

# frimodigt

med Merjam Auraskari

Rootlight Yogacenter



”Kundaliniyogans syfte är att rena det undermedvetna”

## 1. Vad jobbar du med?

- Jag grundade Rootlight 1997 och har sedan dess jobbat med kundaliniyoga på heltid. Sedan 2004 driver jag Rootlight Yogacenter. Jag utbildar yogalärare och arrangerar kurser och olika evenemang, till exempel vit tantrisk yoga. Jag driver även en yogabutik, både fysiskt och på webben.

## 2. Varför valde du det?

- Det var nog inte ett val, det ena ledde till det andra. På grund av värk i ryggen hade jag länge besvärats av sömnproblem, men natten efter att jag provade kundaliniyoga för första gången kunde jag äntligen sova. Därefter sov jag alltid bra trots att jag inte gjorde yoga varje dag. Det gjorde mig motiverad att fortsätta. Jag utbildade mig till lärare i kundaliniyoga utan att fundera på varför. Ryggvärken försvann senare under ett yogaläger, det var som ett mirakel. Därefter fick jag erbjudande om starta

eget-bidrag under ett helt år och det taget hoppade jag på. Det kändes faktiskt som det enda valet.

*”Meningen med livet är att komma ihåg själens intention och fullfölja den.”*

## 3. Vad ger det till andra?

- Kundaliniyoga är både brett och djupt. Dess syfte är att rena det undermedvetna, varje pass stimulerar hela ens väsen på olika sätt. Det finns cirka åtta tusen olika yogapass och meditationer som kommer från Yogi Bhajan. Teknikerna i denna yogaform är så enkla att i princip alla kan utöva den. Varje pass och meditation ger specifika effekter, men generellt kan man säga att de vanligaste effekterna är bättre sömn, ökad känsla av välbefinnande, starkare utstrålning och smidigare kropp. Man hanterar stress bättre, tänker klarare med mera. Med tiden fördjupas ens medvetenhet och då börjar man skala bort saker som inte ger något, sådant som stjälar energi eller som håller en tillbaka. Det i sin tur skapar utrymme för nya upplevelser.

## 4. Lever du som du lär?

- I stort sett tycker jag det. Livet är stort och komplext. Jag tänker mycket på livskvalitet, i mitt liv och i det jag lär ut.

## 5. Vad säger du om healing?

- Healing är det som ger dig en känsla av ökat välbefinnande. Det kan vara en stund av stillhet och total närvaro. Det kan vara ett möte där man blir sedd och på det sättet bekräftad som människa.

## 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Låter kanske tjatigt men med yoga och meditation kommer jag långt. Som jag nämnde tidigare blev jag av med värken i ryggen med yoga. Jag hade provat ”allt” innan dess utan effekt. Förra året hade jag cancer. Som en av bieffekterna av behandlingarna märkte jag att hjärnan fungerade långsammare. Efter avslutade behandlingar drabbades jag av nedstämdhet och ångest. Jag valde då en specifik meditation som bland annat stimulerar hjärnan och det hjälpte mig på en gång. Kundaliniyoga har även en terapeutisk effekt.

## 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Enligt yogiskt perspektiv har själen en intention med livet på jorden. Meningen med livet är att komma ihåg själens intention och fullfölja den. Då faller alla bitarna på plats och livet kommer att kännas meningsfullt. Ett enkelt verktyg för att hitta din uppgift är att bli medveten om allt det som ger dig kraft. Träna på att vara sann mot dig själv. Våga rensa bort det som håller dig tillbaka och öppna famnen för det som är i samklang med ditt innersta, din själ.

## 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- En optimal hälsa och vitalitet, goda vänner och att utvecklas som människa.

## 9. Vad är kärlek för dig?

- Kärleken har många ansikten. Den kärleken jag älskar mest är den som ger en känsla av samklang med omgivningen. Kärleken som är utan villkor.

## 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Lever jag enligt min själs intention? Sat Nam, Den sanna identiteten.

## Om Merjam

**Namn:** Merjam Auraskari (Hari Jot Kaur).

**Familj:** En dotter.

**Bor:** Solna.

**Astrotecken:** Stenbock och Vattuman.

**Vår inspiratörer:** Alla som har växt som människa.

**Gör jag helst:** Umgås med sköna människor och utvecklas. Älskar att lära mig nya saker.

**Bästa bok:** ”Autobiography of a Yogi” har jag läst flera gånger.

**Motto:** ”Var sann mot dig själv.”

**Hemliga talanger:** Kan sy, brodera, virka, väva och sticka.

**Aktuell med:** Kundaliniyogafestival 8–12 juli, Yogakryssning 30 augusti.

**Kontakt:** rootlight.se, yogashop.nu, kundaliniyogafestival.se. Mer info på sid 13, 26.