

Therese Lind



YOGA, JESUS
OCH JAG



Therese Lind



**YOGA, JESUS
OCH JAG**

En yogalärares pilgrimsvandring
till Santiago de Compostela och Finisterre



Förlagshuset
**SILJANS
MÅSAR**

*Den här boken tillägnar jag min familj som stöttat mig
genom livet och finns där när livet rämningar.*

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com
info@siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-61-3

© Therese Lind

Illustrationer: Jon Glasspool

Grafisk formgivning: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: ScandBook AB, Falun 2017
www.scandbook.se





PROLOG

Boken du håller i din hand är skriven av mig, Therese Lind, hälsoexpert, yogalärare och en människa nyfiken på livets alla nyanser. Jag växte upp med mamma, pappa och två bröder på västkusten i en liten ort ute på landet. Som barn var jag vetgirig och nyfiken och vågade prova nya saker. Att jag var busig kan mina föräldrar och barndomsvänner intyga. Busig på ett äventyrligt men kärleksfullt sätt. Jag var tjugosju år då yogan kom in i mitt liv och det var en start på en resa som förändrade mitt liv. Länga hade jag kämpat med låg självkänsla och yogan blev ett verktyg för att stärka den. När jag var barn blev jag lätt orolig och nervös och det kulminerade i tonåren. Vid tretton års ålder kom räddningen. Jag fick lära mig att andas på riktigt. Det kanske låter konstigt. Jag beskriver i boken vad jag menar med att andas på rätt sätt och hoppas det kan hjälpa även dig. Andetaget har sedan dess varit en trogen vän för mig och lärt mig bemästra svåra utmaningar i livet. Vandrigen till Santiago de Compostela hade jag planerat långt tidigare. Jag tror att det var efter att ha läst Agneta Sjärdins bok *En kvinnas resa* som jag bestämde mig för att också jag en dag skulle vandra leden. Precis som Agneta ville jag dela med mig av min resa och långt före min vandring föddes även drömmen om att bli författare.

Sommaren 2016 blev drömmen sann och jag genomförde den mest omtumlande inre resa jag tror en människa kan göra. Med

många minnen och lärdomar med mig hem till Sverige började jag skriva ner min berättelse om min vandring. Jag hoppas innerligt kunna inspirera dig till att själv våga ta klivet. Kanske vandrar inte du till Santiago de Compostela men jag hyser hopp om att jag kan få dig att tro på dig själv och på någonting utöver dig själv. Det här är en resa som handlar om fysiska, mentala och andliga steg framåt till ett starkare och mer meningsfullt jag. Mitt råd till dig är att stanna upp då och då, läsa boken långsamt och utföra övningarna som rekommenderas i boken. Medan du lär känna mig kan du samtidigt lära känna dig och din inneboende kraft lite närmare. Jag tror att vi trots alla kostymer är rätt lika, du och jag. Önskar dig en behaglig läsning och ett innerligt och rikt liv.

I kärlek

Therese Lind, 2017



INNEHÅLL

ÄNTLIGEN ...	9
VÅRDA DINA FÖTTER ...	13
SÅTT MÅL ...	15
ANDNINGSÖVNING ...	16
KROPPEN BÄR PÅ SÅR – ÖVNING SOM LÄKER ...	18
DJUPANDAS ...	23
VEGETARISK KOST – AHIMSA ...	26
MELLANMÅL UTMED LEDEN ...	27
VATTEN ...	27
SÖMN ...	36
SMÄRTA ...	37
POSITIONEN KRIGARE ...	48
DET KYLANDE ANDETAGET ...	52
KLÄDER OCH MILJÖ ...	53
SANTOSHA – FÖRNÖJSAMHET ...	54
BALASANA ...	55
YOGA LITE VARJE DAG SÅ BLIR KROPPEN RIKTIGT GLAD ...	57
BYGG DIN STYRKA – UTVECKLA KRIGAREN INOM DIG ...	62
JESUS IS ALIVE! ...	72
ATT PLÅGA SIG – ÄR DET YOGA? ...	85
POSITIONER FÖR ETT ÖPPET HJÄRTA ...	88



YOGA ÄR INGEN RELIGION – DEN ÄR ETT SÄTT ATT UTVECKLAS ...	91
MEDITATION – EN MENTAL VILA ...	95
YOGA I KYRKAN – EN DRÖM? ...	101
ÖVNING ...	125
YOGAÖVNING MOT KRÅKSLOTT ...	136
SHAUCHA – ATT VARA REN ...	144
KARMA – GODA GÄRNINGAR GER ETT GOTT LIV ...	151
ANDETAGET – ÖVNING ...	165
I AM ...	172
MEDITATIONSÖVNING ...	173
INVERSIONER – UPP OCH NER ...	188
TUR ELLER OTUR ...	212
SOLHÄLSNING – VÄLKOMNA SOLEN INOM DIG ...	230
TACK! ...	262
LITTERATURLISTA ...	263



ÄNTLIGEN

Resan började med ett djupt andetag på en vacker bro i Bayonne, en fransk småstad med anor från medeltiden. Katedralen sträckte sig ståtlig upp mot himlen och dess skugga skymde lite av Adours vackert grönbåa vatten. Jag hade precis landat och strosade omkring för att bekanta mig med staden. Mina nyfikna fötter tog mig på en promenad in i kyrkan och runt stadskärnan. Det var lätt att njuta av folkvimlet i den ljumma sommarkvällen. Uteserveringarna var fulla med folk. Människorna skrattade och skålade med varandra. Serveringspersonal gick fram och tillbaka med öl, vin och nylagad mat. Alla såg avslappnade ut och verkade njuta för fullt av den varma sommarkvällen. Min kropp blev harmonisk av att studera människorna lite på håll.

Trots att jag reste ensam var jag inte minsta besvärad. Ensam och lycklig. Länge hade jag sett fram emot det här äventyret.

På bussen från flygplatsen i Biarritz hade jag träffat en kvinnlig pilgrim som vandrat leden och hon log brett så hennes vita tänder syntes när jag berättade vad jag skulle göra.

– Amazing, sade hon, med sin härliga engelska accent.

Hon hade vandrat bara några månader tidigare.

– Allt faller på plats. Varje dag kommer att ge sig, fortsatte hon.

Ur sin handväska plockade hon upp sitt pilgrimspass, som hon tydligen bar runt på, med alla stämplat i. Jag studerade pas-



set med förtjusning. Så många platser och härbärgen hon hade besökt. Kvinnan hjälpte mig att fråga efter hotellet. Hon rekommenderade dessutom veganska ställen som fanns längs vägen och till sist gav hon mig ett vykort på en fyr i orten Finisterre. Ändstationen längst ut i Galileen. Jag hade inte tänkt så mycket på att vandra ut dit. Jag hade bara Santiago de Compostela i mina tankar. Kvinnan ville ge mig kortet med den sista stämpeln på och jag kände mig hedrad, eftersom jag förstod att det var ett speciellt minne. Hon önskade mig varmt lycka till på färden och vi skiljdes åt. Hon skulle iväg på en workshop med andra konstnärssjälur och jag var glad att våra vägar hade korsats.

Jag hade ett par timmar på mig att upptäcka den vackra staden Bayonne på egen hand och jag njöt av varje steg innan jag begav jag mig hem igen till det charmiga lilla hotellet. Det pirrade i magen Jag hade påbörjat en spännande resa och var fylld av förväntningar.

Resan mot Saint Jean Pied de Port och början på en alldeles speciell saga

Nästa morgon vaknade jag tidigt innan min klocka ringde, nervös och rädd att försova mig eftersom jag hade en tågbiljett bokad. Jag startade med fransk frukost i det lilla hotellets restaurang. Hotellvärden serverade en typisk fransk frukost med café au lait och croissant, marmelad och juice. Två före detta franska pilgrimer satte sig ett bord ifrån och tittade nyfiket på mig och min stora ryggsäck. Kvinnan frågade varifrån jag kom och även om jag knappt kunde ett ord franska svarade jag.

– *Sweden.*

Snabbt växlade kvinnan till engelska och berättade att hon och hennes make som satt mittemot också vandrat den franska



leden och skulle arbeta som volontärer i sommar. De önskade mig lycka till på färden och jag lämnade det lilla hotellet i Bayonne. När jag satte mig på det pittoreska tåget till Saint Jean Pied de Port trillade tårarna nedför kinderna, drömmen som så länge endast varit en dröm hade börjat infrias. Jag och mitt hjärta var efter många års längtan äntligen på väg. En stolthet växte i bröstet: Jag vågade kasta mig ut.

Tåget passerade det mest bedårande landskapet, genom berg, förbi vattendrag, gröna kullar och sagolika och mystiska skogar. Det var förtrollande vackert. Min första tanke var att meditera på tåget eftersom jag alltid gjorde det på vägen till jobbet hemma i Sverige. Men jag kunde inte än att stirra ut genom tåg-fönstret. Ville inte missa en sekund av naturen utanför.

Väl framme i Saint Jean Pied de Port fick jag samma känsla som när jag var sju år och var på väg till skolan för allra första gången. Den dagen hade jag sett fram emot en hel sommar, vilken var som en evighet. Det var en lugn morgon på den lite öde tågstationen som såg ut som en ändhållplats. Tåget kunde pusta ut en stund innan det var dags att köra tillbaka. Jag såg mig nyfikat omkring. Fåglarna kvittrade. Luften var sval och solen lös vackert på hustaken i byn. Jag började gå mot pilgrimskontoret som fanns utritat på kartan. Mina steg var korta och försiktiga. Mina ögonbryn drog hastigt ihop sig och jag tvekade en aning på vart jag skulle gå. Osäker på vilken gata som ledde mot kontoret frågade jag två män om vägen. De var också pilgrimer och jag borde ha förstått att de var lika osäkra som jag, men följde ändå deras vänliga råd att gå gatan fram. En kvinna körde förbi mig, stannade till bilen, vevade ner rutan och pekade att jag skulle vända och gå åt ett annat håll. Hon hade varma vänliga ögon och hennes röst var mjuk. Trots att hon säkert hade bråttom var hon lugn och tog sig tid att förklara vägen. Tacksamt tog jag emot



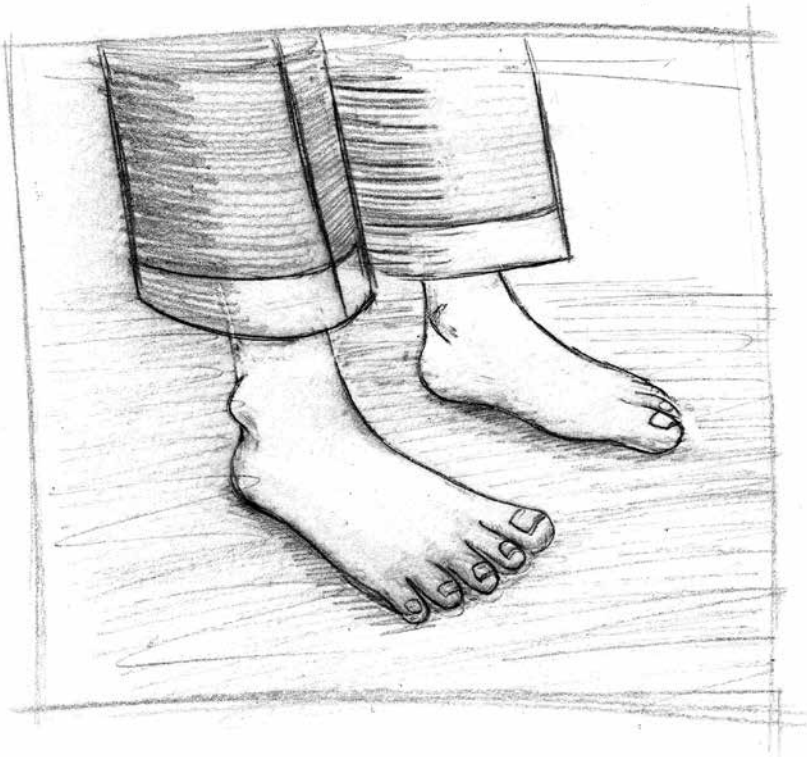
hennes beskrivning och vände om. Saint Jean Pied de Port var en mysig ort. Historiska vingslag omgav mig där jag gick genom den lilla byn på väg mot pilgrimskontoret, nummer 39. På vägen stötte jag på ett nyförälskat par från Sverige. De drog två resväskor på hjul och jag undrade om de skulle vandra med väskorna men fick veta att de naturligtvis hade tänkt skicka dem med posten till nästa ort. Jag slog följe med paret till pilgrimskontoret. Där återkom känslan av att vara på en historisk plats, där allting började. Alla celler i kroppen studsade i harmoni och jag sprudlade av energi. I min fantasi var jag en studsboll som försökte sansa sig och samtidigt ligga stilla. Det fanns en upprymdhet i mitt inre som jag inte ens visste att jag så länge väntat på. Det var vackert att bli bemött av så många vänliga människor. En fransk kvinna i femtioårsåldern med varma bruna färger och en mjuk men bestämd framtoning hjälpte mig att fylla i mitt pilgrimspass. Mitt eget pilgrimspass. Den franska kvinnan hade en tydlig engelsk accent och var lätt att förstå. Hon bad mig hämta ett av skalet av en pilgrimsnäcka som låg i en korg bakom henne inne på kontoret. Det hårda snäckskalet fäste jag med hjälp av ett snöre på ryggsäcken. Snäckan är en symbol för Jakob och alla pilgrimsvandrare bär symbolen under sin vandring. De allra första pilgrimerna hade tydligen använt snäckan till att dricka vatten. Jag fascinerades av det hårda vita skalet och undrade var just den här snäckan var plockad.

Innan jag påbörjade vandringen fyllde jag min enlitersflaska med vatten. Jag gick in i närmaste speceriaffär för att köpa frukt att ha med på vägen. Där hittade jag även babypuder att talka fötterna med som jag mindes att en vän tipsat mig om.



VÅRDA DINA FÖTTER

Att vårda sina fötter under vandringen är kanske det allra viktigaste för att resan ska bli så angenäm som möjligt. Jag vandrade de flesta milen i väl ingångna kängor och bytte emellanåt till sandaler för att lufta fötterna. Jag använde alltid två sockar i vardera kängan för att undvika skavsår. Det är viktigt att ha med sig skavsårsplåster, sax, nål, sytråd och desinfektionssalva. Det är också bra att ha med vaselin för att smörja fötterna med. Du kan smörja dem flera gånger under dagen. Testa dig fram. Det finns goda möjligheter att komplettera din packning utmed vägen, särskilt i de större städerna och byarna. När väl blåsorna uppstått är det svårt att bli av med dem så jag rekommenderar att förebygga så långt som möjligt.





Väl ute ur affären började jag gå mot porten Porte d' Espange. På vägen genom porten kom jag ikapp tre andra pilgrimer, bland annat en kvinna från England som jag presenterade mig för. Osäker på vart leden verkligen började valde jag att haka på gruppen. Det visade sig att pilgrimerna som bestod av två kvinnor och en man inte var ett och samma sällskap utan en far och en dotter och en ensam äldre kvinna. Vi gick ut ur Saint Jean Pied de Port och började följa de gula pilarna. Jag hamnade jämsides med den lite äldre kvinnan. Vi fick snabbt ett litet försprång från pappan och dottern som tycktes ha en hel del att prata om. Kvinnan berättade att hon bodde i Grekland men kom från början från England. Hon ledsnade i trettioårsåldern och flyttade för att jobba med att utveckla vandringsleder för turister i Grekland. Då och då fascinerades jag så av vandringsleden och den vackra naturen att jag glömde att lyssna på vad hon sade. Efter bara någon kilometer började leden gå ordentligt uppför genom det bedårande pyreneiska landskapet. Vi stannade och pustade med jämna mellanrum och vände oss om. En vy sträckte sig så långt ögat nådde över det öppna landskapet. Långt borta betade får, kor och hästar mellan de gröna gräsbevuxna sluttningarna. Jag nöp mig i armen för att inse att jag var på väg. Högt ovanför våra huvuden flög glador och örnar och längs vägen mötte vi både hästar och åsnor. I stället för ljudet från bilmotorer hördes koskällor på håll. Kvinnan delade hjärtligt med sig av sitt liv. Hon tröttnade på sitt hemland redan i tjugofemårsåldern men inte förrän hon var trettio tog hon mod till sig och lämnade sina rötter för Grekland. Jag hörde hur hon beskrev sina unga år och att hon bittert fräste.

– I hated it, life, I hated it.

Jag brydde mig inte om att fråga varför.

Efter några år i Grekland startade kvinnan ett företag och ar-



betade heltid med sin egen verksamhet. Vi knatade på medan vi delade erfarenheter, jobb och livsöden. Jag låg hela tiden ett knappt steg före kvinnan och hon tackade mig för att hon fick hjälp med att hålla ett bra tempo. Jag visste att jag var i god form men imponerades av kvinnans kondition. Hon måste varit en bit över sextio år. I en backe passerade vi ett par som hade slagit sig ner för att vila. De låg fridfullt i gräset. Kvinnan och mannen berättade att de kom från Orlando i USA. De hade gått leden tidigare och de lyfte beundrande på ögonbrynen när jag nämnde att jag hade som mål att gå leden på tre veckor.

SÄTT MÅL

Före min vandring satte jag upp ett mål. Jag ville klara vandringen på tjuogoen dagar. Tidigare hade jag lärt mig att det tar tjuogoen dagar att bryta en vana. Och under den här resan var jag inställd på att utmana min mentala kapacitet och se hur mycket kroppen orkade. Jag visste att jag var stark både fysiskt och psykiskt och ville utmana mig själv lite extra. Jag ville tänja på mina gränser och se hur långt det skulle räcka. Jag hade mediterat i månader tidigare och visste att min rygg var stark. Jag hade vandrat med packad ryggsäck ett antal mil för mina fötters och knäns skull men visste inte om de skulle hålla att gå tre till fyra mil per dag. Min erfarenhet har lärt mig att mål motiverar och ju mer specifika de är desto större chans är det att tända sin hjärna och upprätthålla fokus.

Det amerikanska paret berättade att de hade gått ut till kusten i Finisterre och rekommenderade varmt att fortsätta på leden från Santiago de Compostela ut till havskanten. Den var tydligen den vackraste sträckan och tog ungefär tre dagar att vandra. En tanke slog rot i mig. Kanske skulle jag ändå ta mig dit. Det ingick

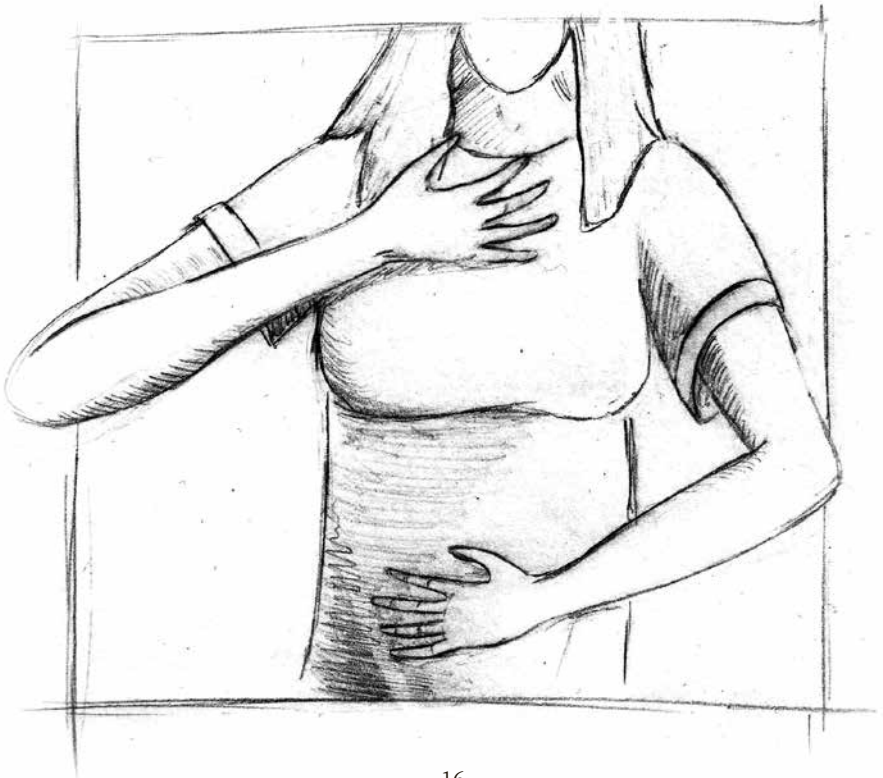


inte i min plan och jag var osäker på om mina dagar skulle räcka eftersom jag bara hade fyra veckors semester, men det amerikanska paret lät så övertygande. Kanske skulle jag kunna ta bussen?

Efter en kort pratstund sade vi hejdå till amerikanerna och gick vidare uppför backen. Jag njöt av utsikten och passade på att djupandas eftersom jag vet att det är det bästa sättet att ta in stunden och fördjupa sin närvaro på.

ANDNINGSÖVNING

Sätt dig på en stol eller på golvet. Sitt med en rak rygg men avslappnad hållning. Rulla axlarna bakåt. Bara lägg märke till var andetaget befinner sig någonstans. Hur känns det i kroppen?





Den romerska vägen – den oändliga vägen

Ute på mesetan, mitt ute i ingenstans, var det öde som i öknen. Bara att se en annan människa då och då stimulerade sinnet och gladde en ensam pilgrim. Det var ett antal mil kvar innan mesetan var över. Jag fick påminna mig själv om att den inte varade för alltid. Stundtals kunde jag känna att den långa raka grusvägen var oändlig. Det kunde hjälpa att knapra på nötter eller en havrekaka då och då under färden för att lätta upp stämningen. Små micromål gör susen.

Jag stannade utmed vägen för att köpa en dricka. Tack och lov fanns det småbyar även mitt ute på mesetan som bröt mot det monotona landskapet. Jag passerade en man utmed leden och när vi fick ögonkontakt kände jag genast igen honom. Det var fransmannen från Hontanas härbärke som jag talade med under "solens fest". Jag kom ihåg hur jag hade kämpat med att begripa vad han sade och insåg att det kommande samtalet skulle bli ansträngande. Till min förvåning blev det inte så svår konversation den här gången. Vi pratade om vädret, värmen och festen. Efter en stund blev det tyst vilket jag inte hade några problem med. Fransmannen verkade inte heller ha det. Det märktes att han drog upp sitt tempo en aning för att hålla jämna steg med mig. Vi gick i tystnad bredvid varandra och jag kände att det var trivsamt att ha någon vid sin sida för en stund. Att vandra i tystnad med andra var behagligt på något sätt. Ibland kunde jag få för mig att jag borde säga något för att inte verka otrevlig men stundtals fann sig tystnaden naturlig mellan två pilgrimer. Det här var ett sådant tillfälle. Vi tog följe fram till nästa by där fransmannen checkade in på sitt förbokade pensionat och jag gick vidare.



Den uråldriga romerska vägen var spikrak utan ett hus i sikte, endast ängar i gult och grönt. Vägen var kritvit. Om inte denna långa sträcka vara utvecklande för sinnet vad var då utvecklande, tänkte jag. Kilometer efter kilometer utan någon form av stimuli, som hus, civilisation eller dylikt, kunde skapa ett rastlöst sinne. När tankarna vandrade iväg hamnade jag gärna tillbaka i tidigare relationer. Jag gick igenom dem en efter en. Möten, förälskelser, romantik. Jag hade lätt för att förälska mig och hade insett att det var också lätt att förälska sig i mig. Med ett charmigt leende och nära till skratt fick jag ofta komplimanger för mitt sätt.

Sedan jag skilde mig hade jag blivit mer rädd för att binda mig igen. Jag ville ha min frihet och göra det jag ville. Målet med den här resan var också att ha en romans med mig själv. Folk därhemma tycktes förvånade över att jag gjorde resan ensam. Sanningen var den att jag längtade efter egen tid på riktigt, att få tillfälle att fördjupa relationen till mig själv. Framför allt kärleken till mig själv. Det är inte ofta man hinner med sig själv när man är hemma och allt rullar på. Vänner och familj pockar på ens uppmärksamhet. Nu var det som att jag fick en hel smekmånad med mig själv och inget skulle få komma mellan mig och mitt rätta jag. Jag stortrivdes i mitt eget sällskap och önskade att alla tillbringade mer tid med sig själva. När man lever i en relation är det en hel del som ska anpassas efter den andre. Jag hade varit väldigt bra på att ta hänsyn. Kanske för bra.

Förmågan att anpassa mig hade jag tränat på sedan barnsben. Mitt i syskonskaran fick jag ta efter storebror och anpassa mig efter hans behov. Och när lillebror kom till världen blev jag en mästare på att anpassa mig till den nya situationen i familjen. Nu kanske min familj lever med en helt annan uppfattning. Det är helt okej. Senare i livet hade anpassningen kostat mig energi. Anpassningen i äktenskapet hade kostat mer än vad jag ville er-



känna. Många gånger hade jag anpassat mig så bra att jag försakat mig själv för att få andra att må bättre. Med åren hade jag blivit mer medveten om både fördelarna och nackdelarna med anpassningen. Jag försökte numera vända det till min fördel. Det var inte lätt men jag tränade medvetet på att sätta gränser.

Optimist är inte fel ...

Den kritvita romerska vägen fortsatte rakt framåt utan mål i sikte. Vattnet gick åt under den stekheta eftermiddagen och jag insåg att jag behövde fylla på mina vätskedepåer. Det fanns få vattenkranar under de närmaste kilometerna. Jag skulle få vandra ett tag till utan vätska. Det här var mental träning på hög nivå. Inte en skymt av något kyrktorn eller en vink om att en by eller stad närmade sig. Vägen var fortfarande spikrak. Oändlig. Jag visste inte hur långt jag hade gått och det fanns inga skyltar som gav mig någon ledtråd. Så småningom skymtade jag något som såg ut som ett hustak. Kunde det vara ett tak till en lada? Det såg inte ut att ligga längs med leden. Det var skönt att få något att vila ögonen på och ha som riktmärke. Jag blev mer och mer uttråkad och suckade som ett rastlöst litet barn. När var jag framme egentligen? Frågan malde i mitt huvud. Jag blev mer och mer slö i tanken och stegen. Vägen var den längsta och vitaste jag skådat. Med solens hjälp tvingade den mig att kisa under kepsen. Inte en tillstymmelse till variation.

– Tänk positiva tankar, peppade jag mig själv med.

Med åren hade jag blivit betydligt bättre på det. Jag hade lovat mig själv att utrota alla negativa tankar och den här vägen gjorde mig påmind om att det faktiskt var tuffare än jag trott. Steg efter steg utan tillstymmelse till förändring. Människan behöver variation, tänkte jag, för att inte bli knäpp.

Finns Gud och vad är det egentligen för mening med alltihopa?

Följ med en nyfiken själ, yogaläraren Therese, på en pilgrimsvandring till Santiago de Compostela i norra Spanien. Under vandringens gång söker hon svar på de stora livsfrågorna. Hennes personliga mål under resan är att läka sitt trasiga hjärta efter en skilsmässa, utmana sig själv och fördjupa sin andliga sida.

Therese har också en innerlig önskan om att kunna hjälpa andra själar på deras resor genom det galna och mirakulösa äventyr som kallas livet. Under vandringen upplever hon en stark andlig närvaro som kommer att förändra hennes liv för alltid.

Det här är en sagolik pilgrimsresa som vill inspirera dig att våga tro på dig själv, din kropp och din förmåga. Din mentala utveckling är avgörande för hur du tar dig fram i livet – och en spirituellt kultivering är nödvändig för att du ska kunna se och förstå meningen med det som händer dig. Boken ger dig verktyg inom yoga, andning och meditation som du har glädje av var du än är på din livsresa.

ISBN 978-91-88097-61-3



9 789188 097613



Förlagshuset
SILJANS MÅSAR
www.siljansmasar.com