

Föreläsning av  
Shyam Sundar Goswami  
(I.40)

## **Karmendriyas, handlingsorganen**

En analys av människokroppens rörelser visar en nedåtgående rörelseriktning från sinnet till den fysiska kroppen, från det subtila till det grövre, från centrum till omkretsen. Med vilja eller önskan kan vi styra de frivilliga rörelserna. Det finns dock många funktioner som inte är viljekontrollerade. Sinnet påverkar inte de organiska eller muskulära funktioner som utgör de inre organen.

Skelettmuskulerna, de yttre musklerna, är utförare av det sinnet önskar. Dessa muskler involveras i *asanas*, som betecknar kroppsställningar i Hatha Yoga, genom att inhämta instruktioner från sinnets nedåtriktade rörelseimpulser. *Asanas* innebär nedåtgående rörelser, viljestyrda genom nervsystemet, som förmedlar impulser från sinnet till musklerna, som intar önskade kroppsställningar. Själva *asana* är därför effekten av en nedåtgående rörelse. När en *asana* utförs bryts den nedåtgående rörelsen och upphör. Sinnet kan bara påverka kroppens rörelse om den intagna *asana* bryts. Men en *asana* utövar ingen direkt påverkan på sinnet och tankarna kan fortsätta strömma in i det rörliga sinnet. Vid en närmare analys av tankeverksamheten, märker man att tankarna oftast involverar våra s k handlingsorgan, vilka indelas i fem kategorier, kallade *karmendriyas*:

- 1) de övre extremiteterna (armar och händer)
- 2) de lägre extremiteterna för förflyttning (ben och fötter)
- 3) tal (strupe, mun och tunga)
- 4) elimineringsorganen (ändtarm, blåsa, hud, lungor)
- 5) reproduktionsorganen

För varje aktivitet, är tankarna en blandning och sammansmältning av sinnesintrycken och handlingsorganen eller *karmendriyas*. I våra tankar ryms även andra associationer, inklusive latenta handlingar, vilkas förverkligande innebär nedåtgående rörelsevågor. Vi kan inte tänka någonting utan att nedåtgående rörelsevågor är involverade.

Här lär Hatha Yoga att kontrollen av vanliga tankar bara är möjlig om man skapar förutsättningar för att framkalla en omvänd rörelse.

Hur åstadkoms detta? Hatha Yoga anvisar motsatta rörelsevågor med de fem *karmendriyas*, alltså fem former av vågrörelser, med ett mönster i omvänd riktning.

I ett flertal *asanas* kan man bromsa den vanliga rörelsen som styrs av *karmendriyas*. Exempelvis kan de *asanas* som involverar armar och ben användas för att avbryta pågående arm- och benrörelser.

Det är inte givet att man åstadkommer den avsedda omvända rörelsen, då tankeverksamheten kan fortsätta, även om man står i en *asana*.

Här måste viljefaktorn analyseras mer noggrant.

Viljan att sätta igång en rörelse, med hänsyn taget till anatomiska begränsningar, verkar i två steg, dels som vilja och dels som konation (på sanskrit *kriti*) eller uttryckt som en fri viljeimpuls till handling. Detta hämmas eller undertrycks när nervsystemet inte längre överför impulser. När en *asana* intas kan rörelsen styras tills konationspunkten nåtts. Detta

är inte själva viljan, men om man kontrollerar viljeimpulsen så långt, så bromsas viljan. Detta utgör den omvända rörelsen.

Vi är inte medvetna om processen som förekommer mellan viljan och slutpunkten eller handlingen, men vi vet att viljan kontrollerar till konationspunkten, sedan kan den inte längre styra rörelsen. Följaktligen kan man säga att en *asana* som förs till konationspunkten innefattar rörelsens omvända riktning. Om tanken flyter otyglat och konationen inte kontrolleras, förblir *asana* bara en fysisk ställning. För att komma förbi detta, behövs därför stillhet orörlighet, till vilken *sthira* (stadga) och *sukha* (bekvämlighet) bidrar. Här får yogautövaren stöd i sin strävan i *asanas*, att nå den motsatta rörelsen vid konationspunkten där viljan kopplas bort och rörelse förhindras.