



Kundaliniyoga (KY) - FAQ

Version 2010-12-16

1. Måste jag vara akrobatisk?

- Nej! De allra flesta kroppsställningar är lätta att utföra för människor i så gott som alla åldrar. Man behöver *inte* vara vältränad eller vig. KY innehåller inget tävlingsmoment och ska öka Din förmåga till insikt på andra plan än bara det fysiska. *Kom som Du är!* De fysiska övningar görs helt enkelt så gott man kan, dessa är inte målet utan bara ett hjälpmedel. I KY ligger fokuset på det andliga och spirituella, dvs: det är både Din intention och Din personliga ansträngning som „räknas“, oavsett vad Du kan göra med kroppen!

2. Är eldandning hyperventilation?

- Nej! Luftmängden i lungorna är inte maximal och ökas inte heller.

3. Är det farligt att göra KY?

- Nej. Frågan syftar på att vissa som använde sig av osystematiska och extrema metoder (som inte är del av KY) har ibland haft otrevliga upplevelser när de hamnade i plötsliga, spontana tillstånd av ökad vakenhet /närvaro. KY är ett säkert och systematiskt system som använts och utvecklats genom många århundraden och som leder Dig sakta men säkert mot målet. Praktiserar Du ingen KY, så får Du ingen effekt heller. Saken vilar helt i Dina händer och Du bestämmer själv när eller om Du ska sluta.

4. Använder Ni rökelse?

- Ja. Vi använder rökelse för att skapa en tät atmosfär, för att stimulera fler sinnen.

5. Hmm, det doftar ju underbart! Vad är det för rökelse?

- Vi föredrar rökelse från *Madal Bal* – <http://www.madalbal.in> – före den sedvanliga „Nag Champa“. Våra favoriter heter *Khus*, *Mystical Frankincense* och *Exotic Sandal*, väldigt balsamiska doftnyanser. Dessa förstklassiga dofter finns förenad i nya kompositioner i företagets nya serie „Buddhaloka“.

6. Är KY en sekt som tvingar mig till en „dharmisk livstil“?

- Nej! Precis som Einsteins relativitetsteori inte är „judisk“ så är yoga inte „hinduistisk“. Verktygen i KY är universella för alla människor, oavsett tro. KY ger Dig varken svar eller trosystem och tar inte Din frihet och livsglädje ifrån Dig genom att fångsla Dig med en s.k. „dharmisk livsstil“. Vi hotar inte med återfödelse, helvete, arga gud(ar) eller andra projektioner. *Och vi är inga asketer heller utan vi säger „Ja!“ till ett självbestämt liv i frihet.* KY är bara en samling enkla verktyg och metoder som gör det möjligt att Du kan hitta Dina egna svar inom Dig själv. Med andra ord: målet är att Du själv hittar Din egen väg! „Spirituell slaveri“ står i direkt motsats till KY's mål att befria människan och slutligen medvetandet från projektioner.

INVA's NP ljuspunkt



Martin & Metin

www.ljuspunkt.se



7. Sikh Dharma då?

- Sikh Dharma är ingen del av KY. KY är mycket äldre än Sikhismen och har tantrisk ursprung (~1000 f.v.t.). Våra mantras härstammar till stor del från tiden före införandet av det västerländska begreppet „Sikhism“ och är därmed alltså mer „hindu“ eller „sufi“. Yoga är ingen del av den sikhiska traditionen. *Vi menar att man inte ska byta ut ett fångelse mot ett nytt och vi uppmuntrar till en kritisk granskning av alla andliga metoder och traditioner!*

8. Men vad är den andliga delen i Kundaliniyoga då?

- Kundaliniyoga är en samling enkla verktyg som Du kan använda när Du känner att Du har kört fast, oavsett hur och var. Detta kan t.ex. betyda att Du vill mjuka upp en stel rygg. (Vilket är en utmärkt idé!) Men det kan också betyda att Du vill öka Din närvaro: Du har kanske redan insett att större delen av Dina problem på det djupaste planet („i princip“) enbart bottnar i Din grad av vakenhet. KY föreställer en metod som gör det möjligt för den praktiserande att förändra sitt liv genom att genom *praktiskt erfalande* förstå grundläggande sammanhang.

Ett av Kundaliniyogans verktyg är t.ex. den världsomfattande *Community*. Den gemenskapen är dock inget måste! Gemenskapen finns till för att Du som just söker gemenskap i Ditt liv ska *få möjligheten* att uppleva gemenskap för att därigenom lära Dig någonting mycket viktigt om Dig själv – och för att sedan kunna gå vidare som en ännu mer självständig och individuell varelse. Varken de fysiska teknikerna eller svårt fångade verktyg som just community-gemenskap är således målet med läran utan enbart fingervisningar för den som är kapabel att se dem. *Allting är tillåtet och Ditt mål är att lära Dig att vara med Dig själv och att vara utan anledning, utan motivation, utan utåtriktade förvrängande projektioner.* Det slutgiltiga målet är att Du kommer fram till ett allomfattande „Ja“ till allt som finns, ett ja utan restriktioner och krav, utan konditioner, utan undantag. Behöver Du ingå i en community-gemenskap för att komma dit, så är det Din väg att gå. Behöver Du vara i tysthet med Dig själv, då är detta Din väg att gå. Behöver Du kanske gå upp varje morgon kl 4 för att göra yogapass och meditationer? Då är detta Din väg att gå. Kom alltså ihåg: inget är rätt eller fel, alla har olika förutsättningar och har olika vägar att gå (men samma mål att nå). Metoden KY /teknikerna ska alltså inget annat än att hjälpa Dig att s.a.s. vakna till verkligheten. Andlighet betyder alltså att *Du* ska landa i verkligheten som den är. Andlighet är alltså ytterst att leta efter betydelsen bakom detta „Du“ („Jaget“).

„Du ser inte vad Du ser utan hur Du ser det.“

© 2009, 2010, 2011 Martin Kieser

Den här texten, helt eller delvis, får inte användas i kommersiella sammanhang utan författarens medgivande.

INVA's NP ljuspunkt



Martin & Metin

www.ljuspunkt.se