

Varseblivning och koncentration

Hur definierar man mental koncentration* om icke-koncentration är medvetenhet om yttre föremål som påverkar våra sinnen?

Mänskligt medvetande påverkas oftast av sensoriska föremål och styrs av sensoriska mönster, som speglar den yttre världen. Koncentration är därför ett sinnestillstånd där medvetandet om den yttre världen är avstängd. Man stänger av världen som den uppfattas mentalt och av sinnen. Detta är utgångspunkten för koncentration.

Börja med att betrakta två förhållanden knutna till sinnet:

- a) vid mental påverkan av föremål via sinnen fångar sinnet objekten och blir medvetet om deras närvaro.
- b) även om sensorisk påverkan bromsas, finns en slumrande, subliminal sinnesnärvaro som ger upphov till tankar.

Sinnet och *manas* är inte samma sak. *Manas* är en del av *antahkarana*, dvs "det inre instrumentet". *Manas* är operativt och innehåller funktionerna uppmärksamhet, urval och syntes. När dessa tre *manas*-funktioner är verksamma, är koncentration inte möjligt. Detta innebär att koncentrationen förutsätter en viljemässig blockering av *manas*.

I *manas* finns ett permanent flöde av stimuli från yttre föremål som flyter in via sinnesorganen. När *manas* fungerar som uppmärksamhet, plockar den upp vissa element och syntetiserar dem. Förnimmelsetprocessen sammanfattas som en uppmärksamhet som riktar mot vissa föremål och ett urval av yttre stimuli som blir en syntes i *manas*. Denna bild överförs till medvetandets objektiva fält som ger upphov till sinnets varseblivande.

Överföringsfunktionen är *manas* fjärde funktion, i huvudsak en sensorisk företeelse. Om förnimmelseprocessen bromsas görs *manas* fri och uppmärksamheten riktas mot internt lagrade objekt. Då aktiveras minnet av objekten och de objekt som kommer upp förs vidare som tankar till medvetandet.

Det är först när dessa båda processer är under kontroll som verklig koncentration kan påbörjas. Mental koncentration är svår att uppnå, men ses inom Yoga som nödvändig. Lyckas man med total koncentration kan man uppleva en ny, kraftfull dimension med nya direkta kognitiva former. Skillnaden mellan dessa typer av upplevelser blir tydligast när sinnet återgår till sedvanligt tillstånd.

Man kan inte lura sig själv, inte heller läraren, då sanningshalten i upplevelsen visar sig omedelbart. Effekten av verklig koncentration är så reell och övertygande, att den genast märks i utövarens kropp. Förändringen i elevens utseende syns inför en erfaren lärares genomträngande och skarpa syn. Efter denna typ av upplevelse kommer eleven inte längre att ställa många frågor till sin lärare. Kvarvarande spörsmål kommer att vara av helt annat slag.

Verklig koncentration är sålunda ett fenomen som påverkar hela individen. Dess inflytande är nära kopplat till andningen, vilken är en viktig del av kroppen om än i grov form. Bakom människans vitala kraft finns *prâna* och *apâna* som utgör delar av det subtila, praniska organ som påverkar sinnet. I mitten eller på pranisk nivå fungerar *prâna* som en subtil icke-fysisk *rajas* kraft, som omfattar både det mentala och det fysiska.

Vid lägsta nivån är andningstakten och sinnets svängningar sammankopplade. Under koncentration saknas all mental oscillation, vilket betyder att ingen aktivitet förekommer på pranisk nivå förutom i ett tillstånd av *ha-tha*, som innebär föreningen av både *prâna* och *apâna*. Detta stillhetstillstånd, när båda dessa krafter är avkopplade, kallas *nishkala*.

När de är i rörelse sätts sinnet i rörelse och när sinnet är ur funktion är de också passiva.

I Raja Yoga används sinnet som medel för att uppnå ett stillande av *prâna* och *apâna*, medan motsvarande process i Hatha Yoga inleds genom att hålla tillbaka och blanda *prâna* och *apâna* för att uppnå samma mentala inaktivitet. Utan Raja Yoga kan Hatha Yoga inte bli fullkomlig och utan Hatha Yoga blir Raja Yoga sällan aktuell för de allra flesta människor.

*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