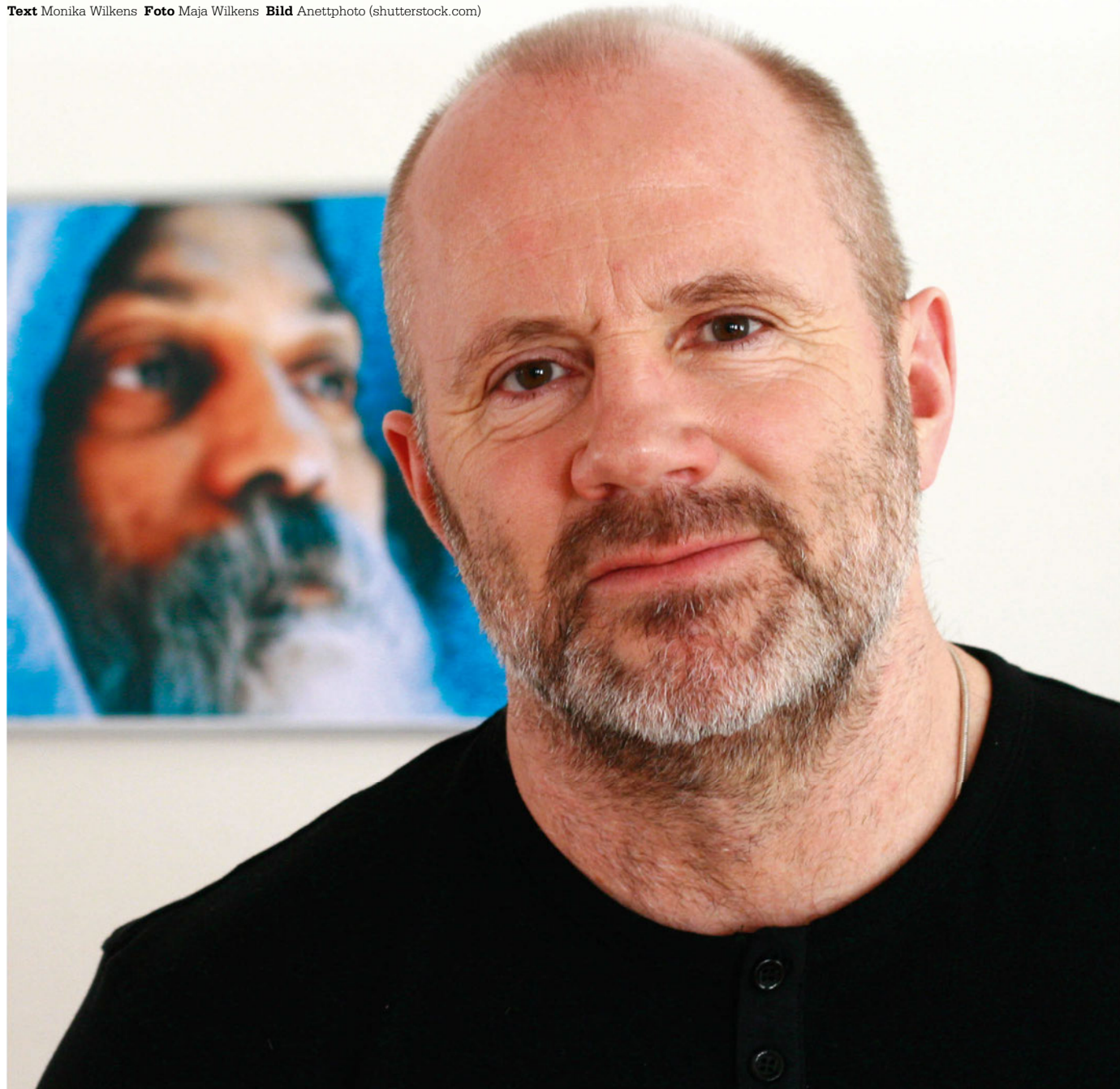


Yoganandas

helande resa

Det kan vara en gåva att råka ut för allvarliga livsöden – eller rättare sagt så kan man göra det till en gåva! Det säger Yogananda, som trots sina svåra erfarenheter av cancer och amputation ser tillbaka på de senaste sju åren med glädje. Genom att praktisera Oshos livsfilosofi och aktiva meditationer lyckades han komma i kontakt med undanträngda känslor och tankar.

Text Monika Wilkens **Foto** Maja Wilkens **Bild** Anettphoto (shutterstock.com)



Jag känner en djup tacksamhet till *Osho* och alla terapeuter och vänner jag mött under de senaste femton åren, säger *Nils Larsson*, eller *Yogananda* som han också kallas. Utan dem hade jag troligen inte överlevt.

En dag upptäckte Yogananda en knöl i ena ljumsken. Några veckor senare ringde Karolinska sjukhuset med beskedet att han hade en mycket elakartad form av cancer. Bara arton dagar därefter amputerades hans vänsterben. Det var en fruktansvärd chock för hela systemet, både kropp, psyke, själ, vänner och familj skakades om.

- Jag upplevde att jag hade ett bra liv, jag var frisk och upplevde vardagen som meningsfull och balanserad, både i mitt arbete och privat. Det var svårt att förstå att jag nu hade cancer, eftersom jag inte kände mig sjuk.

- Efter operationen fick jag se det liv jag haft försvinna framför ögonen på mig - arbetet, relationer till familj och vänner. Och det var säkert lika svårt för omgivningen eftersom ingen visste hur man skulle närma sig mig i den nya situationen. Jag var inte längre tillgänglig för sociala aktiviteter, och det gällde allt från vanlig vardag, skidåkning, golf och promenader till vanligt umgänge.

Men jag hade redan kommit långt i min andliga och personliga utveckling innan jag fick cancer, och jag tror det räddade mig från att dö som människa.

YOGANANDA BÖRjade SIN RESA mot större medvetenhet redan för tjugo år sedan.

- Jag gick in i väggen rejält efter att ha jobbat som konsult, chef och projektledare samtidigt som jag var trebarnspappa. Jag försökte göra alla nöjda, men lyckades inte.

- En dag såg jag en inre bild framför mig där jag satt i en sportbil som i en hastighet av 200 km i timmen var på väg rakt in i en bergvägg. Efter den drömmen visste jag att jag skulle krascha, och så gick det - rakt in i både fysiska problem och skilsmässa. Då insåg jag att jag var tvungen göra en förändring.

Han började gå i terapi, meditera och utbilda sig till yogalärare och andningsterapeut, men trots alla försök till livsförändringar kom han ändå inte ur sina beteenden av "görande". Han blev bättre på att hantera stressen men det ledde faktiskt till att han gjorde ännu mer än tidigare.

- Min rädsla för att misslyckas gjorde att jag fortfarande trodde att jag måste kämpa, berättar han.

Det var under en period när han arbetade hårt med att bygga upp en dåligt fungerande avdelning på ett konsultföretag som han fick cancerbeskedet.

- Plötsligt stannade allt och nu handlade det bara om att leva dag för dag. Jag fick släppa allt jag lärt mig, allt jag trott på, och istället ägna mig åt att bygga upp mig själv igen.

Yogananda berättar att det första halvåret var kämpigt, det var en enormt stor utmaning att förlora det ena benet, med ständiga smärtor och rörelsehinder som följd. Han fick lära sig nya sätt att fungera på. Att ta sig ur sängen eller gå på toaletten, som förut varit självklara saker, blev nästan oöverstigliga hinder. Men så småningom lärde han sig hantera sin "nya" kropp och fick sakta men säkert en fungerande vardag.

ETT ÅR EFTER OPERATIONEN sålde han sitt hem och gjorde sig av med det mesta han ägde. Han bestämde sig för att på heltid ägna sig åt sin resa tillbaka till ett nytt liv genom att sköta sin kropp och ägna sig åt meditation och självutveckling. Det blev starten på ett nytt och mer givande sätt att leva - en inre resa. Han ägnade sig främst åt att utöva så kallade aktiva meditationer och terapi i Oshos anda och fann nya sätt att utföra dem på i sitt nya liv, med ett ben.

- I aktiva meditationer kommer vi i kontakt med kroppen, känslorna och tankarna på ett sätt som gör att vi kan se vad som är våra problem. Jag började förstå mina egna beteenden, vad jag gör och varför.

De aktiva meditationerna görs i grupp och är designade så att man kan komma i kontakt med undanträngda känslor och tankar som ger



”Jag fick släppa allt jag lärt mig, allt jag trott på.”

stöd till den personliga utvecklingen. Det finns olika grader av aktiviteter, somliga är väldigt fysiskt krävande och andra är mer stillsamma. Vissa fokuserar på känslor som ilska, frustration och sorg, andra på dans, lek och glädje. I nästan femton års tid har Yogananda utövat Oshomeditationer på olika meditationscenter och kursgårdar runtom i Europa.

- Efter amputationen 2007 och fram till 2013 levde jag för att återhämta mig och växa som människa. Jag ville utforska och lära mig flera terapiformer, skapa förutsättningar att hela mig själv och ta reda på hur långt jag kunde gå i min egen personliga utveckling inom meditativ- och experimentell terapi.

IDAG ÄR HAN TERAPEUT, coach, projektledare, ledare och yogalärare med mer än tjugo års erfarenhet av ledarskap och personlig utveckling, dessutom har han utbildats under tio år inom olika terapeutiska processer orienterade mot ledarskap och holistisk terapi. Just nu utbildar han sig till psykoterapeut. I sitt arbete med människor i olika länder, med olika bakgrund och livsöden har han sett att de alla delat samma längtan att förändra något i sina liv.

- Det är stort att få möta en annan människa! Jag är så glad att jag får arbeta med att stötta andra att utvecklas. Att arbeta med människor och personlig utveckling har, efter de här tjugo åren av min egna inre resa, blivit mitt liv.

Yogananda arbetar ur ett holistiskt perspektiv och använder många olika tekniker och metoder i samtal och processer som stöd för den ▶



”Jag började förstå mina egna beteenden, vad jag gör och varför.”

personliga utvecklingen. Han ger sessioner, workshops och kurser där han arbetar med allmänna livsfrågor, relationer, ledarskap, föräldraskap och samlevnadsfrågor.

NU HAR HAN ÄNTLIGEN satt ner väskorna i sitt nya hem på Ekerö utanför Stockholm där han bygger upp ett nytt liv som terapeut. Sitt arbete kallar han för ”breath & joy” och det handlar om helheten i att vara människa och hur vi kan möta våra rädslor, samt återfinna livskraften, glädjen och kreativiteten.

- För mig står ”breath” (andning) för livsenergin som vi kommer i kontakt med när vi frigör och återaktiverar kroppen med hjälp av vår andning, och ”joy” (glädje) utgör den glädje, fröjd och totala frihet som uppstår när livsenergin åter flödar fritt i våra kroppar.

Breath & joy-sessioner och workshops består av stöd och support för att hantera, förändra eller förstå sig själv och sin nuvarande livssituation, det kan exempelvis gälla frågor som berör relationer, sjukdom, arbete, självförtroende, prestation, stress och allmän olust eller ohälsa.

- Det är så viktigt att se människor där de är i sitt dilemma. Alla människor har något som handikappar dem även om det inte alltid syns, och alla människor kan få hjälp att hantera sina dilemman och handikapp utan att först bli sjuka. Man behöver inte bli sjuk för att bli frisk!

FÖR TVÅ ÅR SEDAN BLEV Yogananda friskförklarad från cancer.

- Nu kan jag se och planera framtiden igen! Jag har börjat leva ett vanligt liv nu, men skillnaden är att jag inte är rädd för att vara rädd, jag kan släppa all kontroll och våga vara den jag är - sårbar och stark, säger han och framhåller att cancer framför allt hjälpte honom att släppa rädslor och begränsningar om vad man får och inte får göra.

- Det som förut hade stor betydelse är inte längre viktigt. På så sätt kan det vara en gåva att råka ut för allvarliga livsöden - eller rättare sagt så kan man göra det till en gåva! Och jag känner mig helare med ett ben idag än med två ben förut. Jag har ett fantastiskt liv och det handlar inte om vad jag gör, är eller har längre, utan om relationer, närvaro och om att njuta av och acceptera det som är. Idag är den bästa dagen i mitt liv! 🍷

OSHO

(Rajneesh Chandra Mohan 1931–1990), var en indisk filosof, mystiker och andlig lärare som skapade en internationell rörelse med fokus på meditation och personlig utveckling. Aktiva Osho-meditationer är designade för att man ska nå djupare meditation och syftar till att man genom att komma i kontakt med och medvetandegöra sina beteenden, sin kropp, tankar och känslor skapar förutsättningar för transformerande inre processer som även ger insikter om hur vi lever och agerar i våra liv.

Meditationerna utförs med fördel i en grupp som då ger stöd till den personliga utvecklingen. Det finns många olika meditationer, från fysiskt krävande till mer stillsamma, men alla syftar till att uppnå inre stillhet.

”Dynamic”, som kanske är den mest kända aktiva meditationen, har som syfte att väcka upp vår kropp, samt ge utrymme för utlevelse av undanträngda känslor. Andra mer stillsamma meditationer, som ”Kundalini”, hjälper oss att gå ännu djupare inåt i meditativ stillhet.

I Sverige finns det grupper som lär ut dessa meditationer i Stockholm, Malmö, Västerås och Göteborg.

(Källa: www.osho.com)



Plus mer

Information om ”breath & joy”: www.joyfullife.se
Information om ledarskapsutveckling:
www.senterak.se