

Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 67



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Kursgårdens program 2020
- Shivaratri i Gävle
- Guru Purnima i Katrineholm
- Kursprogrammet 2020 på Bihar School of Yoga
- Frågespalten - "Initiering i traditionen"

Våra nyhetsbrev är långa, de bryts därför i de flesta e-postprogram. För att se hela nyhetsbrevet behöver du klicka på "Visa hela meddelandet" som kommer upp längst ner.

Hari Om!

Året börjar gå mot sitt slut och jag knyter ihop säcken omkring det här året. Vad är det som ska slängas och vad ska behållas med in i det nya året? Jag tycker om att rensa, inte bara bland saker utan också bland tankar, åsikter och idéer. På mina kurser väljer jag att ha olika teman, ofta en yama eller niyama, att undersöka i veckorna mellan klasserna. Under den här terminen utmanade jag deltagarna på mjukyogakursen med aparigraha – att inte samla på sig, inte äga, avsaknad av girighet. Jag tyckte det kunde passa bra såhär innan jul. Vi började med prylar och gick

vidare till tankar och åsikter lite längre fram. Jag tycker det är viktigt att inte tvinga sig själv till något som man inte är redo för så därför betonade jag att det räcker om de bara funderar över de frågeställningar de får. Det var en kortare kurs såhär innan jul, endast sex gånger, och temat lite utmanande så det blev endast fyra hemövningar.

Mot slutet av kursen berättade en av kursdeltagarna hur hon börjat rensa bland sånt hon sparat i flera decennier och som inte användes. Hennes man hade tjatat på henne i flera år att hon skulle rensa. Men hon hade inte kunnat göra det. Men nu började hon. Hon rensade och grät, rensade och grät. De åkte till tippen flera rundor. För varje runda kände hon sig mentalt och emotionellt lättare. Det lyste om henne när hon berättade detta för mig. Hon har nu äntligen lyckats bestämma sig för att praktisera yoga regelbundet och det gör underverk för smärtan i hennes kropp och hennes sinnesstämning.

Efter varje klass pratade jag lite omkring aparigraha och sen delade jag ut små lappar som de kan ha för att påminna sig. Såhär såg de små lapparna ut:

Aparigraha – att inte samla på sig – 1

- Har du samlat på dig prylar som du inte behöver? Har du saker i din ägo som du inte använt på flera år?
- Vilka saker är det? Gör en lista.
- Tänk bara tanken först; Hur skulle det kännas att lämna ifrån dig de saker du inte behöver?
- Kan du ge bort en av de saker du inte behöver till någon som bättre behöver det? Eller till en second-handbutik? Hur känns det?

Aparigraha – att inte äga – 2

Att äga saker kan vara väldigt härligt och en trygghet, men ägandet kan också vara en belastning. Fundera över följande:

- Vad innebär det för dig att äga något?
- Vad har du för känslor kring ägande?
- Har du något i din ägo du upplever som en belastning?

Träna på att se det du äger som något du förvaltar, något du tar hand om och som du kommer lämna tillbaka.

Aparigraha – fri från girighet – 3

Det är lätt att hamna i begär efter mer, att bli girig och vilja ha mer av det vi redan har

tillräckligt av.

- Kan du erinra dig tillfällen då det händer dig, eller har hänt dig?
- Om du stannar upp och analyserar, vad är det som får dig att känna så? Finns det ett behov bakom girigheten som behöver fyllas?
- När du inte får det du vill ha vad händer i dig då?

Aparigraha – rensa vinden – 4

Vi samlar inte bara på prylar. Vi samlar också på åsikter, fördomar och tankar. "Smyg" på dig själv i vardagen.

- Kan du upptäcka om det finns tankar och åsikter som du upprepar som du egentligen inte längre står för?
- Hur skulle det kännas att inte längre hålla fast vid dem?
- Kan du bestämma dig för att göra dig av med de tankar och åsikter du inte längre vill ha?

I det här nyhetsbrevet hittar du sommarens program på kursgården. Jag hoppas vi ses på någon av alla de inspirerande kurser som hålls i sommar. Vill också påminna om det första European Satyananda Yoga Gathering 28-31 maj i Serbien. Läs mer [här](#)

Kom ihåg att du har möjlighet att bjuda in och anordna en kurs med Swami Maitreyi i din hemstad. Kontakta Nirvi på nirvi108@outlook.com om du är intresserad. Du behöver inte driva en yogaskola för att bjuda in Swami Maitreyi. Det finns kanske en lokal du kan hyra där ni kan vara.

Har du något du vill dela med dig av från din undervisning eller en berättelse där någon yogaelev eller du själv utvecklats med hjälp av yoga?

Har du någon fråga som du tycker skulle vara intressant att ta upp i nyhetsbrevet?

Vill du skriva en artikel för nyhetsbrevet?

Eller berätta om någon vidareutbildning inom Satyananda Yoga som du varit på?

Skriv i så fall till mig lena@yogakatrineholm.se

På Lavandula Yogaskola i Katrineholm kommer vi att sjunga Hanuman Chalisa 20 gånger för 2020 den 1 januari kl 15. Du är välkommen att vara med. Tar bara en timme med tåg från Stockholm till Katrineholm :).

Jag önskar er alla en vilsam jul och ett inspirerande nytt år 2020.

Om Shanti

Kursgårdens program 2020



Tyst Retreat: Tema Pratyahara

30 april- 3 maj

Kursledare: Sn Gopala & Sn
Sadhana Mala



Hjärtats Rymd

21-24 maj

Kursledare: Swami Maitreyi



Karma, Bhakti & Jnana Yoga from Bhagavad Gita

11-14 juni

Kursledare: Swami
Omgyanam från Serbien



Prana & Pranayama

22-28 juni

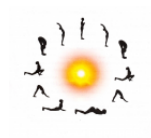
Kursledare: Sn JayAtma



Nada Yoga & Mantra Meditation

12-18 juli

Kursledare: Swami Maitreyi



Fördjupning för Yogalärare

13-16 augusti

Kursledare: Sn JayAtma



The Yoga of Sound

20-23 augusti

Kursledare: Russill Paul
samt Sn Gopala & Sn
Sadhana Mala



Yogasadhana - en fördjupande kurs

18-25 oktober

Kursledare: Sn Gopala & Sn
JayAtma

15-18 oktober

Introduktion till yogaläro- utbildning & fördjupade studier i Satyananda Yoga

Introduktion till yogaläro-utbildning/fördjupade studier som sedan



startar hösten 2021. Utbildningen sträcker sig över två år och inkluderar 56 kursdagar på kursgården i Hälsingland samt tre kursdagar i Gävle.

Utbildningen är också till för dig som enbart har för avsikt att fördjupa dina kunskaper i yoga. Yogautbildningen omfattar traditionella yoga- och meditationstekniker, såsom de förts vidare av Swami Satyananda och Swami Niranjanananda.

Kursledare: Mattias Gopala Hagman, Gävle Yogaskola, Lena JayAtma Setterwall, Lavandula Yogaskola och Susanne Sadhana Mala Edenor, Umeå Yogaskola.

[Läs mer & anmälan](#)



Shivaratri i Gävle

21 februari

[Läs mer här](#)



Guru Purnima i Katrineholm

5 juli

[Läs mer här](#)

Frågespalt

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Gopala & JayAtma som svarar på frågorna. Om vi inte kan svara på dem så försöker vi hitta någon som kan. Om du har frågor så skicka dem till Gopala; info@gavleyogaskola.se

eller JayAtma; lena@yogakatrineholm.se

"Angående initieringar i traditionen"

- av JayAtma

Jag får ofta frågan om hur man kan få initiering (diksha) i Satyanandatraditionen. Det ser lite olika ut på de olika ställena.

Swami Niranjan ger kurser på Sannyasa Peeth i Munger, i Mantra Sadhana, Jignasu Sannyasa Sadhana och Karma Sannyasa Sadhana. Dessa kurser ger inblick i den sadhana varje initieringssteg bör följa för att den initierade ska utvecklas i sannyasa. Vill man initiera sig i mantra så går man Mantra Sadhana kursen, även om man redan är initierad och vill fördjupa sin sadhana är det en lämplig kurs att delta i. Den som vill initiera sig i Jignasu Sannyasa går Jignasu Sannyasa Sadhana kursen och kan efter den få initiering. Och den som vill initiera sig i Karma Sannyasa går den kursen. När man ber om initiering börjar man alltid med mantra och fortsätter sedan med Jignasu och sedan Karma Sannyasa.

Att initiera sig vidare i traditionen är ett åtagande och den sadhana som ges på dessa kurser är för att ge förståelse för det åtagandet. Åtagandet ligger i att utvecklas i sannyasa. En initiering är något man ber om att få och sedan är det den som ger initieringen som avgör om man är redo för det eller om man bör vänta lite till.

Kurser som nu ligger ute på hemsidan <http://sannyasapeeth.net/> är:

Mantra Sadhana – 25 mars-2 april 2020

Jignasu Sannyasa Sadhana – 6-14 april 2020

Karma Sannyasa Sadhana – 26 augusti-1 september 2020

Ansökan görs genom att ladda ner ansökningsformuläret från hemsidan och skicka till Sannyasa Peeth.

I Rikhia kan man få initiering av Swami Satsangi. De har också kurser för de olika stegen.

Mantra Initiates Yoga Sadhana Retreat – 18-21 april 2020

Karma Sannyasa Yoga Sadhana Retreat – 29 juni-3 juli 2020

Jignasu Sannyasa Yoga Sadhana Retreat – 26-30 november 2020

Jag har inte någon information hur dessa kurser är utformade men det går att läsa mer här <https://rikhiapeeth.in/>

Swami Sivamurti i Grekland ger också initiering i mantra och efter ett år med mantra kan hon också ge ett andligt namn.

Kursprogram på BSY 2020

March 14-20	Hatha Yoga Yatra 1, 2
April 13-19	Raja Yoga Yatra 1, 2
September 19-25	Raja Yoga Yatra 1, 2
October 1-30	Progressive Yoga Vidya Training 1 (English)
November 2-8	Kriya Yoga Yatra 1, 2
November 21-27	Hatha Yoga Yatra 1, 2

Ansökan görs genom att ladda ner ansökningsformulär från hemsidan. Följ länken ovan. Ansökan skickas sedan till Bihar School of Yoga med vanlig post.

Hatha Yoga Yatra 1, 14-20 mars är fullbokad.

Jag, JayAtma, har ansökt och blivit antagen till Hatha Yoga Yatra 1 den 21-27 november 2020. Vill du också resa med så gör din ansökan och när du blivit antagen så hör av dig så kan vi åka tillsammans som en grupp från Sverige.

e-post: lana@yogakatrineholm.se

Medlemsskap i SYS

Dags att betala medlemsavgiften för 2020

Medlemsavgift för 2020 är 260 kr och betalas till 5058-1974. För att bli medlem i SYS behöver du ha genomgått, eller går just nu, lärarutbildningen på Satyananda Yoga kursgård eller annan av styrelsen godkänd utbildning. Vid frågor kontakta styrelsen.

E-post: info@yogasverige.se

Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

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.

Följ oss på Facebook!

Om du inte redan gör det, gå in på länken nedan och följ Satyananda Yoga Sverige på Facebook där vi delar evenemang, citat från Swami Satyananda och Swami Niranjan etc



Satyananda Yoga Sverige

www.yogasverige.se

info@yogasverige.se

Du får det här mejlet eftersom du är medlem i
Satyananda Yoga Sverige.

[Avsluta prenumerationen](#)

mailer lite