

Epistemologi inom Yoga

Det är inte alltid lätt att fastställa våra verkliga behov i livet, eftersom många egentligen bara är skapade. De verkliga behoven varierar hos olika individer, men hos alla människor finns tre grundläggande:

- a) behovet av näring
- b) biologisk självbevarelsedrift
- c) sexuellt behov

Alla är nödvändiga för människans överlevnad och rasens fortplantning.

Ur biologisk synvinkel är dessa behov inbäddade i alla livsformer.

Det är grundläggande drifter oberoende av tänkande, resonerande eller subjektiva bedömningar. Alla andra behov härrör från dessa tre essentiella basbehov som verkar på två sätt:

- 1) aktiveringsprincipen som initierar handling
- 2) inhibering som är en kontrollfaktor

Sammanläggningen av aktivering och inhibering - addition och subtraktion - avgör handlingens slutliga utformning.

Dessa tre grundbehov fungerar som basen för vår existens. De är av vital betydelse, är självständiga i sin verksamhet och modifieras genom tillämpning av inhiberingsprincipen. Livet påverkas av en mångfald behov som styrs genom tillämpning av aktivering respektive inhibering i en process som förutsätter vårt subjektiva, medvetna godkännande. Här kan intellektet påverka processen, även om behoven inte styrs intellektuellt.

Aktiveringsprincipen ger som regel goda resultat, men den kan bli skadlig för vårt fysiska, mentala och andliga liv om den inte stöts av en adekvat kontroll (inhiberingsprincipen). Därför är insikt om vad som är viktigt i livet, för att rätt tillämpa inhiberingsprincipen, av största betydelse. Det behövs en klar bild av vårt väsen och våra behov för att kunna styra den duala aktiverings- och inhiberingsprincipen. Detta utgör skillnaden mellan en ytlig och oklok livstil och ett berikande liv.

För ett bra resultat krävs en filosofisk inställning som innebär att man erkänner betydelsen av de tre grundbehoven. Betydelsen av ordet filosofi måste också omprövas så att med filosofi menas något annat än det ordvrängeri, med ingen eller föga inverkan på livet, som det vanligen innebär, en filosofi utan varken djupare insikt eller empirisk erfarenhet och bristfälligt personligt engagemang. En ytlig filosofi berör inte den djupare meningen av vår existens, den räcker inte om vi söker något som utvecklar livet som helhet i harmoni mellan de fysiska, mentala och andliga aspekterna.

Omprövningen av filosofins mening avser två skilda aspekter, den ena som strängt taget rent fysisk och av "lägre nivå", den andra som ett överliggande suprasensoriskt synsätt. Eftersom våra erfarenheter oftast är begränsade till handlingar, är det orealistiskt att börja med ett sökande på sinnlig nivå. Men man kan ta del av vad andra funnit bortom det sinnliga området gränser, där målet antas ligga. I Yogas terminologi kallas denna kunskap *agama* (*apta*).

Yoga klassificerar olika sinnesprocesser med de kunskapsområden som dessa kan uppnå. Varje enskild tanke förbunden till ett sinnesobjekt hör till *vrittis*. *Vrittis* är de mentala rörelser genom vilka medvetenhet intar formen av ett objekt. Yoga som yttersta mål kan inte uppnås utan att man behärskar dessa *vrittis*; detta förutsätter i sig inte tillämpning av filosofin på sinneshövd.

Patanjali har klassificerat alla former av *vrittis* (bildandet av vårt medvetande i särskilda sinnesformer) i fem kategorier:

-*Pramana*

-*Vikalpa*

-*Viparyaya*

-*Nidra*

-*Smriti*

Pramana är sättet på vilket man förvärvar riktig kunskap. Under *pramana* kommer tre undergrupper; *pratakshya*, *anumana* och *agama*.

Pratyakhsa eller perception omfattar de fem sinnen: syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Det vi får genom dessa fem perceptionskanaler är en bild som förefaller spegla världen omkring oss.

Anumâna (induktion) är slutledning om det som inte direkt kan förnimmas med sinnen men som en uppfattning gör det möjligt för intellektet att dra slutsatser, och om de är riktiga, då leder till ökad kunskap.

*Âgama** avser det kognitiva förvärv som kommer av andras erfarenhet inom ett visst kunskapsområde, som varken kan förnimmas genom något av sinnen eller inhämtas genom slutledning.

Vikalpa är filosofi. Prefixet "*vi*" står för specialisering medan "*kalpa*" betyder kunskap. Dess kognitiva objekt tas inte upp genom sinnen, varför det normalt inte kan verifieras men väl analyseras.

Viparyaya är missuppfattningar som begränsar sinnenas förmåga.

Nidra är den mentala process som pågår under sömnen.

Smriti är minnet av tidigare händelser.

Det är lust och önskningar som skapar människans många mer eller mindre konstlade behov. Lustens ursprung finns i *vasana*, från vilket latent, subliminala intryck eller *samskâras* blir uppenbara. Termen *vasana* motsvarar en punkt före uppenbarandet, utan spår av kognitivt mönster eller varseblivande. I *vasanas* lagras alla intryck som olika handlingar givit upphov till, de tankar eller känslor som uppkommit genom fysiska, mentala

eller känslomässiga upplevelser. Dessa subliminala intryck är omedvetna och finns inom den stora mentala sfär som kallas *antahkarana* ("antah"; inre + "karana" ; instrument, alltså sinnevärlden).

När en handling är avslutad så försvinner den ur medvetandet, men kan återkallas genom *smriti* (minnet). Detta är möjligt genom att varje erfarenhet lämnar ett intryck som lagras i *hridaya*** (en del av sinnet som är utanför såväl medvetandet som omedvetenheten). Dessa erfarenheter sparas omedvetet i *hridaya*. Genom *smriti* kanhela eller delar av erfarenheter sparade i *hridaya* återupplevas i tanke- eller känsliform. Vissa erfarenheter kan medvetet återupplivas genom tänkande medan andra dyker upp helt automatiskt. De flesta av våra tankar skapas inte medvetet, utan de framkallas när en samling intryck ger upphov till att vissa *samskaras* uppenbaras. Därefter går de subliminala intrycken mot det ofrånkomliga *vasana*-stadiet , det sista steget mot viljan, *iccha*. Önskan kan användas medvetet i form av kognition (förståelse) eller styras till viljefältet för att genom konation (vilja till handling) skapa muskelrörelser, som utgör den tydligaste fysiska handling som initierats på *vasana*-stadiet.

Alla subliminala intryck (*samskâras*) skapas av gjorda erfarenheter.

Tillkommande erfarenheter lagras i den del av medvetandet där de flesta av våra erfarenheter deponeras.

För filosofin är såväl observationer som funderingar i vardagen definitivt nödvändiga för att kunna utvärdera och fatta kloka beslut. För att uppnå önskade resultat krävs ofta noggranna beräkningar även om dessa ibland visar sig vara inadekvata. Känslor stör de planer och bemödanden, handlingssätt och uppförande man önskat. Men detta kan styras med hjälp av kontrollprincipen.

Att tänka filosofiskt hjälper oss att välja vad som är eller inte är rationellt förutsägbart. Filosofiskt tänkande lär oss att undvika spekulativa värderingar och istället söka något mer än materiellt välstånd, ett sökande som ger en djupare mening. Filosofi lär oss även behovet av självförsakelse och att i

extrema fall till och med offra vårt liv för en högre sak! Denna typ av filosofi tillåter inte att man stannar i trygga och sterila men fruktlösa spekulationer, då det innebär en förnekelse av högre värden.

* *Apta* skiljer sig från *agama* genom att avse icke-sinnlig kunskap, alltså ett vetande som inte uppfattats genom sinnen

** Yogas uppfattning om *hridaya* skiljer sig från psykiatrins egen tolkning av det undermedvetna.

Redaktörens anmärkning