



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 77



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Jag är en Sannyasin
- Nirvis Stories
- Havan
- Guru Poornima 2022
- 40 årsjubileum

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: omshanti2022

Redaktören talar

Hari om yogavänner!

Mitt namn är Cecilia Gustafsson och jag är sedan en tid tillbaka en av de sex redaktörerna av SYS nyhetsbrev. Hittills har min uppgift varit att översätta Swami Nirvikalpas vackra och lärorika berättelser (Nirvi Stories). Temat i det här numrets text fick mig att tänka på obundenhet (detachment) i mitt eget liv. Hur mycket styrs jag egentligen av mina begär, av vad jag tycker är njutbart (raga) och smärtsamt/obekvämt (dwesha)? Och vad skulle det innebära för mig att inte styras av sådana uppfattningar? Jag fick hjälp i mina funderingar av ett besök i en affär, där jag såg väldigt mycket vackra kläder som jag gärna hade velat bära under de stundande sommarmånaderna. Jag insåg att jag kanske inte hade tillräckligt med pengar, och den korta stunden när jag kollade saldot på mitt bankkonto gav mig möjlighet till eftertanke: Behövde jag verkligen de där kläderna eller var det bara ett begär efter något nytt och fint som styrde mig? Jag kom fram till att jag skulle klara mig utan att köpa något, och istället för att känna mig nedslagen eller frustrerad över att jag inte fick det jag först ville ha, så infann sig en känsla av frihet (över att inte styras av mina begär), och av förnöjsamhet och tacksamhet (över allt jag redan har). Kanske fick jag kort erfara den lycka som obundenhet bland annat kan medföra. Jag hoppas att Nirvis berättelser kan bidra med inspiration och eftertanke för dig med.

Jag kom i kontakt med yogan kring millennieskiftet via Skandinavisk Yoga och Meditationsskola i Stockholm, där jag är född och uppvuxen. Några år senare, efter att jag flyttat till Umeå, började jag gå kurser för Sadhana Mala på Umeå Yogaskola. Ända från början har Satyananda Yoga känts helt rätt för mig. Yogan har varit ett ovärderligt stöd för mig i hanterandet av svåra stunder som uppstått i livet – såsom att få ett barn med funktionsnedsättningar, stressen och utmaningarna i att vara "funkismamma", samt egna hälsoproblem som förändrat mitt liv i grunden. Därför kändes det som ett naturligt steg att gå lärarutbildningen, som jag avslutade efter 4 års studier år 2019. Jag är så oerhört tacksam för allt jag hittills lärt mig om Satyananda Yoga och dess olika tekniker, som ger mig så många viktiga verktyg för att öka min kropps- och självkänedom och skapa lugn, avslappning, harmoni och balans i såväl kropp som sinne och själ.

Efter 15 års arbete på Umeå Universitet, som doktorand och lärare i kulturgeografi och efter disputation som forskare, lämnade jag vid årsskiftet min anställning. Trots att det varit ett roligt och stimulerande arbete så har jag aldrig känt mig helt hemma inom akademien, så avslutet var inte så särskilt svårt. Snarare innebar det att en öppning skapades för annat, som känns mer rätt för mig. Jag har påbörjat en distansutbildning till kraniosakral terapeut; en behandlingsform som hjälpt mig mycket, så jag ser fram emot att själv kunna ge behandlingar och förhoppningsvis hjälpa andra till ett bättre mående. Under våren har jag fått arbetsträna på Umeå Yogaskola, vilket varit enormt berikande och roligt. Jag och fem andra lärare har även lagt ner mycket tid och engagemang på att hitta ett sätt att driva vidare yogaskolan till hösten när Sadhana Mala inte längre kommer vara så aktiv eftersom hon börjat arbeta som logoped. Jag är så glad över möjligheten att få vara en del av lärargruppen och att fortsätta hålla Satyananda Yoga levande i Umeå.

Ibland kan med andra ord ett avslut bli en (välbehövlig) öppning för något annat. Kanske du kan känna igen dig, eller vet med dig att du behöver avsluta något för att kunna öppna upp för något nytt?

Nu nalkas sommaren, med förhoppningar om sol och bad, ledighet och tid för avkoppling. Jag önskar att det blir en riktigt fin tid för dig och dina nära och kära!

Om shanti,

Cecilia

Swami Maitreyi

Jag är en Sannyasin

Mere Aradhya - Min älskade Guru

Hari Om kära Satyananda yogavänner,

Som många av er vet har en liten grupp

arbetat med att översätta boken Mere

Aradhya - Min älskade Guru skriven av

Swami Dharmashakti som en tribut till Swami Satyananda. Swami Dharmashakti

var tillsammans med sin man Swami Satyavratji Swami Satyanandas allra första

disciplar och Swami Niranjans föräldrar. Boken har nu översatts över hela världen

av olika Satyanandayogagrupper och ska publiceras för att hedra Swami

Satyananda, hans liv och arbete, i samband med 100-årsfirandet nästa år. Det här

är ett litet utdrag ur boken.

Och med det önskar jag er alla en underbar sommar.

Swami Maitreyi

Jag är en Sannyasin - Swami Satyananda ur Mere Aradhya

Människan erövrade de himmelska rikena, korsade enorma hav, mätte himlens ofantliga vidd, utforskade djupet av grottliga hav, avslöjade naturens otaliga

hemligheter, anammade olika filosofier och religioner, undertryckte sina lidanden och sorger, förenade födelsens och dödens två stränder med livets kedja,

upptäckte gudomligheten och förverkligade den underliggande grunden för evigt liv. Han fick allt, förlorade allt, såg allt. Ändå är människan ofullständig. Hans

önskningar är ouppfyllda och ett oändligt behov förföljer honom kontinuerligt. Döden är slutet och födelsen början på den expedition som kallas livet.

Döden fullbordar livet och livet fullbordar döden. Varken dharma eller karma,

yoga, mantra eller tantra kan göra livet helt och komplett. Till och med den

fullständighet som hyllas av ett yogiskt och andligt liv är som en ofruktbar kvinnas utbildade och välbeställda (det vill säga icke-existerande) son.

Detta problem kvarstår även nu. Ingen har ännu kommit med en lösning. Yogis,

jnanis, mahatmas, asketer och vetenskapsmän – alla har försökt men misslyckats.

Antingen förlorade vi oss själva i vår individuella strävan efter meningen med livet, eller så sjönk vi i världens materialistiska frestelser eller så glömde vi allt i de

flyktiga glimtarna av andlig lycka. Någon sökte efter atman, en annan sökte efter

paramatman. Någon uppfylldes av Gud, en annan gick vilse i världens labyrint.

Någon gav sig ut för att upptäcka det oändliga kosmos, en annan dök djupt ner i

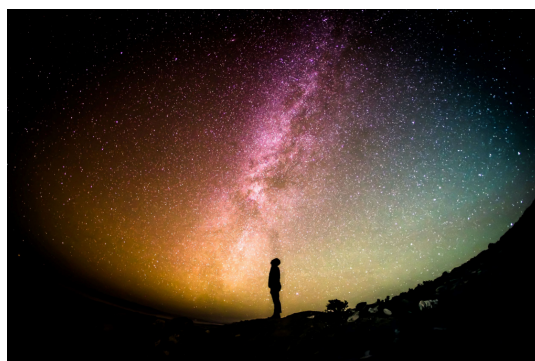
haven för att upptäcka dess hemligheter, och ännu en annan sträckte sig ut till

rymdens kant. Någon sökte fred medan en annan skapade en storm. Ändå har

ingen ännu uppnått en heltäckande, all-omfattande förståelse av livet.

Livets utveckling förblev begränsad till ett fåtal områden. En hindu kunde inte bli

muslim, inte heller en muslim bli hindu. En grihastha, kunde inte bli en sannyasin,



inte heller en sannyasin bli en grihastha. Någon sa att världen var verklig, en annan hävdade att den var överklig. Någon sa: "Allt är ett", en annan sa, "många", medan ytterligare en annan sa: "Egentligen existerar ingenting." Ju mer vi letade, desto mer förlorade vi. Ju mer kunskap vi fick, desto mindre kunniga blev vi. Inte ens efter tidsåldrar av sökande av oräkneliga yogis, jnanis, helgon och mahatmas, kunde livets hemlighet redas ut. Men idag måste vi lösa denna komplexitet.

Vi har förstått att livet är heligt; det är inte en förbannelse eller synd, snarare en vacker välsignelse. Yogis, bhaktas, vetenskapsmän, filosofer och realiserade mästare försökte förbättra livskvaliteten. Men vad blev resultatet? Livets sanna natur blev beslöjad, eller hur? Vi måste ta bort de slöjor som påtvingats livet av religiösa dogmer och skrifternas föreskrifter och tvätta bort de färgskikt som har lagts på livet sedan eviga tider. Då och först då kommer vi att se livet i sin ursprungliga glans. Livet är enkelt och rent, heligt och enat. Från det stora till det lilla, livet finns i allt. Det är verkligt och allestädes närvarande. Slöjorna som påtvingas den är bara pompa och ståt, inget annat.

Låt mitt liv fortsätta som det är, i den riktning det längtar efter. Behåll din kunskap, din filosofi, din andlighet, din vetenskap, ditt sociala uppförande, din religion. Låt mitt liv flöda lika fantastiskt som ett barns. Låt mig flyga som de sorglösa fåglarna, låt mig förbli oskuldsfull och ovetande. Jag vill inte ha din visdom eller kunskap. Jag behöver inte ditt stipendium eller dina böcker. Jag vill ströva omkring i djungeln och bergen. Låt mig sjunga med fåglarna, stoppa mig inte. Låt mig springa på stigar täckta med torra löv, känna hur de krasar under mina fötter när jag springer bland dem. Stoppa mig inte. Låt mig titta på de underbara scenerna i naturen som utspelar sig vid soluppgången. Låt mig leva på skogens löv, bäckarnas vatten och den vidsträckta himlens luft. Behåll din civilisation, din stolthet, ditt rykte och din religion. Bind mig inte, låt mig gå vart jag vill. Bind mig inte med sociala normers och reglers bojor, vilseled mig inte med din religiösa övertygelse, besegra mig inte med dina vetenskapliga argument. Led mig inte vilse.

Jag är en fågel på den ändlösa himlen

Jag är det oupphörliga flödet av nektar

Jag är lugn evig lycka

Jag är glädjens lysande stjärna

Försvinn tårar, förtvivlan och sorg,

smärtans fängelse har rasat.

Var är taggarna på stigen nu,

min väg är täckt av blommor.

Jag är en sannyasin, jag är en sannyasin...

Låt mitt liv fortsätta som det är,

I den riktning det längtar efter.

Behåll din kunskap, din filosofi, din andlighet,

Din vetenskap, dina sociala gester, din religion.

Låt mitt liv flöda lika fantastiskt som ett barns,

Låt mig flyga som fåglarna,

Låt mig förbli oskyldig och ovetande.

Jag behöver inte din kunskap.

Jag älskar att ströva omkring i djungeln.

Låt mig sjunga med fåglarna, stoppa mig inte.

Låt mig skratta i livets blossande trädgård.

Låt mig springa bland de prasslande löven.

Låt mig skymta naturen vid soluppgången,

Låt skogens löv, källornas vatten, och klara luft bära mig.

Behåll din civilisation, din stolthet, ditt rykte;

Låt mig gå vart jag vill

Långt, långt borta, bortom horisonten

Där jordiska strålar inte tränger in

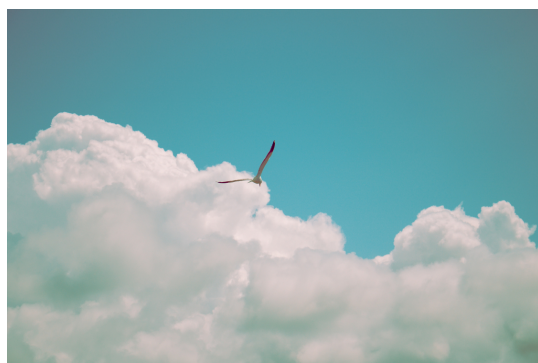
Dit världsliga vägar inte kan nå.

Bind mig inte till dina sociala regler.

Påverka mig inte med dina religioner,

Tyng mig inte med dina konventioner.

Lämna mig ifred.



Nirvis Stories

Berättelser från Yogasutras 3

Swami Nirvikalpananda Saraswati

Sutra 1: 15-16

When an individual becomes free of cravings for the sense objects which he has experienced as well as those of

which he has heard, that state of consciousness is vairagya. That is highest in which there is freedom from the desire for gunas on account of the knowledge of purusha.

När en individ blir fri från begär efter de sinnesobjekt som han har upplevt såväl som de som han har hört talas om, är detta medvetandetillstånd vairagya. Det högsta är frihet från längtan efter gunas på grund av kunskapen om purusha.

Kommentar till texten

Nästa kväll kom, och Purusha gick till ängeln igen för att höra historien om vairagya eller obundenhet, som ängeln hade lovat att berätta för honom kvällen innan. - I tidernas begynnelse, började ängeln, när Gud ännu inte hade börjat skapa växterna och djuren, utan just hade bildat jorden, havet, luften, solen, månen och stjärnorna, var nästa sak som skulle skapas molnen. Så Gud tog en del material från havet och en del från luften, och ur det skapade han molnen och hängde dem över jorden. Ett av molnen var inte säker på vad syftet med hans existens var. Han

såg solen och kände dess värme på sin kropp, och han såg regnet och kände hur det rann nerför hans ben. Och han tyckte så mycket om detta, även om regnet ibland var smärtsamt för honom, att han absorberade alla solstrålar och alla regndroppar och höll dem inne i sig själv, eftersom han trodde att det var detta han var gjord för.

Men nu föll en skugga över jorden, och jorden blev mycket torr, eftersom molnet absorberade solstrålarna och regndropparna och inte lät dem passera genom honom. Gud såg detta, så han kallade på molnet och sa till honom att han inte skulle hålla solskenet och regnet inom sig, eftersom det inte var bra, varken för honom själv eller för jorden.

När han hörde detta blev molnet mycket förvirrat och visste inte vad Gud menade att han skulle göra. Han tänkte: "Det bästa är kanske om jag inte gör någonting. Då kommer Gud att vara nöjd - förmodligen vill han inte att jag ska blanda mig med varken solen eller regnet". Så han gick långt bort och gömde sig för både solskenet och regnet.

Men det var inte vad Gud hade menat. Återigen kallade han på molnet och sa:

-Du kommer inte att bli avskild från handling bara genom att dra dig tillbaka. Du måste göra din plikt - du måste agera med obundenhet. Låt solskenet och regnet passera genom dig, utan att påverkas av dem - du måste låta dem passera. Din syster, lotusblomman, vet detta mycket väl. Titta på henne; hon låter regnet falla på henne, men hon håller inte kvar en enda droppe. Hon är så obunden att regnet inte har något inflytande på henne alls. Vattnet faller bara ner från hennes kropp i samma ögonblick som det når henne. Försök att vara lika obunden i dina handlingar som hon är. Kom ihåg att du inte är den som gör; det är jag.

Så molnet gick tillbaka och försökte göra detta; att bara vara ett redskap för Gud, att låta solskenet och regnet passera genom honom som Gud önskade. Men ändå tänkte han hela tiden på hur skönt det hade varit att ha solskenet inom sig, och han tänkte också på hur skönt det skulle vara att hålla vinden inne, eftersom han hade hört från andra moln om den underbara känslan.

Eftersom han fortfarande ville uppleva dessa saker, gjorde han sig hård omedvetet, så att varken solskenet eller regnet kunde passera ordentligt genom honom. Bara en del av det kunde komma igenom; resten var tvungen att stanna ovanför molnen och nådde aldrig jorden.

Detta var inte heller bra, så Gud kallade på molnet igen och sa:

-Det här som du utövar nu är inte vairagya; du tänker fortfarande på erfarenheterna av raga och dwesha, vad du gillar och ogillar. I det här fallet är det att föredra att du verkligen upplever solskenet, regnet och allt du vill ett tag, eftersom det är bättre att uttömma dina begär än att undertrycka dem.

Så molnet gick tillbaka igen, den här gången mycket glad eftersom Gud hade gett honom tillåtelse att absorbera solskenet och regnet så mycket han ville. Så han gav sig helt till sensuell njutning under en tid, bara för att upptäcka att detta inte gav honom verklig glädje. Regnet blev lika smärtsamt för hans kropp som solskenet var behagligt, och inte ens solskenet gjorde honom längre riktigt glad. Så detta kunde inte vara syftet med hans liv - för skapades han inte i glädje, och existerade han inte för glädje? Så han gick tillbaka till Gud, som sade: -Nu är du redo för vairagya; du har insett att sorg och njutning i den här världen inte är någonting jämfört med den eviga gudomliga glädjen. Det var nödvändigt för dig att uppleva det själv; det räcker inte att höra saker från andra och tro på dem - erfarenhet krävs.

Sedan gav Gud molnet sin välsignelse, och när han lade handen på honom, insåg molnet i en blixtnär hans sanna natur. Han såg att han var en del av Gud, som hade skapat honom från havet och luften, som var gjorda av Guds egen kropp. Och så snart han insåg detta, fyllde en glädje mycket, mycket större än den njutning som förvärvades från solskenet och regnet, honom.

Molnet gick tillbaka till hans plats och kunde utöva fullständig vairagya, för han var fylld av Guds glädje.

Solskenet och regnet flödade genom honom i överflöd, och han var ett så perfekt redskap för Gud att han inte ens märkte att de passerade genom hans kropp. Han tänkte bara på Gud hela tiden.

Ängeln slutade, men Purusha var fortfarande förvirrad.

- Jag förstår inte helt solskenet och regnets natur, sa han, och min önskan att uppleva dem. Kan du snälla förklara detta för mig?

- Faktiskt, sa ängeln, det finns en sann historia om detta. Det handlar om gräset, som i början av skapelsen inte visste vad hans mat skulle vara. Han såg sig omkring, men det enda han såg som tycktes vara ätbart var tre frukter, de tre gunornas frukter.

Så gräset smakade den första frukten som hade legat i solen för länge och var övermogen. Den kallades tamas frukt, och dess smak var fyllig men tråkig. Människor som äter mycket av denna frukt blir tamasiska i sitt temperament: lata, tunga, mörka och passiva.

Den andra kallades rajas frukt eller chilipepparns frukt. Han smakade på den och fann att den var mycket stark. Hans mun och mage var fyllda av dess brinnande smak, och han kunde inte bestämma sig om han gillade det eller om det var för starkt. Rajas frukter är vanligtvis mycket intensiva och orsakar mycket lust, ilska, girighet och passion. Människor som äter mycket av denna frukt blir rajasiska till temperamentet.

Den tredje frukten var en färsk och vacker apelsin. Dess saft var söt och god, och gräset åt den girigt. Denna frukt kallades sattvas frukt; den skapar frid, ljus och en positiv natur hos de människor som äter mycket av den. De blir sattviska i sitt temperament.

Nu var gräset förvirrat. Han gillade alla tre frukterna, men ändå var han inte säker på vilken han skulle äta. Han undrade vad som skulle hända om han en dag inte kunde hitta just den frukt han ville äta. Han oroade sig mycket över detta, och så småningom gick han till Gud för att fråga. Gud lyssnade på hans problem, och sedan sa han:

- Ingen av dessa frukter är gjorda för dig. Jag vill inte att du ska vara tamaisk, rajastisk eller sattvisk. Men sattvas frukt är definitivt den bästa av de tre och kommer absolut inte att göra dig någon skada. Men du är gjord för att höja dig över dem alla tre; det gudomliga regnet från himlen är din mat. Det är rent, och utbudet är oändligt. Det är smaklöst, och därför kan du inte bli bunden till det. Det här är den perfekta maten för dig - så snart du smakar på den kommer du att förlora allt begär efter gunas. Regnet från himlen kommer att ge dig upplevelsen av gudomlig glädje, vilket var min avsikt när jag skapade dig. Gunas frukter kan aldrig ge dig detta.

Så gräset gick tillbaka och smakade på regnvattnet. Och sedan den dagen önskar gräset inget annat än denna gudomliga dryck.

Här slutade ängeln, och Purusha gick hem, fast besluten att börja utöva vairagya på en gång.

Vairagya betyder obundenhet från raga och dwesha, attraktion och motvilja.

- Yoga Magazine maj1977

Swami Maitreyi

Havan med Mahamritunjaya mantra

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

I havan använder man sig av fyra olika verktyg, de första är den helgade elden som symboliserar en process av renande och där offrandet, erbjudandet är en process att ge tillbaka för att harmonisera energibalansen mellan människan och jorden. Idag är havan en del av yogaekologin. Elden ses också som ett medium att skapa en länk mellan det individuella och universella medvetandet. Det andra verktyget är mantra, det tredje yantra och det fjärde *havan samagri*, en blandning av torkade, renande örter.

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 dimensionen 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 Satyanandaskolor 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).

- Havan kund (eldkärl) - traditionellt används pyramidformade kärl i olika storlekar men du kan använda något liknande.
- Ved - det ska vara fin, huggen 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 havan kunden och en för att stänka vatten runt havan kunden.
- 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.net och i appen SYP.

Det 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 under 1-4.

1. Tänd lyktan eller det lilla ljuset.
2. Doppa blomman och stänk vatten på ditt huvud och sedan runt havan kunden 3 gånger.
3. Tänd rökelsen och rör rökelsen i 5 cirklar framför havankunden.
4. Tänd veden eller det stora ljuset eller värme ljusen.
5. Mahamrityunjaya mantra sjungs 108 gånger och mellan varje MMM sjungs mantrat svaha. Lite av havan samagri offras i elden med varje svaha. Om du använder ljus och således inte använder havan samagri 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 havan samagri håller du samagrinen med dessa tre fingrar också.

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.
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.

Hari Om Tat Sat



13 juli kl. 15.00-ca 20.00

Guru Poornima

Guru Poornima infaller på fullmånedagen 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. 15.00 – ankomst

kl. 15.30 – Ceremoni

kl. 16.00 – Havan - eldceremoni

kl. 17.00 – Swami Maitreyi berättar om traditionen

kl. 18.00 – Mat - knytnis

kl. 19.00 – 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. Tillåter inte vädret det så är vi inomhus.

Du kan delta live online via zoom.

[Anmälan här](#)

Lördag 20 augusti på Wiks slott

40 årsjubileum

Kl 10.00 – ca kl 18.00, se program nedan.

Medlemmar betalar endast 200 kr

Familjemedlemmar/Övriga 350 kr
(självkostnadspris)

Sys bjuder barn upp till och med 12 år på festen!



Välkommen med din anmälan som mailas till helenejoelsson@hotmail.com

Betala samtidigt in avgiften till SYS bankgiro 5058-1974, skriv tydligt namn och att det gäller SYS 40 år.

För planeringens skull och för att garantera dig en plats är vi tacksamma om din anmälan samt anmälningsavgift kommer in senast 4 juli.

Anmälan senare sker i mån av plats.

PROGRAM

Lördag 20 augusti 2022 på Wiks slott

Wiks slott är en konferensanläggning vid Mälaren. (regionuppsala.se)

10.00 – 11.00 Yoga i parken eller Pranayama och Meditation i Riddarsalen

11.15 – 12.00 Yoga Nidra i Riddarsalen

12.15 – 13.30 Vegetarisk lunch i restaurangen

13.30 – 15.00 Satyananda Yoga Sverige under 40 år

15.00 – 15.30 Fikabuffé & samvaro

15.30 – 16.30 Kirtan

16.40 – 17.40 Avslutning med konsert – "The SuryaChandra project"

SuryaChandra; Suranjana, Rajesh & Siddhi

The SuryaChandra Project

Tre musiker, med helt skilda bakgrunder, förenas i en tolkning av svensk folkmusik i en fusion mellan tradition, klassisk västerländsk musik och klassisk indisk dito.

Rajesh är en skicklig och mångsidig sångare och kompositör, utbildad i indisk klassisk musik. Född i Indien i en sångarfamilj, var han en A-artist för All India Radio and Television. Hans kompositioner, influerade av indiska klassiska och folkliga traditioner såväl som samtida musik, är inspirerande, energiska och hjärtöppnande. Han genomför yogaseminarier i Storbritannien och utomlands.

Suranjana är en spännande musiker från Indien som förnyar den moderna svenska musikvärlden med indisk tabla. Med stor musikalitet och underbar fingertoppskänsla tillför hon indiska rytmer till folkmusik, flamenco, blues, jazz, kyrkomusik, opera och andra klassiska verk. Hon samarbetar med musiker som Svante Henryson, Goran Kajfes, Max Schultz, Erik Steen, Roland Keijser, Jonas Kullhammar, Lena Willemark, Ale Möller, Andrew Canning, Coste Apetrea och Jonas Knutson.

Siddhi Johan Sundt har studerat vid bl a kungl. musikhögskolan i Stockholm. Han framträder både som solist, kammarmusiker och tonsättare. Siddhi spelar gärna med ensembler vid sidan om solokonsertprogrammet. Genom åren har det blivit både kammarmusik, skådespelsmusik och opera. Siddhi har gett ut skivorna "Classical ABBA", "Thank You for the Music", och "Four Centuries of Eternity"

Kursgårdens program 2022



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 om du har frågor eller är intresserad av detta.

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; lena@yogakatrineholm.se

Medlemssidan på www.yogasverige.se har fått nytt lösenord. Se nedan.

Medlemssida på www.yogasverige.se

[Här](#) hittar du medlemssidan. Lösenordet är: omshanti2022

Där finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

www.yogasverige.se

Mer

Medlemssida

Medlemsskap i SYS

Medlemsavgift för 2022 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.

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 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

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



Satyananda Yoga Sverige
www.yogasverige.se

info@yogasverige.se

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

[Avsluta prenumerationen](#)

