

Yogans hemliga mål

Av Magnus Hjortstam

Jag hade gått i väggen och började med yoga och meditation för att komma ur min utmattnings-depression. Det dröjde inte länge förrän jag upptäckte att yogan var mer än gymnastik utan något som berörde mig på djupet. Jag kände intuitivt att yoga och meditation var bra för mig och mitt helande.

Vad jag då inte visste var att yogan ursprungligen utvecklades som en metod för att närma sig Gud och som slutmål att bli ett med det gudomliga. Jag hade länge känt en saknad efter denna kraft men hade inte vågat närma mig den. Den av yogan pånyttfödda längtan fick mig att definiera vad Gud betydde för mig. Jag försökte att definiera detta på ett sådant sätt så att inga vetenskapliga argument skulle kunna ta tron ifrån mig. Jag var själv en skolad vetenskapsman och hade tidigare förkastat Gud eftersom Gud ofta beskrevs på ett sådant sätt att det stred mot det jag ansåg vara en sann världsbild. Nu hade dock min saknad blivit så stor att jag tog modet till mig att ifrågasätta mina tidigare slutsatser. Så här såg min trosuppfattning och definition ut;

- **Jag tror att jag och världen som jag ser finns.**
- **Gud är alla naturlagar, både de vi känner till och de vi inte känner till.**
- **Det finns många naturlagar som vi ännu inte känner till men kan ana.**
- **Big bang är ett resultat av denna krafts närvaro.**
- **Gudskraften är den kraft som gör att "död" materia kan få liv och att ett medvetande kan ta plats där i, kärlekskraften som får allt att växa och utvecklas.**
- **Kraften är närvarande i allt och finns i allt, ända in i minsta molekyll, atom, elementarpartikel eller sträng.**
- **Kraften finns därför även i mig och i alla, den sammanbinder allt.**

Jag har valt att kalla denna kraft för Gud. Jag skulle även kunna kalla den för Kärleken, Ordet, Om, Universum eller Alltet, vilket jag ibland också gör. Men Gud passar bra för mig, även om jag vet att många reagerar starkt på det ordvalet för det ofattbara och outsägliga. För mig ger det en mer personlig relation, om man nu kan ha det med en kraft.

Med denna definition kunde jag i smyg börja tro. Jag var inte tillräckligt stark för att annonsera detta till min omgivning, men det var ett mycket stort och viktigt steg i min utveckling. Jag lät min tro sakta få sjunka in i mitt medvetande och i min kropp. Jag tänkte ständigt på denna fantastiska kraft som var närvarande i allt och fick allt att leva och växa.

Efter att ha börjat tänka på detta sätt och efter att hängivet börja jubla inför det ofattbara faktum att vi faktiskt finns, dröjde det inte länge förrän jag blev kär i allt. Kärleken besvarades och jag tog tacksamt emot dess nåd. En positiv spiral hade bildats, ju mer tacksam jag blev ju mer besvarades min kärlek. Till sist brast alla fördämningar och jag fick skåda det Vita Ljuset och så småningom aktiverades även min Kundalini.

Låt Lord Ganesha visa vägen och ta bort alla hinder för din framgångsrika yogaresa mot Sanningen. Denna resa är kantad av vackra blommor och ett milt strålande ljus i regnbågens alla färger. Världar bortom skall beträdas för att nå yogans slutliga mål. Enbart att gå ett enstaka steg på denna väg skänker dig så mycket kraft och insikt att du omedelbart vet och känner att detta är rätt väg. Låt denna vetskap leda dig, var inte rädd för vad andra ska säga och tro, för nu vet du och din kropp vad som är rätt. Du vet att det finns så mycket mer att uppleva och utforska på denna Gudomliga väg mot Vetskapen och Sanningen om oss Själva.



Vikten av en tro att rikta sin önskan mot

När vi yogar och mediterar så öppnar vi upp kroppen och medvetandet för de osynliga krafter som omger oss. Här finns både ljusa och mörka krafter, goda och onda avsikter. Det är därför viktigt att på djupet ha tagit ställning till vilka krafter man vill tjäna. När kroppen och sinnet börjar öppna upp för den osynliga världen blir man snart uppvaktad av dessa krafter, då gäller det att redan på förhand ha tagit ställning för att inte komma fel. Ett sant yoga-utövande kräver därför att man dagligen påminner sig om varför man utövar sin yoga och hur man lever livet i övrigt. Att man har en tro på Ljuset och Kärleken att luta sig mot. Det är mycket praktiskt men inte nödvändigt att kalla denna kraft för Gud. Andra benämningar kan vara Universums urkraft, Kärleken eller Solen. Man kan även med fördel vända sig mot och tillbe goda förebilder såsom Jesus, Buddha, Vishnu eller en Guru.

Att idogt utöva yoga och meditation utan att ha tagit ställning till vilken kraft eller princip man vill närma sig, vilka högre mål man strävar mot, är enligt min mening olyckligt. Andevärlden är full av både mörka och ljusa krafter och har man inte tagit ställning så är det lätt att de mörka krafterna försöker ta över ditt medvetande. Ta din uppgift på allvar! Vilken kraft vill du tjäna? Vem vill du släppa in i ditt tempel? Vem har du satt att vakta din dörr? Precis som goda föräldrar försöker förklara för sina barn vikten av att välja rätt sällskap, så är det viktigt för oss själva att lyssna till våra inre röster och ta ställning innan vi blir uppvaktade av de olika sällskapen. Uppvaktningar som sker i situationer som vi plötsligt och utan förvarning hamnar i. En viktig del i yogautövandet är därför att aktivt delta i den ständiga reningsprocess som yogan startar upp. När yogan får våra kroppar

att öppna upp så kommer våra gamla "hemligheter", undantryckta känslor och erfarenheter, att blottläggas och komma upp till ytan. Ta emot dessa med tacksamhet och studera dem i ljuset, även det som är tungt och jobbigt. All mental nersmutsning av kroppens energisystem måste tvättas bort för att lyckligt komma vidare på vägen och inte falla för frestelser.

Givetvis är det även viktigt att man väljer att utöva sin yoga i en miljö som passar ens mål. En yogahörna hemma bör vara städad och fin och inte belastad med massa skräp som kallar på uppmärksamhet eller ger dåligt samvete. Lika viktigt är det att välja en bra yogalärare. Genom vår närvaro sprider vi alla ut vad vi tror och står för till omgivningen. Yogalärarens personliga övertygelse kommer att spridas som ringar på vattnet och skölja genom våra medvetanden. Då är det extra viktigt att man valt rätt guidning när yogan likt en konservburksöppnare sprättar hål i våra hårda skal och blottlägger det känsliga men fina innehållet.

Var inte rädd

Bland det viktigaste i livet är att inte vara rädd, ty rädslan separerar oss från vetskapen om vilka vi egentligen är. Det är rädslan som får oss att inte känna oss omtyckta eller att inte duga. Detta förgiftar våra kroppar som hamnar i obalans och vi blir sjuka. Yogan tvättar våra kroppar och för upp det mentala giffet till ytan. Ta modet till dig och våga se sanningen om dig själv, bestäm dig för vad du tror på och står för, vilken kraft du vill tjäna. Utför din dagliga rening. Då kan inget skada dig och du går mot nya, ljusare tider.

I boken Kundalinitransformationen berättar jag vidare om vad som hände när Kundalini-kraften öppnades i mig. En stundom jobbig men fantastisk resa som satt allting i gungning. Kundalinielden har fått mig att prioritera om och anpassa mitt liv efter denna starka kraft som lika gärna kan döda som förlösa. Boken kan köpas via min hemsida: www.projektsol.se

Om Magnus:

Ålder: 47. **Bor:** på landet utanför Växjö tillsammans med sin kära fru och deras tre barn. **Yrke:** Civilingenjör, 6 tim. om dagen. **Fritid:** Yoga, meditation och healing. Friluftsliv.

