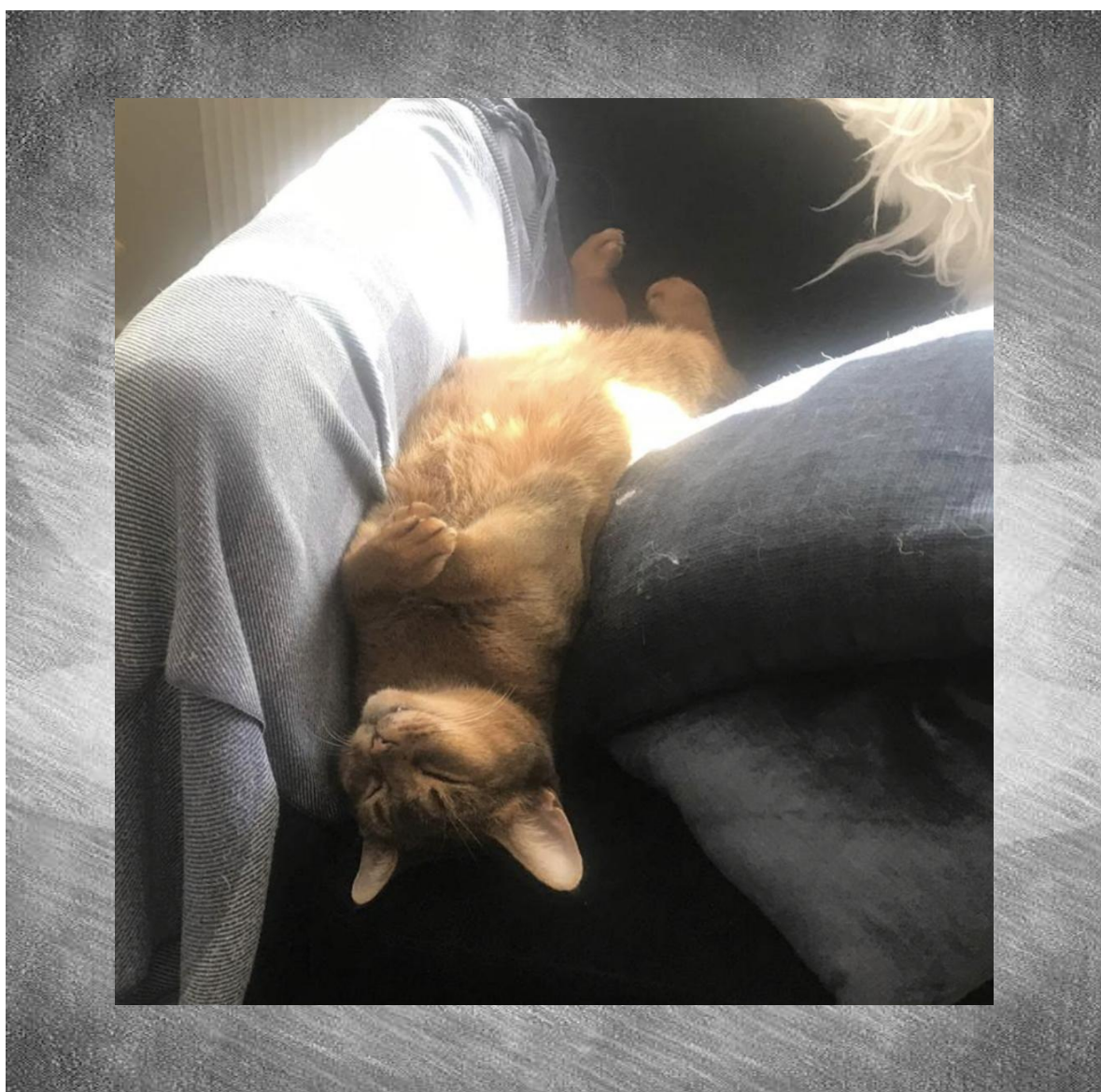




SOMMARSKOLA MEDITATION – 2

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

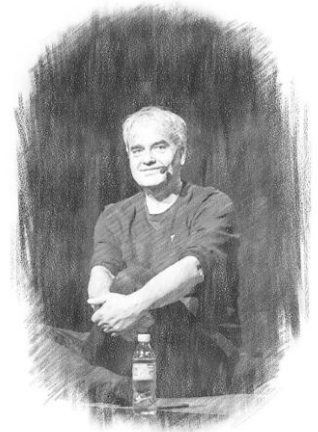
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM Yoga som är en del av IAM PROJEKTET® är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Detta yogapass är ett av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt och medvetenhet – där klokare människor bidrar till en bättre värld.

Göran Boll som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom vården, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 % av all svensk forskning på yoga. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA och Indien.



Träna-själv tips. Utifrån detta pass – hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att under ett par minuter i anslutning till frukost/lunch/middag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Alternativt väljer du en övning du tyckte om, eller gör meditationen, gör i den ordning allt ligger i passet. Gör det som fungerar i din vardag.

Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra 15-75 min. långa pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

För mer information om I AM Yoga, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:
www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

Följ gärna Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)



KÄNSLOR, ANDNING, MEDITATION

Känslor är, oavsett om vi ger uttryck för dem, håller dem inom oss, eller helt stänger av dem, oerhört centrala aspekter av livet, genom hela livet. Saker händer och det genererar känslor. Glädje och sorg, rädsla, upphetsning, stress m.fl. Känslor är i grunden reaktioner i oss baserade på djupare instinkter, sådant som hunger, törst, överlevnad och reproduktion – instinkter som är inneboende i våra fysiska kroppar, bokstavligt talat ända ner på cellnivå. Känslor ger oss ont imagen, drar ihop axlarna, får det att värka i hjärtat, benen blir som gelé, ögonen tårar sig osv.

Känslor påverkar oss på alla plan: instinktivt, personligt, socialt, i våra självuttryck, hur vi reagerar i och använder våra kroppar mm. Känslorna går djupt in i egots, jagets centrala funktioner, där olika känslor färgar hur vi tänker – och hur sen sinnet/mindet agerar. Djupt rotade känslor formar och dominerar mindet, ett mind som bokstavligt talat, servar snarare än ifrågasätter våra känslor. Blir vi arga eller upprörda börjar vi i tanken genast smida planer mot de vi upplever som fiender, *de ska minsann få!* Oftare är det så, på just det sättet – än att vi börjar ifrågasätta oss själva: *varför* vi blev så arga – och om *det här* var en rimlig respons. *Vad handlar det här, egentligen om – i mig?*

Allt det här, det är länkat till diverse sociala impulser, kopplade till våra olika individuella präglingar, ja, absolut, men de handlar också, i grunden om evolutionär överlevnad – om att skydda jaget/egot, både fysiologiskt såväl som på rent social nivå. Vi ÄR sociala varelser – och vi behöver, både fysiskt och känslomässigt stöd för att blomstra. Vårt språk och vår kommunikation är baserade på våra möten med andra, på sätt som, inte minst definierar vår sociala status, plats i samhället, på den där stegen, i den där pyramidens olika hierarkier.

Den sociala aspekten är den kanske mest kraftfulla basen, den djupaste orsaken till alla våra olika känslomässiga bekymmer, där sådant som gruppidentitet, sexuell läggning, kulturella facetter, eventuell religiös och politisk tillhörighet mm spelar in. Våra olika sociala drifter utvecklas ur våra instinkter, känslor och grundprägelningar, snarare än ur några slags intellektuellt styrda, mer medvetet planerade beteenden. På det sättet är vi rätt enkla maskiner.

Varför kan då sinnet inte enkelt bara kontrollera alla de olika känslor som vi upplever? Jo, för att sinnet i grunden *bara* är ett resultat av våra olika fysiska och sociala drifter, snarare kommande ur någon djupare inre medvetenhet. Och känslor, som är instinktiva, som har en djup inneboende biologisk kraft – kringgår av rent evolutionär nödvändighet sinnets logik och rationalitet.

Vi kan exempelvis inte, i alla fall inte i längden, rent logiskt argumentera med känslor av hunger och törst. Dessa speglar ju fundamentala behov – ren överlevnad och skydd. Egot/jag-känslan ligger väldigt nära invävd i detta och är många gånger roten även till andra typer av känslor och instinkter. Så, när vi utmanar någons ego kommer, normalt sett, ett automatiskt, okritiskt och rätt kraftfullt försvar igång. *Det är ju jag, mig och mitt – det är ju min överlevnad som är hotad här! Nu jäklar!*

Överlevnad, ja, kanske – men när vi tittar djupare in, på ett lite mer medvetet plan, så begränsar egots olika hyss bara den underliggande medvetenheten. Egot är en känslomässig instinkt, utformad för att evolutionärt skydda mig och mitt, min kropp, mitt mind, mitt liv. Fysiskt såväl som socialt är det här djupt sammanlänkat. Och sinnet, ditt mind, är, som nämndes ovan, i grunden bara ett

resultat av diverse grundläggande fysiska och sociala drifter, snarare än förankrat i någon djupare inre medvetenhet. Yogiskt strävar vi i meditationen att komma in, innanför sinne och tankar.

Ja, yogiskt – hur resonerar man där? Känslor länkas yogiskt sett, i grunden till Prana – livsenergin, där man utgår från våra olika *koshas*, de olika skikt av energi och medvetenhet som vi är uppbyggda av. Ett av dessa skikt: *Pranamaya kosha*, fungerar som en kraftfull pranisk *sköld*, som bokstavigt talat medlar mellan kropp och sinne. Detta innebär, bland annat att vi kan använda *pranayama*, yogans olika andningstekniker, för att styra och kontrollera olika känslor. Vi har alla hört uttrycket: *Lugna ner dig lite, ta några djupa andetag!* Och vi vet dessutom att det fungerar!

Andningen reglerar flödet av prana i kroppen. Det djupa yogiska andetaget lugnar ner och modifierar våra känslor. När vi är arga, rädda, stressade påverkar det våra andningsmönster, som blir snabbare och ytligare, eller kanske mer kraftfulla, för att försvara eller gå till attack. Yogans andningstekniker lugnar ner känslorna och kan bokstavigt talat rena sinnet från emotionell och mental turbulens.

Våra känslor är rotade i dualitet: bra-dåligt, gilla-ogilla, glad-ledsen, kärlek-hat m.fl. När vi förmår ta sinnet bortom denna dualitet av känslor, och drar det inåt, när du börjar observera dina känslor – så förändras de. Olika facetter av yogan bearbetar, på ett ytterligt intelligent vis, allt detta, från olika håll. Via andningen styrs sinnet – och via sinnet, exempelvis genom mantra repetition, i en slags feedback-loop från andra hållet – så kontrolleras andningen.

Pranayama används bland annat för att just balansera all djupare dualitet inom oss (Yin-Yang, Shiva-Shakti, Manligt-Kvinnligt, Sympatikus-Parasympatikus osv) för att komma bortom, nå innanför. Detta uppnås enkelt via exempelvis alternerande näsborreandning – *nadi shodhana*, kanske kopplat till ett mantra – *Sat Chit Ananda* t.ex. Detta balanserar, just så där elegant, flödet av prana inom dig.

Utan egoidentifikation kan inte känslor-looparna fortsätta. I meditationen lär vi oss släppa negativa känslor, genom att se och förstå att vi är mer än dessa känslor, så mycket mer! De är något vi har, ja, men inte ska låta oss styras av. Yogan säger att din djupaste sanna identitet, den är inte kropp och sinne, dessa är mer som din kostym – DU som ren medvetenhet – *Atman*, säger man yogiskt, finns innanför allt det där.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL
I AM SOMMARSKOLA
PÅ TEMAT MEDITATION!**





MEDITATION – 2

Passet får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta alla övningar med rotlås. Dock: inga rotlås, ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus i tredje ögat genom hela passet. Vibrera mantrat *I AM* alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både i övning och i vilan mellan.

LÅNGA DJUPA ANDETAG PÅ RYGG

Ligg bekvämt på rygg. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Ligg så i 3-11 min.

Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



INTONING

Sittande med rak rygg, placera vänster handflata mitt i bröstet, mot bröstbenet i höjd med hjärtat. Höger handflata vilar ovanpå. Armbågarna vilar mot revbenskorgen, axlar/käkar slappnar av. Med slutna ögon tänk, viska eller uttala högt mantrat *I AM* tre gånger. Lägg sedan händerna ner på knäna.

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästars som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver mig själv. Vilket ord jag än sätter efter *I AM*... definierar mig själv och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.





TVÅ YOGAÖVNINGAR:

KATT OCH KO

På alla fyra, fötter ihop, knän under höfter, händer under axlarna. Andas in, svanka med raka armar ryggen, lyft näsan upp mot taket. Andas ut, skjut rygg, sänk huvudet in mot bröstet, 1-3 min, avsluta i utgångspositionen, gör ett djupt rotlås. Vila.

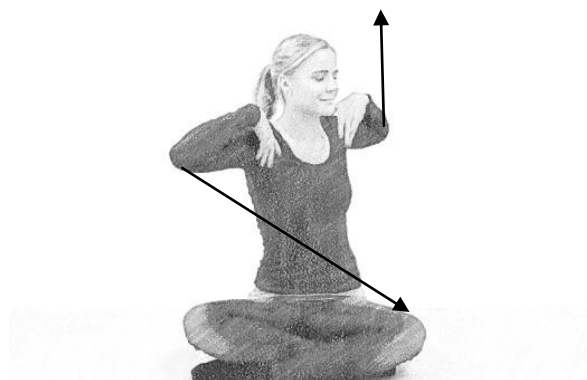
Effekter: ben, höfter, länd, bukorgan, axlar/skuldror, sköldkörtel, Yogiskt: hela chakrasystemet. Ayurvediskt alla tre doshor.



DIAGONAL SIDOBÖJ – HÄNDERNA PÅ AXLARNA

I lätt meditationsställning, lägg händerna på axlarna. Andas in, på utandning vrid dig med vänster armbåge ner mot höger knä. Lyft vänster armbåge rakt upp. Vrid näsan efter den övre armbågen. Andas in upp till utgångsposition och andas sen ut ner med höger armbåge mot vänster knä. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.

Effekter: Höfter och ländrygg, bukorgan, bröstorg, andning och sköldkörtel. Yogiskt: 2:a, 3:e, 4:e, 5:e och 6:e chakrat



OBS: får inte göra ont i nacken!



SAT CHIT ANANDA

A QUANTUM MEDITATION

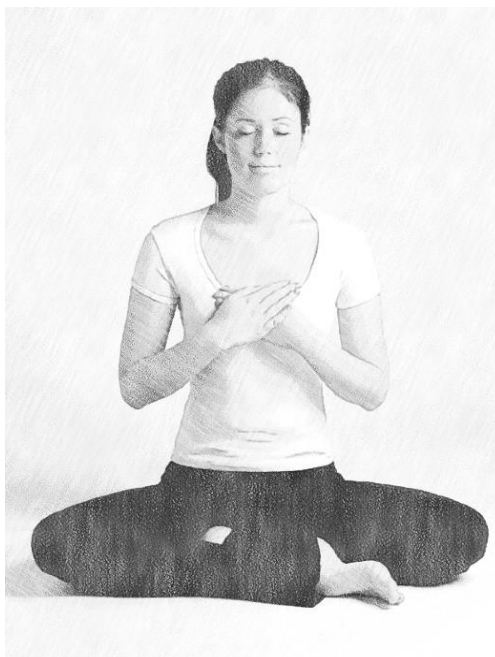
Sitt bekvämt med rak rygg och slutna ögonen, fokus i 3:e ögat, vila händerna mot hjärtat, vänster hand närmast kroppen.

- Andas lugna djupa andetag in och ut genom näsan.
- Andas in tänk SAT
- Andas ut tänk CHIT
- Slappna av naturligt och tänk ANANDA

Börja därefter om igen – andas in.

Sitt på detta sätt i 11 min. Avsluta genom att under en kort stund sitta helt stilla, lyssna och känna djupt in i stillheten inom dig själv.

Tona sedan ut med händerna kvar över hjärtat.



En djupt balanserande andningsmeditation för ökad medvetenhet och insikt. Mantrat Sat Chit Ananda som kommer från Sanskrit beskriver utifrån ett yogiskt perspektiv Verklighetens sanna natur samtidigt som det strävar att beskriva upplevelsen av att helt och fullt ut både omfatta och förstå Existensens själva grundvalar

Sat Chit Ananda har i Vedisk filosofi beskrivits som central nyckel till full medvetenhet. När ens egna vibrationer kommer i synk med mantrats fungerar det som en direkt väg/kanal till KÄLLAN.

Mantrats tre delar översätts:

SAT: sanning, absolut varande – det som är varaktigt och oföränderligt

CHIT: medvetenhet, förståelse – både för slutresultatet och för hela processen som leder dit

ANANDA: bliss, glädje – ren lycka och sensuell njutning

Ur ett filosofiskt perspektiv ses detta mantra som den lyckliga upplevelsen av ren medvetenhet, enhet och en ultimat verklighet. Sri Aurobindo har beskrivit mantrat som det eviga och enhetliga begreppet för själen – bortom tid, rum och materia. Även om det är ett högt satt mål så kan ett regelbundet utövande av yoga och denna typ av meditationer absolut bidra till att föra dig som individ närmare Sat Chit Ananda.