



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för humaniora

Den individuella individuationens mångdimensionella uttryck

En religionspsykologisk tolkning av Paramahansa Yoganandas
personlighetsutveckling enligt den analytiska psykologin

Rosanna Antonsdotter

2018

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Religionsvetenskap
Människa-kultur-religionsprogrammet
MKR

Handledare: Åke Tilander
Examinator: Jari Ristiniemi

Sammanfattning

I denna uppsats har en religionspsykologisk tolkning av Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling utförts. Syftet med uppsatsen har varit att från ett jungianskt perspektiv få en ökad förståelse för Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling genom en hermeneutisk analys.

Den genomgående tanken med uppsatsarbetet har varit att undersöka Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling, enbart via *Self-Realization Fellowships* skrifter, och sedan analysera materialet genom den hermeneutiska metoden och med hjälp av den analytiska psykologin som teoretiskt ramverk.

Tolkningen av Yoganandas personlighetsutveckling, enligt Jungs teori om individuationsprocessen, visar att Yogananda förefaller som en av de få människor som lyckats genomföra och fullborda individuationsprocessen och uppnå självförverkligande.

Vidare visar även undersökningen och tolkningen att det förefaller finnas ytterligare ett lager utöver Självet som Yogananda kallar "*The Cosmic Consciousness*" vilket Yogananda uppnått via sin guru Sri Yukteswar och som Yogananda gav, under sin levnadstid, vidare via *Kriya Yoga* och som Yogananda fortsätter att ge vidare ännu idag via organisationen *Self-Realization Fellowship* som Yogananda själv grundade 1920.

Slutligen visar tolkningen av Yoganandas personlighetsutveckling att den individuella individuationens uttryck är väldigt komplex och mångdimensionell men bottnar i ett och samma starka behov hos den individuella individen att utforma en egen livsåskådning som skänker helhet och varaktig mening och lycka, inte endast i livet som stort utan även i det vardagliga livet.

Nyckelord: Paramahansa Yogananda, Kriya Yoga, Self-Realization Fellowship, Carl Gustav Jung, individuationsprocessen

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Syfte och frågeställning	2
1.2 Tidigare forskning	3
1.2.1 Kriya Yogans vetenskap	3
1.2.2 Hur Kriya Yoga påverkar hjärnan	4
1.3 Metod och material	5
1.3.1 Den hermeneutiska metoden	5
1.3.2 Materialinsamling	6
2. Teoretiskt ramverk	7
2.1 Jungs teori om individuationsprocessen	7
2.1.1 Personan	7
2.1.2 Anima/animus.....	8
2.1.3 Skuggan	8
2.1.4 Självet	9
2.2 Ytterligare begrepp inom den analytiska psykologin	10
2.2.1 Aktiv imagination och den transcendent funktionen	10
2.2.2 Arketyper	11
2.2.3 Det kollektivt- och personliga omedvetna samt Jaget	11
2.2.4 Individuation.....	12
3. Undersökning	13
3.1 Paramahansa Yogananda	13
3.1.1 Self-Realization Fellowships mål och ideal	14
3.2 Kriya Yoga	15
3.2.1 Meditation enligt Yogananda	17
4. Tolkning	18
4.1 Hur kan Yoganandas personlighetsutveckling förstås enligt den analytiska psykologin?.....	18
4.1.1 Yoganandas tidiga år	18
4.1.2 Mötet med Sri Yukteswar	18
4.1.3 Från Indien till USA	20
4.2 Resultat	22
5. Diskussion	23
6. Slutsats	27
6.1 Framtida forskning	28
Litteraturförteckning	29
Bilaga	32
Jungs perspektiv på det mänskliga psykets uppbyggnad.....	32

1. Introduktion

I denna uppsats utförs en religionspsykologisk tolkning av Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling. Syftet med uppsatsen är att från ett jungianskt perspektiv få en ökad förståelse för Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling genom en hermeneutisk analys.

1977 uttryckte Indiens regering följande ord till *Self-Realization Fellowship/ Yogoda Satsanga Society of India*¹ vid utgivningen av ett minnesfrimärke till Yoganandas ära.²

Idealet att älska Gud och mänskligheten fick sitt fulla uttryck i Paramahansa Yoganandas liv... Även om det mesta av hans liv tillbringades utanför Indien, intar han ändå en plats bland våra stora helgon. Hans arbete fortsätter att växa och strålar än starkare vilket drar människor från jordens alla hörn till Andens pilgrimsväg.³

Paramahansa Yogananda (1893-1952) startade sitt livsverk i Indien 1917 genom grundandet av en skola för pojkar med inriktning mot yogavetenskapen, *Kriya Yoga*⁴. 1920 blev Yogananda inbjuden till Boston som indisk representant till *International Congress of Religious Liberals* som 1924 fullföljdes via genomförandet av en nationsomfattande föredragsturné där Yogananda instruerade tusentals människor i *Kriya Yoga* och ett balanserat vardagligt liv.⁵

Tanken med uppsatsarbetet är att undersöka Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling, enbart via *Self-Realization Fellowships*⁶ skrifter, och sedan analysera materialet genom den hermeneutiska metoden och med hjälp av den analytiska psykologin som teoretiskt ramverk.⁷ Avgränsningen innebär att ett perspektiv ges på Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling utan anspråk på att detta perspektiv är fullständigt och uttömmande. Med ett annat urval av material hade bilden

¹ 1925 etablerade Yogananda det internationella huvudkontoret för *Self-Realization Fellowship* i Los Angeles, Kalifornien, USA. Utöver humanitärt och andligt arbete samt publicering av Yoganandas böcker, föredrag och informella samtal övervakar organisationen *Self-Realization Fellowship*, vilken kallas *Yogoda satsanga Society of India* i Indien, tempel, retreat och meditationscenter över hela världen. Dessutom arrangeras träningsprogram för munkar och nunnor samt att organisationen upprätthåller *Worldwide Prayer Circle* som fungerar som en kanal för behövande människor samt frid-, fred- och harmoniskapande mellan alla nationer.

² Yogananda 2015:88-90

³ Yogananda 2015:88

⁴ *Kriya Yoga* betyder *förening (yoga) med det Oändliga* genom en viss handling, teknik eller rit (kriya). En yogi som troget utövar tekniken, *Kriya Yoga*, befrias gradvis från karma eller den lagbundna kedjan av balans mellan orsak och verkan.

⁵ Yogananda 2015:89

⁶ I enlighet med Yoganandas önskan har *Self-Realization Fellowship* fortsatt arbetet med att publicera och hålla Yoganandas kompletta verk tillgängliga i tryck. Yogananda valde själv ut och tränade de lärjungar som fortfarande leder organisationen och Yogananda gav lärjungarna specifika riktlinjer för hur undervisningen skulle förberedas och publiceras. *Self-Realization Fellowship's* huvudkontor finns ännu idag i Los Angeles, Kalifornien USA.

⁷ Yogananda 2013:1-5

av och tolkningen av Paramahansa Yogananda säkerligen blivit annorlunda och mer nyanserad.

För att skapa en teoretisk förståelse för Yoganandas personlighetsutveckling kommer det teoretiska ramverket att bestå utav Jungs teori om individuationsprocessen. För att kunna tillämpa och förstå individuationsprocessen kommer ytterligare begrepp från den analytiska psykologin att förklaras. Även tidigare forskning kommer att tillämpas och användas i detta arbete för att kunna ge ytterligare en dimension till fördjupningen av detta arbete.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att från ett jungianskt perspektiv skapa en ökad förståelse för Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling.

Syftet kommer att besvaras med hjälp av följande frågeställning:

- Hur kan Yoganandas personlighetsutveckling förstås enligt den analytiska psykologin?

1.2 Tidigare forskning

1.2.1 Kriya Yogans vetenskap

Forskningen som, enligt SRF⁸, ligger till grund för *Kriya Yogans vetenskap*⁹ är

Dr. Alvan L. Barachs forskning som återfinns i den akademiska tidskriften, *Diseases of the Chest*.¹⁰

Yogavetenskapen baseras på, enligt SRF, empiriska överväganden av olika slags koncentrations- och meditationstekniker där Yogan gör den hängivna Yogin kapabel att viljemässigt slå av och på livsströmmen från de fem sinnesorganen^{11,12}. Inom detta område har den moderna vetenskapen börjat upptäcka den så kallade ”*icke-andningens*” läkande fysiska effekter vilket Dr. Alvan L. Barach (1895-1977) vid *The College of Physicians and Surgeons* i New York upptäckte. Dr. Barach startade 1947 en behandling med lokal lungvila för återhämtning för tuberkulossjuka där användningen av en utjämnande tryckkammare gjorde det möjligt för patienterna att lugna ner andningen och där även andningsuppehåll förekom. Dr. Barach skrev följande:

Effekten som andningsuppehåll har på det centrala nervsystemet är av avsevärt intresse. Rörelseimpulsen i armarnas och benens muskler minskas drastiskt. Patienten kan ligga i kammaren i timmar utan att röra händerna eller byta ställning. Rökbegäret försvinner när den viljemässiga andningen upphör, till och med hos patienter som varit vana att röka två paket cigaretter om dagen. I många fall är avslappningen av sådan karaktär att patienten inte behöver någon förströelse.¹³

1951 bekräftade Dr. Barach offentligt värdet av behandlingen genom sin egen forskningsstudie. Studien offentliggjordes och flertalet forskare har numera Dr. Barachs forskning som grund för de egna forskningsstudierna. Dr. Barach gjorde följande uttalande om det egna forskningsresultatet:

Behandlingen ger inte bara vila till lungorna utan till hela kroppen och, som det verkar, även till sinnet. Till exempel minskas hjärtats arbete med en tredjedel. Våra försökspersoner slutar att oroa sig. Ingen känner sig uttråkad.¹⁴

⁸ SRF: Self-Realization Fellowship

⁹ Kriya Yogans Vetenskap är ett begrepp som Yogananda anammade 1947 efter upptäckten av Barachs forskning och dess resultat, vilket beskrivs i Yoganandas självbiografi.

¹⁰ Barach 1947

¹¹ De fem sinnesorganen är här: Syn, hörsel, lukt, smak och beröring.

¹² Yogananda 2013:236

¹³ Yogananda 2013:230-238

¹⁴ Yogananda 2013:230-238

På grundval av dessa fakta vilar, enligt Yogananda, Kriya Yogans vetenskap. Yogananda uttalade följande efter Dr. Barachs offentliggörande av studien:

Av dessa fakta förstår man hur det är möjligt för yogier att sitta orörliga i långa perioder utan något mentalt eller kroppsligt tvång till rastlös aktivitet. Det är bara genom sådan stillhet som själen kan finna sin väg tillbaka till Gud. Fastän vanliga människor måste vistas i en utjämnande tryckkammare för att erhålla fördelarna med icke-andning, behöver yogin inget annat än Kriya Yoga-tekniken för att motta sin belöning i såväl kroppen som sinnet och i själsmedvetandet.¹⁵

1.2.2 Hur Kriya Yoga påverkar hjärnan

En kartläggning av hjärnans aktivitet vid och efter praktiserande av Kriya Yoga har studerats av flera forskare¹⁶. I den akademiska tidskriften, *International Journal of Yoga*, presenterar fyra forskare en kartläggning av hjärnans aktivitet efter praktiserandet av Kriya Yoga.¹⁷ Forskningen visade att efter meditationen sågs en betydande ökning i hjärnan av alfa- och theta-aktivitet¹⁸. Hos några var det tal om mer än en fördubbling av alfavågorna. Störst var ökningen av dessa vågor i den bakre delen av hjärnan (parietala området), där både alfa- och theta-aktiviteten genomsnittligt steg med ca. 40% . Dessa vågor visade en generell tendens att sprida sig från den bakersta delen och framåt i hjärnan.¹⁹

Den betydande ökningen av alfa- och theta-aktivitet, funnen i de flesta områdena av hjärnan efter meditationen visar att hjärnan är djupt avspänd och fokuserad efter Kriya Yoga. Det visar också att de mediterande har fått bättre kontakt med det omedvetna och de tillhörande känslorna.²⁰

Flera vetenskapliga undersökningar av olika forskare har demonstrerat att theta-vågor på EEG:et hänger samman med uppdykandet av tidigare omedvetna känslor, bilder och minnen hos individen. Hjärnforskare hävdar att individen i det förhöjda alfa/theta-tillståndet kan konfrontera och integrera omedvetna processer.

¹⁵ Yogananda 2013:230-238

¹⁶ Dr. Peter Van Houten, M.D., Psykolog Erik Hoffmann och Chandra, Sharma, Mittal och Jhas forskning som hänvisas till i denna uppsats. Även den jungianska analytikern Judith Harris har forskat inom detta område och skrivit boken *Jung and Yoga: The Psyche-Body Connection (studies in Jungian Psychology by Jungian Analysts)*.

¹⁷ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

¹⁸ EEG är en metod att registrera den elektriska aktiviteten i hjärnan och främst hjärnbarkens nervceller. Kliniskt används EEG-metoden för att fastställa störningar i hjärnans funktioner då hjärnans nervceller är känsliga för syrebrist. Ett normalt EEG från en vaken person domineras av så kallade alfa- och theta-aktivitet/vågor. (Information hämtat från Nationalencyklopedin 2018).

¹⁹ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

²⁰ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

Erfarenheterna från modern forskning stödjer de erfarenheter som Yogis genom årtusenden har haft, enligt Yogananda, med Kriya Yoga, nämligen att i det meditativa tillståndet, karakteriserat av hög alfa/theta-aktivitet, kan en avreaktion eller ”utrensning” av omedvetet material förekomma hos individen. Forskningen visar att Kriya Yogan är en effektiv teknik att öka alfa/theta-aktivitet på EEG:et, och därigenom stärka de positiva verkningarna som är förbundna med Kriya Yoga.²¹

1.3 Metod och material

1.3.1 Den hermeneutiska metoden

En hermeneutisk metod har tillämpats i denna uppsats. Karaktäristiskt för den hermeneutiska eller tolkande metoden är att det handlar om att tolka och skapa en djupare förståelse för det valda ämnet, som i den här uppsatsen är Yoganandas personlighetsutveckling.²²

Jag är väl medveten om att all förståelse sker mot bakgrunden av min egen förståelsehorisonten, det vill säga mina egna medvetna och omedvetna uppfattningar och hållningar. De uppfattningar och hållningar som jag fått via den tolkning som jag gjort av materialet har sedan integrerats i den egna förståelsehorisont för att kunna nå ytterligare en fördjupning av materialet. Den hermeneutiska cirkeln, tolkningen, har sedan växt fram i samverkan mellan förförståelsen och den nya erfarenheten. Syftet med tolkningen i denna uppsats har inte varit att presentera en ny sanning, utan att presentera en möjlig tolkning och ett möjligt sätt att kunna förstå verkligheten på.

Genom den hermeneutiska metoden har Yoganandas personlighetsutveckling tolkats via alla dess innehållande komponenter i Jungs teori om individuationsprocessen vilka sedan har jämförts. Jämförelser har gjorts utifrån olika grunder, där vissa jämförelser utgår ifrån att det finns ”*något*” objektivt som binder samman de olika begreppens betydelse vilket i det här fallet är det mänskliga psyket enligt Jungs teori om att det existerar arketyper och ursprungliga grundformer i det mänskliga psyket.²³

²¹ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

²² Gilhus & Mikaelsson 2012:79

²³ Gilhus & Mikaelsson 2012:89-90

Genom den hermeneutiska metoden har denna uppsats byggts upp via sju steg²⁴:

1. Formulerandet av forskningsproblemet.
2. Problematisera förförståelsens inverkan på tolkningsprocessen.
3. Datainsamling.
4. Den inledande läsningen för att bli bekant med materialet.
5. Analys och tolkning genom att jämföra och förklara och tolka genom förklaring med hjälp av teoretiska konstruktioner och tidigare forskning.
6. Prövning av tolkningarnas bärkraft.
7. Skapa en huvudtolkning via den hermeneutiska spiralen.²⁵

1.3.2 Materialinsamling

För att kunna genomföra denna uppsats och få stöd för argumenten har endast sekundärdata använts, det vill säga redan tillgänglig information. Endast SRF:s material, böcker, tidskrifter och ljudinspelningar, har använts vid materialinsamlingen för att kunna säkerställa kvaliteten för Yoganandas uttalanden. För att vara så nära det ursprungliga materialet som möjligt har vissa citat som använts i denna uppsats inte översatts utan presenteras i sin ursprungliga form.

Fallgroparna har dock varit många. En av de större har varit att sortera och göra ett konstruktivt urval av Yoganandas material som anses vara relevant för problemställningen. En annan fallgrop har varit att använda Jungs teori om individuationsprocessen korrekt då jag själv anser att jag ännu har för lite kunskap i ett sådant komplext ämne. Men mitt eget djupa intresse för Jung och Jungs teorier gjorde att jag ändå valde att tillämpa individuationsprocessen i detta arbete för att själv kunna lära mig att förstå Jung på ett djupare sätt. Arbetet med denna uppsats har väckt mitt intresse ytterligare för den jungianska psykologin och jag kommer med entusiasm att läsa vidare inom detta ämne. Vid materialinsamlingen för det teoretiska ramverket, det vill säga Jungs teori om individuationsprocessen, har främst primärlitteratur skriven av Jung själv använts och i andra hand har sekundärlitteratur, tolkningar av Jungs material, tillämpats.

²⁴ Göteborgs Universitet 2018

²⁵ Göteborgs Universitet 2018

2. Teoretiskt ramverk

2.1 Jungs teori om individuationsprocessen

Carl Gustav Jung (1875-1961), schweizisk psykolog och religionshistoriker är grundare av den analytiska psykologin²⁶ som understryker, liksom psykoanalysen, de omedvetna processernas betydelse. Jung lägger, till skillnad från Freud, betoning på människans medfödda egenskaper som till exempel föreställningen om det *kollektiva omedvetna* och *arketypernas* betydelse.²⁷

Jungs teori om individuationsprocessen har tillämpats i denna uppsats där individuationsprocessen enligt Jung är en inre process genom vilken en människa utvecklar sin totala integration från kluvenhet till helhet och människan kan på så sätt förverkliga sig själv.²⁸

Det objektiva psykets teori har kritiserats för att vara allt för metafysisk, så har även Jung själv kritiserats för att använda begrepp som är alltför starkt färgade av religiöst innehåll.²⁹ Dock har Jungs teorier visat sig fungera utmärkt som förklaringsmodell i många sammanhang, vilket är syftet till tillämpandet av Jungs teori om individuationsprocessen för denna uppsats.

De viktigaste arketyperna, vilka är processens innehållande element, som människan behöver integrera och bearbeta i individuationsprocessen är: *Personan*, *anima/animus*, *skuggan* och *Självet*.³⁰

2.1.1 Personan

Personan är masken som människan visar upp mot omvärlden för att bli accepterad och omtyckt. Utan denna är det omöjligt att nå kontakt med andra. Identifierar människan sig själv så mycket med Personan genom att fullständigt gå upp i ytliga och sociala roller kan människan förlora kontakten med de djupare skikten inom sig vilket förr eller senare skapar en outhärdlig konflikt inom människan.³¹

Personan är alltså en roll som människan spelar gentemot yttervärlden. Personan får dock inte förväxlas med personligheten, vilket snarare menas den permanenta bäraren av de olika rollerna.³²

²⁶ Den analytiska psykologin är det begrepp som Jung själv valt att använda sig av. Närmare beskrivning av hur detta begrepp uppstod finns förklarat i början av boken (Jung, Själens och dess problem, 1975)

²⁷ Geels & Wikström 2012:168

²⁸ Geels & Wikström 2012:177

²⁹ Geels & Wikström 2012:183

³⁰ Geels & Wikström 2012:177

³¹ Geels & Wikström 2012:177

³² Jung 2007:431

Jung skriver att ”Personan är det som man egentligen inte är utan det som man själv och andra menar att man är.”³³ Motsatsen till Personan är *själen*³⁴ som i Jungs psykologi visar på människans inställning till den inre världen.³⁵

2.1.2 Anima/animus

Jung menar att anima betecknar den kvinnliga sidan av det manliga psyket, en man har i sitt inre en anima, och animus motsvarar den manliga sidan av det kvinnliga psyket, en kvinna har i sitt inre en animus.³⁶

För att en människa i sin personlighet ska kunna känna harmoni och bli integrerad behöver de kvinnliga delarna hos mannen och de manliga delarna hos kvinnan få tillfälle att uttrycka sig. Om detta inte sker låses anima/animus projektionen fast för en tid och binds när den motsvarar något i den verkliga världen.³⁷

Anima/ animus fungerar som en brygga mellan det individuella medvetandet och det kollektiva omedvetna, liknande hur Personan förmedlar kontakten med yttrevärlden.³⁸

2.1.3 Skuggan

Jung kallar skuggan för människans djuriska, primitiva, onda och våldsamma sida. Jung menar att det är av vikt att identifiera och erkänna sitt eget väsens skuggsida. Om detta inte sker *projiceras*³⁹ dessa skugggenskaper på andra människor.⁴⁰

Projicering sker vanligtvis i kontakt med människor av samma kön. Även om människan ser skuggsidan hos motsatt kön störs människan mycket mindre av dessa egenskaper hos det motsatta könet och har lättare för att förlåta.⁴¹ Skuggan representerar egenskaper hos Personan som människan själv inte kan se och skuggan kan även bestå av kollektiva⁴² faktorer som ligger utanför människans eget personliga liv.⁴³

³³ Jung 2007:431

³⁴ I Jungs psykologi skiljs Själen från psyket. Själen är i Jungs psykologi det psykiska funktionskomplex som står i relation till den psykiska inre världen vilket bildar en motpol till den yttre världen som uppfattas med människans sinnen. (Jung 2007:432)

³⁵ Jung 2007:431

³⁶ Geels & Wikström 2012:177-178

³⁷ Geels & Wikström 2012:178

³⁸ Jung 2007:424

³⁹ Projicering menar Jung sker när människor ser sina egna omedvetna egenskaper hos andra. (Jung 1995:172)

⁴⁰ Geels & Wikström 2012:178

⁴¹ Jung 1995: 169

⁴² Det kollektiva är psykiskt innehåll som framträder hos många individer, så som livsåskådningar, olika kulturer och vårt sätt att vara i en viss kultur.

⁴³ Jung 1995:169

Skuggan kan vara personlig, kollektiv eller arketyrisk.⁴⁴ Den personliga skuggan representerar individuella egenskaper som Jaget inte vill kännas vid. Den kollektiva skuggan betingas av motsatsen till miljöns erkända ideal. Den arketyrisk skuggan är Självets egen skugga, det mörka i Gud själv, det vill säga det djävulska som strider mot de ideal människan gör sig om det högsta och gudomliga. Att fullständigt acceptera och integrera skuggan innebär att erkänna skuggans existens på alla tre plan.⁴⁵

2.1.4 Självvet

Självets arketyrisk innehåller alla arketyper det vill säga totalitet. När Självvet är identiskt med gudsbilden är individuationen identisk med en gudomlighetens *inkarnation*⁴⁶ i människan.⁴⁷

Jungs teori om Självvet skiljer sig här från andra psykologiska företrädare vilka anser att människan endast är summan av de betingelser som format människan i arv och miljö. Jung menar att människan även har en medfödd originalitet vilken inte är knuten till det personliga Jaget⁴⁸ utan till en överordnad instans det vill säga Självvet. Självvet, enligt Jung, är inte något objektivt gripbart.⁴⁹

En människa som är i harmoni med sig själv har ett Själv som styr alla människans delar och människans kluvenhet kan på så sätt skapa en helhet. När Jaget uppgår i Självvet uppkommer ett inre och yttre lugn.⁵⁰

Själva ramen för individuationsprocessen är befrielsen från Personan och identifieringen med den sociala identiteten. Kärnan i individuationsprocessen är att bli medveten om Självvet, på så sätt kan människan skapa sig en ny fokuspunkt.⁵¹

Genom att människan utgår från en ny fokuspunkt, från Personan till Självvet, har nu Självvet tagit ledningen över både medvetet och omedvetet innehåll hos människan, då individuationsprocessen innebär att Personan upplöses, skuggan assimileras⁵² och anima/animus integreras och människan finner på så sätt en ny medelpunkt som är Självvet.⁵³

⁴⁴ Geels & Wikström 2012:179

⁴⁵ Geels & Wikström 2012:179

⁴⁶ Inkarnation= återfödelse. Energin är den samma som finns i människans energikropp som överlever döden.

⁴⁷ Geels & Wikström 2012:178

⁴⁸ Jaget är centrum för uppmärksamhet och begär d.v.s. ett tankeflöde som övergår från en tanke till en annan och önskningar och begär förflyttas från ett objekt till ett annat. (Jung 1995:203)

⁴⁹ Geels & Wikström 2012:180

⁵⁰ Geels & Wikström 2012:180

⁵¹ Jung 2007:427

⁵² Att assimilera betyder att medvetet leva med den. (Sharp 1994:106)

⁵³ Geels & Wikström 2012:180-181

Individuationsprocessen, enligt Jung, innebär en intensiv uppgörelse med det omedvetna för att Jaget inte längre kan vara personlighetens centrum, därför behöver Självvet ta ledningen över både det medvetna och det omedvetna i livet.

När människan har nått denna totala integration upplever människan det gudomliga på ett annat sätt än människan kunnat göra tidigare. Individuationsprocessen blir på så sätt en bro för människan till att bli hel som människa.⁵⁴

2.2 Ytterligare begrepp inom den analytiska psykologin

Följande begrepp förklaras för att skapa en ökad förståelse för individuationsprocessens komplexa processbild.

2.2.1 Aktiv imagination och den transcendentala funktionen

Innan den transcendentala funktionen via det mänskliga psykets uppbyggnad kan förklaras behöver religionens betydelse för Jung bestämt framhållas då Jung gång på gång framhäver att religionen är ett allmänmänskligt fenomen och att den individ som fjärrar sig från den klassiska religiositetens myter och symboler kan bli en klugen människa.⁵⁵ Enligt Jung har en splittring mellan tro och vetenskap ägt rum i väst där Jung menar att västerlänningen behöver komma i kontakt med det omedvetna och på så sätt integrera det omedvetnas material till det medvetna för att i mötet med människans inre kunna uppnå större mognad som människa. Först då kan en integrering ske och klugenheten inom människan minskas, enligt Jung.⁵⁶ Jung betonar betydelsen av att en medveten individuationsprocess endast kan äga rum genom en personlig konfrontation med det omedvetna och integrering av dess innehåll.⁵⁷

Jung definierar religion som ett samvetsgrant iakttagande av det som Rudolf Otto kallade *numinosum*⁵⁸, och om den religiösa människan talar om gudar som en religiös upplevelse hävdar Jung sig veta att Gud existerar då Jung säger sig inte tro på Gud, Jung menar sig veta.⁵⁹ För att kunna förstå hur Jung tänker sig att religionen hör samman med människans omedvetna skikt behövs en översikt av Jungs teori om det mänskliga psykets uppbyggnad göras.⁶⁰ *Se bilaga*

⁵⁴ Geels & Wikström 2012:180-181

⁵⁵ Geels & Wikström 2012:172

⁵⁶ Almqvist & Hammer 1999:205-207

⁵⁷ Almqvist & Hammer 1999:204

⁵⁸ *Numinosum*: Rudolf Ottos begrepp av "det heliga" vilket anses vara den egenskap som tillhör det gudomliga och en makt som griper tag i och behärskar människan.

⁵⁹ Geels & Wikström 2012:172

⁶⁰ *Se bilaga*

Enligt bilagan kan Jungs föreställning om det mänskliga psykets uppbyggnad förklaras, som bilagan visar, av de koncentriska ringarna där längst in i kärnan existerar Självvet och som bilden visar bör människan förflyttas utifrån de yttersta lagren in till kärnan för att finna Självvet som en ny fokuspunkt i livet.⁶¹

Religionen kan sägas vara Jagets förbindelse med ett *psykiskt icke-jag*, det vill säga det som Jung menar är det objektiva psyket där Jaget genom religionen som funktion träder i förbindelse med det kollektivt omedvetna.⁶²

Jung betecknar den förändring som uppnås genom uppgörelsen med det omedvetna som en *transcendent funktion* där den transcendent funktionen är den psykiska länk som skapas mellan Jaget och det omedvetna som ett resultat av drömarbete och *aktiv imagination*⁶³ och är därför central för individuationsprocessen.⁶⁴

2.2.2 Arketyper

Arketyper är bilder, symboler, föreställningar och idéer som Jung menar finns i det kollektiva omedvetna som en viss given gestaltande fantasiform.⁶⁵ Arketyper motsvarar på ett teoretiskt plan vad instinkten betyder för handlingsberedskapen där arketyper framträder via konkreta gestaltningar av bakomliggande motiv.⁶⁶ Arketyper kan vara urbilder för att kunna verka som gemensamma förändringsprocesser och utvecklingsprång för såväl den enskilda människan som för mänskligheten i stort.⁶⁷

2.2.3 Det kollektivt- och personliga omedvetna samt Jaget

Inom den analytiska psykologin finns ytterligare ett lager av psykets innehåll som anses vara objektivt vilket inom den analytiska psykologin kallas det kollektiva omedvetna.⁶⁸ Den jungianska ståndpunkten är att det omedvetna, det vill säga den symboliska verkligheten, uppgår till 99% av psyket. Det medvetna, det vill säga den del som är upptagen med tecken och språk, utgör endast en liten del av verkligheten. Inom den jungianska psykologin, till skillnad från den freudianska terminologin, används inte begreppet *undermedvetet*. Jung väljer istället att använda begreppet *omedvetet* då det omedvetna är oerhört mycket mer än Personans undertryckta innehåll där det omedvetna inte anses vara ”under” det medvetna. Det kollektivt omedvetna och det

⁶¹ Se bilaga

⁶² Geels & Wikström 2012:175-176

⁶³ Imagination: Fantasi, inbillningsförmåga och visualisering som praktiskt kan utföras på otaliga kreativa sätt. Nationalencyklopedin 2018

⁶⁴ Midboe & Säfvestad 2016

⁶⁵ Jung 2007:424

⁶⁶ Jung 2007:424-425

⁶⁷ Midboe & Säfvestad

⁶⁸ Winther 1997

personliga omedvetna är psykologiska gränsbegrepp som täcker alla de psykiska innehåll och förlopp som ännu inte har medvetandegjorts, det vill säga inte medvetandegjorts på ett av Jaget iakttagbara sätt.

Jung skiljer mellan det personliga omedvetna, vilket omfattar alla de personliga fenomen som av någon anledning glömts bort eller genom bortträngning blivit omedvetna på grund av olika slags trauman, och det kollektivt omedvetna som existerar före all individuell erfarenhet. I båda fallen är det omedvetna kompensatoriskt till det medvetna.⁶⁹ Jaget är den *Jag* vet att *Jag* är, men som ingen annan människa kommer att förstå.⁷⁰

2.2.4 Individuation

Individuation betyder att bli ett enskilt väsen, då individuation avser att nå det innersta, definitiva och ojämförbara och att bli ett eget Själv. Därför kan individuationen även översättas med självförverkligande.⁷¹ Processen mot individuationen kallas individuationsprocessen och får inte förväxlas med individualism.⁷² Individuationens mål är att frigöra Självets från Personans oäkta hölje och de omedvetna bildernas *suggestiva*⁷³ makt.⁷⁴ Personan är ett invecklat system mellan det individuella medvetandet och samhället, det vill säga en slags mask som är avsedd att göra ett bestämt intryck på omgivningen och dölja individens verkliga väsen.⁷⁵ Jung anser att individuationen inte endast kan vara önskvärd utan även ett måste för att kunna skapa en helhet, då identifikationen med Personan kan skapa en sådan stark splittring inom människan att människan kan begå handlingar i oenighet med sig själv.⁷⁶ Jung anser att omedvetenhet, och inte synd eller skuld, är ondskans ursprung.⁷⁷ Avvikelse från individuationen och Självets aningar kan, enligt Jung, skapa både missförstånd och sjukdom.⁷⁸

⁶⁹ Jung 2007

⁷⁰ Jung 2007

⁷¹ Jung 1997:69

⁷² Jung 1997:69-70

⁷³ Suggestion: Avsiktlig psykisk påverkan. Ingivelse, föreställning. Nationalencyklopedin 2018

⁷⁴ Jung 1997:69-70

⁷⁵ Jung 1997:92

⁷⁶ Jung 1997:131

⁷⁷ Almqvist & Hammer 1999:22

⁷⁸ Jung 1997:97

3. Undersökning

3.1 Paramahansa Yogananda

Yogananda (1893-1952) anses vara en av den mest inflytelserika hinduiska *gurun*⁷⁹ som kom till att sprida den österländska filosofin om *yoga*⁸⁰ och *meditation*⁸¹ till västerlandet.⁸²

Dr. Binay R. Sen, tidigare ambassadör för Indien i USA, uttryckte följande om Paramahansa Yogananda:

I mitt minne har upplevelsen av att möta Paramahansa Yogananda etsat sig fast som en oförglömlig händelse i mitt liv... När jag såg in i hans ansikte blev mina ögon nästan bländade av utstrålningen- ett andligt ljus som bokstavligen strålade från honom. Hans oändliga mildhet, hans älskvärda vänlighet omslöt mig som ett varmt solsken... Jag kunde se att hans förståelse och insikt utsträckte sig till de mest vardagliga problem, fastän han var en andens man. I honom fann jag en sann ambassadör för Indien som överbringade och spred kärnan av Indiens forntida visdom till omvärlden.⁸³

Yoganandas födelsenamn var Mukunda Lal Ghosh⁸⁴ och föddes i Gorakhpur i nordöstra Indien nära Himalayabergen. Yoganandas föräldrar⁸⁵ var bengaler från Kshatriya-kasten⁸⁶.⁸⁷

Den indiska kulturens karakteristiska drag har sedan lång tid tillbaka präglats av ett sökande efter den yttersta sanningen och har omfattat ett överförande av kunskap via relationen av en lärjunge och en guru, vilket fortfarande idag lever kvar genom *Self-Realization Fellowship*⁸⁸ som efter Yoganandas bortgång för Yoganandas lära vidare.⁸⁹

⁷⁹ Begreppet *guru* beskriver "den som skingrar mörkret" från *gu* "mörker" och *ru* "den som skingrar". Uppgifter som hämtats från *En yogis självbiografi*.

⁸⁰ Begreppet *yoga* betyder "förening" och "hur man mediterar på Gud". Uppgifter som hämtats från *En yogis självbiografi*.

⁸¹ Meditation kommer från det latinska ordet "*medita*" som betyder eftersinnade/eftertanke och omfattar övningar som psykosomatisk avspänning och andlig utveckling. Uppgifter som hämtats från Nationalencyklopedin 2018

⁸² Wessinger 2005 Encyclopedia of Religion

⁸³ Yogananda 2013

⁸⁴ Yoganandas namn ändrades 1915 när Yogananda blev munk i Swamiorden. 1935 tilldelades Yogananda ytterligare titeln *Paramahansa* av Yoganandas guru Sri Yuketswar.

⁸⁵ Yoganandas far var Bhagabati Charan Ghosh (1853-1942) och Yoganandas mor var Gyana Prabha Ghosh (1868-1904).

⁸⁶ Kshatriya-kasten är den andra av kasterna, det vill säga ursprungligen härskarnas och krigarnas kast. Uppgifter som hämtats från *Medvetandets stilla grund* (2008) av Antoon Geels.

⁸⁷ Yogananda 2013:4

⁸⁸ I enlighet med Yoganandas önskan har Self-Realization Fellowship fortsatt arbetet med att publicera och hålla Yoganandas kompletta verk tillgängliga i tryck. Yogananda valde själv ut och tränade de lärjungar som leder organisationen och Yogananda gav lärjungarna specifika riktlinjer för hur undervisningen skulle förberedas och publiceras.

⁸⁹ Yogananda 2013:1-5

Efter Yoganandas examen från universitet i Calcutta och sedan mötet med Yoganandas guru *Sri Yukteswar*⁹⁰ uppfylldes Yoganandas djupaste önskan om att viga sitt liv till Guds tjänst genom inträdet i Swamiorden.⁹¹

Yogananda anlände till USA 1920 där Yogananda samma år bildade Self-Realization Fellowship som kom att fortsätta sprida Yoganandas lära om Indiens urgamla vetenskap om filosofi, yoga och meditation.⁹²

Yoganandas viktigaste budskap är viljan att sammanföra världens stora religioner till en enhet. Yogananda lärde ut en metod, *Kriya yoga*, för att uppnå självförverkligande genom en direktkontakt och upplevelse med Gud och initierade över 100 000 män och kvinnor under sina trettio år i USA där Yogananda levde till sin bortgång.⁹³

Till Yoganandas närmaste lärjungar berättade Yogananda:

My body shall pass but my work shall go on. And my spirit shall live on. Even when I am taken away I shall work with you all for the deliverance of the world with the message of God. Those who have come to Self-Realization Fellowship truly seeking inward spiritual help shall receive what they seek from God. Whether they come while I am in the body, or afterward, the power of God through the link of the SRF Gurus shall flow into the devotees just the same, and shall be the cause of their salvation....The ever-living Babaji has promised to guard and guide the progress of all sincere SRF devotees. Lahiri Mahasaya and Sri Yukteswarji, who have left their physical forms, and I myself, even after I have left the body — all will ever protect and direct the sincere members of SRF-YSS.⁹⁴

3.1.1 Self-Realization Fellowships mål och ideal

Self-Realization Fellowship betyder bokstavligen ”*Samfundet för självförverkligande*”.⁹⁵ Paramahansa Yogananda förklarar i boken *Lagen om framgång* (2014) att namnet Samfundet för självförverkligande betyder vidare att ha en gemenskap med Gud genom självförverkligande och vänskap med de själar vilka söker den yttersta sanningen.⁹⁶

Paramahansa Yogananda formulerade elva mål och ideal för organisationen Self-Realization Fellowship som fortfarande följs och eftersträvas. Dessa är:

Att sprida kunskap i alla länder om exakta, vetenskapliga tekniker för att uppnå en direkt, personlig upplevelse av Gud.

Att lära ut att livets mening är utveckling, genom egen ansträngning, av människans begränsade dödliga medvetande till Gudsmedvetande och att för detta ändamål etablera tempel inom Self-

⁹⁰ Sri Yuketswar (1855-1936). Sri Yuketswar var en Jnanavatar ”Visdomens Inkarnation”.

⁹¹ Yogananda 2013:82-94

⁹² Webbplats; Self-Realization Fellowship 2018

⁹³ Webbplats; Self-Realization Fellowship 2018

⁹⁴ Citatet är hämtat från Self-Realizations hemsida där ursprungstexten har bevarats och därför inte översatts.

⁹⁵ Yogananda 2014:33

⁹⁶ Yogananda 2014:33

Realization Fellowship för Gudsgemenskap i hela världen och uppmuntra till etablerandet av enskilda Gudstempel i hemmen och i människors hjärtan.

Att visa den fullkomliga harmonin och grundläggande enheten mellan den ursprungliga kristendomen, såsom den lärdes ut av Jesus Kristus, och den ursprungliga yogan som den lärdes ut av Bhagavan Krishna, samt visa att dessa sanningens principer utgör alla sanna religioners gemensamma, vetenskapliga grundval.

Att peka på det gudomliga huvudstråk som alla sanna religiösa övertygelser förr eller senare, leder till: Huvudstråket i form av daglig, vetenskaplig, hängiven meditation på Gud.

Att befria människan från hennes trefaldiga lidande: Kroppslig sjukdom, mental disharmoni och andlig omedvetenhet.

Att uppmuntra till "enkelt leverne och högt tänkande" och att sprida en anda av broderskap mellan alla folk genom att lära ut den eviga grunden för deras enhet: Likhet med Gud.

Att visa på sinnets överhöghet över kroppen, andens överhöghet över sinnet.

Att övervinna ondska med det goda, sorg med glädje, grymhet med vänlighet, okunskap med vishet.

Att förena vetenskap och religion genom förverkligandet av enheten i deras grundläggande principer.

Att förespråka kulturell och andlig förståelse mellan Öst och Väst och ett utbyte av deras finaste, utmärkande egenskaper.

Att tjäna mänskligheten som ens större Jag.⁹⁷

3.2 Kriya Yoga

Quite apart from the charm of the new and the fascination of the half-understood, there is good cause for Yoga to have many adherents. It offers the possibility of controllable experience and thus satisfies the scientific need for "facts"; and, besides this, by reason of its breadth and depth, its venerable age, its doctrine and method, which include every phase of life, it promises undreamed of possibilities.⁹⁸

Ovanstående citat av Jung är endast ett av flera som Yogananda använde sig av i sina skrifter för att kunna förklara, det som Yogananda själv kallade, Kriya Yogans vetenskap. Så här beskriver Yogananda själv den teknik av Kriya Yoga som Yogananda gjorde tillgänglig till västvärlden:

Den Kriya Yoga som jag ger till världen genom Lahiri Mahasaya från Babaji är ett återupplivande av samma vetenskap som Krishna gav Arjuna för tusentals år sedan och som senare var känd av Patanjali, Kristus, Johannes, Paulus och andra lärjungar.⁹⁹

Kriyas sanskritrot är *Kri* som betyder att *göra, agera och reagera* vilket är samma sanskritrot som återfinns i ordet *karma* som är den naturliga principen för orsak och verkan. Vidare betyder ordet *Yoga* "förening" vilket gör att sammansättningen av ordet *Kriya Yoga* betyder förening (*yoga*) med det oändliga genom en viss handling eller rit

⁹⁷ Yogananda 2013:500

⁹⁸ Yogananda, Undreamed Possibilities, 1997

⁹⁹ Yogananda 2013:231

(*kriya*).¹⁰⁰ Enligt Yogananda befrias den människa som troget övar tekniken Kriya Yoga gradvis från karma eller den lagbundna kedjan av balans mellan orsak och verkan där själva tekniken måste läras ut av en *Kriyaban* (kriya yogi) med speciellt tillstånd från Self-Realization Fellowship eller Yogoda Satsanga Society of India.¹⁰¹

Kriya Yoga är en psykofysiologisk metod där det mänskliga blodet befrias från koldioxid och återuppladdas med syre. Atomerna från detta syretillskott transmuteras till en livsström som vitaliserar hjärnan och centra i ryggraden. Genom att förhindra ansamlingen av venöst blod kan utövaren av Kriya Yoga minska eller stoppa nedbrytningen av cellvävnader vilket gör att cellerna transmuterar till energi. Detta leder till att den erfarna kriya yogin kan med ren viljekraft materialisera eller dematerialisera sina kroppar.¹⁰²

Sri Yukteswar, Yoganandas guru, beskriver Kriya Yoga så här:

Kriya Yoga är ett redskap som kan påskynda den mänskliga evolutionen. De forntida yogierna upptäckte att hemligheten med kosmiskt medvetande är nära förbundet med bemästrandet av andningen. Detta är Indiens unika och odödliga bidrag till världens kunskapskatt. Livskraften, som vanligtvis absorberas av att upprätthålla hjärtverksamheten, måste frigöras för högre aktiviteter genom en metod att lugna och stilla andningens oupphörliga krav.¹⁰³

Enligt Yogananda finns det sex olika vägar av yoga som kan ge samma resultat som Kriya Yoga. Yogananda menar att det som skiljer dessa vägar åt är endast tiden det tar för uppnåendet av målet, det vill säga att uppnå Gudsmedvetande. De sex olika ”Yogavägarna” är:

- **Hatha Yoga**- ett system av fysiska kroppsställningar, så kallade asanas.
- **Karma Yoga**- osjälvisk service till andra.
- **Mantra Yoga**- att upprepa olika gudomliga mantra.
- **Bhakti Yoga**- att överlämna sig själv genom hängivenhet att kunna se det gudomliga i allt och alla.
- **Jnana Yoga**- visdomens väg.
- **Raja Yoga**- den kungliga vägen vilken anses vara den högsta vägen och binder samman essensen från alla de andra yogavägarna. Kriya Yoga urspringer från Raja Yogans väg.¹⁰⁴

¹⁰⁰ Yogananda 2013:230

¹⁰¹ Yogananda 2013:230

¹⁰² Yogananda 2013:230

¹⁰³ Yogananda 2013:233

¹⁰⁴ Yogananda 2014

3.2.1 Meditation enligt Yogananda

Yogananda skrev själv följande om meditation:

Meditation is connecting one's limited energy and consciousness with the Infinite Life and Cosmic Consciousness.¹⁰⁵

Meditation beskriver Yogananda i boken *Metafysiska meditationer* (2014) är vetenskapen om Gudsförverkligande där meditationens yttersta mål är att uppnå en medveten vetskap om Gud och om själens eviga enhet med Gud.¹⁰⁶ Meditationen utnyttjar koncentrationen där koncentrationen består av att befria uppmärksamheten från distraktioner och att fokusera koncentrationen på ett upprepande av ett utvalt ord eller utvald mening¹⁰⁷, så kallad affirmation eller mantra. Som förberedelse till Kriya Yogan lär Yogananda ut, genom *Self-Realization Fellowship Lessons*¹⁰⁸ två meditationer¹⁰⁹ med olika mantra: *Hong Sau* meditationen och *Aum*¹¹⁰ meditationen.¹¹¹ Meditationerna är den speciella form av koncentration i vilken uppmärksamheten befriats från rastlöshet och istället fokuserats på Gud för att lära känna Gud personligen. Eftersom meditationerna ger en direkt upplevelse av Gud lyfts det religiösa utövandet upp över dogmatiska olikheter, vilket anses vara Yoganadas mål.¹¹²

Enligt Yogananda är första beviset på Guds närvaro en upplevelse av en obeskrivlig frid som vidare utvecklas till en glädje som inte kan beskrivas med ord. Yogananda beskriver själv upplevelsen så här:

När du väl vidrört sanningens och livets Källa kommer hela naturen att svara dig. När du har funnit Gud inom dig kommer du att finna Honom i det yttre i alla människor och i alla omständigheter.¹¹³

¹⁰⁵ Yogananda 2015:169

¹⁰⁶ Yogananda 2014

¹⁰⁷ Detta upprepande av ett utvalt ord eller utvald mening kan ske tyst och ljudlöst inom sig själv eller högt och ljudligt.

¹⁰⁸ Self-Realization Fellowship Lessons är en självstudiekurs som går att beställa genom Self-Realization Fellowships hemsida. Självstudiekursen består av Paramahansa Yoganandas personliga vägledning och undervisning rörande tekniker för yogameditation och principer för att leva ett andligt liv i det vardagliga livet. Yogananda skapade denna självstudiekurs för att ge uppriktiga sökare en möjlighet att lära sig och utöva de forntida teknikerna i meditation och Kriya Yoga. Självstudiekursen ansåg Yogananda vara hans röst efter hans död.

¹⁰⁹ Genom de så kallade *Self-Realization Lessons* som ges ut via organisationen SRF lärs tre tekniker ut: 1. *Technique of Energization*. 2. *Technique of Concentration*. 3. *Technique of Meditation*. (Yogananda, *Undreamed Possibilities*, 1997)

¹¹⁰ *Aum* anses vara det mest använda mantrat i Yoganandas undervisning. *Aum* i Vedaböckerna blev det heliga ordet *Hum* för tibetanerna, *Amin* för muslimerna och *Amen* för egyptier, greker, romare, judar och kristna. Kan jämföras med: "I *Begynnelsen var Ordet, och Ordet var hos Gud och Ordet var Gud. Detta var i Begynnelsen hos Gud. Genom det har allt blivit till och utan det har intet blivit till, som är till.*" - Johannes 1:1-3. *Aum* och dess innebörd på hebreiska är säker eller trogen. Mer fullständig information om detta går att inhämta från (Yogananda, *The Bhagavad Gita*, 2013)

¹¹¹ Yogananda 2013:232-493

¹¹² Yogananda 2014

¹¹³ Yogananda 2014

4. Tolkning

4.1 Hur kan Yoganandas personlighetsutveckling förstås enligt den analytiska psykologin?

4.1.1 Yoganandas tidiga år

När Yogananda var omkring elva år så dog Yoganandas mor. Yogananda skriver följande i sin självbiografi, *En Yogis Självbiografi (2013)*:

Det var i Bareilly vid midnatt. Jag låg och sov bredvid far på verandan till vår bungalow när jag väcktes av att moskitnätet över sängen fladdrade på ett underligt vis. De tunna gardinerna delades och jag såg min mors älskade skepnad. Hon sade med en röst som inte var mer än en viskning: ”Väck din far! Ta första möjliga tåg som går klockan fyra denna morgon. Ge er av till Calcutta i all hast om ni vill träffa mig!” Figuren, som liknade ett andeväsen försvann.¹¹⁴

Detta kan förstås som att Yoganandas individuationsprocess startade då Yoganandas mor dog. Lidandet av denna separation var startskottet på den inre förvandling som skedde, vilken enligt Jung kallas för individuationsprocessen.¹¹⁵

Människans självförverkligande genom individuationsprocessen kan, enligt Jung, beskrivas som en medveten strävan att skapa samförstånd med ens eget inre centrum där människans eget inre centrum kan vidare beskrivas som *Självvet*.¹¹⁶ Individuationsprocessen startar vanligen med att *Personan*, enligt Jung, tillfogas smärta och lider vilket skedde för Yogananda vid moderns död. Chocken för Yogananda blev, enligt Jung, en slags kallelse av och till det gudomliga fastän kallelsen sällan uppfattas som en kallelse av den drabbade som i detta fall var Yogananda.¹¹⁷

4.1.2 Mötet med Sri Yukteswar

Genom mötet med Yoganandas guru Sri Yukteswar, 1910, finner Yogananda en kanal för att uttrycka sin kärlek, som delvis gick förlorad vid moderns död. Yogananda skriver:

En Kristusliknande man i en swamis ockrafärgade dräkt stod orörlig i slutet av gränden. Han verkade både direkt och avlägset välbekant. För ett ögonblick fastnade min blick längtansfullt på honom. Sedan angreps jag av tvivel. När det gått tio minuter började jag känna en kraftig domning i mina fötter. Det var som om de förvandlats till sten och inte kunde bära mig längre. Jag förstod att Helgonet drog mig magnetiskt till sig.¹¹⁸

¹¹⁴ Yogananda 2013:15

¹¹⁵ Geels & Wikström 2012:177

¹¹⁶ Geels & Wikström 2012:177-179

¹¹⁷ Jung 1995:166

¹¹⁸ Yogananda 2013:88

Yogananda berättar i boken *The Yoga of Jesus (2014)* att en människa kan ha många lärare men endast en guru där gurun kommer elevens väg då eleven, enligt gurun, anses redo.¹¹⁹

Yoganandas möte med sin guru kan förstås som att Yogananda finner en kanal för att uttrycka sin kärlek. Yoganada ger, enligt Jung, på så sätt uttryck åt sin egen inre *anima* och genom att Yogananda ger sin inre anima ett uttryck så kan denna integreras i personligheten och Yogananda kan trots lidandet efter sin mors död känna harmoni.¹²⁰

Yoganandas guru, Sri Yukteswar, hjälpte Yogananda inte endast med att integrera anima utan även att medvetandegöra *skuggan*, vilken enligt Jung kan fungera som ett hjälpmedel för att ta reda på hur en människa vanligtvis *inte* är- men kan bli.¹²¹ Yogananda berättar:

Jag kände alltid en rysning när jag vidrörde Sri Yukteswar heliga fötter. En lärjunge magnetiseras andligt genom den vördnadsfulla kontakten med en mästare; det genereras en subtil ström. Den hängivnas oönskade vanemekanismer i hjärnan blir ofta förbrända; på ett välgörande sätt störs spåren av hennes världsliga tendenser. Åtminstone för ögonblicket kan hon se hur *mayas*¹²² hemliga slöjor lyfter och få en glimt av verklighetens salighet. Hela min kropp svarade med en befriande glöd närhelst jag knäböjde inför min guru på indiskt vis.¹²³

Enligt Jung anses skuggan, liksom jaget, vara ett *komplex*¹²⁴ där skuggan består av de personlighetsaspekter eller egenskaper som en människa inte visar upp i det dagliga beteendet och som därför är mer eller mindre främmande för uppfattningen om den egna personliga identiteten.¹²⁵

Sri Yukteswar berättar följande i *En Yogis Självbiografi (2013)*:

Glöm det förgångna. Alla människors förgångna liv förmörkas av en mängd skamligheter. Människans uppförande är alltid opålitligt tills hon är förankrad i det Gudomliga. Om ni gör en andlig ansträngning nu kommer allting att bli bättre i framtiden.¹²⁶

¹¹⁹ Yogananda 2014: 131

¹²⁰ Geels & Wikström 2012:180

¹²¹ Sharp 1994:100

¹²² Maya är enligt Yogananda den här världens illusoriska slöja i form av begär, beroende, en evig ström av vanemässiga tankar, okontrollerade känslor etc. Maya anses, enligt Yogananda, vara slöjan som hindrar människan från att uppleva den verkliga verkligheten, det vill säga Gud. Yogananda 2014:135

¹²³ Yogananda 2013:116

¹²⁴ Komplex är glömda, undanträngda, olustladdade eller ångestbetonade minnen som finns i det personliga omedvetna. Dessa bortträngda föreställningar som är emotionellt laddade kallar Jung för komplex. Det finns även positiva kraftladdade komplex vilka är ett slags kreativa potentialer.

¹²⁵ Geels & Wikström 2012:174

¹²⁶ Yogananda 2013:117

Detta kan förstås som att Sri Yukteswar lär Yogananda att överlämna Jagets begär och önskningsar och medvetet förena sig med det som Jung benämner Självvet. Personan börjar nu upplösas hos Yogananda, anima har integrerats och skuggan assimileras steg för steg.¹²⁷

4.1.3 Från Indien till USA

Augusti 1920 lämnar Yogananda Indien och tar det första passagerarfartyget som gick till USA efter första världskrigets slut. Resan görs med välsignelse från Sri Yukteswar då Yoganandas guru anser Yogananda redo att ge vidare all den kunskap som givits av Sri Yukteswar till Yogananda.¹²⁸ Sri Yukteswar uttrycker följande till Yogananda kvällen före avfärden till USA:

Alla som kommer till dig med tro och söker Gud kommer att bli hjälpta. När du ser på dem kommer den andliga strömmen som strålar ut från dina ögon att gå in i deras hjärnor och ändra deras materiella vanor och göra dem mer gudsmedvetna.¹²⁹

Detta kan förstås som att Yogananda nu har överlämnat Jagets begär och önskningsar och medvetet förenat sig med Självvet. Personan har upplösts, skuggan har assimilerats, anima har integrerats och Självvet har blivit den nya fokuspunkten för Yogananda. Helhetens arketyper framträder vilket, enligt Jung, är besläktat med gudsbilden.¹³⁰ Självvet är nu den centrala arketyper i hela Yoganandas person precis som solen är centrum för solsystemet. Den andakt Yogananda känner är, enligt Jung, ett slags psykiskt introversionstillstånd där den psykiska energin dras bort från inre och yttre objekt och ger Självvet tillfälle att komma till tals. Genom detta sätts den psykiska spontaniteten, den skapande fantasin, i rörelse och en transcendent funktion uppstår vilket Yogananda visar genom sina texter. Hur exakt detta egentligen sker är och förblir ett mysterium, enligt Jung.¹³¹

Vidare menar Jung att det är få människor som lyckas fullborda denna process, individuationsprocessen, som kan liknas med Kristus och Buddha. Dessa upplysta gestalters funktion är, enligt Jung, en symbol för människan att kunna integrera de egenskaper som Kristus och Buddha uppvisade, det vill säga renhet och ärlighet.¹³²

¹²⁷ Geels & Wikström 2012:180

¹²⁸ Yogananda 2013:332-345

¹²⁹ Yogananda 2013:337

¹³⁰ Geels & Wikström 2012:180

¹³¹ Geels & Wikström 2012:180

¹³² Geels & Wikström 2012:180

Dock menar Yogananda i sin bok, *The second coming of Christ (2015)*, att det finns ytterligare ett lager i det mänskliga psyket vilket Yogananda kallar ”*Cosmic Consciousness*”.¹³³ The Cosmic Consciousness går enligt Yogananda bortom det Jung kallar för Självvet. Yogananda beskriver det som att när en människa förstår sig själv kan denna människa uppleva acceptans och kärlek med sig själv. För att uppnå detta behöver människan vara hel, vilket är ett annat uttryck för självförverkligande, enligt Yogananda.¹³⁴ Detta kan förstås, enligt Jung, att en människa förflyttat fokuspunkten till Självvet och på så sätt uppnått självförverkligande, det vill säga uppnått målet för individuationsprocessen.¹³⁵

Enligt Yogananda finns det ytterligare ett steg som inte är en intellektuell förståelse utan en levande upplevelse. Yogananda återberättar sin egen upplevelse av *The Cosmic Consciousness* så här:

Sri Yukteswar gav mig ett lätt slag på bröstet över hjärtat. Min kropp blev orörligt fastnaglad; luften drogs ur mina lungor som av en väldig magnet. Själven och sinnet miste omedelbart sina fysiska band och strömmade ut som ett flytande, genomträngande ljus från varje por. Kroppen verkade som om den hade dött; ändå visste jag i min intensiva medvetenhet att jag aldrig tidigare hade varit helt levande. Min känsla av identitet var inte längre enbart begränsad till en kropp, utan omfattade atomerna som kringlöt mig. Folk på gator långt borta verkade röra sig mjukt över min egen avlägsna periferi. Rötterna hos växter och träd syntes genom den lätt genomskinliga marken; jag kunde skönja saven strömma i dem. Mitt normala framåtriktade synfält hade nu förändrats till en vid, sfärisk syn som uppfattade allt samtidigt. En omätlig glädje bröt fram utefter min själs lugna, oändliga stränder. Jag förstod att Guds ande är outtömlig lyckalighet; Hans kropp är oräkneliga ljusvävnader. Jag blev medveten om att himlavalvets centrum var en punkt av intuitiv varseblivning i mitt hjärta. En praktfull utstrålning utgick från mitt allra innersta till varje del av den universella strukturen. Jag hörde Guds skapande röst genljuda som *Aum*, den vibrerande Kosmiska drivkraften.¹³⁶

Yogananda menar vidare att detta tillstånd och lager i det mänskliga psyket kan en människa inte självmant nå eller få att hända, det vill säga en människa kan inte göra det på egen hand, det måste ges till denna människa och allt som behövs är, enligt Yogananda, ett djupt sökande med ett hjärta fyllt av vörndnad och längtan efter Gud.¹³⁷ Yogananda menar att när en människa är redo för detta kommer en guru att visa sig för denna människa som överför insikten om ”*The Cosmic Consciousness*”. För att detta ska kunna inträffa behöver människan först på egen hand ha tillämpat lärorna, som kan ges av flera lärare, vilket leder till självförverkligande.

¹³³ Yogananda 2015:157-179

¹³⁴ Yogananda 2015:157-179

¹³⁵ Jung 1996

¹³⁶ Yogananda 2013:140-141

¹³⁷ Yogananda 2015:157-179

När steget mot självförverkligande är uppnått visar sig en guru som, enligt Yoganada, endast kan vara en, det vill säga en människa kan ha många lärare men endast en guru¹³⁸.¹³⁹

4.2 Resultat

Undersökningen och tolkningen visar att Yoganandas personlighetsutveckling kan förstås, enligt Jungs teori om individuationsprocessen, som att Yogananda är en utav de få människor som lyckats genomföra och fullborda individuationsprocessen och uppnå självförverkligande.

Vidare visar även undersökningen och tolkningen att det finns ytterligare ett lager utöver Självet som Yogananda kallar "*The Cosmic Consciousness*" vilket Yogananda uppnått via sin guru Sri Yukteswar och som Yogananda gav under sin levnadstid vidare via *Kriya Yoga* och som Yogananda fortsätter att ge vidare ännu idag via organisationen *Self-Realization Fellowship* som Yogananda själv grundade 1920.

¹³⁸ En fullständig förklaring av det som Yogananda kallar "*The guru and disciples relationship*" finns att läsa i Yoganandas bok *The Second Coming of Christ* (2015) vol.1 Discourse 9.

¹³⁹ Yogananda 2014:131-132

5. Diskussion

I dagens samhälle känns det, enligt mig, som om den inre världen blivit en glömd värld där det finns en tyst överenskommelse att det som inte syns räknas inte. Trots det så finns det, enligt mig, ett ofrånkomligt samband mellan det osynliga inre och det synliga yttre. Margareta Melin skriver i boken *Andrum* (1995) att Sverige och folket som lever där är förskonade från krig men är ändå ett folk på flykt där människor jagar från den ena aktiviteten och sensationen till den andra för att undvika den ensamhet och tystnad som ställer en människa ansikte mot ansikte med den egna tomheten, hopplösheten och meningslösheten.¹⁴⁰ Vidare menar Melin att svenskar betraktar ofta sig själv som välutbildade och välorienterade, men vad hjälper det, frågar sig Melin, att en människa kan läsa och samla kunskap i datorer om en människa inte kan läsa själva livet och inte tillmötesgå den egna längtan.¹⁴¹

Helhet, mening och växande, anser jag, vara nyckelbegrepp hos Jung när Jung beskriver individuationen och hos Yogananda då Yogananda skriver om ”The Cosmic Consciousness”. Då jag läser Jung uppfattar jag det som att Jung menar att det i samhället saknas ett helhetstänkande som kan skänka mening åt en människa där det finns en möjlighet för den individuella individen att växa, utvecklas och mogna som personlighet. Jung menar att den moderna människan saknar levande myter, vilket jag även kan se en likhet med i Yoganandas skrifter.¹⁴²

Myter, berättelser och olika föreställningar finns idag i alla samhällen och religioner, dock är det inte dessa Jung menar då Jung uttalar sig om att det inte finns levande myter idag.¹⁴³ Vad Jung menar, enligt min tolkning, är att Jung liksom Yogananda efterlyser en ny religiös myt som kan ersätta den kristna.

Det Jung menar med myt är en levande berättelse som är förankrad i det kollektivt omedvetnas symboler och är då arketypisk. En levande myt, enligt Jung, bär en människa genom livet och skänker en djup känsla av meningsfullhet.¹⁴⁴ Det Jung vill uttrycka, precis som Yogananda, är att den moderna människan har förlorat sin relation till det kollektivt omedvetnas symboler och saknar därför en meningsfull relation till helheten, vilket Yogananda uttrycker som Gud.¹⁴⁵

¹⁴⁰ Melin 1995:95

¹⁴¹ Melin 1995

¹⁴² Almqvist 1997:10

¹⁴³ Almqvist 1997:11

¹⁴⁴ Jung 1995

¹⁴⁵ Almqvist 1997:11

Enligt Rollo May¹⁴⁶ (1909-1994) ger myter tillvaron mening och människan en riktning utan att skapa ångest och skuld känslor där behovet av myter tillhör människans öde för språk och förståelse. Språket visar på objektiv fakta medan en myt visar på livets kärna, innebörd och mening.¹⁴⁷ May menar också att en myt svarar på existentiella frågor som skapar samband och där människan kan finna mening och betydelse samt slippa det ensamma sökandet då May menar att myter symboliserar ett symboliskt bildspråk, visar på riktning, speglar samtiden, ger mening, är bildande, skapar trygghet och identitet samt har en renande funktion.¹⁴⁸ Vidare förmedlar May också att människan genom myterna kan stilla längtan efter den enskilde individens rötter vilket fyller en viktig funktion för människans identitetssökande.¹⁴⁹ Myterna, enligt May, fyller även ett moraliskt tomrum och visar människan vilken moral den enskilde individen förhåller sig till. May menar att kulturens utarmning av etiska och moraliska värden bottenar i avsaknaden av myter, vilket innebär att människor inte har någon tro att leva med som skapar mening i tillvaron.¹⁵⁰

I dagens samhälle syns det tydligt, enligt mig, att människor söker sig till andra folks myter, kulturer och religioner som kan förmedla nya insikter och upplevelser i kristendomens ställe.

Elaine Pagels (1943-) amerikansk teolog, professor i religionshistoria vid Columbia University, New York, sedan 1975¹⁵¹ beskriver i *De gnostiska evangelierna* (1998) en ursprungligen splittrad kristenhet där kyrkan visar på djupgående skillnader i fundamentala frågor där boken sprider nytt ljus över den kristna traditionens idéströmningar.¹⁵² I *De gnostiska evangelierna* skriver Pagels att 1945 hittade en bonde en lerkruka begravd i Övre Egypten som visade sig innehålla det som kom att kallas de gnostiska evangelierna och även andra hemliga skrifter som nedtecknades för över 2000 år sedan. Skrifterna, som var en av den moderna tidens viktigaste arkeologiska upptäckt, gav ett annat perspektiv på Jesus och kristendomens ursprung.¹⁵³

¹⁴⁶ Rollo May var en amerikansk psykolog inom humanistisk psykologi och existentiell psykoterapi. Geels & Wikström 2012:38-39 &123

¹⁴⁷ May 1992

¹⁴⁸ May 1992

¹⁴⁹ May 1992:49-53

¹⁵⁰ May 1992:63

¹⁵¹ Nationalencyklopedin 2018

¹⁵² Pagels 1998

¹⁵³ Pagels 1998:19-30

Pagels menar att genom att undersöka *Nag Hammadi-texterna*¹⁵⁴ sprids en ökad förståelse för en annorlunda kristendom än den som kyrkan spred.¹⁵⁵

Det är segrarna som skriver historien, menar Pagels, och därför också den framgångsrika majoritetens ståndpunkt som har dominerat skildringarna av kristendomens uppkomst. Nag Hammadi-texterna antyder, enligt Pagels, att kristendomen skulle kunnat utvecklas i en helt annan riktning, eller att kristendomen som finns idag kanske till och med inte skulle ha överlevt alls.¹⁵⁶ Ett perspektiv som fick mig att tänka till och stanna upp och faktiskt djupt reflektera över denna tanke.¹⁵⁷ Hur skulle samhället då istället ha kunnat se ut?¹⁵⁸

Hos Jung är individuationen ett sökande efter en personligt relaterad religiös insikt och en upplevelse av helhet, precis som Yoganandas lära förespråkar, vilket syns tydligt i följande citat av Dr. Sharma:

We are on the threshold of an age in which the scriptures of every tradition are going to become the heritage of the people belonging to all the religious traditions of humanity, whereas earlier on they were the prized possession of only one tradition, the way the gospels belong to Christianity. As this hermeneutical globalization proceeds, more and more people who are formally outside a religion will be commenting on the scriptures of a religion than those within, for if the study of world religions truly goes global, the number of people of any tradition appropriating a sacred text from the outside might well come to exceed those who are appropriating it as insiders. To me Paramahansa Yogananda stands out as the harbinger of such a future.¹⁵⁹

Kanske är det så, enligt min egen tolkning, att en ökad förståelse för Yoganandas personlighetsutveckling visar att den individuella individuationens uttryck är väldigt komplex och mångdimensionell men botten i ett och samma starka behov hos den individuella individen att utforma en egen livsåskådning som skänker helhet och varaktig mening och lycka, inte endast i livet som stort utan även i det vardagliga livet?

¹⁵⁴ Nag- Hammadi är en stad i mellersta Egypten, med ca. 50 000 invånare, beläget på Nilens västra strand. I närheten av Nag Hammadi påträffades 1945 de så kallade Nag Hammadi- skrifterna, vilka är 52 mestadels gnostiska skrifter i koptisk (ett språk som var talspråk i Egypten då kristendomen slog igenom) översättning och skrivna på papyrus.

¹⁵⁵ Pagels 1998:49

¹⁵⁶ Pagels 1998:235-236

¹⁵⁷ Egen reflektion

¹⁵⁸ Egen frågeställning

¹⁵⁹ Dr. Arvind Sharma, Ph.Dr., Birks Professor of Comparative Religion, Mc Gill University. (Webbsida. Self-Realization Fellowship, 2018)

Det objektiva psykets teori har kritiserats för att vara allt för metafysisk, så även har Jung själv kritiserats för att använda begrepp som är allt för starkt färgade av religiöst innehåll. Dock har Jungs teorier visat sig fungera utmärkt som förklaringsmodell i såväl terapeutiska som religiösa sammanhang.¹⁶⁰

Religionens betydelse för Jung behöver bestämt framhållas då Jung gång på gång framhäver att religionen är ett allmänmänskligt fenomen och att den individ som fjärrar sig från den klassiska religiositetens myter och symboler kan bli en kluven människa.¹⁶¹ Enligt Jung har en splittring mellan tro och vetenskap ägt rum i väst där Jung menar att västerlänningen behöver komma i kontakt med det omedvetna och på så sätt integrera det omedvetnas material till det medvetna för att i mötet med människans inre kunna uppnå större mognad som människa. Först då kan en integrering ske och kluvenheten inom människan minskas, enligt Jung.¹⁶²

¹⁶⁰ Geels & Wikström 2012:183

¹⁶¹ Geels & Wikström 2012:172

¹⁶² Almqvist & Hammer 1999:205-207

6. Slutsats

I denna uppsats har en religionspsykologisk tolkning av Paramahansa Yoganandas personlighetsutveckling utförts. Syftet har varit att från ett jungianskt perspektiv få en ökad förståelse för Yoganandas personlighetsutveckling. Tolkningen har utförts med hjälp av den hermeneutiska metoden.

För att kunna skapa en teoretisk förståelse för Jungs teori om individuationsprocessen har följande begrepp förklarats:

- Individuationsprocessen och individuation
- Personan
- Anima/animus
- Skuggan
- Självet
- Aktiv imagination och den transcendent funktionen
- Arketyper
- Det kollektivt- och personliga omedvetna samt Jaget.

För att kunna få en ökad förståelse för Yoganandas personlighetsutveckling har följande begrepp förklarats vidare i uppsatsen:

- Kriya Yoga
- Self-Realization Fellowship
- Meditation

Tolkningen av Yoganandas personlighetsutveckling, enligt Jungs teori om individuationsprocessen, visar att Yogananda är en utav de få människor som förefaller ha lyckats genomföra och fullborda individuationsprocessen och uppnå självförverkligande.

Vidare visar även undersökningen och tolkningen att det förefaller finnas ytterligare ett lager utöver Självet som Yogananda kallar "*The Cosmic Consciousness*" vilket Yogananda uppnått via sin guru Sri Yukteswar och som Yogananda gav, under sin levnadstid, vidare via *Kriya Yoga* och som Yogananda fortsätter att ge vidare ännu idag via organisationen *Self-Realization Fellowship* som Yogananda själv grundade 1920.

Slutligen visar tolkningen av Yoganandas personlighetsutveckling att den individuella individuationens uttryck är väldigt komplex och mångdimensionell men bottnar i ett och samma starka behov hos den individuella individen att utforma en egen livsåskådning som skänker helhet och varaktig mening och lycka, inte endast i livet som stort utan även i det vardagliga livet.

6.1 Framtida forskning

Som framtida forskning kan det vara intressant att ansluta Jungs arketypsteori till Yoganandas perspektiv på mytbildning och då speciellt titta djupare på Yoganandas tolkning av *The Bhagavad Gita (2013)*¹⁶³ och *The Second Coming of Christ (2015)*¹⁶⁴.

¹⁶³ God Talks With Arjuna. The Bhagavad Gita. Royal Science of God-Realization. The immortal dialogue between soul and Spirit. A new translation and commentary.

¹⁶⁴ The Second Coming of Christ. The Resurrection of the Christ Within You. A revelatory commentary on the original teachings of Jesus.

Litteraturförteckning

- Almqvist, Kurt. (1997). *Att läsa Jung. Om arketyper, kultur, individuation, religion och politik*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Almqvist, Kurt & Hammer, Olav. (Red.). (1999). *Jung och det andliga*. Stockholm: Svenska Förlaget.
- Barach, Alvan. (Mars-April 1947). Physiologic and Antibiotic (Penicillin) Therapy in Chronic Hypertrophic Pulmonary. *Diseases of the chest*, 13, ss. 91-122. Hämtat från <https://www-sciencedirect-com.webproxy.student.hig.se/science/article/pii/S0096021715340693?via%3Dihub> den 5 April 2018
- Bibel 2000. (2018). <https://www.bibeln.se/om-bibeln/bibel-2000/>
- Chandra, S., Sharma, G., Mittal Prakash, A., & Jha, D. (2016). Effect of Sudarshan Kriya (meditation) on gamma, alpha and theta rhythm during working memory task. *International Journal of Yoga*, 9, ss. 72-76. Hämtat från <https://www-sciencedirect-com.webproxy.student.hig.se/science/article/pii/S0096021715340693?via%3Dihub> den 5 April 2018
- Earl, Mary. (2001). *Shadow and Spirituality. Vol 6, No 3*. Hämtat från Academic Search Elite: <http://www.hig.se/Ext/Sv/Biblioteket/Sokhjalp/Amnesguider/AUE/Religionsvetenskap.html> den 5 December 2016
- Geels, Antoon. (2008). *Medvetandets stilla grund*. Lund. Studentlitteratur.
- Geels, Antoon & Wikström, Owe. (2012). *Den religiösa människan: En introduktion till religionspsykologin*. Natur och kultur.
- Hoffmann, Eric. (2018). *Kartläggning av hjärnans aktivitet efter Kriya Yoga*. Hämtat från <https://www.yoga.se/lasrummet/kartlaggning-av-hjarnans-aktivitet-efter-kriya-yoga/>
- Jung, Carl Gustav. (1975). *Den analytiska psykologins grunder*. Vänersborg: Vänersborgs Boktryckeri.
- Jung, Carl Gustav. (1975). *Själens och dess problem*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Jung, Carl Gustav. (1994). *Psykets dynamik och struktur*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jung, Carl Gustav. (1995). *Arketyper och drömmar*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jung, Carl Gustav. (1995). *Människan och hennes symboler*. Forum.
- Jung, Carl Gustav. (1996). *Själens och döden- om individuationen*. Natur och kultur.

- Jung, Carl Gustav. (1997). *Jaget och det omedvetna*. Trondheim.
- Jung, Carl Gustav. (2007). *Mitt liv*. Natur och kultur.
- May, Rollo. (1992). *Ropet efter myten: Om den moderna tidens mytologi*. Avesta: ABM-Tryck.
- Melin, Margareta. (1995). *Andrum*. Uddevalla: Förlaget Trots Allt.
- Midboe, Gunilla & Säfvestad, Inger. *Svenska C.G. Jungstiftelsen*. Hämtat från <http://jungstiftelsen.org/> 2018
- Mikaelsson, Lisbeth & Saelid Gilhus, Ingvild. (2012). *Nya perspektiv på religion*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Nationalencyklopedin. (2018). *NE*. Hämtat från <http://www.ne.se/>
- Pagels, Elaine. (1998). *De gnostiska evangelierna*. Stockholm. Wahlström & Widstrand.
- Self-Realization Fellowship. (2018). *Self-Realization Fellowship*. Hämtat från <http://www.yogananda-srf.org/Default.aspx?langtype=1033>
- Self-Realization Fellowship. (2018). *Awake: The Life of Yogananda*. Digital Rental. <http://bookstore.yogananda-srf.org/product/awake-the-life-of-yogananda-streaming/>
- Sharp, Daryl. (1994). *Jungiansk typologi*. Inner City Books.
- Universitet, Göteborg. (2018). *Forskningsmetodik: kvantitativa (statistiska) och kvalitativa ansatser*. Hämtat från <http://www.infovoice.se/fou/>
<http://www.infovoice.se/fou/>
- Wessinger, Catherine. (2005). Encyclopedia of Religion. *Yogananda*. Ed. Lindsay Jones. Vol. 14. Detroit: Macmillan Reference USA.
- Winther, Mats. (1997). *Om jungiansk psykologi*. Hämtat från C.G. Jung Institute Copenhagen: <http://cg-jung.dk/en/what-is-analytical-jungian-psychology/> 2018
- Yogananda, Paramahansa. (1997). *Undreamed of Possibilities. An introduction to Self-Realization Fellowship*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2011). *Whispers from Eternity*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2013). *En Yogis Självbiografi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2013). *The Bhagavad Gita*. Los Angeles: Self-Realization fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2014). *Lagen om framgång*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2014). *The Yoga of Jesus*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

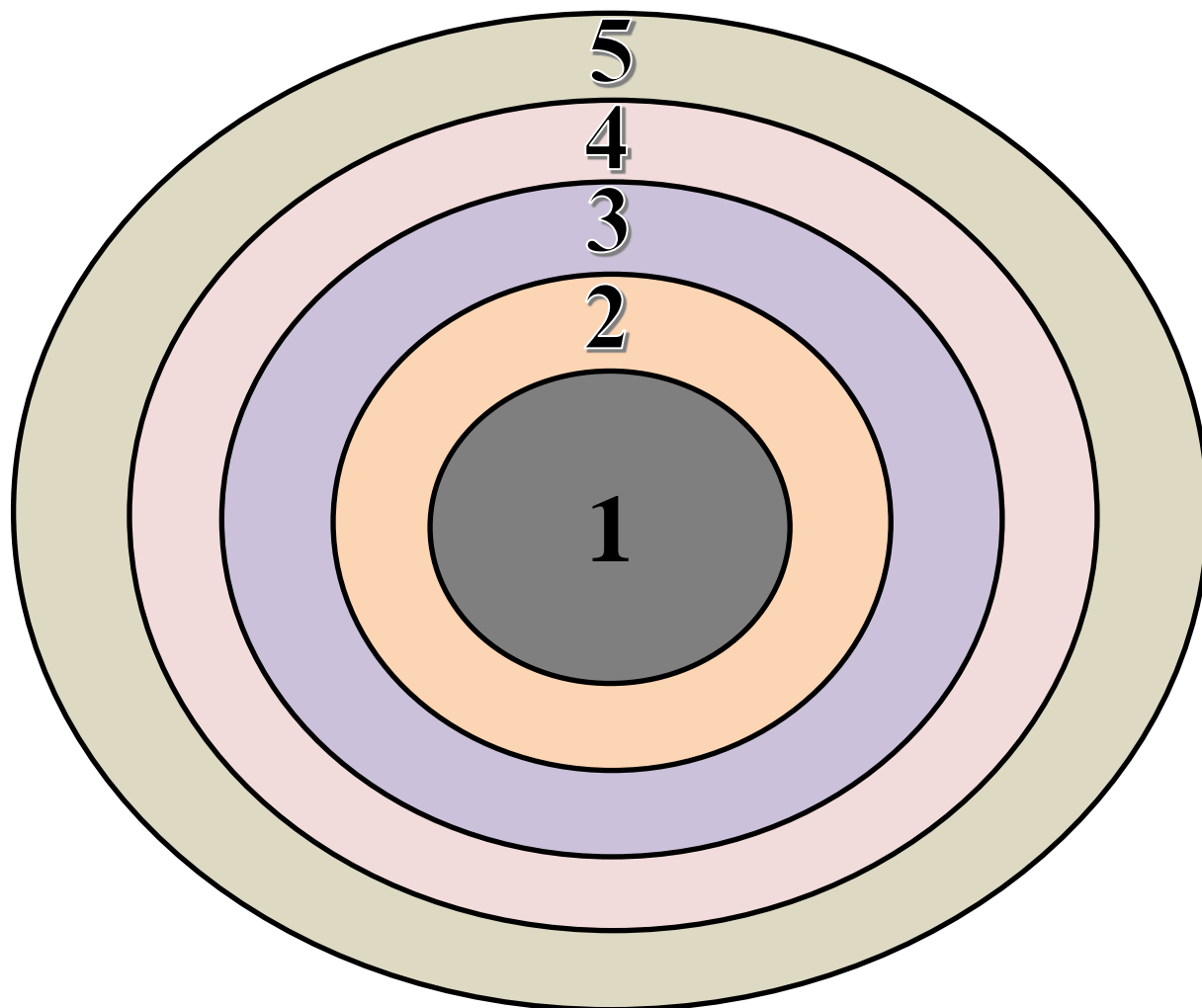
Yogananda, Paramahansa. (2014)). *Metafysiska meditationer*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2015). *The second coming of Christ*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2015). *Vetenskapliga helande affirmationer*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Bilaga

Jungs perspektiv på det mänskliga psykets uppbyggnad



1. Själv
2. Det kollektivt omedvetna
3. Det personliga omedvetna
4. Jaget
5. Personan.

Källa: Almqvist 1997:37