





Mindful yoga

MØTET MELLOM GAMLE TRADISJONER OG MODERNE FORSKNING



Helt fra han var barn har Jonathan Weber vært opptatt kontakten med en universell bevissthet. Som yoga- og mindfulnesslærer kombinerer han i dag Østens tradisjoner og moderne forskning.

Du kan oppleve ham på Alternativmessen Wellbeing Festival
4.-6. november!



AV THERESE STORDAHL

Interessen for en dypere bevissthet begynte tidlig for Jonathan Weber. Dét har også preget hans undervisning i yoga og mindfulness.

– Da jeg var tolv år hadde jeg en slags oppvåkning, og forsto at det jeg opplevde i min normale, amerikanske middelklassehverdag ikke var alt som fantes i livet. Jeg begynte å stille spørsmål som: hvorfor er jeg her? Hva skal jeg bruke livet mitt til?

Jeg fikk en bok av min mor, *Illusions* av Richard Bach, som gjorde dypt inntrykk på meg. En bok av Carlos Castaneda, *Separate Reality*, viste meg en måte å være på, og se dypere, under overflaten. I min fars studio fant jeg en gammel bok om *hatha yoga*. Den beskrev hvordan man får kontakt med gudsbevissthet, eller en universell bevissthet, gjennom øvelser. Tanken om at det var mulig å oppnå høyere

sinnstilstander – å være mer åpen, mer kraftfull, mer påkoblet – det fascinerte meg. Og dette ble min vei inn i yogaen. Tenårene besto av å studere sjamanisme, meditasjon, buddhisme, metafysikk. Jeg hadde mange sterke opplevelser, som for eksempel spontane utav-kroppen-opplevelser, som tillot meg å gå

Tenårene besto
av å studere sjamanisme,
meditasjon, buddhisme,
metafysikk.



dypere inn i bevissthetsspørsmål – hva er bevisstheten vår, hva betyr det å være våken, oppvåknet? Det finnes mer i livet enn det

vi kan ta og føle på, og alt er ikke permanent. Alt begynte å forandre seg for meg. Jeg fikk et mer åpent og spirituelt perspektiv på livet.

STERKE MØTER

– Min mor hadde praktisert Transcendental Meditasjon (TM) i mange år, og jeg så hvordan hennes meditasjonspraksis påvirket livet hennes. Den ga henne et høyt energinivå, så hun kunne jobbe og ta vare på familien, og samtidig ha et veldig positivt, gledesfylt syn på livet. Det gjorde sterkt inntrykk på meg. Hun begynte å studere med noen av de tidlige lærerne, som Jack Kornfield, og siden Ram Dass, som ble hennes viktigste inspirasjon og lærer.

En dag jeg kjørte henne til et retreat, møtte jeg Ram Dass. Vi fikk en sterk kontakt. Jeg møtte ham på en sti i hagen utenfor retreatsenteret, og han bare stoppet opp. Vi sto der, kanskje i ti minutter, og så inn



OM JONATHAN WEBER

- ⊗ Jonathan har praktisert yoga i 30 år, og har siden 2006 undervist ved Oslo Yoga Studio og Yogasentrum i Sarpsborg/Fredrikstad. Jonathan er fra Oregon i USA, og bor nå i Oslo.
- ⊗ Han er sertifisert lærer i bl.a Mindful Hatha Yoga, MBSR Yoga Therapy, Mindfulness-Based Stress Reduction/ Cognitive Therapy.
- ⊗ Jonathan har studert klassisk kunst og illustrasjon ved Pacific NW College of Art. Han maler bilder inspirert av gudinne-tradisjoner. Noen av bildene kan sees på Alternativmessen Wellbeing Festival i november. Arbeidet hans har dessuten blitt vist i mange publikasjoner og gallerier, og han har hatt utstilling med andre store, visjonære kunstnere, som Alex Grey og Robert Venosa. Han har også illustrert treningsmanualen for pilateslærere for Elixia i Norge.
- ⊗ Jonathanweber.org

i hverandres øyne. Vi bare smilte og pustet sammen. Jeg var seksten år, og møtte dette fantastiske, oppvåknete vesenet, full av lys og kjærlighet, og det *blew my mind*. Jeg følte meg overbevist – etter å ha sett inn i øynene hans – om at vi har et potensial til å være større enn det vi vanligvis opplever oss som, at det er mulig å transcendere vår vanlige bevissthet.

Jeg ble inspirert til å være med moren min på meditasjonskvelder og virkelig trene på å sitte i meditasjon. Hver uke var det 45 minutters *vipassana*-meditasjon og 45 minutter med hengiven, hjerteåpnende bhajans-sang. I tillegg praktiserte jeg jevnlig for meg selv, og leste gamle indiske *sutraer*, som *Ashtavakra Githa* og *Bhagavad Gita*. Jeg ville gå tilbake til kilden for å forstå de gamle østlige tradisjonene bedre, og jeg opplevde det som forbausende enkelt. Det var som om det var kjent for meg.

EN MEDITASJONSPRAKSIS

– Yogalæreren som underviste på Ram Dass sine retreats, kom for å bo i byen min

en stund, og jeg tok privattimer hjemme hos ham i to år før han startet sitt eget *Yoga College of India* i storbyen like ved. Ram Dass hadde også praktisert yoga – *bhakti yoga* – hengivelsens yoga, mens den yogalæreren han hadde med seg på retreatene sine praktiserte *kripalu yoga*, en mild hatha yoga-form med vekt på meditasjon, fysisk healing og spirituell transformasjon. Samtidig studerte jeg altså

Jeg ville gå tilbake til kilden for å forstå de gamle østlige tradisjonene bedre.



gamle tekster og ble veldig interessert i hva som er den egentlige filosofien ved yoga. Jeg fant ut at det faktisk er en meditasjonspraksis. Yogaens røtter er en meditativ vei, som handler om hvordan man kan komme inn i meditasjon og oppnå kontakt med kilden,

eller den høyere bevisstheten. Dette støttet min egen meditasjonspraksis.

Så der har du altså meg, femten-seksten år gammel, smiler Jonathan.

– Alle kameratene mine var interessert i sport, og dataspill, som akkurat hadde begynt å komme på markedet, mens jeg leste hinduskrifter, drev med yoga og sang *bhajans*. På den tiden var jeg også veldig interessert i buddhisme, og hadde skrevet særoppgave om Gautama Buddha i 8. klasse. Jeg syntes all østlig filosofi og sjamanisme var fascinerende.

Og dette bringer meg til nåtiden, hvor jeg kan glede meg over at *mindful yoga* har blitt populært. I 30 år har jeg praktisert både *mindfulness* og yoga, så *mindful yoga* er virkelig mitt felt. Nå er det to systemer som smelter sammen – buddhisme og hinduisme, hatha

yogaen fra India og buddhistyogaen med *mindfulness*. Og disse to systemene har vært så adskilt i et par tusen år! Og i vår tid er det ikke bare yoga og *mindfulness* forenes, men forskning kan dessuten påvise hvordan meditasjon og yoga faktisk virker. Gjennom



⤴ Det er viktig ikke å vanne ut praksisen, kaste barnet ut med badevannet og lage en helt ny greie. Man må ære tradisjonen praksisen kommer fra, sier Jonathan Weber.

arbeidet til for eksempel John Kabat-Zinn, på 70-tallet, har det blitt akseptert å forske på mindfulness, uten at forskerne setter ryktet sitt på spill. Nå er det faktisk blitt en trend.

Yoga og meditasjon trenger heller ikke å handle om hindu-guddommer, eller religiøs-kulturell praksis. Vi kan gjøre det mer vestlig og finne essensen av praksisen. Det handler om å gjøre det enda mer tilgjengelig for mennesker. Og det synes jeg er fantastisk. Jeg ønsker at dette ikke skal være bare for de få som er klar for å ta på seg en helt ny, østlig identitet, men for hjemmeverende mødre og fedre, businessfolk, daglige ledere – folk fra alle deler av samfunnet. Man kan bare praktisere og nyte godt av effekten.

Samtidig er jeg veldig opptatt av at man skal bevare det sentrale i tradisjonen. Det er viktig ikke å vanne ut praksisen, kaste barnet ut med badevannet og lage en helt ny greie. Man må ære tradisjonen praksisen kommer fra. Og ikke være redd for å lære bort det Buddha lærte bort. Ikke være redd for å sitere en hindu sutra. Men

holde seg til røttene, hva handler budskapet om, hva kan dette gi oss?

FITNESS-YOGA

– Hva synes du om for eksempel SATS- og Elixia-yoga?

– Du mener fitness-tilnærmingen til yoga? Vel, det har sin plass. Til dels har fitness-yogaen vært med å gjøre yoga populært.

Yoga handler ikke om den perfekte kroppen eller den perfekte posituren – men om å komme hjem til deg selv.



Personlig synes jeg det kan bli veldig mye fokus på kroppen, på bekostning av det å være god og omsorgsfull mot seg selv. Yoga handler om å komme nedpå, ikke om ambisjon, å finne den perfekte kroppen eller den perfekte posituren – mer om å komme hjem

til deg selv. Dét føles som den sanne yoga-veien. Å ha ro, stillhet i deg selv, så du kan føle din egen natur. Hvis yogaen legger vekt på glamour, fitness eller styrke, å se bra ut, ha på seg de rette klærne, ha den perfekte fasonen, å tvinge seg selv inn i den perfekte posituren, så bidrar det bare til folks redsler og frykt. Det er ambisiøs oppførsel som bare forsterker egoet, i stedet for å hjelpe til å oppløse eller mykne de ego-kroppsdrevne tendensene, som er så sterke idag.

Jeg vil ikke fordømme fitness-yoga og si at folk ikke skal gjøre det, for jeg føler at det *kan* være en port inn til yogaen, og folk kan få en smak av *savasana* og å ligge ned og være i ro selv om atmosfæren er mer orientert mot workout.

Men jeg også gjør meg mine tanker om kommersialiseringen av yoga. Yogalærere burde absolutt få respekt for jobben de gjør og tjene penger, det har sin plass, men jeg er bekymret for at å tjene penger og bli berømt skal bli fokuset. Hvis penger blir fokuset, endres ofte tilbudets natur.



☞ *Da jeg reiste i India våknet visjonen om å styrke bevisstheten omkring gudinnertradisjonene fra ulike deler av verden, sier Jonathan Weber, som er kunstner i tillegg til yoga-lærer.*

TIL NORGE

Det var kjærligheten som brakte Jonathan til Norge. Han forelsket seg i en norsk yogini, forteller han.

– Vi reiste sammen i seks måneder i India. Og jeg bestemte meg for å flytte hit i 2006. Hun var allerede en etablert yogalærer i Oslo, og hun inspirerte meg til å begynne å undervise i meditasjon til yogastudentene.

Vi erfarte at de fleste som praktiserer yoga ikke mediterer, noe som er underlig, siden yoga i grunnen er en meditasjonstradisjon.

Men hun og jeg vokste fra hverandre. Og vi hadde fått barn sammen, så sønnen min ble hovedårsaken til at jeg ble værende i Norge. Og jeg trives og kommer til å bli her, sier Jonathan.

KUNST

Jonathan har også studert klassisk kunst, og maler bilder med utgangspunkt i globale gudinne-tradisjoner.

– Jeg var kunstner i mange år og malte

portretter og jobbet med grafisk design. Da jeg reiste i India, våknet visjonen om å styrke bevisstheten omkring gudinnertradisjonene fra ulike deler av verden. Det siste bildet i denne serien var den norske gudinnen Freya. Dette bildet planlegger jeg å stille

.....
Det viktigste jeg har lært gjennom årene med yoga-praksis, er å ikke skulle oppnå noe, men å finne fred.
.....



ut på Alternativmessen Wellbeing Festival i november.

Jeg ser på bildene som en form for meditasjon på arketyperne, den dypere symbolikken og vårt høyre potensial. Det er en form for hellig kunst.

Dessuten leker jeg med tanken på en form for yoga-kunst, som passer i yogastudioer.

For å inspirere og dekorere stedet der mennesker gjør sin yogapraksis.

FRAMTIDEN

– Hvilke tanker har du om fremtiden, hva tenker du å gjøre videre?

– Hm. Du vet hvordan å få Gud til å le, du! Vi vet aldri hva fremtiden vil bringe.

Men jeg vil nok undervise mer, og planlegger også å skrive en læremanual om mindfulness og medfølelse, som kanskje blir en bok. Dessuten vil jeg vil male mer.

Men det viktigste jeg har lært gjennom årene med yoga-praksis, er å ikke skulle oppnå og prestere noe. Det handler om å komme

hjem til meg selv, å finne fred med det jeg har og hvor jeg er. Å elske dem jeg har omkring meg, være tilstede og føle en forbindelse til kilden.

Så hva enn jeg ender opp med å gjøre, vil jeg gjøre det med så mye tilstedeværelse jeg kan. 🌱



PÅ ALTERNATIVMESSEN WELLBEING FESTIVAL

Jonathan Weber vil lede grupper ved Alternativmessen Wellbeing Festival 4.-6. november på Lillestrøm. Noe han gleder seg til!

- Jeg vil presentere yoga og mindfulness som en vei til økt livskvalitet – *wellbeing*. Ved å bringe inn alle nivåene av vår erfaring, og fokusere på hvordan å møte livet på en sunnere måte. Ikke bare ved å ha en sunnere kropp, men også en sunnere relasjon til vårt følelsesliv og sinnet. Og i siste instans akseptere og være gode med oss selv, slik vi er.

Det vil nok være noen som kanskje ikke har gjort yoga tidligere, og andre som er mer erfarne. Jeg vil lede klasser for alle. Mindfulness-delen av min undervisning guider oss tilbake til øyeblikket, og gir mer bevissthet i hvordan vi møter erfaring vår. Å se at vi har et valg om å lide eller ei, kan være veldig frigjørende. Å lære å møte alt vi føler med tilstedeværelse og medfølelse, kan være en kraftfull kilde til healing og transformasjon. Det kan høres enkelt ut, men det krever øvelse og det å ha noen verktøy kan være nyttig.

Yogadelen, å bruke bevegelse og pust, er en god måte å bringe oss fra hodet og inn i kroppen, tilbake til sansene og i tilstedeværelse. Vi kan slappe av dypere, gi slipp på spenninger og vekke mer av vitaliteten og livskraften vår.

Jeg håper å gi folk muligheten til å falle på plass og kjenne hvordan det kan være å virkelig være seg selv, på en kjærlighetsfull og bevisst måte, sier Jonathan.

På messen vil han også jobbe sammen med sin lærerkollega Maja Thune.

- Jeg gleder meg til å jobbe med henne. Hun har nylig utgitt boka «Yoga som terapi», som alt har blitt veldig populær- Hun vil vise hvordan yoga kan brukes i forbindelse med ulike utfordringer, som depresjon, angst og stress.

Jeg ser virkelig fram til denne helgen!