



DET VAKRESTE MED VÅR EGEN ERKJENNELSE ER AT DEN ER EVIG NY.

– Anand Mehrotra

≈ Anand vokste opp i de fjellrike områdene nord i India. – Jeg elsker å løpe i fjellene! Jeg ble rastløs på skolebenken, forteller han.

på. I harmoni med naturen, i harmoni med vårt dypere selv.

Anand beskriver den internasjonale utbredelsen, av yoga som et tegn på at yogabevegelsen nå begynner å bli integrert i majoritetskulturen.

– Når en bevegelse når denne fasen i utviklingen er det bra å riste litt opp igjen. Slik at mennesker kan se litt tilbake på grunnverdiene bevegelsen. *Asanas* åpner et vindu for mange, og det er bra. Gjennom *asanas* kan man oppdage at det også er mye mer. Noe endres i dem, og de ser at *asanas* bare var en begrenset del. Og de får en utvidet forståelse av hva det handler om.

Alt har sin verdi. På ulike nivåer. Det er en del av bevissthets-utvidelsen.

ULIKHETER I VERDEN

– Ser du ulikheter omkring i verden i hva mennesker søker, og hva vi trenger? Fra USA til India og her i Norge?

– Slik det er i dag, lever vi i en overflate-kultur. Siden vi lever i en verden

som har endret seg mye bare fra 70-tallet. Alle har mobiltelefoner, internett og er på Facebook. Også i India. Tenåringene i New Dehli er likt kledd som tenåringene her eller i USA. Det er de samme merkevarene over alt.

På et sosiopolitisk nivå er det selvfølgelig store skiller. Og det er ulike justeringer som trengs i ulike kulturer. Men verdimesig og menneskelig søker vi alle det samme.

Grunnverdiene er felles, men de tillærte verdiene er ulike. Vi har forskjellige måter å tenke på og betrakte livet på. Men vi ønsker det samme. Derfor er de yogiske innsiktene relevante i hele verden. De når inn til mennesker fra alle kulturer og bakgrunner.

Vi bærer på felles spørsmål: *Hva er meningen med livet? Hvordan kan jeg bli mer bevisst og tilstede? Hvordan kan jeg bli den beste «meg»? Hvordan kan jeg bidra og ha en positiv innvirkning på omgivelsene mine?*

Jeg blir dypt beveget av at det er så mange som nettopp lengter etter å gjøre det gode og bidra for sine medmennesker. Og jeg ser

at det er en stadig sterkere bevegelse i retning av økt bevissthet. For hele menneskeheten. Enten det er veksten i antall yoga-festivaler, mindfulness-bevegelsen eller interessen for bevisst kosthold.

Det er helt klart en global bevegelse. Denne samtalen vi har nå skjer overalt. Det er et skifte i bevissthet. Men samtidig er det også kriser og økt motsetning, ekstremisme og oppbrudd.

Som enkeltmennesker må vi være del av løsningen og bli bevisst at vi er del av et sammenvevet hele. Du er viktig. Det er ikke lederne som vil skape det virkelige endringene, de må komme fra hver og én av oss.

Svarene finnes i deg selv. ●

www.mysattva.com

VISJON

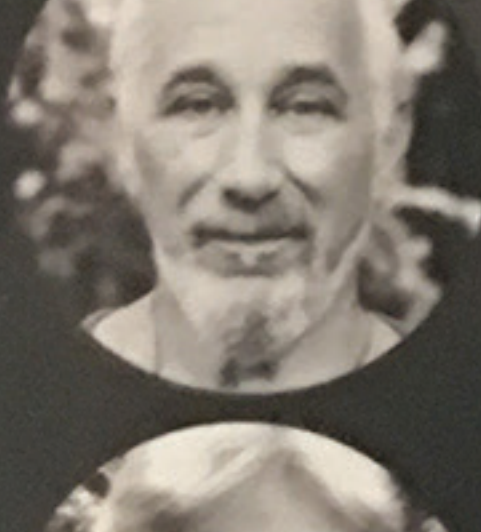
SELVUTVIKLING • ØKOLOGI

HELHETLIG HELSE • LIVSGLEDE



Aldring og
TANKENS
KLARHET

ANAND MEHROTRA En spirituell rebell



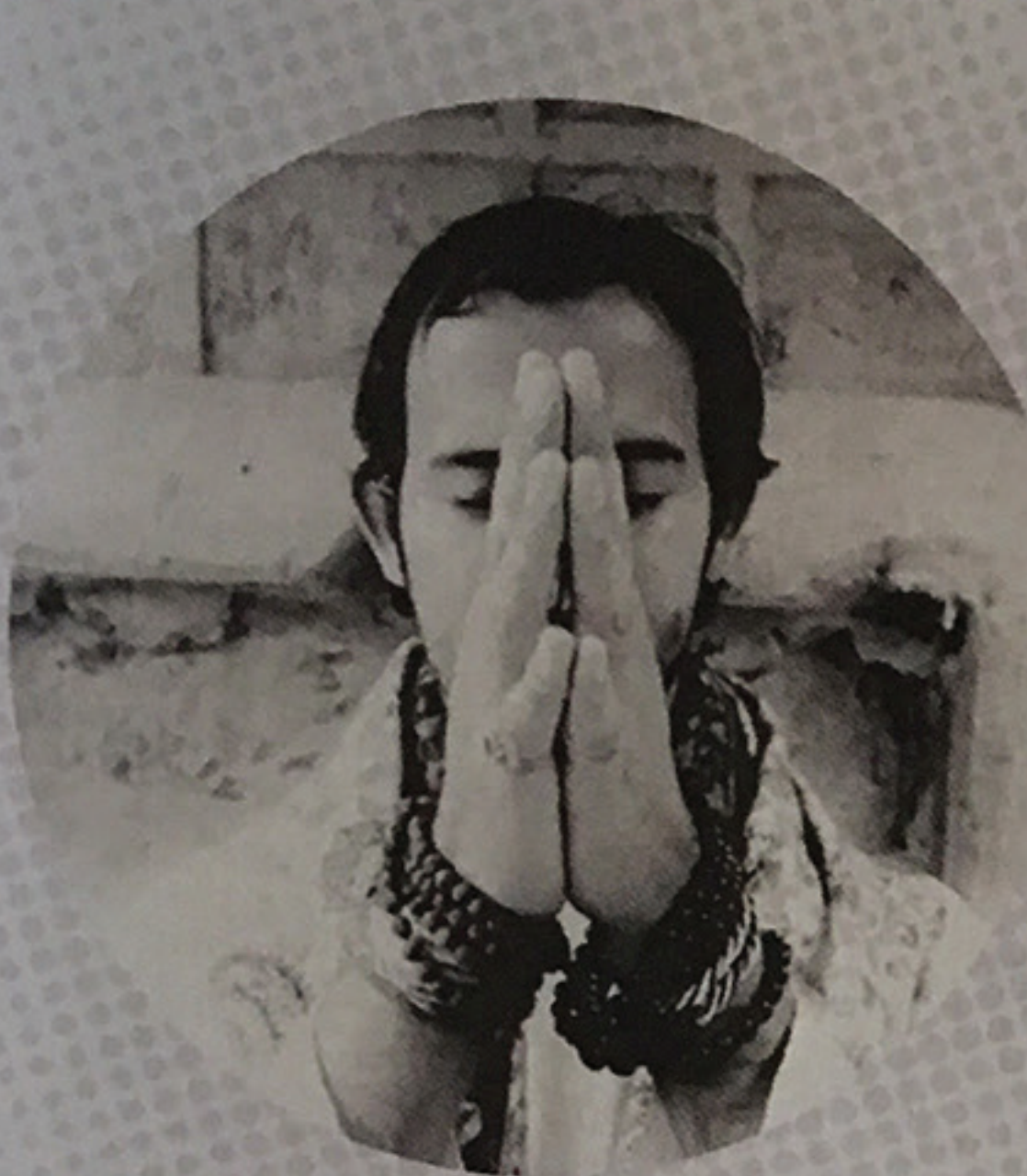
MENING OG DYBDE I LIVET
Jeremiah Abrams



FORELSKET I TANTRA
Shalini Lind

MINDFULNESS
Gode
øvelser

INTERPRESS



JEG BLIR DYPT BEVEGET AV AT DET ER SÅ MANGE SOM NETTOPP LENGTER ETTER Å GJØRE DET GODE OG BIDRA FOR SINE MEDMENNESKER. OG JEG SER AT DET ER EN STADIG STERKERE BEVEGELSE I RETNING AV ØKT BEVISSTHET. FOR HELE MENNESKEHETEN.

– Anand Mehrotra

menteres i møte med vårt nervesystem. Derfor oppfattes virkeligheten også av oss som fragmentert. Når vi beveger oss i retning av øyeblikkets uendelighet, vil nervesystemet ofte reagere.

Når flammen i oss tennes, som bringer oss nærmere en dypere tilstedeværelse, vil det ofte være hensiktsmessig med meditasjon eller utvalgte kriyas – pusteteknikker – og *asanas*; bevegelse.

Hele vår organisme må være med på veien. Ofte har vi intensjonen, men kropp-sinn-organismen støtter den ikke.

Om man har støtte fra naturen, fra kroppen og fra sinnet blir erfaringen mer organisk. Redskapene kan gjøre at pusten vår, nervesystemet og fysiologien støtter intensjonen vår.

Slik at det ikke blir som at du har én intensjon og kroppen har en annen.

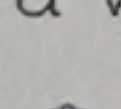
Som å slutte å røyke – Mark Twain sa: «Det

er veldig enkelt å slutte å røyke, jeg har gjort det mange ganger!»

HVA ER YOGA?

– Stadig flere gjør yoga, og interessen for det dypere potensialet i yoga-tradisjonene øker. Men fortsatt forbindes yoga oftest med

– Alt i livet er yoga. Måten vi lever på, kommuniserer på og relaterer til hverandre. Hvordan å vise medfølelse for hverandre. Hvordan å være stille. Hvordan å være meditativ.



de fysiske øvelsene (*asanas*), med egne timer på treningssentre. Hva er egentlig yoga, slik du ser det?

– Som jeg har vært inne på, har vi en reduksjonistisk tilbøyelighet iboende i oss. Slik

vi også har sett i medisinen. I medisinen blir man mer og mer spesialisert, og kunnskapen mer fragmentert. Slik har det også vært med yoga. Vi har redusert yoga til det som er de mest tilgjengelige delene. Som er minst utfordrende og truende. *Asanas* er kanskje de minst utfordrende delene av yoga, siden det

ikke får deg til å reflektere eller stille spørsmål. Du kan bare forbli den samme. Men kanskje med en slankere eller smidigere kropp.

Asanas er likevel en viktig del av yoga. Men dypst sett er det ikke noe som ikke er yoga. Yoga er livet. Yoga er å leve. De

ter hvordan å undersøke vårt indre.

EN MÅTE Å ERFARE MENING.

Alt i livet er yoga. Måten vi lever på, kommuniserer på og relaterer til hverandre. Hvordan vi betrakter er tre. Hvordan å vise medfølelse for hverandre. Hvordan å være stille. Hvordan å være meditativ.

En mer naturlig intelligent måte å leve

ANAND MEHROTRA



≈ Til Sattva Yoga Center i Rishikesh kommer mennesker fra hele verden. Her fra en samling tidligere i år.

vendig. Anstrengelsen er kun nødvendig for å nå et nivå av uanstrengthet.

SMERTEN OG KJÆRLIGHETEN

– Tror du at vi må erfare lidelse, friksjon eller krise, for virkelig å ta fatt på veien mot en annen tilstand, mot kjærligheten?

– Nei, egentlig ikke. Hver dag når vi våkner, har vi alltid et valg. Men når du først tar fatt på veien mot kjærligheten, vil du alltid møte smerten. Siden smerten er en iboende del av det å være menneske.

Du må møte din indre tristhet og frykt. Og du må se den i all sin nakenhet, uten masker, ytre distraksjoner eller ved å flykte.

Når vi ser innover, ser vi at mye av det vi har tillagt mening, som vi har holdt fast ved, er meningsløst. Da ligger det en tristhet der.

Så vi trenger ikke oppsøke smerten. I selve bevegelsen i retning av oss selv så møter vi smerten, frykten og tristheten vår, uansett

– Man møter seg selv fullt og helt i stillheten. Da du møter deg selv, vil du også møte smerten. Og frykten. Derfor trenger vi ikke egentlig ikke å vente på lidelsen.



STILLHETEN

– Dette er også mye av grunnen til at det

Noen kan oppleve sterke kriser som har

mye glede. Som at vi drikker kaffe mens vi

UNIVERSETS ENHETLIGE UENDELIGHET

– Jeg oppfatter deg som om dette er en prosess i retning av å erkjenne det som allerede ER. Hva er redskapene du som lærer benytter på denne veien mot erkjennelse?

– Som du sier, er alt allerede der. Alt som noen gang vil eksistere, er allerede her. Tid er kun et punkt i rommet. Bevissthetens uendelighet eksisterer i oss allerede.

Samtidig er fysiologien vår skapt på reduksjonistiske prinsipper, for at vi skal kunne ha en erfaring av å være menneske. Slik at vi kan oppleve mangfoldighet, som igjen kan gi oss