



Sinnets/medvetandets 4 nivåer

Enligt den ayurvediska traditionen sägs vårt sinne/medvetande landa in i fostret under den 3:e månaden av graviditeten, tillsammans med själen, den karmiska riktningen i vårt kommande liv.

1. **Generella medvetandet som även inkluderar det omedvetna (Chitta)**

Här lagras alla minnen. Chitta finns överallt i naturen även i det icke-organiska. Huvudsyftet är att lagra all erfarenhet på organisk nivå. Chitta innehåller det kollektiva medvetande/omedvetande och i hypnos är det Chitta som skapar möjligheter att minnas allt vi varit med om. Chitta i oss är *vår individuella del av Naturen* sammansatt av de tre gunas, Sattva, Rajas och Tamas.

2. **Sensoriska-emotionella sinnet/medvetandet (Manas)**

Är den sensoriska och viljestyrda delen av vårt sinne/medvetande, som inkluderar vårt individuella undermedvetna. Manas är dualistiskt då det styr sinnesorganen och handlingsorganen. Manas är vår förmåga att kunna överväga, föreställa, tänka, våra primära emotioner och vår förmåga att reagera på våra intryck. Manas är baserat på våra önskningar och polariserar sig själv i motsatser som kärlek-hat, svart-vit, bra-dåligt etc.

Manas har i sig själv inga värderingar eller principer. Målet för Manas är endast att söka tillfredsställelse och undvika smärta. Så länge vi styrs utifrån Manas är vi endast som djur, *reaktiva*.

3. **Egot eller det självmedvetna sinnet/medvetandet (Ahankara)**

Det är vår Jag-känsla och strävar efter att dela upp världen i ett Jag och inte-jag. Egots reaktioner är en serie "Jag tycker inte om detta- Jag tycker om detta", "Jag är detta- Jag är inte detta" etc.

Vi utvecklar idén om oss själva som en separat punkt i livet. Egot befinner sig mellan den inre och den yttre delen av vårt sinne/medvetande. Det tillåter oss att utföra saker i den yttre världen och kan ge en viss kontroll av våra känslor. Tendensen för vårt ego är att det är smalt och kan endast fokusera på en sak i taget och att det ser sig som centrum av världen. Den positiva delen av egot är att den kan *skapa större fokus i vårt sinne/medvetande*. Det hjälper oss också att se skillnaden på vem vi själva är och vad



4. som är utanför oss. Men det är inte det slutliga målet för utveckling, inte heller beskriver egot vem vi verkligen är. Det är heller inte intelligensen utan är en passage mellan Manas där egot skapar viss kontroll av yttre påverkan, och den inåtgående riktningen där harmoni och de djupare principerna existerar.

5. **Medvetandet eller intelligensens sinne/medvetande (Buddhi)**

Den rationella, bedömande delen av vårt sinne/medvetande kallas Buddhi som betyder *intelligens* och är vår individuella del av Mahat, den kosmiska intelligensen. Genom Buddhi kan vi värdera sant från falskt, gott från ont, verkligt från överkligt. Buddhi är den kvalitativa delen av vårt sinne/medvetande som ger oss principer och värderingar. Det är den objektiva, rationella delen av vårt sinne/medvetande och är kapabel att observera. Genom Buddhi kan vi utvecklas förbi vårt ego.

Buddhi är dualistiskt till sin natur. Utåtgående konstruerar det idéer av verkligheten genom sinnena (Manas och Ahankara) och ser välmående som sitt främsta mål. Därför skapar det en riktning för oss att söka välgång och välstånd.

Vid inåtgående riktning vägleder Buddhi oss till rent medvetande. Vi kan lära oss att iaktta direkt och objektivt. Buddhi innehåller visdomen i livet. Så följaktligen först när Buddhi fungerar på en högre nivå kan vi kallas intelligenta, mogna och ansvarstagande individer!

Pradyaparadh

Utifrån Ayurveda är ursprunget till alla sjukdomar orsakad av "*visdomens misstag*" kallas Pradyaparadh.

Det innebär att vi går mer mot kroppens tillfredsställelse än att uppmärksamma den organiska naturen av kroppen och de behov kroppen har.

Själen (Jiva)

Vår individuella själ är vårt reinkarnerade medvetande, vårt individuella Själv! Det är vår del av den stora medvetenheten. Detta är *vår sanna individualitet* till skillnad från den falska personligheten eller den separerade delen av egot. I vår själ känner vi att vi är en del av allt och odödlig inför livets alla inkarnationer.