kan uppkomma genom "intuition", d v s kunskapen erövrar inte genom impulser utifrån utan inifrån, bortom vår fysiska kropp. Likväl når den vårt sinne, som fungerar genom hjärnan. Den genereras inte av viljan, men sinnet som redan är i kontakt med hjärnan uppfattar impulsen från inspirationen eller intuitionen. I situationer nära döden har många människor vittnat om upplevelser genom sinnet, men utanför hjärnan – ett sinne fritt från kroppen och obegränsat av rummet.

För att lyckas med koncentration krävs en ren och frisk kropp, även invärtes. Då koncentrationsövningarna påbörjas fungerar sinnet genom kroppen. Först när det inte finns några sinnes- eller nervintryck och de yttre organen är avstängda, så att kroppen verkar död och sinnet frikopplat från hjärnan, kan förändring upplevas. Detta är det allra

svåraste för att uppnå total koncentration och här hjälper inga yttre fantasier eller synintryck. Målet är att kroppen ska vara överksam och det möjliggörs endast när man är i kontakt med en högre kraft, utanför sig själv. Detta är ett utomordentligt lyckosamt och mycket sällsynt tillstånd som endast uppnås genom att praktisera Yoga. Fokus bör alltså läggas på att frigöra kroppen från hjärnan.

Man börjar med rening av kroppen genom att eliminera allt som inte är nödvändigt för de normala kroppsfunctionerna. Kroppen behöver tillförsel av föda, vatten och luft (syre), utan vilka människan inte överlever. Syret kan inte lagras i systemet, vilket innebär ett beroende av konstant tillförsel i lagom mängd. Vatten och näring är inte lika beroende av en absolut kontinuerlig tillförsel, det kan kroppen klara sig med en liten mängd av, åtminstone för någon tid. Vatten kan även finnas i överskott och i viss mån lagras. Det kan uppstå abnorm ackumulering av vätska i kroppen, vid brist på rätt eliminering. Men vanligen uppstår inte överskott genom drickande, tvärtom dricker de flesta för litet.

Beträffande vår föda gör vi många misstag. Det är lätt att äta för mycket, mer än behövt. Därför är en mycket viktig del av Yoga att hålla en väl reglerad, välgörande diet. Matvanor formas vanligen individuellt, men dessa bör noga utvärderas för att tillföra rätt kvantitet och kvalitet. Förståelsen för vikten av hur och vad man äter är i allmänhet otillräcklig. Matsmältningen måste också beaktas så att omvandlingen till näring sker utan störning i nedbrytning, assimilering och absorbering. Det som inte kan smältas, måste elimineras helt av grovtarmen. Mobilitet (rörlighet) är viktig för att tömningen av det obrukbara sker i rätt tid, innan funktionen hinner störas.

För kroppens rening är alla faktorer i relation till födan viktiga för att uppnå önskat resultat.