

Anna von Schéele

GUDINNEYOGA

För njutning, skönhet och livslust

Siljans Måsar Förlag

Gudinneyoga



Woman is the molder. You are the molder of time, you are the molder of space and of man: The man of tomorrow, the child; the man of today, the husband; and the men of yesterday, the ancestors. The entire society, in theory and reality, is based on the spirit of woman.

Yogi Bhajan

Att ha ett öppet hjärta och älska, värda och ta hand om sig själv och sina relationer med andra människor, djur och natur längtar många efter i dag. Här kan yoga stödja liksom andra traditioner som till exempel Meditation, Qigong, Frigörande dans etc. Yoga översätts ofta med balans, och har genom tiderna haft som syfte att öka medvetenheten och skapa harmoni i kropp, sinne och själ.



Hjärtats längtan

Sätt dig så du sitter bekvämt, med en hållning som låter ryggraden och nacken vara raka men avspända. Slappna av i käken, blunda och vänd dig inåt. Vila i dina naturliga andetag. Placera händerna på hjärtat och öppna dig för ditt hjärta. Om du vill se ditt hjärta som en vacker blomma som mjukt öppnar sig i takt med dina andetag. Känn att du håller ditt hjärta och att hjärtat håller dig.

Låt hjärtats slag prägla dina djupaste intentioner vad bekräftar din livsväg. Ge efter för din innerligaste längtan och känn hur blodets puls för längtans budskap till varje cell i hela kroppen. Bli din längtan. Andas din längtan. Låt den skölja in i varje del av ditt väsen. Känn längtan i nacken, i handflatorna, i ögonen, i bröstet, i livmodern, i fötterna etc. Fortsätt så länge du vill. Avsluta genom att tacka ditt hjärta.



*Har du tålmod att vänta
tills din gyttja sjunker till botten
och vattnet klarnar?
Kan du förbli orörlig
tills den rätta handlingen
kommer av sig själv?*

Lao-Tzu Tao-Te-Ching

Närvaro

Att vila i sig själv handlar om att vara närvarande. Att bara vara är så läkande och avslappnade och något som de allra flesta längtar efter. När vi befinner oss i ett tillstånd av närvaro sker en upplösning av spänningar i kropp och själ helt av sig själv. När vi är helt närvarande i nuet slutar gamla tankar, minnen och känslor att ha makt över oss. Det kan vara en utmaning för vårt sinne att flytta tankarna från det som har varit eller det som ska komma och låta uppmärksamheten vila i det som är nu.

Att mitt i allt som händer runt omkring oss av tankar, känslor, intryck och beslut kunna slappna av och hålla närvaron levande. För att göra det behöver vi släppa lite av kontroll och beredskap. Smaka på ordet närvarande, att vara nära, eller att nära sig själv.

Genom att inte vara nära i tillvaron och uppmärksamma det vi upplever skapar vi ett avstånd i oss själva och mellan varandra och vi blir frånvarande. Om vi mest är i dåtiden eller i framtiden med våra tankar, hur mycket lever vi egentligen? Närvaron är en färskvara som hämtas hem gång på gång, i detta nu, i andetaget, i doften, i utrymmet mellan orden, i kroppen.

Närvaro är dörren till tillit, njutning, livsglädje och möten. I närvaron sprider sig inre ro och kropp och sinne slappnar av. Det är skönt att vila i närvaro som kan fördjupas genom andning, kroppen, sinnena, rörelse, meditation, naturen, musik och skönhetsupplevelser. När är du nära livet?



Vila

Att vila är en förutsättning för återhämtning och avslappning. Lägg dig skönt på rygg, kanske med en filt om dig. Om svanken behöver stöd lägg en kudde under dina knän. Ge efter mot underlaget och låt dig bäras av Moder Jord. Om kroppen behöver sucka, gäspa, sträcka på sig eller vad helst annat så tillåt det. Tag några befriande andetag och slappna av. Följ flödet i dina andetag och låt kroppen blir tung och mjuk.

Känn hur inandningen fyller kroppen. Känn hur kroppen ger efter och sjunker tillbaka när du andas ut. Just nu finns det inget mer underbart för din kropp än att släppa taget och slappna av. Din intelligenta och visa kropp älskar avslappning och alla dess celler som söker och återgår till sin naturliga balans i avslappningen. Låt dig vila. Låt dig vara, och bäras av andningen. Känn hur du är hållen av den trygga modersfämnen. Vila så länge du behöver. Det är helt okey om du skulle somna. När du känner dig redo, tag några djupa andetag och väck kroppen genom njutningsfulla rörelser.



Njutning

*När du smeks,
söta prinsessa,
bli ett med smekningen
som evigt liv.*

Vigyana Bhairva Tantra

Att njuta är det feminina varandets källa. Att välja fokus i njutning, sinnlighet och glädje. En kvinna som utstrålar välmående och som verkligen njuter av sin kropp och tar för sig av livets goda är otroligt sensuellt. Det har inget att göra med utseende eller ålder, utan det är tidlös skönhet. Det är en ynnest att vara tillsammans med en sådan kvinna som finner glädje i sina önskningar. När du tillåter dig själv att njuta ger du den tillåtelsen vidare till din omgivning.

Njutning är vackert och behöver återupptäckas hos många av oss. Titta bara på ett litet barn och hur hon hela tiden väljer det som ger henne njutning. - ”Ja, men man kan ju inte alltid börja med efterrätten, hur skulle det se ut?” kanske du hör en röst säga. Tänk om vi skulle ha njutning som ämne i skolan. Tänk om barnen skulle få äta bara det de tyckte om. Tänk om vi enbart gjorde sådant som gav oss njutning och tillfredsställelse. Tänk om vi endast nöjde oss med det bästa. Hur skulle det bli?

Njutning för oss till vårt innersta varande.

Naturens visdom



Min kärleksförklaring

När jag var barn visste jag att jag var en del av dig. Det bara var så. Jag älskade dig och jag älskade djuren, växterna, skogarna, haven, sjöarna, bäckarna och bergen och såg dem som mina släktingar. På samma sätt var det med solen, stjärnorna, månen och himlen. Med hela min varelse levde jag tillsammans med dig i naturen med dess väsen.

Vinden var min vän och i skogen där vi barn lekte var varje sten, träd och grop heliga. När jag sedan växte upp och så småningom blev ”vuxen” kanske jag någonstans på vägen avskärmade mig från dig. Jag älskar ju dig. Jag älskar dig bortom lager av vuxenhet och jag vill att du känner min kärlek till dig Moder Jord. Jag vill vara nära dig i varje andetag och känna ditt varma hjärta som söker mitt hjärta i helig enhet.

Hur kan vi leva vår kärlek till jorden och till naturen? Hur kan vi verka i samklang med djuren, växterna och med alla synliga och osynliga livsformer och med den stora visdom och helande kraft som finns här?

Gudinnan



*Allomfattande, villkorlösa kärlek
Omfamnar oss, bär oss i sin hand,
Sofia, Sofia, Sofia...
Från kärlekens källa, från allt som hon är
Strålar du, i din härlighet,
Sofia, Sofia, Sofia...*

*Sångtext från cd:n "Mothers of Devotion"
med Mahima Soundweaver*

Sofia

Sofia betyder visdom på grekiska. Ordet vishet är i feminin form på hebreiska, grekiska och latin. Sofia är inte en gudinna i vanlig bemärkelse utan en feminin gudomlig kraft med många ansikten. Hennes uppenbarelse kan te sig subtil och skör men den kan också slå ut i full kraft om det behövs. Hon är modern, jorden, naturen och livet. Hon representerar godheten, kärleken, nåden och barmhärtigheten.

Gudinneyogaövningar

Dessa tretton Gudinnor vill påminna oss om grundläggande, universella insikter och hur vi kan använda oss av deras visdom i dag. Varje gudinnas beskrivning ska ses som ett sätt att uttrycka hennes alldeles speciella essens och kraft men gudinnorna innehåller många fler dimensioner än vad som ryms här. De gudinnor som inte finns bland dessa tretton, är inte på något sätt mindre betydelsefulla utan existerar likväl inom gudinnans organiska och mångfacetterade manifestationer och kommer till uttryck genom oss.

Systeryoga



Att möta en syster

*SysterYogan är så behövlig när det gäller Systerskapet. Det är så mycket lättare att våga mötas precis som vi är när det finns en given form - att spegla oss i varandra och upptäcka mer om oss själva. Att utforska hur vi tar emot, hur vi ger och hur vi kan vara kvar i oss själva och sätta vårt eget välbefinnande först - en utmaning för många ...
En underbar Väg att öppna oss för att stödja varandra som sanna Systrar.*

Mahima

Jorden behöver vår kärlek och vår visdom och genom att starta upp och skapa cirklar för den feminina energin hjälper vi jorden och också oss själva. Tillsammans blir vi så mycket mer än var och en. Gudinneyoga och systeryoga är underbara att ha med i

dessas cirklar och de följs åt och stödjer varandra. Mycket som gäller för gudinneyogan gäller också för systeryogan. Liksom Gudinneyogan handlar Systeryogan om att lyssna på kroppen och att leda sig själv inifrån sin själ och möta kroppen i nuet. Lyssna och var i kontakt och fråga din kropp vad du kan göra för den just nu och hur du kan hylla den. Du har rätt att röra din kropp som du vill och låta kroppen uttrycka det den behöver i stunden i form av befriande suckar, skratt, stön, gäspningar och andra spontana uttryck. Lita på och följ din kropps intelligens.

Om författaren

Anna von Schéele verkar inom det helande ledarskapet med energiarbete inom yoga och ljusterapi. Hon håller bland annat kurser och cirklar inom Kundaliniyoga, Mediyoga (medicinsk yoga), Gudinneyoga och Systeryoga. Anna är verksam i Sofiasamfundet och en av lärarna i Gudinneyogans instruktörsutbildning.



www.shunya.se

Sofiasamfundet

Sofiasamfundet bygger på allomfattande andliga tidlösa principer. Samfundet är religiöst och politiskt obundet, arbetar för en hållbar värld och verkar för fred och samförstånd. Skönhet, visdom och frihet ligger som grund för livsåskådningen. Kraft och inspiration hämtar Sofiasamfundet från naturen. Sofiasamfundet genomför bland annat ledarskapsutbildningar, retreatar, freds – och sinnesromässor, barn och ungdomsverksamhet, kvinnocirklar, lätta hjärtat – samtal samt alternativa förrättningar och ceremonier. Fredens språk och tolvstegsprogrammet är viktiga hörnstenar i samfundets verksamhet.

Vill du utbilda dig i gudinneyoga, kontakta: www.sofiainstitutet.se