

Patanjalis Yogasutra och C. G Jungs individuationsprocess

En jämförande undersökning av två teorier kring människans självförverkligande

Marianne Andersson

2015

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Religionsvetenskap
Människa-Natur-Religionsprogrammet

Religionsvetenskap C

Handledare: Febe Orést
Examinator: Peder Thalén

Patanjalis Yogasutra och C. G Jungs individuationsprocess

En jämförande undersökning av två teorier kring
människans självförverkligande



Marianne Andersson

Människa Natur Religions-
Programmet

Högskolan i Gävle
2015

Innehåll

1. Inledning	4
1.1 Syfte och Frågeställningar	5
1.2 Tidigare forskning	5
1.3 Forskningsmaterial	9
1.4 Metod	10
Teori	10
Analys	16
Vägen mot Samadhi, processen mot självförverkligande enligt Patanjalis Yogasutra	16
Yoga-begreppets betydelse och den praktiska utövningen av Yoga	16
Sammandrag	25
Patanjalis Yogasutra och Jungs Individuationsprocess	26
Sammandrag	30
Diskussion	31
Sammanfattning	35
Litteratur	37
Övriga Källor	38

1. Inledning

Enligt Carl Gustav Jung har människan över religionsgränser, geografiska gränser och tidsgränser samma psykologiska uppbyggnad, samma drömmar, använder samma symboler och alltid har strävat efter samma mål, att ha en relation med något större än människan själv, med en allsmäktig kraft som människan kallar Gud.¹

I sin psykologiska teori individuationsprocessen beskriver Jung hur människan går från att vara en splittrad till en enad varelse. Enligt Jung resulterar individuationsprocessen i att människans kärna Självvet förverkligas. Paradoxalt nog individueras människan när hon blir ett med allt, eftersom individuationen är en gudomlighetens inkarnation i människan enligt Jungs teori.²

Yogafilosofin och många andra indiska uråldriga filosofiska traditioner har från och med slutet av 1800-talet av västvärldens akademiker gått under samlingsnamnet hinduism.³ Yoga är ett filosofiskt system som beskriver att människan kan befrias från lidande och illusioner som uppstår i psyket. Först när människan sett igenom alla illusioner blir hon fri från lidandet och upptäcker sin sanna natur som en icke separerbar del av världssjälén, hon är då fri. Yoga betyder att förena, att sätta samman delar till en enhet.⁴

Begreppet symbol har en central roll i Jungs teoribildning. Enligt Jung medlar symboler mellan de omedvetna och medvetna delarna i en individs psyke, genom att ge uttryck åt omedvetet innehåll som ännu inte kunnat bli medvetet. Genom symboler kan omedvetet innehåll bli medvetandegjort, och detta krävs för att individuationsprocessen ska kunna fortgå och fulländas. Enligt Jung är symbolernas kommunikation naturens försök att utjämna motsattser inom psyket.⁵ Enligt Jung förekommer symboler i drömmar, och i alla psykiska livsyttningar. I drömmar kommer symboler upp spontant, de är inte uttänkta av människan. Jung utmärker också att det finns symboliska tankar och känslor, samt symboliska handlingar och situationer. Jung karaktäriserar de symboler som inte är av personlig utan kollektiv art som de viktigaste. Dessa är huvudsakligen religiösa bilder, som Jung menar har uppstått spontant och ofrivilligt, och härstammar från uråldriga drömmar och fantasier.⁶ Begreppet symbol betyder, liksom begreppet Yoga, att sätta ihop.⁷

¹ Jung 1967:37

² Wikström 2012:178

³ Throver 1999:34

⁴ Eliade i Encyclopedia of Religion: Yoga

⁵ Wikström 2012:176- 177

⁶ Jung 1964:55

⁷ NE.se: Symbol

Enligt både Jungs teorier och yogiska uppfattningar är människan inte medveten om sin sanna natur som ett med gud då hon uppfattar sig vara något separat från Gud eller världsalltet. Att människan trots den upplevda separationen från Gud i grunden är religiös och har kapaciteten att genomgå ett spirituellt uppvaknande är den gemensamma människosynen som presenteras i Yogasutra och i Jungs individuationsprocess.

I arbetet belyser jag synsättet på processen för spirituellt uppvaknande enligt Patanjalis Yogasutra med Jungs psykologiska teori individuationsprocessen. I arbetet undersöks följaktligen människans spirituella uppvaknande som process, ur en religionspsykologisk synvinkel. Jag kommer presentera tidigare forskning som gjorts inom yogafilosofi och kring Patanjalis Yogasutra och sedan presenteras Jungs teori om individuationsprocessen. Synsättet på processen för spirituellt uppvaknande i Patanjalis Yogasutra undersöks genom att studera tidigare forskning. Resultatet av den undersökningen analyserar jag med hjälp av Jungs teori om individuationsprocessen i ett jämförande syfte. På så vis behandlas Yogasutra, som är en religionshistorisk text, ur ett religionspsykologiskt perspektiv.

1.1 Syfte och Frågeställningar

Syftet är att undersöka framställningen av människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra och vad i denna process som liknar eller skiljer sig ifrån uppfattningen i Jungs teori om individuationsprocessen.

- Hur framställs människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra?
- Vad finns det för likheter och skillnader mellan beskrivningen av människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra och Jungs individuationsprocess?

1.2 Tidigare forskning

Mircea Eliades religionshistoriska forskning omfattar studier i yogafilosofi och Eliade studerade Patanjalis Yogasutra med den indiska professorn Surendranath Dasgupta.

Eliade studerade både yogafilosofi och sanskrit vid universitetet i Calcutta.⁸ Eliades verk *Le Yoga. Immortalité et Liberté* används i arbetet översatt till engelska av Willard R. Trask: *Yoga: Immortality and Freedom*. Eftersom Eliade själv var i Indien och hade en indisk lärare i sanskrit är forskningen grundad i Eliades arbete med att översätta, förstå och tolka yogasutras innebörd. I sitt verk fokuserar Eliade på själva meningen med orden i Yogasutra, då arbetet med sanskritspråket och översättningen av orden är central i forskningen. Filosofins mening har efter översättningen tolkats och förklarats av Eliade.

Eliade poängterar att Patanjalis Yogasutra är det klassiska filosofiska systemet inom Yoga som vi måste utgå ifrån för att förstå rollen yogan har inom hinduismens tankesätt.⁹ Eliade påpekar att Patanjali själv inte är ansvarig för att ha grundat varken yogafilosofi eller yogiska tekniker, och framställer även att Patanjali själv erkänner detta. Patanjali är endast ansvarig för att ha publicerat en sammanställning av doktrinen och tekniken för Yoga. Eliade menar att filosofin i Patanjalis Yogasutra är snarlik *Samkya filosofin* och att Patanjali rakt av tar Samkya filosofin och gör ett fåtal ändringar i systemet.¹⁰ Enligt Eliade är resultatet av Patanjalis arbete inom grammatik och filosofi att Yoga, som varit en mystik tradition, blev till ett mer tillgängligt filosofisystem.¹¹ Eliades forskning är religionshistorisk och den är både filologiskt och filosofiskt inriktad. Metoden innehåller även jämförande forskning då skillnaden mellan den ursprungliga Samkya filosofin och Patanjalis samanställning av filosofin i Yogasutra tas upp.¹² Eliade jämför också Patanjalis verk med andra indiska traditionella skrifter som Upanishaderna och Bhagavad Gita. I sin forskning har Eliade även funnit att det finns inslag av Yoga inom Buddhism, Alkemi och Schamanism, vilket han sammanställer och redogör för i sitt verk.

David Gordon White har studerat jämförande religionsvetenskap. I boken *The Yoga Sutras of Patanjali: A Biography* sammanställer han Yogasutras historia. Enligt White är det en utmaning att läsa Yogasutra i västvärlden i modern tid, eftersom han tar upp problemet med tidsgränser, språkgränser, flertalet moderna översättningar av gamla skrifter och begrepp som kan betyda flera olika saker.¹³ White frågar sig varför den moderna yogautövaren intresserar sig så pass mycket för den uråldriga yogasutran. Enligt White uppfattar både västvärldens och österländernas yogautövare och filosofer

⁸ Eliade 1969: Foreword xxii.

⁹ Eliade 1969:4

¹⁰ Eliade 1969:5

¹¹ Eliade 1969:7-8

¹² Eliade 1969:9

¹³ White 2014:11-12

Patanjalis Yogasutra lite som en bibel, och White undrar varför yogalärare på 2000-talet behöver lära sig filosofi från urtida indiska epoker. White menar att han tar fram dessa frågor i sin forskning då den moderna västerländska yogan, som White menar är mest fitness eller stretching, inte har något att göra med just Patanjalis Yoga.¹⁴ White kartlägger problemen med att studera Patanjalis verk i modern tid i västvärlden men behandlar också Yogasutra ur ett religionshistoriskt perspektiv. I verket är Whites forskning till en början delvis filologisk då han tar upp problemen med att finna den rätta meningen med sanskrit termerna. White visar att det finns många sätt att översätta och förklara samma ord, därmed läggs grunden till hans problemställningar i forskningen angående tidsepoker, språkgränser och översättningar. White går vidare i forskningen i ett mer religionshistoriskt perspektiv då han sammanställer och visar hur yogasutras roll utspelat sig genom tiderna i Indien och några av de andra länderna i öst. White kartlägger i sin religionshistoriska forskning även den roll yogasutran haft i västvärlden, och betonar att Patanjalis verk lagt grunden för fascinationen för Yoga i modern tid, främst genom Swami Vivekanandas engelska översättning av och kommentarer på Yogasutra från 1896.¹⁵

Psykologen Geraldine Costers bok *Yoga and Western Psychology* används i arbetet översatt till svenska av Margareta Åstrand: *Yoga och den västerländska psykologin*. Coster jämför den västerländska psykologin, som i boken gestaltas av psykoanalysen, med Patanjalis Yogasutra. Coster gör en jämförande forskning inom psykologin där Patanjalis Yogasutra bearbetas och undersöks i jämförelse med psykoanalysen. Coster sammanställer själv huvuddragen från delarna i Patanjalis Yogasutra och påpekar att hon tolkar en av Patanjalis filosofis många möjliga sidor. Coster skriver att hon inte strävar efter att göra en vetenskaplig översikt eller exakt tolkning av Yogasutra.¹⁶ Efter sammanställningen av yogasutras huvuddrag jämför Coster sin tolkning av Yogasutra med västerländsk psykoanalys. Coster finner med den jämförande metoden att hon kan dra paralleller från yogasutran till den analytiska psykologin. Coster behandlar och jämför avsnitten i Yogasutra med delar från analytisk psykologi som hon omnämner som tillexempel oredigt tänkande, klart tänkande, suggestion och motsuggestion, samt skådaren och de åskådade. Coster påpekar i sin teori att yogan som den framställs av Patanjali är en användbar praktisk metod för utvecklingen av psyket. Coster menar vidare att Patanjalis Yoga är lika användbar som analytisk terapi, och skriver också att

¹⁴ White 2014:1

¹⁵ White 2014: Dramatis Personae xii

¹⁶ Coster 1952:70

de insikter som västvärldens främsta psykoterapeuter strävar efter att finna och förkroppsliga, återfinns i Patanjalis Yogasutra.¹⁷

I boken *Den religiösa människan* framställs Antoon Geels religionspsykologiska forskning inom det han kallar *Mystikens psykologi*. En kortare sammanställning av Patanjalis verk ur en religionspsykologisk synvinkel ges under rubriken Hinduisk teknik- Patanjalis Yogasutra. Geels redogör i avsnittet främst för *Ashtanga Yoga*, de åtta olika stadierna i Patanjalis meditationsprocess, ur en religionspsykologisk synvinkel. Patanjali räknade med omedvetna krafter eller latenser som påverkar oss då de vill in i medvetandet, långt före psykoanalysen redogjorde för samma fenomen.¹⁸ Geels redogör för processen i Patanjalis åtta stadier då meditationen blir djupare och meditatören sjunker djupare in i meditationsobjektet, vilket de tolkar ur en psykologisk synvinkel som att distinktionen mellan varseblivningen och det varseblivna försvinner gradvis.¹⁹ Geels menar att Samkya filosofin ger grundläggande betydelse åt Patanjalis Yogasutra och att Patanjalis Yoga är en praktisk tillämpning av Samkya filosofin.²⁰

Stephen H Phillips bok *Yoga, Karma, and Rebirth: A Brief History and Philosophy* innehåller en redogörelse av yogans roll i historisk tid och nutid, både i västvärlden och i Indien. Phillips är filosof och utbildad i sanskrit språket. Phillips är även själv yogautövare. I sitt verk presenterar Phillips sin jämförande filosofiska forskning, i vilken han jämför filosofin i Patanjalis Yogasutra med andra indiska traditionella filosofier.²¹ Phillips redogör i sin forskning även för yogans synsätt angående karma, metafysik, återfödelse, psykets krafter och spirituellt upplysning.

Mark Singleton intresserar sig för utvecklingen av Yoga som han menar har gått från yogans rot som uråldrigt filosofiskt system i Indien, till en mer fysisk utövning av yogapositioner i västvärlden i modern tid. Singleton framställer sin uppfattning av Yoga i modern tid som internationell modern gymnastikliknande utövning, eller fysiskt utövande av positioner. Han kartlägger det han kallar yogans renässans, då sanskrit termen *Asana*, som betyder position, enligt honom får en ny mening i modern tid. Singleton är av uppfattningen att *Asana* från början endast är ett av stegen i Patanjalis meditationsprocess *Ashtanga Yoga*. I nutid utövas *Asana* av miljoner människor i västvärlden, och enligt Singleton uppfattar människorna nu det enskilda steget *Asana* som att utöva Yoga. Man uppfattar alltså ett enda steg i processen som att vara hela

¹⁷ Coster 1952:164

¹⁸ Geels 2012:258

¹⁹ Geels 2012:259

²⁰ Geels 2012:260

²¹ Phillips 2009:31

processen.²² Singleton noterar även betydelsen av att hinduism är en västerländsk term, då han intresserar sig för hur uråldriga österländska traditioner genom kolonialiseringen kan ha börjat anammas till så stor utsträckning i väst, och han kartlägger utvecklingen av fenomenet.²³ Singletons forskning undersöker hur fysisk användning av kroppen, som han menar att människor alltid utövat, tillskrivs en större mening för människan genom filosofi, kultur och religion. Han menar att fysisk användning av kroppen, som att utöva yogapositioner i detta fall, då får en större mening för människan bland annat genom yogafilosofin.²⁴

Michael Burleys forskning inom yogafilosofi är i verket *Classical Samkhya and Yoga: An Indian Metaphysics of Experience*, en jämförande filosofisk forskning. Michael Burley jämför Samkya filosofi och yogafilosofi i olika aspekter. Betoningen i Burleys arbete ligger på bland annat historisk jämförelse, och han jämför också de metafysiska aspekterna mellan de filosofiska traditionerna. Burley tar upp faktumet att Samkya och Yoga ibland ses som två uttryck av samma filosofisystem.²⁵ Burleys forskning behandlar de klassiska texterna inom Samkya respektive Yoga som Burley kategoriserar som *Samkhyakarika* och *Yogasutra*.²⁶ Enligt Burley kan betydelsen av de filosofiska texterna bli varierande, beroende på att inget av de båda originalverken innehåller någon förklaring av innehållet, vilket han menar är problematiskt när tolkning av texterna ska göras. Översättningen och uppfattningen av innehållet i texterna kan då komma att variera på grund av tidsgränser, språkgränser och andra faktorer.²⁷

1.3 Forskningsmaterial

Patanjalis *Yogasutra* är texten som har behandlats i arbetet. Jag har analyserat, till engelska översatta samt förklarade, sutror från verket *Four Chapters on Freedom: commentary on the Yoga Sutras of Sage Patanjali* av Swami Satyananda Saraswati. Detta verk innehåller alla sutror på sanskrit och engelska. Verket är en populärbok inom den modernare yogatraditionen i både Indien och västvärlden. Tidigare forskning kring Patanjalis *Yogasutra*, som nämnts under rubriken tidigare forskning, har analyserats. De religionshistoriska verken *Yoga: Immortality and Freedom* av Mircea Eliade samt *The Yoga Sutras of Patanjali: A Biography* av David Gordon White har använts. Ur verket *Den religiösa Människan* har Antoon Geels religionspsykologiska forskning i avsnittet

²² Singleton 2013:38

²³ Singleton 2013:40

²⁴ Singleton 2013:53

²⁵ Burley 2007:2

²⁶ Burley 2007:3

²⁷ Burley 2007:4

Hinduisk teknik- Patanjalis Yogasutra att använts i analysen. Geraldine Costers bok inom den analytiska psykologin, *Yoga och den västerländska psykologin*, har också använts.

I arbetet kommer min egen undersökning fram i analysen då jag belyser synsättet på processen för spirituellt uppvaknande enligt Patanjalis Yogasutra med Jungs psykologiska teori individuationsprocessen. I arbetet undersöks följaktligen människans spirituella uppvaknande som process, ur en religionspsykologisk synvinkel. Synsättet på processen för spirituellt uppvaknande i Patanjalis Yogasutra undersöks och analyseras med hjälp av Jungs teori om individuationsprocessen i ett jämförande syfte. På så vis behandlas Yogasutra, som är en religionshistorisk text, ur ett religionspsykologiskt perspektiv.

1.3 Metod

Jag gör i mitt arbete en teoretisk tolkning av människans spirituella uppvaknande som psykologisk process. Det teoretiska ramverket som används är den analytiska psykologin och närmare bestämt C. G Jungs teori om individuationsprocessen. I arbetet används metoden hermeneutik, som strävar efter att väva samman förklaring och förståelse. Hermeneutiken syftar till att behandla material i den hermeneutiska cirkeln, där uppfattningar bildas kring mindre enheter, vilka tillsammans växer till en större enhet.²⁸

Nu följer, under rubriken teori, en redogörelse av individuationsprocessen inom den analytiska psykologin. Sedan undersöks och analyseras forskningsmaterialet enligt Jungs teori om individuationsprocessen i arbetets analys, där även min tolkning och förståelse av materialet kommer fram.

Teori

Inom den analytiska psykologin finner vi C. G Jungs individuationsprocess. Jung föddes i Schweiz och levde mellan åren 1875 och 1961.²⁹ Jung studerade medicin men började samtidigt intressera sig för psykiatri. Jungs förebild kom att bli Sigmund Freud och Jung blev lärjunge hos Freud. Freuds teorier har starkt influerat Jungs arbete, även om deras teorier skiljer sig åt och deras samarbete och vänskap till slut kom till ända.

²⁸ Ödman 2007:98- 99

²⁹ Ne.se: C G Jung

Jung studerade det mänskliga psyket, intresserade sig för frågor om livet och döden samt utforskade drömmarnas betydelse.³⁰ I sitt arbete analyserade Jung patienters drömmar, Jung tolkade ungefär 80 000 drömmar som jämfördes med bland annat myter, religiös konst och symboler från olika delar av världen.³¹ Jung fann likheter över religions- och tidsgränser som han bedömde för tydliga för att vara tillfälligheter. Jung menade att symbolerna som yttrycks i drömmarna är produkter av det han kallar det *kollektivt omedvetna*.³² Enligt Jung är människan gränsöverskridande och har alltid använt myter och symboler som är gemensamma för kollektivet, för att integreras och finna självförståelse, för att kunna identifiera sin betydelse och plats i världssalltet.³³

Enligt Jung innehåller människans drömmar symboler som går att tolka. Dessa symboler är ofta kopplade till *arketyper* i det kollektivt omedvetna. Jung trodde att drömmarna ville säga något specifikt till drömmaren.³⁴ Drömmarna har enligt Jung en kompensatorisk effekt eftersom arketyperna i det omedvetna uttrycks med hjälp av symboler i drömmar, för att ta sig in i det medvetna. Jung menade att arketypernas språk är symboler, och i drömmen kommer arketyperna till uttryck. Därför menade Jung att drömmarna har en viktig betydelse för att människan ska kunna lära känna det omedvetna, detta måste förr eller senare ske, och bidrar till att *individuationsprocessen* fortgår, utvecklas och fullbordas.³⁵

Enligt Jung är endast en liten del av psyket medvetet för människan och allt annat psykiskt innehåll är omedvetet. Jungs tänkande och hans teorier kring människans psyke kom att skilja sig fundamentalt från Freuds, bland annat genom teorin om det kollektivt omedvetna, som karaktäriserar Jungs tänkande.³⁶

Jung beskriver att människans psyke är uppbyggt i lager. Det finns enligt Jung en *medveten del*, en *personligt omedveten del* och den kollektivt omedvetna delen. Dessa psykologiska strukturer som Jung räknade med har olika funktioner, samt innehåller olika arketyper och *komplex*. Det yttersta lagret kallar Jung för den medvetna delen. Här finns *jaget* genom vilket individen tolkar det som sker i omvärlden. Här finns också *personen* som är den bild individen vill visa upp av sig själv till omvärlden för att ge ett gott intryck och underhålla sociala relationer. Djupare in i psykets olika lager räknade Jung med ett personligt omedvetet lager som finns i det individuella psyket. I det lagret finns *skuggan* som i den individuella formen är där bortträngda minnen, aggressioner

³⁰ Wikström 2012:168- 169

³¹ Jung 1964:160

³² Wikström 2012:174- 175

³³ Wikström 2012:168

³⁴ Jung 1964:29- 30

³⁵ Fordham 1986:21

³⁶ Wikström 2012:170

och psykiskt material som jaget har förträngt och inte vill kännas vid återfinns. Skuggsidan finns även hos människan i kollektiv aspekt i form av den kollektiva skuggan, som betingas av motsatsen till den kollektiva miljöns ideal. Skuggan finns också i gestaltning av den arketytiska skuggan, som är skuggsidan av arketypen *Självvet* som beskrivs längre fram. Denna sida strider mot det ideal som en individ ser som de högsta.³⁷

Jung räknade också att det mänskliga psyket hos alla individer är sammanlänkat med det kollektivt omedvetna. Denna struktur är universell för mänskligheten och återfinns således hos alla individer. Här finns olika arketyper som är tvärkulturella och förekommer hos alla människor världen över. Universella mänskliga företeelser utgör grunden för vissa arketyper som återkommer och uttrycks i folksagor, myter och legender. Det kollektivt omedvetna kan därför ses som ett psykiskt arv som alla människor oberoende av tidsepok, kultur och etnicitet föds med.³⁸ Jung var inspirerad av hinduismens uppfattning om den individuella själen *Atman* som en del av världsalltets själ *Brahman*, och menade att varje människa är en del av kosmos.³⁹ Jung var av uppfattningen att dragningen till religion är en naturlig företeelse hos människan och att andlighet är något universellt.⁴⁰

Arketyper definierade Jung som urbilder vilka kan bli återupplivade i den mänskliga hjärnan genom drömmar. Det spelar ingen roll om människan är modern, primitiv eller vilken kulturtillhörighet hon har, den mänskliga hjärnan fungerar alltid på samma sätt. De universella urbilderna lever vidare i det omedvetna genom symboler och myter som är lika världen över, i alla kulturer och religioner.⁴¹ Beroende på om individen är man eller kvinna finns i det kollektiva omedvetna arketyperna *anima* eller *animus*, den kvinnliga respektive manliga själen i individen. Varje man har enligt Jung en kvinnlig själ i sin personlighet och varje kvinna en manlig själ. Dessa karaktärer måste få komma till uttryck för att skapa harmoni för individen. Om man inte medvetandegör *anima* och *animus* blir de komplex som står i vägen för kärleksförhållanden med det motsatta könet. Medvetandegörs arketyperna så kan de däremot fungera som broar till det omedvetna, och på så vis hjälpa oss lära känna vårt inre.⁴² *Anima* och *animus* i sällskap med personan, skuggan och *Självvet*, som beskrivs härnäst, är de fyra huvudsakliga arketyperna inom oss. Exempel på andra arketyper är symboler i omgivningen som

³⁷ Wikström 2012:177- 179

³⁸ Wikström 2012:174–176

³⁹ Wikström 2012:180

⁴⁰ Jung 1967:36- 37

⁴¹ Jung 1967:37

⁴² Jung 1967:114

trädet och ormen, eller karaktärer som den gamle vise mannen och den stora modern. När vi blir medvetna om arketypernas funktioner, som ofta uttrycks i våra drömmar, kan vi lära oss handskas med, samt lära känna, vårt omedvetna innehåll.⁴³

Enligt Jungs teori återfinns *Själv*et i varje människas psyke. Jung beskrev Själv^{et} som en organiserande och arketyrisk faktor som representerar personlighetens enhet och helhet. Wikström förklarar Själv^{et} på följande vis:

Men vad är då självet? Det paradoxala med självet är att det på en gång är en kollektiv arketypp och samtidigt grunden för all individualitet. Då självet är identiskt med gudsbilden är individuationen identisk med en gudomlighetens inkarnation i människan.⁴⁴

I Själv^{et} återfinns enligt Jung individens sanna kärna. Jung menar att fokus måste flyttas från jaget till Själv^{et}, samt att arketypernas funktioner inom människan måste medvetandegöras för att människan ska kunna leva som en enhetlig varelse. Jung kallar processen för det personliga självförverkligandet och fulländad integration mellan jaget och Själv^{et} för individuationsprocessen.⁴⁵ Individuationsprocessen är den teori som Jung benämnde målet för människans psykiska utveckling. Jung skriver:

Individuationens mål är helt enkelt ingenting annat än att frigöra självet från å ena sidan personans oäkta hölje och å den andra från de omedvetna bildernas suggestiva makt.⁴⁶

Individuationsprocessen är utvecklingen en människa genomgår för att nå sin fulla potential, hitta sin sanna natur och börja veta vem och vad hon är. Processen kan starta i medelåldern, vilket är vanligt enligt Jung, då individen medvetandegjort och påbörjat arbetet med sitt personliga omedvetna.⁴⁷ Vid full individuation står inte längre jaget i centrum. Själv^{et} har då tagit ledningen över psykets medvetna och omedvetna innehåll. Själv^{et} beskrivs därför som en slags personlighetens organiserande princip. Relationen mellan jaget och Själv^{et} som leder till självförverkligandet, förhindras utav den inställning individen har gentemot sitt omedvetna. Wikström skriver om individuationsprocessen:

⁴³ Jung 1965:74- 75

⁴⁴ Wikström 2012:177- 178

⁴⁵ Wikström 2012:178- 181

⁴⁶ Jung 1967:70

⁴⁷ Orést 2009:61

Självvet drar till sig och ordnar övrigt medvetandeinnehåll, ger organisation, enhet och helhet. En människa som är i harmoni med sig själv har då ett Själv som styr alla hennes delelement till en dynamisk helhet. För att kunna förverkliga denna helhetsprocess krävs jagets medvetna medverkan. Om jaget förbiser budskap från Självvet omöjliggörs varje form av individuation och integration av psykets delar.⁴⁸

Jung menar att individuationsprocessen är essentiell om en människa vill leva fullt ut. Människan identifieras med andra genom det kollektivt omedvetna, och handlar då omedvetet på ett sätt som är oenigt med hennes sanna kärna. Ett tvång på att vara den man egentligen inte är och handla därefter fortgår när man inte är individuerad, och Jung menar att människan som inte är individuerad är försatt i ett förnedrande, ofritt tillstånd.⁴⁹ Enligt Jung är okunnighet i den yttre världen är lika farligt som att inte lära känna sin inre värld. Jung menar att människan i västvärlden inte ser helheten, utan bara strävar efter framgång i den yttre världen, och har på så sätt tappat kontakten med sitt inre.⁵⁰ Jung fann att detta problem uppstår hos den moderna människan när hennes uppmärksamhet svävar längre och längre bort från hennes inre liv och sanna kärna. Människan som är för upptagen av det yttre hinner varken se klart eller lyssna till det inre, och förbiser därmed Guds vägledning till henne som sker genom drömmar och visioner. Han menar att undervärderingen av människosjälen är stor i vetenskapen och även inom världens religioner.⁵¹

Jung har kritiserats för att hans teorier är svåra att kategorisera samt flyktiga. Han har kritiserats för att det är svårt att veta när han presenterar empiriskt bevisbar fakta och när det är hans egna individuella upplevelser som inte går att bevisa eller motbevisa som presenteras. Många kvinnor har positivt kunnat identifiera sig med Jungs arbete då han på sin tid var näst intill ensam om att dyka djupare in i kvinnans psykologi. Hans lärjungar har arbetat vidare med att utveckla arbetet inom kvinnans psykologi.⁵² Många kritiker menar att Jungs individuella liv och personlighet vävs in alltför mycket i hans teoribildningar. Kritiker har också haft åsikter om själva personligheten hos Jung, och hans arbete inom den analytiska psykologin har bland annat kritiserats för att kunna falla under religiösa och mystiska kategorier. För att kunna tolka Jungs teorier på ett korrekt vis blir det viktigt att utgå från Jungs kontext. Jungs teorier var under hans arbete inte alltid huggna i sten, han reviderade bland annat arketypteorin under den tiden han var verksam. För att man ska kunna tillämpa Jungianska teorier i nya sammanhang

⁴⁸ Wikström 2012:180

⁴⁹ Jung 1967:131

⁵⁰ Jung 1967:107

⁵¹ Jung 1964:102

⁵² Wikström 2012:183- 184

blir det därför viktigt att först utgå ifrån Jungs kontext och sammanhanget teorin utvecklades i.⁵³

Kritiken mot Jung gäller främst framställningen av material, då Jung analyserade omkring 80 000 drömmar är min uppfattning att han har empiriskt underlag i sitt arbete, fast det enligt kritiken verkar problematiskt att uppfatta när han refererar till forskning, och när han inte gör det, vilket gör det svårt att kartlägga underlaget för teorierna. Han hade många egna upplevelser i sitt liv som inspirerade hans arbete, vilka jag förstår kan uppbrija kritik då det helt enkelt inte går att motbevisa en annans upplevelse, eftersom man inte kan ta sig in i en annan persons medvetande och bestämma om något är giltigt eller inte. Utan att gå vidare in på filosofiskt territorium är min ställning sammanfattningsvis att jag förstår att man utfärdar kritik mot att väva in egna upplevelser i arbetet inom ett visst forskningsområde. Å andra sidan tror jag att just i Jungs fall, då han var psykolog, kan mycket av hans framgång komma på grund av hans djärvhet när det kom till att undersöka och gå till botten med hans egna psykiska material. Jag tror att man inte kan hjälpa någon annan innan man hjälpt sig själv. Jag förstår kritiken mot Jung inom forskningsvärlden, men tycker att det som kritiserats ger mer grund för min egen förståelse av Jungs arbete. Detta är just på grund av att Jungs arbete rör det specifika området psykologi, och många aspekter med människans psyke är enligt mig mystiska, irrationella och svåra att förklara.

Jag kommer använda Jungs teori om individuationsprocessen i min analys på så sätt att jag kommer analysera Patanjalis Yogasutra gentemot Jungs teori. Jag kommer först undersöka processen för det spirituella uppvaknandet enligt Yogasutra, och söka förståelse för processen genom att jämföra tidigare forskning som jag reflekterar över och tolkar med hjälp av teorin om individuationsprocessen i analysens första kapitel: Vägen mot Samadhi- processen mot självförverkligande enligt Patanjalis Yogasutra.

Därefter kommer jag jämföra det resultatet med Jungs teori på så sätt att jag belyser Yogasutras process och hur den presenterats på olika sätt. Jag kommer i analysens andra kapitel: Patanjalis Yogasutra och Jungs Individuationsprocess, därför kunna ställa synsättet på processen för spirituellt uppvaknande enligt Patanjalis Yogasutra gentemot synsättet i Jungs individuationsprocess. Yogasutras process undersöks således ur ett religionspsykologiskt och ur ett Jungianskt perspektiv. Nu följer analysen.

⁵³ Orést 2009:67- 69

Analys

Vägen mot Samadhi, processen mot självförverkligande enligt Patanjalis Yogasutra

Den första Yogasutran lyder: *Atha yoganusasanam*. Översatt till engelska lyder sutran: *Now, therefore, complete instructions regarding yoga.*⁵⁴ Swami Satyananda Saraswati tolkar Patanjalis första sutra:

[...]The eight steps are for advanced aspirants...advanced techniques for those people who have exhausted most of their mental problems and conflicts... The words 'now, therefore' mean that one will be able to practice the eight steps after vast amounts of preparation.

Det Saraswati förklarar innebär att de åtta stegen kräver förberedelse och inte är till för vem som helst. Termen *Ashtanga Yoga* som vi finner i Patanjalis Yogasutra kan förstås genom att dela upp orden *Ashto* som betyder åtta och *Anga* som betyder lemmar eller delar.⁵⁵ Enligt Geels är Yogasutra en konkret och praktisk text som anvisar människan så att hon med hjälp av åtta steg kan övervinna dualismen i medvetandet, vilket karaktäriseras av motsättningen mellan varseblivningen och det varseblivna. Det tillstånd man söker uppnå är *Samadhi*, och för att kunna uppnå detta krävs att adepten underkastar sig disciplinering av kropp och själ. Ashtanga Yogas åtta grenar är således disciplinen adepten måste följa.⁵⁶

Individuationsprocessen är olik Yogasutra på det sättet att det inte är någon disciplin som måste följas, utan jag tolkar individuationsprocessen som att vara en spontan process som man inte aktivt måste välja att börja delta i. Det verkar som att människan deltar i individuationsprocessen naturligt genom bland annat drömmar, och själva processen att det omedvetna vill göra sig hört och uttryckt på olika sätt, vilket det verkar som att människan själv aktivt inte kan göra något åt.⁵⁷ Individuationsprocessen kan också starta i medelåldern, då en person börjar ta itu med sitt personligt omedvetna.⁵⁸ För att individuationsprocessen ska kunna fortgå och fullbordas, krävs jagets medvetna inverkan enligt Jung. Därför finner jag faktumet att man inte aktivt behöver välja att *börja* individuationsprocessen, men att man på något sätt med jagets aktiva vilja måste välja att *fortgå* processen, då processen inte kan fullbordas utan jagets medverkan. Utan

⁵⁴ Saraswati 1976:29

⁵⁵ Saraswati 1976:14

⁵⁶ Geels 2012:258

⁵⁷ Jung 1965:74- 75

⁵⁸ Orést 2009:61

jagets medverkan förbises kommunikationen från Självet.⁵⁹ Processen Ashtanga Yoga verkar enligt mig vara något man förbereder sig för samt aktivt både väljer att starta, och också väljer att fortsätta. Jag finner en klar olikhet då det inte verkar som att deltagaren i individuationsprocessen måste förbereda sig aktivt eller ha några direkta förkunskaper, jag finner inte att Jung presenterar processen så.

Den andra Yogasutran lyder: *Yogaschitta vritti nirodhah*. Den översätts till engelska: *To block the patterns of consciousness is yoga*. Här beskrivs vad Yoga är, och alla sutror som följer den andra sutran beskriver hur man gör för att nå tillståndet Samadhi, hur det är när man inte befinner sig i det tillståndet, eller vad som upplevs när man är i det tillståndet.⁶⁰ Den andra sutran är som en enda komprimerad textrad av hela Patanjalis lära, och har översatts på väldigt många olika sätt, bland annat på grund av att sanskrit begreppet *Chitta* är svårtolkat och kan ha många olika betydelser. White anser att den mest adekvata översättningen av *Chitta* till engelska blir *thought*.⁶¹ White ser i sin forskning problem angående översättningen, och har kartlagt många olika tolkningar av den andra sutran som gjorts på engelska.⁶² Den andra sutran har uppmärksammats mycket i modern tid, enligt mig antagligen just för att hela meningen med Patanjalis Yoga återfinns i den, förutsatt att man förstår meningen med orden.⁶³

I Costers verk översatt till svenska finns översättningen av andra sutran: *Yoga uppnås genom fullständigt herravälde över tankar och känslor*.⁶⁴ Enligt Coster är hela Patanjalis Yogasutra grundad i det filosofiska begrepp som hon uttrycker som en föreställning om jaget såsom vilande i sig själv, och samtidigt insnärjt i fenomenvärlden. Detta innebär enligt Coster att problemet som Patanjali med sin Yoga söker lösningen på är att identifikationen som skådaren har med det skådade måste upphöra. Så länge skådaren identifierar sig med det skådade, med världsliga fenomen, förekommer alltså inte det fullständiga herraväldet över tankar och känslor, som Coster tolkat vara det som krävs för att uppnå Yoga. Coster menar: *Att frigöra skådaren från det skådade, från dess personliga erfarenhet, utpekas som yogas mål*.⁶⁵

Individuationsprocessens mål liknar enligt mig målet Samadhi i Patanjalis Yoga. Jag finner likheten mellan de båda processernas uppfattningar om vad som bör hända med

⁵⁹ Wikström 2012:180

⁶⁰ Saraswati 1976:31

⁶¹ White 2014:12

⁶² White 2014:13- 14

⁶³ Av egen erfarenhet i moderna yoga sammanhang vet jag att denna sutra ofta är tryckt på olika redskap som används inom yoga, att sutran används på skyltar och hemsidor, samt är fokus för diskussion inom yogafilosofin hos både yogautövare och lekmän men även hos akademiker, som jag upptäckt under detta arbetes gång.

⁶⁴ Coster 1952:69

⁶⁵ Coster 1952:68

människans psyke för att hon ska vara frigjord. Jag tolkar det som att man i båda processerna strävar efter att individen ska bli fri från sin personliga upplevelse av att vara offer för sina omständigheter. Det personliga självförverkligandet och fulländad integration mellan Jaget och Självvetet är hos Jung målet för människans psykiska utveckling. Jung skriver:

Individuationens mål är helt enkelt ingenting annat än att frigöra självet från å ena sidan personans oäkta hölje och å den andra från de omedvetna bildernas suggestiva makt.⁶⁶

Jag finner att båda processerna är ute efter att frigöra människan, som enligt båda dessa uppfattningar är bunden av sina illusioner som uppstår i psyket. Jag tolkar det som att Patanjali menar att Yoga tar vid när illusionerna upphör. Jung menar att en individuerad människa är fri från *personans oäkta hölje*. Detta oäkta hölje tolkar jag som att representera att människan så att säga gått vilse i sin egen inre värld då hennes uppfattning om vem hon är ter sig inkorrekt, hon misstar sig för att vara någonting hon inte är och kan på så sätt inte uppleva sig som fri. Vidare uppfattar hon att *den hon inte är*, ständigt är utsatt för omständigheter genom det hon tolkar som sina egna upplevda omständigheter från sitt subjektiva perspektiv. Hon upplever, *som den hon inte är*, också att hon blir utsatt för påtryckningar inifrån sitt eget psyke, då hon alltjämt där är vilsen i sitt subjektiva perspektiv som offret, som råkar ut för allt som händer. *De omedvetna bildernas suggestiva makt* tolkar jag som det som individen uppfattar som plågsamt tills hon upphör att identifiera sig med sin felaktiga uppfattning om vem hon är. Enligt min tolkning faller *den hon inte är* bort när individuationsprocessen fullgörs, respektive när Yoga tar vid.

Man kan med hjälp av andra sutran identifiera vad Yoga är, hur verkligheten ser ut när Yoga tar vid. Coster menar att människan vanligtvis är som en fånge i sina egna förvirrade tankar och känslor, men då Yoga tar vid, blir det individuella medvetandet stilla. Innan Yoga tar vid har människan enligt Coster inte möjlighet att lära känna sig själv som avskild från världsliga ting och yttre omständigheter och manifestationer. Först när Yoga tar vid finns möjligheten för människan att bli medveten om sin egen natur. Enligt Coster har ett medvetande som blivit bunden till en mänsklig själ automatiskt blivit skänkt en vid och växlande erfarenhet, men har därmed även en tendens att bli blind för sin egen sanna natur som ett med världsaltet eller stora världssjälen kallad Brahman.⁶⁷

⁶⁶ Jung 1967:70

⁶⁷ Coster 1952:69- 70

Då begreppet Yoga betyder att förena, att sätta samman delar till en enhet, finner jag, som Coster och White, att förståelsen av den andra sutran i Patanjalis text är av avgörande betydelse.⁶⁸ Begreppet symbol betyder, liksom begreppet Yoga, att sätta ihop.⁶⁹ Enligt Jung medlar symboler mellan de omedvetna och medvetna delarna i en individs psyke, genom att uttrycka omedvetet innehåll som ännu inte kunnat bli medvetet. Genom symboler kan omedvetet psykiskt innehåll bli medvetandegjort, och Jung menar att symbolernas kommunikation är naturens försök att utjämna motsatser inom psyket.⁷⁰ Symboler som en naturlig företeelse har en central roll i Jungs teoribildning, och som jag förstått Jung är faktumet att symbolernas kommunikation fortgår mellan människans omedvetna och medvetna delar av psyket essentiellt för individuationsprocessens framgång. Enligt Jung förekommer symboler i drömmar, och i alla psykiska livsyttringar. I drömmar kommer symboler upp spontant och är inte uttänkta av människan. Jung utmärker att det även finns symboliska tankar och känslor, samt symboliska handlingar och situationer. Jung menar att de symboler som inte är av personlig utan kollektiv art är de viktigaste.⁷¹

Att sätta samman delar till en enhet tolkar jag vara målet med individuationsprocessen och målet med Yoga. Det handlar då enligt mig om att sätta samman människan från en kluven och splittrad varelse till en enad varelse. Det är enligt mig själva upplevelsen i människans eget psyke, som måste gå från en upplevelse av att vara splittrad till en upplevelse av att vara enad. Detta kan, som jag tolkar Jung, ske naturligt genom att människan börjar lägga märke till att arketyperna i det omedvetna vill kommunicera fram psykiskt material från de omedvetna delarna av psyket till det medvetna. Vad jag förstår kan detta ske genom att människan börjar förstå att hennes psyke och hennes inre liv vill säga henne något, bland annat med hjälp av drömmar, fantasier, symboler och bilder av olika slag som uppstår i psyket. Jag tolkar det som att omedvetet innehåll som inte kan förstås av människan ändå måste göras medvetet för henne, varpå det uttrycks med symboler som fungerar som en bro mellan omedvetna och medvetna delar i en individs psyke. Enligt Jung har urbilder i form av arketyper alltid funnits i människans psyke oavsett kulturarv och tidsålder, de återfinns i det kollektivt omedvetna där de fortlever, och de ligger till grund för våra universella religiösa bilder, föreställningar och symboler.⁷² Jag tolkar det som att Jung menar att symbolerna i det kollektivt omedvetna för människan är lika naturliga som till

⁶⁸ Eliade i Encyclopedia of Religion

⁶⁹ NE.se: Symbol

⁷⁰ Wikström 2012:176- 177

⁷¹ Jung 1964:55

⁷² Jung 1964:53- 55

exempel en av hennes kroppsdelar. Enligt Jung måste människan använda symboler för att uttrycka det hon med sitt förnuft inte fullt ut kan greppa. Enligt Jung kan vi bara beskriva saker så långt begreppen räcker, varpå vår förståelse för det vi kallar gudomligt blir begränsad. Det är enligt Jung därför människan alltid använt symboler och bildspråk i sin religion.⁷³

Yoga- begreppets betydelse och den praktiska utövningen av Yoga

För att vi i väst ska förstå hur Patanjalis mål med begreppet Yoga, att sätta samman delar till en enhet, uppnås, måste sanskrit termerna kartläggas. I sällskap med White inser jag att det kan bli problematiskt då det är en text på ett uråldrigt språk. Genom att i filologisk forskning kartlägga ordens olika möjliga betydelser och sedan jämföra dessa, samt sätta orden i kontexten för hela Patanjalis verk, anser jag att man kan komma en bit in på vägen för att förstå ordens innebörd, och på så sätt skapa sig en något så när uppfattning om meningen med orden. På så sätt anser jag att man, om än efter mycket arbete, kan komma fram till sin egen uppfattning om Patanjalis budskap vilket sedan kan arbetas med på olika sätt och vidare sättas i en kontext som är av intresse, det kan enligt mig gälla både yogautövaren och den som forskar inom yogafilosofin.

Jag anser att Whites verk mest karaktäriserar och kartlägger olika problem med översättning och olika sanskrit begrepp vilket kan vara användbart, men jag saknar också något konkret förslag till lösning eller egen tolkning av White. På så sätt blir det enligt mig ingen större eller vidare utveckling av förståelsen av begreppen som kan sättas i en relevant kontext. Jag saknar alltså en betydande presentation av Whites egen tolkning och ser en försiktighet som enligt mig kan bli så pass överdriven att ett resultat eller en lösning uteblir helt, och endast ett vagt fastslående av att det finns problem kvarblir.

Enligt min uppfattning kan man genom att först och främst förstå begreppet Yoga som att förena, sedan fråga sig vad det är som är delat från början, vad det är som ska förenas med vad, och varför. Genom att förstå eller iallafall göra en egen tolkning av termen Yoga som ett grundläggande begrepp, kan en förståelse för Patanjalis uppfattning om processen för människans spirituella uppvaknande börja undersökas. Jag tycker att Costers uppfattning om att ett medvetande som blivit bunden till en mänsklig själ blir skänkt en vid och växlande erfarenhet, men även får tendensen att bli blind för sin egen sanna natur som ett med världsaltet, blir aktuell för att finna mening

⁷³ Jung 1964:21

med Patanjalis text. Costers uppfattning kan förstås som att människan är en enhet från början, som inte uppfattar sig själv som en enhet då någonting är i vägen för upplevelsen av enheten. Jag förstår Coster som att den *vida och växlande erfarenheten* tar upp all uppmärksamhet hos människan så att medvetandet inte kan vara stilla och lära känna sig självt utan dessa erfarenheter. Därmed kan man bilda en uppfattning om vikten i den andra sutran, där Patanjali förklarar att Yoga är när det inte längre är tal om människan som flera delar, utan en enhet. Jag finner att det Coster kommer fram till är användbart för att få förståelse för Patanjalis andra sutra, där hans lära centreras i en enda textrad enligt både forskare och lekmän. Coster påpekar själv att hon inte gör anspråk på en exakt översättning eller vetenskaplig resumé av Patanjalis text, och menar att hon gör en tolkning av en sida av dess mening, samt klargör att det finns andra meningar och innebörder av texten.⁷⁴ Jag finner det effektivt att klargöra sammanhanget på det sättet i forskningen, och sedan presentera innehållet som ett resultat i en viss kontext, som i Costers fall är psykologin. Enligt mig blir detta användbart, då Costers resultat därefter kan komma att fungera i ytterligare en ny kontext.

Sama betyder *lika* på sanskrit. Tillståndet Samadhi betyder, inte helt olikt begreppet Yoga, det som på engelska uttrycks som *unity*, vilket kan översättas till *enhet* på svenska.⁷⁵ Den första delen i Patanjalis Yogasutra handlar om Samadhi, stadiet som eftersträvas och målet med processen Ashtanga Yoga. Den andra delen i verket behandlar detaljerade anvisningar för dem som vill nå målet men behöver förberedande övning, och det är främst i andra delen av Patanjalis verk som Ashtanga Yoga framställs som en process vilken människan deltar i aktivt. Coster menar att denna del blir betydande för den oerfarne västerlänningen som vill utöva Patanjalis Yoga.⁷⁶

Geels redogör i sin forskning för de åtta stegen mot Samadhi, och menar att Yogasutra är en av de viktigaste meditationstexterna. Enligt Geels är anvisningarna till för att övervinna dualismen i medvetandet, och detta kan uppnås genom den praktiska utövningen av Patanjalis Yoga. Geels drar en parallell till psykoanalysen, och menar att Patanjali långt innan psykoanalysen grundades räknade med motsättningar i människans psyke. Geels lyfter fram faktumet att Patanjali fann motsättningar som utspelar sig mellan varseblivningen och det varseblivna hos människan. Enligt Geels räknade Patanjali även med omedvetna krafter och sinnesaktivitet som binder människan vid ett falskt jag.⁷⁷

⁷⁴ Coster 1952:69

⁷⁵ White 2014:49

⁷⁶ Coster 1952:76- 77

⁷⁷ Geels 2012:258

För att övervinna denna dualism erbjöd Patanjalis Yogasutra lösningen som, enligt Geels, är att kropp och sinne underkastas en sträng disciplin. För att klara övningarna i Ashtanga Yoga är förmågan att kunna fokusera sin uppmärksamhet på ett enda objekt, *Ekagrata*, essentiell. Bland övningarna i processen Ashtanga Yoga finner vi först de etiska föreskrifterna, *Yama*, vilket har att göra med yttre omständigheter, relationer och etiskt beteende i samhället. Därefter kommer kroppslig renhet och studium av yogans metafysik, *Niyama*, som har att göra med den inre världen. Efter dessa två första grundläggande aspekter i vägen mot Samadhi kommer *Asana*, som är utövandet av yogaställningar som görs ihop med *Pranayama*, andningstekniker. Detta görs för att en hälsosam kropp är essentiellt, då individen som vill gå vidare mot meditativa stadier inte kan störas av sin ohälsa och inte kommer klara av att bekvämt sitta i meditation med en icke flexibel eller slö kropp. Det femte steget är *Pratyahara*, då sinnesaktiviteten frigörs från de yttre objektens dominans. Vid *Pratyahara* är yogin fri från sinnets omedvetna aktiviteter, alltså börjar det arta sig för adepten som hittills inte kunnat gå djupare in i meditationen mot Samadhi, då motsättningar i psyket stört koncentrationen för mycket. Den riktiga meditationen kan ta vid först efter det femte steget. Koncentrationen i det sjätte steget som kallas *Dharana*, är en form av *Ekagrata*, fast koncentrationen går här ut på att få total förståelse för ett enda objekt. Människan fixerar här tanken på en enda punkt, vilket i sin tur leder till det sjunde stegets djupa meditation, *Dhyana*. Den sortens meditation är en smygande övergång från *Dharana*, och adepten märker knappt vid detta lag att denne aktivt mediterar, eftersom den bestämda koncentrationen här övergått till ett ansträngningslöst stadie av meditation. Ju djupare meditatören sedan sjunker in i meditationsobjektet, desto mer försvinner distinktionen mellan varseblivning och det varseblivna. *Dhyana* övergår sedan gradvis i Samadhi. Enligt Geels omnämner Patanjali Samadhi som ett obeskrivbart tillstånd. Samadhi är själva målet för yogautövaren som enligt Geels innebär den totala befrielsen från materiens dominans, frihet från lidande och förening med det immateriella och den tidlösa anden.⁷⁸

Att de åtta stegen kräver mycket förberedelse tolkar Saraswati fram som ett faktum, som han menar att Patanjali uttrycker i första sutran. Saraswati menar att Ashtanga Yoga är till för människor som redan har rätt ut mycket av sitt psykes konflikter.⁷⁹ Detta kan jag förstå, då meditationen nog inte helt ansträngningslöst glider in i Samadhi, ett obeskrivbart tillstånd och total befrielse, för en människa i vars psyke som det råder det som Geels uttrycker som motsättningar mellan varseblivning och det varseblivna. Att de

⁷⁸ Geels 2012:258- 259

⁷⁹ Saraswati 1976:14

åtta stegen är till för seriösa utövare tycker jag vidare kan bevisas av ett faktum jag observerat under arbetets gång. För att ens bli intresserad av att underkasta sig någon disciplin av denna omfattning, måste individen ha någon typ av missnöje med de varande inre omständigheterna i psyket och i sitt eget väsen. För att bli intresserad av att anta sig en väg eller en disciplin för att bli förenad med världsalltet, måste man enligt mig först uppleva sig som separat från världsalltet. Rent logiskt hade man annars inte ens kommit på tanken att anta sig disciplinen. Enligt mig kan något missnöje med de rådande omständigheterna i sitt eget psyke bara upplevas om man inte är helt identifierad med det som sker i ens omvärld och även i ens inre värld. Jag är således av uppfattningen att det måste finnas någon typ av avståndstagande från manifestationerna i omgivningen och att inte total identifikation kan råda om man ska kunna observera de yttre omständigheterna, men också de inre omständigheterna i sitt psyke. För att själva observationen ska vara möjlig krävs att ett steg tillbaka från varseblivningen har tagits, vilket enligt mig kan förstås vara det Saraswatis tolkning av första sutran innebär, när det gäller faktumet att Ashtanga Yoga är en process för dem som rett ut mycket utav sitt psykes konflikter redan.

Eliade menar att Patanjali och många mästare inom Yoga kom överens om att de olika problem och motsättningar i psyket som man försöker övervinna genom de åtta stegen först måste vara upplevda av individen. Enligt Eliade är det den direkta erfarenheten, den personliga utövningen och insikten som ligger till grund för utvecklingens framgång inom Yoga. Eliade beskriver: *Perfect consciousness is gained through practice, Yoga is attained through practice*. Enligt Eliade är enda sättet att befrias från lidandet, att konkret känna till och uppleva lidandet som verklighet först. I det påståendet menar Eliade att förklaringen till skapelsens paradox, som den ses av Patanjalis Yoga, ligger. Eliade konstaterar paradoxen att människans tillstånd av lidande är det som håller hennes själ i fångenskap, samtidigt som det är det som är drivkraften bakom själens kall att bli befriad. Själens kall kommer förr eller senare bli förverkligat med människan som instrument för självförverkligandet.⁸⁰

Eliade menar att även om människans tillstånd av lidande blir dramatiskt är det just den personliga erfarenheten av lidandet, som kallas *Samsara* på sanskrit, som producerar de hopplösa känslor som gör att en första gnista i själens eld kan upplevas. På så vis kan människan efter erfarenheten av lidande bemästra de olika problemen i sitt psyke, då hon känner igen lidandet, dock först efter att ha lärt sig det hon behövde lära sig av de olika problemen och motsättningarna. Enligt Eliade sammanfaller målet med

⁸⁰ Eliade 1969:40

Yoga med dess filosofiska synpunkt på verklighetens absoluta stadie av enhet. Den absoluta verkligheten enligt Yoga, som Eliade tolkar fram, är den som i sig själv innehåller alla dualiteter och motsättningar, och är det stadiet där alla dualiteter är integrerade till en absolut enhet. Allt är skapat ur denna absoluta enhet, urgrunden, och innehåller således, automatiskt av själva principen att det är en del av skapelsen, alla motpoler och motsättningar som den absoluta enheten eller urgrunden innehåller. Konsekvensen av detta för människan, som är en icke separerbar del av skapelsen, innebär enligt Eliade att hon upplever motpolerna och motsättningarna som befinner sig i hennes psyke på grund av att dessa är en manifestation av själva skapelsen hon är en del av. Detta leder oundvikligen till lidandet, men även, som Eliade ser det, till slutet av lidandet. Den absoluta upplevelsen av enheten är målet för människan som uppnås då Yoga tar vid, och det är först då processen av självförverkligandet är genomgången.⁸¹

Som Eliade ser yogans åtta grenar ligger fokus för den som vill lyckas med processen på övning och erfarenhet. Eliade understryker vikten av att själv genomgå lidandet, vilket främjar intresset hos människan att undersöka sitt eget psyke, då hon upplever att hon inte vill vara kvar i lidandet. Jag tycker Eliades poäng stämmer överens med mitt synsätt angående att man måste uppleva någonting som delat först och främst, innan en lösning i form av att sammanföra delar till en enhet, som yogan går ut på, börjar sökas. Eliade finner en möjlig förklaring till en upplevd paradox angående lidandet, han finner lidandet nödvändigt för själens befrielse, varpå han förklarar lidandets uppkomst som en nödvändig del av skapelsen. Eliades forskning går djupt in i Patanjalis filosofiska resonemang, och jag tycker Eliades forskning har mycket användbara resonemang som ger mig en förståelse för Patanjalis filosofi. Jag håller med Eliade i tron att de olika problem och motsättningar i psyket som människan försöker övervinna genom de åtta stegen först måste vara upplevda av individen som lidande, då människan annars inte hade vetat vad hon ville övervinna. Enligt Eliade är det den direkta erfarenheten, den personliga utövningen och insikten som ligger till grund för att målet med Yoga kan uppnås framgångsrikt av människan, och enligt mig kan Eliades uppfattning förstås som att människan först måste veta vem eller vad hon inte vill vara, innan hon kan veta vem eller vad hon faktiskt är.

⁸¹ Eliade 1969:206

Sammandrag

Enligt Geels är Yogasutra en konkret och praktisk text som anvisar människan så att hon med hjälp av åtta steg kan övervinna dualismen i medvetandet, vilket karaktäriseras av motsättningen mellan varseblivningen och det varseblivna. Det tillstånd man söker uppnå är Samadhi. För att kunna uppnå detta krävs att människan underkastar sig disciplinering av kropp och själ, disciplinen kallas Ashtanga Yoga, och har åtta grenar.

Individuationsprocessen är enligt mig olik Yogasutra på det sättet att det inte är någon disciplin av kropp och själ som måste följas, utan jag tolkar individuationsprocessen som att vara en spontan process som man inte aktivt måste välja att börja delta i. Jung nämner aldrig kroppen som ett verktyg eller hjälpmedel som måste vara i något speciellt skick för att nå individuation. Jung talar endast om psyket och dess skikt som måste medvetandegöras förr eller senare, och en aktivt vald disciplin verkar hos Jung inte krävas på det mentala planet heller. Därför finner jag faktumet att man inte aktivt behöver välja att *börja* individuationsprocessen, men att man på något sätt med Jagets aktiva vilja måste välja att *fortgå* processen, då processen inte kan fullbordas utan Jagets medverkan enligt Jung. Processen Ashtanga Yoga verkar enligt mig vara något man förbereder sig för samt aktivt både väljer att starta, och också väljer att fortsätta.

Jag finner att båda processerna är ute efter att frigöra människan, som enligt båda dessa uppfattningar är bunden av sina illusioner som uppstår i psyket. Jag tolkar det som att Patanjali menar att Yoga tar vid när illusionerna upphör. Jag tolkar Jungs uppfattning att vara att människan gått vilse i sin egen inre värld då hennes uppfattning om henne själv är felaktig, hon misstar sig för att vara någonting hon inte är, vilket gör att hon inte kan uppleva sig som fri. Att sätta samman delar till en enhet tolkar jag vara målet med individuationsprocessen och målet med Patanjalis Yoga. Det handlar då enligt min bedömning om att sätta samman människan från en kluven och splittrad varelse till en enad varelse. Jag anser att det är själva upplevelsen i människans eget psyke, som måste gå från en upplevelse av att vara splittrad till en upplevelse av att vara enad. Detta kan, som jag tolkar Jung, ske naturligt genom att människan börjar lägga märke till att arketyperna i det omedvetna vill kommunicera fram psykiskt material från de omedvetna delarna av psyket till det medvetna. Symbol betyder att sätta ihop, och enligt min bedömning är just symbolernas kommunikation viktig när det kommer till att sätta ihop människans psyke från att vara kluvet till att bli enhetligt. Även Yoga betyder att sätta samman delar till en enhet, och när Yoga tar vid är det alltså människans upplevelse av enhet som tar vid enligt min tolkning. Begreppet Samadhi som är stadiet då Yoga tar vid, då människan upplever sig som en enhet, betyder unity vilket kan

översättas som enhet. Enligt Eliade måste människan för att nå Samadhi, först på riktigt uppleva Samsara, lidandet. Först därefter vet hon vem hon inte är, så hon kan veta vem hon är.

Patanjalis Yogasutra och Jungs Individuationsprocess

Coster menar att Patanjalis Yoga är lika användbar som analytisk terapi och att de insikter som västvärldens främsta psykoterapeuter strävar efter att finna och förkroppsliga, tydligt återfinns i Patanjalis Yogasutra.⁸² Enligt Jung börjar man finna antydning till svaren på de hittills obesvarade frågorna som västvärldens moderna människor ställer sig, genom att börja utforska det omedvetna.⁸³ Jung fann att västvärldens människor är för upptagna av sina uppfinningar, sitt förnuft och den yttre världen. Enligt Jung är den moderna världens kritiska och problematiska tillstånd ingenting som kan lösas på annat sätt än att var och en tar tag i att undersöka sitt inre väsen och problemen i sitt eget psyke.⁸⁴ Han fann att undervärderingen av människans inre liv och människosjälens är stor inom vetenskapen, och även inom världsreligionerna. Fokus alltid läggs utåt till yttre omständigheter, och aldrig på att utforska människan inåt.⁸⁵ Jung frågar sig var den starka motviljan ligger hos människan, när det kommer till att undersöka hennes eget psyke, som Jung omnämner människans förnämsta instrument. Jung skriver:

Vi har tydligen varit så upptagna av frågan vad vi tänker, att vi alldeles har glömt bort att fråga vad det omedvetna psyket tänker om oss.⁸⁶

Jung menar det omedvetna är en naturlig företeelse som i likhet med naturen själv är något neutralt. Enligt Jung innehåller det omedvetna alla sidor av människonaturen- *ljusa och mörka, vackra och motbjudande, goda och onda, djupsinniga och dumma.*⁸⁷ Detta kan enligt mig jämföras med Eliades syn på Patanjalis uppfattning om målet för Yoga, då upptäckten är att människans psyke naturligt innehåller samma motsättningar och motpoler som själva skapelsen är uppbyggd av. Detta är orsaken, enligt Eliade, till både lidandet och befrielsen från lidandet. Själva villkoret för att processen mot

⁸² Coster 1952:164

⁸³ Jung 1964:103

⁸⁴ Jung 1964:101

⁸⁵ Jung 1964:101- 102

⁸⁶ Jung 1964:102

⁸⁷ Jung 1964:103

självförverkligande ska kunna börja verkar ligga i denna paradox som Eliade fann i Patanjalis uppfattning om total enhet.⁸⁸ Dualismen i medvetandet, som Geels menar att Patanjali vill överkomma med sin Yoga, karaktäriseras av Geels som motsättningen mellan varseblivningen och det varseblivna.⁸⁹ En liknande uppfattning, som uttrycks som splittringen mellan skådaren och det åskådade, talar Coster om i sitt verk.⁹⁰ Patanjali karaktäriserar detta som begreppet *Chitta Vritti* i sin andra sutra, vilket kan tolkas som de ständiga rörelserna och motsättningarna i psyket som upphör när Yoga tar vid.⁹¹ Jag kan här finna likheter mellan Patanjalis mål Samadhi och Jungs mål för individuationsprocessen, då individuationsprocessen kan ses som målet för människans psykologiska utveckling. Jung skriver:

Individuationens mål är helt enkelt ingenting annat än att frigöra självet från å ena sidan personans oäkta hölje och å den andra från de omedvetna bildernas suggestiva makt.⁹²

Vidare beskriver Jung individuationsprocessen som det som skulle kunna översättas med självförverkligande, då man blir ett med sitt egna själv. De omedvetna processerna står i ett kompensatoriskt förhållande till medvetandet enligt Jung, som menar att det omedvetna och medvetna inte nödvändigt vis står i ett kontrasterande eller motsättningsfullt förhållande till varandra, utan de kompletterar varandra så att de bildar en helhet, Självvet. Enligt denna definition är Självvet överordnat det medvetna jaget. Det omedvetna står alltså med i Självvet, och därför kommer Självvet enligt Jung förbli en kvantitet som står över oss. Det är därför människan lättare kan se sig som personan, eftersom hon inte kan uppfatta helheten av vad hon är såsom Självvet.⁹³ Det är detta faktum som jag tolkar som grunden till känslan av splittring inom människan, då hon med sin rationella tanke eller sitt förstånd inte kommer åt betydelsen av de djupare skikten inom sig själv, och på så vis inte upplever sin kärna, det Jung kallar Självvet, som verklig eller tillgänglig. Självvet kan enligt Jung kallas guden inom oss och kan inte beskrivas fullt ut med ord, eftersom vi inte fullt ut kan förstå det.⁹⁴

Det återfinns enligt mig inom Jungs uppfattning om Självvet en paradox som liknar den som Eliade tolkat fram i Patanjalis uppfattning om absolut enhet. Jungs paradox karaktäriser jag som att Självvet är allt, eller Gud, samtidigt som Självvet är fullkomligt

⁸⁸ Eliade 1969:206

⁸⁹ Geels 2012:258

⁹⁰ Coster 1952:68

⁹¹ Saraswati 1976:31

⁹² Jung 1967:70

⁹³ Jung 1967:76

⁹⁴ Jung 1967:146

individuellt, och nås eller förverkligas vid full individuation. Jungs teori om Självet kan tolkas som att stå för att Gud är ett psykologiskt fenomen, och att Självet arketyp kan vara identisk med en människas gudsbild.⁹⁵ Självet kan tolkas som att stå över människan och på så vis transcenderar Självet hela det mänskliga psyket.

Jag tolkar här förverkligandet av Självet som upptäckten att Gud bor inom människan, inte utanför som hon tidigare upplevt det som. Vid full individuation är upplevelsen att det inte finns någon skillnad eller separation mellan Gud och människan, vilket jag tycker kan jämföras med stadiet Samadhi, upplevelsen av total enhet.

Samadhi är stadiet där den totala enheten kan upplevas, men detta kan inte upplevas förrän människan upptäcker eller upplever en delning, som hon senare genomskådar som en illusion som orsakar lidande. Här finner jag en grundläggande likhet i målet för självförverkligandet enligt både Yogasutra och individuationsprocessen. I yogans mål är Samadhi, och i individuationsprocessen är förverkligandet av Självet, när motsättningar i psyket upphör och människan upplever sig själv som världsalltet eller Gud. Dualismen i medvetandet som Geels karakteriserat som motsättningen mellan varseblivningen och det varseblivna,⁹⁶ eller splittringen mellan skådaren och det åskådade som Coster talar om⁹⁷, upphör alltså när upplevelsen av total enhet tar vid. Upplevelsen av total enhet med världsalltet tolkar jag som målet för människans psykologiska utveckling, både för yogans väg enligt Patanjali, och för individuationsprocessen enligt Jung.

Enligt Geels är Yogasutra en konkret och praktisk text som anvisar människan så att hon med hjälp av åtta steg kan övervinna dualismen i medvetandet.⁹⁸ Det Saraswati förklarar innebär att de åtta stegen i Ashtanga Yoga kräver förberedelse och inte är till för vem som helst.⁹⁹ Här finner jag att Patanjalis Yoga skiljer sig från Jungs individuationsprocess, eftersom individuationsprocessen enligt mig inte presenteras som något man måste ha några förkunskaper om på samma sätt. Jung menar dock att individuationsprocessen startar när en människa tagit itu med sitt personliga omedvetna psykiska innehåll, vilket ofta kan ske i medelåldern.¹⁰⁰ Jag frågar mig om processen mot självförverkligande alltid börjar på samma sätt. Finns ingen upplevelse av den karaktären att man är kluven eller delad, eller någon känsla av otillräcklighet, letar man sig inte framåt när det kommer till att undersöka det inre livet. Människan skulle utan en upplevelse av splittring eller saknad enligt mig inte fråga sig *om det inte finns något mer*

⁹⁵ Orest 2009:79

⁹⁶ Geels 2012:258

⁹⁷ Coster 1952:68

⁹⁸ Geels 2012:258

⁹⁹ Saraswati 1976:14

¹⁰⁰ Orest 2009:61

än den världen hon ser med ögonen. Jag anser att individuationsprocessen är något som förr eller senare tränger sig på inifrån. Jag är av uppfattningen att individuationsprocessen skiljer sig från Patanjalis Yoga på så vis, då yogans väg kan bli mer ett aktivt val, en väg människan medvetet följer. Det kan samtidigt vara så att det är samma drivkraft i form av själens längtan till befrielse, som ligger latent bakom både individuationsprocessen och vägen som kallas Ashtanga Yoga, och man når tillslut samma resultat på ett eller annat sätt, genom den ena eller andra vägen. Resultatet av Ashtanga Yoga, som omnämns Samadhi, och resultatet av individuationsprocessen som Jung beskriver det, finner jag grundläggande likheter mellan. De två processerna mot självförverkligande presenteras enligt mig olika när det kommer till själva praktiken. Ashtanga Yoga verkar vara till för avancerade utövare som aktivt bestämt sig för att underkasta sig en disciplin och praxis, den presenteras även på så sätt.¹⁰¹ Jungs individuationsprocess verkar inte presenteras som en praxis och har heller inte några specifika kriterier i form av att en adept måste följa en disciplin, utan jag upplever att individuationsprocessen presenteras som tillgänglig för alla människor. Jung talar aldrig om att kroppen måste underkastas en disciplin eller vara i ett speciellt skick för att uppnå full individuation. Målet som båda processerna går ut på, enligt min uppfattning, presenteras däremot hos både Jung och Patanjali, som ett för människan naturligt tillstånd av enhet.

Jag anser att stadiet Samadhi kan jämföras med stadiet människan hamnar i när Självet förverkligas, som enligt Jung sker i slutet av individuationsprocessen. Detta tolkar jag vara detsamma som *att dö innan man dör*. Således går det inte att säga att en person upplever samadhi eller att en person blir fullt individuerad, då det krävs att personen dör för att processen ska kunna komma till ända. Jag anser att det finns likheter i dessa två processer som är både vitt kulturellt och tidsmässigt åtskilda. Den ena är en uråldrig indisk religiös meditationsteknik, den andra en teori inom den analytiska psykologin, men båda kan ses som vägar till samma självförverkligande. Självförverkligandet presenteras som Samadhi av Patanjali och som individuation av Jung, men upplevelsen är densamma anser jag, och det är upplevelsen av total enhet som är självförverkligandet. Jag tolkar det som att den upplevelsen kan inte ta vid på så sätt att en person känner sig enad med Gud i sin subjektiva upplevelse. Personens subjektiva upplevelse faller alltså enligt min tolkning bort totalt, och en upplevelse som därför är obeskrivbar tar vid. Varseblivningen och det varseblivna är nu en enhet. En separat skådare och det åskådade finns inte längre att särskilja. Gudomens inkarnation i

¹⁰¹ Geels 2012:258

människan är vid Samadhi eller individuation fulländad och total, och detta är enligt min tolkning manifestationen av människans fullkomliga potential när den uppnås.

Slutet på båda processerna kan ses som ett enhetligt mål för människans psyke, vilket innan det önskade tillståndet Samadhi eller full individuation, stör människan då hon inte rätt ut sina psykiska konflikter. När psykiska konflikter är utredda, när lidandet upphör, upplever människan inte längre sig själv som störd och splittrad, utan som en enhetlig varelse.

Sammandrag

Upplevelsen att vara separat från världsalltet eller Gud är enligt min uppfattning det som ligger till grund för känslan av att vara delad eller känslan av splittring och otillräcklighet. Inom yogafilosofin har detta karaktäriserats som Samsara, lidande. Jag kan tänka mig att människan genom tiderna och i modern tid söker förståelse för termerna i Patanjalis Yogasutra men också andra religiösa texter, utan att ta till sig vikten av den direkta erfarenheten av lidandet, som Eliade tolkade fram från Patanjalis filosofi. Jag tror att det är lättare för den rationella människan att försöka förstå en process mot självförverkligandet intellektuellt än att faktiskt tillämpa den, då själva tillämpningen kräver att man erkänner och upplever lidandet så totalt, så att man sedan kan känna igen sitt psykes egna mönster och de aktiviteter i psyket som så att säga lever vidare på lidandet. Jag finner även, i slutändan, att själen måste längta efter frigörelse till större utsträckning än människans psyke orkar vara kvar i stadiet av lidande.

Enligt min uppfattning kan man från en logisk eller rationell synpunkt, från det Jung kanske hade kallat Jagets synpunkt, se en process av självförverkligande att vara lika med självmord. Därför anser jag att det kan vara så att många intresserat sig för både Yogasutras innehåll och den analytiska psykologin samt individuationsprocessen, men inte för den sakens skull nått Samadhi eller full individuation. Själens kall och innerliga längtan till frihet måste stå över logiken och rationaliteten, annars kan processen aldrig genomföras fullt ut. En uppfattning som jag stött på i sammanhang i modern yoga då man diskuterar Patanjalis filosofi, är att det kan ta flera livstider att uppnå Samadhi. Utan att vidare gå in på reinkarnation, som jag anser kanske hade förtjänat ett helt arbete för att kunna förklaras eller tolkas, kan jag bara konstatera att det nog kan stämma. Detta konstaterar jag då människan enligt min tolkning måste dö innan hon dör, för att uppnå Samadhi eller full individuation.

Både Patanjalis och Jungs synsätt förutsätter att människan redan är transcendent och att hon därför naturligt har möjligheten att uppleva sig själv som ett med världsalltet

eller Gud, då det är och alltid varit hennes nedärvda natur. Båda uppfattningarna ser självförverkligandet som en process i människans psyke, men båda processerna förutsätter att stadiet av Samadhi i Patanjalis fall, eller Självetts likställning med Gud i Jungs fall, är en fundamental del av skapelsen redan innan processen tar vid. Således har alla människor som lever nu den nedärvda kapaciteten att uppleva enhet, men behöver för den sakens skull inte synligt eller med aktiv vilja påbörja processen mot självförverkligandet i samma tid.

Enligt min bedömning verkar det som att upplevelsen av enhet alltid finns potent hos människan från början, men människans perception gör att hon upplever en illusion i form av en delning från världsalltet. I det fallet stod ingenting annat än människans egen illusoriska upplevelse i vägen för mötet med Gud. Människan genomgår enligt både Patanjali och Jung en psykologisk process från separationen och lidandet för att sedan börja uppleva sig själv som den enhetliga varelse hon alltid varit, något man kanske kan kalla gudalik. Jag finner att den grundläggande uppfattningen om människans transcendentia natur, som ligger som både början och slutmål i processen mot självförverkligandet, är central och gemensam för både Patanjalis Yogasutra och Jungs individuationsprocess.

Den framstående skillnaden jag finner är att de två processerna är olika när det kommer till själva praktiken. Ashtanga Yoga är till för avancerade utövare som aktivt bestämt sig för att underkasta sig en disciplin och praxis. Jungs individuationsprocess är inte en praxis och har inte några specifika kriterier i form av en adept som måste följa en disciplin, individuationsprocessen är tillgänglig för alla människor. Jung talar aldrig om att kroppen måste underkastas en disciplin eller vara i ett speciellt skick för att uppnå full individuation.

Diskussion

Min observation kring att målet i Patanjalis Yogasutra kan lika målet i Jungs individuationsprocess ligger till grund för detta arbete. Syftet var att undersöka hur Yogasutra beskriver människans spirituella uppvaknande som process och sedan jämföra det synsättet med den analytiska psykologin och närmare bestämt Jungs individuationsprocess. Att behandla Yogasutra som är en historisk hinduisk meditationstext ur en religionspsykologisk synvinkel kändes spännande i arbetets början och arbetet har utvecklats över tid och varit intressant då jag behandlat ett ämne som

ligger i mitt eget intresse. Jag har funnit likheter och skillnader i två teorier som jag själv intresserar mig för. Jag har i min undersökning sökt svar på två frågeställningar. Den första är: Hur framställs människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra? Jag utformade den första frågeställningen för att få igång arbetets process, för att få reda på hur Patanjalis Yogasutra kan fungera för människan och vad hela processen går ut på.

Forskare har intresserat sig för Yogafilosofi genom tiderna och jag fann mer relevant tidigare forskning än jag från början hade trott. Det var genomförbart att besvara första frågeställningen genom att börja med att studera hur forskare tolkat Patanjalis filosofi. Både religionshistorisk, religionspsykologisk, filosofisk och filologisk forskning kring Patanjalis verk har varit användbar i arbetet. Jag har i mitt arbete undersökt filologisk forskning främst av Eliade och White som fokuserar på meningen med begreppen på sanskrit samt felkällor och problematiseringen av översättningen. Jag har undersökt hur Yogasutra framställs i religionshistoriska perspektiv och hur dessa forskare kartlägger användningen av texten genom tiderna, samt hur de jämför Yogasutra med andra filosofiska system från samma tidsepok. Eliades omfattande arbete med Yogasutra visade sig mest relevant. Eliades djupdykning i Yogafilosofin har varit användbar att ta del av under hela arbetets gång. Eliade tar upp begreppet Samsara, lidande, och pekar på hur lidandet måste genomgås och upplevas som verklighet av människan för att hon sedan ska kunna komma över det. Detta har varit en nyckel i analysen när det kom till att förstå Patanjalis synsätt om människans psyke och hennes resa mot uppvaknandet. Jag anser däremot att Whites verk inom yogafilosofin mest karaktäriserar och kartlägger olika problem med översättning och olika sanskrit begrepp vilket kan vara användbart, men jag saknade något konkret förslag till lösning eller egen tolkning av White. Whites resultat eller en lösning uteblir helt, och endast ett vagt fastslående av att det finns problem kvarblir. I mitt arbete kunde jag därför inte göra någon vidare utveckling av Whites verk då det inte riktigt kunde sättas i en relevant kontext. Enligt min egen uppfattning kan man genom att först förstå begreppet Yoga som att förena, sedan fråga sig vad det är som är delat från början, vad det är som ska förenas med vad, och varför. Då kan enligt min bedömning en förståelse för Patanjalis uppfattning om processen för människans spirituella uppvaknande börja undersökas.

Forskares verk som har behandlat Yogasutra i religionspsykologiskt perspektiv har varit mest användbara i arbetet då jag intresserat mig för just den psykologiska processen kring människans spirituella uppvaknande. Främst Coster och Geels har här varit till nytta. Costers uppfattning är att ett medvetande som blivit bunden till en

mänsklig själ blir skänkt en vid och växlande erfarenhet, men även får tendensen att bli blind för sin egen sanna natur som ett med världsaltet. Costers forskning har varit aktuell för att finna mening med Patanjalis text. Costers uppfattning kan förstås som att människan är en enhet från början, som inte uppfattar sig själv som en enhet då någonting är i vägen för upplevelsen av enheten. Jag tolkar Costers uppfattning som att den vida och växlande erfarenheten tar upp all uppmärksamhet hos människan så att medvetandet inte kan vara stilla och lära känna sig självt utan dessa erfarenheter. Coster påpekar själv att hon inte gör anspråk på en exakt översättning av Patanjalis text, och menar att hon gör en tolkning av en sida av dess mening, samt klargör att det finns andra innebörder av texten. Jag fann att det är effektivt att klargöra sammanhanget på det sättet i forskningen, och sedan presentera innehållet som ett resultat i en viss kontext, som i Costers fall är psykologin. Enligt mig blir detta användbart, då Costers resultat därefter kan komma att fungera i ytterligare en ny kontext. Geels forskning inom religionspsykologin behandlar Yogasutras Ashtanga Yoga som en psykologisk meditationsprocess där meditatören sjunker djupare och djupare in i meditationsobjektet, och Geels karaktäriserar hur detta leder till att varseblivningen och det varseblivna allt mer sjunker in i varandra. Geels sammanfattar Ashtanga Yogas åtta steg som en psykologisk process på ett överskådligt sätt som varit relevant att använda i analysen.

Jag har med hjälp av att undersöka och jämföra tidigare forskning kunnat få olika synvinklar som bildar underlag för min tolkning kring människosynen som finns i Patanjalis Yogasutra. Metoden som i arbetet varit hermeneutik har fungerat bra genom att studera och arbeta stegvis med små delar som allt eftersom växer till en större förståelse av en större enhet. Underlaget jag fick fram när jag arbetade med tidigare forskning kring första frågeställningen kunde jag sedan tolka med hjälp av Jungs individuationsprocess.

Att använda Jungs teori om individuationsprocessen var lite svårt då teorins mål är människans upplevelse av det gudomliga inom henne själv, något som vi med ord inte riktigt kan beskriva. Jung förespråkar därför användningen av symboler, som han menar att människan alltid använt sig av för att förklara sådant som orden inte räcker till för. Människan har alltid använt symboler och bildspråk i sin religion enligt Jung. Att förklara arketyper Själv, full individuation och gudomens inkarnation i människan har jag funnit utmanande. Det är enligt min erfarenhet svårt att förklara sådant som ligger utanför förståndets begreppsförmåga, och framförallt i ett akademiskt arbete. En annan utmaning i att använda Jungs psykologi har varit att inte sväva ut för mycket och sätta

mig in i för mycket utav hans material, utan hålla mig till just det som är relevant för att kunna arbeta med processen i Patanjalis Yogasutra.

Underlaget från arbetet med första frågeställningen gjorde att jag i analysen kunde gå vidare och besvara andra frågeställningen: Vad finns det för likheter och skillnader mellan beskrivningen av människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra och Jungs individuationsprocess? Detta gick lättare att undersöka än jag hade förväntat mig. Det var för att jag hade hjälp av underlaget från svaret på första frågeställningen och att jag hade det mest relevanta klart för mig när det kommer till Jungs teori om individuationsprocessen. Jag är således nöjd med själva upplägget av frågeställningarna samt min sammanfattning av teorin om individuationsprocessen och hur detta gjorde att min arbetsprocess gick framåt. Det svåraste kring andra frågeställningen har varit att inte sväva ut på att försöka förklara Samadhi eller full individuation själv, utan att hålla mig till materialet jag jobbat med. Stundvis har jag upplevt det svårt att hålla arbetet inom ramarna för det akademiskt korrekta. Efter arbetets gång förstår jag kritiken mot Jung lite bättre, då jag upplever att den Jungianska psykologin faktiskt är lite svävande vilket gör att man till stor grad kan tolka in sin egen upplevelse och uppfattning i teorierna. Inom akademisk forskning blir det lite problematiskt. Detta kan enligt min bedömning leda till att den egna uppfattningen om individuationsprocessen stundvis omedvetet bakas in i arbetet till för stor utsträckning.

Jag kom fram till att det finns likheter i dessa två processer. Båda processernas mål kan ses som ett enhetligt mål för hela människan och hennes psyke, vilket innan tillståndet Samadhi eller full individuation, stör människan då hon inte rätt ut sina psykiska konflikter. Jag tolkar upplevelsen av att vara separat från världsalltet eller Gud som att ligga till grund för känslan av att vara delad eller känslan av splittring och otillräcklighet. Synsätten i båda processerna mot självförverkligande förutsätter att människan redan är transcendent och hon har därför naturligt möjligheten att uppleva sig själv som ett med världsalltet eller Gud, då det redan är hennes nedärvda natur. Människan genomgår enligt både Patanjali och Jung en psykologisk process mot självförverkligande. Målet som båda processerna går ut på framställs i båda fallen som ett för människan naturligt tillstånd av enhet. Enligt mig kan Samadhi i Patanjalis Yoga jämföras med full individuation. Detta tolkar jag vara detsamma som att dö innan man dör. En person upplever således inte Samadhi eller att bli fullt individuerad, då det krävs att personen dör för att processen ska komma till ända. Jag tolkar det som att den upplevelsen kan inte ta vid på så sätt att en person känner sig enad med Gud i sin subjektiva upplevelse. Personens subjektiva upplevelse faller bort totalt, varpå en

upplevelse som därför är obeskrivbar tar vid. Gudomens inkarnation i människan är vid Samadhi eller individuation fulländad och total, och detta är enligt min bedömning när människans fullkomliga potential uppnås.

En skillnad jag fann i mitt arbete är att för adepten som söker uppnå Samadhi krävs underkastningen av kropp och själ i form av disciplinen Ashtanga Yoga. Individuationsprocessen är enligt mig olik Yogasutras process på det sättet att det inte är någon disciplin av kropp och själ som måste följas. Jag tolkar individuationsprocessen som att vara en spontan process som inte aktivt måste väljas av människan för att börja. Dock talar Jung om jaget, vars medverkan behövs för att inte meddelanden från Självet ska förbises. Som jag tolkar Jung måste människan med jagets medvetna aktivitet fortsätta individuationsprocessen, även om hon inte medvetet måste välja att starta individuationsprocessen. Jung nämner aldrig kroppen som ett verktyg eller hjälpmedel som måste vara i något speciellt skick för att nå full individuation. Jung talar endast om psyket och dess olika skikt som måste medvetandegöras. Enligt min tolkning av Jung verkar det således inte krävas en aktivt vald disciplin på det mentala planet eller på det kroppsliga planet för att individuationsprocessen ska starta.

Sammanfattning

Enligt både C. G Jungs teori individuationsprocessen inom den analytiska psykologin och uppfattningar inom den uråldriga yogafilosofin är människan inte medveten om sin sanna natur som ett med Gud då hon uppfattar sig vara något separerat från Gud eller världsalltet. I båda uppfattningarna är människan trots det i grunden religiös och hon har kapaciteten att genomgå ett spirituellt uppvaknande, leva från sin kärna och uppleva sig som ett med Gud. Denna observation ligger till grund för mitt arbete.

Syftet med arbetet är att undersöka framställningen av människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra och därefter undersöka hur Patanjalis uppfattning liknar samt skiljer sig från uppfattningen i C. G Jungs teori om individuationsprocessen. Texten som i arbetet har analyserats enligt Jungs teori om individuationsprocessen är Patanjalis Yogasutra. Jag har analyserat, till engelska översatta samt förklarade, sutror från verket *Four Chapters on Freedom: commentary on the Yoga Sutras of Sage Patanjali* av Swami Satyananda Saraswati. Verket är en populärbok inom den moderna yogatraditionen.

Jag har studerat tidigare forskning kring yogafilosofi och Patanjalis Yogasutra. Både religionshistorisk, religionspsykologisk, filosofisk och filologisk forskning kring

Patanjalis verk har varit användbar i arbetet. Forskare inom olika områden har intresserat sig för yogafilosofin på olika sätt. Jag har i mitt arbete undersökt filologisk forskning som fokuserar på meningen med begreppen på sanskrit samt felkällor och problematiseringen av översättningen. Jag har undersökt hur forskare framställer Yogasutra i religionshistoriska perspektiv och kartlägger användningen av texten genom tiderna samt jämför Yogasutra med andra filosofiska system från samma tidsepok. Forskares verk som har behandlat Yogasutra i religionspsykologiskt perspektiv har varit mest användbara i arbetet då jag själv intresserat mig för den psykologiska processen kring människans spirituella uppvaknande.

Jag har med hjälp av att undersöka och jämföra tidigare forskning kring människosynen som finns i Patanjalis verk, kunnat presentera Yogasutras syn på människans spirituella uppvaknande som process och på så vis svarat på min första frågeställning: Hur framställs människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra? Detta var genomförbart genom att studera hur forskare inom bland annat religionspsykologi och religionshistoria tolkat Patanjalis filosofi. Detta kunde jag sedan tolka med hjälp av Jungs individuationsprocess. Metoden hermeneutik där förståelsen av små delar vävs samman till förståelse för en helhet har varit användbar i arbetet. Resultatet av första frågeställningen gjorde att jag i analysen kunde gå vidare och besvara andra frågeställningen: Vad finns det för likheter och skillnader mellan beskrivningen av människans spirituella uppvaknande som process i Patanjalis Yogasutra och Jungs individuationsprocess? Detta var möjligt att undersöka med hjälp av underlaget från svaret på första frågeställningen och Jungs teori om individuationsprocessen.

Jag kom fram till att det finns många likheter i dessa två processer som är vitt kulturellt och tidsmässigt åtskilda. Den ena är en uråldrig indisk religiös meditationsteknik, den andra en teori inom den analytiska psykologin, men båda är vägar till självförverkligande, kallat Samadhi av Yogasutra och individuation av C. G. Jung.

En skillnad jag fann är att Yogasutras Ashtanga Yoga är ett aktivt val hos en individ som underkastar sig en disciplin av kropp och själ. Jungs individuationsprocess omfattar däremot inte något aktivt val att börja underkasta sig en disciplin och kroppen nämns inte heller som något hjälpmedel för att nå individuation, utan det är endast fokus på psykets delar i individuationsprocessen.

När individuationsprocessen eller Ashtanga Yogas disciplin är fulländad finns inte längre i människans uppfattning en separat skådare och det åskådade att särskilja. Detta

är en fundamental likhet jag fann mellan de båda processerna. Gudomens inkarnation i människan är vid individuation eller Samadhi fulländad, och detta är enligt min tolkning när människans fullkomliga potential uppnås. I processen mot självförverkligandet går människan från upplevelsen av separation och lidande till upplevelsen av sig själv som en enad varelse, en varelse man kanske kan kalla gudalik. Enligt båda processernas uppfattning om människan har hon egentligen alltid varit enad, och endast hennes egen illusoriska perception har stått i vägen för den upplevda enheten med gudomen inom henne själv. Jag fann således i mitt arbete att det finns grundläggande likheter i uppfattningen i Patanjalis Yogasutra och Jungs individuationsprocess, när det kommer till människan och hennes process mot självförverkligandet.

En möjlig fortsättning på arbetet kan tillexempel vara att gå närmare in på Patanjalis filosofis roll för yogans utveckling och popularitet i nutid. Man skulle kunna undersöka varför den moderna människan söker sig till spirituella aktiviteter ur en religionspsykologisk synvinkel, och man skulle kunna använda Jungiansk psykologi för att undersöka fenomenet.

Litteratur

Burley, Michael 2007, *Classical Samkhya and Yoga: An Indian Metaphysics of Experience*. London: Routledge.

Coster, Geraldine 1952. *Yoga och den västerländska psykologin*. Stockholm: Natur och Kultur.

Eliade, Mircea 1969. *Yoga: Immortality and Freedom*. Translated from the French by Willard R. Trask 2. Ed. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Fordham, Michael 1986. *Jungian Psychotherapy. A Study in Analytical Psychology*. London: Wiley & Sons.

Geels, Antoon 2012. *Mystikens Psykologi*. Ingår i Geels, Antoon & Wikström, Owe 2012. *Den religiösa människan*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jung, C. G 1965. *Det omedvetna*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

- Jung, C. G 1967. *Jaget och det omedvetna*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Jung, C. G 1964. *Människan och hennes symboler*. Forum.
- Orést, Febe 2009. *Ondska- individuell och kulturell projektion*. Åbo: Åbo Akademis Förlag.
- Phillips, H Stephen 2009. *Yoga, Karma, and Rebirth: A Brief History and Philosophy*. New York: Columbia University Press.
- Saraswati, Swami Satyananda 1976. *Four Chapters on Freedom: commentary on the Yoga Sutras of Sage Patanjali*. Bihar: Yoga Publications Trust.
- Singleton, Mark 2013. *Body at the Centre: The Postural Yoga Renaissance and Transnational Flows*. Ingår i Beatrix Hauser (ed.) *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer. Sid. 37-56.
- Thrower, James 1999. *Religion, The Classical Theories*. Washington DC: Georgetown University Press.
- White, David Gordon 2014. *The Yoga Sutras of Patanjali: A Biography*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Wikström, Owe 2012. *C.G. Jung- Om människans behov av myter*. Ingår i Geels, Antoon & Wikström, Owe 2012 *Den religiösa människan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ödman, Per- Johan 2007. *Tolkning, förståelse, vetande – Hermeneutik i teori och praktik*. Stockholm: Nordstedts Förlag

Övriga Källor

Source Citation (MLA 7th Edition) Eliade, Mircea. "Yoga." *Encyclopedia of Religion*. Ed. Lindsay Jones. 2nd ed. Vol. 14. Detroit: Macmillan Reference USA, 2005. 9893-9897. Gale Virtual Reference Library. Web. 3 Apr. 2015. URL

<http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3424503399&v=2.1&u=hgs&it=r&p=GVRL&sw=w&asid=853b7e667999f98d82c93ec996b8e629>

Ne.se. sökord: C G Jung. Hämtat 2015-05-07 08:00 URL

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/c-g-jung>

Ne.se. sökord: Symbol. Hämtat 2015-05-21 07:50 URL

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/symbol>

Bilden till försättsbladet är min privata bild från en resa i Indien.