

Nyhetsbrev nr. 59



Redaktören talar

Ännu en yogasäsong närmar sig sitt slut på vår fina kursgård i Hälsingland. Under sommaren har kursgården fått en rejäl uppryckning tack vare Bymellaveckan där ett stort antal entusiastiska karmayogisar gjorde ett fantastiskt arbete på kursgården. Mer om detta kan du läsa om i detta temanummer om karmayoga.

Jag kommer ihåg när jag först besökte kursgården i slutet av 90-talet och då var helt okunnig om konceptet "karmayoga". Jag måste erkänna att det var en STOR utmaning för mig som fram till dess trodde att yoga bara var att göra alla sköna tekniker där jag fick möjlighet att glida in i en "skön filt" av avslappning, harmoni och vila från den stressiga tillvaron.

Omananda påminde mig gång på gång om hur viktigt det var med karmayoga och jag kämpade ofta med (mot?) min tamasiska natur som hela tiden gick och väntade på att få göra yoga "på riktigt". Det har tagit mig många år att inse karmayogans enorma vikt för den personliga utvecklingen och jag anser mig bara vara en nybörjare på denna väg. Samtidigt när jag ser i backspegeln är jag oerhört tacksam för att få ha mött denna praktik som även har givit mig en mycket praktisk livsfilosofi.

På kursgården får vi alla möjlighet att praktisera karmayoga och inte bara filosofera om den, vilket ju ärligt talat inte leder oss någon vart. Varje gång vi åker hem kan vi ta med oss en liten bit av karmayogan och steg för steg börja införliva den i vår vardag.

Om Shanti,

Gopala

Kulturhistorisk karma yoga på kursgården

- Nirvi -

Våra två karma yoga-veckor på kursgården i slutet av juli samlade inte mindre än fjorton dedicerade karma yogis. Vi hade två fantastiska veckor tillsammans, där vi med hjälp av något slags andligt flöde lyckades måla alla husen klart med äkta hemkockt Falu rödfärg. På torsdag kväll drogs sista penseldraget. Jordkällaren målades därtill av de två sista entusiasterna - Berit och Birgitta - som vägrade lämna gården innan allt var klart. Av något skäl hade vi då 90 liter färg över - som yogalärodbildningen, som vistades de två nästkommande veckorna på kursgården - hjälptes åt att sprida över ladan på andra sidan vägen. Den behövde också ett ansiktslyft, även om det var oplanerat. Och ni skulle se gården nu! Så fin!!!

Sex av dagarna hade vi öppet för besökare under det lokala kulturhistoriska evenemang som försiggår i byarna kring Gässlingsbo sista veckan i juli, och som kallas "Bymella". Själva ordet ska betyda "mellan byarna". Vi räknade in inte mindre än kring 220 besökare, som kom för att se Falu rödfärg kokas i en pannmur ute på gården. Edvard och Karin N var klippor i färgkokningen, som tog fem sex timmar om dagen, och berättade om färgen och dess historiska traditioner för alla besökare. Falu rödfärg innehåller rödfärgspigment och järnvitriol - båda biprodukter till malmbrytningen i Falu gruva - samt vatten och rågmjöl. De flesta besökare var sedan med på någon av de tolv gårdsvisningarna som genomfördes, där jag berättade om gårdens historia och visade runt i några av husen. Ett antal besökare deltog också i vår pröva på-yoga som vi hade två gånger om dagen. Flera blev intresserade av Satyananda Yoga och kommer kanske tillbaka.





Savita

Idéen med karma yoga-målningen uppkom egentligen utifrån kriya yoga-kursen som under tre år ägt rum på kursgården under ledning av Rajesh David, och som avslutades förra året. De flesta av deltagarna från den kursen, plus några till, kom för att delta i karma yoga.

"Jag kom till karma yogan ur kraften av vår kriya yoga-kurs som avslutades förra året, säger Savita. Det var en fin och skönt arbetsam upplevelse att vara en del av detta kollektiv som samarbetade mot det bestämda målet att måla färdigt husen. När vi hade karma yoga hela dagarna och alla jobbade för en och samma sak var det också både roligt och lättsamt arbete. Vi underlättade för varandra och jag upplevde en balanserad energi i det hela även då det var ganska tufft jobb för kroppen. För mig är karma yoga en här och nu-upplevelse där helheten och syftet med uppgiften är viktig."

Karin L

"Satyananda Yoga Ashram är en av mina viktiga andliga platser, så känslan av "mothership is calling you" kom när kriya-gänget blev tillfrågat att delta i karma yoga. Givetvis ville jag få ge tillbaka till det som gett mig så mycket. För mig var karma yoga-dagarna rakt igenom positivt! Jag njöt av gemenskap med yogavänner och den fridfullhet som drabbar mig på ashramet. Det gick bra att kunna bidra utifrån sin förmåga. Det viktigaste för mig i karma yoga är närvaron, och att även om jag inte tycker om det jag gör för stunden, så finns det kärlek i att jag gör det.

Begreppet karma yoga vidgades under veckan. Att försöka att inte se sig själv som "the doer" utan försöka frigöra sig själv från aspekter av ego och se sig som en förlängd arm av en god kraft, känns som ytterligare en dimension att integrera i vardagen."



Berit

Berit betonar att närvaro och fokus är viktigt för henne i karma yoga:

"Det var intressant, lärorikt och spännande. Jobbigt men roligt. Närvaro och fokus på det jag

gör känns viktigt för mig. Jag blev påmind om den gemenskap man kan uppleva, när flera arbetar tillsammans. Jag ville absolut inte missa detta speciella tillfälle att delta både i att koka falu rödfärg på gammalt sätt, måla husen och att vara en del av yogagänget under Bymella med allt vad det innebär. Dessutom för att fira gårdens 30 år som kursgård."



Ulrika

Ulrika hade liknande positiva upplevelser:

"Jag kom till Gässlingsbo för att göra karma yoga i huvudsak för att det kändes som en bra sak att göra. Det var första gången som jag var med på ett "rent" karma yoga-läger och inte en yogakurs med lite karma yoga. Det var överraskande

roligt! Det var nog en av mina allra bästa veckor på ashramet. Att få "hänga" med Satyananda-familjen känns så inspirerande. Det var också roligt att få lära sig nya saker såsom att dreva, köra skylift m.m. Det kändes gott i själen att hjälpa husen att hålla ett tag till som tack för att vi får bo i dom. Och tankarna gick ibland till Omananda och då kändes det extra gott att göra det vi gjorde. Ju mer man ägnar sig åt karma yoga desto mer förstår man av den, som med allt annat man ägnar tid åt. När man har karma yoga säg två timmar kan man ibland längta efter att det ska ta slut så att man får göra lite "yoga". Gå på kurs. Men när man har det hela dagen så upplevde jag det på något sätt så befriande. Tiden är inte längre viktig, man bara håller på. Man försöker inte få tiden att gå snabbare och det ledde till större närvaro och acceptans av läget. Och då och då till ögonblick av meditation. Varje minut av karma yogan var ju inte skön och behaglig. Precis som varje stund av livet inte är behaglig. Det var stunder då man pustade över att stå böjd i en obekväm position och borsta hus med skyddsglasögon och munskydd som det var svårt att andas i. Det var en träning i att "gilla läget". Även när det är obekvämt. En förmåga man visserligen får möjlighet till att träna på varje dag men här i lite mer koncentrerad form. Alla som var med bidrog till upplevelsen; roligt kollo (kanske att också skyliften bidrog till det roliga (Gröna Lund!))

Jag kommer gärna på fler karma yoga-läger! Karmakollo är grejen☺"

Anna Cöster

"Karma yoga-perioden förstärkte känslan av att det är vårt gemensamma yogahem som vi tar hand om tillsammans och bidrar till utifrån våra olika intressen och förmågor. Jag tyckte att det kändes jättefint att få ge tillbaka till denna underbara plats, som betytt så mycket för mig de senaste åren. Trots en hel del utmaningar som väntade när jag kom hem tycker jag att vardagen flyter på med en större lätthet. Jag oroar mig mindre och tar en sak i taget, med en tillförsikt om att allt löser sig på ett eller annat sätt. Det känns också lättare att be om hjälp när jag inte reder ut något på egen hand. Detta är exempel på värdefulla insikter som jag tror att karma yogan kan föra med sig. Vilken gåva!"



Karma yoga-målningen av husen sammanföll alltså också med att kursgården firar 30 år. Vi beslöt att fira lite varje dag, med bland annat Berits goda rabarberpaj och lite läckra ostar som Savita inköpte. Samt fantastiska kirtans på kvällarna som Anna ledde.

Birgitta

För Birgitta var det viktigt att kunna hjälpa till:

"Jag kom för att det kändes roligt att kunna vara till hjälp. Och det var roligt att träffa nya och gamla bekanta."



Det fanns naturligtvis också ett stort förarbete, där särskilt Edvard var spindeln i nätet. Pigmentet och järnvitriolen måste inköpas, pannmuren prövas och allting planeras. Vi fick låna en skylift, som Magnus, Vamakhepa, Marie-Louise, Ulrika och Japa blev verkliga fenor på att hantera. Samtidigt

var det några som fick utmana och bearbeta sin höjdrädsla, både med skyliften och byggnadsställningarna som blev nog så höga. Maitri och Anna blev experter på drevning och drevmålning. Vad det är? Jo, för att täta timmerstockarna lägger man in lindrev. Och för att fåglarna inte ska ta den på en gång målar man på den med extra tjock färg.

En av kvällarna samlades vi för att prata om våra upplevelser av vad karma yoga är. Karin L:

"Jag uppskattade mycket att vi delade tankar om vad karma yoga är, och läste på lite. Jag blev sugen att läsa mer!"

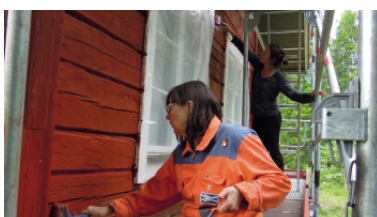
Vi hann också med att åka till två andra Bymella-event - Olle Svenssons diktarkoja samt Ingegerds trädgård - vilket vi alla tyckte var jätteroligt.

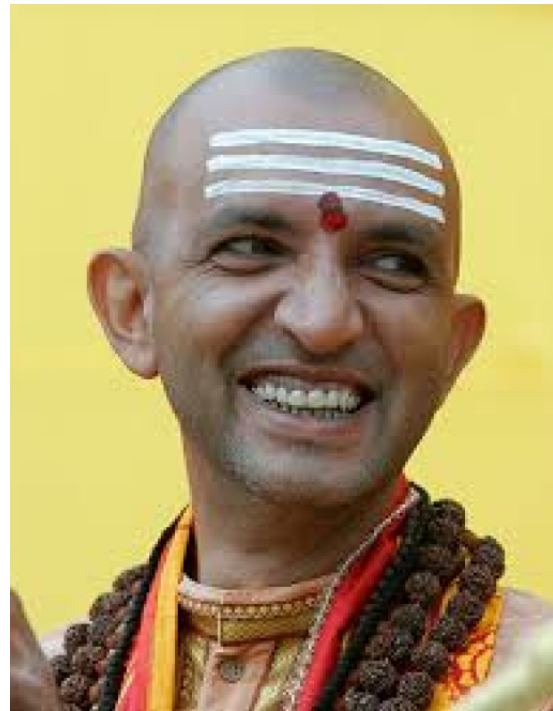
Även vädret var verkligen på vår sida, lagom varmt och lagom soligt, och regn egentligen bara en dag.

Det känns som att vi alla tyckte hela upplevelsen var fantastisk.

Marie-Louise

"För mig är karma yoga att fint sätt att visa kärlek. När vi vårdar eller skapar något vackert så väcker det kärlek, glädje. Glädje i att Gässlingsbo kommer att finnas kvar länge och vara en vacker plats där vi får mötas. Kärlek till Nirvi och Omananda som tack för att de vigt sina liv till att skapa kursgården och all den kunskap vi får ta del av."





Karmayoga - JayAtma

Karmayoga - JayAtma

Från en satsang med Swami Niranjan under Yoga Chakra-kursen december 2016.

Det finns sex förhållningssätt vi kan kultivera när vi vill införa karmayoga som en del av vardagen. Det ena förhållningssättet leder oss in i nästa.

1. Se att alla händelser, all karma, allt agerande är ett tillfälle till att lära sig, växa och utvecklas. Varje situation i livet kan vara en möjlighet till att växa som människa.

2. Vid allt utförande: följ det som bör göras och låt inte begär och önsknings styra.

När du är öppen för att varje situation i livet kan lära dig något, så kan du börja titta på din intention med det du gör. När du blir medveten om din intention kan

3. Använd din kreativitet till att utföra dina uppgifter på bästa sätt, utan att tävla eller jämföra dig med andra.

Att jämföra oss och tävla med andra när vi utför våra uppgifter begränsar kreativiteten. Om vi i stället utför uppgifterna för att vi vill och utifrån vår egen kapacitet, så blomstrar kreativiteten.

4. Utför uppgifterna utan förväntningar på resultatet.

Det blir alltid ett resultat av ett agerande. Men om vi, när vi utför uppgiften, kan släppa tanken på resultatet, så kommer vi vara mer fokuserade på vår uppgift. Det i sin tur leder också till ett lugnare sinne.

5. Du är inte den som utför uppgiften, du är ett instrument. Om du släppt alla förväntningar på resultatet kan du börja uppleva att du, jag-identiteten, inte är så viktig längre. Du blir ett instrument för ett

du välja att utföra dina uppgifter för att de behöver utföras och inte för att uppfylla dina önskningar och begär.

Ofta struntar vi i att lyssna på den inre visdomen som vet vad som är bäst för oss själva och omgivningen. I stället lyssnar vi på de begär, vilka inte följer den inre visdomen, bara för att vi önskar något annat. När vi gör det slutar vi växa som människor och går i stället runt i cirkel.

syfte som sträcker sig längre än bara dig.

6. Var lycklig.

När du inte längre har förväntningar på resultatet, utför uppgifterna på ett kreativt sätt; när du följer det som behöver göras och inte följer begären, då kan du börja uppleva att du är fri. Och du blir lycklig.

Är du aktiv yogalärare?

Vill du som är aktiv Satyananda yogalärare synas på hemsidan för Satyananda Yoga Sverige?

Till en kostnad på SEK 500.-/kalenderår kan du få ditt företags namn, telefonnummer, och länkad mejladress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till Nirvi/JayAtma och betalning sker till Satyananda Yoga Sverige - Bg. 5058-1974.

Satyananda Yoga Sverige

Din epost-adress

Telefon

Webbplats

SHARE

TWEET

FORWARD