

VIII. Hugurinn (I) ~Inngangur~

Engin kenning um líf sólkerfisins er eins einföld og mikilfengleg eins og kenningin um andardráttinn (*Swara*). Hún er ein alheimsleg hreyfing, sem birtir sig í *maya* með eiginleikum hulins undirlags Kosmosins, *parabrahma* Vedantistanna. Það sem kemst næst skilgreiningu á *Swara* er "lífsstraumur". Science of Breath rannsakar og skilgreinir lögmálin, eða öllu heldur hið eina alheimslögmál, í samræmi við hvernig þessi lífsstarumur, þetta mótandi afl alheimsvitundar, rennur (eins og Emerson svo fagurlega sagði) með strengjum hugsunar, stjórnar inn- og útþróun allra fyrirbæra mannlegs lífs, lífeðlislega, huglæga og andlega. Í allri víðfeðmni alheimsins er ekkert fyrirbæri, smátt eða stórt, sem finnur ekki sína eðlilegustu, vitlegustu og hentugustu lýsingu í kenningunni um hina fimm þætti birtingar á þessari alheimslegu hreyfingu: hina fimm grundvallareiginleika. *tatwas*. Í fyrri köflum hef ég reynt að útskýra almennt hvernig öll líffræðileg fyrirbrigði er stjórnað af þessum fimm *tatwas*. Markmið þessa kafla er að renna stuttlega yfir nokkur fyrirbrigði sem tengjast þriðja hæsta líkama mannsins -- *manomaya kosha*, huganum – og sýna hve eðlilega þessir grunnþættir *tatwas* vinna með huganum.

Þekking ~

Það sem almennt er kallað þekking er það sem greinir hugann frá lífeðlislegri verkun, (*prana*), það má sjá eftir svolitla íhugun að mismunandi þekkingarstig má nota til að greina einkenni hina fimm þætti efnis, sem við köllum í manninum, hin fimm grunnildi. Því hvað er þekking annað en einhverskonar *tatwic* hreyfing andardráttar, lyft upp í vitund fyrir nærveru, í minna eða meira mæli, af sjálfsvitund, *ahankara*? Það er engin vafi á að hann er þekkingin í augum Vedantíska heimsspekingsins þegar hann talar um vitsmunina sem mótandi afl, fyrstu ástæðu alheimsins. Orðið *swara* er aðeins samheiti fyrir vitsmuni, birtingu þess Eina sem gengur niður í efni, *prakriti*.

"Ég sé eitthvað" þýðir, í samræmi við þekkingu okkar, að mín *manomaya kosha* hefur tengst sjónrænum titringi. "Ég heyri" þýðir að hugur minn er í hljóðrænu titringsástandi. "Ég finn" þýðir að hugur minn er í snertanlegu tíðnisástandi. Það sama er um aðrar skynjanir. "Ég elska" merkir að hugur minn er í tilfinningaástandi (aðlöðun).

Fyrsta stigið, *anandamaya*, er stig mestu þekkingar. Það er aðeins ein miðja, undirlag eilífðar *parabrahma*, og eterísk tíðni andardráttar hans er ein gegnum alla eilífðina. Það eru einir vitsmunir, ein þekking. Alheimurinn með öllum sínum eiginleikum og gangverki er hluti þessarar þekkingar. Þetta er hæsta stig uppljómunar. Það er engin sjálfsvitund þar, því "ég" hefur aðeins afstæða tilvist og það verður að vera "þér" eða "Hann" áður en "ég" get orðið.

Egóið tekur form á öðru stigi tilvistar, þegar fleirri minni miðjur koma í tilvist. Það er af þeirri ástæðu sem nafnið *ahankara* hefur verið gefið þessu efnisstigi. Þessar miðjur hafa hver sína eterískir púlsa og hver þeirra er bundin ákveðnum yfirráðum í geimnum. Þær geta hinsvegar haft áhrif hver á aðra, á sama hátt og einstaka eterískir púlsar eins manns verða fyrir áhrifum af öðrum. Tatwic hreyfing einnar miðju *Brahma* berst með strengjum alheimsins til annara miðja. Tvennsskonar hreyfing finnst því í hverri miðju. Sterkari púlsinn er kallaður "ég", en sá veikari "Þér" eða "Hann" eftir því sem við á.

Þá kemur *manas*. *Viraj* er miðja, og *manu* er andrúm þessa stigs. Þessar miðjur eru ofar mannlegum skilningi, en þær vinna undir svipuðum lögmálum og gilda annarsstaðar í kosmosinum. Sólar hreyfa *virats* á sama hátt og plánetur kringum sól.

Gangverk hugans ~

Samsetning *manu* svipar til *prana*: hann er samsettur af enn fínni stigum hinna fimm *tatwas*, og þessi auknu fínheit gefur *tatwas* öðruvísu gangvirkni.

Virkni *prana* hefur verið skýrt. Eftirfarandi eru hinn fimm gangverk *manas*, sem gefin eru af Patanjali og samþykkt af Vyasa:

(1) Aðferðir þekkingar (*Pramana*), (2) Fölsk þekking (*Viparyaya*), (3) Flókin ímyndun (*Vikalpa*), (4) Svefn (*Nidra*), (5) Minni (*Smrite*).

Allar birtingar hugans halla undir einhverjar þessara fimm skilgreininga. Í *Pramana* fellst:

(1) Skynjun (*pratyaksha*), (2) Ályktun (*anumana*), (3) Stjórn (*Agama*).

Í *Viparyana* fellst:

(1) Fáfræði (*avidya, tamas*), (2) Sjálfsmiðun (*asinita, moha*), (3) Hald (*raja, mahamoka*), (4) Afskipti (*tamisra, dwesha*), (5) Þrákelkni í lífinu (*abhinwesha, andhatamisra*).

Hinir þrír þættirnir hafa enga sérstaka undirskiptingu. Hér mun ég sýna að allar breytingar í hugsun eru ýmis formhreyfingar, *tatwic*, á hugarsviðinu.

Pramana (þekkingarleiðir) ~

Orðið *pramana* (aðferðir þekkingar) er komið af tvennum rótum, lýsingarorðinu *ma*, afleiðu af *ana*, með forskeytinu *pra*. Upphafleg merking rótar orðsins *ma* er "að fara", "að hreyfa", og "að mæla". Forskeytið *pra* merkir hugmyndina að vera fullt, og tengist rót orðsins *pri*, að fylla. Það sem hreyfist nákvæmlega upp og niður

að sama marki með öllum öðrum hlutum, er *pramana* þess hlutar. Að verða *pramana* einhvers annars hlutar, er að öðlast ákveðna eiginleika sem voru ekki til staðar fyrir. Þetta á sér stað með ástandsbreytingu sem orsakast af ákveðinni hreyfingu, það er ávallt hreyfing sem orsakar ástandsbreytingu. Í raun er þetta nákvæm merking orðsins *pramana*, eins og hún á sér stað í sérstakri birtingu hugans.

Pramana ákveðinn tatwic hreyfing hugarlíkamans; áhrif þess setur hugarlíkamann í svipað ástand og eitthvað annað er í. Hugurinn getur gegnið í gegnum eins margar breytingar eins og ytri tatwas getur sett á hann, og þær breytingar hafa verið flokkaðar í þrennt af Patanjali.

***Pratyaksha* (Skynjun) ~**

Þetta eru þær breytingar sem hinn fimm skilningavit framkalla á hugann. Orðið er samsett af "ég" og "*aksha*", skynjunarafl, skilningsvit. Þannig er samhæfð tatwic tíðni, skilningsvit í tengslum við hið ytra framkallað í huganum. Þessar breytingar er hægt að skilgreina í þessa fimm flokka, í samræmi við fjölda skilningsvitana.

Augað framkallar birtingu *taijas* tíðnina, tungan, hörundið, eyru, og nef sambærilega við *apas*, *vayu*, *akasa* og *prithivi* tíðnirnar. Hrein *agni* orsakar skynjun á rauðu, *taijas-prithivi* á gulu, *taijas-apas* á hvítu, *taijas-vayu* á bláu, og svo áfram. Aðrir litir eru framkallaðir í huganum með blandaðri tíðni á þúsund mismunandi vegu. *Apas* gefur mýkt, *vayu* grófleika, *agni* hörku. Við sjáum með augunum, ekki aðeins liti heldur einnig form. Við skulum muna að hvert form hefur sína tatwic tíðni, og öll form grófa efnisins tengjast tiltekinni tatwic tíðni. Þannig er hægt að skynja form með öllum skilningsvitunum. Augun sjá formið, tungan getur fundið það, hörundið getur snert það, og svo framvegis. Þetta kann að sýnast eins og skáldskapur, en við verðum að muna að þessi dyggð er ekki athöfn. Heyrnin myndu nema formið, ef almenn notkun sjónar og snertinga til skynjunar á formi hefur ekki næstum gert hana óstarfhæfa til þess.

Hrein *apas* tíðni orsakar samdráttarbragð, *apas-prithivi* orsakar sætt, *apas-agni* heitt bragð, *apas-vayu* súrt bragð, og svo framvegis. Ótölulegar eru aðrar bragð tíðnir sem orsakast af blönduðum tíðnum á marga vegu.

Sama á við um hljóð og aðrar tíðni breytingar. Það er ljóst að þekking á skynjunum okkar er ekkert annað en tatwic hreyfing hugarlíkamans, sem orsakast af samhæfðu sambandi tíðni *prana*, á sama hátt og strengahljóðfæri byrjar að víbra um leið og strengir annars hljóðfæri sömu gerðar eru slegnir.

***Anumana* (Ályktun) ~**

Orðið *anumana* er dregið af sömu rótum og orðið *pramana*. Eini munurinn er forskeytið. Hér höfum við *anu*, "eftir", í stað *pra*. Ályktun (*anumana*) er því eftirhreyfing. Þegar hugurinn getur haldið tveim tíðnum á einum og sama tíma, og ef önnur tíðnin á sér stað, mun seinni tíðnin einnig verða. Gerum ráð fyrir að ég sé klipinn. Sú flókna röð tíðna sem myndar skynjunina um að vera klipinn framkallast í huganum. Ég skynja fyrirbærið. Samtímis þessum tíðnum framkallast aðrar tíðnir í mér. Ég kalla það sársauka. Nú hafa tvennskonar tatwic hreyfingar á sér stað, hver eftir aðra. Ef ég finn síðar fyrir svipuðum sársauka, kemur myndin af því að vera klipinn upp í vitund mína. Þessi eftir-hreyfing er kölluð "ályktun". Örvun eða höfnun eru hvorutveggja aðlögun að þessari eftir-hreyfingu. Sólin sýnist ávallt rísa í sömu átt. Hugmyndin um, úr hvaða átt sólin rís, er ávallt í huga mér við sólris. Hvenær sem ég hugsa um sólina rísa, kemur hugmyndin um áttina upp sjálfkrafa. Þess vegna segi ég, að það sé regla að sólin rísi í þeirri átt. Ályktun er því ekkert annað en tatwic hreyfing sem kemur eftir annari tengdri hreyfingu.

Agama (Vald) ~

Þriðja breytingin á því sem kallað er þekkingarleiðir (*pramana*) er vald (*agama*). Hvað er það? Ég les það í landafræði minni, eða heyri það eftir kennara mínum, að Bretland sé umlukið hafi. Hvað tengir þessi orð í huga mínum við myndina um Bretland, hafið og sameiginleg tengsl? Áreiðanlega er það ekki skynjun, og er því ekki ályktun sem í eðli sínu vinnur gegnum skynjaða þekkingu. Hvað er það þá? Það hlýtur að vera einhver þriðja aðlögunin.

Sú staðreynd að orð hafa afl til að vekja upp ákveðna mynd í huga okkar, er mjög áhugaverð. Hver indverskur heimsspekingur þekkir það sem þriðu aðlögun hugans, en það fær enga athygli hjá nútíma evrópskum heimsspekingum.

Það er hinsvegar enginn vafi á því, að það er annar litur sem tengist þessum hugarbreytingum er öðruvísi en tengist skynjun eða ályktun. Liturinn sem tengist breytingu á skynjun er ávallt einn í eðli sínu. Ákveðin fasi á *taijas* tíðni heldur sér ávallt í sjónrænni skynjun, og svipað er með tíðni annara tatwas sem tengjast okkar mismunandi skynjunarbreytingum. Hver birting hefur sinn aðgreinda lit. Rauður birtist í sjónrænni og heyranlegri skynjun sem og í hverri annari tíðni, en í sjónrænni skynjun er hann bjartari og hreinni; í lyktarskynjun er hann með gulum blæ; í snertiskynjun hefur hann bláan blæ, og í bragðskynjun er hann frekar dökkur. Það er því, engine líkindi á því að hljóðtíðni fari saman með hreinni skynjunartíðni. Samsett tíðni er tvöföld í eðli sínu, og geta aðeins farið saman ályktunartíðni; og einnig, gata aðeins farið saman með hljóðtíðni. En örlítil athugun mun hins vegar sýna að það er nokkur mismunur á hljóð- og ályktunartíðnum. Í ályktun er ákveðin aðlögun á hljóði fylgt eftir í huga okkar með sjónrænni mynd, og báðar þessar tíðnir hafa sama mikilvægi í huga okkar. Við setjum tvö fyrirbæri saman, beru þau saman og segjum að eitt fylgji öðru. Í aðlögun orða er enginn samanburður, engine vitundarleg samhæfing, engine samsetning tveggja

fyrirbæra. Annað orsakar hitt, en við erum alls ekki vitandi um þá staðreynd. Í ályktun veldur samhæfð viðvera, á sama tíma fyrir bæði orsök og áhrif, litabreytingu á á hrifunum. Munurinn er minni í orðtíðni en í ályktunartíðni. Sjálfsgöð þekking er ekki byggð á ályktunum í dag, þó hún hafi án efa verið svo í fortíðinni; hún er orðin eðlislæg huganum.

Viparyaya (Fölsk þekking) ~

Þetta er önnur hugaraðlögunin. Þetta orð er einnig dregið af merkingu um hreyfingu: *i* eða *ay*. "fara til", "að hreyfa". Forskeytið *pari* tengist rótinni *pra*, og hefur sömu grunnmerkingu eins og *pramana*. Orðið *Paryaya* hefur því sömu grunnmerkingu og *pramana*. Viparyaya þýðir því "hreyfing sem færð er af hreyfingu hlutar". Tíðni *pramana* tengist í eðli sínu tíðni *viparyaya*. Hugurinn setur nýjan lit á ákveðið áunnið aðstand, og greinir það frá fyrirbærum *pramana*. Það eru fimm aðlaganir að slíkri birtingu.

Avidya (Vanþekking) ~

Þetta er sviðsbirting allra umbreytinga á falskri þekkingu. Orðið á rætur í *vid*, "að vita", með forskeyti *a*, og endingu *ya*. Upphafleg merking *vidya* er því, "hluturinn eins og hann er", eða tjáð á hugarsviðsins í einu orði, "þekking". Svo lengi sem ég hef mannlegt andlit fyrir augunum þá sé ég andlit og ekkert annað, huglæg tíðni mín segir, ég veit, *vidya*. Ef ég er að horfa á andlit, en sé tungl eða eitthvað annað, er huglæg tíðni mín ekki sögð vera, ég veit, *vidya*, heldur, ég veit ekki, *avidya*. *Avidya* (vanþekking) er þar af leiðandi ekki neikvæð hugarsmíð; það er jafn jákvætt og þekking, *vidya*. Það eru misstök að ætla að orð án forskeytis gefi til kynna óhlutlægi en aldrei raunveruleika. *Avidya* er ástand þar sem huglæg tíðni er trufluð af *akasa*, eða öðrum *tatwas*, sem leiðir af sér ranga birtingu. Almenn birting *avidya* er *akasa*, myrkur, og það er þess vegna sem, *tamas*, er samnefni fyrir þetta orð.

Þetta almenna aðgengi myrkurs orsakast af einhverjum annmörkum í huga einstaklings, því, eins og við vitum af daglegri reynslu, þá vekur tiltekin hlutur ekki sömu athygli, eða sömu tíðni, í hugum allra. Hvað eru þá huglægir annmarkar? Það er að finna í geymslu-/orkueiginleikum hugans. Þessi þáttur er einn mesti vandi heimspekinnar, þó má finna í kenningunni um flutning sálarinnar vitrænustu skýringuna á þessu. Þetta lögmál getur hljóðað eftirfarandi:

Lögmál Vasana ~

Ef einhver einstök *tatwic* hreyfing fer í gang, innri sem ytri, öðlast hún þann eiginleika þegar slík hreyfing á sér stað í annað sinn, að verða auðveldari í gang og þar af leiðandi standast gegn öðrum tegundum hreyfinga. Ef það tengist sömu hreyfingu um einhvern tíma, verður hreyfingin hluti af athöfninni. Þessi hreyfing verður, svo að segja, "annað eðli".

Þannig, að ef maður venur líkamann sinn á sérstakar æfingar, eru ákveðnir vöðvar líkama hans fljótir að komast á hreyfinguvið endurtekningu. Aðrar æfingar, sem krefjast notkun annara vöðva, mun valda þreytu vegna mótstöðu fyrir æfingavenjanna. Sama á við um hugann. Ef ég hef djúpa fullvissu um að jörðin sé flöt og sólin snúist um hana, kann það að taka aldir að hrekkja þá fullvissu. Þúsundir dæma má taka til fyrir slíkum fyrirbrigðum. Það er þó nauðsynlegt að taka fram hér, að að hæfileikinn til að snúa ákveðnu huglægu ástandi og að mynda mótstöðu við öðru, er það sem átt var við með geymslu/orkueiginleikum hugans. Það er ýmist kallað *vasana* eða *Sansakara* í Sanskrít.

Orðið *vasana* úr rotini af *vas*, "að dvelja". Það merkir að dvelja eða festa ákveða hreyfingatiðni í huganum. Það er með *vasana*, sem ákveðin sannindi verða eðlislæg huganum, ekki aðeins svokölluð sannindi, heldur líka svokallaðar tilhneigingar, siðferði, líkamlegar, andlegar, verða þannig eðlislægar huganum. Eini mismunurinn í ólíku *vasana* ere r stöðugleiki þeirra. *Vasana* sem búið er að sá í hugann sem niðurstaða eðlilegs þróunargangs breytist ekki. Niðurstaða af sjálfstæðri mannlegri athöfn er tvennskonar. Ef athöfn sem byggð er á tilhneingingu gengur gegn eðlilegum þróunargangi náttúrunnar, mun afleiðing athafnarinnar eyðast með tímanum af mótstöðuöflum þróunarinnar. Ef hins vegar athöfn og þróunargangur ganga í sömu átt, eykst kraftur athafnarinnar. Síðari athöfnina köllum við verðuga, en þá fyrri óverðuga.

Það er þessi *vasana*, þessi stundar ráðandi mótstaða, sem orsakar falska þekkingu. Gerum ráð fyrir að jákvæður skapandi straumur sá að styrk a í hverjum manni, einnig að til staðar sé neikvæður kvennstraumur af sama styrk a , þá munu þessir tveir straumar reyna að sameinast. Aðlögun sem við köllum kynástríðu kviknar. Ef þessum tveim straumum er ekki leyft að sameinast, munu þeir vaxa að styrk og vinna líkamanum til skaða; þeim var leyft að sameinast, þá tæma þeir sig. Þessi tæming orsakar létti á huganum, framsækinn þróunarstraumur heldur áfram með stærra afli, og fullnægjutilfinning er niðurstaðan. Þessi tatwic mun trufla hugann, svo lengi sem hann hefur nægilegan styrk til að setja sinn eigin lit á skynjun og hugmyndir. Þær birtast ekki í sínu réttu ljósi, heldur sem orsök fullnægju. Því er sagt að sannir elskendur sjái alla hluti í rósrauðu ljósi. Þegar við sjáum andlit sem við elskum orsakar það gagnkvæma strauma til hvors annars, sem veldur vellíðan. Við ímyndum okkur að við sjáum andlit; við erum aðeins meðvituð um sumt af því sem veldur fullnægju. Þessa orsök fullnægju köllum við ýmsum nöfnum. Stundum köllum við hana blóm, stundum tungl. Stundum finnst okkur að lífsaflíð flæði frá þessum elskuðum augum, stundum sjáum við blómann í kærnum faðmi. Slík er birting *avidya*. Eins og Patanjali segir, *avidya* dvelur í skynjun um það eilífa, því hreina, því ánægjulega, og því andlega í stað þess dauðlega, því óhreina, því kvalarfulla, og óandlega. Slíkur er uppruni *avidya*, sem, eins og hefur verið nefnt, er aunveruleiki, en ekki einungis neikvæð hugmynd.

Þessi huglægu fyrirbrigði orsaka þau fjögur sem eftir eru.

Asmita (Sjálfsmynd) ~

Sjálfsmynd (*Asmita*) er fullvissa um að lífið (*purusha swara*) með allri sinni líffræði og huglægum þáttum, að hærra sjálfið sé eitt og það sama og lægra sjálfið, að summa skynjanna og hugmynda sé hið sanna sjálf og það sé ekkert handan þess. Í þessari og fyrri hringrásum þróunarinnar hefur hugurinn verið upptekinn af skynjunum og hugmyndum. Hið raunverulega afl lífsins er ekki séð sem aðgreind birting, og þar afleiðandi er því tilfinningin að sjálfið hljóti að vera það sama og huglæg fyrirbrigði. Það er ljóst að *avidya*, eins og er skilgreint hér að framan, er rötin að þessari sýn.

Raga (Löngun til að geyma/halda) ~

Þessi misskilda tilfinning um fullnægju sem nefnd var í kaflanum um *avidya* er orsök fyrir þessu ástandi. Þegar eitthvað veldur endurtekinni ánægjutilfinningu, fellur hugurinn aftur og aftur inn í sömu tatwic tíðnina. Ánægjutilfinningin og ímynd þess sem orsakar hana fer gjarnan saman, það veldur þrá eftir þeim hlut, löngun til að láta það ekki úr greipum okkar ganga – það era ð segja, *Raga*.

Ánægja/Unaður ~

Hér skulum við skoða betur eðli þessara ánægjutilfinninga og þess andstæða: unað og sársauka. Orð í sanskrít fyrir þessu tvö huglægu ástand eru *sukha* og *dukkha*. Bæði eru dregin af rót *khan*, "að grafa"; forskeytin *su* og *dus* breyta merkingunni. Fyrri forskeytið tákna hugmyndina um "vellíðan" og er dregið af hugmyndinni um óheft rólegt flæði andardráttar. Merking *sukha* er því, óheftur gröftur – gröftur þar sem lítil mótastaða var. Þessi merking verður *sukha*, í huganum sem hefur þægileg hrif á hann. Athöfnin verður þó í eðli sínu að fara saman við ríkjandi huglægt ástand. Áður en nokkur skynjun eða hugmynd hafði náð að festa rötum í hugann, var engin ánægja eða sársauki. Uppruni löngunar og það sem við köllum unað – það er, tilfinning um ánægju orsakast af áhrifum ytri hluta – sem byrjar með ákveðnum skynjunum og hugmyndum sem skjóta rötum í huganum. Þetta er í raun aðeins dula yfir upprunaleg áhrif þróunarferils hugans. Þegar tálsýn ytri hluta hindrar ekki skýran sjónarhring hugans, er sálin vitandi um að ánægjutilfinning *avidya* tengist aðeins ytri hlutum. Það, eins og sýnt er hér að framan, skapar löngun.

Sársauki & Dwesha ~

Uppruni sársauka og löngun til að halda aftur af honum (*dwesha*) er á líkum nótum. Grunnhugmyndin að *dukkha* (sársauka) er að grafa þar sem veruleg mótastaða er fyrir hendi. Hugurinn sér fyrir athöfn sem þarf að forðast. Hann forðast viðtöku þessar tíðna; hann reynir að hrekja þær á brott af öllum mætti sínum. Tilfinning fyrir skorti vaknar. Það er eins og eðli hans hafi horfið, og

ókunnugt fyrirbæri hafi átt komið í staðinn. Vitund um skort, vöntun, er sársauki, og mótstöðuaflið sem þessi ókunna tíðni veur upp í huganum er þekkt sem *dwesha* (löngun til mótstöðu). Orðsins *dwesha* er dregið af *dwesh*, sem er samsetning *du* og *ish*. *Ish* er dregið af rótum, *i* og *s*. Merking *s* dregið af *su*, "að anda", "að vera í eðlilegu ástandi". Merking *i* er "að fara", og merking *ish*, er því að fara í sitt eðlilega ástand. Í huganum er orðið samheiti fyrir *raga*. Orðið *du* í *dwesh* hefur sömu merkingu og *dus* í *dukkh*. Þannig merkir *dwesh* "löngun eftir mótstöðu". Reiði, afbrýðisemi, hatur, o.s.f.v., eru allt hliðar af þessu, eins og kærleikur, ástúð og vinskapur eru þættir *raga*. Af því sem sagt hefur verið hér að framan, er auðvelt að sjá uppruna orðatiltækisins "þrautseigju lífsins ". Ég verð nú að reyna að tengja þessar athafnir við tatwas þeirra.

Almennur litur *avidya* er, eins og áður hefur verið sagt, litur *akasa*, myrkur. Í *Agni tatwa* er reiðin ríkjandi. Ef það fer saman með *vayu*, mun þá vera mikill hreyfing í líkamanum, *prithivi* veldur þrjósku, og *apas* auðvelt í stjórnun. *Akasa* gefur hræðslutilfinningu.

Í sama *tatwa* ríkir kærleikur. *Prithivi* gerir það varandi, *vayu* breytilegt, *agni* áhyggjufullt, *apas* volgt, and *akasa* blindað.

Reiðin ræður í *Akasa*; það skapar þrýsting í æðunum. *Prithivi* þreytir mann, *vayu* verður hann hræddur, með *apas* fellur hann fyrir fagurgölum, og *agni* verður hann hefningjarn.

***Vikalpa* ~ Holur hljómur**

Vikalpa er sú þekking sem orð gefa til kynna, en hefur engan veruleika í efnisheimi. Náttúruhljóð og sýn á þau hafa sett okkur reglur. Með viðbótum eða frádrátt frá þeim reglum höfum við bætt við eða dregið úr þeim hljóðum. Hljóð eru undirstaða orðum okkar.

Í *vikalpa* eru tvær eða fleirri reglur settar saman á þann veg sem gefa af sér hugmynd sem hefur enga samsvörun við efnislega sviðið. Það er óhjákvæmileg niðurstaða lögmál *visana*. Þegar hugurinn hefur vanist reglum fleirri fyrirbæra, hafa þeir allir tilhneygingu til að birtast aftur; og þegar tveir eða fleirri fyrirbæri gerast samtímis fáum við mynd af einhverju nýju, það kann að hafa, eða ekki, veruleika á efnissviðinu. Ef það á sér ekki tilvist þar, þá er viðburðurinn *vikalpa*. Ef hann hinsvegar á tilvist, köllum við það *Samadhi*.

***Nidra* (Svefn) ~**

Þetta er fyrirbæri er *manomaya kosha* hugurinn. Indversk heimsspeki skiptir þessu í þrjú stig: vöku, draum, og svefn.

***Vaka* ~**

Þetta er hið eðlilega ástand þegar lífið vinnur með huganum. Hugurinn verður fyrir áhrifum ytri hluta gegnum viðbragða skynfæranna. Aðrir þættir hugans eru algjörlega huglægir, og geta unnið í vöku sem og í draumaástandi. Eini munurinn er að í draumi verður hugurinn ekki fyrir áhrifum skynjanna. Hvað er það? Þessar skynjunarbreytingar eru ávallt hlutlausar, og sálin hefur enga aðkomu að þeim. Þær koma og fara eins og eðlilegur gangur *swara* í sínum fimm aðlögunum. Eins og útskýrt hefur verið í kaflanum um *Prana*, þá hætta skynfærin að bregðast við ytri tatwic breytingum þegar jákvæðir straumar ná auknum styrk í líkamanum. Þessir jákvæðu kraftar birtast okkur sem hiti, en hinir neikvæðu í formi kulda. Ég get því talað um þessa krafta sem hita og kulda.

Draumar ~

Í *Upanishad* er sagt að í draumlausum svefni þá sofi sálin í æðunum (*nadi*), í hjartanu (*puritat*). Hefur blóðkerfið, neikvæða miðja *Prana*, eitthvað með drauma að gera? Draumaástand, samkvæmt indverskum ritum, er mitt á milli vöku og svefnis, og því má gera ráð fyrir að eitthvað í þessu kerfi tengist þessum tveim fyrirbrigðum. En hvað er þetta eitthvað? Það er ýmist talað um það sem *pitta*, *agni*, eða sólina. Það þarf ekki að taka það fram að þessi orð standa fyrir því einu og sama. Það eru áhrif andardráttar sólar á líkamann almennt, og sérstaklega *agni tatwa*. Orðið *pitta* kann að rugla marga, og því er nauðsynlegt að taka fram að orðið merkir ekki alltaf að falla í svefn. Í Sanskrít líffræði er eitt *pitta* staðsett í hjartanu. Það er kallað *sadhaka pitta*. Það er ekkert annað en hjartahitinn, og það tengist svefni og draumum.

Indverskir heimsspekingar telja að það sé hjartahitinn sem orsaki þessi þrjú stig. Þetta er það sem átt er við í Vedískum ritum, að sálin sofi í hjartanu. Öll starfsemi líkamans gengur sinn vanangang svo lengi sem fullkomið jafnvægi er á milli + og – straumanna, hita og kulda. Þýðing sólar- og tunglshita tengist þeim hita sem *prana* heldur við í efnislíkamanum. Hún kemur í ljós eftir dag og nótt. Innan þess tíma er hitinn háður tveimur breytum. Annar er sá sem verður mestur +, hinn er sem verður mestur -. Þegar sá jákvæði nær daglega hástigi falla skynfærin út um stund frá frá ytri tilveru (tatwas).

Skynfærin bregðast daglega við ytra áreiti að ákveðnu marki. Ef farið er yfir þau mörk á hvorn veginn sem er, verða skynfærin ónæg fyrir viðtöku. Það eru því við ákveðið hitastig sem skynfærin geta starfa venjulega; þegar farið er yfir eða undir þau mörk, verða skynfærin óhæf til að taka við ytri áhrifum. Á daginn safnar jákvæði straumurinn styrk í hjartað. Eðlilegt hitstig hækkar með slíkri uppsöfnun orku, fer yfir há mörkin og skynfærin sofna. Þau taka ekki á móti neinum ytri áhrifum. Það er nægilegt til að ná draumaástandi. Á samatíma slaknar á öllum þráðum efnislíkamans (*sthula sharira*), og sálin sér hugann án ytri áhrifa. Hugurinn er hinsvegar vanur mismunandi fyrirmælum og hugmyndum, og vegna þeirra leitar hann í margvíslegt ástand. Öndunin með sitt fimmskipta ástand, verður orsök

hinna ýmisu áhrifa sem koma fram. Eins og áður hefur verið sagt, hefur sálin engan þátt í að kalla fram sýnir hins frjálsa vilja. Það er starf lögmála lífsins að hugurinn gangi undir ýmsar breytingar í vöku- og svefnástandi ástand. Sálin á engan þátt í þeim ímyndunum sem koma í draumum, ef svo væri, yrði ómögulegt að útskýra hræðilega drauma. Svo hræðilega að okkur finnst sem blóðið frjósi í æðum okkar. Engin sál myndi nokkurn tíma vinna þannig.

Staðreyndin er sú að hughrif drauma breytast með tilverunni (tatwas). Þegar einn þáttur *tatwa* rennur auðveldlega saman við annan, vísar ein hugsun fyrir annari. *Akasa* orsakar hræðslu, skömm, löngun, og reiði; *vayu* færir okkur til mismunandi staða; *tajjas* sýnir okkur gull og silfur, og *prithivi* færir okkur gleði, bros, kynúð, o.s.f.v. Svo getur verið um samsett hughrif. Við sjáum menn og konur, stríð og dansa, og samkomur; við getum gengið un fagra garða, fundið blómailm, séð hina fegurstu staði; við getum heilsað vinum okkar, flutt ræður, eða ferðast til annara landa. Öll þessi hughrif orsakast af tilveruástandi hugarkjarnans, sem koma fram af (1) efnislegu ójafnvægi, (2) eðlilegum tilverubreytingum, (3) eða öðrum breytingum í umhverfi.

Á sama hátt og orsakirnar er þrjár, þá er um að ræða þrjár tegundir drauma. Fyrsta orsökina, efnislegt ójafnvægi. Þegar eðlilegt flæði strauma *prana* er raskað, þá koma fram veikindi eða eru undirliggjandi, og hugurinn verður einnig fyrir þeim tatwic breytingum. Samkennd hugans æsist, og okkur dreymir um allt það óþægilega sem fylgja kann þeim veikindum sem búa í okkur. Slíkir draumar eru líkir óráði; mismunurinn er aðeins í styrk og æsingi. Þegar við eru veik, dreymir okkur líka um heilbrigði og heilsusamlegt umhverfi.

Önnur tegund drauma orsakast af venjulegum tilvistar (tatwic) breytingum. Þegar fortíðar, nútíðin og framtíðar aðstæður í umhverfi okkar er óbreytt, engar breytingar né fyrirhugaðar, eru draumar rólegir og jafnir í rólegu flæði. Þegar umhverfis- og heilsusamlegir þættir renna mjúklega saman, verða hughrifin lík í draumum okkar. Venjulega munum við ekki þessa drauma, því í þeim er ekkert sérstakt sem þarf að geyma í minni okkar.

Þriðja tegund drauma er svipuð þeirri fyrstu; þar eru þó aðeins mismunur í eðli áhrifa þeirra. Það eru áhrif veikinda eða heilsu eftir því sem við á; við getum flokkað þá í hópa almennt undir nöfnum hagsældar eða hörmunga.

Ferill þessa hugarspennings, er hinsvegar sá sami í báðum tilfellum. Straumar lífsins gefa af sér allar tegundir góðs og ills, þeir eru svipaðir að styrk, eru mögulegar og hafa tilhneigingu til að verða raunverulegar, og þar með setja samúðarstreng hugans í gang. Því hreinni sem hugurinn og laus af ryki heimsins, því næmari er hann fyrir hinum minnstu breytingum á *prana*. Þannig öðlumst við vitneskju um óorðna atburði í draumum. Þetta útskýrir eðli slíkra drauma. Til að veita og meta slíka drauma er hinsvegar flókið verkefni, og venjulega algjörlega ómögulegt. Við

kunnum að gera ótöluleg misstök við að reyna að ráða þá og aðeins fullkominn *Yogi* með réttan skilning á jafnvel okkar eigin draumum getur ráðið slíka drauma. Við skulum reyna með dæmi að útskýra og lýsa þeim erfiðleikum sem koma í veg fyrir réttan skilning á draumum okkar. Maður í okkar bæjarhluta, sem við þekkjum ekki, er við það að deyja. Tilverustraumar líkama hans, þungaðir af dauða, trufla tilveru umhverfisins og dreifast í mismiklu mæli út í heiminn. Þeir ná einnig til mín og kveikja á samúðarstreng huga míns meðan ég sef. Þar sem ég þekki ekki þennan mann, á hann ekkert rými í huga mínum, hughrif mín er einungis almenn. Mannvera, fríð eða ófríð, karl eða kona, hamlandi eða ekki, verður miðja á dánarstund sinni. En hvaða maður? Kraftur flókinnar ímyndunar sem ekki er undir stjórn, sem aðeins næst með þjálfun, ræður ferðinni og næsta vísit að maður sem hefur einhverja tilvist í huga mínum mun birtast í vitund minni. Það er alveg vísit að ég er á rangri braut í ráðningu minni. Það að einhver er dáiinn eða er að deyja getum við verið viss um, en hver hann er eða hvar er ómögulegt fyrir venjulegan mann að uppgötva. Ekki aðeins setur birting *vikalpa* okkur á ranga braut, heldur er það hugurinn sem leiðir okkur afvega. *Samadhi* ástand, sem er ekkert annað en að setja sjálfan sig í fullkomið samband við tilvist umhverfisins, það er því ómögulegt nema að allar aðrar birtingar séu undir fullkominni stjórn. Patanjali sagði, "Yoga er að hafa stjórn á birtingum hugans."

Svefn ~

Draumaástand varir eins lengi og þegar hjartahitinn er ekki nægilegur til að hafa áhrif á hugarkjarnann. En með jákvæðum auknum styrk, mun hann verða fyrir áhrifum. Hugurinn, *manas*, og *prana* eru gerð úr sama efni og falla undir sömu lögmál. Því finni sem þetta efni er, því sterkari eru öflin sem framkalla breytingar. Báðir kjarnar eru samstilltir og breytingar í einum hafa áhrif á hinn. Tíðni á sekúndu er hærri á þeim fyrrnefnda en þeim síðari, og það orsakar næmni hans. Sá hærri verður ávallt strax fyrir áhrifum af sér lægri megingildum. Því hefur ytri tilvist strax áhrif á *prana*, en hugurinn getur ekki orðið fyrir áhrifum beint, heldur gegnum *prana*. Hjartahitinn er aðeins mælikvarði á hitastig *prana*. Þegar nægilegum hita er náð þar, getur *prana* haft áhrif á hugarkjarnann. Það gildir einnig um tengslin við sálina. Hugartíðni getur aðeins starfað við ákveðið hitastig; sé það hærra verður hann að falla í hvíld. Í þessu ástandi hverfa draumarnir. Eina birtingin er að hugurinn er í hvíld. Þetta ástand er draumlaus svefn.

Ég mun nú fjalla um fimmtu og síðustu hugarbirtinguna.

Smrite (Varðveisla, Minni) ~

Eins og Prófessor Max Muller hefur sagt, þá merkir uppruni orðsins *smri* (sem *smrite* er dregið af), "að mýkja, að bræða". Að mýkja eða bræða, fellst í því að melta hluti, eins og samkvæmnin er í tilveruöflunum. Allar breytingar á ástandi jafngilda forsendunni fyrir að hlutir breytist, fyrir því ástandi tilverunnar (*tatwa*)

sem orsakar breytinguna. Tökum merkinguna, "að elska". Elska er hugarástand sem breytist í ytri birtingu sem ást. Þessi breyting er sambærileg við þá efnabreytingu sem birtir ljósmynd á næma ljósmyndaplötu. Í því fyrirbrigði er efnið á plötunni brætt í ástand sem endurkastað ljós, líkt og næmni hugans birtist í hugarfari. Hughrifin eru dýpri, því meira sem afl hugmyndarinnar er, því meiri er samúðin milli hugarins og hugarfarsins sem birtist. Þessi samúð verður til af uppsafnaðri orku, og birting hennar verður því meiri sem hugurinn er í meira samúðarástandi.

Hver skynjun á uppruna sinn í hugarnum eins og útskýrt var hér að framan. Það er ekkert annað en breyting á tilvistarástandi hugans, og eftir stendur eiginleikinn til að komast fyrr í sama ástand aftur. Hugurinn fer aftur í sama ástand þegar hann verður fyrir sama tilvistarumhverfi. Birting sama hlutar kallar á sama hugarástand.

Tilvistarumhverfi má skipta í tvennt, astral og staðbundið. Astral áhrifin vinna á prana einstaklingsins sem ráðst af *prana* jarðarinnar á hverjum tíma. Ef verkun þess birtist sem *agni tatwa*, munu hugmyndir sem hafa tengingu við það *tatwa* koma upp í hugarnum. Sumar þeirra eru um eftirsókn eftir auði, löngun eftir erfingjum, o.s.,f.v. Ef verkun þess birtist sem *vayu tatwa*, mun löngun eftir ferðalögum taka hug okkar, og svo framvegis. Að tilvistarþættirnir greini sundur allar okkar hugmyndir eru mjög áhugaverðar; nóg er að segja hér, að tilvistaaðstæður *prana* kalla oft fram hluti sem fyrri skynjanir hafa reynt við svipaðar aðstæður. Það er þetta afl sem liggur að baki einum draumategundinni. Í vökuástandi vinnur þessi minnisfasi oft sem áminning.

Staðbundið umhverfi myndast af þeim hlutum sem hugurinn hefur vanist að skynja ásamt minninu. Það er tengslaafli. Bæði þessi fyrirbrigði mynda í raun minnið (*smrite*). Fyrst kemur hluturinn í hugann, síðan viðbrögð og umhverfi skynjunnar. Önnur mikilvæg gerð minnis er það sem kallað er *buddhi*, bókstaflega minning. Þetta er afl sem við köllum fram á því sem við höfum lært sem staðreyndir. Ferillinn við að safna þeim upp í hugann er sá sami, en að kalla það fram í vitundina er með öðrum hætti, viðbrögðin koma fyrst fram í hugann og síðan hluturinn. Allir fimm tilvistarþættirnir (*tatwas*) og fyrrnefnd hugarfyrirbrigði geta valdið minnisfyrirbrigðum. Minning hefur talsvert með *yoga*, að gera, þ.e., æfingar með frjálsum vilja við að beina orku hugans inn á æskilegar brautir. Slík hughrif skjóta rótum í hugarnum sem eðlilegt umhverfi, þó er hugurinn í raun þræl ytra umhverfis, meðan leið *buddhi* getur leitt til uppljómunar og frelsis. En mun umhverfi tilvistar ávallt kalla fram tengd fyrirbrigði í vitundina? Nei. Það ræðst af tengslastyrk þeirra. Það er vel þekkt að tíðni hljóðs (*akasa*) fer undir eða yfir ákveðin mörk, án þess að við heyrum það. Það er einnig þekkt, sem dæmi, að ákveðin tíðni *taijas tatwa* hefur áhrif á sjónina, og svo er einnig með önnur skilningsvit. Svipað er með hugann. Það er aðeins þegar spennan hugar og ytri tilvistar er jöfn sem hugartíðnin byrjar að tengjast ytri heiminum. Á sama hátt og ytri skynfæri gera okkur næm fyrir venjulegum tilfinningum þó mismunandi hve vel fólk heyrir sama hljóð eða sér

sömu sýn, kunna huglægir tilvistarþættir að hafa mismunandi styrk skynjanna, eða mismunandi skynjun þó styrkurinn sé sá sami. Spurningin er því, hvernig framkallast styrkur þessara huglægu tilvistarþátta? Með og án æfinga. Ef við venjum hugann eins og við venjum líkamann við fyrirmæli eða hugmynd af einhverri gerð, þá mun hugurinn laga sig að þeim. Hins vegar ef við hættem þeim æfingum, verður hugurinn stífur og hættir að bregðast að ákveðnu marki við þeim fyrirmælum eða hugmyndum. Þetta fyrirbrigði er kallað að gleyma. Ef nemi sem hefur opnað huga sinn með æfingum og hugurinn hefur öðlast getu til að til að sjá orsök og afleiðingu hluta, hættir þeim, mun hugur hans byrja að missa þá skynjun. Því stífari sem hugurinn verður, því minni almenn tengsl hafa áhrif á hann, og því minna veit hann af því, þar til að lokum að hann missir alla orku sína.

Áhrif endurtekinnar athafnar leiðir til þess að hughrif hafa tilhneypingu til að hverfa. Stöðugleiki ræðst af æfingatímanum. En þó endurtekin athöfn sé óviðunandi, þá er æfing af einhverri tegund til staðar í huganum. Með hverri athöfn breytist litur hugans, og einn litur getur skotið svo djúpum rötum í huganum, að hann er til staðar þar öld eftir öld, svo ekki sé talað um allar stundir, daga og ár. Alveg eins og það tekur aldir að eyða hughrifum efnissviðsins, eða skurður á hörund hverfur ekki einu sinni á tveim áratugum, tekur það aldir að eyða hughrifum hugans. Hundruð eða þúsundir ára þarf kannski að dvelja í *devachan* til að þessi mótandi áhrif sem hugurinn hafði lagt á sig í jarðnesku lífi, hverfi. Með mótandi áhrif, er átt við hughrif sem ekki eru samhæfð *moksha*, og hafa í sér þunga jarðnesks lífs.

Með hverri hreyfingu breytir hugurinn um lit, hvort sem hughrifin eru meiri eða minni. Þessar litabreytingar eru aðeins tímabundin. En samtímis verða varanlegar litabreytingar á huganum. Með hverri lífsreynslu, hversu lítil hún er, fær þróunarferilinn aukinn styrk og fjölbreytileika. Liturinn breytist sífellt, en sami grunnliturinn heldur sér í öllum venjulegum kringumstæðum í gegnum eitt jarðneskt líf. Í óvenjulegum kringumstæðum kunna einhverjir að hafa tvær minningar. Í slíkum kringumstæðum þegar dauðinn nálgast, skiptist uppsöfnuð orka lífsins í ólíka liti. Spennan, ef svo má segja, verður ólík því sem áður var. Ekkert getur getur komið huganum í sama mót aftur. Þessi almenni litur hugans er breyttur, en geymir engu að síður einkenni jarðvistarinnar, sem gefur okkur sjálfsvitund um persónuleg einkenni. Í hverri athöfn, unninni, eða óunninni, sér sálinn sama litinn, þ.e. tilfinningu persónunnar. Í dauðanum breytist grunnliturinn, því þó hugurinn sé sá sami hefur vitundinn breyst. Af því leiðir að engin tilfinning persónueinkenna er möguleg í við dauðann.

Þetta er stutt skýring á *manomaya kosha*, huglæga kjarnanum í venjulegu ástandi. Áhrif hærri gilda (*vijnana maya kosha*) við ástundun yoga örvar í huganum nokkrar aðrar birtingar. Innri birtingar koma fram í huganum og *prana*, á sama hátt og huglægar birtingar hafa áhrif á og stjórna *prana*.