

Föreläsning av
Shyam Sundar Goswami
(I.15)

Sambandet mellan kropp och sinne enligt Hatha Yoga

Yogatermen för "sinne" är *citta* och dess relation till kroppen kallas *sarira*. I Sanskrit finns det 22 ord för "sinne", eftersom man i Indien har studerat och odlat den här vetenskapen både intensivt och under lång tid. Därför vet man i Indien så mycket mer om sinnets relation till kroppen, än vad som är känt i västerlandet. Sett ur Hatha Yoga synpunkt skall relationen sinne-kropp alltid tas i beaktande.

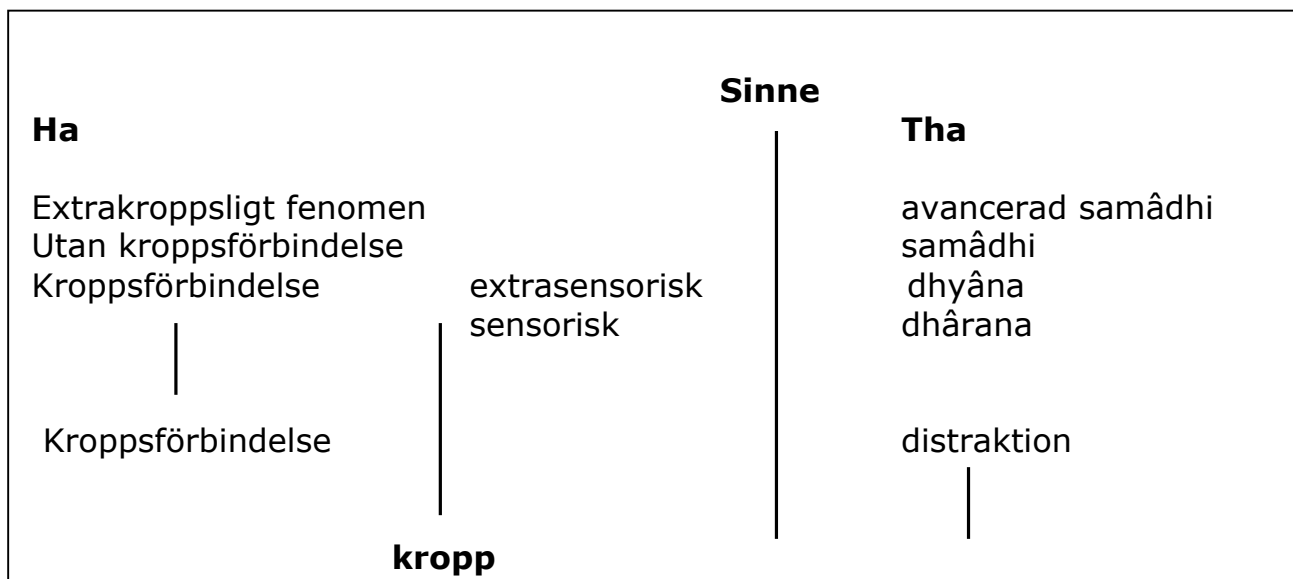
Ordet "Hatha" består av:

Ha	+	Tha
Sol	+	Måne
De energiförbrukande	+	De energibevarande principerna
Ha-principen	+	Tha-principen

För att förstå Yoga måste vi tänka på att ordet "Yoga" betyder *samyoga* eller "förening". Men för att det ska vara en förening, måste de två principerna vara överens. Hos båda måste det finnas en önskan att vara förenade och ett gillande av den andra. Det finns ingen närhet större än förening. Så länge ha- och tha-principerna inte befinner sig i ett sådant tillstånd, betyder det att sammansmältning av de två först måste uppnås i en harmonisk helhet eller Hatha Yoga.

Detta kräver noggrann förklaring, för att man ska kunna förstå hur man ska lyckas med en sammansmältning eller förening av principerna till ett harmoniskt helt.

Därför måste vi veta hur kroppen förhåller sig i relation till sinnet och omvänt, sinnet i relation till kroppen.



Om vi försöker se sinnet genom kroppen, ser vi summan av kroppsfunctionerna och alla aktiviteter, som kroppen i ett särskilt ögonblick uppvisar. Det ger en totalbild, som reflekteras i sinnet. Inte som var aktivitet för sig eller grupper av aktiviteter, inte heller som många sådana grupper tillsammans, utan som summan av aktiviteterna utan detaljer, som kommer till sinnet som en kunskapsfaktor. Sinnet uppfattar effekten av summeringen relaterat till aktiviteternas nivåer, där vissa faktorer i summeringen är gemensam för alla nivåer.

Vanligtvis tänker vi i det här sammanhanget på den mänskliga varelsen, eftersom vi inte är kompetenta att riktigt tänka på, att andra sorters materia, kan uppvisa någon form av medvetande. Vi tänker oss materia som lägre stående än den mänskliga nivån. Men vi gör det utan samtycke och det är mer eller mindre godtyckligt. Låt oss t.ex. ta en klippa. Den tycks livlös, inte levande, utan synligt medvetande, eftersom vi inte uppfattar något medvetande eller en levande princip i klippan. Vi förstår saker bara på ett mycket ytligt sätt och bortom det för det mesta inte alls. Följaktligen är summeringen av kroppens aktiviteter återspeglade i vårt sinne bara en manifestation av ett medvetande direkt förbundet med den

mänskliga individen, medan det andra medvetandet, mer utvidgat till sin natur, går utöver individens gräns.

Människan har två väsentliga varanden:

- 1) Social, som mänsklig varelse. Det är denna aspekt, som gör att vi är tillsammans med andra människor.
- 2) Ensam, där människan inte umgås med någon. Den aspekten är djup i människans natur och är det bästa mänskliga uttrycket, det mest kraftfulla, det klaraste och ädlaste, där en människa utelämnar sig till sig själv. Människan skulle inte kunna bli en stor konstnär, inte heller utvecklas till en stor andlig varelse eller uppfinnare, såvida hon inte var i sin ensamma natur. När människan utvecklar sin styrka och blir medveten om högre former av förverkligande, ensam med sig själv, då kan hon också förverkliga och uttrycka sig själv.

Det sociala är det ofullständiga tillståndet. Summeringen av kroppsliga aktiviteter blir i varje ögonblick reflekterat i sinnet. När kropp och sinne är på sensorisk nivå, blir effekten distraktion av sinnet. Kroppsförbindelsen med sinnet är starkt upprätthållen, kropp och sinne är nära samordnade och av varandra beroende. Kroppen kan inte vara utan medvetande, därför är den beroende av sinnet. Den medvetna bilden på sinnens nivå är sinnets distraktion. Kroppen finns där med sinnet i distraktion.

Medvetandet i varje ögonblick uppenbarar av sinnet skulle inte vara möjligt utan kroppsanknytningen. Så sinnet, som beror av kroppen för medvetna fenomen, uppenbaras på sinnens nivå genom en given förbindelse.

På sinnens nivå är sinnet mycket modifierat av ha-principen, som på den här nivån är en dominerande faktor. Under dess inflytande, genom vilket tha-principen har reducerats till minsta möjliga existens och funktion, blir effekten i sinnet distraktion. I kroppen är ha-principen summeringen av alla pågående aktiviteter, synbarligen utan mycken betydelse, om inte distraktionen själv blir grundfaktorn. Vi lever i ständig distraktion, och vi tror att leva så är bästa sätt att njuta av livet, med fullständig kollaps som följd.

När kroppen befinner ständigt i ett sådant tillstånd, kan resultatet bli allt från försvagning, ohälsa, orenhet, brist på tillräcklig kraft, disharmoni till senilitet. Här, där sinnet har begränsats till ett minimum, är lycko- eller sällhetsfaktorn, när vi kommer till det avgörande vi kallar njutning av tillvaron och livet, endast temporär. Reaktionen blir då otillfredsställelse och disharmoni.

Så vi tillåter oss ett tillstånd av tänkande och ändå inte egentligen fullt tänkande med en partiell förlamning av vår tankeprincip. I stället för att skapa klart och konstruktivt tänkande, nöjer vi oss med ett halvt förlamat mentalt tillstånd, som vi inte verkligen njuter av. Inte heller kommer vi att uppnå den önskade glädjen från detta tillstånd med dominerande Ha-princip med ett sinne, som verkar på den sensoriska nivån och producerar distraktion, eftersom kroppsenergierna, dess krafter skingras och effekten blir en lägre vitalitet.