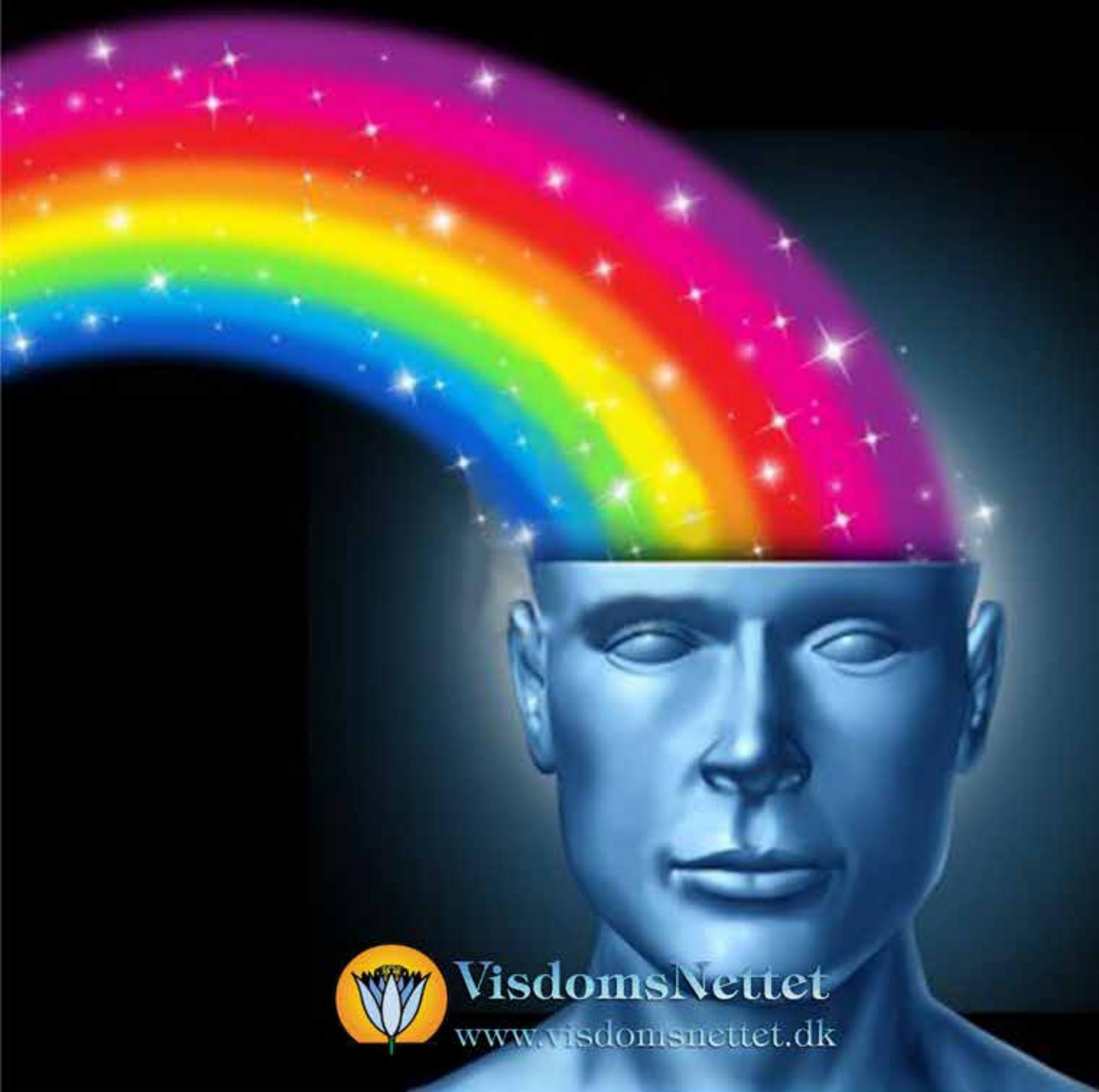


# Hvorfor styre TANKESINDET?



VisdomsNettet  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# Hvorfor styre **TANKESINDET?**



**VisdomsNettet**  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# Hvorfor styre **TANKESINDET?**

*(Oversættelse Thora Lund Mollerup & Erik Ansvang)*



I åndsvidenskaben siges det ofte, at det er vigtigt at få kontrol over tankesindet, og mange kæmper for at begrænse tankesindet ved hjælp af meditation, men de opdager, at det er en meget vanskelig opgave – ja nærmest umulig. Årsagen er, at tankesindet ikke kan adskilles fra den mediterende. Tankesindet nægter at give efter for enhver trussel, ordre eller for den mediterendes inderligste ønsker, for tankesindet er hverken i stand til at værdsætte eller forstå, at det er en god idé at underordne sig. Det er bestemt ikke let at overbevise tankesindet om, at det er godt, hvis det begrænser sig selv.

Men hvorfor skal tankesindet overhovedet kontrolleres? Hvem siger, at det er nødvendigt? Hvorfor skal et menneske kæmpe for at begrænse tankesindets funktioner? Hvorfor skal meditation sidestilles med kontrol over tankesindet? Hvorfor kan meditation ikke være noget andet? Hvis disse spørgsmål ikke er afklaret, vil ethvert forsøg på at skabe tankekontrol mislykkes. Uden klar tænkning og forståelse, vil enhver stræben – uanset hvad målet er – før eller senere ende i fiasko.

## **Hvorfor kontrollere tankesindet?**

Hvorfor skal man kontrollere tankesindet? Det er et spørgsmål, man allerførst skal stille sig selv. Men man skal ikke regne med, at det er nemt at få et svar. Men svaret vil tone frem, hvis man studerer Universets struktur – dvs. tingenes natur. Universet er ikke bare en gigantisk flade med indbyrdes forbundne dele, men en fuldstændighed i sig selv, som man som enkeltperson ikke kan adskille sig fra. Alligevel ser man verden som noget, der befinder sig uden for, selv om at verden reelt

ikke er uden for. *Universet er ikke et ydre objekt.* Alligevel bliver mennesket ved med at påstå, at Universet befinder sig uden for. Påstanden, den stædige insisteren, den konstante indre selvbekræftelse, der overtaler mennesket til at tro, at verden er udenfor, kaldes tankesindet.



Tankesindet består ikke af fysisk stof. Det består ikke af små faste partikler. Tankesindet er ikke som sandkorn inde i hjernen. Der findes ikke engang et fnug af synligt stof. Tankesindet er intet andet end en *proces* af selvbekræftelser, og derfor er tankesindet vanskeligt at forstå. Grunden til at man ikke kan forstå det er, at alle processer i forståelsen er forbundet med genstande uden for forståelsen. Når man bruger sin forståelse, er det i forbindelse med noget, der ligger uden for, som man forsøger at forstå. Man forsøger ikke at forstå selve processen med at forstå. Det er ikke formålet, for det overgår endda fantasien. Derfor kan tankesindet ikke erkendes af tankesindet, for tankesindet kan kun erkende det, der er uden for tankesindet. Bestræbelsen på at erkende sit eget tankesind er dømt til en fiasko, fordi det, der skal erkendes, kræver et objekt, der befinder sig uden for tankesindet, og som gør det muligt for tankesindet at få viden om objektet.

Det er en almindelig forestilling, at man skal "finde sig selv" eller "kende sig selv", men det er ikke muligt. Selv om man har et motiv om at kende sig selv, så findes der ikke situationer, hvor man kan gøre sig selv til genstand for en undersøgelse. Det er årsagen til menneskets manglende evne til at kende sig selv.

### **Hvad er sindet?**

Tankesindet er som sagt menneskets forestilling om eller insisteren på, at verden eller Universet befinder sig udenfor. Det er en slags bevidst insisteren. Forestillingen kan ikke kaldes en ting. Det er en *proces* i bevidstheden, som påstår, at verden er udenfor. Påstanden tager udgangspunkt i en individuel, lokal eksistens, der kaldes personligheden, som har et center, der kaldes tankesindet, som bekræfter oplevelsen.

Man kan give tankesindet andre betegnelser – eksempelvis "det psykiske organ". Især i Vestens psykologi bruges ordet "sind" til at betegne psykens generelle indre drift – herunder forståelse, vilje og følelse. Ordet "sind" er en altomfattende term i den vestlige psykologi, men i Østens psykologi har "sind" en mere detaljeret betydning. "Sind" er ikke en korrekt oversættelse af den betegnelse, der bruges i raja-yoga, hvor "sind" kaldes "chitta" – især i Patanjalis system. Hele sindet kaldes chitta. Det er bedre at bruge ordet "psyke" i stedet for ordet "sind" eller "tankesind", fordi psyke indikerer en mere omfattende og mere sammensat struktur end den funktion, der kaldes "sind" eller "tankesind".

### Forskellen på tankesind og intellekt?

Sind eller tankesind er det, der bruges til at tænke med på en *ubestemt* måde. Intellektet er det, der bruges til at tænke med på en *bestemt* måde. Sjælen er det, der giver oplevelsen af *individualitet*. Der er andre funktioner i psyken som f.eks. hukommelse, som ofte er forbundet med det ubevidste plan.



Det er umuligt for nogen at være opmærksom på, at noget befinder sig uden for, medmindre det er baseret på en isoleret tænkning eller det individualiserende princip, der er kendt i Vedanta-psykologien som antahkarana<sup>1</sup> og i Patanjalis yoga-psykologi som chitta. Antahkarana er et sanskrit-udtryk. Det er en slags "indre organ", som man kan bruge til at erkende eller opfatte tingene, som de er. Det er principielt det samme som chitta i yoga-psykologien. Det er ikke hensigten at gå dybere ind i ordenes betydning eller beskrive de særlige faktorer, karakteristika eller forskelle, der er forbundet med begreberne i de forskellige tankeskoler, men det er vigtigt at huske, at en indre psykisk funktion, der fungerer som et individualiserende princip, er nødvendigt for at påstå, at verden befinder sig udenfor eller at noget er udenfor.

<sup>1</sup> Antahkarana betyder "broen" eller "regnbuebroen", som er en betegnelse for forbindelsesleddet mellem den højere og den lavere tænkeevne (Manas) – dvs. mellem sjælen og personligheden. Antahkaranaen opbygges af bevidsthed og giver respons på højere sjælelige og åndelige energier.



### **Hvorfor skal tankesindet kontrolleres?**

Når alt i Universet uden undtagelse udgør en helhed, er det en selvfølge, at intet kan befinde sig udenfor. Derfor udgør menneskets stædige insisteren på, at tingene er udenfor, et stort mysterium. Det er indlysende, at det er tankesindets funktioner, der skaber fejlopfattelsen. Det, der kaldes tankesindet, giver helt klart en fejlagtig bekræftelse af virkelighedens natur. En frygtelig katastrofe har ramt menneskeheden i form af en permanent fejlopfattelse, som er i strid med de universelle sandheder. Hvis Universet eller verden reelt ikke er uden for mennesket, og hvis mennesket i virkeligheden ikke kan se tingene, som de er, fordi det kun ser ydre forhold, befinder menneskeheden sig helt sikkert i en verden af illusioner. Mennesket begår konstant fejltagelse efter fejltagelse med det resultat, at hele livet kan betragtes som en bunke eller sandsynligvis et bjerg af fejltagelser. Og alle fejl er konsekvenserne af den oprindelige selvbekræftelse, som kaldes tankesindet eller chitta.



### **Tankesindet er virkelighedens drabsmand**

På baggrund af denne konstatering er det let nok at forstå, hvorfor tankesindet skal styres. Tankesindet *skal* kontrolleres, fordi det grundlæggende skaber vrangforestillinger, og fordi tankesindet er den grundlæggende årsag til alle problemer i livet. Tankesindet er den indre fupmager i den individuelle personlighed. Det er den store "dacoit",<sup>2</sup> som Acharya Sankara kalder det. Tankesindet er en tyv, der berøver mennesket al åndelig rigdom og gør det åndeligt fattigt, og det ser samme fattigdom i alle menneskers øjne.

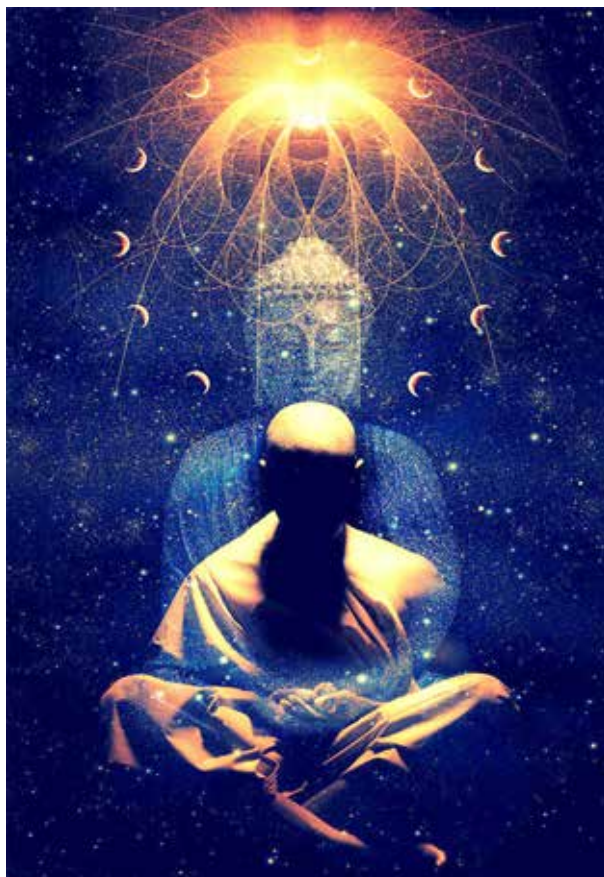
<sup>2</sup> "Dacoit" er en betegnelse for "bandit" på hindi og urdu.

Derfor skal tankesindet kontrolleres. Derfor er der behov for at begrænse dominansen. For tankesindet er baseret på en fejlagtigt påstand om, at der findes en ydre verden, som reelt ikke eksisterer. Sådan som tankesindet fungerer nu, giver det ubegrundede og essentielt fejlagtige informationer. Mennesket ser ikke tingene, som de er, og derfor kan det ikke handle korrekt, for energi følger tanken, og tanken går forud for handling. Tanken er derfor årsag til menneskehedens fejlagtige udvikling.

### Er der en redning?

Østens yoga har et vigtigt budskab til menneskeheden. Menneskets liv bevæger sig i den forkerte retning, for tankesindet får mennesket til at gentage de samme fejltagelser, de samme problemer, og derfor reinkarnerer det igen og igen. Det er derfor nødvendigt at erkende den virkelighed, menneskeheden befinder sig i, og ikke miste kontakten til sjælen. Tab af kontakt til sjælen er det største tab, der findes. Men mennesket har mistet sig selv ved at forestille sig, at det ikke er det, som det i virkeligheden er i forhold til Universets natur. Mennesket har mistet sig selv ved at forestille sig, at det er en isoleret personlighed – en mand, en kvinde eller et barn og meget andet – i forhold til Universets natur.

Hvis mennesket skal frigøre sig fra den selvskabte kaotiske og lidelsesfulde cyklus, der kaldes Samsara<sup>3</sup> – dvs. livet i den erfaringsbaseret verden – kan raja-yoga og meditation betragtes som en redning, der repræsenterer et budskab om håb. Men budskabet er også, at der ikke er noget håb for menneskeheden, og at den ikke har en chance for at skabe fred, hvis *selvkontrol* ikke bliver livets lov.



### Selvkontrol

Selvkontrol er på en måde det samme som tankekontrol, fordi mennesket stort set har identificeret sig med tankesindet. Derfor er der ikke den store forskel på selvkontrol og tankekontrol, og det skyldes, at for erfaringsbaserede individer udgør tankesindt selve problemet. Sådan som holdningen er på det nuværende udviklingstrin, er mennesket ganske enkelt et aktivt tankesind. Behovet for selvkontrol eller tankekontrol opstår på grund af et ønske om fuldkommenhed, der er målet for alle mennesker. Ingen ønsker at lide på den måde. Menneskets endelige ambition, aspiration eller ønske er at undgå lidelse og opnå en frihed, som der ikke findes eksempel på i den nuværende verden. Ingen har oplevet, hvad frihed i virkeligheden er. Alle har bundet og begrænset sig på den ene eller den anden måde.

---

<sup>3</sup> Samsara oversættes ofte med "hjulet", der består af fødsel, opvækst, forfald, død og genfødsel.



Når man forestiller sig, at man er sluppet ud af slaveri, og er trådt ind i en tilstand af frihed, er man faktisk bare trådt ind i en anden form for slaveri i frihedens navn. Det er et faktum, som man først vil indse på et senere tidspunkt. Årsagen er, at der ikke findes en tilstand, der kan betegnes som ægte frihed i denne verden, fordi frihed er det samme som en sammensmeltning med stadiet af den ultimative fuldkommenhed – eller i det mindste en vis grad af fuldkommenhed. Hvis man befinder sig langt væk fra selv den mindste opfattelse af, hvad fuldkommenhed kan være, og hvis livets idealer og ideologier stræber efter et blændværk, kan man ikke håbe på fred i en verden, hvor der er fokus på den teknologiske udvikling.

Nutidens menneske er revet med af smartphones, apps, hurtige computere og ny teknik, og der forskes inden for teknologi, der kan forbedre det *ydre* liv. Men det er *ikke* en ægte præstation. Hvis der med videnskab menes den logiske og konkrete viden om tingenes natur, er videnskab fantastisk. Videnskab er en uundgåelig del af livet. Men hvis der med videnskab menes teknologiske opfindelser, etablering af fabrikker og industriel produktion, er videnskab er en fejltagelse i menneskets liv. Teknologi vil ikke hjælpe menneskeheden, fordi den driver mennesket længere og længere væk fra virkelighedens center, og udviklingen tvinger mennesket til mere og mere at bekræfte, at verden er udenfor, i stedet for at bekræfte det faktum, at mennesket er en uadskillelig del af verden og den kosmiske enhed.







### Videnskaben om raja-yoga

Videnskaben om raja-yoga er en psykologi, der er filosofisk af natur. Patanjalis yoga-system er en instruktion om, at tankesindet *skal* under kontrol – *“yogas chitta-vritti-nirodha”*<sup>4</sup> – *“yoga standser tankesindets strømhvirler”*. Vritti er et centralt begreb i yoga i relation til modificering af tankesindet, som bl.a. er aktuelt i yoga-øvelser, hvor man praktiserer tavshed. Raja-yoga handler om chitta (psyken) og vrittis (tankesindets svingninger, hvirvler og variationer). Ved hjælp af Raja-yoga dæmper man tankesindets svingninger, og til sidst styrer man dem.



Patanjali går ikke i detaljer med den filosofiske baggrund for nødvendigheden af at kontrollere tankesindet. Baggrunden forklares i Samkhya (betyder “grundlaget for alle videnskaber”) og Vedanta (tillæg til Vedaerne). Raja-yoga er styring af tankesindet og kontrol over tankesindets strømhvirler. Raja-yoga er chitta-vritti-nirodha. Når man hører det, begynder mange at blive vildt begejstret, for det lyder spændende. Man brænder for at kunne styre sit tankesind.

### Tanken kan ikke kontrolleres med følelser

Raja-yoga er kontrol af tankesindet, og det vil sige, at man er nødt til at kontrollere sig selv. Måske begynder man at lukke øjnene og regulere åndedrættet – og man opdager, at man bliver nervøs og spænder i hele systemet. Det er et uheldigt resultat, der ofte er et udtryk for overentusiasme.

<sup>4</sup> Chitta betyder “hukommelse”, der iflg. Vedanta er en af tankesindets fire funktioner. Vritti er tankesindets “strømhvirler”, dvs. urolige eller tilfældige tankebevægelser og -forandringer. Nirodha henviser til fraværet eller udryddelse af et bestemt aspekt.

Problemet er, at man følelsesmæssigt er opflammet ved at høre om den mulighed, raja-yoga tilbyder. Problemet er følelsen. Raja-yoga er ikke følelser. Det drejer sig ikke om at opdne sig selv eller at skabe et følelsesmæssigt engagement for at forandre sin natur. Situationen kan sammenlignes med en domstol, hvor dommeren skal bevare ro og overblik. I stedet for at lade sig rive med af de følelser, der viser sig undervejs, drejer det sig om at forstå omstændighederne. Følelser står i vejen for visdom. Tankesindet skal kontrolleres, og det skal gøres intelligent. Tanker kan skabe følelser, men følelser kan ikke kontrollere tanken.



### **Chitta-vritti-nirodha**

Raja-yoga er chitta-vritti-nirodha. Raja-yoga og meditation er uundværlig og uundgåelig for ethvert menneske, fordi alle befinder sig i menneskehedens tankefelt. Alle er en del af den store skabelse. Raja-yoga og meditation er kontrol af tankesindet, og tankesindet *skal* kontrolleres, fordi tænkeevnen repræsenterer et adskillende princip, som giver en falsk oplevelse af isolation i stedet for en erkendelse af enhed. Virkeligheden er en fuldkommen enhed, men tænkeevnen opsplitter helheden for at forholde sig logisk til delene. Dermed adskilles virkeligheden, og menneskeheden lever i en illusion, som den selv har skabt ved hjælp af sin tænkning.

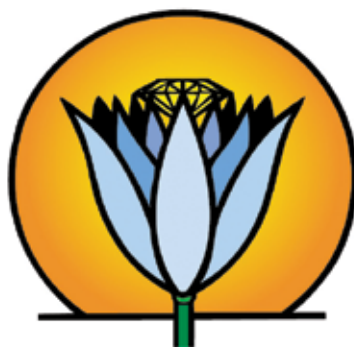


Det er tankesindet, det er chitta, der fejlagtigt får mennesker til at tro, at de er adskilte individer, der både er fysisk uafhængige af andre, og isoleret fra skabelsens gigantiske struktur. Derfor er styring af tankesindet nødvendig. Det er et uundgåeligt krav under de nuværende omstændigheder, hvis menneskeheden skal videre i sin udvikling.

Hvis man forstår situationen, ved man også, hvilke skridt man skal tage for at bringe sig i overensstemmelse med virkeligheden og Universets natur. Når man har erkendt, at tankesindet er en forræder og det isolerende princip i den såkaldte individualitet, vil man uundgåeligt konkludere, at det er absolut vigtigt at tune tankesindet, så det kommer i harmoni med naturen. Man vil bestræbe sig på at nedbryde isolationen og oplevelsen af at være et adskilt individ, og forene sig med den oprindelige enhed og uendelighed.

Det er denne forening, der kaldes raja-yoga.





**VidsomsNettet**

[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)