

... lama från Tibet, som ikväll ger en lektion i visdom genom svärdsyoga, Tog Chöd.

Hur kan svärdet ge oss inre harmoni?

– Genom Tog Chöd lär du dig hur du ska klyva dina negativa tankar så de förminskas och försvinner. Rörelserna tar bort rädslor och överkommer vår dåliga energi.

Kan vi inte meditera som vanligt då?

– Jo, det här är också en meditation, men mera fysisk. I västerlandet är många människor så stressade att de har svårt sitta stilla och meditera.

Du växte upp i ett kloster och var en riktig busunge. Hur blev du lama?

– Munkarna frågade oraklet vem som var nästa lama och de nämnde mig. Men munkarna var tveksamma eftersom jag var ett besvärligt barn, så de frågade igen och fick samma svar. Då förstod de.



Men visste du att du var lama?

– Ja, men en lama säger inte att han är en lama, han visar det.

Dansar munkarna också svärdsdansen?

– Ja, svärdsdansen är en gammal munkdans, men här har jag tagit bort de rörelser som är farliga att göra för en otränad kropp.

Vad kan du göra för oss i västerlandet?

– Era ideal är rikedom, hälsa och välfärd, men många är stressade. Ni glömmer den inre känslan, att må bra i er själva, den inre visdomen.

Kan vi nå dit genom svärdsyoga?

– Ja, absolut. Rörelserna ökar medvetandet och hjärnan formar nya rörelser som ökar din visdom. Kroppen påverkar hjärnan och hjärnan påverkar kroppen.



TEXT & FOTO:

LOTTA BERGSTRÖM

lotta.bergstrom

@citymalmo.se

Fotnot: Svärdsyogan äger rum ikväll klockan 19.00 på Media Evolution, Stora Varvgatan 6a.