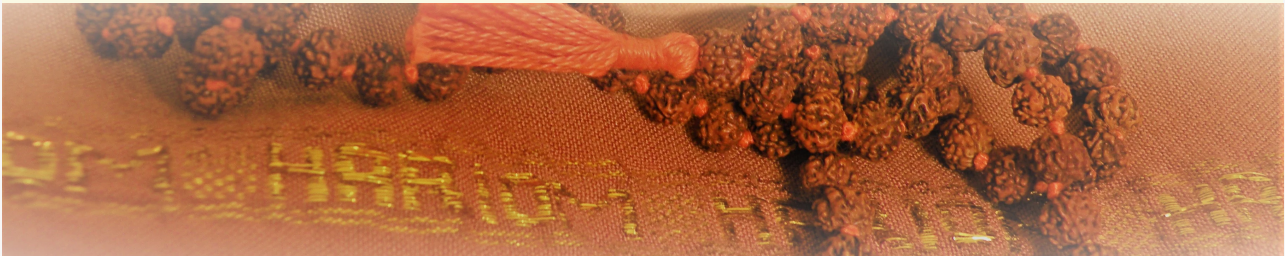




Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 70



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Bhaktiyoga del 2
- Havan hemma - så gör du

OBS!

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 eller klicka på "view in browser" ovan till höger.

De finns också på hemsidan som en pdf under inlogget.

Redaktören talar

Hari Om!

Höstdagjämningen har passerat och det börjar märkas att den mörka årstiden är på ingång. Jag har så många gånger i sommar tänkt att vad mycket sommar jag fått, vad mycket jag hunnit med att uppleva. Ändå när hösten kommer och det blir mörkare och kallare så känns det som att sommaren försvann för fort. Jag tänker alltid att jag ska läsa böcker på sommaren, men jag hinner inte riktigt med det. Då sätter jag mitt hopp till vintern istället. Kanske kommer jag att läsa i alla fall några av alla de fantastiska böcker jag fått med mig hem från Indien under alla dessa år. Min bokhylla är fylld av böcker från Satyananda-traditionen och jag har inte ens läst hälften. Vissa har jag dock läst flera gånger. Inspirationen från våra mästare är så viktig för oss som vill leva yoga. Nu när vi inte kan resa till Indien och få förstahands inspiration blir böckerna ännu viktigare.

Den jag ska titta i närmast är Dharana Darshan. Det är en bok jag inte läser från pärm till pärm utan snarare plockar fram för det som behövs läsas just då. Nu är

det Hridayakash dharana jag ska läsa om. Jag har precis avslutat en retreat ledd av Swami Maitreyi med temat Hjärtats rymd – Hridayakash dharana. Det har varit en alldeles speciell och fantastisk helg. Swami Maitreyi är en ödmjuk lärare med stark kontakt med Satyananda-traditionen och en enorm källa av kunskap som hon förmedlar på ett lättförståeligt och självklart sätt. Hon har en djup egen erfarenhet av det hon lär ut och det märks. Hon kan leda oss till att uppleva djupen i oss själva. Den här helgen har vi fått erfara rymden i hjärtat som är en vänlig mörk rymd som fylls av ljus. I mörkret finns ljuset och med det glädjen, stillheten, förnöjsamheten och en tystnad bortom allt. Att vi har Swami Maitreyi här i Sverige är en ynnest och jag hoppas att ni alla får möjligheten att delta i någon kurs med henne.

Sys styrelse håller just nu på att sammanställa de enkätsvar som kommit in från er. När det är gjort kommer vi gå vidare med hur vi vill att Sys ska verka och fungera i framtiden.

Jag hoppas att allt är bra med er alla och att vi snart får möjlighet att ses på kursgården på någon vidareutbildning eller i något annat sammanhang någon annanstans.

Om Tat Sat

JayAtma



Sn Atmanivedan

Bhaktiyoga del 2

"The way out of any calamity is to express love and unity. Through proper expression of love and unity we gradually develop herd immunity to selfishness, hatred, cunning, deceit, anxiety, stress, nervousness, tension, fear, insecurity and develop positivity, creativity, versatility and self-confidence."

- Swami Satyasangananda

Efter förra samtalet om bhakti (texten egentligen, men jag känner som att vi pratar) var det en sak som kändes extra viktig att nämna när det kommer till definitionen av bhakti yoga som yogisk känslöhantering. Jag uppfattar det som att vi är uppvuxna och skolade i en kultur där vi lär oss att möta livet genom intellektet. Det gör kanske att termen 'yogisk känslöhantering' lätt tolkas som en intellektuell process. Att "vara lite rationell nu" är det sätt vi är vana att tänka kring

våra känslor, som att de inte riktigt räknas och som att de inte riktigt gills om de inte rättar sig i det logiska ledet. Men känslor är inte logiska och har en styrka i just att de inte styrs av det linjära, att de är utanför logiken, ja till och med utanför tid och rum. Yogisk känslohantering är därför annorlunda. Yoga betyder ening, eller förening som vi ofta kallar det nu för tiden, och yogisk känslohantering är därmed ett sätt att hantera sitt känsloliv som enar; enar personligheten och undanröjer inre och yttre konflikt. Yogisk känslohantering är att etablera en relation med hjärtats kraft. Att hantera våra känslor med hjälp av det som är deras källa. Hjärtat används som bas för att hantera helheten av vår personlighet och allt vi är med om i livet. Anledningen? För att i hjärtat finns en oändlig kraft, shakti. Den kraft som finns i vårt hjärta är atman, vår inre kärna. Atma shakti är det starkaste, det sannaste och det mest pålitliga vi har. Det är också den aspekt av oss som är kraftfull nog att genom sin natur av oändlig kärlek kunna kontrollera sinnet utan att trycka undan det eller döma det. Bhakti yoga uppmanar oss att möta oss själva och vårt liv ur hjärtat. Det är en spännande resa mot självkänedom och upptäckt att leva med frågor som "Hur hanterar jag de känslor som väcks av det jag upplever just nu? Hanterar jag dem så att de enar mig med min intention och vision? Så att de skaver och skapar konflikt i mig eller utanför? Med invanda mönster? Med visdom? Med slentrian?" Det ger möjlighet att upptäcka vilka attityder som knyter oss starkare till hjärtats medvetenhet och vilka attityder som för oss därifrån.

Swami Sivananda, Swami Satyananda, och efter dem Swami Satsangi ger oss i Rikhiapeeth en sadhana som består av Serve, Love, Give - att ge service, kärlek och gåvor. Det är en sadhana i att öppna hjärtat, för med en bas i hjärtat är vi alla ofantligt starka. Med hjärtats medvetenhet vaknar atma shakti inom oss. Swami Satsangi beskriver det vi gör då som att "hantera sinnet med hjärtat". Det är bhakti; att bygga den relation vi har till nuet, till livet och till våra känslor på hjärtats kraft, på atma shakti.

Så när det kommer till just det här att etablera en relation med hjärtats kraft, passar det väldigt bra att prata om Sravana, bhakti yogas andra metod och typ av upplevelse. Sravana beskrivs i de yogiska källorna som att lyssna till berättelser om gudomliga varelser. Ur vårt sekulariserade synsätt kan det verka dogmatiskt eller föråldrat. Om vi vill använda sravana som yogisk teknik, kan det därför ge oss massor att först reflektera över vad det egentligen betyder. Vad har potential att hända på olika nivåer av oss genom 1) lyssnande och 2) gudasagor, det vill säga berättelser om personer som väckt sin potential och använder den till stordåd?

Det viktigaste för att besvara de frågorna är egentligen inte att fortsätta läsa den här texten, utan att fundera och att lyssna till de svar som kommer inifrån dig. Men jag delar i alla fall med mig av mina reflektioner, som en bas att fortsätta tänka utifrån.

Först, lyssnande: Sravana bjuder in oss att faktiskt lyssna. Lyssnande är en stark praktik som kan föra oss utanför vårt intellekts begränsningar. Att faktiskt höra vad den personen vi samtalar med har för intention och vill förmedla ger en helt annan upplevelse än att lyssna "på ytan", till själva orden. Det ger också andra möjligheter än att lyssna med den medvetna eller omedvetna intentionen att hitta fel i ett resonemang eller lyssna genom vår egen uppfattning och våra förutfattade

meningar om vad någon kommer att säga. Den möjligheten att lyssna bortom våra invanda mönster, är sravana. En praktik av sravana kan vara att observera dig själv och på vilket sätt du lyssnar. Något av de beskrivna här, eller ytterligare sätt? Att lyssna för att stötta oss själva och andra att kunna leva sin inre potential är sravana. Att lyssna som sätt att förstå, som sätt att kunna handla ur hjärtat är sravana. Att lyssna in oss själva, till exempel när något skaver, men vi inte vet varför, är sravana. Att lyssna in varför något inspirerar eller irriterar är sravana. Det är ett lyssnande efter vår egen och andras sanna natur.

Och den andra delen: berättelser om upplysta varelser, om individer som hanterar osedvanligt svåra omständigheter på ett oväntat sätt, kan inspirera oss till nya förhållningssätt och synvinklar. Det finns en psykologisk betydelse av att låta vårt sinne upptas av berättelser om att lyfta sig själv, att överkomma svårigheter och aktivera de subtila och kraftfulla inre kvaliteterna. Lilas (traditionella gudasagor) är fyllda av arketyper, av grundläggande mänskliga reaktionsmönster som finns i oss alla. Lilas är byggda för att transformera destruktiva arketyper och aktivera de konstruktiva, upplyftande. När det sker blir sinnet lugnt, fridfullt och stilla. När sinnet blir stilla expanderar hjärtats medvetenhet. Det låter vår sanna natur lysa igenom så vi kan uppleva den och använda den för ökad livskvalitet, för service, kärlek och givande. I lilas ges vi modeller för ett alternativt fungerande; en alternativ livsstil, en alternativ mentalitet och ett alternativt beteendemönster. Därför kan de inspirera, och sravana bjuder oss att ta vår egen inspiration på allvar. Lyssna efter vad som väcker din inspiration, lyssna för att förstå när du själv är i kontakt med din inre inspiration, med atma shakti. Och när du upptäcker att något inspirerar dig, ta det på allvar. Ta dig själv på allvar och ta din inspiration på allvar. Att uppleva inspiration är en hög upplevelse, som sravana ber oss att hedra genom att ta den på allvar, reflektera över den tills vi förstår den och sedan tillämpa de kvaliteter som inspirerar oss i vårt eget liv. Att tillämpa i vårt eget liv, de kvaliteter som inspirerar oss är sravana.

Det som händer när vi inspireras av berättelser (om gudomar, om personer som levt igenom trauma, om människor som ser möjligheter där inga verkar finnas) är att vårt hjärtas medvetande expanderar genom att beskriva det mod, den styrka och alla de upplyftande kvaliteter som finns inom var och en av oss, som vi kanske har glömt (precis som Hanuman hade glömt att han var barn åt solen och blev oändligt stark). Visst känner du till resonans - att en vibration kan väcka samma vibration inom något annat? Vibrationen av mod i berättelsen, förstärker vibrationen av mod inom dig. Vibrationen av oändligt tålamod i sagan, förstärker vibrationen av oändligt tålamod inom dig, och så vidare. Så fungerar sravana, de kvaliteter som beskrivs väcks inom oss när vi lyssnar.

Därefter har vi en fantastisk möjlighet, och det är att aktivt välja att leva den inspirationen. Att undersöka vad i berättelsen som väckte inspirationen, vilken kvalitet som fick vårt hjärta att sjunga och dansa och att tillämpa den kvaliteten i vårt eget liv. Det kommer att göra att vi lever närmare vår egen inspiration, vår egen kärna, vår atma shakti.

Havan med Maha Mrityunjaya Mantra

Havan är en eldritual som har sitt ursprung i Indien men liknande ritualer existerar i ursprungstraditioner i många delar av världen. Havan kallas också för homa eller homam som är ett sanskrit ord och betyder att något offras eller ges till en sakral, vigd eller helgad eld. Det kommer från en sanskritord - hu, som betyder att offra eller att presentera.



I havan använder man sig av fyra olika verktyg, de första är den helgade elden som symboliserar en process av renande och där offrandet är en process att ge tillbaka för att harmonisera energibalansen mellan människan och jorden. Idag är havan en del av yogaekologin.

Bortom den fysiska dimensionen som vi är medvetna om finns det en annan dimension som vi för det mesta inte är medvetna om, det är en dimension bestående av energi (prana) och vibration. Ett sätt att komma i kontakt med den dimensionen och att också harmonisera och balansera den, är genom mantra.

"Mantra is not the name of a god or goddess or of a person. It is not a holy word or part of a hymn. Mantra is not sacred, nor is it a tool for concentration. It is a vehicle for expansion of mind and liberation of energy." - Swami Satyananda Saraswati

Mahamrityunjaya mantra har använts sedan vedisk tid flera tusen år tillbaka. När vi sjunger Mahamrityunjaya mantra skapas kraftfulla positiva vibrationer som skyddar, helar och revitaliserar den fysiska kroppen, sinnet och vårt innersta väsen. Det har också en positiv effekt på omgivningen och de runtomkring oss. Vetenskapliga instrument har visat på att det har en långtgående effekt, inte bara på den närmaste omgivningen. Vi kan sjunga mantrat med intentionen att hjälpa någon eller några som behöver hjälp och stöd och det har då en effekt även om den personen/personerna befinner sig på andra sidan jordklotet.

Sedan den 5 mars 1986 har Mahamrityunjaya mantra sjungits på ashramet i Munger varje lördag och har sedan dess blivit en viktig del av Bihar School of Yoga och Satyananda Yoga-traditionen. Idag görs Mahamrityunjaya mantra havan i ashramet i Munger och i Rikhia i Indien men också på Satyananda-skolor och i privata utövares hem över hela världen för fysiskt, mentalt och känslomässigt välbefinnande och för andlig inspiration och upplyftande.

Nedan följer instruktioner om hur du kan utföra havan hemma eller på din yogaskola.

Havan med eld, ved och havan samagri

Det här behöver du. (Det är viktigt att alla kärl som du använder till havan bara används till havan och inget annat).

- **Havankund (eldkärl)** - traditionellt används pyramidformade kärl i olika storlekar men du kan använda något liknande.
- **Ved** - det ska vara finhuggen ved eller vedpinnar. Inte bara pinnar du hittar i skogen.
- **Havan samagri** - i Indien används en traditionell örtblandning, men du kan göra din egen örtblandning med torkade sommarblommor eller så kan du använda råris.
- **Skålar** - en skål för att ha havan samagri i och en liten skål för att ha vatten i.
- **En liten ljuslykta** - i Indien används traditionellt små ljuslykter med olja och veke gjord av bomull, men du kan också använda ett litet stearinljus.
- **Rökelse** och rökelsehållare.
- **Blommor** - för att dekorera runt havankunden och en för att stänka vatten runt havankunden.
- Om du inte kan elda med ved kan du göra en enklare variant med en skål med antingen ett stort stearinljus eller 9 värmeljus. Och du använder då heller inte havan samagri.



Så här gör du:

Mantras för Mahamrityunjaya havan kan du hitta på www.biharyoga och i appen Satyam Yoga Prasad där du också kan hitta en inspelning på havan som du kan följa om du hellre vill.

Du börjar med Vedic shanti mantras och under detta mantra görs en liten ritual för att förbereda och rena platsen och de som deltar. Börja med att sjunga Om tre gånger, sedan Shanti mantra och Vedic shanti mantra.

1. Tänd lyktan eller det lilla ljuset.
2. Doppa blomman och stänk vatten på ditt huvud och sedan runt havankunden 3 gånger.
3. Tänd rökelsen och rör rökelsen i 5 cirklar framför havankunden.
4. Tänd veden eller det stora ljuset eller värmeljuset.
5. Mahamrityunjaya mantra sjungs 108 gånger och mellan varje MMM sjungs mantrat svaha. Lite av havansamagri offras i elden med varje svaha. Om du använder ljus och således inte använder havansamagri kan du göra en mudra (gest), där du håller tumme, långfinger och ringfinger framför hjärtat

under MMM och öppnar handen mot elden under svaha. Om du använder havansamagri håller du samagrin med dessa tre fingrar, så du utför mudrat även då.

6. Efter sista gången av Mahamrityunjaya Mantra sjungs mantrat Om poorna madah, poorna midam.....För händerna tillsammans framför bröstet eller hjärtat i böneposition och upprepa mantrat. Under tiden du sjunger mantrat så lägg resten av havansamagri i elden.
7. Havan är avslutad och du kan avsluta med att sitta en liten stund och känna vibrationerna av Mahamrityunjaya mantra inom dig och runtomkring och tills sist sjunga mantrat Om tre gånger och Shanti path eller Om shanti tre gånger.

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; lana@yogakatrineholm.se

Medlemssida på hemsidan

[Här](#) hittar du medlemssidan. Lösenorden för i år är: medlem2020

Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

Du hittar medlemssidan under Mer på hemsidan www.yogasverige.se

Medlemsskap i SYS

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