

*(Utdrag ur Basile Catoméris "Foundations of Yoga")*

## **Yogaläran enligt Shri Goswami**

Det är inte alltid lätt att särskilja läraren från hans undervisning. Det är heller inte alltid lätt att förstå vad han förmedlar av doserad kunskap och vishet, eller på vilket sätt han är ett levande exempel på en Kunskapens metafysiska syntes.

Därför kan det vara lärorikt för läsaren, innan han eller hon fördjupar sig i Yoga-mästarens undervisning, att få insyn i den värld som denna exceptionella människa levde i.

Den som besökte den vise hindun i hans enkla lägenhet i ett lugnt kvarter i den svenska huvudstaden, blev imponerad av den tystnad och lugna atmosfär som rådde. I arbetsrummet fyllt med en imponerande mängd böcker och manuskript hade besökaren först fått se honom bakifrån, sittande i sin fåtölj med den raka atletiska överkroppen, med den starka nacken och det vita håret. Och så hört det lätt skrapande ljudet av en Parker-penna som antydde ett flitigt skrivande på linjerade sidor i en anteckningsbok.

I början av sin vistelse i Sverige gav Shri Goswami tre teoretiska lektioner i veckan. Det inskränktes senare till två lektioner, när han varannan dag blev sysselsatt med praktisk undervisning i Yoga-klasser för både manliga och kvinnliga elever. Undervisningen följde i princip högskolornas terminer, med ett uppehåll över sommaren och ett omkring jul och nyår.

Innehållet i de två teorilektionerna varierade varje vecka. Aktuella teman avhandlades alltid på ett metodiskt och vetenskapligt sätt och kryddades ofta med anekdoter eller hänvisningar till senaste rön inom neurofysiologi och atomfysik. Den lärde indierns påståenden kunde verka obegripliga och dunkla; de nya perspektiv med originella begrepp som han presenterade var stundom mycket spännande och ibland helt förbryllande. Hans språk var alltid välartikulerat, ibland med pauser när han letade efter ett uttryck eller ord.

Shri Goswami var omgiven av en respektfull publik. Även om hans teorier och argument kunde framstå som omstörtande ibland, speciellt för forskare eller medicinprofessorer. Men han gav alltid stort utrymme för frågor och förtydliganden.

I Shri Goswamis kurser ingick centrala teman i humaniora. En viktig del handlade även om fysisk träning, kost, avancerad hygien, fasta, mental kontroll och tillämpningen av Yoga-lärans föreskrivna etiska regler. Åhöraren fick också inblick i uttolkningen av klassiska hinduiska skrifter.

Pragmatisk, både tänkare och handlingsmänniska men samtidigt trogen Yoga-traditionen, var Shri Goswamis undervisning i huvudsak inriktad på att lära eleven behärska både sinne och kropp samt leda den avancerade adepten till det sublima *deva deha*-idealet.

I hans undervisning ingick således de grundläggande frågorna som rör människans existens, den för hinduismen underliggande återfödelse-teorin och den yogiska soteriologin – läran som traditionellt är en teistisk frigörelse.

Yoga-mästaren undervisade på tre skilda men relaterade nivåer som tog

sikte på elevernas behov och mognad. För vissa var det fysiska och psykiska välbefinnandet det primära, för andra det filosofiska budskapet. För en mindre begränsad krets var dessa två kompletterande aspekter av praktik och teori ändå inte helt tillfredsställande. Hos dem fanns ett genuint behov av att gå längre i sitt sökande, att fördjupa sig i sinnets mysterier. För somliga var det den religiösa känslan som markerade starten för deras oförbehållna anslutning till den märkvärdige Yoga-företrädarens framlagda andlighetsideal. Vilket inspirerade dem att be honom bli deras andliga vägledare utan att för den skull frångå sin religiösa lojalitet.

För att sammanfatta denna mästares lärdomar i hinduisk visdom, kan man påminna om hans konsekventa bemödanden att påvisa hur Yoga faktiskt binder ihop vetenskap och filosofi. Dessutom hur han belyste den urgamla kultur som i själva verket utgör alla religioners kärna. I hans undervisning ingick även den fasta principen att inte behandla människor enbart mot bakgrund av deras egenskaper, dygder, synliga begränsningar, etniskt ursprung eller social ställning.

Ur detta breda perspektiv utmålade han en integrerad människa som gradvis blir medveten om sin potential och vars sanna natur måste utvecklas på alla medvetenhetens nivåer: fysiskt, *prana* (den vitala livskraften), sinnemässigt (intellektet, vilja, känsla och estetisk känsla), moraliskt, religiöst och andligt.

Människan blir då en varelse som både tänker och visar handlingskraft.

I hennes gärning ingår inte bara strävan efter att lyckas i sitt eget liv, utan även förmågan att visa medkänsla, osjälviskhet, beslutsamhet och trofasthet. Här är sanningens älskare också storsint med förmågan att utan vidare överge en accepterad övertygelse till förmån för en ännu

bättre. Det är på detta sätt som människan kommer att kunna befrias från de fördomar och begränsningar som hindrar henne från att uppnå Självet's översinnliga förverkligande.

Under två världsturnéer introducerade Shri Shyam Sundar Goswami Yoga-läran på en vetenskaplig nivå, vilket bidrog till att bygga upp en varaktig bro mellan öst och väst. Var han än föreläste (främst vid medicinska institutioner i både USA och Europa) med sin närstående lärjunge, Dr D. Pramanick, väckte demonstrationerna av muskel- och organkontroll stort intresse. En kontroll som anatomiskt och medicinskt ansetts omöjlig för människan att utföra.

Shri Goswami lyckades med att presentera en begriplig och praktisk version av den uråldriga Yoga-läran, rensad på ritualer (*pujas och bajans*) och andra religiösa inslag, samtidigt som han visade respekt för nya Yoga-anhängares ideella inriktningar.

Trots kulturella skillnader lyckades han tydliggöra en doktrin som ofta framstått som dunkel och svårbegriplig. För att göra sig förstådd i översättningen av termer från sanskrit använde sig den indiske Yoga-mästaren bl a av västerländsk litteratur om anatomi, neurologi och fysik. Han var begåvad med ett briljant, metodiskt och kreativt sinne och tvekade inte att berika språket med nya ordsammansättningar för att beskriva begrepp som verkade främmande för människor i väst.

Yoga-mästaren var modig när han utan tvekan bestämde sig för att avslöja den muntliga traditionen i *tchâranâ*, en uråldrig form av yogiskt kroppsbyggande som ännu inte dokumenterats. Än idag i Indien hemlighålls denna metod i fysisk fostran av utövarna. Det gäller främst de

yogis som vart fjärde år framträder under de traditionella andliga sammankomsterna som kallas *kumba melas*.

Förutom att understryka nyttan av rätt kost och fysisk övning betonade Shri Goswami särskilt vikten av ett ordentligt tömmande av tarmarna, något som alltför ofta försummas i den moderna människans stillasittande tillvaro. Han betonade även nödvändigheten av att, som en del av Yoga-träningen, eftersträva en bibehållen optimal organisk vitalitet för att därigenom fördröja åldrandets icke önskvärda effekter.

Shri Goswamis undervisning om Laya Yoga (läran om chakras) begränsades till dess teori. Han var väl medveten om de svårigheter som icke-hinduer möter vid uttalet av *mantra*, de fonem som hör till sanskrit-alfabetets 50 bokstäver.