



Vandring bort från stressen

För den som har svårt att bara sätta sig ner och försöka gå ner i varv är gångmeditation ett bra alternativ. Steg för steg kommer du bort stressen, in i lugnet och den medvetna närvaron.

Vi samlas en tidig morgon vid Sjaustru fiskeläge på östra Gotland. Solen har stigit ur havet och vinden är mild. Vi ska göra en vandringsmeditation – alltså meditera medan vi går.

Yogaläraren Carina Ivarsson, 47 år, är den som ska leda oss. Hon lär först ut grunden i medveten andning. Medan vi går ska vi fylla buken med luft genom näsan och låta först magen och sedan hela bröstkorgen fyllas. Vi andas sedan ut genom näsan så att först bröstkorgen och sedan magen töms och dras in. Luften åker ungefär som en hiss, upp och ner genom andningsorganen. Genom att ha uppmärksamheten riktad på andningen i en pulsaktig rytm stoppas de vardagliga tankarna och sinnet stillas.

Den lilla morgontidiga gruppen står i en klunga med halvt slutna ögon och tränar. Vi hör vågorna och känner vinden men vår koncentration är helt inriktad på att andas medvetet ut och in.

Carina visar oss också några rörelser för att sträcka upp ryggen och räta ut nacken. Fötterna är fast förankrade i jorden. Som ett träd strävar vi efter att hålla ben och ryggrad lodrätt mot marken så att det kan bli ett flöde upp genom nacke och huvud. ▶

”Det är en vandring som går ut på att vara närvarande i varje steg. Vi ska inte tillryggaläggas någon bestämd sträcka. Vi har inget mål att gå till.”



▷ Så är det dags att börja gå. Det är en vandring som går ut på att vara närvarande i varje steg. Vi ska inte tillryggaläggas någon bestämd sträcka. Vi har inget mål att gå till.

Så andas vi in samtidigt som vi långsamt tar tre steg. Vi andas ut och tar tre steg till. Sakta och rytmiskt. Ett steg i taget. Alla ljud finns där, men flyter genom oss precis som tankarna. De första stegen blir lite för långa och då blir gången vinglig. Vanan att ta sig fram till en slutpunkt sitter i.

VI SÄTTER FÖTTERNA varsamt mot den vita kalkstenen. Runtom oss har blåelden blommat ut och backtimjan kryddar luften med sin doft. Ejderhonorna lockar på sina ungar nedanför klipporna. Men vi fäster ingen uppmärksamhet vare sig vid detta eller vid ljusglittret i havet. Sinnet är helt neutralt. Solen lyser mot våra ansikten medan vinden smeker ryggarna.

Miljön är lätt att vara i. Här finns mycket att beskåda, men inte nu. Vi är ett med omgivningen. Ett andetag i tre steg och vi andas in

”Hur lång tid har gått? Vet inte. Ska nog heller inte veta eller bekymra mig. Ett andetag – där finns koncentrationen.”

vågorna och vinden. Tre långsamma steg på utandningen då fötterna har full kontakt med vår lilla vita stig.

Nu finns en känsla av kommunikation med stenarna och när stigen går över blommande allvarmark känns beröringen med marken allt starkare. Hur kan själva jorden kännas genom fötterna?

En sädesärla tycks iaktta oss och vi hör kvittret utan att reflektera över det. Inte heller strandskatans varningsljud kommer in i vårt medvetande. Det bara finns där.

Ett steg i taget. Känslan av närvaro är där i varje kliv. Och så kommer förnimmelsen av marken igen men känslan blir omvänd – det är inte bara jorden som förmedlar något till våra kroppar, vi ger något tillbaka också. Med

ett småleende minns jag en strof: ”Foten kysser jorden”. Just så är upplevelsen.

Hur lång tid har gått? Vet inte. Ska nog heller inte veta eller bekymra mig. Ett andetag – där finns koncentrationen.

NU INFINDER SIG ett välbehag och närvarokänslan i nuet är stark. Vi kan inte skynda oss, inte springa ifrån obehag. Den lilla gruppen blir som vajande träd som långsamt tar sig framåt. Man blir starkt medveten om samhörigheten med stenarna, träden och vinden. Jag hade helst velat känna marken utan skor och tänker att jag någon gång ska vandra barfota nere på sandstranden.

Så infinner sig en evighetskänsla när andning och steg flyter utan minsta tanke. Som

en vila i oändligheten där universum fyller våra lungor.

Carina stannar. Vi är framme. Hon avslutar meditationen och säger att vi ska tacka oss själva för den uppmärksamhet som vi gett oss.

En timme har gått. Hur är det möjligt? Men en timme av oändligheten känns kort. ❁

Text: EVA TIVELL

Foto: CECILIA MELLBERG

► Vill du veta mer?

Carina Ivarsson kommer att arrangera vandring meditation i Sjaustru fiskeläge på Gotland i sommar. Mer om detta kan du läsa på hemsidan: www.carinaivarsson.se/yoga Du kan även läsa denna bok, som är en vägledning i gångmeditation: Varje steg väcker svalkande vind av Thich Nhat Hanh (Attusa förlag, 2003).

”Meditation hjälpte mig att övervinna smärtan”

Efter bilolyckan i Indien var det osäkert om Carina Ivarsson någonsin skulle kunna gå igen. Men med hjälp av meditation och yoga tog hon sig igenom krisen.
– Jag lever och livet är underbart, säger hon idag.

YOGALÄRAREN Carina Ivarsson råkade ut för en bilolycka i Indien för drygt två år sedan. När hon vaknade upp ur sin medvetslöshet sa läkarna:

– Du har haft en ängel med dig.

Carinas rygg var så vältränad att den inte gick av trots att hon träffades av bilen rakt i ryggslutet. Det hade hon förmodligen yogan att tacka för, sa läkarna. Men bäckenet var brutet på tre ställen. Hon hade även brutna revben och flera brott på höger arm samt en hjärnskakning. Hon berättar om smärtor som var så svåra att de upptog hennes hela medvetande. Smärtor som hon fick smärtstillande medel emot.

EFTER 14 DAGAR FLÖGS Carina Ivarsson hem till Sverige på bår. Ingen kunde då säga om hon någonsin skulle kunna gå igen.

När hon så småningom mötte svenska läkare ville även de ordinera smärtstillande medel, som till exempel morfin. Men Carina opponerade sig. Yogalärare som hon är visste hon att hon hade ett verktyg mot smärtan: medveten andning.

– Jag lade mig ner och andades. I tanken fanns jag där det gjorde som mest ont och när jag gav smärtan denna uppmärksamhet hade den inte samma kraft över mig. Jag kände att det var okej att den var där. Den behärskade inte mig. Jag var inte längre smärtan.

– Genom att andas medvetet skapade jag långsamt en relation till min smärta. Den var en del av mig som jag försökte vårda. Det gjorde lika ont, men jag fick ett annat förhållningssätt till värken.

CARINA UPPELVEDE ATT andningen hjälpte läkningsprocessen så att återhämtningen gick fortare, men under den här tiden var yogapassen alltför påfrestande. Yrsel och svårigheter att fokusera fanns kvar. Istället



mediterade Carina, och även där tog hon den medvetna andningen till sin hjälp.

Så en dag, under ett meditationsspass, var hon åter i Indien och gick den lilla vägen upp i djungeln när bilen kom rusande mot henne. Hon upplevde olyckan igen, fick smällen i ryggslutet, gjorde luftfärden och landade med huvudet i stenmuren. Tårarna rann.

Carina säger att kroppen här accepterade vad som hänt.

– Jag kan inte sätta ord på den stora upplevelsen, men det var som om en del av mig funnits kvar på olycksplatsen. I meditationen hämtade jag hem detta och det kändes som om jag blev hel igen. Det var först efter denna starka upplevelse som min yrsel försvann. Jag blev mentalt återställd, säger hon.

EFTER Knappt ett år var Carina Ivarsson tillbaka som yogalärare. Alla benbrott utom ett hade då läkt fint. Ett har hon ännu kännning av.

– Men jag lever och livet är underbart, säger Carina och ler.

Idag är hon ännu mer övertygad om att yogans andning och rörelser ger frihet och styrka. Det är hon själv ett levande bevis för.

”I tanken fanns jag där det gjorde som mest ont och när jag gav smärtan denna uppmärksamhet hade den inte samma kraft över mig.”