



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 75

# GOD JUL & GOTT NYTT ÅR



## INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Bhaktiyoga del 4 - Smarana, hågkomst
- Lucia
- Nirvis Story
- Hanuman Chalisa 1 januari i Gävle och online via Zoom
- Sommarens program på kursgården
- Karmayoga på kursgården
- Årsmöte
- Medlemsavgiften

### **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 på medlemssidan. Lösenord är: hariom2021*

## Redaktören talar

Hari Om

Vi närmar oss slutet på ännu ett år och jag hoppas att du och din familj fått vara friska och lyckliga.

När vi inte är friska blir det så tydligt hur den fysiska hälsan också påverkar vårt mentala och emotionella tillstånd. Jag har precis gått igenom tio dagar med influensa, feber och hosta (covidtestet var negativt). Jag visste att det var i antågande eftersom jag inte lyssnade på de signaler jag fick om att jag behövde

vila. Och det handlade inte om att jag hade för mycket att göra, men mentalt gick jag på i väldigt hög hastighet. Jag sa flera gånger att jag behöver ta det lugnt, göra mer yoga nidra, meditera, promenera, bara vara och göra ingenting. Men jag lyssnade inte fastän jag sa det högt. Pang sa det så blev jag sängliggande. Det var en nyttig tid för mig. Jag behövde det. Mentalt var jag helt slut och kunde inte ens titta på tv. Så det blev sova och bara vara för min del.

Det finns vissa delar av livets lidande som vi inte kan göra något åt. En av dem är sjukdom eller fysiska skador, en annan är naturkatastrofer. Vi drabbas av dem och vi behöver genomlida dem. Många skador och sjukdomar kan vi förebygga med hjälp av yogans tekniker men även om vi kan det så drabbas vi ibland och vi måste genomlida dem. Naturkatastrofer har vi ingen som helst kontroll över och vi måste bara genomlida dem. Men det finns en del av lidandet vi kan göra något åt och det är vår egna upplevelse av och tro på lidandet.

Om vi kan utveckla *drashta*, den del av oss som har förmågan att betrakta, så kan vi bli ett vittne till det vi upplever. Om vi kan separera upplevelsen från de reaktioner vi har så blir smärta en upplevelse av något annat. Vi kan uppleva den som värme, stickande, skarp etc. Det är den samlade erfarenheten av smärta som utgör upplevelsen och ofta också motståndet mot smärta. Det sker flera saker i hjärnan vid en upplevelse. En är känslan av smärta som upplevs som t.ex. värme, stickande, skarp och en annan är min åsikt kring denna upplevelse. *"Jag tycker inte om detta. Det här är obehagligt. Andra gånger jag har känt såhär så har det lett till att jag känt mig ensam."* Hur skulle det vara om vi kunde separera de här två delarna? Se dem för vad de är? Och identifiera med betraktaren i oss själva? Om jag inte låter min åsikt kring upplevelsen av smärta ta överhanden, hur blir min upplevelse då?

Med hjälp av en teknik som Antar Mouna – Inre tystnad kan vi utveckla vår förmåga att vara ett vittne. Du känner säkert till den och det finns flera inspelningar på [www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net) att följa.

En annan teknik är Kaya Sthairyam. Det är en grundläggande teknik men också en fördjupande teknik där vi upplever förnimmelser i kroppen i flera rundor. Det utvecklar också förmågan att vara ett vittne men också att separera de olika skikten av en upplevelse. Den hittar du info om i Dharana Darshan av Swami Niranjanananda Saraswati vilken också kan läsas på [www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net)

Nu önskar jag er alla en riktigt fin jul och ett inspirerande nytt år.

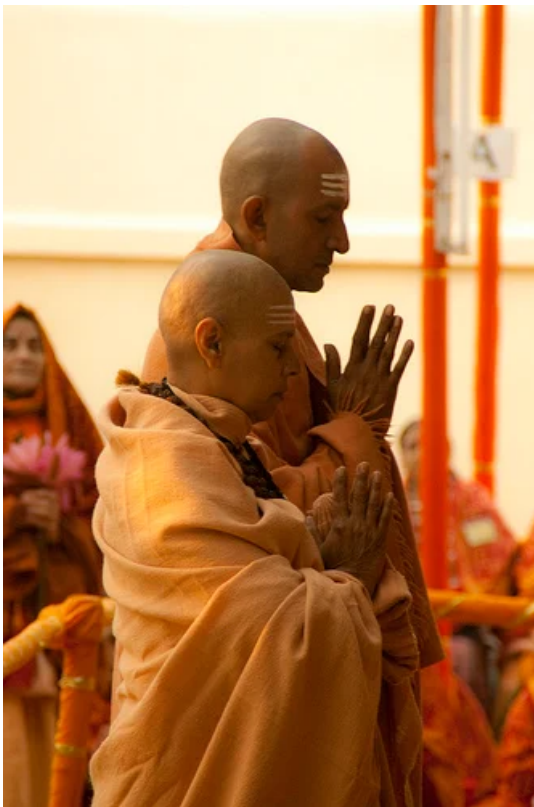
Om Shanti  
JayAtma

---

## Tillökning i familjen

Vi har fått tillökning i yogafamiljen. Brendan fick en son, Gabriel, i november och Susanna är gravid och planerar föda i april.

Nirvi hade varit överlycklig och nu får vi glädjas med barnen (och Nirvi). Jag hoppas få träffa dem i sommar på kursgården.



### Sn Atmanivedan

## Bhakti yoga, del 4 - smarana, hågkomst

Smarana - en universell praktik

Såhär i juletider, och medan de årliga yajnorna pågår på vårt kära ashram i Rikhiapeeth i Indien, är smarana ett högaktuellt ämne. Kontinuerlig hågkomst som andlig praktik och som del i bhaktiyoga är kraftfullt och mäktigt. Hågkomst är också en central del av alla kristna högtider. Hela advent är i grunden en praktik av hågkomst. Att minnas att det gudomliga är kärlek och att det är ibland oss människor och i oss människor, samt att kärlek är vägen dit - det är julens budskap.

Traditionellt har smarana framför allt handlat om att kontinuerligt minnas den personliga valda formen av gudomlighet, det som på sanskrit kallas ishta devata. Om det känns främmande för dig, så behöver du inte avskräckas. Vi undersöker konceptet lite mer, för att förstå vad det egentligen har för grundläggande funktioner och dynamik, så att det universella i det skiner igenom. Det är ju alltid så att om en yogapraktik verkar främmande, eller inte tillämpbar för oss, så bjuder

det in till ett efterforskande i vad som är grunden och orsaken till just den praktiken. Kom ihåg - yoga är universellt, det vill säga alltid tillämpligt för alla och envar. Om vi skalar bort det som kan verka tillhöra en specifik kultur så talar praktiken själv om för oss vad som är kärnan och syftet. Begreppet ishta devata är definitivt värt att reflektera över. Ishta betyder den egna och devata används ofta om gud eller gudomlighet, eftersom självaste ordet betyder lysande varelse. Det är den egenvalda ljuspunkten i livet som är ishta devata. Egenvald på det spontana sättet, det som du utan att riktigt veta varför dras till, vill tänka på, inte kan låta bli att reflektera över och bryr dig om. Att kontinuerligt minnas det en håller allra kärast kan lösa upp känslomässiga knutar och skapa en speciell relation inom en själv.

Att hantera sinnet med hjärtats kraft

En stark del av smarana är att ge hela sitt sinne en specifik fokuspunkt och att den fokuspunkten är magnetisk för oss, drar oss till sig utan ansträngning, så att vår uppmärksamhet och vår bhakti blir kontinuerlig, ständig och obruten. Att göra sinnet "enkelriktat" i sitt flöde, att bli absorberad i något är en stark medicin för oro, splittring, nedstämdhet och stress. Själva ordet absorbera visar också vad som händer med vårt sinne - det suger till sig det som är i vårt fokus. Varje tanke, mönster, känsla och idé färgas av och påverkas av det som absorberar oss. Att marinera sitt sinne i upplyftande tankar, känslor och egenskaper, gör det juicigt, mörkt och fyllt av godhet, precis som vilken marinad som helst gör med mat. Bekymmer bleknar och transformeras efter att först flyttats ur fokus.

Självklart är andra delen av den här marinaden lika viktig; att det är just något tilltalande som är fokuset, något som lockar uppmärksamheten spontant. Att låta fokus vara något som vi håller kärt gör en helt magisk skillnad: vi använder vårt hjärtas kraft till att guida sinnet. Det här är något som Swami Satsangi säger igen och igen: "How could you ever guide your mind with your mind. Who will then be controlling who? It only creates struggle and conflict within. You have to use something far more powerful. You have to use the power of the heart to guide your mind." Precis det är kärnan i smarana.

Hon har gjort en fantastisk kommentar till en av sutrorna i Vigyan Bhairava Tantra, där hon säger att hjärtat är den enda plats dit vi kan tvinga vårt sinne med gott resultat. Sinnet kommer alltid att revoltera mot allt tvång utom just detta; för vårt hjärtats kraft är så stor, så konstruktiv och så tilldragande. Vårt hjärtas kraft ÄR vår kärna. Så att praktisera hågkomst på sin hjärtrymd är ett kulturneutralt sätt att utöva smarana. Ni vet, när vi i början av ett yogapass placerar vår uppmärksamhet på en ljuspunkt i antingen ögonbrynscentret eller hjärtats rymd; det är en högst kulturneutral, universell och rent ut sagt bokstavig form av devata; vårt eget inre ljus. Att igen och igen återvända till det inre ljuset - med varje andetag och med varje tanke - det är essensen av smarana.

Är det svårt att återvända med varje andetag, så går det att lägga in påminnelser till sig själv med hjälp av andra vardagsgöromål; att minnas kärnan med varje klunk dryck, eller med varje mellanslag på datorn, eller med varje tramptag på cykeln går också bra, om det är lättare att få till än varje andetag. De aktiviteterna kan få fungera som bryggor till att så småningom kunna få hjälp av själva det livgivande, magiska andetaget - som är oss närmare än något annat.

Hågkomstens transformativa kraft

Ett annat kraftfullt yogiskt sätt att praktisera smarana är att se det gudomliga i allt skapat, att höra det gudomliga i varje vibration, att minnas mantrat med varje

andetag igen och igen och igen - till dess att det sker spontant och obrutet, till dess att det är ett uttryck för vem vi blivit.

En annan stark aspekt av smarana är att vi flyttar fokus från oss själva, vilket gör att våra egna problem ter sig mindre (och ofta också löser sig spontant. Tar vi hand om andra, så tar gud hand om oss - det är sedan gammalt ;)). När vår fokuspunkt hamnar utanför vårt vardagsliv bryts många tanke- och handlingsspiraler; det vill säga det löser våra världsliga vrittis; det mentala bagage som skapar cirkelrörelser bland våra erfarenheter, minnen och känslor vilket gör att vi kan uppleva det som att vi ständigt går i samma gamla vanliga spår och hamnar i samma reaktionsfällor. Att ständigt minnas och knyta an till något som är bortom oss själva som person och bortom vardagens små och stora vedermödor är en reningsprocess på många plan. Det finns forskningsstudier som visar att upplyftande känslor såsom tacksamhet, generositet och medkänsla bokstavligen öppnar kroppens cellmembran så att de mer effektivt kan ta till sig fysisk näring och lämna ifrån sig fysiska slaggprodukter. Alla dessa känslor och många andra genereras genom vår praktik av kontinuerlig hågkomst, lika lätt som hjärtat svämmas över när vi ser en älskad människa. Även känslomässigt och mentalt ger smarana rening, alla oviktigheter och allt gammalt bagage kommer även det marinerats i det upplyftande skenet av vår egenvalda ljuspunkt.

Att utveckla en personlig relation till det högsta

Även om vi börjar att praktisera smarana på ett kulturneutralt sätt, så vill jag ändå säga något om styrkan i relationen som kan uppstå med vår hjärtas egenvalda personifierade gudom - inte påtvingat valt, men avslöjat vad som redan finns där, som vår moderna kultur aldrig benämnt eller bejakat. Och såklart oavsett om det egenvalda är allt som gudomligt eller en specifik personifiering av det högsta. Eftersom vi människor har en fysisk form och kvaliteter är det på ett plan lättare för oss att relatera till något med form och kvaliteter.

Vi kan gärna börja att praktisera hågkomst på något universellt och kulturneutralt, framför allt om vi inte redan känner en stark dragning till en speciell form eller personifiering av det högsta. I det kommer vi att kunna utforska både hur vi uppfattar detta och vi kommer över tid bli klarare och klarare hur vi identifierar vår egenvalda ljuspunkt, det gudomliga i världen. Precis som vi lär känna en god vän eller partner ju mer tid vi tillbringar med den och ju mer vi förlorar oss i att se dess drag och egenskaper, upptäcka deras egenheter - på samma sätt kan en personifiering eller konkretisering stärka och understödja vår kontakt med det högre oavsett om det är i form av Devi, Jesus, naturen, allt skapat eller en ljuspunkt i vårt bröst. Smarana är en praktik av inkarnation; en praktik att se, minnas och uppleva det gudomliga här, mitt ibland oss, i våra handlingar, tankar, ord och känslor.

En till sak som detta utforskande kan ge, är att vi också upptäcker vilken relation vi själva har till det högsta. Traditionellt beskrivs att bhaktas kan ha en relation som tjänare till sin ishta devata, som barn, som älskare eller som vän. Beroende av hur relationen till vårt högsta utvecklas, kommer vi upptäcka och bli mer och mer bekväma i den roll som kommer mest naturligt för oss att relatera till det högsta. Swami Satyananda pratade ofta om vikten av att utforska och upptäcka vilken roll vi har i förhållande till det högsta. När vår självklara roll i förhållande till livet och det högsta avtäcks och uppdagas upphör alla bekymmer och all strävan, eftersom vår prioritering och förhållningssätt blir helt naturliga.

Japa

Den praktik som traditionellt ges för smarana är japa, mantrarepetition. Swami Niranjan säger att mantrajapa är som att ändra energitillförsel och uppmärksamhetsriktning för hela sin varelse. Att praktisera japa är som att dra ur sin stickkontakt ur uttaget "vardagslivet" och stoppa in den i "det inre livet", så att hela vi får energi från en annan källa och därmed upplever i ett annat ljus. Den mantrasadhana som är given för hela vår tradition är de tre morgonmantrana; mahamrityunjaya mantra 11 gånger (med sankalpa om hälsa, vitalitet, immunitet och välmående), gayatri mantra 11 gånger (med sankalpa om praktisk visdom, klartänkthet och urskiljningsförmåga) samt Durga mantra 3 gånger (med sankalpa att möta och överkomma alla svårigheter, all sjukdom, all obalans). För den som vill praktisera ständig hågkomst med hjälp av mantra är det vanligaste att använda det av guru personligt givna mantrat, eller ett universellt mantra som Om eller So Ham. Eftersom smarana är mycket kraftfullt och eftersom Swami Sivananda alltid sa "work a little, sleep a little, do mantra a little, do asana a little", så är det inte självklart eller ett måste att praktisera ständig smarana med ett mantra om det inte givits specifikt till dig som praktik.

Pratipaksha bhavana som hågkomst

En stark och vardaglig form av smarana är att i svackor eller svårigheter inte förlora sig helt i dem, utan kunna minnas sig själv kapabel, stark och konstruktiv, kunna minnas livet som välvilligt och generöst. Här är ett område där vi ser att pratipaksha bhavana; att hantera negativitet genom att väcka inom sig själv ett minne av (möjligheten till) motsatsen. Att minnas sig själv eller världen som potentiellt god och konstruktiv när vi inte alls känner det så, öppnar en dörr inom oss genom att bjuda in de frekvenserna också, det möjliggör andra neuronala kopplingar som i sin tur ger oss andra handlingsmöjligheter, tolkningar och idéer. Det är en vardaglig form av smarana. "Ja, jag känner mig slö och lat just nu. Samtidigt vet jag att det finns möjlighet till alert-het och produktivitet. Även om jag inte känner det, så erkänner jag och minns att det läget också finns och kommer att återkomma."

[Här är en länk](#) till en mycket fin text om ishta devata, beskrivet med Swami Satyanandas ord, för den som vill läsa mer.

## Chinmayi

### Lucia

Heliga kvinnor och män, eller helgon, får vi ofta höra talas om genom yogan. De anses vara viktiga personer, förebilder och en källa till inspiration i den indiska kulturen. Trots att historien vittnar om att det funnits helgon även i Sverige är detta en idé som inte verkar ha en särskilt stor plats i det svenska medvetandet. Sverige lämnade den katolska kyrkan på 1500-talet; i och med det förbjöds helgondyrkan. Det är förmodligen en av anledningarna till att svenska traditioner inte särskilt ofta uppmärksammar den här typen av människor.



Under den mörkaste tiden på året har vi här i Sverige dock en tradition som riktar ljuset mot ett helgon, vi firar Lucia. Att vår svenska tradition säkert skulle innebära

ett firande av helgonet Sankta Lucia är dock inte helt självklart. Det finns nedskrivna vittnesmål från 1700- och 1800-tal om luciafirande i svenska hem. Det finns också författare till historiska tidskrifter som velat se kopplingen mellan traditionen och helgonet, men det finns likväl uppgifter som visar på att namnet Lucia under 1800-talet kunde kopplas till allt ifrån en häxa vid namn Lussi till det blodsugande lilla djuret lus. På grund av att den katolska läran med dess traditioner och seder effektivt förgjordes under 1500-talet finns heller inga spår av någon motsvarande luciatradition under katolsk tid.

Det verkar vara komplicerat att rent historiskt reda ut vilken karaktär eller person luciafirandet grundar sig på, men om vi lägger alla försök till att hitta bevis åt sidan så finns det i alla fall en legend om en kvinna som levde i nuvarande Italien på 300-talet. Hennes namn var Lucia, hon bodde på Sicilien tillsammans med sin mamma, och de var kristna. Lucias mamma led av blödningar som inte kunde läkas. En dag besökte Lucia och hennes mamma ett tidigare helgons grav, de bad vid graven och Lucia somnade plötsligt. I en dröm såg Lucia helgonet Sankta Agata som sa till henne: "Varför ber du mig om det som du genast själv kan ge din mor?". Lucia vaknade upp och helade sin mamma. Lucia ville inte gifta sig och kom efter denna händelse överens med sin mamma om att hon skulle slippa det. När Lucias fästman fick reda på detta anmälde han henne till den romerske ståthållaren Pascasius. Under det romerska styret var det inte populärt att vara kristen och när Pascasius genom Lucias fästman fick reda på att hon var det kallade han henne till sig och krävde att hon skulle offra till de romerska gudarna. Hon vägrade och Pascasius ville straffa henne på alla tänkbara sätt, han hade dock ingen framgång. När hon skulle föras bort till en bordell kunde hon inte rubbas ur fläcken, när ståthållaren beordrade att hon skulle brännas på bål berördes hennes kropp inte av lågorna. När en av ståthållarens vänner stack ett svärd genom Lucias hals överlevde hon även det. Först när kristna präster kom till platsen och gav henne nattvarden lämnade hon kroppen.

På en del av de bilder som finns av Lucia kan man se henne hålla en bricka eller kanske en lampa med två ögon. Detta symboliserar berättelsen om hur Lucia, när en man blev förälskad i henne på grund av hennes vackra ögon, stack ut dem och skickade dem till honom. Hon ska som belöning för detta med en gång fått nya ögon av ärkeängeln Rafael. Tack vare den här historien är Sankta Lucia ögonsjukas och ögonläkares skyddshelgon.

Jag lyssnade för en tid sedan på en pod där två präster samtalande om Lucia, om den svenska traditionen och om legenden. De menar att Svenska kyrkan inte gärna ger helgon utrymme, men att under luciafirandet gör den plötsligt det. Berättelsen om Sankta Lucia används enligt dem i syfte att sprida rättvisa: Lucia som person blir då en förebild för unga kvinnors rättigheter. Prästerna talar om hur luciafirandet här i Sverige har gått från att ofta ha varit ett spex eller ett "lustigt upptåg" till att bli något vi tar på väldigt stort allvar. De beskriver också med innerlighet det symboliska i upplevelsen av kyrkans luciafirande där Lucia och tärnorna under den mörkaste tiden på året skrider in i det nedsläckta kyrkorummet och hur detta blir en stark, sinnlig upplevelse av ljus som bryter igenom mörkret.

Resan från mörker till ljus är väl just den resa ett helgon har gjort och det är väl också den erfarenheten ett helgon har förmågan att föra vidare. Kanske kan man då tolka seriositeten i det svenska luciafirandet som ett behov av att trots allt minnas helgonen. Att minnas helgonen innebär i sin tur att man påminns om den individuella själens resa, vilken är densamma. Luciafirandet kan ur det här

perspektivet bli ett uttryck för den mänskliga själens vilja att påminna individen om resan från mörker till ljus, från det osanna till det sanna.



## Nirvis story

Berättelser från Yogasutra

*Swami Nirvikalpananda Saraswati*

*(17 år, Swami Satyananda Saraswati  
sannyasin från Sverige)*

Sutror 5-11

*Modifications of mind are fivefold; they*

*are painful or not painful.*

Sinnets modifieringar är femfaldiga; de är smärtsamma eller inte smärtsamma.

*The fivefold modifications of mind are right knowledge, wrong knowledge, fancy, sleep and memory.*

De fem modifieringarna är rätt kunskap, fel kunskap, fantasi, sömn och minne.

*Direct cognition, inference and testimony are the sources of right knowledge.*

Direkt kognition, slutledning och vittnesbörd är källorna till rätt kunskap.

*Wrong conception is false knowledge which is not based on its own form.*

Fel uppfattning är falsk kunskap som inte är grundad i sin egen form.

*Sleep is the vritti of absence of mental contents for its support.*

Sömn är den *vritti* som inte har något mentalt innehåll till stöd.

*Following upon knowledge through words but empty of an object is fancy.*

Fantasi är kunskap baserad på ord men som inte har något verkligt objekt.

*Not letting experienced objects escape from the mind is memory.*

Minne är att inte låta upplevda objekt fly från sinnet.

Kommentar till texten

Purusha funderade några dagar på hur han kunde hindra *vrittis* från att påverka honom, men han hade svårt att finna ett svar.

Han sov alltid när *vrittis* kom - han märkte inte ens när de formade honom, men han vaknade varje morgon i en ny skepnad.

Det var inte alltid en dålig skepnad - *vrittis* var inte onda. Om de var på gott humör, gav de honom en väldigt bra form. Men oavsett om *vrittis* formade honom på ett bra eller dåligt sätt, så gjorde de honom oförmögen att uppleva sin sanna natur, så han visste att han var tvungen att stoppa dem. Trots att Gud hade sagt till honom att han var rent guld, och inte formerna som *vrittis* gjorde honom till, kunde han inte inse det så länge som *vrittis* höll på att leka med honom.



Slutligen bestämde Purusha sig för att gå och träffa *vrittis* och prata med dem, för att lära sig mer om hur de fungerade. Han hoppades att han skulle kunna få dem att sluta omforma honom, om han förstod sig på dem.

Så han gick iväg, och kom först till bostaden för de två *vrittis* som kallades Rätt kunskap och Fel kunskap. Rätt kunskap var den som han fick syn på först. Purusha hälsade honom och sa:

- Jag har märkt att du och dina bröder får mig att anta nya former varje natt. Kan du snälla berätta varifrån ni får era idéer om hur jag ska formas? Vilka är dina källor?

Rätt kunskap blev smickrad och svarade:

- Jag får mina idéer på tre sätt; för det första, från mina släktingar – Sinnena. De kommer och berättar saker för mig, och sedan skapar jag formen, till exempel dig, efter deras instruktioner. Naturligtvis måste jag kontrollera att de ger mig de rätta idéerna först. Ibland händer det att de missuppfattar saker eller att de försöker lura mig. För det andra, drar min kusin som heter Förnuft slutsatser från de saker som Sinnena säger till mig. Om de till exempel säger till mig att det ryker någonstans, drar han direkt slutsatsen att det också brinner. Han använder också logikens och matematikens lagar; två och två är alltid fyra, och  $x$  kan inte både vara  $x$  och inte vara  $x$  samtidigt. Och för det tredje, jag litar på att saker är sanna om människor som vet mer än jag säger att de är sanna – till exempel saker som min guru lär mig, eftersom han har mycket större visdom än jag. Det här är mina källor.

- Åh, sa Purusha. Och hur är det med din bror, Fel kunskap? Vilka är hans källor? Rätt kunskap log.

- Hans källor är exakt samma som mina. Men skillnaden mellan oss är att han missuppfattar och vänder upp och ner på allt. Det händer också att Sinnena och Förnuft retar honom och säger saker som inte är sanna, men han tror alltid på dem. Så hans mönster är oftast väldigt konstiga.

Purusha tackade honom och gick vidare till nästa *vritti*, kallad Sömn. Han såg inte alls ut som en *vritti*, och Purusha sa tveksamt när han såg honom:

- Är du verkligen en *vritti*? Sömn nickade.

- Ja, jag är en *vritti*, även om många inte tror det.

Purusha frågade Sömn om vilka mönster han hade format honom efter, och Sömn sa:

- Egentligen är det jag gör, att tillfälligt förstöra de andra *vrittis* arbete. Jag skapar inga mönster själv.

- Åh, sa Purusha. Men det är precis vad jag letar efter, något som kan förstöra deras arbete. Han berättade sin sorgliga historia för Sömn.

- Förlåt, sa Sömn, jag kan inte hjälpa dig. Du förstår, när jag förstör de mönster som de andra *vrittis* skapar i dig, stänger jag också av din medvetenhet. När jag gör dig omedveten om de andra *vrittis* arbete kommer du också att vara omedveten om allt annat. Du kommer inte heller att kunna uppleva din existens som rent guld med min hjälp. Det ligger inte i min makt att befria dig.

Så Purusha gick till nästa *vritti*, som hette Fantasi, och frågade honom varifrån han fick sina idéer. Fantasi skrattade.

- Du ställer roliga frågor. Jag får inte mina idéer från någonstans, jag tar dem direkt från luften. Jag bygger inte mina mönster på någonting, jag gör dem bara.

Det är därför de är så oregelbundna och ibland så vackra.

Purusha tackade honom och gick vidare till Minne, den femte och sista av alla *vrittis*, och frågade honom om hans arbete.

- Jag gör inga egna mönster, sa Minne. Det jag gör är att göra de andra *vrittis* mönster starkare, så att de inte försvinner direkt. Purusha blev ivrig.

- Men då, sa han, kanske du kan hjälpa mig. Vad skulle hända om du inte gjorde det? Skulle jag kunna uppleva min sanna natur då? Minne skakade på huvudet. - Nej. *Vrittis* fortsätter att göra nya mönster oavsett om jag gör deras första mönster varaktigt eller ej. Det skulle inte vara till någon nytta att bara stoppa mig, du måste stoppa de andra också.

- Jag förstår, sa Purusha eftertänksamt. Så du kan inte heller hjälpa mig.

Sorgligt nog återvände han med tron att han inte hade uppnått något. Hans nyvunna kunskap om *vrittis* skulle inte hjälpa honom att blockera dem. Han fick tänka ut något annat.

- Yoga Magazine, mars 1977

1 januari kl. 11-ca 18

Hanuman Chalisa x 108 på  
Gävle Yogaskola eller live  
online via Zoom



Enligt traditionen repeteras detta mantra 108 ggr varje nyårsdag för att aktivera positiv energi för det nya året. Chantingen pågår utan avbrott under ca 7 timmar. Du behöver inte vara med hela tiden utan kan komma och gå när du vill under dagen.

Vi bjuder på fika och enklare tilltugg.

Delta live eller online via Zoom.

Varmt välkommen!

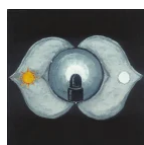
[Anmälan här](#)

## Kursgårdens program 2022



### Yoga Sadhana

Ett-årig fördjupningskurs  
30 april-7 maj - pågående  
kurs

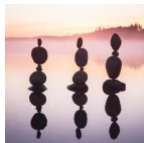


### Tyst Retreat - Ajna chakra

26-29 maj

Kursledare: Gopala &  
Sadhana Mala

Kursledare: Gopala,  
JayAtma & Swami Maitreyi



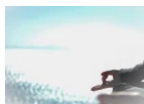
**Yoga Sadhana**  
Ett-årig fördjupningskurs -  
ny kursstart  
4-11 juni

Kursledare: Gopala,  
JayAtma & Swami Maitreyi



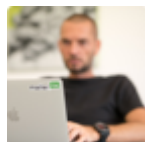
**Yoga Retreat -  
Hälsa & Glädje**  
27 juni-3 juli

Kursledare: JayAtma &  
Swami Maitreyi



**Fördjupning för  
Yogalärare**  
Yama & Niyama  
6-10 juli

Kursledare: Swami  
Maitreyi & JayAtma



**Tyst Yoga Retreat -  
Hjärtats Rymd**  
28-31 juli

Kursledare: Swami  
Maitreyi & JayAtma



**Tyst Retreat - Sri  
Vijnana Bhairava  
Tantra**  
25-28 augusti

Kursledare: Gopala &  
Sadhana Mala



## Karmayoga på kursgården

Under 2022 kommer vi ordna några tillfällen enbart med karmayoga på Kursgården. Exakta dagar för detta är ännu ej bestämt.

Detta är ett tillfälle att vara på vår fina kursgård och hjälpa till med arbete som behövs där, utan att gå kurs. Vi kommer ha morgonyoga tillsammans, där var och

en praktiserar eget program. Laga maten tillsammans och såklart kommer vi ha Yoga Nidra. I övrigt blir det mest karmayoga, olika uppgifter beroende på behoven som finns på gården.

Kontakta Savita på: [helenejoelsson@hotmail.com](mailto:helenejoelsson@hotmail.com) om du har frågor eller är intresserad av detta.

## Årsmöte

26 mars kl. 11

En formell inbjudan kommer i januari på din mail men boka datumet redan nu.

## MEDLEMSAVGIFT 2022

Faktura med medlemsavgift 260 kr för 2022 kommer under januari och betalas innan årsmötet. Vi använder oss av en betaltjänst för att enklare automatisera fakturorna och betalningsmottagaren är därför PayPal. Alla detaljer om betalning kommer på fakturan och det står tydligt att det är en faktura från Satyananda Yoga Sverige. För frågor om betalning eller faktura kan du vända dig till [susanna@uppsalayogaskola.se](mailto:susanna@uppsalayogaskola.se) så hjälper hon dig.

## 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](mailto:info@gavleyogaskola.se) eller JayAtma; [lana@yogakatrineholm.se](mailto:lana@yogakatrineholm.se)

### Havan live online

Vill du vara med på utskicklistan till havan live online så meddela JayAtma på [lana@yogakatrineholm.se](mailto:lana@yogakatrineholm.se)

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

### Medlemssida på

[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

[Här](#) hittar du medlemssidan.

Lösenordet är: *hariom2021*

Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

Mer

Medlemssida

### Medlemsskap 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

### Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

Vill du som är aktiv Satyananda yogalärare synas på hemsidan för

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](mailto:info@yogasverige.se)

Satyananda Yoga Sverige?

Till en kostnad på SEK 500.-/kalenderår kan du få ditt företags namn, telefonnummer, och hemsidesadress 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](mailto: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](mailto: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 Nirranjan etc



Satyananda Yoga Sverige  
[www.yogasverige.se](http://www.yogasverige.se)

[info@yogasverige.se](mailto:info@yogasverige.se)

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

mailer lite