

Fakta, forskning och inspiration till Självförverkligandets väg genom meditation

Paramahansa Yogananda

Yogananda (1893-1952) anses vara en av den mest inflytelserika hinduiska *gurun*¹ som kom till att sprida den österländska filosofin om *yoga*² och *meditation*³ till västerlandet.

Dr. Binay R. Sen, tidigare ambassadör för Indien i USA, uttryckte följande om Paramahansa Yogananda:

I mitt minne har upplevelsen av att möta Paramahansa Yogananda etsat sig fast som en oförglömlig händelse i mitt liv... När jag såg in i hans ansikte blev mina ögon nästan bländade av utstrålningen- ett andligt ljus som bokstavligen strålade från honom. Hans oändliga mildhet, hans älskvärda vänlighet omslöt mig som ett varmt solsken... Jag kunde se att hans förståelse och insikt utsträckte sig till de mest vardagliga problem, fastän han var en andens man. I honom fann jag en sann ambassadör för Indien som överbringade och spred kärnan av Indiens forntida visdom till omvärlden.⁴

Yoganandas födelsenamn var Mukunda Lal Ghosh⁵ och föddes i Gorakhpur i nordöstra Indien nära Himalayabergen. Yoganandas föräldrar⁶ var bengaler från Kshatriya-kasten^{7,8}.

Den indiska kulturens karakteristiska drag har sedan lång tid tillbaka präglats av ett sökande efter den yttersta sanningen och har omfattat ett överförande av kunskap via relationen av en lärjunge och en guru, vilket fortfarande idag lever kvar genom *Self-Realization Fellowship*⁹ som efter Yoganandas bortgång för Yoganandas lära vidare.¹⁰

Efter Yoganandas examen från universitet i Calcutta och sedan mötet med Yoganandas guru *Sri Yukteswar*¹¹ uppfylldes Yoganandas djupaste önskan om att viga sitt liv till Guds tjänst genom inträdet i Swamiorden.¹²

¹ Begreppet *guru* beskriver "den som skingrar mörkret" från *gu* "mörker" och *ru* "den som skingrar". Uppgifter som hämtats från *En yogis självbiografi*.

² Begreppet *yoga* betyder "förening" och "hur man mediterar på Gud". Uppgifter som hämtats från *En yogis självbiografi*.

³ Meditation kommer från det latinska ordet "*medita*" som betyder eftersinnade/eftertanke och omfattar övningar som psykosomatisk avspänning och andlig utveckling.

⁴ Yogananda 2013

⁵ Yoganandas namn ändrades 1915 när Yogananda blev munk i Swamiorden. 1935 tilldelades Yogananda ytterligare titeln *Paramahansa* av Yoganandas guru Sri Yuketswar.

⁶ Yoganandas far var Bhagabati Charan Ghosh (1853-1942) och Yoganandas mor var Gyana Prabha Ghosh (1868-1904).

⁷ Kshatriya- kasten är den andra av kasterna, det vill säga ursprungligen härskarnas och krigarnas kast. Uppgifter som hämtats från.

⁸ Yogananda 2013:4

⁹ I enlighet med Yoganandas önskan har Self-Realization Fellowship fortsatt arbetet med att publicera och hålla Yoganandas kompletta verk tillgängliga i tryck. Yogananda valde själv ut och tränade de lärjungar som leder organisationen och Yogananda gav lärjungarna specifika riktlinjer för hur undervisningen skulle förberedas och publiceras.

¹⁰ Yogananda 2013:1-5

¹¹ Sri Yuketswar (1855-1936). Sri Yuketswar var en Jnanavatar "Visdomens Inkarnation".

¹² Yogananda 2013:82-94

Yogananda anlände till USA 1920 där Yogananda samma år bildade Self-Realization Fellowship som kom att fortsätta sprida Yoganandas lära om Indiens urgamla vetenskap om filosofi, yoga och meditation.¹³

Yoganandas viktigaste budskap är viljan att sammanföra världens stora religioner till en enhet. Yogananda lärde ut en metod, *Kriya yoga*, för att uppnå självförverkligande genom en direktkontakt och upplevelse med Gud och initierade över 100 000 män och kvinnor under sina trettio år i USA där Yogananda levde till sin bortgång.¹⁴

Till Yoganandas närmaste lärjungar berättade Yogananda:

My body shall pass but my work shall go on. And my spirit shall live on. Even when I am taken away I shall work with you all for the deliverance of the world with the message of God. Those who have come to Self-Realization Fellowship truly seeking inward spiritual help shall receive what they seek from God. Whether they come while I am in the body, or afterward, the power of God through the link of the SRF Gurus shall flow into the devotees just the same, and shall be the cause of their salvation....The ever-living Babaji has promised to guard and guide the progress of all sincere SRF devotees. Lahiri Mahasaya and Sri Yukteswarji, who have left their physical forms, and I myself, even after I have left the body — all will ever protect and direct the sincere members of SRF-YSS.¹⁵

Self-Realization Fellowships mål och ideal

Self-Realization Fellowship betyder bokstavligen ”*Samfundet för självförverkligande*”.¹⁶ Paramahansa Yogananda förklarar i boken *Lagen om framgång* (2014) att namnet Samfundet för självförverkligande betyder vidare att ha en gemenskap med Gud genom självförverkligande och vänskap med de själar vilka söker den yttersta sanningen.¹⁷

Paramahansa Yogananda formulerade elva mål och ideal för organisationen Self-Realization Fellowship som fortfarande följs och eftersträvas. Dessa är:

¹³ Webbplats; Self-Realization Fellowship

¹⁴ Webbplats; Self-Realization Fellowship

¹⁵ Citatet är hämtat från Self-Realizations hemsida där ursprungstexten har bevarats och därför inte översatts.

¹⁶ Yogananda 2014:33

¹⁷ Yogananda 2014:33

Att sprida kunskap i alla länder om exakta, vetenskapliga tekniker för att uppnå en direkt, personlig upplevelse av Gud.

Att lära ut att livets mening är utveckling, genom egen ansträngning, av människans begränsade dödliga medvetande till Gudsmedvetande och att för detta ändamål etablera tempel inom Self-Realization Fellowship för Gudsgemenskap i hela världen och uppmuntra till etablerandet av enskilda Gudstempel i hemmen och i människors hjärtan.

Att visa den fullkomliga harmonin och grundläggande enheten mellan den ursprungliga kristendomen, såsom den lärdes ut av Jesus Kristus, och den ursprungliga yogan som den lärdes ut av Bhagavan Krishna, samt visa att dessa sanningens principer utgör alla sanna religioners gemensamma, vetenskapliga grundval.

Att peka på det gudomliga huvudstråk som alla sanna religiösa övertygelser förr eller senare, leder till: Huvudstråket i form av daglig, vetenskaplig, hängiven meditation på Gud.

Att befria människan från hennes trefaldiga lidande: Kroppslig sjukdom, mental disharmoni och andlig omedvetenhet.

Att uppmuntra till ”enkelt leverne och högt tänkande” och att sprida en anda av broderskap mellan alla folk genom att lära ut den eviga grunden för deras enhet: Likhhet med Gud.

Att visa på sinnets överhöghet över kroppen, andens överhöghet över sinnet.

Att övervinna ondska med det goda, sorg med glädje, grymhet med vänlighet, okunskap med vishet.

Att förena vetenskap och religion genom förverkligandet av enheten i deras grundläggande principer.

Att förespråka kulturell och andlig förståelse mellan Öst och Väst och ett utbyte av deras finaste, utmärkande egenskaper.

Att tjäna mänskligheten som ens större Jag.¹⁸

Kriya Yoga

Quite apart from the charm of the new and the fascination of the half-understood, there is good cause for Yoga to have many adherents. It offers the possibility of controllable experience and thus satisfies the scientific need for “facts”; and, besides this, by reason of its breadth and depth, its venerable age, its doctrine and method, which include every phase of life, it promises undreamed of possibilities.¹⁹

Ovanstående citat av Jung är endast ett av flera som Yogananda använde sig av i sina skrifter för att kunna förklara, det som Yogananda själv kallade, Kriya Yogans vetenskap. Så här beskriver Yogananda själv den teknik av Kriya Yoga som Yogananda gjorde tillgänglig till västvärlden:

Den Kriya Yoga som jag ger till världen genom Lahiri Mahasaya från Babaji är ett återupplivande av samma vetenskap som Krishna gav Arjuna för tusentals år sedan och som senare var känd av Patanjali, Kristus, Johannes, Paulus och andra lärjungar.²⁰

Kriyas sanskritrot är *Kri* som betyder att *göra, agera och reagera* vilket är samma sanskritrot som återfinns i ordet *karma* som är den naturliga principen för orsak och verkan. Vidare betyder ordet *Yoga* ”förening” vilket gör att sammansättningen av ordet *Kriya Yoga* betyder förening

¹⁸ Yogananda 2013:500

¹⁹ Yogananda, *Undreamed Possibilities*, 1997

²⁰ Yogananda 2013:231

(yoga) med det oändliga genom en viss handling eller rit (*kriya*).²¹ Enligt Yogananda befrias den människa som troget övar tekniken Kriya Yoga gradvis från karma eller den lagbundna kedjan av balans mellan orsak och verkan där själva tekniken måste läras ut av en *Kriyaban* (kriya yogi) med speciellt tillstånd från Self-Realization Fellowship eller Yogoda Satsanga Society of India.²²

Kriya Yoga är en psykofysiologisk metod där det mänskliga blodet befrias från koldioxid och återuppladdas med syre. Atomerna från detta syretillskott transmuteras till en livsström som vitaliserar hjärnan och centra i ryggraden. Genom att förhindra ansamlingen av venöst blod kan utövaren av Kriya Yoga minska eller stoppa nedbrytningen av cellvävnader vilket gör att cellerna transmuterar till energi. Detta leder till att den erfarne kriya yogin kan med ren viljekraft materialisera eller dematerialisera sina kroppar.²³

Sri Yukteswar, Yoganandas guru, beskriver Kriya Yoga så här:

Kriya Yoga är ett redskap som kan påskynda den mänskliga evolutionen. De forntida yogierna upptäckte att hemligheten med kosmiskt medvetande är nära förbundet med bemästrandet av andningen. Detta är Indiens unika och odödliga bidrag till världens kunskapsskatt. Livskraften, som vanligtvis absorberas av att upprätthålla hjärtverksamheten, måste frigöras för högre aktiviteter genom en metod att lugna och stilla andningens oupphörliga krav.²⁴

Enligt Yogananda finns det sex olika vägar av yoga som kan ge samma resultat som Kriya Yoga. Yogananda menar att det som skiljer dessa vägar åt är endast tiden det tar för uppnåendet av målet, det vill säga att uppnå Gudsmedvetande. De sex olika ”Yogavägarna” är:

- **Hatha Yoga**- ett system av fysiska kroppsställningar, så kallade asanas.
- **Karma Yoga**- osjälvisk service till andra.
- **Mantra Yoga**- att upprepa olika gudomliga mantra.
- **Bhakti Yoga**- att överlämna sig själv genom hängivenhet att kunna se det gudomliga i allt och alla.
- **Jnana Yoga**- visdomens väg.
- **Raja Yoga**- den kungliga vägen vilken anses vara den högsta vägen och binder samman essensen från alla de andra yogavägarna. Kriya Yoga urspringer från Raja Yogans väg.²⁵

²¹ Yoganadna 2013:230

²² Yogananda 2013:230

²³ Yogananda 2013:230

²⁴ Yogananda 2013:233

²⁵ Yogananda 2014

Meditation enligt Yogananda

Yogananda skrev själv följande om meditation:

Meditation is connecting one's limited energy and consciousness with the Infinite Life and Cosmic Consciousness.²⁶

Meditation beskriver Yogananda i boken *Metafysiska meditationer* (2014) är vetenskapen om Guds förverkligande där meditationens yttersta mål är att uppnå en medveten vetskap om Gud och om själens eviga enhet med Gud.²⁷ Meditationen utnyttjar koncentrationen där koncentrationen består av att befria uppmärksamheten från distraktioner och att fokusera koncentrationen på ett upprepande av ett utvalt ord eller utvald mening²⁸, så kallad affirmation eller mantra. Som förberedelse till Kriya Yogan lär Yogananda ut, genom *Self-Realization Fellowship Lessons*²⁹ två meditationer³⁰ med olika mantra: *Hong Sau* meditationen och *Aum*³¹ meditationen.³² Meditationerna är den speciella form av koncentration i vilken uppmärksamheten befriats från rastlöshet och istället fokuserats på Gud för att lära känna Gud personligen. Eftersom meditationerna ger en direkt upplevelse av Gud lyfts det religiösa utövandet upp över dogmatiska olikheter, vilket anses vara Yoganandas mål.³³

Enligt Yogananda är första beviset på Guds närvaro en upplevelse av en obeskrivlig frid som vidare utvecklas till en glädje som inte kan beskrivas med ord. Yogananda beskriver själv upplevelsen så här:

När du väl vidrört sanningens och livets Källa kommer hela naturen att svara dig. När du har funnit Gud inom dig kommer du att finna Honom i det yttre i alla människor och i alla omständigheter.³⁴

²⁶ Yogananda 2015:169

²⁷ Yogananda 2014

²⁸ Detta upprepande av ett utvalt ord eller utvald mening kan ske tyst och ljudlöst inom sig själv eller högt och ljudligt.

²⁹ Self-Realization Fellowship Lessons är en självstudiekurs som går att beställa genom Self-Realization Fellowships hemsida. Självstudiekursen består av Paramahansa Yoganandas personliga vägledning och undervisning rörande tekniker för yogameditation och principer för att leva ett andligt liv i det vardagliga livet. Yogananda skapade denna självstudiekurs för att ge uppriktiga sökare en möjlighet att lära sig och utöva de forntida teknikerna i meditation och Kriya Yoga. Självstudiekursen ansåg Yogananda vara hans röst efter hans död.

³⁰ Genom de så kallade *Self-Realization Lessons* som ges ut via organisationen SRF lärs tre tekniker ut: 1. *Technique of Energization*. 2. *Technique of Concentration*. 3. *Technique of Meditation*. (Yogananda, *Undreamed Possibilities*, 1997)

³¹ *Aum* anses vara det mest använda mantrat i Yoganandas undervisning. *Aum* i Vedaböckerna blev det heliga ordet *Hum* för tibetanerna, *Amin* för muslimerna och *Amen* för egyptier, greker, romare, judar och kristna. Kan jämföras med: "I *Begynnelsen var Ordet, och Ordet var hos Gud och Ordet var Gud. Detta var i Begynnelsen hos Gud. Genom det har allt blivit till och utan det har intet blivit till, som är till.*" - Johannes 1:1-3. *Aum* och dess innebörd på hebreiska är säkert eller trogen. Mer fullständig information om detta går att inhämta från (Yogananda, *The Bhagavad Gita*, 2013)

³² Yogananda 2013:232-493

³³ Yogananda 2014

³⁴ Yogananda 2014

Forskning

Kriya Yogans vetenskap

Forskningen som, enligt SRF³⁵, ligger till grund för *Kriya Yogans vetenskap*³⁶ är Dr. Alvan L. Barachs forskning som återfinns i den akademiska tidskriften, *Diseases of the Chest*.³⁷

Yogavetenskapen baseras på, enligt SRF, empiriska överväganden av olika slags koncentrations- och meditationstekniker där Yogan gör den hängivna Yogin kapabel att viljemässigt slå av och på livsströmmen från de fem sinnesorganen^{38,39}. Inom detta område har den moderna vetenskapen börjat upptäcka den så kallade ”icke-andningens” läkande fysiska effekter vilket Dr. Alvan L. Barach (1895-1977) vid *The College of Physicians and Surgeons* i New York upptäckte. Dr. Barach startade 1947 en behandling med lokal lungvila för återhämtning för tuberkulossjuka där användningen av en utjämnande tryckkammare gjorde det möjligt för patienterna att lugna ner andningen och där även andningsuppehåll förekom. Dr. Barach skrev följande:

Effekten som andningsuppehåll har på det centrala nervsystemet är av avsevärt intresse. Rörelseimpulsen i armarnas och benens muskler minskas drastiskt. Patienten kan ligga i kammaren i timmar utan att röra händerna eller byta ställning. Rökbegäret försvinner när den viljemässiga andningen upphör, till och med hos patienter som varit vana att röka två paket cigaretter om dagen. I många fall är avslappningen av sådan karaktär att patienten inte behöver någon förströelse.⁴⁰

1951 bekräftade Dr. Barach offentligt värdet av behandlingen genom sin egen forskningsstudie. Studien offentliggjordes och flertalet forskare har numera Dr. Barachs forskning som grund för de egna forskningsstudierna. Dr. Barach gjorde följande uttalande om det egna forskningsresultatet:

Behandlingen ger inte bara vila till lungorna utan till hela kroppen och, som det verkar, även till sinnet. Till exempel minskas hjärtats arbete med en tredjedel. Våra försökspersoner slutar att oroa sig. Ingen känner sig uttråkad.⁴¹

³⁵ SRF: Self-Realization Fellowship

³⁶ Kriya Yogans Vetenskap är ett begrepp som Yogananda anammade 1947 efter upptäckten av Barachs forskning och dess resultat, vilket beskrivs i Yoganandas självbiografi.

³⁷ Barach 1947

³⁸ De fem sinnesorganen är här: Syn, hörsel, lukt, smak och beröring.

³⁹ Yogananda 2013:236

⁴⁰ Yogananda 2013:230-238

⁴¹ Yogananda 2013:230-238

På grundval av dessa fakta vilar, enligt Yogananda, Kriya Yogans vetenskap. Yogananda uttalade följande efter Dr. Barachs offentliggörande av studien:

Av dessa fakta förstår man hur det är möjligt för yogier att sitta orörliga i långa perioder utan något mentalt eller kroppsligt tvång till rastlös aktivitet. Det är bara genom sådan stillhet som själen kan finna sin väg tillbaka till Gud. Fastän vanliga människor måste vistas i en utjämnande tryckkammare för att erhålla fördelarna med icke-andning, behöver yogin inget annat än Kriya Yoga-tekniken för att motta sin belöning i såväl kroppen som sinnet och i själsmedvetandet.⁴²

Hur Kriya Yoga påverkar hjärnan

En kartläggning av hjärnans aktivitet vid och efter praktiserande av Kriya Yoga har studerats av flera forskare⁴³. I den akademiska tidskriften, *International Journal of Yoga*, presenterar fyra forskare en kartläggning av hjärnans aktivitet efter praktiserandet av Kriya Yoga.⁴⁴ Forskningen visade att efter meditationen sågs en betydande ökning i hjärnan av alfa- och theta-aktivitet⁴⁵. Hos några var det tal om mer än en fördubbling av alfavågorna. Störst var ökningen av dessa vågor i den bakre delen av hjärnan (parietala området), där både alfa- och theta-aktiviteten genomsnittligt steg med ca. 40% . Dessa vågor visade en generell tendens att sprida sig från den bakersta delen och framåt i hjärnan.⁴⁶

Den betydande ökningen av alfa- och theta-aktivitet, funnen i de flesta områdena av hjärnan efter meditationen visar att hjärnan är djupt avspänd och fokuserad efter Kriya Yoga. Det visar också att de mediterande har fått bättre kontakt med det omedvetna och de tillhörande känslorna.⁴⁷

Flera vetenskapliga undersökningar av olika forskare har demonstrerat att theta-vågor på EEG:et hänger samman med uppdykandet av tidigare omedvetna känslor, bilder och minnen hos individen. Hjärnforskare hävdar att individen i det förhöjda alfa/theta-tillståndet kan konfrontera och integrera omedvetna processer.

⁴² Yogananda 2013:230-238

⁴³ Dr. Peter Van Houten, M.D., Psykolog Erik Hoffmann och Chandra, Sharma, Mittal och Jhas forskning som hänvisas till i denna uppsats. Även den jungianska analytikern Judith Harris har forskat inom detta område och skrivit boken *Jung and Yoga: The Psyche-Body Connection (studies in Jungian Psychology by Jungian Analysts)*.

⁴⁴ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

⁴⁵ EEG är en metod att registrera den elektriska aktiviteten i hjärnan och främst hjärnbarkens nervceller. Kliniskt används EEG-metoden för att fastställa störningar i hjärnans funktioner då hjärnans nervceller är känsliga för syrebrist. Ett normalt EEG från en vaken person domineras av så kallade alfa- och theta-aktivitet/vågor. (Information hämtat från Nationalencyklopedin 2018).

⁴⁶ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

⁴⁷ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

Erfarenheterna från modern forskning stödjer de erfarenheter som Yogis genom årtusenden har haft, enligt Yogananda, med Kriya Yoga, nämligen att i det meditativa tillståndet, karakteriserat av hög alfa/theta-aktivitet, kan en avreaktion eller ”utrensning” av omedvetet material förekomma hos individen. Forskningen visar att Kriya Yogan är en effektiv teknik att öka alfa/theta-aktivitet på EEG:et, och därigenom stärka de positiva verkningarna som är förbundna med Kriya Yoga.⁴⁸

©Copyright 2019. Rosanna Lariella Antonsdotter

www.antonsdotter.com

⁴⁸ Chandra, Sharma, Mittal Prakash, & Jha, 2016

Litteraturförteckning

- Barach, Alvan. (Mars-April 1947). Physiologic and Antibiotic (Penicillin) Therapy in Chronic Hypertrophic Pulmonary. *Diseases of the chest*, 13, ss. 91-122. Hämtat från <https://www-sciencedirect-com.webproxy.student.hig.se/science/article/pii/S0096021715340693?via%3Dihub> den 5 April 2018
- Chandra, S., Sharma, G., Mittal Prakash, A., & Jha, D. (2016). Effect of Sudarshan Kriya (meditation) on gamma, alpha and theta rhythm during working memory task. *International Journal of Yoga*, 9, ss. 72-76. Hämtat från <https://www-sciencedirect-com.webproxy.student.hig.se/science/article/pii/S0096021715340693?via%3Dihub> den 5 April 2018
- Hoffmann, Eric. (2018). *Kartläggning av hjärnans aktivitet efter Kriya Yoga*. Hämtat från <https://www.yoga.se/lasrummet/kartlaggning-av-hjarnans-aktivitet-efter-kriya-yoga/>
- Self-Realization Fellowship. (den 4 April 2018). *Self-Realization Fellowship*. Hämtat från <http://www.yogananda-srf.org/Default.aspx?langtype=1033>
- Self-Realization Fellowship. (2018). *Awaake: The Life of Yogananda*. Digital Rental. <http://bookstore.yogananda-srf.org/product/awake-the-life-of-yogananda-streaming/>
- Wessinger, Catherine. (2005). Encyclopedia of Religion. *Yogananda*. Ed. Lindsay Jones. Vol. 14. Detroit: Macmillan Reference USA.
- Yogananda, Paramahansa. (1997). *Undreamed of Possibilities. An introduction to Self-Realization Fellowship*.
- Yogananda, Paramahansa. (2011). *Whispers from Eternity*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2013). *En Yogis Självbiografi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2013). *The Bhagavad Gita*. Los Angeles: Self-Realization fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2014). *Lagen om framgång*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2014). *The Yoga of Jesus*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. (2014)). *Metafysiska meditationer*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2015). *The second coming of Christ*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (2015). *Vetenskapliga helande affirmationer*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.