



Hur sinnet/medvetandet fungerar

Det har tre nivåer;

- intelligens (buddhi)
- ego (ahamkara)
- emotioner (manas)

Sinnet/medvetandet är basorganet som styr både de sensoriska och motoriska organen i vår kropp. Det är ett organ som kan användas "rätt" eller "fel" som vilket annat verktyg som helst. Allt skapande baseras på och manifesteras genom sinnet/medvetandet. Det kosmiska medvetandet (orsak/verkan) styr allt.

På grund av hur sinnet/medvetandet är uppbyggt kan vi bara fokusera på en sak i taget. Det ger oss förmåga att kunna dirigera vårt sinne till en önskad riktning men skapar också en tendens att vara smalt eller trångsynt och får oss därför att vidhäfta vid ett visst fokus.

Vårt sinne/medvetande är;

- Rörligt och konstant föränderligt
- Subtillt och känsligt vilket kräver stor förmåga för att kunna observeras
- Dualistiskt, dvs går mellan motsatser och därför benägen till ambivalens
- Svårt att kontrollera, vårt liv handlar i stort sätt om att lära oss kontrollera vårt sinne/medvetande. Att kontrollera vårt sinne/medvetande är dock ingen idé eller en vilja vilket fortfarande är en produkt av sinnets/medvetandets störning. Det är endast möjligt genom djup medvetenhet om frid. Ayurveda syftar till att harmonisera kroppen och vår livskraft så att det blir lättare att kontrollera/få frid i vårt sinne/medvetande.



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

Övning:

Fokusera på ett föremål. Håll uppmärksamheten på en punkt och observera hur ditt sinne/medvetande tar in och smälter intrycket. Lägg märke till hur ditt sinne/medvetande skiftar allt eftersom ditt fokus skiftar.

Lägg nu märke till dina känslor. Lägg märke även till känslornas skiftande natur. Se hur nära motsatserna lever i dig, gillar – gillar inte, kärlek – hat, mörker – ljus etc.

Lägg nu märke till dina tankar, följ din tanke och upplev hur den ena tanken avlöser nästa i en extremt snabb takt!

Till sist lägg märke till ditt ego. Följ din **Jag**-tanke och hur den skapar ett eget Jag. **Jag** tycker, **Jag** känner, **Jag** vill etc. vilket är både förutsättningen för ett eget **Jag** men också risken för ensamhet och alienation.