



ÚR MYRKRINU Í LJÓSIÐ

ÞEGAR MARGRÉT ARNA ARNARDÓTTIR
UPPGÖTVAÐI KUNDALINI-JÓGA MÁ SEGJA
AÐ HÚN HAFI FUNDIÐ KÖLLUN SÍNA. ANDLEG
VEGFERÐIN SEM FYLGDI ÁTTI EFTIR AÐ HJÁLPA
ÖRNU, EINS OG HÚN ER JAFNAN KÖLLUÐ, Á
DJÚPSTÆÐAN HÁTT OG LOSA HANA UNÐAN
HÖFTUM FORTÍÐAR.

„Mér finnst alltaf jafnmerkilegt þegar fólk í kringum mig talar um barnæsku sína í smáatriðum. Ég man lítið frá æskuárunum sem tengist eflaust vanlíðan frá þeim tíma. Eitthvað sem ég virðist hafa útilokað. Ég ólst upp á yndislegu heimili hjá ömmu minni og afa en þó að ég hafi búið við mikið ástríki þá þráði ég alltaf tengsl við móður mína. Ég held að allir hafi þessa þörf. Af einhverjum ástæðum mynduðust þessi tengsl ekki og þótt ég sé búin að vinna í þessu í dag, þá burðaðist ég lengi með höfnunartilfinningu á bakinu. Áhrifin voru djúpstæð því þessi höfnun fór með mig í langvarandi reiðiastand. Þó að tengslin mynduðust ekki hjá okkur mömmu þá elsaði hún mig meira en allt. Hún var ung þegar hún átti mig svo amma og afa tóku dálítið yfir. Ég hef aldrei sest niður með mömmu og rætt þetta svo ég er bara með mína hugmynd um hvernig hafi verið. Og málið er að minn raunveruleiki er ekkert endilega sannleikurinn. Það er svo margt sem spilar inn í og okkar atburðarás snýst um miklu fleiri einstaklinga en okkur tvær. Það hafði einnig mikil áhrif á mig að alast ekki upp með systkinum en ég er einkabarn foreldra minna. Ég átti þó stjúpustkini og hálf systur hjá þabba sem ég naut að vera með þegar ég fór til hans. Þetta gæti virst skrítið því ég fékk mjög gott uppeldi og haldið var virkilega vel utan um mig. Ég fékk alla þá athygli sem ég vildi og þurfti. Það vantaði nákvæmlega ekkert upp á þannig að það er áhugavert að þrátt fyrir allt það hafi ég burðast með reiði inni í mér. Ég vissi það ekkert sjálf og gerði mér ekki grein fyrir því fyrr en ég var orðin fullorðin. Það var ekki við neinn að sakast því fólk vissi ekki betur og ég veit það gerðu allir sitt besta. En þegar brot er í móðurgeðtengslum þá vantar alltaf eitthvað. Ekkert kemur í stað móður.“

SKAMMAÐIST SÍN FYRIR EINELTID

Þegar Arna var um ellefu ára aldurinn varð hún fyrir einelti sem bætti gráu ofan á svart í hennar lífi. Þrátt fyrir greinilega vanlíðan gerði hún lítið úr eineltinu fram á fullorðinsár. „Ég talaði um að þetta hefði ekki verið alvarlegt og að þetta hefði ekki haft nein áhrif en einelti er alltaf einelti. Önnur höfnun fylgdi eineltinu og hafði stórtæk áhrif á líf mitt, nokkuð sem ég sé greinilega í dag. Því fylgdi mikið óöryggi sem erfitt getur reynst að vinna úr. Það sem hefur fylgt mér alla tíð síðan er ekki reiði gagnvart gerendunum heldur þessi mikla skömm sem ég upplifði. Þegar ég áttaði mig á þessu þá var eins og þungu

fargi væri af mér létt. Þegar ég hugsa til baka þá hef ég verið hið týpíska fórnarlamb eineltis og stríðnin nær örugglega lengra en mínar slitróttu minningar gefa til kynna. Ég var óörugg, kunní ekki að svara fyrir sjálfa mig og bjó hjá ömmu minni og afa. Ég var brotinn einstaklingur. Ég var líka lengur en jafnaldrar mínir að detta í „stuðið“ sem fylgdi unglingsárunum. Þegar ég var þrettán ára vildi ég helst leika mér með barbídukkurnar mínar og fann enga samleið með krökkunum sem voru farnir að slá sér upp. Óhætt er þó að segja að eineltið hafi verið tekið föstum tókum. Eitt sinn sá amma mín út um gluggann hjá sér að verið var að leggja mig í einelti úti á skólalóð. Hún talaði við kennarann sem tók frábærlega á málinu. Hún talaði yfir allan bekkinn og án þess að minnast nokkurn tíma á mig þá höfðaði hún til samvisku krakkanna. Þótt ég muni ekki nákvæmlega hvað hún sagði þá man ég hvernig mér leið. Upp frá þessu komu krakkarnir, allir sem einn, og báðu mig afsökunar. Þó að eineltinu lyki við þetta þá burðaðist ég samt sem áður alltaf með brotnar tilfinningar, vanlíðan og óöryggi sem ég samt vissi aldrei hvað var. Menntaskólaárin mín eru í móðu en á þeim tíma leið mér mjög illa. Ég heyrði oft út undan mér að ég væri merkileg með mig en það var sú gríma sem ég setti upp. Þeim sem líður verst og eru óöruggastir setja gjarnan upp sterkasta frontinn. Ég gerði það og fyrir vikið þorðu fáir að nálgast mig sem fékk mig til að halda að fólk væri illa við mig. Þegar við erum unglingar erum við svo upptekin af okkur sjálfum og má reyndar segja það um fullorðið fólk líka. Ég hef oft heyrt einstaklinga segja sögur af því hvað heimurinn getur verið vondur við þá og upplifa þeir sig sem mikil fórnarlömb. En við erum svo pínulítill hluti af heiminum að það er fullkomlega órökrétt að halda að heimurinn vinni persónulega gegn einum eða öðrum. En okkur gæti fundist þetta rökrétt á unglingsaldri þegar sjálfhverfan er í hámarki,“ segir hún.

ÞURFUM VIÐ AÐ MÓTA BÖRNIN OKKAR SVONA MIKIÐ?

Örnu er það hugleikið hvernig uppálandur, og samfélagið allt, geta stutt betur við bakið á unga fólkinu okkar. „Á unglingsaldrinum veistu svo lítið hver þú ert. Þú ert týnd/ur og byrjar að eltast við allskonar hluti sem eru ekki réttir fyrir þig. Þetta tímabil er erfitt og ég öfunda ekki unglinga sem eru að ganga í gegnum það í dag. Unglingar þurfa mikinn stuðning til að læra að vinna úr öllum þessum tilfinningum sem blossa upp hjá þeim. Ég tel að besta

leiðin til þess sé að leggja inn fyrir þessum árum á meðan börnin eru lítil. Þar byrjar traustið. Ég get þó ekki talað af reynslu því ég á ekki börn sem hafa náð unglingsaldri en ég sé þetta í kringum mig. Ef traustið er ekki komið á unga aldri þá hafa foreldrar enga innistæðu til að skipta sér af barninu þegar það er orðið unglingur. Þetta upplifði ég þegar mamma ætlaði að fara að skipta sér af mér á unglingsaldri en þá hafði ég engan áhuga á að hlusta á hana. Traustið var ekki til staðar. Ég held að ef fólk ætlar að byrja á einhverjum uppeldisaðferðum þegar barn er komið á unglingsár þá getur það orðið mjög erfitt. Við þurfum að setjast niður með börnunum okkar frá unga aldri og hlusta á þau. Leggja inn fyrir unglingsárunum. Í dag veit ég að ég er sú eina sem veit hvað er rétt fyrir mig en mikið vildi ég óska þess að einhver hefði kennt mér það þegar ég var unglingur. Kannski getum við talað við börnin okkar og unglinga og átt með þeim samtal um tilfinningar. Við getum líka sýnt þeim að það eru ekki allir eins og að við ættum ekki að reyna að troða okkur í form sem við pössum ekki í. Annað sem ég tel mikilvægan lærdóm í mínu tilfelli var að átta mig á því að það sem gerðist í fortiðinni þarf ekki að skilgreina mig í dag. Við fæðumst sem hreinar sálir og samkvæmt þeim fræðum sem ég trú á þá höfum við öll tilgang á jörðinni. Og það er sálin okkar sem veit hver sá tilgangur er. Svo komum við í heim þar sem okkur er sagt hvernig við eigum að hegða okkur og okkur er kennt hvað er rétt og rangt. Við eignumst vini sem gera það sama og ekki má gleyma sjónvarpinu og Netinu. Einhvers staðar á þessu ferðalagi okkar gleymum við því hver við raunverulega erum og hver okkar tilgangur er. Það sem við gerum í jóga er að fara til baka og finna aftur tenginguna við sálina. Andartakið þegar þú nærð þeirri tengingu er mögnuð og öllum fær. Getum við hjálpað börnunum á einhvern hátt að halda í þessa tengingu? Þurfum við, sem foreldrar og samfélag, að móta börnin okkar svona mikið? Erum við kannski að reyna að breyta þeim í eitthvað sem þau eru alls ekki?“

FÓR ILLA MEÐ LÍKAMANN MEÐ ÖFGAKENNDUM ÆFINGUM

Þrátt fyrir að líf Örnur hverfist að miklu leyti í dag um jóga þá þurfum við ekki að fara nema nokkur ár aftur í tímann til að sjá gjörólíkan veruleika. Hún starfaði sem einkaþjálfari og þótt hún nyti þess að hjálpa fólki þá átti hún erfitt með öfgarnar sem fylgdu starfsumhverfinu. „Ég er í eðli mínu mikil meðalmanneskja og fannst mér mikilvægt að leggja áherslu á það við mína kúnna að finna meðalveginn sem hentaði þeim. Þeir ættu ekki að taka upplýsingar upp úr bókum eða af Netinu sem heilögum sannleika heldur ættu þeir fyrst og fremst að læra að hlusta á líkamann sinn. Fólk á það til að misþyrma líkama sínum til þess að grennast en áttar sig ekki á því að það er svo miklu fleira sem það þarf að vinna með en líkamann. Margir halda að með því að grenna sig þá leysist öll heimsins vandamál. Þetta fannst mér erfitt að eiga við því ég gat ekki unnið úr rót vandans með kunnunum. Mitt hlutverk var að leiðbeina fólki með æfingar fyrir líkamann en stundum langaði mig að hrista fólk og benda því á allt hitt sem var svo greinilega að. Ég var samt sjálf ekkert betri, ég æfði eins og brjálæðingur og fór illa með líkamann með því álagi sem ég lagði á hann. Í dag er ég loksins komin á þann stað að geta hjálpað fólki bæði með líkamlega og andlega heilsu þess. Málið með okkur Íslendinga er að við erum svo mikið dellufólk. Við viljum að okkur sé sagt hvað við eigum að gera til að ná árangri. Þannig að margir verða hvumsa þegar ég er spurð ráða um heilsuefingu hvers konar og ég svara „hvað finnst þér?“ Raunveruleikinn er sá að við vitum sannleikann innra með okkur en við erum svo

ÞEIM SEM LÍÐUR VERST OG ERU
ÖORUGGASTIR SETJA GJARNAN UPP
STERKASTA FRONTINN. ÉG GERÐI
ÞAÐ OG FYRIR VIKIÐ ÞORÐU FÁIR AÐ
NÁLGAST MIG SEM FÉKK MIG TIL AÐ
HALDA AÐ FÓLKI VÆRI ILLA VIÐ MIG.

vön að leita að svörum í kringum okkur. Nú erum við á öld upplýsingaflæðis þar sem við getum farið á Netið og fundið upplýsingar um bókstaflega allt. Við höfum svo ríka tilhneingingu til að fara eitthvað og leita ráða en það er einmitt vandinn. Við þurfum ekki að fara neitt. Mér finnst þetta þó vera að breytast og fólk er smám saman að átta sig á því að lausnina er oft að finna innra með því.“

NENNIR EKKI AÐ VELTA SÉR UPP ÚR SAMA SKÍTNUM

Á þeim tíma sem Arna vann sem einkaþjálfari fór hún á nokkur jóganámskeið svo það má segja að hún hafi náð að stíga inn á þennan vettvang. Hún fann þó enga tengingu við jóga og var ein þeirra sem lá eirðarlaus í slökun. „Ég velti því lengi fyrir mér hvort þetta væri fyrir mig og ég hélt ég væri of ofvirk til að stunda jóga. Það var ekki fyrr en ég fór í meðgöngujóga, þegar ég gekk með yngra barnið mitt, að eitthvað kviknaði innra með mér. Ég ákvað að fara í kennaranám í kundalini-jóga og óhætt er að segja að ég hafi hent mér út í djúpu laugina. Í fyrstu kennslulotunni dvöldum við á Sólheimum í Grímsnesi og fyrsta daginn leið mér eins og ég væri á annarri plánetu. Mér fannst sönglið og



stemningin fáránleg og fór í mikinn mótþróa. Ég ákvað þó að gefa þessu séns og náði að slaka inn í aðstæðurnar. Ég fór í gegnum allan tilfinningaskalann og fann áður ófundna orku innra með mér. Þegar ég er beðin að lýsa kundalini-jóga og muninum á því og öðru jóga þá finnst mér gott að vitna í Yogi Bhajan, meistara hins vestræna kundalini-jóga, en hann lýsti því sem demanti alls jóga. Ástæðuna fyrir því má finna með því að skoða átta greinar jóga sem eru m.a. stöðurnar, hugleiðsla, daglegt lífsmynstur okkar og slökun. Í sumu jóga er aðeins unnið með einn eða fáa af þessum þáttum en í kundalini-jóga vinnum við með þá alla. Ekki það að eitt sé betra en annað því allt jóga á rétt á sér. En fyrir mitt leyti þá finnst mér jógatími, þar sem aðeins stöður eru teknar fyrir, vera meira í líkindum við almenna líkamsrækt. Þegar allir þættirnir koma saman þá myndast einhver einstakur kraftur og margir verða varir við áhrifin strax eftir fyrsta tímann. Sumum, og ég er þar ekki undanskilin, finnst þetta skrítið til að byrja með en ef við leyfum okkur að treysta þá njótum við góðs af. Annað sem kundalini-jóga hefur gert fyrir mig er að hjálpa mér að losa um tilfinningahöft. Þegar ég var rétt skriðin yfir tvítugt

þá prófaði ég að fara til sálfræðings en þegar ég settist niður og átti að fara að telja upp það sem hafði hjátað á í minni barnæsku þá fann ég að þetta átti ekki við mig. Ég hafði engan áhuga á að „hræra í grautum“ með þessum hætti en þegar þú ferð inn í kundalini-jóga þá er eins og það mokist upp úr kistunni þinni. Ég grét allt fyrsta árið þegar ég fór að læra kundalini-jóga, svo mikil var hreinsunin. Svo gerðist það, eins og hendi væri veifað, að ég fann fyrir ólýsanlegum léttleika. Lífið varð skyndilega einfalt og auðvelt. Það var eins og ég gengi út úr þoku sem ég vissi ekki að ég væri stödd í. Ég var ekki meðvitað að taka fyrir einelti eða aðra erfiðleika heldur voru þetta bara tilfinningar sem losnuðu og fóru. Þú þarft ekki að fara með smásjá yfir hvert atvik og skoða þau í bak og fyrir. Þetta hentaði mér rosalega vel. Ég nenni ekki að velta mér endalaust upp úr sama skítinum. Ég reyni að hugleiða daglega sem hefur einnig hjálpað mér á svo djúpstæðan máta. Með hugleiðslu næ ég að hreinsa undirvitundina sem fyllist af óhreinindum ef henni er ekki sinnt. Þetta er dálítið eins og að tannbursta sig eða fara í sturtu því ef þú hreinsar ekki hugann þá halda óhreinindin áfram að safnast fyrir. Tökum dæmi um



LÍFIÐ VARÐ
SKYNDILEGA
EINFALT OG
AUÐVELT. ÞAÐ VAR
EINS OG ÉG GENGÍ
ÚT ÚR ÞOKU SEM
ÉG VISSI EKKI AÐ ÉG
VÆRI STODD Í.

aðstæður þar sem við stöndum frammi fyrir því að þurfa að taka ákvörðun. Ef undirvitundin er full af fyrri reynslu sem er bara fyrir okkur þá er hún líklegri til að styðja við miður gáfulegar ákvarðanir. Ef við erum, aftur á móti, búin að losa hana þá getum við tekið „hreinna“ ákvörðun. Við bregðumst öll við af vana svo það væri hollt að prófa að staldra við og velta því fyrir sér af hverju við gerum hlutina svona eða hinseginn. Er það af því það er raunverulega gott fyrir okkur eða af því við erum von að gera þetta á tiltekinn máta?“

VEISTU RAUNVERULEGA HVER ÞÚ ERT?

Eftir jógakennaranámið var Arna ekki með neinar hugmyndir um að fara að kenna jóga og hafði hugsað sér að nýta það fyrir sig eina. Kennarinn í henni fór þó fljótt að kalla og ákvað hún að taka þessa nýju viðbót og bæta henni inn í þá heildarmynd sem hún hafði þegar skapað sér. Hún opnaði litla og heimilislega jógastöð sem hún nefndi B-yoga þar sem hún býður upp á tíma sem sameina andlega og líkamlega vinnu. „Ég er eins og svo margir að ég þarf líka að láta hjartað pumpa og svitann flæða og þess vegna er ég með einn slíkan tíma í stundaskránni. Við notumst ekki við eiginlega hugleiðslu í þeim tímum en byrjum þó alltaf á því að sitja í þögn í hugleiðslustöðu og einbeitung okkur að andardrættinum. Það eitt getur reynst mörgum erfitt og myndi ég segja að það væri góð byrjun fyrir þá sem verða eirðarlausir í langri hugleiðslu. Þó við sitjum bara í stutta stund í þessum tímum þá finna margir hugleiðsluáhrifin. Allt sem við gerum hefur áhrif og hlutirnir þurfa alls ekki að vera tímafrekir og flóknir. Aðeins ein mínúta á dag hefur áhrif. Með því að umfaðma líf mitt með jóga, hugleiðslu og slökun hef ég fundið sjálfa mig og náð tengingu aftur við sál mína. Í þeirri vanlíðan sem ég upplífi sem unglingur þá hélt ég að ég væri svo leiðinleg.

En með tímanum og þroskanum og með því að kynnast fólki eins og manningnum mínum þá hef ég lært svo mikið um mig sjálfa. Hann var mjög duglegur að benda mér á það þegar honum fannst ég detta í það að setja upp grímu og leika einhvern sem ég var ekki. Hann stimplaði það inn í mig að ég væri skemmtilegust þegar ég væri ég sjálf og það var mikil uppgötvun fyrir mig. Þessi lexía er mjög dýrmæt því það er aðeins þegar ég er fullkomlega ég sjálf að mér verður alveg sama um álit annarra. Aðeins þá er ég berskjölduð fyrir öllu því góða sem lífið hefur upp á að bjóða. Þetta hefur reynst lykillinn að minni hamingju og kannski er þetta hin eini sanni lykill. Að vera við sjálf. Fyrst við erum að velta þessu fyrir okkur þá þætti mér gaman að spyrja þig, lesandi kær. Veist þú raunverulega hver þú ert? Hefurðu spurt þig að því hvað þú vilt? Því ég hrædd um að mörg okkar höfum ekki hugmynd um það hver við erum. Við höldum oft að við þurfum að breyta aðstæðum okkar til að öðlast hamingju, t.d. með því að skipta um starf eða jafnvel maka. En aðstæður eru bara aðstæður. Stundum finnst mér gaman í vinnunni og stundum finnst mér leiðinlegt. En það þýðir ekki að ég sé óhamingjusöm. Hamingjuna finn ég bara hjá sjálfri mér og aðeins ef ég er ég sjálf. Ég trúi því að við séum fædd inn í þennan heim til þess að vera hamingjusöm og af hverju ættum við að lifa á annan hátt? Það er fæðingarréttur okkur allra að vera hamingjusöm og það ættum við öll að vera. Hættu að böðlast gegnum lífið og veltu því fyrir þér við hvaða aðstæður þú finnur kyrrð. Hlúðu að þér því ef þú ert ekki í lagi þá er ekkert annað í lagi. Mundu að þú átt að setja súrefnisgrímuna fyrst á þig svo þú getir hlúð að öðrum. Þetta eru sérstaklega mikilvæg skilaboð til mæðra. Það er ekki eigingirni að sinna sjálfri þér heldur er það réttur allra í kringum þig. Því betur sem þú sinnir þér því meira hefurðu að gefa,“ segir Arna að lokum.