

## Om självbedrägeri

*Basile Catoméris*  
(*Vishuddhananda Giri*)

De årtionden som följde efter andra världskriget vittnar om en anmärkningsvärd Yoga-renässans. Sen dess har denna urgamla hinduiska lära vars kännetecken är avsaknad av institutionaliserat styre hållit ett attraktivt grepp om praktiskt taget hela världen. Idag utövar miljontals människor någon form av Yoga. Läran som omfattar ett vitt spektrum från metafysik till praktiskt inriktade metoder och tekniker skattas högt i vår nutida tillvaro med tekniska framsteg och allt bättre levnadsvillkor.

Den amerikanska tidskriften Yoga Journal rapporterade för en tid sedan om marknadsundersökningen "Yoga in USA" som utförts 2008 på uppdrag av tidningen\*. Undersökningen visade att amerikanska Yoga-utövare spenderat sex miljarder USD per år på Yoga, en ökning med 87% sedan 2004.

Den världsomspännande framgången som den yogiska filosofin åtnjuter idag kan förklaras på flera sätt. En mer liberal syn på Yoga som gjort den mer allmänt accepterad i Väst är en av orsakerna, låt vara att fördomar aldrig kan utrotas helt! Yoga-kurser är ju faktiskt öppna för alla som önskar delta, oavsett ras, religion, kön, ålder eller social status.

Positiva rapporter om dess fördelar härrör främst från kurser som marknadsförs av en uppsjö Yoga-skolor och -organisationer. Dessa erbjuder olika program, från utbildning eller religiös undervisning till terapeutiska metoder.

Men det finns anledning att kritiskt granska denna ohämmade Yogamångfald, i dess kölvatten har många avarter uppenbarats. Några tidiga exempel är den form av gymnastik som på sin tid brukade kallas

calisthenics, Coués självsuggestions-metod och Kegels övningar. I modern tid kan man t ex nämna de populära metoderna reiki, sofrologi, och stretching, och kanske fram för allt Pilates Yoga\*\* och Power Yoga.

Därtill förekommer ett nästan oändligt antal avslappnings- och meditationsmetoder vid sidan av en blomstrande litteratur med titlar som ofta inleds med "Yoga för ..." och där det tomma utrymmet kan fyllas med allt mellan himmel och jord! De västerlänningar som marknadsför dessa biprodukter inhämtade ur Yoga-reservoaren har ingen anledning att frukta någon upphovsrättslig tvist när de lånar metoder och tekniker för att marknadsföra sina "skolor". Oftast sker lånet utan hänvisning till ursprungskällan. De västerlänningar som marknadsför dessa biprodukter inhämtade ur Yoga-reservoaren har ingen anledning att frukta någon upphovsrättslig tvist när de lånar metoder och tekniker för att marknadsföra sina "skolor". Tyvärr sker lånet oftast utan hänvisning till ursprungskällan.

I USA, där Yoga-renässansens boom omfattar alla tänkbara områden har det amerikanska patentverket beviljat ensamrätt till enskilda personer och Yoga-skolor - till den indiska regeringens förtret - på smärre varianter av Yoga-övningar och metoder som varit kända i urminnes tid!\*\*\*

Detta är i korthet hur en gammal muntligt överförd visdom som egentligen är avsedd att vara ett stöd för människan i det stora äventyret Självförverkligande, "lånas" till att främja högst personliga projekt.

Självhävdelse och ansvarslös undervisning leder i bästa fall till återvändsgränder, i värsta fall till individuella eller kollektiva katastrofer.

I bägge fall är det en flagrant skymf mot det sakrala Yoga-budskapet och dess genuina företrädare.

De personliga reflektioner som följer grundas på direkta betraktelser, de redovisas här med ambitionen om strikt objektivitet, baserade på mer än två årtiondens ständig närvaro i Shri Goswamis *ashram* samt en ännu längre period som Yoga-lärare . Dessa tankar bekräftas även av rapporter,

skriftliga och verbala, från andra Yoga *ashram* i Indien eller annorstädes. Långt ifrån uttömmande och med enda syfte att informera den som känner sig dragen till Yoga-lärans ofantliga kunskapsområde, ska dessa tankar och reflektioner förhoppningsvis upplysa den klarsynte läsaren och därmed varna för bedrägligt önsketänkande eller illusoriska tankar. Sunt förnuft brukar kunna förebygga de ödesdiga konsekvenser som felbeslut alltid medför.

## **Självutnämnda ambassadörer**

*Det finns hundratals Gurus men  
bara en verklig lärjunge på miljonen*

*Ma Santi Devi*

Människan tycks drivas av både okunnighetens och kunskapens sammanflätade krafter. Starkt knutna till människosläktet som en inneboende del av vårt arv, bildar de en alltid närvarande bakgrund i våra ödens förlopp.

Alltid närvarande och oskiljaktiga samverkar dessa tvillingar på olika sätt, ömsom i symbios, ömsom i ett motsatsförhållande.

Det förefaller nödvändigt att sära på en "grundläggande okunnighet" och det mer generella avsaknaden av en elementär uppfattning inom ett visst kunskapsområde.

I yogisk terminologi kallas okunnighet *avidya*. Specifikt kännetecknar denna term en bristande kunskap om ens egen sanna natur. *Avidya* är resultatet av önskan (*kama*) och människans band till världslighet (*sneha*), vilka i förening slutar i lidande (*dukha*).

Ofta lockas den entusiastiske Yoga-utövaren att även bli "förmedlare", att inte nöja sig med att själv praktisera utan att ge sig in på den vanskliga uppgiften att lära andra. Och därmed bli självutnämnd lärare. Vissa av de självutnämnda Yoga-representanterna är utan tvekan själar som drivs av en önskan om sina medmänniskors väl, medan andra som kanske delvis också delar denna ambition, parallellt odlar mer spekulativa

yrkesambitioner. Vi finner alltså en utveckling av två kategorier Yogalärare: autentiska *acharyas* och gurus vilka tillhör en specifik Yoga-tradition samt vid sidan av dem en rad självutnämnda Yoga-lärare. Den sistnämnda gruppen kan i sin tur indelas i två kategorier:

- a) de utbildade men uppriktiga Yoga studenter som har valt att undervisa andra människor, släktingar, vänner, skolkamrater o s v.
- b) de egennyttiga utövare vars ädla avsikter sammanfaller med affärsambitioner eller andra jordnära motiv - inte sällan i kombination med ett utpräglat självhävdelsebehov.

Felaktig undervisning eller missbruk är något som ofta förekommer bland obildade Yoga-lärare, vilket illustrerar det gamla ordspråket: *Helvetet är fullt av goda avsikter och önskningar!*

Självcentrerade Yoga-lärare tycks nonchalera, eller rent av ignorera att andlighet i det gamla Indien – landet där Yoga föddes - aldrig betraktats som handelsvara eller betaltjänst.

Därmed är det kanske förståeligt att genuina andliga företrädare ibland kan känna sig förolämpade när de bevittnar en kommersiell marknadsföring som under andlighetens täckmantel sätter amatörer, självutnämnda lärare eller organisationer i rampljuset i syfte att stärka äkthetsintyget. Man tvekar ibland inte, i frihetens namn, att även anamma den hinduiska traditionens vördade titlar såsom Yogi, Swami eller Rishi. Eller så tar man sig ett indiskt klingande namn. Sådana vilseledande marknadsföringsmetoder visar ofta en påfallande respektlöshet för gamla traditioner.

Dessa förfaringsätt förekommer endast i en värld där människor antingen avsiktligt eller i ren okunnighet ignorerar den hinduiska traditionens heliga art, eller har en sorglig brist på elementär insikt om vad Yoga är och syftar till. Att ge sig in på kortsiktiga affärsprojekt i namnet Yoga är jämförbart med den aningslöse som, bara för att det inte finns någon polis i sikte, kör i vansinnesfart på en motorväg utan någon som helst tanke på

sin egen eller andras säkerhet.

Seriös Yoga-utbildning är som regel knuten till tämligen stränga villkor där studenten ofta måste vara beredd på vissa uppoffringar och utan någon som helst tidsgräns när det gäller andligt arbete. Därtill förutsätts den direkta tillsynen av en kompetent, ofta mycket krävande, andlig ledare - en guru.

### **Tvivelaktiga referenser**

Som västerländsk lärjunge till en Yoga-mästare och med en ganska lång undervisningserfarenhet, har jag hört många självutnämnda Yoga-lärare under åren bekänna att de varit eller alltjämt är offer för självbedrägeri.

Härefter vill jag hänvisa till dessa offer med beteckningen "självbedragare". Vissa gör gällande, ofta i frihetens namn, att det är deras fulla rätt att agera som de behagar! Andra berättigar sitt agerande genom att ange en tillfällig vistelse de gjort på något *ashram*, eller kanske ett försynens möte och en välsignelse de fått av en vandrande "helig man" eller yogi! Andra kanske inhämtat sin kompetens och önskade legitimitet från sitt deltagande i en intensivkurs under ledningen av en annan självutnämnd Yoga-ambassadör.

Bilden kan förtydligas med en berättelse av en Yoga-elev, läkare till yrket, om en episod från hans tid som medicinare. Vid ett tillfälle hade han deltagit i en handledd grupprond på en psykiatrisk klinik. Ronden hade stannat vid en säng med en patient som till hans förvåning och bestörtning visade sig vara hans egen Yoga-lärare ...

Fåfängan hos de självbedragare som poserar som Yoga-lärare styrks, dessvärre, av det enkla faktum att ytterst få (om några över huvud taget) har blivit kända för att ha nått den yogiska status som i strikt bemärkelse kännetecknar den man kallar yogi(ni). Dessa amatörers avsteg från äkta Yoga *sadhana* ligger i det faktum att de medvetet bortsett från de grundläggande regler som återfinns i alla stora Yoga-doktriner. Gemensamt har dessa tankeskolor en fast moralisk grund som är baserad

på individens tillämpning av *yama* och *niyama*. I den indiska Yoga-traditionen har dessa tio etiska regler alltid använts som kvalifikationskriterier för att vinna inträde i ett *ashram*. Inåt- och utåtriktade, blir dessa reglerande bestämmelser helt oundgängliga i alla typer av *sadhana*, oberoende av vilken Yoga-väg som väljs av aspiranten. Därigenom blir *yama* och *niyama* ett medel för eleven att bättre behärska sin självkontroll vid sidan av varaktig renhet - två hörnstenar i andligt sökande. Endast i en kontext av självbedrägeri kan man drömma sig bort från denna fasta grund. Vältalighet eller imponerande fysiska färdigheter är av föga nytta här.

### **Vad är självbedrägeri?**

Definitionen som ges i Thesaurus English Dictionary lyder:

*Self deceit* – ... a misconception that is favorable to the person who holds it.

I det följande kommer jag att hålla mig till denna inskränkta men ändå relativt starka definition, som i föreliggande kontext mer betraktas som ett systemfel i en mekanism.

Självbedrägeri är inget annat än ett sorgligt uttryck för okunnighet.

Det är knutet till bristande självkänedom, samtidigt som det vittnar om människans komplexa natur och sinnets potential.

I centrum för bedrägeri såväl som i dess avart självbedrägeri ligger lögnen. Nästan alltid är avsikten med lögnen att den inte ska kunna avslöjas.

Ofta handlar det om personer som fallit offer för någon form av indoktrinering, där den egna förmågan till resonemang och djupt tänkande är försvagad eller helt frånvarande.

Vissa använder Yoga som en undanflykt och utväg, en trygg räddning undan tuffa sociala levnadsvillkor eller svåra familjeförhållanden.

Andra söker sig till Yoga för att råda bot på fysisk eller psykisk sjukdom, eller för att helt enkelt hitta ett botemedel för sitt livs tristess. Ibland kan

en sexuell dragning till läraren vara orsaken och i botten ligger en törst efter förståelse och ömhet, en maskerad brist på kärlek. Ofta är en sådan person ovetande om vikten av att själv lära sig älska andra.

Han eller hon dras lätt till esoterisk litteratur, fängslade tal eller inspirerande musik, utan att inse behovet av att behöva analysera sin egen situation.

Efter en tid fick det stora Yoga-intresset i västvärlden med sitt inslag av drogromantik nya drag av självbedrägeri. En godartad variant är t ex att via Internet leta efter lämpliga recept på konsten att lära ut Yoga. Det är inget annat än självbedrägeri att tro att man kan inhämta tusenårig kunskap via en dator. Det handlar faktiskt om dagdrömmeri och eskapism, hur bekvämt det än må vara att söka information på detta sätt. De flesta är oförberedda på att konfronteras med den utmanande verklighet som andligt sökande förutsätter. Att i vardagslivet tillämpa hörnstenarna i Yoga *sadhana* – sanning och rening.

Det vore fel att påstå att självbedragaren alltid är oärlig och direkt skadlig i sina förhållanden. Fusk innebär inte nödvändigtvis illvilja eller en medveten avsikt att lura andra. Självbedragarnas mentala värld speglar bara en utlösande narcissism. Ofta är det personer som blandar en hög grad av intellektualitet med rena fantasier. De inbillar sig att de uppnår översensoriska nivåer och tycker sig leva i ett tillstånd av sällhet (*ananda*) och gränslös godhet. Hos somliga kan det gå så långt att de känner sig kallade att rädda mänskligheten i egenskap av gudomlig reinkarnation eller som Guds utvalda profet. Ofta vilar sådana orimliga pretentioner i förvanskade tolkningar av antika religiösa skrifter och myter. Självbedragare drabbas tyvärr ofta av olika psykiska störningar som präglas av uppenbara missuppfattningar om världen och den plats de fyller däri. Historien vittnar om sekteristiska former av fanatism med extrema attityder som orsakat ett enormt lidande.

## Mål och sidoeffekter

Personer som lever alltför länge i sin självbedrägliga fantasivärld, alienerade från det verkliga livet, utvecklar ofta cynism och får svårigheter att fullfölja sina plikter i familje- och yrkesliv.

Genom att tillbringa sina liv i ett konstruerat elfenbenstorn fylls de av ofullbordade drömmar och förväntningar som brukar föda en smärtsam frustration.

Den mentala instabiliteten skapar en skev verklighetsuppfattning och självbild, vilket visar sig i ett förvirrat och irrationellt beteende. Detta drabbar förstås i hög grad även omgivningen.

Att bedra strider generellt mot den moral och de seder och bruk som råder i samhället.

Att medvetet fuska eller vilseleda allmänheten kallas rent juridiskt bedrägeri och bör leda till polisutredning och laglig påföljd.

Att lura sina föräldrar, sin make/maka eller annan familjemedlem eller vän bör egentligen ses lika allvarligt, vilket också är fallet i traditionella samhällen där familjen står i centrum.

I Yoga-sammanhang, i synnerhet inom Guru Yoga, har det alltid ansetts som mycket allvarligt, ja rentav farligt att svika sin andlige ledare. Förhållandet mellan en guru och dennes chela (elev) förseglas oftast med de band som invigningen – *diksha* – skapar. Flera biografier och samtida rapporter tycks bekräfta att en brytning i relationen guru – chela kan resultera i smärtsamma efterdyningar. Sådana fall torde dock vara sällsynta, eftersom en ansvarsfull guru alltid ser till att eleven verkligen är kvalificerad och ordentligt förberedd innan invigningen.

Den självbedragande (och ofta självutnämnde) läraren kan även indirekt skada sina anhängare, både genom sin undervisning och sin livsstil. Lurar man sig själv lurar man också sin omgivning. Inflytandet på närstående familj och vänner kan vara starkt, och även på alla de elever som försummat att noga granska och ifrågasätta deras självutnämnde lärares



beteende och meriter.

### **Memento och slutsats**

Idag kan man få bekväm tillgång till kunskap både via böcker och Internet. Det kan onekligen vara både värdefullt och inspirerande, men problemet är att indirekt förvärvade kunskaper alltid löper risken att feltolkas och missförstås. Även i bästa fall är det orealistiskt anta att dessa kunskapskällor ska kunna ersätta en levande, sakkunnig och ansvarsfull handledare.

Inom traditionell Hatha Yoga, som t ex i Shri Goswamis moderna *ashram*, innebär uttrycket "självförverkligande" bland annat att strikt följa lärdomar och anvisningar som ges av en noggrant utvald guru. För att uppfylla detta grundläggande krav krävs långt mer än entusiasm.

En uttalad sanningssökare förväntas vara beredd, mentalt och fysiskt, att möta utmaningen som det innebär att behärska både kropp och sinne. Om arbetet ska bära frukt på ett varaktigt sätt krävs tid och regelbundenhet! Andlighetens lärling får därutöver vara beredd på att acceptera personliga uppoffringar utöver den tid och energi som övningarna kräver. Motiverade aspiranter bör också inse det faktum att en yogi eller guru inte är någon mirakelmänniska som med universell kunskap förväntas lösa alla tänkbara problem. En elev som lider av fördomar eller påtaglig trångsynthet kommer aldrig att betraktas som seriös av en genuin guru. En blivande yogi/yogini ska inte förvänta sig smicker från sin lärare, inte eller att undervisningen tillrättaläggs eller anpassas efter elevens nationella traditioner och synsätt. En sådan anpassning skulle äventyra själva läran och dess beprövade effekt och i övrigt skapa ytterligare hinder för elevens mentala frigörelse.

För att lättare kvalificeras inför sin Yoga sadhana är det önskvärt att aspiranten skaffar sig ett rimligt mått av inre frid – *shanti*. Den inre friden är en värdefull tillgång i alla former av andligt sökande.

De människor som har som mål att nå höjderna i yogiskt medvetenhet men saknar en genuin lärare (som helst ska ha en gedigen kunskap om hinduisk kultur) bör noga rannsaka sina inre motiv innan de radikalt förändrar sin livsstil för att ägna sin tid åt Yoga. Om man inte kan hitta en lärare som kan vägleda en seriös Yoga Sadhana är det tillrådligt att hellre söka andra, kanske mer lättillgängliga vägar, helst inom ens egen kultur. För troende är hjärtats böner till den Allsmäktige ett givet sätt. Förhoppningsvis leder detta till att man hittar sin egen sanna väg för andligt sökande, och kanske den rätta andliga ledaren.

*\* Undersökningen gjordes av Harris Interactive Service Bureau på uppdrag av Yoga Journal. 5050 personer deltog, en statistisk representation av USA:s totala befolkning. Research-företaget RRC Associates utförde dataanalysen.*

*2008 års studie visade att 6,9 %, eller 15,8 miljoner av USA:s vuxna befolkning praktiserade någon form av Yoga. (I en nyligen gjord studie var siffran 16,5 miljoner.)*

*Bland de som inte praktiserade svarade 8 %, eller 18,3 miljoner amerikaner att de var intresserade eller mycket intresserade av Yoga – tre gånger så många som i 2004 års studie. Av dem svarade också 4,1 %, eller runt 9,4 miljoner människor att de säkerligen skulle prova på Yoga under det kommande året.*

*\*\* En typ av gymnastik med stretch- och balansövningar som introducerades i början av 1900-talet av den f d boxaren Josef Pilates.*

*\*\*\* USA Today – June 28th, 2006*