



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 73



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Internationella yogadagen med Inbjudan
- Midsommar ur ett yogiskt perspektiv
- Solhälsningen
- Bhaktiyoga - Kirtan
- Nirvis story - The Lost Kingdom
- News from BSY
- Swami Omgyanam
- Hjälpa till med hemsidan
- Guru Purnima
- Boken om Omananda

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 kära yogavänner.

När jag skriver det här sitter jag i en skåpbil som Vedvyasa (min man) byggt om till en husbil. Det är vår första tur med bilen. Vi har åkt småvägar från Katrineholm till Visingsö i Vättern och just nu lyssnar vi till vågorna som slår mot den strand där vi ställt bilen. Vi har en mobil kokplatta vilket gör att vi kan ta den med oss och laga maten ute i det fria. Så vi har suttit på stranden och stekt sojakorv som vi ätit med tunnbröd. Efter det har vi suttit i de trädgårdsstolar som fanns på stranden och tittat och lyssnat på vattnet och fåglarna. När jag suttit så har jag tänkt att vi har det så bra. Jag tänker ofta att vi har det bra och det finns så många runtom i världen som lider mycket. Att livet ter sig så olika för oss. Det kan vara lätt att känna att är jag verkligen värd det här, vad har jag gjort för att förtjäna det här och varför kan inte alla ha det så här bra? Ja svaren på de frågorna har jag inte. Men jag minns en gång när jag pratade med Swami Sivamurti när vi var på ashramet i Indien. Jag sa att vi är så välsignade att få vara här och vara med om allt det vi fick vara med om. Hon höll med men hon sa också att vi hade förtjänat det. Det var för mig en ganska omvälvande tanke. Med tiden har den börjat landa i mig mer och mer. Jag kan känna att den innehåller mycket tacksamhet och självkärlek. Den tanken har också fått mig att inse att när vi har det bra har vi en stor uppgift att fylla, den att njuta av det, att ta tillvara på det och att dela det med andra.

Vi närmar oss den Internationella Yogadagen och i år igen så kommer vi att sända en yogaklass live online på Zoom. Se inbjudan efter artikeln om IYD. Vi hoppas att du vill vara med.

Vi firar också Guru Poornima den 23 juli. Du kan delta på plats vid mitt torp utanför Katrineholm eller online via Zoom.

Jag hoppas att du har det bra och jag hoppas också att vi snart ses.

Om Tat Sat
JayAtma



Swami Maitreyi

Internationella Yogadagen

Den Internationella Yogadagen har sedan 2015 firats den 21 juni varje år. Det blir alltså det sjunde året som den kommer att firas i år. Den här dagen är särskilt viktig för Satyananda Yoga-traditionen, eftersom den markerar visionen av Swami Satyananda Saraswati, när han 1963 proklamerade: "Yoga kommer att framträda som en mäktig världskultur och förändra riktningen för världshändelserna."

Sedan 2015 har den internationella yogadagen blivit en möjlighet för människor från alla delar av världen och alla samhällsskikt att samlas i andan av yoga och

bekräfta sitt engagemang för denna tusenåriga vetenskap. Bihar School of Yoga har helhjärtat stött detta globala uttryck för välvilja gentemot yoga genom att utforma program som inspirerar aspiranter till att fördjupa sin upplevelse av yoga och utöva den inte bara som en fysisk övning men som en progressiv sadhana, en harmonisk livsstil och en holistisk, mänsklig kultur.

Varje år har Bihar School of Yoga gjort ett program med asana, pranayama, shavasana, stillhet och yamas och niyamas (positiva attityder och förhållningssätt) som har följts av Satyanandagrupper över hela världen. På många ställen i världen har också de olika Satyanandayogaskolorna tagit del av det gemensamma program som organiserats av den Indiska ambassaden. Förra året hade SYS ett program online där över 60 personer deltog via zoom. I år kommer vi att göra ett liknande program. SYS kommer i år även att vara med i det program som anordnas av den Indiska ambassaden. Programmet från Bihar School of Yoga för den 7:e Internationella Yoga Dagen kommer att skickas ut till alla skolor dagarna innan så att ni som vill anordna något på era skolor eller hemma kan göra det.

Målet för den internationella yogadagen är att låta balans, harmoni och jämlikhet stå i fokus. Det är bara en balanserad och opåverkad personlighet som har styrkan och motståndskraften att övervinna det negativa och vårda det positiva i livet. Denna strävan efter positivitet i alla aspekter av livet måste bli kännetecknet för varje allvarlig yogaaspirant. En viktig aspekt av Satyananda yoga är yamas och niyamas. Förra året presenterades de första paren av yogiska levnads yamas och niyamas:

Yamas och niyamas

I yoga görs resan mot positivitet genom att utöva yama och niyama. Det är de eviga principerna som definierar de upplyftande egenskaperna i livet och som representerar en kulmination av den mänskliga ansträngningen att uppleva skönhet, frid, lycka, sanning och expansivitet i livet. Och att leva yoga från stund till stund. De är inte moraliska eller etiska regler utan positiva frön eller plantor som planteras inom personen och som får blomma i personligheten.

“Yamas and niyamas are expressions, behaviours and conditionings to fill the mind with positivity and inspiration. People think of yamas and niyamas as ethical and moral teachings, yet they represent the emergence of your connection with the positive dimension of your nature and provide an antidote to negativity. They take you in the most positive direction that you can aspire for. Yamas reach inside and change you from within, while niyamas are the external actions that you perform to experience the positive change internally”. —Swami Niranjanananda Saraswati

Manah prasad och japa - gåvan av lycka och kontakten med den inre källan. Var glad och gör andra glada. Om man är beroende av yttre omständigheter för att vara glad och lycklig kommer man alltid att växla mellan glädje och ledsenhet, lycka och misslyckande. Genom att få kontakt med den inre källan av glädje och lycka kan man uppleva en lycka som är oberoende av yttre omständigheter.

Kshama och Namaskar - förlåtande och ödmjukhet. Ett sätt att hantera stress, irritation och okontrollerad ilska eller andra känslor är genom förlåtelse. Förlåtelse får en att bibehålla klartänkthet och känslomässig balans. Genom att utveckla ödmjukhet i tal, interaktioner och beteende kommer man i kontakt med känslor som förståelse, respekt och empati och förmågan att uttrycka dessa.

Danti och Indriya nigraha - sinnesbehärskning. Ett verktyg till att styra sitt sinne och sinnena genom att när en tanke eller ett begär dyker upp fråga sig själv, Vill

jag ha det?', 'Behöver jag det?'. Det hjälper oss att skilja mellan onödiga begär och verkliga behov.

Inbjudan

Vi firar i samarbete mellan flera olika lärare inom Satyananda Yogatraditionen. Klassen sänds live online via Zoom så du kan delta var du än befinner dig.

[Läs mer och anmäl här](#)

Program från Bihar School of Yoga

Den 21 juni finns ett program från Bihar School of Yoga på deras hemsida www.biharyoga.net som du kan följa när du vill under hela dagen.

Swami Maitreyi

Firandet av midsommar från ett yogiskt perspektiv.

Firandet av midsommar med symbolik är höljt i dunkel. Om man försöker hitta källan till vårt midsommarfirande ur ett historiskt perspektiv kan man bara gå tillbaka till att det var en kyrklig högtid, allt annat är bara spekulationer.



Midsommarfirandet var ursprungligen en kyrkohögtid ägnad Johannes Döparen vars kalenderdag infaller den 24 juni. Detta var den ursprungliga midsommardagen i Sverige. I Danmark och Norge ansluter namnet S:t Hans dag tydligare till de bibliska berättelserna. Det är inte känt huruvida midsommarfirandet var spritt under förkristen tid eller skulle haft en motsvarighet i en påstådd festlighet kring sommarsolståndet. Midsommarfirandets eventuella förkristna kopplingar är med andra ord spekulativa och källor saknas. En av de tidigaste källorna som finns är biskop Olaus Magnus Historia om de nordiska folken från 1555. Där skildrar Magnus att "på den helige Johannes döparens afton ... plägar allt folk utan åtskillnad till kön och ålder samlas i skaror på städernas torg eller ute på fria fältet, för att där glättigt tråda dansen vid skenet av talrika eldar, som överallt tändas". Intressant nog nämner Magnus här midsommareldar, ett bruk som funnits kvar ända in i vår tid.

I likhet med julnatten var midsommarnatten också föremål för magiska föreställningar. Midsommarnatten är en av årets ljusaste nätter och enligt folktron fylld av magi och övernaturliga väsen. Växtligheten tillskrevs särskilda magiska krafter, därför var midsommarnatten lämplig för att samla läkande växter men också för att spå in i framtiden. Att spara en krans med växter för att sedan lägga den i julbadet ansågs påverka hälsan positivt. Även midsommardaggen ansågs ha en undergörande verkan på hälsan, man kunde samla in dagg i lakan och skjortor eller rulla sig naken i den. Att dricka källa var också en folklig sed kring midsommar i hälso- och lyckobringande syfte. Ett sätt att sia om framtiden som fortfarande lever kvar är att lägga sju eller nio sorters blommor under huvudkudden på midsommarnatten. I drömmen får man då se vem man ska leva sitt liv med. En spridd föreställning är att midsommarstången representerar en fallossymbol och en kvarleva av uråldrig fruktbarhetsdyrkan.

Om man betraktar symboliken i midsommarfirandet från ett yogiskt och tantriskt perspektiv kan man ana att det är en ritual som ligger långt längre tillbaka i tiden och som har tagits upp av senare trosföreställningar och på så sätt bevarats. Efter att jag hade bott i ashramet under många år och igen kom tillbaka till Sverige en sommar och firade midsommar på kursgården i Gässlingsbo slogs jag av likheten i midsommarfirandet med tantriska ritualer. Från ett yogiskt och tantriskt perspektiv kan man se att midsommarfirandet är en ritual som förenar shiva och shakti, medvetandet och energin. Det symboliserar uppväckandet av kundalini och det rena medvetandet. Midsommarstången har en stång som står rätt upp och en liggande. Den stående stången symboliserar medvetandet och den liggande energin som förenas i hjärtat, anahata chakra. Att midsommarstången kläs med blommor och blad kan vara en symbol för att när energin och medvetandet väcks upp blommor hela personligheten ut, som uttrycks inom yoga som, *satyam, shivam, sundaram*, den rena sanningen, den högsta kunskapen och det allra vackraste.

Dansen runt stången var tidigare inte små grodorna som det är idag utan man dansade i en spiral först in mot stången och sedan ut igen vilket inom tantra symboliseras av uppstigandet (ascent) och nedstigandet (descent) av kundalini. När kundalini har uppväckts och medvetandet har tänts, strålar det ljuset tillbaka. Efter dansen ska man vända sig om och se sin kommande trolovade i skogsbrynet. Den kommande trolovade är symbolen för det högre jaget, det inre sanna jaget. Samma symbolik finns i traditionen av att man ska gå baklänges tre varv runt en brunn för att sedan vända sig om och se sin trolovade. Här finns också symboliken om kundalini och mooladhara chakra med. Brunnen är kunda (grop) i mooladhara chakra, i mooladhara chakra ligger också kundalini slingrad 3 1/2 varv runt en linga. När vi går baklänges tre varv slingras kundalini upp och sedan vänder vi oss om och vaknar dvs se vårt sanna jag.

En annan ritual är att samla 7 eller 9 olika sorters blommor och lägga dem under kudden och under natten drömma om den trolovade. Vilket symboliserar 7 chakras eller 9 med bindu och sahasrara inkluderade och blomman är uppvaknandet av varje chakra som leder till uppvaknandet och vi kan se vårt sanna jag. Det nämns också att man ska dricka källa på midsommar för att få livgivande kraft. Det skulle inte vara vilken källa som helst utan en trefaldighetskälla där vattnet flyter mot norr. Även det är en symbol för kundalini som flödar uppåt. Det nämns också att elden användes precis som i tantriska ritualer (yajna och havan) för rening.

Ett annat namn för Johannes är Hans, och i Danmark och Norge kallas midsommarhelgen Sankt Hans. I Danmark, Norge och i delar av Finland samlas man kring stora bål på midsommarafton, en gammal allmänneuropeisk tradition känd sedan 500-talet. Midsommareldar tändes även i de gamla norska landskapen Bohuslän, Jämtland och Härjedalen och i de gamla danska provinserna Skåne och Blekinge tills senare delen av 1800-talet och in på 1900-talet. Det finns även äldre uppgifter om att midsommareldar förekommit i flera delar av Sverige. I Danmark är traditionen med midsommareldar (Sankt Hansbel) fortfarande stor och i de finskspråkiga delarna av Finland tänds man runt midsommar kyrktornsformade bål som allmänt kallas för kokko.

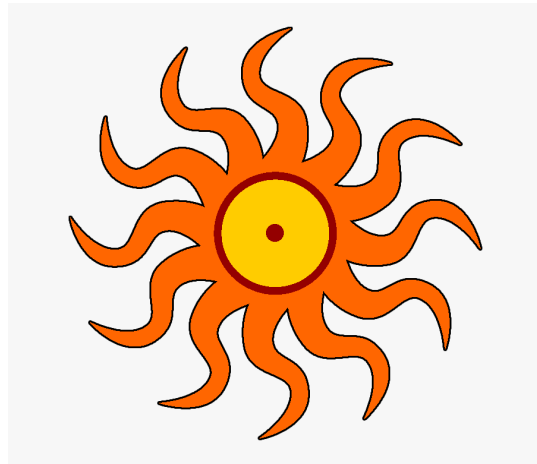
Att midsommar har bevarats som ritual och firande och att dess källa är höljd i dunkel men att den trots det tagits upp av olika traditioner och trosföreställningar genom århundradena eller kanske tom årtusendena visar ändå på det universella och arketyppiska i dessa symboler och människans innersta längtan efter uppvaknande och förening.

Glad midsommar.

Swami Satyananda Saraswati

Surya Namaskara

Från Conversations on the Science of Yoga - Hatha Yoga Book 4, Asana



Vad är surya namaskara?

Swami Satyananda: Surya namaskara är en serie bestående av tolv fysiska positioner. Dessa växelvis bakåt- och framåtböjande asanas sträcker och böjer ryggraden, armar och ben genom hela deras rörelsespann. Serien ger en så grundlig sträckning till hela kroppen att få andra träningsformer kan mätas med den.

Vad är betydelsen och vikten av surya namaskara?

Swami Satyananda: Sanskritordet *surya* refererar till solen och *namaskara* betyder hälsning. Surya namaskara har förts ner från den vediska tidens upplysta personer. Solen symboliserar andligt medvetande och i forntida dagar hyllades den varje dag. Att ära den yttre och inre solen var en religio-social ritual som ämnade blidka naturkrafter bortom mänsklig kontroll. I yoga representeras solen av *pingala* eller *surya nadi*, den praniska kanal som bär den vitala, livgivande kraften. Surya namaskara består av tre element: form, energi och rytm. De tolv positionerna skapar en fysisk matris som utövandets form vävs runt. Positionerna genererar *prana*, den subtila energi som aktiverar den översinnliga kroppen. Att utföra dem, i stadig och rytmisk följd, speglar universums rytmer: dagens 24 timmar, de tolv zodiakerna eller månaderna och kroppens biorytmer. Att tillämpa den här formen och rytmen på kropp och sinne genererar den transformativa kraft som skapar ett mer fullt och dynamiskt liv, och en större uppskattning för världen vi lever i.

Vad är surya namaskaras ursprung?

Swami Satyananda: Den här dynamiska gruppen asana är inte en traditionell del av hatha yoga utan lades senare till den ursprungliga gruppen av asana. Surya namaskaras ursprung är trots detta så gammalt som de allra tidigaste epokerna i mänsklig historia, när människor först blev medvetna om en andlig kraft inombords, som också speglas i det materiella kosmos. Den här medvetenheten är yogas grund. Surya namaskara kan ses som en slags soldyrkan med allt vad det står för på mikro- och makrokosmisk nivå. I yogiska termer innebär det att surya namaskara väcker sol-aspekten av en individs natur och frigör den energin för utvecklandet av högre medvetande. Det kan åstadkommas och upplevas genom att utöva surya namaskar varje morgon, vilket också är ett fint sätt att hylla skapelsens och livets källa, samt upprätthåller soltraditionen.

Vad är syftet med surya namaskara?

Swami Satyananda: Surya namaskara är ett effektivt sätt att lösgöra spänningar i kroppen, stretcha, massera och ge ton åt kroppens alla leder, muskler och inre

organ. Det är en mycket bra grupp asana att inleda morgonpraktiken med. Mångsidigheten och hur tillämpbar serien är, gör det till en av de mest användbara metoderna för att skapa ett hälsosamt, kraftfyllt och aktivt liv, samtidigt som den förbereder för andligt uppvaknande och den expansion av medvetandet som följer med det.



Atmanivedan

Bhaktiyoga del 3

Vi har pratat om Bhakti yoga som hjärtats yoga - att låta en helgjuten och harmonisk personlighet växa fram genom att möta vår vardag och våra livssituationer med hjärtats stadighet

och visdom. Vi har pratat om Satsanga - att associera oss själva med det som är grundläggande sant och som är i resonans med vår egen inre sanning. Att välja att associera oss med sådant som låter oss vara och handla i enighet med våra ideal och de visioner vi har för oss själva är satsanga.

Vi har pratat om Sravana - att lyssna och att låta ett öppet och ärligt lyssnande föra oss utanför de ramar som våra invanda beteende- och tolkningsmönster satt upp för oss själva. Att låta lyssnandet väcka styrka inom oss, inspirera oss och utveckla förmågan att handla på den inspirationen är Sravana.

Nästa modalitet, nästa kanal, för bhakti yoga är kirtan. I Satyananda yoga har nog alla någon relation till kirtan. Kirtan är en viktig aspekt av yoga. Det är inte religiös sång, och det är inte bara att upprepa en enkel melodislinga många gånger. Det är en del av nada yoga, ljudets yoga, där vi producerar ljudvågor och följer dem med medvetenheten till platser och upplevelser medvetenhet vanligtvis inte når. Genom att sjunga kirtan dras medvetenheten bort från kroppen och den yttre omgivningen och genom känslornas jetplan så att vi inte alls behöver konfrontera sinnet och dess innehåll. Därför är kirtan ett väldigt effektivt sätt att möta känslorna för vad de är - energi i rörelse. När våra känslor kan vibrera tillsammans med musiken, sången och mantrana blir de fria från alla de former som de tar i vardagslivet och i stället upplever vi känslornas essens - energi. Med sinnet befriat från vardagstankar kan också den energi som är känslornas essens riktas mot annat, mot den högre naturen, gud, eller det inre självet, vad du väljer att kalla det. Det låter dig vara i kontakt med din inre natur och i det finns oändlig ro och lycka. Genom kirtan kan du på så sätt frigöra dig själv från alla blockeringar och komplex, som tillhör yttligare delar av din person. Om du sätter dig för meditation efter att ha deltagit helhjärtat i kirtan, upptäcker du att det inte finns något inre tjatter, inget mentalt innehåll att möta. Det är för att mantrana, rytmen och melodin skapar harmoni i personligheten på alla plan. Kirtan är en metod för att harmoniera hela personligheten genom obruten medvetenhet om det upplyftande. Både Swami Sivananda och Swami Satyananda har sett att kirtan är den främsta yogaformen på tvåtusentalet. Anledningen är att vibrationerna hjälper oss koppla uppmärksamheten förbi det begränsande, det tyngande och det komplexa som i denna tid är så starkt närvarande både i samhället och inom många individer. De hjälper oss att istället landa rakt i den enkelhet som är hjärtats inre natur. Kirtan

är sinnligt - det använder vår hörsel, vår känsla av kroppen som rör sig i rytm och vår röst. Kirtan låter oss använda alla dessa redskap vi människor har och tycker om att använda för njutning. På samma gång så renas vårt känsloliv genom att det harmonieras med rytmerna och vibrationerna av melodierna och mantrana.

Att kirtan praktiseras i grupp är viktigt av flera anledningar. En är att gruppen är en helhet större än en individ och att upplevelsen av kirtan också är större än den personliga identiteten. Det låter oss känna att vi är del av ett större pussel, att vi alla människor är som droppar i det hav som är livet. Att uppleva oss som del av något större, som enad med oss själva och världen omkring oss är transformerande. Det är yoga, förening. Det kan ge oss ett annat perspektiv på vår vardag och våra egna mönster. En annan viktig del av att praktisera kirtan i grupp är den struktur som kallas call and response - att vi turas om att sjunga och lyssna. Det låter oss uppleva att sången och lyssnandet, tystnaden är lika viktiga aspekter. Det låter oss erfara att det är lika viktigt och lika naturligt både att uttrycka och ta in. Båda dessa är lika viktiga för att lyfta, rena och rikta våra känslor. Dessa båda delar av kirtan - uttrycket och inlyssnandet - låter oss komma i kontakt med både den expansiva och den sammandragande fasen av alltings cykliskhet. För oss i vår kultur som hyllar expansion, aktivitet, att ge och vara vaken utåt blir det extremt viktigt att delta i en aktivitet som kirtan där även passiviteten, att ta emot och den inre vakenheten får lika mycket utrymme. Det låter hela vår person uppleva balans. Det låter oss uppleva kompletta naturliga cykler där aktivitet följs av vila, där givande följs av att ta emot, där vårens sprudlande följs av höstens avskaladhet och där soluppgångarna och solnedgångarna turas om i evig växelverkan.

Denna okomplicerade naturlighet i att kunna ge lika enkelt som vi tar emot och ta emot lika enkelt som vi ger, kan smitta av sig från kirtan till alla våra handlingar och tankar. Det gör att kirtan också är ett fantastiskt sätt att hitta kreativt och konstruktivt uttryck via rösten och talet. Låt kirtan inspirera dig att vara lika sammanlänkad med dig själv och dina upplyftande känslor oavsett vad du ska prata om och med vem du interagerar. Låt upplevelsen av känslornas lätthet och kraft i kirtan inspirera dig till att använda samma lätthet och kraft i alla ord du använder, att förmedla samma skönhet och välmående genom allt du väljer att säga. Låt kirtan höras i varje hem, i varje stund och låt den genljuda i ditt sinne och hjärta med varje andetag. Du behöver bara kunna en eller ett par enkla kirtan. Det finns en stor vinst i att välja en kirtan du tycker mycket om och göra den till din. Sjung den igen och igen och du kommer märka att den blir mer och mer en del av dig, ger djupare och starkare upplevelser av bhakti allteftersom ni utvecklar den relationen, du och din kirtan.

Swami Nirvikalpananda

Det sista kungariket

Det var en gång ett kungarike som hette Nirvikalpa. Det var det största och rikaste kungariket som fanns, och dess invånare var alla lyckliga och fridfulla. Folk brukade tala om det som glädjens, eller kärlekens, land.



Kungen och drottningen kallades Shiva och Shakti, och de styrde riket med stor visdom. De fick två söner, Materia och Tanke, och när de växte upp bestämde sig Shiva och Shakti för att dela riket i tre delar, så att båda sönerna fick en tredjedel att härska över. Men för att se till att det lyckliga tillståndet i landet skulle fortsätta bestämde de sig för att ställa två villkor för gåvan. Det första villkoret var att sönerna alltid skulle lyda sina föräldrars befallningar; det andra att den yngre sonen, Materia, alltid skulle lyda sin äldre bror, Tanke. Sönerna gick med på det och så de delade upp kungariket Nirvikalpa i

tre delar. Materia fick styra över formens land och hans undersåtar kallades växternas folk. Tanke fick sinnets land, och hans undersåtar kallades djurens folk. Shiva och Shakti behöll andens land åt sig själva.

Allt fortsatte på samma sätt som det hade gjort sedan tidernas begynnelse. Shiva och Shakti gav kärleksfulla och kloka befallningar, och Tanke och hans folk utförde dem på ett intuitivt sätt. Materia och hans folk lydde befallningarna från Tanke som om de vore lag. Detta fortsatte i evigheter; Nirvikalpas land var således rikt och lyckligt.

Men så en dag hände något i sinnets land, som Tanke härskade över. En liten stam från djurens folk, kallad Människan, bestämde sig för att göra uppror. De ville inte lyda Shiva och Shakti eller deras son Tanke längre; deras längtan efter makt fick dem att vilja styra riket själva. Så de marscherade till slottet där Tanke bodde, fångade honom och hans tjänare och satte sig själva på tronen. Och eftersom de trodde att de visste bättre än Shiva och Shakti hur man styr landet, började de göra några förändringar, vägleda av rådgivare såsom Makt and Begär.

Människans stam och de andra stammarna från djurens folk hade tidigare alltid levt i fred med varandra. Men nu började människans stam förtrycka de andra stammarna; ibland dödade de till och med några av dem bara för nöjes skull. Således flydde de andra djurfolken så snart de såg en människa, i rädsla för att bli dödade.

Människans stam uppförde sig inte heller bättre med Materia och hans folk. De förgiftade många av växternas folk och störde den naturliga balansen mellan dem, eftersom de trodde att de visste bättre än Shiva och Shakti om harmonin i naturen.

Materias och Tankes länder började sålunda falla i bitar. Människornas folk slogs om makten och behandlade sitt lands rikedomar med bristande respekt. Snart var krig, förvirring och hat utbredd i dessa länder, som tidigare hade varit så fulla av glädje och lycka. Långsamt förlorade människans stam helt kontakten med andens land, den del som fortfarande kunde kallas Nirvikalpa, och genom tiderna glömde de till och med att det faktiskt existerade. Då vägen till Nirvikalpa gått förlorad, var allt som återstod underbara historier om det; så många legender och myter som förts vidare från generation till generation av de vise.

- Yoga Magazine, februari 1977

På <https://www.biharyoga.net/news.php> kan du ta del av nyheter och information från Bihar School of Yoga. Man har just nu valt att lyfta fram första generationens sannyasins och tacka dem för hängivet arbete. Bland dem nämns Swami Omananda och Swami Nirvikalpananda.

Swami Omgyanam

Karma, Bhakti och Jnana Yoga from the Bhagavad Gita

Karma, Bhakti och Jnana Yoga from the Bhagavad Gita

med Swami Omgyanam från Serbien

Swami Omgyanam skulle ha kommit till kursgården i juni. Det blev inställt eftersom det fortfarande är för svårt att resa. Vi har nu istället bokat in datum för en online-kurs i höst. Det blir tre datum varav det första är fristående.



Swami Omgyanam är en av de mest erfarna Satyananda Yogalärarna i Europa. Hon undervisar i Satyananda Yoga Academy Europe. Hon är inspirerande, ödmjuk och hängiven traditionen. Hon förmedlar visdomen från vår tradition på ett lättförståeligt sätt. Hon har bott på ashramet i Munger mellan 1995 och 2009. Hennes största intresse är yogafilosofi och det ämne hon nu ska förmedla till oss är en viktig aspekt i yogisk livsstil.

Datum för kursen är:

19 september kl. 18-20 – pris: 200:-

24 & 31 oktober kl. 9-12 – pris: 900:-

[Läs mer & anmäl här](#)

Hjälpa till med hemsidan

Vi behöver hjälp med vår hemsida, www.yogasverige.se, och undrar om det finns någon medlem som vill vara med i en hemsidesgrupp. Det som behöver göras är till exempel att se över texterna, eventuellt översätta dem till engelska och se om annat ska ändras på hemsidan.

Kontakta Savita på helenejoelsson@hotmail.com om du är intresserad av att vara med i arbetsgruppen.



Guru Poornima

Guru Poornima infaller på fullmånadagen i juli månad och vi firar vår inre och yttre guru. Guru betyder den som lyser upp i mörkret eller den som leder från mörker till ljus och är en benämning på de mästare som är här

för att dela kunskap till oss andra så vi kan få kontakt med vår egen inre visdom. Den visdom som visar oss hur vi kan leva ett liv i harmoni, glädje och balans.

Schemat för dagen ser ut ungefär så här (kan ändras).

kl 15 – ankomst

kl 15.30 – Ceremoni

kl 16 – Havan - eldceremoni

kl 17 – Swami Maitreyi berättar om traditionen

kl 18 – Mat

kl 19 – Kirtan

Vi fortsätter med kirtan eller samtal så länge vi vill.

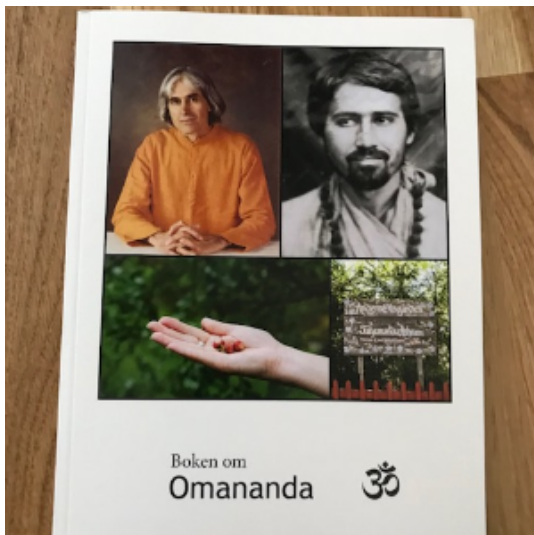
Plats: Vid lantligt torp strax utanför Katrineholm. Adress fås vid anmälan.

Samåkning kan ske från Katrineholm.

Vi är utomhus. Skulle vädret inte tillåta det blir det en liten grupp inomhus.

Du kan delta live online via zoom.

[Här kan du anmäla dig](#)



Boken om Omananda

Har du träffat Swami Omananda eller hört talas om honom? Det är nu tio år sedan han gick bort, men fortfarande förmedlas hans kunskap vidare på yogaläroret utbildningen, kurser och retreatar som ges på kursgården i Gässlingsbo.

Nu finns "Boken om Omananda" som berättar om hans liv och hur han påverkat många människor med sin livskunskap. Boken innehåller

intervjuer med personer som haft Omananda som lärare, det finns citat från honom samt hans livshistoria. Dessutom består boken av mycket bilder från Gässlingsbo utanför Bollnäs, samt några från Indien.

Boken är på 68 sidor, skriven och fotograferad av Karin Rickardsson från Falun.

Boken kostar 160 kr plus porto 55 kr för dig som är medlem.

För dig som är affilierad kostar den 140 kr + porto 55 kr.

Beställ boken via Mail: evakarin.rickardsson@gmail.com

Eller Messenger: Karin Rickardsson

Betalning sker till SYS bankgiro 5058-1974, och sedan skickas boken till den adress du anger vid beställningen. Skriv tydligt namn och Boken om Omananda på inbetalningen.

Kursgårdens program 2021

FRÅGESPALT

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Swami Maitreyi, Gopala & JayAtma eller någon ur redaktionen 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

Havan live online

Vill du vara med på utskicklistan till havan live online så meddela JayAtma på lana@yogakatrineholm.se

Du deltar bara när du vill och kan.
Ingen anmälan krävs.

Medlemssida på www.yogasverige.se

[Här](#) hittar du medlemssidan.

Lösenordet är: *hariom2021*

Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

www.yogasverige.se

Mer

Medlemssida

Medlemskap i SYS

Medlemsavgift för 2021 är 260 kr och faktura skickas ut i början på året. 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.

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

E-post: info@yogasverige.se

publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till JayAtma.

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

Vi vill gärna att fler medlemmar bidrar till nyhetsbrevets innehåll. Om du har en fråga du vill ställa eller något du vill ta upp för diskussion, en historia relaterad till yoga du vill berätta eller en erfarenhet du vill dela maila:

canellejoachim@gmail.com

Vill du engagera dig i SYS?

Förslag på områden där du kan vara med och engagera dig är:

- administrativt arbete
- karmayoga på kursgården
- nyhetsbrevet
- hemsidan
- annat

Skriv till JayAtma på

lana@yogakatrineholm.se och berätta vad du vill vara med på så hör vi i styrelsen av oss när vi behöver hjälp.

TACK!

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](#)

