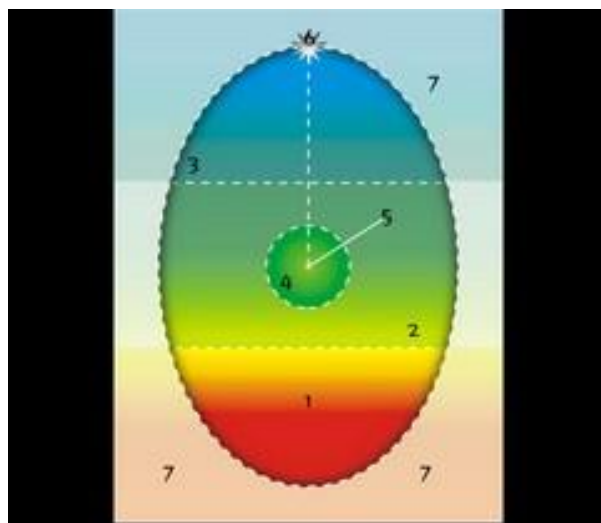


Ayurveda och Psykosyntes - två holistiska synsätt En jämförelse



SAMMANFATTNING

Vad är det som gör att vissa människor är i balans och i harmoni med sig själva och sin omgivning? Finns det ett helhetstänk när det gäller hur vi människor fungerar optimalt – med våra kroppar, våra tankar, våra känslor och vår energi och själ?

Dessa frågor var en början på det som senare blev den här uppsatsen, där jag jämför två holistiska synsätt, dvs. psykosyntes och ayurveda. Syftet var helt enkelt att fördjupa mina kunskaper i ytterligare en helhetslära förutom psykosyntesen – och sedan jämföra dessa med varandra. Mitt val föll på ayurveda som kändes spännande, helt i tiden trots sina många tusen år på nacken.

I bakgrunden av min uppsats beskriver jag utförligt vad psykosyntes respektive ayurveda är och innebär. Under resultat redovisar jag vilka likheter respektive skillnader de har. I min diskussion reflekterar jag slutligen över om psykosyntes och ayurveda har många gemensamma nämnare, och kan anses ha ett liknande holistiskt synsätt.

Vad kom jag då fram till? Jo, att båda dessa läror är helt i tiden. Synen på människan och världen vi lever i börjar gå mer mot ett helhetstänk pga. att vissa vill det och att vi behöver tänka så för miljöns och vår egen skull. Stress och dålig mat är två stora faktorer till att människors hälsa är dålig t.ex. En av våra stora utmaningar framöver är hur vi ska ta hand om vår planet bättre genom miljötank vad gäller minskade utsläpp, hållbar utveckling och produktion och minskad köttkonsumtion, för att nämna några. Allt detta stämmer väl in på både psykosyntes och ayurveda.

Jag kom också fram till att psykosyntes och ayurveda har både tydliga likheter men också en del tydliga skillnader. Det gör det därför omöjligt att mäta och värdera om de har så många gemensamma nämnare att man kan konstatera att de har ett liknande holistiskt synsätt på människan. Det jag dock kunde se var att de har stora drag som helt klart är samma, som att de inte delar upp människan i kropp, tankar, känslor och själ utan att alla mentala, fysiska och psykiska delar påverkar och samverkar med varandra för att bilda en helhet.

Jag tycker själv att det har varit oerhört intressant att lära mig mer om ayurveda och jämföra med psykosyntesen under uppsatsens gång. Jag kan inte säga nog hur mycket dessa båda helhetsläror tilltalar mig, och kompletterar varandra!

Jag hoppas att även du får en intressant läsning!

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING

1. INLEDNING	1
1.1 Min nyfikenhet på människor	1
1.2 Mitt val av uppsats	1
2. BAKGRUND – TVÅ TEORIFÖRDJUPNINGAR	2
2.1 Inledning.....	2
2.2 Vad innebär psykosyntes?	2
2.2.1 Ägget - psykosyntesens karta över människans psyke.....	3
2.2.2 Delpersonligheter – olika roller som tjänar och begränsar oss	5
2.2.3 Viljan – en central del inom psykosyntesen.....	6
2.2.4 Stjärnan – de psykologiska funktionerna	7
2.2.5 Enkla, praktiska metoder inom psykosyntesen.....	8
2.3 Vad innebär ayurveda?.....	8
2.3.1 Sinnets anatomi.....	9
2.3.2 Ayurvedas fysiska aspekter	11
2.3.3 Sinnets sju dolda krafter	12
3. SYFTE.....	16
4. METOD.....	16
5. GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT	16
5.1 Likheter mellan psykosyntes och ayurveda	16
5.2 Skillnader mellan psykosyntes och ayurveda.....	18
6. DISKUSSION OCH SLUTSATS	20
6.1 Kan man säga att psykosyntes och ayurveda har ett liknande holistiskt synsätt på människan?.....	20
6.2 Slutord	22

KÄLLFÖRTECKNING

RERENSLITTERATUR

BILAGA 1

BILAGA 2

1. INLEDNING

1.1 MIN NYFIKENHET PÅ MÄNNISKOR

Jag har alltid varit intresserad av människor och relationer – hur folk tänker, känner och fungerar. Jag tycker det är spännande att man kan se saker på olika sätt, det finns många synvinklar och nyanser att se saker på. Det här intresset förde mig till HumaNova och psykosyntesen. För mig är det viktigt att se samband och helhet. Äntligen hittade jag rätt! Psykosyntesen har gett mig en inre trygghet och en större förståelse och öppenhet för hur människor fungerar och vad det kan bero på. Självklart har den allra största vinningen varit att förstå och lära känna hur jag själv fungerar och tänker. Jag känner ett inre lugn på ett helt annat sätt än tidigare. Jag kan verkligen se mig själv före och efter HumaNova och psykosyntesen. Min inre stress och min skuld har i princip försvunnit och omvandlats till andra egenskaper, som tillför mitt liv mer harmoni.

1.2 MITT VAL AV UPPSATS

När jag skulle välja ämne till uppsatsen var jag först inne på att skriva om och undersöka hur psykosyntesen skulle kunna påverka ungdomar positivt, eftersom jag har arbetat många år som lärare och är intresserad av just ungdomar och hur de mår.

Dock kom mina tankar mer och mer att inrikta sig på hälsa och hur vi kan påverka hur vi mår, såväl psykiskt, fysiskt som mentalt. Självklart finns det också saker som inte går att påverka men på något sätt kan vi ändå påverka en hel del genom våra tankar, känslor, handlingar eller hur vi behandlar vår kropp på olika sätt, tror jag.

Det hände en del negativt med min egen hälsa vid den här tiden liksom för flera av mina närmaste. Jag började intressera mig mer och mer för sambanden mellan kropp, själ, tankar och känslor – helheten. Jag är övertygad om att hur vi mår fysiskt hör ihop med det psykiska och vice versa. Jag följde med en vän på en föreläsning om Ayurveda och blev genast intresserad. Här var något som också såg till helheten, precis som psykosyntesen! Genast slog mig tanken om det fanns några likheter mellan dessa två synsätt. Säkert finns det då också en del skillnader. Så spännande att utforska detta ytterligare!

Jag skulle vilja tacka Roberto Assagioli som var en italiensk psykiater som grundade psykosyntesen. Trots att han inte lever längre, är hans lära mycket aktuell och levande i vår tid. Jag vill även tacka Janesh Vaidya som är en ayurvedisk läkare från Indien som har skrivit flera böcker och ofta håller föreläsningar om ayurveda runt om i världen. Både Vaidya och Assagioli har, enligt mig, en fantastisk förmåga att förena avancerad teori med enkel och konstruktiv praktik. Jag anser att just detta är genialiskt! Tack! På detta sätt blir det svåra och komplicerade lätt och hanterbart och går att använda i vardagen för varje enskild individ.

2. BAKGRUND – TVÅ TEORIFÖRDJUPNINGAR

2.1 INLEDNING

Det finns en hel del litteratur om såväl psykosyntes som ayurveda. Det som däremot inte finns något skrivet om är jämförelser mellan dessa båda synsätt. När jag sökte på nätet fick jag fram två personer som arbetar både med ayurveda och psykosyntes i Sverige, Eva Sanner och Karin Persson. Eva Sanner har skrivit ett flertal böcker om både terapi och parterapi. Hon utgår alltid ifrån psykosyntesen i sitt arbete som samtalsterapeut, både individuellt och i par, men använder sig även av ayurveda och bl.a. Imago relationsterapi. Karin Persson är även hon utbildad inom psykosyntes och ayurveda men även inom yoga och andra behandlingsmetoder. Hon använder sig av både psykosyntes och ayurveda i sitt yrke som terapeut och menar att dessa båda läror har ett helhetstänk med praktisk inriktning.

Internationellt finns det lite mer träffar på psykosyntes och ayurveda men det är svårt att hitta det jag söker, dvs. om ayurveda och psykosyntes har ett liknande holistiskt synsätt på människan. Jag har därför bestämt mig för att i bakgrunden på min uppsats titta på vad psykosyntes respektive ayurveda är och står för och beskriva mer utförligt vad de innebär. För att jag ska kunna göra en så seriös jämförelse som möjligt, behöver jag fördjupa mina kunskaper om dessa två synsätt, vilket gör att min bakgrund blir lång med ingående teoribeskrivningar. Under resultat kommer jag att redovisa vilka likheter respektive skillnader de har. Utifrån det resultat jag får av dessa båda holistiska synsätt, kommer jag sedan i min diskussion reflektera över om psykosyntes och ayurveda har många gemensamma nämnare, och kan anses ha ett liknande holistiskt synsätt.

2.2 VAD INNEBÄR PSYKOSYNTE?

Psykosyntes innebär ett synsätt på människan som en helhet där kropp, själ, tankar och känslor samspelar intimt med varandra. När vi blir medvetna om våra olika delar kan vi också få dem att samspela bättre genom att styra dem själv och på så sätt få ett bättre liv på många olika plan. Psykosyntesen är praktiskt inriktad på så sätt att den förutom att den får oss att förstå oss själva och varför vi agerar på ett visst sätt, också ger oss redskap och metoder till att praktiskt omsätta våra insikter så att vi utvecklas som människor. (anteckningar från HumaNova)

Psykosyntesen grundlades av den italienske läkaren Roberto Assagioli i början av 1900-talet. Assagioli skrev en doktorsavhandling om psykoanalysen och vidareutvecklade Freuds psykoanalys och samarbetade först med Jung och senare med Maslow.

Så småningom kände dock Assagioli att psykoanalysens synsätt på människan skilde sig åt på flera sätt. Psykoanalysen med Freud i spetsen tog fasta på det sjuka hos människan. Assagioli ville å sin sida se på klienten som en frisk individ som emellanåt fungerade sämre. Assagioli saknade även den andliga dimensionen i psykoanalysen. Freud beskrev människan som ett hus med en källare och ett våningsplan. Assagioli menade istället att människan kunde liknas vid ett hus med en källare, en mellanvåning, en övervåning, ett soltak och en hiss. Med det menade han att vi människor även har en andlig dimension (i och med övervåningen och soltaket) där övervåningen symboliserar vår kärlek, intuition och kreativitet och soltaket symboliserar vår kontakt med en högre dimension inom oss där vi kan få vägledning.

Freud kallade sin arbetsmetod för psykoanalys (analys = sönderdela) medan Assagioli kallade sitt synsätt för psykosyntes (syntes = sammanfoga). Assagiolis synsätt omfattade hela

Det lägre omedvetna (det undermedvetna, det förflutna):

I det lägre omedvetna finns mer eller mindre bortglömda minnen men också bortträngda begär, trauman, behov, drifter och instinkter liksom en emotionell avtrubbning i att känna och vara levande i nuet. Man kan säga att det här finns förträngt material som med kraft hålls borta från medvetandet. Ofta koncentreras terapin till detta område eftersom det här finns starkt emotionellt laddade komplex som skapats av trauman och psykiska konflikter. Det är här vi hittar de mörka krafterna som håller oss fångna och som ofta styr oss, men även våra rädslor och konflikter som tar mycket av vår energi. En förutsättning för att kunna växa är att gradvis medvetandegöra så mycket vi kan av det lägre omedvetna eftersom mycket av dynamiken i ovaldiagrammet ligger mellan det högre och det lägre omedvetna. När vi separerar oss från vår smärta i det lägre omedvetna, undertrycker vi samtidigt också positiva egenskaper av oss själva i det högre omedvetna, på så sätt kommunicerar det högre och det lägre omedvetna i ovaldiagrammet. (kan jämföras med Freuds omedvetna).

Det mellersta omedvetna:

I det mellersta omedvetna finns nyss bortglömda erfarenheter och upplevelser som man lätt kan bli medveten om igen. Här finns mönster, roller, delpersonligheter, sätt att tänka och göra saker på som vi inte alltid är lika medvetna om. Automatiserade eller mer mekaniska beteenden och färdigheter, som sker utan reflektion, i våra vardagliga handlingar. Här blir våra upplevelser bearbetade. Det är också här vi samlar på det som sker i oss innan våra responser, reaktioner och lösningar kommer fram och visar sig tydligt för oss. (kan jämföras med Freuds förmedvetna).

Det högre omedvetna (det övermedvetna):

I det högre omedvetna finns vår intuition och kreativitet, vår kärlek och empati, vår glädje och inspiration, våra högsta värderingar och vår andlighet (för att ta några exempel). Det finns också en längtan efter humanitära handlingar och en djupare förståelse och upplevelse av den här världen. Det är här vi finner inspiration, motivation och insikt för att utveckla oss och gå vidare, trots de motstridiga krafterna som gör allt för att hålla oss tillbaka. Här finns fantastiska resurser som vi endast utnyttjar till viss del. (kan jämföras med Freuds övermedvetna).

Medvetenhetsfältet i det mellersta omedvetna:

Detta är det som vi är medvetna om här och nu. Här hamnar alla sinnesintryck, bilder, tankar, känslor, begär och impulser som vi kan observera, analysera och värdera. Linjerna är streckade och visar en genomsläpplighet åt båda hållen mellan medvetandefältet och det mellersta omedvetna. Det är i detta område, nära jaget, som psykosyntesarbetet börjar med att se vad som faktiskt finns av medvetna resurser och tillgångar i medvetenhetsfältet. Sedan går man vidare ner i det lägre omedvetna eller upp i det högre omedvetna beroende på vad klienten öppnar upp för. När vi expanderar och blir medvetna om det mellersta omedvetna (med de roller/delpersonligheter vi utvecklat) integrerar vi mer av både det lägre och det högre omedvetna och vårt medvetande i vårt liv ökar i omfattning.

Jaget (det personliga "självet"):

Det personliga "självet" eller det medvetna jaget finns centrerat i medvetenhetsfältet. Detta medvetna jag finns med oss och är närvarande oavsett om vi känner oss "hela" eller inte. Där finns våra sinnesintryck, tankar och känslor osv. Det personliga självet, Jaget, är ett centrum av ren medvetenhet och vilja. Det är utifrån detta centrum som vi gör de val som påverkar hur våra liv utformas. Jaget är permanent alltid i centrum och är stabilt och alltid närvarande. Det bara "är" helt enkelt.

Jaget observerar innehållet i vårt medvetande och kan välja att påverka det genom viljan. Viljan finns i centrum av medvetenhetsfältet, i direkt kontakt med det medvetna jaget (dvs. det personliga självet). Man kan säga att Jaget är observatör medan viljan är intentionen. Det medvetna jaget är ett observerande rent jag, som ett kärleksfullt vittne till det som händer utanför. I jagets centrum finns en förening av vilja, kärlek, handling och iakttagelse.

Självet:

Egentligen finns det inte två olika "Själ" utan "Självet" är ett och samma, oavsett om det är det personliga självet (med litet s) eller det transpersonella Självet (med stort S). "Självet" får inte förväxlas med någon nivå utan är spritt genom hela ägget och bortom det. Det är en källa av energi som man sällan upplever direkt utan som kan visa sig i olika grader av medvetenhet och "självförverkligande". Det tar sig i uttryck i personligheten, med hjälp av jaget. Man kan beskriva Självet som ett jag, med vilja och medvetande och det påverkas inte av tankar eller fysiska tillstånd. Självet finns alltid där, inom oss och runt om oss, som en omedelbarhet som kan "hålla oss i vårt varande". Självet är med oss oavsett om det är höjdpunktsupplevelser, vardagliga livshändelser eller ett barndomstrauma.

Självet visar sig genom egna upplevelser och erfarenheter. Det är då vi känner oss som mest sanna och levande och förenade med våra medmänniskor och hela skapelsen. Vid sällsynta tillfällen kan vi uppleva denna känsla av samhörighet och förening.

Det kollektiva omedvetna: Ovalens yttre linje i diagrammet är också streckad och visar på det sättet att den också är genomsläpplig åt båda hållen. Material från alla nivåer i det kollektiva omedvetna rör sig in i vårt omedvetna och vi skickar ut våra tankar och känslor i kollektivet. Alla mentala, fysiska, känslomässiga, andliga eller alldagliga erfarenheter har sitt ursprung i eller orsakar ett fält, ett potentialfält. Där kan vi skapa nya tankar och förklara och utveckla det som händer oss. (Young Brown, 2005 sid. 34ff)

2.2.2 DELPERSONLIGHETER – OLIKA ROLLER SOM TJÄNAR OCH BEGRÄNSAR OSS

Delpersonligheter kan beskrivas som roller eller constellationer av beteenden, känslor och tankar som vi har med oss sedan barndomen och som vi då behövde för att överleva. De här delpersonligheterna hjälpte oss att tillgodose olika behov på de lägre nivåerna. De har fyllt sin funktion i våra liv men lever kvar trots att de inte längre behövs. Man kan säga att de är inlärda reaktioner på behov, överlevnadsbehov och behov av att bli sedd och älskad som inte har blivit tillgodosedda. De flesta delpersonligheter har utvecklats under vår uppväxt men nya utvecklas hela tiden. Exempel på delpersonligheter kan t.ex. vara "den duktiga flickan", "presteraren", "pessimisten" eller "clownen".

Vi behöver bli medvetna om våra olika delpersonligheter och se hur de faktiskt har tjänat oss men också begränsar oss i våra nuvarande liv. Vi går alla omkring med olika delpersonligheter (roller) vars uppgift är att hjälpa oss att överleva men som i själva verket hindrar oss från att utveckla andra egenskaper i våra liv. Delpersonligheterna finns där för att en gång i tiden tillgodose våra basbehov, vår överlevnad. Men dessa behov är redan tillgodosedda och många av dessa delpersonligheter gör oss rädda, försiktiga, pessimistiska, negativa till förändringar och till att ta risker. När vi endast tänker på att överleva, trots att vi inte behöver det, kan det leda till att vi saknar glädje och inspiration. Vi har inget syfte och ingen mening. Vi kan inte se vår omgivning med klara ögon utan väljer att förvränga saker och se en massa farhågor liksom att projicera.

För att bli medveten om och kunna förändra våra delpersonligheter krävs identifiering och avidentifiering i tre stadier. I det första stadiet är identifieringsprocessen mer omedveten och i princip utanför vår kontroll. Vår identifiering sker utifrån något inslag i personligheten såsom

en känsla, en tanke eller en roll. Vi styrs här inte utifrån våra inre önskningar och syften utan förändringar sker pga. påtryckningar från vårt inre eller det yttre. I det andra stadiet medvetandegörs våra identifieringar och därmed utvecklas vår förmåga att välja. Efterhand kan vi ändra vårt perspektiv och vårt beteende från ett personlighetsinslag till ett annat. I det tredje stadiet tränar och lär vi oss att avidentifiera oss från alla personlighetsinslag.

I denna tredje fas utvecklas så småningom upplevelsen av en personlig och individuell identitet men också vår förmåga att vara objektivt medvetna, vilket gör att vi kan styra våra handlingar och vår utveckling. Som en följd av denna utveckling och kontakt med vårt "jag" leder detta stadie till en allt starkare identifiering med "Själv".

Vi kan transformera våra delpersonligheter när de inte längre tjänar vårt syfte. I detta transformeringsarbete kan guiden/terapeuten använda olika tekniker som t.ex. vägleda fantasier, dialog eller gestalttekniker för att frigöra och integrera delpersonligheter och energier. Det finns både välgrundade syften liksom destruktiva, ineffektiva mönster i varje delpersonlighet. I kärnan av delpersonligheten finns den värdefulla egenskapen och dess äkta behov. För att få kontakt med denna kärna kan guiden använda sig av direkta eller indirekta frågor under en session. Det kan t.ex. vara frågor som "Vad vill delpersonligheten?" (här försöker guiden få fram den känslomässiga förståelsen av delpersonligheten), "Vad behöver delpersonligheten?" (guiden vill här gå djupare för att uppnå helhet och harmoni), "Vad har delpersonligheten att bidra med?" (vad vill den uträtta för dig). Dessa frågor kan ställas både utifrån delpersonlighetssynpunkt (där man låter den tala för sig själv) och under tiden man iakttar en delpersonlighet från en annan identitetspunkt. Detta sker under väggledd meditation. Det är viktigt att tillfredsställa delpersonlighetens behov, så fort det är tydliggjort och klarlagt. Denna process leder till frihet, glädje och stor lättnad för klienten.

I delpersonlighetsarbetet arbetar vi ofta med relationerna mellan två eller flera delpersonligheter. Ofta identifierar vi oss mer med den ena än den andra. När vi lärt oss att avidentifiera oss från var och en av dem kan vi istället hjälpa dem att börja samarbeta. Vi blir vår egen dirigent som styr våra delpersonligheter. En syntes kan utvecklas när delpersonligheter smälter samman, och då växer en ny mer betydelsefull och balanserad syn på livet fram. Denna process gör att man får uppleva hur man går från fragmenterande upplevelser av vår verklighet som påverkat och styrt oss till en större helhet där resurser frigörs och utveckling, integrering och syntes sker. (Young Brown, 2005 sid. 62ff)

2.2.3 VILJAN – EN CENTRAL DEL INOM PSYKOSYNTESEN

Viljan är en central del inom psykosyntesen, tillsammans med jaget. Genom viljan, och dess olika egenskaper, påverkar jaget en människas olika funktioner och kan på så sätt styra och reglera en människas beteenden i olika situationer. (Assagioli, 2003 sid. 24)

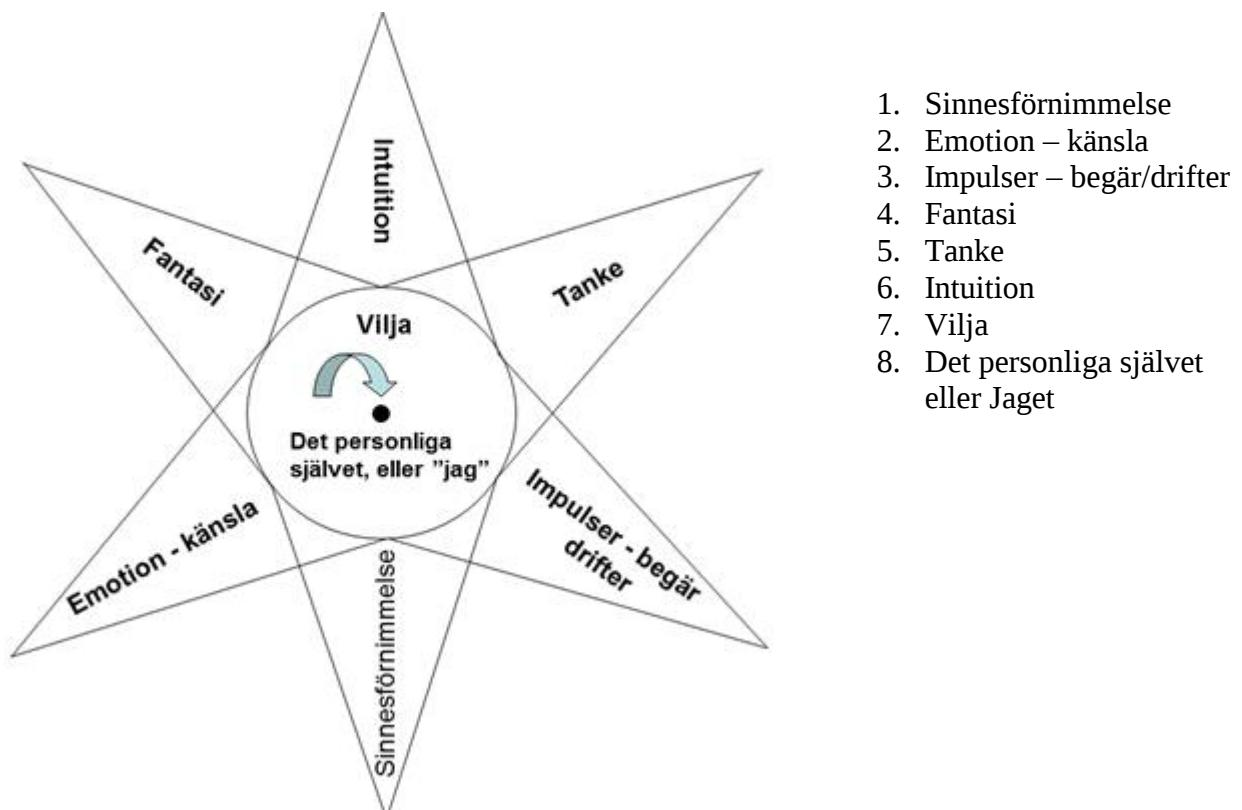
Det personliga själv, jaget, finns i mitten av stjärndiagrammet (se bild på nästa sida) och är det som allt utgår ifrån. Där i mitten finns även viljan, i nära "samarbete" med jaget. Med hjälp av viljan kan jaget styra och påverka de andra psykologiska funktionerna, dvs. fantasin, intuitionen, tankarna, impulsen, sinnesförmimmelserna och känslorna. Jaget och viljan bildar en enhet, som i sin tur styr de övriga psykologiska funktionerna. Det finns ytterligare en dimension av stjärnan och det är det högra Själv, som det personliga själv kan reflektera sig i.

Det finns flera aspekter på viljan, dvs. den starka viljan, den skickliga viljan, den goda viljan och den transpersonella viljan. Den starka viljan går att utveckla så att den blir så stark så att den räcker till alla områden i livet. Den har egenskaper som energi, intensitet, behärskning, kontroll och handlingskraft. Om denna vilja används fel och inte är sammankopplad med de

andra viljeaspekterna, kan den vara farlig och göra mer skada än nytta. Den skickliga viljan har egenskaper som bl.a. koncentration, uppmärksamhet och inriktning på ett enda mål. För att kunna använda oss av den skickliga viljan, behöver vi känna oss själva och veta hur vi fungerar så att vi medvetet kan aktivera den viljan och dess egenskaper när det behövs. Den goda viljan är oerhört viktig i förhållande till såväl den starka som den skickliga viljan. En person med stark och skicklig vilja utan den goda viljans egenskaper, kan ta makten och köra över folk fullständigt. Den goda viljan är outhärlig och nödvändig, och behöver vara lika stor som de andra, för samhällets och för vår egen skull. Exempel på egenskaper som hör ihop med den goda viljan kan vara uthållighet, tålamod och integration. I syntes med kärlek och medkänsla blir den goda viljan optimal. (Assagioli, 2003 sid. 25ff)

Den fjärde aspekten på viljan handlar om den transpersonella viljan. Man kan leva ett bra liv utan denna sista aspekt på viljan, endast med de andra tre. Det gör också många människor eftersom de är omedvetna om denna dimension. Förr ansåg man att denna ytterligare dimension endast var för de religiösa men vetenskapen har numera uppmärksammat denna aspekt och erkänt dess egenskaper och möjligheter. Det kan vara höjdpunktsupplevelser, andliga upplevelser eller sinnesmedvetenhet till exempel. Vi kan uppleva den som "intelligent energi" som har ett specifikt syfte, ett riktat mål. Det personliga självets vilja, dvs. jagets vilja, relaterar till det transpersonella Självets vilja (som är vertikalt) i denna dimension. Denna relation gör att det personliga självets och det transpersonella Självets så småningom går samman till det universella Självets som på så sätt blir en del av den universella viljan. (Assagioli, 2003 sid. 27f, sid 111ff)

2.2.4 STJÄRNAN – DE PSYKOLOGISKA FUNKTIONERNA



Ovan finns en bild av Stjärnan. Den visar de psykologiska funktionerna inom psykosyntesen. Stjärnan visar tillsammans med Ägget på ett enkelt och konkret sätt, det viktigaste innehållet inom psykosyntesen.

Viljan och det medvetna Jaget är centralt placerat i mitten av stjärnan för att visa hur viktiga de är och hur de i nära samarbete med varandra, påverkar de andra psykologiska funktionerna. Genom att använda sin vilja, påverkar Jaget de andra funktionerna genom att styra och reglera dessa. Viljan är därmed central för att de övriga personlighetsfunktionerna ska fungera. Alla dessa sex psykologiska funktioner påverkar och utnyttjar varandra. Tankar väcker känslor och sinnesstämningar, känslor och intryck skapar idéer och tankar, behov och drifter väcker tankar och känslor osv. Hur de psykologiska funktionerna förhåller sig till varandra har Assagioli beskrivit utförligt i sina psykologiska lagar. (Young Brown, 2005 sid. 39ff)

2.2.5 ENKLA, PRAKTISKA METODER INOM PSYKOSYNTESEN

Psykosyntesen har många praktiska metoder för att underlätta den personliga utvecklingen och på så vis nå djupare kunskap om sig själv och finna djupare mening med sitt liv. Det finns allt från avslappning och andning till bl.a. guidade meditationer och bildövningar. Genom enkla metoder och övningar kan vi bli medvetna om våra delpersonligheter (roller) och på så vis lära känna dem bättre. Detta kan göra att de också omvandlas (transformeras) till nya delpersonligheter eller att flera delpersonligheter går samman till en ny i en syntes. På så vis utvecklas vi till att fungera bättre i våra liv just nu. Kanske någon delpersonlighet försvinner helt och bakom dessa delpersonligheter hittar vi vårt sanna jag, vår inre kärna.

Psykosyntesen har också enkla övningar för att få mer kontakt med vår vilja och att stärka denna. Det kan vara så enkelt som att göra något du aldrig gjort förut, utföra en modig handling, skjut upp något som du skulle vilja börja med just nu eller börja genast med något som du helst skulle vilja vänta med. (Ferrucci, 1994 sid. 42ff)

2.3 VAD INNEBÄR AYURVEDA?

Ayurveda är en flera tusen år gammal naturlig vetenskap, som anses vara ett av världens äldsta medicinska system. På 1800-talet när Indien blev en brittisk koloni tog den västerländska medicinen över mer och mer. Idag försöker Indien bygga upp ayurvedaskolor och ayurvedakliniker med ayurvedaläkare mer och mer men fortfarande är det endast ett fåtal som följer och utövar denna mångtusenåriga tradition.

Ayurveda grundar sig i den traditionella kunskapen hos Indiens vaidyos, dvs. de ursprungliga läkarna inom denna naturliga läkekonst. Indiens byar hade under tusentals år en egen vaidyafamilj som ansvarade för byinvånarnas hälsa. Utbildning hos en vaidya (dvs. ayurvedaläkare) började i familjen och fortsatte sedan genom att praktisera ayurveda hela livet. (Vaidya, 2014 sid. 11)

Ayur-veda betyder livs-kunskap, vilket anses viktigt för att leva ett rikt liv på jorden. Ordet yoga betyder förening, vilket syftar på föreningen av sareer (kropp), manas (sinne) och prana (livsenergi). Enligt ayurveda är ditt liv rikt om du har mycket livsenergi, vilket ger dig fysisk hälsa och mental lycka. För att du ska kunna få livsenergi behöver du leva i samklang och i harmoni med naturen. En av anledningarna till vår tids ökande hälsoproblem är, enligt ayurvedan, att vi lever mindre och mindre med naturen i vårt moderna samhälle. (Vaidya, 2014 sid. 12)

Den största orsaken till att ayurveda fortfarande finns kvar på stadig grund i vårt moderna samhälle, sedan många århundraden, är dess holistiska syn på hälsa. Ayurveda är en naturlig

vetenskap som inriktar sig på din fysiska, psykiska och andliga utveckling genom hela livet med dess olika faser. Den här uråldriga medicinska vetenskapen behandlar orsaken, och inte symtomen, till dina eventuella problem. Alla delar är lika viktiga i ditt liv för att läka en obalans, oavsett om det är kroppsligt eller i ditt sinne eller något annat. Man tittar då på tre grundfaktorer inom ayurveda, dvs. kosthållning, mental utveckling och livsdisciplin. Man brukar säga att ayurveda har tre budord, vilka är mat, tankar och livsstil. (Vaidya, 2014 sid. 13-14, Vaidya, 2011 sid. 88-89)

2.3.1 SINNETS ANATOMI

Enligt ayurveda är innebörden av ordet ”ande” samma som energi. Man menar att hela universum hålls upp av en osynlig kraft som kallas den universella energin. När man inom ayurveda pratar om andlighet syftar man på en persons medvetenhet om denna universella kraft och att den har förbindelse med personens själ i fråga. Det många personer glömmer i sitt letande efter Gud under sitt liv, är att den gudomliga kraften, den universella energin, finns inuti alla oss människor i form av våra själar. Allt levande anses inom ayurveda ha en själ så länge det lever, dvs. människor, djur och växter. Man menar också att själen vandrar in till livmodern och fostret och finns sedan kvar under hela ens livsresa till dess att döden inträder. Själen vandrar sedan vidare till en ny livsform för att efter några liv på jorden återvända till den universella kraften för att ladda energi. (Vaidya, 2011 sid. 17ff)

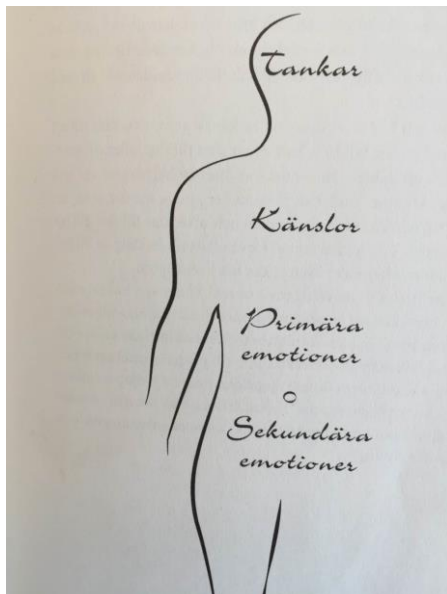
Anden är alltså själens kraft och en del av den universella kraften. Om man förstår sin andliga kraft, har man också nycklarna till sinnet som kontrollerar hur kroppen agerar och reagerar. Med andlig kunskap kan man lättare kontrollera sinnet och på så sätt återvända till den upplysta, fridfulla stigen om sinnet skenat iväg. Genom olika övningar i vardagen kan man träna sitt sinne. Inom ayurveda finns tre begrepp på sanskrit för hur själen tillsammans med den levande kroppen kan skapa, bevara och förstöra alla celler i kroppen. Dessa tre ord på sanskrit är kapha, pitta och vata. Kapha symboliserar vattnelementet som skapar cellerna i kroppen, pitta står för eldselementet som bevarar kroppens celler och vata är luftelementet som förstör kroppens celler – vilket innebär att kapha kan ersätta dem med nya celler igen. Dessa tre element är i sin tur knutna till de tre högsta gudarna i de hinduiska skrifterna. Kapha hör till Brahma, skaparen, pitta till Vishnu, bevararen och vata till Shiva, förstöraren. I det gamla Indien var de andliga och medicinska aspekterna nära knutna till varandra. (Vaidya, 2011 sid. 25ff)

Precis som naturens fyra årstider består livet av fyra stadier – våren, sommaren, hösten och vintern är det samma som barndomen, ungdomen, medelåldern och ålderdomen inom ayurveda. De tre elementen kapha, pitta och vata är olika framträdande och starka vid olika stadier. Kapha är tydligast vid barndomen och ungdomen, pitta är starkast mitt i livet och vid medelåldern medan vata är mest framträdande vid ålderdomen. Fullkomlig hälsa och fullkomligt liv uppnår man, enligt ayurveda, genom rätt kosthållning, rätt livsstil och rätta tankar – om man dessutom ser till det dominerande elementet hos varje individ under de olika stadierna i en människas liv. (Vaidya, 2011 sid. 27)

Inom ayurveda menar man att vi alla är förenade genom luft-, eld- och vattnelementen med våra kroppar och vår omgivning. Hälsa och sjukdom handlar om att ta hand om vår fysiska, individuella kropp med dess inre organ liksom de yttre ”organen” i vår omgivning och miljö, dvs. naturen, djuren, växterna och träden. Sågar vi t.ex. ner ett träd, sågar vi i själva verket bort ett av våra yttre organ. Träden hjälper oss att andas in frisk luft i våra lungor genom att omvandla koldioxid till syre. När vetenskap och andlighet går hand i hand, skapas det en gemensam kraft i universum, enligt ayurveda. (Vaidya, 2011 sid. 33-34)

Den fysiska kroppen är uppbyggd av olika organ och den psykiska kroppen består av tankar, känslor och emotioner. Dessa är kopplade till hjärnan via signaler som sänds genom sinnena. Signalerna bearbetas först i hjärnan och sedan i hjärtat och kommer sedan ut som handlingar eller tal. En persons sinne speglas av hur denne talar, agerar och reagerar. Styrka och skönhet hos en person är resultatet av såväl sinnet som den fysiska kroppen. För att få balans i livet behöver vi fokusera på både sinnet och den fysiska kroppen. (Vaidya, 2011 sid. 35ff)

Ayurveda förespråkar att vi människor utvecklar våra hjärtan, så att vi förutom de fem sinnena också kan se förbi ytan på människor för att uppleva djupare, harmoniska relationer med våra medmänniskor, med verklig förståelse som grund. Enligt ayurveda är det sjätte sinnet ditt psykiska sinne och finns i pannchakrat, det tredje ögat (mer om detta under "Sinnets sju dolda krafter"). Genom att utveckla kraften i tredje ögat, kan du få bättre kontakt med ditt inre jag, själen, och på så sätt också få bättre, djupare kontakt med andra människors sinne. Det är viktigt att komma ihåg att trots fördjupad kontakt med ditt sinne och din själ behöver du behålla och öva ödmjukhet, jämställdhet och respekt för att fortsätta att analysera, istället för att döma, din omvärld. Du bör se dig själv som elev med en viss kunskap i ett hav fullt av kunskaper. (Vaidya, 2011 sid. 40ff)



Hälsosamma emotioner utvecklas när hjärnan och hjärtat lever i harmoni med varandra, enligt ayurveda.

Emotionerna är resultatet av tankarna och känslorna, vilka till slut hamnar i bukregionen av kroppen. De primära emotionerna lagras i solar plexus-chakrat medan de djupa emotionerna finns i baschakrat.

En tanke kan liknas vid ett frö som hjärnan skickar till hjärtat och som där får näring och växer till en känsla. Hjärnan kan normalt sända alla tankar till hjärtat men det är vid en viss tidpunkt som tanken växer till en känsla i hjärtat och alla tankar blir inte till känslor. De som blir känslor, utvecklas till primära eller sekundära, djupare emotioner. Det är alltså när hjärnans tanke och hjärtats känsla förenas i hjärtat vid en viss tidpunkt som det utvecklas emotioner. (Vaidya, 2011 sid. 54-55)

Man kan även beskriva sinnesenergierna enligt följande diagram:

Första nivån: alla omgivande energier kommer in i hjärnan, i form av signaler, vilket skapar tankar.

Andra nivån: tankeenergierna omvandlas i hög grad till känslöenergi i hjärtat.

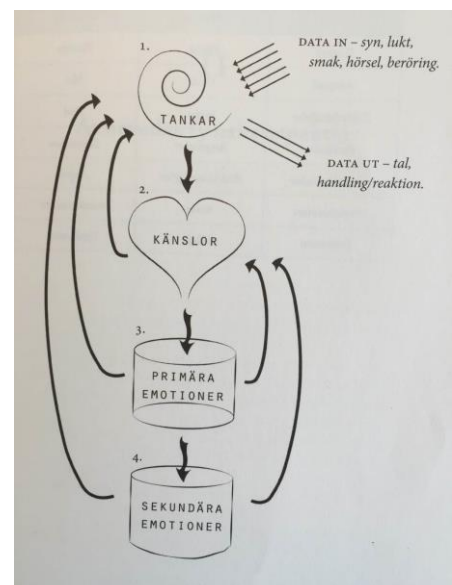
Tredje nivån: vissa känslöenergi utvecklas till primära emotionella energier i den övre bukregionen.

Fjärde nivån: några primära emotioner rör sig nedåt och utvecklas till sekundära emotioner i den nedre bukregionen.

Cykel 1: känslöenergi i hjärtat väcker tankeenergi i hjärnan.

Cykel 2: Primära emotionella energier väcker en känslöenergi och en tankeenergi.

Cykel 3: Sekundära emotionella energier väcker en känslöenergi och en tankeenergi. (Vaidya, 2011 sid. 60-61)



2.3.2 AYURVEDAS FYSISKA ASPEKTER

Universum består av en universell energi, enligt ayurveda, dvs. en osynlig kraft. Denna energi hjälper naturen att skapa, bevara och bryta ner. De vediska skrifterna menar att denna osynliga kraft innehåller de tre energierna *prana*, liv (luft), *jyothy*, ljus (sol) och *prema*, kärlek (vatten). Inom ayurveda kallas dessa begrepp för *vata* (luft), *pitta* (eld) och *kapha* (vatten och även jord).

Vata skapar rörelse i naturen och står för förändring, pitta värmer upp jorden så att alla varelser kan bevaras och innebär kraft och styrka och kapha hjälper naturen att skapa nytt liv på jorden genom att ”vattna frön” så att de växer och den symboliska innebörden är kärlek. Kärlekens form är vatten och dess källa regn. (Vaidya, 2011 sid. 67ff)

Vatas färg är blå (himplens färg) och på det fysiska planet så gör vata sig av med kroppens slaggprodukter. Det bidrar även till talet och arm-, ben- och ansiktsrörelser. Vata finns i människokroppens nedre bukregion för att reglera fortplantningsorganen och tjock- och ändtarm. Är vata i balans, fungerar kroppsrörelserna samtidigt som sinnet är stabilt och kreativt. Vid obalans uppstår smärta i knän och höfter, stelhet i leder och muskler, kall och torr hud, matsmältningsbesvär och gasbildning i tjocktarmen och sjukdomar i fortplantningsorganen. Obalans kan också leda till att sinnet blir tankspritt och att man känner rädsla, oro eller ångest. (Vaidya, 2011 sid. 68 f)

Pittas färg är röd (solens färg) och i kroppen styr pitta över blodomloppet och ger cellerna näring. I matsmältningsorganen ser pitta till via syror att födan bryts ner så att kroppen kan absorbera protein, kolhydrater, mineraler, vitaminer och fettsyror. En annan funktion är att reglera kroppsvärmen, dvs. att värma kroppen vid behov och att kyla ner den när det behövs (svettning). Pitta befinner sig i solar plexus, dvs. i människokroppens övre bukregion precis ovanför naveln. Vid balans av pitta är matsmältning, syn, minne och tålamod bra och vi talar och agerar effektivare. En obalans kan ge matsmältningsproblem samt försämrat immunförsvar och blodvärde. Kroppen och sinnet blir stressat vid obalans vilket gör oss arga, irriterade och otillfredsställda i livet. Är pitta obalanserat under lång tid, skadas kroppens vävnader pga. syran och kan då få som följd hudbesvär (eksem, psoriasis) eller sår och tumörer invärtes i främst magsäck, lever och bukspottkörtel. (Vaidya, 2011 sid. 71 f)

Kaphas färg är gyllengul (soluppgångens färg) och i människokroppen är kaphas ursprung hjärtat. Den naturliga känslan som kommer från hjärtat är kärlek. Hjärtats funktion är att pumpa ut blod till de olika kroppsdelarna. Vid för mycket kapha ansamlas mättat fett i blodbanan vilket hindrar cirkulationssystemet och kan leda till hjärtinfarkt. På ett kärleksplan kan för starka bindningar göra att känslorna inte kan flöda på ett naturligt sätt. Både när det gäller det mentala och det fysiska är ett ständigt flöde ett tecken på bra hälsa medan blockeringar är ett tecken på sjukdom. Kapha står också för jord (tillsammans med vatten) och har bl.a. tyngdkraften som egenskap. Är kapha i balans ger det stabilitet och ungdomlighet i kropp och sinne medan obalans skapar starka bindningar och övervikt. (Vaidya, 2011 sid 74 f)

Ayurvedas tre budord mat, livsstil och tankar är svaret på att skapa fysiska och psykiska balanser i livet. Hälsa är när de tre elementen luft, eld och vatten är i balans. Är de i obalans tyder det på sjukdom. Vid obalans kan det bero på felaktig kosthållning, odisciplinerad livsstil eller negativa tankar.

Att leva ett liv med ayurveda innebär inte restriktioner utan istället att leva medvetet och vara medveten och tacksam, enligt författaren, föreläsaren och ayurvedaläkaren Janesh Vaidya. Ayurvedan hjälper dig att förbättra din livsstil genom att välja det bästa av mat, livsstil och tankar. Det är viktigt att komma ihåg, menar han, att inom ayurvedan är maten din medicin, den enda medicin du behöver för att förebygga och bota sjukdomar. Förutom att välja rätt sorts mat handlar all kost inom ayurveda om att äta växtbaserad föda, och inte animaliskt baserad föda såsom t.ex. kött. Man menar att vi människor härstammar från aporna som är växtätare. Köttätande djur har tio gånger högre nivå av syra i magsäcken än människor, för att kunna smälta köttet ordentligt. Det finns mycket ingående fakta i ayurvedalitteraturen om vad som händer i våra kroppar vid olika matintag. (Vaidya, 2011 sid. 88 f)

Genom att bli medveten om vilket födelsedominant element du har, dvs. luft (vata), eld (pitta) eller vatten (kapha), kan du äta mat som t.ex. sänker ditt dominerande element så att en balans skapas. Ditt födelsedominanta element behåller du hela ditt liv, det ändras inte. Din kosthållning och livsstil utformar du efter ditt element men också efter ditt åldersdominanta element. Kapha dominerar i åldern 0-30 år, pitta mellan 30-60 år och vata 60 år och framåt. Är ditt födelsedominanta element kapha t.ex., ska du de första 30 åren i ditt liv äta minimalt med kaphahöjande mat pga. att kapha även är det åldersdominanta elementet dessa första 30 år. Däremot ska du äta maximalt med vatahöjande kost som kompensation för balansen.

Det finns i litteraturen flera olika tabeller över olika kosthållning för vata, pitta eller kapha och även över olika egenskaper hos det födelsedominanta elementet, t.ex. när det gäller ben- och muskelstruktur, kroppsvikt, hud, aptit, immunförsvar, sjukdomar och intellekt och minne. Det finns också olika riktlinjer för hur livsstilen bör utformas beroende av ens födelsedominanta element, t.ex. när det gäller sömn, typ av motion, olika yogaövningar och andra dagliga rutiner. (Vaidya, 2011 sid. 97ff) Yoga är en viktig del av en ayurvedisk livsstil. Vi behöver rätt diet, rätt motion och rätt vila för att bibehålla hälsa i kropp och sinne. (Vaidya, 2014 sid. 14)

Jag kommer inte gå djupare in på dessa fysiska olika riktlinjer i den här uppsatsen. Det hade blivit en egen uppsats pga. mängden information. Inom ayurvedan är den fysiska aspekten lika viktig som sinnet, och tvärtom.

2.3.3 SINNETS SJU DOLDA KRAFTER

Inom ayurvedan finns det många praktiska övningar som tränar sinnet, antingen med fokus (dharana) eller meditation (dhyana). Med dessa enkla men effektiva övningar kan man få hjälp att hantera olika situationer i livet på ett bättre sätt. De kan hjälpa till att reducera stress, oro, sorg och ångest i vardagen. (Vaidya, 2011 sid. 169)

När en kropp håller på att skapas, delar själen sig själv i sju energiformer (chakran) som vandrar till sju områden i kroppen för att reglera den fysiska och psykiska tillväxten hos barnet, enligt ayurveda. Denna process pågår sedan under hela människans liv och vid döden, förenas de sju chakrana till en enda energi som kallas själen (helhet/enighet). Denna energi/helhet lämnar kroppen via fontanellen högst upp på huvudet, när döden inträffar. (Vaidya, 2011 sid. 79)



Själens vistas under vår livstid i de sju chakrana som kan liknas vid sju energihus. Kronchakrat har sitt hus i fontaneln och innefattar det sjätte sinnet på primär nivå. Samtliga chakran kan ses i bilden till höger och beskrivs utförligare längre fram i kapitlet.

Tredje ögat-chakrat har huset placerat mellan ögonbrynen och har sjätte sinnet, sekundär nivå, kopplat till sig. Huset för halschakrat finns på halsen och sinnet som är kopplat dit är rösten. Hjärtchakrat har sitt hus vid hjärtat med beröring som sitt sinne. Ovanför naveln har solar plexus-chakrat sitt hus med synen som sinne. Sakralchakrat är kopplat till smaksinnet och huset befinner sig nedanför naveln. Det sjunde chakrat är baschakrat som har sitt hus i perineum och representerar luktsinnet. (Vaidya, 2011 sid. 78)

Vid en jämförelse (enligt Janesh Vaidya, läkare, författare och föreläsare inom ayurveda) mellan östs synsätt med chakraenergier och västs moderna läkarvetenskap, kan man konstatera att ayurveda och den moderna läkarvetenskapen stämmer överens ifråga om människokroppens anatomi. Enligt västs läkarvetenskap spelar hormonerna en mycket viktig roll för människans hälsa. Körtlarna i människokroppens endokrina system producerar hormonerna. De stora körtelgrupperna är placerade i kroppen exakt där husen för de sju chakrana finns. Väst pratar om körtlarnas viktiga funktioner för vår fysiska och psykiska hälsa och öst pratar om de olika chakranas krafter för detsamma.

Kronchakrat motsvarar talldkörteln som finns på hjärnans översta del, tredje ögat-chakrat är motsvarande hypofysen och är placerat på hjärnans nedersta del och halschakrat är inom läkarvetenskapen sköldkörteln och bisköldkörtlarna och finns placerade på halsen. När det gäller hjärtchakrat finns det mitt i bröstkorgen och är motsvarigheten till thymus, solar plexus-chakrat finns nära magsäcken och motsvarar bukspottkörteln, sakralchakrat är placerat i könsorganen och motsvarande körtlar är äggstockarna och testiklarna och sist är baschakrat placerat ovanför njurarna och motsvarar binjurarna. (Vaidya, 2011 sid. 80-81)

Kronchakrat är själens sjunde chakra och är beläget mitt på hjässan, och är kopplat till storhjärnan och det centrala nervsystemet. På det mentala planet är det sjätte sinnets primära funktion att samla information som kommer utifrån i hjärnan, genom att koordinera de fem sinnena i kroppen. Denna process är det första steget i att skapa en tanke i hjärnan och kallas på sanskrit för "manas". (Vaidya, 2011 sid. 173)

Runt kroppen finns ett gudomligt ljus och speciellt runt huvudet, enligt ayurveda. Det är kraften i våra tankar som gör denna ljusring, aura, antingen starkare eller svagare. Denna kraft är också i förbindelse med den universella kraften. Det är alltså kraften i kronchakrat som påverkar ens persons positiva eller negativa energi som omger denna persons kropp. Kraften styrs av personens inställning till livet. Vissa människor har mycket positiv energi och glädje, en positiv aura, medan andra har negativ energi. Deras negativa tankar från sinnet blir till negativt tal och negativa handlingar vilket avspeglas i en negativ aura. Det som är utmaningen för varje individ är att bygga upp sitt inre så att man förbereder sinnet på att möta negativa energier utifrån och då klarar av olika svåra situationer utan att bli påverkad av andras negativa aurer. (Vaidya, 2011 sid. 182-183)

Tredje ögat-chakrat är själens sjätte chakra och är placerat mellan ögonbrynen. Den stödjer hypofysens funktioner, vilken är över de andra körtlarna i det endokrina systemet. Tredje ögat-chakrat är kopplat till lillhjärnan, förlängda märgen och ryggmärgen. När väl kronchakrat har tagit emot information utifrån och skapat en tanke, fortsätter tredje ögat-chakrat att utveckla och analysera denna tanke, på ett djupare plan.

Många människor är medvetna om den yttre världen och fokuserar endast på den. Det är dock lika viktigt att reflektera inåt och bli medveten om sitt sinne och sina tankar, känslor och emotioner. Ens inre "värld" avspeglar mycket hur du ser på den yttre världen och tvärtom. Så som du beter dig mot omvärlden är en reflektion av ditt sätt att behandla ditt inre jag. Det går att forma sitt liv genom att investera tid i sin inre värld. (Vaidya, 2011 sid. 187)

Halschakrat har sin position på halsen och är kopplat till sköldkörteln och bisköldkörtlarna. De fysiska organen som halschakrat är kopplat till är örontrumpeten och stämbanderna. Halschakrat är själens femte chakra och reglerar hörsel och tal, hörseln för intryck och rösten för uttryck.

På det mentala planet hjälper detta chakra till att filtrera passagen mellan tankar och känslor. När chakrat är balanserat filtreras tankarna så att negativa tankar inte tar sig ner till hjärtat och där bildar negativa känslor. Det finns människor som inte släpper in några tankar alls i hjärtat. Detta sinnestillstånd är farligt och innebär att en person kan begå våldshandlingar utan att känna skuld. Det är därför våldsbrott begås. (Vaidya, 2011 sid. 202 f)

Själens fjärde chakra är hjärtchakrat. Det är placerat mitt i bröstkorgen, vid brösttryggens tolv kotor. Körteln heter thymus och de fysiska organen som är kopplade till chakrat är hud, hjärta och lungor. Detta chakra har till uppgift att binda samman de tre ytliga chakrana ovanför med de tre grundande chakrana nedanför. De tolv kotorna i brösttryggen utgör kraften i hjärtchakrat. I det endokrina systemet finns thymus vars funktion får stöd av detta chakra. Sinnesorganet som hör till hjärtchakrat är beröring vilket fungerar med hjälp av hud, känselnervor och hjärna. Chakrats mentala funktion är att ta emot tankar från hjärnan och skapa känslor. (Vaidya, 2011 sid. 211 f)

Det tredje chakrat är solar plexus-chakrat. Det utgår ifrån ländkotorna och kraften finns i området ovanför naveln. Chakrat stödjer mjälten, sköldkörteln, levern och magsäcken och deras respektive funktioner i matsmältningssystemet. Sinnet som hör hit är synen och chakrat är förknippat med kroppens livsenergi och här lagras sinnets primära emotioner. Symbolen för detta chakra är solen, som ger ljus och värme till kroppen och sinnet. Chakrat reglerar kroppens ämnesomsättning och fördelar näringen till kroppens celler och på det mentala planet stimulerar det till lycka och entusiasm när det är i balans. (Vaidya, 2011 sid. 241 f)

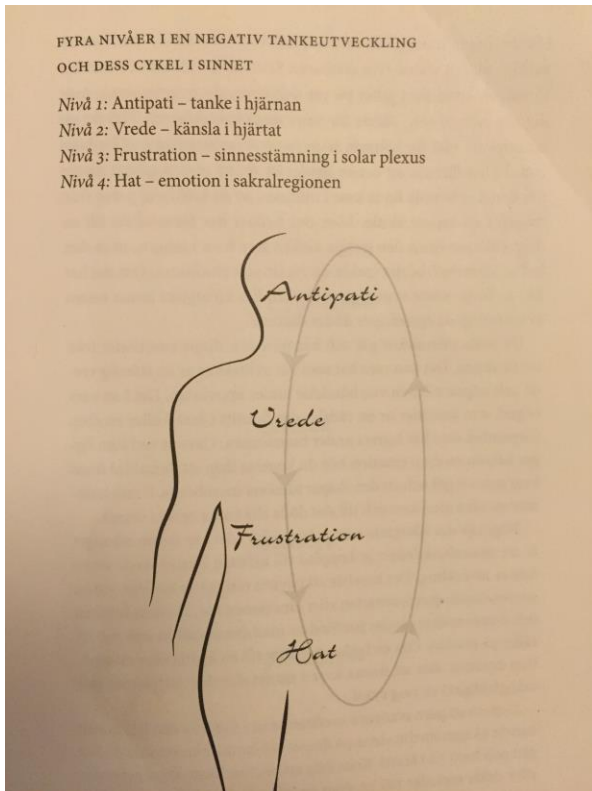
Sakralchakrat är själens andra chakra och beläget i den nedre bukregionen och roten finns vid korsbenets fem kotor. Detta chakra är kopplat till testiklarna och äggstockarna i det endokrina systemet och hör ihop med smaksinnet. De fysiska organ som är direkt kopplade till sakralchakrat är tunga, tjocktarm och könsorgan. Detta är också platsen där de djupa emotionerna lagras. Enligt ayurveda är det här chakrat det som är mest vata-influerat och det är också i detta chakra som en persons karma (våra handlingar under vårt liv) sparas och överförs från ett liv till ett annat.

Om vata är i balans gör sakralchakrat så att matsmältningen genom tarmarna fungerar bra medan en obalans kan medföra matsmältningsbesvär, uttorkning, ansamling av slaggprodukter eller urinvägsinfektioner. Mentalt är chakrat slutmål för en tanke som passerat hjärtat som en känsla för att sedan ta sig till solar plexus som en primär emotion och eventuellt till slut hamna i sakralchakrat som en djup emotion.

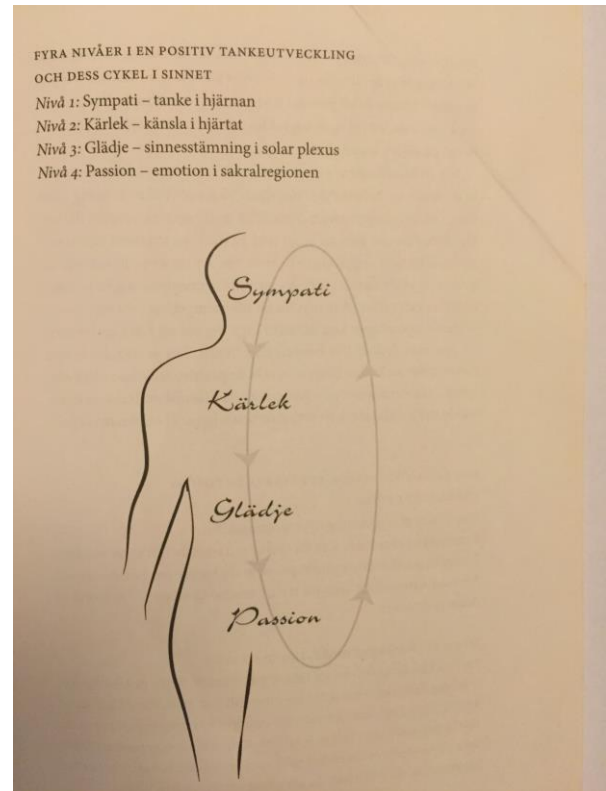
En primär emotion börjar som ett frö och kan växa till ett stort träd, på gott och ont. En tanke av antipati kan sväljas ner till en känsla av vrede i hjärtat och fortsätta till att bli en primär emotion av frustration i solar plexus och om vi fortsätter att ge vreden näring utvecklas den

till slut till den djupa emotionen hat i sakralchakrat. Det omvända kan också ske, dvs. sympati som startar som en tanke och kan utvecklas till den djupa emotionen passion i sakralregionen. (Vaidya, 2011 sid. 259ff)

Här nedan visas exempel på hur en negativ respektive positiv tanke växer i sinnet:



(Vaidya, 2011 sid. 261)



(Vaidya, 2011 sid. 263)

Själens första chakra är baschakrat vilket är beläget i svansbenet vid ryggradens slut och vid bäckenbotten. Baschakrats motsvarighet i körtlar är binjurarna och sinnet är lukten med funktionerna i näsborrar och bäckenbotten. Den mentala funktionen i baschakrat är att bevara sinnets stabilitet när det gäller såväl tankar och känslor som emotioner. Baschakrat hjälper själen att grunda sig på planeten jorden. Styrkan eller svagheten i detta chakra påverkar hur du känner dig, t.ex. trygg eller rädd, lyckad eller misslyckad. (Vaidya, 2011 sid. 276 f)

Oavsett om det gäller ditt yrke, dina privata relationer eller något annat, behöver du bygga en stark grund i det du gör. Du behöver investera med ditt hjärtas känslor på rätt plats och med rätt personer för att bygga en stark grund. Känner du dig otrygg, rädd, stressad eller något annat är det viktigt att du ser över den svaga grund du står på. Du behöver stärka grundmuren istället för att arbeta med ytan. (Vaidya, 2011 sid. 278)

3. SYFTE

Syftet med denna uppsats är att jämföra de två holistiska synsätten psykosyntes och ayurveda och se vilka deras likheter är såväl som deras skillnader. För att kunna göra detta har jag valt att beskriva vad psykosyntes respektive ayurveda innebär så utförligt som möjligt, både teoretiskt och till viss del praktiskt. De frågeställningar jag har använt mig av är följande:

- Vad innebär psykosyntes?
- Vad innebär ayurveda?
- Vilka likheter finns det mellan psykosyntes och ayurveda?
- Vilka skillnader finns det mellan psykosyntes och ayurveda?
- Har psykosyntesen och ayurvedan så många gemensamma nämnare att de kan sägas ha ett liknande holistiskt synsätt på människan?

4. METOD

Jag har i min uppsats valt att utförligt beskriva två olika holistiska synsätt på människan och sedan jämföra dessa två – med likheter och skillnader. De två synsätten är psykosyntes och ayurveda. För att kunna genomföra detta på bästa sätt har jag fördjupat mig i kurslitteratur för respektive synsätt och även referenslitteratur för att på ett djupare plan förstå dessa två helhetsläror. Jag har även genomfört en 4-årig utbildning till samtalsterapeut inom psykosyntes och då både teoretiskt och praktiskt lärt mig mer om denna lära, speciellt tack vare att utbildningen varit upplevelsebaserad. Jag har också varit på två föreläsningar om ayurveda som har hållits av en ayurvedisk läkare från Indien. Detta har bidragit till att jag har fördjupat mina kunskaper om och min förståelse för vad ayurveda innebär.

5. GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT

5.1 LIKHETER MELLAN PSYKOSYNTESEN OCH AYURVEDA

Det finns flera tydliga likheter mellan psykosyntes och ayurveda. En stor likhet mellan dessa läror är helhetssynen och dess innebörd på människan. Psykosyntesen pratar om att vi har våra tankar, vår kropp, våra känslor och vår själ och samspelet mellan dessa. Alla dessa delar är lika viktiga för att nå harmoni och balans i sitt liv. Inom ayurveda har man tre grundfaktorer som är mat (kosthållning), tankar (mental utveckling) och livsstil (livsdisciplin). I ayurvedans tre budord mat, tankar och livsstil finns innebörden hur vi påverkar vår kropp med maten och livsstilen (sömn, motion, yoga osv) och hur tankarna påverkar oss och kan bli till känslor och emotioner. Inom ayurveda är ordet *ande* detsamma som energi/själens kraft och själen är i högsta grad närvarande i denna lära då den kommer in i kroppen vid födelse och lämnar kroppen vid död. Alltså finns i båda dessa läror synen på samverkan mellan kropp, själ, tankar och känslor och detta samband är viktigt för människans livskvalitet, enligt både psykosyntes och ayurveda.

En annan tydlig likhet är att såväl psykosyntes som ayurveda är mycket praktiskt inriktade på olika övningar i fokusering och analys, meditationer och kroppskännedom som t.ex. yoga. Inom både psykosyntes och ayurveda finns många praktiska övningar för att få bättre kännedom om sitt sinne och sin kropp. Genom att utföra olika tydligt utformade övningar, kan man träna sitt sinne och utvecklas som människa och utveckla sin medvetenhet betydligt. (Se bilaga 1 för exempel på övningar inom psykosyntes och bilaga 2 för exempel på övningar inom ayurveda)

Det finns också en likhet i synen på energi. Ordet ayurveda betyder livskunskap och yoga är en viktig del av ayurveda och ordet yoga betyder förening, dvs. förening av kropp, sinne och livsenergi. Ditt liv är rikt om du har mycket livsenergi, enligt ayurveda. Psykosyntesen står för mänsklig utveckling vilket innebär att en individs delar och energier blir till en harmoni. Inom såväl ayurveda som psykosyntes anser man att man aldrig är färdig utan det sker hela tiden en rörelse och utveckling. Inom psykosyntesen ville Assagioli (grundaren) att det hela tiden skulle ske en utveckling och att det inte skulle stagnera och fastna i något förlegat utan anpassas till den tiden som gällde. Inom ayurveda pratar man om att alltid se sig som en elev som har mer att lära, man blir aldrig färdig, utan utvecklas ständigt. Janesh Vaidya tillägnade boken "Ayurveda för ditt sinne" till sin farfar och skrev "till min farfar som levde och dog som en ayurvedaelev".

I psykosyntesen finns självet, dvs. jaget hos en person, förknippat med det yttre Självet (med stort S) och dessa båda hör egentligen ihop. Det yttre Självet, det transpersonella Självet, finns där som en källa av energi och tillsammans med Jaget, det personliga självet, kan det bilda en personlighet med självförverkligande, medvetenhet, vilja och själ. Inom ayurveda finns också en yttre kraft, en osynlig kraft som kallas för den universella energin. Andlighet inom ayurveda syftar på en persons medvetenhet om den universella kraften och dess förbindelse med varje persons själ. Den gudomliga kraften, dvs. den universella energin, finns inom oss i våra själar. Här finns en likhet i dessa två synsätt med varje individs inre energi och själ och den yttre energin, kraften, och förbindelsen dem emellan. Även "det kollektiva omedvetna" inom psykosyntesen kan sägas höra hit.

En annan likhet är kopplingen mellan tankar, känslor och andra emotioner och funktioner. Inom ayurveda tar sinnet in ett intryck som blir till en tanke och eventuellt till en känsla och så småningom kanske till en primär eller djupare emotion (se figur sid. 10 och sid 15). Längst ner på sidan 10 finns text och bild som visar att det också kan vara så att känslor kan väcka tankar och emotioner i sin tur kan väcka tankar och känslor. Inom psykosyntesen visar stjärnan hur de olika psykologiska funktionerna, dvs. intuition, fantasi, tanke, känsla och emotion, sinnesförnimmelse och begär, påverkar och utnyttjar varandra. Tankar väcker känslor och sinnesstämningar, känslor skapar idéer och tankar, behov väcker tankar och känslor osv. Hos psykosyntesen är det jaget och viljan som i nära samarbete med varandra påverkar dessa sex olika psykologiska funktioner.

Ägget hos psykosyntesen är något som inte ayurvedan har, trots att det finns likheter mellan individen och den universella kraften/energin (ayurveda) respektive individen och det transpersonella Självet och det Universella varat (psykosyntes), som ägget bl.a. handlar om. Om denna likhet står det i två stycken tidigare. En annan likhet som har med ägget att göra är färgerna i ägget, som börjar i lila/blått i det högre omedvetna (det övermedvetna) för att gå över till turkos, grönt, gult, orange och rött. Det är exakt samma färger som ayurvedans sju chakran har (se bild på sid. 12). Detsamma gäller för stjärnan, som också är representerad i denna färgskala (dock ej i bilden på sidan 7).

5.2 SKILLNADER MELLAN PSYKOSYNTES OCH AYURVEDA

Trots att det finns flera tydliga likheter mellan psykosyntes och ayurveda i synsättet på människan, finns det också några stora skillnader i hur man valt att utforma sin helhetslära och vad man då fokuserar på mest.

Inom psykosyntesen finns det några centrala delar som inte går att hitta i ayurvedan. Dessa skillnader är viljan, delpersonligheter och till viss del även stjärnan och ägget. Motsvarande finns också inom ayurvedan då det gäller kosthållning, begreppen vata, pitta och kapha, livets fyra stadier (som fyra årstider) och kroppens koppling till chakran.

Viljan är av stor betydelse inom psykosyntesen. Den styr tillsammans med Jaget de andra psykologiska funktionerna hos en människa. Utan vilja sker det inte någon handling, utveckling eller medvetenhet. Viljan styr våra beteenden och ageranden. Det finns olika aspekter av viljan – den kan vara god, stark, skicklig eller transpersonell – eller en kombination av dessa eller några av dessa (se 2.2.3 Viljan – en central del inom psykosyntesen, sidan 6). Inom ayurveda talar man inte om viljan utan däremot om den andliga kraften. Man menar att om man förstår sin andliga kraft, dvs. själens kraft tillsammans med den universella kraften, har man då också nycklarna till sitt sinne som kontrollerar hur ens kropp agerar och reagerar (se 2.3.1 Sinnets anatomi, sidan 9). Det kan tänkas att man med den andliga kraften menar en persons vilja, men det är inget som är direkt uttalat.

En viktig del av psykosyntesen är att bli medveten om sina delpersonligheter, dvs. de roller man har tagit vid olika tidpunkter i sitt liv. Dessa delpersonligheter har utvecklats för att hjälpa personen ifråga att överleva en viss situation, de har tjänat ett visst syfte. När de sedan finns kvar trots att situationen har förändrats, begränsar de istället personens nuvarande liv. Genom olika övningar och t.ex. guidade meditationer kan man bli medveten om olika delpersonligheter och se hur de tjänar respektive begränsar en. Genom avidentifiering kan dessa delpersonligheter transformeras (förändras) till nya som bättre passar in i ens liv, eller kanske de helt enkelt försvinner. Målet är att genom Jaget bli sin egen dirigent, där man bestämmer och väljer när en delpersonlighet ska bli tydlig. Detta område är inget som ayurveda tar upp över huvud taget.

När det gäller ägget och stjärnan inom psykosyntesen så finns färgerna på dessa två som en likhet med ayurvedans chakran och dess färger. Inom ayurvedan finns även vissa likheter med ägget när det gäller det personliga självet och Självet, dock inte med samma terminologi. Det finns även vissa likheter mellan de båda synsätten som har med tankar, känslor och andra emotioner att göra. Inom psykosyntes visas detta i form av stjärnan. (se 5.1 Likheter mellan psykosyntes och ayurveda). Det finns också flera skillnader mellan psykosyntes och ayurveda när det gäller stjärnan och ägget. En stor skillnad är att ayurveda inte har dessa symboler alls inom sin lära. Stjärnan och Ägget är centrala inom psykosyntesen. Genom att förstå dessa två illustrationer, kan man också på ett tydligt sätt förstå vad psykosyntesen går ut på. Utförligare beskrivning av ägget finns på sidan 3-5 och stjärnan på sidan 7-8. Inom ayurvedan tas inte begrepp upp såsom det lägre omedvetna, det mellersta omedvetna, det högre omedvetna, medvetenhetsfältet eller Jaget, vilka är viktiga delar av psykosyntesägget.

Hur tankar blir till känslor och andra psykologiska funktioner skiljer sig också delvis åt inom synsätten. Båda tar upp hur vi påverkas av våra tankar med känslor och andra emotioner och att även känslor kan starta tankar osv. Det som psykosyntesen inriktar sig på med stjärnan är att det i mitten är Jaget tillsammans med viljan som styr de övriga psykologiska funktionerna som t.ex. fantasi, intuition, tankar, känslor och begär. Ayurvedan menar mer att en tanke börjar som ett frö i hjärnan för att sedan ev. bli till en känsla och vidare till en emotion.

Tittar man närmare på ayurveda, är en viktig del av detta synsätt kosthållningen, dvs. vilken mat du bör äta för att bäst få balans i sinne och kropp beroende på om du har mest vata, pitta eller kapha i dig. De tre hörnstenarna i ayurveda är just mat, tankar och livsstil. Det finns ingående scheman om olika mat som höjer eller sänker vata, pitta och kapha i din kropp och hur detta påverkar dig och hur du kan påverka din hälsa med rätt sorts kost. Den ena bokens titel är just "Maten är min medicin" av Janesh Vaidya som är ayurvedaläkare. Denna titel syftar på att man, enligt ayurveda, kan påverka sin hälsa med rätt sorts mat, örter och kryddor istället för västerländsk medicin. Förutom att välja rätt sorts mat till din kroppstyp, handlar all kost inom ayurveda att äta växtbaserad föda, och inte animaliskt baserad föda såsom kött t.ex. Man menar att vi människor härstammar från aporna som är växtätare. Köttätande djur har tio gånger högre nivå av syra i magsäcken än människor, för att kunna smälta köttet ordentligt. Det finns mycket ingående fakta i ayurvedalitteraturen om vad som händer i våra kroppar vid olika matintag (se 2.3.2 Ayurvedas fysiska aspekter, sidan 12). Detta är inget område som alls tas upp inom psykosyntesen.

En annan aspekt som endast finns inom ayurveda och inte i psykosyntesen är de tre kroppstyperna vata, pitta och kapha. Ayurveda beskriver naturen som en förening av de tre elementen kapha (jord), pitta (eld) och vata (luft). Dessa tre element finns överallt i naturen, i ett löv, i en droppe vatten eller i en bit metall. Även våra kroppar är uppbyggda av dessa tre element på mikronivå. När vi föds har vi alltid mer av något element, dvs. kroppens födelsedominanta element. Det födelsedominanta elementet följer dig generellt under hela livet. Våra kroppar kan dock förändras beroende av årstider, dygnsrytm och att vi åldras. Dina element kan också komma i obalans på grund av dina matvanor och din livsstil (se 2.3.2 Ayurvedas fysiska aspekter, sidan 11).

En annan skillnad mellan psykosyntes och ayurveda är också att man inom ayurveda talar om livets fyra årstider, dvs. stadier. Precis som naturen har fyra årstider så består livet också av detta. Våren, sommaren, hösten och vintern motsvarar i en människas liv barndomen, ungdomen, medelåldern och ålderdomen. De tre elementen kapha, pitta och vata är olika framträdande och starka vid olika stadier. Kapha är tydligast vid barndomen och ungdomen, pitta är starkast mitt i livet och vid medelåldern medan vata är mest framträdande vid ålderdomen.

Något som är betydelsefullt inom ayurvedan är kroppens olika chakran och deras betydelse för människans totala hälsa, både den fysiska, psykiska och mentala. Chakrana påverkar hela vårt liv och vår kropp och skapar balans i vårt sinne och vår kropp. Det kan också uppstå obalans i ett chakra, vilket då visar sig i sinnet eller de fysiska organen i kroppen som hör till detta chakra. De olika chakrana består av energier, osynliga krafter, vilka är väldigt viktiga för hur vi mår och agerar. De kan liknas vid energihus, där själen också finns med. Psykosyntesen nämner inget med chakran men har däremot likadana färger på ägget och stjärnan som finns representerade i de olika chakrana.

6. DISKUSSION OCH SLUTSATS

6.1 KAN MAN SÄGA ATT PSYKOSYNTER OCH AYURVEDA HAR ETT LIKNANDE HOLISTISKT SYNSÄTT PÅ MÄNNISKAN?

Efter att ha läst mycket litteratur och deltagit i flera föreläsningar om både psykosyntes och ayurveda och fördjupat mig grundligt i dessa båda teorier och synsätt, kan jag medge att det trots detta inte är helt lätt att svara på ovanstående rubrik och fråga. Det finns tydliga likheter mellan dessa två holistiska synsätt men det finns också skillnader, vilket försvårar att ge ett simpelt svar på denna fråga. Om likheter och skillnader har jag skrivit i kapitel 5, ”Genomförande och resultat”.

Jag anser dock att det finns en central gemensam nämnare, och det är helhetstänkandet i både psykosyntes och ayurveda. Inget av dessa synsätt delar upp en människa i olika, isolerade delar/områden såsom psyke, kropp, känslor och tankar som fungerar utan påverkan av varandra. Istället anser både psykosyntes och ayurveda att människans fysiska, psykiska och mentala delar hör ihop och påverkar och samspelar med varandra. Så här är jag också helt övertygad om att det fungerar – allt hos oss människor samspelar och behöver samverka för att nå balans, harmoni och hälsa på alla plan.

Forskning visar också på vikten av att flera, olika aspekter påverkar oss människor och hur vi mår. En person som t.ex. är deprimerad kan bli lika frisk av motion eller terapi som av antidepressiv medicin. Våra tankar kan också påverka oss om vi t.ex. tänker oss att bli friska eller mer sjuka (till viss del) tyder forskning om hjärnan på. Man har också kunnat mäta att människor som har mediterat mycket, t.ex. munkar, har utvecklat ett större område i hjärnan som har med empati att göra, än vad andra människor har. Sådan här forskning går hand i hand med såväl psykosyntes som ayurveda och visar att deras synsätt på helhet och holistiskt tänkande är något som både ligger i tiden och som inte längre kan avfärdas som oseriöst påhitt.

Jag anser inte att en människa med cancer kan tänka sig frisk, däremot tror jag på att våra tankar kan påverka hur vi mår mentalt och till viss del även fysiskt när det inte har gått så långt som till en allvarlig sjukdom. Inom båda synsätten pratar man också om hur tankar, känslor och emotioner påverkar varandra. Båda läroren anser också att det är viktigt att ta hand om sin kropp på flera sätt, genom avslappning, meditation, yoga och mycket annat. Det här tror jag verkligen på, min egen erfarenhet talar för detta väldigt mycket. Jag fick möjligheten att prova en ayurvedisk kroppsbehandling som med hjälp av ayurvediska, medicinska oljor och tryck på energipunkter skulle stimulera kroppen att självläka och minska mental och fysisk stress – vilket verkligen stämde. I yogan, t.ex. får du både den fysiska rörelseaspekten, de inre organen sätts igång och du lär dig andas och slappna av. Allt detta gör att du mår bra i sinne, organ och kropp vilket minskar all form av stress och sjukdomar. Mycket forskning har visat att just stress är en av de stora bovarna när det gäller sjukdomar och hälsa. Med stress menar jag mental stress men även fysisk stress som påverkar kroppen, t.ex. miljögifter och tillsatser.

Jag anser att psykosyntesen har sin tyngd på den mentala och psykiska hälsan genom att använda sig av olika övningar och metoder för att skapa medvetenhet och harmoni medan ayurvedan har mer tyngdpunkt på den fysiska hälsan genom rätt mat, olika behandlingar, sömn och yoga för rätt kroppstyp. Jag måste ändå säga att jag blev förvånad över att ayurveda

även var så fokuserat på sinnet och de mentala aspekterna och har sina tre budord mat, tankar och livsstil. Även de tre böckerna visar att dessa tre inriktningar har lika stor betydelse inom ayurvedan, dvs. *Ayurveda för ditt sinne*, *Maten är min medicin* och *Yoga är min terapi*. Självklart påverkas den fysiska hälsan positivt när man inom psykosyntesen arbetar med den mentala, andliga och psykiska delen. Här kan jag ändå se en tydlig skillnad just i att ayurveda har en inriktning mot konkreta råd att följa med tanke på mat och livsstil beroende på din kroppstyp. I t.ex. *Maten är min medicin* finns många matrecept för de tre olika kroppstyperna vata, pitta och kapha. Ayurveda är en flera tusen år gammal naturlig vetenskap inom läkekonsten som inriktar sig på den fysiska, psykiska och andliga utvecklingen hos en människa under livets gång. Den behandlar roten till eventuella problem, och inte symptomen. Detta är en stor skillnad om man jämför med psykosyntesen, som inte alls behandlar sjukdomstillstånd utan arbetar med en människa som kanske fungerar lite sämre för tillfället.

Trots denna skillnad och flera andra skillnader som jag skrivit om tidigare i ”5.2 Skillnader mellan psykosyntes och ayurveda”, vill jag ändå påstå att de har flera drag som är lika också. Jag har redan nämnt helhetstänkandet, att allt hör ihop och alla delar behövs för att skapa en harmonisk enhet. Tankar, känslor, kroppen och själen bildar en enhet hos varje människa. Alla människor bildar tillsammans en enhet, en osynlig kraft, en universell energi. Båda synsätten pratar just om begreppen helhet, energi, kraft, kärlek, sinnet, medvetenhet och själen. Dessa begrepp förenar de båda holistiska synsätten.

Det är ändå svårt att säga att de har ett liknande holistiskt synsätt på människan men ja, i stora drag har de det, enligt mig. Synen på människan där allt hör ihop, begreppen här ovan och att inget är statiskt utan i ständig förändring, så även dessa läror, och en ödmjukhet inför livet och naturen. Som sagt, det skiljer en hel del också, rent praktiskt och konkret, när man sedan går mer detaljerat in på varje synsätt.

Syftet med denna uppsats var att jämföra psykosyntes och ayurveda med varandra. Genom att först beskriva varje synsätt grundligt, kunde jag sedan hitta likheter och skillnader och därefter försöka svara på om de kan anses ha ett liknande holistiskt synsätt. Jag anser att jag har arbetat så att jag har kunnat svara på det som var syftet med uppsatsen men jag har också kommit fram till att den sista frågeställningen är i princip omöjlig att besvara på grund av att det inte går att mäta och värdera hur lika dessa synsätt är.

Det jag däremot kan konstatera med båda dessa holistiska läror är att de båda ligger helt i tiden och jag tycker de både överlappar, samspelar och kompletterar varandra utmärkt. Den kunskap och syn som de båda står för, är mycket aktuell i vår värld just nu. Det gäller kosten där mycket tyder på att t.ex. kött inte är bra för hälsan (WHO har gått ut med detta och varnat för cancer) eller miljön, vikten av att äta det som naturen ger oss (frukt/grönt/nötter osv) och som är renodlat för god hälsa och miljö, behovet av att utöva avslappning och fokusera på nuet t.ex. med yoga och mindfulness, en tilltagande medvetenhet om livsmedels- och läkemedelsindustrin och synen på djurhållning och läkemedel osv. Nobels medicinpris 2015 gick bl.a. till en kvinnlig läkare från Kina, Tu Youyou, som har utvecklat ett läkemedel som avsevärt sänkt dödligheten för patienter som lider av malaria. Det hon har gjort är att gå tillbaka till traditionell kinesisk medicin för att hitta ett nytt recept. Hon har använt sig av sommarmalört till den nya medicinen och den når snabbt resultat även i svåra fall då den kommer åt malariasjukdomen i de röda blodkropparna och inte i levern, en senare fas av sjukdomen. Det här är för mig ett exempel på att vi sakta går mot ett helhetstänk och vågar förena olika synsätt (en syntes) för att nå bästa resultat, vilket stämmer in på såväl psykosyntes som ayurveda.

Det är mycket i vårt samhälle och på vår jord som inte fungerar som det borde – det gäller människors helhetshälsa, dvs. den fysiska, psykiska och själsliga hälsan, naturen och miljön är i fara, krig och terrorhot dödar och skapar rädsla och kaos och barn och djur far illa, för att nämna några stora områden. Jag tror verkligen att vi har behov av att se att vi är en del av en helhet och ett system – vår jord. Om vi kan se vår betydelse och storhet i denna värld och få kontakt med vår inre kärna, tror jag att vi förstår att vi alla är viktiga för helheten. Vi är helheten, vi är delen, vi är energi och kärlek. Allt detta står både psykosyntesen och ayurvedan för och jag är övertygad om att det här är vår framtid!

6.2 SLUTORD

Jag är glad över att jag valde att skriva min uppsats om ayurveda och psykosyntes, båda två synsätten är oerhört intressanta och genomtänkta. Det jag speciellt tycker om är det konkreta i dessa helhetsläror och det sunda förnuftet och ödmjukheten inför livet. Jag känner att min kunskap har blivit djupare på flera plan om bådass helhetssyn.

Jag är också övertygad om att vi människor har mycket att lära av både psykosyntes och ayurveda, oavsett likheter och skillnader. De står varken för lycksökande alternativmetoder eller ”quick fix”-åtgärder utan genom lång, praktisk erfarenhet med människor, både på det mentala och fysiska planet, har de hittat metoder som kan hjälpa oss människor att nå större medvetenhet om oss själva och omvärlden, bättre balans och hälsa på alla plan och ökad livsglädje och energi.

Jag vill tacka min man Urban som stöttat mig och funnits i bakgrunden som ett bollplank och en trygghet under uppsatsens gång. Jag vill också tacka min fina mamma Gun som verkligen velat att jag skulle slutföra min uppsats, hellre än att ta tiden och träffa henne.

KÄLLFÖRTECKNING

Psykosyntes:

Ferrucci, Piero. (1994). *Bli den du är*. Malmö: Liber-Hermods

Assagioli, Roberto. (2003). *Om viljan*. V Frölunda: Mareld/PsykosyntesAkademin

Young Brown, Molly. (2005). *Det utvecklande Självet – tillämpad psykosyntes*. Falun: Mareld/PsykosyntesAkademin

Ayurveda:

Vaidya, Janesh. (2011). *Ayurveda för ditt sinne*. Stockholm: Bonnier Fakta

Vaidya, Janesh. (2013). *Maten är min medicin*. Stockholm: Norstedts

Vaidya, Janesh. (2014). *Yoga är min terapi*. Stockholm: Norstedts

Övriga källor:

Föreläsning *Ayurveda för ditt sinne*, Janesh Vaidya, Höllviken mars 2012

Föreläsning *Maten är min medicin – Ayurveda i ditt kök*, Janesh Vaidya, Höllviken september 2013

Utbildning på HumaNova till samtalscoach och samtalsterapeut

REFERENSLITTERATUR

LITTERATUR KOPPLAD TILL PSYKOSYNTESSEN

Ferrucci, P. (2006). *Bli den du är*. Malmö: Liber AB

Thich Nhat Hanh (2012). *Mindfulness – ögonblickens under*. Finland: Bookwell

Bradshaw, J. (2005). *Frigör barnet inom dig*. Helsingborg: HumaNova AB

LITTERATUR KOPPLAD TILL AYURVEDA

Vaidya, Janesh (2010). *I det sista regnet*. Kerala: www.janeshvaidya.com.

BILAGA 1

Exempel på övningar inom ayurveda:

DHARANA-ÖVNINGAR FÖR ATT FRIGÖRA SINNET

Steg 1: Identifiera vad som ligger bakom rädslan

Ta reda på vilka faktorer som orsakar rädslan. Du blir rädd om du bara känner till den ena sidan av någonting. Om du till exempel försöker göra allting rätt kan det skapa rädsla, eftersom du då bortser från den andra sidan av situationen som är att du har rätt att göra misstag. Ett annat exempel är när du försöker vara perfekt, trots att ingenting kan vara perfekt.

Steg 2: Öppna uppslagsboken till dina rädslor

När du har lärt känna dina rädslor kan du börja söka på andra sidan om dessa faktorer genom att ifrågasätta rädslorna. Vad kommer till exempel att hända med mitt liv om jag förändrar de omständigheter

i livet som jag inte är nöjd med? Vad kommer att hända om jag inte är perfekt eller om jag begår några misstag?

Steg 3: Uppgradera dina övertygelser till kunskap

Ifrågasätt det du tror på och skaffa dig eviga kunskaper om livet. Du kan till exempel hitta talanger hos dig själv som ligger utanför ditt yrke, du kan skaffa dig lärdomar utanför läroböcker och universitet, och du kan söka efter moraliska värderingar och universell kraft utanför dina samhälleliga och religiösa övertygelser.

Steg 4: Kunskap ger självtillit

Om du ser ditt liv i ett större perspektiv genom att omfatta och ta till dig allt som ligger bakom de övertygelser du har, förvandlar du blind tro till kunskap. Du blir trygg i stället för nervös och rädd.

Steg 5: Ställ in dig på självtillit

Se på dina tidigare rädslor som en gammal lägenhet där du en gång har bott. Föreställ dig att ditt hjärta nu bor i en ny lägenhet på ett väldigt trevligt ställe på jorden – den mycket modiga och trygga delen av ditt sinne.

Tro mig, du är mycket starkare än du tror, du har fler val än du tror, du är vackrare än du någonsin trott, du har mer frihet än du någonsin upplevt, du kan göra mycket mer än du tror – när du kommer över de rädslor som hittills har begränsat kraften i ditt sinne.

Jag önskar dig ett fridfullt liv i din nya lägenhet.

SINNESRANNSAKANDE MEDITATION

Tänk dig att ditt sinne är ett tvåvåningshus. Du bor på första våningen, och det är där ditt sinne för det mesta är. I bottenvåningen ligger källaren där sinnet lagrar gamla minnen. Det är tjuogoen trappsteg ner till källaren från första våningen. När du har ritat den här bilden i ditt sinne är du förberedd för meditationen.

Du är ett resultat av ditt förflutna. För att förstå dig själv på ett djupare plan måste du förstå ditt förflutna och vilka vägar du har tagit för att nå denna punkt i livet. Det här är en engångsmeditation, vilket innebär att du bara behöver granska din hjärna en enda gång för att uppnå en djupare förståelse av ditt sinne. När du har blivit bekant med de positiva och negativa programmen i din hjärna kan du börja med de övningar som beskrivs nedan.

Förberedelser

- Finn en ledig dag med gott om tid då du kan vara ensam.
- Finn en plats i ditt hem eller ute i naturen där du kan vara ensam, och sätt dig i en bekväm ställning.
- Slut ögonen. Spänn av musklerna så att kropp och sinne får ro. Andas lugnt genom näsan.
- Föreställ dig att ditt sinne har två nivåer: på första våningsplanet ligger själva bostaden och därifrån är det tjuogoen trappsteg ner till källarplanet.

Sinnesrannsakande meditation

Steg 1: Andas lugnt in och ut, och föreställ dig att du befinner dig på första våningen och tittar på trappan som leder ner till källaren.

Steg 2: Föreställ dig att du långsamt går nedför trappan, ett steg i taget och i takt med din andning. Varje gång du andas in och ut tar du tyst ett steg nedåt och räknar steg ett, steg två, steg tre ... tills du når bottenplanet, som är det tjuogoförsta steget. Syftet med den här andningsövningen är att vända sinnet inåt, mot den inre världen, och att förbereda medvetandet inför meditationen.

Steg 3: När du har kommit ner till källarplanet försöker du hitta ditt allra första minne i livet. Du kan till exempel ha en vag föreställning om en bild eller händelse från din allra tidigaste barndom. Tänk på dessa minnen och försök skapa fler bilder runt omkring dem. Tänk på de ansikten och platser som påverkade ditt liv under din allra tidigaste barndom.

Tips: Försök till en början fokusera på ett par tre barndomsår och behandla minnesbilderna som om du såg din tidiga barndom som en film på bio. Du kan till exempel ta fram minnen från platser där du brukade leka, där du lärde dig att gå och där du lekte med dina favoritleksaker, eller du kan försöka minnas dina favoritkläder, favoritfärger och lekkamrater.

Steg 4: Utveckla minnesbilderna så att de omfattar hela din uppväxt, från barndomen via ungdomen och fram till nu.

Tips: Gå igenom alla åldrar och se dig själv som huvudpersonen i filmen om ditt liv. Du kan till exempel börja med de första skoldagen, klasskamraterna, lärarna och några händelser under dessa år. När du kommer till tonåren kan det handla om saker du tyckte om och saker du inte tyckte om, det kan handla om dina fritidssysselsättningar och din favoritmusik, eller om filmer, klädkoder och idoler. Därefter kan du komma in på tiden då du tog din examen och flyttade hemifrån, när du sökte jobb och inledde kärleksförhållanden.

Steg 5: När du har gått igenom alla gamla minnen i detalj går du upp för alla trappstegen från källaren; andas lugnt och räkna ner från steg tjuogoett till steg ett.

Steg 6: Öppna ögonen långsamt och skriv ner elva lyckliga och elva sorgliga minnen från ditt liv.

Vid ett senare tillfälle läser du igenom det du har skrivit och tänker på i vilken mån de här händelserna har format din personlighet. Försök se hur de sorgliga minnena indirekt har påverkat ditt nuvarande liv. Notera att det är dessa händelser som utgör de viruspro-

gram som fortfarande körs i din hjärna och förbered dig på nästa stadium: att ta bort de negativa programmen.

VACCINATIONSTEORIN: ATT OSKADLIGGÖRA VIRUS I HJÄRNAN

Ta de sorgligaste händelserna i ditt förflutna och tänk på de motsatta känslorna till dessa händelser. Om du till exempel hade en svår barndom eller om du fortfarande minns någonting sorgligt som inträffade under din tidiga barndom, kan du tänka på vad som hade blivit bättre om du hade haft möjlighet att ändra på händelserna. Försök se det som ett pussel, och lös problemet genom att förändra människornas beteende, stämningen i situationen och så vidare. Tänk att du har den gudomliga kraft som behövs för att ändra på dessa händelser i det förflutna, ungefär som om du skulle omarbeta en teaterpjäs som redan har spelats. Nu när du skriver om handlingen förändrar du allt så att det blir så som du vill ha det, inte så som du minns att det var. Ta varje sorglig händelse i ditt liv och börja med att skriva ner den så som du faktiskt minns den. Därefter skriver du hur du önskar att det skulle ha varit. När du lägger det här pusslet ser du att alla människor är som dockor i dina händer och att du har full kontroll över situationen.

Alla har vi upplevt svårigheter i livet, men kom ihåg att dessa händelser bara existerar i minnet. Men fortfarande reagerar vi indirekt på sådana händelser när vi träffar människor från den tiden eller råkar in i liknande situationer. Vissa av mina klienter är till exempel fortfarande arga på sina föräldrar, en vrede som bara har växt sedan barndomen. Jag ber dem se på föräldrarna som om de vore deras barn och att betrakta deras handlingar i det perspektivet. En sådan enkel vaccination av sinnet gör att de negativa tankarna minskar i betydelse när de träffar föräldrarna.

När du känner dig lugn till sinnes kan du betrakta de sorgligaste minnena från ditt liv och öppna dem ett efter ett för att sedan studera dem noga. Förbered ditt sinne på att tro att vad som än har hänt tidigare i livet så är det en del av det förflutna, och att det viktigaste nu är att du fortfarande lever på den här planeten.

Upprätt ditt inre ansikte: 313

Sinnesvaccination innebär att du injicerar positiva tankar i de sorgliga minnena genom att förändra situationen eller beteendet hos människorna så att det blir så som du skulle vilja att det hade varit i stället för så som du har lagrat det i form av minnen. Anledningen till att vi spelar upp detta drama i vår inre värld är att det visserligen inte går att ändra på det som hänt, men om vi låter de sorgliga minnena bli kvar i sinnet får det allvarliga konsekvenser både nu och i framtiden.

Rädda dig själv från de ledsamma minnena. När ett sådant minne uppstår i ditt sinne, tänk då så här:

1. Det här tillhör mitt förflutna. Om jag avdramatiserar minnet kan inget som hänt tidigare påverka mitt liv, varken nu eller i framtiden.
2. Oavsett vad som hänt tidigare i mitt liv kan jag se händelserna som olika steg fram mot det liv jag nu lever.
3. De här händelserna är den viktigaste lärdomen i mitt liv. De har inte bara gett mig sorg utan också en osynlig styrka.

BILAGA 2

Exempel på övningar inom psykosyntes:

LÅGAN

Föreställ dig en brinnande låga. Se hur den dansar och tecknar ständigt växlande figurer i luften. Se in i den medan den rör sig. Försök uppleva dess eldiga natur.

Medan du fortsätter att se den här lågan framför dig, tänker du på elden och hur den yttrar sig på det psykiska planet: personlig värme och utstrålning, brinnande kärlek eller glädje, glödande entusiasm, eldighet.

Medan du fortfarande ser lågan för din inre blick, föreställer du dig slutligen långsamt att du besjålas av den elden, att du är på väg att bli lågan.

KÄLLAN

Föreställ dig en källa som springer fram ur klippor av granit. Du ser hur det rena vattnet glittrar i solen och hör sorlandet i den omgivande stillheten. Du upplever denna speciella plats där allt är klarare, renare, närmare alltings kärna.

Börja dricka av vattnet och upplev hur dess välgörande kraft genomtränger dig och gör att du känner dig lättare.

Stig nu ned i själva källan och låt vattnet flöda över dig. Tänk dig att det kan strömma *genom* varje cell i din kropp och in mellan dem. Föreställ dig också att det flödar genom de otaliga nyanserna i dina stämningar och känslor och genom ditt intellekt. Känn hur detta vatten renar dig från allt det psykiska skräp som vi oundvikligen samlar på hög dag efter dag — besvikelser, ånger, bekymmer, tankar av alla slag.

Gradvis upplever du hur källans renhet blir din renhet och dess kraft blir din kraft.

Föreställ dig slutligen att du är själva källan, där allt är möjligt och livet ständigt är nytt.

*I Assagiolis ursprungliga version av denna övning används en grundformel för alla nivåer:

"Jag har en kropp, men jag är inte min kropp."

"Jag har känslor, men jag är inte mina känslor."

"Jag har begär, men jag är inte mina begär."

"Jag har ett intellekt, men jag är inte mitt intellekt."

Du får inte bara lära dig att skapa psykisk distans mellan dig själv och det du observerar, utan det krävs också att du ska bekräfta denna distinktion genom att uttala motsvarande påståenden. En del människor tycker att ordalydelsen är särskilt effektiv vid desidentifiering, medan andra föredrar att göra den här övningen utan att använda någon speciell formel.

IDENTIFIERING MED SJÄLVET

1. Bli medveten om din *kropp*.

Lägg en stund bara helt likgiltigt märke till alla de fysiska förmågelser ditt medvetande kan uppfatta — och försök inte förändra dem.

Var tex medveten om den kontakt din kropp har med stolen du sitter på, dina fötter med marken, dina

kläder med huden.

Var medveten om din andning.

När du tycker att du har utforskat dina fysiska förmågelser tillräckligt länge, låter du dem vara och går vidare till nästa steg.

2. Bli medveten om dina *känslor*.

Vad upplever du för känsla just nu?

Och vilka är de viktigaste känslor som regelbundet återkommer i ditt liv? Tänk både på de till synes positiva och de som verkar negativa: kärlek och irritation, svartsjuka och ömhet, depression och jublande glädje. . .

Värdera dem inte. Betrakta helt enkelt dina vanliga känslor med den objektiva inställningen hos en forskare som gör en genomgång.

När du är nöjd går du vidare till nästa stadium.

3. Tänk på dina *begär*.

Inta samma opartiska hållning som förut och gå igenom de viktigaste av de begär och önskningar som fungerar som drivfjädrar i ditt liv. Det händer förmodligen ofta att du identifierar dig med det ena eller det andra av dem, men nu begrundar du dem helt enkelt, sida vid sida.

Till slut lämnar du begären bakom dig och fortsätter med nästa stadium.

4. Observera den värld dina *tänkar* utgör.

Så snart en tanke framträder, iakttar du den tills en annan tar dess plats, sedan en till och så vidare. Om du tycker att du inte tänker på något särskilt, så gör klart för dig att detta också är en tanke. Iaktta din medvetandeström medan den flyter förbi: minnen, åsikter, nonsens, argument, bilder.

Gör detta ett par minuter och skjut sedan också den världen åt sidan.

5. *Iakttagaren* — den som har följt dina förmågelser, känslor, begär och tankar — är inte identisk med det iakttagna objektet. *Vem* är det som har observerat alla dessa världar? Det är ditt *själv*. Självet är inte en bild eller en tanke. Det är det innersta väsen som har iakttagit

alla dessa världar men som skiljer sig från dem alla. Och du är detta väsen. Säg tyst för dig själv: "Jag är *självet*, ett centrum av rent medvetande."

Försök att inse detta i omkring två minuter. *

Självet är den mest grundläggande psykiska upplevelse vi kan ha: det är kristallklart, genomskinligt medvetande. Och ändå kommer denna upplevelse vanligen inte spontant, och att framkalla den med hjälp av den här övningen kan ta tid. Vi bör också komma ihåg att självet inte är ett tillstånd någonstans där ute som vi måste leta efter och kämpa för att nå. Tvärtom *är* vi redan självet hela tiden. Vidare betyder inte upplevelsen av självet att allt annat medvetandehåll suddas ut. Känslor och tankar kommer och går kanske fortfarande — men nu befinner de sig i bakgrunden av vårt medvetande, som börjar bli medvetet om sig självt.

Slutligen är självet inte en realitet som bara kan upplevas med slutna ögon. Det är en insikt som kan bevaras mitt uppe i det dagliga livet. Självet är visserligen definitionsmässigt ren inre tystnad, men det för oss inte nödvändigtvis bort från våra alldagliga sinnesstämmningar och aktiviteter. Tvärtom kan det i allt högre grad framträda som en realitet och nå större självständighet, som följande berättelse ger exempel på.

Ett flygplan som aldrig anslöts och inte fyllt av spindelväv.