

# Tre måneder i yoga-fengsel

Det er stor interesse for yoga i den vestlige verden nå om dagen. Mye av det som blir tilbudt kan være ganske utvannet, så i januar 2006 dro jeg på et tremåneders dyptgående kurs ved Skandinavisk yoga og meditasjonsskole i Håå, Sverige. Det skulle vise seg å bli tøffere enn jeg hadde trodd...



• Av Andreas Aubert

Skandinavisk yoga og meditasjonsskole ble grunnlagt ca. 1970 av danskfødte Swami Janakananda. Han underviser ved skolens avdeling i Håå, Småland i Sverige, og reiser rundt i verden for å holde foredrag om yoga. Skandinavisk yoga og meditasjonsskole er en såkalt "non-profit" organisasjon ledet av samme Swami og har skoler i Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Frankrike og Norge.

Kurset jeg gikk på var meget dyptgående. Midtveis i kurset var det en periode på fem uker hvor det ikke var lov verken å snakke, lese eller skrive. Gjennom hele kurset var det ikke lov å høre på musikk, ha telefonkontakt med omverdenen, eller å motta og sende post. Det var heller ingen internet-tilgang. Alt dette var for at vi skulle vie oss fullt og helt til det som fant sted på kurset og ikke bli distraheret av omverdenen. På denne måten skulle vi kunne gå dypere i oss selv.

Jeg hadde ikke trodd at dette kurset ville bli enkelt å gjennomføre, men jeg hadde forventet en mer positiv og oppmuntrende holdning fra Swami Janakananda og de andre som underviste ved skolen.

## Utdannelse eller slavearbeid?

Skolen tilbyr en fireårig yogalærerutdanning. I løpet av kurset var det seks yogalærerstudenter til stede. Disse var ansvarlig for mye av den daglige driften av stedet, og mesteparten av tiden deres gikk med til å jobbe på kjøkkenet, jobbe i skogen, stelle hester, ta seg av administrativt arbeid og lignende. Lite av tiden deres ble viet de fysiske yoga-øvelsene. Det var ofte yogalærerstudentene som var de siste til å gå i seng, og de første til å stå opp om morgenen. Dette kunne innebære å sovne klokka elleve om kvelden og stå opp klokka fire, men tidspunktene varierte i løpet av kurset. Jeg fikk høre at de under tremånederskurset bare hadde en til to timer fri daglig, og at de har to uker

ferie i året. Enkelte dager har de ikke engang tid til sin egen asana-praksis (Asana er de fysiske yogaøvelsene, ordet yoga omfatter mye mer enn dette) Jeg ble sjokkert over at dette kunne kalles for yogalærer-utdannelse. En yogalærerstudent forklarte alt det praktiske arbeidet med at "karmayoga også er yoga". Mitt inntrykk fra skolen er at nesten hva som helst kan gå under betegnelsen karmayoga, og jeg synes ikke dette bør ta opp mesteparten av tiden i en fireårig yogautdannelse.

Swami Janakananda underviser i meditasjon og i kriya yoga. Sistnevnte lærte vi i løpet av de fem ukene med stillhet, slik som det skal gjøres ifølge yogatradisjonen. Swami Janakananda fremsto som en meget autoritær figur som styrer skolen med jernhånd. Noen ganger kunne han være hyggelig og svare ordentlig på spørsmål som ble stilt, mens andre ganger var han sint og svarte aggressivt og frekt på helt legitime henvendelser. Dette skapte uro og forhindret god, likeverdig kommunikasjon.

Jeg synes yoga i seg selv er et fantastisk verktøy. Det jeg vil formidle med denne artikkelen er hvordan det ble undervist under kurset, og hvorfor jeg mener undervisningsformen er kritikkverdig.

## Tålte ikke spørsmål om maten

Allerede tidlig i kurset fikk jeg mine første anelser om at ikke alt var som det skulle. Det første jeg reagerte på var maten. Jeg var vegetarianer da jeg kom til skolen, og jeg var også innforstått med at det bare ville være to måltider om dagen. Det sto i brosjyren at maten inneholdt rikelig med proteiner og øvrige næringsstoffer. Jeg fant fort ut at dette var løgn. Etter mine vurderinger fikk vi ofte i oss kun 20-30 gram protein pr dag (muligens mer hvis man spiste masse brød), mens andre dager var det mer. Jeg tok dette opp med kjøkken-ansvarlig tidlig i kurset, men han var ikke interessert i å snakke og ble nærmest irritert over



at jeg tok opp temaet. Jeg fikk beskjed om at ”her har det vært drevet kurs i over 30 år, og det har aldri vært noe problem med maten”. Jeg tenkte at jeg skulle se an saken. En ukes tid senere tok jeg det opp igjen, jeg synes situasjonen ble for dum. Jeg er ikke en ”høy-protein-diett”-fanatiker, men de fleste ernæringseksperter jeg har hørt om anbefaler 0,8 gr protein pr kg kroppsvekt i døgnet, og på denne skolen fikk vi ofte bare halvparten av dette. Jeg tok saken opp på nytt, og fikk forklart litt nærmere at denne maten ble begrunnet med en tro på at for mye proteiner var usunt. Jeg tenkte ok, kanskje de har rett, og jeg anså meg som ferdig med saken.

Så blir jeg senere på dagen kontaktet av kjøkken-ansvarlig og jeg får høre at han har snakket med Swami Janakananda og at Swami ble meget sint da han hørte jeg hadde klaget på maten. De skulle ikke måtte forsvare maten, hvis jeg var misfornøyd kunne jeg dra hjem. Jeg fikk streng beskjed om ikke å ta opp dette temaet med de andre kursdeltagerne. Jeg hadde ikke vært ute etter å krangle i det hele tatt, jeg hadde noen spørsmål angående måten som jeg ønsket å få besvart. Jeg så opp til Swami Janakanda og ble skuffet og trist over at han reagerte på denne måten og at jeg ikke ble forstått. Jeg ble splittet innvendig: På den ene siden visste jeg at jeg hadde opptrådd rasjonelt, på den annen side kunne jeg ikke akseptere at en mann som Swami Janakananda oppførte seg tullele. Det måtte være meg det var noe galt med. Gjennom hele kurset var jeg splittet; på den ene siden visste jeg godt hva jeg selv mente og følte om ting, men jeg var nødt til å legge dette til side og hengi meg til Swamis enevelde.

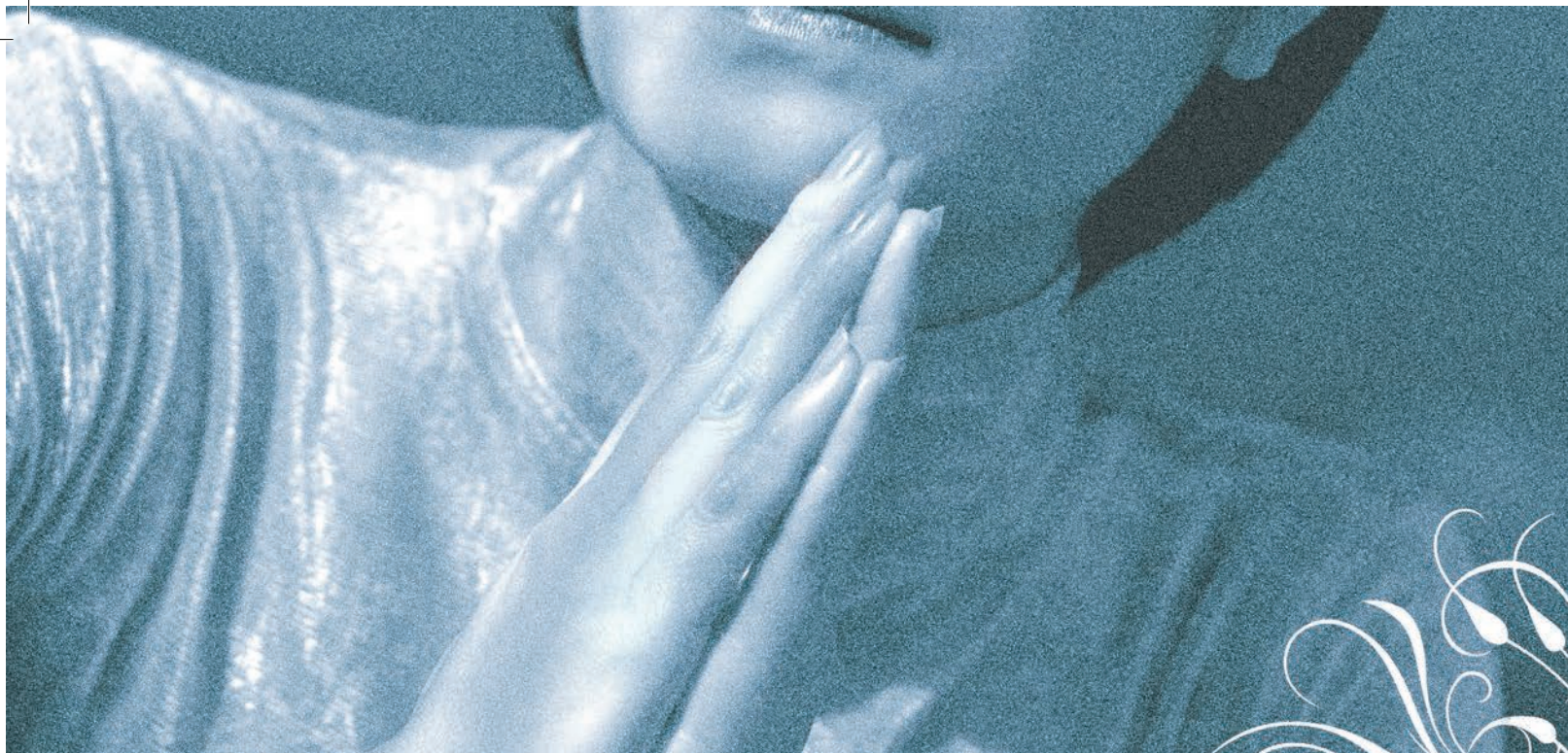
Denne episoden ga meg en veldig dårlig følelse. Jeg følte at jeg hadde blitt behandlet på en helt uverdige måte, og i tillegg hadde jeg ikke ”lov” til å snakke med noen om det. Etter noen dager tok jeg opp saken med en av yogalærer-studentene og

jeg fortalte at jeg ikke følte meg velkommen slik jeg hadde blitt behandlet av kjøkkenansvarlig og Swami Janakananda. Jeg fikk da høre at jeg var velkommen, og ble beroliget med at maten ga all den næring jeg trengte. Senere tok også kjøkkenansvarlig kontakt med meg og sa at jeg så absolutt var velkommen.

Jeg tenkte at ok, da er det ikke vits i å tenke mer på den saken. Da jeg kom hjem fra kurset og veide meg viste det seg at jeg hadde tapt åtte kg i løpet av de tre månedene. Da jeg ankom kurset veide jeg 72 kg, noe som må anses som ganske lite for en gutt på 187 cm. Jeg hadde ingen ønsker om å gå ned i vekt. Det skulle altså vise seg at min kritikk av maten var berettiget, noe jeg innerst inne visste hele tiden. Jeg kan ikke si med sikkerhet at det var mangel på proteiner som forårsaket et så dramatisk vekt-tap, men at kostholdet på en eller flere måter var mangelfullt, er jeg ikke i tvil om. Jeg synes dette burde være helt unødvendig, og det er uvesentlig for meg om maten har fungert godt for hver eneste kursdeltager de har hatt på besøk gjennom over 30 års drift, for det fungerte ikke for meg.

### Tanker og følelser uønsket

En gang da Swami underviste i kriya-yoga, var det en jente som begynte å gråte. Dette ble ignorert av Swami en liten stund, men så sa han ”yoga er ikke terapi”. Litt senere bjeffet han ”hold opp med det der, det er bare en vane. Hvis du ikke slutter (å gråte) kan jeg ikke undervise.” En annen gang da vi holdt på med noen øvelser som involverte at vi skulle holde pusten, kom det noen rare lyder fra halsen min som jeg ikke klarte å kontrollere. Swami ble sint og ba meg om å slutte. Jeg anstrengte meg, men jeg klarte ikke å unngå det fullstendig. En annen gang snakket Swami aggressivt om at det var unødvendig å hoste, men et par dager senere var det han selv som hostet. ▶



- ▶ Han fortalte også om at det var foretatt undersøkelser som viste at man fint kan holde pusten i mange minutter. Han mente at om vi begynte å gispe etter pusten, så var det bare noe mentalt som vi kunne overvinne. Han sa også at man ikke trenger å anstrenge seg i yoga, alt kan utføres på en avslappet måte. Noen ganger skulle vi holde bestemte stillinger i flere minutter, og hvis vi ikke klarte dette ble han sint. "Bare slapp av, hva er problemet?" kunne han hjelpe. Dette var under stillhetsperioden, og vi hadde ikke anledning til å forklare hva problemet var, nemlig at det var ekstremt smertefullt for enkelte av oss å holde disse stillingene i så lang tid.

Tanker og følelser var nærmest et ikke-tema på kurset. Holdningen var at dette var ting vi ikke skulle bry oss noe videre om, vi skulle bare observere tanker og følelser og så ville de før eller senere slippe taket. Dette skulle for min del vise seg å være lettere sagt enn gjort. Særlig i perioden med fem ukers stillhet var jeg så full av forskjellige tanker og følelser at jeg fikk alvorlige psykiske problemer. Det ble ikke gitt rom for å uttrykke ting som kom opp i prosessen, så for min del hadde jeg ikke annet valg enn å gå rundt med et konstant indre kaos uten å få noen form for hjelp eller støtte.

### Sendt hjem

Av de ca. 38 personene som var med ved kurssets start, var det ca. 10 som falt fra underveis. Noen av disse ble mer eller mindre ufrivillig sendt hjem etter Swamis ordre. Swami fortalte mot slutten av kurset at en mann hadde blitt sendt hjem fordi han hadde en "rar energi" og at "han hadde så mange rare konsepter om yoga i hodet sitt at kroppen hans fortsatt var stiv etter seks uker". Swami fikk det til å høres ut som at han ikke hadde noe annet valg enn å sende mannen hjem, fordi denne mannen hadde en dårlig effekt på gruppa som helhet. Personlig tok jeg meg ikke nær av at denne mannen kanskje strevde litt mer enn oss andre, og jeg ser ingen grunn til at han skal ha vært en forstyrrelse for noen av de andre

deltagerne heller. Uansett så burde det da gå an å hjelpe folk heller enn å sende dem hjem? Det var nemlig lite individuell oppfølging. Før kurset måtte alle deltagerne sende en legeerklæring om at de var i stand til å delta på kurset. På dette skjemaet skulle man opplyse om hvorvidt man hadde spesielle problemer (fysisk eller psykisk) som ledelsen burde vite om. Jeg vet at flere av deltagerene hadde opplyst om psykiske problemer på dette skjemaet, men det virket ikke som om dette ble tatt hensyn til. Personlig følte jeg lite varme eller nærhet fra Swami og de andre lederne, og jeg vet at flere av deltagerne følte det på samme måte. På dette kurset var det ikke mye støtte å få, man var nærmest totalt overlatt til seg selv.

Jeg har ikke bare negative ting å si om oppholdet. Mye av den yogaen vi lærte har vært meget nyttig for meg i ettertid, og yoga i seg selv er et fantastisk redskap. Jeg har heller ikke noe i mot Skandinavisk yoga og meditasjonsskole totalt sett. Det jeg har noe i mot, og som jeg har forutsetninger for å uttale meg om, er måten det ble undervist på i den tiden jeg oppholdt meg på skolen. Kritikken retter seg hovedsakelig mot Swami. Det var tydelig at hans kvinnelige samboer samt yogastudentene som også sto for en del av undervisningen måtte forholde seg nærmest slavisk til hans ordre. Det var lite rom for egne vurderinger. For eksempel var det en gang at jeg var syk, dvs jeg var kvalm og hadde vondt i hodet, og en yogastudent måtte ringe og høre om det var greit for swami at jeg slapp å jobbe mine to timer karmayoga den dagen. Ved flere anledninger bjeffet Swami til sine medarbeidere, og de torde ikke annet enn å tie.

### Ikke tillatt å snakke om Buddha

Det hendte at yogastudentene fikk med seg hva kursdeltagerne snakket om, for eksempel i stua. En gang innkalte Swami til møte, og han holdt en tordentale på grunnlag av at han hadde hørt at enkelte hadde snakket om Buddha, Dalai Lama og "new age-filosofi". "Dere er her for å ha deres egne opplevelser, ikke for å drømme dere bort. Buddha er bare et konsept i hodene deres". Jeg har ikke

noe i mot dette budskapet, men hvorfor han skulle være så sint og skape unødig dramatik kan jeg ikke fatte. Jeg var ofte i tvil om denne aggressiviteten var noe han brukte bevisst som et verktøy i undervisningen eller om mannen faktisk var mentalt ustabil. Swami fortalte selv at han hadde blitt rådet av sin egen læremester Swami Satyananda til å ha en røffere tone i undervisningen. Jeg fikk høre fra en deltager at Swami hadde sagt at denne røffe tonen ble begrunnet med "energiøkonomi". Da han begynte å undervise rundt 1970 hadde han ønsket å være snill, men han fant fort ut at sånn han underviste nå var den raskeste måten å lære bort ting på. En av kursdeltagerne hadde vært på det samme tremåneders kurset i 1987, og med denne bakgrunn var hun overrasket over hvordan Swami hadde forandret seg. Hun syntes at han var så tålmodig nå; i 1987 hadde han slått med dørene og skjelt ut folk hver eneste dag.

det skulle atskillig mindre til for å bli sendt hjem enn det jeg hadde trodd. En morgen under en over tre timer lang økt med kriya-yoga tok jeg innimellom små pauser, og brøt dermed kontinuiteten i min praksis. Dette var det en av yogalærerstudentene som la merke til, og hun sa aggressivt at hvis Swami hadde fått vite om dette så ville jeg ha blitt sendt hjem. Jeg var ofte redd for å bli sendt hjem. Jeg følte ikke at jeg hadde noen rettigheter, på tross av at jeg hadde betalt 23.000 kroner for kurset, ei heller at ledelsen hadde et ønske om at flest mulig skulle gjennomføre opplegget.

### Lever i sin egen verden?

I ettertid har jeg hatt store problemer på grunn av kurset. Mange av de naturlige og sunne psykologiske mekanismene ble satt ut av funksjon. Den eneste måten for meg å overleve kurset på var å undertrykke meg selv. Når det var ting jeg

**Jeg føler at jeg ikke ble møtt med respekt, og at kursdeltagerne nærmest ble behandlet som objekter uten rettigheter.**

Swami snakket om å observere sinnet, og å ikke la seg rive med av alle tankene som dukker opp. Vi fikk også høre om hvor mye yoga han hadde praktisert i sin ungdom og hvor flink han blant annet var til å holde pusten lenge. Jeg hadde forventet at all denne yogaen ville ha gjort ham til en mer sympatisk mann. Det virket ikke som at han alltid praktiserte det han snakket om. Han holdt flere foredrag, og ved enkelte av foredragene opplevde jeg ham som så utflytende og at han gikk fra det ene tema til det andre, at det nærmest hørtes ut som at han snakket høyt med seg selv. Er dette en mann som klarer å observere sinnet, og ikke bli distraheret av sine tanker? Enkelte av disse foredragene var nærmest helt verdiløse for meg, da han bare hang seg opp i gamle anekdoter fra sitt eget liv og tilsynelatende glemte helt bort hva han egentlig skulle snakke om.

### Mangel på respekt og folkeskikk

Generelt vil jeg si at Swami forfektet en nærmest overmenneskelig holdning. Jeg fikk inntrykk av at alt kan kontrolleres; tanker, følelser – bare glem hele greia. Bli du syk, så er det fordi du har blitt manisk opphengt i et eller annet, bare glem smertene, og sykdommen forsvinner. Han var ikke villig til å ta hensyn; her skulle alt gjøres på hans måte. Samtidig snakket han om å ta ansvar for eget liv og om å gjøre sin egen erfaring heller enn å tro på noe – men dette var det ikke rom for under kurset.

Jeg føler at jeg ikke ble møtt med respekt, og at kursdeltagerne nærmest ble behandlet som objekter uten rettigheter. Det sto i brosjyren at vi måtte være forberedt på at vi kunne bli sendt hjem uten nærmere begrunnelse. Jeg tenkte at dette var noe de hadde skrevet for å ha sitt på det rene om noe veldig spesielt skulle skje. Det skulle vise seg at

reagerte på, følte jeg at jeg ikke hadde annet valg enn å overbevise meg selv om at lederne visste hva de gjorde. At mine egne betraktninger kunne være verdifulle, eller at min harme var berettiget, kunne jeg ikke ta inn over meg. I et videre perspektiv kan jeg se at denne opplevelsen av en fryktbasert undervisning faktisk har gjort meg mer bevisst, men der og da var det et sant helvete, og jeg mener at det bør kunne gjøres på en bedre måte.

Swami Janakananda har bodd og undervist ved skolen i over 30 år. Han har hele tiden vært sjefen, og kanskje har han mistet mye av bakkekontakten på grunn av dette? Jeg vet at han også har reist rundt i verden for å undervise og holde foredrag, men i begge tilfeller har han hatt stor autoritet. Så vidt jeg forstår har han vært i et snevert miljø, og det kan virke som om han har mistet mye av evnen til å sette seg inn i andre menneskers situasjon. Jeg hadde forventet at en mann som han hadde oppnådd en tilstrekkelig grad av indre ro til at han kunne tåle kritikk, men der tok jeg tydeligvis feil. Jeg har i etterkant av kurset sendt ham to lange e-poster hvor jeg har tatt opp de tingene jeg reagerte på, og hvor jeg har bedt om en forklaring. Jeg har ikke fått noe svar. Jeg vet også at flere yogalærere har brutt med organisasjon fordi de ble lei av Swamis autoritære oppførsel.

Swami snakket om at flere andre organisasjoner som tilbyr yoga-undervisning praktiserer en utvannet og kommersialisert form for yoga. Dette er jeg villig til å tro på. Jeg har ikke noe å utsette på det det ble undervist i på kurset, men måten undervisningen foregikk på. Det er imidlertid trist at en skole som på mange områder holder en høy standard, skal bli ødelagt av en slik manglende respekt for mennesker og fravær av normal folkeskikk. ■