



SADHANA

INTRODUKTION



Medvetenhet  Hälsa



OM DENNA KURS

SADHANA är en serie korta pass/sekvenser som, utifrån I AM.s djupare syfte om balans, utgår från passets traditionella struktur, vilket bör innefatta andningstekniker, yogaövningar och meditation, i syfte att skapa, åstadkomma en helhet, djupare balans och ökad medvetenhet i dig som utövare.

SADHANA återknyter till tydliga strukturer kopplade till yogans tidiga, underliggande grundtankar om balans och medvetenhet – underifrån, inifrån oss själva,

Att balansera ditt energisystem är centralt inom tantrisk yoga. Alla **SADHANA** sekvenser strävar efter att, via andningstekniker, positioner/rörelser, hand/fingerpositioner – mudras, ögonpositioner – dristi, och vibrationer – mantra, ur ett yogiskt perspektiv i allt vi gör, balansera och öppna upp för ett fritt flöde genom ditt chakrasystem – kärnan i det som utgör ditt energisystem.

Du kan använda dessa sekvenser när och hur ofta du vill. Bäst och mest djupverkande effekt ger yoga och meditation när de görs återkommande och regelbundet.

**Lycka till med
ditt utövande!**



För mer info om I AM, Göran, institutets verksamhet: www.iamyoga.online, www.iamacademy.se
goran@iamacademy.se eller +46 (0)730 93 03 30. Följ gärna I AM på [Facebook](#) och [Instagram](#)



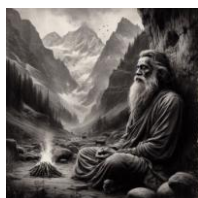
OM SADHANA

Sadhana – de där stunderna i själv-het, med fötterna djupt ner in i kvantfältet – SÅ viktiga aspekter av livet! Vad är det, vad är Sadhana, hur definieras detta begrepp?

Vi lever i en tid av många och snabba förändringar där vi bokstavligen drunknar i medial information. Varje dag produceras 15-20,000 miljarder MB data, vilket låter mycket, men vad innebär den siffran? Ett annat sätt att beskriva denna siffra är att 90 % av ALL information som vi någonsin skapat, genom historien, har producerats under de senaste 3-5 åren. I allt detta behöver vi få kunna stanna upp, lyfta blicken, ta ett djupt andetag och tänka/känna efter. Hur mår jag? Vad vill jag? Vart är jag på väg? Känns det här bra? Vad behöver jag? Många önskar att få utveckla sin medvetenhet en smula.

Yoga som metod har traditionellt sett alltid handlat om att öppna upp för en djupare medvetenhet i oss. När du kommer till en viss punkt i ditt liv och inte längre nöjer dig med det vanliga, då du känner att du, som en del av din egen utveckling vill och behöver ta din medvetande evolution djupare – då är Sadhana en del av det yogiska svaret. Yogan säger att ALLT som utövas med disciplin, intention och medvetenhet är att betrakta som sadhana, Den indiske vishetsläraren *Sadhguru* uttryckte sig om Sadhana och sa: *det är inte en speciell aspekt av livet. När du lägger in din intention kan ALLT ses som Sadhana. Både i det yttre och i det inre. Hur du äter, hur du sitter, går, står, andas, rör på dig m.m.*

Sadhana är och har alltid varit en hörnsten inom all traditionell yoga. På ett plan: via utövandet av asana, pranayama, mudras, meditation och mantra – ett mycket disciplinerat överlämnande av jaget/egot. Även självstudier, förkovran i olika traditionella skrifter – exempelvis Patanjali yoga sutras inkluderas i sadhana begreppet.



Sadhana handlar om en djupare strävan – *fördjupad kunskap* – ett frigörande från det allt mer förlamande behovet av det materiella, det världsliga. Sadhana kan ses som en metodisk disciplin för att connecta med sitt djupare själv – där målet är egen utveckling, upplysning och kärlek. Det yogiska begreppet för detta: *Samadhi* beskrevs också av Patanjali för ca 2000 år sen.

Sadhana handlar om personlig självövertäring, i syfte att uppnå din fulla obegränsade potential. Där i ligger också dess styrka. Det regelbundna utövandet, trots frestelser att låta bli, innebär att du växer i viljekraft, självtillit och förmågan att kunna nå djupt in i dig själv. Detta kan vara SÅ kraftfullt. Sadhana kan genomföras när som helst under dagen, det viktiga är regelbundenheten, att det blir av. Den vara olika lång. 20 minuter på eftermiddagen är också Sadhana. Inom kundaliniyoga traditionen beskrivs en *Aquarian Sadhana*, 2,5 timme lång, tidig morgon, under dom så kallade *nektartimmarna*, då luften är extra mättad av negativa joner. Den ser ut så här: *Upp tidigt, i tystnad. Duscha kallt. Drink lite vatten. Läs/lyssna till en uppbyggande filosofisk text. Tona in. Gör ett yogapass. Vila kort. Sen en dryg timme mantra meditation. Tona ut. Klart.*

En bra bild, en grundläggande princip för hur Sadhana kan bidra till lugn & fokus är som verktyg för att pausa tiden, vidga sinnet, guida dig in i lugn, trots kaoset därute. Utövandet sår ett frö – som du vårdar, vattnar varje dag – som växer till det stora träd du kan meditera under. Ett åtagande som lyfter din träning till nya nivåer, där rutinen och utövandet bidrar till frikoppling från det vardagliga, och för varje dag som går – gör livet självt allt mer autentiskt.



OM PASSEN I KURSEN

SADHANA

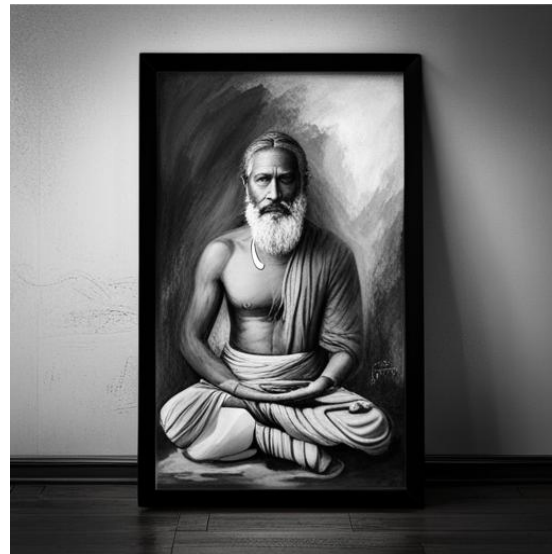
De pass som ingår i denna kurs ligger med som kursmaterial i I AM Academys instruktörsutbildning: NOW-3. Alla pass kan, trots detta, utövas av vem som helst. De är djupgående, men tekniskt relativt okomplicerade.

Syftet med dessa pass är att på djupet – nerifrån, inifrån oss själva – arbeta med djup och fullständig balans i hela organismen, hela chakrasystemet, alla nadis, doshor mm, för att, på alla plan, i grunden och på djupet, öppna och balansera alla tänkbara flöden i utövarens energisystem.

Serien består av 13 teman, med tre pass till varje tema (39 pass), tre övningar och en meditation i varje pass – och sen ett avslutande, sammanfattande, 40:e pass.

De 13 olika temana, med tre pass i varje, är:

1. Andas – lyssna inåt
2. Rötter
3. Relationer
4. Kraft
5. Det instinktiva jaget
6. Känslor
7. Fördjupad andning
8. Kommunikation – yttre
9. Kommunikation – inre
10. Klarsyn – inre & yttre
11. Medvetenhet
12. Balans
13. Lyssna – djupare
14. Sammanfattning



Som alltid är du fri att utforska denna kurs som du vill – MEN: rekommendationen är att följa denna ordning, tanken är att göra varje pass under en vecka och sedan byta till nästa pass på listan. Det finns här en underliggande struktur, som handlar om att skapa tydlig och stabil balans i helheten av det som är du. Läs introduktionen i varje ny PDF innan du påbörjar ett nytt pass. Där förklaras syftet, grundtankarna och utgångspunkten med varje pass och alla 13 teman.

Läs eller lyssna gärna till några kloka ord, filosofiska tankar om livet – innan du tonar in till passet. *Patanjali Yoga Sutras* är ett bra tips, men det finns många andra fina texter att välja på idag. Det är principen som är av intresse: att ta del av något klokt, som en klok person har uttryckt, formulerat på ett fint och tydligt vis. Det kan bidra till att röra om och skapa nya neurala nätverk i våra hjärnor, på ett sätt som ger oss nya perspektiv – på livet och på oss själva. I varje PDF som medföljer denna kurs ligger ett antal sutras, på svenska, med fördjupande reflektioner kring vad de avser. **Lästips!**



OM PATANJALI

Yoga är en av de äldsta andliga discipliner som vi känner till. Den mest ursprungliga betydelsen i Sanskrit är *andlig disciplin*. Yoga handlar om hur vi kan förena oss med det högsta i oss själva, vår djupaste, sanna natur. Yoga är en metod för självkännedom och balans som i sin kärna handlar om att fördjupa och transformera vår medvetenhet för att kunna uppleva hela *Verkligheten*.

Den yogiska processen handlar om det egna, gradvisa uppvaknandet, kommandet till insikt som människa, något som alla yogiska traditioner talar om och siktar mot. En person mer än alla andra i historien tillskrivs ha sammanfattat den yogiska filosofin på ett sätt som möjligt för oss alla att ta till oss, var Patanjali.

Svami Vivekananda som genom sin föreläsning i Chicago 1893 anses vara den som förde yogan till väst. 1896 beskrev han i sin bok *Raja Yoga* (på svenska 1933) *Patanjali Yoga Sutras* och blev på det sättet en av dem som bidrog till att återuppliva intresset för en text som legat bortglömd i 700 år.

Under 1900-talet etablerades Patanjali Sutras som ett av yogans allra mest framstående filosofiska verk och anses ge en överblick över ett av dess historiskt sett mest övergripande mål: *Medvetenhet*. Texten visar vad som krävs för att uppnå inre utveckling. Den har beskrivits som en karta över hur man når och uppväcker den möjliga människan inom sig själv, numera rekommenderad läsning för alla seriösa yogautövare.

Vem var då Patanjali? Det är höljt i dunkel, vi vet inte mycket alls om honom som person, det mesta som sagts är ren spekulation. Forskarna tvistar fram och tillbaka, en debatt har exempelvis handlat om huruvida texten är resultatet av flera olika personers arbete eller bara en.

Det man säger idag att Patanjali, antagligen, var en yogi som levde bland bergen i norra Indien någon gång vid vår tideräknings början – plus/minus 3-400 år!



Rishi Patanjali

Oavsett vem Patanjali var skrev han oerhört initierat om yogans filosofi. Han var den förste som metodiskt och systematiskt nedteknade yogans urgamla och tidlösa kunskap. Hans texter vävde komplett samman tankar från Buddha och andra indiska visdomstraditioner till en integrerad helhet, en tidlöst kraftfull syntes av neurovetenskap, filosofi och djup tidlös visdom.

Många av de gamla indiska texterna och eposen, *Vedaskrifter*, *Vedanata*, *Upanishader*, *Mahabharata* och *Bhagavad Gita* nämner återkommande yoga – men ingen specialiserade sig på yogans filosofi på det sätt som Patanjali gjorde. Det han formulerade i 196 korta sentenser/aforismer blev en kraftfull systematisering av yogisk filosofi som under medeltiden översattes till ett fyrtiotal olika indiska språk samt arabiska och javanesiska.

Texterna föll sen i glömska mellan 1100-1800 talet men fick ny uppmärksamhet igen bl.a. tack vare just Svami Vivekananda. Patanjali menar, i linje med många andra vishetslärare, ungefär samtida med honom i historien: Buddha, Krishna, Jesus, Hermes, Zarathustra, Pythagoras, Platon m.fl. att:

Huvudorsaken till all form av lidande är okunskap om vår verkliga identitet samt vår oförmåga att kunna skilja verkligt från överkligt. Målet för en yogi/yogini är att stilla sinnets tankevågor så att en klar upplevelse av vad som är verkligt och sant respektive vad som är falskt kan uppnås.

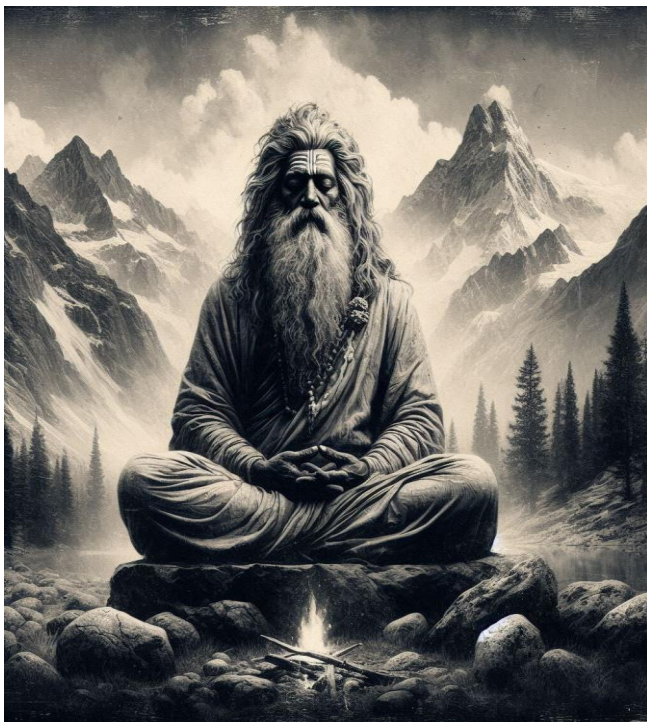
Eftersom vi sedan födseln är genomsyrade av social programmering, mentala och känslomässiga vanor som påverkar sinnet, tar vi regelmässigt beslut som går emot vårt innersta. Vi agerar på sätt som innebär lidande. Detta har beskrivits som en form av sömn. Ett uppvaknande innebär i denna kontext att se verkligheten så som den är – och där med att ta rätt beslut i alla delar av ens eget liv.

Ett agerande i överensstämmelse med *Sanningen* kallas *Dharma*, vilket innebär att agera på rätt sätt vid rätt tillfälle. Dharma för oss från lidande och sökande efter sinnesnjutning till inre sanning och extas.

Patanjali uttrycker i sina sutras betydelsen av att parallellt med fysisk yogaträning också arbeta med sinnet och egna attityder. Målet är att stilla sinnet, skärpa dess funktioner och träna upp förmågan att lyssna inåt – så att du kan följa ditt hjärta, ditt innersta – själens egen röst.

Begreppet *sutra* är Sanskrit och betyder *tråd*, vilket symboliserar de olika livstrådar vi kopplar upp oss mot och väver oss samman med – en högre verklighet. Latinets *religare* (religion) som betyder *att återknyta till* står för samma tanke. Ett annat exempel: *yoga* har sin språkliga rot i Sanskritordet: *yuj* som betyder *att länka ihop* eller *knyta samman*.

Ett sätt att beskriva en sutra är att den består av mesta möjliga filosofiska information komprimerat till så få ord som möjligt. Detta bl.a. för att underlätta den memorering som då var det huvudsakliga sättet att från lärare till elev sprida dessa texter.



Patanjali Sutras adresserar hela människan och deras syfte är att transformera oss och skapa djupare förståelse för, medvetenhet om hur vi lever våra liv – och därmed också ge oss möjlighet att göra förändringar när livet inte fungerar. Hur den positiva transformationen i oss ska kunna ske, det beskrivs redan i aforismerna # 2 och 3:

Yoga innebär kontroll av sinnets tankevågor. Då vistas människan i sin sanna natur.

Parallellt med yogans traditionellt fysiska aspekter: ställningar, rörelse, mudras, mental träning: mantra, fokus, och som mest central aspekt: andningen – så beskrivs också ett antal grundläggande etiska, andliga regler som bidrar till att reducera risken för att utveckla ett andligt ego.

Utöver fördjupningarna i dessa PDF:er ligger i [onlinetjänsten](#) ljudspår där jag på svenska reciterar alla 196 aforismer. Där hittar du också en knapp – [EXTRAMATERIAL](#) – där du kan läsa alla sutras, samt yogans etiska grundregler, vilka benämns: Yamas & Niyamas.

VARMT VÄLKOMMEN IN I DENNA KURS!