



Lycka i Patañjalis Yoga-sūtra

Måns Broo

Vad tänkte de gamla indierna om fröjd, glädje, gladlynthet och behag? Och hur har detta att göra med en strävan efter frihet från fåfänga? Måns Broo skriver om lycka i Patañjalis Yoga-sūtra.

Det kan kännas meningslöst att filosofera kring lycka. Det minsta barn vet utgående från sina egna erfarenheter vad lycka är och få människor blir lyckligare av att höra vad lycka är eller borde vara. Ändå har många filosofer haft mycket att säga om lycka. I denna artikel kommer jag att bortse från de där gamla grekerna och i stället vända mig till de gamla indierna och i synnerhet till yoga. Kanske kan ett annorlunda perspektiv hjälpa oss att förstå något nytt kring hur människor konceptualiserat lycka och glädje?

För de flesta människor i Finland idag betyder yoga något slags indiskt inspirerad gymnastik, där man med hjälp av mjuka rörelser och andetag ökar sitt eget välbefinnande. ”Yoga” har ändå många betydelser. En av dem är den indiska filosofiska skolbildning eller åskådning (på sanskrit *darsāna*) som bygger på **Patañjalis** *Yoga-sūtra* (ca. 350 e.Kr.). Likt andra sūtra-texter består denna bok av ett antal korta och på varandra byggande sentenser eller trådar (*sūtra*), i vilka

författaren försökt packa in en maximal mängd av information i ett minimum av utrymme. Denna genre var populär under en ganska lång tid i det gamla Indien, inte bara för att man på detta sätt kunde skapa koncisa texter som var jämförelsevis lätta att lära sig utantill, utan också för att sūtra-stilen i sin karga exakthet kom att uppfattas som idealisk för att uttrycka all slags abstrakt tänkande. De korta sentenserna krävde ändå oftast en muntlig eller skriftlig kommentar, och mycket av tidig indisk filosofisk debatt utspelas också inom kommentarer och subkommentarer till sūtra-texter. Patañjali skrev själv en kommentar till sin text (*Sāṃhya-pravacana-bhāṣya*). Nedan kommer jag därför att hänvisa både till grundtexten (enligt konventionen med hänvisningar till kapitel och sūtra, så att t.ex. 2.33 syftar på den trettiofjärde sūtran i det andra kapitlet) och kommentaren.

ATT FINNA DET AUTENTISKA SJÄLVET

Nu handlar Patañjalis text inte i första hand om lycka, utan som titeln säger om yoga. För Patañjali, som i sin text för samman både hinduiska och buddhistiska förståelser av begreppet och praktiken, är yoga ett hejlande av det inre sinnets ”rörelser” (*vṛtti*, 1.2) eller funktioner så att ”skådaren” (*draṣṭṛ*, 1.3) eller det autentiska, oförändraderliga självet bakom både kropp och sinne, skall kunna träda fram. Målet med detta är inte endast en större självkänedom. Som vanligt inom klassisk indisk filosofi har Patañjali ett frälsningsmässigt mål med sin lära: upplevelsen och förståelsen av det verkliga självet tänks i sinom tid leda till en bestående befrielse från födelsens och dödens kretslopp. Patañjali conceptualiserar denna befrielse som en självet ”isolation” (*kaivalya*) från materia (*prakṛti*) i alla dess former. Han definierar denna isolation i termer av renhet (3.50, 3.55) och en avsaknad av bundenhet till materia och dess egenskaper (2.25, 4.34), men till skillnad från en del andra indiska filosofer tilldelar han den inget slags lycka. För Patañjali är med andra ord lycka, likt lidande, en del av den-

na världens dualiteter och något som därmed måste övervinnas på vägen till det slutgiltiga målet. Ändå har han en del att säga om denna lycka.

Patañjali använder fyra sanskritord som jag i denna text för samman under det svenska ordet ”lycka”: *ānanda* eller ”fröjd” (1.17), *muditā* eller ”glädje” (1.33), *saumanasya* eller ”gladlynthet” (2.41) och *sukha* eller ”glädje” eller ”behag” (1.33, 2.5, 2.7, 2.42 och 2.46). Jag kommer i det följande att kort beskriva hur han använder dessa begrepp i grundtexten och i sin kommentar, ibland med hjälp av en senare kommentator. Den som vill gå djupare i ämnet hänvisar jag skamlöst till min egen översättning av Patañjalis text (Nya Doxa 2019). Också i denna text är alla översättningar från sanskrit mina egna.

TRE ORD

Det första ordet, ”fröjd” (*ānanda*) använder Patañjali i sin beskrivning av olika mål för objektisriktad meditation (1.17), sin primära metod för att närma sig yogas tillstånd och därmed en direkt upplevelse av det autentiska självet. Fröjd syftar här på det tredje av fyra alltmer subtila objekt. Utövaren börjar med att fokusera på och försjunka i konkreta objekt (t.ex. en ros), för att sedan gå över till subtila objekt (t.ex. doft i allmänhet). Efter detta följer så fröjden, som följs av det fjärde och subtilaste av objekt, själva upplevelsen av identitet (*asmitā*). Subkommentatorn **Vācaspati Miśra** (ca. 850 e.Kr.) lägger till att denna fröjd syftar på en slags inneboende glädje i människans inre och yttre sinnen, utan någon direkt kontakt till sinnesobjekt. Patañjali bygger här som ofta både på buddhistiska och hinduiska förlagor (*Abhidharmaśāstra* 8.7–8 och *Taittirīya Upaniṣad* 2.1–5); det centrala är hur som helst att det finns ett slags lycka som är inneboende i människan, och som inte nödvändigtvis binder henne till dualiteternas värld utan som kan fungera som ett ytterst subtilt föremål för meditation.

Det andra ordet, ”glädje” (*muditā*), förekommer i en annan buddhistiskt influerad sūtra i bokens första kapitel (1.33). Kontexten

här är en räckta av konkreta, företrädelsevis meditativa övningar som Patañjali påbjuder för att lugna och rena människans sinne. Denna sūtra rekommenderar utövaren att rikta vänlighet, medlidande, glädje och överseende mot objekt som kännetecknas av lycka, lidande, dygder och laster. Man bör med andra ord bemöta dygder med glädje. I det att man gläds över en annan människas dygder, tillägger Vācaspati Mīśra, övervinner man avund och missunsamhet. Till skillnad från inom den konkurrerande vedanta-filosofin, där glädje eller lycka ofta karakteriseras som en frånvaro av lidande, är glädje hos Patañjali här en positiv dygd, något som också framgår senare i texten (3.23). Glädje är inte heller endast en individuell, subjektiv känsla utan en mellanmänskligt uttryckt upplevelse, som påverkar inte endast dess subjekt utan också dess objekt.

Det tredje ordet, ”gladlynthet” (*saumanasya*) använder Patañjali i sin boks andra kapitel i det att han beskriver följderna av att kultivera inre renhet (2.41). Med inre renhet (*śauca*, 2.32) menar han att medvetet avhålla sig från starkt negativa sinnesrörelser, som ilska eller högmod. En sådan renhet, skriver Patañjali, leder till intellektets klarhet, gladlynthet, koncentration, sinneskontroll och förmågan att erfara det innersta självet. Dessa fem resultat bör antagligen som de fyra ovannämnda föremålen för objektsinriktad meditation ses som successiva stadier, det vill säga så att ett klart intellekt gör människan gladlynt, denna gladlynthet ger henne kraften att kunna koncentrera sig och så vidare. Det viktiga här är hur som helst att gladlynthet i likhet med ”glädje” ovan är en positiv egenskap, men också en outhärlig sådan på vägen mot befrielse, utan vilken det är svårt att finna den inre kraft som meditativa övningar kräver.

POSITIV OCH NEGATIV LYCKA

De tre termer som jag hittills behandlat – fröjd, glädje och gladlynthet – används alla bara en gång var i hela texten. Ordet *sukha*, som beroende på kontext kan översättas

som ”lycka” eller ”behag”, förekommer fem gånger. Vi har redan mött det en gång (1.33) i samband med ordet ”glädje” ovan, där det används för att beteckna ett av fyra objekt som yogautövaren möter i sig själv och i sin omvärld, och som han eller hon bör bemöta med vänlighet. Vācaspati Mīśra glosserar vänlighet (*maitrī*) med hjärtlighet (*sauhārda*), något som kanske inte hjälper oss så mycket, men i den buddhistiska förlagan (t.ex. *Abidharmasamuccaya* 94–95) är vänlighet en aktiv önskan om att alla levande varelser måtte vara lyckliga. ”Lycka” är för Patañjali med andra ord inte bara en positiv individuell eller social upplevelse, det är också utgångspunkten för en viktig yogisk övning.

Men lycka kan för Patañjali också vara något negativt för framsteg på yogas väg. I sin beskrivning av den plåga (*kleśa*) på yogas väg som han kallar ”begär” (*rāga*, 2.7) skriver Patañjali att det följer upplevelser av lycka, precis som avsky följer upplevelser av lidande (2.8). Lycka och lidande är värdsliga dualiteter, och i synnerhet då de uppstår genom yttre sinnesobjekt, tenderar de att binda utövaren till en plågsam och fåfäng strävan efter att återuppleva lycka och undvika lidande. Han eller hon tenderar dessutom att sammanblanda lycka med lidande; detta är enligt Patañjali en av aspekterna av okunskapens plåga (*avidyā*, 2.5). Trots att Patañjali senare skriver att den som har urskillning ser allt i denna värld endast som lidande (2.15) finner han eller hon paradoxalt lycka eller behag inom själva yogautövandet, för de yogiska ställningarna (*āsana*) kännetecknas av att de är stadiga och behagliga (2.46).

Lycka kan med andra ord både hjälpa och hindra yogin på vägen till fullkomning. Hur skall vi då förstå skillnaden mellan positiv och negativ yogisk lycka? Det sista stället där Patañjali använder ordet *sukha* klargör detta. Kontexten här är en övning i förnöjsamhet (*santoṣa*, 2.32), i kommentaren förklarar som att nöja sig med vad man har. Patañjali skriver (2.42) att man genom förnöjsamhet uppnår ”oöverträffad lycka”. I kommentaren citerar han Mahābhārata-eposets utsaga (12.174.46)

om att världslig lycka eller himmelska fröjder inte motsvarar ens en sextondel av lyckan hos den som saknar begär.

Här har Patañjali antagligen i tankarna också *Taittirīya Upaniṣads* passage om lycka (2.8), enligt vilken en god och bildad yngling, som dessutom är snabb, välbyggd och stark och som äger hela denna jord uppnått hela måttet av mänsklig lycka. Hundra mått av mänsklig lycka motsvarar den lycka som de mänskliga gandharverna har – och som också innehas av den som är lärd och inte ansatt av begär. Texten fortsätter med att räkna upp nio ytterligare nivåer av lycka, alla hundra gånger större än den tidigare, med brahmans eller alltings urgrunds lycka som den yttersta nivån av lycka, men där alla nivåer av lycka också sägs motsvaras av lyckan hos den som är lärd och inte ansatt av begär. För Patañjali betyder allt detta att lycka endast är ett problem så länge som lyckan sammanlänkas med begär, med en strävan efter lycka snarare än upplevelsen av lycka i sig själv.

VAD LÄRA VI AV DETTA?

Precis som så ofta i det mänskliga livet står vi här inför en paradox: den högsta lyckan når jag inte förrän jag släpper taget om önskan att vara lycklig. Hur man uppnår en sådan frihet från begär är en av de centrala delarna av den yogiska process som Patañjali presenterar i sin bok; här räcker det för oss att förstå att det är en gradvis process som börjar med att lära sig kontrollera sina yttre sinnen. Och Patañjali är en sväröverträffat positiv tänkare: för honom är det möjligt att inte bara lära sig övermänskliga förmågor som att läsa andra varelsers tankar eller flyga, det är också

möjligt att lära sig kontrollera sina tankar och känslor.

Patañjalis *Yoga-sūtra* är en rik text som jag här bara kunnat snudda vid. Den presenterar en praktisk väg till frihet men den är också ett ambitiöst försök till en heltäckande filosofi, som inbegriper epistemologiska, metafysiska, etiska, logiska, språkfilosofiska och naturfilosofiska aspekter. Mitt i allt detta har vi hittat några ställen som handlar om lycka och som på ett i mitt tycke spännande sätt lyfter fram hur denna lycka inte endast är en i stunden positiv reaktion på yttre stimuli utan också något som är inneboende i människan och både på ett individuellt och samhällsligt plan kan främja yogisk och varför inte mänsklig utveckling i allmänhet. Samtidigt varnar Patañjali för faran i att fästa sig vid lycka, som likt allt i denna värld är förgänglig, och i synnerhet för den strävan efter lycka som så ofta leder till frustration och lidande.

Den frihet från begär som Patañjali lovsprisar i sin text är antagligen ett främmande ideal för de flesta av oss. Att bli fri från negativa begär som mordlystnad är väl bra, men frihet från begäret att göra gott eller att älska sin omvärld? Detsamma gäller själva slutmålet, det rena medvetandets frihet och isolation från materia, det vill säga allt det som vi nu uppfattar som mål för medvetande. Hur skiljer det sig från medvetslöshet? Ändå kan det kanske finnas idéer här som resonerar med oss, eller som genom att de skiljer sig från våra egna värderingar och ideal hjälper oss att förtydliga vårt eget tänkande. Och redan det är väl ett framsteg!

LITTERATUR

Patañjalis Yoga-sūtra i översättning från sanskrit och med kommentar av Måns Broo. Falun: Nya Doxa, 2019.

MÅNS BROO är universitetslektor i religionsvetenskap vid Åbo Akademi.