

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Sektion för humaniora
Religionsvetenskap
C-uppsats

Den åttafaldiga vägen till frälsning Då och nu

En komparativ analys av Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa
Yoga

HT 2009
Författare: Pehr Leksell
Handledare: Heike Peter

Innehållsförteckning

1.	Inledning	s. 3
1.1	Syfte	s. 4
1.2	Metod	s. 4
1.3	Material	s. 5
1.4	Avgränsning	s. 5
2.	De ortodoxa darsanas	s. 6
2.1	Samkhya	s. 7
2.2	Prakrti	s. 8
2.3	Purusa	s. 9
2.4	Yogadefinitionens mångtydighet	s. 10
2.5	Yoga-darsana	s. 10
3.	Klassisk Yoga	s. 12
3.1	De ontologiska aspekterna av Klassisk Yoga	s. 14
3.2	Ashtanga i Klassisk Yoga	s. 17
4.	Ashtanga Vinyasa Yoga	s. 21
4.1	De ontologiska aspekterna av Ashtanga Vinyasa Yoga	s. 23
4.2	Ashtanga i Ashtanga Vinyasa Yoga	s. 27
5.	Analys av Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga	s. 30
5.1	Avslutande diskussion	s. 35
6.	Käll- och litteraturförteckning	s. 37

1. Inledning

I dagens samhälle är det troligen ingen som har undgått termen yoga. Yoga finns på nästintill vartenda gym och termen dyker även upp i olika hälsotidningar från stund till stund.

Benämningar så som Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, meditation, asana, andningskontroll och cakra förekommer i alla olika kombinationer. Ibland i sådan mångfald att man som läsare inte uppfattar någon skillnad på vad innebörden av dessa termer är, och det hela framstår som ett enda stort virrvarr.

Uppsatsens kommer att lyfta fram två yogaformer, av den mångfald som existerar, nämligen Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga. Ett argument varför detta är ett intressant fält att beskåda, är av den anledning som nämndes ovan, nämligen mångfalden som ter sig att bli rörig. Ett andra argument är att olika yogaformer oftast får tendensen i populärvetenskap och tidningar att blandas ihop med varandra, vilket resulterar i att de olika egenskaperna som kännetecknar yogatraditionerna blir otydliga. Det är alltså, i min mening, viktigt att särskilja de olika typer av yoga som finns och belysa vad de olika yogatraditionerna har som utmärkande karaktär utifrån ett historiskperspektiv.

1.1 Syfte

Uppsatsen kommer att belysa de potentiella skillnader som existerar mellan Klassisk Yoga som presenteras av Patañjali i *Yogasutra*, och Ashtanga Vinyasa Yoga som Pattabhi Jois presenterar i sin bok *Yoga Mala*. Pattabhi Jois levde på 1900-talet och utvecklade en yoga kallat Ashtanga Vinyasa Yoga. Då Patañjali presenterade i *Yogasutra* nära 2000 år tidigare, har ett avsnitt kallat ashtanga i sitt verk, ter det sig intressant att se ifall de två yogaformerna har något gemensamt eller ifall de skiljer sig åt.

Enligt boken *The Complete book of Vinyasa Yoga* av Srivatsa Ramaswami, som var yrkesbroder med Pattabhi Jois ska Ashtanga Vinyasa Yoga inte ha någon koppling till Klassisk Yoga, fast termen ashtanga ursprungligen härstammar ifrån Klassisk Yoga.¹

Det som även gör Pattabhi Jois Ashtanga Vinyasa Yoga intressant, är att den blev mycket populär i västvärlden när den introducerades i denna del av världen. Kan det vara så att termen ashtanga har en annan innebörd i Pattabhi Jois *Yoga Mala* för att nå ut till bredare grupp, eller har han presenterat termen enklare så Patañjalis klassiska yoga är lättare att förstå? Eller är det som Srivatsa Ramaswami hävdar, att Pattabhi Jois Ashtanga Vinyasa Yoga inte är i relation till Patañjalis *Yogasutra*.

Därmed lyder frågeställningen för uppsatsen följande: **Existerar det någon skillnad mellan Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga, och vad kan vara möjliga förklaringar till skillnader/likheter?**

1.2 Metod

Uppsatsen kommer att vara en komparativ textanalys av Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga, utgått ifrån de två böckerna *Yogasutra* och *Yoga Mala*. De två teman som kommer att lyftas fram ur *Yogasutra* och *Yoga Mala* och jämföras är följande:

- Ontologiska aspekter; menat hur de två olika yogaformerna ser på kosmos uppbyggnad, syftet för utförandet av yogaformen samt synen och rollen på det gudomliga inom yogaformen.
- Ashtanga (den åttafaldiga vägen); vilket innebär hur de åtta olika tekniker, som en yogautövare bör utföra, presenteras och belyses i de två olika yogaformerna.

¹ Srivatsa Ramaswami, *The Complete book of Vinyasa Yoga*. s. xiv

Avslutningsvis ska uppsatsen återknyta till det påståendet som Srivatsa Ramaswami framlade i sin bok, nämligen att Ashtanga Vinyasa Yoga inte är kopplad till Klassisk Yoga.

Förhoppningsvis har uppsatsen vid den här punkten klarlagt de möjliga likheter och skillnader som kan existera mellan de två yogaformerna, så tydliga belegg kan lyftas fram för att se hur dessa två yogaformer fungerar gentemot varandra.

1.3 Matrial

Primär källorna i uppsatsen består av *Yoga: discipline of freedom* vilket är en översättning av *Yogasutra* av Barbara Stoler Miller samt *Yoga Mala* av Sri K. Pattabhi Jois.

En djupare presentation av dessa verk kommer att ske i huvuddelen av uppsatsen.

Uppsatsen kommer även att ta i användning av litteratur så som *Yoga, immortality and freedom* av Mircea Eliade, som är en grundläggande bok inom yogaforskningen. Även mera nyutgiven litteratur kommer att användas, bland annat av den nuvarande frontfiguren inom yogaforskningen; Georg Feuerstein.

1.4 Avgränsning

Då uppsatsen behandlar ett sådant stort begrepp som yoga, krävs det en snäv avgränsning. Som nämndes i inledningen omnämns olika yogaformer frekvent, om inte dagligen, i många tidningar. För att göra ett sådant ansenligt område hanterbart, är det klokt att enbart lyfta fram två av alla yogaformer för att belysa tydligare. Valet av Ashtanga Vinyasa Yoga ligger i argumentet att Pattabhi Jois yoga blev oerhört populär i väst, och på det viset bidrog med att introducera yoga till denna del av världen. Det är således en aktuell yogaform som ger sig till känna i olika sammanhang, speciellt inom dagens gymvärld.

Valet av Klassisk Yoga ligger i argumentet att termen ashtanga är närvarande i bägge yogaformerna. *Yogasutra* blir därmed en naturlig utgångspunkt för den komparativa studien då denna text tydligt påverkar dagens former av yoga.

2. De ortodoxa darsanas

Yoga är ett begrepp som har blivit starkt anknytet till både hinduism och buddhism, men även till jainism. Då yoga är på ett specifikt plan knutet till de sex ortodoxa darsanas (tankesystem) inom hinduism, är termen yoga även något som förekommer i hela Indien i olika former.²

Inom indisk filosofi är det sökningen efter kunskap som är problemet att lösa. Dock är kunskapen i sig själv inte något värdefullt att sträva efter, utan dess värde kommer enbart till uttryck då dess funktion hjälper människan att förstå sig på verkligheten, och på så sätt hjälper henne att nå moksa (frihet från återfödelse). Det är alltså moksa som är central, inte innehavandet av kunskap.³

De ortodoxa darsanas inom hinduismen kännetecknas av att de erkänner Veda skrifternas auktoritet, och är därmed ursprung av sann kunskap enligt den hinduistiska traditionen. De sex ortodoxa darsanas är Samkhya-, Yoga-, Nyaya-, Vaisesika-, Mimamsa- och Vedanta-darsana. De sex systemen bildar i sin tur tre olika par, då Samkhya- och Yoga-darsana bildar ett par, Nyaya- och Vaisesika-darsana ett andra och Mimamsa- och Vedanta-darsana ett tredje.⁴ Dessa par bildningar grundar sig i de olika systemens syften att förklara olika ontologiska bevis.⁵ En djupare förklaring av samtliga system utöver är dock inte inom ramen för uppsatsens syfte samt omfång.

Yoga-darsana bygger sin filosofi och logik på Samkhya.⁶ Som ovan visat, utger dess två system ett par, och är därav sammanflätade. För att kunna förstå Yoga-darsanas filosofi krävs det därför en genomgång av grunder i Samkhya.

Kommande genomgång av Samkhya är baserat mestadels ifrån Theos Bernards presentation av systemet. Han har i sin tur baserat sin presentation på den klassiska texten *Samkhyakarika* som är skriven av Isvarakrishna, vars text är den äldsta grundläggande genomgång av Samkhya.⁷

² Thomas Berry, *Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism*. s. 75

³ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 4

⁴ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 232

⁵ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 5-6

⁶ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 89

⁷ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 82

Det bör även lyftas fram att indisk filosofi är otroligt invecklat, samt har varit under årtusenden kommenterad och tolkad av en mängd olika lärda män och forskare. Det är således en svår uppgift att göra en övergripande, men även ingående presentation av systemet på kort och enkelt tillvägagångssätt. Det kommer därmed vara en del förenklingar, och somliga delar av systemet kommer därför inte att belysas i detalj.

2.1 Samkhya

Samkhya är det äldsta systemet av filosofi i Indien, då det är det första försöket att förstå sig på Veda skrifterna via logik. Systemet gör en strävan att förstå sig på universums uppbyggnad genom logik och vetenskapliga grunder och att kunna urskilja ande från materia.⁸ Samkhya systemet genomsyrar hinduismen så starkt att det inte enbart ses som en del av hinduismens filosofi, utan själva fundamentet för all form av filosofi från den indiska halvön, då de andra ortodoxa systemen bygger på Samkhyas filosofiska grund.⁹

Syftet med Samkhya, som med all filosofi i Indien, är att uppnå den kunskap som befriar människan från lidelse och återfödelse. Enligt Samkhya existerar det tre former av lidelse. Det första är i form av lidelse som uppstår via kroppen i form av sjukdom samt för sinnet genom dåligt uppförande. Den andra formen av lidelse är den som uppstår utifrån, via relationer med andra varelser eller ting, så som andra människor, djur och föremål. Den tredje formen av smärta är den som uppstår från övernaturliga faktorer, så som via atmosfärens inflytande eller planeternas positioner.

Då människan enbart kan bota lidelser temporärt, exempelvis smärta via medicin eller hunger via mat, krävs det att man söker en evig lösning till lidelsens problem. Samkhya lyfter dock fram tesen, att ifall lidelse är en egenskap av själen, behöver man inte söka efter en lidelsefri existens. Dock hävdar samkhya att den universella sanningen är att själen är evigt fri och bortom lidelse, således måste lidelse vara en del av kroppen och det materiella. Dock drabbas själen av lidelse då den har en sådan nära kontakt med den materiella kroppen. När man har förstått själens sanna natur via kunskap, bryter man bandet mellan kroppen och själen och på så vis bryter man även källan till lidelse för själen. Själens fångenskap och dess förhållande

⁸ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 66

⁹ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 236-237

till kroppen är enbart en illusion som är skapad av okunskap, kunskap är alltså nyckeln till frihet.¹⁰

Som vi har sett finns det två sidor av kosmos inom Samkhya, själ och materia. Enligt Samkhya är dessa två, själ (purusa) och materia (prakrti), de yttersta principerna av alltets existensen.¹¹ Samkhya har alltså en dualistisk syn på kosmos. Både prakrti och purusa är inte ett resultat av någon skapare, utan eviga principer.¹²

2.2 Prakrti

Prakrti är allt som existerar i den materiella existensen. Den primära källan till all existens, den ursprungliga substansen där alla ting kommer ifrån, och dit alla ting så småningom återvänder till. Prakrti kallas även på sanskrit pradhana (primary matter). Antagandet av att prakrti existerar baseras på logiska grunder. Det anses inom samkhya systemet att ting inte kan uppstå från ingenting, allt måste ha ett ursprung. Det materiella universumets ursprung är följaktligen prakrti. Denna substans är dock en logisk slutsatt och kan alltså aldrig riktigt begripas av människans sinne. Prakrti har således en karaktär som sägs enbart kan förstås via logik eller via utövningen av yoga.¹³

Prakrti består av tre delar som kallas gunas. Dessa tre är ljus, mörker och energi, vilket fungerar som olika aspekt av prakrti. En liknelse är att gunas hör till prakrti så som värme hör till eld. Allt i världen, förutom purusa, är uppbyggt av dessa delar.¹⁴

För att stärka argumentet om existensen av prakrti har man inom samkhya systemet utvecklat fem punkter som stärker dessa resonemang.¹⁵ Dessa fem punkter lyder som följande:

1. The effect must have existed in the cause, because whatever does not exist can never be brought into existence; e.g., milk cannot be extracted from sand.
2. The effect must have existed in the cause, because every effect has its appropriate material cause, e.g., when butter is wanted, milk is sought, and not water.
3. The effect must have existed in the cause, because there must be a causal relationship between things that exist; otherwise, any cause could produce any effect, which is contrary to the cause.

¹⁰ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 67

¹¹ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 69

¹² Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 236-237

¹³ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 72

¹⁴ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 237, Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 74

¹⁵ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 240

4. The effect must be potentially contained in the cause, because only a particular cause can produce a particular effect; otherwise, any cause could produce any effect.
5. The effect must have existed in the cause, because the effect is never different from the cause, e.g., a cloth is of the same quality as the thread from which it is woven.¹⁶

Orsak och verkan är med andra ord enbart två olika stadier av samma ting enligt resonemanget angående existensen av prakrti. En ändring av form är därmed alltid i flöde men inte substans, inget nytt är någonsin skapat utan enbart en ny manifestation av vad som redan existerat. Därav anses det av Samkhya att prakrti är grundsubstansen där allt manifesteras utifrån.¹⁷

2.3 Purusa

Purusa är termen som betecknar universums själ, och fungerar som den livgivande energin i universum som ger materia liv. Oftast jämförs purusa med gudarna Brahma, Vishnu, Shiva och Durga. Purusa, liksom prakrti, är evig och oförstörbar. Purusa är även fri ifrån aktivitet och kännetecken, och är oföränderlig i sin form. Den är den yttersta intelligensen som styr, reglerar och leder den universala evolutionen.¹⁸

Liksom med prakrti har samkhya systemet utvecklat fem punkter innehållande logiska resonemang för att påvisa existensen av purusa.¹⁹ Dessa punkter är följande:

1. Since everything that is produced is for the use of something other than itself (e.g., a chair is for another not itself), there must be a universal spirit to use the products of the Cosmic Substance (Prakrti).
2. Since all manifestation of the Cosmic Substance (Prakrti) are objects composed of the constituents (gunas), there must be, by definition, a knower of these objects, devoid of the constituents (gunas).
3. Since everything of the objective world is composed of the three constituents (gunas) there must be something that controls them for the same reason that a car needs a driver.
4. Since the Cosmic Substance (Prakrti) is incapable of experience, there must be something else to account for universal experience.
5. Since all there scriptures promise release, there must be something that transcends the Cosmic Substance (Prakrti) out of which all things come.²⁰

När man uppfattar verkligheten som den är, det vill säga att självet är fränskilt ifrån materia uppnår man moksa. Dock är dualismen i öster olik den dualismen från väst. Inom Samkhya

¹⁶ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 72-73

¹⁷ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 73

¹⁸ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 70

¹⁹ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 241

²⁰ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 71

tillhör även sinnet, tankar och känslor det materiella och är således inte kopplad till själen. Själen är alltså enbart en åskådare, då sådant som glädje, sorg och lidelse som oftast ses som karaktärsdrag för själen i väst, ses som materia inom Samkhya och hör därmed till prakti.²¹

2.4 Yogadefinitionens mångtydighet

Yogas ursprung ligger, som många andra filosofiska system från den indiska halvön, långt tillbaka i tidens dunkel. Det finns sannolika bevis i form av arkeologiska fynd av stenplattor med motiv av kroppspositioner, att yoga utövning var aktiv inom Indus kulturen redan innan ankomsten av arier runt 2000f.v.t.²²

Termen ”yoga” har en mångtolkad innebörd, men en generell uppfattning är att termen betyder ”binda ihop”, ”hålla fast”. Termen yoga fungera även som en generell term för all asketisk eller meditativ teknik, fast många av dessa tekniker har separat ursprung. Utöver denna mängd tekniker kallat yoga, finns det vad man kallar klassisk yoga, vilket utgör ett av de sex ortodoxa tankesystemen inom hinduism.²³ Den klassiska yogaformens grundtexter är Patañjalis *Yogasutra*, som fungerar som fundament för systemet.²⁴

2.5 Yoga-darsana

Yoga-darsana syn på kosmos är i likhet med samkhya, då yoga bygger på detta system. Då Samkhya fungerar på den makrokosmiska nivån, är Yoga-darsana applicerat på människans mikrokosmos.²⁵ Liksom Samkhya är yogans kosmos dualistiskt uppbyggd via purusa och prakti. Istället för att erhålla kunskap om kosmos oförnimbara aspekter på en makrokosmisk nivå via logik, proklamera Yoga-darsana för att utövaren skall få kunskaper om människans oförnimbara sida via utövning av yoga.²⁶

Det centrala målet inom Yoga-darsana, i likhet med Samkhya, är att frigöra sig från tre sorters smärta. Dessa tre smärtor är av samma karaktär som Samkhya, det vill säga smärtor som uppstår från kroppen, omgivningen samt andra yttre abstrakta krafter.²⁷

²¹ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 241

²² Thomas Berry, *Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism*. s. 76

²³ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 4

²⁴ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 7

²⁵ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 86

²⁶ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 89-90

²⁷ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 87

Den materiella världen inom Yoga-darsana, men även Samkhya, är verklig i den mening att prakrti är en del av den yttersta principen av existensen. Inom exempelvis Vedanta²⁸ systemet är världen en illusion (maya). Det som gör att den materiella världen fortsätter att existera är på grund av okunskapen inom människan. Enligt både Samkhya och Yoga-darsana kommer universums manifestation av prakrti fortsätta så länge självet, purusa, är ovetande att den är fri från denna process. Då det sista självet når upplysning kommer den rådande manifestationen av universum återvända till sin primära substans, det vill säga prakrti.²⁹

²⁸ Vedanta anser att ifall man ser till de övriga fem ortodoxa darsanas, ter sig världen vara en komplex konstruktion. Då detta är fallet, är den logiska följden att en sådan konstruktion kräver en operatör, liksom en bil behöver en förare. Denna operatör kallas Brahman eller den Ultimata Principen (i väst översätts det till gud/herren). Den kritik som Vedanta har gentemot Samkhya är problemet med purusa. Då purusa inte kan agera måste det existera en kraft som agera som operatör. Inom Samkhya filosofin ges ingen logisk förklaring till hur den kosmiska evolutionen startade, eller hur den kosmiska cykeln fungerar. Där i mellan vilar existensen och det sker ingen manifestation tills nästa skapelse. Därav postulerar Vedanta att det måste existera en operatör bortom både purusa och prakrti. (Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 120-121)

²⁹ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 9

3. Klassisk Yoga

Yogasutra och dess författare Patañjali hör till de många sutror och gurus vars uppkomst och identitet ter sig vara dolt i tidens dunkel. Vad man vet om Patañjalis verk *Yogasutra* är att den troligen skrevs mellan 300f.v.t. och 300.e.v.t.³⁰ Det har dock troligen existerat flera författare under namnet Patañjali, vilket gör att det är svårt att daterar exakt när *Yogasutra* skrevs.³¹ Således finns det knapphändig information om Patañjali som person.

Det existerar däremot en mängd olika legender kring Patañjali. Den mest kända är en legend som säger att han föll från skyn i form av en orm, och landade i händerna på sin mor som just då offrade gåvor till solen. Han fick då namnet Patañjali som härstammar från ”pata” och ”añjal”. ”Pata” betyder ”orm” och ”fallen”, ”añjali” är namnet på moderns handpositioner då hon fångade upp Patañjali. Att Patañjali tog formen av en orm har troligen sitt ursprung i legenden att Patañjali (liksom Caraka, grundaren till hinduismens äldsta läkarkonst) är en nedstigning av den heliga ormen Ananta/Shesha som guden Vishnu vilar på mellan skapelsecyklarna.³²

Det centrala ändamålet med Patañjalis *Yogasutra*, var att han hade som mål att föra in den asketiska traditionen, kallat yoga, som existerade i Indien in i en systematisk form.³³ Dock har det blivit en vedertagen sanning att Patañjali ses som grundaren för Yoga-darsana, då yoga traditionen enbart tidigare hade vandrat i muntlig tradition, från guru till elev.³⁴

Det Patañjali genomförde med sitt verk, var att använde sig av Samkhyas uppbyggnad, och sedan inkorporerade en gudstro samt upphöjde meditationens värde som verktyg till upplysning. Yoga gick därmed ifrån att var en mystisk tradition till ett filosofiskt system tack vare Patañjalis *Yogasutra*.³⁵

Yogasutra är uppbyggd av fyra kapitel. Kapitel ett behandlar människors förhållningssätt till tankar och dess uppkomst, samt att resonera kring yogans natur. Det andra kapitlet behandlar ashtanga som man som yogautövare ska genomgå. Kapitel tre i *Yogasutra* behandlar de krafter och egenskaper man sägs få via en längre tids utövning av yoga. Den sista delen,

³⁰ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 6-7

³¹ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 86-87

³² Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 7

³³ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 7

³⁴ Theos Bernard, *Hindu Philosophy*. s. 86

³⁵ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 7-8

kapitel fyra, beskriver de sista stegen yogin ska ta för att uppnå moksa, samt vilka hinder som kan uppstå.³⁶

Yogasutra består av 194 teser uppbyggda på ett enkelt och direkt skrivsätt, som tydligt kommer att märkas vid undersökningen av *Yogasutra*.³⁷ En anledning till denna uppbyggnad, vilket gäller alla sutror förövrigt, är troligen att de ska lättare kunna memoreras utantill av elever vid undervisning.³⁸ En mera djupgående förklaring, enligt Miller, till varför *Yogasutra* är uppbyggd som den är, kan ligga i Patañjalis försök att påvisa att ande och materia är skilda åt. Med en koncentrerad text i minimalistiskt format, visar Patañjali att sanningen ligger i tillvarons enkelhet.³⁹

Presentationen av *Yogasutra* kommer inte att ske via kapitelordning, utan via de två olika teman som uppsatsen kommer att belysa, nämligen de metafysiska aspekterna och ashtanga. Detta upplägg kommer att ske även med *Yoga Mala*. Orsaken till detta upplägg är att de två böckerna, *Yogasutra* och *Yoga Mala*, är uppbyggda på olikt sätt. Det blir sålunda lättare att få en överblick på de potentiella likheter och skillnader texterna kan ha, vid detta temabaserade upplägg.

³⁶ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 18

³⁷ Thomas Berry, *Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism*. s. 89

³⁸ Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 232

³⁹ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 22

3.1 De ontologiska aspekterna av Klassisk Yoga

Den första tesen i kapitlet ett i *Yogasutra* börjar Patañjali med att definierar termen yoga. Denna definition anser han vara yogas sanna natur. Följande fyra teserna i *Yogasutra* behandlar just denna definition.

This is the teaching of yoga.(1)

Yoga is the cessation of the turnings of thought.(2)

When thought ceases, the spirit stands in its true identity as the observer to the world.(3)

Otherwise, the observer identifies with the turnings of thought.(4)⁴⁰

Yogas natur ses här som förnimmelsen av tankarnas svängningar. När tankarnas svängningar upphör kommer själen stå i sin sanna natur som observatör av världen. Skulle inte förnimmelsen av tankarnas svängningar uppnås, kommer man som observatör att identifiera sig med sina tankar.

Efter att ha definierat termen yoga fortsätter Patañjali att beskriva hur man som utövare skall gå till väga för att förnimma tankarnas svängningar. Följande i kapitel ett introduceras Isvara, även kallat Lord of Yoga (Yogans herre) som kan vara till hjälp för att nå denna förnimmelse man som utövare strävar efter.

Cessation of thought may also come from dedication to the Lord of Yoga.(23)

The Lord of Yoga is a distinct form of spirit unaffected by the forces of corruption, by action, by the fruits of action, or by subliminal intentions.(24)

In the Lord of Yoga is the incomparable seed of omniscience.(25)

Being unconditioned by time, he is the teacher of even the ancient teachers.(26)

His sound is the reverberating syllable AUM.(27)

Repetition of this syllable reveals its meaning.(28)⁴¹

Enligt Patañjali är Yogans Herre en distinkt form av ande som är opåverkad av de korrupta krafterna, fri från handling, karma samt undermedvetna avsikter. Patañjali framställer Yogans Herre som den eviga läraren, vilket är opåverkad av tiden och är således den äldsta läraren i existensen och innehavande av stor kunskap. Patañjali framhäver även att Yogans Herre har ett specifikt ljud, mantrat AUM, och att ifall man upprepar detta ljud kommer man att få insikt om dess mening, och således indirekt få insikt om Yogans herre.

⁴⁰ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 29

⁴¹ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 35-36

Utöver att repetera detta mantra för att förnimma tankarnas svängningar, ger Patañjali flera tekniker och anvisningar över hur detta mål skall nås av en utövare.

Cessation of the turnings of thought comes through practice and dispassion.(12)

Practice is the effort to maintain the cessation of thought.(13)

This practice is firmly grounded when it is performed for a long time without interruption and with zeal.(14)

Dispassion is the sign of mastery over the craving for sensuous objects.(15)

Higher dispassion is a total absence of craving for anything material, which comes by discriminating between spirit and material nature.(16)⁴²

Patañjali visar här på att förnimmelsen av tankarnas svängningar uppnås genom träning och avsaknad av passion till olika ting och handlingar. Denna förnimmelse av tankarnas svängningar kvarstår menar Patañjali, speciellt ifall övningen genomförs under en längre tid, utan avbrott och med intensitet. Patañjali nämner även en högre form av avsaknad av passion, som skiljer sig från den tidigare varianten, detta genom att den högre formen inte bara är en bemästring av lustarna över sinnliga objekt, utan är en total frånvaro av allt som är materia. Den sistnämnda bemästringen kan enbart uppnås ifall man kan urskilja mellan prakti och purusa i omgivningen.

Inledningsvis i kapitel två av *Yogasutra* introducerar Patañjali den mera fysiska aspekten på utövandet av yoga. Denna introduktion är således en inledning till de åtta stegen av utövning som till sin helhet kallas ashtanga, men Patañjali klarlägger först syftet med de aktiva aspekterna av yoga.

The active performance of yoga involves ascetic practice, study of the sacred lore, and dedication to the Lord of Yoga.(1)

Its purpose is to cultivate pure contemplation and attenuate the forces of corruption.(2)

The forces of corruption are ignorance, egoism, passion, hatred, and the will to live.(3)⁴³

Som tesen visar innefattar den aktiva sidan av yoga utövning av asketism, studie av heliga skrifter samt hängivelse till Yogans Herre. Målet med dessa utövningar är således att minska de fem korrupta krafter som präglar människans existens, vilket är okunnighet, egoism, passion, hat samt viljan att leva. Detta genom att utövningen av de fyra stegen aktiverar en klar beskådning och således minskar de korrupta krafterna. Dessa fyra steg benämns ibland

⁴² Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 32

⁴³ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 44

med termen kriya yoga, dock existerar det delade meningar om detta, då olika kommentarer till *Yogasutra* har varierande uppfattningar kring kriya yogas definition.⁴⁴

I det avslutande kapitlet i *Yogasutra*, kapitel fyra, förklarar Patañjali hur en yogi är kopplad till sina handlingar. Då detta kapitel i sin helhet diskuterar de sista stegen en yogi bemästrar innan upplysning visar följande tes det komplexa system av karma som sätts ur rubbning då en yogi utför yoga.

The action of a yogi is neither black nor white; that of others is black or white, or black and white.(7)

Each color of action leaves memory traces corresponding to the fruition of the action.(8)

From the uniformity of memory and subliminal impressions, the continuity of subliminal impressions is sustained, even through interruptions of birth, place and time.(9)⁴⁵

En yogi behöver således sträva efter att göra sig fri från alla sortens karma (handlingar), även sådan karma som anses varar god skall yogin undvika. Då en handling är bunden i en form av godhet/ondska bildas enligt Patañjali ett ”minnesspår” som är direkt kopplat till själva handlingen. Dessa ”minnesspår” existerar vidare genom födsel, plats och tid. Således följer dessa spår av handlingar med individen genom samsara (kretslopp av liv och död). Som väl känt är det karma som är drivkraften inom samsara, så när man stryker tillförseln av karma kommer samsara att sluta vilket leder till upplysning för yogin.

⁴⁴ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 44-45

⁴⁵ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 76

3.2 Ashtanga i Klassisk Yoga

Då syftet och de meditativa teknikerna inom Klassisk Yoga är berörda, återstår en belysning på utövningen av ashtanga, den åttafaldiga vägen. I följande tes presenterar Patañjali vilka de åtta olika stegen är inom ashtanga.

The eight limbs of yoga are moral principles, observances, posture, breath control, withdrawal of the senses, concentration, meditation, and pure contemplation.(29)⁴⁶

De åtta olika stegen enligt Patañjali är följande; yama (moraliskt beteende), niyama (ålagda praktiker), asana (kroppspositioner), pranayama (andningskontroll), pratyahara (kontroll över sinnena), dharana (koncentration), dhyana (meditation) och samadhi (rent tankestadium).

Patañjali belyser sedan varje enskilt steg i den ordning som han presenterade dem i tesen ovan. Inledningsvis är således tesen om yama (moraliskt beteende) och niyama (ålagda praktiker), och som utgör de två första stegen av ashtanga.

The moral principles are nonviolence, truthfulness, abjuration of stealing, celibacy, and absence of greed.(30)
These universal moral principles, unrestricted by conditions of birth, place, time, or circumstance, are the great vow of yoga.(31)
The observances are bodily purification, contentment, ascetic practice, study of sacred lore, and dedication to the Lord of Yoga.(32)⁴⁷

Enligt Patañjali innefattar moraliskt beteende ickevåld, tala sanning, att inte stjäla, celibat och att undvika girighet. Dessa olika moraliska beteenden är universella och inte bundna till plats, tid eller andra omständigheter anser Patañjali. De påbjudna praktiker som är det andra steget, innefattar kroppslig renhet, återhållsamhet, asketisk praktik, studering av heliga texter och hängivelse till Yogans Herre. Som tidigare nämnds kan detta steg benämnas som kriya yoga.

⁴⁶ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 51-52

⁴⁷ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 52-53

Därefter beskriver Patañjali utförandet av asana (kroppspositioner). Positionerna utgör det tredje steget i ashtanga.

The posture of yoga is steady and easy.(46)

It is realized by relaxing one's effort and resting like the cosmic serpent on the waters of infinity.(47)

Then one is unconstrained by opposing dualities.(48)⁴⁸

Asanas (kroppspositioner) ska enligt Patañjali vara lugna och stadiga. Detta kommer att uppnås då man slutar att anstränga sig i positionerna och står avslappnat i dem. När man uppnår denna avslappning, men ändå behåller stadig kroppshållning, menar Patañjali att man finner en enhet som är oberörd av en dualistisk omgivning.

Vidare fortsätter Patañjali att introducera pranayama (andningskontroll), som är det fjärde steget i ashtanga. Enligt Patañjali skall man påbörja andningskontrollen först när kroppspositionen är stadig.

When the posture of yoga is steady, then breath is controlled by regulation of the course of exhalation and inhalation.(49)

The modification of breath in exhalation, inhalation, and retention is perceptible as deep and shallow breathing regulated by where the breath is held, for how long, and for how many cycles.(50)

A fourth type of breath control goes beyond the range of exhalation and inhalation.(51)

Then the cover over the light of truth dissolves.(52)

And the mind is fit for concentration.(53)⁴⁹

När asanas (kroppsposition) är stadig skall andningen kontrolleras via modifieringar av in- och utandning. Andningstekniken kan modifieras beroende på hur långa och hur djupt man andas in och ut, samt i hur många cykler man upprepar andningen. Fortsätter man med andningstekniken förbereder man sig för det kommande steget som innebär koncentration. Enligt Patañjali existerar det en form av andningsteknik som går bortom vanlig utandning och inandning. Då Patañjali inte går in på detalj vad han menar med denna fjärde form av andning, existerar det kommentarer till *Yogasutra* som anser att denna form uppstår då man når det sista steget i ashtanga, samadhi, och andningen nästintill upphör helt.⁵⁰

⁴⁸ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 56

⁴⁹ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 57-58

⁵⁰ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 58

Slutligen, innan de meditativa stegen påbörjas, behandlar Patañjali steget då man som utövare når pratyahara (kontroll över sinnet), vilket utgör det femte steget i ashtanga.

When each sense organ severs contact with its objects, withdrawal of the senses corresponds to the intrinsic form of thought.(54)
From this comes complete control of the senses.(55)⁵¹

Patañjali visar här att man som utövare av ashtanga kan isolerar sina sinnen ifrån yttre objekt, och på så vis kapar dess band med omvärlden. Då sinnena kapas från omvärlden, så görs även de tankar som är kopplade till de sinnena. På detta sätt följer komplett kontroll av sinnena och man når pratyhara.

Då man som utövare lyckats uppnå pratyhara kan den meditativa delen av yoga utövningen påbörjas. Slutligen presenterar därmed Patañjali de tre sista stegen av ashtanga i följande tes. Dessa tre slutgiltiga steg är dharan (koncentration), dhyana (meditation) och samadhi (rent tankestadium).

Concentration is binding thought in one place.(1)
Meditation is focusing on a single conceptual flow.(2)
Pure contemplation is meditation that illumines the object alone, as if the subject were devoid of intrinsic form.(3)
Concentration, meditation, and pure contemplation focused on a single object constitute perfect discipline.(4)
The light of wisdom comes from mastery of perfect discipline.(5)
The practice of perfect discipline is achieved in stages.(6)
In contrast with the prior limbs of yoga, the final triad is internal.(7)
Yet it is only an external limb of seedless contemplation.(8)⁵²

Patañjali definierar koncentration vid att man binder tankarna på en plats. Meditation, som är följande steg, definierar Patañjali via att man fokuserar på en tankes flöde. Följande, och sista steget, innebär att man efter fokuserat på ett objekt upphör att betrakta det som ett objekt, och gränsen mellan subjekt och objekt upphör. Patañjali hävdar även att dessa tre sista stegen av meditation bildar en fullkomlig disciplin. När man bemästrar denna fullkomliga disciplin når man det så kallade ”visdomens ljus”. Dessa tre sista stegen är i kontrast till de andra stegen enbart inre övningar för utövaren. Patañjali påpekar dock, att för att nå fullkomlig disciplin, måste man nå dit stegvis, det är sålunda inget som uppnås omedelbart. Dock avslutar

⁵¹ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 59

⁵² Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 60

Patañjali med att påminna att samadhi stadiet inte är det yttersta stadiet av frihet, utan det är moksa.

I den avslutade delen i kapitel tre av *Yogasutra* beskriver Patañjali de olika siddhis (mirakulösa krafter) man som yogi får när man uppnått samadhi. Då syftet med uppsatsen är att se till andra delar av *Yogasutra* följer ingen närmare presentation av denna del, dock kan det nämnas kortfattat vilka sorter av krafter man kan få. Då man får kunskap om purusas egenskap, det vill säga att den är skiljd från prakrti, kan man manipulera den fysiska världen. Som utövare kan man bland annat gå på vatten, få extremt bra hörsel, kan göra kroppen fjäderlätt och röra sig genom rymden etc. Utöver dessa krafter får man även otrolig yttre skönhet och extrem styrka.⁵³

⁵³ Barbara Stoler Miller, *Yoga Discipline of Freedom*. s. 63-72

4. Ashtanga Vinyasa Yoga

Yoga Mala är skriven av Sri K. Pattabhi Jois som var en elev till Sri. Krisnamachrya som var verksam under andra halvan av 1800-talet samt tidigt 1900-tal. För att nämna några andra elever till Krisnamachrya, har vi B. K. S. Iyengar som är grundaren av den så kallade Iyengar Yogan, samt Srivatsa Ramaswami som gjorde ett försök att föra vidare Krisnamachryas Vinyasa Yoga efter dennes död. Den yogaform som Pattabhi Jois utvecklade utifrån sin kunskap av Krisnamachrya är Ashtanga Vinyasa Yoga. Denna form, liksom Iyengar Yoga har blivit i mycket stor omfattning populär i väst.⁵⁴

Pattabhi Jois föddes 1915 i en liten by i södra Indien. Då han tillhörde en vanlig familj var det extra märkvärdigt att han fick upp ögonen för yoga, då det på den tiden normalt sett ansågs enbart vara lämpligt för munkar att utföra yoga. Det som fick Jois att bli intresserad av yoga var ett stycke i *Bhagavadgita*. I detta stycke berättar Krishna att man upptäcker bara yoga i sitt nuvarande liv, ifall man utövat det i ett av sina tidigare liv. Man dras alltså till att utföra yoga, medvetet eller omedvetet.

Efter har uppsökt en föreläsning om yoga, beslöt sig Jois att söka upp yogin Krisnamachrya, vilket kommer att bli hans guru i tjugofem år. Jois reste 1974 till Sydamerika, där han började undervisa i sanskrit. Året efter, 1975 avreste han norrut till Kalifornien, där han började undervisa Ashtanga Vinyasa Yoga. Jois återvände därefter flertal gånger till USA då intresset för Ashtanga Vinyasa Yoga började växa snabbt i USA. Boken *Yoga Mala* började Jois skriva redan 1958 och tog tre års tid att slutföra. Boken blev först publicerad i Indien 1962.⁵⁵

Ordet ”mala” är sanskrit och betyder halsband. Halsband i Indien har en bred innebörd, man kan exempelvis hänga halsband av blommor kring statyer av gudarna eller har som radband vid meditation. Det Jois syftar till med sin titel *Yoga Mala*, är ett halsband av yoga, som ska ha samma innebörd som de andra halsbanden som nämndes ovan, det vill säga lika heligt och vördnadsfyllt som ett halsband av blommor eller ett radband.⁵⁶

⁵⁴ Srivatsa Ramaswami, *The Complete book of Vinyasa Yoga*. s. xiv-xxii

⁵⁵ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. xii- xvii

⁵⁶ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. xvii

Yoga Mala består utav 127 sidor, indelat först i en kortare inledning samt fyra kapitel. Majoriteten av boken är dedikerade till asanas (kroppspositioner), som beskrivs med text och bild. De tre första kapitlena behandlar yama (moraliskt beteende), niyama (ålagda praktiker), pranayama (andningskontroll). Det sista och fjärde kapitlet är, som nämnt ovan, tilldelat de olika kroppspositionerna, men även en genomgång av surya namaskara (solhälsning), som är en kedja av rörelser som upprepas ett flertal gånger.

4.1 De ontologiska aspekterna av Ashtanga Vinyasa Yoga

I inledningen av *Yoga Mala* börjar Jois med att skildrar utövningen av yoga som en uråldrig tradition, som citatet nedan visar.

The practice of yoga is not a new to the people of India. It is a noble, deireless action, coupled with rigteousness, which has been passed down, in an unbroken tradition, since time immemorial.⁵⁷

Enligt Jois är inte utövningen av yoga ny för Indiens folk, utan en uråldrig tradition av nobel och rättrogna egenskaper, som har ett obrutet förflutet från urminnes tider.

Fortsättningsvis gör Jois ett resonemang kring definitionen av yoga. Jois menar att termen yoga har en mängd olika definitioner, men han ger yoga definitionen ”upaya”, som betyder ”skicklig väg”. Han fortsätter sedan med att ställa frågan vilken ”väg” människan skall välja i sitt liv.⁵⁸ Följande citat visar på hur Jois menar att en människa bör resonera när hon väljer ”väg” i livet.

What or whom should we seek to attain? The mind should seek to attain what is best. Just as a servant seeks a king to serve, a disciple seeks the best Guru, and a wife seeks an ideal husband, so too will the mind seek the Universal Self.⁵⁹

Termen Universal Self i ovanstående citat är en översättning från termen atman enligt Jois. Jois menar att enligt Vedanta, är atman en människans själ som är en del av en oändlig och allomfattande ”Supreme Spirit”.⁶⁰ Således menar Jois att sinnet bör söker sig till atman liksom man söker sig till allt annat som är bra i världen som han påvisar i sitt resonemang. Jois fortsätter sin tankegång kring definitionen av yoga med att hämta argument ifrån Patañjalis *Yogasutra*.

Thus, the way of establishing the mind in the Self should be known as yoga. An aphorism of Pantanjali, the great sage and founder of the science of yoga, makes this clear: “*Yoga chitta vritti nirodhaha* [Yoga is the process of ending the definitions of the field of consciousness].”⁶¹

⁵⁷ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 3

⁵⁸ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 4

⁵⁹ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 4

⁶⁰ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 4

⁶¹ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 4-5

Definitionen av yoga enligt Jois, borde alltså vara tillvägagångssättet när man förenar sinnet med atman, det vill säga tekniken utövaren använder sig av för att nå vad Jois kallar ”the Supreme Spirit”.

Själva syftet med yoga är Jois tydlig med i *Yoga Mala*, då kommande citat påvisar vad en utövare av yoga skall ha för intentioner.

Practicing yoga for the sake of one’s health, a firm body, or enjoyment is not the right approach. Only the purification of the body, sense organs, and mind, and the dedication of all actions and deeds to the Almighty, is the true way. If our minds are offered to the Supreme Self in this way, our hopes and aspirations will be fulfilled by Him at the appropriate times.⁶²

Som tydligt framgår av citatet är syftet med yoga enligt Jois hängivelse till gud. Jois menar att det inte är korrekt infallsvinkel ifall man utövar yoga i enbart syfte till bättre hälsa, fastare kropp eller för nöjes skull. Enbart ifall man har syftet att rena kroppen, sinnet och i hängivelse till gud är det enda korrekta syftet. Gud innehar den centrala rollen i syftet med att utföra yoga, det vill säga att allt man gör som utövare skall vara i hängivelse till gud. Utför man detta som yogi, leder detta i sin tur till att gud uppfyller de förhoppningar och önskningar vid passande tid.

Skulle man som människa dock inte sträva efter att nå Självet och i sin tur nå moksa, menar Jois att man lever sitt liv som ett djur utan att leva upp till vad människan är ursprungligen ämnad till.⁶³

I *Yoga Mala* presenterar Jois en hel del andra tekniker och tips som en utövare av yoga skall tänka på utöver ashtanga. En viktig aspekt är enligt Jois att utföra surya namaskara (solhälsning), som ligger utanför de åtta stegen av ashtanga.

The practice of the surya namaskara, or sun salutations, has come down to us from the long distant past, and is capable of rendering human life heavenly and blissful. By means of it, people can become joyous, experience happiness and contentment, and avoid succumbing to old age and death.⁶⁴

⁶² Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 26

⁶³ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 19

⁶⁴ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 34

Enligt Jois är utövandet av surya namaskara, liksom yoga, en tradition från urminnes tider och är kapabel till att sätta människokroppen i ett stadium av lycka och förnöjsamhet. Surya namaskara kan då även hjälpa människokroppen att undvika att bli påverkad av ålderdom samt död.

Utövningen av surya namaskara består av en serie rörelser som man skall utöva i ett visst antal cykler. Denna teknik presenterar Jois med bild och text i *Yoga Mala*. Hur man exakt utför surya namaskara finns det ingen exakt beskrivning av enligt Jois. Dock finns det en tradition av att surya namaskara är uppbyggd av tekniken vinyasa (rörelse och andning koordinerade) samt meditation. Utöver denna bas av vinyasa och meditation, inkluderas även drishti (blickfokus) och bandhas (muskelhopdragningar). Dessa fyra punkter bör enligt Jois vara surya namaskaras uppbyggnad.⁶⁵

Syftet med surya namaskara ska, enligt Jois, vara en hälsning till solguden, som har som funktion att bringa god hälsa till människan. Enligt Jois, är surya namaskara en mycket viktig del att genomföra, och det första man som utövare skall praktisera innan man påbörjar kroppspositionerna. Jois påpekar dock att det finns andra sätt att dyrka solguden på, men att det alltid ska utföras i form av surya namaskara då den är den betydelsefullaste formen av dyrkan.⁶⁶

In all corners of India, too, people [...] were bringing the *Surya Namaskara* [...] into practice. This they did [...], for they knew the blessings of the Sun God are essential to good health. If we reflect on the saying “*Arogyam bhaskarad icchet* [One should desire health from the sun],” it is clear that those blessed by the Sun God live healthy lives. Therefore, for health [...] to be attained, the blessings of the Sun God must alone be sought. [...] The worship of the Sun must always be in the *Namaskara* form, since, while there are other forms of worship, the *Namaskara* alone are important.⁶⁷

Då Jois har framlagt att syftet med utförandet av yoga ligger i hängivelse till gud, fortsätter han med att kartlägga hur världen och kosmos fungerar. Följande citat visar tydligast på hur Jois resonerar kring denna aspekt.

⁶⁵ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 37-40

⁶⁶ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 34-37

⁶⁷ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 34-37

Nothing happens in the world according to our will; that is definite. Everything in the universe occurs in accordance with the will of the Universal Self, not man's desires. If we properly understand the wise gospels of the *Bhagavad Gita*, however, and bring them daily into practice, we will be able to accomplish our goals in life. In no other way can human beings fulfill their wishes. Therefore, performing our dharma and karma free from desire and attachment is our duty. This duty requires us to perform our actions without any worries and to offer all dharma and karma to God, with no expectation of reward.⁶⁸

Jois menar på är att det är den gudomliga viljan som bestämmer vad som sker i kosmos, inte människans vilja. Det man som människan skall göra för att uppnå målet med sitt liv, är att följa *Bhagavadgitas* kunskap. Detta innebär att man utför sin dharma (plikt) samt karma i hängivelse till gud utan att förvänta oss någon belöning. Enligt Jois är detta det enda sättet för människan att uppnå sina förhoppningar.

⁶⁸ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 19

4.2 Ashtanga i Ashtanga Vinyasa Yoga

Liksom Patañjali inleder Jois med att presentera de åtta olika stegen inom ashtanga, innan en djupare genomgång av stegen tar vid.

How can we make the mind one-pointed so that we may see the Universal Self? This is what *ashtanga* yoga teaches. The word *ashtanga* means eight limbs, or steps, and these comprise: *yama*; *niyama*; *asana*; *pranayama*; *pratyahara*; *dharana*; *dhyana*; and *samadhi*.⁶⁹

Jois inleder därefter med att dela in yama i fem undergrupper. Dessa indelningar är samma som Patañjali presenterade i *Yogasutra*, nämligen ahimsa (icke-våld), satya (ärlighet), asteya (icke stjäla), brahmacharya (celibat) samt aparigraha (girighet).⁷⁰

Jois fortsätter sedan med att göra en annorlunda tolkning av vad brahmachrya innebär. Han anser att bramachrya är att man förenar sig med Brahman, och detta kan nås fast man inte håller inne sina kroppsvätskor, då detta enligt Jois är nästintill omöjligt att göra.⁷¹

Now, let us discuss *brahmacharya*. What is its meaning? Is it merely the retaining of vital fluid? [...] *Brahmacharya* is not possible by means of the mere retention of vital fluid. Becoming one with the supreme Brahman alone is *brahmacharya*. Were the holding of vital fluid itself *brahmacharya*, it would be a thing impossible to do.⁷²

Det som gör att det är svårare idag, än det var förr enligt Jois, är att det existerar extra många hinder nuförtiden i form av teater, restauranger, och glädjehus. Jois menar att det dock är möjligt att uppnå en vis grad av bramachrya, ifall man till exempel undviker att umgås med vulgära människor, läsa vulgära böcker, undvika avkopplande aktiviteter på tätbefolkade områden, gå på teater och restauranger och liknande. När man uppnår detta stadium av levnad, kan man som utövare av ashtanga enligt Jois utföra omöjliga göromål som att exempelvis leva ett exceptionellt långt liv.⁷³

⁶⁹ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 6

⁷⁰ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 6-12

⁷¹ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 7

⁷² Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 7

⁷³ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 7-8

Följande i *Yoga Mala* behandlar Jois det andra steget av ashtanga, nämligen niyama (påbjudna praktiker), vilket han delar in i fem underkategorier. Dessa fem kategorier är shaucha, santosha, tapas, swadhyaya och ishwarapranidhana.

Shaucha innebär att man utför en rening av kroppen genom insmörjning av lera, samt en inre rening genom att se allt levande på jorden som en del av gud. Santosha innebär med att man som utövare ska känna sig nöjd med sin tillvaro och att man inte ska bli exalterad då lycka inträffar, då känslan av lycka enbart är förgängligt. Tapas är termen som innebär att man disciplinerar sin kropp och sina sinnen. Detta sker genom att man renar sin kropp från orenheter, som de tidigare punkterna har behandlat. Den fjärde undergruppen, benämnt swadhyaya, innebär att man som utövare ska recitera Veda texterna utifrån de strikta regler som följer med uppläsningen. Den sista punkten, ishwarapranidhana, innebär en total hängivelse till gud och allt man gör, talar och tänker skall man göra i hängivelse till gud.⁷⁴

Efter en genomgång av niyama presenterar Jois steg fyra i ashtanga, vilket är pranayama (andningskontroll). Liksom Patañjali belyser Jois att det existerar en mängd olika pranayama, allt från åtta till tusen olika sorter. Olika typer av pranayama är bra för olika ändamål enligt Jois.⁷⁵

Some *pranayamas* are useful for curing diseases, some for the purification of the *nadis*, and some for the arrest of the mind. All are important, however, though their practice requires that the preceding step – namely *asana* – be practiced, as well. [...] If *pranayama*, conducive to concentrating the mind, strengthening the sense organs, and enabling the mind to be stilled without becoming unstable, is practiced, then diseases present in the body, sense organs, and mind will be cured, allowing the mind to achieve concentration and perceive the Inner Self.⁷⁶

För att utförandet av pranayama ska fungera enligt Jois, måste man som utövare utföra det tidigare steget av ashtanga, nämligen asana (kroppspositioner). Pranayama kan även ha som funktion till att stärka koncentrationen och av sinnesorganen samt att stilla sinnet. Utöver detta kan pranayama läka de sjukdomar som påverkar kroppen och sinnet, och på så vis tillåta sinnet att nå atman.

⁷⁴ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 13-16

⁷⁵ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 18

⁷⁶ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 18-19

Slutligen presenteras det tredje steget av ashtanga i *Yoga Mala*, nämligen asana (kroppspositioner). Denna del av *Yoga Mala* består av 42 bilder på olika asanas. Då uppsatsens syfte inte är att belysa varje enskild asanas, bör det nämnas att till varje asanas Jois presenterar följer en detaljerad förklaring av hur man utför positionen. Även en förklaring till syftet av varje asana läggs fram, så som de positiva effekter de sägs ha på kroppen och sinnet.⁷⁷

Då asana är det tredje steget inom ashtanga, proklamerar Jois för att detta steg skall utföras före både yama och niyama. Detta på grund av att yama och niyama skall genomföras utan att kroppen råka falla in i sjukdom eller fattigdom. Jois anser att när en människa blir sjuk kan den inte fokusera sitt sinne eller undvika att fler sjukdomar inträffar. Därför hämtar Jois argument från *Upanishaderna*, som proklamerar för att asana skall läras ut först, då det hjälper kroppen att hållas frisk.⁷⁸

If the limbs and sub-limbs of yama and niyama are to be practiced, then steps should be taken to ensure that one does not fall victim to disease, obligation, or poverty. For when a person becomes ill, his mind cannot be steady, nor can he do any work. Therefore, the body, sense organs, and mind must be stabilized to prevent obstacles, such as disease, from occurring. To bring the body and sense organs under control, the asanas, or postures, should be studied and practiced. At various points in the Upanishads, the great sages agree that asana is the first step in the practice of the limbs of yoga [...].⁷⁹

De fyra sista stegen av ashtanga, nämligen pratyahara, dharana, dhyana, och samadhi, presenterar Jois inte ingående som de övriga fyra stegen som visats ovan. Trolig orsak till detta upplägg kommer att belysas inom analysdelen av uppsatsen.

⁷⁷ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 42-127

⁷⁸ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s. 17

⁷⁹ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*. s.16

5. Analys av Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga

Således har en orientering av *Yogasutra* och *Yoga Mala* genomförts baserat på de två olika teman som uppsatsen ämnade belysa, nämligen de metafysiska aspekterna och ashtanga. Därmed skall analysdelen av uppsatsen utföras i dessa två teman som grund. Till en början skall således ske en jämförelse mellan *Yogasutras* och *Yoga Malas* inom de ontologiska aspekterna genomföras.

Definitionen och syftet med yoga enligt Patañjalis *Yogasutra* skiljer sig ifrån vad Jois presenterar i *Yoga Mala*. Patañjali menar att yogans sanna natur är att få förnimmelse av tankarnas svängningar, vilket kommer att ske via utövningen av ashtanga. Syftet med denna utövning menar Patañjali, är att slå ut de korrumpierande krafterna (egoism, hat, passion etc.), vilket binder människan till samsara. Patañjali visar i *Yogasutra* att när en yogi lyckas göra sig fri från att koppla ihop sig med sina handlingar, slutar yogin att därmed producera karma. När man lyckas uppnå detta kommer karma att upphöra och på så vis inte tillföra ny drivkraft till reinkarnationsförloppet.

Inom *Yoga Mala* däremot är definitionen på yoga ”upaya” (väg). Jois menar på att yoga är en ”väg” som skall väljas i livet. När man väljer denna väg att genomföra är det hela denna process vilket Jois definierar som yoga. Syftet med yoga enligt Jois är att utövningen ska göras först och främst av hängivelse till gud.

Således kan man urskilja intressanta skillnader mellan *Yogasutra* och *Yoga Mala* när det gäller definition och syfte angående yoga. Då Patañjali definierar yoga som en konkret metod, lägger Jois en bredare tolkning genom att kalla yoga för ”väg”.

Angående de två yogaformernas syn på hur kosmos är upprättat ser vi en markant skillnad. Inledningsvis i uppsatsen förklarades att Patañjali grundade *Yogasutras* världsbild på Samkhya, så en ytterligare genomgång av detta är inte nödvändigt.

Det Jois framlägger tydligt i *Yoga Mala* är att han anser att alla ting som sker i universum inte är en följd av människans vilja, utan på grund av vad Jois kallar guds vilja. För att argumentera för en sådan princip krävs det således att detta gudsbegrepp

sträcker sig bortom purusa och prakrti principerna, vilket är de yttersta principerna i kosmos inom Samkhya som *Yogasutra* bekant grundar sig på.

Som man tydligt ser här är Jois gudsbegrepp av stor betydelse, då det sträcker sig bortom de yttersta principerna inom Samkhya. Då förvisso *Yogasutra* även omnämner en gudomlighet i form av Isvara finns det en markant skillnad mellan Patañjalis och Jois förhållningssätt till gud.

Isvaras roll inom *Yogasutra* är dock ett omdiskuterat ämne då dennes funktion inte haft en helt klar innebörd. Det har således skett en mängd olika tolkningar kring Isvaras karaktär genom århundraden. Bland annat har Isvara sett som guden som hjälpt yogin att nå upplysning, Isvara har alltså då i denna roll varit underordnad purusa och prakrti. Problemet med denna tolkning av Isvara är att han således är aktiv vilket går emot hela konceptet med Isvaras karaktär vilket är passiv, den perfekta yogin som inte producerar karma och är evigt fri. Isvara har även haft rollen som domare som dömer vilka som skall nå upplysning, vilket är långt ifrån den framställningen som Patañjali beskriver i *Yogasutra*. Somliga tolkningar av *Yogasutra* jämför Isvara med purusa och anser att dessa begrepp är två sidor av samma mynt. Återigen faller inte detta inom Patañjalis presentation av Isvara, då han menar att Isvara är en ”distinct form of spirit”.

En tolkning kring Isvaras roll som är i enlighet med Patañjalis presentation är den som Eliade framlägger.⁸⁰ Han syftar till att Isvara skulle kunna fungera som en förebild för utövaren av yoga, en gudom som i sin passivitet fungerar som hjälpverktyg för utövare under meditation. Dock kan man fråga sig varför Patañjali inkorporerade en gudomlighet i sitt system som är baserat på Samkhya, speciellt kring det faktum att Isvara är nästintill onödig. En möjlig förklaring till detta menar Feuerstein, kan vara Patañjalis försök till att inkorporera yoga in i de etablerade darsanas. Då Patañjali sammanställde de asketiska traditionerna, som tidigare troligen enbart förekommit i muntligt, till *Yogasutra* tog han och införde ett gudsbegrepp för att tillgodose omgivningen. Det var således lättare att bli accepterad

⁸⁰ Mircea Eliade, *Yoga immortality and freedom*. s. 73-76

som darsana ifall man hade en gudom, även ifall denna hade nästintill obetydlig roll.⁸¹

Utöver denna tvetydighet angående Isvaras karaktär finns det dock de tydliga funktioner som Isvara har i *Yogasutra*. I den aktiva utövningen av yoga kan man, som nämndes ovan, upprepa Isvaras mantra vilket är AUM. Man skulle även som utövare tillbe Isvara vilket ingår i niyama, (påbjudna praktiker). Då Isvaras roll må vara diffus i vissa avseende, finns det sålunda tydliga exempel på att han fungerar till viss hjälp för en yogi.

Gudomligheten i *Yoga Mala* tar sig en annan form än den i *Yogasutra*. Som det tydligt har framgått anser Jois att det är guds vilja som styr universum och att syftet med utövning av yoga är i hängivelse till gud. Jois ser därmed utövandet av både surya namaskara och ashtanga som en hängivelse till gud. Det är inte människan själv som uppnår moksa enligt Jois, som inom *Yogasutra*, utan det är gud som ger moksa till utövaren, då denne har genomfört hängivelsen. Utövaren inom Ashtanga Vinyasa Yoga är således beroende av yttre faktorer, i form av en guds välvilja via hängivelse, och inte såsom inom Klassisk Yoga då det är individens egna prestationer som når moksa.

Vad kan man då upptäcka i denna skillnad av syfte, definition, kosmos samt gudomlighet mellan *Yogasutra* och *Yoga Mala*? Då Jois proklamera för en gudomlighet som styr universum och är bortom purusa och prakrti konceptet, är denna uppfattning i likhet med Vedanta. Utöver detta ser man även kopplingar i Jois åsikt angående syftet med yoga till Vedanta. Då syftet är enligt Jois hängivenhet till gud, är även det kopplat till Vedanta i form av bhakti (hängivelse) som presenteras i *Bhagavadgita*.

Slutligen kan man även sammankoppla Jois definition på termen yoga, vilket han kallade ”upaya” (väg), med Vedanta. Inom Vedanta finns det vad som kallas ”vägar” (marga) till moksa, nämligen bhaktimarga (hängivelse), karmamarga (handling) samt jnanamarga (kunskap), vilket alla erbjuder olika tillvägagångssätt för utövaren.⁸²

⁸¹ Georg Feuerstein, *The philosophy of classical yoga*. s. 1-14

⁸² Hillary Rodrigues, *Introducing hinduism*. s. 158-161

Därmed kan Jois definition av termen yoga ligga i denna tradition, genom att se yoga som ytterligare en väg, utöver dessa tre, till moksa.

När det gäller det andra temat för uppsatsen, nämligen hur termen ashtanga presenteras inom Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga, kan följande slutsatser göras. Av genomgången av både *Yogasutra* och *Yoga Mala* är det tydligt att termen ashtanga är närvarande i bägge texterna. Termen är presenterat likartat och inkluderar alla de åtta stegen. Skillnader dyker dock upp då man jämför de två texternas presentation för varje enskilda steg av ashtanga.

I *Yogasutra* är varje enskild steg närvarande, då Patañjali förvisso lägger större fokus på de meditativa delarna av ashtanga, nämligen de fyra sista stegen, belyser han dock alla åtta. I *Yoga Mala* däremot är det bara de fyra första stegen, nämligen yama, niyama, asana samt pranayama presenterade. Tvärtemot *Yogasutra* som lägger mestadels fokus på de meditativa stegen av ashtanga, fokuserar *Yoga Mala* på de praktiska och hur man skall gå tillväga för att uppnå dessa steg.

Ett tydligt exempel på detta är just inom de första två stegen yama och niyama, men ännu mer inom tredje steget som är asana. Då Patañjali enbart nämner på ytan vad dessa tre steg innebär, lyfter Jois fram dessa i ljuset och ger konkreta råd. Jois beskriver bland annat hur man ska gå tillväga och vad det innebär med brahmacharya samt hur man som utövare ska göra för att rena kroppen.

Tydligaste skillnaden är dock framställningen av asanas. I genomgången av *Yogasutra*, lägger inte Patañjali större vikt på att förklara asanas. Det Patañjali enbart beskriver är att yogin skall utföra sina asanas med ett lugn och en stadighet, vilket ska leda utövaren till en djupare medvetenhetsnivå.

Yoga Mala presenterar asana synnerligen mera ingående, då majoriteten av boken är tillägnad olika kroppspositioner med både bild och text. Jois lägger inte enbart fram hur man rent tekniskt skall gå tillväga med de olika asnans, utan även vilka helande funktioner de har på kroppen. *Yoga Mala* har alltså en hälsoaspekt på asanas, och skall enligt Jois helst utföras först, fast det är egentligen det tredje steget av ashtanga.

Rollen för asana i *Yogasutra* har således en mera meditatív karaktär än hur asana framställs i *Yoga Mala*, som lägger fokus på hälsoaspekten av utförandet. En med ganska hög sannolikhet anledning till denna skillnad är att Jois lutar sig till den hatha yogiska traditionen bitvis genom *Yoga Mala*.⁸³

Således finns det goda grunder att hävda att Patañjali anser att effekten av asana, nämligen kroppskontroll är det primära målet, då vilket specifik asana man gör är av mindre betydelse. Tvärtemot vad Jois anser, som lägger synnerligen större vikt på variationerna av asana, då deras enskilda funktion är av mer betydelse enligt honom.

Vad som tidigare har klarlagts framlägger inte *Yoga Mala* de fyra sista stegen av ashtanga. En möjlig anledning till att Jois exkluderar de fyra siste stegen av ashtanga kan ha sitt svar i de praktiska aspekterna av yoga. Ser vi närmare på yama, niyama, asana och pranayama urskiljer vi att alla stegen berör ett praktiskt plan, det vill säga något man kan med större enkelhet utföra jämfört med de andra stegen. Moraliskt beteende, studerande av texter, kroppspositioner och andningskontroller kan tänkas vara något de flesta utövare av yoga kan genomföra utan större svårighet.

Således kan man se två möjliga orsaker till denna utelämning av de fyra avslutande stegen av ashtanga. Dels kan det möjligen vara så att Jois vill enklare lansera yoga i västvärlden, och då plockade bort det innehåll som kan anses vara svårt att sälja in. Man ändrar med andra ord budskapet efter publik. Denna orsak kan troligen avfärdas, då Jois i inledningen till *Yoga Mala* nämner både om moraliskt fördärvelse samt moksa. Skulle orsaken vara att Jois enbart ville hålla det enkelt för att sälja konceptet lättare, borde han i så fall undvikit att nämna termer så som karma, ickesexuella förhållanden och gud, vilket alla är generellt laddade termer. Ett starkt argument som talar för att Jois inte ändrar budskapet efter publik är hans syn på syftet med yoga. Som känt anser Jois att ifall ens syfte med yoga är att få en god hälsa, snygg kropp eller för nöjes skull, är detta fel infallsvinkel Enbart rening av organen, sinnet och hängivelse till gud är det rätta syftet med att utföra yoga enligt Jois.

⁸³ Den stora skillnaden mellan Klassisk Yoga och Hatha Yoga enligt den religionsvetenskapliga traditionen är följande; Klassisk Yoga ser kroppen negativt, då den är upphov till lidelse, då Hatha Yoga, som uppkom senare, har däremot en positivare inställning till människokroppen. Denna positiva syn ger sig tillkänna via att man såg kroppen som en möjlighet till upplysning snarare än ett hinder. (Knut A. Jacobsen, *Hindusim, historia, tradition, mångfald*. s. 257)

Den andra orsaken, vilket faller sig mera troligt, till avsaknaden av de sista fyra stegen, är att Jois vill göra det enklare för yogautövare att ta sig an yoga, då Patañjalis text kan vara svår att förstå på ett flertal punkter. Jois gör alltså en förtydligande av *Yogasutras* första fyra steg genom att förklara yama, niyama, asana och pranayama mer ingående än vad Patañjali gör. Inledningsvis av *Yoga Mala* nämner även Jois att det finns många i Indien som inte har någon större kunskap om yoga. Att förenkla yogans budskap genom att belysa de mest praktiska stegen är troligen Jois sätt att sprida yoga på nytt i bland annat Indien.

Övergripande kan man således se att *Yogasutras* ashtanga belyser den inre vägen till upplysning via meditation, alltså på en mera vad man kan kalla ”andlignivå”. Då *Yoga Malas* ashtanga berör en praktisk nivå.

5.1 Avslutande diskussion

Vad den komparativa analysen av *Yogasutra* och *Yoga Mala* visar på, är att Jois Ashtanga Vinyasa Yoga grundar sig i Vedanta samt att *Yoga Mala* som text belyser de praktiska aspekterna av ashtanga. För att återknyta till den inledande frågeställningen ifall Ashtanga Vinyasa Yoga har något gemensamt med den ursprungliga ashtanga termen i Klassisk Yoga kan man dra följande slutsatts.

På en begreppsnivå kan man påstå att Ashtanga Vinyasa Yoga och Klassisk Yoga är likartade då de bägge har samma innehåll i termen ashtanga. Det finns därmed ingen skillnad med begreppet i sig självt. Tar man i beaktning yogaformerna i sin helhet, visar analysen på att de finns en övergripande skillnad, nämligen att Ashtanga Vinyasa Yoga är baserad på Vedanta och inte Yoga-darsana. Denna skillnad i världsuppfattning är så pass markant, är det mycket troligt att det är denna skillnad som Jois yrkesbroder Ramaswami syftade till, då han ansåg att Ashtanga Vinyasa Yoga inte hade någon koppling till Klassisk Yoga.

Det denna analys även har visat är ett tydligt exempel av hur yogatraditionen genom århundradena utvecklas och anpassas till den aktuella tids eran. Man skulle sålunda kunna göra tolkningen av *Yoga Mala* som ett försök av Jois att införa en gammal tradition i ett modernare samhälle.

Då en stor majoritet av dagens indier utför bhakti, vilket är en del av Vedanta, är det i hög grad troligt att Jois använde samma strategi som Feuerstein anser att Patañjali möjligtvis gjorde när han införde begreppet Isvara i yogakonceptet. Nämligen att införa ett välkänt begrepp i en filosofi, för att omgivningen i sin tur skall acceptera traditionen och absorbera den till den rådande ortodoxin. Därmed kan således *Yoga Mala* ses som en modern yttring av Patañjalis klassiska *Yogasutra*, ett bevis att tankarna kring yoga lever aktivt kvar i världen fast i ny tappning.

6. Käll- och litteraturförteckning

Primärkällor:

Pattabhi Jois, Sri K. 2002. *Yoga Mala*. North Point Press

Stoler Miller, B. 1995. *Yoga: discipline of freedom*. Bantam Books

Sekundärkällor:

Bernard, T. 1947. *Hindu Philosophy*. New York

Berry, T. 1996. *Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism*. Columbia Univ.Press

Eliade, M. 2009. *Yoga immortality and freedom*. First Princeton Classic edition

Feuerstein, G. 1996. *The philosophy of classical yoga*. Capital City Press

Jacobsen, K. A. 2004. *Hinduism historia, tradition, mångfald*. Stockholm

Ramaswami, S. 2005. *The Complete book of Vinyasa Yoga*. Da Capo Press

Rodrigues, H. 2006. *Introducing hinduism*. New York