

Meditation och mantran

Vi rör vår kropp i olika fysiska övningar och vilar efteråt för att stilla kroppen. När kroppen är stilla mediterar vi för att stilla sinnet. När både kropp och sinne är stilla kan vi aktivt börja lyssna inåt och nå in till det som är det sanna jaget; det jag som har svaren på alla frågor, det jag som litar på sin intuition, ser sina mål och vägen dit.

Det är en konst att stilla kropp och sinne och ju mer du tränar desto lättare går det. Hjärnan producerar tusentals tankar varje minut och den kommer att producera lika många även under meditation. Det är inte meningen att du ska försöka stänga av hjärnan, utan istället se tanken, acceptera den och sedan låta den gå – som ett vitt moln på en klarblå himmel.

Yogi Bhajan sade: *The active mind becomes still when you meditate and the passive mind becomes active. When thoughts come to you – don't get upset; let them pass through. And when they pass through just sit and laugh that they are gone. Feel relaxed, then you will never have dreams. After some time of meditation you will find a time when no thought will be released by the passive mind. Then you will enjoy a time of bliss.*

Meditation ger dig mer avslappning, ökad självkänedom, förbättrad koncentrationsförmåga, förbättrad hälsa och livskvalitet och hjälper dig rensa det undermedvetna sinnet.

För att underlätta för kroppen att vara stilla och avslappnad under meditation finns det olika saker du kan fokusera på. Med stängda ögon kan du titta in i 3:e ögat, punkten mellan ögonbrynen som står för klarsynthet och intuition. Du kan fokusera på ett mudra, ett särskilt sätt att hålla händerna på. Du kan också fokusera på ett speciellt sätt att andas eller på ett mantra.

Inom kundaliniyoga så sägs det att allting i världen vibrerar, men att vibrationerna från ett mantra vibrerar högst. Mantran är därför en god idé att ta till vid meditation, då tonerna från mantrat vibrerar högre och starkare än dina egna tankar. Mantrasång stimulerar andningen och gör att andningen blir längre och djupare. Mantrasång stimulerar också meridianpunkter i gommen, vilka enligt yogan stimulerar de högre körtlarna i huvudet. Mantran fungerar även som positiva affirmationer, dvs. positiva värderingar som du upprepar om och om igen.

Är inget speciellt mantra angett vid en meditation kan du alltid använda dig av Sat Nam – sanning är min identitet.

Yogi Bhajan sade: *The physical body is a temple. Take care of it. The mind is energy. Regulate it. The soul is projection. Represent it. All knowledge is false if the soul is not experienced in the body.*