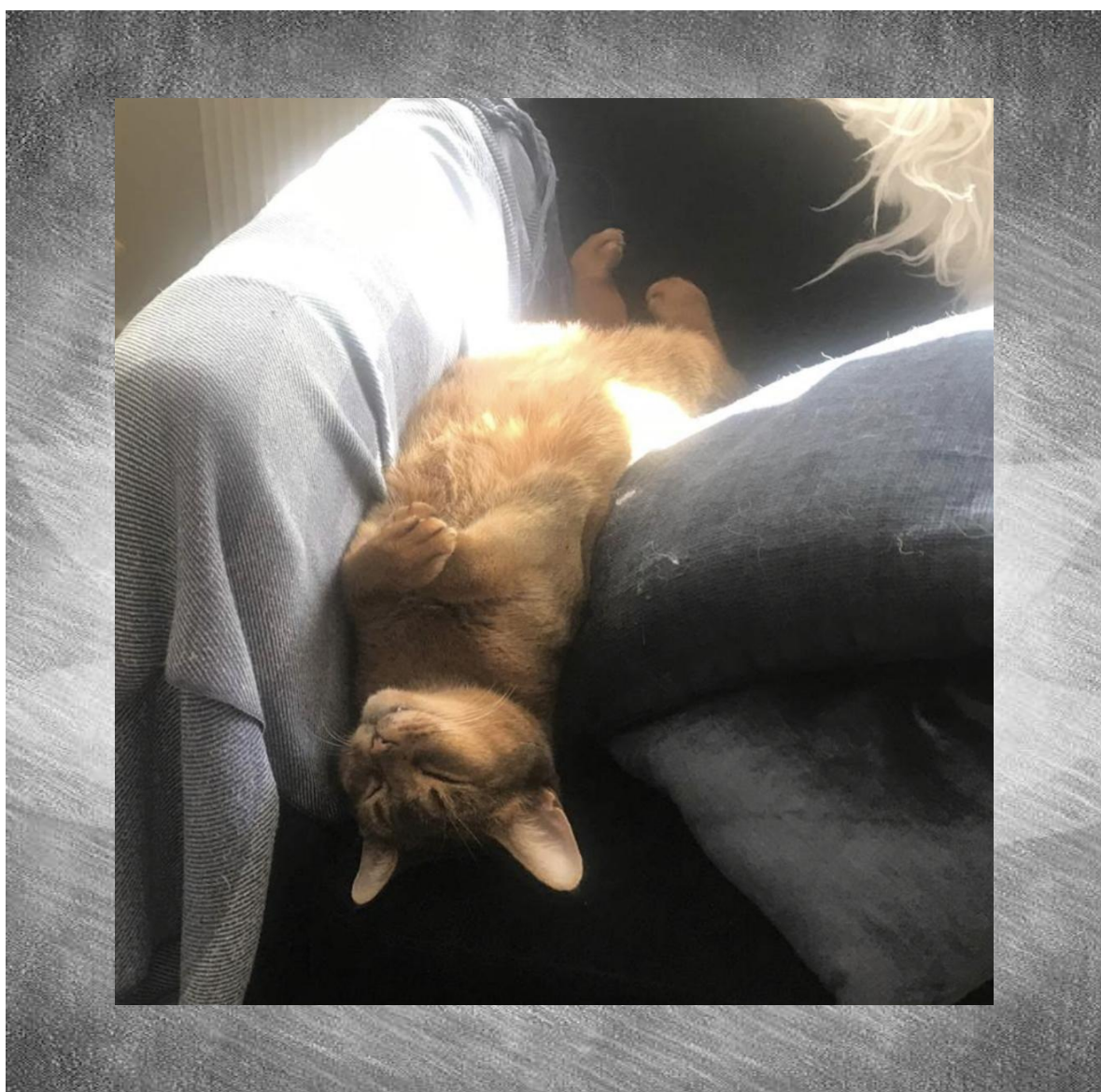




SOMMARSKOLA MEDITATION – 4

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

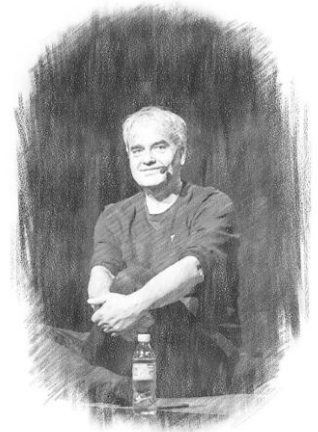
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



HJÄRTAT – LITE DJUPARE IN

HJÄRTCHAKRAT – LITE DJUPARE IN

Yogiskt sett är hjärtchakrat, centralpunkten i ditt chakrasystem, balanspunkten där ande och materia möts. Den plats i oss där vi med stor kärlek & medkänsla ovillkorligt omfattar, omfamnar, innefattar världen. Det öppna yogiska hjärtat handlar det om kärlek utan lösningar, krav, villkor och bindningar. Det handlar om ett varande, ständigt och alltid närvarande i nuet.

Kärlek, vänskap, relationer är i ett yogiskt perspektiv ovärderliga vägar mot ökad medvetenhet och självkänedom. Det handlar lika mycket om att lära sig älska och förlåta sig själv som om ens nästa. När du gör detta kan du fritt och med hela hjärtat öppna dig inför och dela med dig av dig själv till andra. Du vet att kärnan av det som är *du* aldrig kommer fara illa av att du har ett öppet hjärta.

Hjärtchakrat står för kärlek, medkänsla, glädje, sorg och förlåtelse. Det står för kärleksfull kontakt med andra och upplevelsen av gemenskap. Även känslan av närhet med naturen hör hit. Ju öppnare hjärtat är desto större gemenskap och acceptans upplever du gentemot andra. När vi är förälskade är hjärtat vidöppet. Vi ser det vackraste hos den andra och ju mer energi som strömmar igenom hjärtat desto gladare känner vi oss. När du kommunicerar från hjärtat upplever andra i dig en djup känsla av närvaro och autenticitet.

Associationerna mellan hjärta och kärlek är djupt rotade i oss. Vi ristar in ett hjärta med det egna och den älskades namn i trädets bark. Vi säger *Jag älskar dig av hela mitt hjärta*. När vi är olyckligt kära värker det i hjärtat. ALLA behöver älska/älskas. Vi drivs av längtan efter kärlek, inspireras av den, helas och förgörs av den. Kärleken förenar. Utan kärleken är våra liv ytterligt fattiga.

Det är i hjärtchakrat som det mänskliga medvetandet sträcker sig ut bortom självcentrering, in i en vidgad medvetenhet och gemenskap med världen. Dess energi flödar bortom personlig överlevnad, i riktning mot ovillkorlig kärlek, medkänsla och omtanke gentemot allt levande.

Det är inte lätt att väcka hjärtchakrat helt och fullt. Vi har en tendens att begränsa älskandet till den egna familjen, nära vänner och gentemot dem som älskar oss tillbaka. Alla har inte haft förmånen att växa upp i hem där de blir älskade, men också för dig som har haft detta är det viktigt att förstå att även den mest slösande rika och öppna *personliga* kärlek bleknar lite vid sidan av vad den universella och gränslösa kärleken från ett vidöppet hjärtchakra handlar om.

Sinnet som kopplar till hjärtchakrat är känslan. Om du tittar på en bild av meridiansystemet ser du att hjärtmeridianen sträcker sig ut i armar och händer, ut i lillfingrarna. Hjärtsäcksmeridianen går ut i långfingrarna och lungmeridianen som också hör till hjärtchakrat går ut i tummarna. Vi håller varandra i handen, ger varandra en kram, en kärleksfull smekning, helande beröring. Det öppna hjärtchakrats kärleksfulla energi kan riktas ut genom händerna för att läka och hela. Det fjärde chakrats princip handlar om att beröra och beröras – på flera plan. När hjärtchakrat är i full balans upplever du en ökande subtil beröringskänslighet. Du når en djupare, mer självreflekterande nivå av medvetenhet, får en ny relation till dig själv, en sannare upplevelse av vem/vad du i grunden är.

På hjärtats nivå finns inga konflikter. Himmel & jord, yttre och inre verkligheter möts i ett balanserat flöde. Att komma från hjärtat innebär inte alltid att vara snäll och mjuk – men du är alltid sann och

rak – och din sanning vill få mig att växa. Att säga sanningen på ett respektfullt och vänligt sätt är att ha balans i sitt hjärtchakra. Medkänsla, en känsla som hör fjärde chakrat till innebär att vi ser och respekterar en annan människas lidande, samtidigt som vi hjälper henne att bli stark igen.

När fjärde chakrat är i obalans kan du känna dig isolerad, känslökall i konkurrens med andra. Rädd för närhet *stänger du av* gentemot omgivningen. Ständigt beroende av bekräftelse och kärlek från andra är du lättsårad, lättkränkt, rädd för att bli avvissad. En av orsakerna kan vara tillbakahållen sorg.

Att förlåta är en komplex, medveten handling som befriar psyke och själ från behovet av personlig hämnd samtidigt som du slutar se dig själv som ett offer. Att förlåta är självhelande. Förlåtelsen är nödvändig för läkning. Effekterna av sann förlåtelse kan många gånger vara snudd på mirakulösa. Det fjärde chakrat är centrum i ditt yogiska kvantenergi system, med tre chakran nedanför – den nedre triangeln och tre chakran ovanför – den övre triangeln. När de två trianglarna möts, placeras på varandra – davidstjärnan – med ett hjärta i mitten så symboliserar de ett chakrasystem i full balans.



Dessa trianglar! Davidstjärnan finns i en tredimensionell variant – den dubbla *tetrahedern* – en s.k. *Merkaba*, en uråldrig symbol som går flera tusen år tillbaka till gamla Egypten och omnämns i Gamla Testamentet. Ordet Merkaba är sammansatt av tre delar: Mer – Ljus, Ka – Själ/Ande och Ba – Kropp. Tillsammans: *Kropp & Själ omgivna av Ljus*. Den beskrivs som en farkost av ljus som är en integrerad del av auran, det elektromagnetiska fältet. En Merkaba sägs kunna öppna upp broar till olika högre verkligheter och medvetandetilstånd. Denna kvantfysiska kunskap om Merkaba var länge en strikt hemlighet och lärdes enbart ut i det fördolda, bl.a. i grekiska och egyptiska mysterieskolor.

I din kropp finns denna form med från första början. Det befruktade ägget du delar sig till två celler, sen fyra och under dag två till åtta. Dessa åtta celler bildar en dubbel tetraheder – en Merkaba! Redan från början har vi i vår uppbyggnad denna geometriska form med oss – som sen genom livet förblir en inaktiv del av det elektromagnetiska fältet runt kroppen – till dess vi genom yogans olika andningstekniker, mantran, mudras, ögonrörelser, meditationer m.m. förmår att aktivera den.

Allt i och omkring ditt liv drivs av hjärtats kraft. Kärleken som är nyckeln till sann lycka kan bara komma inifrån hjärtat. Alla stora andliga mästare har genom årtusendena lärt oss att kärleken är den enda verkliga vägen till full medvetenhet. Medvetenhet ÄR Kärlek – Nu yoga!

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





MEDITATION – 4

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:

RYGGFLEX MED HÄNDERNA PÅ AXLARNA

Händerna på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, flexa fram ryggen, axlar och huvud går bakåt. Lyft näsan mot taket. Andas ut, flexa ryggen bakåt, armbågar ihop framför bröstet, hakan mot bröstet. Lugnt tempo, 1-3 min. Vila.

Effekter: Bra för bäcken, rygg, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel – och hela chakrasystemet.



RYGGVRIDNING STÅENDE

I stående lägg händerna på axlarna. Fingrar fram, tummar bak. Armbågarna i axelhöjd ut åt sidorna. Andas in vrid kroppen åt vänster, andas ut och vrid åt höger, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås, rulla axlar och skuldror några varv. Studsa en stund på hälarna. Vila.

Effekt: Leder, höfter/rygg, bukorgan, hjärta och andningsmuskulatur, nervsystem. Yogiskt: hela chakrasystemet.





HJÄRTMEDITATION

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen. Placera händerna över hjärtchakrat, mitt i bröstkorgen, med vänster handflata närmast kroppen.

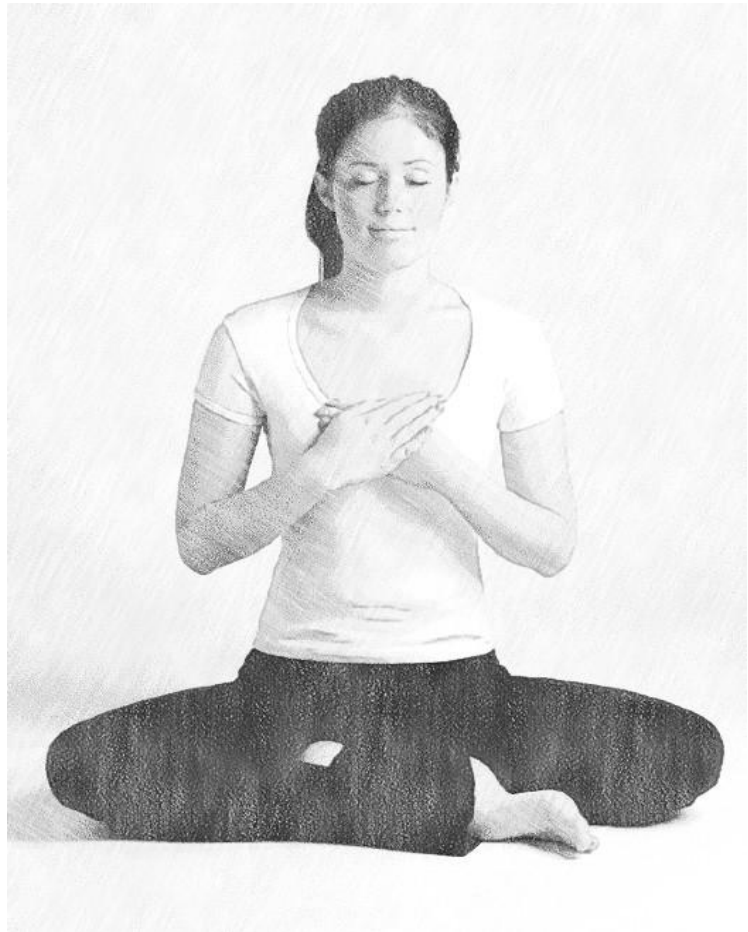
Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och vibrera mantrat:

GURU GURU WAHE GURU

GURU RAM DAS GURU

Sitt på detta sätt i 7-11 minuter, avsluta sedan meditationen och tona ut med mantrat SAT NAM tre gånger.

Detta är ett kraftfullt yogiskt mantra för healing och beskydd. Om det sjungs i samband med en svår situation sägs dess vibrationer direkt klara upp oklarheter i situationen, ge beskydd och hela det som behöver helas. Mantrat skapar en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt.



Mantrat översätts:

VISDOM OCH INSIKT KOMMER SÅ SOM EN TJÄNARE AV DET OÄNDLIGA

Den första raden i mantrat, GURU GURU WAHE GURU sägs föra ditt sinne in till kunskapens och extasens innersta källa. Den andra raden, GURU RAM DAS GURU sägs föra upplevelsen av det obegränsade tillbaka in i vår begränsade tredimensionella tillvaro och lyfta den till en högre nivå.