

Yoga - ett verktyg vid sorgearbete

Föreläsning med
Bikash Acharya



Torsdag 18 september 2025

Kl 18.00-20.30

ABF-huset, Katasalen

Sveavägen 41, Stockholm

Entré 200 kr, Studerande 100 kr

Föranmälan: info@yoga-mindfulness.com

Den tidlösa yogafilosofin

Vi bär alla inom oss en längtan efter varaktigt välbefinnande och djup samhörighet. Sedan urminnes tider har vi människor sökt och utvecklat metoder för att nå dessa mål.

Yogatraditionen har vuxit fram som ett resultat av detta sökande och erbjuder vägledning och beprövade metoder för att finna välbefinnande inom oss och samhörighet i förhållande till vår omgivning. Yoga-mindfulness har sitt ursprung i traditionell Raja yoga och är en praktisk tillämpning av denna kunskap, som lär oss utforska våra inneboende möjligheter och hur vi kan tillämpa dessa i vårt vardagsliv.

Yoga handlar inte enbart om individen utan betonar även ett helhetsperspektiv och påminner oss om att vi är en del av ett större sammanhang. Vi ingår i ett omfattande ekosystem, och vår livskvalitet formas av vår förmåga att samexistera däri.



En väg framåt

Hela syftet med att vi organiserar oss i samhällen är att skapa en tillvaro som gynnar och stödjer oss, där vi alla får möjlighet att växa och utvecklas.

Det kan ibland framstå som att delar av samhällsutvecklingen drivs av principer som går emot människans grundläggande behov och resurser. Parallellt med att det görs nya landvinningar, så ökar förekomsten av stress och psykisk ohälsa, där en särskilt oroande trend är det försämrade måendet hos barn och unga.

I denna situation kan det vara svårt att se alternativ och finna lösningar på de utmaningar vi står inför. Men samhällen och system är inte oföränderliga, de är formbara och kan förbättras. Genom yoga kan vi identifiera djupare liggande värden inom oss. Värden som vi också kan finna styrka och tillförsikt att verka för i vår omgivning.

Vidare kan vi finna stöd i yogatraditionens historiska bidrag till samhällen - så som utbildning, samhällsservice och hälsovård - för att återigen forma hållbara institutioner. Institutioner som tillför samhället omsorg och stabilitet och som främjar ett samhälle där människor är delaktiga och finner en konstruktiv roll, oavsett bakgrund och förutsättningar.

Ett universellt arv

Yoga har inte uppstått genom någon enskild individs verk. Yoga har uppkommit genom människans kollektiva sökande efter svar på de existensiella frågor som i någon mening är gemensamma för oss alla. De insikter och metoder som utgör dagens yogatradition har prövats och förfinats av otaliga individer och under otaliga generationer. På så sätt tillhör inte yoga en begränsad social eller kulturell grupp, utan yoga är ett arv som tillhör hela mänskligheten.

Yoga kallas ibland för Indiens traditionella psykologiska vetenskap och har både varit en metod för personlig och andlig utveckling likväl som en terapeutisk metod vid kroppslig och psykisk ohälsa. Många av de principer som ligger till grund för moderna psykoterapeutiska metoder i västvärlden återfinns redan i de tidigaste texterna i yogatraditionen.

Den djupa förståelsen för det mänskliga psyket och den rika traditionen av praktisk tillämpning gör yoga till en metod som kan vägleda oss i livets alla skeenden - vid ohälsa och sorg, i vårt vardagsliv och vårt arbete, samt i vår andliga strävan.



Yoga-mindfulness Centrum Stockholm

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm verkar för att göra Yoga-mindfulness tillgängligt för individer, grupper, företag, skolor och andra organisationer. Vi vill bidra till ett samhälle som främjar allas vår gemensamma utveckling och välgång.

Från Yoga-mindfulness Centrum Stockholm utgår ett nätverk av yogalärare som är verk-samma i olika delar av landet. Tillsammans ordnar vi sommarläger, föreläsningar, festi-valer och andra aktiviteter på olika platser i landet, samt ger ut det månatliga nyhetsbrevet Yogapatrikā.

Vi administrerar en lärarutbildning i Yoga-mindfulness som drivs av vår huvudlärare Bikash Acharya. Mer information om detta finns på vår hemsida.

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm driver även en yogastudio på Roslagsgatan i Stockholm.



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



Om Bikash Acharya

Bikash Acharya är ursprungligen från Indien och fick från tidig ålder en traditionell utbildning i yoga, meditation och mindfulness. Under många år undervisade han i Indien, USA och Europa. I Sverige har Bikash undervisat Yoga- och mindfulness metoder sedan mitten av 1980-talet och år 2009 började han utbilda lärare i Yoga-mindfulness via sitt institut Growth Health & Care. Bikash har en fil.mag. i psykologi och är legitimerad psykoterapeut med inriktning KBT.