



MEDITATION



En Workshop med Göran Boll



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

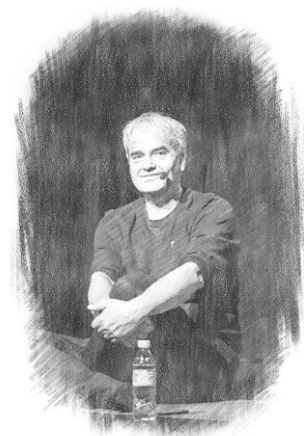
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. De två yogapass du gör denna dag är delar av av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram, understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad medvetenhet och insikt – 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 världen, 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 dessa 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 1-2 av de övningar du tyckte bäst om i något av dessa pass, 1-3 min/övning, i den ordning de ligger i passet – 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 dessa workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra olika 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](#)



MEDITATION

EN HALVDAG MED GÖRAN BOLL

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP om meditation! Vi *vet* att det är bra att meditera. ALLA säger det. Det svenska sökbegreppet [det är bra att meditera](#) ger över 21 miljoner träffar på Google. Den amerikanska forskningsdatabasen [MEDLINE](#) som innehåller 33 miljoner publicerade studier på medicinsk forskning listar över 29,000 studier som visar på de mätbart positiva effekterna av meditation och mindfulness. Enbart under 2021 tillkom över 3,500 nya studier på detta område.

Meditation är bra – och inte bara för hälsan, blodtrycket och utbrändheten. Den amerikanske vetenskapsfilosofen och författaren Ken Wilber sa en gång i en intervju med [Sounds True](#) att man i forskning sett att meditation höjer medvetenheten fyra gånger mer än någon annan disciplin man undersökt, och utifrån vilka mätmetoder och skalor man än använt Meditation ÄR bra!

Idag ska vi göra meditativ yoga och meditera tillsammans. Dagen är en i en serie halvdags workshops på olika teman, tänkta som enkla, opretentiösa depåstopp i vardagen. Att stanna upp en stund, tanka nytt, fylla på, slappna av, få perspektiv – och en verktygslåda med yoga och meditation att ta med sig hem.

Strävan är också att visa på bredd och djup avseende en av våra stora kunskaps- och visdomstraditioner – få små frön av medvetenhet.

Yogans eget syfte är att med sina olika verktyg bidra till just ökad medvetenhet. Varje gång du utövar yoga vattnar du på dina frön – hälsan påverkas och medvetenheten växer.

Vad du sen gör av allt detta – det bestämmer du!

VARMA HÄLSNINGAR

GÖRAN





MEDITATION

KUNGSVÄGEN TILL MEDVETENHET

Meditation är en grundläggande och integrerad del i alla former av traditionell yoga. Livet är som det är och innehåller ständiga skiftningar, det enda beständiga är förändringen. Att meditera handlar bl.a. om att betrakta och acceptera allt som det är. Det yogiska begreppet är *Dhyana*.

Dhyana som är sanskrit brukar översättas med just *meditation* och kommer från grundorden dhi, behållare/sinne, och yana, gå/röra sig. Alternativt grundordet dhyai – att tänka på. Dhyana omnämns både i Bhagavad Gita och i Patanjalis Yoga Sutras, där som en raffinerad meditativ praktik som kräver djup, fokuserad mental koncentration, som man kommer till efter många förberedande övningar, vilka inkluderar fysiska övningar, andningstekniker, fokus och koncentrationsträning. Dhyana kan då leda till en fullständig frigörning av sinnet/mindet, in i en djupare förståelse för meditation.

Det handlar om att bli medveten om var du lägger din uppmärksamhet och din energi. Om den läggs på vad andra ska tycka eller om den läggs på vad som kan ge dig själv en stabil grund och sund självkärlek. Om din medvetenhet ligger i det som varit eller i det som kanske ska bli – eller i glädje här och nu. Yogan säger: Bli medveten om hur du tänker och hur det påverkar dig. Notera om tanken som du tänker ger dig energi eller om den tar energi från dig.



När du börjar meditera kan det hända att du också börjar förändra ditt sätt att se på dig själv. I vad ligger din identitet, i det yttre eller i det inre? Accepterar du livet som det är? Dömer du dig själv? Värderar du dig själv? Hur? Accepterar du och ger dig själv uppskattning och respekt för det du åstadkommit hittills?

Säger du "ja" när du menar "nej"? Är din kärlek till dig själv grundad på att vara till lags och därför kan du bli frustrerad då du inte får den kärlek som borde komma till dig när du nu är så himla snäll och gör allt för personen ifråga? Många gånger handlar det också om HUR man väljer att ta saker och ting mer än hur man faktiskt har det.

En stark längtan efter att meditera kan vara ett tecken på att du börjar bli redo och att öppna upp för att låta dig mogna och växa som människa.

I meditation handlar det om att på ett objektivt sätt betrakta situationer och sedan utifrån det agera på ett klokt och stabilt sätt som ger självkärlek och självrespekt. Att lära sig att agera i livet istället för att reagera på situationer. Att objektivt betrakta en situation för att sedan ta sin egen erfarenhet och lösa problemet på ett aktivt sätt, på ett vis som ger energin tillbaka – en av belöningarna när man börjar agera utifrån sin egen innersta kärna.

Meditation är skapande

Du kanske har levt och agerat på ett visst sätt fram till nu, har tänkt på ett visst sätt. Pröva följande: När du står inför två möjligheter, två alternativ – välj det nya! Välj det svåra, välj det som kräver störst medvetenhet. När du väljer medvetenhet så kommer du skapa situationer som ger möjligheter till meditation – och meditation leder i en positiv spiral i sin tur mot ökad medvetenhet. Låt kreativiteten vara drivkraften. Bekymra dig inte för mycket om nyttoinriktade mål. Ha ständigt i minnet att du inte befinner dig i livet för att bli en handelsvara. Du är inte här för att bli funktionell. Du är inte här för att bli mer effektiv. Du är här för att bli mer levande; du är här för att bli allt mer medveten och du är här för att finna mening i ditt liv.

Meditation är att bevittna

Meditation börjar med att du åtskild från intellektet börjar bevittna. Det är det enda sättet att skilja sig själv från saker, vad det än må vara. Om du betraktar ett ljus, är en sak säker: du är inte ljuset, du är den som betraktar det. Om du betraktar en vacker blomma, är en sak säker: du är inte blomman, du är betraktaren av blomman. Beträktandet är en av meditationens centrala nycklar. Betrakta nu ditt intellekt.



Gör ingenting en stund. Upprepa inga ord, inga namn, sitt i stillhet och iaktta vad intellektet gör. Stör det inte, hindra det inte, hejda det inte; gör ingenting alls för din egen del. Var bara en betraktare. Beträktandets mirakel är meditation. Medan du betraktar kommer intellektet sakta, sakta att tömmas på tankar men du håller inte på att somna, du blir mer alert, mer medveten. När intellektet är helt tomt, blir hela din energi till en uppvaknandets ljuslåga – ett resultat av meditation, som bara är ett annat namn för *betraktande*, *bevittnande* och *observerande* – utan att värdera eller kritiskt göra en bedömning. När du betraktar får du distans till intellektet.

Vikten av att meditera

Varför ska vi meditera? Varför är det så viktigt? Det kan uttryckas så här:

Världen var annorlunda förr. På en dag tar vi nu emot vad som motsvarar många veckors mentala intryck för några hundra år sedan. Veckor av stimulans och information – nu på en dag – ett starkt tryck på att lära och anpassa oss. Den moderna människan måste kunna lära och anpassa sig till nya situationer varje dag eftersom världen förändras så snabbt. Detta är gigantisk utmaning – och en sak är säker: vi kan inte gå tillbaka. Livet förändras i snabbare och snabbare takt och vi måste anpassa oss. Förr fanns där tomrum, mellanrum som hjälpte oss att förbli andligt sunda. Nu finns bara de mellanrum du medvetet skapar själv.

Meditation behövs mer än någonsin. Det är nästan en fråga om liv och död. Förändringarna sker så oerhört snabbt att till och med de mest intelligenta har svårt att anpassa sig. Vardagen innebär att vi måste lära om – om och om igen. Lärandet har blivit en livslång process. Ett sätt att minska detta tryck är att gå "in i depå", medvetet gå in i meditativa stunder. Dessa depåstopp frigör ny energi och skapar en djupare, stabilare balans i oss.

Meditation är förvandling

Om du känner motstånd mot att meditera kan det vara så att du djupt inom dig är medveten om att någonting kommer att förändra ditt liv. Det kan finnas rädsla inför att bli pånyttfödd. Du har investerat mycket i gamla vanor, i din personlighet, i din nuvarande identitet.

Meditation är ett sätt att göra rent inom dig, bli mer vaken och levande.

Om du är *rädd* för meditation kan det rädslor och det motståndet ger sig till känna därför att du vet att något ofrånkomligen kommer att hända om du går in i meditation.



Meditation är lustfyllt

Meditation kan tyckas vara allvarligt, lite dystert, ha något kyrkligt över sig, någonting som bara är till för människor som är allvarliga, har långa ansikten, har tappat sin livsglädje, humor och lekfullhet. Egentligen är det precis tvärtom. En verkligt meditativ person är i grunden lekfull, avspänd och utan egentligt allvar, Hen tycker att livet är roligt, en lek och en enorm njutning.

Meditation är vila

När meditationsläraren säger "släpp egot, släpp intellektet" så betyder inte det att du aldrig får använda intellektet mer. När du slutar klamrar dig fast vid intellektet kan du använda det på ett mycket bättre, mer effektivt sätt, eftersom den energi som tidigare gick åt till att klamra dig fast nu blir tillgänglig för annat. Och när du inte ständigt befinner dig i det tjugofyra timmar om dygnet, får intellektet en möjlighet att vila. Psyket är den mest subtila mekanismen i världen. I en så liten skalle du har så bär du omkring på en biodator så komplicerad att ingen tillverkad dator ännu kan tävla. Vetenskapen säger att en enda människas hjärna kan rymma världens alla bibliotek och ändå ha plats kvar. Du använder denna biodator ständigt, har glömt hur man stänger av den. Under 70-90 år genom livet är den ständigt påslagen, arbetar och blir trött. Om intellektet får vila, om du kan lämna det ifred en stund varje dag, ge det lite semester, kommer det att föryngras, bli intelligentare, effektivare och skickligare.

Det är inte så att du *inte* ska använda intellektet, bara inte låta dig användas av det. Just nu är det med stor säkerhet så att psyket bestämmer och du är dess tjänare. Prova får du se – låt bli att tänka någonting alls i bara en minut. Lyckas du är det du som bestämmer, kommer det tankar i alla fall, trots att du försöker stänga av – då är det ditt mind som bestämmer över dig.

Intuition – källan till sanning och visdom

Det intuitiva sinnet har tillgång till en aldrig sinande källa av information. Yogan säger att Universums hela samlade kunskap, det universella sinnet står till det intuitiva sinnets förfogande. Intuitionen kan sortera bland all information och ge dig exakt det du behöver – när du behöver det. Det har sagts yogiskt att en av vägarna till att bli intuitiv är att sluta beklaga sig. När vi slutar gnälla och projicera ut allt på alla andra blir vi känsligare, mer öppna. Utifrån detta synsätt är all smärta, negativitet och misär på ett plan ens egen skapelse, resultatet av individens sätt att hantera det hon mött i livet. Högre medvetenhet leder till inre mognad.

GRUNDLÄGGANDE MEDITATIONSKATEGORIER

Den tantriska traditionen som MediYoga och I AM kommer ur är en rik, outsinlig källa med många olika former av meditation. Här nedan, i bokstavsordning ser du några exempel på grundkategorier och tillhörande meditationer.

ANDNINGSMEDITATION

En energigivande, ursprunglig form av meditationer är de som på olika sätt fokuserar på andningen. Några exempel:

U-andning – Nadi rengörare

Sitt i lätt meditationsställning med rak rygg. Slut ögonen till 9/10 delar, fokusera in i tredje ögat. Använd höger hand för att reglera andningsflödet genom näsborrarna. Täpp alternerande för höger näsborre med tummen och vänster med pekfingret. Pekfingret och tummen formar ett U.

Andas in genom vänster näsborre. Håll andan kort. Andas ut genom höger näsborre. Andas tillbaka in genom höger näsborre igen. Håll andan. Andas ut genom vänster näsborre. Andningsrörelsen skapar ett upp och ner vänt U Förhållandet mellan de olika andetaget är: Andas in 1, håll inne 4, andas ut 2. Mantra: Antingen följer du bara andetaget eller så väljer du *Sat Nam* eller *I AM*.

Visualisera energin. Andas in och visualisera hur vitt ljus flödar ned längs ena sidan av ryggraden till ryggslutet, på samma sida som näsborren. Medan du håller andan visualiserar hur ljuset växer sig allt starkare i nedre delen av ryggraden. När du andas ut upplever du att ljuset rör sig upp längs andra sidan av ryggraden och ut genom näsborren. Fortsätt på detta sätt i 7-11 min. Sitt sedan i tystnad och lyssna inom dig en kort stund innan du avslutar.

Yoni kriya meditation

Med rak rygg fokusera på nästippen. Sätt ihop handflatorna framför solar plexus med fingrarna pekande rakt ut framåt. Dra isär handflatorna ett par cm men behåll lillfingertoppar och tumspetsar hoppresade och separerade från de andra fingrarna. Detta får mellanfingrarna att parallellt spreta rakt utåt. Tumspetsarna böjer sig uppåt, bakåt. Lillfingrarna pekar framåt formandes en liten triangel.

Fokusera på denna mudra med avslappnade armar/axlar och lugn andning. Andas in genom näsan, ut genom putande läppar. Andas in genom putande läppar igen, andas ut genom näsan. Fortsätt denna andningscykel utan avbrott i 3 - 11 minuter. Andetaget är mantrat. Avsluta genom att andas in via näsan, rikta blicken uppåt och sitt helt stilla i 10 - 30 sekunder. Vila.

CHAKRAMEDITATION

Genom koncentration, visualisering, kroppslås, armställningar, mantra eller laya yoga tekniker påverkas ditt chakrasystem.

Sju vågor Sat Nam – meditation

Med rak rygg placera handflatorna mot varandra vid bröstet, tummarna mot bröstbenet, fokus i 3:e ögat. Andas in djupt, vibrera mantrat SAT NAM som sju vågor. Vibrera Sat i sex vågor med Nam som den sjunde. Visualisera ljuden i dina olika chakra. Börja vid ryggslutet, avsluta vid hjässan och ut i auran. Det första SAT är slutmuskulaturen i bäckenbotten. Det andra underlivet. Det tredje är i navelpunkten. Det fjärde hjärtat. Det femte i halsen. Det sjätte i 3:e ögat. Det sjunde – NAM – vid hjässan.

FOKUSMEDITATION

Dessa meditationer använder ett speciellt fokus, som exempelvis kan vara andning eller puls.

Pulsmeditation

Sitt med ryggen rak. Lägg vänster hand på låret med handflatan uppåt och handleden exponerad. Placera tre fingrar från höger hand mot vänster handled strax nedanför tummen. Bara fingertoppar mot huden. Slut ögonen och meditera på din egen puls. Vibrera mantrat *Sat Nam* med varje slag. Fortsätt så i upp till 15 minuter utan att röra dig.

GONGMEDITATION

Gongen ger djup effekt på organismen, den hjälper att läka, skapa djup avslappning, frigöra sinnet från ältande och stimulera det endokrina systemet. Man har i forskning sett att den påverkar blodet.

Den fysiska gongen

Den fysiska gongen är ett stycke metall av olika form, vanligtvis rund. Ytan är flat men rundas av vid kanterna. Mitten är antingen flat eller är upphöjd likt en liten kupol. Gongen är ett intervibratoriskt system, ur den kom ursprungligen alla ljud, all musik, alla ord. Gongen är som en vackert förstärkt vibration – en miljon stråkar!

Du spelar på gongen med en vadderad klubba – en mallet - som antingen är mycket lätt eller har en kärna av järn. Du slår på gongen på olika punkter och med olika rytm för att skapa speciella effekter. Det grundläggande slaget på gongens yta är INTE rakt på gongen med klubban. Det bästa slaget sker i vinkel mot gongen. Rikta slaget upp eller ner, det kan ske med en liten vridning i handleden osv. När klubban används på rätt sätt vibrerar gongen med harmonier och frekvenser som stimulerar alla nervändar. Använd timing och rytm för att variera styrkan i ljudet.

När du lyssnar till ljudet från gongen påverkar det varje fiber i din kropp. Känslor och tankar kan komma upp ur det omedvetna, nervsystemet påverkas och kan hela sig själv. Vibrationerna ger dig möjlighet att överlämna kropp och sinne. Gongen regenererar och stärker det parasympatiska nervsystemet.

HEALINGMEDITATION

Ra Ma Da Sa – meditation för att hela dig själv och andra.

Det finns flera varianter av mudras till detta mantra, t.ex: Sitt i lätt meditationsställning, armbågarna intill sidorna, underarmarna rakt upp, intill överarmarna, fingrarna ihop, riktade åt sidorna, sträckta lätt nedåt med handflatorna är parallella med taket. Slut ögonen till 9/10 delar, fokus på nästippen. Andas in och repetera högt mantrat – *Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung*. När du vibrerar stavelsen Sa två gånger mitt i dras naveln in. De andra stavelserna uttalas distinkt, som om du använde all andning i varje repetition. 11 minuter. Mycket långsamt, över tid kan denna meditation ökas till 31 minuter.

Ra är solen, **Ma** är månen, **Da** är jorden, **Sa** är oändligheten, **Se** är helheten i oändligheten och **So Hung** betyder: Jag är Du.

KROPPSLÅSMEDITATION

Kroppslåsen, bhandas, spelar en viktig roll som avslutning i många meditationer. En del mantras innefattar alltid kroppslås (*Har* t.ex. innefattar alltid rotlås). I andra meditationer är låsens funktion helt central genom att de drar upp energin genom ditt centrala energisystem.

Sat Kriya

Sat Kriya – ett komplett pass i en enda övning. Ett regelbundet praktiserande ger många effekter. Den viktigaste är balans i dina nedre chakra. Börja med 3 min/dag för att över tid öka till 11-31 min.

Gör så här: Sitt i klippställning. Hälarna bekvämt nära centrum av skinkorna. Knäna ihop. Armarna upp mot taket med armbågarna nära huvudet. Fläta fingrarna förutom pekfingrarna. Höger tumme över vänster för män, tvärtom för kvinnor. Säg SAT NAM rytmiskt, Sat från naveln med ett rotlås. Säg Nam och släpp låset. Fokuset i 3:e ögat. Under det att du vibrerar mantrat är ryggen stilla och rak. Avsluta genom att andas in, andas ut, håll och gör ett rotlås, 5-20 sekunder. Om du gör Sat Kriya som enskild övning vilka lika länge som du gjorde själva övningen.

Sat Kriya kan utföras i lätt meditationsställning om du inte klarar klippställning. Effekten blir inte lika kraftfull. Sat Kriya stärker kroppen, lugnar känslor och kanaliserar kreativ, sexuell energi. Det kan lindra sexuella fobier i och med att det reproduktiva systemet stimuleras och stärks. Du stimulerar kundalinienergin direkt med Sat Kriya, som är en process för att bearbeta alla delar av dig och utvecklar din känslighet. Vanliga misstag är att höja axlarna eller flexa ryggraden. Ryggen skall vara rak, rörelsen ska komma från naveln. Undvik att öka rytmen, håll den lugn och stadig.

MANTRAMEDITATION

Många tantriska meditationer använder mantra och kombinerar mantra med en mudra, en speciell andningsteknik eller kroppsställning, i andra sitter man med rak rygg och vibrerar mantrat, själv eller i grupp. Exempel på mantra meditationer vi använder inom I AM är:

- **Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio**
- **I am I am I am that I am**
- **Sat Nam**

MUDRAMEDITATION

Användandet av fingrarna i en meditation stimulerar bl.a. somatosensoriska barken i hjärnan. Kirtan Kriya är en meditation testad i flera studier som visat effekt på både minne och livslängd på cellnivå.

Sitt med rak rygg. Fokus i 3:e ögat, uttala de fyra ursprungsljuden SA TA NA MA:

Sa - oändlighet, kosmos, början
Ta - liv, existens

Na - död
Ma - återfödelse

Detta är reinkarnationstanken i fyra stavelser. Från det oändliga kommer liv och det individuella existens. Ur livet kommer också förändring och död. Ur döden kommer återfödelse av medvetandet som leder tillbaka till livet. Varje repetition av mantrat tar 3 - 4 sekunder. Armbågarna är raka medan du sjunger och varje fingertopp berör tummen med ett distinkt tryck.

På Sa tumme mot pekfinger
På Ta tumme mot långfinger

På Na tumme mot ringfinger
På Ma tumme mot lillfinger

Börja därefter återigen med samma cykel. Börja meditationen med normal röst under 2 minuter, viska därefter 2 minuter och gå sedan in i djup tystnad. Vibrera ljuden tyst inom dig i 4 minuter, kom sedan tillbaka till viskande 2 minuter och därefter till högt, 2 minuter. Andas in och andas ut. Kom ur meditationen genom att sträcka upp armarna så högt som möjligt med utspärrade fingrar. Sträck och vrid på ryggen och ta några långa djupa andetag. Slappna av.

RÖRELSEMEDITATION

Som utövare kan man ibland ha lättare att acceptera mantra när de kombineras med rörelse. Några av de vackraste meditationerna kombinerar enkla rörelser med mantra och musik. Exempel på ett himmelskt vackert mantra meditation är: **Sa Re Sa Sa** (*finns med flera musikaliska tolkningar*).

Sa Re Sa Sa Sa Re Sa Sa Sa Re Sa Sa Sa Rang
Har Re Har Har Har Re Har Har Har Re Har Har Harang

Sitt med rak rygg. Händerna ihop förs upp från de lägre chakra till hjässan under det att man vibrerar mantrat. Med handlovarna ihop öppnar sig händerna likt en lotusblomma på första textraden under resan uppåt. Med handryggarna mot varandra sänks händerna ned igen under andra textraden.

Mantrat översätts vanligen: *Jag för det lilla, begränsade, jordiska, upp in i det stora, obegränsade, sen för jag det obegränsade tillbaka ner in i det lilla, begränsade igen och skapar en upplevelse här.*

TRATAKAM

Inom yogisk filosofi sägs det att blicken från en *rishi* – en helig man kan bota, både mentala och fysiska obalanser. Fokusering av blicken är en teknik för att samla ihop pranisk energi, den energi som ger liv till atomen, materien, sinnet och har expanderat Universum ända sedan Big Bang. Det finns många olika ögonyogatekniker. En kraftfull ögonteknik inom meditation kallas *Tratakam*.

Ögonen tolkar inte bara de 11 miljoner sinnesdata de tar emot varje sekund, de reflekterar också vår inre värld av känslor och spänningar. En irisdiagnostiker analyserar hälsa och historik genom att titta på strukturer och färgning av iris. Position och fokus hos ögonen är nycklar till meditativa tillstånd. Om du fokuserar på nästippen, i 3:e ögat eller inne i hjässan stimuleras hjärnan och olika meridianer på olika sätt. Ögonen ser både in och ut. Exempel på Tratakam:

Att titta på ett ljus

Ett traditionellt sätt att öka koncentrationsförmågan är att se på ett brinnande ljus. Välj en stilla plats, placera ett ljus ca 20 cm från dig med flammen i ögonhöjd. Fokusera på flammen och koronan av ljus omkring den. Se på det mörka området under den hetaste delen av vecken, där ljus och mörker samexisterar. Meditera på det i upp till 31 min, blinka så lite som möjligt. Andas in djupt, slut ögonen och placera bilden av ljuset i 3:e ögat. Meditera koncentrerat på denna punkt. Var närvarande med flammen utan att fantisera eller framkalla bilder. Se ljuset och dess utstrålning så som det är.

Sungazing

En tidig teknik för problem med ögonen var att stirra mot grynings- eller kvällssolen. Sitt rak och fixera utan att blinka, blicken på den röd-orange-gula sfären i solen. OBS! Detta görs endast när solen är högst två soldiametrar ovan horisonten. Ovanför denna gräns kan ögonen skadas. Andas lugnt och sug i dig solenergi via ögonen och den optiska nerven. Slut sedan ögonen och placera händerna som koppar över dem. Meditera på detta sätt under 40 dagar, i ända upp till ett år.

TYST MEDITATION

Några av de mest grundläggande meditationerna sker i absolut tystnad. Här exempel på det:

Din andning

Sitt med rak rygg, händerna i knät eller mot hjärtat. Fokusera på andningen. Upplev den som en rörelse. Hur påverkar andningen olika delar av din kropp? Placera ditt fokus i 3:e ögat. Flytta din medvetenhet därifrån ner till navelområdet. Upplev rörelse och livsenergi i andetaget. Visualisera ljus

i kroppen. När du andas in växer ljuset i intensitet – och sammansmälter med, går upp i Kosmos. Låt andningen andas dig. Upplev dig som en del av det obegränsade, en droppe i en våg i Världshavet. Ditt andetag är vågrörelsen. Upplev rörelse och förändring, utan att öka andningsfrekvensen. Observera och lär dig uppleva flödet av prana inom dig. Tid: Fri, i upp till en timme.

Andningen reflekteras i dina tankar och känslor – och tvärtom. Ett viktigt steg för en yogi/yogini är att bli mer uppmärksam på sin andning. När du lär dig känna igen din normala andningsrytm kan du även uppmärksamma och justera ohälsosamma förändringar. Detta öppnar din intuitiva förmåga i vardagen. Du kan lägga mantrat Sat Nam till andningen. Etablera nollpunkten (shunia) inom dig.

VENUSKRIYA – PARMEDITATION

En Venus Kriya är en meditation för par där du utför meditationer med en partner, idealt man och kvinna, för att balansera polariteten Yin/Yang. Här exempel på denna form av parmeditation:

Hjärt Lotus

Sitt i lätt meditationsställning vända mot varandra och se in i varandras ögon. Händerna i lotus ställning: med alla fingrar utspärrade och händerna formade till koppar. Mannen placerar sitt lillfinger under kvinnans lillfinger. Dessa är de enda fingrar som möts mellan parterna. Denna mudra kallas *hjärtlotus*. Se din partner djupt in i ögonen, in i hjärtat – ända in i själen. Fortsätt i 1,5-15 min. Placera sedan händerna mot det egna hjärtcentrat, höger hand över vänster. Slut ögonen, meditera på ditt eget hjärta. Gå djupt in till ditt eget varas centrum. 1,5-15 min. Andas in/ut tre gånger, vila.

VISUALISERINGSMEDITATION

Visualisering spelar en viktig roll i många meditationer. Att se något för din inre blick påverkar hjärnan och ditt undermedvetna, som inte kan särskilja en verklig upplevelse från en visualiserad upplevelse. Göran har bl.a. producerat tre guidade djupmeditationer för att påverka kropp och sinne. De finns i onlinetjänsten.

***The goal of meditation is not to control your thoughts
It is to stop letting them control you***

Buddha



SAMMANFATTNING

På följande sidor hittar du de två meditativa yogapass som vi gör under denna workshop.



MEDITATION – 1

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.

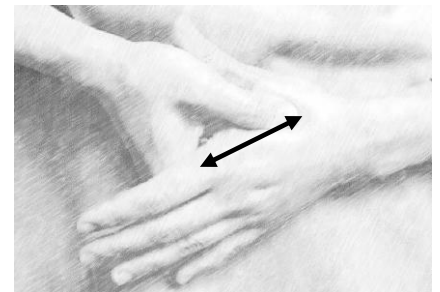
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



MASSERA MELLANHANDSBENET PÅ BÅDA HÄNDER

Massera med höger tumme mot mellanhandsbenet på vänster handrygg, tryck från sidan, massera fram och tillbaka längs benkanten, från knölen ner till tumvecket, 1-2 min. Byt hand, 1-2 min.

Effekter: en kinesisk form av självakupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara 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, min självbild och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar min fysiska kropp. Att viska mantrat vibrerar mitt sinne och att tänka mantrat skapar vibrationer på själsnivå. Den tysta versionen är därmed den mest djupgående av dem alla tre.



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.



KATT & KO – ALTERNERANDE ARM-BEN

Stå på alla fyra. Sträck väldigt långsamt höger arm rakt fram samtidigt som du sträcker vänster ben rakt ut bakåt. Kom tillbaka ner på alla fyra, skifta arm och ben och sträck ut igen. Andas in när du sträcker ut, andas ut tillbaka ner på alla fyra. Fortsätt på detta sätt väldigt långsamt i 1-3 min. Avsluta med ett rotlås på alla fyra. Vila i Baby pose.

Effekter: Muskulatur i armar och ben, höfter, bäcken, axlar och skuldror. Balanserar höger/vänster hjärnhalva. Yogiskt hela chakrasystemet.



VÄDERKVARNEN

Stå med särade ben, fötterna 60-90 cm isär, armarna ut åt sidorna parallella med golvet, handflatorna neråt. Andas in, ut och för höger hand ner till utsidan av vänster fot, samtidigt som du tittar upp mot vänster hand som sträcker mot taket. Kom på inandning upp, växla sida på utandning, titta upp mot höger hand. Benen raka, armarna i linje med axlarna, rör dig från höfterna, hela fotsulorna i golvet, håll ett lätt konstant rotlås. Studsa sen en stund på hälar. Vila på rygg.

Effekter: Ben, bäcken, ryggrad, skuldror, mjälte, bukspottkörtel. Yogiskt hela chakrasystemet..



SKULDERLYFT – ALTERNERANDE VÄNSTER HÖGER

Sitt i lätt meditationsställning. Vila händerna på låren. Andas in, lyft vänster axel högt samtidigt som höger pressas neråt, andas ut och skifta. Ryggen rak. 1-3 min. Avsluta genom att andas in och dra upp båda axlarna. Håll. Andas ut, sänk ner dem. Rulla båda kort.

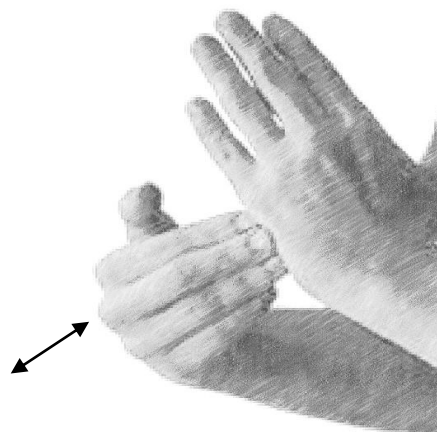
Effekter: axlar, skuldror, sköldkörtel, andningsmuskulatur, balans höger/vänster hjärnhalva. Yogiskt: hjärt- och halschakra.



KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

Sittande/liggande, placera händerna i luften framför bröstet, knacka lätt men intensivt med alla fyra fingertoppar på höger hand mot vänster handkant samtidigt som du mjukt viskande upprepar mantrat **I AM**, om och om igen, ett tiotal gånger.

Effekter: En s.k. "set up" övning ur [EFT](#) som inför benskaket bidrar till lösa upp motstånd mot förändring, släppa taget om obalanser, spänningar, låsningar och blockeringar inom en själv.



BENSKAKNING

På rygg, fotsulorna mot varandra nära baken, armarna längs golvet intill kroppen. Fäll knäna ut, ner åt sidorna. Lyft båda knäna 2-3 cm, stanna en stund, lyft 2-3 cm till, stanna. När det börja darra/skaka i ben och bäcken justera med små rörelser benpositionen för att maximera skakandet, 5-15 min. Avsluta med att sträcka ut benen, skaka loss i ben och bäcken, gå sen in i djupavslappning på rygg.

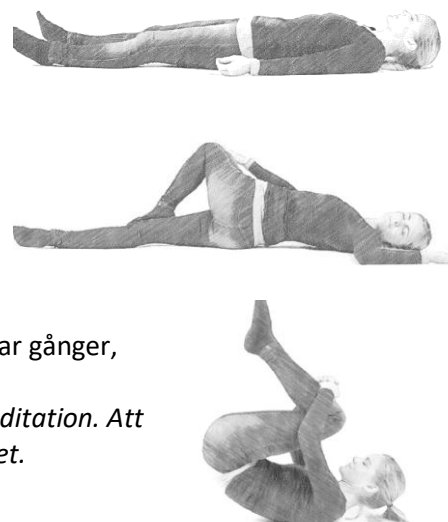
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



DJUPAVSLAPPNING OCH STRETCH

Slappna av på rygg med slutna ögon, andningen sköter sig själv. Sjunk in i djupavslappning, 5-10 min. Ta sen ett djupt andetag, rör på fingrar och tår, handleder, fotleder, grimasera med ansiktet, lossa på käkarna. Sträck armarna bakom huvudet, sträck ut hela kroppen. Kom ner med armarna, höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknät med vänster hand och gör en kattsträckning, benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Andas djupt, Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet. Kom tillbaka på rygg, massera öronen, gnugga handflator och fotsulor mot varandra i luften. Dra knäna mot bröstet, vagga sida/sida ett par gånger, rulla upp och ner längs rundad ryggrad.

Effekter: skapar djup avslappning o balans, förbereder kropp o sinne för meditation. Att gnugga, öron, händer och fötter ger en zonerapi effekt i hela energisystemet.



KNACKA I CIRKEL RUNT VÄNSTER TINNINGSLÖB

I sittande, ta de tre mellersta fingertopparna på vänster hand, knacka lätt i en cirkel runt vänster tinning, från yttre ögonvrån, runt bakom örat, fram upp till ögonvrån igen. Rörelsen går från ögonvrån uppåt, bakåt, följer temporallob och tinningben ner bakom örat, fram över kinden, upp till ögonvrån där cirkeln sluts. repetera minst tre gånger: *Jag är frisk, jag är stark, jag mår bra – jag öppnar nu upp för full medveten kontakt med de allra djupaste skikten av kunskap, visdom, insikt och medvetenhet inom mig själv.* Gå sen in i meditation.

Effekter: tekniken, [Temporal Tapping](#) – (läs också mer [här](#)), skapar en ingång, likt en post-hypnotisk suggestion, med stor kapacitet till direkt access och programmering av djupare aspekter av dig själv. Knackningen är en bra förberedelse inför meditationen.





BHRAMARI – 8:1

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra nere i knät. Andas in genom näsan, åtta sniffar för att fylla lungorna helt. Andas sedan ut all luft i en enda lång utandning genom näsan, vibrera samtidigt ett utdraget mmmmmmmmm.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut. Andas in igen, håll andan i 15-20 sekunder samtidigt du rullar axlarna i stora cirklar. Andas ut. Andas in en tredje gång, håll nu 15-20 sekunder och rulla axlarna igen, den här gången så snabbt du kan. Andas ut.

Avsluta passet.



Denna andningsmeditation görs bäst på kvällen. Den strävar efter att löser upp dagens jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana. Hummandet ökar också nivåerna av kvävemonoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt enligt flera svenska studier, bl.a. på KI, se nedan. Vibrationen som skapas under andetaget hjälper även till att stilla sinnet och tysta tankarna.

LÄNKAR:

[KI-Studien på Bhramari](#)
[En NO-studie på SARS virus](#)
[Studien på NO vid Uppsala Universitet](#)
[Pressmeddelande Uppsala Universitet](#)
[Artikel om Danderyd och NO](#)



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 bröstorgans expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Ligg så i 3-11 min.

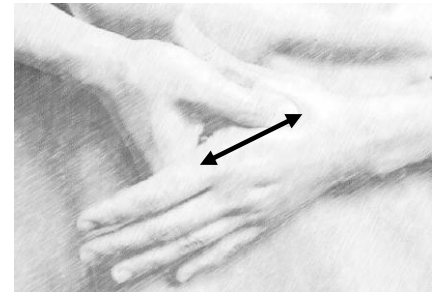
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



MASSERA MELLANHANDSBENET PÅ BÅDA HÄNDER

Massera med höger tumme mot mellanhandsbenet på vänster handrygg, tryck från sidan, massera fram och tillbaka längs benkanten, från knölen ner till tumvecket, 1-2 min. Byt hand, 1-2 min.

Effekter: en kinesisk form av självakupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara 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, min självbild och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar min fysiska kropp. Att viska mantrat vibrerar mitt sinne och att tänka mantrat skapar vibrationer på själsnivå. Den tysta versionen är därmed den mest djupgående av dem alla tre.



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.*



ALTERNERANDE ARM OCH BENLYFT

På rygg, synka arm/benrörelser så exakt du förmår – andas in, lyft vänster ben rakt upp, samtidigt går höger arm upp och ner i golvet bakom huvudet. Andas ut tillbaka till utgångsläge. Andas in, höj vänster arm och höger ben på samma sätt. På utandning sänk ner igen. Allting i långsamt tempo, 2-4 min. Rotlås. Vila på rygg.

Effekt: Ben/bäcken, arm/axel, synkar höger/vänster hjärnhalva. *Yogiskt sett hjärtchakra och hela nedre triangeln.*



ARMSVEP UPP BAK FRAM I STÅENDE

I stående andas in och svep långsamt armarna rakt upp över huvudet med handflatorna inåt. Andas ut, låt raka armar svepa ner och i brösthöjd rakt ut bakåt. Andas in och kors lätt böjda armar framför bröstet, parallella med golvet. Andas ut och svep armarna bakåt igen. Börja om från början, rakt upp, 1-3 min. Avsluta med armarna upp, gör ett rotlås, studsa på hämlarna en stund, vila.

Effekter: *Stretchar axlar, skuldror, andningsmuskulatur, påverkar hjärnan. Yogiskt stimuleras hjärtchakrat och energiflödet i auran.*



ALTA MAJOR – CHAKRABALANSÖVNING

Händerna bakom nacken, tryck pek- & långfingrar på båda händer i skarven där nacken möter bakhuvudet. Gör långsam, medsols nack-rullning, 10 sek/varv, håll stadigt fingertryck. Andas genom näsan, in upp, ut ner, munnen öppen. 15 varv medsols, 15 varv motsols. Rulla loss axlar och skuldror. Sitt en liten stund, känn efter, vila liggande

Effekter: *Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: Hals- hjärtchakra och Alta Major Chakra.*

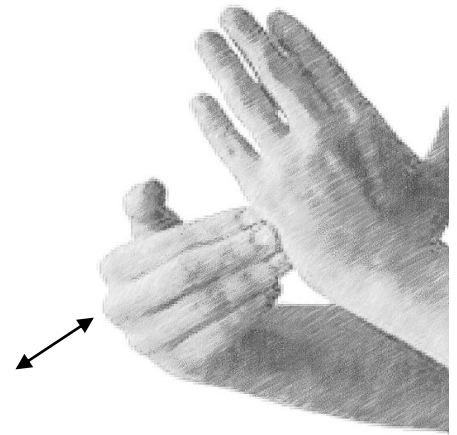


OBS: får inte göra ont i nacken!

KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

Sittande/liggande, placera händerna i luften framför bröstet, knacka lätt men intensivt med alla fyra fingertoppar på höger hand mot vänster handkant samtidigt som du mjukt viskande upprepar mantrat **I AM**, om och om igen, ett tiotal gånger.

Effekter: En s.k. "set up" övning ur [EFT](#) som inför benskaket bidrar till lösa upp motstånd mot förändring, släppa taget om obalanser, spänningar, låsningar och blockeringar inom en själv.



BENSKAKNING

På rygg, fotsulorna mot varandra nära baken, armarna längs golvet intill kroppen. Fäll knäna ut, ner åt sidorna. Lyft båda knäna 2-3 cm, stanna en stund, lyft 2-3 cm till, stanna. När det börja darra/skaka i ben och bäcken justera med små rörelser benpositionen för att maximera skakandet, 5-15 min. Avsluta med att sträcka ut benen, skaka loss i ben och bäcken, gå sen in i djupavslappning på rygg.

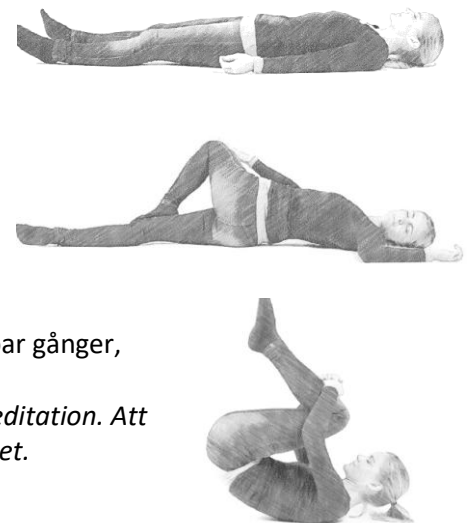
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



DJUPAVSLAPPNING OCH STRETCH

Slappna av på rygg med slutna ögon, andningen sköter sig själv. Sjunk in i djupavslappning, 5-10 min. Ta sen ett djupt andetag, rör på fingrar och tår, handleder, fotleder, grimasera med ansiktet, lossa på käkarna. Sträck armarna bakom huvudet, sträck ut hela kroppen. Kom ner med armarna, höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknäet med vänster hand och gör en kattsträckning, benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Andas djupt, Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet. Kom tillbaka på rygg, massera öronen, gnugga handflator och fotsulor mot varandra i luften. Dra knäna mot bröstet, vagga sida/sida ett par gånger, rulla upp och ner längs rundad ryggrad.

Effekter: skapar djup avslappning o balans, förbereder kropp o sinne för meditation. Att gnugga, öron, händer och fötter ger en zonerapi effekt i hela energisystemet.



KNACKA I CIRKEL RUNT VÄNSTER TINNINGSLÖB

I sittande, ta de tre mellersta fingertopparna på vänster hand, knacka lätt i en cirkel runt vänster tinning, från yttre ögonvrån, runt bakom örat, fram upp till ögonvrån igen. Rörelsen går från ögonvrån uppåt, bakåt, följer temporallob och tinningben ner bakom örat, fram över kinden, upp till ögonvrån där cirkeln sluts. repetera minst tre gånger: *Jag är frisk, jag är stark, jag mår bra – jag öppnar nu upp för full medveten kontakt med de allra djupaste skikten av kunskap, visdom, insikt och medvetenhet inom mig själv.* Gå sen in i meditation.

Effekter: tekniken, [Temporal Tapping](#) – (läs också mer [här](#)), skapar en ingång, likt en post-hypnotisk suggestion, med stor kapacitet till direkt access och programmering av djupare aspekter av dig själv. Knackningen är en bra förberedelse inför meditationen.





WAHE GURU WAHE JIO

A QUANTUM MEDITATION

Sitt bekvämt med ryggen rak. Lägg händerna mot hjärtat med handflatorna mot kroppen, vänster hand närmast kroppen. Slut ögonen, fokusera via 3:e ögat ner in i hjärtat, där du håller dina händer.

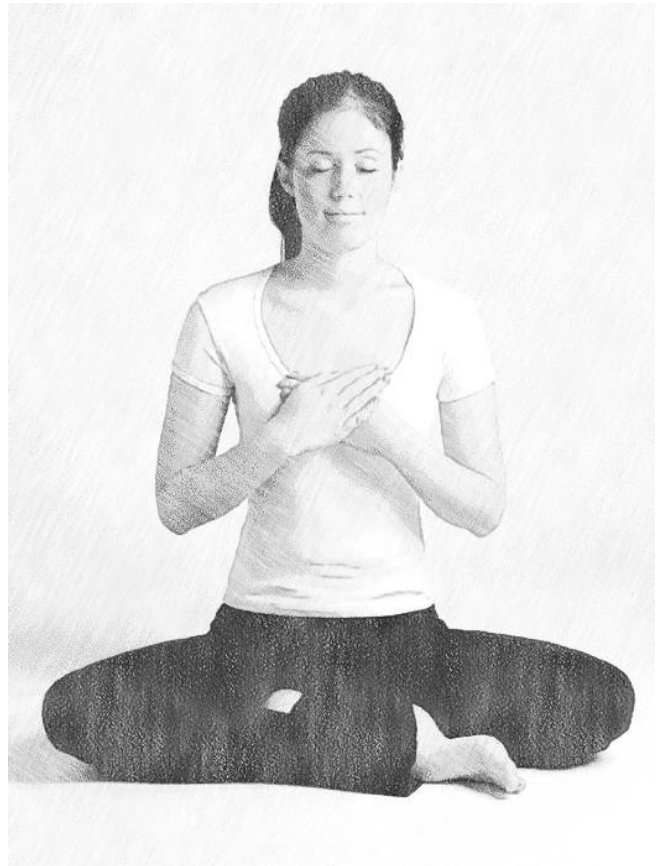
Sträva att förbli där med din uppmärksamhet genom hela meditationen.

Lugna ner din andning, andas långsamma djupa andetag. Hitta ett mjukt leende i dig själv och upprepa mantrat:

WAHE GURU – tre repetitioner, sen en gång
WAHE JIO

Mantrat innebär att öppna upp för denna energi inom dig, i ditt hjärta.

Sitt på detta sätt i 11 minuter. Avsluta sedan meditationen genom att ta ett djupt andetag in, håll andan en kort stund och känn hur ditt hjärta mår.



Andas ut, ta ytterligare två andetag på samma sätt och lägg sedan händerna ner i knät, sitt en liten stund på detta sätt med fokus i 3:e ögat innan du avslutar meditationen. Öppna upp hela vägen upp för kraften inom.

Detta är en meditation för healing, balans och flöde genom hjärtat, centralpunkten i ditt chakra-system – utifrån yogans eget perspektiv helt grundläggande för att kunna vidmakthålla ett vitalt immunförsvar. Mantrat handlar om djupaste bliss och extas. WAHE GURU strävar att förmedla en direkt upplevelse av det oändliga. JIO handlar om din personliga relation till detta stora. Mantrat kan även användas för att lösa upp ilska.