

Seminarium om ”Yoga som kristen – filosofi, teologi och praktik” lördagen den 6 april

Yoga som kristen – filosofi, teologi och praktik

Yoga är en utbredd träningsform i Sverige idag. Ett seminarium om det spännande mötet mellan svenskkyrklig teologi och yogatraditionens österländska rötter. Medverkande: Jessica Humleklo, yogalärare, Lisa Westberg, präst, retreatledare och utbildad yogainstruktör inom hathayoga och Clemens Cavallin, docent i religionsvetenskap, Göteborgs universitet. Hagakyrkan, lördag 6 april 17.00-18.00

Klassisk och modern yoga

Clemens Cavallin

20 min

Inledning: Vad är yoga?

Innan vi kan börja med en diskussion om relationen mellan yoga och kristen tro måste vi, helt naturligt, veta vad yoga är för någonting; alltså vad ordet, begreppet yoga betyder. Jag tror nog att de flesta av er nu tänker på någon av alla dessa bilder som finns på Instagram, i hälsotidningar, på posters på gymmet osv. Vad vi ser framför oss är en ung kvinna i tights som gör olika typer av stretch- och tånjövningar.

Men är detta verkligen vad yoga har betytt i över 2000 år i Indien?

Svaret är mycket enkelt. Nej.

Visserligen är yoga ett sanskritord som kan betyda allt från magi, bedrägeri, ett ok, till astronomiska tecken, men den betydelse som intresserar oss mer specifikt idag är asketiska och meditativa praktiker för att uppnå frälsning från den materiella verkligheten, och då speciellt kroppen. Det vill säga tekniker för att befria vår ande eller andar.

Urtyper för denna form av yoga, är yogin, en man (och ibland en kvinna, en yogini) som inte tvättar sig eller klipper sitt hår eller skägg, och som utsätter sin kropp för de mest skräckinjagande plågor, mediterar i avskildhet från samhället och som samlar på sig en enorm magisk kraft som kan vara mycket destruktiv om man är på fel plats vid fel tidpunkt. Skillnaden mellan denne religiöse virtuos och den hälsoinriktade, kroppsfokuserade kvinnan i tights är så stor att vi måste fråga oss, hur gick detta till? Hur kunde asketism förvandlas till *wellness*?

Forskningen om modern yoga är relativ ny. Den börjar på 1990talet men tar fart på allvar från 2004 och framåt. Innan dess var yogaforskningen framför allt fokuserad på indisk förmodern yoga.

En av de mest centrala vetenskapliga verken innanför studiet av modern yoga är Mark Singeltons bok *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (Oxford University Press, 2010) och i den skriver han följande om skillnaden mellan förmodern och modern yoga.

Trots den oerhörda världsvida populariteten för kroppställningsyoga så finns det lite eller inga bevis att *asana* (förutom vissa sittande meditationsställningar) någonsin har varit den huvudsakliga aspekten i någon Indisk yogapraktik – inkluderande den medeltida, kroppsorienterade hatha yoga – trots de självbekräftande anspråk som många moderna yogaskolor framför. (Singelton 2010, 3)ⁱ

Alltså, till att börja med, måste vi skilja mellan former av yoga som utvecklades och praktiserades under de första ca. 2500 åren och globaliserad yoga under det senaste århundradet. Detta är en berättelse om mötet mellan Indisk religion och modernitet, om västerländsk påverkan under den brittiska kolonialtiden, dvs. från slutet av 1700talet till 1947, om globalisering i vilken yogapraktiker blev till varor på en internationell marknad.

I denna fascinerande berättelse finns aktörer som svensk Ling-gymnastik, bodybuilding, kontortionister, esoterisk gymnastik, nationalism, ockulta rörelser och gestalter som det teosofiska sällskapet och Aleister Crowley, den växande kroppskulturen, 1960talets motkultur, och avkristnandet av västerlandet.

Då jag endast har tjugo minuter på mig kan jag bara ge er några glimtar från yogatraditionernas långa och spännande historia. Och jag kommer avrunda med vad jag tror är den största utmaningen för kristen tro när det gäller modern yoga speciellt i dess må-bra-gymversioner.

Shramanas

Vår berättelse börjar i mitten av det första årtusendet före vår tideräkning, före Kristus borde jag kanske säga då vi är i en kyrka. Dvs. den tid då de gammaltestamentliga profeterna var aktiva som Jesaja, Jeremia och Esekial. Och filosofien utvecklades i Grekland. Även i Indien vid samma tid skedde ett slags religiös och andlig revolution.

Den gamla vediska religionen, dvs. den som ligger till grund för hinduismen, var väldigt lik vår fornordiska religion med ett stort antal gudar som kämpade mot demoniska väsen och målet för människan var att nå en bra plats i himmelen bland förfäderna.

Men i mitten av det första årtusendet före Kristus började vissa personer i norra Indien lämna samhället för att ge sig hän åt religiös och filosofisk spekulering. De frågade sig: är det verkligen så att dessa rätt så mänskliga gudar är allt som finns? Är himmelen verkligen målet med det mänskliga livet?

De som drog ut i vildmarken för andligt sökande var så många att det uppstod en kultur inriktad på att övervinna det vanliga kroppsliga livet och istället nå fram till någonting helt annat. Vad detta helt andra var fanns det många olika idéer om. Gemensamt var dock de ofta extrema asketiska övningarna och olika typer av meditation.

Det var bland dessa *shramanas* (strävare) som tanken på reinkarnation växte fram, att detta liv endast är en i raden av många, och därmed att vår kropp inte är en del av vår äkta personlighet; att det finns en absolut ande bortom hela kosmos: Brahman, som också finns innerst i vår personlighet som vårt äkta jag, Atman.

Men detta var inte den enda läran. Alla möjliga metafysiska positioner formulerades: monism, det vill säga, det finns endast en sak, oftast ande; dualism, det finns två saker: ande och materia; många var "ateister" andra materialister eller hade en huvudgud osv. Det var som ett smörgåsbord av spekulering och andliga praktiker mer än en klar och tydlig övernaturlig uppenbarelse.

En religion som föddes då och som fortfarande finns kvar är jainismen. Den betonade asketism oerhört hårt och det slutgiltiga målet var att helt sluta att äta och därmed tyna bort. Ett slags ritualiserat självmord. Detta eftersom man tänkte sig att karma, dvs. handlingar, alltid leder till bundenhet till denna världen. Du kan inte undgå att döda insekter eller mikroorganismer när du kokar vatten, när du andas osv.

En annan religion som uppstod ur shramanakulturen var buddhismen. Enligt legenden lämnade Buddha sin fru och nyfödde son och gick ut i den andliga experimentkulturen för att pröva både asketiska tekniker som mycket hård fasta och olika typer av meditation. Han beslöt sig för en medelväg, men Buddhismen tog med sig grundbeståndsdelarna i den yogiska alternativkulturen; att ta avstånd från den materiella världen genom munk- och nunneväsendet, och ett fokus på meditation och frälsning från kroppen och samhället.

Hinduismen som vi känner den utvecklades genom att den vediska religionen under århundradena runt Kristi födelse omformades av shramanakulturen. Plikt, *dharma*, och klass och kast (*varna* och *jati*) som var centrala för ett fungerande hinduiskt samhälle, var tvungna att finna en harmoni med det yogiska frälsningsidealet.

Detta är det centrala problemet i Bhagavad Gita. Hur kan man kombinera asketens och mystikerns väg, som inbegriper ickevåld, med att vara i världen; i detta fall som Arjuna, hjälten, vara krigare och i

strid döda sina egna släktingar. Lösningen är att utföra sina handlingar som en plikt och inte baserat på begär, eftersom då kommer inte de karmiska konsekvenserna att fästa vid ens själ.ⁱⁱ

Den metafysik, eller filosofiska teologi om man så vill, som Bhagavad Gita baserar sig på kallas för Samkhya, en av de sex hinduiska huvudfilosofierna. Och det är den som ligger till grund för den berömda texten yoga sutra som skrevs, enligt den främste indologen i Norden Knut Jacobsen, tillsammans med sin kommentar Vyāsabhāṣya på slutet av 300-talet, dvs. då kristendomen blev statsreligion i romarriket.ⁱⁱⁱ

Yoga sutra

Samkhyafilosofin som den klassiska hinduiska yogan baserar sig på är dualistisk, dvs. det finns två saker: materia och ett stort antal andar. Materien befinner sig först i ett omanifest tillstånd men genom att balansen i denna urmateria störs så utvecklas hela kosmos inklusive mänskliga kroppar och psyken.

Andarna däremot är helt perfekta medvetanden och har ingenting att göra med materien, inklusive de mänskliga kropparna, men genom att anden misstar sig så tror den att den är förenade med en kropp. Det är denna illusion som yoga ska bryta. Budskapet är: du är en perfekt ande, du är inte ditt psyke, din personlighet eller din kropp.

Genom meditationsövningar får du ditt psyke att bli helt stilla och då förstår du, dvs. anden förstår att du inte har något med kroppen att göra och på så vis uppnår du frälsning, dvs. blir oberoende av och likgiltig för den materiella verkligheten. Och som sagt finner vi inga avancerade kroppsställningar utan ett fokus helt inriktat på meditation. Man ska sitta bekvämt är tanken.

Men mycket utrymme ges också till olika superkrafter som att bli osynlig och att kunna läsa andras tankar.

Då syftet idag är att diskutera relationen mellan kristen tro och yoga, vill jag nämna några viktiga skillnader när det gäller den typ av yoga som vi finner i yogasutra och traditionell kristendom.

Den första är att i klassisk yoga är det din egen ansträngning som är central medan i en teistisk religion som kristendomen är den gudomliga nåden avgörande. Dvs. du kan inte frälsa dig själv hur mycket du än försöker.^{iv}

Det andra är att i kristendomen utgörs den mänskliga personen av kropp och själ (materia och ande) i en förening. Därför ska alla, enligt kristen tro, få tillbaka sina materiella kroppar på den yttersta dagen. För en yogi som följer yogasutras lära är detta rent vansinne. Det är det man försöker undslippa. Och genom tanken på reinkarnation så är ju också denna kropp bara en tillfällig materiell gestalt som min ande har fått för sig att den hör ihop med.^v

Tantrisk yoga

Yoga i dess olika inriktningar fortsatte att utvecklas inom hinduism men också inom buddhism. Nästa stora nytänkande kom under senmedeltiden och påverkade både hinduism och buddhism. Dvs. det som kallas för tantrism.

Helt plötsligt kom kroppen att stå i centrum på ett nytt sätt och det är då vi kan börja se en utveckling av flera kroppsställningar som en del av yogiska praktiker.

Tantrismen vände på yogas asketism och bejakade njutningar som en väg till frälsning: kött, alkohol och sex kunde i rituella sammanhang användas för att uppnå befrielse men också för att erövra magiska krafter.

En form av yoga som kallas för Hatha Yoga tog form vars centrala text är från 1400talet, *Hatha Yoga Pradipika*. Dvs. århundradet innan reformationen kom till Sverige.^{vi}

Det är då under senmedeltiden som iden om kundalini uppstår, ett slags kvinnlig energi tänkt som en orm som slingrar sig genom olika centra i kroppen, så-kallade chakras, upp till det högsta i huvudet.

Vissa av de tekniker som utvecklades var synnerligen kroppscentrerade, och kanske inte ens idag speciellt rumsrena i en normal yogaklass, till exempel svälja en lång tygbit och sedan långsamt dra ut den. Detta är dock i harmoni med den asketiska traditionen att disciplinera och få kontroll över kroppen. Som vi kommer att se är principen bakom sådana försök att skapa en gudomlig kropp förenlig med tankar om den oändligt plastiska postmoderna individen.

Om man åker till Indien och den största religiösa festivalen i världen *maha kumbha mela* dit miljoner hinduer kommer för att bada i Gangesfloden så är det asketerna som har den förnämsta platsen. Grupper av nakna män med dreadlocks, bleka som spöken insmorda i likaska, går ner för att bada först. Hos dem kan vi se det gamla indiska yogiska sättet att tänka. I vilket helighet, smärtfyllda kroppsövningar, den orena kremeringsplatsen, att stå utanför samhället möts, och motsägelsefullt ges den främsta platsen, åtminstone i ritualen.^{vii}

Modern yoga

Men hur kunde sådana religiösa praktiker omformas till former av modern gymnastik?

Detta är en komplex process som kräver mer tid att beskriva än vad jag har idag. Men till att börja med kan man skilja mellan modern meditationsyoga och modern kroppsställningsyoga. Den förra kom tidigare och formulerades bland annat av Vivekananda, den första framgångsrika hinduiska gurun som kom till väst på slutet av 1800talet. I hans bok *Rajayoga* från 1897 så intar kroppsställningar och hatha yoga inte den högsta platsen. Det var hatha yoga han försökte distansera sig från då det förknippades

med vilda, barbariska män och deras seder och bruk. Vivekananda ville skapa en mer civiliserad form av yoga designad för västerlandet och till skillnad från yogasutra baserade sig den på monism. Dvs. ytterst sätt har endast anden verklighet. Materien har endast en relativ existens.

Vivekananda var påverkad av olika västerländska tankesystem inte minst esoteriska och ockulta sådana. Men då vårt ärende idag rör förhållandet till kristen tro vill jag lyfta följande citat från hans bok från 1897:

Raja-yoga förnekar inte fakta som är svåra att förklara på det oförlåtliga sätt som vissa moderna vetenskapsmän gör; å andra sidan, så säger den på ett milt men ändå tydligt sätt till de vidskepliga att mirakler, svar på böner, och trons kraft, visserligen är sanna som fakta, men görs inte begripliga genom vidskepliga förklaringar som knyter dem till en varelse eller flera varelses ovanför molnen. Den [raja yoga] slår fast att varje människa endast är en kanal för den oändliga ocean av kunskap och kraft som finns bakom mänskligheten.^{viii}

Det är framför allt från och med 1920-talet som mer hälso- och kroppsinriktade yogaformer utvecklas i Indien. Och för att återknyta till Singelton :

Kroppsställningsyoga som vi känner den idag är ett resultat av ett dialogiskt utbyte mellan kvasireligiösa, moderna kroppskulturstekniker som utvecklades i väst och de olika former av ”modern” hinduisk yoga som växte fram från och med Vivekananda. Även om modern yoga rutinemässigt hänvisar till den indiska hatha yoga traditionen, så kan inte nutida kroppsställningsbaserade former av yoga i verkligheten ses som direkta efterföljare till den traditionen. (Singelton, p. 5)^{ix}

Det finns ett antal böcker som beskriver olika aspekter av denna utveckling från tidigt 1900-tal som t.ex. *The Subtle Body: The Story of Yoga in America* av Stefanie Syman 2010 i vilken man kan fördjupa sig t.ex. i vikten av 1960-talets motkultur och 1990-talets kommersialisering och *branding* av yoga. Men nu måste vi runda av.

Vad är den största utmaning för Kristen tro?

Den största yogiska utmaningen för kristen tro är kanske inte de hinduiska elementen i förmodern yoga eftersom de är så uppenbart oförenliga med traditionell kristen tro. Utan, som jag ser det, är det istället föreningen av vissa yogiska idéer med en modern och sedan postmodern syn på människan som individ.

Yoga som de flesta utövar idag är inte explicit religiös, men är en del av en större andlig kultur i vilken den moderna autonoma individen står i centrum. Den moderna individen ser sig själv som ett slags plastisk materia som han eller hon kan omforma fritt efter sina tankar om perfektion. Vi ser det i kosmetisk kirurgi, i användningen av droger som styr våra känslor och prestationer, olika typer av terapier, träningsformer, bodybuilding och självhjälpslitteratur. Den moderna individen är ett projekt som kräver allt mer resurser.

I detta finns som i yogiska rörelser en tanke på att du kan själv, om du bara anstränger dig tillräckligt mycket; det är du som är Gud och skapar dig själv. Du behöver ingen Gud i himmelen som Vivekananda skrev. En klassisk kristen Gud har skapat människan till sin avbild, medan den moderna individen skapar en gud som är en bild av den ideala människan och försöker sedan göra sig lik denna. Jag är fri att designa den gud som passar mig bäst. Mot det står en tanke om människan som i grunden skadad av arvsynden och som därför vrider sig mot det destruktiva och som är i desperat behov av gudomlig hjälp.

Vidare så är självoffret centralt för kristendomen: den högsta formen för kärlek är Jesu korsoffer. Denna tanke är mycket svår att kombinera med den moderna strävan efter den perfekta kroppen och sinnet.

Alltså hur förenar du den korsfästa kroppen med den perfekta yogakroppen? Tanken på dig själv som gud med en allsmäktig skapargud?

Den stora utmaningen för kristen tro är därmed, enligt mig, fusionen av yogiska, nyandliga och moderna tankar om individens självförverkligande.

Litteratur

Jacobsen, Knut A. "Yoga: Pātañjala Yoga." In: *Brill's Encyclopedia of Hinduism Online*, Edited by: Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Consulted online on 04 April 2019 http://dx.doi.org/10.1163/2212-5019_beh_COM_9000000081 First published online: 2018

Mallinson, James, "Yoga: Haṭha Yoga", in: *Brill's Encyclopedia of Hinduism Online*, Edited by: Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Consulted online on 04 April 2019 http://dx.doi.org/10.1163/2212-5019_beh_COM_000354 First published online: 2018

Singleton, Mark. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press, 2010.

Swami Vivekananda. *Raja Yoga and Patanjali's Yoga Aphorisms* (Kindle version).

<http://www.swamivivekanandaquotes.org/>.

ⁱ "However, in spite of the immense popularity of postural yoga worldwide, there is little or no evidence that asana (excepting certain seated postures of meditation) has ever been the primary aspect of any Indian yoga practice - including the medieval, body-oriented hatha yoga - in spite of the self-authenticating claims of many modern yoga schools." Och på samma sida (s. 3) skriver han: "The primacy of asana performance in transnational yoga today is a new phenomenon that has no parallel in premodern times."

ⁱⁱ I Bhagavad Gita så används dels begreppet yoga allmänt som väg, det finns därmed massa olika yogas, men också mer specifikt som ett sökande efter andlig befriande kunskap och meditation. Det som beskrivs när det gäller kroppen är att man ska sitta bekvämt för att kunna meditera. Dvs. det finns ingenting om avancerade kroppsställningar.

ⁱⁱⁱ Se artikel i Brill Encyclopedia, Jacobsen 2018.

^{iv} I Bhagavad Gita intressant nog är gudstillbedjan den högsta formen av religion och då riktad mot guden Krishna, den religiositet kallas för bhakti. Medan yoga i betydelsen kunskap och meditation som frälsningsväg är legitim men en lägre form. I yoga sutra dock är den vägen med stor v. Det finns ingen Gud endast en evigt fri ande, herren, som fungerar som en förebild. Senare utvecklas mer teistiska former av yoga dock.

^v Viktigt här är tanken att vårt psyke, dvs. vår personlighet enligt yoga sutra hör ihop med kroppen och inte med anden som är vårt verkliga jag. Därför ska man genom yoga så att säga bryta ner psyket för att frilägga anden.

^{vi} Viktigt är att påpeka som James Mallinson (2018) gör i artikeln ”Yoga: Hatha Yoga” i *Brill’s Encyclopedia of Hinduism Online* att ”It should also be noted that the modern “Hatha Yoga” taught by B.K.S. Iyengar (see modern yoga) is not the same as traditional Haṭha Yoga.”

^{vii} Guden som symboliserar allt detta är Shiva, den store yogin. Den nåderike och den fruktansvärde.

^{viii} ”Raja-Yoga does not, after the unpardonable manner of some modern scientists, deny the existence of facts which are difficult to explain; on the other hand, it gently yet in no uncertain terms tells the superstitious that miracles, and answers to prayers, and powers of faith, though true as facts, are not rendered comprehensible through the superstitious explanation of attributing them to the agency of a being, or beings, above the clouds. It declares that each man is only a conduit for the infinite ocean of knowledge and power that lies behind mankind Han skriver också, “All the orthodox systems of Indian philosophy have one goal in view, the liberation of the soul through perfection. The method is by Yoga.”

^{ix} “Posture-based yoga as we know it today is the result of a dialogical exchange between para-religious, modern body culture techniques developed in the West and the various discourses of “modern” Hindu yoga that emerged from the time of Vivekananda onward. Although it routinely appeals to the tradition of Indian hatha yoga, contemporary posture-based yoga cannot really be considered a direct successor of this tradition.” (Singleton 2010)