

Höj din livsenergi

med YOGA

- och bli av med negativa tankar

YOGACHARINI MAITREYI är mystiker och yogalärare från Indien. Hon lever som hon lär och berättar här hur vi kan släppa negativa tankar genom att höja vår inre livsenergi. Hon hävdar med eftertryck att andlighet är något man ska utöva praktiskt. Det ska inte förbli en filosofi, då finns det en risk att man tappar kontakten med verkligheten och försvinner in i en drömvärld. Cissi Williams ställde några frågor till Maitreyi.

Av Cissi Williams

Inspire: Hur för du in andlighet i ditt vardagliga liv?

Maitreyi: Jag ser varje dag till att jag inte har för mycket att göra och jag håller mina rutiner. Jag sover tillräckligt, jag äter regelbundet och har alltid tid för avslappning. Det kan låta lite väl enkelt, men jag tror att de flesta glömmer bort de här baskraven, de vi så väl behöver för att behålla hälsan. När vi slarvar med sömnen och maten mår vi inte bra.

Rent fysiskt utövar jag yoga varje dag och på det känslomässiga planet observerar jag mig själv varje dag. Daglig yoga hjälper mig med det senare; om någonting har hänt som har gjort att jag har reagerat känslomässigt så kan jag sitta med det under min yogasession och observera mig själv. Det gör att jag kan släppa det och på så sätt inte ta det med mig in i min dag. När jag gör min *chanting* (ung. mässar, sjunger) och sjunger mina mantran observerar jag mina tankar. Jag får möjligheten att upptäcka om en negativ tanke har börjat formas, om den finns där som ett frö som ännu inte har manifesterats i mitt liv. När jag gör min *chanting* kan jag ta bort det här fröet så att det inte får chansen växa. Yogan är så fantastisk eftersom den hjälper oss att ta bort så mycket redan på tankenivå och det på ett väldigt praktiskt sätt.

Inspire: Utövar du oftast din yoga och *chanting* på morgonen eller har du en annan daglig rutin?

Maitreyi: Jag gör större delen av min yoga på morgonen. Sedan, under dagen, ger jag mig själv



flera pauser då jag utövar yoga. På så sätt ser jag till att inte fastna i någon specifik energi. Men jag tror inte att det är hälsosamt att fylla hela livet för intensivt med någonting, inte ens med yogapraktik. En del fastnar i mönster av att bara vilja ha mer, mer, mer, utan att integrera det ordentligt i det praktiska livet. Det gäller även yoga. För mig är det minst lika viktigt att ge mig själv tid att *integrera* insikterna som jag har fått under yogasessionen i mitt dagliga liv, som att faktiskt utöva själva yogan och få dessa insikter.

Inspire: Skulle du kunna ge ett exempel på hur vi kan integrera insikter?

Maitreyi: För mig innebär det att ha modet och styrkan att följa den inre guidning vi får. Till exempel; min kropp vill inte ha alkohol, så jag väljer att inte dricka alkohol eftersom det helt enkelt inte känns naturligt. Jag väljer även att hantera konflikter och relationer utifrån de insikter jag får under min yoga, vilket harmoniserar den specifika situationen. Vi är alla med om problemfyllda konflikter. Även jag, och det är av dem jag lär mig allra mest. Efter en sådan situation tänker jag att nästa gång det här händer så kan jag välja att agera på ett sätt där jag själv inte reagerar, och heller inte triggas igång någon annans rädsla.

Inspire: När du upplever ett problem eller har en konflikt, hur lyckas du då avstå från din egen reaktion?

Maitreyi: Min fysiska yogapraktik hjälper mig med det på ett förebyggande plan, och jag använder mig också av min urskilningsförmåga. Jag väljer även att se på problemet från ett högre perspektiv så att jag lättare får distans och perspektiv. När jag gör det är det lättare för mig att s.a.s. kliva ur min egen reaktion och se på problemet, ur ett visare och klokare perspektiv. Det gör det enklare för mig att se på situationen mer klarsynt. Det jag också gör är att vara medveten om att mina tankar inte är den absoluta sanningen. Därför försöker jag se om jag är väldigt fäst vid en viss tanke. Sedan, när jag gör min yogapraktik, vidtar jag åtgärder för att släppa greppet om tanken.

Inspire: Hur gör du om du trots detta har svårt för att släppa en viss tanke, och alltså bär med dig den överallt?

Maitreyi: Alla yogaövningar är mycket effektiva verktyg för att släppa ältande och negativa tankar. Men det är framförallt *hur* vi utövar yogan som avgör om den är effektiv eller inte. Bara en sådan enkel sak som att gå på en promenad, göra lite andningsövningar, eller dricka en kopp örtte – att helt enkelt välja att *inte* fokusera på tanken – kan vara mycket effektiva yogaövningar. Genom att välja att inte ge tanken energi gör du så att det skiftar. Jag tror att man många gånger formar ett beroende till



“Vad som också hjälper är att skapa en buffert av prana (livsenergi) mellan dig själv och tanken”

sitt eget vittne och observerar sig själv, sina tankar och reaktioner. Sedan undersöker man om den här tanken verkligen är den absoluta sanningen.

Vad som också hjälper är att skapa en buffert av prana (livsenergi) mellan dig själv och tanken. Alla pranayamas (andningsövningar) hjälper till med det här eftersom de expanderar vår livsenergi så att de oönskade tankarna inte kan få fäste. Man kan jämföra det med att ha ett starkt immunförsvar. Då kan inte olika bakterier och virus slå rot inom oss. Negativa tankar är som bakterier och virus, och när vi höjer vår inre livsenergi får de helt enkelt inte fäste. Genom att höja vår inre prana dras vi inte ned av negativa tankar, och vi kan mycket lättare skifta den inre negativa energin till en positiv energi.

“Negativa tankar är som bakterier och virus, och när vi höjer vår inre livsenergi får de helt enkelt inte fäste”



Men när vår inre energinivå är låg, när vi inte har någon energibuffert, då är det lättare att bli smittad av negativa tankar. Även om vi blir medvetna om tanken genom att undersöka den, så är det svårare att skifta den om vår energi är låg. Genom att praktiskt utöva yoga höjs vår energi och vi skapar på så sätt ett avstånd mellan oss och de negativa tankarna. Det blir då lättare att skifta och släppa tankarna.

Inspire: När vi väl har skapat den här pranabufferten, finns det då någon övning vi kan göra för att transformera vår inre energi till en ännu högre medvetenhet?

Maitreyi: Absolut. Efter att ha tagit det första steget, alltså att jobba med att släppa negativa tankar genom att stärka vår inre energi så att de inte kan få fäste, så sjunger vi olika mantran som länkar oss samman med den högre universella sanningen, såsom kärlek. På så sätt skiftar vi vår inre energi till en högre kosmisk energi.

Inspire: Om vi använder våra egna västerländska ord som mantran, till exempel positiva affirmationer, fungerar det lika bra?

Maitreyi: Absolut! Mantran är positiva affirmationer. Men våra mantran, som är på sanskrit, verkar på två plan. En aspekt av mantrat är betydelsen av ordet och en annan aspekt är vibration av ljudet när ordet uttalas. Även om man säger ett mantra som man inte förstår så har det fortfarande en effekt, på cellnivå, genom ljudets vibration. Jag vet inte om västerländska affirmationer har samma effekt via sina ljud, men affirmationer överlag fungerar absolut!

Inspire: Vad blir effekterna av att utöva yoga i våra liv?

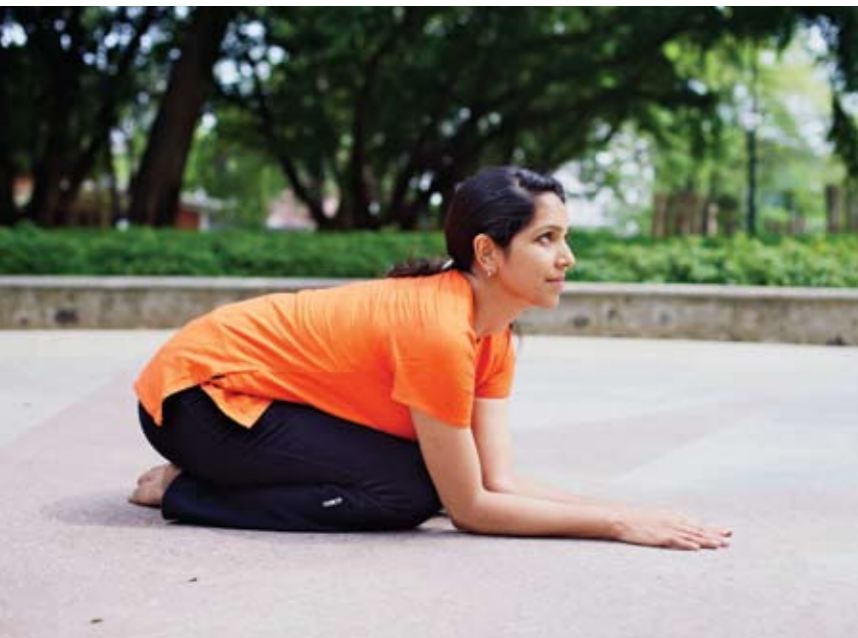
Maitreyi: Livet blir mycket enklare. Det blir naturligt färre saker som pockar på ens uppmärksamhet. Man lär sig även att ha mer tålmod medan man kryper framåt på livets väg. Och genom att utöva yoga – sitta med sig själv,

“Genom att välja att inte ge tanken energi gör du så att det skiftar”

vissa tankar, precis som man kan forma ett beroende till alkohol, och ju mindre energi vi ger till dem, desto lättare lämnar de oss.

Inspire: Finns det inom yogan något sätt att ifrågasätta tanken, så att man skiftar sitt eget medvetande till en så pass hög nivå att tanken överhuvudtaget inte kan få fäste längre?

Maitreyi: Ja, det finns olika aspekter inom yogan där man gör det. Man tar det i olika steg; först blir man



observera sig själv – så lär man sig att inte förvänta sig omedelbar belöning.

Inspire: Det är verkligen något vi behöver lära oss i västvärlden! Hur gör du, när du undervisar västerlänningar, för att hjälpa oss släppa detta vårt beroende av att allting ska hända så snabbt?

Maitreyi: Jag försöker förklara hur viktigt det är att avlägga ett löfte och ett åtagande till yogan. Att förstå att det inte är fråga om en quick-fix utan om att ge sig ut på en livslång resa. De som har följt mig ett tag förstår det. Många av mina elever är redan certifierade yogalärare, som nu väljer att studera med mig för att fördjupa sig i yogan. När vi väljer att fördjupa oss i yogan skapar vi en inre transformation. Bit för bit förstår vi hur vi kan ta ansvar för allting vi gör. På så sätt skapar vi både en länk och en balans med vår högsta gudomliga vision och harmoni.

Inspire: Har du något praktiskt tips till hur vi kan leva mer i harmoni?

Maitreyi: Ta flera små pauser under dagen där du helt enkelt blir medveten om hur du känner dig, hur du mår, hur dina tankar ser ut, vilken kroppsposition du har, etc. Genom att bli medveten märker du snabbare om du behöver mer vatten, om där finns en tanke du behöver släppa, eller om du behöver fylla på med mer energi. På så vis blir det helt enkelt lättare att göra klokare och visare val.

*Life is a dream,
an endless sea of possibilities.
Let me choose an ideal,
not a fantasy.
Let me move towards life,
not disharmony.
Let me not create a nightmare,
but a beautiful dream.*

Maitreyi

Maitreyi kommer till Sverige 20 mars till 3 april. För att få reda på mer, besök www.myspirit.se. Vill du läsa mer om Maitreyi så besök hennes egen hemsida www.arkaya.net

Maitreyi fotografier: Vijay Ventatesh



YogaRocks Crete



Maria Boox
Sky
Daniel Strausser
Danny Paradise
David Williams
David Lurey
Simon Park
Melanie Cooper

www.yogaholidaysgreece.com

'Without doubt, this has been the best holiday of the past 10 years. For me, the combination of yoga, excellent food, unspoilt beaches and gorgeous weather changed my life!'

