



VERSION 2011-09-07

## Mantra

Mantra – att systematiskt upprepa ord, fraser, meningar – har en central plats i KY-traditionen. Många av de meditationer som ges till elever inkluderar ett mantra, klasserna öppnas och avslutas med mantran och under övningarna uppmuntras man att tänka vissa ord, då i takt med andningen.



*En vetenskap i sig*

Orden och meningarna som man använder sig av ska inte ses som den viktiga delen. Mantra är teknik och inte innehåll. Detta betyder att det inte alls är viktigt om orden har en mening, om man kan fylla det hela med en betydelse, om man känner något som helst för orden! Vad det handlar om i slutändan är att ett mantra ska hjälpa användaren att uppnå ett meditativt tillstånd. Bara för att underlätta för eleven ges en förklaring, men den är inte viktig alls.



*Var kvar! Somna inte! Byt fokus!*

När man sitter och upprepar ett och samma ord hela tiden då blir man uttråkad. Och det är syftet; att tråka ut den delen i oss som annars aldrig lägger sig för att vila: sinnet. Genom att upprepa ett och samma ord under en längre tid tråkar man ut sinnet tills det till sist helt enkelt "stannar". Har man då inte glömt att mantrat inte var målet utan medlet för att nå dit och har man inte glömt bort att följa uppmuntringarna: "Var kvar! Somna inte! Byt fokus!", då får man förhoppningsvis uppleva ett språng i sitt inre:

Det handlar inte om mindre än ett kvantsprång när uppmärksamheten inte följer kroppen och dess nedlagda funktion "sinnet" med i sömnen utan när man får upp ögonen för det som hela tiden fanns där tillsammans med orden: glappen, tystnaden, mellanrummen.



Om så bara för en sekund, så har man uppnått meditation. Som alltså är ett tillstånd och *ingen* teknik. Målet är att hela tiden, till vardags och på yogamattan, agera spontant utifrån detta tillstånd. Som är vår sanna natur bortom orden (sinnet /manas)!

© 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](http://www.ljuspunkt.se)