

Yogatraditionen

nya perspektiv och möjligheter
i dagens samhälle

Föreläsning med
Bikash Acharya



Tisdag 28 maj 2024

Tid: kl 18.00-20.30

Online direktsändning på Café Olivia

Den tidlösa yogatraditionen

Vi har alla en inneboende längtan efter frid, fred och samhörighet. Sedan urminnes tider har vi sökt och utvecklat metoder för att nå dessa mål. Yogatraditionen, med ursprung i Indien, har funnits sedan mänsklighetens begynnelse. Den är resultatet av en sådan process och erbjuder oss en beprövad form för detta sökande. Raja yoga, som Yoga-mindfulness baseras på, är en praktisk tillämpning av denna kunskap som lär oss att observera våra upplevelser och söka sanningen bakom dem.

Metoderna i yogatraditionen inkluderar hela människan och hjälper oss även förstå att denna helhet sträcker sig bortom oss som enskilda individer. På så sätt berör yoga inte bara vår egen personliga utveckling utan även vårt gemensamma växande som samhälle. Enligt yogatraditionen är alla levande varelser beroende av varandra och vår livskvalitet avgörs av vår förmåga att samexistera och utvecklas tillsammans med våra medmänniskor och vår omgivning.

Det är vanligt att söka trygghet och vila i Yogas praktik. Det är sant att vi hittar lugnet inom oss själva, men för att uppleva varaktig glädje behöver vi även praktiskt organisera samhället så att vi får stöd för detta också i vår vardag.

Vägen framåt

Det kan ibland framstå som att dagens samhälle är organiserat efter principer som går på tvärs mot människors grundläggande behov och resurser. Många upplever överbelastning eller utbrändhet, medan andra känner sig utanför och saknar delaktighet. Skolbarn, äldre och sjuka får inte alltid den tid och omsorg de behöver, samtidigt som naturens resurser överutnyttjas för kortsiktiga vinstintressen. Detta kan medföra att man upplever en uppgivenhet och en känsla av att det är omöjligt att förändra det rådande systemet.

Men samhällen och system är inte statiska, de går att förändra till det bättre. Hela idén med att organisera oss i samhällen är att vi ska få det bättre tillsammans – att vi ska leva på ett sätt som gynnar oss, inte begränsar oss.

I den långa och rika yogatraditionen finns nycklar och inspiration som kan hjälpa oss möta dagens utmaningar på alla nivåer. Det handlar både om hur vi organiserar vårt samhälle och våra liv som individer.



Universellt perspektiv

Yoga integreras alltmer i samhällen runt om i världen. Med dess universella och inkluderande synsätt kan kulturella, religiösa och ideologiska barriärer överbryggas. Yoga har blivit en allt vanligare förebyggande friskvårdsmetod inom näringslivet och den offentliga verksamheten. Inom hälso- och sjukvården används yogabaserade metoder alltmer som kompletterande behandlingar.

Det pågår också omfattande forskning om yoga som metod för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd såsom depression, ångest, diabetes, utbrändhet, hjärtsjukdomar och demens. Denna värdefulla utveckling har skapat förutsättningar för att nu även starta nya verksamheter som i grunden vilar på yogabaserade metoder, till exempel förskolor, hälsohem och fritidsverksamheter för ungdomar och äldre.

Med stöd i yoga bildas helt nya former av nätverk som förenar människor över tidigare barriärer. Det är en källa till framtidstro och hopp i en tid präglad av oro och utmaningar.

Miljontals människor runtom i världen utövar yoga och meditation, i Sverige cirka en miljon. Genom den kraften har vi möjligheter att, utifrån ett förändrat synsätt, skapa en hållbar och välmående framtid för oss alla; människor, djur och natur.



Yoga-mindfulness Centrum Stockholm

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm verkar för att göra Yoga-mindfulness tillgängligt för enskilda människor, grupper, företag, skolor och organisationer med mera.

Vi arbetar ständigt med att hitta möjligheter för förbättringar inom samhällets olika nivåer och områden.

Ifrån Yoga-mindfulness Centrum Stockholm utgår ett nätverk av lärare i Yoga-mindfulness, varav flera är samlade i olika lokala Centrum. Tillsammans ordnar vi sommarläger, föreläsningar, festivaler och andra aktiviteter på olika platser i landet.

Vi administrerar Yoga-mindfulness lärarutbildning vilken drivs av Bikash Acharya. Mer information finns på vår hemsida.

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm driver även en yogastudio i Vasastan i Stockholm med ett brett utbud av kurser.



Roslagsgatan 37, 070-2034506
info@yoga-mindfulness.com
www.yoga-mindfulness.com



Om Bikash Acharya

Bikash Acharya är uppvuxen i Indien och har en omfattande traditionell utbildning inom yoga och mindfulness. Han har en fil.mag. i psykologi och är legitimerad psykoterapeut. Bikash har under många år undervisat inom yoga och personlig utveckling i Europa och USA. I Sverige utbildar han sedan år 2010 lärare i Yoga-mindfulness via sitt institut Growth Health & Care. Bikash är grundare av Yoga-mindfulness i Sverige.

