

Giv Slip

om dyb tantrisk yoga og meditation

- og om at meditere liggende



Med linker til guidede meditationer

Swami Janakananda

Förlaget Bindu

Tilegnet
Swami Sivananda

Giv Slip

om dyb tantrisk yoga og meditation

- og om at meditere liggende

Med linker til guidede meditationer

Swami Janakananda

Förlaget Bindu

Denne bog er ikke ment som en medicinsk håndbog. Informationen som findes i e-bogen skal ikke opfattes som en erstatning for en anvist medicinsk behandling.

Copyright © 1983, 2012, 2023 Swami Janakananda & Förlaget Bindu, Skandinavisk Yoga och Meditationsskola, Sverige. Alle rettigheder er forbeholdt ejeren og producenten af det gengivne værk. Uautoriseret kopiering, udlejning, offentlig fremførelse eller udsendelse i noget medie af dette værk er forbudt.

yoga.dk/forlaget-bindu

Giv Slip

1. udgave 2023

ISBN e-bog pdf: 978-91-988814-1-7

ISBN e-bog epub: 978-91-988814-0-0

ISBN trykt bog: 978-91-977894-9-3

Adgang til mere end 4 timer med 10 lydfiler som indeholder guidede meditationer, koncentrationsøvelser og afspændinger

Brødtekst er sat i Avenir Next i 14 pkt

Mere end 100 fotografier og illustrationer.

Indspillede vejledninger til afspændinger, koncentrationstekniker og meditationer

Denne bog indeholder QR-koder flere steder i teksten. Du kan scanne dem med din mobiltelefon for at lytte til de indspillede vejledninger i meditation, koncentration eller afspænding. Indspilningerne af vejledninger er placeret på steder i forhold til bogens tekst, hvor de bedst vil gavne din forståelse af metoderne. Vent derfor med at lytte til indspilningerne til du er kommet til den del af teksten hvor QR-koden eller linket er placeret. I e-bogen kan du også trykke på QR-koden for at gå direkte til lyd-filen.

Sæt din telefon på *Forstyr ikke*, mens du lytter.

Se også side 353: Hør alle indspilninger.

Lyt ikke til disse optagelser når du kører i bil!

Indhold

I Tiden og tilstanden - Skumringstimen - tid til at være	1
Handler meditation om leveregler og idealer?	12
Lærerens og aspirantensforhold og vilkår	24
"Yoga gør det ikke, du gør det"- måden du forholder dig til yoga på	30
II Afspændings-stillingen og den åbne tilstand - Savasana -.....	32
At ligge død stille	33
Et 'nervøst' barn	36
Savasana i skoleklasser	43
Vejledning i 15 minutters Savasana	45
Forskning i Savasana	48
Erfaringen og de evner man opnår i Savasana er grundlæggende	53
Asana - Yogastillingerne	58
At opnå 'Tilstanden Yoga' i Savasana og udnytte den	66
Hovedstand - en yogastilling	75
Hvad behøver du på rejsen?	78
Et udviklingsforløb mod 'avancerede' stillinger	81

III Meditationsstillingen og tilstanden	84
Lotusstillingen, Padmasana	84
IV Sindet og tilstanden i meditationen Returning	100
1. trin Lyt til det hele - oplevelsen af en totalitet	104
2. trin Åndedrættet og sindet	111
3. trin Nu giver du slip på tanken, så snart du ser, at den er der	124
4. trin At være ét med Seeren	130
V Returning er en 'hemmelighed' fra indvielsen i Kriya Yoga	136
VI Holdningen og tilstanden	148
De tre grundtilstande	150
Gunaerne	153
Christians meditation i sin have	158
"Opmærksomhed er, ikke at søge efter noget"	162
Chakraerne og energien	172
Sansekommunikation og psykisk kommunikation - yoga, mime og chakra	174
Tiden i Indien	180
Rejsen til Danmark	200
Impulserne i et chakra	202
Yoga Nidra, Savasana og meditationsstillingen supplerer hinanden	204
Pratyahara - gå det i møde - se det i øjnene - accepter det!	208

En mental brug af Pratyahara	213
En historie, jeg havde med hjem fra ashrammen i Indien	214
Accepten kan have en virkning	216
Meditationsteknik hjælper en til at komme ind i den meditative tilstand - og forblive i den	217
Den åbne tilstand	220
Hjerterummet	222
Oplevelsen af åndedrættet	223
En øvelse: Det spontane åndedræt og Savasana	226
Mantra	227
Et meditationsforløb	234
Koncentrations- og visualiserings-metoden Tratak	235
Ritualerne i Tantra	241
Namo Narayan - Swamiji!	247
Fem bål - Panch Agni	251
Sadhu	255
To individer	257
Ritualet om at møde angsten for døden	260
Meditationen som et ritual og en proces	265
Hvorfor en vejleder?	268
Et tantrisk meditationsforløb udvikler sig ved forskellige fordybelsesmetoder	272

VII Det psykiske symbol – og den indre bevidsthed.....	281
Kragen	281
1 Yantra - Om at fastholde sindet ved ét objekt - som det psykiske symbol	284
2 Vekselvirkningen mellem koncentration og helhedsoplevelse i meditationen	293
3 Det psykiske symbols brug i en videregående sadhana	305
Et resumé - Den åbne tilstand	315
Bevidstgørelsen af det ubevidste	316
VIII Vitaliseringen og bevidstgørelsen under Yoga Nidra	321
Bevidstgørelsen i Savasana	328
IX At være aktiv og at hvile i sig selv - midt i livet.....	343
Hvile og aktivitet	343
Tilstandene... ..	347
... og et andet aspekt af en åben tilstand:	349
I Indien, i Vesten - hvad er formålet med yoga?	349
X Den frie tilstand - Kaivalya	351
Hør alle indspilninger	353
Referencer	354
Kildehenvisninger billeder	359
Swami Janakananda	368

LÆSEPRØVE

Sider sprunget over



Foto Anandananda

Teksten i dette afsnit om meditationen *Returning* er opdelt i to spalter.

Spalten længst til venstre står for beskrivelsen af det der sker i meditationen og kan betragtes som en meditationsvejledning – og **spalten der er rykket mod højre**, indeholder kommentarer om *Returning* som ikke er direkte vejledning, men mere teori. Den kan ses som tanker, der ind i mellem dukker op i sindet, inden man atter vender tilbage til meditationen.

Vent med at læse det følgende, til du har fulgt og udført vejledningen på lydoptagelsen som du kan lytte til med **QR-koden**. Følg den mindst en gang, gerne to. En anden indspilning af Savasana & *Returning* kommer på side 116.

Den består af to dele, først en vejledning i Savasana, hvor du ligger på gulvet på et tykt tæppe eller en yogamåtte med et tyndt tæppe over dig. Derefter sætter du dig direkte op på en stol eller yogamåtte og bringer roen med dig fra Savasana ind i meditationen *Returning*.



Introduktion til meditationen *Returning*

vejledt af Swami Janakananda. Live-optagelse for Radio 24-7 med Master Fatman den 1. januar 2019 i Skandinavisk Yoga og Meditationsskoles lokaler, Købmagergade, København: 31:39

Brug QR-koden eller denne link: yoga.dk/gsprove

Fald til ro i den stilling du vælger til meditationen

Sid opret i en komfortabel stilling, i et mørkt eller svagt oplyst værelse.

Lad dine øjne vænne sig til halvmørket.

Så se dig omkring og giv dig tid til at lade dit sind opleve den situation, du befinder dig i.

Det er en god ide ikke at have travlt med at komme ind i meditationen.

Kan du se ud gennem vinduet fra der hvor du sidder? Er det måneskin derude? Blæser det? Giv dig lov til at opleve det.

Det er også ok at sidde og blive lidt søvning, det har ingen hast.

Oplev det hele som én situation - som en helhed. Der hvor du er - lige nu...



1. trin

Lyt til det hele – oplevelsen af
en totalitet



Dette billede af Poul Klee: *Mit dem Adler (Med Ørnen)* repræsenterer for mig den tilstand man er i, når man ikke analyserer eller kritisk går ind og fortaber sig i en detalje, men vover at være til stede i helheden. Det er en tilstand, men ikke en begrænset en. Det er ikke noget tilfælde at Paul Klee i dette maleri har valgt ørnen og et øje som motiv og symbol.

Luk dine øjne, men bliv ved at opleve gennem dine andre sanser, især gennem dine ører.

Lyt til lydene omkring dig.

Er der nogle der snakker? Fugle der pipper og synger?
Andre naturlyde, som cikader?

Måske lyden fra en ventilation eller aircondition?
Trafiklyde - og hvad du end hører.

Lydene - alle vegne fra - som giver dig oplevelser om det sted, hvor du befinder dig.

Du oplever det hele, men du behøver ikke at bedømme noget som helst!

Foto Anandananda



I begyndelsen af denne meditation lytter du til lydene omkring dig, alle sammen på én gang – alt hvad der rammer dine trommehinder. Du hører det hele – baggrundslydene fra det sted hvor du befinder dig. Du behøver ikke at anstrenge dig for at høre noget, du forventer at høre.

Du nøjes med at høre de lyde, der er der, og du foretrækker ikke en lyd frem for en anden. Du lytter, det er det hele, og accepterer, hvad du hører. Alle lyde, alle sammen samtidig.

Hvis du bor et sted, hvor der er stille, så oplev hvad dine sanser opfatter, alt hvad du oplever fysisk – kroppen, luften, temperaturen, rummet, huset eller naturen omkring dig – som en helhed.

Eller lyt til stilheden.

Giv dig tid til at opleve situationen du befinder dig i.

Beskriv den ikke – oplev.

Hvorfor gør vi dette i begyndelsen af meditationen?

Der er flere grunde. Her er nogle af dem:

Når du hengiver dig til oplevelsen af, hvor du er, vil sindet føle sig veltilpas og trygt.

Og det er en god begyndelse for en hvilken som helst meditation.

Denne oplevelse vil få dig til at forstå og værdsætte det, som kommer senere.

Du tillader dig selv at se, høre og føle det som findes i rummet omkring dig, i

LÆSEPRØVE

Sider sprunget over

De tre grundtilstande

Ordet *tilstand* er et begreb, som jeg bruger i min undervisning og i denne tekst, som om jeg tager for givet, at alle og enhver forstår og er enige om, hvad det betyder. Det er sket, at jeg har mødt mennesker, som ikke rigtigt vidste, hvad jeg mente med ordet tilstand:

"Er det en stemning, du mener?"

Da vi gik i skole, tror jeg at de fleste af os lærte om, hvordan vi i vores kultur, for eksempel indenfor videnskaben, betragter de tre tilstande: *Vågen, drøm og dyb søvn*, som grundtilstande. Disse begreber findes også på sanskrit: *Jagrat, Swapna og Sushupti*.

Efter opfindelsen af elektroencefalografen i 1924, begyndte man i 1930'erne mere alment at måle hjernens tilstande.

Der er en direkte sammenhæng mellem en persons aktivitets- eller opmærksomhedsniveau og hans hjernebølge-frekvens [se fig. næste side]. Under ubevidste tilstande (fx. dyb søvn) optræder de langsomme deltabølger med stor amplitude i EEG'et. I den halvbevidste tilstand mellem vågenhed og søvn er thetabølger ofte dominerende, og under den vågne, mentalt afspændte tilstand med lukkede øjne dominerer alfabølger hos de fleste mennesker. Endelig optræder de hurtige betabølger med lille amplitude under vågen, bevidst aktivitet. EEG målinger kan således afgøre, om en person er bevidst eller ubevidst.

Psykolog, mag.art. Erik Hoffmann
Kortlægning af hjernens aktivitet efter Kriya Yoga (se link s. 356)

Ubevidst	Meditation			Bevidst
Delta Dyb søvn	Theta Døsigt/drømmende	Alfa Afspændt	Beta Aktiv	
0.5 Hz	4 Hz	8 Hz	13 Hz	40 Hz

Ændrede bevidsthedstilstande og *Turiya*, en fjerde tilstand

Midt i 1960erne blev endnu en tilstand 'opdaget' og defineret i Vesten: "*Meditation as a fourth major state of consciousness*", meditation, som den fjerde grundtilstand, dvs. meditation sammen med de tre andre grundtilstande: vågen, drøm og søvn. Den blev præsenteret i en doktorafhandling i USA af Robert Keith Wallace.

I tantra-traditionen er denne viden om '*en fjerde tilstand*' kaldt *turiya*, altså en ændret bevidsthedstilstand, som transcenderer de tre andre tilstande: vågen, drøm og dyb søvn, men som er beskrevet som betydeligt mere omfattende og dybere end den tilstand, som Wallace har defineret som den fjerde grundtilstand.

I Vesten i samme årti - 1960erne - blev sådanne begreber eller tilstande beskrevet som: "*ændrede bevidsthedstilstande*".

Efter Wallaces afhandling kom professor Charles T. Tart i 1969 med en skelsættende bog i samarbejde med forskellige forskere fra hele kloden: *Altered States of Consciousness*. Her fortælles om, hvordan man opnår de ændrede tilstande, og hvad man bruger dem til.

Endnu en forsker, dr. Herbert Benson, tager med sin forskning udgangspunkt i *Transcendental Meditation* og konkluderer i

bogen *The Relaxation Response*, at man ikke kan fremkalde den afspændte tilstand med viljens kraft. Man må bruge en metode eller et meditationsobjekt til at fremkalde eller udløse tilstanden med. Det kender vi jo i forvejen. Han lægger imidlertid vægt på noget, jeg anser for vigtigt:

”Du skal ikke bekymre dig om, hvorvidt det lykkes dig at opnå et dybt afslapningsniveau. Bevar en passiv holdning og lad afslapningen ske i sit eget tempo.”

De ændrede bevidsthedstilstande har det til fælles, at de har en alfa- eller alfa/theta-frekvens. 13 - 8 Hz. (alfa) har du i en afspændt tilstand, og når du drømmer. Man kan godt gå ind i en tilstand, som er dybere end alfa, i 8 - 4 Hz (theta). Men for at forblive bevidst må man have en vis procentdel alfa med. Den dybe søvn er fra 4 - 1 Hz. og kaldes *delta*, mens dagsbevidstheden *beta* er defineret fra 13 til 30 Hz.

Jeg har kaldt tilstanden, som vi kommer ind i i Yoga Nidra og i Savasana, for **den åbne tilstand**, den er også i alfa og alfa/theta. Denne beskrivelse kan også gælde for nogle af de andre ændrede bevidsthedstilstande. De gør os i stand til at sætte os ud over vore begrænsninger og udnytte, at sindet åbnes og bliver samarbejdsvilligt og uafhængigt af det ubevidstes hæmninger. Ofte finder man sådanne tilstande hos jordens naturfolk, også i det som kaldes 'trance' og i tilstande som man opnår gennem visse danse. Og naturligvis hos yogierne og yoginierne og i andre kulturer, der kender til meditation.

Men Tantra stopper ikke her. En bevidsthedstilstand, som går længere end *den fjerde tilstand*, kaldes af Swami Lakshman Joo på sanskrit for *turiyatita*. Den transcenderer selv *turiya* og den kaldes også *oplysningen*.

LÆSEPRØVE

Sider sprunget over

Swami Janakananda



Foto Rumia Ebert

Swami Janakananda blev introduceret til yoga, da han var otte år gammel. Tyve år senere mødte han sin lærer Swami Satyananda, som indviede ham i den over tusind år gamle swami-orden og lærte ham det inderste i tantratraditionen, bl.a. Yoga Nidra og Kriya Yoga. Efter nogle års træning hos sin guru vendte han hjem til Danmark og grundlagde en uafhængig skole og ashram, Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, som er et af Europas mest respekterede centre i Satyananda-traditionen.

I mere end fem årtier har Swami Janakananda trænet yogalærere og indviet utallige elever i videregående discipliner og derigennem beriget deres liv. Samtidig har han inspireret til flere forskningsprojekter i yoga og meditation.

Han er kendt for konsekvent at overholde den tradition han modtog fra sin guru ved at bevare yoga og meditation i sin oprindelige form og ved ikke at give efter for de diller og modefænomener, som kaldes yoga i dag. Denne holdning har tiltrukket søgende af ægte metoder.

Swami Janakanandas første bog *Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag*, som er oversat til flere sprog, er en kilde til en grundig og inspirerende vejledning og viden om yoga. Han har siden udgivet bogen *En dybere yoga og Yoga Nidra*, flere guidede afspændinger som albummet *Oplev Yoga Nidra* og forskellige meditationer. Han har bidraget med artikler i tidsskrifter internationalt og til tidsskriftet/websiderne Bindu. De er tilgængelige på yoga.dk/laesesalen

Swami Janakananda bor på Håå Internationale Retreat Center i Sydsverige, hvor han bl.a. underviser i Kriya Yoga på de omfattende og dybtgående tremåneders sadhana-retreats.